

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 หรือทำหาย | | |

| 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 | <input type="checkbox"/> x ๒ = | <input type="checkbox"/> x ๑ = |
| ข้อ ๓๐-๔๐ | <input type="checkbox"/> x ๑ = | <input type="checkbox"/> x ๒ = |
| รวมคะแนน | + | |
| | =คะแนน | |