



รายงานผลการปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practice)

เรื่อง โครงการ “อัมพอดี สุขภาพดี ไม่มีอ้วน”

ประจำปีการศึกษา
2568



นางสาวนิตา ไชยพรม
ตำแหน่ง ครู



นางสาวอินรุต วงศ์ดวน
ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย

โรงเรียนบ้านแก่งหลักด่าน
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุบลราชธานี เขต ๒
สังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

รายงานผลการปฏิบัติที่เป็นเลิศ

(Best Practice)

เรื่อง โครงการ " อิมพอดี้ มีสุขภาพดี ไม่มีอ้วน "

1. นางสาวอินรุอร วงศ์ดวน

ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย

2. นางสาววนิดา ไชยพรม

ตำแหน่ง ครูผู้สอน

(ครูรายเดือนแก้ไขปัญหาสถานศึกษาขาดแคลนครูชั้นวิฤต)

โรงเรียนบ้านแก้งหลักด่าน

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาราชบุรี เขต 2

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ



คำนำ

แบบรายงานผลการปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practice) ฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นเอกสารประกอบการพิจารณาผลการปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practice) ของ นางสาววนิดา ไชยพรม ตำแหน่ง ครูผู้สอน (ครูรายเดือน แก้ไขปัญหาสถานศึกษาขาดแคลนครูชั้นวิกฤต) โรงเรียนบ้านแก้งหลักด่าน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาอุบลราชธานี เขต 2 ตามโครงการการบริหารจัดการภาวะโภชนาการ และการสร้างภาคีเครือข่ายความร่วมมือจากภายนอก เพื่อให้เป็นตัวอย่างสำคัญสำหรับนักเรียนให้มีภาวะโภชนาการและสุขภาพอนามัยที่ดี และเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งและพัฒนาศักยภาพบุคลากรในการดำเนินงานของกองทุนเพื่อโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียนประถมศึกษา สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการบริหารจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพ ข้าพเจ้าขอรับรองว่าข้อมูลในแบบรายงานนี้เป็นความจริงทุกประการ

วนิดา ไชยพรม

ผู้จัดทำ



สารบัญ

| เรื่อง | หน้า |
|------------------------------------|------|
| 1. ความเป็นมาและความสำคัญ | 1 |
| 2. วัตถุประสงค์ | 1 |
| 3. ขั้นตอนการดำเนินงาน | 2 |
| 4. ผลการดำเนินงาน | 5 |
| 5. ปัจจัยแห่งความสำเร็จ | 6 |
| 6. การเผยแพร่ | 7 |
| ภาคผนวก | 9 |
| ร่องรอย/หลักฐานการจัดกิจกรรม/ผลงาน | |



แบบรายงานผลการปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practice)

| | |
|--------------|--|
| ชื่อผลงาน | วิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practice) เรื่อง โครงการ " อิมพอดี มีสุขภาพดี ไม่มีอ้วน " |
| ผู้เสนอผลงาน | 1.นางสาวอินธอร วงศ์ตวน ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย 2.นางสาวนิตดา ไชยพรม ครูผู้สอน ตำแหน่ง ครูรายเดือนแก้ไขปัญหาสถานศึกษาขาดแคลนครูชั้นวิกฤต |
| หน่วยงาน | โรงเรียนบ้านแก้งหลักด่าน |
| สังกัด | สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุบลราชธานี เขต 2 |

1. ความเป็นมาและความสำคัญ

ปัจจุบันปัญหาทุพโภชนาการในเด็กนักเรียน โดยเฉพาะภาวะ “โภชนาการเกิน” หรือ “ภาวะอ้วน” มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม เช่น การรับประทานอาหารที่มีไขมัน น้ำตาล และโซเดียมสูง การไม่รับประทานผักผลไม้ และการขาดการออกกำลังกาย ส่งผลให้นักเรียนมีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน และเกิดปัญหาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ

เด็กที่มีภาวะอ้วนมีความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ นอกจากนี้ยังส่งผลต่อภาพลักษณ์และความมั่นใจในตนเอง ซึ่งอาจกระทบต่อพฤติกรรมทางอารมณ์และสังคม โรงเรียนในฐานะสถาบันหลักในการพัฒนาเด็กทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา จึงมีบทบาทสำคัญในการปลูกฝังพฤติกรรมการกินและการออกกำลังกายที่ถูกต้องตั้งแต่วัยเรียน

