

# 7 COACH WEEKS

รอบรู้สุขภาพดี



C  
O  
A  
C  
H

S  
E  
V  
E  
N

W  
E  
E  
K  
S

T  
O  
W  
A  
R  
D  
S

H  
E  
A  
L  
T  
H  
Y

L  
I  
F  
E  
S  
T  
Y  
L  
E

L  
I  
T  
E  
R  
A  
C  
Y



7 COACH  
WEEKS  
รอบรู้สุขภาพดี



# คำนำ

COACH 7 WEEKS รอบรู้สู่สุขภาพดีเล่มนี้ ครอบคลุมถึงกิจกรรมการเรียนรู้ การสอน การฝึกปฏิบัติจริง สำหรับเจ้าหน้าที่ในการปฏิบัติงานส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในสถานที่ทำงาน และประชาชน เพื่อขยายผลการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพในทุกระดับ และบริบทนำไปใช้ปฏิบัติได้จริงสอดคล้องกับวิถีชีวิต และสร้างการมีวิถีรอบรู้สู่สุขภาพดี คือการใช้ความสามารถทางปัญญาและสังคมในการส่งเสริมให้บุคคลมีทักษะในการเข้าถึง เข้าใจ และประมวลข้อมูลข่าวสารและบริการสุขภาพที่ได้รับจากสื่อสุขภาพรูปแบบต่าง ๆ ในสภาพแวดล้อมรอบด้าน ทำให้บุคคลเกิดการตัดสินใจเลือกวิถีการดูแลสุขภาพของตนเอง พร้อมทั้งการจัดการสุขภาพตนเองและสภาพแวดล้อมเพื่อคงรักษาวิถีสุขภาพที่ดีของตนเองได้อย่างยั่งยืน การมีวิถีรอบรู้สู่สุขภาพดี เกิดจากการมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ภายใต้สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี ได้แก่ อาหารดี ออกกำลังกายดี อารมณ์ดี ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรานอนหลับให้เพียงพอ การดูแลสุขภาพเหงือกและฟัน และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย โดยมีเนื้อหาสาระสำคัญเกี่ยวกับการส่งเสริมทางโภชนาการเน้นรูปแบบอาหารที่ง่ายต่อการนำไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน ส่วนการออกกำลังกายนั้นปรับวิถีชีวิตเพิ่มก้าวและออกกำลังกายที่เหมาะสมกับ



ร่างกายโดยใช้คู่มือกับนาฬิกาจับก้าวกระตุ้นและเตือน แนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิต การจัดการอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ การปรับเปลี่ยนนิสัยหรือพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ หลักการดูแลสุขภาพเหงือกและฟัน การเรียนรู้ป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย รวมทั้งการตรวจสุขภาพและประเมินสมรรถภาพทางกาย โดยใช้เวลาการเรียนรู้ 7 สัปดาห์ต่อเนื่อง สัปดาห์ละ 1 วัน ขึ้นตอนและกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์เป็นเทคนิคเพื่อควบคุมและสร้างแรงจูงใจนำไปสู่ภาวะสุขภาพที่ดีขึ้น โดยสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย ได้มีการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ตามแนวทาง 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดีร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในเนื้อหาวิชาการ อีกทั้งศึกษาวิจัยและทดลองใช้กับบุคลากรกรมอนามัย และหน่วยงานอื่นที่มีความสนใจซึ่งทำให้ผู้ปฏิบัติตามมีสภาวะสุขภาพที่ดีขึ้น

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือนี้จะเกิดประโยชน์ต่อเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในสถานที่ทำงาน และประชาชนผู้รักสุขภาพต่อไป

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

2562



# สารบัญ

สัปดาห์ที่	หน้า
1. ปฐมนิเทศ ประเมินสุขภาพ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย อยู่อย่างไรสุขภาพดีมีชีวิตชีวาไร้โรคภัย	1
2. แป้ง หวาน มัน เค็มกินอย่างไรไม่กิน เพิ่มการออกกำลังกาย รู้จักสุขภาพกับแนวทางการบริโภคแป้ง หวาน มัน เค็มตามหลักโภชนาการ หลักการเพิ่มการออกกำลังกายสู่สุขภาพดีอย่างมีประสิทธิภาพ	9
3. เนื้อ นม น้ำ กินแบบไหนได้ประโยชน์ /ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่/ ดูแลเหงือกและฟัน หลักการบริโภคเนื้อสัตว์ นม น้ำ เพื่อสุขภาพดี รู้จักสุขภาพกับการดูแลสุขภาพเหงือกและฟัน	15
4. ผัก ผลไม้ เพื่อสุขภาพ /เรียนรู้ป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม เคล็ดไม่ลับกับการกินผักและผลไม้ป้องกันโรค เรียนรู้ป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม	23
5. กำจัดความเครียด นอนหลับเพียงพอ อยู่ในสิ่งแวดล้อมดี ตามวิถีความพอใจ รู้จักสุขภาพกับการจัดการความเครียด เสริมพลังกายใจสู่สุขภาพดีมีชีวิตชีวา	29



# สารบัญ (ต่อ)

สัปดาห์ที่	หน้า
<b>6. ทบทวน มีวินัย สร้างแรงใจ ควบคุม</b>	35
การกำหนดอาหารสู่สุขภาพดีมีชีวิตชีวา	
ออกกำลังกายแบบมีน้ำหนักต้าน (Weight training) สร้างเสริมสุขภาพ	
<hr/>	
<b>7. พิชิตเส้นชัยวิถีสุขภาพดี</b>	45
ตรวจประเมินร่างกายและทดสอบสมรรถภาพทางกาย	
อภิปรายปัญหาและให้คำมั่นสัญญาว่าจะทำต่อไป	
รางวัลแด่ผู้พิชิตเส้นชัยวิถีสุขภาพดี	
<hr/>	
บรรณานุกรม	49
ภาคผนวก	51







# สัปดาห์ที่

# 1

## ประชุมนิเทศ ประเมินสุขภาพ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย อยู่อย่างโรสุภาพดีมีชีวิตชีวาไร้โรครกัย

08.30 – 09.00 น.

ลงทะเบียน เขียนใบยินยอมเข้าร่วมโครงการ

09.00 – 11.00 น.

ทำกิจกรรมทั้งหมด 7 ฐาน

ฐานที่ 1 ลงทะเบียน ตอบแบบสอบถาม เขียนใบยินยอม และ  
รับสมุดคู่มือมีชีวิตชีวา

ฐานที่ 2 วัดความดันโลหิต

ฐานที่ 3 ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว คำนวณ BMI และ  
วัดเปอร์เซ็นต์ไขมัน

ฐานที่ 4 ตอบแบบประเมินความพร้อมก่อนทดสอบสมรรถภาพ  
ทางกาย

ฐานที่ 5 ความอ่อนตัว

ฐานที่ 6 การทดสอบงอตัว (Curl-up)

ฐานที่ 7 การทดสอบด้วยการก้าวขึ้นลง (YMCA-3 Minute  
Step Test)

11.00 – 11.30 น.

ประชุมนิเทศ

11.30 – 11.45 น.

ทำกิจกรรมกลุ่ม แนะนำสมาชิกทุกคนและแจกเครื่องนับก้าว

11.45 – 12.00 น.

แนะนำการใช้งานพิกานับก้าวและคู่มือ 7 สัปดาห์รอบรู้ผู้สุภาพดี

12.00 – 13.00 น.

รับประทานอาหารกลางวัน

13.00 – 16.00 น.

อยู่อย่างโรสุภาพดีมีชีวิตชีวาไร้โรครกัย

16.00 – 16.30 น.

สรุปและทบทวนกิจกรรม

# สัปดาห์ที่

# 1

ปฐมนิเทศ ประเมินสุขภาพ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย  
อยู่อย่างไรสุขภาพดีมีชีวิตรื่นเริงไร้โรคภัย

## วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินสุขภาพทางกายและจิตใจของแต่ละคน ด้วยการพูดคุยและแจก  
ทำแบบสอบถาม ทำการคัดกรองสุขภาพก่อนออกกำลังกาย ตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย  
ศึกษาคู่มือ 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี และการใช้นาฬิกาจับเวลา พร้อมเรียนรู้อยู่อย่างไร  
สุขภาพดีมีชีวิตรื่นเริงไร้โรคภัย

## การเตรียมพร้อม

- ทำความเข้าใจกับการเตรียมความพร้อมก่อนทำกิจกรรม 7 ขั้นตอน ในคู่มือ  
เจ้าหน้าที่
- เตรียมพร้อมและถ่ายเอกสารแบบสอบถามก่อนการประชุม ประกอบไปด้วย  
ข้อมูล 6 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป  
ส่วนที่ 2 ภาวะสุขภาพ  
ส่วนที่ 3 ความรู้ความเข้าใจวิถีสุขภาพดี  
ส่วนที่ 4 ทำศนคติต่อวิถีสุขภาพดี  
ส่วนที่ 5 การปฏิบัติตนสู่วิถีสุขภาพดี  
และส่วนที่ 6 ข้อเสนอแนะอื่นๆ
- เตรียมพร้อมและถ่ายเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการประชุม
- เตรียมแบบบันทึกความยินยอมในการเข้าโครงการ
- เตรียมคู่มือ 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี
- เตรียมอุปกรณ์ ชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิต วัดส่วนสูง วัดรอบเอว อุปกรณ์ทดสอบ  
สมรรถภาพทางกาย นาฬิกาจับเวลา อุปกรณ์วัดความอ่อนตัว นาฬิกาจับก้าว  
และอุปกรณ์ที่ต้องใช้ในการประชุม
- เตรียมอาหารว่าง และเตรียมอาหารกลางวันให้ผู้เข้าร่วมการประชุม

## การเริ่มต้นกิจกรรม

### 1. ผู้เข้าอบรมร่วมกิจกรรมทั้ง 7 ฐาน

ฐานที่ 1 ลงทะเบียน ตอบแบบสอบถาม เขียนใบยินยอม เจ้าหน้าที่อธิบายรายละเอียดใบยินยอมเข้าร่วมกิจกรรมและให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมลงลายมือชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมโครงการ พร้อมรับคู่มือ 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี

ฐานที่ 2 วัดความดันโลหิต

ฐานที่ 3 ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว คำนวณ BMI และวัดเปอร์เซ็นต์ไขมัน

ฐานที่ 4 ตอบแบบประเมินความพร้อมก่อนทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ฐานที่ 5 วัดความอ่อนตัว

ฐานที่ 6 การทดสอบงอตัว (Curl-up)

ฐานที่ 7 การทดสอบด้วยการก้าวขึ้นลง (YMCA-3 Minute Step Test)

### 2. แจกเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของโครงการ

3. แจกนาฬิกานับก้าว และเจ้าหน้าที่แนะนำการใช้นาฬิกา นับก้าว พร้อมทั้งแนะนำการบันทึกคู่มือ 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดีสัปดาห์ที่ 1

4. ทำกิจกรรมกลุ่มสร้างความคุ้นเคย พร้อมแนะนำสมาชิกทุกคน

5. เรียนรู้ทุกอย่างไว้สุขภาพดีมีชีวิตชีวาไร้โรคภัย

6. สรุปและทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในสัปดาห์นี้ และถามตอบประเด็นข้อสงสัย





## การใช้นาฬิกานับก้าว

### การสอนในชั้นเรียน

การเดินเป็นการออกกำลังกายที่ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพและมีประโยชน์ต่างๆ มากมาย เช่น ช่วยให้การทำงานของหัวใจและปอดดี ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกและกล้ามเนื้อ ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อต่อต่างๆ ในร่างกาย ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากอาจใช้การเดินช่วยลดน้ำหนักตัวได้ จะทำให้การเผาผลาญพลังงานในร่างกายเพิ่มขึ้น น้ำหนักตัวจึงลดลง ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ

โดยปกติคนเราจะเดินเฉลี่ยวันละ 900 ถึง 5,000 ก้าวต่อวัน แต่การเดินที่จะส่งผลดีต่อร่างกายนั้น ควรอยู่ที่ 10,000 ถึง 15,000 ก้าวต่อคนต่อวัน หรือ 8 ถึง 12 กิโลเมตร หรือเผาผลาญพลังงานให้ได้วันละ 350 ถึง 500 แคลอรีต่อวัน

Calorie (แคลอรี) เป็นหน่วยในการวัดพลังงาน พลังงานที่ใช้ในร่างกายหรือพลังงานที่ได้รับจากอาหารจะเรียกเป็น “กิโลแคลอรี” (kcal) ซึ่งมีไว้เพื่อบอกให้ทราบว่า อาหารที่รับประทานมีแคลอรีเท่าไร ซึ่งจะเห็นได้จากฉลากข้างกล่องบรรจุอาหาร ร่างกายจะเผาผลาญพลังงานมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับน้ำหนักตัว ความเร็วที่เดิน การแกว่งแขน การก้าวเท้า ซึ่งผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากจะเผาผลาญพลังงานจากการเดินได้มากกว่าผู้ที่มีน้ำหนักตัวน้อย เคล็ดลับสำหรับผู้ที่ตั้งใจที่จะเริ่มเดินให้ได้ครบ 10,000 ก้าว ควรเริ่มเดินแบบสะสมและค่อยๆ เพิ่มจำนวนก้าวเดินขึ้นเรื่อยๆ จนครบ 10,000 ก้าวต่อวันในที่สุด ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายสามารถปรับตัวได้ ไม่ควรหักโหมจนเกินไป โดยอาจใช้นาฬิกา นับก้าวเป็นผู้ช่วยในการจำ

การใช้นาฬิกา นับก้าวจึงเป็นเหมือนเครื่องมือที่ช่วยในการเตือนว่าวันนี้เราออกกำลังกายได้มากพอหรือยัง ถ้ายังเราต้องออกกำลังกายเพิ่มจึงจะเพียงพอเพื่อสุขภาพที่ดีทุกวันจึงต้องมีการติดตามนาฬิกา นับก้าว นอกจากดูเวลาได้แล้ว ยังช่วยประเมินผลการออกกำลังกายในแต่ละวัน

### วิธีการใช้นาฬิกา นับก้าว

1. สวมใส่นาฬิกา นับก้าวทุกวัน ควรใส่หลังตื่นนอนตอนเช้า และถอดออกก่อนนอน
2. ควรใส่นาฬิกา นับก้าวที่บริเวณข้อมือด้านที่ถนัดที่สุด ทดลองใส่ด้านซ้ายแล้วเดิน 100 ก้าวแล้วสลับมาใส่ด้านขวาแล้วเดิน 100 ก้าว แล้วเลือกด้านที่สะดวกที่สุด พยายามใส่ด้านนั้นตลอดทั้งวัน

3. ระวังนาฬิกาบางรุ่นไม่ควรให้เปียกน้ำ ก่อนอาบน้ำ ก่อนว่ายน้ำ หรือก่อนนอน ควรถอดออก ถ้าเครื่องไม่ทำงาน ควรปรึกษาผู้มีความรู้เกี่ยวกับนาฬิกานับก้าว

4. ถ้าไม่มีตัวเลขใดๆ ปรากฏบนหน้าจอ ควรเปลี่ยนถ่าน หรืออาจเกิดจากการทำตก หรือถูกกระแทกโดยตรง ถ่านนาฬิกาเสียควรเปลี่ยนใหม่

5. ในสัปดาห์แรกให้บันทึกผล จำนวนก้าวและการใช้พลังงานแคลอรีที่คุณออกกำลังกาย ในแต่ละวันลงในคู่มือ 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี

6. ก่อนเริ่มใช้นาฬิกาในแต่ละวัน ให้กดปุ่ม RESET เพื่อให้ตัวเลขเป็นเลข 0 และในตอนสิ้นสุดของวัน เมื่อถอดนาฬิกาออกให้บันทึกตัวเลขสุดท้ายลงในคู่มือ 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดีทุกวัน

**หมายเหตุ :** หากไม่มีนาฬิกานับก้าวให้ใช้โทรศัพท์ที่มีแอปพลิเคชันวัดการนับก้าว และแคลอรีทดแทนได้

## อยู่อย่างไรสุขภาพดีมีชีวิตชีวาไร้โรคภัย

### การสอนในชั้นเรียน

การวัดอายุคนอาจพิจารณาได้ดังนี้ 1) อายุจริง (Birth age) และ 2) อายุร่างกาย (Biophysical age) อายุร่างกาย น้อยกว่า อายุจริง คือ อ่อนกว่าวัย อายุร่างกาย มากกว่า อายุจริง คือ แก่กว่าวัย ซึ่งการแก่กว่าวัยเป็นสาเหตุให้เจ็บป่วยบ่อย ไม่แข็งแรง เสี่ยงต่อการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ปัจจัยที่ทำให้คนแก่ก่อนวัย ได้แก่ พฤติกรรมกินผิดๆ ถูกๆ มีพฤติกรรมนั่งนิ่งมากขึ้น มีภาวะเครียดรุนแรง มีพฤติกรรมสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์ ชีวิตของคนเราไม่สามารถหยุดความแก่ได้ แต่เราสามารถที่จะชะลอชราได้ด้วยหลัก 3อ (อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย) 2ส (ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา) 1น (นอนหลับเพียงพอ) 1พ (ดูแลเหงือกและฟัน) 1ว (สิ่งแวดล้อมดี)

ความชราเกิดจาก ความเหนื่อยอ่อนเกิดจากการเสื่อมสลาย การตายของเซลล์ เซลล์ตายเพราะเกิดอนุมูลอิสระในร่างกาย อนุมูลอิสระเกิดจากพฤติกรรม 1น 1พ 1ว ที่ไม่พึงประสงค์ เราจะป้องกันอนุมูลอิสระไม่ให้เข้าร่างกายและกำจัดออกจากร่างกายด้วยการปรับพฤติกรรม 3อ 2ส 1น 1พ 1ว ดังนี้

