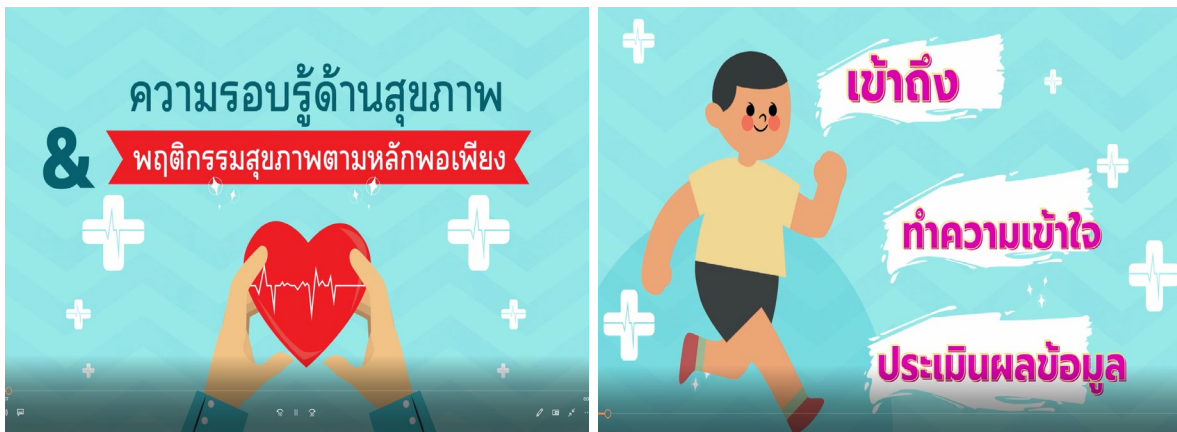


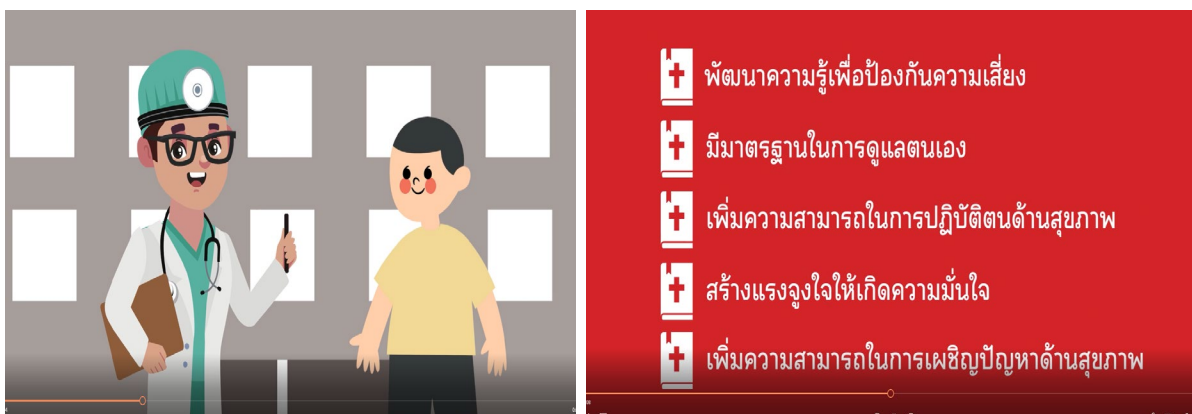
## ชุดกิจกรรมที่ 2

### ความรอบรู้ด้านสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพตามหลักพอเพียง

เป็นการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพด้านการเข้าถึง การเข้าใจ การประเมินและการประยุกต์ใช้ ข้อมูลและบริการสุขภาพโดยการวางแผนและกำหนดทางเลือกในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพตามหลักพอเพียงเพื่อให้เกิดพฤติกรรมการป้องกันโรค NCDs ที่เหมาะสม



พร้อมนำข้อมูลไปสู่การปฏิบัติได้จริง



ชุดกิจกรรมที่ 2 ความรอบรู้ด้านสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพตามหลักพอเพียง	จำนวน 4 ชั่วโมง
จำนวน 2 ครั้ง	ครั้งละ 2 ชั่วโมง
เรียนต่อเนื่อง 2 สัปดาห์	ช่วงเดือนตุลาคม 2565

