



การ

ส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนวิถีใหม่เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน

อลิษา สุกุณพันธ์^{1*}

เริงวิชญ์ นิลโคตร²

ธีรวัชร วรบำรุงกุล³

วิญญู นุญลอย⁴

อรุณเกียรติ จันทร์ส่งแสง⁵

รับบทความ: 4 สิงหาคม 2566 แก้ไขบทความ: 10 สิงหาคม 2566 ตอบรับบทความ: 18 สิงหาคม 2566

บทคัดย่อ

การส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนวิถีใหม่เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืนคือการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพที่มีความครอบคลุมทุกมิติด้านสุขภาพและสิ่งแวดล้อม โดยสร้างกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของทุกคนทั้งในโรงเรียนและชุมชนให้สามารถนำความรู้และทักษะด้านสุขภาพมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ด้วยการดูแลใส่ใจสุขภาพของตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสามารถตัดสินใจในการควบคุมสถานการณ์ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ การส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืนจึงเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะช่วยให้โรงเรียนมีแนวทางในการดูแลนักเรียนให้ปลอดภัย พัฒนากระบวนการบริหารการจัดการเรียนการสอน การจัดสภาพแวดล้อม เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้ตระหนักและมีความรู้ความเข้าใจในการดูแลตนเอง สามารถปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งมีความฉลาดรู้ทางสุขภาพ ตลอดจนสามารถส่งต่อข้อมูลไปยังครอบครัวและชุมชนของตนเองได้

คำสำคัญ: การส่งเสริมสุขภาพ วิถีใหม่ คุณภาพชีวิต การพัฒนาที่ยั่งยืน

¹ ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดเนินยาง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจันทบุรี เขต 1

* อีเมล: sukunphan@gmail.com

²⁻⁵ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

Health Promotion as the "New Normal" in Schools for Sustainable Development of Quality of Life

Alisa Sukunphan ^{1*}

Reongwit Nilkote ²

Theerangkoon Warabamrungkul ³

Waiwoot Boonloy ⁴

Arungiat Chansongsaeng ⁵

Abstract

Health promotion in New Normal schools for the development of a sustainable quality of life is the implementation of a health-promoting school that covers the dimensions of health and the environment by creating a collaborative learning process for both school faculties and people in the community to apply health knowledge and skills in their daily lives by caring their own health and others and be able to make decisions to control circumstances that affect health. Health promotion in schools is one of the processes that will help schools to keep their students safe, improve administrative processes, provide teaching and learning, and provide an environment to encourage students and stakeholders to be aware and understanding of self-care, behave properly, have health literacy, and be able to pass on information to their families and communities.

Keywords: Health Promotion, New Normal, Quality of Life, Sustainable Development

¹ School director of Wat Noen Yang School, Chanthaburi Primary Educational Service Area Office 1

* Email: sukunphan@gmail.com

²⁻⁵ Faculty of Education, Rambhai Barni Rajabhat University

บทนำ

การศึกษาเป็นความหวังที่ดีที่สุดของมนุษยชาติในการบรรลุเป้าหมายของการพัฒนาที่ยั่งยืนซึ่งครอบคลุมทั้งการศึกษาในระบบและนอกระบบโรงเรียนโดยมีจุดมุ่งหมายสำคัญคือการเปลี่ยนทัศนคติของคนเพื่อให้ตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้นจากการพัฒนา มีทักษะ และพฤติกรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาที่ยั่งยืนโดยบูรณาการทุกรายวิชา (พฤทธิ ศรีบรรณพิทักษ์, 2553: 77) ช่วงระยะเวลาการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่ผ่านมา กระทรวงศึกษาธิการได้ประกาศปิดสถานศึกษาและสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย (18 มี.ค. - 30 มิ.ย. 2563) ซึ่งเป็นช่วงของการระบาดระลอกแรก ผลสืบเนื่องดังกล่าวได้ส่งให้สถานศึกษาต้องปรับรูปแบบการเรียนการสอนใหม่ ได้แก่ การเรียนการสอนแบบทางเดียวผ่านระบบสื่อสารช่องทางหลัก เช่น สัญญาณดาวเทียม ทีวีดิจิทัล (On-air) การเรียนการสอนแบบให้แบบฝึกหัดหรืออาจใช้ร่วมกับการสอนรูปแบบอื่น ๆ ตามบริบทท้องถิ่น (On-hand) และแบบทางเดียวมีครูสอนจากต้นทาง สามารถเชื่อมต่อเครือข่ายอินเทอร์เน็ตและมือถือ (On-demand) เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ผู้ปกครองแสดงความกังวลเกี่ยวกับคุณภาพของการเรียนการสอนทางไกล นอกจากนี้ ผู้ปกครองยังมีการหางานเพิ่มเติมจากการจัดหาอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์และการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตเพื่อสนับสนุนการเรียนการสอนทางไกลของบุตรหลาน โดยเฉพาะครอบครัวรายได้น้อยและมีจำนวนบุตรหลายคน (ดิฉัตร ชุสสุโพวา, 2565) นอกจากนี้ยังรวมถึงปัญหาและอุปสรรคจากการปรับเปลี่ยนส่งผลให้ทุกคนต้องเรียนรู้และนำไปสู่การปรับตัวในมาตรฐานชีวิตวิถีใหม่ (New normal) ซึ่งหมายถึงสถานการณ์หรือปรากฏการณ์ที่แต่เดิมเป็นสิ่งที่ไม่ปกติ ผู้คนไม่คุ้นเคย ไม่ใช่มาตรฐาน ต่อมาเกิดเหตุหรือเกิดวิกฤติบางอย่าง จึงมีการเปลี่ยนแปลงทำให้สถานการณ์หรือปรากฏการณ์นั้นกลายเป็นสิ่งที่ปกติและเป็นมาตรฐาน (ไทยพีบีเอส, 2563) ประชาชนต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและรูปแบบวิถีชีวิตในช่วงที่เชื้อไวรัสตัวนี้กำลังแพร่ระบาดไปพร้อมกันทั่วโลก การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ เมื่อทุกคนในสังคมจำต้องปฏิบัติกันเป็นปกติอย่างต่อเนื่องยาวนานในระยะเวลาหนึ่ง จึงทำให้เกิดเป็นความเคยชินที่ยังคงปฏิบัติกันอยู่โดยที่ไม่รู้ตัว ทั้งหมดนี้จะกลายเป็นวิถีชีวิตใหม่ในสังคมต่อไปนั่นเอง ในบริบทของสถานศึกษา ผู้บริหารและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องจะต้องพิจารณาการบริหารจัดการศึกษาเพื่อให้เป็นไปตามมาตรการป้องกันและการควบคุมโรค โรงเรียนได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพการศึกษาควบคู่กับการพัฒนาสุขภาพและต้องให้ความสำคัญในด้านการส่งเสริมสุขภาพมาเป็นอันดับแรกซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ การกักตุนในการดูแลนักเรียนให้ได้รับการพัฒนาทั้งสุขภาพอนามัยควบคู่ไปกับการจัดการศึกษา การส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนวิถีใหม่จึงเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะช่วยให้โรงเรียนมีแนวทางดูแลนักเรียนให้ปลอดภัยในช่วงการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา มีการพัฒนากระบวนการบริหาร การจัดการเรียนการสอน การจัดสภาพแวดล้อม เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้ตระหนักและมีความรู้ความเข้าใจในการดูแลตนเอง สามารถปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งมีความฉลาดรู้ทางสุขภาพ ตลอดจนสามารถส่งต่อข้อมูลไปยังครอบครัวและชุมชนของตนเองได้