**1. อ.อาหาร** ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่เพิ่มอนุมูลอิสระให้กับร่างกาย ได้แก่ อาหารทอดน้ำมันทอดซ้ำ อาหารที่มีไขมันสูง อาหาร ปิ้งย่างเกรียม และอาหารหวานจัด ควรเลือก

รับประทานอาหารที่ต้านอนุมูลอิสระ ได้แก่ ผักและผลไม้หลากหลายสี ที่มีวิตามินซี วิตามินเอ และมีพฤกษเคมีสารพัดชนิด ตัวอย่างพฤกษเคมีที่อยู่ในกลุ่มแคโรทีนอยด์ เช่น โลโคปิน ในมะเขือเทศ เบต้า-แคโรทีน ในผักทอง แครอท ลูทีน ในผักใบเขียวเข้ม เป็นต้น นอกจากนี้ยังพบสารต้านอนุมูลอิสระในอาหารอื่นๆ เช่น วิตามินอี พบในน้ำมันพืช จมูกข้าว ซีลีเนียมและสังกะสี พบในอาหารทะเล ตับ เป็นต้น อาหารไทยที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ ได้แก่ ต้มแกง ยำ น้ำพริกผัก ฝรั่ง และปิ้งย่างไม่เกรียม หลักการรับประทานอาหารต้านอนุมูลอิสระสามารถทำได้ด้วยการเน้นกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และโปรตีนจากพืช และกินผลไม้ หลังอาหารมื้อหลัก และเป็นอาหารว่าง เป็นประจำ

**2. อ.ออกกำลังกาย** เลือกให้เหมาะสมกับวัยและโรค ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ช่วยให้กล้ามเนื้อ กระดูกแข็งแรง ลดไขมันในหลอดเลือด ออกซิเจนหล่อเลี้ยงเซลล์ได้ดี หลักการออกกำลังกาย ได้แก่ ทำให้อยู่ในวิถีชีวิตสัปดาห์ละ 3-5 วัน ให้มีกิจกรรมทางกายเป็นประจำ และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเนือยนิ่ง

**3. อ.อารมณ์** ความเครียดและกังวล เพิ่มอนุมูลอิสระ ทำให้เซลล์ตายและแก่เร็ว เมื่อห้ามเครียดไม่ได้ต้องรู้ทันจิตพิชิตเครียด สังเกตพิชิตกังวล ชะลอวัยต้องไล่ความเครียด

**4. ส.ไม่สูบบุหรี่** ลด ละเลิก การสูบบุหรี่

**5. ส.ไม่ดื่มสุรา** ลด ละ เลิก การดื่มสุราเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

**6. น.นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ** เราควรนอนหลับสนิทให้เพียงพอเพื่อสุขภาพที่ดี วัยเรียนวันละ 9-11 ชั่วโมงต่อคืน วัยรุ่นวันละ 8-10 ชั่วโมงต่อคืน วัยทำงานวันละ 7-9 ชั่วโมงต่อคืน และผู้สูงอายุวันละ 7-8 ชั่วโมงต่อคืน

**7. ฟ. การดูแลสุขภาพเหงือกและฟัน** เราควรดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน ด้วยการแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์อย่างน้อยครั้งละ 2 นาที วันละ 2 ครั้ง และงดกินอาหารหลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง

**8. สิ่งแวดล้อมดี** พาดนไปอยู่ในสภาพแวดล้อมดีมีอากาศที่บริสุทธิ์ พยายามหลีกเลี่ยงฝุ่นควัน และร่วมรณรงค์ปลูกต้นไม้

**การป้องกันไม่ให้อายุร่างกาย แสงหน้า อายุจริงต้องปฏิบัติ ดังนี้**

- หมั่นซักรูผ้าเช็ดหน้า วัตถุประสงค์ฆ่าเชื้อ
- ประเมินพฤติกรรม 3อ 2ส 1น 1พ 1ว ประจำ
- มีพฤติกรรม 3อ 2ส 1น 1พ 1ว ที่พึงประสงค์

# แบบบันทึกข้อมูล สัปดาห์ที่ 1

## จุดเริ่มต้น ทำความรู้จักกับร่างกายตนเอง และเริ่มก้าว

	สัปดาห์ที่ 1	แปลผล	สัปดาห์ที่ 7	แปลผล	6 เดือน	แปลผล	12 เดือน	แปลผล
น้ำหนัก								
ส่วนสูง								
ดัชนีมวลกาย								
รอบเอว								
%ไขมัน								
สมรรถภาพทางกาย								
แรงบีบมือ								
ความอ่อนตัว								
การก้าวขึ้นลง								

**หมายเหตุ**

- ดัชนีมวลกาย = น้ำหนักตัว ÷ (ส่วนสูงหน่วยเป็นเมตร × ส่วนสูงหน่วยเป็นเมตร) ถ้ามากกว่า 22.9 เกินมาตรฐาน
- รอบเอวผู้ชายไม่ควรเกิน 90 ซม. ผู้หญิงไม่ควรเกิน 80 ซม.
- เปอร์เซ็นต์ไขมันที่เหมาะสมในร่างกายผู้ชายไม่ควรเกิน 20 และผู้หญิงไม่ควรเกิน 25
- สมรรถภาพทางกาย ถ้าต้องการทดสอบ ควรทดสอบกับผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และมีเครื่องมือในการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ได้มาตรฐานพร้อมใช้งาน และรับฟังผลการทดสอบได้เลย

**มาเริ่มกันเถอะ**

- ใส่ นาฬิกา นับก้าวที่ข้อมือด้านที่ถนัดหลังตื่นนอนตอนเช้าทุกวันและถอดออกก่อนนอน
- ตรวจสอบความพร้อมใช้งานทดลองเดิน 10 ก้าว และตรวจสอบความแม่นยำของนาฬิกา
- ระวังนาฬิกาบางรุ่น อย่าให้โดนน้ำอาจพังได้

**ภารกิจที่ 1**

- การลดน้ำหนักต้องออกกำลังกายให้ได้อย่างน้อยวันละ 350-500 กิโลแคลอรี หรือเดินให้ได้ประมาณวันละ 10,000 - 15,000 ก้าว หรือ 8 - 12 กิโลเมตร
- ให้บันทึกจำนวนก้าว และกิโลแคลอรี (Kcal) ที่คุณใช้ไปในแต่ละวันลงในช่องว่างก่อนนอนทุกคืน สัปดาห์แรกอย่าหักโหมนะทำเท่าที่ไหวแค่คุณขยับก็เท่ากับออกกำลังกาย

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว
ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal



7 COACH   
WEEKS  
รอบรู้สุขภาพดี



# สัปดาห์ที่ 2



แป้ง หวาน มัน เค็ม กินอย่างไรไม่เกิน  
แล้วเพิ่มการออกกำลังกาย

- 08.30 – 09.00 น. อุ่นเครื่อง ทำกิจกรรมกลุ่มสร้างความสนิทสนม
- 09.00 – 09.30 น. แปลผลการตรวจร่างกายและสมรรถภาพทางกาย
- 09.30 – 12.00 น. รัชภัษสุภาพกับแนวทางการบริโภคแป้ง หวาน มัน เค็มตามหลักโภชนาการ
- 12.00 – 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 15.30 น. หลักการจัดการออกกำลังกายสู่สุขภาพดีอย่างมีประสิทธิภาพ
- 15.30 – 16.00 น. แนะนำการบันทึกคู่มือ 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี สัปดาห์ที่ 2 และแจ้งเป้าหมายการออกกำลังกายในสัปดาห์ต่อไป
- 16.00 – 16.30 น. สรุปและทบทวนกิจกรรม



# สัปดาห์ที่

# 2

แป้ง หวาน มัน เค็ม กินอย่างไรไม่เกิน  
แล้วเพิ่มการออกกำลังกาย



## วัตถุประสงค์

ภายหลังผ่านกิจกรรมนี้แล้ว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเลือกกำหนดการรับประทานอาหารประเภทแป้ง ลดอาหารที่มีรสชาติดหวาน มัน เค็ม ได้เหมาะสมตามหลักโภชนาการ และเรียนรู้และเพิ่มการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง

## การเตรียมพร้อม

- เตรียมพร้อมและชี้แจงการบันทึกข้อมูลสัปดาห์ที่ 2
- เตรียมแบบจำลองอาหารประเภทข้าวแป้ง น้ำตาล น้ำมัน เกลือ
- เตรียมวิดีโอรวมภาพกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 1
- เตรียมเครื่องชั่งน้ำหนัก
- เตรียมปากกาและเครื่องคิดเลขสำหรับการคำนวณเป้าหมายในการออกกำลังกายครั้งต่อไป

## การเริ่มต้นกิจกรรม

1. ลงทะเบียนชั่งน้ำหนัก และส่งคู่มือ 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี
2. แพลผลการตรวจร่างกาย การตรวจสมรรถภาพทางกายลงในคู่มือ 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี
3. อุ่นเครื่อง ทำกิจกรรมกลุ่มสร้างความสนิทสนม
4. ดูวิดีโอรวมภาพทบทวนกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 1
5. เรียนรู้แนวทางการบริโภคแป้ง หวาน มัน เค็มตามหลักโภชนาการ พร้อมทั้งดูแบบจำลองอาหารประเภทข้าวแป้ง น้ำตาล น้ำมัน เกลือ

6. ทำแบบทดสอบวิเคราะห์ตัวอย่างอาหาร เช่น ขนมปัง ข้าวโพด บะหมี่ เป็นต้น เมื่อเปรียบเทียบแล้วเท่ากับข้าวจำนวนกี่ทัพพี น้ำตาล น้ำมันและเกลือกี่ช้อนชา
7. เรียนรู้รับฟังบรรยาย และหลักการจัดการออกกำลังกายสู่สุขภาพดีอย่างมีประสิทธิภาพ
8. แนะนำการบันทึกคู่มือ 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี สัปดาห์ที่ 2 และแจ้งเป้าหมายการเดินในสัปดาห์ต่อไป
9. สรุปและทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในสัปดาห์นี้ และตอบประเด็นข้อสงสัย

## รู้จักสุขภาพกับแนวทางการบริโภคแป้ง หวาน มัน เค็ม ตามหลักโภชนาการ

### การสอนในชั้นเรียน

การกินอาหารในกลุ่มต่างๆ เน้นเรื่องความหลากหลาย ดังนั้นอาหารในกลุ่มเดียวกัน ให้พลังงานและคุณค่าทางโภชนาการเท่ากัน หรือใกล้เคียงกัน จึงกินสลับสับเปลี่ยนชนิดของอาหารในกลุ่มเดียวกันได้ แต่ไม่สามารถกินสับเปลี่ยนทดแทนกับอาหารต่างกลุ่มได้ เนื่องจากพลังงาน และปริมาณสารอาหารไม่เท่ากัน

อาหารกลุ่มข้าว แป้ง ให้พลังงานกับร่างกายสามารถให้ร่างกายเคลื่อนไหว ปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ทำให้อวัยวะ ทุกส่วนในร่างกายทำงานได้อย่างปกติ ข้าว 1 ทัพพี ให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี ผู้ใหญ่ควรรับประทานข้าวแป้งได้วันละ 8 – 12 ทัพพี ชายควรรับประทานกลุ่มข้าว แป้ง มีธัญ 3 ทัพพี และผู้หญิงควรรับประทานข้าว แป้ง มีธัญ 2 ทัพพี

น้ำตาลเป็นอาหารให้พลังงานชนิดว่างเปล่า คือ ให้พลังงานแต่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ โดยน้ำตาล 1 กรัม ให้พลังงาน 4 แคลอรี ดังนั้นน้ำตาล 1 ช้อนชา จะให้พลังงานประมาณ 15 แคลอรี องค์การอนามัยโลกแนะนำว่า แต่ละวันควรใช้น้ำตาลในการปรุงแต่งรสชาติอาหารไม่เกินร้อยละ 10 ของปริมาณพลังงานทั้งหมด ดังนั้นเพื่อสุขภาพที่ดีจึงแนะนำว่า เด็กเล็กควรรับประทานน้ำตาลไม่เกินวันละ 4 ช้อนชา (16 กรัม) และผู้ใหญ่ควรรับประทานไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา (24 กรัม)

เกลือโซเดียมพบได้ในเกลือแกงที่เรารับประทาน นอกจากนั้นยังพบในอาหารหลายชนิด เช่น เนื้อ นม ไข่ อาหารธรรมชาติจะมีเกลือโซเดียมไม่มาก แต่อาหารที่ผ่านกระบวนการ เช่น ทำอบแห้ง อาหารกระป๋อง อาหารสำเร็จรูป ขนมปัง ขนมขบเคี้ยว จะมีเกลือโซเดียมมาก

ดังนั้นหากเรารับประทานอาหารเช้าหรืออาหารตามร้านมากกว่าอาหารธรรมชาติ จะได้รับเกลือโซเดียมสูง องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ลดการบริโภคเกลือโซเดียมน้อยกว่า < 2,000 มิลลิกรัม/วัน

## แนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพกับโภชนบัญญัติ 9 ประการ

1. กินอาหารครบ 5 หมู่
2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
3. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ พืชผักผลไม้ให้ วิตามิน แร่ธาตุ โยอาหาร
4. กิน ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย นมเป็นแหล่งของโปรตีน แคลเซียม วิตามินบี 2
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
7. หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด เค็มจัด
8. กินอาหารสะอาดปราศจากการปนเปื้อน เลือกซื้ออาหารสดสะอาด ล้างผักให้สะอาดก่อนปรุง เก็บอาหารที่ปรุงสุกปิดฝาให้มิดชิด เลือกซื้ออาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ หลีกเลี่ยงอาหารที่เติมสีและอาหารสุกๆ ดิบๆ
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ แอลกอฮอล์เป็นสารเสพติด บั่นทอนสุขภาพ ทำให้การทำงานของระบบประสาทและสมองช้าลงมักก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่หรือสูดดมควันบุหรี่เพราะเป็นอันตรายต่อสุขภาพตนเองและคนรอบข้าง การสูบบุหรี่ในที่ห้ามสูบบุหรี่ยังผิดกฎหมายอีกด้วย

## กิจกรรมทางโภชนาการ

1. ทำแบบฝึกหัดโดยให้ชุดสาริตอาหารของจริงให้ดู แล้วให้ตอบลงในแบบฝึกหัดว่าประกอบด้วยข้าว แป้ง เเท่าไหร่
2. ทำกิจกรรมอาหารหลัก 5 หมู่ โดยให้แบบฝึกหัดมาเป็นรูปสามเหลี่ยมเชิงโภชนาการ ให้เติมว่าอาหาร 5 หมู่ มีอะไรบ้าง และต้องรับประทานวันละเท่าไหร่

## หลักการเพิ่มการออกกำลังกายสู่สภาพตัวอย่างมีประสิทธิภาพ

### การสอนในชั้นเรียน

โปรแกรมการออกกำลังกายใน 7 สัปดาห์นี้จะเน้นเรื่องการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตประจำวัน เช่น การเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์ การเดินเป็นวิธีที่ง่าย สะดวก สามารถเดินได้ทุกสถานที่ ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีดังต่อไปนี้

1. ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก กล้ามเนื้อและข้อต่อ
2. เสริมสร้างความสามารถในการทรงตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ป้องกันการหกล้ม
3. ช่วยควบคุมน้ำหนักของร่างกาย
4. ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเมร็งลำไส้และเบาหวาน
5. เพิ่มความแข็งแรงให้กับหัวใจ และช่วยควบคุมความดันเลือดให้ปกติ
6. ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี และรู้สึกตนเองมีคุณค่า
7. ลดอาการซึมเศร้าและอาการวิตกกังวล

เป้าหมายในออกกำลังกาย คือเริ่มต้นออกกำลังกายสะสมทีละเล็กทีละน้อย ในแต่ละสัปดาห์จะมีการกำหนดเป้าหมายในการเดิน จำนวนก้าว หรือพลังงานแคลอรีที่ใช้ ออกกำลังกาย เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ความสำเร็จจะค่อยๆ เกิดขึ้นเรื่อยๆ ในแต่ละสัปดาห์ที่ผ่านไปโดยใช้นาฬิกาจับก้าว ซึ่งง่ายมากและน่าสนุกสนานต่อความก้าวหน้าในการออกกำลังกายของเรา

### กิจกรรมการออกกำลังกาย

1. อภิปรายผลการตรวจสุขภาพ การตรวจสมรรถภาพทางกาย และผลประเมินการออกกำลังกายจากแบบสอบถามในสัปดาห์ที่ผ่านมา
2. สอนวิธีการใช้นาฬิกาจับก้าวการเดินอย่างถูกต้อง
3. สอนวิธีการบันทึกข้อมูลในแต่ละวันในแบบบันทึกข้อมูลอย่างถูกต้อง

# แบบบันทึกข้อมูล สัปดาห์ที่ 2

## แปรง หวาน มัน เค็ม กินอย่างไรไม่เกิน แล้วเพิ่มการออกกำลังกาย

### กินแบบนี้ไม่อ้วน



ข้าวหรือแป้ง ผู้หญิงกินวันละ 7 ทัพพีพอแล้ว ส่วนผู้ชายกินวันละ 8 ทัพพี  
 น้ำมันกินไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา น้ำตาลกินไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา  
 เกลือกินไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา ช่มใจไว้นะ

### ลองทำดูสิ คุณทำได้



ลองเพิ่มออกกำลังกายให้ความหนักระดับปานกลาง เช่น เดินเร็วขึ้น โดยวัดจากการหายใจแรงขึ้น แต่พูดคุยได้ปกติในขณะที่ออกกำลังกาย ถ้าหายใจไม่ทันพูดไม่ได้ แสดงว่าหนักไปควรเบาลงหรือหยุดออกกำลังกาย

