



**กรมอนามัย**

ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์  
ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ

# หลักสูตรพื้นฐาน ดูแลสุขภาพชาวไทยภูเขา



Health Center of Ethnic groups,  
Marginal People and Migrant workers

**ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ**  
**กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข**



<http://hhdc.anamai.moph.go.th>  
โทร. 0 5426 9277 โทรสาร 0 5433 9042

1. ชื่อหลักสูตร พื้นฐานครูส่งเสริมสุขภาพชาวไทยภูเขา
2. หลักการและเหตุผล

พื้นที่ดำเนินงานตามแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร ตามพระราชดำริสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เป็นพื้นที่เป้าหมายสำคัญของกรมอนามัย ในการดำเนินงานเพื่อพัฒนาและสร้างเด็กไทยสูงดีสมส่วนและพัฒนาการสมวัย เนื่องจากมีภาวะการเจริญเติบโตที่ยังน่าเป็นห่วง การพัฒนาเด็กและเยาวชน ตามพระราชดำริฯ เป็นการดำเนินงานโดยใช้ฐานของโรงเรียนหรือสถานศึกษาเป็นฐานของการพัฒนา เนื่องจากทรงเห็นว่าโรงเรียนหรือสถานศึกษา เป็นสถานที่ที่รวมเด็กในวัยเรียนของชุมชน ทำให้เข้าถึงได้ง่าย และครอบคลุมได้ทั้งหมด ง่ายต่อการดำเนินงาน เป็นสถานที่ที่มีผู้ที่มีความรู้คือ ครู เป็นแกนนำสำคัญในการถ่ายทอดให้เด็กได้พัฒนาความรู้และทักษะต่างๆ และโรงเรียนหรือสถานศึกษา ยังเป็นสถานที่ที่คนในชุมชนเข้าถึงได้ง่าย จึงสามารถเป็นแหล่งเรียนรู้ของชุมชนได้ ดังนั้นพื้นที่เป้าหมาย ก็คือโรงเรียนหรือสถานศึกษาในโครงการตามพระราชดำริ มีศูนย์การเรียนรู้ชุมชนชาวไทยภูเขา “แม่ฟ้าหลวง” (ศคช.) ในสังกัดสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยเป็นสถานศึกษาที่อยู่ในเขตพื้นที่รับผิดชอบของศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบและแรงงานข้ามชาติประกอบด้วย 281 แห่ง ใน 4 จังหวัดได้แก่ จังหวัดเชียงใหม่, จังหวัดแม่ฮ่องสอน, จังหวัดตาก และจังหวัดน่าน โดยส่วนใหญ่จะอยู่ในพื้นที่ห่างไกล หลายพื้นที่สภาพภูมิประเทศเป็นอุปสรรค ในการเข้าถึงบริการของรัฐทั้งการศึกษา การสาธารณสุข และการพัฒนา

ดังนั้น จึงจำเป็นต้องมีหลักสูตร “ครูส่งเสริมสุขภาพชาวไทยภูเขา” สำหรับครูอาสาสมัครในสังกัดศูนย์การเรียนรู้ชุมชนชาวไทยภูเขา “แม่ฟ้าหลวง” (ศคช.) เพื่อพัฒนาศักยภาพครูด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม นำไปส่งเสริมโภชนาการและสุขภาพอนามัยของเด็กและเยาวชนเริ่มตั้งแต่ในครรภ์มารดา ประกอบด้วยเด็กตั้งแต่ในครรภ์มารดาทุกคนได้รับบริการเบื้องต้นจนเกิดรอดปลอดภัย ให้มีการดูแลเด็ก ปฐมวัยทุกช่วงอายุครอบคลุมทุกพื้นที่ เพื่อให้เด็กปฐมวัยมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ สมวัย และส่งเสริมให้ เด็กและเยาวชนในโรงเรียนมีสุขภาพที่ดี มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งปัจจุบันเป็นปัญหาสำคัญของประเทศต่อไป

3. ประเภทของหลักสูตร

- ตามกฎหมาย/กำหนดไว้ในกฎหมาย
- ตามมาตรฐาน
- ตามโครงการ
- หน่วยงานอื่นร้องขอ

4. วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาศักยภาพครูอาสาสมัครศูนย์การเรียนรู้ชุมชนชาวไทยภูเขา แม่ฟ้าหลวง
2. เพื่อให้ครูอาสาสมัครศูนย์การเรียนรู้ชุมชนชาวไทยภูเขา แม่ฟ้าหลวง มีความรู้ ความเข้าใจการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมประชาชนในถิ่นทุรกันดาร