การส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนวิถีใหม่: แนวคิด และหลักการพื้นฐาน

นิยามของคำว่า “สุขภาพ” นั้นมีความหมายครอบคลุมการมีสุขภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันอย่างสมดุล ตามความหมายดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงคำว่า สุขภาพ หรือ Health มีการใช้ในความหมายที่กว้างทั้งในความหมาย “ความไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ” และ “ความอยู่ดีมีสุข” (อำนาจ ศรีรัตนบัลล์, 2560) การส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนมีความสำคัญเพราะเด็กส่วนมากใช้เวลาอยู่ในโรงเรียนมากถึง 6-8 ชั่วโมงต่อวัน ในยุคที่ก้าวเข้าสู่สังคมดิจิทัลได้ส่งผลให้รูปแบบการดำเนินชีวิต ประกอบกับสิ่งแวดล้อมที่เอื้อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพมากขึ้น การส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียนและบุคลากรในโรงเรียนจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อให้เด็กวัยเรียนเป็นผู้มีสภาวะสุขภาพทางกาย ทางจิตใจ ทางจิตวิญญาณ และทางสังคมที่ดี นำไปสู่ความสามารถในการศึกษาเล่าเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพและเพิ่มโอกาสให้เด็กวัยเรียนมีความรอบรู้เรื่องสุขภาพอนามัย ทักษะชีวิต และทักษะการปฏิบัติที่ถูกต้อง เหมาะสม ในการดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาวะในปัจจุบันและอนาคต (นัฐพล ปันสกุล, 2564: 2)

การส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนวิถีใหม่เป็นการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพซึ่งต้องพัฒนาครอบคลุมทุกมิติทั้งด้านสุขภาพและสิ่งแวดล้อม โดยสร้างกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของคนทั้งในโรงเรียน และชุมชนให้สามารถนำความรู้และทักษะด้านสุขภาพมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันด้วย การดูแลใส่ใจสุขภาพของตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสามารถตัดสินใจในการควบคุมสภาวะการณ์ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ โดยเฉพาะนักเรียนจะได้รับการปลูกฝังทัศนคติ ฝึกทักษะและพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม สมาชิกในชุมชนมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาดและปลอดภัย ทำให้บรรลุเป้าหมายของการพัฒนาคนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข โดยผู้บริหารสถานศึกษา ครูและบุคลากรในโรงเรียน รวมถึงผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการบริหารจัดการและการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน มุ่งเน้นการพัฒนานักเรียนทุกคนให้มีสุขภาพดี มีร่างกายแข็งแรงเจริญเติบโตสมวัย พร้อมทั้งจะเฝ้าระวังสุขภาพของตนให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์และนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง เพื่อนและครอบครัว รวมทั้งสามารถเป็นแหล่งเรียนรู้สำหรับชุมชนในการดูแลรักษาสุขภาพของตนเองและครอบครัวในโอกาสต่อไป โดยคณะผู้นิพนธ์ได้สังเคราะห์แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนจากกรมอนามัย (2564: 27-36) กระทรวงสาธารณสุข (2561: 5-7) สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมสวัสดิการและสวัสดิภาพครูและบุคลากรทางการศึกษา (2562) และอภิญญา ศิริพิทยาคุณกิจ (2553: 315-317) ประกอบด้วย การสื่อสารด้านสุขภาพ การจัดการสิ่งแวดล้อมด้านสุขภาพ การให้ความรู้เรื่องสุขภาพและการมีส่วนร่วมภาคีเครือข่าย ดังรายละเอียด

1. การสื่อสารด้านสุขภาพ เป็นการใช้กลยุทธ์การสื่อสารเพื่อแจ้งข้อมูลที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจในพฤติกรรมด้านสุขภาพของบุคคลเพื่อปรับปรุงสุขภาพ เพิ่มความรู้และความตระหนักเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมและทัศนคติต่อปัญหาสุขภาพ แสดงให้เห็นถึงการปฏิบัติที่ดีต่อสุขภาพ ประโยชน์ของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านสุขภาพประกอบด้วย 3 ด้าน ดังนี้

