

หลักสูตร
ครูส่งเสริมโภชนาการและสุขอนามัยเด็กวัยเรียนในถิ่นทุรกันดาร
ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ

.....

1. หลักการและเหตุผล

การพัฒนาเด็กวัยเรียนกลุ่มชาติพันธุ์บนพื้นที่สูง มีการดำเนินงานตามแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร ตามพระราชดำริสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงให้ความสำคัญอย่างยิ่งด้านสุขภาพอนามัยเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดารควบคู่ไปกับการศึกษาให้เรียนหนังสือโดยไม่หิวหรือเจ็บป่วย การดำเนินงานมีฐานของโรงเรียนหรือสถานศึกษาเป็นฐานของการพัฒนา เนื่องจากทรงเห็นว่าโรงเรียนหรือสถานศึกษา เป็นสถานที่ที่รวมเด็กในวัยเรียนของชุมชนทำให้เข้าถึงได้ง่าย และครอบคลุมได้ทั้งหมด ง่ายต่อการดำเนินงาน เป็นสถานที่ที่มีผู้ที่มีความรู้ คือ ครู เป็นแกนนำสำคัญในการถ่ายทอดให้เด็กได้พัฒนาความรู้และทักษะต่างๆ และโรงเรียนหรือสถานศึกษา ยังเป็นสถานที่ที่คนในชุมชนเข้าถึงได้ง่าย จึงสามารถเป็นแหล่งเรียนรู้ของชุมชนได้ ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ ได้รับมอบหมายจากกรมอนามัยในฐานะหน่วยงานที่ร่วมสนองงาน ดำเนินการรับผิดชอบ และส่งเสริมสุขภาพเด็กนักเรียนในถิ่นถิ่นทุรกันดาร ในพื้นที่เป้าหมายคือศูนย์การเรียนรู้ชุมชนชาวไทยภูเขา “แม่ฟ้าหลวง” (ศศช.) ในสังกัดสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยเป็นสถานศึกษาที่อยู่ในเขตพื้นที่รับผิดชอบของศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบและแรงงานข้ามชาติ ประกอบด้วย 281 แห่งตั้งอยู่ใน 4 จังหวัดได้แก่ จังหวัดเชียงใหม่,จังหวัดแม่ฮ่องสอน,จังหวัดตาก และจังหวัดน่าน จำนวน 12 อำเภอ จำนวนครู 551 คน และจำนวนนักเรียน 4,304 คน มีรายละเอียด ดังนี้

ที่	กศน. จังหวัด	ศูนย์กศน. อำเภอ	ศศช. (แห่ง)	ครู (คน)	จำนวน นักเรียน	จำนวน หมู่บ้าน	จำนวน ประชาชน
1	เชียงใหม่	กัลยาณิวัฒนา	4	8	0	5	1,388
		แม่แจ่ม	36	74	63	37	9,736
		อมก๋อย	109	204	1,751	109	23,567
2	ตาก	ท่าสองยาง	65	137	1,755	65	15,086
		พบพระ	2	4	41	2	1,290
		แม่ระมาด	15	30	416	15	4,010
		อุ้มผาง	7	15	265	8	2,658
3	น่าน	เมือง	1	4	0	1	80
		เฉลิมพระ เกียรติ	10	16	0	10	3,434
		บ่อเกลือ	23	41	0	23	5,502
4	แม่ฮ่องสอน	แม่สะเรียง	3	6	0	3	615
		สบเมย	6	12	13	6	634
รวม	4	12	281	551	4,304	284	68,000

ที่มา : ข้อมูลสถานศึกษาในโครงการพัฒนาเด็ก และเยาวชน ปีการศึกษา 2563

ซึ่งพื้นที่ดังกล่าวโดยส่วนใหญ่ อยู่ในถิ่นทุรกันดารตั้งอยู่ในพื้นที่ห่างไกล อยู่ห่างไกลในถิ่นทุรกันดาร เส้นทางคมนาคมไม่สะดวก การติดต่อประสานงานในพื้นที่ระหว่างอำเภอและจังหวัดเป็นไปด้วยความยากลำบาก มีสภาพขาดแคลนทั้งสิ่งอุปโภคบริโภค เด็กได้รับโอกาสไม่เท่ากับเด็กปกติ ทำให้ขาดโอกาสในการเข้าถึงบริการสุขภาพ นอกจากนี้ยังพบปัญหาทุพโภชนาการ เช่น การได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ น้ำหนักน้อย เตี้ย รูปร่างไม่สมส่วน

