

บทที่ 1

บทนำ : ความคิดรวบยอด

ขอบข่ายของเนื้อหา

1. ความนำ
2. ความหมายของคำต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง
3. ลักษณะของครูสุศึกษาที่ดี
4. ปัญหาสุศึกษาในโรงเรียน
5. สรุป
6. คำถามประกอบบทนำ

จุดประสงค์ในบทที่ 1

เพื่อให้ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายความหมายของคำต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องได้อย่างน้อย 7 คำ
2. บอกลักษณะของครูสุศึกษาที่ดีได้
3. อภิปรายความสำคัญของสุศึกษาในโรงเรียนได้

บทที่ 1

บทนำ : ความคิดรวบยอด

1. ความนำ

สุขศึกษาเป็นกระบวนการที่จะนำมาใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางด้านสุขภาพ โดยมีจุดมุ่งหมายให้เกิดผลในการเปลี่ยนแปลงความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติทางด้านสุขภาพ ที่ถูกต้อง สุขศึกษาเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องและสัมพันธ์ต่อชีวิต ทั้งนี้เพราะการมีสุขภาพดี ย่อมเป็นที่ปรารถนาของบุคคลทุกเพศทุกวัย สุขภาพมีความเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันและมีความสำคัญต่อชีวิตความเป็นอยู่ของบุคคลทุกคนตลอดเวลา

สุขภาพของคนเรานั้นอาจกล่าวได้ว่าเป็นวิถีแห่งชีวิต¹ (Health is a way of life) โดยสุขภาพจะเป็นเสมือนหนึ่งวิถีทาง หรือหนทาง (Means) อันจะนำบุคคลไปสู่ความสุขและความสำเร็จในชีวิต ทั้งจะส่งผลถึงการพัฒนาประเทศด้วย ถ้าประชาชนมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ จะช่วยให้สามารถดำเนินงานและทำการผลิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ถ้าหากประชาชนมีร่างกายไม่แข็งแรงมีโรคภัยไข้เจ็บหรือขาดสุขนิสัยที่ดีก็ย่อมเป็นอุปสรรคสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาประเทศในด้านต่าง ๆ ได้เช่นกัน

ด้านการศึกษานั้นก็ถือกันว่า สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาทุก ๆ ด้านในตัวบุคคล จากความหมายของการศึกษาที่ว่าการศึกษาคือการเจริญงอกงาม ดังนั้นเมื่อบุคคลใดได้รับการศึกษาก็ควรจะเจริญและพัฒนาในทุก ๆ ด้าน แต่บุคคลจะเจริญพัฒนาไม่ได้ถ้าหากสุขภาพของบุคคลนั้นไม่สมบูรณ์ สำหรับการแก้ไข และส่งเสริมสุขภาพที่สุขสมบูรณ์ให้แก่เด็กนักเรียนในโรงเรียน จัดเป็นหน้าที่และความรับ

¹ อัญชลี แจ่มเจริญ, *โครงการสุขภาพในโรงเรียน* (กรุงเทพมหานคร : เฉลิมชัยการพิมพ์, 2530), หน้า 20.

ผิดชอบอย่างหนึ่งของโรงเรียน การที่โรงเรียนจะเสริมสร้างสุขภาพที่สุขสมบูรณ์ให้กับเด็กนักเรียนนั้น โดยทั่วไปมีโอกาสทำได้สามทางคือ การจัดสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะ การบริการทางด้านสุขภาพแก่นักเรียนและบุคลากรทุกคนภายในโรงเรียน และการสอนสุขศึกษาตามหลักสูตรแต่ละระดับการศึกษา ซึ่งการกระทำนั้นสามทางนี้รวมเรียกว่า “โครงการสุขภาพในโรงเรียน” (School Health Program)

จุดมุ่งหมายเบื้องต้นของโครงการสุขภาพในโรงเรียนคือ ต้องการให้ทุก ๆ คนในโรงเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสุขภาพ เพื่อไปสู่จุดมุ่งหมายสุดยอดคือทุกคนในโรงเรียนมีสุขภาพดี ดังนั้นหากว่าทางโรงเรียนได้มีการดำเนินงานโครงการสุขภาพในโรงเรียนกันอย่างจริงจังแล้วจะเป็นการช่วยลดปัญหาด้านสุขภาพของนักเรียนและทุกคนในโรงเรียนได้ อีกทั้งเป็นการช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพดี การเจริญเติบโตเป็นไปตามวัยและยังส่งผลให้การเรียนมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

สิ่งที่สำคัญในการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนให้ก้าวหน้าหรือสำเร็จสู่เป้าหมายได้นั้น จะต้องได้รับการส่งเสริมจากผู้บริหารโรงเรียน ซึ่งในเรื่องโครงการสุขภาพในโรงเรียนนี้ผู้บริหารควรได้ตระหนักเป็นอย่างยิ่ง เพราะผู้บริหารจะเป็นผู้ที่ผลักดันและส่งเสริมให้การดำเนินงานโครงการสุขภาพในโรงเรียนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ โดยอาศัยความร่วมมือจากบุคลากรต่าง ๆ ภายในโรงเรียนและชุมชน ถ้าผู้บริหารเล็งเห็นความสำคัญของโครงการสุขภาพในโรงเรียนแล้วก็จะเป็ผลทำให้การดำเนินงานด้านนี้สามารถบรรลุตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้

2. ความหมายของคำต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

2.1 สุขภาพ (Health) สุขภาพตามความหมายของพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานคือ คำนามหมายถึง ความสุขปราศจากโรค, ความสบาย แต่คำว่าสุขภาพตามความหมายขององค์การอนามัยโลก¹ (The World Health Organization : WHO) หมายถึงสภาพแห่งความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้ด้วยความปลอดภัยทั้งนี้สุขภาพมิได้หมายความว่าปราศจากโรคหรือการปราศจากความพิการเท่านั้น (Health is a state of complete physical, mental, and social well-being not merely the absence of disease or infirmity)

¹Edward B. Johns, et.al., *Health for Effective Living* (New York : McGraw-Hill, 1966), p.10.