5. กลุ่มเป้าหมาย

ครูอาสาสมัครศูนย์การเรียนรู้ชุมชนชาวไทยภูเขาแม่ฟ้าหลวง

6. จำนวนผู้เข้าอบรม

จำนวน 80 คน

7. หัวข้อหลักสูตร รวม 39 ชั่วโมง

ลำดับ	หัวข้อ	ระยะเวลา (ชั่วโมง)	ที่ปรึกษา
1.	ความรู้เกี่ยวกับภาวะเสี่ยงขณะตั้งครรภ์ คลอด และหลังคลอด	3	
	1.1 ความเสี่ยงขณะตั้งครรภ์		
	1.2 ความเสี่ยงขณะคลอด		
	1.3 ความเสี่ยงหลังคลอด		
2.	ทักษะการประเมินความเสี่ยงขณะตั้งครรภ์ คลอด และหลังคลอด	3	
	2.1 ทักษะการประเมินความเสี่ยงขณะตั้งครรภ์		
	2.2 ทักษะการประเมินความเสี่ยงขณะคลอด		
	2.3 ทักษะการประเมินความเสี่ยงหลังคลอด		
3.	การพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการประเมินและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย	1	
	3.1 การประเมินและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย		
4.	ทักษะการประเมินและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย	2	
	4.1 ทักษะการประเมินพัฒนาการเด็กปฐมวัย		
5.	ความรู้ และทักษะเกี่ยวกับการประเมินการเจริญเติบโตเด็กวัยเรียน	1	
	5.1 ความหมายภาวะการเจริญเติบโต		
	5.2 การประเมินภาวะเจริญเติบโต		
6.	ความรู้ด้านการส่งเสริมโภชนาการในเด็กวัยเรียน	1	
	6.1 อาหารครบ 5 หมู่		
	6.2 ปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสมกับเด็กวัยเรียน		
7.	ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในช่องปาก	1	
	7.1 ความรู้เรื่อง “ฟัน สมบัติล้ำค่า”		
	7.2 การแปรงฟันแบบ 2:2:2		
8.	ความรู้ด้านการสร้างสุขนิสัยที่พึงประสงค์ในเด็กวัยเรียน	1	
	8.1 การตรวจร่างกายด้วยตนเอง 8 จุด		
	8.2 การดูแลหู การถนอมสายตา		
	8.3 7 วิธี ดูแลร่างกายให้สะอาด		
	8.4 สุขอนามัยทางเพศ		
	8.5 การนอนหลับให้เพียงพอ		
9.	ความรู้ด้านการส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายในเด็กนักเรียน	1	
	9.1 การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับเด็กวัยเรียน		
10.	ความรู้ด้านการจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อมในศูนย์การเรียนรู้ชุมชนชาวไทยภูเขา “แม่ฟ้าหลวง”	12	
	10.1 ความสำคัญในการจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อม		
	10.2 ปัจจัยเสี่ยงและผลกระทบด้านสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ		
	10.3 การจัดการสภาพแวดล้อมทั่วไป		
	10.4 การจัดการคุณภาพน้ำอุปโภคและบริโภค		

ลำดับ	หัวข้อ	ระยะเวลา (ชั่วโมง)	ที่ปรึกษา
	10.5 การจัดการการจัดการขยะ		
	10.6 การจัดการการกำจัดน้ำเสีย ส้วมและสิ่งปฏิกูล		
	10.7 การควบคุมและกำจัดแมลง สัตว์นำโรค		
	10.8 การจัดการสภาพแวดล้อมและความปลอดภัยในโรงเรียน		
	10.9 การจัดการสุขาภิบาลอาหาร		
	10.10 การจัดการสาธารณสุข		
11.	ทักษะการประเมินความเสี่ยง เฝ้าระวัง และจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อมในศูนย์การเรียนรู้ชุมชนชาวไทยภูเขา “แม่ฟ้าหลวง”	6	
	11.1 การวิเคราะห์และประเมินความเสี่ยงด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม		
	11.2 เฝ้าระวัง และจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อมในศูนย์การเรียนรู้ชุมชนชาวไทยภูเขา “แม่ฟ้าหลวง”		
12.	ทักษะการจัดการข้อมูลสารสนเทศด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมพื้นที่โครงการพระราชดำริ	3	
	12.1		
13.	ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของวัยทำงาน	2	
	13.1 พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของวัยทำงาน 4 ด้าน -พฤติกรรมกรบริโภค -พฤติกรรมเคลื่อนไหวออกแรง -พฤติกรรมกรนอน -พฤติกรรมกรดูแลช่องปาก	1	
	13.2 การประเมินดัชนีมวลกายและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของวัยทำงาน 4 ด้านด้วย Application	1	

#### 8. ผลการสำรวจความต้องการฝึกอบรม

ลำดับ	หัวข้อ	ความต้องการ ฝึกอบรมมาก	ผ่านการอบรม รอบ 3 ปี
7.1	ความรู้เกี่ยวกับภาวะเสี่ยงขณะตั้งครรภ์ คลอด และหลังคลอด	36.7	28.3
7.2	ทักษะการประเมินความเสี่ยงขณะตั้งครรภ์ คลอด และหลังคลอด	38.3	21.7
7.3	การพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการประเมินและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย	58.3	63.3
7.4	ทักษะการประเมินและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย	53.3	63.3
7.5	ความรู้ และทักษะเกี่ยวกับการประเมินภาวะโภชนาการเด็กวัยเรียน	48.3	63.3
7.6	ความรู้ด้านการส่งเสริมโภชนาการในเด็กวัยเรียน	45.0	71.7
7.7	ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในช่องปาก	33.3	68.3
7.8	ความรู้ด้านการสร้างสุขนิสัยที่พึงประสงค์ในเด็กวัยเรียน	50.0	63.3
7.9	ความรู้ด้านการจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อมในศูนย์การเรียนรู้ชุมชนชาวไทยภูเขา “แม่ฟ้าหลวง”	68.3	60.0

7.10	ทักษะการประเมินความเสี่ยง ใฝ่ระวัง และจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อมในศูนย์การเรียนรู้ชุมชนชาวไทยภูเขา “แม่ฟ้าหลวง”	51.7	53.3
7.11	ทักษะการจัดการข้อมูลสารสนเทศด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมพื้นที่โครงการพระราชดำริ	55	56.7

**ความต้องการฝึกอบรมอื่นๆ**

1. การทำคลอด
2. โภชนาการแม่และเด็กหลังคลอด
3. การดูแลสุขภาพระหว่างตั้งครรภ์
4. สุขอนามัยในชุมชน
9. ช่วงเวลาการเปิดรับสมัคร
10. ระยะเวลาการอบรม
11. สถานที่อบรม
12. ค่าลงทะเบียน (ถ้ามี)
13. ผู้ประสานงาน