



การส่งเสริมสุขภาพเด็กก่อนวัยเรียนด้วยแผนการจัดประสบการณ์ (Experiential Activities Planner : EAP) เพื่อพฤติกรรมสุขภาพที่ดี HEALTH PROMOTION IN PRESCHOOL AGE ON EXPERIENTIAL ACTIVITIES PLANNER (EAP) TO GOOD HEALTH BEHAVIOR

อนงค์ ภูมชาติ
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกระบี่

บทคัดย่อ

การส่งเสริมสุขภาพเด็กก่อนวัยเรียนด้วยแผนการจัดประสบการณ์ (Experiential Activities Planner : EAP) เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการที่มีวัตถุประสงค์เพื่อหารูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามแผน EAP เพื่อส่งเสริมพฤติกรรม การล้างมือที่ถูกต้อง การแปรงฟันป้องกันฟันผุและการเลือกรับประทานอาหารเพื่อแก้ปัญหาโภชนาการของเด็ก ก่อนวัยเรียนในโรงเรียนอนุบาลและศูนย์พัฒนาเด็ก (ศพด.) ในและนอกเขตเทศบาลใน 3 หน่วยการเรียนรู้ คือ 1. หน่วยมือน้อยมหัศจรรย์ 2. หน่วยฟันแสนสวย และ 3. หน่วยหนูน้อยน่ารัก และประเมินผลการเรียนรู้จากผลงาน และการเรียนรู้ที่แสดงออกของเด็ก 5 ด้าน คือ การเคลื่อนไหวร่างกาย/การตอบคำถาม/การปฏิบัติงานศิลปะ/ การปฏิบัติตามคำสั่ง/การปฏิบัติร่วมกับผู้อื่น และมีเกณฑ์ค่าเฉลี่ยของคุณภาพผลงานเป็น 3 ระดับ คือ ดี (คะแนน ระหว่าง 2.5-3.0) ปานกลาง (คะแนนระหว่าง 1.5-2.4) และควรปรับปรุง (คะแนนระหว่าง 0.1-1.4) และประเมิน พฤติกรรมการล้างมือ/การแปรงฟัน/การเลือกรับประทานอาหารของเด็กก่อนวัยเรียนก่อนและหลังการเรียนรู้ ที่โรงเรียนโดยการทดสอบทางสถิติหาความแตกต่างของพฤติกรรมสุขภาพด้วย Wilcoxon Signed Ranks Test และ ที่บ้านด้วย Paired t-test ผลการประเมินแผน EAP จากผลงานมีค่าเฉลี่ยระดับคุณภาพของ 3 หน่วยการเรียนรู้ เท่ากับ 2.37, 2.58, 2.53 ตามลำดับซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปานกลางและดี ส่วนการประเมินการเรียนรู้ที่แสดงออกของเด็ก 5 ด้าน พบว่ามีค่าเฉลี่ยของอยู่ระหว่าง 2.38-2.61, 2.35-2.76 และ 2.31-2.69 ซึ่งเป็นค่าเฉลี่ยของการเรียนรู้ในระดับ ดีและปานกลาง สำหรับพฤติกรรมล้างมือและการเลือกรับประทานอาหารที่โรงเรียนก่อนและหลังการจัดการ เรียนรู้ตามแผน EAP มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ส่วนพฤติกรรมล้างมือ การแปรงฟัน สุขภาพและการเลือกรับประทานอาหารที่บ้านก่อนและหลังการเรียนรู้อีกพบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ($p < 0.05$) ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าหลักสูตรการเรียนรู้ตามแผน EAP นี้เป็นหลักสูตรที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ของ เด็กก่อนวัยเรียนที่สามารถเรียนรู้และเกิดองค์ความรู้และเด็กมีพฤติกรรมหรือปฏิสัมพันธ์กับกิจกรรมที่กำหนดให้ ในหลักสูตรและทำให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดีที่โรงเรียนและที่บ้านได้ อันจะส่งผลต่อการลดปัญหาสุขภาพได้ใน ระยะยาวต่อไป

คำสำคัญ : เด็กก่อนวัยเรียน การส่งเสริมสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพ แผนการจัดประสบการณ์



Abstract

Health promotion in preschool age on experiential activities planner (EAP) to good health behavior is action research to find how to promote health in preschool age child .The objective is to set learning process to promote good health behavior and decrease health problems in hand washing , brushing the teeth and diet eating to solve nutrition problem in preschool age child on EAP course. This learning process is three lessons 1. Hand , 2. Teeth and 3. Body shape. The target of preschool age children were in kindergarten and early childhood center in and out municipality area . This learning process in three lessons have assessment from works of their students and learning in 5 items (body movement /answer question /art work /act to command /participation to other). The scale of assessment is mean of quality of works of their students and learning in three level , good (point 2.5-3.0), moderate (point 1.5-2.4) and adjust (point 0.1-1.4). Health behavior in hand washing, brushing the teeth and diet eating before and after learning process at school were tested by Wilcoxon Signed Ranks Test and tested at home by Paired t-test. The result of assessment of learning process, mean of works of each lesson (Body shape, Hand, Teeth) were 2.37, 2.58, 2.53 which were in moderate and good level. Mean of learning in 5 items were 2.38-2.61, 2.35-2.76 and 2.31-2.69 which were in good and moderate level too. The evaluation of health behavior at school before and after learning are different respectively in behavior of diet eating and hand washing ($p<0.05$). Health behavior at home are different respectively in behavior of hand washing , brushing the teeth and diet eating ($p<0.05$). Therefore this learning process on EAP course in three lessons is suitable for preschool age child to learn and have good health behavior.