1.1 การถ่ายทอดนโยบาย โรงเรียนมีการกำหนดนโยบาย วิสัยทัศน์ ความมุ่งมั่นในการดำเนินงาน โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ มีการพัฒนาระบบการเรียนรู้ด้านสุขภาพโดยการจัดกระบวนการเรียนการสอนเชิงรุก มีการแต่งตั้งคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย ครู นักเรียน ผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและ ผู้แทนชุมชน กำหนดโครงสร้างและหน้าที่ของคณะทำงานอย่างชัดเจน มีการวิเคราะห์สภาพปัญหาของพื้นที่ใน โรงเรียนและชุมชน จัดประชุมเพื่อวางแผนกำหนดทิศทาง จัดหางบประมาณและดำเนินงานโครงการ/กิจกรรม ในประเด็นสุขภาพต่าง ๆ และมีการถ่ายทอดนโยบายสู่การปฏิบัติและผู้เกี่ยวข้อง ได้แก่ ครู บุคลากร ผู้ปกครอง ชุมชน และนักเรียนได้รับทราบเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติรอบรู้ด้านสุขภาพแต่ละระดับ สามารถดำเนินการได้หลาย วิธี ผ่านทุกช่องทางการสื่อสาร

1.2 การพัฒนาตาม V-shape ครูสอนความรู้ด้านสุขภาพให้กับนักเรียนโดยผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย ครูมีการตั้งคำถามเกี่ยวกับสุขภาพให้นักเรียนคิดและตอบคำถามโดยให้นักเรียนลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง มีการจัดกิจกรรมกลุ่มหรือชั้นเรียนเพื่อสร้างบรรยากาศให้เกิดการโต้ตอบซักถามในประเด็นสุขภาพ อย่างสร้างสรรค์และอิสระ นักเรียนมีการคิดอย่างเป็นเหตุผลและสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาด้านสุขภาพได้ อย่างเหมาะสม มีการตั้งเป้าหมาย และลงมือปฏิบัติเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพทั้งในระยะสั้นและระยะ ยาว และสามารถนำความรู้ด้านสุขภาพที่ตนเองได้รับไปเผยแพร่แก่ผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

1.3 การสื่อสารความรู้ด้านสุขภาพ มีการสื่อสารต่าง ๆ รวมทั้งใช้เทคโนโลยีสารสนเทศต่าง ๆ ในการเผยแพร่ข้อมูล เพื่อให้โรงเรียนสร้างโอกาสให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สื่อสารด้านสุขภาพ

2. การจัดการสิ่งแวดล้อมด้านสุขภาพ เป็นการส่งเสริมให้มีการจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อ การมีสุขภาพดีของเด็กนักเรียน การส่งเสริมให้เกิดการจัดสภาพแวดล้อมของโรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะ การ บริหารจัดการด้านอาคารสถานที่ ให้มีความมั่นคง แข็งแรง และปลอดภัยเพื่อให้นักเรียนใช้ชีวิตในโรงเรียน อย่างปลอดภัยรวมทั้งครู อาจารย์ และบุคลากร ด้วยกระบวนการสร้างการเรียนรู้ร่วมกันของทุกภาคส่วนจน เกิดเป็นความตระหนักรู้ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมและนำไปสู่การมีพฤติกรรมอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ดี ซึ่งประกอบ ด้วย 2 ด้าน คือ 1) สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หมายถึง สภาพแวดล้อมที่เป็นวัตถุทั้งหลาย เช่น บริเวณโรงเรียน อาคารเรียน อาคารประกอบ ห้องเรียน ห้องน้ำ ห้องส้วม ห้องประกอบครุภัณฑ์และวัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ สิ่ง ที่ชี้วัดถึงลักษณะสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ได้แก่ ความชุ่มชื้น ความร่มรื่น ความสวยงาม ความสะอาด ความเป็นระเบียบ ความสะดวก ฯลฯ การที่จะจัดสภาพของปัญหาหรือความต้องการจำเป็นแตกต่างกัน ขึ้นอยู่ กับแนวความคิดและดุลยพินิจของบุคลากรภายในโรงเรียนนั้น ๆ ที่จะสร้างสรรค์ให้เกิดขึ้น และ 2) สิ่งแวดล้อม ทางสังคม เป็นการสร้างและส่งเสริมสิ่งแวดล้อมทางสังคมในสถานศึกษาให้เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพและ การป้องกันโรค ครอบคลุมการจัดกิจกรรมให้นักเรียน ครู บุคลากร ผู้ปกครอง และผู้อาศัยในชุมชนรอบ สถานศึกษามีโอกาสสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน การสร้างเครือข่ายการมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง กับ สุขภาพ การสร้างเครือข่ายสุขภาพในสถานศึกษาและชุมชน การสร้างบรรยากาศการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ใน

สถานศึกษา การจัดการความรู้และฐานข้อมูลการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค การพัฒนาช่องทางเข้าถึงข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพที่หลากหลาย การจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคอย่างต่อเนื่อง