จากการติดตามข้อมูลภาวะสุขภาพนักเรียนของโรงเรียน พบว่ามีนักเรียนบางส่วนมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนถึงพฤติกรรมการบริโภคและการดำเนินชีวิตที่ควรได้รับการปรับปรุง เพื่อให้เด็กนักเรียนมีสุขภาพสมวัยและลดความเสี่ยงต่อโรคในอนาคต ดังนั้น โรงเรียนจึงได้กำหนดแนวทางและพัฒนารูปแบบ/นวัตกรรมในการแก้ไขปัญหาทุพโภชนาการในนักเรียนที่มีภาวะอ้วนอย่างเป็นระบบ โดยเน้นการมีส่วนร่วมของครู ผู้ปกครอง นักเรียน และหน่วยงานภายนอก เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ และสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง สามารถดูแลตนเองให้มีสุขภาพดีได้อย่างยั่งยืน

2. วัตถุประสงค์

2.1. วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อแก้ไขและลดจำนวน นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน (อ้วน) ให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานที่เหมาะสมตามวัย
- 2) เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- 3) เพื่อสร้างความร่วมมือระหว่างโรงเรียน ผู้ปกครอง ชุมชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการดูแลสุขภาพนักเรียน



2.2 เป้าหมาย

2.2.1 กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนนักเรียนโรงเรียนบ้านแก้งหลักด่านที่มีภาวะโภชนาการเกิน (อ้วน) ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 5 คน (ตารางที่ 1 เอกสารอ้างอิงหน้าที 10)

2.2.2 เจริญปริมาณ

1) นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน (อ้วน) ลดลงไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ภายในระยะเวลา 1 ปีการศึกษา

2) นักเรียนร้อยละ 100 ได้รับความรู้เกี่ยวกับหลักโภชนาการที่ถูกต้อง และเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่โรงเรียนจัดขึ้น

3) ครูประจำชั้นและผู้ปกครองร้อยละ 100 เข้ามามีส่วนร่วมในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน

2.2.3 เจริญคุณภาพ

1) นักเรียนมีน้ำหนัก ส่วนสูง และค่าดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานตามวัย

2) นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ และลดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม

3) เกิดวัฒนธรรมองค์กรด้านสุขภาพในโรงเรียน ที่ครู นักเรียน และผู้ปกครองร่วมกันดูแลและส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

3. ขั้นตอนการดำเนินงาน

การปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practice) เรื่อง โครงการ " อิ่มพอดี มีสุขภาพดี ไม่มีอ้วน " มีขั้นตอนการดำเนินงาน ดังนี้

ขั้นตอนการดำเนินงาน

3.1 การศึกษาข้อมูลและวิเคราะห์ปัญหา

3.1.1 สสำรวจข้อมูลภาวะโภชนาการของนักเรียนทุกคน โดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และคำนวณค่าดัชนีมวลกาย (BMI)

3.1.2 วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อจำแนกนักเรียนที่อยู่ในกลุ่ม “ภาวะโภชนาการเกิน”



- 3.1.3 สืบค้นสาเหตุของปัญหา เช่น พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การขาดกิจกรรมทางกาย หรือปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมในครอบครัว

3.2 การวางแผนและกำหนดแนวทางแก้ไข

- 3.2.1 ประชุมคณะครูเพื่อกำหนดแนวทางและวางแผนโครงการแก้ปัญหาภาวะอ้วนในนักเรียน
- 3.2.2 จัดทำแผนงาน/โครงการส่งเสริมสุขภาพ เช่น
- โครงการ “กินดี มีสุขภาพดี ไม่มีอ้วน”
 - กิจกรรม “5 นาทีสุขภาพดี” ก่อนเข้าเรียน
 - ปรับปรุงเมนูอาหารกลางวันให้สอดคล้องกับหลักโภชนาการ
 - ประสานความร่วมมือกับหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่เพื่อร่วมให้ความรู้และติดตามผล