Keyword : Preschool age child , Health promotion , Health behavior , Experiential Activities Planner (EAP)



บทนำ

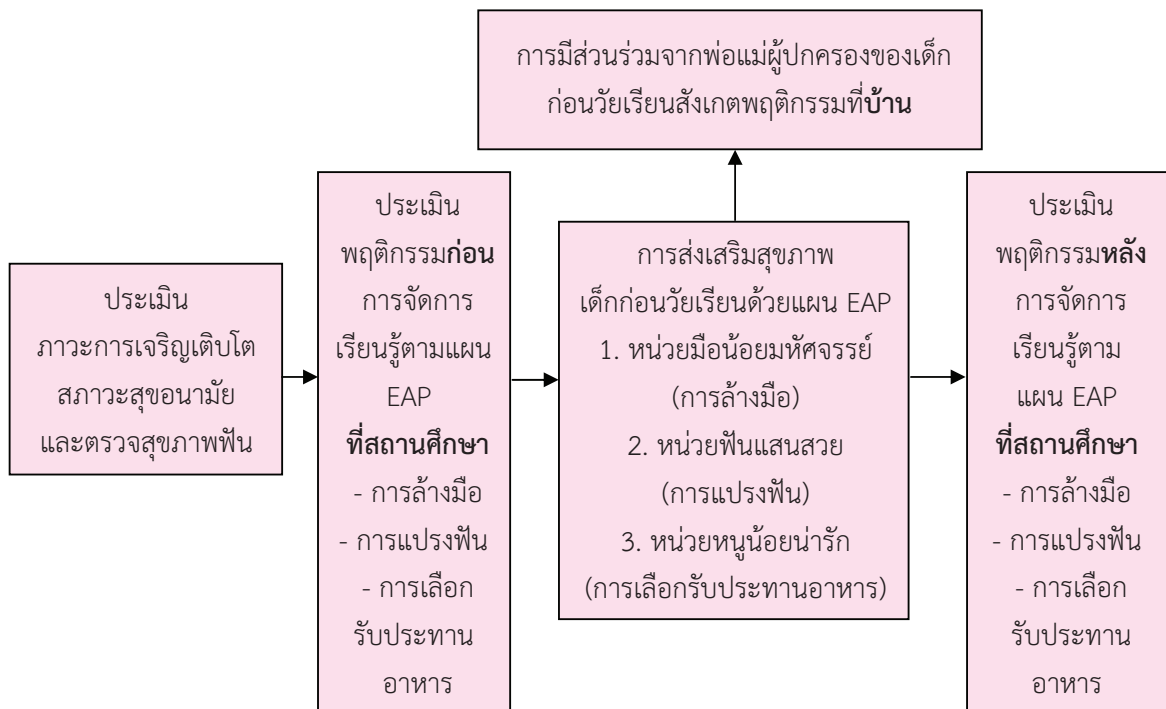
เด็กก่อนวัยเรียนหรือเด็กอนุบาลที่มีอายุระหว่าง 2 - 5 ปี ที่ศูนย์เด็กเล็กและโรงเรียนอนุบาลมีโอกาสเกิดการเจ็บป่วยจากโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ โรคมือ เท้า ปาก และโรคอุจจาระร่วงเนื่องจากเด็กมาอยู่รวมกันเป็นจำนวนมากและมีการเล่นและคลุกคลีใช้ของร่วมกัน ทำให้ปนเปื้อนและแพร่กระจายเชื้อโรคติดต่อสู่กันได้ง่าย (สำนักโรคติดต่อทั่วไป, 2558) และจากการรายงานสุขภาพเด็กปี 2554 พบว่าเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี มีความชุกของภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนเพิ่มขึ้น 1.5 เท่าจาก พ.ศ. 2538-2552 (ลัดดา เหมาะสุวรรณและคณะ, 2554) และจังหวัดกระบี่มีรายงานพบโรคมือ เท้า ปากระบาดในศูนย์เด็กเล็กป่านุราช เขตเทศบาลเมือง (International Health Regulation , 2555) และมีผลสำรวจพบเด็กอ้วนติดอันดับ 1 ใน 10 ของประเทศ ซึ่งจะนำสู่การเป็นเบาหวานในอนาคตได้ (สำนักงานจังหวัดกระบี่, 2550) และผลการสำรวจสภาวะสุขภาพช่องปากแห่งชาติ ครั้งที่ 7 ปี 2555 ในพื้นที่ 25 จังหวัดที่มีจังหวัดกระบี่พบว่าเด็กอายุ 3 ปี ร้อยละ 51.7 และเด็กอายุ 5 ปี ร้อยละ 78.5 มีฟันน้ำนมผุและปัจจัยที่มีผลกระทบต่อภาวะปริทันต์ของเด็ก คือการแปรงฟัน (กรมอนามัย ,2560) จะเห็นได้ว่า

ปัญหาสุขภาพข้างต้นนี้ควรได้รับการแก้ไขและปัจจุบันมีการให้ความสนใจกับการพัฒนาเด็กก่อนวัยเรียนมากขึ้น และมีการสร้างหลักสูตรการเรียนการสอนที่หลากหลายมากขึ้น และการเรียนรู้นั้นเป็นพื้นฐานของพัฒนาการในระดับที่สูงขึ้นจึงมีการจัดทำหลักสูตรที่ยืดแนวคิดที่จะให้เด็กได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริงด้วยตัวเอง และแผนการจัดประสบการณ์ (Experiential Activities Planner : EAP) เป็นการสร้างแผนการเรียนรู้หรือหน่วยการเรียนรู้ (Learning Module) เพื่อส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้แบบผู้เรียนเป็นสำคัญ ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำแนวคิดการจัดประสบการณ์การเล่นและการเรียนรู้นี้มาส่งเสริมสุขภาพด้วยการจัดกระบวนการเรียนรู้ด้วยแผน EAP ในโรงเรียนอนุบาลและศูนย์พัฒนาเด็ก (ศพด.) เพื่อให้เด็กก่อนวัยเรียนเกิดการเรียนรู้และส่งผลให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์

เพื่อหารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยก่อนเรียนด้วยการจัดกระบวนการเรียนรู้ตามแผน EAP เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกำมือ การแปรงฟันและการเลือกรับประทานอาหาร