ดังนั้น จึงจำเป็นต้องมีหลักสูตร “ครูส่งเสริมโภชนาการและสุขภาพอนามัยเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร” สำหรับครูอาสาสมัครในสังกัดศูนย์การเรียนรู้ชุมชนชาวไทยภูเขา “แม่ฟ้าหลวง”(ศศช.) เพื่อพัฒนาศักยภาพครูด้านการส่งเสริมสุขภาพ และอนามัยสิ่งแวดล้อม นำไปส่งเสริมโภชนาการและสุขภาพอนามัยของเด็กและเยาวชนเริ่มตั้งแต่ในครรภ์ มารดา ประกอบด้วยเด็กตั้งแต่ในครรภ์มารดาทุกคนได้รับบริการเบื้องต้นจนเกิดรอดปลอดภัย ให้มีการดูแลเด็ก ปฐมวัยทุกช่วงอายุครอบคลุมทุกพื้นที่ เพื่อให้เด็กปฐมวัยมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ สมวัย และส่งเสริมให้ เด็กและเยาวชนในโรงเรียนมีสุขภาพที่ดี มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ลดความเสี่ยงต่อ การเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งปัจจุบันเป็นปัญหาสำคัญของประเทศต่อไป

2. ประเภทของหลักสูตร

- ตามกฎหมาย/กำหนดไว้ในกฎหมาย
- ตามมาตรฐาน
- ตามโครงการ
- หน่วยงานอื่นร้องขอ

3. วัตถุประสงค์

1. พัฒนาศักยภาพครูอาสาสมัครศูนย์การเรียนรู้ชุมชนชาวไทยภูเขา
2. เพื่อให้ครูอาสาสมัคร ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนชาวไทยภูเขา "แม่ฟ้าหลวง" มีความรู้ความเข้าใจในการส่งเสริมโภชนาการและสุขภาพอนามัยเด็กวัยเรียนในถิ่นทุรกันดาร

4. กลุ่มเป้าหมาย

ครู ประจำศูนย์การเรียนรู้ชุมชนชาวไทยภูเขา "แม่ฟ้าหลวง"

5. หัวข้อหลักสูตร

ชื่อหัวข้อ	วัตถุประสงค์ของหัวข้อ	ขอบเขตเนื้อหา	เทคนิคการฝึกอบรม	ระยะเวลา 3 วัน(ชั่วโมง)	ระยะเวลา 1 วัน(ชั่วโมง)
1. วัดผลก่อนการอบรม	เพื่อประเมินความรู้ก่อนการอบรม	เป็นการวัดผลผู้รับการอบรมโดยการประเมินผลก่อนการฝึกอบรม	แบบประเมิน	30 นาที	30 นาที
2. สถานการณ์โภชนาการและสุขอนามัยของเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร	เพื่อให้ทราบสถานการณ์โภชนาการและสุขอนามัยของเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร	<ul style="list-style-type: none"> - สถานการณ์โภชนาการระดับโลก ระดับประเทศ - สถานการณ์โภชนาการเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร (ศศช.) - นโยบายการดำเนินงานของกรมอนามัย - แผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร - แนวทางการดำเนินงานส่งเสริมโภชนาการและสุขภาพอนามัยเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร (กพด.) - จุดเน้นแนวทางการพัฒนาด้านสุขภาพตามแผน กพด.5 - แผนงานโครงการกรมอนามัยที่ดำเนินการในพื้นที่ 	บรรยาย/ซักถาม	1	30 นาที
3. ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะโภชนาการและการประเมินภาวะโภชนาการเด็กนักเรียน	ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะโภชนาการและการประเมินภาวะโภชนาการเด็กนักเรียน	<ul style="list-style-type: none"> - ความหมายของโภชนาการ ภาวะโภชนาการ - การประเมินการเจริญเติบโต 	บรรยาย/ซักถาม	3	1