### ภารกิจที่ 2



แต่ละสัปดาห์พยายามเพิ่มเป้าหมายการออกกำลังกายให้ได้ 10% และอย่าลืมจดทุกวันก่อนนอน **เป้าหมายของคุณสัปดาห์นี้ คือ.....ก้าว**  
 ทำเครื่องหมาย ✓ ให้รู้บ้างว่าคุณกินข้าวหรือแป้ง น้ำมัน น้ำตาล วันละเท่าไร

จันทร	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
ข้าวหรือแป้ง  ทัพพี	ข้าวหรือแป้ง  ทัพพี	ข้าวหรือแป้ง  ทัพพี	ข้าวหรือแป้ง  ทัพพี	ข้าวหรือแป้ง  ทัพพี	ข้าวหรือแป้ง  ทัพพี	ข้าวหรือแป้ง  ทัพพี
น้ำมัน  ช้อนชา	น้ำมัน  ช้อนชา	น้ำมัน  ช้อนชา	น้ำมัน  ช้อนชา	น้ำมัน  ช้อนชา	น้ำมัน  ช้อนชา	น้ำมัน  ช้อนชา
น้ำตาล  ช้อนชา	น้ำตาล  ช้อนชา	น้ำตาล  ช้อนชา	น้ำตาล  ช้อนชา	น้ำตาล  ช้อนชา	น้ำตาล  ช้อนชา	น้ำตาล  ช้อนชา
ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว
ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal



## สัปดาห์ที่

# 3

เนื้อ นม น้ำ กินแบบไหนได้ประโยชน์ ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่  
ดูแลเหงือกและฟัน

- 08.30 – 09.30 น. อุ่นเครื่อง ทำกิจกรรมกลุ่ม
- 09.30 – 12.00 น. หลักการบริโภคเนื้อสัตว์ นม น้ำ เพื่อสุขภาพดีมีชีวิตชีวา
- 12.00 – 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 15.30 น. รู้รักสุขภาพกับการดูแลสุขภาพเหงือกและฟัน
- 15.30 – 16.00 น. แนะนำการบันทึกคู่มือ 7 สัปดาห์รอบรู้สุขภาพดี สัปดาห์ที่ 3 และแจ้งเป้าหมายการออกกำลังภายในสัปดาห์ต่อไป
- 16.00 – 16.30 น. สรุปและทบทวนกิจกรรม



# สัปดาห์ที่

# 3

เนื้อ นม น้ำ กินแบบไหนได้ประโยชน์  
ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ ดูแลเหงือกและฟัน



## วัตถุประสงค์

- ภายหลังกิจกรรมนี้แล้ว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเลือกรับประทานเนื้อสัตว์ นม น้ำ เพื่อสุขภาพได้อย่างเหมาะสมตามสัดส่วนในแต่ละวัน
- ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลเหงือกและฟันอย่างเหมาะสม และแปรงฟันอย่างถูกวิธี

## การเตรียมพร้อม

- แจ้งเตือนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำคู่มือ 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี เข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง
- เตรียมปากกาและเครื่องคิดเลขสำหรับการคำนวณเป้าหมายในการเดินครั้งต่อไป
- เตรียมแบบจำลองเนื้อสัตว์ต่างๆ (ช้อนโต๊ะ)
- เตรียมเครื่องชั่งน้ำหนัก
- เตรียมพร้อมและชี้แจงการบันทึกข้อมูลสัปดาห์ที่ 3

## การเริ่มต้นกิจกรรม

1. ลงทะเบียนชั่งน้ำหนัก และส่งคู่มือ 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี
2. เปรียบเทียบน้ำหนักที่ชั่งสัปดาห์ที่ 2-3 ว่าเพิ่มหรือลด ลงในคู่มือ 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี
3. อุ่นเครื่อง ทำกิจกรรมกลุ่มสร้างความสนิทสนม
4. ดูวิดีโอรวมภาพทบทวนกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 2
5. เรียนรู้หลักการบริโภคเนื้อสัตว์ นม น้ำ เพื่อสุขภาพดีมีชีวิตรื่นเริงตามหลักโภชนาการ พร้อมทั้งดูแบบจำลองอาหาร
6. ทำกิจกรรมกลุ่มสนทนาการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกสนุกสนาน ผ่อนคลาย และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน



7. แนะนำการบันทึกคู่มือ 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี สัปดาห์ที่ 3 และแจ้งเป้าหมายการเดินทางในสัปดาห์ต่อไป
8. สรุปและทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในสัปดาห์นี้ และตอบประเด็นข้อสงสัย

## หลักการบริโภคเนื้อสัตว์ นม น้ำ เพื่อสุขภาพดี

### การสอนในชั้นเรียน

อาหารมีความจำเป็นต่อชีวิต ตั้งแต่อยู่ในท้องแม่จนกระทั่งเกิด จากเด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ การที่มีสุขภาพดีนั้นส่วนหนึ่งมาจากการกินอาหารที่ดี กินอาหารที่หลากหลายในปริมาณที่เหมาะสมเพียงพอสำหรับร่างกายแต่ละคน แต่ละช่วงวัย ดังนั้น การที่มีความรู้ดูแลตนเองได้เหมาะสมด้านโภชนาการก็เป็นเกราะสำคัญที่จะป้องกันตัวเองให้มีสุขภาพที่ดี

### อาหารหลัก 5 หมู่ และสารอาหาร

#### หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง

อาหารหลักหมู่นี้ให้สารอาหารโปรตีนเป็นส่วนใหญ่รวมทั้งวิตามินและแร่ธาตุ ซึ่งมีหน้าที่หลักในการทำให้ร่างกายเจริญเติบโตโดยการสร้างเซลล์กล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อ กระดูก ฮอรโมน เอนไซม์ และใช้เป็นแหล่งของพลังงานของร่างกายเมื่อร่างกายได้รับสารอาหารคาร์โบไฮเดรตและไขมันไม่เพียงพอ ควรได้รับพลังงานจากโปรตีนร้อยละ 10-15 อาหารที่ให้โปรตีนคุณภาพดี เช่น ไข่ ปลา เนื้อสัตว์ต่างๆ รองลงมาได้แก่ ถั่วเมล็ดแห้ง ถั่วพีช ควรหลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น หมูสามชั้น หมูติดมัน หนังไก่ ไส้กรอก เป็นต้น

#### หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง เผือก มัน และน้ำตาล

อาหารหมู่นี้ให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งมีหน้าที่หลักในการให้พลังงานแก่ร่างกาย เช่น ทำให้เดินไปไหนได้ ทำงานได้ ถ้ารับประทานอาหารพวกนี้ในปริมาณมากเกินไปความต้องการของร่างกาย สารอาหารคาร์โบไฮเดรตจะถูกเปลี่ยนไปอยู่ในรูปไขมัน และสะสมในร่างกาย

#### หมู่ที่ 3 ผักต่างๆ และหมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ

ผักและผลไม้เป็นแหล่งของสารอาหารจำพวกวิตามินและแร่ธาตุ เช่น วิตามินบี 2 วิตามินบี 6 กรดโฟลิก วิตามินซี วิตามินเอ โปแตสเซียม แมกนีเซียม ทองแดง และแคลเซียม มีหน้าที่หลักในการช่วยให้อวัยวะต่างๆ ในร่างกายทำงานได้ตามปกติและช่วยชะลอ

ความเสื่อมของร่างกาย นอกจากนี้ ผักและผลไม้ยังอุดมไปด้วยเส้นใยอาหารและสารพฤกษเคมี (phytochemical) ซึ่งจะช่วยป้องกันโรคมะเร็งบางชนิดได้

### หมู่ที่ 5 ไบโอมินต่างๆ เช่น ไบโอมินจากสัตว์ และไบโอมินจากพืช

อาหารหมู่นี้จะให้สารอาหารไขมัน ซึ่งมีหน้าที่หลักในการให้พลังงานที่ใช้ประจำวัน และกรดไขมันที่จำเป็นสำหรับร่างกาย ถ้าเรากินอาหารที่มีสารอาหารไขมันเกินความต้องการของร่างกายจะถูกเก็บสะสมในรูปไขมันตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย

ปริมาณโปรตีนที่เหมาะสมกับแต่ละวัย

- สำหรับเด็กวัยเรียน หญิงวัยทำงานวันละ 6 ช้อนกินข้าว
- สำหรับวัยรุ่นชาย ผู้ใหญ่วันละ 9 ช้อนกินข้าว
- นักกีฬาและผู้ใช้แรงงาน วันละ 12 ช้อนกินข้าว
- ผู้สูงอายุวันละ 6-8 ช้อนกินข้าว

### กินโปรตีนวันละเท่าไร...เหมาะสม

- ปริมาณโปรตีนที่แนะนำ ให้บริโภคสำหรับผู้ใหญ่ทั้งชายและหญิง คือ 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน (ควรได้รับโปรตีน 1g/kg/day)
- นักเพาะกาย เสริมสร้างกล้ามเนื้อ ให้โปรตีนเพิ่ม 1.2-1.7g/kg/day แต่ก็ไม่ควรเกินร้อยละ 35 ของพลังงาน ทั้งหมด ซึ่งปริมาณโปรตีนสูงสุด ไม่ควรเกิน 2 เท่าของปกติ

### มังสวิรัต

การที่จะได้รับโปรตีนคุณภาพดีมีกรดอะมิโนครบถ้วน ควรได้รับโปรตีนจากแหล่งจากสัตว์และพืชในสัดส่วนเท่าๆ กัน สำหรับผู้ที่เป็นมังสวิรัต การได้รับโปรตีนจากธัญพืชและถั่วเหลืองในสัดส่วนที่เหมาะสมก็สามารถเสริมคุณภาพของโปรตีนให้สมบูรณ์ได้เท่ากับแหล่งที่มาจากเนื้อสัตว์

### นม

- นมและผลิตภัณฑ์จากนมเป็นอาหารธรรมชาติที่มีความสมบูรณ์และมีคุณค่าทางโภชนาการสูง
- นมมีสารอาหารมากมายและอยู่ในสัดส่วนที่สมดุล ย่อยง่าย ดูดซึมง่าย เป็นแหล่งโปรตีนมีกรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ
- มีแร่ธาตุแคลเซียม ฟอสฟอรัสช่วยทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง ช่วยป้องกันภาวะกระดูกพรุน กระดูกบาง แตก และหัก อีกทั้งยังชะลอความเสื่อมของกระดูกในหญิงวัย

หมดประจำเดือนและผู้สูงอายุ นมมีความเป็นไปได้ที่ช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ส่วนปลาย

- นม 1 แก้ว ให้โปรตีนประมาณร้อยละ 15-20 ของปริมาณโปรตีนที่ควรได้รับต่อวัน ให้ไขมันประมาณ 7.5 กรัมหรือประมาณร้อยละ 12 ของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน มีโคเลสเตอรอลประมาณ 20 มิลลิกรัม ร้อยละ 7 ของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน มีไขมันอิ่มตัวประมาณ 4 กรัม ร้อยละ 20 ของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

- สำหรับนมพร่องมันเนยมีไขมันน้อยกว่า 1 ใน 3 ของนมพร้อมดื่มปกติ จึงเหมาะสำหรับผู้สูงอายุและผู้ที่มีปัญหาไขมันในเลือดสูง

- นมเป็นแหล่งที่ดีของวิตามินเอ ช่วยให้เนื้อเยื่อมีการเจริญเติบโต ช่วยในการมองเห็น และช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย นม 1 แก้ว ให้วิตามินเอประมาณร้อยละ 10 ของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน ร้อยละ 10 ของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

### ครีมเทียมข้นหวาน – ครีมเทียมพร่องไขมัน

ใช้สูตร “แป้ง - น้ำมันปาล์ม - กลูโคสไซรัป” เป็นส่วนประกอบแทนนม - ไขมันนม มีไขมันอิ่มตัวสูง ไม่ให้คุณค่าโภชนาการ กินมากเสี่ยง โดยยังคงรสชาติของอาหารและเครื่องดื่มได้ เพื่อลดต้นทุนการผลิต แต่ที่สำคัญคือ ไม่ได้ให้คุณค่าทางโภชนาการเหมือนเดิม และยังอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพ เพราะเป็นการรับประทานแป้งกับไขมัน โดยในน้ำมันปาล์มมีไขมันอิ่มตัวสูง

### กินโปรตีนมากเกินไปจะเกิดอะไรขึ้น

เนื่องจากไม่มีการสะสมของกรดอะมิโนในร่างกาย เมื่อได้รับกรดอะมิโนปริมาณสูง ร่างกายจะเผาผลาญให้เป็นพลังงานหมด หรือเปลี่ยนเป็นคาร์โบไฮเดรตและไขมัน ตับและไตจึงทำงานหนักเพื่อกำจัด สารยูเรียและยังทำให้มีการขับแคลเซียมออกทางปัสสาวะเพิ่มขึ้น

### หากขาดโปรตีนล่ะ

มักพบร่วมกับการขาดพลังงานมาก การขาดพลังงานมากนี้มักพบมากในเด็กเล็ก ซึ่งผู้ป่วยจะผอมแห้ง กล้ามเนื้อลีบ หากปล่อยทิ้งไว้จะมีผลต่อพัฒนาการของสมอง ซีตเด็บโตซ่า ภูมิต้านทานต่ำ เจ็บป่วยบ่อย บวม ผมหงอกเพราะ

### น้ำ

- ร่างกายของมนุษย์เรานั้นมีน้ำเป็นส่วนประกอบถึง ร้อยละ 70 ของน้ำหนักตัว
- มีความสำคัญในการเป็นตัวกลางในการเกิดกระบวนการเผาผลาญต่างๆ ในร่างกายที่เป็นของเหลวในเลือดทำหน้าที่ขนส่งอาหารและออกซิเจน และแลกเปลี่ยนของเสียด้วยการนำคาร์บอนไดออกไซด์เพื่อขับออกจากร่างกาย

- เมื่อร่างกายขาดน้ำจะส่งผลกระทบต่อระบบต่างๆ ในร่างกาย เช่น เกิดการกระหายน้ำ ปวดศีรษะ เชื่องซึม ความดันโลหิตต่ำ ปากแห้ง ผิวแห้ง ปัสสาวะสีเข้ม และท้องผูก

## ดื่มน้ำวันละเท่าไร...ดี

ในแต่ละวันร่างกายต้องขับน้ำออกจากร่างกาย เฉลี่ยวันละ 2,500 มิลลิลิตร โดยขับออกในรูปปัสสาวะประมาณ 1,500 มิลลิลิตร ทางผิวหนังในรูปเหงื่อ 500 มิลลิลิตร ทางลมหายใจ 300 มิลลิลิตร และทางอุจจาระ 200 มิลลิลิตร

สูตรคำนวณปริมาณน้ำที่ต้องดื่ม

น้ำหนักตัว (ก.ก.)  $\times$  33 = จำนวนมิลลิลิตร (1,000 มิลลิลิตร = 1 ลิตร หรือน้ำ 4 แก้ว)

\*\*คำแนะนำในการดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6 – 8 แก้ว\*\*

## รู้จักสุขภาพกับการดูแลสุขภาพเหงือกและฟัน

### การสอนในชั้นเรียน

ฟันเป็นอวัยวะส่วนหนึ่งในระบบย่อยอาหาร หน้าที่หลักของฟันคือ ฉีก บด อาหาร ให้คลุกเคล้ากับน้ำลาย และนอกจากนี้ยังมีส่วนสำคัญในการพูดออกเสียงด้วย ดังนั้นเราต้องดูแลรักษาฟันให้สะอาดเพื่อให้ฟันอยู่กับเราไปนานๆ ด้วยหลัก 2-2-2 คือ

2 ตัวแรก คือ ความถี่ในการแปรงฟัน ควรแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง (เช้า-เย็น)

2 ตัวที่ 2 คือ แปรงฟันนาน 2 นาที ขึ้นไป ให้แน่ใจว่าแปรงทั่วถึงครบทุกซี่ และให้ฟลูออไรด์ในยาสีฟันสัมผัสผิวฟันนานพอในการป้องกันฟันผุ

2 ตัวที่ 3 คือ ปล่อยให้ปากสะอาดหลังแปรงฟัน อย่างน้อย 2 ชั่วโมง

และให้ใช้ไหมขัดฟันเป็นประจำ เพื่อขจัดเศษอาหารที่ติดตามซอกเหงือกที่แปรงฟันเข้าได้ไม่ทั่วถึง

### การดูแลสุขภาพเหงือกและฟัน

1. สาธิตการแปรงฟันอย่างถูกวิธี
2. ตอบคำถาม และประเด็นข้อสงสัยเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเหงือกและฟัน

ทำแบบนี้สุขภาพดี  
มาหลายคนแล้ว



NO SMOKING

- เนื้อสัตว์ควรกินวันละ 6 ช้อนกินข้าววันละ ยิ่งเนื้อไม่ติดมันยิ่งดี
- นมไขมันต่ำ ผู้หญิงดื่มวันละ 1 แก้ว ผู้ชายดื่มวันละ 2 แก้ว เสริมสร้างกระดูกและกล้ามเนื้อ ป้องกันโรคกระดูกพรุน ซึ่งทำให้กระดูกบางแตก และหักได้
- หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำหวาน เหล้า เบียร์ เพราะทำให้อ้วน และเสี่ยงต่อการเกิดโรคร้ายแรง เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคตับแข็ง
- มาดื่มน้ำเปล่ากันดีกว่าอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว หรือ 1.5-2 ลิตรดีกว่า กินเท่าไรก็ไม่อ้วน ช่วยรักษาสมดุลในร่างกาย เผาผลาญพลังงานสุขภาพดีด้วย
- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่หรือสูดดมควันบุหรี่เพราะเป็นอันตรายต่อสุขภาพตนเองและคนรอบข้าง การสูบบุหรี่ในที่ห้ามสูบยังมีกฎหมายอีกด้วย

