

การเปรียบเทียบผลของเทคนิค "แม่แบบ" สไลด์การดูกับโปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัย
ที่มีต่อสุขนิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
โรงเรียนวัดบันไดม้า จังหวัดนครราชสีมา

ปริญญานิพนธ์

ของ

พรพันธ์ วันศุกร์

16 ก.ย. 2535

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

กันยายน 2534

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปัญหานี้นี้แล้ว เห็นสมควร
รับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

.....  ประธาน

(รศ.กมลรัตน์ กรีทอง)

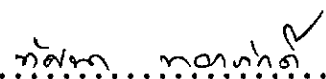
.....  กรรมการ

(อ.ทัศนีย์ ทองภักดี)

คณะกรรมการสอบ

.....  ประธาน

(รศ.กมลรัตน์ กรีทอง)

.....  กรรมการ

(อ.ทัศนีย์ ทองภักดี)

.....  กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผศ.บังอร เสตมณท์)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้ปัญหานี้นี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....  คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ศ.ดร.สมพร บัวทอง)

วันที่ 27 เดือน กันยายน พ.ศ. 2534

ประกาศคุณูปการ

บริษัทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดีเพราะ ความรัก ความเมตตากรุณาและความช่วยเหลือ
อย่างดียิ่งจาก รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง อาจารย์ทัศนาก ทองภักดี และผู้ช่วยศาสตราจารย์
บังอร เสดินนท์ ที่กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำตรวจแก้ไขข้อบกพร่อง ตั้งแต่เริ่มดำเนินการจนแล้วเสร็จ
ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์สันต์ วรศิริ ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี
อาจารย์พรรณพิศ วาณิชการ อาจารย์อรุณศรี กุมุท และอาจารย์ศรีสุดา แคล้วอาวุธ ผู้ให้
คำแนะนำต่าง ๆ ตลอดจนให้ความกรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อเจริญ - คุณแม่โสภณ วันศุกร์ สมาชิกทุก ๆ คน ในครอบครัว
ตลอดจนพี่ ๆ เพื่อน ๆ และน้อง ๆ ทุกคนที่ให้ความห่วงใย เป็นกำลังใจอย่างอบอุ่น และให้ความ
ช่วยเหลือสนับสนุนตลอดระยะเวลาที่ทำการศึกษาค้นคว้า

ขอขอบคุณ ครูใหญ่ คณะครู - อาจารย์และนักเรียนโรงเรียนวัดบ้านไผ่มาที่ให้ความอนุเคราะห์
และความร่วมมือในการทดลองอย่างดียิ่ง

พรพันธ์ วันศุกร์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	4
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า	4
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	4
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	8
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับแม่แบบ	8
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสไลด์	19
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแม่แบบ	23
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการพัฒนาสุนัข	28
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสุนัข	31
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุนัข	37
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	42
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	42
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	43
การดำเนินการทดลอง	50
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	53

4 ผลการวิเคราะห์	56
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	56
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	58
5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	66
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	66
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	67
การวิเคราะห์ข้อมูล	68
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	69
อภิปรายผล	70
ข้อเสนอแนะ	75
บรรณานุกรม	77
ภาคผนวก	86
ประวัติย่อของผู้วิจัย	243

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนค่าเฉลี่ยสุขนิตยด้านการรักษาความสะอาด ร่างกายของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลอง ...	52
2	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนค่าเฉลี่ยสุขนิตยด้านกิจวัตรประจำวันของ นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลอง	59
3	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนค่าเฉลี่ยสุขนิตยด้านการรักษาความสะอาด ร่างกายของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการใช้เทคนิคแม่แบบ	60
4	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนค่าเฉลี่ยสุขนิตยด้านกิจวัตรประจำวันของ นักเรียนก่อนและหลังการใช้เทคนิคแม่แบบ	61
5	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยสุขนิตยด้านการรักษาความสะอาด ของร่างกายนักเรียนก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการพัฒนาศูนิตย	62
6	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนค่าเฉลี่ยสุขนิตยด้านกิจวัตรประจำวันของ นักเรียนก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการพัฒนาศูนิตย	63
7	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนค่าเฉลี่ยสุขนิตยด้านการรักษาความสะอาด ร่างกายของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลัง การทดลอง	64
8	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยสุขนิตยด้านกิจวัตรประจำวันของ นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 กับนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการทดลอง .	65
9	ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามสุขนิตยด้านกิจวัตรประจำวัน	102
10	คะแนนการตรวจสุขภาพการรักษาความสะอาดของร่างกาย กลุ่มทดลองที่ 1 ...	239
11	คะแนนการตรวจสุขภาพการรักษาความสะอาดของร่างกาย กลุ่มทดลองที่ 2 ...	240
12	คะแนนจากแบบสอบถามสุขนิตยกิจวัตรประจำวัน กลุ่มทดลองที่ 1	241
13	คะแนนจากแบบสอบถามสุขนิตยกิจวัตรประจำวัน กลุ่มทดลองที่ 2	242

ภูมิหลัง

ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนในระดับประถมศึกษาชั้นนั้น องค์ประกอบสำคัญซึ่งเปรียบเสมือนรากฐานที่จะเป็นเครื่องรองรับการปลูกฝังหรือการสร้างเสริมคุณลักษณะต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นกับนักเรียนได้ก็คือ ความเป็นผู้มีสุขภาพดีซึ่งเป็นเบื้องต้นของการพัฒนาการในด้านอารมณ์ สังคมและสติปัญญา ดังที่ระบุไว้ในคู่มือการส่งเสริมการสร้างสุขนิสัยระดับประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 ของหน่วยศึกษานิเทศก์ สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการ (2524 : 2 - 5) ว่าการที่คนมีสุขภาพดีนั้น ย่อมหมายถึงต้องมีสุขนิสัยดีด้วย สุขนิสัยที่ดีของมนุษย์เป็นส่วนสำคัญของการศึกษาที่จะช่วยยกระดับการดำรงชีวิต ทำให้เกิดความสุขทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

จากการศึกษาภาวะสุขภาพนักเรียนในชนบททั่วประเทศ โดยกองอนามัยโรงเรียน กรมอนามัย ในระหว่างปี พ.ศ.2520 - 2527 พบว่านักเรียนประถมศึกษาในชนบท เป็นโรคพื้นผิถึงร้อยละ 56.23 โรคเหาร้อยละ 16.58 น้ำหนักต่ำกว่าปกติร้อยละ 14.59 โรคผิวหนังร้อยละ 12.52 โรคตาร้อยละ 9.31 พัณมีหินปูนร้อยละ 8.61 โรคของระบบทางเดินหายใจส่วนบนร้อยละ 8.64 ขาดสารอาหารร้อยละ 4.84 และเลือดจางร้อยละ 2.69 และในปี พ.ศ.2528 มีนักเรียนประถมศึกษาประมาณร้อยละ 30 มีสุขภาพต่ำกว่ามาตรฐาน และขาดสารอาหารประมาณร้อยละ 40 (นงลักษณ์ กิริติบุตร และคนอื่น ๆ ม.ป.ป. : 8 - 10) และจากรายงานประจำปีการตรวจสุขภาพนักเรียนโดยศูนย์อนามัยโรงเรียนเขต 3 จังหวัดนครราชสีมา (2529 : 84) เด็กนักเรียนเป็นโรคพื้นผิ ร้อยละ 42.62 เป็นเหา 28.01 และเป็นหวัดร้อยละ 18.90 จะเห็นได้ว่านักเรียนเป็นจำนวนมากในชนบทมีปัญหาทางสุขภาพ แม้ว่าโรคที่พบนั้นจะไม่ใช่โรคร้ายแรงที่ต้องการรักษาอย่างรีบด่วน แต่โรคต่าง ๆ เหล่านี้เปรียบเสมือนภัยมืดที่คุกคาม บั่นทอนสุขภาพของนักเรียน เป็นอุปสรรคในการพัฒนาร่างกายและจิตใจ

จากผลการสำรวจภาวะสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาในชนบทโดยเฉพาะในจังหวัดนครราชสีมา

ชี้ให้เห็นว่าปัญหาภาวะสุขภาพนักเรียนเป็นปัญหาหนึ่งที่ควรได้รับความสนใจและพัฒนาให้เกิดสุขนิสัยที่ดี เพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีของประชากรในชุมชน ปัญหาภาวะสุขภาพนักเรียนนี้เป็นที่ตระหนักของกระทรวงศึกษาธิการ ดังจะเห็นได้จากการการกล่าวไว้ในแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 พ.ศ. 2530 - 2534 (พยุ่ง สุขสังวร. 2530 : 49 - 50) ซึ่งมีสาระสำคัญที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพนักเรียนในระดับประถมศึกษา โดยเน้นให้นักเรียนมีสุขนิสัยที่ดี เพื่อพัฒนาคุณภาพนักเรียนประถมศึกษาให้มีคุณสมบัติตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2533 ในข้อ 1 พัฒนาค้นได้กำหนดไว้ในข้อ 1.2 ว่าให้มีสุขภาพกายใจสมบูรณ์ สามารถบำรุงรักษาสุขภาพอนามัยส่วนตน (กรมวิชาการ. 2533 : 20) และจากการศึกษาพัฒนาการเด็ก พบว่าเด็กวัยตั้งแต่ 9 - 10 ปี เป็นวัยที่ร่างกายมีความพร้อม กล้ามเนื้อน้อยใหญ่ทำงานประสานกันเป็นอย่างดี สามารถที่จะทำกิจกรรมเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวันส่วนตัวได้และ เป็นวัยที่มีความพร้อมที่จะยอมรับความคิดเห็นอย่างกว้างขวาง มีความคิดอ่านและเหตุผลที่ดี เป็นวัยที่เปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ง่าย เป็นวัยที่ดีที่สุดที่จะปลูกฝัง ความคิดอ่าน นิสัยใจคอที่ดี (อัมพร โอตระกูล. 2519 : 88 - 89) ฉะนั้นนักเรียนระดับประถมศึกษาจึงเป็นวัยที่เหมาะสมในการปลูกฝังสุขนิสัยและในฐานที่ผู้วิจัยเป็นครูในระดับประถมศึกษาที่จังหวัดนครราชสีมาโดยมีประสบการณ์ในการสอนมาเกือบ 10 ปี ปัญหาดังกล่าวผู้วิจัยได้ประสบและตระหนักดีว่าเป็นปัญหาสำคัญของโรงเรียนซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของสังคมหรือชุมชน ดังที่ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2525 : 22) กล่าวว่าโรงเรียนมีหน้าที่ที่จะช่วยปรับปรุงนิสัยทางสุขภาพอนามัยของนักเรียนซึ่งเรียกว่าสุขนิสัยให้ดีขึ้น เด็กในวัยวัยเรียนเป็นวัยที่สามารถจะมีหรือเสริมสร้างนิสัยต่าง ๆ ได้และนิสัยทางด้านสุขภาพอนามัยก็เป็นสิ่งหนึ่งที่จะเกิดกับตัวเด็กได้

ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าควรมีการเสริมสร้างสุขนิสัยที่ดีในการรักษาความสะอาด การรับประทานอาหาร การขับถ่าย การพักผ่อน การนอนและการออกกำลังกายแก่นักเรียนประถมศึกษาที่มีพัฒนาการพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ แต่ยังมีปัญหาสุขนิสัยที่ดี ในวงการศึกษาด้านจิตวิทยาการแนะแนวมีวิธีการปรับพฤติกรรมหลายวิธีและมีวิธีการหนึ่งที่น่าสนใจ คือการใช้เทคนิคแม่แบบซึ่งมาร์ลัต (Marlatt. 1975 : 117) กล่าวว่า แม่แบบคือ กระบวนการเรียนรู้ ซึ่งเกิดขึ้นโดยการสังเกตพฤติกรรมของคน ๆ นั้นหรือกลุ่มนั้น ๆ โดยมีแม่แบบเป็นสิ่งที่เร้า ให้ผู้สังเกตมีทัศนคติ ความคิดหรือพฤติกรรมเปลี่ยนไปตามลักษณะของแม่แบบที่ได้สังเกตซึ่งความคิดเห็นดังกล่าวสอดคล้องกับพ้องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2527 : 70) ที่กล่าวว่า การใช้เทคนิคแม่แบบเป็นวิธีการขั้นพื้นฐานของพัฒนาการทางด้านบุคลิกภาพและสังคมโดย

เสนอตัวแบบที่มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์เพื่อให้ผู้สังเกต หรือผู้ที่ประสงค์จะให้เลียนแบบจากตัวแบบนั้น สังเกตพฤติกรรมตลอดทั้งกิจกรรมต่าง ๆ ของตัวแบบ ผลจากการสังเกตจะทำให้บุคคลเลียนแบบ พฤติกรรมของตัวแบบหรือเกิดพฤติกรรมใหม่ ๆ ที่พึงประสงค์ ซึ่งเหมาะสมกับการนำมาใช้พัฒนาสุนิสา เพราะการพัฒนาสุนิสาจำเป็นต้องใช้เทคนิควิธีการที่ทำให้นักเรียนสามารถเห็นการกระทำที่เป็นจริง และประโยชน์ที่ได้รับจากการกระทำนั้น ๆ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ใช้เทคนิคแม่แบบเป็นวิธี ปรับพฤติกรรมโดยใช้แม่แบบสไลด์การ์ตูนช่วยในการพัฒนา ซึ่งจะทำให้เด็กเกิดความกระตือรือร้น ไม่ เกิดความเบื่อหน่าย ทำให้เข้าใจเนื้อหาได้ดี ช่วยพัฒนาความเชื่อมั่นตนเอง (ทักษิมา ระเบียบดี. 2529 : 47) และภาพการ์ตูนยังเป็นรูปภาพที่เด็กสนใจ ชอบดู (Robinson. 1966 : 81) อีกทั้ง ยังช่วยปลูกฝังลักษณะนิสัยของเด็กและเยาวชน การ์ตูนเป็นตัวกลางสื่อความหมายที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ ได้อย่างแจ่มชัด สนุกสนานเพลิดเพลิน (เลิศ อำนันทะ. 2528 : 78)

แนวทางอีกประการหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพที่ดีคือ การให้ความรู้ทางด้าน อนามัย ได้แก่การสอนสุขศึกษาในโรงเรียน (สุภาพ กลีบบัว. 2524 : 1) ซึ่งมีจุดมุ่งหมายที่สำคัญ 3 ประการ คือ การให้นักเรียนมีความรู้และความเข้าใจในเรื่องสุขวิทยา มีทัศนคติที่ดีต่อเรื่องสุขภาพ และให้มีสุขปฏิบัติที่ดีที่สุดในที่สุด (สุชาติ โสมประยูร. 2514 : 13) แต่ครูผู้สอนไม่ค่อยจะได้ปรับปรุง วิธีการให้ข้อมูลทางสุขศึกษาไปจนถึงขั้นเกิดความเข้าใจซาบซึ้ง และนำไปปฏิบัติจนกลายเป็นสุขนิสัย นอกจากนั้นนักเรียนยังมีส่วนร่วมน้อยเกินไป การเรียนการสอนมักจะเป็นการอธิบายหรือการบรรยาย ของครูเป็นส่วนใหญ่ (ชาลิต พุทธวงศ์. 2528 : 28 - 29) และยังมีผลการวิจัยยืนยันว่านักเรียน มีความต้องการที่จะให้โรงเรียนจัดหาอุปกรณ์การสอนที่จำเป็นมาช่วยในการสอน และต้องการที่จะให้ ครูปรับปรุงวิธีการสอนโดยให้นักเรียนเป็นผู้ลงมือปฏิบัติและค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง ซึ่งอาจจะให้ มีการทดลองปฏิบัติได้ในบางเรื่อง การฟังความรู้ใหม่ ๆ จากวิทยากรพิเศษ (จิตรรา ทองเกิด. 2529 : 15 - 19) การให้ข้อมูลโดยอาศัยการจัดกิจกรรมหลาย ๆ วิธี เช่น การบรรยาย การอภิปราย การแสดงบทบาทสมมติ การมีส่วนร่วมในการปฏิบัติจริงและการแจกเอกสารน่าจะช่วยให้นักเรียนเกิด การเรียนรู้ที่ดีได้ด้วย

จากเหตุผลดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยเกิดความสนใจที่จะศึกษาว่าการใช้เทคนิคแม่แบบโดยใช้ สไลด์การ์ตูนกับโปรแกรมการพัฒนาสุนิสาวิธีใดจะสามารถพัฒนาสุนิสด้านการรักษาความสะอาดของ ร่างกายและการปฏิบัติตนเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวันได้ดีกว่ากัน เพื่อจะได้นำมาใช้เป็นเครื่องมือใน

การพัฒนาสุนิสนัยนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดบันไดม้า จังหวัดนครราชสีมาต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบสุนิสนัยของนักเรียน ก่อนและหลังการใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ดต้น
2. เพื่อเปรียบเทียบสุนิสนัยของนักเรียน ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการพัฒนาสุนิสนัย
3. เพื่อเปรียบเทียบสุนิสนัยของนักเรียน ระหว่างกลุ่มที่ใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ดต้นกับกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการพัฒนาสุนิสนัย

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ดต้นมีสุนิสนัยที่เหมาะสมสูงขึ้น
2. นักเรียนที่ได้รับการใช้โปรแกรมการพัฒนาสุนิสนัยมีสุนิสนัยที่เหมาะสมสูงขึ้น
3. นักเรียนที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ดต้นและนักเรียนที่ได้รับการใช้โปรแกรมการพัฒนาสุนิสนัยมีสุนิสนัยที่เหมาะสมแตกต่างกัน

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลจากการวิจัยนี้จะ เป็นแนวทางสำหรับครูแนะแนว ครูอนามัยโรงเรียนและบุคคลที่เกี่ยวข้องกับเด็กหรือเยาวชนได้นำเอาเทคนิคแม่แบบและ โปรแกรมการพัฒนาสุนิสนัย ไปพัฒนาสุนิสนัยของนักเรียนต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดบันไดม้า

อาเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา 2534 ที่มีสุนัสนัยที่เหมาะสมจำนวน 30 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดบันไดม้า อาเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา 2534 ที่มีสุนัสนัยที่เหมาะสมจำนวน 24 คน ซึ่ง สุ่มอย่างง่ายจากประชากรแล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ๆ ละ 12 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ วิธีพัฒนาสุนัสนัย 2 วิธี คือ
 - 1.1 การใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ตูน
 - 1.2 การใช้โปรแกรมการพัฒนาสุนัสนัย
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สุนัสนัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. เทคนิคแม่แบบ หมายถึง วิธีการที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ที่จะแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ โดยการสังเกตแม่แบบด้านสุนัสนัย เรื่องการรักษาความสะอาดของร่างกายและการปฏิบัติตนเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวันในการรับประทานอาหาร การขับถ่าย การพักผ่อน การนอนและการออกกำลังกายโดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ครูนำเข้าสู่การเสนอแม่แบบโดยสนทนาและซักถามนักเรียนเกี่ยวกับเรื่องที่ฝึกตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ในแต่ละหัวข้อ

ขั้นที่ 2 ครูเสนอเรื่องราวของแม่แบบให้นักเรียนสังเกตพฤติกรรมของแม่แบบเพื่อเลียนแบบพฤติกรรมเป้าหมายต่อไป

ขั้นที่ 3 ครูให้นักเรียนอภิปรายสิ่งที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมของแม่แบบและสรุปร่วมกันแล้วครูสรุปเพิ่มเติม

ในที่นี้ผู้วิจัยใช้แม่แบบที่เป็นสไลด์การ์ตูน ซึ่งเป็นภาพนิ่ง โปร่งใสที่มีภาพวาดลายเส้นอยู่บนฟิล์มขนาด 2" x 2" พร้อมเทปบันทึกเสียงประกอบคำบรรยาย เพื่อเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้เรียนมีความคิดความรู้สึก และการแสดงออกเปลี่ยนไปตามเนื้อหาหรือสถานการณ์ที่จัดขึ้นเกี่ยวกับสุนัสนัยเพื่อใช้เป็น

สื่อความหมายอันเป็นการจูงใจให้นักเรียนจดจำได้ มีความรู้สึกคล้อยตามตัวละครในภาพและ เปรียบเทียบ เรื่องราวของตัวละครกับชีวิตตนเองได้ ซึ่งวิธีนี้ใช้ในกลุ่มทดลองที่ 1

2. โปรแกรมการพัฒนาสุนิสัย หมายถึง การจัดกิจกรรมเพื่อให้ข้อมูลเกี่ยวกับสุนิสัยของ นักเรียนในเรื่อง การรักษาความสะอาดของร่างกายและการปฏิบัติตนเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวัน ซึ่งมีเนื้อหาเดียวกันกับกลุ่มทดลองที่ 1 ใช้วิธีการต่าง ๆ ได้แก่ การแจกเอกสารซึ่งเป็นเรื่องสั้น หรือ กรณีตัวอย่างเชิฐวิทยากรมาบรรยาย การแสดงบทบาทสมมติโดยทุกครั้งจะมีการอภิปรายเป็นกลุ่มและ ชักถามข้อสงสัยจากครู โดยมุ่งกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติตนในแต่ละครั้ง ใช้วิธีการต่าง ๆ สลับกันไปมิได้ใช้ทุกวิธี

3. สุนิสัย หมายถึง การที่นักเรียนรู้จักปฏิบัติตนเป็นประจําให้มีสุขภาพดี ได้แก่การรักษา ความสะอาดของร่างกายได้เหมาะสม และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวันได้เหมาะสม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.1 การรักษาความสะอาดของร่างกายได้เหมาะสม ได้แก่

3.1.1 ปากและฟัน ฟันไม่มีคราบอาหารติดที่ตัวฟัน ไม่มีกลิ่นปาก เนื่องจากการแปรงฟันที่ถูกวิธี หรือบ้วนปากหลังรับประทานอาหาร

3.1.2 ผมและหนังศีรษะ ผมไม่เป็นสิ่งกะดิง ไม่สกปรก ไม่มีกลิ่นเหม็นและ สะเก็ดบนหนังศีรษะ ไม่เป็นเหาหรือไข่เหาติดเส้นผม สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง และไว้ผม สั้นเพื่อสะดวกในการรักษาความสะอาด

3.1.3 ผิวหนังสะอาด ไม่เป็นคราบขี้ไคลและไม่มีรอยด่าง เป็นขุย เนื่องจาก อาบน้ำ ถูขี้ไคล เช็ดร่างกายให้แห้งและสวมเสื้อผ้าที่สะอาด

3.1.4 มือและเท้า มีเล็บสั้น ไม่เป็นคราบ ไม่มีขี้เล็บดำ เนื่องจากตัดเล็บ ให้สั้นและถูกวิธี ล้างมือและ เท้าให้สะอาด

3.1.5 เสื้อผ้า เครื่องแต่งกายไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่เป็นรา ไม่มีรอยเปื้อน เป็นคราบ เนื่องจากทําความสะอาดเป็นประจำ

การรักษาความสะอาดของร่างกายนี้ใช้วิธีการตรวจสอบสุขภาพ ของกองอนามัยโรงเรียน กระทรวงสาธารณสุข

3.2 การปฏิบัติตนเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวันได้เหมาะสม ได้แก่

3.2.1 การรับประทานอาหาร ได้แก่

- 3.2.1.1 เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- 3.2.1.2 รับประทานอาหารให้เป็นเวลา
- 3.2.1.3 ล้างมือให้สะอาดก่อนและหลังรับประทานอาหาร
- 3.2.1.4 การใช้ช้อนกลางขณะรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
- 3.2.1.5 การไม่ดื่มเครื่องดื่มร่วมกับคนอื่น

3.2.2 สุขนิสัยในการขับถ่าย

- 3.2.2.1 ขับถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลา
- 3.2.2.2 ล้างมือและทำความสะอาดร่างกายหลังการใช้ห้องส้วม
- 3.2.2.3 รักษาความสะอาดส้วม เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อโรคและขจัดกลิ่นเหม็น

3.2.3 การพักผ่อนและการนอน

- 3.2.3.1 นอนให้เพียงพออย่างน้อย วันละ 10 ชั่วโมง
- 3.2.3.2 เลือกปฏิบัติตนในการพักผ่อนได้หลายวิธี เช่น อ่านหนังสือ เล่น เล่น ฟังเพลง นอนหลับ
- 3.2.3.3 ดูแลรักษาเครื่องนอนให้สะอาดอยู่เสมอ

3.2.4 การออกกำลังกาย

- 3.2.4.1 บริหารร่างกายอย่างน้อยวันละ 10 นาที
- 3.2.4.2 เลือกเล่นกีฬาประเภทที่เล่นได้สะดวก เคลื่อนไหวได้หลาย ๆ ลักษณะ
- 3.2.4.3 หลังออกกำลังกายควรพักผ่อนให้หายเหนื่อย

การปฏิบัติตนเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวันวัดจากแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแม่แบบ

1.1 ความหมายของแม่แบบ (Models)

แม่แบบหรือตัวแบบ หมายถึง สิ่งที่เป็นแบบอย่างที่ดีเป็นบรรทัดฐาน เป็นแบบหรือตัวอย่างที่นำมาให้เห็นเพื่อเป็นแนวทางในการเปรียบเทียบและเพื่อเป็นแบบอย่างในการเลียนแบบ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2527 : 70)

ความหมายของการใช้เทคนิคแม่แบบ (Modeling technique)

การใช้เทคนิคแม่แบบ เป็นกลวิธีในการสร้างหรือสอนพฤติกรรมใหม่วิธีหนึ่ง โดยผู้สังเกตหรือผู้ที่ประสงค์จะเลียนแบบจากตัวแบบ สังเกตพฤติกรรมจากตัวแบบที่ผู้สังเกตหรือผู้ที่ประสงค์จะเลียนแบบสนใจ (Bandura. 1968 : 42) การเรียนรู้ของเด็กโดยใช้แม่แบบนั้น เด็กจะเรียนรู้จากแม่แบบซึ่งแม่แบบจะทำหน้าที่เป็นสิ่งที่เร้าและเป็นสื่อกลางให้ผู้เรียนได้สังเกตและเลียนแบบพฤติกรรมที่เป็นเป้าหมาย ซึ่งขบวนการเรียนรู้โดยการสังเกตเป็นวิธีการเรียนรู้แบบพื้นฐานที่จะเป็นประโยชน์ คือช่วยให้ผู้เรียนเรียนรู้มนต์ที่ซับซ้อนหรือยาก ๆ ได้ดีและเร็วกว่า (Patterson. 1974 : 138 - 139)

1.2 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม

ทฤษฎีที่เป็นพื้นฐานในการวิจัยครั้งนี้ คือ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ของแบนดورا (Bandura. 1977 : 10 - 27) อธิบายแนวคิดที่สำคัญในการเรียนรู้ทางสังคมไว้ ดังนี้คือ

พฤติกรรมทุกอย่างของมนุษย์ ที่นอกเหนือจากปฏิกิริยาสะท้อน (Elementary Reflexes) ล้วนเป็นผลมาจากการเรียนรู้และสิ่งที่มีมนุษย์เรียนรู้ คือ ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งต่าง ๆ เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์กับเหตุการณ์ เรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกับผลที่เกิดจากพฤติกรรม (Response Consequeness) ความรู้ที่มนุษย์เรียนรู้จะกลายเป็นความเชื่อที่มีผลในการควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ เมื่อมนุษย์เรียนรู้ว่าเหตุการณ์ใดเกิดตามเหตุการณ์ใดอย่างไร เมื่อประสบเหตุ

หนึ่ง มนุษย์ก็จะเกิดความคาดหวัง (Expectancy) เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่จะเกิดตามมาได้ ทำให้เกิดความดีใจ ความวิตกกังวล ความกลัวขึ้นล่วงหน้า ความคาดหวังนี้ทำให้มนุษย์ตัดสินใจทำหรือไม่ทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งเพื่อให้เกิดผลตามที่ตนปรารถนา