กรอบแนวคิด





สมมุติฐานการวิจัย

1. พฤติกรรมการล้างมือ การแปรงฟันและการเลือกรับประทานอาหารของเด็กก่อนวัยเรียนก่อนและหลังการจัดกระบวนการเรียนรู้ตามแผน EAP ที่โรงเรียนแตกต่างกัน
2. พฤติกรรมการล้างมือ การแปรงฟันและการเลือกรับประทานอาหารของเด็กก่อนวัยเรียนก่อนและหลังการจัดกระบวนการเรียนรู้ตามแผน EAP ที่บ้านแตกต่างกัน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เป็นแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน ทำให้เกิดการเรียนรู้และมีพฤติกรรมการล้างมือ การแปรงฟันและการเลือกรับประทานอาหาร
2. เด็กก่อนวัยเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีเรื่องการล้างมือ การแปรงฟันและการเลือกรับประทานอาหารที่จะทำให้ปัญหาสุขภาพเรื่องโรคติดเชื้อจากการสัมผัสทางมือ ฟันผุ และโรคอ้วน/ผอม ลดลง

วิธีการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) ที่มีการจัดกระบวนการเรียนรู้แก่เด็กก่อนวัยเรียนตามแผน EAP เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการล้างมือ การแปรงฟันและการเลือกรับประทานอาหาร

ประชากร ได้แก่ เด็กก่อนวัยเรียนในโรงเรียนอนุบาล 190 แห่งและศูนย์เด็กเล็กในจังหวัดกระบี่ จำนวน 140 แห่ง

กลุ่มตัวอย่าง เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากโรงเรียนอนุบาล และศูนย์พัฒนาเด็ก (ศพด.) ในและนอกเขตเทศบาล จำนวน 5 แห่ง กลุ่มเป้าหมายหลัก เป็นเด็กก่อนวัยเรียนชั้นอนุบาล 1 ซึ่งเป็นนักเรียนที่ยังไม่เคยผ่านการเรียนตามแผน EAP นี้มาก่อน กลุ่มเป้าหมายรอง เป็นครูผู้สอนเด็กก่อนวัยเรียนชั้นอนุบาล 1

แบ่งเป็น 3 ระยะ

ระยะก่อนการศึกษา

1. เตรียมเครื่องมือวิจัยโดยศึกษาการจัดทำแผน EAP และปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านการสอนเด็กปฐมวัย

จำนวน 3 ท่าน เพื่อสร้างหลักสูตรแผน EAP จำนวน 3 หน่วยการเรียนรู้ โดยมีคู่มือและสื่อประกอบการสอนสำหรับครูเพื่อเป็นแนวทางการสอน ดังนี้

1.1 มีน้มน้อยมหัศจรรย์ เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการล้างมือ โดยมีเนื้อหาหน่วยย่อย 5 เรื่อง ลักษณะและองค์ประกอบของมือ ประโยชน์ของมือ มือสะอาดและสกปรก การล้างมือและระยะเวลาในการล้างมือ

1.2 ฟันแสนสวย เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการแปรงฟัน โดยมีเนื้อหาหน่วยย่อย 5 เรื่อง รูปร่างและส่วนประกอบของฟัน หน้าที่ของฟัน การดูแลรักษาฟัน ประเภทอาหารที่ทำลายฟันและโรคฟันผุ

1.3 หนูน้อยน่ารัก เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหาร โดยมีเนื้อหาหน่วยย่อย 5 เรื่อง น้ำหนักและส่วนสูง โรคอ้วน-ผอม การเลือกประเภทอาหาร ช่วงเวลาการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย

2. สร้างเครื่องมือเพื่อประเมินหลักสูตรแผน EAP แต่ละหน่วย และมีการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ

2.1 แบบบันทึกผลงานของเด็กก่อนวัยเรียนหลังจากจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแผน EAP เพื่อประเมินผลงานที่เกิดจากการเรียนรู้ ใน 2 ด้าน ได้แก่ ผลงาน และคุณลักษณะ และวัดระดับคุณภาพ โดยมีเกณฑ์ประเมิน 3 ระดับ คือ 3 (ดี) 2 (ปานกลาง) 1 (ควรปรับปรุง) และนำมาหาค่าเฉลี่ย (mean) วัดระดับคุณภาพ ดังนี้ ดี (คะแนนระหว่าง 2.5-3.0) ปานกลาง (คะแนนระหว่าง 1.5-2.4) ควรปรับปรุง (คะแนนระหว่าง 0.1-1.4)

2.2 แบบประเมินการเรียนรู้หลังจัดกิจกรรมแต่ละหน่วย เพื่อประเมินการแสดงออกของเด็กที่ปฏิสัมพันธ์ 5 ด้าน คือ การเคลื่อนไหวร่างกาย/การตอบคำถาม/การปฏิบัติงานศิลปะ/การปฏิบัติตามคำสั่ง/การปฏิบัติร่วมกับผู้อื่น และมีเกณฑ์ประเมินค่าเฉลี่ยของพฤติกรรม 3 ระดับ คือ ดี (3) ปานกลาง (2) ควรปรับปรุง (1) และนำมาหาค่าเฉลี่ย (mean) ของการเรียนรู้แต่ละด้าน ดังนี้ ดี (คะแนนระหว่าง 2.5-3.0) ปานกลาง (คะแนน



ระหว่าง 1.5-2.4) ควรปรับปรุง (คะแนนระหว่าง 0.1-1.4)

2.3 แบบบันทึกผลหลังจัดกิจกรรม โดยครูผู้สอนจะบันทึกผลหลังจัดกิจกรรมในเรื่องผลตามจุดประสงค์ จุดเด่นและด้อยของเด็กที่พบ ปัญหาที่พบในการจัดกิจกรรม และข้อเสนอแนะอื่นๆ

3. สร้างแบบประเมินการสอนในเรื่องขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม สื่อที่ใช้จัดกิจกรรม บรรยากาศการจัดกิจกรรม การตอบสนองต่อกิจกรรมของเด็ก และข้อเสนอแนะต่อการจัดกิจกรรม และประเมินความพึงพอใจของครูผู้สอนต่อการใช้แผน EAP จุดเด่นที่พบหรือข้อดี ปัญหาหรือจุดด้อยและข้อเสนอแนะอื่นๆ

