

เลขที่แบบสอบถาม

- จังหวัด..... อำเภอ
- ตำบล
- เขตเทศบาล ชุมชน/หมู่บ้าน.....
- นอกเขตเทศบาล

แบบสอบถามความรอบรู้ด้านสุขภาพ ตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

ตอนที่ ๑ ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

คำชี้แจง

๑. แบบสอบถามฉบับนี้ มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยมุ่งพิจารณาพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ๑๐ ประการ

๒. แบ่งเนื้อหาออกเป็น ๘ ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ ๑	ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ตอบแบบวัด	จำนวน ๗	ข้อ
ตอนที่ ๒	ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	จำนวน ๒๐	ข้อ
ตอนที่ ๓	การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	จำนวน ๕	ข้อ
ตอนที่ ๔	การสื่อสารเพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	จำนวน ๕	ข้อ
ตอนที่ ๕	การจัดการเงื่อนไขสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	จำนวน ๘	ข้อ
ตอนที่ ๖	การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	จำนวน ๕	ข้อ
ตอนที่ ๗	การตัดสินใจเพื่อเสริมสร้างสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	จำนวน ๑๐	ข้อ
ตอนที่ ๘	พฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	จำนวน ๒๐	ข้อ

๓. แบบสอบถามฉบับนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสถานการณ์เบื้องต้นด้านความรอบรู้ด้านสุขภาพ ของเด็กและเยาวชนไทย ข้อมูลทั้งหมดจะนำเสนอในภาพรวม ไม่มีผลกระทบต่อผู้ตอบใดๆ ทั้งสิ้น จึงขอให้ ท่านตอบตามความเป็นจริง เพื่อนำข้อมูลไปพัฒนาแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพให้กับเด็กและเยาวชนต่อไป

อ้างอิงจาก

กองสุขศึกษา ร่วมกับ อังคินันท์ อินทรกำแหง. (๒๕๕๙). ความรอบรู้ด้านสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ. นนทบุรี: กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข.

แบบสอบถามความรู้ด้านสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

คำชี้แจง ขอให้นักเรียนเติมข้อมูลลงในช่องว่างหรือใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับตัวนักเรียน

๑. ชื่อเล่นของนักเรียนชื่อจริง.....
๒. กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ชื่อโรงเรียน.....
๓. เพศ ๑. ชาย ๒. หญิง
๔. อายุ.....ปี.....เดือน
๕. ผู้ปกครองมีความสำคัญในการดูแลสุขภาพของนักเรียนแค่ไหน
 ๑. มากที่สุด ๒. มาก ๓. ปานกลาง ๔. น้อย ๕. น้อยที่สุด
๖. โรคประจำตัวหรือปัญหาสุขภาพของนักเรียน
 ๑. ไม่มี ๒. ไม่รู้ ๓. มี โปรดระบุ โรคหรืออาการ.....
๗. นักเรียนได้รับการถ่ายทอดความรู้เรื่องสุขบัญญัติแห่งชาติจากใคร (ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)
 ๑. ครูผู้สอน ๒. ผู้อำนวยการโรงเรียน ๓. ครูพยาบาล/อนามัย
 ๔. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ๕. อื่นๆ ระบุ

ตอนที่ ๒ ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

โปรดทำเครื่องหมาย ล้อมรอบตัวเลือก ก ข ค ง ที่ท่านเห็นว่าถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดเป็นความหมายของสุขบัญญัติแห่งชาติ ?

ก. ข้อห้ามที่พึงปฏิบัติในการรักษาสุขภาพ	ข. ข้อยกเว้นในการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ
ค. ข้อกำหนดที่ควรปฏิบัติเพื่อสุขภาพกายและจิตดี	ง. ข้อกำหนดที่พึงปฏิบัติสม่ำเสมอจนเป็นนิสัยเพื่อสุขภาพที่ดี
๒. การสระผมให้สะอาดด้วยแชมพู มีประโยชน์อย่างไร ?