การส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามหลักพอเพียงสำหรับประชาชนวัยทำงาน				
ครั้งที่	เรื่อง	รูปแบบกิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมิน
<b>กิจกรรมที่ 2 มาตรฐานความรู้ด้านสุขภาพ ( 10 คะแนน)</b>				
วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถ 1) เลือกแหล่งข้อมูลและบริการสุขภาพที่น่าเชื่อถือ 2) อธิบายวิธีการค้นหาและใช้อุปกรณ์สืบค้นและค้นหาข้อมูลที่ถูกต้องได้ และ 3) วิเคราะห์ เปรียบเทียบเนื้อหา/แนวทางการปฏิบัติด้านสุขภาพได้อย่างมีเหตุผล				
3 (2ชม.)	กิจกรรมเรื่อง “เข้าถึง เข้าใจ ทางไกลโรค”	1. วิทยากรช่วยสร้างบรรยากาศให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความอยากรู้อยากเห็น โดยกระตุ้นให้ทุกคน ตั้งคำถามเกี่ยวกับ วิธีการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ พร้อมเปิดเวทีให้มีการอภิปรายกลุ่มร่วมกัน และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้กำหนดช่องทางการสื่อสารเพื่อสร้างพื้นที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน และให้กำหนดข้อตกลงร่วมกันในการที่จะส่งข้อมูลความรู้ผ่านสื่ออย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง เช่น Line, Facebook เพื่อร่วมพูดคุยวิธีการค้นหาข้อมูลความรู้ และร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการเลือกรับข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพ 2. วิทยากร เปิดวิดีโอที่เกี่ยวกับ ความรอบรู้ด้านสุขภาพตามสื่อการสอน พร้อมแนะนำให้ทุกคนศึกษาเพิ่มเติมโดยเปิดรับชมวิดีโอที่ link ไว้ให้ พร้อมให้ตอบคำถามในใบงานที่ 5 และใบงานที่ 6 เพื่อฝึกทักษะการฟังและจับประเด็น	1. สื่อ YouTube ให้ความรู้ถึงความสำคัญของ “ความรอบรู้ด้านสุขภาพ” โดย รศ.ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง จำนวน 5 นาที ที่ link <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QqdLPnv7kj4">https://www.youtube.com/watch?v=QqdLPnv7kj4</a> 2. สื่อวิดีโอ Animation ภาพวาดเล่าเรื่อง “ความรอบรู้ด้านสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพตามหลักพอเพียง” โดย สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.) และ มศว จำนวน 8 นาที 23 วินาที ที่ link <a href="https://youtu.be/w7WhbZ_T3mQ">https://youtu.be/w7WhbZ_T3mQ</a> 3. สื่อวิดีโอ ความรู้เรื่อง ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) โดย มหาวิทยาลัยรังสิตและ สสส จำนวน 4 นาที 14 วินาที ที่ link <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gP1V-16mcYA">https://www.youtube.com/watch?v=gP1V-16mcYA</a> 4. สื่อวิดีโอ ความรู้เรื่อง คนค้นตน: ชุดความรู้รอบด้านสุขภาพ (Health Literacy: HL) การมีแบบอย่าง เช่น ส่งเสริมกินผักปลอดสารพิษ โดย กรมสนับสนุนบริการสุขภาพและ สสส. จำนวน 3 นาที ที่ Link	-คะแนน ของ แบบทดสอบ ความรู้เรื่อง ความรอบรู้ ด้านสุขภาพ  - ตอบ คำถามใน ใบงานที่ 5 และใบงาน ที่ 6 เพื่อฝึก ทักษะการ ฟัง  - การ ซักถาม