3. การให้ความรู้เรื่องสุขภาพ สถานการณ์ในปัจจุบันที่เกิดกรณีเรื่อง COVID-19 ทำให้มองเห็นปัญหาได้อย่างชัดเจน เมื่อมีสถานการณ์เรื่องนี้เกิดขึ้น มีการพูดถึงประเด็นต่าง ๆ มากมาย มีการผลิตและส่งต่อข้อมูลข่าวสารและความรู้ใหม่ ๆ จำนวนมาก ผ่านสื่อกระแสหลัก ได้แก่ โทรทัศน์ วิทยุ อินเทอร์เน็ต และสมาร์ทโฟน ทำให้ประชาชนทั่วไปได้รับข้อมูลข่าวสารความรู้เพิ่มมากขึ้นทั้งที่ถูกต้องและไม่ถูกต้อง โดยประชาชนขาดทักษะในการค้นหาข้อมูลที่ต้องการสำหรับนำมาเปรียบเทียบ มีทักษะการกลั่นกรองและตรวจสอบข้อมูลไม่เพียงพอ เกิดปัญหาในการปฏิบัติต่อข้อมูลข่าวสารในยุคสังคมข้อมูลข่าวสาร ทำให้ประชาชนได้รับข้อมูลข่าวสารจากหลายแหล่ง ซึ่งเป็นข้อมูลใหม่ต้องใช้ความคิดพิจารณาแยกแยะให้ได้ว่าข้อมูลใดเป็นของจริงและถูกต้อง รวมทั้งถูกกระตุ้นรุมเร้าด้วยข้อมูลข่าวสารใหม่ตลอดเวลา ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการสื่อสารระหว่างบุคคลและระหว่างกลุ่มคนในวงกว้าง นำไปสู่การปฏิบัติตัวหรือมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้นการให้ความรู้ด้านสุขภาพจึงเป็นเรื่องที่สำคัญที่จะต้องพัฒนา 1) ทักษะการเข้าถึง (access) 2) ทักษะการสร้างความเข้าใจ (understand) และ 3) ทักษะการนำไปใช้ (apply) สำหรับการปฏิบัติตัวให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องอย่างต่อเนื่อง

4. การมีส่วนร่วมภาคีเครือข่าย เป็นการมีส่วนร่วมของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นสถานศึกษา ชุมชน โรงพยาบาล สาธารณสุขและหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เป็นการระดมความคิดเห็น พลังกาย พลังใจ และทรัพยากรในชุมชนออกมาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อชุมชน ทำให้ได้มาซึ่งข้อมูลสภาพท้องถิ่น ความต้องการ และเจตคติของประชาชน ถ้าประชาชนมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ปัญหา ร่วมวางแผน ร่วมดำเนินการ ร่วมรับผลประโยชน์ และร่วมติดตามการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพชุมชนนั้น ผู้บริหารสถานศึกษามีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการกระตุ้นให้เกิดกิจกรรมความร่วมมือกับภาคีเครือข่ายต่าง ๆ ทั้งชุมชน โรงพยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เครือข่ายโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจะเห็นว่ากิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น มิได้มุ่งเน้นแต่เพียงการแก้ปัญหาสุขภาพเท่านั้น หากเป็นการพัฒนาชุมชนแบบองค์รวม โดยใช้ชุมชนเป็นฐานในการพัฒนา และประชาชนเองก็เป็นตัวจักรสำคัญในการร่วมดำเนินงานให้บรรลุเป้าหมาย ดังนั้น ทั้งในส่วนของประชาชน ภาคีเครือข่ายในชุมชนและเจ้าหน้าที่สุขภาพ จึงต้องมีการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ การสร้างพลังในชุมชนอย่างต่อเนื่อง (Community Learning) เพราะเมื่อเกิดการเรียนรู้แลกเปลี่ยนจนเป็นวงจรต่อเนื่องไม่รู้จบ ทำให้เกิดพลังมหาศาลในการดำเนินกิจกรรมร่วมกันในสังคม ผลที่ได้จะทำให้บุคคลสามารถนำความรู้ไปสู่การตัดสินใจ เลือกแนวทางการแก้ปัญหาให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมและวิถีการดำเนินชีวิตต่อไปซึ่งประกอบด้วย 3 ด้าน ดังนี้

4.1 การสร้างเสริมพลังอำนาจสุขภาพ เป็นกระบวนการที่ช่วยเสริมสร้างความสามารถและพัฒนาศักยภาพของนักเรียน ครู ผู้บริหาร ผู้ปกครอง ชุมชน ในการควบคุมปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

สามารถเลือกใช้แหล่งประโยชน์ และดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อรักษาไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ บทบาทของสถานศึกษาในการเสริมสร้างพลังอำนาจทางสุขภาพ เป็นการสร้างเสริมพลังใจให้บุคคล ครอบครัว ชุมชน ตระหนักรู้และเห็นความสำคัญของสุขภาพ หันกลับมาดูแลเอาใจใส่เรื่องสุขภาพ ไม่เพียงแต่การป้องกันตนเองไม่ให้เจ็บป่วย แต่จะมุ่งสร้างเสริมสุขภาพที่ดีด้วย ผู้บริหาร ครู เจ้าหน้าที่อนามัยจึงจำเป็นต้องสร้างแรงจูงใจให้กับผู้รับบริการเรียนรู้มองเห็นคุณค่าของตนเองด้วยการมีสัมพันธภาพที่ดี ทำให้ผู้รับบริการไว้วางใจให้ผู้รับบริการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ และเสริมพลังให้เชื่อมั่นในการดูแลตนเอง จนกระทั่งผู้รับบริการมีความเชื่อมั่นที่จะดูแลตนเองได้และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้น