ก. ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น	ข. ช่วยป้องกันการเป็นเหา
ค. ช่วยให้มิภูมิคุ้มกันโรค	ง. ช่วยป้องกันโรคไข้หวัด
๓. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการเก็บของใช้ภายในบ้านอย่างมีระเบียบ ?

ก. ป้องกันอุบัติเหตุ	ข. ไม่เป็นที่สะสมของเชื้อโรค
ค. เพื่อความสวยงาม	ง. มีพื้นที่ว่างสำหรับวิ่งเล่น
๔. วัตถุประสงค์ที่สำคัญของการแปรงฟันที่ถูกต้องวิธีคือข้อใด ?

ก. เพื่อให้ฟันสวย	ข. เพื่อให้ฟันสะอาด
ค. เพื่อให้ปากหอม	ง. เพื่อป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย
๕. การรักษาฟันให้แข็งแรงควรทำอย่างไร?

ก. ทานผลไม้ และขนมหวาน	ข. ใช้ฟันกัดของแข็ง
ค. แปรงฟันหลังทานอาหารและก่อนนอน	ง. ใช้ยาสีฟันราคาแพง
๖. วิธีการล้างมือที่ถูกต้องควรทำอย่างไร ?

ก. ล้างมือด้วยน้ำเปล่า	ข. ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง
ค. ใช้ผ้าเช็ดมือ	ง. ใช้กระดาษชำระเช็ดมือ
๗. การทำกิจกรรมใดที่จำเป็นต้องล้างมืออย่างถูกวิธี (เจ็ดขั้นตอน) ?

ก. ก่อนเล่นกีฬา	ข. ก่อนเข้านอน
ค. ก่อนทานอาหารและหลังเข้าห้องน้ำขับถ่าย	ง. หลังทานอาหาร
๘. อาหารข้อใดช่วยสร้างเสริมการเจริญเติบโตของร่างกาย ?