4. สร้างแบบประเมินพฤติกรรมการล้างมือ การแปรงฟันและการเลือกรับประทานอาหาร โดยให้ครูผู้สอน ประเมินพฤติกรรมเด็กก่อนและหลังการจัดแผน EAP ที่โรงเรียนและพ่อแม่หรือผู้ปกครองประเมินพฤติกรรมเด็กก่อนและหลังการจัดแผน EAP ที่บ้าน

5. อบรมครูผู้สอนทุกคนในโรงเรียนอนุบาลและศพด.ชั้นอนุบาล 1 ที่เลือกไว้ 5 แห่ง จำนวน 2 วัน เรื่อง การจัดการกระบวนการเรียนรู้ตามแผน EAP ทั้ง 3 หน่วย และการใช้แบบบันทึกผลงาน แบบประเมินการ แสดงออกของเด็กหลังเรียนรู้และแบบบันทึกผลหลังจัดกิจกรรม และการติดตามประเมินพฤติกรรมเด็กที่ โรงเรียน และมีการทดสอบความรู้หลังการอบรม

ระยะดำเนินการศึกษา

1. มีหนังสือถึงผู้อำนวยการในโรงเรียนอนุบาลและศพด.ที่เลือกไว้จำนวน 5 แห่งเพื่อขออนุญาตทำการศึกษา โดยใช้หลักสูตรการเรียนรู้ตามแผน EAP แก่เด็กในโรงเรียนอนุบาลและศพด.ในชั้นอนุบาล 1 ทุกคน

2. เก็บข้อมูลทั่วไปและประเมินภาวะการเจริญเติบโต สุขอนามัยและและสภาวะสุขอนามัยของเด็กก่อนวัยเรียนก่อนการจัดแผน EAP และตรวจสอบสภาพฟันและประเมินพฤติกรรมเด็กก่อนการเรียนรู้แผน EAP ตาม แบบประเมินพฤติกรรม

3. ประชุมพ่อแม่หรือผู้ปกครองของเด็กก่อนวัยเรียนก่อนการจัดการเรียนรู้ตามแผน EAP เพื่อให้ทราบ

วัตถุประสงค์และการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแผน EAP ที่สถานศึกษาและประเมินพฤติกรรมเด็กก่อนการเรียนรู้แผน EAP และให้มีส่วนร่วมในการสังเกตพฤติกรรมของเด็กที่บ้านหลังการเรียนรู้ตามแผน EAP ตามแบบประเมินพฤติกรรม

4. ครูผู้สอนในโรงเรียนอนุบาลและศพด.จัดกระบวนการเรียนรู้แก่เด็กก่อนวัยเรียนรู้ตามแผน EAP ทั้ง 3 หน่วยการเรียนรู้ คือ มือน้อยมหัศจรรย์ ฟันแสนสวย และหนูน้อยน่ารัก ในภาคเรียนที่ 1 เป็นเวลา 3 สัปดาห์ (หน่วยการเรียนรู้ละ 1 สัปดาห์) และมีการบันทึกผลงานของเด็ก และประเมินการเรียนรู้และบันทึกผลหลังจัดกิจกรรมทุกหน่วยและติดตามการสอนของครูแต่ละสถานศึกษาที่เลือกไว้ เพื่อประเมินการจัดการเรียนการสอนตามแผน EAP

5. ครูผู้สอนในโรงเรียนอนุบาลและศพด.แต่ละห้องมีการส่งเสริมกิจกรรมการล้างมือ การแปรงฟันและการเลือกรับประทานอาหารอย่างต่อเนื่องทั้งที่สถานศึกษาและที่บ้าน ระยะติดตามผล

1. ประชุมครูผู้สอนที่จัดการเรียนการสอนตามแผน EAP ทั้ง 3 หน่วยการเรียนรู้ เพื่ออภิปรายเนื้อหา และ กระบวนการจัดการเรียนรู้ตามแผน EAP และสรุปผล

2. รวบรวมแบบบันทึกผลการตรวจผลงานของเด็กแบบประเมินการเรียนรู้ที่เด็กแสดงออก แบบบันทึกผลหลังจัดกิจกรรม ทั้ง 3 หน่วยเพื่อวิเคราะห์หลักสูตรแผน EAP หลังการสอนแต่ละหน่วย

3. ครูผู้สอนประเมินความพึงพอใจต่อการใช้แผน EAP และข้อเสนอแนะ

4. ครูผู้สอนส่งเสริมการปฏิบัติกิจกรรมการล้างมือ การแปรงฟันและการเลือกรับประทานอาหารที่โรงเรียนอย่างต่อเนื่องอีก 2 เดือนและประเมินพฤติกรรมของเด็กที่โรงเรียนตามแบบประเมินพฤติกรรม

5. พ่อแม่หรือผู้ปกครองมีส่วนร่วมสังเกตพฤติกรรม การล้างมือ การแปรงฟันและการเลือกรับประทานอาหารที่บ้านอย่างต่อเนื่องอีก 2 เดือนและประเมินพฤติกรรมของเด็กที่บ้านตามแบบประเมินพฤติกรรมเช่นเดียวกัน



การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ประเมินหลักสูตรแผน EAP โดยใช้สถิติ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation = S.D)
2. ประเมินพฤติกรรมกรล้างมือ การแปรงฟัน และการเลือกรับประทานอาหารของเด็กก่อนวัยเรียน ก่อนและหลังการเรียนรู้ตามแผน EAP ที่โรงเรียนด้วยการทดสอบทางสถิติเพื่อเปรียบเทียบหาความแตกต่างของข้อมูลเชิงปริมาณด้วย Wilcoxon Signed Ranks Test
3. ประเมินพฤติกรรมกรล้างมือ การแปรงฟัน และการเลือกรับประทานอาหารของเด็กก่อนวัยเรียน ก่อนและหลังการเรียนรู้ตามแผน EAP ที่บ้านด้วยการทดสอบทางสถิติเพื่อเปรียบเทียบหาความแตกต่างของข้อมูลเชิงปริมาณด้วย Paired t-test