การส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามหลักพอเพียงสำหรับประชาชนวัยทำงาน				
ครั้งที่	เรื่อง	รูปแบบกิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมิน
		3. วิทยากรให้ทุกคนทำแบบทดสอบความรู้เรื่อง ความรอบรู้ด้านสุขภาพ หลังทำกิจกรรมครั้งที่ 3	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jvSYRL_0ifY">https://www.youtube.com/watch?v=jvSYRL_0ifY</a> 5. แบบทดสอบความรู้เรื่อง ความรอบรู้ด้านสุขภาพ 6 ข้อ ได้ที่ Link <a href="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfZp7yF6btuTgLatlotdZH5m1znJ7UO1BLUc87-9l_6CpmMQ/viewform">https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfZp7yF6btuTgLatlotdZH5m1znJ7UO1BLUc87-9l_6CpmMQ/viewform</a>	
4 (2ชม.)	กิจกรรม “อ่านและเล่าเรื่องโรค NCDs” เป็นการส่งเสริมความเข้าใจเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ด้วยตนเอง	1. วิทยากร เป็นผู้แนะนำ สาธิตและฝึกทักษะในการเข้าถึงแหล่งข้อมูลสุขภาพที่สำคัญ เช่น แอป รวมความรู้ NCDs ที่ปรากฏในเว็บไซต์ของ สสส (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ-Thai Health) เป็นต้น พร้อมให้ตอบคำถามใน <b>ใบงานที่ 7</b> เพื่อฝึกทักษะการอ่านและจับประเด็น 2. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำกิจกรรม “การตั้งคำถามให้ตรงคำตอบ” เป็นกิจกรรมกลุ่มๆ ละ 10 คน โดยแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนให้กำหนดคำตอบด้านสุขภาพตนเอง ส่วนตัวแทนกลุ่มอื่นก็จะเป็นผู้ตั้งคำถามหลายคำถามที่คิดว่าสอดคล้องกับคำตอบนั้น พร้อมสลับกันเป็นผู้เล่าประสบการณ์สุขภาพตนเองในประเด็นคำตอบนั้น	1. สื่อแอปพลิเคชัน Goodbye NCDs ที่รวบรวมองค์ความรู้เรื่องโรคและแนวทางปฏิบัติตนเพื่อลดโรค NCDs โดย สสส. ศึกษาได้โดยการกดภาพการ์ตูนเพื่อศึกษาและฝึกทักษะการอ่านเพิ่มเติมในรายละเอียดของแต่ละหัวข้อเรื่อง ที่ link <a href="http://goodbye-ncds.thaihealth.or.th/sook/">http://goodbye-ncds.thaihealth.or.th/sook/</a>	- ตอบคำถามในใบงานที่ 7 เพื่อฝึกทักษะการอ่าน
	กิจกรรมฝึก “การประเมินและตัดสินใจ พฤติกรรมที่ทำให้เราป่วย” ใช้ทักษะการวิเคราะห์ สังเคราะห์ และการประยุกต์ใช้	1. วิทยากรเปิดคำถามใหญ่ให้ผู้ร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การรู้/ไม่รู้เท่าทันสื่อ 2. วิทยากรฝึกให้ผู้ร่วมทำกิจกรรม “ตัดสินใจ ลด ละ เลิก พฤติกรรมที่ทำให้เราป่วย” เป็นกิจกรรมที่ฝึกการวิเคราะห์และใช้ข้อมูลเพื่อการตัดสินใจเลือกปฏิบัติตนด้านสุขภาพที่ถูกต้อง โดยให้ข้อมูลการปฏิบัติตนด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้องและไม่ถูกต้อง (พฤติกรรมสุขภาพที่เสี่ยง) ผ่านการ	สื่อช่องข่าวสาร ที่เกี่ยวข้องกับผลิตภัณฑ์ด้านสุขภาพ ได้แก่ 1. ข่าว-ทลายโรงงานผลิตยาลดความอ้วน โดยช่างเรื่องเล่าเสาร์-อาทิตย์ ข่าวช่อง3 จำนวน 8 นาที 57 วินาทีที่ Link <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ibq97HobDSA">https://www.youtube.com/watch?v=ibq97HobDSA</a> 2. ข่าว - จับยาลดอ้วนผิดกฎหมาย 5.2 ล้านเม็ด โดยไทยรัฐออนไลน์ จำนวน 2 นาที ที่ Link	- มีส่วนร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ที่เกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อ - การมีส่วนร่วมในการ