3.3 การดำเนินกิจกรรมตามแผน

- 3.3.1 จัดอบรมหรือกิจกรรมให้ความรู้แก่นักเรียนเกี่ยวกับการเลือกอาหารที่เหมาะสม
- 3.3.2 จัดกิจกรรมออกกำลังกายประจำวัน เช่น เดิน-วิ่งรอบสนาม หรือกิจกรรมกีฬาพื้นฐาน
- 3.3.3 ส่งเสริมให้นักเรียนปรับพฤติกรรมการบริโภค เช่น ลดอาหารหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักผลไม้ในแต่ละมื้อ
- 3.3.4 ให้ครูประจำชั้นติดตามน้ำหนักตัวนักเรียนเป็นระยะ พร้อมให้คำแนะนำอย่างต่อเนื่อง
- 3.3.5 จัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ เช่น แผ่นพับ ป้ายรณรงค์ และสื่อออนไลน์ เพื่อสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนและผู้ปกครอง

3.4 การติดตาม ประเมินผล และปรับปรุง

- 3.4.1 วัดน้ำหนัก ส่วนสูง และคำนวณ BMI ของนักเรียนทุก 3 เดือน เพื่อประเมินความเปลี่ยนแปลง
- 3.4.2 ประเมินผลด้านความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียน
- 3.4.3 รวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ผลสำเร็จ ปัญหา และอุปสรรค เพื่อปรับปรุงกิจกรรมให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

3.5 การเผยแพร่และขยายผล

- 3.5.1 สรุปผลการดำเนินงานและนำเสนอแก่คณะกรรมการสถานศึกษาและผู้ปกครอง
- 3.5.2 เผยแพร่แนวทางการดำเนินงานผ่านสื่อประชาสัมพันธ์ของโรงเรียนหรือเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้



3.5.3 ขยายผลแนวทางไปยังชั้นเรียนอื่นหรือโรงเรียนในเครือข่าย เพื่อเป็นต้นแบบการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนอย่างยั่งยืน

3.1 การออกแบบนวัตกรรมการจัดการเรียนรู้

ข้าพเจ้าได้ดำเนินการวิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practice) เรื่อง โครงการ " อิ่มพอดี มีสุขภาพดี ไม่มีอ้วน" ขึ้น เพื่อแก้ปัญหานักเรียนให้มีภาวะโภชนาการตามกระบวนการ PDCA ดังนี้

P – Plan (การวางแผน)

1. ศึกษาสภาพปัญหา

- รวบรวมข้อมูลนักเรียนที่มีภาวะอ้วน (เช่น BMI > 25)
- สำรวจพฤติกรรมการบริโภค ออกกำลังกาย การใช้ชีวิต
- สัมภาษณ์ครูและผู้ปกครองเพื่อหาปัจจัยร่วม (อาหารว่าง, อาหารโรงเรียน, กิจกรรมยามว่าง)

2. ตั้งเป้าหมายของนวัตกรรม

- เป้าหมาย: นักเรียนสามารถลดน้ำหนักหรือควบคุมน้ำหนักอย่างปลอดภัย
- เสริมความรู้เรื่องโภชนาการ สุขภาพ และพฤติกรรมที่ดี
- พัฒนาแรงจูงใจในการปรับพฤติกรรม (กิน – อยู่ – ออกกำลังกาย)

3. ออกแบบนวัตกรรม

ชื่อโครงการ: “ อิ่มพอดี มีสุขภาพดี ไม่มีอ้วน”ใช้ Project-Based Learning จัดทำ “สมุดบันทึกสุขภาพประจำวัน” (การกิน-ออกกำลังกาย) เรียนรู้ผ่านกิจกรรม เช่น ทำอาหารสุขภาพ, เกมจับคู่สารอาหาร, เดิน-วิ่งรอบสนาม หรือกิจกรรมกีฬาพื้นฐาน

D – Do (การดำเนินการ)

1. คัดเลือกกลุ่มนักเรียนเป้าหมาย

นักเรียนนักเรียนโรงเรียนบ้านแก้งหลักด่านที่มีภาวะโภชนาการเกิน (อ้วน) ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 5 คน