4.2 กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน หรือ Self-help group เป็นกลุ่มที่เกิดจากการรวมตัวของบุคคลที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน มารวมกันด้วยความสมัครใจ และใช้ประสบการณ์ที่ผ่านมาช่วยกันแก้ปัญหาซึ่งกันและกัน กลุ่มเป็นของสมาชิก กิจกรรมต่าง ๆ ดำเนินการโดยสมาชิก เพื่อสมาชิกโดยมีแนวคิดที่เชื่อว่าบุคคลจะได้รับความช่วยเหลืออย่างดีจากบุคคลที่เคยมีประสบการณ์มาก่อน สมาชิกจะร่วมกันอภิปรายถึงความรู้สึก ให้ข้อมูล ข่าวสาร ทั้งจากประสบการณ์ตรงและที่ได้แสวงหา นำมาช่วยเหลือสมาชิกในการปรับตัวต่อปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งลักษณะของ self-help group ได้แก่ สมาชิกกลุ่มมาจากบุคคลที่มีปัญหาล้ายกันมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ข้อมูล และให้กำลังใจมารวมกลุ่มโดยสมัครใจ ไม่หวังผลกำไร ทำงานเพื่อช่วยเหลือสมาชิก มีการทำงานแบบเผชิญหน้า เน้นที่สมาชิกได้มีส่วนร่วมและดำเนินการโดยสมาชิก ไม่มีการแข่งขันแต่จะร่วมมือกัน ผู้นำกลุ่มมาจากสมาชิก มีการผลัดเปลี่ยนกันเป็นผู้นำตามวาระและโอกาส การให้บริการและกิจกรรมเป็นไปตามความต้องการของสมาชิกและมติกลุ่มสมาชิก เกิดการเรียนรู้โดยการกระทำ เน้นที่การปฏิบัติจริง เพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ดี ผลของการช่วยเหลือช่วยให้ปรับตัวได้เหมาะสม เกิดพลังอำนาจ “empowerment” กิจกรรมของกลุ่มอาจขยายออกไปมากกว่าการช่วยการแก้ปัญหาใกล้ตัว เช่น อาจเป็นกลุ่มจัดให้ความรู้ หรือ ชี้นำสังคมได้ กลุ่มจะเน้นที่เป็นการให้สมาชิกมาพบกันเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้สึก ความรู้ (insight) ในสิ่งที่เขามีปัญหาร่วมกันหรือปัญหาอย่างเดียวกัน โดยมีกลไกการทำงานของกลุ่ม สมาชิกมีความรู้สึกเป็นพวกเดียวกัน ดำเนินการพัฒนาปรับปรุงแก้ไขในเรื่องเดียวกัน สมาชิกที่ให้คำแนะนำคนอื่นจะมีความชำนาญเพิ่มขึ้น สมาชิกยอมรับคำแนะนำเพราะเข้าใจกัน คำแนะนำที่ได้นำไปปฏิบัติได้ง่าย ยอมรับคำแนะนำเพราะเชื่อว่ามีจริง ได้ระบายความทุกข์กับคนที่รู้ใจกัน รู้สึกมีคุณค่าที่ได้ช่วยเหลือคนอื่น ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นเหมือนคนอื่น

4.3 การสนับสนุนทางสังคม หรือ Social support group คือ การปฏิสัมพันธ์อย่างมีจุดมุ่งหมาย ที่นำมาซึ่งการช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ ทั้งรูปธรรมและนามธรรม เช่น การรับรู้ เข้าใจ และตอบสนองทางอารมณ์ความรู้สึก การให้ข้อมูล ให้อาสาของ รวมถึงการยอมรับให้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การที่บุคคลรับรู้การสนับสนุนทางสังคม บุคคลจะเกิดการรับรู้ว่าตนได้รับความรัก ความเอาใจใส่ การเห็นคุณค่า และการยอมรับ ส่งผลทางบวกต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ ทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ที่มาคุกคามชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ แรงสนับสนุนทางสังคมมี 4 ประเภท (ไชยา เวียงนันท, 2553: 24) คือ 1) การสนับสนุนทางอารมณ์ (Emotional support) คือการให้ความพอใจการยอมรับนับถือการแสดงถึงความห่วงใย 2) การให้

การสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร (Information support) ตักเตือน การให้คำปรึกษาและการให้ข่าวสารในรูปแบบต่าง ๆ 3) การให้การสนับสนุนทางด้านเครื่องมือ (Instrumental support) คือเป็นการให้ความช่วยเหลือในสิ่งของ เงินทองหรือบริการระดับของการให้แรงสนับสนุนทางสังคม และ 4) การสนับสนุนด้านการให้ประเมินผล (Appraisal support) คือการให้ข้อมูลป้อนกลับการเห็นพ้องหรือการรับรองผลการปฏิบัติหรือการบอกให้ทราบถึงผลดีที่ผู้รับได้ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น

ดังกล่าวมาแล้วนั้น จะเห็นได้ว่าการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพนั้นเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการจะต้องประสานงานร่วมกับหลายหน่วยงาน ทั้งหน่วยงานสาธารณสุข หน่วยงานการศึกษา หน่วยงานวิชาการ และชุมชน จากประสบการณ์วิกฤติจาก COVID-19 ที่ผ่านมามีสะท้อนให้เห็นว่า บทบาทของศูนย์อนามัยสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด บทบาทของโรงพยาบาลในพื้นที่และบทบาทของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษา (สพป.) เป็นกลไกสำคัญในการส่งเสริมและกระตุ้นการมีส่วนร่วมของพื้นที่ในการส่งเสริมสุขภาพให้เกิดขึ้นในโรงเรียน ชุมชนและสังคมในภาพรวม

การส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนวิถีใหม่: แนวปฏิบัติเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้เรียน

การส่งเสริมสุขภาพสถานศึกษามีความเกี่ยวข้องเป็นอย่างยิ่งกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต กล่าวคือโรงเรียนเป็นพื้นที่ฐานรากสำคัญในการปลูกฝังและบ่มเพาะการศึกษา เป็นการสร้างกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของทุกคนทั้งในโรงเรียนและชุมชน ให้สามารถนำความรู้และทักษะด้านสุขภาพมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ด้วยการดูแลใส่ใจสุขภาพของตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสามารถตัดสินใจในการควบคุมสถานการณ์ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ซึ่งโรงเรียน ครู นักเรียน ผู้ปกครองชุมชนจะต้องมีการปรับรูปแบบการจัดการเรียนการสอนและวิถีชีวิตให้เข้ากับสังคมและสถานการณ์ในปัจจุบัน โดยมีการนำแนวคิดทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วย การสื่อสารด้านสุขภาพ การจัดการสิ่งแวดล้อมด้านสุขภาพ การให้ความรู้เรื่องสุขภาพและการมีส่วนร่วมภาคีเครือข่าย ส่งเสริมการปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนวิถีใหม่ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. การสื่อสารด้านสุขภาพ โรงเรียนสื่อสารเพื่อสร้างความตระหนัก ความรู้และความเข้าใจเพื่อสร้างความรู้ด้านสุขภาพและการนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดสุขภาพที่ดี ประกอบด้วย 3 ด้าน ดังนี้