การส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามหลักพอเพียงสำหรับประชาชนวัยทำงาน				
ครั้งที่	เรื่อง	รูปแบบกิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมิน
		ชม YouTube ประสบการณ์ที่หลากหลาย โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสังเกตความสำเร็จของผู้อื่น 3. วิทยากรเสนอให้แบ่งกลุ่มระดมความคิดในการวิเคราะห์เปรียบเทียบผลดี-ผลเสีย ในวิธีการปฏิบัติตนจากตัวแบบที่เป็นสถานการณ์ และสรุปทางเลือกในการปฏิบัติที่ถูกต้อง โดยการฝึกด้วยการทำ <b>ใบงานที่ 8</b> อาจจะใช้การทำเป็นกิจกรรมเดี่ยวหรือกิจกรรมกลุ่มย่อยก็ย่อมได้เพราะจะเป็นการฝึก 5 ด้านคือ 1) ฝึกทักษะการตัดสินใจเลือกข้อมูล 2) ฝึกการกำหนดทางเลือกจากข้อมูลที่กลุ่มมีอยู่หรือที่วิทยากรได้รวบรวมไว้เป็นตัวอย่าง 3) ฝึกวิเคราะห์ข้อมูลสุขภาพและกำหนดวิธีการดูแลสุขภาพของตนเอง จากข้อมูลสุขภาพที่มีอยู่ 4) ฝึกทักษะการปฏิเสธ ทักษะการตอบโต้อย่างสร้างสรรค์ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพ และ 5) ฝึกทักษะการเสนอทางเลือกหลายทางให้กับผู้อื่นได้ตัดสินใจด้วยตนเอง 4. วิทยากรให้การบ้านศึกษาความรู้เรื่อง NCDs Health Literacy โดยกรมควบคุมโรค (2564) ที่ E-book และศึกษาใบความรู้เพิ่มเติม ที่แนบท้ายใบงาน	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=G8HrnkGkP4">https://www.youtube.com/watch?v=G8HrnkGkP4</a>  สื่อ YouTube ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพในเชิงบวก เช่น 1. ความดันเลือดสูง โดย พญ.ลลิตา ธรรมสิริวัลย์ ศูนย์ธรรมชาติบำบัด 4 นาที 37 วินาที ที่ Link <a href="https://www.facebook.com/Kanlayanatam-/videos/1080418995330178/">https://www.facebook.com/Kanlayanatam-/videos/1080418995330178/</a> 2.พฤติกรรมเสพติดอาหาร พฤติกรรมกรกินด้วยปัญญา โดย BSRI มศว จำนวน 4 นาที 11 วินาที ที่ Link <a href="https://www.facebook.com/watch/?v=408373726465436">https://www.facebook.com/watch/?v=408373726465436</a> 3.คุณเคยติดอะไรไหม? โดย BSRI มศว จำนวน 4 นาที ที่ Link <a href="https://www.facebook.com/watch/?v=2310101392589335">https://www.facebook.com/watch/?v=2310101392589335</a> 4. รู้ทันโฆษณาเกินจริง: Social ผ่านช่อง Thai PBS จำนวน 3 นาที ที่ Link <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MYITFS_dTXw">https://www.youtube.com/watch?v=MYITFS_dTXw</a> และผู้บริโภคไทย”เหยื่อ” โฆษณาเกินจริง: รู้เท่าทันสื่อ ผ่านช่อง Thai PBS จำนวน 6 นาที 32 วินาที ที่ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wFy8dVNxu28">https://www.youtube.com/watch?v=wFy8dVNxu28</a> - ศึกษาเพิ่มเติม E-book ที่ <a href="https://online.fliphtml5.com/hvpv/lyaf/#p=1">https://online.fliphtml5.com/hvpv/lyaf/#p=1</a>	ทำกิจกรรมกลุ่ม -ตอบคำถามในการทำใบงานที่ 8 - การซักถาม

## ใบงานตามแผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้ครั้งที่ 3 ความรู้เรื่อง ความรอบรู้ด้านสุขภาพ

### ใบงานที่ 5 ความหมายและความสำคัญของความรอบรู้ด้านสุขภาพ

ให้ทุกคนตอบคำถาม เพื่อทำความเข้าใจถึงความรอบรู้ด้านสุขภาพ

1. ความรอบรู้ด้านสุขภาพมีความหมายว่าอย่างไร.....
2. องค์ประกอบของความรอบรู้ด้านสุขภาพ ประกอบด้วยด้านใดบ้าง .....
3. ความรอบรู้ด้านสุขภาพมีความสำคัญกับฉันหรือไม่ มีประโยชน์อย่างไรกับฉันและครอบครัวฉัน.....
4. ฉันต้องทำอะไรถึงจะมีความรอบรู้ด้านสุขภาพที่มากขึ้น .....
5. ฉันจะช่วยให้คนอื่นหรือครอบครัวฉัน มีความรอบรู้ด้านสุขภาพมากขึ้นได้ด้วยวิธีอย่างไร .....

ใบงานที่ 6 หลังชมวิดีโอมีแบบอย่างจากสื่อวิดีโอ ตำบลจัดการคุณภาพชีวิต ด้วยความรอบรู้ด้านสุขภาพ

คำถาม ทุกท่านรู้สึกอย่างไรกับตำบลจัดการแห่งนี้ และได้ข้อคิดหรือแนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันโรค NCDs เช่น โรค  
อ้วน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง สามารถทำได้อย่างไรบ้าง .....

.....

ใบงานที่ 7 หลังสืบค้นและอ่านข้อมูลในสื่อแอปพลิเคชัน Goodbye NCDs โดย สสส.

คำถาม

1. ในกลุ่มของท่านส่วนใหญ่เลือกอ่านเรื่องใดในแอปพลิเคชัน Goodbye NCDs .....
2. เรื่องดังกล่าวมีประโยชน์ต่อท่านอย่างไร .....
3. ท่านนำความรู้ความเข้าใจที่ได้จากการอ่านมาใช้ดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัวอย่างไรบ้าง .....