2. เริ่มกิจกรรมการเรียนรู้

จัดการเรียนรู้ในหน่วยวิชา “สุขศึกษา เรียนรู้ผ่านกิจกรรม Active Learning

- ออกแบบเมนูอาหารกลางวันให้สอดคล้องกับหลักโภชนาการ
- กิจกรรมออกกำลังกาย 5 นาที สุขภาพดีก่อนเข้าเรียน



3. ติดตามผลเป็นรายสัปดาห์

- นักเรียนชั่งน้ำหนัก/วัดรอบเอวทุกสัปดาห์
- ครูที่ประจำชั้นช่วยประเมินพฤติกรรมตามสมุดบันทึกสุขภาพ

C – Check (การตรวจสอบ/ประเมินผล)

1. ประเมินผลเบื้องต้น

- เปรียบเทียบค่า น้ำหนัก / BMI ก่อน-หลัง
- วิเคราะห์พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงจากสมุดบันทึกสุขภาพ
- ประเมินความรู้จากแบบทดสอบก่อน-หลังเรียน

2. รับฟังความคิดเห็น

- นักเรียนสะท้อนผลการเรียนรู้ (Reflection)
- สัมภาษณ์ผู้ปกครองเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่บ้าน
- ครูผู้สอนและนักโภชนาการร่วมกันสรุปผล

A – Act (การปรับปรุง/พัฒนา)

1. สรุปผลการดำเนินงาน

- ระบุสิ่งที่ได้ผลดี (เช่น เด็กมีแรงจูงใจดีขึ้น / น้ำหนักลด)
- ระบุจุดที่ต้องพัฒนา (เช่น เด็กบางคนไม่ต่อเนื่อง / ครอบครัวยังไม่ร่วมมือ)

2. ปรับปรุงนวัตกรรม

- จัดตั้ง “ชมรมเด็กสุขภาพดี” เพื่อให้ต่อเนื่อง
- วางแผนขยายผลในนักเรียนระดับอื่น หรือโรงเรียนใกล้เคียง

4. ผลการดำเนินงาน

4.1 นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน (อ้วน) สามารถลดน้ำหนักหรือควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์เหมาะสมได้ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ภายในระยะเวลา 1 ปีการศึกษา (ตารางที่ 2 เอกสารอ้างอิงหน้าที 10)

4.2 นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย ร้อยละ 100 ได้รับความรู้เกี่ยวกับหลักโภชนาการที่ถูกต้อง และเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่โรงเรียนจัดขึ้นอย่างต่อเนื่อง



4.3 ครูประจำชั้นและผู้ปกครอง ร้อยละ 100 เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน เช่น การให้ข้อมูล การติดตามผล และร่วมจัดกิจกรรมในชั้นเรียน/ที่บ้าน

5. ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

5.1 การมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน

ครู ผู้ปกครอง นักเรียน ชุมชน และหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ ร่วมมือและสนับสนุนกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง มีเครือข่ายความร่วมมือทำให้เกิดการติดตามและดูแลนักเรียนอย่างเป็นระบบ

5.2 การจัดกิจกรรมที่เหมาะสมและสม่ำเสมอ

การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ เช่น กิจกรรมออกกำลังกายสั้น ๆ ก่อนเรียน และกิจกรรมกีฬาเพื่อสุขภาพ ช่วยสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดี และมีการปรับปรุงเมนูอาหารกลางวันตามหลักโภชนาการ ทำให้เด็กได้รับสารอาหารครบถ้วนและสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ได้จริง

5.3 การติดตามและประเมินผลอย่างต่อเนื่อง

การวัดน้ำหนัก ส่วนสูง และ BMI ของนักเรียนเป็นระยะ ทำให้สามารถปรับแผนงานได้ทันเวลา ซึ่งการติดตามพฤติกรรมด้านโภชนาการและการออกกำลังกาย ช่วยให้กิจกรรมตรงกับความต้องการและเหมาะสมกับนักเรียน