การเรียนรู้ความสัมพันธ์ดังกล่าวเกิดจากการเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ตรง (Direct Experience) และการเรียนรู้จากการสังเกต (Observation Learning) แต่วิธีเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ตรงนี้มีข้อจำกัดอยู่มาก เพราะสิ่งที่จะเรียนรู้มีมากเกินกว่าเวลาและ โอกาสของผู้เรียนแต่ละคนจะอ่านาย และผลของการกระทำบางอย่างก็เป็นอันตรายถ้าจะต้องเรียนรู้ด้วยตนเอง ส่วนการเรียนรู้จากการสังเกตเป็นการเรียนรู้ของเด็กส่วนใหญ่ ซึ่งเกิดจากการเลียนแบบ เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยอาศัยประสบการณ์จากการสังเกตพฤติกรรมของแม่แบบอันเป็นผลให้เกิดพฤติกรรมใหม่ ๆ ทำให้ไม่ต้องลองผิดลองถูกและมีบทบาทสำคัญมากในการเรียนรู้ของมนุษย์ มิลเลอร์และดอลลาร์ด (Miller และ Dollard. 1967 : 16 - 36) ศึกษาการเรียนรู้ทางสังคมและการเลียนแบบในลักษณะความซับซ้อนในพฤติกรรมของมนุษย์ ซึ่งเกี่ยวข้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ และเงื่อนไขทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อสถานการณ์ในการเรียนรู้เหล่านั้น และตั้งทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมที่ประกอบด้วยการเรียนรู้ 4 ประการ คือ

1. แรงขับ (Drive) หมายถึง สิ่งกระตุ้นให้อินทรีย์เกิดการตอบสนอง อาจเป็นแรงขับที่เกิดจากความต้องการทางกาย เช่น ความหิว ความอ่อนเพลีย ฯลฯ ความต้องการทางกายนี้บางอย่างอาจถูกควบคุมโดยกฎเกณฑ์ทางสังคม อินทรีย์จึงต้องหาทางที่จะได้รับการตอบสนองความต้องการเหล่านั้น อาจต้องอาศัยแรงขับทุติยภูมิ (Secondary drive) มาทดแทนให้ เช่น ความหิวหากไม่อาจตอบสนองโดยตรงก็อาจทดแทนด้วยการเห็นอาหารต่าง ๆ Miller และ Dollard ถือว่าความต้องการทางสังคมมีรากฐานมาจากแรงขับในรูปแบบต่าง ๆ และแรงขับเหล่านี้จะผลักดันให้มนุษย์เราแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา ในกระบวนการเรียนรู้ทางสังคมของมนุษย์จึงมีแรงขับประเภทหนึ่งที่สำคัญต่อพฤติกรรมที่มนุษย์แสดงออก คือ แรงขับเพื่อการเลียนแบบ (Drive to imitate) อันประกอบด้วยขั้นตอนดังนี้คือ

- 1.1 พฤติกรรมของบุคคลอื่นจะเป็นเสมือนเครื่องชี้นำ
- 1.2 เครื่องชี้นำนี้ก่อให้เกิดการตอบสนองขึ้นภายในตัวบุคคล
- 1.3 การตอบสนองภายในตัวบุคคลก่อให้เกิดแรงขับเพื่อการเลียนแบบ

1.4 แรงขับเพื่อการเลียนแบบก่อให้เกิดการเลียนแบบ

1.5 การเลียนแบบจะนำไปสู่การรับรางวัลในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งสามารถลดแรงขับที่เกิดขึ้นและกระตุ้นให้บุคคลมีการเลียนแบบในพฤติกรรมอื่น ๆ อีก

จะเห็นว่าการตอบสนองภายในตัวบุคคลก่อให้เกิดแรงขับเพื่อการเลียนแบบซึ่งจะค่อย ๆ สะสมในตัวบุคคลก่อนจะเกิดพฤติกรรมการเลียนแบบขึ้น

2. เครื่องชี้บอก (Cues) หมายถึง สิ่งเร้าที่ทําหน้าที่กําหนดว่าการตอบสนองที่อันทรีย์จะกระทำนั้นจะเกิดขึ้นเมื่อไร ที่ไหนและกระหายอย่างไรบ้าง เครื่องชี้บอกนี้กําหนดขอบข่ายที่เฉพาะเจาะจงสำหรับกระบวนการตอบสนองสถานที่และเวลา ซึ่งแตกต่างกับลักษณะของแรงขับเพราะแรงขับนั้นเป็นเพียงสิ่งที่กระตุ้นให้อันทรีย์กระทำในบางสิ่งบางอย่างเท่านั้น แต่ทั้งเครื่องชี้บอกและแรงขับต่าง ๆ จะมีหน้าที่อย่างเดียวกัน คือ เป็นสิ่งเร้า (Stimuli)

ระดับของเครื่องชี้บอกในการเรียนรู้ทางสังคมขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อคนอื่น ๆ ในสังคม ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะตัวของบุคคล การเรียนรู้ด้วยการเลียนแบบถือว่า พฤติกรรมของตัวแบบจะเป็นเสมือนเครื่องชี้บอกในทุกแห่งทุกมุมสำหรับผู้สังเกตเครื่องชี้บอกนั้น อาจนำไปสู่การรับรางวัลหรือไม่ก็ตาม ผู้สังเกตจะเป็นผู้ประเมินค่าของเครื่องชี้บอกตามแนวทางของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ลักษณะที่แตกต่างกันของเครื่องชี้บอกแต่ละอย่างมีบทบาทต่อกระบวนการเรียนรู้ด้วยการสังเกตใน 2 แห่ง คือ

2.1 ต่อการตอบสนองของตัวแบบ

2.2 ต่อคุณลักษณะของเครื่องชี้บอกตามแนวทางของพฤติกรรม

คุณค่าของเครื่องชี้บอกขึ้นอยู่กับความชัดเจนและความเหมาะสมตรงตามลักษณะของพฤติกรรมของตัวแบบ รวมทั้งความสัมพันธ์ระหว่างตัวแบบและผู้สังเกตด้วย

3. การตอบสนอง (Response) หมายถึง การที่บุคคลตอบสนองต่อเครื่องชี้บอกอย่างใดอย่างหนึ่ง กระบวนการตอบสนองเริ่มจากการตอบสนองที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลอันเป็นการตอบสนองภายใน ซึ่งอาจไม่เกี่ยวข้องกับเครื่องชี้บอกนั้นเลยก็เป็นได้ การเรียนรู้ที่แท้จริงเกิดขึ้นเมื่อการตอบสนองที่แสดงออกมาแล้วนั้นได้รับรางวัลตอบแทน มิใช่เป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้นและสะสมอยู่ในตัวผู้เรียนเท่านั้น เพราะลักษณะดังกล่าว เป็นเพียงการเชื่อมโยงระหว่างเครื่องชี้บอกและการตอบสนองอันเฉพาะเจาะจงแต่ก็ถือว่ารางวัลมีส่วนกระตุ้นให้เกิดการตอบสนองขึ้นในตัวผู้เรียน และก่อให้เกิดแบบแผนการตอบสนองใหม่ ๆ ขึ้น

การเรียนรู้ทางสังคมพัฒนามากกว่าการเรียนรู้แบบลองผิดลองถูก (Trial and error learning) เพราะการที่บุคคลใช้ชีวิตอยู่ในสังคมและสังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่นจะช่วยลดความผิดพลาดต่าง ๆ ในการเรียนรู้ ผู้สังเกตเรียนรู้พฤติกรรมที่เหมาะสมจากตัวแบบ การเลียนแบบทำให้สามารถกำหนดแนวทางการกระทำหรือความผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้นและในที่สุดบุคคลก็จะสามารถกระทำสิ่งนั้นอย่างถูกต้อง

4. รางวัล (Reward) หมายถึง สิ่งที่ตัดสินว่าการตอบสนองที่เกิดขึ้นมาแล้วนั้นเหมาะสมหรือรับผลสำเร็จเพียงไร ถ้าหากการตอบสนองนั้นไม่ได้รับรางวัลตอบแทนแล้วแนวโน้มของการเกิดการตอบสนองเช่นเดิมต่อสิ่งเร้านั้นก็ลดลง มนุษย์เราพยายามหาวิธีการตอบสนองที่ทำให้ได้รับรางวัลตอบแทน เพราะรางวัลมีบทบาทในการลดความเครียดอันเกิดจากแรงขับ ฉะนั้นคุณค่าของรางวัลจึงขึ้นอยู่กับระดับของแรงขับที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลซึ่งเป็นผลสืบเนื่องมาจากความต้องการทางสังคมนั่นเอง

1.3 วิธีการให้แม่แบบหรือตัวแบบ

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2527 : 70 - 89) กล่าวว่าวิธีการให้ตัวแบบโดยเสนอตัวแบบที่มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ เพื่อให้ผู้สังเกตหรือผู้ที่ประสงค์จะเลียนแบบจากตัวแบบนั้นสังเกตพฤติกรรมตลอดทั้งกิจกรรมต่าง ๆ ของตัวแบบ ผลจากการสังเกตจะทำให้บุคคลนั้นเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบหรือเกิดพฤติกรรมใหม่ ๆ ที่พึงประสงค์

วิธีการให้ตัวแบบอย่างมีประสิทธิภาพ จะต้องพิจารณาองค์ประกอบต่อไปนี้ ประกอบด้วย

1. การคัดเลือกตัวแบบ

1.1 ตัวแบบจะต้องมีชื่อเสียง มีความน่าเชื่อถือ และเป็นตัวแบบที่ได้รับการคัดเลือกแล้วว่าเป็นตัวอย่างที่ดี เหมาะสม และสอดคล้องกับเป้าประสงค์ ซึ่งจะทำให้ผู้เลียนแบบมั่นใจที่จะเลียนแบบตัวแบบนั้นมากยิ่งขึ้น

1.2 ตัวแบบและผู้เลียนแบบหรือผู้สังเกตควรมีความคล้ายคลึงกันหรือมีลักษณะหรือคุณสมบัติร่วมกัน ซึ่งจะช่วยให้เกิดความสนใจของผู้สังเกตและจะช่วยให้ประสิทธิภาพของการเลียนแบบสูงขึ้น เช่น อยู่ในวัยเดียวกัน เป็นเพื่อนกัน ฯลฯ

1.3 ลักษณะของกิจกรรมที่เลียนแบบ ควรจะเป็นกิจกรรมที่ประกอบด้วยพฤติกรรมที่ไม่สลับซับซ้อน ทั้งนี้เพราะว่าหากพฤติกรรมที่จะเลียนแบบไม่สลับซับซ้อน การเลียนแบบก็จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ดึงดูดความสนใจของผู้สังเกตหรือผู้เลียนแบบและจะทำให้เกิดการเลียนแบบได้ง่ายขึ้น

2. การเสนอตัวแบบ

2.1 เสนอตัวแบบควบคู่กับการเสริมแรง โดยจะต้องให้แรงเสริมแก่ตัวแบบ และให้แรงเสริมแก่ผู้สังเกตหรือผู้เลียนแบบ เมื่อสามารถแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์เช่นเดียวกับตัวแบบหรือเกิดพฤติกรรมใหม่ ๆ อย่างเหมาะสม

2.2 เสนอตัวแบบควบคู่กับสิ่งเร้าที่จำแนกความแตกต่าง โดยสิ่งเร้าที่จำแนกความแตกต่างนี้จะทำหน้าที่เป็นสัญญาณบอกให้อันตรียู่ว่า ถ้าแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์แล้วจะได้รับการเสริมแรง สิ่งเร้าประเภทนี้จะใช้สัญลักษณ์ SD ผลจากการเสนอตัวแบบควบคู่กับ SD และการเสริมแรงจะช่วยให้การเลียนแบบเกิดขึ้นอย่างคงทนและมีประสิทธิภาพ

2.3 เสนอตัวแบบควบคู่กับสิ่งเร้าที่จำแนกความแตกต่าง การเสริมแรงทางบวกและการให้ข้อมูลย้อนกลับที่ถูกต้อง (Corretive Feedback) (Bornsten, Bellack and Hersen. 1977)

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2528 : 408) กล่าวถึงหลักในการที่จะใช้ตัวแบบในการเสริมสร้างพฤติกรรมให้มีประสิทธิภาพ ดังนี้

1. ต้องกำหนดพฤติกรรมที่ต้องการจะให้ตัวแบบแสดง เพื่อให้บุคคลสังเกตและเลียนแบบให้ชัดเจน
2. ความชัดเจนของพฤติกรรมนั้นจะต้องหมายถึง การสังเกตเห็น วัตถุ โดยที่ใช้คนตั้งแต่ 2 คน สามารถสังเกตและวัดได้ตรงกัน
3. จะต้องแน่ใจว่าพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงนั้นจะต้องอยู่ภายในระดับความสามารถที่จะกระทำ ไม่เช่นนั้นจะก่อให้เกิดความคับข้องใจในการเรียนรู้
4. จะต้องแน่ใจว่าผู้สังเกตนั้นตั้งใจสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบอย่างแท้จริง (ด้วยการมองเห็นหรือฟัง)
5. จะต้องแน่ใจเสมอว่าพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงออกนั้นชัดเจนและกระทำอย่างสม่ำเสมอ
6. เมื่อผู้สังเกตตัวแบบเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบถูกต้องแล้ว หรือใกล้เคียงแล้ว ผู้เลียนแบบจะต้องได้รับการเสริมแรงทันที
7. ผู้ดำเนินโปรแกรมจะต้องไม่ควบคุมความสนใจของผู้สังเกตตัวแบบด้วยวิธีการที่รุนแรง เช่น ดึงหรือดูค่า เป็นต้น

8. ควรมีการรวบรวมข้อมูลที่แสดงถึงความก้าวหน้าของผู้สังเกตด้วย เพราะจะทำให้ผู้สังเกตรู้ว่าตนเองก้าวหน้าจริง และเป็นตัวเสริมแรงที่ดีอีกด้วย

9. ในกรณีที่ผู้สังเกตไม่สามารถเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบนั้น อาจจะใช้การชี้แนะเข้าช่วยด้วย เพราะจะทำให้เรียนรู้เร็วขึ้น

10. ควรเลือกตัวแบบที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับผู้สังเกต พร้อมทั้งให้มีความเด่นตลอดจนสามารถแสดงพฤติกรรมที่จะให้เลียนแบบอย่างคล่องแคล่วด้วย

แบล็คแฮม และซิลเบอร์แมน (Blackham and Silberman. 1975 : 55 - 56)

เสนอแนะ เกณฑ์ที่จะนำข้อค้นพบเหล่านี้มาประยุกต์ใช้ที่สำคัญ 4 ประการ คือ

1. กำหนดพฤติกรรมที่ต้องการให้เกิดแก่ผู้เรียน
2. มีแม่แบบที่เหมาะสมแสดงตัวอย่างพฤติกรรมนั้นให้ผู้เรียนเห็น
3. ให้การเสริมแรงแก่แม่แบบเพื่อแสดงพฤติกรรมที่ต้องการ
4. ให้การเสริมแรงแก่ผู้เรียนเมื่อแสดงพฤติกรรมที่ต้องการตามอย่างแม่แบบ

บุคคลที่เด็กเลียนแบบ

สวานา พรัทธน์กุล (2525 : 2 - 7) กล่าวว่า บุคคลที่เด็กจะเลียนแบบนั้นจะเริ่มต้นจากคนใกล้ชิดที่สุดแล้วค่อย ๆ ห่างออกไปจากตัวเด็กตามพัฒนาการทางสังคมของเขาซึ่งสามารถแบ่งออกดังนี้

1. เลียนแบบจากพ่อแม่และครู ในช่วงที่เด็กเริ่มเลียนแบบนั้นจะได้แก่ บุคคลใกล้ชิดที่สุดคือ พ่อแม่ ซึ่งมีความหมายถึงผู้ปกครองและผู้ที่เกี่ยวข้องดูแลเด็กแทนพ่อแม่ด้วย เมื่อเด็กเติบโตขึ้นเด็กจะไปโรงเรียนใช้เวลาครึ่งหนึ่งของชีวิตในแต่ละวันอยู่กับครู ดังนั้นความสำคัญของครูในการเป็นตัวแทนจึงสำคัญพอ ๆ กับพ่อแม่ ผู้ปกครองและครูจึงควรเป็นตัวแทนที่ดี แต่ต้องไม่สร้างสภาพของตัวแบบให้แก่เด็ก

2. เลียนแบบจากตัวแบบที่เด็กชอบ จะต้องเป็นตัวแทนที่ก่อให้เกิดความพอใจแก่เด็กอาจเป็นเพื่อนและบุคคลอื่น ๆ ที่แวดล้อมเขาอยู่

3. เลียนแบบจากตัวแบบที่ตรงกับความสนใจ การเลียนแบบจะเกิดขึ้นเมื่อตัวแบบนั้นตรงตามความสนใจ เด็กหญิงจะเลียนแบบแตกต่างไปจากเด็กชายเนื่องจากความสนใจแตกต่างกัน แม้ในเด็กหญิงหรือเด็กชายด้วยกัน ความสนใจก็จะแตกต่างกันไปอีก เช่น เด็กหญิงบางคนสนใจเลียนแบบ

การทำงานในบ้านของพ่อแม่ แต่บางคนอาจจะสนใจศิลปการแสดงต่าง ๆ ที่ตนได้พบในรายการโทรทัศน์ และพยายามเลียนแบบ

4. เลียนแบบจากผู้กล้าหาญไม่ว่าจะเป็นเด็กหญิงหรือเด็กชายย่อมจะมีผู้กล้าหาญที่ตนยกย่อง และพอใจจะเลียนแบบตามผู้กล้าหาญของตน ตัวแบบอาจมาจากเรื่องจริงหรือไม่จริงก็ได้ ตัวแบบของเด็กมักได้แก่ บุคคลที่อายุมากกว่า

5. เลียนแบบจากตัวละคร ซึ่งเป็นตัวละครในนิยายในภาพยนตร์ โทรทัศน์ เป็นต้น สำหรับการเลียนแบบของผู้ใหญ่ การเลียนแบบจะเป็นการถ่ายทอดพฤติกรรมทางสติปัญญา การเลียนแบบจะไม่ออกมาในลักษณะตรง ๆ แต่จะมีการดัดแปลงปรับปรุงให้เหมาะสมเสียก่อน

สำหรับกระบวนการเรียนรู้จากแม่แบบนั้น แบนดูรากล่าวว่า เป็นกระบวนการที่ซับซ้อนอันเกิดขึ้นจากการที่บุคคลเห็นพฤติกรรมจากผู้อื่นและพฤติกรรมนั้น ๆ จะขึ้นพฤติกรรมของเขา กระบวนการนี้เรียกว่า กระบวนการเรียนรู้ด้วยการสังเกต (Bandura, 1977 : 22 - 29) ซึ่งมีองค์ประกอบสำคัญ 4 ประการ คือ

1. ความสนใจ (Attentional Process) เป็นกระบวนการรับรู้ลักษณะสำคัญ ๆ ของแม่แบบไว้อย่างละเอียดโดยการสังเกตและสามารถสรุปรวบรวมสิ่งที่รับรู้มาอย่างเป็นขั้นตอน สิ่งที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการของความสนใจในการเรียนรู้ด้วยการสังเกตนี้มีมาก เช่น ลักษณะของผู้สังเกต ในด้านการรับรู้ การรวบรวมและการแปลความหมายจากสิ่งที่สังเกต อันเป็นผลจากประสบการณ์เดิมของผู้สังเกต อันได้แก่ อารมณ์ การรับรู้ การเสริมแรงหรือรางวัลที่เคยรับ ลักษณะหรือการแสดงออกของแม่แบบที่เด่นชัด จดจำได้ง่าย แปลก หรือดึงดูดความสนใจ นอกจากนี้ถ้าพฤติกรรมกิจกรรมและลักษณะของแม่แบบมีความสำคัญใกล้เคียงและเกี่ยวข้องกับผู้สังเกต รวมทั้งพฤติกรรมที่แสดงออก มีประโยชน์ต่อผู้สังเกตจะโน้มน้าวจิตใจผู้สังเกตให้สนใจได้มาก ประกอบกับพื้นฐานด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ยังมีผลต่อพฤติกรรมอันเกิดจากการสังเกตด้วย

2. กระบวนการจำ (Retentional Process) เป็นกระบวนการของการจำอันเกิดจากการรวบรวมพฤติกรรมของแม่แบบที่สังเกตไว้ทุกครั้ง การเก็บจำนี้จะกระทำในรูปของสัญลักษณ์ซึ่งกระบวนการในการสร้างสัญลักษณ์นี้จะช่วยให้จำพฤติกรรมของแม่แบบ แม้ว่าไม่เห็นแม่แบบเพียงช่วงเวลาอันสั้น

การสร้างสัญลักษณ์อาจกระทำในรูปของมโนภาพหรือภาษาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของแม่แบบ

อันจะก่อตัวขึ้นเป็นเสมือนศูนย์กลางแห่งการรับรู้ ทำให้ผู้สังเกตแสดงการตอบสนองดังที่ได้เห็น การเก็บจำหรือการคงไว้ในรูปของมโนภาพจะง่ายเข้า เมื่อมีสิ่งเร้ามาแสดงให้เห็นบ่อย ๆ ส่วนการคงไว้ในรูปภาษาจะพัฒนายิ่งกว่ามโนภาพและจะช่วยให้การเรียนรู้ประสบผลสำเร็จยิ่งขึ้นเพราะสัญลักษณ์ในรูปภาษาสามารถให้ข้อมูลที่มากพอและง่ายต่อการสะสมความรู้ที่ได้มาไว้ด้วย โดยทั่วไปแล้วกระบวนการนี้เกิดขึ้นจากการฝึกฝนจะช่วยให้ผู้สังเกตจำพฤติกรรมของตัวแบบได้ดียิ่งขึ้น และการฝึกคิดหรือทำตามแบบยังช่วยให้การเรียนรู้จากการสังเกตได้ผลยิ่งขึ้น ดังนั้น การเลียนแบบจึงอาจเกิดขึ้นจากการกระทำตามแม่แบบโดยตรงทันทีหรือเกิดขึ้นโดยปราศจากแม่แบบก็ได้ คือ อาจเกิดหลังจากที่ได้รับ หรือสังเกตแม่แบบมาแล้วสักระยะหนึ่ง ซึ่งลักษณะ เช่นนี้เป็นผลของกระบวนการคงไว้ในรูปแบบมโนภาพหรือสัญลักษณ์ทางภาษา

3. การแสดงออก (Motor Reproduction Process) เป็นกระบวนการที่ผู้สังเกตเปลี่ยนสัญลักษณ์ซึ่งเป็นแม่แบบพฤติกรรมที่เก็บไว้ในรูปของความจำมาเป็นการกระทำหรือการแสดงออกที่เหมาะสมโดยการใช้ความคิด เพราะฉะนั้นกระบวนการแสดงออกจึงขึ้นอยู่กับระดับความคิด (Cognitive level) ของผู้สังเกต ตลอดทั้งความสลับซับซ้อนของพฤติกรรม การคัดแปลงสัญลักษณ์ให้มาเป็นการกระทำที่เหมาะสมนั้น อาจจะยังไม่ถูกต้องในระยะแรกเพียงแต่แสดงได้ใกล้เคียงกับพฤติกรรมของแม่แบบเท่านั้น แล้วเขาจะค่อย ๆ ปรับแก้ไขพฤติกรรมของตนเองจนกว่าจะได้รับผลที่พึงพอใจ

4. การจูงใจ (Motivational Process) เป็นกระบวนการที่แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างความรู้ที่ได้รับมากับการแสดงออกตามปกติในการเรียนรู้ของมนุษย์ ไม่อาจแสดงออกตามที่ได้รับรู้มาทั้งหมดได้ จึงมักเลือกพฤติกรรมของตัวแบบซึ่งก่อให้เกิดผลที่ดีตอบแทนมากกว่าพฤติกรรมที่ก่อผลเสียการประเมินคุณค่าของพฤติกรรมของตัวแบบ โดยผู้สังเกตเป็นไปในรูปของการรับเอาสิ่งที่ตนพึงพอใจไว้และไม่ยอมรับในสิ่งที่ตนไม่เห็นด้วย กระบวนการจูงใจโดยการให้รางวัลหรือการเสริมแรงทางบวกเพื่อกระตุ้นให้ผู้สังเกตแสดงพฤติกรรม การเลียนแบบออกมาและเป็นการเสริมให้พฤติกรรมนั้นเกิดมากยิ่งขึ้น จึงมีบทบาทสำคัญต่อการเรียนรู้โดยการสังเกตเป็นอย่างมาก จะเห็นได้ว่าตัวแบบที่มีพฤติกรรมเหมาะสมและได้รับผลตอบแทนที่ดีจากพฤติกรรมนั้น จะก่อให้เกิดการเลียนแบบได้เป็นอย่างดียิ่งในคนส่วนใหญ่

ดังนั้นสถานการณ์แห่งการเรียนรู้ด้วยการสังเกต หรือการเรียนรู้จากแม่แบบจะต้องจัดวางรูปแบบองค์ประกอบของการเรียนรู้จากแม่แบบอย่างเหมาะสม โดยกระตุ้นให้ผู้เรียนสนใจต่อแม่แบบ

อย่างแท้จริงจนสามารถจดจำ และสร้างสัญลักษณ์แทนพฤติกรรมของแม่แบบได้ และประกอบการรับรู้ อย่างเหมาะสมและจะทำให้ผู้เรียนแสดงการตอบสนองคือการเลียนแบบพฤติกรรมของแม่แบบได้ในที่สุด

1.4 ประเภทของเทคนิคแม่แบบ

แบนดูรา (Bandura. 1977 : 40 - 51) ได้แบ่งแม่แบบไว้เป็นสองชนิด คือแม่แบบที่เป็นชีวิตจริง และแม่แบบที่เป็นสัญลักษณ์โดยการเสนอตัวแบบ ได้ 2 รูปแบบ คือ

1. การเสนอตัวแบบจากชีวิตจริง (Live model) การเสนอตัวแบบวิธีนี้เป็นการให้ผู้สังเกตได้เห็นตัวแบบในสภาพการณ์จริงซึ่งมีข้อดีคือ ตัวแบบสามารถเพิ่มเติมหรือปรับปรุงพฤติกรรม เพื่อให้การแสดงผลพฤติกรรมชัดเจน หรือเหมาะสมกับสภาพการณ์มากยิ่งขึ้น การเสนอตัวแบบวิธีนี้ช่วยให้ผู้สังเกตเกิดความสนใจในตัวแบบและลอกเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบได้ดีกว่าการเสนอตัวแบบวิธีอื่น (Bandura. 1969 : 178 - 186) แต่การเสนอตัวแบบวิธีนี้ต้องระมัดระวังเรื่องการควบคุมผลกระทบเพราะอาจมีเหตุการณ์ที่ไม่ได้คาดไว้ล่วงหน้าเกิดขึ้น ทำให้ตัวแบบไม่ได้รับผลกระทบที่พึงพอใจตามที่ควรได้รับ

2. การเสนอตัวแบบในรูปสัญลักษณ์ (Symbolic model) การเสนอตัวแบบลักษณะนี้ได้แก่ การเสนอตัวแบบจากภาพยนตร์ เทปบันทึกภาพ เทปบันทึกเสียง สไลด์ หนังสือ หุ่นกระบอก หรือการ์ตูน ฯลฯ ซึ่งเตรียมเรื่องราวของตัวแบบไว้เรียบร้อยแล้ว ทำให้มีผลดีในการที่จะเน้นจุดสำคัญของการแสดงผลพฤติกรรมและยังสามารถควบคุมพฤติกรรม และผลกระทบของตัวแบบได้ ทั้งยังสามารถเก็บไว้ใช้ในการให้ตัวแบบครั้งต่อไปได้ และยังสามารถใช้ได้ทั้งบุคคลเดี่ยวหรือกลุ่มบุคคลได้

1.5 อิทธิพลของแม่แบบที่มีต่อผู้สังเกต

แบนดูรา (Bandura. 1977 : 41 - 45) ได้ให้ข้อสรุปเกี่ยวกับอิทธิพลของแม่แบบที่มีต่อผู้สังเกตดังนี้คือ

1. การสร้างพฤติกรรมใหม่เมื่อผู้สังเกตได้เห็นการกระทำของแม่แบบซึ่งการกระทำของแม่แบบนั้นผู้สังเกตไม่เคยพบเห็นมาก่อน ผู้สังเกตจะรวบรวมรูปแบบของการกระทำใหม่นี้ในรูปของสัญลักษณ์และถ่ายทอดออกมาเป็นพฤติกรรมใหม่

2. การสร้างกฎเกณฑ์หรือหลักการใหม่ จะเกิดขึ้นในสภาพการณ์ที่ผู้สังเกตเห็นการกระทำของแม่แบบในลักษณะต่าง ๆ เช่น การตัดสินใจ รูปแบบทางภาษา เป็นต้น จากนั้นผู้สังเกต

จะทดสอบการกระทำตามแม่แบบลักษณะต่าง ๆ ภายใต้อาการต่าง ๆ ถ้าการตอบสนองส่งผลทางบวก ผู้สังเกตก็จะรวมรูปแบบ ลักษณะของแม่แบบในรูปต่าง ๆ มาสร้างเป็นกฎเกณฑ์หรือหลักการใหม่

3. การสอนความคิดและพฤติกรรมสร้างสรรค์ การมีแม่แบบจะช่วยสนับสนุนการพัฒนาเชิงสร้างสรรค์ เพราะมนุษย์เมื่อเห็นแม่แบบกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง มนุษย์อาจใช้ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่มีอยู่ประกอบการกระทำของแม่แบบมาพัฒนาเป็นความคิดหรือพฤติกรรมใหม่ขึ้นมา อย่างไรก็ตามยังมีข้อจำกัดสำหรับแม่แบบเชิงสร้างสรรค์ ถ้าแม่แบบเชิงสร้างสรรค์ไม่มีประสิทธิภาพไม่เพียงพอ หรือผู้สังเกตมีทักษะจำกัด พฤติกรรมสร้างสรรค์จะไม่มีอิทธิพลเพียงพอต่อการกระทำตามของผู้สังเกต

4. การยับยั้งการกระทำและการลดความหวั่นเกรงที่จะกระทำ การได้เห็นแม่แบบถูกลงโทษ ผู้สังเกตจะมีแนวโน้มที่ไม่กระทำตามแม่แบบนั้น และในตนเองเดียวกัน ถ้าได้เห็นแม่แบบทำพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องและถูกห้ามปรามแล้วไม่มีผลกรรมใด ๆ ตามมา ผู้สังเกตก็มีแนวโน้มที่จะกระทำตามแม่แบบ

5. การส่งเสริมการกระทำ การมีแม่แบบจะมีอิทธิพลต่อการส่งเสริมการกระทำทั้งที่เป็นทางบวกและทางลบ ถ้าผู้สังเกตได้เห็นแม่แบบแสดงพฤติกรรมหนึ่งและได้รับรางวัล (Vicarious reinforcement) ผู้สังเกตก็มีแนวโน้มที่จะกระทำตามมากขึ้นในตนเองเดียวกันถ้าผู้สังเกตได้เห็นแม่แบบที่แสดงความก้าวร้าว และได้รับการยกย่องว่าเป็นสิ่งที่ดี ผู้สังเกตก็มีแนวโน้มที่จะกระทำตามมากขึ้นเช่นกัน ดังนั้น การเสนอแม่แบบในสังคมจำเป็นต้องมีความระมัดระวังอย่างยิ่ง เพราะอาจจะมีผลต่อการเพิ่มพฤติกรรมทางลบได้เช่นกัน

6. ทางด้านอารมณ์ การมีแม่แบบนั้นนอกจากจะส่งผลต่อการกระทำตามแม่แบบแล้วยังมีผลต่ออารมณ์ของผู้สังเกตให้รุนแรงเพิ่มขึ้นอีกและกระตุ้นให้เกิดอารมณ์คล้ายตามไปด้วย

7. การเอื้ออำนวยให้เกิดการกระทำตามแม่แบบการกระทำใดที่คนให้คุณค่าและมีความชื่นชอบอยู่เสมอ การกระทำของแม่แบบนั้นก็ทำให้ผู้สังเกตกระทำได้โดยรวดเร็วและมีความง่ายในการกระทำตาม นอกจากนี้เมื่อคนสามารถกระทำตามแม่แบบได้เร็วจะทำให้การแผ่ขยายจากสังคมหนึ่งไปสู่อีกสังคมหนึ่งได้โดยเร็วด้วย ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการมีแม่แบบ นอกจากจะทำให้ผู้สังเกตมีความเปลี่ยนแปลงภายในตนเองแล้ว ยังทำให้สังคมนั้น ๆ มีการเปลี่ยนแปลงอีกด้วย

1.6 ข้อดีและข้อจำกัดของวิธีการให้ตัวแบบ มีดังนี้ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2530 : 69)

1. ข้อดีของวิธีการให้ตัวแบบ

1.1 จะทำให้ความถี่ของการเกิดพฤติกรรมเป้าหมายหรือพฤติกรรมที่พึงประสงค์ค่อย ๆ เกิดขึ้นและค่อย ๆ มีความถี่สูงขึ้นและจะคงทนถาวรยิ่งขึ้น เมื่อให้การเสริมแรงแก่อินทรีย์ภายหลังที่อินทรีย์สามารถเลียนแบบหรือแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ เช่นเดียวกับตัวแบบหรือเกิดพฤติกรรมใหม่ ๆ ได้อย่างเหมาะสม

1.2 จะทำให้ผู้สังเกตหรือผู้เลียนแบบเกิดพฤติกรรมใหม่ที่ไม่เคยเกิดมาก่อน

1.3 จะช่วยเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือระงับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของผู้สังเกตหรือผู้เลียนแบบ

1.4 ช่วยเอื้ออำนวยให้พฤติกรรมของผู้สังเกตหรือผู้เลียนแบบที่เคยเรียนรู้มาก่อนแล้วให้มีแนวโน้มที่จะแสดงออกมา

2. ข้อจำกัดของวิธีการให้ตัวแบบ

2.1 การให้ตัวแบบอย่างเดียวในการสร้างหรือสอนพฤติกรรมใหม่ การเกิดพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์อาจจะเกิดได้ช้าด้วยเหตุนี้ควรให้ตัวแบบควบคู่กับการเสริมแรงทางบวก การให้ข้อมูลย้อนกลับและสิ่งเร้าที่จำแนกความแตกต่าง เพื่อให้พฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่ต้องการจะสร้างหรือสอนนั้นเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว

2.2 การคัดเลือกตัวแบบตลอดทั้งกิจกรรมที่จะให้เลียนแบบ ผู้คัดเลือกตัวแบบและกิจกรรมที่จะให้เลียนแบบ จะต้องตระหนักถึงความสำคัญของเรื่องดังกล่าวนี้ เพราะมันจะทำให้เสียเวลาในการทดลอง โดยไร้ประโยชน์

1.7 การสร้างแม่แบบเพื่อการเลียนแบบ

การเลียนแบบของเด็กเป็นการเริ่มต้นของพัฒนาการทางบุคลิกภาพของเขา ตัวแบบต่าง ๆ ที่เขาได้มาจะประกอบกันเข้าเป็นบุคคลหรือตัวของเขาเองในอนาคต ถ้าเด็กโชคดีได้รับตัวแบบที่ดีมา แต่ถ้าสิ่งที่ไม่ดีหรือตัวแบบไม่ดีเด่นน่าสนใจมากกว่า เขาก็จะทำตามสิ่งนั้น ดังนั้นแบบที่จะปล่อยผ่านมาสู่เด็กควรจะเป็นแบบที่ดี ซึ่งตัวแบบนั้นจะมีอิทธิพลที่จะช่วยสร้างบุคลิกภาพที่ดีให้แก่เด็กต่อไป (สวนา พรพัฒน์กุล. 2525 : 2 - 7)

ตัวแบบอาจสร้างขึ้นได้โดยคำพูด การเขียน การแสดงด้วยภาพหรืออาจร่วมกันทั้งภาษาและ

ภาพ การแสดงด้วยภาพ อาจสร้างตัวแบบในลักษณะของภาพยนตร์ โทรทัศน์ และ โสตทัศนวัสดุอื่น ๆ โสตทัศนวัสดุเหล่านี้จะเป็นสื่อที่สำคัญในการช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ อย่างกว้างขวาง และจะเป็นประสบการณ์ที่ช่วยให้เด็กเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ต้องการ (Bandura and Walter. 1963 : 49)

ในปัจจุบันสื่อมวลชนประเภทโสตทัศนูปกรณ์มีอิทธิพลต่อรูปแบบของพฤติกรรมทางสังคมของมนุษย์มากเพราะชีวิตมนุษย์ต้องเกี่ยวข้องกับสื่อมวลชนต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา และการสื่อสารโดยทางวิทยุ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลน้อยกว่าการสื่อสาร โดยใช้โสตทัศนูปกรณ์โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางด้านการศึกษาหรือการฝึกอบรมต่างก็ยอมรับว่าสไลด์เป็นโสตทัศนูปกรณ์ชนิดหนึ่งที่เป็นสื่อกลางในการถ่ายทอดสิ่งต่าง ๆ ให้แก่ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ ได้รวดเร็วและมีประสิทธิภาพ

ความหมายของสไลด์

สไลด์ คือ ภาพนิ่ง โปร่งใส ซึ่งมีทั้งภาพเหมือนจริง สีและขาวดำ เป็นสื่อการสอนที่มีความโปร่งใสสามารถใช้แสงฉายฟิล์มสไลด์ไปปรากฏบนจอฉายได้ ในบางครั้งจึงเรียกว่า "ภาพนิ่งที่ฉายได้" หรือ "Still projection" (สุรพล เกียนวัฒนา. 2525 : 2)

คุณค่าของสไลด์ประกอบเสียง

ในด้านของคุณค่าสไลด์ประกอบเสียงนั้น มีผู้ทำการศึกษาค้นคว้าไว้หลายท่าน ผลปรากฏว่าคุณค่าของสไลด์นั้นจะมีลักษณะคล้าย ๆ กัน เช่น

คุณค่าของสไลด์ประกอบเสียงต่อการศึกษา วารินทร์ รัชมีพรหม (2529 : 2) ได้กล่าวไว้ในหนังสือสไลด์ประกอบเสียงว่ามีคุณค่า ดังนี้

1. เปลี่ยนบรรยากาศในห้องเรียน ทำให้ผู้เรียนเกิดความกระตือรือร้น สนใจมาก
2. ทำให้ผู้เรียนได้เห็นทั้งภาพและเสียงที่มีสัมพันธ์กัน เป็นเรื่องราวต่อเนื่องก่อให้เกิดความเข้าใจได้ยิ่งขึ้น

3. ทำให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์เกี่ยวกับกิจกรรมการเรียนการสอนหลายอย่าง เช่น แบบเรียน คาบบรรยาย คู่มือ แบบฝึกหัด ภาพและเสียงประกอบย่อมทำให้เกิดความเข้าใจได้ดียิ่งขึ้น และยาวนานกว่าการใช้สื่อเพียงอย่างเดียว

4. สไลด์ประกอบเสียงสามารถนำมาเป็นสื่อที่ใช้เรียนเพียงคนเดียว เรียนเป็นกลุ่มเล็ก หรือกลุ่มใหญ่ได้

5. สามารถนำมาดูซ้ำอีกได้เมื่อต้องการ เพื่อทบทวน เตือนความจำหรือเพื่อการประเมินผล

6. ทำให้ตรงความสนใจของผู้เรียนได้เป็นเวลานานกว่าสื่อประเภทอื่น และยังก่อให้เกิด ความรู้สึกว่าคุณเรียนได้มีประสิทธิภาพร่วมกัน

7. สไลด์ประกอบเสียงที่ผลิตขึ้นโดยมีหลักการที่ดี วางแผนเป็นอย่างดี ผลิตเป็นอย่างดี โดยมีทฤษฎีการเรียนรู้ ทฤษฎีทางจิตวิทยาอยู่เบื้องหลัง จะก่อให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ

8. สไลด์ประกอบเสียงนั้นสามารถทำสำเนา (Duplicating) แจกจ่ายไปตามสถานศึกษา ต่าง ๆ ได้ จึงทำให้ผู้เรียนที่อยู่ในพื้นที่ต่าง ๆ หรืออยู่ในที่ห่างไกลกัน อาจได้เรียนรู้ในเรื่องนั้น เท่าเทียมกัน

แฮสส์ (Hass. 1955 : 47) ได้กล่าวถึงคุณค่าของสไลด์ต่อการเรียนการสอนไว้ในหนังสือ *Preparational and use of Audio Visual Aid* ไว้ดังนี้

1. สามารถสร้างจุดสนใจให้แก่ผู้เรียนได้ดี
2. ช่วยส่งเสริมการสอนให้ดีขึ้น
3. ได้รับความสนใจของผู้เรียน
4. ใช้วัดความเข้าใจของนักเรียนได้
5. สามารถใช้ซ้ำได้หลาย ๆ ครั้งตามความต้องการ
6. เปิดโอกาสในการทบทวนร่วมกันระหว่างครูและนักเรียน

สุรพล เกียนวัฒนา (2525 : 14) ได้กล่าวถึงคุณค่าของสไลด์ประกอบเสียงไว้ในหนังสือ *วางแผนสไลด์และผลิตสไลด์ประกอบเสียง* ดังนี้

1. ทำให้นักเรียนเกิดความสนใจ มีความสนใจยิ่งขึ้น
2. ภาพและเสียงประกอบจากคำบรรยายสไลด์ ช่วยกระตุ้นนักเรียนจำเนื้อเรื่องได้ดีและนาน
3. สามารถตอบสนองเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล ทางด้านสติปัญญาของนักเรียน เพราะในวิชาที่ไม่ซับซ้อนมากนัก เมื่อนำมาผลิตเป็นสไลด์ประกอบคำบรรยายแล้ว นักเรียนสามารถ เรียนด้วยตนเอง

4. ใช้แทนหรือลดขนาดของอุปกรณ์อื่น ๆ ได้เช่น แผนที่ แผนภูมิ หรือของจริงที่มีขนาด

ใหญ่ ไม่เหมาะที่จะนำมาใช้ประกอบการสอนในห้องเรียน

5. ใช้เป็นเครื่องมือประกอบการฝึกทักษะได้ดี เพราะฉายให้ดูได้เป็นเวลานาน ๆ และจะฉายซ้ำ ๆ ก็ครั้งก็ได้

6. ครูสามารถผลิตแผ่นใสประกอบเสียงได้เอง ราคาไม่แพง เก็บรักษาง่าย

7. สามารถใช้เรียนได้ในห้องเรียนปกติ เพราะไม่ต้องอาศัยความมืดมากนัก ถ้าไม่มีจอก็อาจจะฉายบนผาผนังที่มีสีอ่อน ๆ ได้ ทำให้ครูอธิบายได้สะดวกและนักเรียนสามารถจดบันทึกข้อความต่าง ๆ ได้

วิททิช เอ และชูลเลอร์ (Wittich A. and Shuller. 1973 : 48) ได้กล่าวถึงคุณค่าของสไลด์ต่อการเรียนการสอนไว้ในหนังสือ Instructional Technology ไว้ดังนี้

1. สามารถใช้กับการเรียนการสอนรายบุคคล เป็นกลุ่มย่อย หรือเป็นกลุ่มใหญ่ก็ได้
2. ค่าใช้จ่ายในการผลิตต่ำ ผลิตและทำสำเนาได้ง่ายทั้งแบบสีและขาวดำ ครูสามารถผลิตเองได้ตามความเหมาะสม
3. สามารถจัดเรียงลำดับภาพได้ตามความเหมาะสม จะแยกฉายเป็นบางภาพ หรือเรียงลำดับเป็นชุดก็ได้
4. ได้รับความสนใจและรวมจุดสนใจของผู้เรียนได้ดี
5. สะดวกในการใช้ ไม่จำเป็นต้องใช้ในห้องฉายที่มืดมากนัก ห้องเรียนตามปกติก็สามารถใช้ได้
6. ใช้สอนได้อย่างกว้างขวางทุกวิชาและทุกระดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสอนข้อเท็จจริงอย่างน้อยที่สุดก็ได้ผลดีเท่ากับการสอนโดยใช้ภาพยนตร์
7. ปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงเนื้อหาได้ง่าย โดยการเปลี่ยนแปลงลำดับภาพ หรือการเพิ่มบางภาพเข้า ตัดบางภาพออก
8. เก็บรักษาง่าย เพราะขนาดเล็กไม่เปลืองที่เก็บ และเก็บไว้ได้นาน
9. เมื่อใช้กับเครื่องฉาย สามารถปรับขนาดภาพได้ ให้ขนาดใหญ่หรือเล็กพอที่จะดูได้อย่างชัดเจน
10. ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ด้วยตนเอง เร็วหรือช้าตามความต้องการและจะเรียนซ้ำกี่ครั้งก็ได้ตามความพอใจ ทั้งแบบควบคุมด้วยมือและแบบอัตโนมัติ เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างถูกต้อง

11. ภาพสไลด์สี ให้สีส่นตรงกับความเป็นจริงมาก ทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างถูกต้อง
12. สามารถใช้กับสื่อการสอนอย่างอื่นได้ดี
13. ใช้ลดขนาดของอุปกรณ์อื่นที่ไม่สะดวกต่อการใช้ เช่น แผนที่ แผนภูมิ
14. ช่วยให้ประสิทธิผลของการเรียนรู้สูงขึ้น และมีความคงทนในการเรียนรู้ดี
15. เทคนิคของการถ่ายภาพและบันทึกเสียง ช่วยทำให้บทเรียนแปลกใหม่ น่าสนใจยิ่งขึ้น

นักเรียนสามารถตั้งใจเรียนได้เป็นเวลานาน

ส่วนในทางด้านจิตวิทยา การเรียนรู้สื่อดัดคนวัสดุ มีคุณค่าดังนี้ (สำเนา วรากร. 2514 :

5 - 9)

1. ทำให้ผู้เรียนเกิดความสนใจและต้องการเรียนในสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น เช่น การอ่าน การคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การจินตนาการ ทักษะคิด การแก้ปัญหา และความซาบซึ้งในคุณค่า

2. ทำให้เด็กมีมโนภาพเริ่มแรกอย่างถูกต้องสมบูรณ์ และก่อให้เกิดความคิดรวบยอด ทั้งมีอิทธิพลต่อเจตคติของผู้เรียนด้วย

3. ช่วยเร้าให้ผู้เรียนเกิดความพอใจ และยั่วยุให้ทำกิจกรรมด้วยตนเอง

จากการวิจัยของนักเทคโนโลยีทางการศึกษา หลายคนสรุปตรงกันว่าเด็กมีความสนใจและชอบรูปภาพการ์ตูน การ์ตูนมีคุณสมบัติที่จะดึงดูดและเร้าความสนใจของเด็กได้มาก ความสะอาดตาของการ์ตูน จะทำให้ไม่เบื่อหน่ายและเข้าใจได้ดีกว่า การ์ตูนเป็นภาพตัวแทนหรือเป็นสัญลักษณ์ของบุคคล แนวความคิดเหตุการณ์ (The Encyclopedia America International. 1974 : 728) เพื่อสื่อความหมายหรือแสดงความคิดเห็นแนวความคิดเกี่ยวกับเหตุการณ์สมัยใหม่ ตัวบุคคลหรือสถานการณ์ต่าง ๆ (Kinder. 1959 : 399) การ์ตูนเป็นสิ่งโปรดปรานสำหรับเด็ก เด็กจะชอบภาพที่มีลักษณะเป็นแบบง่าย ๆ ชัดเจน ลักษณะการ์ตูนที่ดีจะสามารถสื่อความหมายได้อย่างถูกต้อง เป็นภาพที่มองเห็นและเข้าใจได้ง่าย สามารถจูงใจให้ผู้ดูเกิดความรู้สึกคล้อยตาม ก่อให้เกิดความคิดริเริ่ม

นักการศึกษาหลายท่าน กล่าวว่าครูโรงเรียนประถมศึกษา ที่สนใจในพัฒนาการในการอ่าน และรสนิยมของเด็กจะต้องเข้าใจว่าเด็กทั้งหลายชื่นชอบการ์ตูนกันทั้งนั้น (วิภากรณ์ สุระวันกุล. 2532 : 7 ; อ้างอิงมาจาก Robinson. 1966 : 81) เลิศ อานันทนะ (2528 : 78) กล่าวว่า การ์ตูนเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งที่มีคุณค่าทางการศึกษาเป็นอย่างยิ่ง ในการช่วยปลูกฝังลักษณะนิสัยของเด็กและเยาวชน เป็นตัวกลางสื่อความหมายที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ได้อย่างแจ่มชัด สนุกสนาน

ผลิตเฟลีน จากการวิจัยของลาริค (Larrick. 1964 : 137) พบว่านักเรียนประถมศึกษาและระดับมัธยมศึกษาชอบการ์ตูนถึงร้อยละ 90

จากการศึกษาพัฒนาการของเด็กตอนปลาย อายุระหว่าง 9 - 12 ปี เด็กในวัยนี้สามารถยอมรับกฎเกณฑ์ต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติตน มองทุกสิ่งทุกอย่างกว้างขวาง มีเหตุผลสามารถมองเห็นความที่ควรเป็นไปได้หรือเป็นไปไม่ได้ มองเห็นความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน

(พรณี ชูทัย. 2522 : 115) และสภาพความพร้อมทางร่างกาย สมอง สามารถที่จะเรียนรู้พฤติกรรมพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรม เมื่อพฤติกรรมใดพัฒนาขึ้นมาในช่วงนี้และรับการเสริมให้ทำเป็นประจำ จะทำให้เกิดเป็นนิสัย (สมจิตต์ สุพรรณทัศน์. 2529 : 114)

ผลจากการศึกษาทฤษฎีเกี่ยวกับแม่แบบชี้ให้เห็นว่า แม่แบบเป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดสุขนิสัยที่เหมาะสมในตัวผู้เรียน โดยอาศัยการเลียนแบบจากแม่แบบที่มีความเหมาะสมกับลักษณะผู้เรียน เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ตูนประกอบคำบรรยาย เป็นสิ่งเร้าที่เด็กสนใจยอมทำให้เด็กยอมรับพฤติกรรมนั้น ๆ มาปฏิบัติ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแม่แบบ

งานวิจัยในต่างประเทศ

จากการทดลองของแบนดูรา รอสและรอส (Bandura, Ross and Ross. 1963 : 3) ได้ศึกษาผลของการใช้แม่แบบต่อการเลียนแบบ โดยจับแบ่งแม่แบบเป็น 3 ลักษณะ คือ แม่แบบที่เป็นชีวิตจริง แม่แบบที่เป็นภาพยนตร์แสดงโดยคนจริง และแม่แบบที่เป็นภาพยนตร์การ์ตูน กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กก่อนวัยเรียน ผลการทดลองพบว่าเด็กที่ได้รับแม่แบบก้าวร้าวแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้น แต่กลุ่มที่ไม่ได้รับแม่แบบไม่ค่อยมีพฤติกรรมก้าวร้าวปรากฏและแม่แบบที่เป็นภาพยนตร์มีผลต่อพฤติกรรมของผู้สังเกตัดเทียมกับแม่แบบจากชีวิตจริง

ผลการทดลองพบว่า เด็กที่ได้รับแม่แบบที่ถูกลงโทษเกิดการเปลี่ยนแปลงและเลียนแบบน้อยกว่ากลุ่มที่ได้รับแม่แบบที่ได้รับผลเป็นรางวัลหรือไม่ได้รับผลใด ๆ เลย และกลุ่มตัวอย่างเพศชายมีการเลียนแบบมากกว่าเพศหญิง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มที่ได้รับแม่แบบประเภทถูกลงโทษ

ต่อมาในปี 1965 ฮิกส์ (Hicks. 1965 : 97 - 100) ได้ทดลองศึกษาผลการให้แม่แบบ

กับพฤติกรรมการเล่นแบบโดยใช้แม่แบบเป็นภาพยนตร์แสดงถึงความก้าวร้าว ผลการทดลองปรากฏว่า กลุ่มที่ได้รับแม่แบบที่เป็นเด็กชายวัยเดียวกันมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากที่สุด และกลุ่มที่ได้รับแม่แบบเป็นผู้ใหญ่เพศชายมีพฤติกรรมก้าวร่ววน้อยที่สุด

นอกจากนี้ ยังได้มีผู้นำแม่แบบในรูปสัญลักษณ์ไปใช้ในการปรับพฤติกรรมที่เกี่ยวกับความกลัวอย่างกว้างขวาง เช่น แบบคุรา กลูเช็ก เมนเลฟ (Bandura, Grusec, Menlove. 1967 : 16 - 23) ได้ทำการทดลองปรับพฤติกรรมด้วยกลวิธีการใช้ตัวแบบกับเด็กที่มีความกลัวสุนัข ภายหลังการทดลอง 1 เดือน ปรากฏว่า เด็กกลุ่มที่ 1 และ 2 ที่ได้ดูตัวแบบแสดงการปะทะสัมพันธ์กับสุนัขในงานเลี้ยงและปกติจะมีความกลัวลดลงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ดูตัวแบบกล่าวคือ ร้อยละ 67 ของเด็กเหล่านั้นสามารถอยู่ตามลำพังกับสุนัข สำหรับเด็กที่ดูตัวแบบเล่นกับสุนัขในสถานการณ์งานเลี้ยงจะมีความกลัวลดลงกว่ากลุ่มที่ดูตัวแบบเล่นกับสุนัขในสถานการณ์ปกติเล็กน้อย

โอ คอร์เนอร์ (O' Cornor. 1969 : 15 - 22) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมที่แยกตนเองด้วยการทดลองกับเด็กก่อนเข้าโรงเรียนที่แยกตนเองโดยแบ่งเด็กเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ให้สังเกตภาพยนตร์ที่มีตัวแบบที่แสดงการปะทะสัมพันธ์ทางสังคมมากขึ้น ส่วนกลุ่มที่ 2 ให้ดูภาพยนตร์อื่นที่ไม่เกี่ยวกับเรื่องนี้ ผลปรากฏว่าเด็กกลุ่มที่ 2 ไม่มีการเปลี่ยนแปลงในการปะทะสัมพันธ์ทางสังคม

แจฟฟ์และคาร์ลสัน (Jaffe and Carlson. 1972 : 329 - 339) ได้ศึกษาถึงบทบาทของตัวแบบที่มีประสิทธิภาพในการลดความวิตกกังวลในการสอนโดยใช้ซีดี 30 คน แบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม ผลปรากฏว่า ผู้ถูกทดลองทั้ง 4 กลุ่มมีความวิตกกังวลลดลงกว่ากลุ่มควบคุมและถ้าพิจารณาจากคะแนนการเรียนปรากฏว่าผู้ถูกทดลองที่ได้ดูตัวแบบที่มีความวิตกกังวล จะมีคะแนนการเรียนเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มที่ดูตัวแบบที่ไม่มีความวิตกกังวล

ดัลตัน ซุนด์แบล็คและฮิลเบิร์ต (Dalton, Sundblad & Hylbett. 1973 : 378 - 383) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการฝึกความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง (Empathic Understanding) โดยวิธีการให้ตัวแบบเปรียบเทียบกับวิธีอ่าน ปรากฏว่า ผู้รับการทดลองที่ฝึกโดยการให้ตัวแบบสามารถตอบสนองที่สื่อถึงความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ได้ในระดับสูงกว่ากลุ่มที่ใช้การอ่านและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

นอกจากนี้ มิดลาร์สกี ไบรอันและบริคแมน (Midlarsky, Bryan & Brickman. 1973 : 321 - 328) ได้ศึกษาผลการใช้แม่แบบและรางวัลที่มีต่อการฝึกพฤติกรรมเอื้อเฟื้อ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กหญิงเกรด 6 จำนวน 72 คน ใช้แม่แบบ 3 ลักษณะคือ แบบเอื้อเฟื้อ เป็นกลาง และละโมภ

การทดลองใช้การสร้างสถานการณ์ขึ้น ผลการทดลองพบว่า แม่แบบและรางวัลที่เป็นคำพูดชักย่องมีอิทธิพลต่อการปลูกฝังให้เกิดพฤติกรรมเอื้อเฟื้อ

งานวิจัยในประเทศ

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจวบปัจฉิม (2520 : 5 - 6) ศึกษาจริยธรรมของเยาวชนไทยกับกลุ่มตัวอย่างในกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุ 11 - 25 ปี จำนวน 2,400 คน โดยศึกษาภาคสนามและในห้องปฏิบัติการ ผลสรุปได้ว่า การมีหรือไม่มีตัวแบบที่กระทำความดีมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กมากกว่าลักษณะทางจริยธรรมในตัวเด็กเองอย่างมากคือ ในภาวะที่ตรงรางวัลทันที และไม่มีตัวแบบ วัยรุ่นมากกว่าครึ่ง โกงคะแนน ส่วนผู้มีจริยธรรมต่ำไม่ค่อยยอมรับอิทธิพลของตัวแบบมากนักตัวแบบประเภทละอายใจตนเองมีอิทธิพลชักจูงให้ผู้สังเกตแบบทุกประเภทเลียนแบบ แต่ตัวแบบประเภทละอายใจคนอื่นไม่มีอิทธิพลต่อผู้สังเกตแบบ

กรรณิการ์ ลิทธิศักดิ์ (2522 : 46 - 51) ได้ศึกษาผลของตัวแบบและการเสริมแรงที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นแบบของเด็กอนุบาลปีที่ 2 ที่จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 80 คน ผลการทดลองพบว่า ตัวแบบและวิธีการเสริมแรงมีผลต่อการเลียนแบบของเด็กแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และ .01 ตามลำดับ ตัวแบบที่แสดงพฤติกรรมการจัดภาพอย่างละเอียดส่งเสริมการเล่นแบบได้ดีกว่าตัวแบบที่แสดงพฤติกรรมการจัดภาพอย่างไม่ละเอียด การเสริมแรงแก่ตัวแบบและเด็กส่งเสริมการเล่นแบบได้ดีที่สุด

กาญจณี แก้วทอง (2522 : 33 - 35) ได้ทดลองใช้แม่แบบเพื่อเปลี่ยนแปลงมโนภาพแห่งตนเองของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์บ้านศรีธรรมราช อายุระหว่าง 13 - 16 ปี จำนวน 40 คน กลุ่มทดลองให้ดูแบบที่เป็นสไลด์ประกอบบรรยาย 19 แผ่น กลุ่มควบคุมเรียนจากการสอนปกติ ผลการศึกษาพบว่า การใช้แม่แบบมีผลทำให้ผู้รับแบบมีมโนภาพแห่งตนแตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้รับแม่แบบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประเสริฐศรี เอื้อนครินทร์ (2524 : 52 - 53) ศึกษาผลของการใช้เทคนิคแม่แบบเพื่อพัฒนาจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้น ป.6 โรงเรียนเมืองเลย จังหวัดเลย จำนวน 40 คน เครื่องมือในการศึกษาได้แก่ แบบทดสอบวัดทัศนคติเชิงจริยธรรมเกี่ยวกับความซื่อสัตย์กับ "แม่แบบ" ซึ่งเป็นสไลด์การ์ตูนประกอบเสียง 5 เรื่อง ดาเนินการให้ "แม่แบบ" แก่กลุ่มทดลอง

จำนวน 5 ครั้ง ใช้เวลา 5 วันติดต่อกัน วันละ 1 ชั่วโมง ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองซึ่งได้รับแม่แบบ มีจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ธงชัย โรจนวิภาค (2525 : ก - ข) ได้ศึกษาผลของตัวแบบที่มีต่ออัตมโนทัศน์และการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชายที่ประพฤติดื้อรังโดยใช้กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 โรงเรียนพระนารายณ์ จังหวัดลพบุรี จำนวน 60 คน ปีการศึกษา 2524 เครื่องมือในการศึกษา ได้แก่ แบบทดสอบวัดอัตมโนทัศน์ และแบบสำรวจการประมาณค่าการปรับตัวทางสังคม ตัวแบบซึ่งเป็น สไลด์และ เทปบันทึกภาพเกี่ยวกับการรับรู้อัตมโนทัศน์ทางบวกและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสังคม หลังจากการทดสอบ 30 วัน ผลการทดลองปรากฏว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยอัตมโนทัศน์และการประมาณ ค่าการปรับตัวทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จรัส ดิษฐ์แก้ว (2525 : ก - ข) ได้ศึกษาผลของตัวแบบที่มีต่ออัตมโนทัศน์ และการปรับตัว ทางสังคมของนักเรียนที่เพื่อนไม่ยอมรับ โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน เครื่องมือในการศึกษา ได้แก่ แบบสำรวจการประมาณค่าการปรับตัวทางสังคม แบบทดสอบวัดอัตมโนทัศน์และตัวแบบซึ่งเป็น ภาพนิ่งและ เทปบันทึกภาพเกี่ยวกับการรับรู้อัตมโนทัศน์ทางบวก และการปรับตัวทางสังคมเมื่ออยู่ใน กลุ่มเพื่อน ผลการทดลองปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของอัตมโนทัศน์ และการปรับตัวทางสังคม สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุนีย์ ชินศักดิ์ชัย (2525 : 33 - 35) ได้ศึกษาการทดลองใช้หุ่นเชิดมือเป็นแม่แบบเพื่อ พัฒนาจริยธรรมด้านความเอื้อเฟื้อ โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 30 คน โดยให้กลุ่มควบคุมดูหุ่นเชิดมือสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 1 เรื่อง เรื่องละประมาณ 10 นาที จำนวน 5 เรื่อง ส่วนกลุ่มควบคุมให้นักเรียนรู้จากการสอนตามปกติ ผลจากการทดลองพบว่า คะแนนเฉลี่ย ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กันยา ประสงค์เจริญ (2526 : 31 - 32) ศึกษาการใช้เทคนิคแม่แบบเพื่อพัฒนาวินัยใน ตนเองด้านความรู้สึกรับผิดชอบของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดสมุทรปราการ ปีการศึกษา 2524 จำนวน 40 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบวัดทัศนคติที่มีต่อวินัยในตนเองด้านความรู้สึกรับผิดชอบ "แม่แบบ" ซึ่งเป็นนิทานประกอบหุ่น 7 เรื่อง ให้กลุ่มทดลอง ได้ชมการแสดงหุ่นตามบทนิทาน จำนวน 7 ครั้ง ผลการทดลองพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 มีการพัฒนาวินัยในตนเองด้านความรับผิดชอบสูงขึ้นที่ ระดับ .01 แต่ผลจากการวิเคราะห์พบว่า กลุ่มทดลองมีการพัฒนาตนเองทางด้านความรู้สึกรับผิดชอบ

สูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุปรียา อินทวิโรทัย (2529 : 66 - 71) ศึกษาการใช้แม่แบบในการพัฒนาพฤติกรรมการเรียนและทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนจันทร์ประดิษฐารามวิทยาคม กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2526 จำนวน 36 คน ผลจากการศึกษาพบว่าความแตกต่างของพฤติกรรมการเรียนและทัศนคติในการเรียนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการเรียนและทัศนคติในการเรียนระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ทัศนมา ระเบียบดี (2529 : 46) ได้ศึกษาถึงผลการใช้เทคนิค "แม่แบบ" โดยใช้สไลด์การ์ตูน เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กรุงเทพมหานคร จำนวน 40 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกโดยใช้แม่แบบมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าก่อนได้รับการฝึกจากแม่แบบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับการฝึกโดยใช้แม่แบบมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ศรีนยา ชัยเพียรเจริญกิจ (2530 : 42) ศึกษาผลของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อการประหยัดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชลกันยานุกูล จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน โดยกลุ่มทดลองสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบเป็นภาพคนในรูปสไลด์ประกอบคำบรรยาย กลุ่มควบคุมใช้การสอนแบบปกติ หลังการทดลองพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีการประหยัดสูงขึ้นกว่าเดิมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบทำให้นักเรียนมีการประหยัดสูงกว่าการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ศรีสุดา แคล้วอาวุธ (2532 : 64) ศึกษาประสิทธิผลของการใช้เทคนิค "แม่แบบ" ที่มีต่อพฤติกรรมด้านทัศนสุขภาพระดับประถมศึกษาปีที่ 2 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวน 153 คน ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมด้านทัศนสุขภาพของกลุ่มนักเรียนที่ได้รับการทัศนศึกษาโดยใช้เทคนิค "แม่แบบ" ในรูปของหนังสือการ์ตูนจากครูสอนสูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่ได้รับการทัศนศึกษาโดยใช้เทคนิค "แม่แบบ" ในรูปของหนังสือการ์ตูนจากนักเรียนสอนกันเอง

จากงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ จะเห็นว่ามีการใช้แม่แบบมาปรับพฤติกรรมด้านต่าง ๆ ได้แก่ การพัฒนาจริยธรรมด้านต่าง ๆ การพัฒนาทัศนคติ ความสามารถทางการเรียน ตลอดจนนำมาใช้ในการลดพฤติกรรมบางอย่าง เช่น ความวิตกกังวล ความกลัว เป็นต้น แม่แบบ

มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของผู้สังเกตเป็นอย่างมาก การให้แม่แบบโดยวิธีต่าง ๆ ที่เด็กสนใจและเหมาะสมกับวัย จะเป็นสิ่งเร้าที่ทำให้เด็กยอมรับพฤติกรรมนั้นมาปฏิบัติด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงนำเทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ตูนมาพัฒนาสุนัสนัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดบันไดม้า จังหวัดนครราชสีมา

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการพัฒนาศูนัสนัย

แนวทางที่จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีความรู้ ทักษะคิดและสุนัสนัยที่ดีในเรื่อง สุขภาพ วิธีการหนึ่ง คือ การสอนสุขศึกษาในโรงเรียน (พอง เกิดแก้ว : 165) ซึ่งการสอนในระดับประถมศึกษาจะช่วยให้นักเรียนได้พัฒนาศูนัสนัยต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต เป็นการปลูกฝังนิสัยที่ดีเสียแต่เริ่มแรก (สุชาติ โสมประยูร : 146) โดยการกระตุ้นให้นักเรียนฝึกหัดทำบ่อย ๆ จนเกิดเป็นนิสัย ขณะเดียวกันก็ต้องให้ความรู้ เหตุผล ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัตินั้น ๆ และปรับปรุงการสอนให้เหมาะสมกับความสนใจและความสามารถทางสติปัญญาของเด็ก (ประภาเพ็ญ สุวรรณ : 14) โดยครูจะต้องสร้างสถานการณ์กิจกรรมต่าง ๆ ให้เด็กได้มีเวลาคิด และค้นหาคำตอบด้วยตัวของเด็กเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถจะทำให้เกิดขึ้นโดย (ประภาเพ็ญ สุวรรณ : 85)

1. ให้มีการทดลองปฏิบัติด้วยตนเอง เช่น การแปรงฟันที่ถูกวิธี การรับประทานอาหารถูกหลักอนามัย
2. พยายามให้การสอนสัมพันธ์กับประสบการณ์ที่เด็กเคยรับมาก่อนหรือที่เด็กชอบ เช่น การไปจ่ายตลาดซื้อของสำหรับครอบครัว การเล่นเกม
3. จัดให้มีการอภิปรายของกลุ่มนักเรียน การแสดงโดยให้กิจกรรมเหล่านั้นเป็นผลงานของกลุ่ม
4. ใช้อุปกรณ์การสอนให้เป็นประโยชน์และอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น หนังสือแบบเรียน คู่มือครู และเอกสารสิ่งตีพิมพ์ต่าง ๆ
5. เชิญวิทยากรมาบรรยายและวางแผนร่วมกับครูคนอื่น ๆ
6. ครูจะต้องเป็นตัวอย่างที่ดีทางด้านสุขภาพอนามัย การปฏิบัติตน การรักษาความสะอาดของร่างกาย ของเครื่องใช้และอื่น ๆ ซึ่งจะเป็นส่วนของการให้ประสบการณ์การเรียนรู้แก่เด็กทางหนึ่งได้

กิจกรรมหรือวิธีการให้ข้อมูลทางสนธิสัญญา

การแยกชนิดของกิจกรรมหรือวิธีการสอนสุขศึกษาให้เห็นชัดเจนนั้นเป็นการยาก เพราะกิจกรรมบางชนิดจะ เกี่ยวข้องและสัมพันธ์กัน ส่วนใหญ่ครูจะใช้หลาย ๆ อย่างร่วมกันโดยมุ่งลง ไปที่ผลของผู้เรียน จะพึงได้รับ (สชาติ โสมประยูร : 173) เช่น

1. การบรรยาย
2. การอภิปราย
3. การรายงาน
- ✓ 4. การสำรวจ
5. การศึกษานอกสถานที่
6. การเชิฐวิทยาการ
7. การจัดโครงการริเริ่มและสร้างสรรค์
8. การสาธิต
9. การค้นคว้าทดลอง
- ✓ 10. การเล่าเรื่อง
- ✓ 11. การแสดงบทบาทสมมติ
12. การไต่ถาม

จากที่กล่าวมาข้างต้น วิธีการให้ข้อมูลเกี่ยวกับสนธิสัญญา สามารถจัดได้หลายวิธี ซึ่งขึ้นอยู่กับ การพิจารณาไปใช้ให้เหมาะสมและ เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด ในการทําวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัย ได้เลือกมา ใช้ตามความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของ โรงเรียนที่ใช้นักเรียนเป็นกลุ่มตัวอย่างจริง โดยเลือก ใช้ 3 วิธี คือ การแจกเอกสารเรื่องสั้นกรณีตัวอย่าง เชิฐวิทยาการมาบรรยาย การแสดงบทบาทสมมติ โดยทุกครั้งจะมีการอภิปรายเป็นกลุ่มและ ชักถามข้อสงสัยจากครู วิธีการทั้งหมดนี้เรียกว่า โปรแกรม การพัฒนาสนธิสัญญา ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การบรรยาย เป็นวิธีการให้สุขศึกษา โดยการพูดให้ผู้รับสุขศึกษาฟัง ผู้ให้สุขศึกษาควร สลับเนื้อเรื่องที่จะพูดให้เหมาะสม เพื่อให้เกิดความเข้าใจง่าย ตอนท้ายของการพูดผู้บรรยายเปิด โอกาสให้ผู้รับสุขศึกษาได้ซักถามและมีการกล่าวสรุป (พัณณ สุจางค์ : 109) การบรรยายนี้ได้เชิญ วิทยาการมาบรรยายให้นักเรียนฟัง ในเรื่องที่กำหนดในงานวิจัยเพื่อทำให้น้เนื้อหาสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

2. การอภิปราย วิธีการนี้จะให้โอกาสแก่ผู้เรียนซักถามปัญหา หาคำในสิ่งที่เขารู้ สหราชและมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้ นอกจากนี้นักเรียนจะได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างนักเรียนด้วยกันและครู การอภิปรายกลุ่มจะช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจและเคารพในความรู้สึกและความคิดเห็นของคนอื่น ๆ (ประภาเพ็ญ สุวรรณ : 91)

3. การแสดง เป็นวิธีที่ช่วยให้เด็กแสดงถึงความรู้สึกและความต้องการบางอย่างในรูปของการเลียนแบบและการสร้างจินตนาการ จะทำให้เด็กจำข้อเท็จจริงต่าง ๆ ได้ดี ถ้ามีคนแสดงให้เห็นภาพพจน์หรือร่วมในการแสดงนั้น เด็กส่วนมากจะสนใจในการแสดงและจะมีส่วนในการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและค่านิยมทางด้านสุขภาพอนามัย (ประภาเพ็ญ สุวรรณ : 99)

4. การแจกเอกสารเรื่องสั้นกรณีตัวอย่าง เพื่อเป็นการเสนอข้อมูลทางด้านการรักษาความสะอาดของร่างกาย และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวัน ซึ่งจะแสดงข้อมูลบนแผ่นกระดาษเป็นเรื่อง ๆ ทั้งหมด 10 เรื่อง โดยผู้วิจัยเป็นผู้สร้างเนื้อเรื่องขึ้นมาจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขนิสัย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัย

ในการทดลองเกี่ยวกับการใช้โปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัย ยังไม่มีผู้ใดทำการศึกษาวิจัยโดยตรง แต่มีผู้สำรวจเกี่ยวกับการประเมินผลโครงการสุขศึกษาสายการศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 1 (อรุณี พุทประเสริฐ. 2529 : 106 - 111) พบว่ามาตรฐานการพัฒนาระบบการเรียนการสอนสุขศึกษาในสถานศึกษา ควรให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมมากที่สุดเพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาสุขนิสัย การใช้วิธีการสอนแบบบรรยายทำให้นักเรียนเบื่อหน่าย ไม่น่าสนใจ ครูควรหาวิธีที่ดึงดูดความสนใจและเร้าใจให้อยากเรียน มีการฝึกปฏิบัติบ้างจะทำให้การเรียนการสอนสุขศึกษาได้ผลดียิ่งขึ้น และผู้บริหารโรงเรียนควรให้ความสนใจเกี่ยวกับงานโครงการสุขศึกษาให้มากเพราะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อครูและนักเรียนในโรงเรียน

ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าโปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัย เป็นการจัดกิจกรรมที่ให้ครูและนักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอนโดยครูแจกเอกสารและให้นักเรียนร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น เชิญวิทยากรมาบรรยายในหัวข้อที่น่าสนใจ ประกอบกับมีการแสดงบทบาทสมมติ ซึ่งกิจกรรมให้ข้อมูลที่กล่าว

มานี้สามารถเร้าให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ ทศนคติและแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องได้

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสุนนีย

2.1 ความหมาย

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2525 : 825,451,507,194,271) ได้ให้ความหมายไว้ว่า

สุข	หมายถึง ความสบาย ความสำราญ ปราศจากโรค
นีย	หมายถึง ความประพฤติกี่เคยชิน
ประพฤติกี่	หมายถึง ความเป็นไปอันเกี่ยวกับด้านการกระทำหรือปฏิบัติตน
เคย	หมายถึง ได้ปฏิบัติมาแล้ว
ชิน	หมายถึง คั้นเคยมาก รู้จักมาก

สุนนีย คือ ความประพฤติกี่เคยชินที่ก่อให้เกิดความสุขสบาย

จำลอง สงามั่งคั่ง (2512 : 5) กล่าวไว้ว่า นีย เกิดจากการกระทำซ้ำบ่อย ๆ หรือฝึกบ่อย ๆ ถ้าต้องการให้เกิดนียดี อย่างไร ก็ฝึกทำเช่นนั้นบ่อย ๆ ต่อไปก็จะเกิดนียดีอันนั้นขึ้น

หนังสืออ่านเพิ่มเติมกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต เรื่องบุคลิกลักษณะที่ดี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 - 4 (กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. 2530 : 13) กล่าวไว้ว่า นีย คือ สิ่งที่คนเราแสดงออกทางอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดและกริยาท่าทางต่าง ๆ นียเกิดจากการกระทำซ้ำ ๆ บ่อยครั้งจนเคยชิน และกลายเป็นลักษณะเฉพาะของคน ๆ นั้น

อาจารย์ศุภลักษณ์ วสันตวงศ์ ได้ให้ความหมาย สุนนีย หมายถึง นียในการปฏิบัติที่ก่อให้เกิดความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ อารมณ์ สังคม (สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการ. 2524 : 1)

การที่คนมีสุนนียดีนั้น ย่อมหมายถึง มีสุขภาพดีด้วย ดังที่องค์การอนามัยโลก ให้ความหมายคำว่า สุขภาพ ไว้ว่า สุขภาพ หมายถึงภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจรวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี (สุชาติ โสมประยูร. 2525 : 2)

สุนนียที่ดีนั้น จะต้องประพฤติหรือปฏิบัติในอันที่จะก่อให้เกิดความสุขสบายทางด้านสุขภาพ

และอนามัยทั้งส่วนตนและส่วนรวม ในด้านร่างกายและจิตใจ

อรรณพ หุ่นดี (2528 : 14 - 15) ให้ความหมาย สุขนิสัย (Health habit) หมายถึง นิสัยที่ก่อให้เกิดสุขลักษณะอันเป็นผลช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดี เช่น การล้างมือเมื่อสกปรก การแปรงฟันเป็นประจำ เป็นต้น

คำว่า สุขลักษณะ อรรณพ หุ่นดี (2528 : 14 - 15) ให้ความหมายว่า หมายถึง ลักษณะสำคัญที่ทำให้คนเรามีสุขภาพดี และมีความสุข โดยจะต้องประกอบไปด้วยอย่างน้อย 3 ลักษณะด้วยกัน คือ

1. ความสะอาด ปราศจากเชื้อโรค หรือแหล่งที่ทำให้เกิดโรค
2. ความเป็นระเบียบ เรียบร้อย สวยงาม และน่าชื่นชม
3. ความปลอดภัย ไม่ล่อแหลมต่ออันตรายหรืออุบัติเหตุต่าง ๆ

เท่าที่กล่าวมาพอจะสรุปได้ว่า สุขนิสัย หมายถึง การรู้จักปฏิบัติตนเป็นประจำให้สุขภาพดี

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ให้ความหมายสุขนิสัย หมายถึง การที่นักเรียนรู้จักปฏิบัติตนเป็นประจำให้มีสุขภาพดีในการรักษาความสะอาดของร่างกาย การปฏิบัติตนเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวันให้เหมาะสมในเรื่องการรับประทานอาหาร การขับถ่าย การพักผ่อนและการนอน การออกกำลังกาย

2.2 ความมุ่งหมายของการสร้างสุขนิสัย

ในการดูแลส่งเสริมสุขภาพนักเรียนเป็นบทบาทหน้าที่ของโรงเรียนที่สำคัญ เพราะสุขภาพอนามัยที่ดี หมายถึง มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตทั้งร่างกาย สติปัญญาของเด็ก จะเห็นได้ว่าโรคภัยไข้เจ็บเป็นอุปสรรคสำคัญในการเล่าเรียน เด็กที่ร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วยบ่อย ๆ สุขภาพจิตไม่ดี การเล่าเรียนอ่อนลง จะมีผลต่อการปฏิบัติงานของนักเรียนในอนาคตด้วย

จากการศึกษาของปรัชญา เวสารัชช์ (2527 : 121) เรื่องการประถมศึกษาแห่งชาติในชนบทไทย พบว่าปัจจัยหลักที่เป็นสาเหตุของอุปสรรคในการเรียนรู้ของนักเรียนประถมศึกษาในชนบทคือปัญหาสุขภาพอนามัย อันได้แก่ ภาวะทุพโภชนาการ ภาวะการเจ็บป่วยที่มีสาเหตุจากความบกพร่องด้านสุขวิทยาส่วนบุคคล (PERSONAL HYGIENE) เช่น โรคพื้นผิ โรคผิวหนัง โรคหูน้ำหนวก โรคตาอักเสบ เป็นต้น และปัญหาสุขภาพในโรงเรียนที่เกี่ยวข้องกับตัวนักเรียนนั้น จรินทร์ ธาณิรัตน์ (2524 : 11 - 12) สรุปได้ว่า นักเรียนยังขาดความรู้ ความรับผิดชอบในเรื่องสุขภาพอนามัยของ

ตนเองและบุคคลอื่น ยังคงแสดงพฤติกรรมอนามัยเดิมจากบ้านและชุมชนซึ่งยังคงขาดสุขวิทยาส่วนบุคคลที่ดี อันเป็นสาเหตุของปัญหาการเจ็บป่วย เช่น โรคไข้หวัดเรื้อรัง ปวดท้อง เป็นไข้ เจ็บตา เจ็บหู พันผุ โรคผิวหนังต่าง ๆ และนอกจากนี้ยังมีปัญหาเกี่ยวกับบริโภคนิสัย ปัญหาการหลีกเลี่ยงไม่มารับบริการอนามัยจากหน่วยสาธารณสุขที่มารับบริการในโรงเรียนและปัญหาเรียนทฤษฎีไปแล้วไม่มีโอกาสปฏิบัติจริง จึงทำให้ไม่สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมเดิมของเด็กได้

และจากรายงานประจำปีการศึกษา 2529 กองอนามัยโรงเรียน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เขต 3 จังหวัดนครราชสีมา ตรวจสอบสภาพนักเรียน 2,656 คน พบโรค ดังนี้

	โรค	คน	ร้อยละ
1.	พันผุ	1,132	42.62
2.	เหา	744	28.01
3.	หวัด	502	18.90
4.	เกลื้อน	48	1.81
5.	ขาดสารอาหาร	16	0.60
6.	แผลพุพอง	15	0.56
7.	กลาก	12	0.45
8.	หิด	10	0.38

และจากผลงานวิจัยของกองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กระทรวงศึกษาธิการ (กรมพลศึกษา. 2529 : 94 - 95) เรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ทั่วประเทศ พบว่า นักเรียนประถมศึกษามีระดับพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับต้องปรับปรุงแก้ไขร้อยละ 40 และระดับความพอใจร้อยละ 50 โดยเฉพาะพฤติกรรมด้านการรักษาความสะอาดของร่างกายระดับพฤติกรรมอยู่ในเกณฑ์ไม่น่าพึงพอใจร้อยละ 45 (กรมพลศึกษา. 2529 : 33) และปัจจัยสำคัญที่ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติไม่ถูกต้องในเรื่องสุขภาพ ได้แก่ การที่นักเรียนมองไม่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติที่ถูกต้องและจากความเคยชิน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติและการปฏิบัติมิได้เปลี่ยนแปลงเลย แม้ว่านักเรียนจะผ่านการเรียนสุขศึกษามาเป็นระยะเวลายาวนานไม่น้อยกว่า 6 ปี ในชั้นประถมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการจึงเห็นสมควรที่จะต้องเสริมสร้างให้เยาวชนของชาติเป็นผู้ที่มีสุนนิตยคติตั้งแต่เริ่มแรก ดังจะเห็นได้จากหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521. ในกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตที่เน้นให้เห็นความสำคัญของสุนนิตย โดยกล่าวถึงสภาพปัญหาและความต้องการเฉพาะในเรื่องเกี่ยวกับสุนนิตยไว้ดังนี้ (กระทรวงศึกษาธิการ. 2525 : 128,140,169)

1. ต้องการให้เด็กมีสุนนิตยอันเป็นกิจวัตรประจำวัน เช่น การทำความสะอาดปาก ผิวหนัง ผม เล็บ หู ตา จมูก
 2. ต้องการให้เด็กรู้จักช่วยตนเอง ในเรื่องการแต่งกายและรู้จักป้องกันอันตรายที่จะเกิด แก่วัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย
 3. ต้องการให้เด็กเข้าใจในเรื่องอาหารที่มีประโยชน์
 4. ต้องการให้เด็กมีความเข้าใจและสามารถปฏิบัติในเรื่องการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการนอน
 5. ต้องการให้เด็กรู้จักวิธีการบริโภคที่ถูกต้องและประหยัด
 6. ต้องการให้เด็กรู้หน้าที่และวิธีบำรุงรักษาอวัยวะต่าง ๆ
 7. ต้องการให้เด็กกินอาหารได้ถูกต้อง ถูกส่วน
 8. ต้องการให้เด็กมีสุนนิตยที่ดี ในการกินอาหาร
 9. ต้องการให้เด็กมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การพักผ่อนและ
- นันทนาการที่ถูกต้อง

เพื่อให้สอดคล้องกับจุดประสงค์ของหลักสูตรในการเสริมสร้างให้เด็กนักเรียนในระดับประถมศึกษา

เป็นผู้มีสุนนียที่ดี แนวทางประการหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริม คือการให้นักเรียนมีความรู้และความเข้าใจในเรื่องสุขวิทยา ให้มีทัศนคติที่ดีต่อเรื่องสุขภาพและให้มีสุขปฏิบัติที่ดีในที่สุด อันจะส่งผลถึงการมีสุขภาพดี (สุภาพ กลีบบัว. 2524 : 10)

นักเรียนในท้องถิ่นชนบทส่วนใหญ่จะมีปัญหา เรื่องสุขภาพอันเนื่องมาจากมีสุนนียไม่ดีหลายประการ มีสาเหตุเนื่องมาจาก

1. ความเคยชินที่นักเรียนได้รับจากการปฏิบัติ จากสภาพสิ่งแวดล้อมทางครอบครัว เช่น นิสัยมักง่าย (สมสกุล บัณฑิตพ. 2531 : 107) พื้นฐานครอบครัวเคยปฏิบัติแบบไหนก็จะปฏิบัติแบบนั้นตามครอบครัว เด็กไม่สามารถนำความรู้ใหม่ที่เรียนไปใช้ได้ ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำของครูที่สอนในโรงเรียนและ เนื่องจากรู้นะยากจน อีกทั้งขาดความร่วมมือและประสานงานระหว่างผู้มีส่วนเกี่ยวข้องและหน่วยงานต่าง ๆ ในชุมชน ในการช่วยกันพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพนักเรียนให้ถูกต้อง (ขวัญตา วงศ์สมุทร. 2531 : 3)

2. การสร้างนิสัย จำเป็นต้องให้นักเรียนปฏิบัติติดต่อกันเป็นเวลานานตลอดระยะเวลาที่นักเรียน เรียนอยู่ในโรงเรียน ทำให้เป็นภาระอันหนักยิ่งแก่ครูผู้สอนระดับประถมศึกษาซึ่งในปัจจุบันมีงานในหน้าที่อื่น ๆ มากมายที่ต้องปฏิบัตินอกจากงานสอนประจำที่หนักอยู่แล้ว ยังมีงานพิเศษอื่น ๆ ที่ได้รับมอบหมายอีก คือ งานอบรมนักเรียน ปกครองชั้น แะแนว ธุรการ กิจกรรมพิเศษของนักเรียน และชุมชนติดต่อกับผู้ปกครองและชุมชน งานอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับการให้การศึกษา (ขวัญตา วงศ์สมุทร. 2531 : 7)

2.3 วิธีการแก้ไขปัญหาสุนนีย

ควรยึดหลักการดังนี้ (สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการ.

2524 : 4 - 5)

1. มนุษย์เป็นทรัพยากรที่มีค่าสูงสุด ควรแก่การสร้างเสริมให้มีสุนนียที่ดี เพื่อจะได้เป็นพลังอันสำคัญยิ่ง ในการพัฒนาประเทศทุกด้าน
2. การสอนเพื่อเสริมสร้างสุนนียจะต้องปฏิบัติให้มาก
3. การสร้างนิสัยจะต้องให้นักเรียนท้ออย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ
4. สุนนียที่ดีของมนุษย์เป็นส่วนสำคัญของการศึกษาที่จะช่วยยกระดับการดำรงชีวิตได้
5. ความร่วมมืออย่างใกล้ชิดระหว่างโรงเรียนกับบ้านและชุมชนจะทำให้การสร้างสุนนีย

ให้แก่ักเรียนประสบผลสำเร็จมากยิ่งขึ้น

6. เทคนิควิธีสอน เรื่องสุขนิสัยมีความแตกต่างกับการสอนเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ การสอนสุขนิสัยนั้นจะต้องสอนเพื่อให้เกิดเจตคติและให้การปฏิบัติอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอจนกระทั่งนักเรียนเต็มใจเห็นคุณค่าและนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

7. ต้องมีความรู้ทางจิตวิทยา เกี่ยวกับการพัฒนาการของเด็กเป็นอย่างดี

8. จะต้องเอาใจใส่ติดตามสร้างผลการสร้างสุขนิสัย

2.4 วิธีการเปลี่ยนแปลงเจตคติทางสุขนิสัย

การเปลี่ยนแปลงหรือการสร้างพฤติกรรมให้เกิดขึ้นใหม่ในทางที่ดี ทำให้เกิดความสุขทั้งร่างกายและจิตใจของผู้ปฏิบัติ ซึ่งรวมทั้งสังคมนั้น ๆ ด้วย จำเป็นต้องรับความร่วมมือจากหลายฝ่าย คือทั้งทางบ้าน โรงเรียนและการปฏิบัติของสังคมเป็นแบบอย่าง นอกจากนั้นยังมีความจำเป็นจะต้องมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ทางด้านสุขนิสัย และแนวทางในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมซึ่งมีหลักการสำคัญ 3 ประการ คือ การปรับภาวะแบบดั้งเดิม การเสริมแรงและการเลียนแบบ สำหรับการปรับภาวะแบบดั้งเดิมหรือเปลี่ยนแปลงแบบแผนของสิ่งเร้าใหม่ที่เคยปฏิบัติมาแล้ว โดยใช้วิธีการสอนหรือให้ข้อมูลที่น่าสนใจ เช่น การเชิญวิทยากรมาบรรยาย การอภิปรายแสดงความคิดเห็น การแสดงบทบาทสมมติและการจัดทำเอกสารเรื่องสั้นกรณีตัวอย่างเผยแพร่ความรู้เรื่องสุขนิสัย เป็นรูปแบบของสิ่งเร้าที่เหมาะสมกับสถานการณ์ของ โรงเรียนและตัวนักเรียนเพื่อเสริมสร้างสุขนิสัย ส่วนวิธีการเลียนแบบนั้น เป็นภาวการณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลยอมรับสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้น บุคคลมักจะเชื่อในสิ่งที่เขาได้มาปฏิบัติหรือเลียนแบบ จากการเลียนแบบนั้นการปฏิบัติ ทศนคติและความรู้เกี่ยวกับเรื่องนั้น ๆ จะเปลี่ยนไปมากน้อยขึ้นอยู่กับสิ่งเร้าให้เกิดการเลียนแบบนั้นว่า เป็นที่ดึงดูดความสนใจและเชื่อถือได้มากน้อยแค่ไหน (หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญ. 2524 : 1 - 3)

บ้าน โรงเรียน และชุมชน มีบทบาทสำคัญยิ่งในการเป็นแบบอย่างที่ดีแก่เด็กและเยาวชน เพราะเป็นสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่สำคัญ การปฏิบัติทางสุขภาพที่ถูกต้อง เช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การรักษาความสะอาดของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย นิสัยในการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การนอนหลับพักผ่อน ฯลฯ นั้นเริ่มต้นที่บ้าน โรงเรียน ก็เป็นสิ่งแวดล้อมที่สำคัญที่จะเป็นแบบอย่างทางสุขภาพที่ดีแก่นักเรียน เช่น ความสะอาดของห้องน้ำ ห้องส้วม บริการดูแลสุขภาพ เป็นต้น สำหรับชุมชนนั้นยังมีความสำคัญในการสร้างแบบอย่างที่ดีแก่เยาวชน เช่น ข้าวสารที่ถูกต้อง

จากสื่อมวลชน ความสะอาดของถนน เป็นต้น (ประภาเพ็ญ สุวรรณ. 2526 : 211) จากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับสุขนิสัยพอจะสรุปได้ว่า การพัฒนาสุขนิสัยที่ดีงามมีวิธีการที่เสริมสร้างหรือเปลี่ยนแปลงได้หลายวิธีในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจที่จะนำวิธีการใช้เทคนิคแม่แบบซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยการเปลี่ยนแบบมาเปรียบเทียบกับโปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัยซึ่งเป็นการปรับภาวะตั้งเดิมโดยการจัดกิจกรรมเพื่อให้ข้อมูลทางสุขภาพว่าวิธีใดจะสามารถพัฒนาสุขนิสัยของเด็กในวัยเรียนได้ดีกว่ากัน ซึ่งการส่งเสริมการสร้างสุขนิสัยถือว่าเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรกที่จะมีผลในด้านพฤติกรรมของนักเรียนต่อเนื่องกันไป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขนิสัย

งานวิจัยในต่างประเทศ

บีทก์ (Beitg. 1976 : 32 - 34) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การประเมินสภาวะสุขภาพนักเรียนระดับมัธยมศึกษา" (Health Appraisal in Secondary School) โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน 190 คน ในรัฐแคนซัส ผลการวิจัยพบว่าการตอบแบบสอบถามของนักเรียนกับการตรวจของแพทย์ได้ผลใกล้เคียงกัน และการประเมินภาวะสุขภาพของนักเรียนโดยการตอบแบบสอบถามนั้นจัดเป็นวิธีการที่ดีวิธีหนึ่งในการสำรวจปัญหาสุขภาพของนักเรียน เนื่องจากค่าใช้จ่ายไม่มาก และครูสุขภาพหรือพยาบาลก็สามารถทำได้

ฮาร์ท และ เบอร์ (Hart and Behr. 1980 : 570 - 575) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ผลของการให้ความรู้ร่วมกับการให้การสนับสนุนจากบิดาหรือมารดาต่อภาวะทันตสุขภาพของเด็ก" (The Effects of Education and Parental Support on Dental Health) โดยศึกษาในนักเรียนประถมศึกษา อายุ 12 ปี ศึกษาเปรียบเทียบในนักเรียน 3 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุมไม่ได้ให้ทันตสุขภาพและแรงสนับสนุนจากบิดาหรือมารดา นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับทันตสุขภาพเพียงอย่างเดียว กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับทันตสุขภาพและแรงสนับสนุนจากบิดาหรือมารดา ผลปรากฏว่าในระยะทดลอง ความรู้ ทักษะและการปฏิบัติด้านทันตสุขภาพของนักเรียน กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บรีสซีล (Breazeale. 1985 : 901 - A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การพัฒนาความคิด

รบบยอเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ" (Development of Concepts about Food and Nutrition) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความคิดรวบยอดเกี่ยวกับเรื่องอาหารและ โภชนาการของ เด็กและวัยรุ่น และศึกษาว่าความคิดรวบยอดนี้จะเปลี่ยนแปลงไปตามอายุหรือไม่ กลุ่มตัวอย่างเป็น นักเรียนอนุบาล นักเรียนเกรด 5 และนักเรียนเกรด 10 รวม 90 คน จากโรงเรียนชานเมืองแถบ อ่าวซานฟรานซิสโก 37 แห่ง ผลการวิจัยพบว่า การจัดแบ่งประเภทอาหารแตกต่างกันตามอายุอย่าง มีนัยสำคัญ ระดับชั้นไม่ใช่ตัวแปรสำคัญที่ทำให้เหตุผลในการเลือกอาหารแตกต่างกัน

งานวิจัยในประเทศ

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้างานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ พบว่ายังไม่มีผู้ศึกษาวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบผลการใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ตูนกับโปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัยที่มีต่อสุขนิสัย ของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาโดยตรงมาก่อน แต่ได้มีการศึกษาและวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นบางส่วน ดังต่อไปนี้

ไสว เพื่อวิทยารัตน์ (2520 : 74 - 77) ได้ศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 ในกรุงเทพมหานครและจังหวัดนครราชสีมา โดยใช้กลุ่มตัวอย่างนักเรียน ชาย 300 คน หญิง 400 คน ผลการศึกษาพบว่า ความรู้และทัศนคติอยู่ในเกณฑ์ดี นักเรียนทั้ง 2 จังหวัด มีพฤติกรรมสุขภาพไม่แตกต่างกัน และมีพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ที่ต้องแก้ไข

สุวิมล เทียนสุรชัยศรี (2521 : 83) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "สุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น ในอำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี" เพื่อตรวจสอบภาวะสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โดยพยายามหาการตรวจสอบสุขภาพนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 369 คน ผลการศึกษาพบว่า โดยเฉลี่ยแล้วกลุ่มตัวอย่างมีภาวะสุขภาพค่อนข้างดี ปัญหาสุขภาพที่พบมากที่สุดคือ ฟันผุ เกือบ และ เหน็ดตามลำดับ

ในปี พ.ศ. 2522 ทศนีย์ อินทรสุขศรี (2522 : 164 - 167) ก็ได้ทำการศึกษาใน ลักษณะที่คล้ายคลึงกัน คือทำการวิจัยเรื่อง ความรู้ ทัศนคติและการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย ของนักเรียน ระดับประถมศึกษาตอนต้น จังหวัดนครราชสีมา โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจากนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปี่ที่ 4 จำนวน 783 คน ซึ่งอยู่ในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติตน ส่วนใหญ่ยังไม่ถูกต้องในเรื่องการรักษาพยาบาลตนเองและการป้องกันโรคต่าง ๆ สอดคล้องกับผลงาน วิจัยของ ไสว เพื่อวิทยารัตน์

ในปีต่อมา ผาสวรรณ สนิทวงศ์ ณ อยุธยาและคณะ (2523 : 50 - 51) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยเช่นกัน แต่เปลี่ยนประชากรตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมและศึกษาเปรียบเทียบ ความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของนักเรียนโรงเรียนมัธยมสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒและโรงเรียนสาธิตแห่งหนึ่ง โดยทำการวิจัยกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 412 คน ผลการวิจัยพบว่า อาชีพของมารดามีความสัมพันธ์กับความรู้ด้านสุขภาพอนามัยของนักเรียน ส่วนการปฏิบัติตนในด้านอนามัยส่วนบุคคลและสวัสดิภาพของตนเองยังไม่เป็นที่น่าพอใจ

ไพบุลย์ ไฉ่สุนทร และคนอื่น ๆ (2524 : 1142 - 1147) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความรู้ทางด้านอนามัยและการปฏิบัติตนทางด้านอนามัยของนักเรียนชั้นประถม" กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3, 4, 5 และ 6 จำนวน 320 คน จากโรงเรียนประถมศึกษา 3 แห่ง ในเขตอำเภอพานทอง จังหวัดชลบุรี ผลการศึกษาพบว่า ความรู้ทางด้านอนามัยเพิ่มขึ้นตามชั้นเรียนที่สูงขึ้น และความรู้และการปฏิบัติตนทางด้านอนามัยของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กัน

สุภาพ กลีบบัว (2524 : 106 - 110) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความรู้ด้านอนามัยและสภาวะสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6" เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับความรู้ด้านอนามัยและสภาวะสุขภาพของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 640 คน จากโรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ความรู้ด้านอนามัยมีความสัมพันธ์กับสภาวะสุขภาพ จำนวนร้อยละของนักเรียนชายที่มีสภาวะสุขภาพไม่ปกติมีมากกว่านักเรียนหญิง โดยเฉพาะสภาวะสุขภาพของคอและจมูกกับสภาวะสุขภาพของผิวหนังและผม สำหรับสภาวะสุขภาพของนักเรียนพบว่า มีปัญหาในเรื่องสภาวะสุขภาพของเหงือกและฟันไม่ปกติมากที่สุด รองลงมาคือปัญหาด้านสภาวะโภชนาการตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสภาวะสุขภาพของนักเรียน ได้แก่ เพศของนักเรียน ระดับการศึกษาของบิดาและมารดา ส่วนอาชีพของบิดาและมารดา พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับสภาวะสุขภาพของนักเรียน

อรารณ หุ่นดี (2526 : 96 - 100) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "สภาวะสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี" เพื่อศึกษาสภาวะสุขภาพของนักเรียนเมื่อเริ่มเข้าชั้นเรียนและก่อนจบชั้นประถมศึกษา ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาในอำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี มีสภาวะสุขภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างดี โรคที่พบที่นักเรียนเป็นมากที่สุด ได้แก่ หวัด

เหงือกอักเสบ โรคระบบทางเดินอาหาร ตามลำดับ

วิภา ทองวิเศษสุข (2528 : 75 - 80) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ผลของการให้การเสริมแรงทางบวกต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4" เพื่อศึกษาผลของการให้การเสริมแรงทางบวกด้วยวิธีการให้คำชมเชย การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการให้เบียร์รกรต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพด้านทัศนคติและด้านการปฏิบัติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 193 คน จากโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี 4 แห่ง หลังจากดำเนินการทดลองแล้วพบว่า พฤติกรรมสุขภาพด้านทัศนคติและด้านการปฏิบัติของนักเรียนที่ได้รับการเสริมแรงทางบวกทั้ง 3 วิธีดังกล่าวและของนักเรียนกลุ่มที่ไม่ให้การเสริมแรงดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ($P < .001$)

ก่องสง เสริมผลศึกษาและสุขภาพ กระทรวงศึกษาธิการ (2529 : 89 - 94) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพเพื่อแสวงหาเส้นทางไปสู่สุขภาพที่ดีก้าวหน้า เมื่อปี 2543 : ศึกษาเฉพาะนักเรียนระดับประถมศึกษา" เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ร้อยละ 40 - 52 ที่มีพฤติกรรมไม่ถูกต้องและกระทำเป็นประจำ ส่วนระดับพฤติกรรมรักษาความสะอาดของฟันอยู่ในระดับพอใช้ และต้องแก้ไขถึงร้อยละ 72 ระดับพฤติกรรมการรักษาความสะอาดของร่างกายเกี่ยวกับผิวหนัง เล็บ มือ ศีรษะผม เสื้อผ้า อยู่ในเกณฑ์พอใช้และปรับปรุงแก้ไขร้อยละ 17 - 59 พฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติตนของนักเรียนในเรื่องการรักษาความสะอาดของร่างกาย การรับประทานอาหาร การป้องกันโรคและการรักษาโรค การออกกำลังกายและการพักผ่อน การขับถ่าย และการป้องกันอุบัติเหตุ นักเรียนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือปฏิบัติไม่ถูกต้องมากที่สุด

ยุพา อภิโกมลกร (2531 : 31) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ผลของการปรับพฤติกรรมสุขภาพด้วยวิธีควบคุมตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสังกัดสำนักงานกรุงเทพมหานคร หลังจากการดำเนินการทดลอง พบว่า สภาวะความสะอาดของร่างกายนักเรียนที่ได้รับการปรับพฤติกรรมสุขภาพด้วยวิธีการควบคุมตนเอง ในระยะที่ใช้วิธีควบคุมตนเองและระยะติดตามผล มีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทั้งต่างประเทศและในประเทศ สรุปได้ว่าประสบการณ์ที่สถานศึกษาจัดให้นักเรียนได้เกิดการเรียนรู้ทำให้พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมได้มีการวิจัยที่พบว่า การประเมินสภาวะสุขภาพของนักเรียนโดยให้นักเรียนตอบ

แบบสอบถาม จัดเป็นวิธีการที่วิธีหนึ่งในการสำรวจปัญหาสุขภาพ เนื่องจากครูหรือพยาบาลก็สามารถทำได้และ เมื่อเปรียบเทียบกับ การตรวจสอบสภาวะสุขภาพของนักเรียนโดยการตรวจของแพทย์ พบว่า ผลการตรวจสอบใกล้เคียงกัน กล่าวคือ ความแตกต่างของสุขภาพ เนื่องมาจากเพศ สถานภาพและ บทบาททางสังคมของบิดา มารดา นอกจากนี้ยังพบว่า ภูมิภาค เขตที่ตั้ง โรงเรียนและสังกัดโรงเรียน เป็นตัวแปรสำคัญที่ทำให้พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนแตกต่างกันได้ จากปัญหาด้านสุขภาพของนักเรียน และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมด้านการปฏิบัติตามผลงานวิจัยดังกล่าวมาจะ เห็นได้ว่า การดูแลรักษา ความสะอาดของร่างกาย การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน การขับถ่าย เป็น พฤติกรรมที่นักเรียนควร ได้รับการพัฒนาให้เป็นนิสัย เพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดบันไดม้า อำเภอบางช่อง จังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา 2534 ที่มีคุณสมบัติเหมาะสมตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนด จำนวน 30 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดบันไดม้า อำเภอบางช่อง จังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา 2534 ที่มีคุณสมบัติเหมาะสมจำนวน 24 คน ได้จากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรแล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ๆ ละ 12 คน โดยมีขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่างจาก 2 วิธี ดังนี้

วิธีที่ 1 ตรวจสอบสภาพนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดบันไดม้า จำนวน 30 คน ตามเกณฑ์ที่กำหนด 5 ด้าน แต่ละด้านมีคะแนน 2, 1 และ 0 ตามลำดับ กล่าวคือ แต่ละด้านคะแนนเต็ม 2 คะแนน ผู้ที่มีคุณสมบัติไม่เหมาะสมได้ต่ำกว่า 6 คะแนนลงมา จำนวน 30 คน

วิธีที่ 2 ให้นักเรียนกลุ่มเดิมตอบแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในกิจวัตรประจำวัน 4 ด้าน ๆ ละ 8 ข้อ รวม 32 ข้อ คะแนนเต็ม 96 คะแนน ซึ่งมีจำนวน 20 คน ตอบได้ต่ำกว่า 48 คะแนน ถือว่ามีการปฏิบัติตนในกิจวัตรประจำวันต่ำซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ไม่เหมาะสม

ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนน 2 ชุด ซึ่งต่ำกว่าเกณฑ์ทั้ง 2 ชุดและถ้าคะแนนจากการตรวจสอบสภาพต่ำ แต่คะแนนจากแบบสอบถามสูง ก็ยังคงเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างด้วย เพราะนักเรียนอาจรู้วิธีที่ปฏิบัติตนถูกต้อง แต่ในความจริงยังอาจมีคุณสมบัติไม่เหมาะสมเพราะตรวจร่างกายแล้วยังไม่สะอาดตามเกณฑ์ ซึ่งจากการทดสอบเบื้องต้นได้นักเรียนที่สมัครใจจำนวน 24 คน แล้วสุ่มอย่างง่าย

เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 กลุ่มละ 12 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. โปรแกรมเทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ตูน
2. โปรแกรมการพัฒนาสูนินสัย
3. แบบบันทึกการตรวจสอบสุขภาพเกี่ยวกับการรักษาความสะอาดของร่างกาย
4. แบบสอบถามสูนินสัยเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในกิจวัตรประจำวัน

1. โปรแกรมเทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ตูน ลักษณะเป็นสไลด์สี มีเทบบันทึกเสียงประกอบ คำบรรยายจำนวน 10 เรื่อง มีเนื้อหาเกี่ยวกับสูนินสัย ซึ่งมีลำดับขั้นการสร้าง ดังต่อไปนี้

1.1 ศึกษาทฤษฎีแม่แบบและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้แม่แบบ เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนและสร้างแม่แบบในการทดลอง

1.2 ศึกษาขอบข่ายเนื้อหาของสูนินสัยเกี่ยวกับการรักษาความสะอาดของร่างกายและการปฏิบัติตนเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวันจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อวางขอบข่าย เนื้อหาในการสร้างแม่แบบ

1.3 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้สไลด์สี

1.4 สร้างและคัดเลือกเรื่องที่จะให้เป็นแม่แบบตามแนวทางที่กำหนดไว้ในนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี อาจารย์พรณิศา วาณิชการ และอาจารย์ศรีสุดา แคล้วอาวุธ ตรวจสอบแก้ไขเกี่ยวกับเนื้อเรื่องที่สร้างขึ้น จากนั้นจึงนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

1.5 เขียนบท (Script) สำหรับสร้างสไลด์แม่แบบจากเรื่องที่ได้รับการตรวจแก้ไขจากผู้เชี่ยวชาญในข้อ 1.4 แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญทางเทคโนโลยีทางการศึกษาคือผู้ช่วยศาสตราจารย์ สันต์ วรศิริ ตรวจสอบแก้ไขบทที่สร้างขึ้น

1.6 สร้างภาพการ์ตูนประกอบบทที่ตรวจแก้ไขแล้วและถ่ายทาสไลด์จากต้นแบบ

1.7 บันทึกเสียงประกอบสไลด์การ์ตูน แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญทางเทคโนโลยีทาง

การศึกษา ในข้อ 1.5 ตรวจสอบความเที่ยงตรง เชิงประจักษ์อีกครั้งหนึ่ง แล้วนำมาแก้ไขปรับปรุง เพื่อนำไปใช้ทดลองก่อนใช้จริงต่อไป

1.8 นำแม่แบบที่เป็นสไลด์การ์ตูน ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนราชโอรสจำนวน 12 คน เพื่อหาข้อบกพร่องแล้วปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้จริงต่อไป

โปรแกรมแม่แบบสไลด์การ์ตูน ประกอบด้วยทดลองทั้งหมด 12 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที โดยฝึก 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง คือ วันจันทร์ และวันพุธ หลังเลิกเรียนตอนเย็น เวลา 15.30 - 16.20 น. ตั้งแต่วันที่ 17 มิถุนายน - 24 กรกฎาคม 2534 (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

2. โปรแกรมการพัฒนาศูนีย ผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับขั้นต่อไปนี้

2.1 ศึกษาข้อบกพร่องเนื้อหาของสุนียเกี่ยวกับการรักษาความสะอาดของร่างกายและการปฏิบัติตนเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวันจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาและวิธีการให้ข้อมูลให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมาย

2.2 สร้างโปรแกรมพัฒนาศูนียให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการวิจัยครั้งนี้

2.3 นำโปรแกรมการพัฒนาศูนียที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี อาจารย์พรเทพ วาณิชการ และอาจารย์ศรีสุดา แคล้วอาวุธ ตรวจสอบในเรื่องความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมาย กิจกรรมและวิธีดำเนินการ

2.4 นำโปรแกรมการพัฒนาศูนียที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนราชโอรสจำนวน 12 คน เพื่อหาข้อบกพร่องในด้านวิธีดำเนินการ อุปกรณ์และเวลาที่ใช้

2.5 นำโปรแกรมการพัฒนาศูนียที่ทดลองใช้มาปรับปรุงแก้ไขเพื่อใช้ในการวิจัยต่อไป

โปรแกรมการพัฒนาศูนียประกอบด้วยทดลองทั้งหมด 12 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที โดยฝึก 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง คือ วันอังคารและวันพฤหัสบดี หลังเลิกเรียนตอนเย็น เวลา 15.30 - 16.20 น. ตั้งแต่วันที่ 18 มิถุนายน - 25 กรกฎาคม 2534 (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

3. แบบบันทึกการตรวจสอบสภาพนักเรียนเกี่ยวกับการรักษาความสะอาดของร่างกาย

3.1 ศึกษาตรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตรวจและสำรวจสภาวะสุขภาพของนักเรียนระดับประถมศึกษา

3.2 ตรวจสอบสภาพนักเรียนโดยใช้วิธีการตรวจสอบสภาพของกองอนามัยโรงเรียน กระทรวงสาธารณสุข โดยครูอนามัยและผู้วิจัย

3.3 สร้างเกณฑ์การให้คะแนนการตรวจสอบสภาพเกี่ยวกับการรักษาความสะอาดของร่างกาย โดยปรับปรุงมาจากงานวิจัยของยุพา อภิโกมลกร (2531 : 98 - 99) และ รัตติมา วาณิชบุตร (2531 : 102 - 106)

3.4 สร้างแบบบันทึกการตรวจสอบสภาพเกี่ยวกับการรักษาความสะอาดของร่างกายแล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี อาจารย์อรุณศรี กุมุท อาจารย์ศรีสุดา แคล้วอาวุธ ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์

3.5 นำแบบบันทึกการตรวจสอบสภาพด้านการรักษาความสะอาดของร่างกายที่ปรับปรุงแล้วไปใช้ในการบันทึกสภาวะสุขภาพของนักเรียนกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม

ลักษณะของแบบบันทึกการตรวจสอบสภาพเกี่ยวกับการรักษาความสะอาดของร่างกาย

แบบบันทึกการตรวจสอบสภาพเกี่ยวกับการรักษาความสะอาดของร่างกาย

ชื่อ - สกุล

การรักษาความสะอาดของร่างกาย	Pretest			Posttest		
	วันที่			วันที่		
	2	1	0	2	1	0
1. ปากและฟัน						
2. ผมและหนังศีรษะ						
3. ผิวหนัง						
4. มือและเท้า						
5. เลือผ้า						

ชื่อผู้บันทึก

ตำแหน่ง

วิธีการให้คะแนนการตรวจสอบสุขภาพโดยผู้วิจัยและครูอนามัย

แบบบันทึกการตรวจสอบสุขภาพด้านการรักษาความสะอาดของร่างกายมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้
เกณฑ์การให้คะแนน สะอาด ให้คะแนน 2 พอใช้ ให้คะแนน 1 ไม่สะอาด ให้คะแนน 0

ผู้ที่ได้คะแนนจากการตรวจสอบสุขภาพต่ำกว่า 6 คะแนน แสดงว่าการรักษาความสะอาดร่างกาย
ยังไม่เหมาะสม

4. แบบสอบถามสุขนิสัยเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในกิจวัตรประจำวัน

แบบสอบถามสุขนิสัยนี้ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารจากคู่มือการส่งเสริมการสร้างสุขนิสัยและเครื่องมือตรวจสอบสุขนิสัย
ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 โดยหน่วยศึกษานิเทศก์ สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ
กระทรวงศึกษาธิการ
2. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขนิสัย
3. กำหนดขอบเขตและโครงสร้างของเนื้อหาในแบบสอบถามให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ
4. สร้างแบบสอบถามสุขนิสัย โดยให้มีข้อความสอดคล้องนิยามศัพท์เฉพาะ ได้แก่
การปฏิบัติตนเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวันในเรื่องการรับประทานอาหาร การขับถ่าย การพักผ่อน การนอน
และการออกกำลังกาย แล้วนำแบบสอบถามสุขนิสัยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์
จุฑามาศ เทพชัยศรี อาจารย์พรณิศา วาณิชการ และอาจารย์อรุณศรี กุมท ตรวจสอบ
ความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์

5. นำแบบสอบถามจำนวน 40 ข้อ ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวชิราลงกรณ์ อำเภอบางช่อง จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 100 คน

6. นำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนนเพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้
เทคนิค 25% สูง - 25% ต่ำ โดยนำคะแนนที่ตรวจแล้วมาจัดเรียงลำดับจากสูงมาต่ำสุดแล้วแยก
นักเรียนออกเป็น 25% ที่ได้คะแนนสูง 25% ที่ได้คะแนนต่ำ นำค่าเฉลี่ยรายข้อของทั้งสองกลุ่ม
มาทดสอบนัยสำคัญทางสถิติโดยใช้ t-test เลือกข้อที่มีค่า t ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไปไว้ใช้ในการทดลอง
ซึ่งได้ค่า t ระหว่าง 2.186 - 9.112

7. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วจำนวน 32 ข้อมาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้วิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.87

ลักษณะและวิธีการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามสุขนิสัย เป็นแบบสอบถามที่มีลักษณะ เป็นสถานการณ์ที่ถามถึงความตั้งใจที่จะกระทำหรือไม่กระทำของผู้ตอบว่าจะตัดสินใจอย่างไรในสถานการณ์นั้น ๆ กระทำบ่อยครั้งเพียงใด โดยให้ตอบตามความรู้สึกนึกคิดและการกระทำที่เคยประพฤติปฏิบัติของตนเองว่าเหมือนกับบุคคลในสถานการณ์แต่ละข้อของแบบสอบถามนี้หรือไม่ มากน้อยเพียงใด ให้ตอบตามความเป็นจริงมากที่สุด

ตัวอย่างแบบสอบถามสุขนิสัย

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มุ่งจะรวบรวมการปฏิบัติตนเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวันทางด้านการรับประทานอาหาร การขับถ่าย การพักผ่อน การนอนและการออกกำลังกายของนักเรียนว่ามีการปฏิบัติตนในด้านต่าง ๆ ในระดับใด มากหรือน้อยเพียงไร โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ที่ตรงกับระดับการปฏิบัติตนของนักเรียนมากที่สุด ซึ่งมี 3 ระดับ คือ

บ่อยที่สุด หมายถึง พฤติกรรมที่นักเรียนคิดว่าจะทำเป็นประจำ

บางครั้ง หมายถึง พฤติกรรมที่นักเรียนคิดว่าทำเป็นบางครั้งและบางครั้งก็ไม่ทำ

ไม่เคยทำ หมายถึง พฤติกรรมที่นักเรียนคิดจะ ไม่ทำเลย

ข้อ	สถานการณ์	บ่อยที่สุด	บางครั้ง	ไม่เคยทำ
0	เบียดเป็นคนตื่นนอนแต่เช้า เก็บที่นอน เช้าล้างมือ อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน รับประทานอาหารแล้วไปโรงเรียน เขาทำเช่นนี้ทุกวันเป็นประจำ ถ้านักเรียนเป็นเบียด จะกระทำเช่นนี้บ่อยครั้งเพียงใด			

เกณฑ์การให้คะแนน

แบบสอบถามมี 2 ลักษณะ คือ สถานการณ์ทางบวก เป็นสถานการณ์ที่สมควรกระทำผู้ตอบ
เลือกช้อยหมายเลขใด ก็ให้คะแนนตามเลขนั้น ๆ ดังนี้

เลือกช้อยบ้อยที่สุด ให้คะแนน 3

เลือกช้อยบางครั้ง ให้คะแนน 2

เลือกช้อยไม่เคยทำ ให้คะแนน 1

สถานการณ์ทางลบเป็นสถานการณ์ที่ไม่สมควรกระทำ การให้คะแนนจะให้กลับกันกับสถานการณ์
ทางบวก

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ใช้การวิจัยแบบ Randomized Two - Groups
Pretest - Posttest Design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 67)

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
RE ₁	T ₁	X _a	T ₂
RE ₂	T ₁	X _b	T ₂

ความหมายของสัญลักษณ์

RE_1 , RE_2	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่มกำหนดให้เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2
T_1	แทน	การสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 การตรวจสอบสุขภาพก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2
T_2	แทน	การสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 การตรวจสอบสุขภาพหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2
X_a	แทน	การพัฒนาสุขนิสัย โดยใช้แม่แบบที่เป็นสไลด์การ์ตูน
X_b	แทน	การพัฒนาสุขนิสัย โดยใช้โปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัย

การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ดังนี้

1. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1.1 ผู้วิจัยและครูอนามัยโรงเรียนตรวจสอบสุขภาพนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดบันไดม้า ประจำปีการศึกษา 2534 จำนวน 24 คน ตามวิธีการตรวจสอบสุขภาพของกองอนามัยโรงเรียนกระทรวงสาธารณสุข โดยใช้หลักเกณฑ์การให้คะแนนที่ผู้วิจัยปรับปรุงมาจากงานวิจัยของยุพา อภิโกมลกร (2531 : 98 - 99) และวิติมา วาณิชบุตร (2531 : 102 - 106) แล้วบันทึกลงในแบบบันทึกการตรวจสอบสุขภาพเกี่ยวกับการรักษาความสะอาดของร่างกาย

1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดบันไดม้า กลุ่มเดียวกับข้อ 1.1 จำนวน 24 คน ตอบแบบสอบถามสุขนิสัยเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในกิจวัตรประจำวันก่อนการทดลอง

2. ขณะดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลอง ดังนี้

2.1 กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับแม่แบบสไลด์การ์ตูนเพื่อพัฒนาสุขนิสัย ประกอบด้วยการ

ทดลองทั้งหมด 12 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง คือ วันจันทร์และวันพุธ หลังเลิกเรียนตอนเย็น เวลา 15.30 - 16.20 น. ตั้งแต่วันที่ 17 มิถุนายน - วันที่ 24 กรกฎาคม 2534

2.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการใช้โปรแกรมการพัฒนาศูนัยเพื่อพัฒนาศูนัย ประกอบด้วยการทดลองทั้งหมด 12 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง คือ วันอังคารและวันพฤหัสบดี หลังเลิกเรียนตอนเย็น เวลา 15.30 - 16.20 น. ตั้งแต่วันที่ 18 มิถุนายน - วันที่ 25 กรกฎาคม 2534

3. หลังการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

3.1 ผู้วิจัยและครูอนามัยตรวจสอบสภาพนักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มอีกครั้งหนึ่งแล้วบันทึกลงในแบบบันทึกการตรวจสอบสภาพด้านการรักษาความสะอาดของร่างกาย

3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม ตอบแบบสอบถามสุนัยเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในกิจวัตรประจำวันอีกครั้งหนึ่งหลังการทดลอง

3.3 นำข้อมูลทั้งหมดในช่วงก่อนการทดลองและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้ t - test แบบกลุ่มไม่เป็นอิสระต่อกันเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1 และข้อ 2

2. วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้ t - test แบบเป็นอิสระต่อกันเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 3

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน

1.1 คะแนนเฉลี่ย (Mean) (ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ. 2528 : 59)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ $\bar{X}$ แทน คะแนนเฉลี่ย

$\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

N แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

1.2 ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ. 2528 : 60 - 62)

$$S = \sqrt{\frac{N \sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)}}$$

เมื่อ S แทน ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

$\sum X^2$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง

N แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

2. สถิติที่ใช้วิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

2.1 หาค่าอำนาจจำแนกรายชื่อของแบบสอบถาม โดยใช้วิธีการแจกแจง ที่ แบบเทคนิค 25 เบอร์เซนต์ของกลุ่มสูง กลุ่มต่ำ (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2524 : 187)

$$t = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{s_H^2}{n_H} + \frac{s_L^2}{n_L}}}$$

เมื่อ t แทน ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม

$\bar{X}_H$ แทน ค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มผู้ได้คะแนนสูง

$\bar{X}_L$ แทน ค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มผู้ได้คะแนนต่ำ

s_H^2 แทน ค่าความแปรปรวนของกลุ่มผู้ได้คะแนนสูง

s_L^2 แทน ค่าความแปรปรวนของกลุ่มผู้ได้คะแนนต่ำ

n_H แทน จำนวนข้อมูลทั้งหมดในกลุ่มผู้ได้คะแนนสูง

n_L แทน จำนวนข้อมูลทั้งหมดในกลุ่มผู้ได้คะแนนต่ำ

2.2 หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ใช้สูตร (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2524 : 171)

$$\alpha = \frac{n}{n - 1} \left(1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right)$$

เมื่อ ∞ แทน ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่น
 n แทน จำนวนข้อของ เครื่องมือที่จะวัด
 $\sum s_i^2$ แทน ผลรวมของความแปรปรวนของคะแนนรายข้อ
 s_t^2 แทน คะแนนความแปรปรวนของ เครื่องมือทั้งฉบับ

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

3.1 t-test แบบกลุ่มไม่เป็นอิสระต่อกัน (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ.

2524 : 99)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n - 1}}}$$

$$df = n - 1$$

เมื่อ D แทน ความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่
 n แทน จำนวนคู่

3.2 t-test แบบกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ.

2524 : 96)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1) s_1^2 + (n_2 - 1) s_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

เมื่อ $\bar{x}_1$	แทน	ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยในกลุ่มทดลองที่ 1
$\bar{x}_2$	แทน	ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยในกลุ่มทดลองที่ 2
n_1	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1
n_2	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2
s_1^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนกลุ่มทดลองที่ 1
s_2^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนกลุ่มทดลองที่ 2

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลอง และแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัย ได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

- N แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
- $\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ย
- S แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
- t แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา t-distribution

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยสุขนิสัยด้านการรักษาความสะอาดของร่างกายก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ดคู่และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ใช้โปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัย
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยสุขนิสัยด้านกิจวัตรประจำวัน ก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ดคู่และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ใช้โปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัย
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยสุขนิสัยด้านการรักษาความสะอาดร่างกายของนักเรียนก่อนและหลังการใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ดคู่
4. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยสุขนิสัยด้านกิจวัตรประจำวันของนักเรียนก่อนและหลังการใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ดคู่

5. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยสุขนิตยด้านการรักษาความสะอาดร่างกาย ของนักเรียนก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการพัฒนาสุขนิตย

6. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยสุขนิตยด้านกิจวัตรประจำวันของนักเรียน ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการพัฒนาสุขนิตย

7. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยสุขนิตยด้านการรักษาความสะอาด ของร่างกายก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนที่ใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ดกับนักเรียนที่ใช้ โปรแกรมการพัฒนาสุขนิตย

8. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนค่าเฉลี่ยสุขนิตยด้านกิจวัตรประจำวัน ก่อนและ หลังการทดลองของนักเรียนที่ใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ดกับนักเรียนที่ใช้โปรแกรมการพัฒนาสุขนิตย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยสุขนินัยด้านการรักษาความสะอาดร่างกายก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ใช้เทคนิคแม่แบบและกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ใช้โปรแกรมการพัฒนาสุขนินัย ปรากฏผลดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยสุขนินัยด้านการรักษาความสะอาดร่างกายของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	N	X	S	t
กลุ่มทดลองที่ 1	12	1.4583	1.0544	-1.8682
กลุ่มทดลองที่ 2	12	1.9583	1.2332	

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 1 ปรากฏว่าสุขนินัยด้านการรักษาความสะอาดของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 กับนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ นักเรียนที่ใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ด และนักเรียนที่ใช้โปรแกรมการพัฒนาสุขนินัย มีสุขนินัยด้านการรักษาความสะอาดร่างกายไม่แตกต่างกัน

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยสุขนินัยด้านกิจวัตรประจำวัน ก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ดต้นและกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ใช้โปรแกรมการพัฒนาสุขนินัย ปรากฏผลดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยสุขนินัยด้านกิจวัตรประจำวัน ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	N	X	S	t
กลุ่มทดลองที่ 1	12	48.4166	9.7557	.00042
กลุ่มทดลองที่ 2	12	48.2500	7.0340	

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 2 ปรากฏว่า สุขนินัยด้านกิจวัตรประจำวันของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 กับนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ นักเรียนที่ใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ดต้นและนักเรียนที่ใช้โปรแกรมการพัฒนาสุขนินัยมีสุขนินัยด้านกิจวัตรประจำวันไม่แตกต่างกัน

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยสุขนิสัยด้านการรักษาความสะอาดร่างกาย
 ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ตูน ปรากฏผลดังแสดงใน
 ตาราง 3

ตาราง 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยสุขนิสัยด้านการรักษาความสะอาด
 ร่างกายของนักเรียนก่อนและหลังการใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ตูน

กลุ่มตัวอย่าง	N	X	S	t
ก่อนการทดลอง	12	1.4583	0.000	
				7.7647***
หลังการทดลอง	12	7.4583	1.157	

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 3 ปรากฏว่า สุขนิสัยด้านการรักษาความสะอาดของ
 ร่างกายนักเรียน ก่อนและหลังการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ตูนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ
 ทางสถิติที่ระดับ .001 นั่นคือ นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ตูนมีสุขนิสัยด้าน
 การรักษาความสะอาดของร่างกายสูงขึ้น

4. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยสุขนิสัยด้านกิจวัตรประจำวันของนักเรียน ก่อนและหลังการใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ตูน ปรากฏผลดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยสุขนิสัยด้านกิจวัตรประจำวัน ของนักเรียน ก่อนและหลังการใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ตูน

กลุ่มตัวอย่าง	N	X	S	t
ก่อนการทดลอง	12	48.4167	3.1234	
				8.3667**
หลังการทดลอง	12	69.00	2.5062	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 4 ปรากฏว่า สุขนิสัยด้านกิจวัตรประจำวันของนักเรียน ก่อนและหลังการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ตูนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ตูนมีสุขนิสัยด้านกิจวัตรประจำวันสูงขึ้น

5. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยสุขนิสัยด้านการรักษาความสะอาดร่างกายของนักเรียนก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัย ปรากฏผลดังแสดงในตาราง 5

ตาราง 5 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยสุขนิสัยด้านการรักษาความสะอาด ของร่างกายนักเรียนก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัย

กลุ่มตัวอย่าง	N	X	S	t
ก่อนการทดลอง	12	1.9583	1.1105	
				5.8837***
หลังการทดลอง	12	5.7917	1.2712	

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 5 ปรากฏว่า สุขนิสัยด้านการรักษาความสะอาดของร่างกายนักเรียน ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 นั่นคือ นักเรียนที่ได้รับการใช้โปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัยมีสุขนิสัยด้านการรักษาความสะอาดร่างกายสูงขึ้น

6. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยสุขนิสัยด้านกิจวัตรประจำวันของนักเรียน ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัย ปรากฏผลดังแสดงในตาราง 6

ตาราง 6 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยสุขนิสัยด้านกิจวัตรประจำวัน ของนักเรียน ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัย

กลุ่มตัวอย่าง	N	X	S	t
ก่อนการทดลอง	12	48.250	2.6521	14.3489**
หลังการทดลอง	12	65.083	2.4539	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 6 ปรากฏว่า สุขนิสัยด้านกิจวัตรประจำวันของนักเรียน ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ นักเรียนที่ได้รับการใช้โปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัยมีสุขนิสัยด้านกิจวัตรประจำวันสูงขึ้น

7. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยสุขนิสัยด้านการรักษาความสะอาดร่างกายของนักเรียนที่ใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ตูนกับนักเรียนที่ใช้โปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัยก่อนและหลังการทดลอง ปรากฏผลดังแสดงในตาราง 7

ตาราง 7 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยสุขนิสัยด้านการรักษาความสะอาดร่างกายของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 กับนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	N	X	S	t
กลุ่มทดลองที่ 1	12	6	0.9376	
				5.7800***
กลุ่มทดลองที่ 2	12	3.8333	0.8984	

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 7 ปรากฏว่า สุขนิสัยด้านการรักษาความสะอาด ของร่างกายนักเรียนที่ใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ตูน และนักเรียนที่ใช้โปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 นั่นคือ นักเรียนที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ตูนมีสุขนิสัยด้านการรักษาความสะอาดของร่างกายสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการใช้โปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัย

8. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยสุขนิสัยด้านกิจวัตรประจำวันของนักเรียนที่ใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ดกับนักเรียนที่ใช้โปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัยก่อนและหลังการทดลองปรากฏผลดังแสดงในตาราง 8

ตาราง 8 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยสุขนิสัยด้านกิจวัตรประจำวันของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 กับนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	N	X	S	t
กลุ่มทดลองที่ 1	12	20.5833	2.9193	3.6616**
กลุ่มทดลองที่ 2	12	16.8333	2.0159	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 8 สุขนิสัยด้านกิจวัตรประจำวันของนักเรียนที่ใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ด และนักเรียนที่ใช้โปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ด มีสุขนิสัยด้านกิจวัตรประจำวันสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้โปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัย

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการทดลองเพื่อพัฒนาสุขนิสัยด้านการรักษาความสะอาดของร่างกายและด้านการปฏิบัติตนเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดบันไดม้า จังหวัดนครราชสีมา โดยใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ตูนเปรียบเทียบกับโปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัย ซึ่งสรุประดับชั้นของการศึกษาค้นคว้า ดังนี้

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบสุขนิสัยของนักเรียนก่อนและหลังการใช้ เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ตูน
2. เพื่อเปรียบเทียบสุขนิสัยของนักเรียนก่อนและหลังการใช้ โปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัย
3. เพื่อเปรียบเทียบสุขนิสัยของนักเรียนระหว่างกลุ่มที่ใช้ เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ตูน กับกลุ่มที่ใช้ โปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัย

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนที่ได้รับการใช้ เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ตูนมีสุขนิสัยที่เหมาะสมสูงขึ้น
2. นักเรียนที่ได้รับการใช้ โปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัยมีสุขนิสัยที่เหมาะสมสูงขึ้น
3. นักเรียนที่ได้รับการใช้ เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ตูนและนักเรียนที่ได้รับการใช้ โปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัยมีสุขนิสัยที่เหมาะสมแตกต่างกัน

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดบันไดม้า อำเภอบางช่อง จังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา 2534 ที่มีคุณสมบัติที่เหมาะสมค่า จำนวน 30 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดบันไดม้า อำเภอบางช่อง จังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา 2534 ที่มีคุณสมบัติที่เหมาะสมค่า จำนวน 24 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรแล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 12 คน

เครื่องมือในการศึกษาค้นคว้า

1. โปรแกรมเทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ตูน
2. โปรแกรมการพัฒนาสื่อนิสัย
3. แบบบันทึกการตรวจสอบสุขภาพนักเรียนด้านการรักษาความสะอาดของร่างกาย
4. แบบสอบถามสื่อนิสัยด้านการปฏิบัติตนเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวัน

วิธีดำเนินการทดลอง

1. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1.1 ผู้วิจัยและครูอนามัยโรงเรียนตรวจสอบสุขภาพนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดบันไดม้า ประจำปีการศึกษา 2534 ซึ่งเป็นนักเรียนกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม จำนวน 24 คน ตามวิธีการตรวจสอบสุขภาพของกองอนามัยโรงเรียน โดยใช้หลักเกณฑ์การให้คะแนนที่ผู้วิจัยปรับปรุงมาจากงานวิจัยของยุพา อภิโกมลการ (2531 : 98 - 99) และรุติมา วาณิชบุตร (2531 : 102 - 106) แล้วนำค่าคะแนนเฉลี่ยที่ได้จากผู้วิจัยและครูอนามัยบันทึกลงในแบบบันทึกการตรวจสอบสุขภาพ เป็น

คะแนนด้านการรักษาความสะอาดของร่างกายก่อนการทดลอง (Pretest)

1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มเดียวกับข้อ 1.1 จำนวน 24 คน ตอบแบบสอบถามสุขนิสัยเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในกิจวัตรประจำวันเป็นคะแนนด้านกิจวัตรประจำวันก่อนการทดลอง (Pretest)

2. ขะดำนเนินการทดลอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองดังนี้

2.1 กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ตูนเพื่อพัฒนาสุขนิสัยประกอบด้วยการทดลองทั้งหมด 12 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง คือวันจันทร์และวันพุธ หลังเลิกเรียนตอนเย็น เวลา 15.30 - 16.20 น. วันที่ 17 มิ.ย - 24 ก.ค 34

2.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการสอนโดยใช้โปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัยเพื่อพัฒนาสุขนิสัยประกอบด้วยการทดลองทั้งหมด 12 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง คือวันอังคารและวันพฤหัสบดีหลังเลิกเรียนตอนเย็น เวลา 15.30 - 16.20 น. วันที่ 18 มิ.ย - 25 ก.ค 34

3. หลังการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

3.1 ผู้วิจัยและครูอนามัยโรงเรียนตรวจสอบสุขภาพนักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มอีกครั้งหนึ่งแล้วนำค่าคะแนนเฉลี่ยที่ได้จากผู้วิจัยและครูอนามัยโรงเรียน บันทึกลงในแบบบันทึกการตรวจสอบสุขภาพเป็นคะแนนด้านการรักษาความสะอาดของร่างกาย หลังการทดลอง (Posttest)

3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม ตอบแบบสอบถามสุขนิสัยเกี่ยวกับการปฏิบัติตนอีกครั้งหนึ่ง เป็นคะแนนด้านกิจวัตรประจำวัน หลังการทดลอง (Posttest)

3.3 นำคะแนนที่ได้จากการตรวจสอบสุขภาพ วัตถุประสงค์ด้านการรักษาความสะอาดของร่างกาย ก่อนและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ

3.4 นำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามสุขนิสัยด้านกิจวัตรประจำวัน ก่อนและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนสุขนิสัย ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ตูน และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการสอนโดยใช้โปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัย ซึ่งแยกวิเคราะห์ ดังนี้

1. ทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยสุขนินัยด้านการรักษาความสะอาดร่างกาย
ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลองโดยใช้ t - test แบบ Independent
2. ทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยสุขนินัยด้านกิจวัตรประจำวันของนักเรียนกลุ่ม
ทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการทดลองโดยใช้ t - test แบบ Independent
3. ทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยสุขนินัยด้านการรักษาความสะอาดร่างกาย
ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ดโดยใช้ t - test แบบ
Dependent
4. ทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยสุขนินัยด้านกิจวัตรประจำวันของนักเรียนกลุ่ม
ทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ดโดยใช้ t - test แบบ Dependent
5. ทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยสุขนินัยด้านการรักษาความสะอาดร่างกาย
ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการพัฒนาสุขนินัยโดยใช้ t - test แบบ
Dependent
6. ทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยสุขนินัยด้านกิจวัตรประจำวันของนักเรียนกลุ่ม
ทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการพัฒนาสุขนินัยโดยใช้ t - test แบบ Dependent
7. ทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยสุขนินัยด้านการรักษาความสะอาดร่างกาย
ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ด กับนักเรียนกลุ่ม
ทดลองที่ 2 ที่ใช้โปรแกรมการพัฒนาสุขนินัยโดยใช้ t - test แบบ Independent
8. ทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยสุขนินัยด้านกิจวัตรประจำวันก่อนและหลังการ
ทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ดกับนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ใช้
โปรแกรมการพัฒนาสุขนินัยโดยใช้ t - test แบบ Independent

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ดและนักเรียนที่ได้รับการสอน
โดยใช้โปรแกรมการพัฒนาสุขนินัย มีสุขนินัยด้านการรักษาความสะอาดของร่างกายก่อนการทดลอง ไม่
แตกต่างกัน

2. นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ดและนักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้โปรแกรมการพัฒนาศูนัย มีสุนัยด้านกิจวัตรประจำวันก่อนการทดลอง ไม่แตกต่างกัน
3. นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ดมีสุนัยด้านการรักษาความสะอาดของร่างกายสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ (001)
4. นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ดมีสุนัยด้านกิจวัตรประจำวันสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
5. นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้โปรแกรมการพัฒนาศูนัยมีสุนัยด้านการรักษาความสะอาดของร่างกายสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
6. นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้โปรแกรมการพัฒนาศูนัยมีสุนัยด้านกิจวัตรประจำวันสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
7. นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ดกับนักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้โปรแกรมการพัฒนาศูนัยมีสุนัยด้านการรักษาความสะอาดของร่างกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 นั่นคือ นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ดมีสุนัยด้านการรักษาความสะอาดของร่างกายสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้โปรแกรมการพัฒนาศูนัย
8. นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ดกับนักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้โปรแกรมการพัฒนาศูนัยมีสุนัยด้านกิจวัตรประจำวันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ดมีสุนัยด้านพฤติกรรมเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวันสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้โปรแกรมการพัฒนาศูนัย

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ดกับโปรแกรมการพัฒนาศูนัยที่มีต่อสุนัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดบันไดม้า อำเภอบางช่อง จังหวัดนครราชสีมา ปรากฏผลการวิจัยดังนี้

1. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการสอนโดยการใช้นี้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ดมีสุนัยด้านการรักษา

ความสะอาดร่างกาย และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวันสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .01 ตามลำดับ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1 ซึ่งกล่าวว่า "นักเรียนที่ได้รับเทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ดมีสุขนิสัยที่เหมาะสมสูงขึ้น" ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผลการทดลองของมิดลาร์สกีและคนอื่น (Midlarsky and Others. 1973 : 321 - 328) ซึ่งได้ศึกษาผลของตัวแบบและรางวัลต่อการฝึกฝนให้เกิดพฤติกรรมเอื้อเฟื้อ (Altruistic Behavior) ผลการทดลองปรากฏว่าตัวแบบและรางวัลที่เป็นคำพูดยกย่องมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการปลูกฝังให้เด็กเกิดพฤติกรรมเอื้อเฟื้อและผลการทดลองของ ศศิธร บรรลือสินธุ์ (2530 : 46) ได้ศึกษาการใช้ตัวแบบที่มีต่อคุณธรรมด้านความกตัญญูทวดเทวีของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเทศบาลท่าอิฐ จังหวัดอุตรดิตถ์ พบว่าการสอนโดยใช้ตัวแบบเรื่อง ความกตัญญูทวดเทวีทำให้นักเรียนมีคุณธรรมด้านความกตัญญูทวดเทวีสูงขึ้นกว่าเดิมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าเทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ดเป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้นักเรียนมีสุขนิสัยที่เหมาะสมสูงขึ้น ทั้งนี้เพราะ เด็กวัยนี้ชอบเลียนแบบคำพูดและการกระทำตามตัวแบบที่ตนสนใจได้ง่าย อีกทั้งแม่แบบที่เสนอให้มีความเหมาะสมกับวัยของนักเรียน คือเป็นสไลด์การ์ดที่มีเนื้อหาสนุกสนาน ทำให้ไม่เบื่อ และเร้าความสนใจให้ผู้ถูกทดลองดูเหมือนหนึ่งว่า ตนเป็นตัวเอกของเรื่องที่สามารถจะต่อสู้เอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้ อีกทั้งได้มีการจัดการอภิปรายหลังจากที่ได้ดูแม่แบบแล้ว ซึ่งเป็นการให้ผู้ถูกทดลองมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น เกิดความเข้าใจและนำไปปฏิบัติในที่สุด

2. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการสอนโดยใช้โปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัยมีสุขนิสัยด้านการรักษาความสะอาดของร่างกาย และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวันสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .01 ตามลำดับ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2 ซึ่งกล่าวว่า "นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัยมีสุขนิสัยที่เหมาะสมสูงขึ้น" ผลการวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ อรุณี พุกประเสริฐ (2529 : 106) ที่สำรวจเกี่ยวกับการประเมินผลโครงการสุขศึกษา สายการศึกษา ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 1 พบว่า มาตรฐานการพัฒนาระบบการเรียนการสอนสุขศึกษาในสถานศึกษา ควรให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมมากที่สุด เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาสุขนิสัยและควรมีการฝึกปฏิบัติบ้าง จะทำให้การเรียนการสอนสุขศึกษาได้ผลยิ่งขึ้น และสุภาพ กลีบบัว (2524 : 106 - 110) ได้ศึกษาความรู้ด้าน

อนามัยและสภาวะสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ความรู้ด้านอนามัยมีความสัมพันธ์กับสภาวะสุขภาพ และ วิชา ทองวิเศษสุข (2528 : 75 - 80) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของการเสริมแรงทางบวกต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี 4 แห่ง พบว่า พฤติกรรมสุขภาพด้านทัศนคติ และด้านการปฏิบัติของนักเรียนที่ใช้การเสริมแรงทางบวกดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัยซึ่งประกอบด้วย การแจกเอกสารที่เป็นเรื่องสั้นหรือกรณีตัวอย่าง การแสดงบทบาทสมมติและการเชิญวิทยากรมาบรรยาย สำหรับการแจกเอกสารที่เป็นเรื่องสั้นหรือกรณีตัวอย่าง เป็นการให้ความรู้เกี่ยวกับสุขนิสัยโดยในบางเรื่องของเอกสารมีการให้การเสริมแรงทางบวก เช่น การให้คำชมเชย การให้ข้อมูลย้อนกลับ ส่วนการแสดงบทบาทสมตินั้น เป็นส่วนหนึ่งในการให้นักเรียนมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น มีการอภิปราย และสรุปผลจากเรื่องที่ได้แสดงทำให้นักเรียนเข้าใจในเนื้อหา จึงทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ดีและการเชิญวิทยากรมาบรรยาย ซึ่งถือว่าเป็นรูปแบบของสิ่งเร้าที่เหมาะสมกับสถานการณ์ของโรงเรียน และตัวนักเรียนเพื่อเสริมสร้างสุขนิสัย ดังจะเห็นได้ว่า การใช้โปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัยเป็นวิธีการหนึ่งในการพัฒนาสุขนิสัยที่เหมาะสมให้สูงขึ้น เพราะทำให้นักเรียนได้รับประสบการณ์ที่จะนำมาเป็นแนวความคิด ความรู้สึก ในการที่จะปรับปรุงการปฏิบัติตนที่ถูกต้องได้

3. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ตูนและนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการสอนโดยใช้โปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัยมีสุขนิสัยด้านการรักษาความสะอาดของร่างกาย และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .01 ตามลำดับ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานในข้อ 3 กล่าวว่า "นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยการใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ตูน และนักเรียนที่ได้รับการสอนโดยการใช้โปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัยมีสุขนิสัยที่เหมาะสมแตกต่างกัน" ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยการใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ตูนและนักเรียนที่ได้รับการสอนโดยการใช้โปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัยมีสุขนิสัยที่เหมาะสมแตกต่างกัน โดยมีนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการสอนโดยการใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ตูนมีสุขนิสัยด้านการรักษาความสะอาดของร่างกาย และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวันสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับการสอนโดยการใช้โปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัย ซึ่งสอดคล้องกับผลการทดลองของ ทัดวิมา ระเบียบดี

(2529 : 48) ที่ศึกษาผลการใช้เทคนิค "แม่แบบ" โดยใช้สไลด์การ์ตูนเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนฤทธิยะวรรณาลัย กรุงเทพมหานคร พบว่าเทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ตูน มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของผู้ถูกทดลองให้สูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และผลการทดลองของ ศรีนิยา ชัยเพียรเจริญกิจ

(2530 : 44) ศึกษาผลการใช้เทคนิคแม่แบบต่อการประหยัคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชลกันยานุกูล จังหวัดชลบุรี พบว่านักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบมีการประหยัคสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับ ศรีสุตา แคล้วอาวุธ

(2532 : 64) ที่ศึกษาประสิทธิผลของการใช้เทคนิคแม่แบบต่อพฤติกรรมด้านทัศนสุขภาพระหว่างนักเรียนสอนกันเองกับครูสอนนักเรียน พบว่าการใช้กระบวนการเรียนรู้จากตัวแบบโดยครูประจำชั้นสอนมีประสิทธิผลทางด้านทัศนสุขภาพดีกว่านักเรียนสอนกันเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 นอกจากนี้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ตูนที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นไปตามกระบวนการเรียนรู้จากการสังเกตของแบนดูรา (Bandura. 1977 : 22 - 29) ซึ่งมีองค์ประกอบ 4 อย่าง คือ

1. ความสนใจ ผู้วิจัยได้ใช้การแสดงออกของแม่แบบที่ดึงดูดความสนใจในกลุ่มทดลองที่ 1 โดยอาศัยสไลด์การ์ตูนประกอบเสียง

2. การเก็บจำ เมื่อผู้วิจัยเสนอตัวแบบและผู้ร่วมการทดลองเกิดการรับรู้ โดยเห็นได้จากพฤติกรรมของตัวแบบพร้อมทั้งเนื้อหาของเรื่อง จากเทปและภายหลังจากดูสไลด์แล้ว ผู้เข้าร่วมการทดลองยังมีโน้ตภาพของเรื่องราวอยู่ในความทรงจำและแปลงเป็นสัญลักษณ์ทางภาษาคำด้วยการอธิบายซึ่งทำให้การจดจำได้ง่ายขึ้น

3. การแสดงออกเมื่อมีข้อมูลอยู่ในความทรงจำแล้วผู้เข้าร่วมการทดลองจะแสดงพฤติกรรมเหล่านั้นออกมาภายหลังได้ ซึ่งจะสังเกตได้จากการที่ผู้รับการทดลองมีการปฏิบัติตนในเรื่องการรักษาความสะอาดของปากและฟัน ผิวหนัง ผมและหนังศีรษะ มือและเท้า เสื้อผ้าและการปฏิบัติตนในเรื่องกิจวัตรประจำวันในการรับประทานอาหาร การขับถ่าย การพักผ่อนและการออกกำลังกายได้ดีขึ้น โดยสังเกตจาคะแนนเฉลี่ย ความแตกต่างสุขนิสัยในการรักษาความสะอาดของร่างกาย ก่อนและหลังการใช้เทคนิคแม่แบบในกลุ่มทดลองที่ 1 คือ 1.4583 , 7.458 ตามลำดับ ซึ่งเพิ่มขึ้นจากระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และคะแนนเฉลี่ยความแตกต่างสุขนิสัยด้านกิจวัตรประจำวันก่อนและหลังการใช้เทคนิคแม่แบบในกลุ่มทดลองที่ 1 คือ 48.4167 , 69.00 ตามลำดับ

ซึ่งเพิ่มขึ้นจากระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังผลการวิเคราะห์ในตาราง 3 , 6

4. การจูงใจ ผู้วิจัยได้ให้สิ่งตักเตือนนักเรียนพอใจ เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับการทดลองแสดงพฤติกรรม การเลียนแบบออกมา

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้สังเกตพฤติกรรมของผู้ถูกทดลอง พบว่า ผู้เข้าร่วมการทดลองมีความกระตือรือร้นและสนใจเข้าร่วมการทดลองแต่ละครั้งเป็นอย่างดี ไม่ปรากฏว่ามีนักเรียนเข้าห้องช้า หรือหนีการทดลองและขณะที่เสนอแม่แบบสไลด์การ์ตูน ผู้เข้าร่วมการทดลองให้ความสนใจในเรื่องที่เสนอให้เป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของบราวน์และคินเดอร์ (Brown. 1969 : 187, Kinder. 1959 : 150) ที่ว่าแม่แบบสไลด์การ์ตูนที่มีเสียงประกอบจะเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้ถูกทดลองเกิดความสนใจ ทำให้ไม่เบื่อ และเข้าใจเนื้อหาได้ดี และจากการวิจัยของลาริค (Larick. 1964 : 137) พบว่า นักเรียนระดับประถมศึกษาและระดับมัธยมศึกษาชอบการ์ตูนถึงร้อยละ 90

ส่วนนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการสอนโดยใช้โปรแกรมการพัฒนาสุนิสนัยก็พบว่า มีความกระตือรือร้น สนใจและให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี โดยสังเกตจากการที่นักเรียนมีการอภิปราย ซักถาม ให้ความสนใจซึ่งกันและกัน ช่วยกันสรุป แต่อย่างไรก็ตาม การใช้โปรแกรมการพัฒนาสุนิสนัยได้ผลดีน้อยกว่าการใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ตูน อาจจะเนื่องมาจากการแสดงบทบาทสมมติ นักเรียนบางคนก็ประหม่า อาย ไม่กล้าแสดงออก และกลัวแสดงไม่ได้ดี นอกจากนี้บางคนทำไม่ได้ไม่เต็มทีในขั้นวิเคราะห์ประสบการณ์เพราะกลัวเพื่อนจะโกรธ ผู้วิจัยต้องคอยกระตุ้น และเมื่อได้ร่วมกิจกรรมผ่านไปช่วงหนึ่ง นักเรียนเกิดความรู้สึกคุ้นเคย กล้าแสดงออกมากขึ้นจนเป็นตัวของตัวเอง แต่เมื่อคุ้นเคย กล้าแสดงออก กิจกรรมช่วงนี้ก็ผ่านไป เปลี่ยนเป็นกิจกรรมใหม่ในการทดลองครั้งต่อไป ส่วนวิธีการแจกเอกสารเรื่องสั้นหรือกรณีตัวอย่าง มีอยู่ในโปรแกรม 8 ครั้งจากการสังเกตนักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้โปรแกรมการพัฒนาสุนิสนัย ในระยะหลังนักเรียนส่วนใหญ่ต่างคนต่างนั่งอ่าน ไม่ค่อยพูดคุยซักถามกันและจากการสอบถามนักเรียนในกลุ่มนี้ นักเรียนให้ความเห็นว่า เอกสารที่แจกให้อ่านสนุกและได้รับความรู้ อยากอ่าน อยากทำตาม แต่นักเรียนในกลุ่มนี้ก็อยากแสดงบทบาทสมมติอีก และขอคูสไลด์การ์ตูนบ้างเหมือนนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการสอนโดยการใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ตูน เพราะให้อ่านเอกสารที่แจกหลาย ๆ ครั้งติดต่อกัน รู้สึกเบื่อ ฉะนั้นจะเห็นได้ว่า ความเหมาะสมของกิจกรรมแต่ละครั้งในโปรแกรมการพัฒนาสุนิสนัย อาจใช้บางกิจกรรม

ในการทดลองน้อยครั้ง ไปในการปฏิบัติจริง เช่น การแสดงบทบาทสมมติ ซึ่งกิจกรรมส่วนใหญ่ในโปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัยจะเป็นการแจกเอกสาร จึงสร้างความสนใจและความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้และนำไปปฏิบัติได้น้อยกว่าเทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ตูน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 ในด้านการเรียนการสอน หากได้มีการปรับปรุงโครงการสุขภาพในโรงเรียนเป็นบางส่วนจะสามารถพัฒนาสุขภาพอนามัยของนักเรียนได้ดียิ่งขึ้น เพราะการสอนสุขศึกษา การจัดบริการสุขภาพ และสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน มีบทบาทสำคัญต่อการสร้างสุขนิสัยและปัญหาบางอย่าง เป็นสิ่งที่นักเรียนไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง เช่น ปัญหาฟันผุ และโรคผิวหนัง เป็นต้น ดังนั้น โรงเรียนจึงควรให้ความสำคัญต่อสิ่งต่อไปนี้

1.1.1 การตรวจสุขภาพนักเรียนโดยครู ควรจะกระทำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เพื่อช่วยกระตุ้นให้นักเรียนรู้จักรักษาความสะอาดของร่างกาย เสื้อผ้า และเมื่อพบความผิดปกติจะได้แนะนำแก้ไข

1.1.2 การสอน ครูควรจะเน้นเรื่องการปฏิบัติตนเกี่ยวกับความสะอาดของร่างกาย การปฏิบัติตนเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวันและสุขภาพทั่ว ๆ ไป

1.2 การใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ตูนหรือโปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัย จะต้องมีการวางแผนการดำเนินการและการเตรียมกิจกรรมการสอนให้เหมาะสม เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการเรียนมากยิ่งขึ้น

1.3 ควรมีการติดตามผลหลังจากเสร็จสิ้นการทดลองไปแล้ว เพื่อติดตามว่าสุขนิสัยที่สูงขึ้นแล้วนั้น ยังคงอยู่มากน้อยเพียงใด หรือมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรนำเทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ตูนไปปรับปรุง เพื่อทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างระดับอื่น ๆ เช่น ระดับประถมศึกษาตอนต้นเพื่อจะได้พัฒนาสุขนิสัยให้เกิดขึ้นกับนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนต้น อันจะเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะช่วยยกระดับการดำรงชีวิตทำให้เกิดความสุขทั้งทางด้านร่างกาย

และจิตใจต่อไป

2.2 ควรมีการเปรียบเทียบการใช้เทคนิคแม่แบบพัฒนาสุนิสนัยกับเทคนิควิธีการอื่น ๆ

เช่น บทบาทสมมติ การควบคุมตนเอง กิจกรรมกลุ่ม

2.3 ควรปรับปรุงแบบสอบถามอย่าให้มีหลายพฤติกรรมในข้อเดียวกัน

2.4 การใช้โปรแกรมต่อไปถ้าเป็นไปได้ลองให้นักเรียนหาจริงแทนการอ่านเอกสาร

กรณีตัวอย่าง

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรรณิการ์ สิทธิศักดิ์. อิทธิพลของตัวแบบและการเสริมแรงที่มีต่อพฤติกรรมการเลียนแบบของเด็ก
อนุบาล. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2522. อัดสำเนา.
- กันยา ประสงค์เจริญ. ผลการใช้เทคนิค "แม่แบบ" เพื่อพัฒนาจริยธรรมด้านความรู้สึกผิดชอบ.
ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526.
อัดสำเนา.
- กาญจน์ แก้วทอง. การใช้เทคนิค "แม่แบบ" เพื่อเปลี่ยนมโนภาพแห่งตนของเด็กวัยรุ่นใน
สถานสงเคราะห์บ้านศรีธรรมราช. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2522. อัดสำเนา.
- ขวัญตา วงศ์สมุทร. การเปรียบเทียบปัญหาการพัฒนาสุขภาพนักเรียนของครูประจำชั้นในโรงเรียน
ประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ในเขตเทศบาลกับครู
ประจำชั้นในโรงเรียนเทศบาลเขตการศึกษา 5. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ :
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531. อัดสำเนา.
- คณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. คู่มือการส่งเสริมการสร้างสุขนิสัยชั้นประถมศึกษา
ปีที่ 1 - 4. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2524.
- _____. คู่มือการส่งเสริมการสร้างสุขนิสัยชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
คุรุสภา, 2524.
- _____. เครื่องมือตรวจสอบสุขนิสัย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2524.
- จรัส ดิษฐแก้ว. ผลของตัวแบบที่มีต่ออัธยาศัยและการปรับตัวทางด้านสังคมของนักเรียนที่เพื่อนไม่
ยอมรับในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนตากพิทยาคม. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2525. อัดสำเนา.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. สุขศาสตร์ในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : บ.สัมพันธ์พาณิชย์, 2524.
- จิตรา ทองเกิด. "หลักสูตรสุขศึกษาและการพัฒนา," สารพัฒนาหลักสูตร. 51(15 - 19)
มิถุนายน, 2529.

- จำลอง สว่างมั่งคั่ง. สุขศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 4. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2512.
- ชวลิต พุททวงศ์. การบริหารโครงการสุขภาพในสถานศึกษา. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2528.
- รุติมา วาณิชบุตร. ประสิทธิผลของการฝึกการพัฒนาตนเองเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล
ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 สังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2531. อัดสำเนา.
- ดวงเดือน พันธมนาวิน และเพ็ญแข ประจวบจันทน์. จริยธรรมของเยาวชนไทย. กรุงเทพฯ :
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2520.
- ทัศนมา ระเบียบดี. ผลการใช้เทคนิค "แม่แบบ" โดยใช้สไลด์การ์ตูนเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นใน
ตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกฤษฎีกาสรรพสิทธิ์. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อัดสำเนา.
- ทัศนีย์ อินทรสุขศรี. ความรู้ ทักษะและการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของนักเรียนระดับประถมศึกษา
ตอนต้น จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์,
2522. อัดสำเนา.
- ธงชัย ไรจนวิภาค. ผลของตัวแบบที่มีต่อทัศนคติ และการปรับตัวทางด้านสังคมของนักเรียนชาย
ที่ประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์ในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพระนารายณ์ จังหวัดลพบุรี. วิทยานิพนธ์
ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2525. อัดสำเนา.
- นงลักษณ์ กิรติบุตร และคนอื่น ๆ. การศึกษาภาวะสุขภาพนักเรียนในชนบท. ม.ป.ท : ม.ป.บ
- ปรัชญา เวสารัชช์. การศึกษาในชนบทไทย. กรุงเทพฯ : เจริญวิทย์การพิมพ์, 2527.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. การสอนสุขศึกษาทฤษฎีและการประยุกต์. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล,
2522.
- ประเสริฐศรี เอื้อนนครินทร์. การทดลองใช้เทคนิค "แม่แบบ" เพื่อพัฒนาจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์.
วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524.
อัดสำเนา.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. การปรับพฤติกรรมเบื้องต้น. ขอนแก่น : คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2527. อัดสำเนา.

ผาสวรรณ สนิทวงศ์ ณ.อยุธยา. การศึกษาเปรียบเทียบความรู้ ทักษะและการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของนักเรียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และโรงเรียนสายน้ำผึ้ง. กรุงเทพฯ : ศรีอนันต์, 2523.

พัฒน์ สัจจางค์. สุขศึกษา. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช, 2522.

พรณี ชุทัย. จิตวิทยาการเรียนการสอน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : วารุณการพิมพ์, 2522.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์ (ฉบับปรับปรุง). พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531.

พยุ่ง สุขสังวร. "สุขศึกษาสายการศึกษาตามแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (2530 - 2534)." เอกสารประกอบการประชุมสัมมนาวิชาการสุขศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 3 เรื่องแนวทางการดำเนินงานสุขศึกษา เพื่อคุณภาพชีวิต. กรุงเทพฯ : คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530.

พลศึกษา, กรม.กระทรวงศึกษาธิการ. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพเพื่อแสวงหาเส้นทางไปสู่สุขภาพดีก้าวหน้า เมื่อปี 2543 : ศึกษาเฉพาะนักเรียนระดับประถมศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2529.

ไพบุลย์ โล่ห์สุนทร และคนอื่น ๆ. "ความรู้ทางด้านอนามัยและการปฏิบัติตนทางด้านอนามัยของนักเรียนชั้นประถม" จุฬาลงกรณ์เวชสาร. 25 : 1142 - 1147 ; พฤศจิกายน 2524.

พอง เกิดแก้ว. โครงการสุขภาพในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2517.

ยุพา อภิโกมลกร. ผลของการปรับพฤติกรรมสุขภาพด้วยวิธีการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2531. อัดสำเนา.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ราชบัณฑิตยสถาน, 2526.

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. หลักการวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : ศึกษาพร, 2528.

เลิศ อำนันทะ. "การรู้ทันเพื่อการศึกษา" นิตยสารแม่และเด็ก. กรุงเทพฯ : ม.บ.ท. 2523.

วารินทร์ รัตมีพรหม. สไลด์ประกอบเสียง. กรุงเทพฯ : ชนะการพิมพ์, 2529.

วิชาการ, กรม. หนังสืออ่านเพิ่มเติมกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต เรื่อง บุคลิกลักษณะ ที่ดีชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 - 4. กรุงเทพฯ : กระทรวงศึกษาธิการ, 2530.

วิภากรณ สุระวนิชกุล. การสร้างและทดลองใช้สไลด์การ์ตูนประกอบเสียง เรื่อง "อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง" สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532. อัดสำเนา.

วิภา ทองวิเศษสุข. ผลของการให้การเสริมแรงทางบวกต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528. อัดสำเนา.

ศรินยา ชัยเพียรเจริญกิจ. ผลการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อการประหยัดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนชลกันยานุกูล จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.

ศศิธร บรรลือสินธุ์. ผลการใช้ตัวแบบที่มีคุณธรรมด้านกตัญญูต่อเวทีของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเทศบาลท่าอิฐ จังหวัดอุตรดิตถ์. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.

ศรีสุดา แคล้วอาวุธ. ประสิทธิผลของการใช้เทคนิค "แม่แบบ" ที่มีต่อพฤติกรรมด้านทัศนสุขภาพระหว่างนักเรียนสอนกันเองกับครูสอนนักเรียนในระดับประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2531. อัดสำเนา.

ศึกษาธิการ, กระทรวง. หลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2521.

_____. เอกสารแนะนำหลักสูตรฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2533.

สมจิตต์ สุพรรณทัศน์. "ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม" เอกสารประกอบการสอนชุดวิชา สุขศึกษา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2526.

สมพร สุกัญญ์, ม.ร.ว. จิตวิทยาการปกครองชั้นเรียน. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2523.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. การปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2526.

- สมสกุล บัณฑิตพัฒน์. บทบาทของครูที่มีต่อการส่งเสริมการรักษาความสะอาดของนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2531. อัดสำเนา.
- สวนา พรพัฒน์กุล. อิทธิพลของตัวแบบที่มีต่อการพัฒนาทางด้านความคิดและการเรียนรู้ทางสังคมของเด็กไทย. กรุงเทพฯ : รายงานการวิจัยฉบับที่ 3 ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525.
- สาวภา วรางกูร. "สื่อมวลชนกับการศึกษา" ครุศาสตร์ 4 : 136 - 140 มิถุนายน - กันยายน 2514.
- สุชาติ โสภประยูร. โปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2525.
_____. โปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2525.
- สุนีย์ ชินศักดิ์ชัย. การทดลองใช้หุ่นเชิดมือเป็น "แม่แบบ" เพื่อพัฒนาจริยธรรมด้านความเอื้อเฟื้อของเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 2. บริญญานันท์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525. อัดสำเนา.
- สุปรียา อินทวิโรทัย. ผลการใช้แม่แบบในการพัฒนาพฤติกรรมการเรียนและทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนจันทร์ประดิษฐารามวิทยาคม. บริญญานันท์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อัดสำเนา.
- สุภาพ กลีบบัว. ความรู้ด้านอนามัยและสภาวะสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2524. อัดสำเนา.
- สุรพล เกียนวัฒนา. วางแผนสไลด์และผลิตสไลด์ประกอบเสียง. ภาคเทคโนโลยีทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2525.
- สุวิมล เทียนสุรชัยศรี. สุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้นในอำเภออัญบุรี จังหวัดปทุมธานี. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521. อัดสำเนา.
- ไสว เฟื่องวิทยารัตน์. การเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 ในกรุงเทพมหานคร กับจังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2520. อัดสำเนา.

- อนามัย, กรม. ข้อมูลงานอนามัยโรงเรียน 2528 - 2529. กรุงเทพฯ : กองอนามัยโรงเรียน
กระทรวงสาธารณสุข, 2529.
- _____. คู่มือวิทยากรอบรมผู้นำนักเรียนฝ่ายส่งเสริมอนามัย. กรุงเทพฯ : กองอนามัยโรงเรียน
กระทรวงสาธารณสุข, 2533.
- _____. สำรวจสภาวะสุขภาพนักเรียน. กรุงเทพฯ : กองอนามัยโรงเรียน กระทรวงสาธารณสุข,
2527.
- อรุณี พุกประเสริฐ. การประเมินผลโครงการสุขภาพสายการศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัด
สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 1. บริษัทพานิพนธ์ กค.ม.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อัดสำเนา.
- อรารณ หันต์. สภาวะสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี.
วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2526. อัดสำเนา.
- _____. สุขภาพส่วนบุคคลและชุมชน. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528.
- อัมพร โอตระกูล. "พัฒนาการเด็ก" สุขภาพจิตศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สยามมิตร, 2519.
- Bandura, Albert. Social Learning Theory. Englewood Cliffs, New Jersey
: Prentice - Hall. 1977.
- Bandura, Albert., Jean E. Grusec and Frances L. Menlove. "Observational
Learning as a Function of Symbolization and Incentive Set."
Child Development. 37 : 479 - 506 ; September. 1966.
- Bandura, Albert., and Richard H. Walters. Social Learning and Personality
Development. New York : Holt, Rinhart and Winston, 1963.
- Bandura, Albert., Ross. and Ross. "Imitation of Film - Mediated Aggressive
Models." Child Development and Behavior. ed. Freda Rebelsky and
Lym Dorman. New York : Alfred A. Knapt. 1963
- Bandura, Anne Cosper, Donna Elaine Hayslip and Sherrell Bell Foree.
"The Effect of Nutrition Education on Dictary Habit of Fifth -
Graders." The Journal of School Health (October 1977) : 475 - 477.
- Beitg, Dennis E. "Health Appraisal in Secondary School." The Journal
of School Health 65 (January 1976) : 32 - 34

- Blackman, Garth J. and Adolph Silberman. Modification of Child and Adolescent Behavior. Belmont : California Wadsworth Publishing Company Inc., 1975.
- Breazeale, Vicki Diane. "Development of Concepts about Food and Nutrition." Dissertation Abstracts International 46 (October 1985) : 901 - A.
- Dalton, Sundblad and Hylbett. "An Application of Principles of Social Learning to Training In Communication of Empathy," Journal of Counseling Psychology. 20 (1973) : 378 - 383
- The Encyclopedia American International. New York : American Corporation, 1974.
- Hart, Edward J., and Mary T. Behr. "The Effects of Educational Intervention and Parental Support on Dental Health." The Journal of School Health (December 1980) : 572 - 576
- Hass, Kenneth B. and Harry R. Packer. Preparation and Use of A-V Adis. 3 rd ed., Engle wood Cliffs, N.J : Prentice Hall, Inc., 1955.
- Hick, D. J. "Imitation and Relation of Film Aggressive Peer and Adult Models." Journal of Personality and Social Psychology. 2 : 197 - 200. 1965.
- Joffe, Peter G. and Perter M. Carlson. "Modeling Therapy for Test Anxiety : the Role of Model Effect and Consequences," Behavior Research and therapy. 10 : 329 - 339 November 1972.
- Kinder, James S. Audio-Visual Materials and Techniques. 2 nd ed., New York : American Book Company, 1959.
- Larrick, Nancy. A Parents' Guide to Children's Reading. New York : Pocket Book Inc., 1964.
- Malatt, G Allan and Martha A. Felly. "Modeling Method in Helping People Change," ed. by Frederick H. Kanger and Arnold P. Goldstein . New York : Perganman Press Inc., 1975.
- Meichenbaum, D.H. "Examination of Model Characteristics in Reducing Avoidance Behavior," Journal of Personality and Social Psychology. 17 : 298 - 307, 1971.
- Midlarsky, B., James H. Bryan. and P. Brickman. "Aversive Approval : Interactive Effects of Modeling and Reinforcement on Altruistic Behavior," Child Development. 44 : 321 - 328, 1973.