## ใบความรู้เพิ่มเติม เพื่อตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลด้วยตนเอง

วิธีการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของแหล่งที่มาของข้อมูล โดยมีขั้นตอน 12 ขั้นตอน ได้แก่

- 1) บอกวัตถุประสงค์ในการสร้างหรือเผยแพร่ข้อมูลไว้ในเว็บไซต์
- 2) การเสนอเนื้อหาตรงตามวัตถุประสงค์ในการสร้างหรือเผยแพร่ข้อมูลของเว็บไซต์
- 3) เนื้อหาเว็บไซต์ไม่ขัดต่อกฎหมายศีลธรรมและจริยธรรม
- 4) มีการระบุชื่อผู้เขียนบทความหรือผู้ให้ข้อมูลบนเว็บไซต์
- 5) มีการให้ที่อยู่หรืออีเมล (E-mail address) ที่ผู้อ่านสามารถติดต่อผู้ดูแลเว็บไซต์ได้
- 6) มีการอ้างอิงหรือระบุแหล่งที่มาของข้อมูลของเนื้อหาที่ปรากฏบนเว็บไซต์
- 7) สามารถเชื่อมโยง (Link) ไปเว็บไซต์อื่นที่อ้างถึงได้
- 8) มีการระบุวันเวลาในการเผยแพร่ข้อมูลบนเว็บไซต์
- 9) มีการระบุวันเวลาในการปรับปรุงข้อมูลครั้งล่าสุด
- 10) มีช่องทางให้ผู้อ่านแสดงความคิดเห็น
- 11) มีข้อความเตือนผู้อ่านให้ใช้วิจารณญาณในการตัดสินใจใช้ข้อมูลที่ปรากฏบนเว็บไซต์
- 12) มีการระบุว่าเป็นเว็บไซต์ส่วนตัวหรือระบุแหล่งที่ให้การสนับสนุนในการสร้างเว็บไซต์



## ใบความรู้ Infographic

เรื่อง วิธีการเพิ่มความรอบรู้ด้านสุขภาพ ของ สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ

**วิธีการรอบรู้ข้อมูลด้านสุขภาพ**

www.kapook.com

ทำอะไร... จึงจะรู้ว่า ข้อมูลสุขภาพที่ได้รับ จริง หรือ มั่ว ?

**เอ๊ะ!**

- 1 เคยมีคนพูดเรื่องนี้ไหม  
หากไม่เคยรู้มาก่อนให้ระวังเป็นข้อมูลมั่ว
- 2 แหล่งอ้างอิงข้อมูลมีไหม  
หากมี ต้องตรวจสอบให้ชัดว่าถูกต้อง ตรงกันไหม
- 3 ใครเป็นคนให้ข้อมูล มีความน่าเชื่อถือไหม  
เป็นผู้ที่เชี่ยวชาญในเรื่องนั้นหรือไม่
- 4 ข้อมูลตั้งแต่เมื่อไร ควรเป็นข้อมูลที่ทันสมัย  
หากเป็นข้อมูลเก่า อาจทำให้เข้าใจผิด
- 5 คนที่ส่งข้อมูลให้เราคือใคร  
มีส่วนเกี่ยวข้องหรือผลประโยชน์แอบแฝงหรือไม่
- 6 แอบอ้างสรรพคุณสินค้าเกินจริงไหม  
ควรตรวจสอบกับหน่วยงานที่รับผิดชอบ เช่น อย.

**... ยกตัวอย่างง่าย ๆ ...**  
หากใครแชร์เกร็ดความรู้ด้านสุขภาพมาให้ ก่อนที่เราจะเชื่อข้อมูลนั้น เราต้องตรวจสอบก่อนว่า... > เรื่องนี้เคยมีหลักฐานรองรับทางวิชาการหรือไม่ > มีแหล่งอ้างอิงไหม > ใครเป็นคนพูดเรื่องนี้ เชื่อถือได้หรือไม่ > ข้อมูลตั้งแต่เมื่อไร ใครส่งมาให้เรา > เมื่อพิจารณาแล้ว ดูไม่สมเหตุผล ควรสอบถามข้อเท็จจริงจากหน่วยงานที่รับผิดชอบโดยตรง

**วิเคราะห์ได้ ไม่หลงเชื่อ ไม่เผยแพร่ข้อมูลที่เป็นเท็จ เราจะได้ไม่กลายเป็น "เหยื่อ"**

รายละเอียดเพิ่มเติม [www.samatcha.org](http://www.samatcha.org) โดย สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.)

และข้อมูลจาก ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอมประเทศไทย (2020) ที่เผยแพร่ในช่วง 10 วัน (19-30 มีนาคม 2563) ยืนยันว่า จำนวนข้อมูลข่าวสารที่เป็นเรื่องไม่จริงถึง 81.4% และเป็นเรื่องจริงเพียง 18.6%

### แบบทดสอบความรู้ เรื่อง “ความรอบรู้ด้านสุขภาพ” หลังทำกิจกรรมครั้งที่ 3

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfz7yF6btutTgLqtlotdZH5m1znJ7UO1BLUc87-9l\\_6CpmMQ/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfz7yF6btutTgLqtlotdZH5m1znJ7UO1BLUc87-9l_6CpmMQ/viewform)

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หรือ ○ ล้อมรอบตัวเลือก ก ข ค ง จ ที่ท่านเห็นว่าถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

#### 1. ความหมายของความรอบรู้ด้านสุขภาพ

- ก. ทักษะการคิด การพูด การฟัง การอ่าน การเขียนเพื่อใช้ในการเรียนรู้ด้วยตนเอง
- ข. การให้ความรู้ความเข้าใจเรื่องสุขภาพแก่บุคคลโดยนักสุขศึกษาและบุคลากรสุขภาพ
- ค. ทักษะทางปัญญาและสังคมของบุคคลที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจในการเข้าถึง เข้าใจและตัดสินใจใช้ข้อมูลและบริการเพื่อส่งเสริมสุขภาพตนเอง
- ง. ความสามารถในการเรียนของบุคคลที่จะเข้าใจเนื้อหาได้โดยง่าย
- จ. การส่งเสริม การป้องกัน การรักษาและการฟื้นฟูสุขภาพด้วยตนเอง

#### 2. ข้อใด ไม่ใช่ ความสำคัญของความรอบรู้ด้านสุขภาพ

- ก. องค์การอนามัยโลกประกาศให้ประเทศสมาชิกต้องส่งเสริมให้ประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพสูงขึ้น
- ข. หากประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพต่ำจะส่งผลให้อัตราตาย อัตราการเข้ารับรักษาในโรงพยาบาลและค่าใช้จ่ายในการรักษาสูง
- ค. ความรอบรู้ด้านสุขภาพ การรู้เท่าทันสื่อ กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพไม่มีความเกี่ยวข้องกัน
- ง. แผนการปฏิรูปประเทศด้านสาธารณสุขเน้นการขับเคลื่อนความรู้และการสื่อสารสุขภาพ
- จ. ยุทธศาสตร์ 20 ปี มีเป้าหมายให้สังคมไทยเป็น สังคมแห่งความรอบรู้ด้านสุขภาพ

#### 3. ข้อใด ไม่ถูกต้อง เกี่ยวกับองค์ประกอบและการวัดความรอบรู้ด้านสุขภาพ

- ก. ความรอบรู้ด้านสุขภาพมี 3 ระดับคือ ระดับพื้นฐาน ระดับปฏิสัมพันธ์ และระดับวิจารณ์ญาณ
- ข. ก่อนจัดกิจกรรมให้สุขศึกษา ต้องประเมินระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพของกลุ่มเป้าหมายก่อนทุกครั้ง
- ค. ความรอบรู้ด้านสุขภาพมี 4 ด้านคือ เข้าถึง เข้าใจ ประเมินและตัดสินใจนำข้อมูลด้านสุขภาพไปปฏิบัติ
- ง. การวัดความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับพื้นฐานเพื่อประเมินทักษะด้านการเข้าถึงและเข้าใจข้อมูลและบริการ
- จ. การวัดความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ผ่านมามีทั้งที่ใช้ประเมินกับบุคคลต่างกลุ่มต่างวัยและกลุ่มเสี่ยงโรคต่างๆ

#### 4. ระบบใดที่ไม่เกี่ยวข้องกับความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ส่งผลต่อผลลัพธ์ทางสุขภาพและต้นทุนทางสุขภาพของ

- ก. ระบบการเงินการธนาคาร      ข. ระบบสุขภาพ      ค. ระบบการศึกษา
- ง. ระบบสังคมและวัฒนธรรม      จ. ผลลัพธ์ทางสุขภาพและต้นทุน

#### 5. ข้อใดกล่าวถึงการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพ ไม่ถูกต้อง

- ก. บุคลากรสุขภาพควรได้รับการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพโดยเฉพาะทักษะการสื่อสารกับประชาชน
- ข. การให้ความรู้ทั่วไปก็จัดได้ว่าเป็นการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยเช่นกัน

- ค. การพัฒนาทักษะรู้หนังสือคือ ฟัง พูด อ่าน เขียนและคำนวณ จำเป็นต่อการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพ
- ง. เป็นการสร้างพื้นที่พูดคุยแลกเปลี่ยนประเด็นสุขภาพโดยใช้สื่อและชุมชนสื่อสารออนไลน์
- จ. เป็นการให้ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับโรคต่างๆ และการดูแลส่งเสริมสุขภาพ

6. ข้อใดที่อธิบายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างการสื่อสารสุขภาพ และความรู้ด้านสุขภาพ ไม่ถูกต้อง