จากความหมายของคำว่าสุขภาพหากว่าเราแยกพิจารณา เราจะพบว่าสุขภาพจะประกอบไปด้วยส่วนที่สำคัญ 3 ส่วนคือ

1. สุขภาพทางกาย (*Physical Health*) เป็นความสมบูรณ์ทางด้านร่างกายหรือการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ซึ่งได้แก่การมีรูปร่างหน้าตาทรหดทรงปกติ รวมไปถึงการที่ร่างกายปราศจากโรค ร่างกายปราศจากความพิการต่าง ๆ ด้วย สำหรับการปฏิบัติที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพทางกายให้ดี เช่น การออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ การรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เป็นต้น

2. สุขภาพทางจิตและอารมณ์ (*Mental Health*) เป็นความสมบูรณ์ทางด้านจิตใจและอารมณ์หรือการมีสมรรถภาพทางจิตที่ดี โดยมีการควบคุมสภาพของจิตใจและอารมณ์ให้อยู่ในสภาพที่ปกติอยู่เสมอ การปราศจากโรคจิต โรคประสาท หรือปราศจากความพิการทางด้านจิตใจและอารมณ์นั่นเอง สำหรับการปฏิบัติที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพทางจิตและอารมณ์ให้ดีขึ้นอาจกระทำได้โดย การให้ความรักต่อบุคคล ต่อสัตว์ ต่อสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ไป การให้หรือการบริจาคโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน การให้อภัยซึ่งกันและกัน เป็นต้น

3. สุขภาพทางสังคม (*Social Well-being*) เป็นความสมบูรณ์ทางด้านสังคมหรือการมีสมรรถภาพทางสังคมที่ดี นั่นคือมีความสามารถในการปรับตัวให้อยู่ร่วมกับคนอื่นได้ สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ รวมทั้งการประพฤติปฏิบัติอยู่ในกฎเกณฑ์ของสังคมได้อย่างดี อย่างมีมโนธรรมและจริยธรรม เป็นต้น

2.2. องค์ประกอบของสุขภาพ¹ (*Health Factors*) จะเป็นตัวกำหนดสภาวะทางสุขภาพของแต่ละบุคคล บุคคลแต่ละบุคคลที่เกิดมาจะมีความแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิงในทุก ๆ ด้าน เพราะฉะนั้นเป็นที่แน่นอนว่าสุขภาพของแต่ละบุคคลก็จะแตกต่างกันไปด้วย บางคนมีความไวต่อการเป็นโรคสูง บางคนแพ้อาหาร แพ้สารเคมีบางชนิด เป็นต้น การที่สภาวะทางสุขภาพของแต่ละบุคคลแตกต่างกันไปนั้นเนื่องมาจากองค์ประกอบของสุขภาพดังนี้คือ

1. พันธุกรรมหรือกรรมพันธุ์ (*Heredity*) หมายถึง ลักษณะที่สามารถถ่ายทอดจากบรรพบุรุษ และเป็นสิ่งที่ติดตัวมนุษย์มานับตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิ ลักษณะดังกล่าวไม่สามารถเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงแก้ไขได้ ดังนั้น พันธุกรรมที่ดีจึงเป็นสิ่งเริ่มต้นของสุขภาพที่ดี

¹จิตติมา ไสภรัตน์, *อนามัยส่วนบุคคลและชุมชน* (กรุงเทพมหานคร : คุณพิมพ์ อักษรกิจ, 2526), หน้า 5-7.

สำหรับตัวกำหนดพันธุกรรมเรียกว่า ยีนส์ (Genes) ซึ่งอยู่ในโครโมโซม (Chromosome) พันธุกรรมจึงมีส่วนสำคัญในการกำหนดสีผิว สีตา สีผม ลักษณะใบหน้า ลักษณะศีรษะ ขนาดร่างกาย ส่วนสูง ความสามารถทางสมอง และสติปัญญา รวมทั้งความบกพร่องทางกาย บางอย่างสามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ด้วย เช่น คนแคระ คนผิวเผือก นิ้วกุด นิ้วเกิน ปากแหว่ง เพดานโหว่ ตาบอดสี ปาน ผิวหนังเป็นเกล็ด ศีรษะล้าน นอกจากนี้พันธุกรรมยังมีบทบาทสำคัญเกี่ยวกับสภาพทางกลไกเช่นเดียวกัน สิ่งต่าง ๆ ที่เป็นส่วนบกพร่องอันเนื่องมาจากพันธุกรรมนี้ เราอาจปรับปรุงสิ่งเหล่านี้ให้ดีขึ้นได้โดยการฝึก โดยการรับประทานอาหารที่ถูกส่วนและพอเพียง หรือโดยการรักษาทางการแพทย์ได้

2. *สิ่งแวดล้อม (Environment)* หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ล้อมรอบตัวมนุษย์ นับตั้งแต่เป็นทารกในครรภ์มารดาจนกระทั่งคลอดและเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ สิ่งแวดล้อมมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาพ เป็นสิ่งที่สามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลง และแก้ไขได้ สำหรับในด้านสิ่งแวดล้อมอาจแบ่งได้ดังนี้