5.4 การสร้างแรงจูงใจและสภาพแวดล้อมสนับสนุน

การใช้สื่อประชาสัมพันธ์ เช่น แผ่นพับ โปสเตอร์ และกิจกรรมรณรงค์ ทำให้นักเรียนและผู้ปกครองเกิดความตระหนักและสนใจในการเปลี่ยนพฤติกรรม และสภาพแวดล้อมในโรงเรียนเอื้อต่อการบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

6. ข้อเสนอแนะ/แนวทางการพัฒนา

อยากให้ขยายผลไปยังห้องเรียนและโรงเรียนเครือข่าย เพื่อสร้างต้นแบบโรงเรียนสุขภาพดี พร้อมส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการและการออกกำลังกายให้ครู ผู้ปกครอง และนักเรียน การจัดกิจกรรมควรสนุกสนานและสร้างแรงจูงใจ เช่น กีฬาเพื่อสุขภาพ หรือการแข่งขันเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ ควรติดตามและ



ประเมินผลพฤติกรรมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง และบูรณาการร่วมกับชุมชนและหน่วยงานสาธารณสุข เพื่อสนับสนุนการดูแลสุขภาพนักเรียนอย่างยั่งยืน

7. การเผยแพร่ ขยายผล ต่อยอด หรือการนำไปประยุกต์ใช้

- 1) เผยแพร่ในเว็บไซต์ หรือโซเชียลมีเดียโรงเรียน
- 2) จัดทำ "คู่มือโครงการ "อิมพอดี มีสุขภาพดี ไม่มีอ้วน" (Balanced Meals, Healthy Lifestyle, No Obesity Books)" ที่สรุปขั้นตอนการดำเนินงาน และวิธีปรับพฤติกรรมทานอาหาร และการออกกำลังกาย เพื่อให้โรงเรียนชุมชนเกิดเครือข่ายความร่วมมือเพื่อดูแลสุขภาพนักเรียนอย่างยั่งยืน
- 3) จัดอบรมเชิงปฏิบัติการเน้นการลงมือทำจริง ให้กับทีมผู้บริหาร, ครู และบุคลากรคร่ำของโรงเรียน เป้าหมายที่ต้องการนำโมเดลไปใช้
- 4) นำหลักการ "กินดี มีสุขภาพดี ไม่มีอ้วน" และ "5 นาทีสุขภาพดี" ไปประยุกต์ใช้ในการจัดทำอาหารและการออกกำลังกายสำหรับกลุ่มผู้ที่มีโภชนาการเกิน หรือกลุ่มผู้ที่มีภาวะอ้วน ในชุมชน โดยร่วมมือกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.)

8. การได้รับการยอมรับ / รางวัลที่ได้รับ





โรงเรียนได้รับการรับรองมาตรฐานโรงเรียน อ ย.น้อย ประจำปี 2568



ได้รับรางวัลครูผู้ดำเนินกิจกรรม อ ย.น้อย ระดับดีเยี่ยม ประจำปี 2568

ภาคผนวก



- ตารางการเปรียบเทียบค่า BMI
- ภาพกิจกรรมการจัดการเรียนรู้
- เกียรติบัตรรางวัล

ตารางการเปรียบเทียบค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI)

ตารางที่ 1 ก่อนเข้าร่วมโครงการ " อิมพอดี มีสุขภาพดี ไม่มีอ้วน "

| ที่ | ชื่อ | ชั้น | น้ำหนัก | ส่วนสูง | ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) | อยู่ในเกณฑ์ |
|-----|---------------------------|------|---------|---------|----------------------|--------------------|
| 1 | เด็กหญิงชลกนก วงศ์นาม | อ.2 | 29 | 110 | 23.99 | น้ำหนักเกิน / อ้วน |
| 2 | เด็กชายอภิรัตน์ ชันตรี | ป.3 | 41 | 132 | 23.53 | น้ำหนักเกิน / อ้วน |
| 3 | เด็กชายชัชพันธ์ เรียงมา | ป.4 | 56 | 143 | 27.38 | น้ำหนักเกิน / อ้วน |
| 4 | เด็กชายธนเดช ประสารสัตย์ | ป.5 | 61 | 153 | 26.05 | น้ำหนักเกิน / อ้วน |
| 5 | เด็กหญิงพัชรา ประชุมเหล็ก | ป.6 | 70 | 163 | 26.34 | น้ำหนักเกิน / อ้วน |