- ข. บุคคลที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพสูง ก็จะสามารถมีกรรู้เท่าทันสื่อสูงด้วยเช่นกัน
- ค. การสื่อสารสุขภาพเป็นการถ่ายทอดความรู้ หลักการและหลักการดูแลรักษา ป้องกันและส่งเสริมสุขภาพ
- ง. บุคคลที่ชื่นชอบรับชมภาพยนตร์ และมีกลุ่มสังคมออนไลน์ จะเป็นผู้ที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพสูงด้วย
- จ. บุคคลที่มีกรรู้เท่าทันสื่อน้อย หรือมักตกเป็นเหยื่อนั้น เนื่องจากบุคคลนั้นมีความรอบรู้ด้านสุขภาพต่ำ

เฉลยคำตอบ 1. ค 2. ค 3. ข 4. ก 5. จ 6. ง

## ใบงานตามแผนการจัดกิจกรรมเรียนรู้ครั้งที่ 4 กิจกรรมอ่านเล่าเรื่อง

### ใบงานที่ 8 แหล่งข้อมูล

คำชี้แจง ให้ท่านบอกเกี่ยวกับแหล่งข้อมูลที่ได้รับในยุคปัจจุบัน พร้อมบอกประเภทข้อมูลว่าเป็นข้อมูลประเภทใด เช่น ข่าวสาร บทความ และบอกว่าแหล่งข้อมูลดังกล่าวมีความสำคัญต่อท่านมากน้อยเพียงใด

แหล่งข้อมูล	ประเภทข้อมูล	ความสำคัญต่อท่าน
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

### ฝึกทักษะการค้นหาข้อมูล

คำชี้แจงให้ท่านค้นคว้าเรื่อง “วิธีการควบคุมน้ำหนัก” หรือ “วิธีป้องกันโรค NCDs” จาก อินเทอร์เน็ต พร้อมสรุปบทความดังกล่าวให้กระชับว่าบทความดังกล่าวให้สาระหรือประโยชน์ในเรื่องใด และ บอกแหล่งที่มาด้วย

เรื่อง	ข้อมูลจากแหล่งข้อมูลชื่อ
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

## แบบทดสอบ ไข่หรือมั่ว ชัวร์หรือไม่

## เรื่องที่ 1 มะนาวโซดาร์ักษามะเร็ง



**บอกต่อ...ได้บุญนะครับ**

มะนาว สองลูก ต่อ โซดา หนึ่งขวด ผสมกันกินเข้าเย็น หรือ กินกลางวันด้วยก็ดี กรดของมะนาวจะฆ่าเซลล์มะเร็งโดยตรง **องค์กรอนามัยโลก** ปิดเรื่องนี้ไว้เป็นความลับ เพื่อขายยาและคีโม ให้คนที่เป็นมะเร็งลองไปทำกินดู มันช่วยได้โดยไม่ต้องกินยา หรือ คีโม อาหารที่กิน **สำหรับคนเป็นมะเร็ง** เน้นผักเป็นหลัก เพราะเนื้อสัตว์เป็นอาหารของมะเร็ง หลายคนตายเพราะโรคมะเร็ง เพิ่งรู้ว่ามะนาว โซดา รักษามะเร็งได้ อ่านแล้วช่วยส่งต่อ หรือ แชร์ก็ได้ เป็นวิทยาทาน

**benz mongkhon**

## การวิเคราะห์วิจารณ์เรื่องี่อ่านแล้วแสดงความคิดเห็น

**คำชี้แจง** อ่านเนื้อหาโฆษณาแล้ววิเคราะห์ วิจัยและแสดงความคิดเห็นจากการอ่าน ประเด็นที่กำหนดให้

1. คิดว่าองค์กรอนามัยโลกจะปิดข้อมูลเรื่องมะนาวโซดาร์ักษามะเร็งหรือไม่ เพราะอะไร

.....

.....

2. คิดว่า กรดจากมะนาวรักษาฆ่าเซลล์มะเร็งได้จริงหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

3. การแชร์ บอกต่อ ได้บุญจริงหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

4. ข้อดี / ข้อเสีย จากการกระทำตามข้อมูลนี้ คืออะไร

.....

.....