- สิ่งแวดล้อมก่อนเกิด (Prenatal Environment) ได้แก่ร่างกายของมารดาที่กำลังตั้งครรภ์ สุขภาพของมารดาจะมีอิทธิพลต่อทารกภายในครรภ์อย่างมาก มารดาที่เป็นโรคติดต่อบางชนิดอาจทำให้บุตรที่เกิดมามีร่างกายพิการหรือมีสมองพิการได้

- สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Environment) ได้แก่สิ่งไม่มีชีวิตทั้งหลายที่อยู่ล้อมรอบตัวเรา ทั้งที่ธรรมชาติสร้างขึ้นและสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น เช่น ดิน ฟ้า อากาศ น้ำ ฤดูกาล บ้านเรือนที่อยู่อาศัย เครื่องจักร เครื่องยนต์ต่าง ๆ เป็นต้น สิ่งแวดล้อมทางกายภาพย่อมมีผลต่อสุขภาพของบุคคลทั้งทางตรงและทางอ้อม

- สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ (Biological Environment) ได้แก่สิ่งมีชีวิตทุกชนิดไม่ว่าจะเป็นพืชหรือสัตว์ สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพนี้บางสิ่งก็เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของบุคคล บางสิ่งก็เป็นโทษต่อสุขภาพของบุคคล เช่น อาหาร ยารักษาโรค หรือเชื้อโรคต่าง ๆ

- สิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจ (Economic Environment) ได้แก่ฐานะทางเศรษฐกิจ อาชีพ รายได้ของบุคคลและชุมชน สิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจนี้ย่อมมีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพของบุคคล โดยเฉพาะบุคคลที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี มีการศึกษาสูง มักมีความสามารถในการส่งเสริมสุขภาพได้ดี ซึ่งตรงข้ามกับคนยากจน ที่มักจะประสบกับภาวะขาดแคลนเงิน

อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัยที่ถูกสุขลักษณะ และปัจจัยที่สำคัญต่อการดำรงชีวิต จึงมีผลให้ สุขภาพไม่ดี มีโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ มากมาย

- สิ่งแวดล้อมทางสังคม (Social Environment) ซึ่งได้แก่วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี ศาสนา ความเชื่อที่ผิดทางด้านสุขภาพ สื่อมวลชนต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้ย่อมมีผลต่อการ ดำรงชีวิต สุขภาพ และสวัสดิภาพความมั่นคงของบุคคลและสังคม

3. สุขปฏิบัติ (Health Practices) หมายถึงทุกสิ่งทุกอย่างที่มนุษย์เราปฏิบัติเพื่อทำให้ สุขภาพสมบูรณ์ สุขปฏิบัติคือว่าเป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลมากประการหนึ่งต่อสุขภาพ เราอาจเรียกสุขปฏิบัติว่าเป็นพฤติกรรมทางด้านสุขภาพ (Health Behavior) ได้

สุขปฏิบัติของบุคคลมักจะแสดงออกมาตามลักษณะของความรู้สึกนึกคิด ความรู้ ความเชื่อถือ ความศรัทธา ความสนใจ หรือการเห็นคุณค่า ความชื่นชมนิยมชมชอบ เป็นต้น

2.3 สุขนิสัย (Health Habits) หมายถึง การปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพบ่อยครั้ง จนเกิดเป็นนิสัยซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัตินั้นมีสุขภาพดี เช่น ไม่ถุก ถ่มน้ำลายในที่สาธารณะ การรักษาความสะอาดของร่างกาย การรักษาความสะอาดของสภาพแวดล้อมที่พักอาศัย เป็นต้น

2.4 สุขลักษณะ (Hygienic or Healthful Aspect) หมายถึง ลักษณะสำคัญที่ทำให้ คนเรามีสุขภาพดีและมีความสุข ซึ่งจะต้องประกอบไปด้วยลักษณะที่ต้อยอย่างน้อย 3 ลักษณะคือ

1. ความสะอาด ปราศจากเชื้อโรค หรือแหล่งที่ทำให้เกิดโรค
2. ความเป็นระเบียบเรียบร้อย สวยงามและน่าชื่นชม
3. ความปลอดภัย ไม่ล่อแหลมต่ออันตรายและอุบัติเหตุต่าง ๆ

2.5 สุขศึกษา (Health Education) ตามความหมายของ โทมัส ดี วูด (Thomas D. Wood) หมายถึง กระบวนการที่ก่อให้เกิดประสบการณ์อันเป็นผลทำให้บุคคลหรือชุมชนได้รับความรู้ทางด้านสุขภาพ มีเจตคติที่ดีทางด้านสุขภาพ และมีการปฏิบัติที่ส่งเสริมให้สุขภาพดี ส่วน รูธ อี เกรวาร์ท (Ruth E. Grout) ได้ให้ความหมายของสุขศึกษาว่าหมายถึง การแปลสิ่งที่ได้ เรียนรู้ทางด้านสุขภาพไปสู่กระบวนการของพฤติกรรมที่เหมาะสมของบุคคลและชุมชน โดยกระบวนการทางการศึกษา ซึ่งลักษณะของงานทางด้านสุขศึกษานั้น โดยปกติจะแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะดังนี้คือ

1. สุขศึกษาในโรงเรียน (School Health Education)

2. สุขศึกษาในชุมชน (Public Health Education)

3. สุขศึกษาในสถานพยาบาล (Hospital Health Education)