ก. เนื้อสัตว์	ข. ผักและผลไม้
---------------	----------------

แบบสอบถามความรู้ด้านสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

- ค. ข้าว แป้ง น้ำตาล
ง. เนย คุกกี้
๙. อาหารในข้อใดทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ?
ก. อาหารปิ้งย่าง
ข. อาหารหวาน มัน เค็ม
ค. อาหารสุกๆดิบๆ
ง. อาหารปรุงสุก
๑๐. การออกกำลังกายอย่างไรถึงจะช่วยควบคุมน้ำหนักและลดเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูงได้
ก. ออกกำลังกายจนเหนื่อยมีเหงื่อซึมอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๕ วัน ๆ ละ ๓๐ นาที
ข. ออกกำลังกายต่อเนื่องจนเหงื่อออกมาก ทุกวัน ๆ ละ ๖๐ นาที
ค. ออกกำลังกายด้วยการเดินช้า ๆ ต่อเนื่องทุกวัน ๆ ละ ๒๐ นาที
ง. ออกกำลังกายอย่างหนัก ๑๐ นาที วันเว้นวัน
๑๑. การออกกำลังกายทุกครั้ง เราควรกระทำตามบุคคลในข้อใด
ก. ชงชัย ตีมน้ำให้มาก ๆ ทั้งก่อน และหลังออกกำลังกาย
ข. ธาณี อบอุ่นร่างกายก่อน และยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย
ค. ทวีป ทานอาหารให้อิ่มทั้งก่อน และหลังออกกำลังกาย
ง. เทวัญ ออกกำลังกายอย่างหนักตลอดเวลาของการออกกำลังกาย
๑๒. ข้อใดคือโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ?
ก. โรคตับแข็ง
ข. วัณโรค
ค. โรคภูมิแพ้
ง. โรคถุงลมโป่งพอง
๑๓. ถ้านักเรียนมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร จะเกิดปัญหาอะไร ?
ก. การทะเลาะวิวาท
ข. ยาเสพติด
ค. การตั้งครรภ์ มีบุตรไม่พร้อม
ง. ครอบครัวยแตกแยก
๑๔. การกระทำข้อใด ไม่ใช่ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว
ก. ทำกิจกรรมร่วมกัน
ข. ทานข้าวร่วมกัน
ค. ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน
ง. การสื่อสารกับครอบครัวผ่านทางไลน์
๑๕. นักเรียนควรปฏิบัติต่อผู้ใหญ่ในครอบครัวอย่างไร ?
ก. ช่วยเหลือท่านแม้ไม่ได้ร้องขอ
ข. ให้ท่านทำงานหลายๆอย่าง
ค. ให้ท่านอยู่อย่างอิสระตามลำพัง
ง. ทำตามสิ่งที่ท่านชอบทุกอย่าง
๑๖. การเดินถนนอย่างปลอดภัย ควรเดินอย่างไร ?
ก. เดินบนเกาะกลางถนน
ข. เดินเฉพาะเวลาที่ไม่มีรถ
ค. เดินชิดขอบถนนทางขวามือ
ง. เดินชิดขอบถนนทางซ้ายมือ
๑๗. ข้อใดทำให้เกิดอุบัติเหตุในบ้าน ?
ก. วางของเล่นในที่เก็บของ
ข. เก็บยา ของมีคม สารมีพิษใกล้มือเด็ก
ค. ปิดสวิตซ์และถอดปลั๊กเครื่องไฟฟ้าเมื่อเลิกใช้งาน
ง. จัดให้มีแสงสว่างเพียงพอในบ้าน
๑๘. ข้อใดคือหลักของการออกกำลังกายที่ถูกต้องที่สุด ?
ก. ออกกำลังกายเวลาว่าง
ข. ออกกำลังกายครั้งละนานๆ
ค. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
ง. ออกกำลังกายให้เหนื่อยที่สุด
๑๙. ข้อใดเป็นการออกกำลังกายในระดับที่เหมาะสมกับร่างกายมากที่สุด ?
ก. ออกกำลังกายเหนื่อยแต่สามารถคุยกับเพื่อนรอบข้างได้
ข. ออกกำลังกายเหนื่อยจนไม่สามารถคุยกับเพื่อนรอบข้างได้
ค. ออกกำลังกายเหนื่อยแล้วนอนไม่ค่อยหลับ
ง. ออกกำลังกายเหนื่อยจนใจหายไม่ทัน

แบบสอบถามความรอบรู้ด้านสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

ง. ออกกำลังกายเหนื่อยแล้วพัก ๑๐ นาที แล้วยังไม่หายเหนื่อย

๑๘. ข้อใด **ไม่ใช่** วิธีการแก้ปัญหาที่ถูกต้องเมื่อเกิดความไม่สบายใจ ?

ก. ออกกำลังกาย

ข. เก็บความรู้สึกไว้ในใจ

ค. นั่งสมาธิ

ง. เล่นดนตรี

๑๙. คำกล่าวในข้อใดที่สะท้อนให้เห็นถึงการมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม ?

ก. บ้านเรา แสนสุขใจ

ข. บ้านคือวิมานของเรา

ค. บ้านเมืองเรา เราต้องรักษา

ง. บ้านของใคร ของใครก็รัก

๒๐. กิจกรรมในข้อใด **ไม่ได้**ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมและส่วนรวม?