1.1 การถ่ายทอดนโยบาย โรงเรียนมีการกำหนดการส่งเสริมสุขภาพให้อยู่ในนโยบาย วิสัยทัศน์ เพื่อที่จะสามารถพัฒนาระบบการเรียนรู้ด้านสุขภาพโดยการจัดการกระบวนการเรียนการสอนอย่างเป็นรูปธรรม มีการวิเคราะห์สภาพปัญหาของพื้นที่ในโรงเรียนและชุมชน จัดโครงการกิจกรรม ดำเนินงานตามแผน ติดตามผลและสรุปผลการดำเนินกิจกรรมเพื่อนำผลไปปรับแก้ไขหรือส่งเสริมพัฒนา

1.2 การพัฒนาตาม V-shape ครูผู้สอนมีการจัดการกระบวนการเรียนการสอนให้นักเรียนเกิดทักษะการคิดและตอบคำถามโดยให้ได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง สร้างบรรยากาศให้เกิดการโต้ตอบซักถามในประเด็น

สุขภาพและสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาด้านสุขภาพได้อย่างเหมาะสม เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพทั้งในระยะสั้นและระยะยาว นักเรียนสามารถนำความรู้ด้านสุขภาพที่ตนเองได้รับไปเผยแพร่แก่ผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

1.3 การสื่อสารความรู้ด้านสุขภาพ โรงเรียนมีการส่งเสริมให้มีการสื่อสารต่าง ๆ รวมทั้งเทคโนโลยีสารสนเทศในการเผยแพร่ข้อมูล เพื่อให้โรงเรียนสร้างโอกาสให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สื่อสารด้านสุขภาพ เช่น กิจกรรมเสียงตามสายให้ความรู้ด้านสุขภาพ กิจกรรมโด่วาที กิจกรรมแลกเปลี่ยนวิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศ กิจกรรมการแข่งขันกีฬา เกมสร้างเสริมสุขภาพ เป็นต้น เพื่อให้นักเรียนเกิดการปรับพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

2. การจัดการสิ่งแวดล้อมด้านสุขภาพ ประกอบด้วย 2 ด้าน ดังนี้

2.1 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ โรงเรียนมีการจัดสภาพแวดล้อมทางด้านกายภาพบริเวณโดยรอบของโรงเรียน และบริเวณห้องเรียนแหล่งเรียนรู้ มุมประสบการณ์ต่าง ๆ ให้สะอาดปลอดภัย เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ

2.2 สิ่งแวดล้อมทางด้านสังคม สร้างและส่งเสริมสิ่งแวดล้อมทางสังคมในสถานศึกษาที่เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคครอบคลุมการจัดกิจกรรมให้นักเรียน ครูบุคลากร ผู้ปกครอง และผู้อาศัยในชุมชนรอบสถานศึกษามีโอกาสสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน การสร้างเครือข่ายการมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับสุขภาพ การสร้างเครือข่ายสุขภาพในสถานศึกษาและชุมชน การสร้างบรรยากาศการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในสถานศึกษา การจัดการความรู้ การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค การพัฒนาช่องทางเข้าถึงข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพที่หลากหลาย ทั้งจากวิทยากร สื่อต่าง ๆ การจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคอย่างต่อเนื่อง

3. การให้ความรู้เรื่องสุขภาพ โรงเรียนต้องแจ้งแนวทางการจัดการเรียนการสอนและการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนในสถานการณ์การแพร่ระบาด COVID-19 โดยการจัดประชุมผู้ปกครองในภาพรวมของโรงเรียนให้เห็นและเข้าใจแนวปฏิบัติของสถานศึกษาเพื่อที่ผู้ปกครองและนักเรียนจะได้ปฏิบัติตามอย่างถูกต้องเหมาะสมเพื่อให้เกิดความปลอดภัยของผู้เรียนตามมาตรการการดูแลของทางโรงเรียน และยังสามารถให้ความรู้ด้านสุขภาพผ่านสื่อกระแสหลัก ได้แก่ โทรทัศน์ วิทยุ อินเทอร์เน็ต สมาร์ทโฟน โน้ตบุ๊ก เว็บไซต์ประชาสัมพันธ์ของโรงเรียน หนังสือจากโรงเรียนถึงผู้ปกครอง ทำให้ประชาชนทั่วไปได้รับข้อมูลข่าวสารความรู้ที่ถูกต้องเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นการให้ความรู้ด้านสุขภาพจึงเป็นเรื่องที่สำคัญที่จะต้องพัฒนาทักษะการเข้าถึงทักษะการสร้างความรู้ความเข้าใจ และทักษะการนำไปใช้ สำหรับการปฏิบัติตนให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องอย่างต่อเนื่อง

4. การมีส่วนร่วมภาคีเครือข่าย การส่งเสริมสุขภาพภายในโรงเรียนให้ประสบผลสำเร็จ จะต้องได้รับความร่วมมือจากภาคีเครือข่าย การมีส่วนร่วมของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นสถานศึกษา ชุมชน โรงพยาบาล สาธารณสุขและหน่วยงานอื่น ๆ ประกอบด้วย 3 ด้าน ดังนี้