ผลการศึกษา

ข้อมูลทั่วไปโรงเรียนอนุบาลและศพด.และจำนวน 5 แห่ง มีครูผู้สอนชั้นปีที่ 1 มีจำนวน 11 คน จบการศึกษาด้านปฐมวัยร้อยละ 63.6 และครูผู้สอนทุกคนเคยผ่านการอบรมหลักสูตร EAP มาแล้วและมีประสบการณ์สอนเด็กชั้นอนุบาลเฉลี่ยเท่ากับ 7.5 ปี และมีเด็กก่อนวัยเรียนทั้งหมดจำนวน 370 คน คิดเป็นสัดส่วนครูต่อเด็กเท่ากับ 1:33 การประเมินภาวะการเจริญเติบโตตามดัชนีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่ามีภาวะโภชนาการเกิน (ท่วม , เริ่มอ้วนและอ้วน) รวมกันเท่ากับร้อยละ 15.9 และมีภาวะทุพโภชนาการ (ผอมและค่อนข้างผอม) รวมกันเท่ากับร้อยละ 14.6 และมีฟันผุถึงร้อยละ 66.2

การประเมินหลักสูตรตามแผน EAP จากแบบบันทึกผลงานที่เกิดจากการเรียนรู้ของเด็ก แสดงถึงความสามารถ

ของเด็กที่เกิดจากการเรียนรู้ด้วยการให้องค์ความรู้แก่เด็กก่อนวัยเรียน พบว่า ค่าเฉลี่ยระดับคุณภาพของผลงานของหน่วยมือน้อยมหัสจรรย์มีมากที่สุดเท่ากับ 2.58 เท่ากับอยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ยระดับคุณภาพรองลงมาคือหน่วยฟันแสนสวยและหนูน้อยน่ารักเท่ากับ 2.53 และ 2.37 อยู่ในระดับดี และปานกลาง ตามลำดับ ตามตารางที่ 1

การประเมินการเรียนรู้ของเด็กหลังจัดการเรียนรู้แต่ละหน่วยแล้ว ครูผู้สอนมีการบันทึกผลเพื่อประเมินการเรียนรู้ของเด็กที่แสดงออกปฏิสัมพันธ์ต่อการจัดกิจกรรมในแต่ละหน่วย 5 ด้าน คือ การเคลื่อนไหวร่างกาย/ การตอบคำถาม/การปฏิบัติงานศิลปะ/การปฏิบัติตามคำสั่ง/การปฏิบัติร่วมกับผู้อื่น พบว่า ค่าเฉลี่ยของการเรียนรู้หน่วยมือน้อยมหัสจรรย์ เท่ากับ 2.35-2.76 เท่ากับ ดี 4 ด้านและปานกลาง 1 ด้าน ค่าเฉลี่ยของการเรียนรู้หน่วยฟันแสนสวย เท่ากับ 2.31-2.69 เท่ากับ ดี 3 ด้านและปานกลาง 2 ด้าน และค่าเฉลี่ยของการเรียนรู้หน่วยหนูน้อยน่ารักเท่ากับ 2.38-2.62 เท่ากับดีทุกด้าน (ตารางที่ 2)

การบันทึกผลหลังจัดกิจกรรมทุกวันทั้ง 3 หน่วย เรื่องผลตามจุดประสงค์ จุดเด่นและด้อย พบว่ามีข้อเสนอแนะควรปรับปรุงสื่อการสอน บางกิจกรรมเนื้อหาภาพเล็ก ตัวหนังสือเล็กและควรเพิ่มคู่มือการใช้สื่อประกอบการสอน และควรลดขั้นตอนการล้างมือให้น้อยลงเหลือ 4 ขั้นตอนเพื่อให้เด็กจำได้และทำได้ครบทุกขั้นตอน และการประเมินความพึงพอใจของครูผู้สอนต่อการใช้แผน EAP พบว่าครูผู้สอนมีความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมของแต่ละหน่วยในประเด็นเรื่องขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมสื่อที่ใช้จัดกิจกรรม บรรยากาศการจัดกิจกรรม และการตอบสนองต่อกิจกรรมของเด็ก อยู่ในระดับมากทุกข้อทุกหน่วยการเรียนรู้

ตารางที่ 1 จำนวน ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับคุณภาพของแต่ละหน่วยการเรียนรู้

หน่วยการเรียนรู้	N	Mean	ระดับคุณภาพ	S.D.
หน่วยมือน้อยมหัสจรรย์	370	2.58	ดี	0.58
หน่วยฟันแสนสวย	370	2.53	ดี	0.57
หน่วยหนูน้อยน่ารัก	370	2.37	ปานกลาง	0.64



ตารางที่ 2 ระดับการประเมินการเรียนรู้ของเด็กก่อนวัยเรียนของหน่วยการเรียนรู้ตามแผน EAP

หน่วยการเรียนรู้	การเคลื่อนไหวร่างกาย	การตอบคำถาม	การปฏิบัติงานศิลปะ	การปฏิบัติตามคำสั่ง	การปฏิบัติร่วมกับผู้อื่น	Mean
หน่วยมือน้อยมหัศจรรย์	ดี	ปานกลาง	ดี	ดี	ดี	2.35-2.76
หน่วยฟันแสนสวย	ดี	ปานกลาง	ปานกลาง	ดี	ดี	2.31-2.69
หน่วยหนูน้อยน่ารัก	ดี	ดี	ดี	ดี	ดี	2.38-2.61

การประเมินพฤติกรรมของเด็กก่อนวัยเรียนก่อนและหลังการเรียนรู้ตามแผน EAP ที่โรงเรียนและที่บ้าน ดังนี้

1. พฤติกรรมการล้างมือ การแปรงฟันและการเลือกรับประทานอาหารของเด็กก่อนวัยเรียนก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้ตามแผน EAP **ที่โรงเรียน** พบว่าพฤติกรรมการล้างมือ การแปรงฟัน การเลือกรับประทานอาหาร การออกกำลังกายและการซักรีดและมัดผ้าของเด็กที่โรงเรียนก่อนและหลังการเรียนรู้ตามแผน EAP พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ($p < 0.05$) ในเรื่องของพฤติกรรมการล้างมือหลังเข้าห้องน้ำและการล้างมือ 7 ขั้นตอน การรับประทานอาหารครบรอบหรือขนมขบเคี้ยว ชนิดเป็นถุง ซอง หรือ กล่อง การรับประทาน