ดูแลฟันอยู่กับคุณนานๆ



- น้ำตาลในอาหารหรือเครื่องดื่มต่างๆ เช่น น้ำหวาน น้ำอัดลม เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคฟันผุ ถัดคือการกินหวานก็จะช่วยป้องกันได้ การป้องกันฟันผุด้วยวิธีง่ายๆ ได้แก่
- แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 นาที โดยใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ และงดกินอาหารหลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง
- ใช้ไหมขัดฟันช่วยขจัดคราบจุลินทรีย์บริเวณซอกฟัน
- พบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพฟันทุก 3-4 เดือน






















ภารกิจที่ 3



- การเลือกรองเท้าออกกำลังกายต้องไม่บีบนิ้วเท้า ไม่แน่นหรือหลวมเกินไป มีเชือกผูก และมีพื้นที่นุ่มกันแรงกระแทกต่อเท้า ควรไปเลือกซื้อรองเท้าในช่วงเวลาเย็นๆ ดีกว่า ประมาณ 4-6 โมงเย็นเป็นต้นไป เพราะในช่วงนั้นเท้าของเราจะมีการขยายตัวออกเล็กน้อย ซึ่งนั่นหมายความว่า รองเท้าที่เราใส่ตอนเช้าและดูสบายเดินคล่องมันจะบีบรัดแน่นในช่วงตอนเย็นนั่นเอง
  - ใส่นาฬิกาจับก้าว และอย่าลืมหยอดผลทุกวันก่อนนอน
- เป้าหมายของคุณสัปดาห์นี้ คือ.....ก้าว**
- ทำเครื่องหมาย ✓ ให้รู้บ้างว่าคุณดื่มนม น้ำเปล่า วันละเท่าไร

# แบบบันทึกข้อมูล สปีดาร์ที่ 3

เนื้อ นม น้ำ กินแบบไหนได้ประโยชน์ ไม่เต็มสุรา ไม่สูบบุหรี่  
ดูแลเหงือกและฟัน

จันร์	อังการ	พຸຣ	ພຸທະສັບຕີ	ຊຸຣຸ	ເສາຣ໌	ອາທິຕຍ໌
<p>เนื้อสัตว์</p> <p>◆◆◆</p> <p>◆◆◆</p> <p>ช้อนโต๊ะ</p> 	<p>เนื้อสัตว์</p> <p>◆◆◆</p> <p>◆◆◆</p> <p>ช้อนโต๊ะ</p> 	<p>เนื้อสัตว์</p> <p>◆◆◆</p> <p>◆◆◆</p> <p>ช้อนโต๊ะ</p> 	<p>เนื้อสัตว์</p> <p>◆◆◆</p> <p>◆◆◆</p> <p>ช้อนโต๊ะ</p> 	<p>เนื้อสัตว์</p> <p>◆◆◆</p> <p>◆◆◆</p> <p>ช้อนโต๊ะ</p> 	<p>เนื้อสัตว์</p> <p>◆◆◆</p> <p>◆◆◆</p> <p>ช้อนโต๊ะ</p> 	<p>เนื้อสัตว์</p> <p>◆◆◆</p> <p>◆◆◆</p> <p>ช้อนโต๊ะ</p> 
<p>นม</p> <p>◆◆◆</p> <p>แก้ว</p> 	<p>นม</p> <p>◆◆◆</p> <p>แก้ว</p> 	<p>นม</p> <p>◆◆◆</p> <p>แก้ว</p> 	<p>นม</p> <p>◆◆◆</p> <p>แก้ว</p> 	<p>นม</p> <p>◆◆◆</p> <p>แก้ว</p> 	<p>นม</p> <p>◆◆◆</p> <p>แก้ว</p> 	<p>นม</p> <p>◆◆◆</p> <p>แก้ว</p> 
<p>น้ำเปล่า</p> <p>◆◆◆</p> <p>◆◆◆</p> <p>แก้ว</p> 	<p>น้ำเปล่า</p> <p>◆◆◆</p> <p>◆◆◆</p> <p>แก้ว</p> 	<p>น้ำเปล่า</p> <p>◆◆◆</p> <p>◆◆◆</p> <p>แก้ว</p> 	<p>น้ำเปล่า</p> <p>◆◆◆</p> <p>◆◆◆</p> <p>แก้ว</p> 	<p>น้ำเปล่า</p> <p>◆◆◆</p> <p>◆◆◆</p> <p>แก้ว</p> 	<p>น้ำเปล่า</p> <p>◆◆◆</p> <p>◆◆◆</p> <p>แก้ว</p> 	<p>น้ำเปล่า</p> <p>◆◆◆</p> <p>◆◆◆</p> <p>แก้ว</p> 
<p>ออกกำลังกาย</p> <p>.....ก้าว</p>	<p>ออกกำลังกาย</p> <p>.....ก้าว</p>	<p>ออกกำลังกาย</p> <p>.....ก้าว</p>	<p>ออกกำลังกาย</p> <p>.....ก้าว</p>	<p>ออกกำลังกาย</p> <p>.....ก้าว</p>	<p>ออกกำลังกาย</p> <p>.....ก้าว</p>	<p>ออกกำลังกาย</p> <p>.....ก้าว</p>
<p>ออกกำลังกาย</p> <p>.....Kcal</p>	<p>ออกกำลังกาย</p> <p>.....Kcal</p>	<p>ออกกำลังกาย</p> <p>.....Kcal</p>	<p>ออกกำลังกาย</p> <p>.....Kcal</p>	<p>ออกกำลังกาย</p> <p>.....Kcal</p>	<p>ออกกำลังกาย</p> <p>.....Kcal</p>	<p>ออกกำลังกาย</p> <p>.....Kcal</p>



# สัปดาห์ที่ 4

## ผัก ผลไม้ เพื่อสุขภาพ เรียนรู้ป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม

- 08.30 – 9.00 น. อุ่นเครื่อง ทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
- 09.00 – 12.00 น. เคล็ดไม่ลับกับการกินผักและผลไม้ป้องกันโรค
- 12.00 – 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 15.30 น. เรียนรู้ป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม
- 15.30 – 16.00 น. แนะนำการบันทึกคู่มือ 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี สัปดาห์ที่ 4 และแจ้งเป้าหมายการเดินเผาผลาญในสัปดาห์ต่อไป
- 16.00 – 16.30 น. สรุปและทบทวนกิจกรรม



# สัปดาห์ที่

# 4

## ผัก ผลไม้ เพื่อสุขภาพ เรียนรู้ป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม

### วัตถุประสงค์

- สามารถเข้าใจความสำคัญของการบริโภคผักและผลไม้ให้หลากหลายสีส้มมากขึ้น นอกจากนี้ ควรรับประทานเพิ่มขึ้นจากปกติ ที่ได้ในแต่ละวันจนสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้
- มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคออฟฟิศซินโดรม (Office syndrome) ให้รู้ถึงปัญหาของโรคภัยต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นจากการทำงาน ป้องกันไม่ให้เกิดโรคและสามารถรับมือกับโรคภัยไข้เจ็บได้
- พัฒนาสุขลักษณะ ท่าทางในการทำงานที่เหมาะสมต่อสุขภาพ

### การเตรียมพร้อม

- แจ้งเตือนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคู่มือ 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี เข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง
- เตรียมปากกาและเครื่องคิดเลขสำหรับการคำนวณเป้าหมายในการเดินครั้งต่อไป
- เตรียมตัวอย่างสำหรับการสาธิต ผักและผลไม้ ตามสีส้มต่างๆ เช่น ผักผลไม้ในกลุ่ม สีขาว สีส้ม สีแดง สีม่วงน้ำเงิน และสีเขียว
- เตรียมเครื่องชั่งน้ำหนัก
- เตรียมพร้อมและชี้แจงการบันทึกข้อมูลสัปดาห์ที่ 4
- เตรียมกิจกรรมสันทนาการ
- เตรียมกิจกรรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ



## การเริ่มต้นกิจกรรม

1. ลงทะเบียนชั่งน้ำหนัก และส่งคู่มือ 7 สัปดาห์รอบสู่อุณหภูมิ
2. เปรียบเทียบน้ำหนักที่ชั่งสัปดาห์ที่ 3-4 ว่าเพิ่มหรือลดลง
3. อุ่นเครื่อง ทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
4. ดูวิดีโอรวมภาพทบทวนกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 3
5. เรียนรู้เคล็ดลับไม่ลับกับการกินผักและผลไม้ป้องกันโรค
6. ทำกิจกรรมกลุ่มสนทนาการให้ผู้เข้าอบรมรู้สึกสนุกสนาน ผ่อนคลาย และมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน
7. เรียนรู้ป้องกันโรคออฟฟิตซินโดรม
8. แนะนำการบันทึกคู่มือ 7 สัปดาห์รอบสู่อุณหภูมิ สัปดาห์ที่ 4 และแจ้งเป้าหมายการออกกำลังกายในสัปดาห์ต่อไป
9. สรุปและทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในสัปดาห์นี้ และตอบประเด็นข้อสงสัย



## เคล็ดไม่ลับกับการกินผักและผลไม้ป้องกันโรค

### การสอนในชั้นเรียน

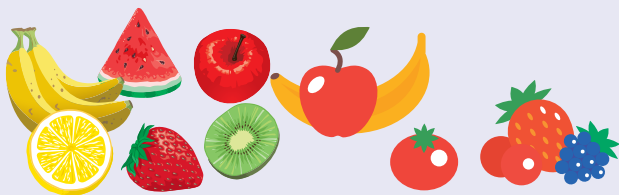
ผู้เข้าร่วมกิจกรรมควรรับประทานผักอย่างน้อยวันละ 4-6 ทัพพี และผลไม้วันละ 3-5 ส่วน การรับประทานผักและผลไม้ชนิดต่างๆ อย่างหลากหลายและพอเพียง จะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรคเรื้อรังต่างๆ และมีสุขภาพที่แข็งแรง

การบริโภคผักและผลไม้ให้ครบ 5 สี ได้แก่ กลุ่ม สีขาว สีส้ม สีแดง สีม่วงน้ำเงิน และ สีเขียว ตามชนิดสลับกันในปริมาณที่เพียงพอในแต่ละวัน

ผลไม้ที่ควรเลือกรับประทานผลไม้ที่ไม่หวานจัด และมีกากใยสูง และที่สำคัญที่สุดในการรับประทานอาหารในกลุ่มผลไม้ คือ ควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ ประมาณมือละ 1-2 ส่วน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอาหารชนิดอื่นๆ ที่ให้คาร์โบไฮเดรต เช่นใน กลุ่ม ข้าว แป้ง ธัญพืช ฝัก ถั่ว น้ำมัน น้ำตาล หากกินอาหารกลุ่มนี้มากควรงดหรือลดผลไม้ลง และควรเลือกรับประทานผลไม้ตามฤดูกาล

### กิจกรรมทางโภชนาการ

1. อภิปรายแนวทางการรับประทานผักและผลไม้ให้พอเพียงในแต่ละวัน
2. แสดงสัดส่วนผัก 1 ทัพพี และผลไม้ในจาน 1 ส่วน ที่จัดสาธิตไว้ตามหลักโภชนาการ
3. ตอบคำถามหรือประเด็นข้อสงสัยเกี่ยวกับการรับประทานผักและผลไม้



# เรียนรู้ป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม

## การสอนในชั้นเรียน

**ออฟฟิศซินโดรม (Office syndrome)** คือ การบาดเจ็บที่เกิดกับระบบกระดูก กล้ามเนื้อ และเส้นประสาทเป็นระยะเวลาสั้น โดยอาการที่เกิดขึ้นจะเป็นในลักษณะค่อยเป็นค่อยไป สาเหตุของออฟฟิศซินโดรม (Office syndrome) คือ

1. สถานที่ทำงานผิดหลักกายศาสตร์ (Ergonomics) คือ สภาพการทำงานระหว่าง ผู้ปฏิบัติงานและสิ่งแวดล้อม ไม่เหมาะสม เช่น แสงสว่าง เสียงดัง อุณหภูมิ ความสั่นสะเทือน ความเร็วของเครื่องจักร งานซ้ำซากจำเจ อุปกรณ์ เครื่องจักร เครื่องมือต่างๆ ที่มีขนาด ไม่เหมาะสมกับขนาดสัดส่วนของร่างกายผู้ปฏิบัติงาน ลักษณะงานที่ทำด้วยท่าทางอิริยาบถที่ผิดธรรมชาติ ได้แก่ งานที่ต้องมีการบิดโค้งงอของข้อมือ งอแขน การงอศอก การจับ โดยเฉพาะนิ้วมือซ้ำๆ งานที่ต้องก้มศีรษะ ก้มหลัง บิดเอี้ยวตัว เอื้อมหรือยกสิ่งของขึ้นสุด แขนสภาพงานให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติงาน เป็นต้น

2. ตัวบุคคล/พฤติกรรมการทำงาน คือ ตัวผู้ปฏิบัติงานขณะทำงานมีท่าทางไม่เหมาะสม เช่น การหยิบ-จับ-ยกสิ่งของ ท่านอน ท่านั่ง ที่ไม่เหมาะสม หรือการทำงานท่าใดท่าหนึ่ง นานๆ เป็นต้น

ซึ่งสาเหตุดังกล่าวทำให้เกิดการบาดเจ็บสะสม กล้ามเนื้อทำงานเป็นเวลานาน เกิดการเกร็งและตึงตัว ส่งผลให้มีการไหลเวียนของเลือดน้อย เส้นประสาทและกล้ามเนื้อ ถูกกดรั้ง เกิดอาการปวด ปวดร้าว ชา ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและการทำงาน


## แนวทางการรักษากลุ่มอาการปวดจาก Office syndrome


1. การรักษาแบบเฉพาะหน้า คือ การรักษาอาการปวดต่างๆ ที่เกิดขึ้น การรักษา ในลักษณะเหล่านี้ จะช่วยให้เห็นผลดีขึ้นแค่ชั่วคราวเท่านั้น หากไม่ได้มีการปรับเปลี่ยน สภาพแวดล้อมหรือมีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องก็สามารถกลับมาเป็นได้อีก

2. การรักษาแบบระยะยาวหรือรักษาที่สาเหตุ คือ การปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อม และพฤติกรรมให้เหมาะสม พร้อมทั้งการเสริมสร้างสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจ

## กิจกรรมรู้ป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม


1. ดูวิดีโอทำความรู้จัก Office syndrome
2. ฝึกปฏิบัติยืดเหยียดกล้ามเนื้อป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม (Office syndrome)

ผัก ผลไม้ ลดอ้วน ลดโรค  ผักควรกินวันละ 6 ท็อปปี เส้นใยอาหารทำให้อิ่มเร็วขึ้น ช่วยขับถ่าย นำโคเลสเตอรอลและสารพิษที่ก่อมะเร็งออกจากร่างกาย

 ผลไม้ควรกินวันละ 4 ส่วน เป็นแหล่งวิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระลดความเสี่ยงของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจและสมอง




เรียนรู้ป้องกัน  
โรคออฟฟิศซินโดรม


 โรคออฟฟิศซินโดรมเกิดจากพฤติกรรม สิ่งแวดล้อมในที่ทำงาน โครงสร้างร่างกาย การจัดที่นั่งทำงานไม่ถูกต้องเป็นเวลานานมากกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน อาจทำให้กล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อต่างๆ อักเสบจนปวดเรื้อรัง เช่น บริเวณคอ บ่า ไหล่ ข้อมือ และหลัง การป้องกัน คือ พักสายตา จากจอคอมพิวเตอร์ทุก 10 นาที ปรับท่าการทำงานทุก 20 นาที และกายบริหารยืดกล้ามเนื้อทุก 1 ชั่วโมง
































ภารกิจที่ 4



 ใส่นาฬิกาจับก้าว และอย่าลืมจดผลทุกวันก่อนนอน เป้าหมายของคุณสัปดาห์นี้ คือ.....ก้าว

 การปรับท่าการทำงานทุก 20 นาที และกายบริหารยืดกล้ามเนื้อทุก 1 ชั่วโมง

 กินผัก ผลไม้ ในแต่ละวันเท่าไร ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทุกวัน

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
ผัก  ท็อปปี 	ผัก  ท็อปปี 	ผัก  ท็อปปี 	ผัก  ท็อปปี 	ผัก  ท็อปปี 	ผัก  ท็อปปี 	ผัก  ท็อปปี 
ผลไม้  ส่วน 	ผลไม้  ส่วน 	ผลไม้  ส่วน 	ผลไม้  ส่วน 	ผลไม้  ส่วน 	ผลไม้  ส่วน 	ผลไม้  ส่วน 
ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว
ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal



# สัปดาห์ที่ 5

กำจัดความเครียด นอนหลับเพียงพอ อยู่ในสิ่งแวดล้อมดี  
ตามวิถีความพอใจ

- 08.30 – 9.00 น. อุ่นเครื่อง แบ่งกลุ่มเป็น 5 กลุ่ม ทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
- 09.00 – 9.30 น. ประเมินความเครียดและแปลผล
- 09.30 – 12.00 น. รู้จักสุขภาพกับการจัดการความเครียด
- 12.00 – 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 15.30 น. เสริมพลังกายใจสู่สุขภาพดีมีชีวิตชีวา
- 15.30 – 16.00 น. แนะนำการบันทึกคู่มือ 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี สัปดาห์ที่ 5 และแจ้งเป้าหมายการเดินเผาผลาญในสัปดาห์ต่อไป
- 16.00 – 16.30 น. สรุปและทบทวนกิจกรรม