2.6 การสาธารณสุข (Public Health) ตามความหมายของศาสตราจารย์ วินส์โลว์¹ (C. E. Winslow) หมายถึงวิทยาศาสตร์ และศิลปะ ในการป้องกันโรค การช่วยทำให้ชีวิตยืนยาว และการปรับปรุงส่งเสริมสุขภาพและประสิทธิภาพในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ซึ่งการสาธารณสุขจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยการร่วมมือกันกระทำโดยกลุ่มชนที่รวมกันอยู่เป็นหมู่เป็นคณะ

สำหรับการสาธารณสุขจะมุ่งพัฒนาในด้าน

- การสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม
- การควบคุมโรคติดต่ออันตราย
- การให้การศึกษแก่บุคคลในเรื่องสุขภาพส่วนบุคคล
- การบริการทางด้านการแพทย์ และการพยาบาล ซึ่งเริ่มต้นด้วยการตรวจและวินิจฉัยโรค รวมทั้งการให้การรักษาโรคเบื้องต้นด้วย
- พัฒนากลไกทางสังคมเพื่อเป็นหลักประกันความมั่นคงของชีวิต เป็นต้น

2.7 โครงการสุขภาพในโรงเรียน (School Health Program) หมายถึงกิจกรรม นานาประการในโรงเรียนที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อป้องกัน ส่งเสริม และรักษาสุขภาพของนักเรียน ครู เจ้าหน้าที่ และบุคลากรอื่น ๆ ที่อยู่ภายในโรงเรียน ให้มีสุขภาพดี

โครงการสุขภาพในโรงเรียน จะแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ซึ่งในแต่ละส่วนจะมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดดังนี้

1. **สิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะในโรงเรียน (School Health Environment)** หมายถึงการกระทำทั้งหลายที่ช่วยให้โรงเรียนมีสภาพแวดล้อมที่ดีทางด้านกายภาพ ทางจิตใจ ทางอารมณ์ และทางสังคม อันจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ และสวัสดิภาพของนักเรียน ครู เจ้าหน้าที่ และบุคลากรต่าง ๆ ภายในโรงเรียน สำหรับสิ่งแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะภายในโรงเรียนที่ควรพิจารณาเช่น สถานที่ตั้งและสภาพแวดล้อมโดยทั่วไปของโรงเรียน โดยสภาพที่ตั้งจะต้องไม่ห่างไกลจากชุมชนตามเกณฑ์ที่กำหนดต้องไม่ใกล้สถานเรียงรมณ์ต่าง ๆ ต้องไม่ใกล้ตลาดสดและแหล่งปฏิภูล ในด้านอาคารเรียนจะต้องถูกสุขลักษณะ รวมทั้งอุปกรณ์ภายใน

¹Winslow C. E., *The United Field of Public Health* Mod.Med. 2 : 183, March 1920.

ห้องเรียน โต๊ะเรียนและม้านั่งต้องได้สัดส่วนที่พอเหมาะ แสงสว่าง การระบายถ่ายเทอากาศ ต้องถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนดในด้านอาคารประกอบเช่น โรงอาหาร โรงพลศึกษา โรงฝึกงาน จะต้องเรียบร้อยถูกสุขลักษณะ ในด้านการสุขาภิบาลภายในโรงเรียนจะต้องมีการกำจัดขยะ มูลฝอย การจัดหา น้ำดื่ม น้ำใช้ภายในโรงเรียนและการระบายน้ำเสียภายในโรงเรียน เป็นต้น

2. *การบริการทางด้านสุขภาพในโรงเรียน (School Health Service)* หมายถึงวิธีการต่าง ๆ ที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ทันตแพทย์ พยาบาล แพทย์ หรือแม้แต่ตัวครูเอง ได้ดำเนินการเพื่อประเมินสถานะทางด้านสุขภาพของนักเรียน ครู เจ้าหน้าที่ และบุคลากรอื่น ๆ ภายในโรงเรียนโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อป้องกันรักษา และส่งเสริมสุขภาพของทุกคนภายในโรงเรียน เช่น การสังเกตสุขภาพของนักเรียนโดยครู การบันทึกสุขภาพ การชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูงและทดสอบสายตา การทดสอบการได้ยิน การป้องกันโรคติดต่อโดยการให้ภูมิคุ้มกันโรค การควบคุมโรคติดต่อ การป้องกันอุบัติเหตุต่าง ๆ ไม่ให้เกิดขึ้น การแนะแนวทางสุขภาพ การจัดนิทรรศการในการส่งเสริมสุขภาพจิต การพยาบาลเบื้องต้นให้กับผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ เป็นต้น

3. *การสอนสุขศึกษา (School Health Education)* หมายถึงกระบวนการจัดประสบการณ์ด้านการเรียนการสอน เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเปลี่ยนแปลงความรู้ เจตคติและการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพ ไปในทางที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเองและสุขภาพของชุมชนสิ่งสำคัญที่ผู้สอนควรพิจารณาในการสอนวิชาสุขศึกษาคือ ปรัชญาการสอนสุขศึกษาว่าเป็นอย่างไรร หลักสูตรวิชาสุขศึกษาระดับต่าง ๆ ตั้งแต่ระดับประถมศึกษาจนถึงระดับอุดมศึกษา หลักการสอนสุขศึกษาควรยึดหลักอะไรในการสอน การจัดและดำเนินการสอนจะสอนอย่างไร ใช้กลวิธีการสอนแบบใดจึงจะสามารถทำให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางด้านสุขภาพ

การวางแผนในการสอนเท่าที่เป็นไปได้ครูควรศึกษาภูมิหลังของผู้เรียน สร้างจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมในการสอนแต่ละครั้ง มีความรู้ความเข้าใจเป็นอย่างดีในเนื้อหาที่จะสอน มีกิจกรรมการเรียนการสอนที่เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน มีอุปกรณ์การสอนครบถ้วนมีการวัดผลประเมินผลที่ถูกหลักเกณฑ์ รวมทั้งควรพิจารณากิจกรรมที่เสริมหลักสูตรหรือกิจกรรมพิเศษด้วย เช่น การจัดนิทรรศการด้านสุขภาพ การพาผู้เรียนไปศึกษาหาความรู้นอกสถานที่ เป็นต้น

2.8 การสุขาภิบาล (Sanitation) คือการป้องกันโรค โดยการกำจัดควบคุม และการปรับปรุงสภาวะสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เพื่อเป็นการตัดการติดต่อของโรคที่จะมาสู่คน

สำหรับความหมายการสุขาภิบาลของสหรัฐอเมริกาให้ไว้ดังนี้คือ “Sanitation is a way of life. It is the quality of living that is expressed in the clean home, the clean farm, the clean business and industry, the clean neighbourhood, the clean community.”

ส่วนองค์การอนามัยโลก (WHO) โดย Winslow ได้ให้ความหมายของการสุขาภิบาลไว้ว่า “Sanitation is the prevention of diseases by controlling or eliminating the environmental factors which form links in the chain of transmission.”

จะเห็นได้ว่าการสุขาภิบาลนั้นจะเน้นการป้องกันโรคติดต่อต่าง ๆ ที่จะติดต่อมาสู่คน ซึ่งจะต้องปรับปรุงสิ่งต่อไปนี้ให้ดีขึ้นเช่น การดื่มน้ำจากแหล่งน้ำที่สะอาดเท่านั้น การถ่ายอุจจาระในส้วมซึม การรับประทานอาหารที่สะอาดและปรุงให้สุกดีแล้ว การล้างมือก่อนรับประทานอาหารและหลังจากถ่ายอุจจาระ บัสสวะแล้ว การรักษาความสะอาดของร่างกาย เสื้อผ้า บ้านเรือน ตลอดจนสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ การกำจัดสิ่งปฏิกูล น้ำโสโครกและแมลงนำโรค เป็นต้น

2.9 นักสุขศึกษาในโรงเรียนหรือครูสุขศึกษา (School Health Educator or Health Science Teacher) หมายถึงบุคลากรในโรงเรียนที่เรียนวิชาชีพทางด้านสุขศึกษา และมีหน้าที่สอนวิชาสุขศึกษาให้กับทางโรงเรียน ซึ่งนักสุขศึกษาในโรงเรียนต้องสามารถเป็นผู้นำในการพัฒนาหลักสูตรแต่ละระดับได้ด้วย

2.10 หน่วยงานสาธารณสุข (Public Health Agency) หมายถึงหน่วยงานของรัฐบาลที่จัดตั้งขึ้นตามกฎหมาย มีหน้าที่ในการปฏิบัติงานป้องกัน รักษาและส่งเสริมสุขภาพ และความเป็นอยู่ที่ดีของประชาชนโดยส่วนรวม

3. ลักษณะของครูสุขศึกษาที่ดี

การดำเนินโครงการสุขศึกษาในโรงเรียน เป็นหน้าที่โดยตรงของโรงเรียนโดยผู้บริหาร คณะครูอาจารย์ และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ร่วมมือกันดำเนินงานอย่างมีแบบแผนและต่อเนื่องกัน

¹พัฒนา สุจันงค์, การสุขาภิบาลทั่วไป พิมพ์ครั้งที่ 2 (กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, 2527), หน้า 1.

ครูสุขศึกษาจะเป็นกุญแจที่สำคัญในการดำเนินโครงการสุขศึกษาในโรงเรียนให้บรรลุวัตถุประสงค์ เพราะครูสุขศึกษาจะได้รับการฝึกอบรมจากสถาบันการศึกษา ในการดำเนินงานสุขศึกษาโดยตรง ทั้งด้านการจัดการเรียนการสอน การจัดสิ่งแวดล้อมและบริการทางด้านสุขภาพ นอกจากนี้ครูสุขศึกษายังมีอิทธิพลต่อกระบวนการเรียนการสอนและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของเด็ก ทั้งยังเป็นผู้วางรากฐานสุขภาพให้แก่เด็ก ถ้าครูสุขศึกษาเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหาวิชา ใช้วิธีสอนที่เหมาะสมกับนักเรียน มีเจตคติที่ดีและมีการปฏิบัติตนในเรื่องสุขภาพอย่างถูกต้อง ตลอดจนมีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ ให้เด็กเกิดเจตคติที่ดี และมีการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง รวมทั้งสามารถที่จะจัดกิจกรรม ประสบการณ์ทางด้านสุขภาพให้แก่เด็กได้ จะช่วยให้เด็กได้พัฒนาพฤติกรรมทางด้านสุขภาพในทางที่ดี ครูสุขศึกษาจึงเป็นหัวใจในการพัฒนาสุขภาพให้แก่นักเรียน บูชเชอร์¹ (Bucher) ได้สรุปลักษณะของครูผู้สอนสุขศึกษาว่าต้องมีลักษณะดังนี้คือ

1. มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการสอนสุขศึกษา ให้แก่นักเรียนในระดับต่าง ๆ เป็นอย่างดี
2. รู้จักและเข้าใจหลักสูตรวิชาสุขศึกษา และอุปกรณ์การสอนสุขศึกษาได้เป็นอย่างดี
3. มีความสามารถและทักษะในการสำรวจความสนใจ ความต้องการ และปัญหาทางสุขภาพของเด็ก พร้อมทั้งสามารถช่วยเหลือแนะนำเด็กให้รู้จักระวังรักษาสุขภาพตัวเองให้อยู่ในระดับที่น่าพอใจได้ตลอดปี
4. มีความสามารถและทักษะในการติดต่อขอความช่วยเหลือจากแหล่งบริการสุขภาพในชุมชน และสามารถทำหน้าที่เป็นผู้แนะนำสุขภาพได้
5. มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องบุคลากรทางด้านสุขภาพ และการสาธารณสุขเป็นอย่างดี
6. มีความสามารถและทักษะในการวางนโยบายและแผนงานทางด้านบริการสุขภาพภายในโรงเรียนได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
7. สามารถทำการตรวจสุขภาพภายในขอบเขตของครูได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งสามารถช่วยเหลือแนะนำให้นักเรียนแก้ปัญหาสุขภาพต่าง ๆ อย่างได้ผล

¹Bucher, Charles A., *Administration of Health and Physical Education Programs* 6th. ed. (Saint Louis : Mosby Co., 1971), p. 97 – 98.

8. สามารถประสานงานและร่วมมือกับผู้ปกครองและชุมชน ในการพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ได้ถูกสุขลักษณะ
9. พยายามหาโอกาสที่จะปรับปรุงสิ่งแวดล้อมและชีวิตความเป็นอยู่ภายในโรงเรียน ให้ถูกสุขลักษณะอยู่เสมอ
10. มีความสนใจในการพัฒนาสิ่งแวดล้อมทั้งทางด้านกายภาพและทางด้านจิตใจ เพื่อความมุ่งหมายในการสร้างเสริมความเป็นอยู่ที่ดี และบรรยากาศที่สดชื่นภายในโรงเรียน
11. มีบุคลิกภาพดี มีการปรับตัวที่ดี มีสภาพร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ที่สมบูรณ์ เพราะครูสุศึกษาจะต้องเป็นผู้ที่ช่วยสร้างเสริมบุคลิกลักษณะเหล่านี้ให้แก่เด็ก
12. มีความสนใจต่อมนุษยธรรม มีทักษะและความเข้าใจในเรื่องมนุษยสัมพันธ์เป็นอย่างดี เพราะสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ความมุ่งหมายในการสอนสุศึกษาบรรลุผลสำเร็จได้ง่ายขึ้น
13. มีความรู้ความเข้าใจทางวิทยาศาสตร์ มีทักษะในเรื่องสุขปฏิบัติที่ดี และมีเจตคติที่เหมาะสมเพราะสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ครูสุศึกษาสามารถจัดโครงการสุขภาพให้สอดคล้องกับความสนใจและความต้องการของเด็กได้เป็นอย่างดี

ในทางกฎหมาย พระราชบัญญัติครู พ.ศ. 2498 รวมทั้งฉบับแก้ไขเพิ่มเติม ตั้งแต่ฉบับแรก จนถึงฉบับที่ห้า พ.ศ. 2521 มาตรา 28 กำหนดคุณลักษณะของครูในสังคมไทยว่า **ครูต้องมีจรรยาบรรณอันดีงามและอยู่ในระเบียบวินัยและประเพณีครู ตามที่คุรุสภาได้วางเอาไว้ และตามระเบียบของสถานศึกษาที่ตนมีหน้าที่ทำการสอน**

เพราะฉะนั้นครูสุศึกษาควรนำกฎระเบียบเหล่านี้มาใช้กับตนเองให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ นอกจากนี้คุรุสภาได้ออก ระเบียบคุรุสภาว่าด้วยวินัยตามประเพณีครู พ.ศ. 2508 และ ระเบียบคุรุสภาว่าด้วยจรรยาบรรณตามประเพณีครู พ.ศ. 2508 ดังต่อไปนี้

ระเบียบประเพณี ว่าด้วยวินัยครู (ที่ครูสุศึกษาควรยึดปฏิบัติ)

1. ครูต้องสนับสนุนและปฏิบัติตามนโยบายของรัฐบาลด้วยความบริสุทธิ์ใจ
2. ครูต้องตั้งใจปฏิบัติหน้าที่ของตนให้เกิดผลดี ด้วยความเอาใจใส่ระมัดระวังรักษาผลประโยชน์ของสถานศึกษา

3. ครูต้องสุภาพเรียบร้อย เชื่อฟังและไม่แสดงความกระด้างกระเดื่องต่อผู้บังคับบัญชา ต้องปฏิบัติตามคำสั่งของผู้บังคับบัญชาซึ่งสั่งในหน้าที่การงานโดยชอบด้วยกฎหมายและระเบียบแบบแผนของสถานศึกษา
4. ครูต้องอุทิศเวลาของตนให้แก่สถานศึกษา จะละทิ้งหรือทอดทิ้งหน้าที่การงานไม่ได้
5. ครูต้องรักษาชื่อเสียงมิให้ชึ้นชื่อว่าผู้ประพฤติชั่ว ห้ามมิให้ประพฤติการใด ๆ อันอาจทำให้เสื่อมเสียเกียรติศักดิ์และชื่อเสียงของครู เช่น ประพฤติตนเป็นคนเสเพลหมกหมุ่นในการพนัน มีหนี้สินรุงรัง ฯลฯ
6. ครูต้องประพฤติตนให้เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ศิษย์ ไม่ดูหมิ่นเหยียดหยามบุคคลใด ๆ
7. ครูต้องถือและปฏิบัติตามธรรมเนียมของสถานศึกษา
8. ครูต้องรักษาความสัมพันธ์ระหว่างครู และช่วยเหลือซึ่งกันและกันในหน้าที่การงาน
9. ครูต้องรักษาความลับของศิษย์ ผู้ร่วมงาน และสถานศึกษา