ขนมหวานเช่น ลูกอม การรับประทานน้ำหวาน น้ำอัดลม และการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ (ครบ 5 หมู่) ตามตารางที่ 3

2. พฤติกรรมการล้างมือ การแปรงฟันและการเลือกรับประทานอาหารของเด็กก่อนวัยเรียนก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้ตามแผน EAP **ที่บ้าน** พบว่าพฤติกรรมการล้างมือ การแปรงฟัน การเลือกรับประทานอาหาร การออกกำลังกายและการซักรีดและมัดผ้าของเด็กที่บ้านก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้ตามแผน EAP พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ($p < 0.05$) ทุกข้อตามตารางที่ 4

ตารางที่ 3 พฤติกรรมของเด็กก่อนและหลังการเรียนรู้ตามแผน EAP ที่โรงเรียน

ข้อ	พฤติกรรมของเด็กที่โรงเรียน	Z	p-value
1	มีการล้างมือก่อนรับประทานอาหาร	-1.89	0.059
2	มีการล้างมือหลังเข้าห้องน้ำ	-3.000	0.003
3	มีการล้างมือ 7 ขั้นตอน	-2.646	0.008
4	มีการแปรงฟันหลังรับประทานอาหารกลางวันทุกวัน	-1.732	0.083
5	มีการรับประทานอาหารครบรอบหรือขนมขบเคี้ยว ชนิดเป็นถุง ซอง หรือ กล่อง	-2.332	0.02
6	มีการรับประทานขนมหวานเช่น ลูกอม	-2.652	0.008
7	มีการรับประทานน้ำหวาน น้ำอัดลม	-3.051	0.002
8	มีการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ (ครบ 5 หมู่)	-3.000	0.003
9	มีการวิ่งเล่นหรือออกกำลังกาย	-1.89	0.059
10	มีการซักรีดผ้าและมัดผ้า	-1.414	0.157

หมายเหตุ การทดสอบทางสถิติด้วย Wilcoxon Signed Ranks Test



ตารางที่ 4 พฤติกรรมของเด็กก่อนและหลังการเรียนรู้ตามแผน EAP ที่บ้าน

ลำดับ	พฤติกรรมของเด็กที่บ้าน	Mean	S.D.	t	df	Sig. (2-tailed)
1	มีการล้างมือก่อนรับประทานอาหาร	-0.63	0.886	-12.358	297	0.000
2	มีการล้างมือหลังเข้าห้องน้ำ	-0.58	0.819	-12.315	300	0.000
3	มีการแปรงฟันหลังตอนเช้า	-0.53	0.818	-11.26	301	0.000
4	มีการแปรงฟันก่อนนอน	-0.57	0.868	-11.368	299	0.000
5	มีการรับประทานอาหารกรูบกรอบหรือขนมขบเคี้ยวชนิดเป็นถุง ซอง หรือ กล่อง	0.68	0.649	18.359	307	0.000
6	มีการรับประทานขนมหวานเช่นลูกอม เยลลี่ เค้ก ฯลฯ	0.58	0.914	11.148	304	0.000
7	มีการรับประทานน้ำหวาน น้ำอัดลม	0.59	0.665	15.384	302	0.000
8	มีการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ (ครบ 5 หมู่)	-0.59	0.800	-12.655	298	0.000
9	มีการวิ่งเล่นหรือออกกำลังกาย	-0.56	0.620	-15.733	306	0.000
10	มีการชั่งน้ำหนัก	-0.42	0.781	-9.291	296	0.000

หมายเหตุ การทดสอบทางสถิติด้วย Paired t-test

อภิปรายผล

การวิจัยนี้มีครูผู้สอนเด็กในโรงเรียนอนุบาลและศพด.ชั้นอนุบาล 1 จำนวน 11 คน จบการศึกษาด้านปฐมวัยร้อยละ 63.6 และครูผู้สอนทุกคนเคยผ่านการอบรมหลักสูตร EAP มาแล้วและมีประสบการณ์ด้านการสอนเด็กชั้นอนุบาลเฉลี่ยคนละ 7.5 ปี ซึ่งแสดงถึงความพร้อมทางด้านผู้สอน และมีเด็กก่อนวัยเรียนทั้งหมดจำนวน 370 คน และสัดส่วนครูต่อเด็กเท่ากับ 1:33 ซึ่งเป็นสัดส่วนอยู่ในเกณฑ์ที่กระทรวงศึกษากำหนดไว้ไม่เกิน 1:35 การประเมินภาวะการเจริญเติบโตตามดัชนีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่ามีภาวะโภชนาการเกิน (ท่วม ,เริ่มอ้วนและอ้วน) รวมกันเท่ากับร้อยละ 15.9 และมีภาวะทุพโภชนาการ (ผอมและค่อนข้างผอม) รวมกันเท่ากับร้อยละ 14.6 และจากข้อมูลวิจัยด้านโภชนาการล่าสุด Thailand MICS 2015-2016 พบว่าเด็กไทยวัยต่ำกว่า 5 ขวบ มีความผิดปกติในด้านโภชนาการคือพบภาวะเด็กเตี้ยแคระแกร็นสูงสุด 13% ภาวะน้ำหนักเกินสูงสุด 11% (ไทยรัฐฉบับพิมพ์, 2561) สำหรับผลกระทบ

ของการมีภาวะทุพโภชนาการในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี พบว่าการมีภาวะโภชนาการเกินในเด็กก่อให้เกิดความเสี่ยงในการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในอนาคต ส่วนผลกระทบของเด็กที่มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ มีความเสี่ยงสูงจากการเกิดโรคติดเชื้อและอาจเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยและเสียชีวิต มีผลให้เกิดภาวะแคระแกร็นในเด็ก (Stunting) และพัฒนาการล่าช้าและเสี่ยงภาวะหัวใจปัญญาต่ำอีกด้วย (World Health Organization, 2016). และในการวิจัยนี้เด็กส่วนใหญ่มีพินธุถึงร้อยละ 66.2 สอดคล้องกับผลการประเมินคุณภาพศูนย์เด็กเล็กของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ในปี 2555 มีเด็กพินธุสูงถึงร้อยละ 92 (สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน, 2557) ดังนั้นการหารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพเด็กก่อนวัยเรียนเพื่อให้เด็กมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีจะเป็นแนวทางในการป้องกันปัญหาของเด็กข้างต้นได้

การจัดประสบการณ์การเล่นและการเรียนรู้ด้วยแผน EAP มีการประเมินเนื้อหาหลักสูตรจากผลงานหลังการเรียนรู้ของเด็กในเนื้อหา 3 หน่วยการเรียนรู้ คือ



มีน้อยมหัศจรรย์/ฟันสวยและหนูน้อยน่ารัก พบว่า ค่าเฉลี่ยระดับคุณภาพของผลงานหรือชิ้นงานของหน่วย การเรียนรู้เท่ากับ 2.37, 2.58, 2.53 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ ปานกลาง, ดี และดี ตามลำดับ (ตารางที่ 1) และผล การเรียนรู้ของเด็ก 5 ด้าน คือ การเคลื่อนไหวร่างกาย/ การตอบคำถาม/การปฏิบัติงานศิลปะ/การปฏิบัติตาม คำสั่ง/การปฏิบัติร่วมกับผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับดี เช่นเดียวกัน แสดงถึงความสามารถของเด็กที่เกิดจาก การเรียนรู้ที่อยู่ในเกณฑ์คุณภาพที่ดี และตามหลักสูตร การศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546 (สำหรับเด็กอายุ 3-5 ปี) ให้มีการจัดประสบการณ์การเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัยในรูปของกิจกรรมบูรณาการผ่านการเล่น และ ควรจัดประสบการณ์ให้เหมาะสมกับวัยและพัฒนาการ ของเด็กปฐมวัย เพราะการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยจะต้อง อาศัยประสบการณ์ตรงหรือสิ่งที่เป็นรูปธรรม เพื่อเป็น การกระตุ้นให้เด็กสนใจและเรียนรู้อย่างมีความหมาย ให้ เด็กเป็นผู้ลงมือกระทำ ส่งเสริมให้เด็กได้มีพัฒนาการ ในทุกๆ ด้านให้เด็กได้เรียนรู้จากการเล่น และทำกิจกรรม ต่างๆ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2546) ทั้งนี้ธรรมชาติใน การเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย เน้นการเรียนรู้จากการลงมือ กระทำผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้าให้เด็กฝึกปฏิบัติจริง ในการดูแลสุขภาพ เปิดโอกาสในการแสดงความคิดเห็น รวมถึงถ่ายทอดเรื่องราวจากสิ่งที่เรียนรู้ และเชื่อมโยง ประสบการณ์เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่นเดียวกับทฤษฎีสัมพันธ์เชื่อมโยงของธอร์นไดค์ (Thorndike) ที่ว่า เด็กได้เรียนรู้ด้วยประสบการณ์จาก การปฏิบัติจริงจากสิ่งที่เป็นรูปธรรมไปหนามธรรม ทำให้ เด็กเรียนรู้จนเกิดความเข้าใจอย่างแท้จริงแล้วนำไปปฏิบัติ หรือฝึกฝนบ่อยๆจะส่งผลให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่ มีประสิทธิภาพ และเป็นประสบการณ์สำคัญที่ส่งเสริม พัฒนาการด้านร่างกาย เพื่อเป็นการสนับสนุนให้เด็กได้มี โอกาสดูแลสุขภาพและสุขอนามัยของตนเอง เช่น ล้างมือ ก่อนรับประทานอาหาร การทำความสะอาดหลังจากใช้ ห้องน้ำห้องส้วม การรับประทานอาหารกลางวันที่ครบ

ห้าหมู่ การนอนกลางวัน (สำนักวิชาการ และมาตรฐานการ ศึกษา, 2551) ซึ่งการฝึกหัดหรือกระทำบ่อยๆ ด้วยความ เข้าใจจะทำให้การเรียนรู้ที่มั่นคงถาวร สอดคล้องกับผล การวิจัยของบุญเลิศ สัมมณกุล (2553) ที่ได้ศึกษา ความสามารถในการแก้ปัญหาของเด็กปฐมวัยซึ่งได้รับ การจัดประสบการณ์โดยใช้เกมฝึกทักษะการคิด และ พบว่าเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์โดยใช้เกม ฝึกทักษะการคิด สามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนสิ่งที่ตนคิด โดยการเชื่อมโยงประสบการณ์ในชีวิตประจำวันสู่สัมพันธ ์กับสิ่งต่างๆ ได้ และการศึกษาครั้งนี้ทำให้การเรียนรู้ของ เด็กตามแผน EAP ทำให้พฤติกรรมกล้ามเนื้อ การแปร่งฟัน และการเลือกรับประทานอาหารของเด็กก่อนและหลัง การเรียนรู้ตามแผน EAP ทั้งที่โรงเรียนและที่บ้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ($p < 0.05$) โดยการล้างมือ ด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาดถูกวิธีมี 7 ขั้นตอน ทุกขั้นตอน ทำ 5 ครั้ง สลับกันทั้ง 2 ข้าง ใช้เวลาไม่นานเพียง 10-20 วินาที หากทุกคนล้างมือให้สะอาด จำนวนผู้ป่วยโรค ทางเดินอาหารจะลดลง รวมทั้งลดโรคอื่นๆ ที่เชื้อติดมา กับมือ เช่น ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ได้ด้วย การปลูกฝัง พฤติกรรมการล้างมือฟอกสบู่เน้นควรเริ่มในครอบครัว พ่อแม่ผู้ปกครองควรเริ่มสอนตั้งแต่วัยเด็กที่สื่อสาร เข้าใจ การแปร่งฟันทุกวันอย่างถูกต้องเป็นการรักษาอนามัย ช่องปากและเป็นวิธีการป้องกันโรคในช่องปากที่ได้ผลดี ที่สุดและง่ายที่สุด หนึ่งในสาเหตุที่ทำให้เด็กฟันผุ มาจากการเลี้ยงดูของครอบครัว การปล่อยให้เด็กกิน ขนมกรุบกรอบและขนมหวานตามใจชอบแล้วไม่ยอม แปร่งฟัน น้ำตาลที่อยู่ในขนมสามารถทำลายเคลือบฟัน น้านมได้ ทำให้ฟันผุและอาหารเหล่านี้มีปริมาณแป้งและ น้ำตาลเกินทำให้อ้วนได้ด้วย ดังนั้นการจัดการเรียนตาม แผน EAP ทั้ง 3 หน่วยที่ส่งเสริมให้เด็กเกิดการเรียนรู้ เพื่อมีการล้างมือ การแปร่งฟันและการเลือกรับประทาน อาหารนี้ส่งผลให้พฤติกรรมของเด็กดีขึ้นและสามารถ ส่งเสริมการปฏิบัติบ่อยๆจนเป็นพฤติกรรมที่มีผลต่อ สุขนิสัยที่ดีต่อไปได้