## สัปดาห์ที่

# 5

กำจัดความเครียด นอนหลับเพียงพอ  
อยู่ในสิ่งแวดล้อมดี ตามวิถีความพอใจ

### วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม
- เพื่อเสริมพลังกายใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้สามารถเรียนรู้ตนเอง และอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ ได้อย่างมีความสุข สามารถรับมือกับปัญหาต่างๆ ได้อย่างรู้เท่าทัน

### การเตรียมพร้อม

- แจ้งเตือนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำคู่มือ 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี เข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง
- เตรียมปากกาและเครื่องคิดเลขสำหรับการคำนวณเป้าหมายในการเดินครั้งต่อไป
- เตรียมเครื่องชั่งน้ำหนัก
- เตรียมพร้อมและชี้แจงการบันทึกข้อมูลสัปดาห์ที่ 5
- เตรียมกิจกรรมสันตนาการ
- เตรียมกิจกรรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และการฝึกสมาธิ

### การเริ่มต้นกิจกรรม

1. ลงทะเบียนชั่งน้ำหนัก และส่งคู่มือ 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี
2. เปรียบเทียบน้ำหนักที่ชั่งสัปดาห์ที่ 4-5 ว่าเพิ่มหรือลด
3. อุ่นเครื่อง และนั่งสมาธิกำหนดลมหายใจจัดความตึงเครียด
4. อนุรักษ์สุขภาพกับการจัดการความเครียด

5. ทำกิจกรรมกลุ่มสนทนาการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกสนุกสนาน ผ่อนคลาย และมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

6. เสริมพลังกายใจสู่สุขภาพดีมีชีวิตชีวา

7. แนะนำการบันทึกคู่มือ 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี สัปดาห์ที่ 5 และแจ้งเป้าหมายการออกกำลังภายในสัปดาห์ต่อไป

8. สรุปและทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในสัปดาห์นี้ และตอบประเด็นข้อสงสัย



## เสริมพลังกายใจสู่สุขภาพดีมีชีวิตรื่นเริง

### การเริ่มต้นกิจกรรม

“จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” เป็นคำกล่าวของคนไทยโบราณที่ชี้ให้ลูกหลานเห็นความจริงที่ว่า สุขภาพใจ ส่งผลต่อ สุขภาพกาย หากต้องการมีความสุข ต้องดูแลตัวเองทั้ง กายและใจ คนทุกคนเกิดมามีอาการเจ็บป่วยหรือความทุกข์ใจบางอย่างและคิดว่าทุกปัญหา มีทางออก ไม่ใช่มองในแง่ลบว่าทุกทางออกมีปัญหา ค่อยคิดพิจารณาหาทางแก้ไข หน้าที่ปรึกษาที่ไว้วางใจได้ในการแก้ไขปัญหา

### สาเหตุแห่งปัญหาของมนุษย์

1. ปัญหาเกิดจากการที่บุคคลพยายามปรับสิ่งแวดล้อม แทนที่จะจัดการกับตัวเอง หรือแทนที่จะพึ่งตนเองพัฒนาตนเองให้มีความสามารถ ให้มีวุฒิภาวะเพิ่มขึ้น
2. ปัญหาเกิดจากการที่บุคคลขาดความยืดหยุ่นทางความคิดและการกระทำ จนไม่ยอมรับ หรือไม่ยอมรับสัมผัสกับสิ่งแวดล้อม
3. ปัญหาเกิดจากการที่บุคคลครุ่นคิดแต่สภาพการณ์ในอดีตที่ก่อปัญหาให้แก่เขา โดยยึดคิดซึ่งเป็นการเปลี่ยนพลังงานแทนที่จะใช้พลังงานไปในทางแก้ปัญหา
4. ปัญหาเกิดจากการที่บุคคลพิจารณาตนเองแต่ลำพังเพียงด้านเดียว

### ลักษณะที่สำคัญของมนุษย์

1. มนุษย์เป็นผู้มีความสามารถและมีคุณค่า
2. มนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเอง
3. โดยพื้นฐานแล้วมนุษย์เป็นคนดีน่าเชื่อถือ
4. มนุษย์จะมีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล
5. มนุษย์ต้องการความรักความเอาใจใส่ และการยอมรับจากผู้อื่น

### การสร้างพลังชีวิตตามแนวคิดโออิวิแมนนิส

นีโออิวิแมนนิส คือ มนุษย์ยุคใหม่ที่มีความสามารถในการศึกษาตัวเอง (รู้จักตัวเอง) และสามารถนำ จิตสำนึกจิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึกที่มีอำนาจที่ยิ่งใหญ่ของคนเรานี้



มาสร้างความสำเร็จและความสุขให้แก่ตนเองและผู้อื่นได้อย่างเต็มที่ เป็นแนวทางที่สามารถนำศักยภาพที่แฝงเร้นในแต่ละบุคคลมาสร้างความสำเร็จและความสุข ทั้ง 3 ด้านคือ

1. ด้านส่วนตัว ช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพและความเชื่อมั่นในตนเอง การเอาชนะความกลัว ความวิตกกังวล ปมด้อยปมเด่นของเรา การผ่อนคลายความเครียดอย่างล้าลึก การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ การพัฒนาความจำ การเปลี่ยนแปลงนิสัยที่ไม่พึงประสงค์ การฝึกโยคะ สมาธิ ฯลฯ

2. ด้านครอบครัว การเสริมสร้างเสน่ห์ในตัวคนเรา ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องเพศและการสัมผัส การดึงดูดเพศตรงข้ามและการใช้ชีวิตคู่ การช่วยให้คนในครอบครัวสามารถนำศักยภาพในตัวเอง ออกมาใช้ได้มากขึ้นและมีความสุข

3. ด้านการทำงาน ศิลปะของการเป็นเจ้านายหรือลูกน้องที่น่ารัก มนุษย์สัมพันธ์ในการทำงาน การปรับพฤติกรรมของตนเองและบุคคลอื่นๆในหน่วยงาน

### กิจกรรมการกำจัดใจให้เป็นสุข

1. การฝึกสมาธิ กำหนดลมหายใจจัดความตึงเครียด
2. แบ่งกลุ่ม 2 กลุ่ม พูดคุยเรื่องความสำเร็จที่ภาคภูมิใจ และข้อผิดพลาดในชีวิต ให้พูดทีละคน ให้เพื่อนในกลุ่มคนอื่นๆ ฟังจนครบ และให้แต่ละคนเลือกเรื่องราวชีวิตของเพื่อนๆ มา 5 เรื่อง แล้วสรุปให้คนอื่นๆ ฟัง



## จัดการความเครียด ตามวิถีที่คุณพอใจ

ความเครียดจะเพิ่มการหลั่งฮอร์โมนคอร์ติโคสเตอโรน กระตุ้นการทำงานของระบบประสาทและฮอร์โมนอื่นๆ ทำให้เกิดการสะสมของไขมันหน้าท้อง เกิดภาวะดื้ออินซูลิน ทำให้ไขมันและกลูโคสเหลือในกระแสเลือดมากจึงเสี่ยงเกิดโรคอ้วนได้



การจัดการความเครียดไม่ใช่ระงับหรือหลีกเลี่ยง แต่ให้ปรับและเผชิญกับมัน วิธีจัดการความเครียดมีหลากหลายวิธีตามวิถีชีวิตหรือวิธีการที่ตนเองพอใจ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ออกกำลังกาย ปฏิบัติธรรม ปลูกผัก พาตนไปอยู่ในสภาพแวดล้อมดีมีอากาศที่บริสุทธิ์



การฝึกการหายใจ อีกวิธีที่ทำให้จิตใจสงบ เกิดความผ่อนคลาย และสามารถนำมาปรับใช้ฝึกการกินไม่ให้เกิดความจำเป็น โดยการฝึกการหายใจเข้าและออกลึกๆ ยาวๆ ติดต่อกันประมาณ 4-5 ครั้ง ในแต่ละวันควรฝึกให้ได้ประมาณ 40 ครั้ง แต่ไม่จำเป็นต้องทำติดต่อกันคราวเดียวกัน



เราควรนอนหลับสนิทให้เพียงพอเพื่อสุขภาพที่ดี  
วัยเรียนวันละ 9-11 ชั่วโมงต่อคืน  
วัยรุ่นวันละ 8-10 ชั่วโมงต่อคืน  
วัยทำงานวันละ 7-9 ชั่วโมงต่อคืน  
ผู้สูงอายุวันละ 7-8 ชั่วโมงต่อคืน

## ภารกิจที่ 5



ใส่นาฬิกานับก้าว และอย่าลืมจดผลทุกวันก่อนนอน  
**เป้าหมายของคุณสัปดาห์นี้ คือ.....ก้าว**  
ฝึกการหายใจเวลาเครียด หรือเวลาอยากกินอาหารที่เสี่ยงจะทำให้อ้วน และจดบันทึกเป็นจำนวนครั้ง หายใจเข้าและออก นับเป็นหนึ่งครั้ง

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว
ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal	ออกกำลังกาย .....Kcal
ฝึกหายใจ .....ครั้ง	ฝึกหายใจ .....ครั้ง	ฝึกหายใจ .....ครั้ง	ฝึกหายใจ .....ครั้ง	ฝึกหายใจ .....ครั้ง	ฝึกหายใจ .....ครั้ง	ฝึกหายใจ .....ครั้ง
นอนหลับสนิท .....ชม.	นอนหลับสนิท .....ชม.	นอนหลับสนิท .....ชม.	นอนหลับสนิท .....ชม.	นอนหลับสนิท .....ชม.	นอนหลับสนิท .....ชม.	นอนหลับสนิท .....ชม.



## สัปดาห์ที่

# 6

ทบทวน มีวินัย สร้างแรงใจ ควบคุม

- 08.30 – 9.00 น. อุ่นเครื่อง แบ่งกลุ่มทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
- 09.00 – 12.00 น. แลกเปลี่ยนเรียนรู้การกำหนดอาหารสู่สุขภาพดีมีชีวิตชีวา
- 12.00 – 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 13.30 น. ฝึกปฏิบัติการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- 13.00 – 14.30 น. แลกเปลี่ยนเรียนรู้แนวทางการออกกำลังกายให้มีประสิทธิภาพ
- 14.30 – 15.30 น. เรียนรู้การออกกำลังกายแบบมีน้ำหนักต้าน (Weight training)
- 15.30 – 16.00 น. แนะนำการบันทึกคู่มือ 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี สัปดาห์ที่ 6 และแจ้งเป้าหมายการออกกำลังกายในสัปดาห์ต่อไป
- 16.00 – 16.30 น. สรุปและทบทวนกิจกรรม



# สัปดาห์ที่

# 6

## กบถวน มีวินัย สร้างแรงใจ ควบคุม

### วัตถุประสงค์

- สามารถคำนวณพลังงานที่ได้รับจากอาหาร และบอกสัดส่วนอาหารแต่ละประเภทได้
- สามารถเลือกรับประทานอาหารได้ตามความต้องการของร่างกาย
- มีความรู้ความเข้าใจการออกกำลังกายแบบมีน้ำหนักต้าน (Weight training) และปฏิบัติตามได้
- ได้แลกเปลี่ยนความรู้ และการปฏิบัติตนเองกับผู้อื่นร่วมกิจกรรม ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจมากขึ้น

### การเตรียมพร้อม

- แจ้งเตือนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำคู่มือ 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี เข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง
- เตรียมปากกาและเครื่องคิดเลขสำหรับการคำนวณเป้าหมายในการเดินครั้งต่อไป
- เตรียมตัวอย่างอาหาร ผักและผลไม้สำหรับการสาธิต
- เตรียมเครื่องชั่งน้ำหนัก
- เตรียมพร้อมชี้แจงการบันทึกข้อมูลสัปดาห์ที่ 6
- เตรียมกิจกรรมสันทนาการ
- เตรียมกิจกรรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

## การเริ่มต้นกิจกรรม

1. ลงทะเบียนชั่งน้ำหนัก และส่งคู่มือ 7 สัปดาห์หรือรับรู้สุขภาพดี
2. เปรียบเทียบน้ำหนักที่ชั่งสัปดาห์ที่ 5-6 ว่าเพิ่มหรือลด
3. อุ้่นเครื่อง ทำกิจกรรมกลุ่มสร้างความสนิทสนม
4. แลกเปลี่ยนเรียนรู้การกำหนดอาหารสู่สุขภาพดีมีชีวิตรื่นเริง
5. ทำกิจกรรมกลุ่มสนทนาการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกสนุกสนาน ผ่อนคลาย และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
6. เรียนรู้การออกกำลังกายแบบมีน้ำหนักต้าน (Weight training)
7. สรุปและทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในสัปดาห์นี้ และตอบประเด็นข้อสงสัย



## การกำหนดอาหารสู่สุขภาพดีมีชีวิตชีวา

### การสอนในชั้นเรียน

การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีควรมีการกำหนดอาหารที่รับประทานเข้าไปให้พอดีกับพลังงานที่ใช้ไป หากมีการรับประทานเข้าไปให้มากเกินไปเกินความต้องการ ร่างกายก็จะใช้พลังงานไม่หมด เหลือสะสมทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน และหากมีการรับประทานเข้าไปน้อยเกินความต้องการ ร่างกายก็จะขาดสารอาหารต่างๆ ไปใช้ในการเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรองก่อให้เกิดภาวะทุพโภชนาการได้ ดังนั้นการกำหนดอาหารจึงมีความสำคัญอย่างมาก เราควรเลือกรับประทานอาหารเข้าไปให้พอดีกับความต้องการของร่างกาย ควบคู่กับการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมเพื่อการมีสุขภาพที่ดี

ความต้องการพลังงานขึ้นอยู่กับอายุ เพศ ขนาดรูปร่าง และการใช้แรงงาน ซึ่งน้ำหนักตัวปกติผู้หญิงควรได้รับพลังงาน วันละ 1,600 กิโลแคลอรี ผู้ชายควรได้รับพลังงาน วันละ 2,000 กิโลแคลอรี

หากต้องการควบคุมน้ำหนัก ผู้หญิง ควรได้รับพลังงานวันหนึ่งไม่เกิน 1,400 กิโลแคลอรี และไม่น้อยกว่า 1,200 กิโลแคลอรี ผู้ชาย ควรได้รับพลังงานวันหนึ่งไม่เกิน 1,600 กิโลแคลอรี และไม่น้อยกว่า 1,400 กิโลแคลอรี

สรุป 5 มิ ที่ได้ผลในการควบคุมน้ำหนัก คือ 1. มีแรงจูงใจ 2. มีความรู้ 3. มีความจริงใจ 4. มีความเพียร และ 5. มีความต่อเนื่อง

### กิจกรรมการกำหนดอาหาร

แบ่งกลุ่มสาธิตและฝึกปฏิบัติ โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวิเคราะห์องค์ประกอบของอาหาร 1 มื้อ ที่ได้รับจากผู้สอนในชั้นเรียน ดังนี้ อาหารประกอบไปด้วยอะไรเท่าไร และคิดคำนวณพลังงานของอาหาร

# ออกกำลังกายแบบมีน้ำหนักต้าน Weight training สร้างเสริมสุขภาพ

## การสอนในชั้นเรียน

การออกกำลังกายแบบมีน้ำหนักต้าน (Weight training) คือ การใช้แรงของกล้ามเนื้อเพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนที่ เคลื่อนไหวอย่างมีระบบแบบแผน โดยมีการกำหนดความถี่ ความหนัก และระยะเวลา ไว้อย่างชัดเจนและถูกต้อง ก่อให้เกิดการเสริมสร้างสมรรถภาพและคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี

## หลักของการกำหนดโปรแกรมการออกกำลังกาย (FITT)

- F : Frequency : ความถี่ หรือ ความบ่อย (ต่อสัปดาห์)  
I : Intensity : ความหนัก(ระดับการออกแรง)  
T : Time : ระยะเวลา  
T : Type : ชนิด หรือ ประเภท

## โปรแกรมการออกกำลังกาย

1. อบอุ่นร่างกาย 5 – 15 นาที
2. ออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา 30 – 45 นาที
  - การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
  - การออกกำลังกายแบบแอโรบิก
  - ออกกำลังกายด้วยแรงต้าน
3. คลายอบอุ่นร่างกาย 5 – 15 นาที

## กิจกรรมการฝึกด้วยแรงต้าน

การออกกำลังกายด้วยการฝึกแรงต้าน ควรออกแรงปฏิบัติทำออกกำลังกายแต่ละกลุ่มกล้ามเนื้อ จนรู้สึกเมื่อยล้าหมดแรง ตามจำนวนครั้งที่สามารถทำได้ หรือ 10-15 ครั้ง นับเป็น 1 รอบ ควรปฏิบัติ 2-3 รอบ และพักประมาณ 1-2 นาทีระหว่างรอบ ควรที่จะงอและเหยียดข้อและกล้ามเนื้อกลุ่มที่บริหารให้เหยียดสุด ไม่เร่งรีบในการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ ให้ปฏิบัติซ้ำๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อได้ทำงานได้อย่างเต็มที่ และออกกำลังกายด้วยการฝึกแรงต้าน 2-3 วันต่อสัปดาห์ ในที่นี้จะแนะนำ 6 ท่า กระชับกล้ามเนื้อหน้าท้อง และกล้ามเนื้อสะโพกดังนี้

# เพื่อกล้ามเนื้อ

ดูแลรูปร่างให้กระชับด้วยการออกกำลังกายแบบเวทเทรนนิ่ง  
กระชับกล้ามเนื้อหน้าท้อง



**1**  
ท่าเตรียม :  
นอนหงาย



ชันเข่า (เมื่อแข็งแรงขึ้น)



**2**  
ท่าออกกำลังกาย :  
เกร็งหน้าท้อง ดึงตัวขึ้นช้าๆ  
กลับสู่ท่าเตรียมช้าๆ



**3**  
หากยังทำท่านี้ไม่ได้  
ให้ใช้มือช่วย



**1**  
ท่าเตรียม :  
นอนหงาย



ชันเข่า แขนแนบลำตัว



**2**  
ท่าออกกำลังกาย :  
เกร็งหน้าท้อง ยกกันขึ้นช้าๆ  
ค้างไว้ นับ 1 ถึง 10  
กลับสู่ท่าเตรียมช้าๆ

ท่านี้ไม่ต้องยกสะโพกสูงมาก  
เพราะอาจทำให้ปวดหลัง



**1**  
ท่าเตรียม :  
นอนหงาย ชันเข่า 1 ข้าง  
ขาอีกข้างเหยียดตรง  
แขนแนบลำตัว



**2**  
ท่าออกกำลังกาย :  
เกร็งต้นขา และหน้าท้อง  
ยกขาที่เหยียดขึ้นช้าๆ  
ค้างไว้



**3**  
จังหวะที่สอง  
กระดกข้อเท้าขึ้น  
นับ 1 ถึง 10  
กลับสู่ท่าเตรียมช้าๆ  
ทำสลับซ้าย-ขวา

ท่านี้เหมาะสำหรับ  
ผู้ที่หน้าท้องใหญ่มาก



**1**  
ท่าเตรียม :  
นอนหงาย ชันเข่า 2 ข้าง  
แขนแนบลำตัว



**2**  
ท่าออกกำลังกาย :  
เกร็งต้นขา และหน้าท้อง  
ยกขาทั้ง 2 ข้างขึ้นช้าๆ



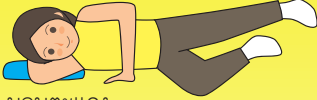
**3**  
พยายามยกขาทั้ง 2 ข้าง  
ขึ้น จนเข่าชิดอก  
ค้างไว้ นับ 1 ถึง 10  
กลับสู่ท่าเตรียมช้าๆ

ท่านี้แก้ปวดหลังได้



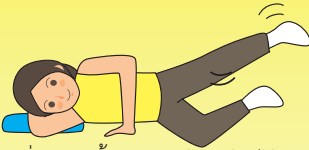
# กระชับกล้ามเนื้อสะโพก

1

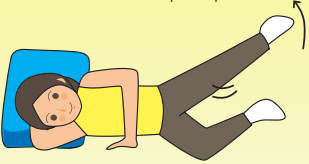


ท่าเตรียม : นอนตะแคง

งอเข่าข้างที่แนบพื้น พับศอกให้ลำตัวมั่นคง



ยกขาด้านบนที่เหยียดขึ้น ตรงๆ ช้าๆ ค้างไว้



2

จังหวะที่สอง เตะขาไปด้านหลัง

นับ 1 ถึง 5 กลับสู่ท่าเตรียมซ้ำๆ

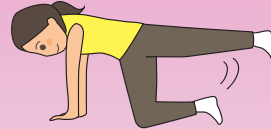
ทำนโยบยให้หลังแอ่น

1

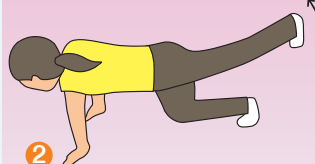


ท่าเตรียม :

ทำท่าคลาน 4 ขา หลังตรง กางแขนเล็กน้อย



เหยียดขาข้างใดข้างหนึ่ง ไปด้านหลังช้าๆ ค้างไว้



2

จังหวะที่สอง แกว่งขานั้น ไปด้านตรงข้าม

นับ 1 ถึง 5 กลับสู่ท่าเตรียมซ้ำๆ ทำสลับซ้าย - ขวา

ทำไม่ต้องยกขาสูงมาก เพราะอาจทำให้ปวดหลัง

## หมายเหตุ

ทำติดต่อกันท่าละ 10 ครั้ง นับเป็น 1 ชุด ทำวันละ 3-4 ชุด ทำทุกท่าสลับกันอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดผลทั้งการลดไขมัน กระชับ และเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อ ควรปฏิบัติดังนี้

1. การออกกำลังกายเพื่อเผาผลาญไขมัน เช่น การเดินเร็ว วิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เป็นต้น
2. การออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน เช่น ยกน้ำหนัก วิดพื้น ยางยืด เป็นต้น
3. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น เช่น การยืดเหยียดร่างกาย โยคะ เป็นต้น





- คุณกำลังจะเข้าเส้นชัย ทบทวนการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพทั้งหมดที่ผ่านมาแล้ว
- ต้นแบบวิถีสุขภาพดี ยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกวันก่อนและหลังออกกำลังกายทุกครั้ง ท่าละ 15 – 30 วินาที
- ออกกำลังกายระดับปานกลางอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 ครั้ง ครั้งละ 30 – 60 นาที
- ออกกำลังกายให้ต่อเนื่องกันมากกว่า 20 นาทีขึ้นไป ถ้าน้ำหนักไม่ลดเพิ่มเวลาเป็น 60-90 นาที
- ดูแลรูปร่างให้กระชับด้วยการออกกำลังกายแบบมีน้ำหนักต้าน (Weight training) 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ เช่น ซิทอัพในจำนวนที่รู้สึกตึงหน้าท้องแต่ไม่เจ็บ เป็นต้น

### ภารกิจที่ 6



- ใส่นาฬิกาจับก้าว และอย่าลืมจดผลทุกวันก่อนนอน
- เป้าหมายคุณสัปดาห์นี้ คือ.....ก้าว**
- กินวันละเท่าไร ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างในแต่ละวันตามความเป็นจริง
- บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง และจดบันทึกอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
ข้าวหรือแป้ง ♦♦♦♦♦ ♦♦♦♦♦ ทัพพี	ข้าวหรือแป้ง ♦♦♦♦♦ ♦♦♦♦♦ ทัพพี	ข้าวหรือแป้ง ♦♦♦♦♦ ♦♦♦♦♦ ทัพพี	ข้าวหรือแป้ง ♦♦♦♦♦ ♦♦♦♦♦ ทัพพี	ข้าวหรือแป้ง ♦♦♦♦♦ ♦♦♦♦♦ ทัพพี	ข้าวหรือแป้ง ♦♦♦♦♦ ♦♦♦♦♦ ทัพพี	ข้าวหรือแป้ง ♦♦♦♦♦ ♦♦♦♦♦ ทัพพี
ผัก ♦♦♦♦♦ ♦♦♦♦♦ ทัพพี	ผัก ♦♦♦♦♦ ♦♦♦♦♦ ทัพพี	ผัก ♦♦♦♦♦ ♦♦♦♦♦ ทัพพี	ผัก ♦♦♦♦♦ ♦♦♦♦♦ ทัพพี	ผัก ♦♦♦♦♦ ♦♦♦♦♦ ทัพพี	ผัก ♦♦♦♦♦ ♦♦♦♦♦ ทัพพี	ผัก ♦♦♦♦♦ ♦♦♦♦♦ ทัพพี
ผลไม้ ♦♦♦♦♦ ♦♦♦♦♦ ส่วน	ผลไม้ ♦♦♦♦♦ ♦♦♦♦♦ ส่วน	ผลไม้ ♦♦♦♦♦ ♦♦♦♦♦ ส่วน	ผลไม้ ♦♦♦♦♦ ♦♦♦♦♦ ส่วน	ผลไม้ ♦♦♦♦♦ ♦♦♦♦♦ ส่วน	ผลไม้ ♦♦♦♦♦ ♦♦♦♦♦ ส่วน	ผลไม้ ♦♦♦♦♦ ♦♦♦♦♦ ส่วน
เนื้อสัตว์ ♦♦♦♦♦ ♦♦♦♦♦ ช้อนโต๊ะ	เนื้อสัตว์ ♦♦♦♦♦ ♦♦♦♦♦ ช้อนโต๊ะ	เนื้อสัตว์ ♦♦♦♦♦ ♦♦♦♦♦ ช้อนโต๊ะ	เนื้อสัตว์ ♦♦♦♦♦ ♦♦♦♦♦ ช้อนโต๊ะ	เนื้อสัตว์ ♦♦♦♦♦ ♦♦♦♦♦ ช้อนโต๊ะ	เนื้อสัตว์ ♦♦♦♦♦ ♦♦♦♦♦ ช้อนโต๊ะ	เนื้อสัตว์ ♦♦♦♦♦ ♦♦♦♦♦ ช้อนโต๊ะ

# แบบบันทึกข้อมูล สปีดคาร์ที่ 6

ทบทวน มีวินัย สร้างแรงใจ ควบคุม

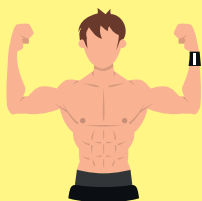


จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
น้ำเปล่า  แก้ว 	น้ำเปล่า  แก้ว 	น้ำเปล่า  แก้ว 	น้ำเปล่า  แก้ว 	น้ำเปล่า  แก้ว 	น้ำเปล่า  แก้ว 	น้ำเปล่า  แก้ว 
นม  แก้ว 	นม  แก้ว 	นม  แก้ว 	นม  แก้ว 	นม  แก้ว 	นม  แก้ว 	นม  แก้ว 
น้ำมัน  ช้อนชา	น้ำมัน  ช้อนชา	น้ำมัน  ช้อนชา	น้ำมัน  ช้อนชา	น้ำมัน  ช้อนชา	น้ำมัน  ช้อนชา	น้ำมัน  ช้อนชา
น้ำตาล  ช้อนชา	น้ำตาล  ช้อนชา	น้ำตาล  ช้อนชา	น้ำตาล  ช้อนชา	น้ำตาล  ช้อนชา	น้ำตาล  ช้อนชา	น้ำตาล  ช้อนชา
ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว	ออกกำลังกาย .....ก้าว
.....Kcal	.....Kcal	.....Kcal	.....Kcal	.....Kcal	.....Kcal	.....Kcal
บริหารท้อง .....ครั้ง	บริหารท้อง .....ครั้ง	บริหารท้อง .....ครั้ง	บริหารท้อง .....ครั้ง	บริหารท้อง .....ครั้ง	บริหารท้อง .....ครั้ง	บริหารท้อง .....ครั้ง





7 COACH   
WEEKS  
รอบรู้สุขภาพดี



# สัปดาห์ที่ 7

## พิชิตเส้นชัยวิถีสุขภาพดี

- 08.30 – 09.00 น.** ลงทะเบียน
- 09.00 – 11.00** ตรวจประเมินร่างกายและทดสอบสมรรถภาพทางกายทำกิจกรรมทั้งหมด 7 ชั้น
- ชั้นที่ 1 ลงทะเบียน และรับแบบสอบถามหลังการประชุม
- ชั้นที่ 2 วัดความดันโลหิต
- ชั้นที่ 3 ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว คำนวณ BMI และวัดเปอร์เซ็นต์ไขมัน
- ชั้นที่ 4 ตอบแบบประเมินความพร้อมก่อนทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- ชั้นที่ 5 ความอ่อนตัว
- ชั้นที่ 6 การทดสอบงอตัว (Curl-up)
- ชั้นที่ 7 การทดสอบด้วยการก้าวขึ้นลง (YMCA-3 Minute Step Test)
- 11.00 – 11.30 น.** อภิปรายปัญหาและให้คำมั่นสัญญาว่าจะทำต่อไป
- 11.30 – 12.00 น.** มอบประกาศนียบัตรให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมครบหลักสูตร 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี และมอบรางวัลต้นแบบวิถีสุขภาพดีเริ่มต้นที่ 7 สัปดาห์ (Healthy Lifestyle Idol)
- 12.00 – 13.00 น.** รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 16.30 น.** ทบทวนหลังการประชุม (After Action Review : AAR)

# สัปดาห์ที่

# 7

## พิชิตเส้นชัยวิถีสุขภาพดี



### วัตถุประสงค์

เพื่อตรวจประเมินร่างกายและทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้เข้าร่วมกิจกรรมจนครบหลักสูตรและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ปัญหา/ข้อสงสัย และข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนาต่อไป

### การเตรียมพร้อม

- เตรียมตอบแบบสอบถาม (หลังการประชุม)
- เตรียมพร้อมและถ่ายเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการประชุม
- เตรียมคู่มือ COACH 7 WEEKS รอบรู้สู่สุขภาพดี (โค้ช 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี)
- เตรียมอุปกรณ์ ชั่งน้ำหนัก วัดความดัน วัดส่วนสูง วัดรอบเอว อุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกาย นาฬิกาจับเวลา อุปกรณ์วัดความอ่อนตัว และอุปกรณ์ที่ต้องใช้ในการประชุม
- เตรียมอาหารว่าง และเตรียมอาหารกลางวันให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- เตรียมประกาศนียบัตรให้ผู้ผ่านการร่วมกิจกรรม
- เตรียมรางวัลให้ผู้ที่สามารถลดน้ำหนัก เปอร์เซ็นต์ไขมัน รอบเอว และสมรรถภาพทางกายดีที่สุด
- เตรียมวิดีโอรวมภาพกิจกรรมครั้งที่ 1 -6

### การเริ่มต้นกิจกรรม

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำกิจกรรมทั้ง 7 ฐาน  
ฐานที่ 1 ลงทะเบียน ตอบแบบสอบถาม

ฐานที่ 2 วัดความดันโลหิต

ฐานที่ 3 ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว คำนวณ BMI และวัดเปอร์เซ็นต์ไขมัน

ฐานที่ 4 ตอบแบบประเมินความพร้อมก่อนทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ฐานที่ 5 ความอ่อนตัว

ฐานที่ 6 การทดสอบงอตัว (Curl-up)

ฐานที่ 7 การทดสอบด้วยการก้าวขึ้นลง (YMCA-3 Minute Step Test)

2. ส่งคู่มือ 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี ให้กับเจ้าหน้าที่เขียนข้อมูลตรวจประเมิน

ร่างกาย

3. ทำกิจกรรมกลุ่มและอบอุ่นร่างกาย

4. ขอตัวแทนสมาชิกพูดแสดงความรู้สึเกี่ยวกับ การเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้

5. พิธีมอบประกาศนียบัตรให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

6. มอบรางวัลให้ผู้ชนะที่สามารถลดน้ำหนัก เปอร์เซ็นต์ไขมัน รอบเอว และ

สมรรถภาพทางกายดีที่สุด

7. คณะผู้จัดกิจกรรมกล่าวแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกตลอดการจัดกิจกรรม

8. ดูวิดีโอรวมภาพทบทวนกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 1 - 6

9. สรุปและทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ตลอด 7 สัปดาห์ และตอบประเด็นข้อซักถาม





▶ ประเมินร่างกายตนเอง และใส่ผลตรวจร่างกายสัปดาห์ที่ 7 ลงในตารางหน้า 7 ของสัปดาห์ที่ 1 เพื่อเปรียบเทียบร่างกายก่อนและหลังเข้าโปรแกรม 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี



- ▶ ทบทวนความรู้และกิจกรรมต่างๆที่ปฏิบัติมาตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1
- ▶ คุณคือผู้พิชิตเส้นชัยวิถีสุขภาพดี รางวัลแห่งผู้ชนะคือการมีความสุขที่ดีขึ้น มีความสุขขึ้น ไม่เจ็บ ไม่ป่วย
- ▶ รักษาวิถีชีวิตสู่การมีความสุขที่ดีต่อไป และประเมินร่างกายตนเองอีกครั้งเมื่อครบทุก 6 เดือน หรือ 12 เดือน





# บรรณานุกรม

- กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย ม.ป.ป.. 77 เคล็ดลับกับการเพิ่ม 2,000 ก้าว.  
กรุงเทพฯ: สำนักงาน กิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ม.ป.ป.. คนไทยไร้พุง (แผ่นพับ). นนทบุรี:  
กรมอนามัย.
- กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2549. ลด หวาน มัน เค็ม เต็มเต็มด้วย  
ผัก ผลไม้ (แผ่นพับ). นนทบุรี: กรมอนามัย.
- กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2550. โรคอ้วนลงพุง (Metabolic  
syndrome) ภัยเงียบที่คาดไม่ถึง. กรุงเทพฯ: ชุมชนนุสทกรรมกรรมการเกษตร  
แห่งประเทศไทยจำกัด.
- กฤษ ลิ้มทองอิน (เรียบเรียง) 2547. เดิน เดิน วันละนิด แล้วชีวิตจะเปลี่ยนไป. กรุงเทพฯ:  
สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- ณัฐริรา ทองบัวศิริไล (เรียบเรียง) ม.ป.ป.. 60 เคล็ดลับ ลด 100 แคลอรี. กรุงเทพฯ:  
ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม.
- นงพะงา ศิวานูวัฒน์ และคณะ (บรรณาธิการ) 2557. คู่มือกระบวนการจัดการคลินิกไร้พุง  
(DPAC) สำหรับสถานบริการสาธารณสุข ระดับ รพ.สต. กรุงเทพฯ: ศูนย์สื่อและ  
สิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม.
- วนิชา กิจวรพัฒน์. (เขียนและเรียบเรียง) 2557. พิซิตอ้วน พิซิตพุง. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วน  
จำกัด เอ วิ โปรเกรสซีฟ.
- สง่า ดามาพงษ์ และคณะ (บรรณาธิการ) ม.ป.ป.. ชัยกับการกิน. นนทบุรี: กรมอนามัย  
กระทรวงสาธารณสุข.
- สง่า ดามาพงษ์ และคณะ (บรรณาธิการ) 2548. โภชนบัญญัติ (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ:  
โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สมชาย ลิ้มทองอิน และคณะ (บรรณาธิการ) 2550. คู่มือการก้าวเดินเพื่อสุขภาพ “ก้าวเดิน  
ประเทศไทย๙๙๙๙” (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์  
ทหารผ่านศึก.