ก. ทำความสะอาดบ้านให้น่าอยู่

ข. ทิ้งขยะให้ลงถัง

ค. ปลุกต้นไม้

ง. ปิดไฟทุกครั้งหลังเลิกใช้

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องความถี่ในการการปฏิบัติที่ตรงกับความเป็นจริง

ข้อความ	ความถี่ในการปฏิบัติ		
	ทำประจำ/ บ่อยครั้ง	ทำบ้าง บางครั้ง	แทบ ไม่ทำ
ตอนที่ ๓ การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ			
๑. เมื่อนักเรียนต้องการข้อมูลหรือความรู้เกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ นักเรียนมีวิธีเลือกแหล่งข้อมูลที่จะค้นหาได้รวดเร็วทันที			
๒. เมื่อนักเรียนสงสัยเกี่ยวกับความรู้หรือการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ นักเรียนมีการสืบค้นข้อมูลด้วยตนเองเพื่อตอบข้อสงสัยนี้อยู่ทุกเมื่อ			
๓. นักเรียนพบปัญหาเกี่ยวกับการค้นหาเรื่องสุขบัญญัติจากแหล่ง ต่างๆ			
๔. นักเรียนมีการตรวจสอบในเรื่องการดูแลสุขภาพตามสุขบัญญัติเพื่อยืนยันความถูกต้อง จากหลายๆแหล่ง			
๕. นักเรียนรับรู้เรื่องราวเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติได้โดยง่ายจากแหล่งความรู้ เช่น หนังสือ แผ่นพับ โปสเตอร์ วิทยุกระจายเสียง โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต เป็นต้น			
ข้อความ	ความถี่ในการปฏิบัติ		
	ทำประจำ/ บ่อยครั้ง	ทำบ้าง บางครั้ง	แทบ ไม่ทำ
ตอนที่ ๔ ทักษะการสื่อสารตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ			
๑. นักเรียนฟังคำแนะนำ เรื่องสุขบัญญัติแห่งชาติจากบุคคลต่าง ๆ แล้ว ไม่ ค่อยเข้าใจเนื้อหา			
๒. นักเรียนอ่านเอกสารเรื่องหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ แล้ว ไม่ ค่อยเข้าใจเนื้อหา			
๓. นักเรียนบอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับความรู้และการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติให้กับคนในครอบครัวหรือเพื่อนฟัง จนให้เข้าใจได้			
๔. นักเรียนมีการสอบถามผู้อื่น เพื่อตอบข้อสงสัยของตนเองเกี่ยวกับความรู้หรือการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ			
๕. นักเรียนเขียนสื่อสารเรื่องราวที่เกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติให้คนอื่นเข้าใจได้			
ตอนที่ ๕ การจัดการเงื่อนไขสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ			
๑. นักเรียนตรวจดูความสะอาดของร่างกายและสิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัวให้			