สรุปผล

การส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยก่อนเรียนโดยจัดกระบวนการเรียนรู้ตามแผน EAP ทั้ง 3 หน่วยการเรียนรู้ คือ มือน้อยมหัศจรรย์ ฟันสวยและหนูน้อยน่ารัก เป็นหลักสูตรที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ของเด็กก่อนวัยเรียน เพราะเด็กสามารถเรียนรู้และเกิดองค์ความรู้และมีปฏิสัมพันธ์กับกิจกรรมที่กำหนดไว้ในแผน และส่งผลต่อพฤติกรรมกรล้างมือ การแปรงฟันและการเลือกรับประทานอาหารของเด็กได้ ซึ่งการจัดประสบการณ์การเรียนรู้สำหรับเด็กก่อนวัยเรียนจะจัดในรูปแบบของกิจกรรมผ่านการเล่น การปฏิบัติโดยใช้กล้ามเนื้อใหญ่ และกล้ามเนื้อเล็ก มีการพัฒนาทางอารมณ์และสังคม และฝึกให้เด็กกล้าแสดงออก มีวินัย ทำงานร่วมกับผู้อื่น อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข เพื่อให้เด็กเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง เกิดความรู้และทักษะ จนเกิดเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่ดีตามต้องการ

ข้อเสนอแนะ

1. หลักสูตรการส่งเสริมสุขภาพของเด็กก่อนวัยเรียน ควรจัดทำแผนการจัดประสบการณ์ต่อเนื่อง 2 ปี และควรขยายในโรงเรียนที่มีชั้นอนุบาลและศูนย์พัฒนาเด็กเล็กทุกแห่ง
2. ควรมีการติดตามพฤติกรรมสุขภาพของเด็ก หลังการเรียนรู้เป็นระยะๆ เพื่อประเมินผลปัญหาสุขภาพในระยะยาวด้วย

เอกสารอ้างอิง

Bureau of General Communicable Disease
Department of Disease Control Ministry of
Public Health.(2558) *Guidelines for the
prevention and control of communicable
diseases in child care centers and
Kindergarten (for teachers, child care)*
Edition 1: The Bourne B Publishing Limited.
(in Thai).

Mohsuwan, Ladda et al. (2554) *Report of Public
Health Thailand by physical examination
4th Year 2551-52: children's health.*
In Vichai Ekapakorn: Report of Public Health
Thailand by physical examination of the
4th year 2551-52. Nonthaburi: Health
Systems Research Institute. (in Thai).

International Health Regulation.(2555,13 June)
Hand Foot Mouth situation in Krabi. ASTV
Online Manager from <[http://203.157.15.
32/ihr/th/ Hand Foot Mouth situation -5/](http://203.157.15.32/ihr/th/Hand_Foot_Mouth_situation_-5/).
(in Thai).

Krabi Provincial Office. (2550, 15 November)
Child obesity Krabi 1 in 10 of country. from
[http://103.28.101.10/anda/krabi/rela/
Question.asp?ID=3476&CAT=hea&ggsqql=](http://103.28.101.10/anda/krabi/rela/Question.asp?ID=3476&CAT=hea&ggsqql=).
(in Thai).

Department of Health. (2560,12 June) *National
Oral Health Survey No.8 hopefully reduce
tooth decay and oral health problem in
Thailand.* from [https://www.anamai.
moph.go.th/more_news.php?cid=76&
filename =index](https://www.anamai.moph.go.th/more_news.php?cid=76&filename=index) .(in Thai).

Thai Rath Edition. (2561, 4 June) “*Meet the
malnutrition of children Thailand. Very high
during the toddler.* “from [https://www.
thairath.co.th/content/1298356](https://www.thairath.co.th/content/1298356). (in Thai).

World Health Organization. (2016, 8 August).
Growth and Development. from [http://
www.who.int/nutrition/topics/growth_
and_development/en/](http://www.who.int/nutrition/topics/growth_and_development/en/).

Office of Social Quality of Learning and Youth.
(2557) *Early Child Development Taproot
of life.* Documentation Conference “*Apiwat
Learning to change Thailand*”. (6-8 May
2557). (in Thai).



Ministry of Education. (2546). *Early Childhood Education Program BE 2546 (For children aged 3-5 years)*. Bangkok : Kurusapa Printing Ladphrao. (in Thai).

Academic and educational standards Ministry of Education. (2551) *Early Childhood Education Program BE 2546*. Bangkok : Kurusapa Printing Ladphrao. (in Thai).

Sammnakul, Bunlert. (2553) *The ability to develop problem-solving skills using game thinking*. (Thesis of Master of Education Program). Maha Sarakham Rajabhat University, Maha Sarakham. (in Thai).