สุจิตต์ สาสิทธิ์ และคณะ (บรรณาธิการ) ม.ป.ป.. สุขภาพดีเริ่มต้นที่...อาหารลด หวาน  
มัน เค็ม เติมเต็ม ผัก ผลไม้เพิ่มขึ้น (แผ่นพับ). นนทบุรี: กรมอนามัย กระทรวง  
สาธารณสุข.

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2557. กินอย่างฉลาดในยุค 2014  
กรุงเทพฯ: ศูนย์สื่อ และสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม.

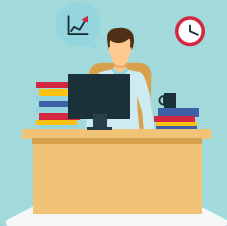
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2557. ไร้พุงลดโรคกินถูกส่วน  
(พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2558. โปรแกรมควบคุมน้ำหนัก  
(Diet 12). กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.

เอกชัย เพียรศรีวัชรา และคณะ ม.ป.ป.. คู่มือสำหรับเจ้าหน้าที่ในการปฏิบัติงานส่งเสริม  
สุขภาพผู้สูงอายุ 9 สัปดาห์สู่สุขภาพดี. นครราชสีมา: ศูนย์ศึกษาและวิจัย  
การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ศูนย์อนามัยที่ 5 นครราชสีมา กรมอนามัย.



# ກາລພນວກ





7 COACH   
WEEKS  
รอบรู้สุขภาพดี

## ใบยินยอมเข้าร่วมกิจกรรม 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี

ข้าพเจ้าตกลงเข้าร่วมกิจกรรม 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี ข้าพเจ้าเข้าใจดีว่ากิจกรรมนี้จะทำให้ข้าพเจ้าได้รับการส่งเสริมเรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพตนเอง การจัดการอารมณ์ และการออกกำลังกาย ข้าพเจ้าจะเพิ่มการออกกำลังกายให้มากขึ้น และจะนำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมมาใช้ โดยข้าพเจ้าจะต้องสวมใส่นาฬิกาจับก้าวทุกวัน เป็นเวลา 7 สัปดาห์ และในแต่ละสัปดาห์ที่ผ่านไปข้าพเจ้าจะพัฒนาขีดความสามารถในการออกกำลังกายของข้าพเจ้าขึ้นเรื่อยๆ ข้าพเจ้ายินดีที่จะบันทึกผลการออกกำลังกายในแต่ละวัน รวมถึงการบันทึกผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การรับประทานอาหารในแต่ละวัน โดยข้าพเจ้าจะนำผลที่บันทึกมอมอบให้กับเจ้าหน้าที่ทุกสัปดาห์ ตามนัดหมาย

ข้าพเจ้าเข้าใจดีว่าการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ ข้าพเจ้าจะได้รับการวัดส่วนสูง ซึ่งน้ำหนัก วัดชีพจร วัดความดันโลหิต วัดเปอร์เซ็นต์ไขมันใต้ผิวหนัง วัดรอบเอวและตรวจสมรรถภาพทางกาย นอกจากนี้จะได้รับการสอบถาม รายละเอียดด้านสุขภาพ พฤติกรรม การรับประทานอาหาร อารมณ์ และการออกกำลังกาย โดยที่ทางเจ้าหน้าที่จะเก็บข้อมูลดังกล่าวเป็นความลับ

นอกจากนี้ข้าพเจ้าได้รับการชี้แจงให้เข้าใจว่าภาวะแทรกซ้อนหรืออันตรายที่อาจเกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ มีน้อยมาก เนื่องจากข้าพเจ้าจะเข้าร่วมกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ การดูแลเหงือกและฟัน การป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม การจัดการกับความเครียดและกิจกรรมการส่งเสริมดูแลสุขภาพจิต ถ้าหากข้าพเจ้าประสบปัญหาสุขภาพจากการออกกำลังกาย ในขณะที่ใส่ นาฬิกาจับก้าว ข้าพเจ้าจะถอดออกและบันทึกผลที่ได้ของวันนั้น และจะรายงานให้เจ้าหน้าที่ทราบและไปปรึกษาแพทย์หรือบุคลากรทางสาธารณสุข

ข้าพเจ้าได้รับทราบแล้วว่ากิจกรรมนี้ ไม่เกี่ยวข้องกับการใช้ยาเพื่อการรักษาหรือการบำบัดอาการเจ็บป่วยแต่ประการใด นอกจากนี้ในระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมและหลังเสร็จสิ้นกิจกรรมข้าพเจ้ายินดีรับการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

ข้าพเจ้าได้อ่านเอกสารนี้ทั้งหมดและมีความเข้าใจดี ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมกิจกรรมนี้

ลายมือชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม

พยาน

วันที่ เดือน พ.ศ.

# (ก่อน-หลัง) แบบประเมินสุขภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

## 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี

\*\*\*\*\*

### คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินผลผู้เข้าร่วมกิจกรรม 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี
2. ข้อมูลที่ได้จากแบบประเมินในครั้งนี้จะนำเสนอผลในภาพรวม ไม่เจาะจงบุคคลหรือกลุ่มบุคคลใด และจะไม่มีผลกระทบต่อการทำงานของผู้รายงาน

### ส่วนที่ 1 ข้อทั่วไป

เพศ  ชาย  หญิง      อายุ..... ปี  
น้ำหนัก ..... กก      ส่วนสูง ..... ซม.  
รอบเอว ..... ซม.

ดัชนีมวลกาย ..... กก./ตร.ม.

- ต่ำกว่ามาตรฐาน (<18.5)  ปกติ (18.5-22.9)  น้ำหนักเกิน(23-24.9)  
 อ้วน (25-29.9)       อ้วนมาก (30+)

ความดันโลหิต ...../..... มม.ปรอท    ชีพจรขณะพัก.....ครั้งต่อนาที  
ปริมาณไขมันใต้ผิวหนัง .....%

### ผลเลือด (ถ้ามี)

- ระดับน้ำตาล.....มก./ดล.
- คอเลสเตอรอล.....มก./ดล.
- LDL คอเลสเตอรอล.....มก./ดล.
- HDL คอเลสเตอรอล.....มก./ดล.
- ไตรกลีเซอไรด์.....มก./ดล.

### 1.2 ลักษณะบ้านพัก/ที่อยู่อาศัยในปัจจุบันของท่าน

- ห้องพักตึกแถว/ห้องเช่า     ทาวน์เฮาส์/ทาวน์โฮม     บ้านเดี่ยว/บ้านแฝด  
 คอนโดมิเนียม       อื่นๆ (ระบุ).....

### 1.3 บุคคลที่ท่านพักอาศัยอยู่ด้วย

- คนเดียว     ครอบครัว     เพื่อน     แฟน    ญาติ/ลูกพี่ลูกน้อง  
 อื่นๆ (ระบุ).....

## ส่วนที่ 2 ภาวะสุขภาพ

2.1 ท่านเคยได้รับการวินิจฉัย ว่ามีปัญหาทางสุขภาพหรือโรคเรื้อรังเหล่านี้หรือไม่

- ความดันโลหิตสูง       ระยะเวลาเบาหวาน       เบาหวานประเภทที่1  
 เบาหวานประเภทที่2       โรคหัวใจ       หลอดเลือดสมอง  
 กระดูกพรุน       ข้ออักเสบ .....       โรคมะเร็ง  
 ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ.....       อื่นๆ .....       ไม่มี/ไม่เคย

2.2 ในระยะ 6 เดือน ที่ผ่านมา ท่านเดินทางไปพบแพทย์หรือไม่

- ไม่เคย  
 เคย จำนวนกี่ครั้ง       1-2 ครั้ง       3-4 ครั้ง  
 5-6 ครั้ง       มากกว่า 6 ครั้ง

2.3 ในระยะ 6 เดือน ที่ผ่านมา ท่านเดินทางไปพบแพทย์เนื่องจาก

- เจ็บป่วยเป็นไข้หวัดตามฤดูกาล       รับประทานโรคประจำตัว (ต่อเนื่อง)  
 ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อตามร่างกาย       อุบัติเหตุ       ตรวจสอบสุขภาพทั่วไป  
 อื่นๆ (ระบุ).....

2.4 ท่านใช้ยาอะไรเป็นประจำ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ยารักษาโรคความดันโลหิตสูง       ยารักษาโรคเบาหวาน  
 ยารักษาโรคไขมันในเลือดสูง       ยารักษาโรคหัวใจ  
 ยาพารา       ยาแก้แพ้  
 ยาแก้ไอ       ยาแก้ข้ออักเสบ  
 อื่นๆ (ระบุ).....

2.5 ท่านนอนหลับพักผ่อนวันละกี่ชั่วโมง

- น้อยกว่า 6 ชั่วโมง       6-8 ชั่วโมง       มากกว่า 8 ชั่วโมง

2.6 ระหว่างการนอนหลับพักผ่อนท่านตื่นนอนกี่ครั้ง

- ไม่เคย       ตื่น 1 - 2 ครั้ง       ตื่น 3 - 4 ครั้ง  
 ตื่นมากกว่า 4 ครั้ง

2.7 ในรอบ 6 เดือนท่านลาป่วยประมาณกี่ครั้ง

- ไม่เคย       เคย (ระบุ).....ครั้ง

### ส่วนที่ 3 ความรู้ความเข้าใจวิถีสุขภาพดี

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดของท่านซึ่งตอบเพียงข้อเดียว

หัวข้อเรื่อง	ใช่	ไม่ใช่
1. การตรวจสุขภาพประจำปีไม่จำเป็นต้องตรวจทุกปีก็ได้		
2. อาการท้องผูก ป้องกันได้ด้วยการรับประทานผัก ผลไม้เป็นประจำทุกวัน		
3. อาหารสำเร็จรูป เช่น มาม่า ปลากระป๋อง ไส้กรอก ผักดอง ขนมกรุบกรอบ เป็นต้น ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง และหัวใจ		
4. ผู้หญิงหรือผู้ชายที่ต้องการควบคุมน้ำหนักควรดื่มนมไขมันต่ำ วันละ 2 แก้ว		
5. การกินอาหารที่มีรสเค็มจัดทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน		
6. ใน 1 วัน ควรบริโภคน้ำตาลให้ครบวันละ 6 ช้อนชา จึงจะพอดีกับความต้องการของร่างกาย		
7. ใน 1 วัน ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว หรือ 2 ลิตร		
8. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 15 นาที จะลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ/โรคความดันโลหิตสูง/เบาหวาน/อ้วน/มะเร็งบางชนิด		
9. การออกกำลังกายไม่ช่วยให้หายจากความเครียดได้		
10. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรให้หนักหรือให้ร่างกายเหนื่อยในระดับใดจึงจะช่วยกระตุ้นการทำงานของหัวใจและปอดระดับปานกลางคือเหนื่อยแต่พูดคุยกับคนข้างเคียงได้จับประโยค		
11. ผู้ที่มีความเครียดเป็นประจำทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง/กระเพาะอาหาร		
12. การผ่อนคลายความเครียดด้วยการใช้ยา สูบบุหรี่ ดื่มสุรา เป็นการลดผ่อนคลายเครียดที่ถูกต้อง		



หัวข้อเรื่อง	ใช่	ไม่ใช่
13. การตีมเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ไวน์ เป็นต้น เป็นประจำช่วยบำรุงร่างกายแข็งแรง		
14. การแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เข้าและก่อนนอนช่วยป้องกันโรคเหงือก/ฟันผุ		
15. ผู้ชายที่มีรอบเอวมมากกว่า 80 เซนติเมตร และ ผู้หญิงที่มีรอบเอวมมากกว่า 90 เซนติเมตร ถือว่า มีความเสี่ยงเป็นโรคอ้วนลงพุง		
16. การออกกำลังกายแบบ Weight training คือ ช่วยลดไขมันส่วนเกินในร่างกายและทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง		
17. คนที่ต้องการลดไขมันส่วนเกินเพื่อให้สุขภาพดีควรลดทานอาหารมื้อเย็น		
18. ออฟฟิศซินโดรม (Office syndrome) คือ กลุ่มอาการที่พบบ่อยในคนที่ทำงานในออฟฟิศ ซึ่งทำให้กล้ามเนื้ออักเสบ ปวดเมื่อยหลัง ไหล่ คอ บ่า แขน ข้อมือ บางรายปวดเกร็งอย่างรุนแรง จนหันคอหรือก้มเงยไม่ได้เลย		
19. การนอนหลับพักผ่อนสนิท อย่างน้อยวันละ 4 – 6 ชั่วโมง ถือเป็น การนอนที่มีคุณภาพ		



## ส่วนที่ 4 กักตุนคดีต่อวิถีสุขภาพดี

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดของท่านซึ่งตอบเพียงข้อเดียว

หัวข้อเรื่อง	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	เห็น ด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. การแปร่งฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้า – ก่อนนอนอย่างถูกวิธีช่วยป้องกันฟันผุได้					
2. การบริโภคอาหารประเภทเบเกอรี่ เช่น เค้ก แขนดวิซ ขนมปัง เป็นต้น ไม่ส่งผลต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง เป็นต้น					
3. ความเครียดทำให้ไขมันในเลือดสูงได้					
4. ไขมันส่วนเกินมีสาเหตุมาจากปัจจัยด้านกรรมพันธุ์ ดังนั้นจึงไม่จำเป็นต้องพยายามควบคุม หรือลดน้ำหนัก					
5. การพยายามควบคุมอาหารและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงได้					
6. การรับประทานอาหารจำพวกผัก/อาหารกากใย มีประโยชน์ต่อสุขภาพและช่วยป้องกันโรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง และมะเร็งได้					
7. ความเครียดเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศ ทุกวัย					
8. คนที่ป่วยมีโรคประจำตัวไม่ควรออกกำลังกาย เพราะจะทำให้ร่างกายทรุดโทรม					
9. ควรกินเนื้อสัตว์ติดมันเพราะเนื้อนุ่มและมีรสชาติอร่อยกว่าเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน					
10. ในการรับประทานอาหารแต่ละมื้อ ควรรับประทานอาหารที่หลากหลายและครบ 5 หมู่					

หัวข้อเรื่อง	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	เห็น ด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
11. การรับประทานอาหารในแต่ละวันท่านให้ความสำคัญในการกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ					
12. ท่านมักจะดื่ม น้ำหวาน หรือ น้ำอัดลม เมื่อรู้สึกเหนื่อยเพราะจะทำให้รู้สึกสดชื่นโดยไม่สนใจผลเสียต่อสุขภาพ					
13. การตรวจสุขภาพประจำปีเป็นเรื่องที่สำคัญและจำเป็น					
14. นาฬิกาจับก้าวช่วยให้คุณออกกำลังกายมากขึ้น					
15. ออฟฟิศซินโดรม สามารถป้องกันได้ด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ					
16. การปฏิบัติตามแนวทาง 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดีช่วยท่านให้มีสุขภาพดีขึ้นได้					
17. บุคคลในครอบครัว/ญาติ เพื่อน หรือคนในชุมชนมีส่วนช่วยสนับสนุนให้ท่านมีวิถีชีวิตเพื่อการมีสุขภาพดี					

## ส่วนที่ 5 การปฏิบัติตนสู่สุขภาพดี

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านเป็นรายสัปดาห์ ในช่วง 6 เดือน ที่ผ่านมา (ซึ่งตอบเพียงข้อเดียว)

มากที่สุด	หมายถึง	(7 ครั้ง/สัปดาห์)
มาก	หมายถึง	(5-6 ครั้ง/สัปดาห์)
ปานกลาง	หมายถึง	(3-4 ครั้ง/สัปดาห์)
น้อย	หมายถึง	(1-2 ครั้ง/สัปดาห์)
น้อยที่สุด	หมายถึง	ไม่เคย

การปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1. ท่านรับประทานอาหารมากกว่า 3 มื้อต่อวัน					
2. ท่านรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ ทุกมื้อ					
3. เติมน้ำปลา ก่อนชิมอาหาร					
4. กินอาหารประเภทต้ม ตุ่น นึ่ง ลวก ยำ					
5. ท่านมักจะเติมน้ำตาลใส่ในอาหาร/เครื่องดื่ม					
6. ท่านดื่มเครื่องดื่มรสหวาน เช่น น้ำผลไม้/น้ำสมุนไพร รสหวาน นมปรุงแต่งรสต่างๆ น้ำอัดลม กาแฟ ชาเขียว					
7. ท่านรับประทานผักสด ผักลวก หรือ ต้ม					
8. ท่านดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว					
9. ใช้ความคิดด้านบวกแทนความคิดด้านลบ					
10. นอนหลับ วันละ 6-8 ชั่วโมง					
11. ท่านมีการแปร่งฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน					
12. ท่านมีการออกกำลังกายแบบ Weight training					
13. ท่านใส่หน้ากากอนามัยและมีการจดบันทึก					
14. บันทึกข้อมูลการกิน					

การปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
15. กินอาหารมันๆ เช่น หมูสามชั้น เนื้อติดมัน ไก่ติดหนัง ไข่กรอก เบคอน แฮม ไข่กรอกอีสาน ไข่อั่ว เป็นต้น					
16. เมื่อมีภาวะเครียดท่านจะสูบบุหรี่ หรือ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ ไวน์					
17. ท่านวางแผนการออกกำลังกายและปฏิบัติตามแผนได้					
18. ท่านบันทึกข้อมูลการออกกำลังกาย					
19. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยนาน 20 – 30 นาที					
20. เมื่อมีภาวะเครียดท่านมักจะขอคำปรึกษาจากเพื่อนสนิท เพื่อนร่วมงาน บุคคลในครอบครัว					
21. ท่านมีการเปลี่ยนท่าทางในการทำงานที่โต๊ะบ่อยๆ และมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นประจำ					
22. บุคคลในครอบครัว/ญาติ เพื่อน หรือคนในชุมชนชักชวนท่านออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร จัดการอารมณ์อย่างเหมาะสม เพื่อสุขภาพที่ดี					