แบบสอบถามความรู้ด้านสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

สะอาดพร้อมใ้ช้อยู่เสมอ			
๒. นักเรียนสังเกตสิ่งผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นกับสุขภาพร่างกายและสุขภาพช่องปาก เพื่อแจ้งให้ผู้ปกครองทราบ หากทางป้องกันแก้ไข			
๓. นักเรียนตั้งเป้าหมายว่าจะดูแลสุขภาพร่างกายจิตใจตนเองให้ดีขึ้นด้วย การออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทานอาหารที่มีประโยชน์และควบคุมอารมณ์ให้ได้			
๔. นักเรียนมีการประเมินถึงปริมาณและชนิดของอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายตนเองก่อนทานอาหาร			
๕. นักเรียนมีการเตือนตนเองไม่ให้กระทำในสิ่งที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ เช่น เทียวกลางคืน เทียวเตร่เกร การทำตามแบบอย่างผู้ติดบุหรี่ สุรา ยาเสพติด เป็นต้น			
๖. นักเรียนกำกับตนเองให้หมั่นดูแลสุขภาพเป็นประจำเรียบร้อยในบ้านเพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นกับตนเองหรือทุกคนในบ้านได้			
๗. นักเรียนตั้งใจที่จะแบ่งเวลามาทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีและสร้างความสุขในครอบครัว			
๘. นักเรียนพร้อมที่จะทำกิจกรรมร่วมกันกับคนในชุมชนหรือในโรงเรียน เช่น การกำจัดขยะ แห่ล้างปะพันธ์ยุง การรณรงค์ป้องกันโรคต่าง ๆ เป็นต้น			
ตอนที่ ๖ การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ			
๑. เมื่อสนใจสินค้าเกี่ยวกับสุขภาพที่โฆษณาทางโทรทัศน์ นักเรียนจะหาข้อมูลเพิ่มเติมที่ถูกต้องจากหลายแหล่ง ก่อนตัดสินใจซื้อหรือแนะนำผู้อื่นต่อ			
๒. เมื่อสนใจสินค้าที่โฆษณาจากป้ายโฆษณาหรือจากเว็บไซต์นักเรียนจะหาข้อมูลเพิ่มเติม เพื่อประเมินความน่าเชื่อถือก่อนตัดสินใจซื้อ			
ข้อความ	ความถี่ในการปฏิบัติ		
	ทำประจำ/ บ่อยครั้ง	ทำบ้าง บางครั้ง	แทบ ไม่ทำ
๓. เมื่อเห็นโฆษณาสินค้าในหนังสือพิมพ์หรือนิตยสารนักเรียนจะหาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อประเมินความน่าเชื่อถือก่อนตัดสินใจซื้อ			
๔. เมื่อมีเพื่อนชวนให้ใช้สินค้าและบริการที่โฆษณาผ่านสื่อต่างๆ นักเรียนจะประเมินข้อดี ข้อเสียของสินค้าและบริการนั้นก่อนที่จะตัดสินใจใช้หรือแนะนำผู้อื่นต่อ			
๕. นักเรียนมีการประเมินเปรียบเทียบความถูกต้องของข้อมูลที่ผ่านมาทางสื่อสังคมออนไลน์ ก่อนที่จะตัดสินใจเชื่อและทำตามหรือแนะนำบอกต่อให้ผู้อื่นทราบ			

ตอนที่ ๗ การตัดสินใจเพื่อเสริมสร้างสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

คำชี้แจงโปรดทำเครื่องหมาย ✓ หรือ ○ ล้อมรอบตัวเลือก ก ข ค ง ที่ตรงกับสิ่งที่นักเรียนปฏิบัติหรือคาดว่าจะปฏิบัติ

๑. เมื่อเพื่อนของนักเรียนเป็นเหา และนักเรียนต้องทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนที่เป็นเหา นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไร

- ก. ไม่เข้าร่วมทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนที่เป็นเหา
- ข. เข้าร่วมทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนโดยยืนอยู่ห่างๆ เพื่อนที่เป็นเหา
- ค. เข้าร่วมทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน และแนะนำเพื่อนถึงวิธีกำจัดเหา
- ง. เข้าร่วมทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน และสระผมทันทีหลังกลับถึงบ้าน

๒. เมื่อนักเรียนทำการบ้านจนดึก สมาชิกในครอบครัวนำขนมมาให้ทาน นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไร

- ก. กินจนหมดแล้วเข้านอน

แบบสอบถามความรู้ด้านสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

- ข. ไม่กิน แล้วบอกถึงผลเสียของการกินตอนกลางคืน
- ค. ไม่กิน เพราะตึกแล้ว ต้องเข้านอน
- ง. กินนิดหน่อย แปร่งฟันและเข้านอน
๓. ขณะนี้นักเรียนร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆ ในห้องเรียน คุณครูขอให้นักเรียนไปช่วยจัดอาหาร เนื่องในวันประชุมผู้ปกครอง นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร
- ก. นักเรียนรีบไปช่วยอาจารย์จัดอาหารทันที
- ข. นักเรียนล้างมือด้วยน้ำและสบู่ก่อนไปช่วยอาจารย์จัดอาหาร
- ค. นักเรียนบอกให้เพื่อนๆ ทราบถึงข้อดีของการล้างมือด้วยน้ำและสบู่ก่อนไปช่วยอาจารย์จัดอาหาร
- ง. นักเรียนบอกให้เพื่อนๆ ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ก่อนไปช่วยอาจารย์จัดอาหาร
๔. ถ้าในโรงเรียนมีอาหารเข้าขายหลายๆชุด นักเรียนจะเลือกกินอาหารชุดใดที่มีประโยชน์มากที่สุด
- ก. ข้าวเหนียวหนึ่ง หมูปิ้ง นมเปรี้ยว
- ข. ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำใส มะละกอ นมสดรสจืด
- ค. ข้าวต้มหมูใส่ไข่ น้ำส้มคั้น
- ง. ข้าวเหนียวสังขยา นมรสกล้วย
๕. เมื่อเพื่อนล้อเลียนว่า ไม่มีประสบการณ์เรื่องการคบเพื่อนต่างเพศ นักเรียนจะอย่างไร
- ก. ขวนเพื่อนชายหรือหญิงมาเที่ยวให้เพื่อนเห็น
- ข. ขอร้องให้รุ่นพี่หรือรุ่นน้องชายหรือหญิง มาเป็นเพื่อนให้เห็น
- ค. ไม่สนใจคำล้อเลียน พร้อมเตือนเพื่อนเพราะอาจจะเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ และมีปัญหากับพ่อแม่
- ง. ฟังเฉยๆไม่ได้ตอบ เพราะรู้ตัวเองดีว่าไม่ได้เป็นจริงตามที่เพื่อนว่า
๖. กรณีเพื่อนนักเรียนชวนไปเล่นเกมหลังเลิกเรียน นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไร
- ก. ไปเล่นสนุกกับเพื่อนก่อนกลับบ้าน
- ข. ไปเล่นสนุกกับเพื่อนก่อนแล้ว กลับมาทำการบ้าน
- ค. ปฏิเสธคำชวนของเพื่อน เพราะมีหน้าที่ต้องไปช่วยทำงานบ้าน และทำการบ้านให้เสร็จ
- ง. ปฏิเสธคำชวนของเพื่อนแล้วบอกเพื่อนถึงข้อเสียของการเล่นเกมและให้รู้จักบทบาทหน้าที่ของตน
๗. กรณีเพื่อนนักเรียนชวนไปว่ายน้ำ นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไร
- ก. ไปสนุกกับเพื่อนทันที
- ข. ไปเล่นน้ำกับเพื่อน และนำเอาห่วงยางไปด้วย
- ค. ไปเล่นน้ำกับเพื่อน โดยขอให้ผู้ปกครองไปด้วย
- ง. ไปเล่นน้ำกับเพื่อน โดยขออนุญาตผู้ปกครองก่อน
๘. กรณีนักเรียนและเพื่อนเล่นกีฬาด้วยกันเป็นประจำ แล้ววันหนึ่งเพื่อนบอกว่าไม่อยากเล่นกีฬาอีกแล้ว นักเรียนจะปฏิบัติเช่นไร
- ก. พุดโน้มน้าวให้เพื่อนเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อให้เพื่อนไปเล่นกีฬาต่อด้วยกัน
- ข. หยุดเล่นกีฬาไปพร้อมกับเพื่อน แต่พยายามชักชวนให้เพื่อนไปออกกำลังกายต่อด้วยกัน
- ค. ไปเล่นกีฬาตามลำพัง แม้ว่าจะไม่มีเพื่อนเล่นกีฬาคู่ด้วยก็ตาม
- ง. หยุดเล่นกีฬาไปพร้อมๆกับเพื่อน
๙. เมื่อนักเรียนมีความไม่สบายใจจากปัญหาการเรียน นักเรียนจะเลือกปฏิบัติตนอย่างไร
- ก. ปรึกษาเพื่อน
- ข. ปรึกษาผู้ปกครอง
- ค. ปรึกษาครู
- ง. เก็บไว้ในใจคนเดียว
๑๐. ชุมชนมีการรณรงค์เรื่องการประหยัดน้ำ ประหยัดไฟ เพื่อรักษาทรัพยากรธรรมชาติไม่ให้สิ้นเปลือง นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไร

แบบสอบถามความรู้ด้านสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

- ก. นักเรียนปฏิบัติตามคำแนะนำของชุมชน ด้วยการใช้น้ำและไฟฟ้าอย่างประหยัด
 ข. นักเรียนใช้น้ำและไฟฟ้าอย่างประหยัด เพราะรู้ถึงผลเสียของการทำลายทรัพยากร
 ค. นักเรียนใช้น้ำและไฟฟ้าอย่างประหยัดและเชิญชวนให้คนในครอบครัวปฏิบัติด้วย
 ง. นักเรียนใช้น้ำและไฟฟ้าอย่างประหยัด พร้อมทั้งอธิบายให้คนในครอบครัวเข้าใจและปฏิบัติด้วย

ตอนที่ ๔ พฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

โปรดทำเครื่องหมาย ในช่อง ความถี่ในการปฏิบัติแต่ละข้อที่ตรงกับกรกระทำจริงในปัจจุบันของนักเรียน

พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	ทุกวัน	๕-๖วัน/ สัปดาห์	๓-๔ วัน/ สัปดาห์	๑-๒วัน/ สัปดาห์	ไม่ได้ ปฏิบัติ
๑. นักเรียนสระผม					
๒. นักเรียนแปรงฟันก่อนนอน					
๓. นักเรียนล้างมือก่อนกินอาหารทุกครั้ง					
๔. นักเรียนกินอาหารครบ ๕ หมู่ และหลากหลายชนิด					
๕. นักเรียนกินผัก ๔ ชนิดโต๊ะกับข้าวทุกมื้อ					
๖. นักเรียนกินผลไม้ทุกมื้อหลังอาหาร หรือกินเป็นอาหารว่างแทนขนม					
๗. นักเรียนกินขนมขบเคี้ยวที่มีแป้ง น้ำตาล และไขมันสูง เช่น มันฝรั่งทอด ข้าวเกรียบ ข้าวโพดอบกรอบ เวเฟอร์					
๘. นักเรียนดื่มน้ำอัดลมหรือเครื่องดื่มที่มีรสหวาน					
๙. นักเรียนสูบบุหรี่หรืออยู่ใกล้ผู้สูบบุหรี่					
๑๐. นักเรียนดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์					
๑๑. นักเรียนเปิดดูสื่อภาพลามก/ภาพโป๊ ที่เกี่ยวข้องกับทางเพศสัมพันธ์					
๑๒. นักเรียนทำกิจกรรมร่วมกับผู้ปกครอง เช่น ทำงานบ้าน ทานข้าว ร่วมกัน ไปท่องเที่ยวด้วยกัน					
๑๓. นักเรียนปิดสวิตช์ หรือถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าหลังเลิกใช้งาน ทุกครั้ง					
๑๔. นักเรียนเล่นหรือทำกิจกรรมในบริเวณ ริมนอน หรือริมแหล่งน้ำ					
๑๕. นักเรียนออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๕ วันครั้งละ ๖๐ นาที					
๑๖. นักเรียนนอนหลับพักผ่อนอย่างน้อยวันละ ๘ ชั่วโมง					
๑๗. นักเรียนวิตกกังวลในเรื่องต่างๆ					
๑๘. นักเรียนทะเลาะวิวาทกับเพื่อนเมื่อรู้สึกไม่พอใจ					
๑๙. นักเรียนปิดปากและจมูกทุกครั้งเวลาไอหรือจามด้วยผ้าหรือ กระดาษที่สะอาด					
๒๐. นักเรียนทิ้งขยะลงในถังขยะที่รองรับ					

***** ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี *****