

ชื่อเรื่อง แนวปฏิบัติที่ดีรายด้าน เรื่อง บ้านยูงงามรักสุขภาพ (Ban Yung Ngam healthy House)

ผู้วิจัย นางสาวนกการณ บัญเรือง , นางสาวรณิกา อังคารา

ปีการศึกษา 2565

บทคัดย่อ

บ้านยูงงามรักสุขภาพ (Ban Yung Ngam healthy House) เป็นแนวปฏิบัติที่ดีในการส่งเสริมโภชนาการสุขภาพอนามัยของนักเรียนโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านยูงงาม เป็นการจัดการกับปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ด้านโภชนาการและสุขภาพอนามัยที่มีผลต่อนักเรียน โรงเรียน และชุมชน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) ส่งเสริมให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดี๒) ส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพร่างกาย สังกม อารมณ์ และจิตใจดี๓) ส่งเสริมนักเรียนและชุมชนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการทำเกษตรตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน ดังนั้นโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านยูงงามจึงดำเนินการตามวงจร PDCA ซึ่งมีการขับเคลื่อนการดำเนินงานด้วยโมเดล ๕ ส. คือ ขั้นตอนที่ ๑ สร้างสรรค์ขั้นตอนที่ ๒ สะอาด ขั้นตอนที่ ๓ สงบ ขั้นตอนที่ ๔ ส่งเสริม และขั้นตอนที่ ๕ สร้างสุข ซึ่งจากผลการดำเนินการ พบว่า นักเรียนร้อยละ ๘๐ มีภาวะโภชนาการที่ดีนักเรียนร้อยละ ๘๐ มีสุขภาพร่างกาย สังกม อารมณ์ และจิตใจดีนักเรียนและชุมชนร้อยละ ๗๐ มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการทำเกษตรตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สามารถนำองค์ความรู้เกี่ยวกับหลักโภชนาการที่ดีและเทคนิควิธีการเกี่ยวกับการดำเนินกิจกรรมการเกษตรตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันและนำไปเป็นแนวทางในการประกอบอาชีพเสริมได้

## 2. ความสำคัญของ “แนวปฏิบัติที่ดี”

ภาวะโภชนาการที่ดี เป็นรากฐานสำคัญของการมีสุขภาพดีตลอดชีวิต โดยเฉพาะในช่วงที่มีการเจริญเติบโตตั้งแต่ในครรภ์มารดาจนถึงวัยรุ่น หากขาดอาหารผลที่เกิดขึ้นมิใช่แค่เพียงด้านร่างกายเท่านั้น ยังมีผลต่อการพัฒนาสมองด้วย ทำให้สติปัญญาต่ำ เรียนรู้ช้า ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม อารมณ์ขุ่นมัว เมื่อเป็นผู้ใหญ่ประสิทธิภาพการทำงานจะต่ำ ส่งผลต่อการพัฒนาตนเองไปสู่การพัฒนาระดับชุมชนและระดับประเทศ ทั้งนี้เนื่องจากโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านยูงงามเคยประสบปัญหาเด็กนักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ไม่ดี ส่งผลต่อร่างกาย อารมณ์ สังกม และจิตใจของนักเรียน ไม่สามารถเรียนรู้ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ตลอดจนการขาดทักษะ ในการดำเนินชีวิต ดังนั้นโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านยูงงามได้ตระหนักถึงปัญหานี้และเพื่อขจัดปัญหานี้ให้หมดไปโรงเรียนจึงได้ดำเนินการจัดกิจกรรมตามโมเดล ๕ ส. ขึ้น เพื่อแก้ไขปัญหาและส่งเสริมให้เด็กนักเรียนมี ภาวะโภชนาการที่ดี ช่วยเติมเต็มองค์ความรู้ความเข้าใจของผู้ปกครองเรื่องโภชนาการและสุขภาพอนามัยที่ดี รวมทั้งส่งเสริมให้นักเรียนและสมาชิกในชุมชนสามารถผลิตอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการมากขึ้น ผ่านกิจกรรมการเกษตรตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง โดยมีโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านยูงงามเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ที่สำคัญ ดังนั้นเมื่อชุมชนกลายเป็นแหล่งการเรียนรู้ที่ดี นักเรียนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ได้รับสารอาหารครบถ้วน เพียงพอถูกหลักโภชนาการ จะส่งผลต่อการสร้างเซลล์สมอง ระบบประสาทกล้ามเนื้อ กระดูก และอวัยวะต่างๆ ให้มีความสมบูรณ์ สามารถทำหน้าที่ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพพร้อมที่จะเป็นประชากรที่มีคุณภาพของประเทศต่อไปในอนาคต

ที่อยู่อ้างอิง (URL) : <https://publish.vichakan.net/show/979>

วันที่ดำเนินการเผยแพร่ : 30 มกราคม 2568

พิมพ์ : วันที่ 18 เมษายน 2569 เวลา 10.31 น.