

ใบงานที่ ๒ เรื่อง แบบประเมินภาวะสุขภาพกายและสุขภาพจิต
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ภูมิปัญญาทางสายกลาง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ☐ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

ข้อ	การปฏิบัติ	ใช่	ไม่ใช่
๑.	อาบน้ำทุกวัน		
๒.	ดูแลความสะอาดเล็บมือเล็บเท้า และตัดให้สั้นอยู่เสมอ		
๓.	ใส่เสื้อผ้าที่ซักสะอาด ตากแดดแห้ง ไม่มีกลิ่นอับชื้น		
๔.	ดูแลที่พักให้สะอาดเสมอ เก็บสิ่งของต่างๆอย่างเป็นระเบียบ		
๕.	ถ่ายอุจจาระเป็นเวลา และถ่ายทุกวัน		
๖.	พบทันตแพทย์ตรวจสุขภาพฟัน อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง		
๗.	แปรงฟันทุกวันด้วยยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ นานเกิน ๒ นาที		
๘.	ล้างมือก่อนกินอาหารทุกครั้ง		
๙.	ล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งหลังใช้ห้องน้ำห้องส้วม		
๑๐.	กินอาหารเช้าทุกวัน		
๑๑.	กินผัก ผลไม้สด ทุกวัน		
๑๒.	ดื่มน้ำสะอาด วันละไม่ต่ำกว่า ๘ แก้ว		
๑๓.	กินอาหารปรุงสุก ไม่กินอาหารสุกๆ ดิบๆ		
๑๔.	ใช้ช้อนกลางในการกินอาหารร่วมกับผู้อื่น		
๑๕.	ไม่สูบบุหรี่		
๑๖.	ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์		
๑๗.	ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติด ทั้งซื้อ ขาย เสพ		

ข้อ	การปฏิบัติ	ใช่	ไม่ใช่
๑๘.	ไม่เล่นการพนัน และไม่ยุ่งเกี่ยวกับการพนันทุกชนิด		
๑๙.	ไม่เที่ยวกลางคืน ไม่มั่วสุมในแหล่งบันเทิงยามราตรี		
๒๐.	มีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ปลอดภัย		
๒๑.	มีความรับผิดชอบต่อครอบครัว เช่น ช่วยทำงานบ้าน		
๒๒.	สวมหมวกกันน็อคขณะขับขี่หรือซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์		
๒๓.	ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา อย่างน้อยอาทิตย์ละ ๓ วัน		
๒๔.	ใช้เวลานอนหลับอย่างเพียงพอทุกวัน		
๒๕.	ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า		
๒๖.	ใส่หน้ากากอนามัย เมื่อเป็นหวัด มีอาการไอ จาม		
๒๗.	ทำกิจกรรมเพื่อประโยชน์ต่อสังคมหรือส่วนรวมอยู่เสมอ		
๒๘.	ทิ้งขยะในถังขยะ หรือที่รองรับทุกครั้ง		
๒๙.	ทำกิจกรรมร่วมกับคนในครอบครัวเสมอ		
รวมจำนวนข้อ			
๓๐.	ใส่เสื้อผ้าชุดเดิมซ้ำๆ โดยไม่ได้ซัก เช่น กางเกงยีนส์		
๓๑.	ใช้พื้นผิวน้ำที่ เช่น ไซ้ขบ กัดของแข็งที่ไม่ใช่อาหาร		
๓๒.	หยิบอาหารใส่ปากโดยไม่ล้างมือเป็นเรื่องปกติ		
๓๓.	ดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ		
๓๔.	ชอบกินอาหารไขมันสูง เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน ข้าวขาหมู อยู่เสมอ		
๓๕.	เลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปโดยไม่ดูฉลาก หรือวันหมดอายุ เสมอ		
๓๖.	กินขนมถุง ขนมกรุบกรอบ อาหารประเภทจานด่วน ทุกวัน		
๓๗.	กินอาหารรสจัด เช่น เค็มจัด หวานจัด เป็นประจำ		
๓๘.	ชอบทำกิจกรรมที่เสี่ยงอันตราย หรือท้าทาย		

ข้อ	การปฏิบัติ	ใช่	ไม่ใช่
๓๙.	ใช้เวลาเล่น Facebook เกม อินเทอร์เน็ต เกิน ๒ ชั่วโมงต่อวัน		
๔๐.	ชอบวิตกกังวล เครียด โมโหง่าย		
	รวมจำนวนข้อ		

การคิดคะแนน

๑. รวมจำนวนข้อที่ตอบ “ใช่” และ “ไม่ใช่” ในข้อที่ ๑-๒๙ และ ๓๐-๔๐ นำมาใส่ลงในช่อง ☐ ในตารางรวมคะแนน แล้วคูณจำนวนข้อด้วยตัวเลขที่กำหนด

๒. นำคะแนนที่ได้ บวกรวมกัน เมื่อได้คะแนนรวมแล้วนำไปเทียบกับผลการทำนายสุขภาพ

ตารางรวมคะแนน

ข้อคำถาม	จำนวนข้อที่ตอบ ใช่	จำนวนข้อที่ตอบ ไม่ใช่
ข้อ ๑-๒๙	☐ x ๒ =	☐ x ๑ =
ข้อ ๓๐-๔๐	☐ x ๑ =	☐ x ๒ =
รวมคะแนน	 +	
	=คะแนน	