ชื่อหัวข้อ	วัตถุประสงค์ของหัวข้อ	ขอบเขตเนื้อหา	เทคนิคการฝึกอบรม	ระยะเวลา 3 วัน(ชั่วโมง)	ระยะเวลา 1 วัน(ชั่วโมง)
4. การส่งเสริมโภชนาการตามภาวะการเจริญเติบโต	เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องการส่งเสริมโภชนาการตามภาวะการเจริญเติบโต	- เกณฑ์การประเมินการเจริญเติบโต 6 – 19 ปี กรมอนามัย ชุดใหม่ - การติดตามการเจริญเติบโตและพฤติกรรมบริโภคอาหาร	บรรยาย/ซักถาม/ฝึกปฏิบัติ (อุปกรณ์ ชุดสาธิต การประเมินภาวะโภชนาการ เด็กวัยเรียน ประกอบด้วย กราฟโภชนาการ เด็ก 6 -19 ปี, เครื่องชั่งน้ำหนัก, ที่วัดส่วนสูง)	2	1
5. การส่งเสริมสุขภาพการเด็กวัยเรียนสู่การมีที่พึงประสงค์	เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะ การส่งเสริมสุขภาพการเด็กวัยเรียนสู่การมีที่พึงประสงค์	การส่งเสริมสุขภาพการเด็กวัยเรียนสู่การมีที่พึงประสงค์ตามกรมอนามัย	บรรยาย/ซักถาม	30 นาที	2 จัดทำเป็นฐานความรู้ ฐานละ 20 นาที
5.1 Nutrition อาหารครบ 5 หมู่ หลากหลาย ปริมาณ และสัดส่วนตามคำแนะนำ	เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะ การส่งเสริมสุขภาพด้านอาหาร	อาหารครบ 5 หมู่ กินอย่างไร ให้สูงดี สมส่วน ตั้มนมจืดเพื่อยืดความสูง กินผักผลไม้ หลาก สี และอาหารลดหวานมันเค็ม	บรรยาย/ซักถาม	1	
5.2 Physical Activity ส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกาย	เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะ การส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย	กิจกรรมทางกายที่เหมาะสม การกระโดดโลดเต้นเล่นสนุกเพื่อเพิ่มความสูง	บรรยาย/ฝึกปฏิบัติ (ชุดวีดีโอ จ๊อจ๊อยิตัว จิงจ๊อ FUN For Fit)	1	

ชื่อหัวข้อ	วัตถุประสงค์ของหัวข้อ	ขอบเขตเนื้อหา	เทคนิคการฝึกอบรม	ระยะเวลา 3 วัน(ชั่วโมง)	ระยะเวลา 1 วัน(ชั่วโมง)
5.3 Environmental Health ทักษะชีวิตความปลอดภัยอนามัยสิ่งแวดล้อม	เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะ การส่งเสริมสุขภาพด้าน ทักษะชีวิตความปลอดภัยอนามัย สิ่งแวดล้อม	<ul style="list-style-type: none"> - การกินอาหารให้ปลอดภัย - การใช้ช้อนกลาง - การล้างมือ 7 ขั้นตอน - ภาชนะใส่อาหาร - การทิ้งขยะ - การใช้ส้วม 	บรรยาย/ซักถาม/ ฝึกปฏิบัติ	1	
5.4 Teeth การแปรงฟัน แบบ 2:2:2	เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะ การส่งเสริมสุขภาพด้าน การแปรงฟัน	<ul style="list-style-type: none"> - ฟัน - โรคฟันผุ - โรคเหงือกอักเสบและปริทันต์ - อาหารที่ส่งผลต่อทันตสุขภาพ - การแปรงฟัน - การตรวจฟันด้วยตนเอง 	บรรยาย/ซักถาม	1	
5.5 Hygiene ส่งเสริม สุขอนามัย	เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะ การส่งเสริมสุขภาพด้าน การส่งเสริมสุขอนามัย	<ul style="list-style-type: none"> - การตรวจร่างกายด้วยตนเองเบื้องต้น - เหา - การดูแลหู - การทดสอบการได้ยิน - การวัดสายตา - วิธีการถนอมสายตา - การดูร่างกายให้สะอาด - สุขอนามัยทางเพศ - การเล่น Social 	บรรยาย/ซักถาม	1	
5.6 Sleeping การนอน	เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มี	<ul style="list-style-type: none"> - การนอนหลับสำหรับเด็กวัยเรียน 	บรรยาย/ซักถาม	1	