จรรยาบรรณตามระเบียบประเพณีของครู

1. ครูควรมีศรัทธาในอาชีพครู และให้เกียรติแก่ครูด้วยกัน
2. ครูควรบำเพ็ญตนให้สมกับที่ได้ชื่อว่าเป็นครู
3. ครูควรใฝ่ใจหาความรู้ ความชำนาญอยู่เสมอ
4. ครูควรตั้งใจฝึกสอนศิษย์ให้เป็นพลเมืองดีของชาติ
5. ครูควรร่วมมือกับผู้ปกครองในการอบรมสั่งสอนเด็กอย่างใกล้ชิด
6. ครูควรรู้จักเสียสละและรับผิดชอบในหน้าที่การงานทั้งปวง
7. ครูควรรักษาชื่อเสียงของคณะครู
8. ครูควรรู้จักมัธยัสถ์และพยายามสร้างฐานะของตนเอง
9. ครูควรยึดมั่นในศาสนาที่ตนเองนับถือ และไม่ลบหลู่ศาสนาอื่น
10. ครูควรบำเพ็ญประโยชน์แก่สังคม

4. ปัญหาสุขภาพศึกษาในโรงเรียน

สาเหตุสำคัญที่ต้องดำเนินงานสุขภาพศึกษาในโรงเรียนก็คือ สุขภาพของประชาชน นั่นคือ ประชาชนมีสุขภาพทางกาย สุขภาพจิต และสุขภาพทางสังคมยังไม่ดีเท่าที่ควร ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าประชาชนขาดความรู้ทางด้านสุขภาพ ขาดเจตคติที่ดีทางด้านสุขภาพ และขาดการ

ปฏิบัติที่ดีทางด้านสุขภาพ เพราะฉะนั้นพฤติกรรมต่าง ๆ ของคนที่แสดงออกมาจึงไม่ช่วยส่งเสริมสุขภาพให้สุขสมบูรณ์ ประชาชนจึงขาดคุณภาพที่ดี

การมีสุขภาพแข็งแรงตั้งแต่วัยเด็กจนกระทั่งเป็นผู้ใหญ่เป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่ง ที่ช่วยพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม และความมั่นคงของประเทศ ในอดีตและปัจจุบัน ต่างเห็นพ้องต้องกันว่าการมีสุขภาพดีเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ดังคำกล่าวของอริสโตเติลและพลาโต¹ (Aristotle and Plato) ที่ว่า “ก่อนที่จะให้การศึกษาด้านอื่น ๆ แก่เด็กนั้นสมควรจะให้เด็กมีสุขภาพดีเสียก่อน”

ในปี พ.ศ. 2509 กรมสามัญศึกษา² ได้สัมมนาปัญหาการเรียนชั้นประถมศึกษาที่ สอบตกซ้ำชั้น พบว่าปัญหาสุขภาพของเด็กเป็นสาเหตุสำคัญอันดับสามที่ทำให้เด็กเรียนสอบตกซ้ำชั้น และต่อมาในปี พ.ศ. 2513 กรมสามัญศึกษาได้ศึกษาสาเหตุที่เด็กนักเรียนไม่เข้าสอบ ในโรงเรียนประจำบาลจังหวัดกาญจนบุรี พบว่าปัญหาเรื่องสุขภาพเป็นปัญหาสำคัญเรื่องหนึ่งของเด็กที่ไม่เข้าสอบ ซึ่งมีอยู่ร้อยละ 24.84

จากผลการวิจัยและรายงานดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าการมีสุขภาพดีเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งในการพัฒนาบุคคล แต่ตามสภาพการณ์ปัจจุบันประชาชนส่วนใหญ่ยังต้องประสบกับปัญหาทางด้านสุขภาพอยู่มาก ประชาชนชาวไทยส่วนใหญ่โดยเฉพาะชาวชนบทมักจะป่วยด้วยโรค ธรรมดาสามัญที่สามารถป้องกันได้ เช่น โรคระบบทางเดินอาหารและอุจจาระร่วง ส่วนประชาชนในเขตเมืองมักตายด้วยอุบัติเหตุต่าง ๆ สูงมาก ซึ่งสาเหตุสำคัญที่ทำให้อัตราป่วย อัตราตาย ด้วยโรคต่าง ๆ สูงนั้นได้แก่ สภาพแวดล้อมที่เลวลง การสุขาภิบาลไม่ถูกสุขลักษณะ และประชาชนมีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเป็นโรค หรือไม่รู้จักป้องกันตัวเองจากโรค และอุบัติเหตุต่าง ๆ การแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพนั้น เป็นงานที่ต้องแก้ไขเปลี่ยนแปลงด้าน ความรู้ เจตคติ ความเชื่อและการปฏิบัติทางด้านสุขภาพของบุคคล อย่างไรก็ตามรัฐบาลก็พยายามที่จะแก้ปัญหามาให้เกิดผลดีต่อไปอย่างไม่หยุดยั้ง เช่น การใช้กระบวนการทางการศึกษา ซึ่งกล่าวได้ว่าเป็นวิธีการที่จะนำมาซึ่งการเปลี่ยนพฤติกรรมทางด้านต่าง ๆ ของ

¹สุชาติ โสมประยูร, *การสอนสุขศึกษา* (กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช 2520), หน้า 7.

²มาลินี วงศ์นาม “เจตคติของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาที่มีต่อวิชาสุขศึกษา” ปรินญาณิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527, หน้า 2-4.