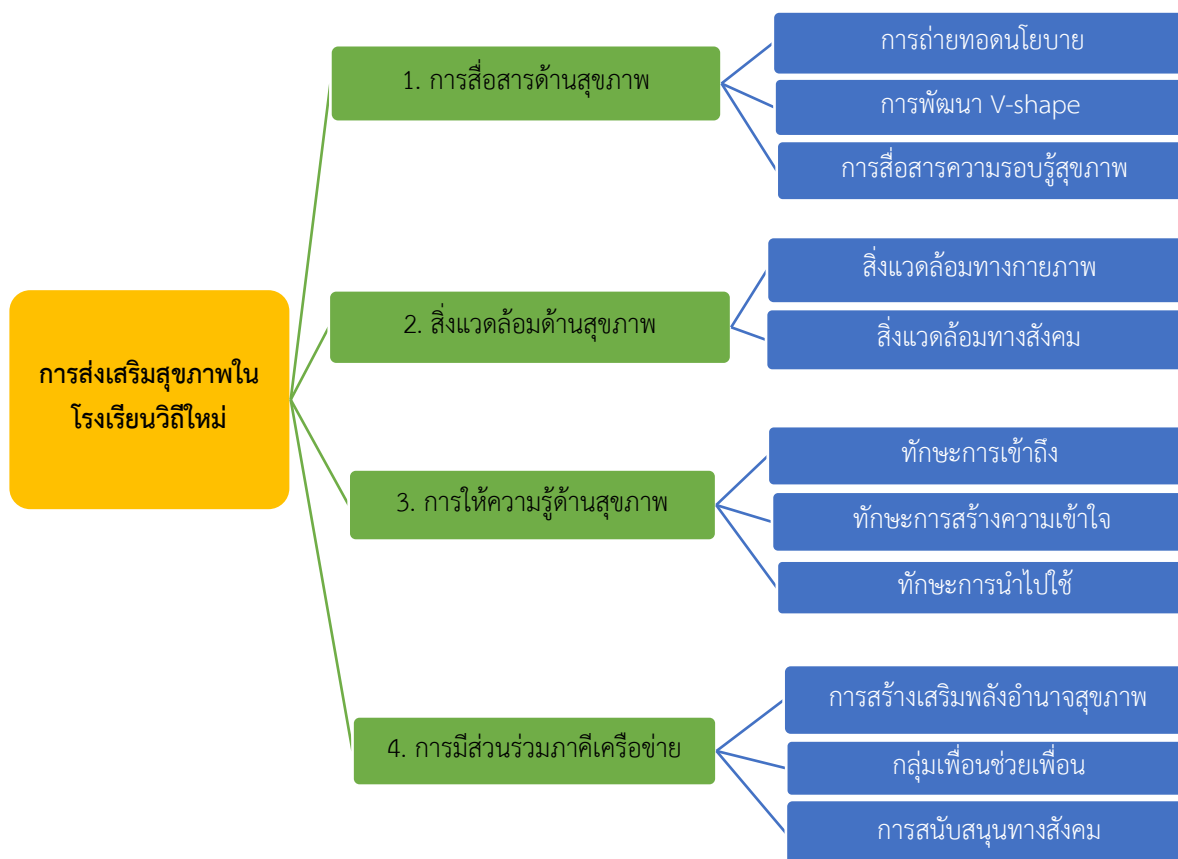
4.1 การสร้างเสริมพลังอำนาจทางสุขภาพ บทบาทของสถานศึกษาในการเสริมสร้างพลังอำนาจทางสุขภาพ เป็นการสร้างเสริมพลังใจให้บุคคล ครอบครัว ชุมชน ตระหนักรู้ และเห็นความสำคัญของสุขภาพ หันกลับมาดูแลเอาใจใส่เรื่องสุขภาพ ไม่เพียงแต่การป้องกันตนเองไม่ให้เจ็บป่วย แต่จะมุ่งสร้างเสริมสุขภาพที่ดีด้วย ผู้บริหาร ครู เจ้าหน้าที่อนามัยจึงจำเป็นต้องสร้างแรงจูงใจให้กับผู้รับบริการเรียนรู้มองเห็นคุณค่าของตนเองด้วยการมีสัมพันธภาพที่ดี เข้าใจในสภาพปัญหา และความต้องการของนักเรียน ผู้ปกครองชุมชน เข้าถึงร่วมแก้ไขปัญหาสุขภาพและส่งเสริมสุขภาพตรงตามความต้องการ อาจมีการจัดกิจกรรมโครงการซึ่งเป็นโครงการที่ดำเนินการร่วมกับภาคีเครือข่ายเพื่อผลักดันให้เกิดการแก้ปัญหาและพัฒนาด้านสุขภาพอย่างเป็นรูปธรรม มีการสนับสนุนทางด้านกำลังคน งบประมาณ ทรัพยากร และมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ติดตามผล ประเมินผลและนำข้อมูลสะท้อนกลับมาเป็นข้อมูลสารสนเทศในการพัฒนาต่อไป ทำให้นักเรียน ชุมชนและภาคีเครือข่ายเกิดความร่วมมือ ร่วมตัดสินใจ และเสริมพลังให้เชื่อมั่นในการดูแลตนเอง