ชื่อหัวข้อ	วัตถุประสงค์ของหัวข้อ	ขอบเขตเนื้อหา	เทคนิคการฝึกอบรม	ระยะเวลา 3 วัน(ชั่วโมง)	ระยะเวลา 1 วัน(ชั่วโมง)
หลับพักผ่อนให้เพียงพอ	ทักษะ การส่งเสริมสุขภาพด้านการนอนหลับพักผ่อน				
6. การจัดการสิ่งแวดล้อมภายใน ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนชาวไทยภูเขา "แม่ฟ้าหลวง" ในประเด็น	เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะ การจัดการสิ่งแวดล้อมภายใน ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนชาวไทยภูเขา "แม่ฟ้าหลวง"	1. ความหมายอนามัยสิ่งแวดล้อม 2. ปัจจัยเสี่ยงด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมและผลกระทบต่อสุขภาพ 3. การจัดการสภาพแวดล้อมทั่วไป	บรรยาย/ซักถาม	30 นาที	2
3.1 การจัดการน้ำบริโภค	เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องการจัดการน้ำบริโภค ในชุมชนบนพื้นที่สูง	1. เป้าหมายการพัฒนาระดับความมั่นคงน้ำและผลิตภาพน้ำของประเทศ 2. แผนแม่บทการบริหารจัดการทรัพยากรน้ำ 3. การจัดการน้ำบริโภคในโรงเรียน 4. การสาธิตการเฝ้าระวังคุณภาพน้ำ 5. การปรับปรุงคุณภาพน้ำ	บรรยาย/ซักถาม/ปฏิบัติ (อุปกรณ์สาธิต (1) ชุด สาธิตเครื่องกรองน้ำ ระบบทรายกรองช้า, (2) ชุด ทดสอบโคลิฟอร์ม แบคทีเรียในอาหาร (อ.11))	1	
3.2 การจัดให้มีการส้วมใช้ที่ถูกสุขลักษณะ	เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ และมีทักษะเกี่ยวกับการจัดให้มีการส้วมใช้ที่ถูกสุขลักษณะ	1. ความหมายของส้วม และสิ่งปฏิกูล การจัดการสิ่งปฏิกูล 2. การจัดห้องส้วมในโรงเรียนให้เหมาะสม 3. พฤติกรรมการใช้ส้วมอย่างถูกวิธี 4. การพัฒนาส้วมโรงเรียนให้ได้เกณฑ์มาตรฐาน	บรรยาย/ซักถาม/ฝึกปฏิบัติ	1	

ชื่อหัวข้อ	วัตถุประสงค์ของหัวข้อ	ขอบเขตเนื้อหา	เทคนิคการฝึกอบรม	ระยะเวลา 3 วัน(ชั่วโมง)	ระยะเวลา 1 วัน(ชั่วโมง)
3.3 การจัดการขยะในชุมชนบนพื้นที่สูง	เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ และมีทักษะเกี่ยวกับการจัดการขยะในชุมชนบนพื้นที่สูง	1. ความหมาย ประเภทขยะมูลฝอย 2. ผลกระทบของขยะมูลฝอยต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม 3. แนวทางการจัดการขยะในโรงเรียน	บรรยาย/ซักถาม/ฝึกปฏิบัติ	1	
3.4 การจัดการสุขาภิบาลอาหาร	เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ และมีทักษะเกี่ยวกับการจัดการสุขาภิบาลอาหาร	1. ความหมายอาหาร 2. การปนเปื้อนของอาหาร 3. สุขาภิบาลอาหารในโรงเรียน 4. การเฝ้าระวังสุขาภิบาลอาหาร	บรรยาย/ซักถาม/ฝึกปฏิบัติ (อุปกรณ์สาธิต (1) ชุด ทดสอบโคลิฟอร์ม แบคทีเรียในอาหาร (SI2)	1	
3.5 การควบคุมและกำจัดแมลง สัตว์นำโรค	เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ และมีทักษะเกี่ยวกับการควบคุมและกำจัดแมลง สัตว์นำโรค	การควบคุมและป้องกันสัตว์และแมลงพาหะนำโรค	บรรยาย/ซักถาม	1	
7. การวัดและประเมินผลการฝึกอบรม	เพื่อประเมิน/วัดความรู้ ความเข้าใจการส่งเสริมโภชนาการและสุขภาพอนามัยเด็ก ก่อนและหลังการอบรม	เป็นการวัดผลผู้รับการอบรมโดยการประเมินผลหลังการฝึกอบรม	แบบประเมิน	30 นาที	30 นาที
8. พิธีมอบประกาศนียบัตร				1	30 นาที
รวม (ชั่วโมง)				21	8

6. ค่าลงทะเบียน (ถ้ามี)

ไม่มี

7. ผู้ประสานงาน

นางสาวปวีตรา ไพทอง

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

โทรศัพท์ 0 5426 9277

โทรศัพท์มือถือ 08 2189 9376

E-mail: pawittra.p@anamai.mail.go.th

8. ปรัชญาหลักสูตร

ดร.ศักดา พริ้งลำภู สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่