คนเราได้อย่างถาวร และวิธีทางการศึกษาที่ให้การศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพนั้นก็คือสุขศึกษานั่นเอง

สุขศึกษามีจุดมุ่งหมายให้เกิดผลในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางด้านสุขภาพของมนุษย์ การให้สุขศึกษาจึงนับว่าเป็นเครื่องมือสำคัญในการแก้ไขปัญหาสุขภาพของประชาชน ประชาชนที่มีสุขภาพดีย่อมเป็นประชาชนที่มีคุณภาพ เป็นกำลังและทรัพยากรอันสำคัญยิ่งในการพัฒนาประเทศ

ประชาชนที่มีคุณภาพดี หมายถึงประชาชนที่มีความรู้ความสามารถและมีทักษะในการประกอบอาชีพ มีการศึกษาดี ขวนขวายหาความรู้อยู่เสมอ มีความรับผิดชอบในฐานะพลเมืองดี มีชีวิตที่สงบสุข เพราะมีศีลธรรมและระเบียบวินัยอันดี มีสัมมาอาชีพสุจริต เคารพเชื่อฟัง ปฏิบัติตามกฎหมาย รวมทั้งมีสุขภาพแข็งแรง มีสุขนิสัยอันดี รู้จักวิธีที่จะปฏิบัติตนให้มีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจอีกด้วย ในทางตรงข้ามถ้าหากว่าประชาชนมีร่างกายไม่สมบูรณ์แข็งแรง เจ็บป่วยอยู่เสมอ ก็ย่อมเป็นอุปสรรคสำคัญที่จะทำให้ประเทศชาติไม่พัฒนาไปเท่าที่ควร

การสอนสุขศึกษาในโรงเรียนจำเป็นต้องปลูกฝังความรู้ เจตคติและการปฏิบัติทางด้านสุขภาพที่ถูกต้องให้กับนักเรียน โดยเน้นให้นักเรียนเห็นความสำคัญด้วยตัวเองในการที่จะปฏิบัติตนให้พ้นจากโรคร้ายไข้เจ็บ ซึ่งในอดีตที่ผ่านมาการสอนสุขศึกษาในโรงเรียนยังพบปัญหาอยู่มาก ปัญหานี้พบมีทั้งปัญหาจากตัวนักเรียนเอง จากการบริหารของผู้บริหาร จากสภาพสังคม จากหลักสูตรแบบเรียนการวัดผลประเมินผล และจากตัวครูผู้สอนเอง

5. สรุป

ดังจะเห็นได้ว่าจากความนำตลอดจนกระทั่งถึงปัญหาของสุขศึกษาในโรงเรียนนั้นมีเป้าประสงค์ที่สำคัญก็คือ สุขภาพของนักเรียนซึ่งจะเป็นอนาคตของชาติต่อไป การที่จะทำให้ทุกคนมีสุขภาพดีนั้น จะต้องร่วมมือร่วมแรงร่วมใจกันหลาย ๆ ฝ่าย จริงอยู่ว่าเมื่อเด็กอยู่ในโรงเรียนครูก็ต้องปลูกฝังทุกสิ่งทุกอย่างในด้านดีให้แก่เด็ก และขณะเดียวกันพ่อแม่ผู้ปกครองก็ยังมีอิทธิพลอยู่มากสำหรับสุขภาพของเด็ก

สำหรับในระดับประถมศึกษาชั้นนั้น ครูสามารถปลูกฝังการปฏิบัติและเจตคติที่ดีทางสุขภาพได้ง่าย เพราะว่าในระยะนี้เด็กจะเชื่อและศรัทธาครูผู้สอนมาก บางครั้งเด็กจะไม่ทำ

ตามที่พ่อแม่บอก ถ้าคำบอกของพ่อแม่ไม่ตรงกับการสอนที่เด็กได้เรียนรู้มาจากครู ลักษณะครูสุศึกษาที่ดีจึงสำคัญอย่างยิ่ง ในการประกอบอาชีพ นอกจากนี้การรู้กฎระเบียบในการประพฤติ ปฏิบัติที่ดีนั้นยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการประกอบอาชีพได้ตลอดไป

อย่างไรก็ตาม บทบาทที่สำคัญยิ่งของโรงเรียนในการแก้ปัญหาทางสุขภาพคือการเป็นแบบอย่างและการเป็นผู้นำทางความคิดในการแก้ปัญหาทางสุขภาพหรือพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ให้ดีขึ้น โดยที่โรงเรียนสามารถจัดกิจกรรมสุศึกษา ทำให้นักเรียนและบุคลากรที่เกี่ยวข้องมีความรู้ทางด้านสุขภาพ มีเจตคติที่ดีทางสุขภาพและมีการปฏิบัติที่ดีทางสุขภาพ นอกจากนี้โรงเรียนยังสามารถเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติทางสุขภาพที่ไม่ถูกต้องของประชาชนในชุมชนได้ด้วย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้บริหาร ครู นักเรียน และเจ้าหน้าที่ทุกฝ่ายในโรงเรียนนั่นเอง

6. คำถามประกอบบทที่ 1

- จงอธิบายความหมายของคำต่อไปนี้ให้ได้อย่างน้อย 5 ความหมาย
 - สุขภาพ - องค์ประกอบของสุขภาพ
 - สุขนิสัย - สุขลักษณะ
 - สุขศึกษา - การสาธารณสุข
 - โครงการสุขภาพในโรงเรียน - การสุขภาพบาล
 - นักสุขศึกษาในโรงเรียน - หน่วยงานสาธารณสุข
- ตามความเข้าใจของท่านลักษณะของครูสุขศึกษาที่ดีนั้นมีอะไรบ้างจงอธิบายมาให้เข้าใจ
- ให้ท่านเสนอแนวคิดที่ท่านจะทำอะไรบ้าง ถ้าท่านเป็นนักสุขศึกษาในโรงเรียนหรือครูผู้สอนสุขศึกษา