เรื่องที่ 2 ระเบิดไขมันไร้พุง



การวิเคราะห์วิจารณ์เรื่องี่อ่านแล้วแสดงความคิดเห็น

คำชี้แจง อ่านเนื้อหาโฆษณาแล้ววิเคราะห์ วิจัยและแสดงความคิดเห็นจากการอ่าน ประเด็นที่กำหนดให้ โดยใช้เวลาในการทำแบบทดสอบ 15 นาที

1. คนที่รับประทานทุกคนลดน้ำหนักได้เหมือนกับคนที่โฆษณาหรือไม่ เพราะเหตุใด  
.....  
.....
2. ถ้าท่านมีน้ำหนักมาก ท่านจะเลือกวิธีลดน้ำหนักเช่นเดียวกับในโฆษณาหรือไม่เพราะเหตุใด  
.....  
.....
3. ท่านคิดว่าผู้บริโภคกลุ่มใดที่จะสนใจลดน้ำหนักเหมือนกับผู้ที่โฆษณา เพราะเหตุใด  
.....  
.....
4. ข้อความในโฆษณามีความเหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด  
.....  
.....

5. คิดว่าควรลดน้ำหนักโดยวิธีใดดีที่สุด เพราะเหตุใด

.....

.....

**การประเมิน**

ท่านประเมินบทความที่มาจากแหล่งที่มาของกลุ่มตนเองสืบค้นมา ว่ามีความน่าเชื่อถือเท่าไร และเมื่อฟังการรายงานจากบทความเรื่องเดียวกันจากแหล่งข้อมูลอื่น ท่านให้ความน่าเชื่อถือ เท่าไรพร้อมบอกเหตุผล โดยมีเกณฑ์ดังต่อไปนี้

- A – น่าเชื่อมากที่สุด    B – น่าเชื่อถือมาก    C – น่าเชื่อถือปานกลาง  
D – น่าเชื่อถือบางส่วนเท่านั้น    E – ไม่น่าเชื่อถือเลย

แหล่งข้อมูล	ความน่าเชื่อถือ	เหตุผล
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

**ขั้นสรุป**

วิทยากรและผู้ร่วมกิจกรรมร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้จากการเรียนรู้ร่วมกันว่า ความสำคัญและความจำเป็นที่ต้องพัฒนาตนเองให้มีระดับความรู้ด้านสุขภาพให้สูงขึ้นเพื่อจะได้มีภูมิคุ้มกันทางปัญญาและทางสังคม และมีแนวทางในการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล แหล่งข้อมูล เพื่อการตัดสินใจนำข้อมูลมาใช้ในการป้องกันโรค NCDs ได้อย่างถูกต้องแม่นยำขึ้น จะได้ไม่ต้องเสี่ยงที่จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและการเจ็บป่วย หรือเสียชีวิตก่อนวัยอันควรได้ จึงจำเป็นที่ประชาชนวัยทำงานควรมีการสร้างเสริมการเรียนรู้ด้านสุขภาพและดูแลสุขภาพตนเองอย่างถูกวิธีและสม่ำเสมอ

**การวัดและประเมินผล**

1. การทดสอบความรู้
2. ตรวจสอบผลงาน/ชิ้นงานจากใบงาน
3. การนำเสนอความคิดเห็น
4. สังเกตการมีส่วนร่วมกิจกรรมในชั้นเรียนและการซักถาม
5. การประเมินผลตามสภาพจริง

## การประเมินผลการเรียนรู้

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์การประเมิน
สังเกตการมีส่วนร่วมกิจกรรมในชั้นเรียนและการซักถาม	แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม	ผ่านตั้งแต่ 2 รายการ ถือว่า ผ่าน ผ่าน 1 รายการ ถือว่า ไม่ผ่าน
ตรวจคำตอบที่เขียนในใบงาน	แบบประเมินใบงาน	ตามสภาพจริง

## เกณฑ์การประเมินตามสภาพจริง (Rubric Scores )

หัวข้อการประเมินผล	ระดับคะแนน				
	4-5	3	2	1	0
1.เนื้อหา	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบ -เนื้อหามีความถูกต้องทุกประเด็น	-เขียนสรุปได้ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ครบทุกประเด็น -เนื้อหามีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นตามที่กำหนดไว้ -เนื้อหามีความถูกต้องบางประเด็น	-เขียนสรุปไม่ตรงประเด็นที่กำหนดไว้ -เนื้อหาไม่มีความถูกต้อง	ไม่มีผลงาน
2.การส่งใบงาน	เสร็จก่อนกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จตามกำหนดและงานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดแต่งานมีคุณภาพ	เสร็จไม่ทันกำหนดและงานไม่มีคุณภาพ	ไม่มีผลงาน



แบบบันทึกหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 2 ความรอบรู้ด้านสุขภาพ โดยผู้สอน/ผู้จัดกิจกรรม

1. บรรยายภาคการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

.....  
.....

2. สภาพปัญหาที่ต้องการพัฒนา

.....  
.....

3. แนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการจัดการเรียนรู้ในครั้งต่อไป

.....  
.....

ลงชื่อ.....ผู้จัดกิจกรรม

( )

วันที่...../...../.....