4.2 กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน Self-help group โรงเรียนสามารถรวมตัวกันในกลุ่มของโรงเรียนที่มีการส่งเสริมสุขภาพอย่างเป็นรูปธรรม เช่น โรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ เนื่องจากมีเป้าหมายในการดำเนินงานที่ไปในทิศทางเดียวกัน และประสบปัญหาต่าง ๆ ในการดำเนินการที่จะสามารถใช้การรวมตัว รวมพลังในการแก้ไข ซึ่งการรวมตัวกันนั้นต้องมาจากความสมัครใจ โดยมีแนวคิดที่เชื่อว่า โรงเรียนต่าง ๆ ที่รวมตัวกันจะได้รับประสบการณ์ที่ดีจากโรงเรียนและครูที่เคยมีประสบการณ์มาก่อน มีการร่วมกันอภิปรายถึงความรู้สึก ให้ข้อมูล ข่าวสาร จากประสบการณ์ นำมาช่วยเหลือสมาชิกในการปรับตัวต่อปัญหาที่เกิดขึ้น ทำงานเพื่อช่วยเหลือสมาชิก มีการทำงานแบบเผชิญหน้า เน้นที่สมาชิกได้มีส่วนร่วมและดำเนินการโดยสมาชิก มีการผลัดเปลี่ยนกันเป็นผู้นำตามวาระและโอกาสอยู่เสมอ การจัดกิจกรรมต่าง ๆ โครงการที่แก้ปัญหาและส่งเสริมสุขภาพการให้บริการเป็นไปตามความต้องการของสมาชิก และมติดกลุ่มสมาชิก เกิดการเรียนรู้โดยการกระทำ เน้นที่การปฏิบัติจริง เพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ดี ผลของการช่วยเหลือ ช่วยให้ปรับตัวได้เหมาะสม เกิดพลังอำนาจ “empowerment” กิจกรรมของกลุ่มอาจขยายออกไปมากกว่าการช่วยการแก้ปัญหาใกล้ตัว เช่น อาจเป็นกลุ่มจัดให้ความรู้ หรือ ชี้นำสังคมในด้านการแก้ปัญหาและพัฒนาสุขภาพได้

4.3 การสนับสนุนทางสังคม Social support group การปฏิสัมพันธ์อย่างมีจุดมุ่งหมายที่นำมาซึ่งการช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ ขององค์กรที่เกี่ยวข้อง เช่น สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา โรงพยาบาล สำนักงานสาธารณสุข และหน่วยงานต่าง ๆ ที่จะเข้ามาสนับสนุนดูแลทั้งรูปธรรมและนามธรรม การแสดงออกถึงความห่วงใยในการดำเนินการ มีการจัดกิจกรรมสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร ความรู้ แนวทางในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียน ให้คำปรึกษาและการให้ข่าวสารในรูปแบบต่างๆเช่นการจัดประชุม การอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อให้เกิดทักษะการปฏิบัติที่ถูกต้อง การให้การสนับสนุนทางด้านสื่อวัสดุ อุปกรณ์ งบประมาณ

ทรัพยากรต่างๆ และมีการประเมินผล การให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อการพัฒนาการดำเนินงานให้เกิดประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น

สามารถสรุปแนวทางการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนวิถีใหม่ ดังแผนภาพ 1



ภาพที่ 1 การส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนวิถีใหม่

สรุป

การให้ความสำคัญกับสุขภาพของเด็กรวมทั้งด้านกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ (ปัญญา) นับว่าเป็นพื้นฐานสำคัญของทุกหน่วยงานและองค์กรต่าง ๆ และจะต้องถูกพัฒนาให้เป็นไปอย่างคู่ขนานกับการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนวิถีใหม่ที่มีพัฒนาการเริ่มจากการพัฒนาสุขภาพควบคู่ไปกับการพัฒนาการศึกษาจนถึงสถานการณ์วิกฤติของการแพร่ระบาดที่ผ่านมาได้สร้างบทเรียนและประสบการณ์ให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้เป็นอย่างดี ทั้งศักยภาพด้านการบริหารจัดการในภาวะปกติ และการบริหารจัดการในสถานการณ์วิกฤติ อย่างไรก็ตาม แม้ว่าสถานการณ์ต่าง ๆ จะคลี่คลายลงไปแต่ระบบการศึกษาก็จะต้องดำเนินต่อไปและต้องมีการ

พัฒนาให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาโดยเฉพาะเด็กและเยาวชนที่จะต้องถูกพัฒนาให้เป็นอนาคตของประเทศ จำต้องมีทักษะต่าง ๆ ทั้งด้านการรับรู้และทักษะทางสังคมซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญในการสร้างแรงจูงใจและความสามารถปัจเจกบุคคลในการที่จะเข้าถึง เข้าใจ และมีความสามารถในการใช้ข้อมูลต่าง ๆ อย่างถูกต้องและทันต่อสถานการณ์ในการส่งเสริมและดูแลสุขภาวะตนเองให้เป็นปกติสุขในสังคมปัจจุบันและเตรียมความพร้อมสำหรับการเติบโตต่อไปในวันข้างหน้า

บรรณานุกรม

กรมอนามัย. (2564). แนวทางการพัฒนาโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ. องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

ไชยา เวียงนนท์. (2553). การสนับสนุนทางสังคมที่มีผลต่อการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในอำเภอคำม่วง จังหวัดกาฬสินธุ์. มหาวิทยาลัยบูรพา.

ดิลฉัตร ชุสสุโพวา. (25 กันยายน 2565). ผลกระทบสำคัญ 5 ด้าน ของโรคโควิด-19 ที่มีต่อเด็กในประเทศไทย. <https://www.unicef.org/thailand/th>

ไทยพีบีเอส. (14 พฤษภาคม 2563). "ความปกติใหม่" ราชบัณฑิตฯ บัญญัติศัพท์ "New normal" แล้ว. <https://news.thaipbs.or.th/content/292432>

นัฐพล ปันสกุล. (2564). แนวทางการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียน: รากฐานแห่งการพัฒนาคน. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี, 32(1), 1-16.

พฤทธิ์ ศิริบรรณพิทักษ์. (2553). การจัดการศึกษาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน (พิมพ์ครั้งที่ 2). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมสวัสดิการและสวัสดิภาพครูและบุคลากรทางการศึกษา. (2562). Self help group. <http://www.otep.go.th>

อภิญา ศิริพิทยาคุณกิจ. (2553). แรงสนับสนุนทางสังคม ปัจจัยสำคัญในการดูแลผู้ที่เป็นเบาหวาน. ราชวิทยาลัย, 16(2), 309-322.

อำนาจ ศรีรัตนบัลล์. (2560). การส่งเสริมสุขภาพและการเสริมสร้างพลังชุมชน. สำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม (สำนัก 6).