จากตารางเปรียบเทียบค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) พบว่า การติดตามผลนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการ “อิมพอดี มีสุขภาพดี ไม่มีอ้วน” จำนวน 5 คน พบว่า ก่อนเข้าร่วมโครงการ นักเรียนทุกคนมีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในเกณฑ์ “น้ำหนักเกิน” หรือ “อ้วน” คิดเป็นร้อยละ 100 ซึ่งสะท้อนถึงปัญหาด้านโภชนาการที่ต้องได้รับการแก้ไข



ตารางที่ 2 หลังเข้าร่วมโครงการ " อิ่มพอดี มีสุขภาพดี ไม่มีอ้วน "

| ที่ | ชื่อ | ชั้น | น้ำหนัก | ส่วนสูง | ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) | อยู่ในเกณฑ์ |
|-----|---------------------------|------|---------|---------|----------------------|--------------------|
| 1 | เด็กหญิงชลกนก วงศ์นาม | อ.2 | 25 | 115 | 18.90 | ปกติ (สุขภาพดี) |
| 2 | เด็กชายอภิรัตน์ ชันตรี | ป.3 | 36 | 135 | 19.75 | ปกติ (สุขภาพดี) |
| 3 | เด็กชายชัชพันธ์ เรียงมา | ป.4 | 47 | 147 | 21.75 | ปกติ (สุขภาพดี) |
| 4 | เด็กชายธนเดช ประสารสัตย์ | ป.5 | 59 | 156 | 24.24 | น้ำหนักเกิน / อ้วน |
| 5 | เด็กหญิงพัชรา ประชุมเหล็ก | ป.6 | 64 | 168 | 22.67 | ปกติ (สุขภาพดี) |

จากตารางเปรียบเทียบค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) พบว่า หลังจากดำเนินโครงการ พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการดูแลสุขภาพที่ดีขึ้น ส่งผลให้น้ำหนักตัวลดลงอย่างเหมาะสม โดยมีนักเรียนจำนวน 4 คน จากทั้งหมด 5 คน (ร้อยละ 80) มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ “ปกติ (สุขภาพดี)” และมีเพียง 1 คน (ร้อยละ 20) ที่ยังคงอยู่ในเกณฑ์ “น้ำหนักเกิน / อ้วน” แต่มีแนวโน้มลดลงเมื่อเทียบกับก่อนเข้าร่วมโครงการ เมื่อพิจารณาค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ยของกลุ่มนักเรียน พบว่าลดลงจาก 25.86 ก่อนเข้าร่วมโครงการ เหลือ 21.86 หลังเข้าร่วมโครงการ แสดงให้เห็นว่าโครงการ “อิ่มพอดี มีสุขภาพดี ไม่มีอ้วน” มีประสิทธิผลในการส่งเสริมให้เด็กนักเรียนมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน และมีสุขภาพที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด



ภาพกิจกรรมการจัดการเรียนรู้



กิจกรรมออกแบบเมนูอาหารกลางวันให้สอดคล้องกับหลักโภชนาการ



กิจกรรมรู้จักการอ่านฉลากโภชนาการ

ภาพกิจกรรมการจัดการเรียนรู้



กิจกรรมออกกำลังกาย 5 นาที สุขภาพดีก่อนเข้าเรียน



กิจกรรมแอโรบิค



ภาพกิจกรรมการจัดการเรียนรู้



กิจกรรมว่ายน้ำ



กิจกรรมกีฬาพื้นฐาน



เกียรติบัตรรางวัล



CS สแกนด้วย CamScanner

โรงเรียนได้รับการรับรองมาตรฐานโรงเรียน อ ย.น้อย ประจำปี 2568



CS สแกนด้วย CamScanner

ได้รับรางวัลครูผู้ดำเนินกิจกรรม อ ย.น้อย ระดับดีเยี่ยม ประจำปี 2568





รายงานผลการปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practice) เรื่อง โครงการ “อัมพอดี สุขภาพดี ไม่มีอ้วน”



โรงเรียนบ้านแก่งหลักด่าน
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุบลราชธานี เขต ๒
สังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