## ส่วนที่ 6 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กรุณาส่งคืนคณะผู้จัดกิจกรรม

\*\*\*\*\*

## การประเมินภาวะสุขภาพ/ทดสอบสมรรถภาพทางกาย

### จุดประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ทดสอบทราบถึงระดับสมรรถภาพทางกายด้านต่างๆ และจัดระดับความเสี่ยงของผู้ทดสอบ
2. เป็นข้อมูลสำหรับการแนะนำโปรแกรมออกกำลังกายและตั้งเป้าหมายการพัฒนาระดับสมรรถภาพ
3. เพื่อประเมินความก้าวหน้าการออกกำลังกายหรือก่อนและหลังการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

### การเตรียมตัวของผู้รับการทดสอบ

1. กรอกแบบสอบถามประเมินความพร้อมก่อนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
2. สวมใส่เสื้อผ้าที่สบาย ไม่หลวมหรือคับเกินไป
3. ดื่มน้ำให้เพียงพอตลอด 24 ชั่วโมงก่อนการทดสอบ
4. งดอาหาร บุหรี่ สุราหรือกาแฟก่อนการทดสอบอย่างน้อย 3 ชั่วโมง
5. งดการออกกำลังกายที่รุนแรงในวันที่จะทำการทดสอบ
6. นอนก่อนวันทดสอบ นอนหลับให้เพียงพอ (6-8 ชั่วโมง)

### การประเมินความพร้อมก่อนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เพื่อความปลอดภัย ก่อนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ควรให้ผู้รับบริการตอบแบบสอบถามตามแบบประเมินความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย ถ้าท่านตอบว่า “เคย/มี” ในคำถามข้อใดข้อหนึ่ง ควรแนะนำให้ปรึกษาแพทย์หรือพบผู้เชี่ยวชาญทางวิทยาศาสตร์การศึกษาก่อน เพื่อประเมินว่าจะสามารถเข้าร่วมการทดสอบสมรรถภาพทางกายหรือปฏิบัติตามโปรแกรมการออกกำลังกายได้หรือไม่



## แบบประเมินความพร้อมก่อนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

	เคย/มี	ไม่เคย/ไม่มี
1. แพทย์ที่ตรวจรักษาเคยบอกหรือไม่ว่า ท่านมีความผิดปกติของหัวใจและควรทำกิจกรรมออกกำลังกาย ภายใต้อำนาจคำแนะนำของแพทย์ท่านนั้น ?		
2. ท่านมีความรู้สึกเจ็บปวดหรือแน่นบริเวณหน้าอกขณะทำกิจกรรมออกกำลังหรือไม่ ?		
3. ในรอบเดือนที่ผ่านมาท่านเคยมีอาการเจ็บแน่นหน้าอกขณะที่อยู่เฉยโดยไม่ได้ทำกิจกรรมออกกำลังหรือไม่ ?		
4. ท่านมีอาการสูญเสียการทรงตัว (เวียนหรือเดินเซ) เนื่องจากอาการวิงเวียนศีรษะหรือไม่ ? หรือท่านเคยเป็นลมหมดสติหรือไม่ ?		
5. ท่านมีปัญหาที่กระดูกหรือข้อ ซึ่งจะมีอาการแฉ่งลง เมื่อทำกิจกรรมออกกำลังหรือไม่ ?		
6. แพทย์ที่ตรวจรักษา ได้สั่งยารักษาโรคความดันโลหิตสูงหรือความผิดปกติของหัวใจให้ท่านหรือไม่ ?		
7. เท่าที่ท่านทราบ ยังมีเหตุผลอื่นๆ อีกหรือไม่ ที่ทำให้ท่านไม่สามารถทำกิจกรรมออกกำลังได้ ?		





# คู่มือการใช้งานนาฬิกาบับก้าวและวัดแคลอรี

## คำเตือน

- เก็บเครื่องให้พ้นจากเด็กเล็กๆ ถ้าเด็กกินชิ้นส่วน เช่น ถ่าน นี้อต ให้รีบไปพบแพทย์โดยด่วน
- อย่าซ่อมเครื่องเอง อาจทำให้เสียหายมากขึ้น อย่าโยนถ่านเข้ากองไฟ อาจทำให้ระเบิดได้
- นาฬิกาบางรุ่นห้ามโดนน้ำ อาจจะเสียใช้งานไม่ได้ ก่อนอาบน้ำ ก่อนว่ายน้ำ หรือก่อนนอน ควรถอดออก
- ทำความสะอาดนาฬิกาโดยใช้ผ้าแห้งๆ เช็ดเท่านั้น ห้ามใช้เบนซิน ทินเนอร์ แก๊ซโซลีนเช็ด
- เก็บรักษาในที่แห้งๆ ไม่ชื้น อย่าให้โดนแดดนาน อย่าให้โดนความร้อน

## วิธีใช้

- สวมใส่นาฬิกาบับก้าวทุกวัน ควรใส่หลังตื่นนอนตอนเช้า และถอดออกก่อนนอน
- ควรใส่นาฬิกาบับก้าวที่บริเวณข้อมือด้านที่ถนัดที่สุด ทดลองใส่ด้านซ้ายแล้วเดิน 100 ก้าวแล้วสลับมาใส่ด้านขวาแล้วเดิน 100 ก้าว แล้วเลือกด้านที่สะดวกที่สุด พยายามใส่ด้านนั้นตลอดทั้งวัน
- ถ้าไม่มีตัวเลขใดๆ ปรากฏบนหน้าจอ ควรเปลี่ยนถ่าน หรืออาจเกิดจากการทำตก หรือถูกกระแทกโดยตรง ถ้าเครื่องไม่ทำงาน ควรปรึกษาผู้มีความรู้เกี่ยวกับนาฬิกาบับก้าว ถ้านาฬิกาเสียควรเปลี่ยนใหม่
- ก่อนเริ่มใส่นาฬิกาในแต่ละวัน ให้กดปุ่ม RESET เพื่อทำให้ตัวเลขเป็นเลข 0 และในตอนสิ้นสุดของวัน เมื่อถอดนาฬิกาออกให้บันทึกตัวเลขสุดท้ายลงในคู่มือ 7 สัปดาห์หรือรับรู้สุขภาพดีทุกวัน

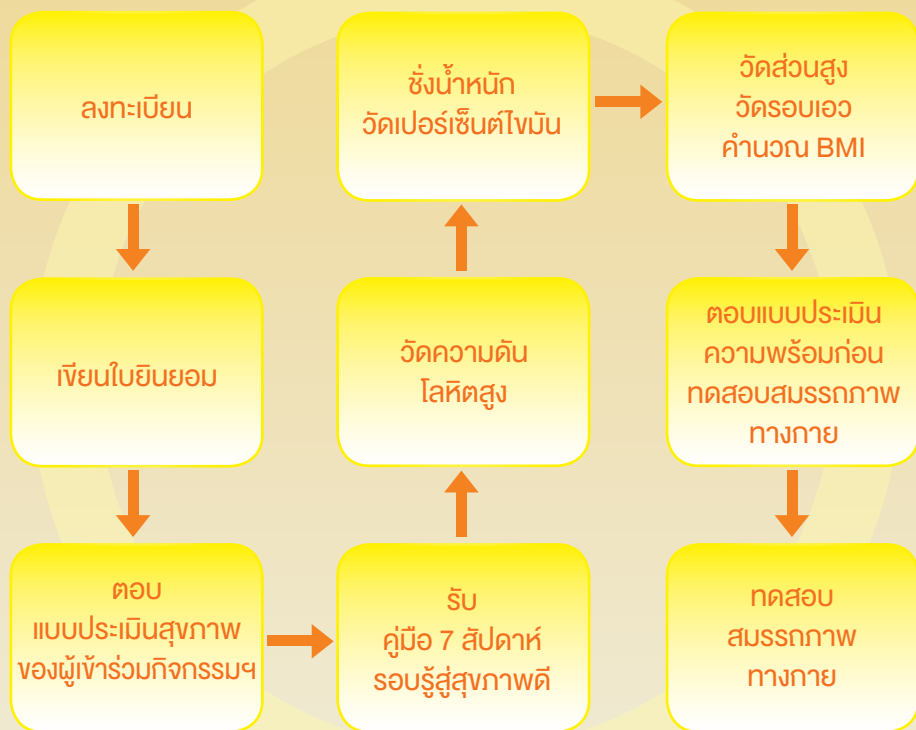
## การเริ่มใช้งาน

- ใส่ค่าน้ำหนักตัว และระยะเวลาการก้าว (สอบถามผู้มีความรู้เกี่ยวกับนาฬิกา นับก้าวแต่ละรุ่น)
- ใส่ นาฬิกา นับก้าว ที่บริเวณข้อมือด้านที่ถนัดที่สุด
- กดปุ่ม RESET ให้ตัวเลขจำนวนก้าวเป็น 0
- เดิน 100 ก้าวโดยนับไปพร้อมกัน เมื่อเดินครบดูว่าเลขอยู่ในช่วง 95-105 หรือไม่ ถ้าอยู่ในช่วงนี้แสดงว่านาฬิกาใช้ได้

**หมายเหตุ:** หากไม่มีนาฬิกา นับก้าว ให้ใช้โทรศัพท์ที่มีแอปพลิเคชันวัดการนับก้าวและแคลอรีทดแทนได้



ลำดับขั้นตอนการจัดระบบการดำเนินการในสัปดาห์ที่ 1,7  
เดือนที่ 6 และเดือนที่ 12





## ค่าอ้างอิงที่ใช้ในการแปลผลการตรวจประเมินร่างกาย และทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ตัวแปร	การแปลผล	
ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI)	> 18.5	น้ำหนักน้อย/ผอม (เสี่ยงขาดสารอาหาร)
	18.5 – 22.9	น้ำหนักปกติ
	≥ 23	น้ำหนักเกิน
	23.0 – 24.9	มีความเสี่ยง (ความเสี่ยงเพิ่มขึ้น)
	25.0 – 29.9	อ้วนระดับ 1 (ความเสี่ยงปานกลาง)
	≥ 30.0	อ้วนระดับ 2 (ความเสี่ยงสูง)
วัดรอบเอว	ผู้ชาย < 90 เซนติเมตร ผู้หญิง < 80 เซนติเมตร	
ความดันโลหิต (Blood Pressure)	< 120/80 mmHg	ปกติ
	121-139/80-89 mmHg	ค่อนข้างสูง
	140-159/90-99 mmHg	สูงมาก
	≥ 160/100 ขึ้นไป mmHg	ระดับอันตราย





## ตารางแสดงค่ามาตรฐานปริมาณไขมันในร่างกาย

### ค่ามาตรฐานปริมาณไขมันในร่างกาย (%) ของประชาชนไทย เพศชาย

ระดับ สมรรถภาพ	อายุ					
	17-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-72
ดีมาก	5.7-8.1	7.3-9.5	13.7-15.8	17.0-19.4	19.1-21.6	15.7-18.8
ดี	8.2-10.6	9.6-11.9	15.9-18.0	19.2-21.9	21.7-24.2	18.9-22.0
ปานกลาง	10.7-15.7	12.0-16.8	18.1-22.5	22.0-27.0	24.3-29.5	22.1-28.5
ต่ำ	15.8-18.2	16.9-19.2	22.6-24.7	27.1-29.5	29.6-32.1	28.6-31.7
ต่ำมาก	≥18.3	≥19.3	≥24.8	≥29.6	≥32.2	≥31.8

### ค่ามาตรฐานปริมาณไขมันในร่างกาย (%) ของประชาชนไทย เพศหญิง

ระดับ สมรรถภาพ	อายุ					
	17-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-72
ดีมาก	20.3-22.3	20.4-22.6	24.4-26.5	29.8-31.6	32.6-34.5	27.5-30.3
ดี	22.4-24.4	22.7-24.9	26.6-28.7	31.7-33.5	34.6-36.5	30.4-33.2
ปานกลาง	24.5-28.7	25.0-29.6	28.8-33.2	33.6-37.4	36.6-40.6	33.3-39.1
ต่ำ	28.8-30.8	29.7-31.5	33.3-35.4	37.5-39.3	40.7-42.6	39.2-42.0
ต่ำมาก	≥30.9	≥31.6	≥35.5	≥39.4	≥42.7	≥42.1

หมายเหตุ : ค่าปริมาณไขมันในร่างกายสามารถวัดจากเครื่องชั่งน้ำหนักพร้อมวัดองค์ประกอบในร่างกาย (Bio-electrical Impedance Analysis : BIA)



## ค่ามาตรฐานอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก

ค่ามาตรฐานอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก (ครั้งต่อนาที) ตามแบบ YMCA Step test I เพศชาย

ระดับ สมรรถภาพ	อายุ					
	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	>65
ดีเยี่ยม	70-78	73-79	72-81	78-84	72-82	72-86
ดีมาก	82-88	83-88	86-94	89-96	89-97	89-95
ดี	91-97	91-97	98-102	98-103	98-101	97-102
ปานกลาง	101-104	101-106	105-111	109-115	105-111	104-113
พอใช้	107-114	109-116	113-118	118-121	113-118	114-119
ต่ำ	118-128	119-128	120-128	124-130	122-128	122-126
ต่ำมาก	131-164	130-164	132-168	135-158	131-150	133-152

ค่ามาตรฐานอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก (ครั้งต่อนาที) ตามแบบ YMCA Step test II เพศหญิง

ระดับ สมรรถภาพ	อายุ					
	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	>65
ดีเยี่ยม	72-83	72-88	74-87	76-83	74-92	73-86
ดีมาก	88-97	91-97	93-101	96-102	97-103	93-100
ดี	100-106	103-101	104-109	106-113	106-111	104-111
ปานกลาง	110-116	112-118	111-117	117-120	113-117	117-121
พอใช้	118-124	121-127	120-127	121-126	119-127	123-127
ต่ำ	125-137	129-135	130-136	127-133	129-136	129-134
ต่ำมาก	142-155	141-154	143-152	138-152	142-151	136-151



## ค่ามาตรฐานจำนวนครั้งของการงอตัว

ค่ามาตรฐานจำนวนครั้งของการงอตัว (Curl-up) ในช่วงเวลา 1 นาที เพศชาย

ระดับ	อายุ				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
สมรรถภาพ	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
ดีมาก	≥57	≥70	≥76	≥61	≥34
ดี	32-26	37-69	52-75	36-60	20-33
ปานกลาง	25-31	27-36	32-51	24-35	10-19
ต่ำ	14-24	14-26	22-31	14-23	1-9
ต่ำมาก	≤13	≤13	≤21	≤13	≤0

ค่ามาตรฐานจำนวนครั้งของการงอตัว (Curl-up) ในช่วงเวลา 1 นาที เพศหญิง

ระดับ	อายุ				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
สมรรถภาพ	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
ดีมาก	≥46	≥44	≥43	≥31	≥31
ดี	33-45	29-43	29-43	17-30	20-30
ปานกลาง	22-32	16-28	21-28	3-16	10-19
ต่ำ	13-21	1-15	6-20	1-2	1-9
ต่ำมาก	≤12	≤0	≤5	≤0	≤0



## ค่ามาตรฐานการงอตัวไปด้านหน้า

### ค่ามาตรฐานการงอตัวไปด้านหน้า (เซนติเมตร) ของประชาชนไทย เพศชาย

ระดับ สมรรถภาพ	อายุ					
	17-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-72
ดีมาก	≥21	≥20	≥19	≥17	≥17	≥14
ดี	17-20	17-19	15-18	13-16	13-16	10-13
ปานกลาง	16-18	9-16	6-14	5-12	4-12	2-9
ต่ำ	4-7	6-8	2-5	1-4	0-3	(-2)-1
ต่ำมาก	≤3	≤5	≤1	≤0	≤(-1)	≤(-3)

### ค่ามาตรฐานการงอตัวไปด้านหน้า (เซนติเมตร) ของประชาชนไทย เพศหญิง

ระดับ สมรรถภาพ	อายุ					
	17-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-72
ดีมาก	≥19	≥20	≥21	≥20	≥18	≥18
ดี	16-18	17-19	17-20	16-19	15-17	15-17
ปานกลาง	9-15	10-16	8-16	8-15	8-14	8-14
ต่ำ	6-8	7-9	4-7	4-7	5-7	5-7
ต่ำมาก	≤5	≤6	≤3	≤3	≤4	≤4





7 COACH   
WEEKS  
รอบรู้สุขภาพดี

# คู่มือสร้างความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ COACH 7 WEEKS รอบรู้สู่สุขภาพดี (โค้ช 7 สัปดาห์รอบรู้สู่สุขภาพดี)

## ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงพรรณพิมล	วิบุลากร	อธิบดีกรมอนามัย
แพทย์หญิงอัมพร	เบญจพลพิทักษ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์เอกชัย	เพียรศรีวีชรา	ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ

## บรรณาธิการ

เรืออากาศเอกหญิงฐาปนพร	สิงห์โกวินท์	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
นายสมศักดิ์	ปีนาค	นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการพิเศษ
นางแรกขวัญ	สระวาสี	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
ว่าที่ร้อยตรีมณฑล	หวานวจา	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
นางมลวิไลย์	ศรีม่วง	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

## เรียบเรียง

ว่าที่ร้อยตรีมณฑล	หวานวจา	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
-------------------	---------	-----------------------------

## จัดพิมพ์โดย

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย  
กระทรวงสาธารณสุข อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0 2590 4536

โทรสาร 0 2590 4535

พิมพ์ครั้งที่ 1 : 2562

จำนวน : 850 เล่ม

พิมพ์ที่ : บริษัทสามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด

ISBN : 978-616-11-3957-5





สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

88/22 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000  
เบอร์โทรศัพท์ 0 2590 4536 โทรสาร 0 2 590 4535  
[www.hp.anamai.moph.go.th](http://www.hp.anamai.moph.go.th)