- Miller, Neal Edgar. and John Dollard. Social Learning and Imitation.
New Haven, Yale University Press, 1967.
- O'Corner, Robert O. "Modification of Social Withdrawal Through Symbolice
Modeling," Journal of Applied Behavior Analysis. 2 : 15 - 22,
1969.
- Patterson, C.H. Relationship and Psychotherapy. New York : Harper and
Row Publishing Co., 1974.
- Robinson, Evlynr. Reading about Children's Literature. New York : David
Makay, Inc., 1966.
- Wittich, Walter A. and Charles F. Schuller. Instructional Technology.
New York : Harper & Row Publishers, 1968.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- เกณฑ์การให้คะแนนการตรวจสอบสภาพด้านการรักษาความสะอาดของร่างกาย
- วิธีการตรวจสอบสภาพ
- แบบสอบถามสุขนิสัยด้านกิจวัตรประจำวัน
- ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามสุขนิสัยด้านกิจวัตรประจำวัน

เกณฑ์การให้คะแนนการตรวจสอบภาพเกี่ยวกับการรักษาความสะอาดของร่างกาย

ปากและฟัน

- 2 คะแนน สะอาด คือ ลักษณะของปากและฟันที่ปราศจากเศษอาหารและไม่มีแผ่นคราบฟัน
- 1 คะแนน พอใช้ คือ ลักษณะของปากและฟันที่มีเศษอาหารติดที่ฟันเล็กน้อย หรือมีแผ่นคราบฟัน
- 0 คะแนน ไม่สะอาด คือ ลักษณะของปากและฟันมีเศษอาหารติดตามซอกฟันและมีแผ่นคราบฟัน

ผมและหนังศีรษะ

- 2 คะแนน สะอาด คือ ลักษณะของผมและหนังศีรษะที่ปราศจากรังแค เหา และสิ่งสกปรกหรือแผลพุพอง
- 1 คะแนน พอใช้ คือ มีรังแค และ/หรือสิ่งสกปรกอื่น ๆ น้อย สิ่งเกิดพอมองเห็นไม่เป็นเหา
- 0 คะแนน ไม่สะอาด คือ ลักษณะของผมและหนังศีรษะที่มีรังแค เหา และสิ่งสกปรกหรือมีแผลพุพอง

ผิวหนัง

- 2 คะแนน สะอาด คือ ลักษณะของผิวหนังที่ปราศจากความสกปรกและเชื้อโคลบริเวณคอ แขนและขา หรือไม่เป็นโรคผิวหนัง
- 1 คะแนน พอใช้ คือ ลักษณะของผิวหนังมีเชื้อโคลบริเวณแขน ขาและคอเล็กน้อยไม่เป็นโรคผิวหนัง
- 0 คะแนน ไม่สะอาด คือ ลักษณะของผิวหนังมีเชื้อโคลบริเวณแขน ขาและคอมองเห็นได้ชัดเจน และ/หรือเป็นโรคผิวหนัง

มือและเท้า

- 2 คะแนน สะอาด คือ ลักษณะของมือและเท้าที่ไม่สกปรกเป็นคราบ ไม่เป็นโรคผิวหนัง เล็บมือ เล็บเท้าที่ตัดสั้นและ ไม่มีเชื้อเล็บหรือสิ่งสกปรก

ติดอยู่ตามซอกเล็บมือและซอกเล็บเท้า

- 1 คะแนน พอใช้ คือ มือหรือเท้ามีขี้ไคล คราบสกปรก เล็บยาวไม่มีขี้เล็บหรือเล็บ
สั้นมีขี้เล็บ
- 0 คะแนน ไม่สะอาด คือ ลักษณะของมือและเท้าที่สกปรก เล็บมือ เล็บเท้าที่ยาว
และมีขี้เล็บมากหรือมีสิ่งสกปรกติดอยู่ตามซอกเล็บมือและซอก
เล็บเท้า

เสื้อผ้า

- 2 คะแนน สะอาด คือ ลักษณะของเสื้อผ้าที่ซักสะอาด ไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่มีคราบสกปรก
- 1 คะแนน พอใช้ คือ ลักษณะของเสื้อผ้าไม่มีกลิ่นเหม็น สกปรกเล็กน้อย มีรอยเปื้อน
จุดเล็ก ๆ 1 - 2 แห่ง
- 0 คะแนน ไม่สะอาด คือ ลักษณะของเสื้อผ้าที่ซักไม่สะอาด หรือมีกลิ่นเหม็นอับและมี
คราบสิ่งสกปรกต่าง ๆ

วิธีการตรวจสอบสภาพนักเรียนโดยครูอนามัยและผู้วิจัย

ครูอนามัยและผู้วิจัยตรวจสอบสภาพนักเรียนเป็นรายบุคคล เป็นการตรวจผิวหนังและร่างกาย
ในทำนอง ดังนี้

ท่าที่ 1 : ตรวจฟัน เหงือก ริมฝีปาก ให้กัดฟันและยิ้มกว้างให้เห็นเหงือกเนื้อฟันบนและ
ใต้ฟันล่างให้เต็มทีและอ้าปาก แลบลิ้นและร้องออ

สิ่งที่ควรสังเกต - ริมฝีปากซีดมาก
- เป็นแผลที่มุมปาก มุมปากเปื่อย
- ฟันผุ คราบอาหารติดที่ตัวฟัน มีกลิ่นปาก
- ผิวหนังบริเวณใบหน้า หน้าผาก แก้ม คาง เป็นางขาว ๆ เรียบ
หรือเป็นางกลมแดงมีขอบชัด

ท่าที่ 2 : ตรวจเหงาและเหงื่อไคล สำหรับนักเรียนหญิงใช้มือขวาเปิดผมไปตัดไว้ด้านหลังหูขวา
แล้วหันหน้าไปทางซ้าย ส่วนนักเรียนชายให้หันหน้าไปทางซ้ายเท่านั้น

ท่าที่ 3 : ในท่าเดียวกัน นักเรียนหญิงใช้มือซ้ายเปิดผมไปตัดไว้ด้านหลังหูซ้าย หันหน้าไป
ทางขวา ส่วนนักเรียนชายให้หันหน้าไปทางขวาเท่านั้น

สิ่งที่ควรสังเกต - มีไข้เหา ตัวเหา บริเวณโคนเส้นผม
- ผมเป็นสะเก็ดงัด สกปรก มีกลิ่นเหม็น
- ผมมีสะเก็ดบนหนังศีรษะ

ท่าที่ 4 : ตรวจเล็บและผิวหนัง ให้นักเรียนยื่นมือออกไปข้างหน้าให้สุดแขนทั้งสองข้าง
คว่ำมือกางนิ้วทุกนิ้ว

ท่าที่ 5 : ทำท่าต่อเนื่องจากท่าที่ 4 คือ พลิกมือ หายมือ

สิ่งที่ควรสังเกต - เล็บยาว สกปรก
- ผิวหนังบวม เป็นแผล ผื่น มีไข้ไคล
- มีเม็ดตุ่มเล็ก ๆ มีน้ำใส ๆ ตามง่ามมือ
- ตุ่มสากบริเวณด้านนอกของแขน

ท่าที่ 6 : ตรวจผิวหนังและเหงื่อไคลที่คอ ให้นักเรียนใช้มือทั้งสองข้าง ดึงคอเสื้อออกให้

กว้างภายหลังที่ปลดกระดุมหน้าออกเสื้อสอง เม็ดแล้วหมุนตัวซ้ายและขวาเล็กน้อย
เพื่อจะ ได้เห็นรอบ ๆ บริเวณคอทั้งด้านหน้าและด้านหลัง

- สิ่งที่ควรสังเกต
- เม็ด ผืนคันบริเวณผิวหนังใต้คอ บริเวณทรวงอก
 - ผิวหนังเป็นวง ๆ สีขาว ๆ ลักษณะเรียบ โดยเฉพาะบริเวณคอ
 - ผิวหนังเป็นวงกลมแดงเห็นขอบชัด ผิวหนังสกปรกมีเชื้อโคล

ท่าที่ 7 : ตรวจเล็บเท้าและผิวหนังถึงเข่า สำหรับนักเรียนหญิงให้แยกเท้าทั้งสองข้าง
ห่างกัน 1 ฟุต ใช้มือทั้ง 2 ข้าง จับกระโปรงดึงขึ้นเหนือเข่าทั้งสองข้าง ส่วน
นักเรียนชายเพียงแยกเท้าทั้งสองข้างให้ห่างกัน 1 ฟุต

ท่าที่ 8 : นักเรียนหญิง ชาย ซึ่งอยู่ในท่าที่ 7 อยู่แล้วให้กลับหลังหัน สังเกตด้านหลังแล้ว
ให้เดินไปข้างหน้าประมาณ 4 - 5 ก้าว แล้วเดินกลับหลังหันเข้าหาผู้ตรวจ

- สิ่งที่ควรสังเกต
- แผลบริเวณเข่า หน้าแข้ง และน่อง
 - เป็นตุ่ม พุพองบริเวณหน้าแข้ง น่องและขา
 - ทรวดทรง รูปร่างผอมมาก

แบบสอบถามสนัสนัย

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มุ่งจะรวบรวมการปฏิบัติตนเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวัน ทางด้านรับประทาน อาหาร การขับถ่าย การพักผ่อน การนอนและการออกกำลังกายของนักเรียน ถ้านักเรียนคิดจะปฏิบัติ ให้นักเรียนกาเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่นักเรียนคิดจะกระทำเช่นนั้นบ่อยครั้ง เพียงใด

ตัวอย่าง

ข้อ	สถานการณ์	บ่อย ที่สุด	บางครั้ง	ไม่เคย ทำ
0	เบี่ยงเป็นคนตื่นนอนแต่เช้า เก็บที่นอน เข้าส้วม อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน รับประทานอาหารเช้าไปโรงเรียน เขาทำเช่นนั้นทุกวันเป็นประจำ ถ้านักเรียนเป็นเบี่ยง จะกระทำเช่นนั้นบ่อยครั้งเพียงใด	✓		

คำอธิบาย

จากตัวอย่างนี้ถ้านักเรียนกาเครื่องหมาย ในช่อง บ่อยที่สุด แสดงว่านักเรียนเป็นผู้ที่ตื่นนอนแต่เช้า เก็บที่นอน เข้าห้องส้วม อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน รับประทานอาหารเช้าและ ไปโรงเรียนเป็นประจำหรือบ่อยที่สุด หรือเกือบทุกครั้ง

เกณฑ์การพิจารณา

บ่อยที่สุด	หมายถึง	พฤติกรรมที่นักเรียนคิดว่าจะทำเป็นประจำ
บางครั้ง	หมายถึง	พฤติกรรมที่นักเรียนคิดว่าทำเป็นบางครั้งและบางครั้งก็ไม่ทำ
ไม่เคยทำ	หมายถึง	พฤติกรรมที่นักเรียนคิดจะ <u>ไม่ทำเลย</u>

คำตอบของนักเรียนจะ ไม่มีผลกระทบกระ เทือนต่อผลการเรียนของนักเรียนแต่อย่างใด ไม่ว่า

ทางตรงหรือทางอ้อม และจะถือว่าเป็นความลับอย่างที่สุด ขอให้นักเรียนสบายใจที่จะตอบคำถามต่าง ๆ
ในแบบสอบถามได้อย่างอิสระ ตามความนึกคิดของนักเรียนจริง ๆ

โปรดตอบคำถามทุกข้อ ถ้าขาดข้อหนึ่งข้อใดแบบสอบถามนี้จะใช้ไม่ได้ทันที

ข้อ	สถานการณ์	บ่อย ที่สุด	บางครั้ง	ไม่เคย ทำ
1.	<u>ด้านการรับประทานอาหาร</u> ก่อนและหลังรับประทานอาหารทองใบต้องล้างมือทุกครั้ง เพื่อ ป้องกันเชื้อโรค ถ้านักเรียนเป็นทองใบจะกระทำเช่นนี้บ่อยครั้ง เพียงใด			
2.	ลุยน้ำรับประทานอาหารกับเพื่อน ๆ บังเอิญลุยเข้าคันคกพื้น ลุยจึงหยิบช้อนกลางที่ตักน้ำตาล เครื่องปรุงรสมาใช้รับประทาน อาหารต่อจนอิ่ม ถ้านักเรียนเป็นลุยจะกระทำเช่นนี้บ่อยครั้ง เพียงใด			
3.	เอกชัยไปตลาดเลือกซื้อผลไม้ตามฤดูกาล เพราะคิดว่าซื้อได้ ในราคาถูก ถ้านักเรียนเป็นเอกชัยจะกระทำเช่นนี้บ่อยครั้ง เพียงใด			
4.	ตุ้มกำลังจะรับประทานอาหาร เพื่อนมาเรียกให้ไปเล่นฟุตบอล ตุ้มจึงไม่รับประทานอาหารแล้วรีบไปเล่นฟุตบอลทันที ถ้านักเรียนเป็นตุ้มจะกระทำเช่นนี้บ่อยครั้ง เพียงใด			

ข้อ	สถานการณ์	บ่อยที่สุด	บางครั้ง	ไม่เคยทำ
5.	แดงรับประทานอาหารกลางวันร่วมวงกับเพื่อนสนิท เขาพูดคุยเสียงดังอย่างสนุกสนาน เขาเคี้ยวอาหารเสียงดังและมีอาหารอยู่ในปาก ถ้านักเรียนเป็นแดงจะกระทำเช่นนี้บ่อยครั้ง เพียงใด			
6.	บุญมาไม่ได้เป็นนักกีฬาแต่เขารับประทานอาหารครบ 5 หมู่ทุกวันและรับประทานเป็นเวลาด้วย ถ้านักเรียนเป็นบุญมาจะกระทำเช่นนี้บ่อยครั้ง เพียงใด			
7.	ไก่ไม่ห่อข้าวไปโรงเรียน แม่จึงให้เงิน 3 บาท ไก่ไปซื้อไอศกรีม เพราะไอศกรีมเจ้านี้อร่อยกว่าของอื่นและเมื่อเข้าเขทานข้าวเข้ามาแล้ว ถ้านักเรียนเป็นไก่จะกระทำเช่นนี้บ่อยครั้ง เพียงใด			
8.	แดงหาแปรงสีฟันหาย เขามีเงินเหลือจึงไปซื้อแปรงสีฟันที่สหกรณ์โรงเรียน เพื่อจะได้แปรงฟันหลังรับประทานอาหารกลางวัน ถ้านักเรียนเป็นแดงจะกระทำเช่นนี้บ่อยครั้ง เพียงใด			

ข้อ	สถานการณ์	บ่อย ที่สุด	บางครั้ง	ไม่เคย ทำ
9.	<u>ด้านการขับถ่าย</u> เพลินทำความสะอาดห้องส้วม โดยการขัดส้วมเป็นประจำทุกอาทิตย์ แม้เขาจะงานมากและส้วมก็ไม่สกปรกมากนัก ถ้านักเรียนเป็นเพลินจะกระทำเช่นนี้บ่อยครั้ง เพียงใด			
10.	แบ้วบวดปัสสาวะ เข้าห้องส้วมแล้วน้ำไม่พอราดเขาจึงรออีกห้องหนึ่ง ซึ่งเพื่อนกำลังใช้อยู่ ถ้านักเรียนเป็นแบ้วจะกระทำเช่นนี้บ่อยครั้ง เพียงใด			
11.	ไผ่เข้าห้องส้วมเพื่อไปถ่ายปัสสาวะ เมื่อถ่ายเรียบร้อยแล้วไผ่ก็ไม่ราดน้ำ เพราะน้ำในห้องส้วมมีน้อยและที่ถ่ายก็เป็นเพียงน้ำปัสสาวะเท่านั้น ถ้านักเรียนเป็นไผ่จะกระทำเช่นนี้บ่อยครั้ง เพียงใด			
12.	บุษออนุญาตครูออกไปส้วม ขณะที่เดินไปห้องส้วมบุษเห็นกบใช้เท้าเหยียบไปตามผนังห้องส้วมทำให้เป็นรอยเท้าเปื้อนโคลน บุษจึงเข้าไปเตือนกบอย่าทำเช่นนั้น ถ้านักเรียนเป็นบุษจะกระทำเช่นนี้บ่อยครั้ง เพียงใด			

ข้อ	สถานการณ์	บ่อยที่สุด	บางครั้ง	ไม่เคยทำ
13.	เมื่อออกจากบ้านด้อยไม่ได้สวมรองเท้า บังเอิญด้อยบาดเจ็บต้องเข้าห้องส้วมและเมื่อออกจากส้วมเพื่อนเรียกไปเล่นด้อยเลยวิ่งไปเล่นกับเพื่อน โดยไม่ได้ล้างมือและเท้า ถ้านักเรียนเป็นด้อยจะกระทำเช่นนี้บ่อยครั้ง เพียงใด			
14.	ในห้องส้วมที่บ้านของชาวชนจะมีสบู่อยู่ด้วยแต่เขาไม่ได้ใช้ล้างมือเพราะคิดว่ามือของเขาไม่เห็นจะสกปรกอะไร ถ้านักเรียนเป็นชาวชนจะกระทำเช่นนี้บ่อยครั้ง เพียงใด			
15.	เปิดอนุญาตครูออกไปปัสสาวะ พอไปถึงที่ปัสสาวะเปิดไม่ยอมปัสสาวะ แต่ไปยืนปัสสาวะข้างรั้วโรงเรียน ที่เปิดทำเช่นนี้ เพราะเห็นว่าเขาทำเพียงคนเดียวคงไม่เป็นไร ถ้านักเรียนเป็นเปิดจะกระทำเช่นนี้บ่อยครั้ง เพียงใด			
16.	ยอศรีเป็นคนขี้ถ่ายตรงเวลา แต่เช้านี้ยอศรีถ่ายไม่ออกเขาก็พยายามนั่งถ่ายต่อไป เพราะเขาคิดว่าจะได้เกิดความเคยชินในการถ่ายเป็นเวลา ถ้านักเรียนเป็นยอศรีจะกระทำเช่นนี้บ่อยครั้ง เพียงใด			

ข้อ	สถานการณ์	บ่อย ที่สุด	บางครั้ง	ไม่เคย ทำ
17.	<u>ด้านการพักผ่อนและการนอน</u> แอดูโทรทัศน์รายการเด็กจึงขาดเรียน ซึ่งวันนี้ครูจะทดสอบ จุดประสงค์ แต่คุณครูใจดีให้สอบทีหลัง ได้ ถ้านักเรียนเป็นแอดูจะกระทำเช่นนี้บ่อยครั้ง เพียงใด			
18.	อ้อยมีนิสัยดูหนังสือทุกวัน คืนนี้อ้อยสอนน้องทำการบ้านก่อน แล้วยังดูหนังสือต่อจนดึก เขารู้สึกง่วงนอนแต่คิดว่าจะต้อง ทำเหมือนทุกวัน ถ้านักเรียนเป็นอ้อยจะกระทำเช่นนี้บ่อยครั้ง เพียงใด			
19.	โรงเรียนจะจัดเดินทางไกลในวันพรุ่งนี้ น้องตื่นเต้นมากจัด เสื้อผ้าเข้า ๆ ออก ๆ จนนอนไม่หลับทั้งคืน ถ้านักเรียนเป็นน้องจะกระทำเช่นนี้บ่อยครั้ง เพียงใด			
20.	จิมเป็นคนนอนหลับแล้วนี้ ลาย ไม่ไหล เบื่อนปลอกหมอน เลยคิด ว่าปลอกหมอน ผ้าปูที่นอนไม่เบื่อนมากจึงซักเดือนละครั้ง ถ้านักเรียนเป็นจิมจะกระทำเช่นนี้บ่อยครั้ง เพียงใด			

ข้อ	สถานการณ์	บ่อยที่สุด	บางครั้ง	ไม่เคยทำ
21.	หลังจากทำการบ้านเสร็จ มานีก็นั่งอ่านหนังสือการ์ตูน ฟังเพลงจากวิทยุ เพราะมานีคิดว่าเป็นการพักผ่อนอย่างหนึ่ง ถ้านักเรียนเป็นมานีจะกระทำเช่นนี้บ่อยครั้ง เพียงใด			
22.	สมชาติถูกแม่ปลุกให้ลุกออกจากที่นอนมาช่วยทำนํ้า สมชาติง่วงมากจึงไม่พอใจ ลุกออกจากที่นอนไปล้างหน้าโดยไม่เก็บที่นอน ผ้าห่ม มุ้ง ปล่อยไว้ทั้งวัน ถ้านักเรียนเป็นสมชาติจะกระทำเช่นนี้บ่อยครั้ง เพียงใด			
23.	ในวันหยุดต้องชวนโด้ง ไปเดินเล่นและรดน้ำต้นไม้ในสวนหย่อมหน้าสนามโรงเรียน ซึ่งทั้งสองคนคิดว่าเป็นการพักผ่อนหย่อนใจได้อย่างหนึ่ง ถ้านักเรียนเป็นโด้งกับโด้งจะกระทำเช่นนี้บ่อยครั้ง เพียงใด			
24.	วันนี้เป็นวันหยุด ชูใจน้าที่นอน หมอน มุ้ง ไปผึ่งแดดหน้าบ้าน และนำปลอกหมอนผ้าปูที่นอนไปซัก ถ้านักเรียนเป็นชูใจจะกระทำเช่นนี้บ่อยครั้ง เพียงใด			

ข้อ	สถานการณ์	บ่อย ที่สุด	บางครั้ง	ไม่เคย ทำ
25.	<u>ด้านการออกกำลังกาย</u> เอกเห็นพี่เล่นฟุตบอลตั้งแต่บ่าย 3 โมงเย็นกันอย่างสนุกสนาน พี่เล่นอยู่จนค่ำก็ยัง ไม่เลิก ถ้านักเรียนเป็นพี่จะกระทำเช่นนี้บ่อยครั้ง เพียงใด			
26.	หนึ่งชอบเล่นกีฬามวยมาก ที่โรงเรียนมีกายบริหารแม่ไม้มวยไทย ตอนเช้าทุกวัน หนึ่งทำด้วยความตั้งใจและ เข้มแข็ง เพราะหนึ่ง คิดว่ากายบริหารแม่ไม้มวยไทยเป็นพื้นฐานของกีฬามวยที่เขารัก ถ้านักเรียนเป็นหนึ่งในจะกระทำเช่นนี้บ่อยครั้ง เพียงใด			
27.	น้อยไปวิ่งออกกำลังกายจนร่างกายได้เหงื่อ น้อยกลับบ้านอาบน้ำ ทันทีโดยไม่รอให้เหงื่อแห้งและหายเหนื่อย เพราะน้อยคิดว่า อาบน้ำแล้วก็หายเหนื่อยเอง ถ้านักเรียนเป็นน้อยจะกระทำเช่นนี้บ่อยครั้ง เพียงใด			
28.	นิติเรียนอยู่ในโรงเรียนชนบทเล็ก ๆ แห่งหนึ่งอุปกรณ์ในการเล่น กีฬามีไม่เพียงพอ นิติอยากออกกำลังกายจึงคิดว่า การวิ่ง เหยาะ ๆ อย่างสม่ำเสมอทุกวันก็เป็นกรออกกำลังกาย ถ้านักเรียนเป็นนิติจะกระทำเช่นนี้บ่อยครั้ง เพียงใด			

ข้อ	สถานการณ์	บ่อยที่สุด	บางครั้ง	ไม่เคยทำ
29.	มานะมีเวลาน้อยแต่เขาถูกเลือกให้เป็นนักกีฬาของโรงเรียน เขาคัดสินใจเล่นเพราะคิดว่าเป็นการออกกำลังกายไปในตัว ถ้านักเรียนเป็นมานะ จะกระทำเช่นนี้บ่อยครั้ง เพียงใด			
30.	มีกีฬาอยู่หลาย ๆ ชนิดที่ฉันชอบเล่นแต่ฉันก็เลือกเล่นฟุตบอล เพราะ ได้เคลื่อนไหวร่างกายทุกส่วน ถ้านักเรียนเป็นฉันจะกระทำเช่นนี้บ่อยครั้ง เพียงใด			
31.	สมศรีอยากมีรูปร่างสมส่วนเหมือนสุนีย์จึงสอบถามวิธีปฏิบัติตน จากสุนีย์ สุนีย์บอกว่าให้ออกกำลังกายบริหารพร้อมทั้งกระโดด เชือกทุกวัน วันละประมาณ 1 ชั่วโมง สมศรีอยากมีรูปร่าง สมส่วนเร็ว ๆ จึงกระโดดเชือกวันละ 3 ชั่วโมง ถ้านักเรียนเป็นสมศรีจะกระทำเช่นนี้บ่อยครั้ง เพียงใด			
32.	วิชัยนอนอย่างเพียงพอตื่นเช้าเขาก็วิ่งออกกำลังกายแล้วทำ กายบริหารอีก 2-3 ท่า เขาทำเช่นนี้เป็นประจำทุกวัน ถ้านักเรียนเป็นวิชัยจะกระทำเช่นนี้บ่อยครั้ง เพียงใด			

ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามสุขนิสัย

ตาราง 9 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามสุขนิสัยด้านกิจวัตรประจำวัน

ข้อที่	t	ข้อที่	t
1	4.009	17	4.161
2	4.765	18	3.606
3	2.186	19	7.675
4	3.636	20	3.379
5	6.102	21	5.782
6	7.816	22	7.211
7	3.544	23	3.693
8	6.438	24	6.278
9	2.423	25	9.112
10	2.520	26	4.095
11	5.427	27	5.037
12	4.287	28	4.533
13	2.330	29	4.132
14	5.683	30	5.037
15	3.122	31	4.527
16	2.343	32	5.190

ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.8745

ภาคผนวก ข

- โปรแกรมการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ตูน
- โปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัย

โปรแกรมการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ตูน

โปรแกรมการใช้เทคนิคแม่แบบโดยใช้สไลด์การ์ตูน

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	-	1. เพื่อให้นักเรียนบอกจุดมุ่งหมายของการสอนโดยใช้แม่แบบสไลด์การ์ตูน 2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศที่ดี และความคุ้นเคยในการเริ่มต้นทำกิจกรรมร่วมกัน 3. เพื่อให้นักเรียนบอกวัตถุประสงค์ของกิจกรรมครั้งนี้ได้	1. ให้นักเรียนร่วมกิจกรรมสร้างความคุ้นเคยโดยผู้วิจัยแจกรูปผลไม้ที่ตัดออกเป็น 2 ส่วน โดยให้แต่ละคนมี 1 ส่วนและให้ไปหาคนที่มีส่วนเข้าได้กับของตน 2. ให้นักเรียนแต่ละคู่ซักถามข้อมูลส่วนตัวซึ่งกันและกันให้มากที่สุดและจดข้อมูลที่ได้ลงในกระดาษที่ครูแจกให้ 3. ให้นักเรียนแต่ละคู่ผลัดกันแนะนำเพื่อนที่เป็นคู่ของตนให้นักเรียนคนอื่น ๆ ทราบ 4. ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรมนี้ว่ามีวัตถุประสงค์อะไร 5. ครูสรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนี้ว่าเพื่อให้นักเรียนเปิดเผยตนเองรวมทั้งการหัดเป็นนักฟังที่ดีจะทำให้รู้จัก

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
				เพื่อนมากขึ้น และฝึกความกล้าพูด โดยการแนะนำเพื่อนให้นักเรียนคนอื่น ๆ รู้จัก 6. ครูชี้แจง โปรแกรมที่จะทดลอง ได้แก่ วัน, เวลา และวิธีการที่จะใช้ในการทดลองตลอดการทดลอง แล้วเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย 7. ครูนัดหมาย วัน, เวลาและสถานที่ที่จะพบกันเพื่อทดลองในแต่ละครั้ง
2	จุดมุ่งหมาย แห่งการมี สุขนิสัยที่ดี	เป้าหมายของ ด้อยและกบ	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจความหมายของคำว่า "สุขนิสัย" 2. เพื่อให้นักเรียนบอกลักษณะสำคัญที่แสดงถึงความเป็นผู้มีสุขนิสัยที่ดี	ตั้งแต่ครั้งที่ 2 - 11 ใช้เทคนิคแม่แบบซึ่งมีวิธีดำเนินการโดยใช้แม่แบบสไลด์การ์ตูน ตามขั้นตอนดังนี้ 1. <u>ขั้นนำ</u> ครูสนทนาและซักถามเข้าสู่เรื่องที่เสนอในแต่ละครั้ง
3	การปฏิบัติตน ในการรักษา ความสะอาด ปากและฟัน	บทเรียนของ ตุ้มตาม	1. เพื่อให้นักเรียนบอกพฤติกรรมของแม่แบบในการรักษาความสะอาดและไม่รักษาความสะอาดของ	2. <u>ขั้นใช้แม่แบบ</u> 2.1 เสนอแม่แบบที่แสดงถึงการปฏิบัติตนในการ

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
4	การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาด: ผม และ หนังสือพิมพ์	ผู้มาเยือนที่ไม่ต้องการ	ปากและฟันได้ 2. เพื่อให้นักเรียนเปรียบเทียบการกระทำของแม่แบบกับการกระทำของตนเองว่าควรจะปฏิบัติตนอย่างไร 1. เพื่อให้นักเรียนบอกพฤติกรรมของแม่แบบที่ปฏิบัติตนอย่างสม่ำเสมอในการรักษาความสะอาดของผมและหนังสือพิมพ์ 2. เพื่อให้นักเรียนบอกการกระทำของตนเองอย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัยในการรักษาความสะอาดของผมและหนังสือพิมพ์	รักษาความสะอาดของร่างกายและการปฏิบัติตนเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวันได้เหมาะสมและ ไม่เหมาะสม 2.2 ครูให้นักเรียนอภิปรายถึงการกระทำของแม่แบบในแต่ละครั้งและให้นักเรียนช่วยกันสรุปผลของการกระทำเปรียบเทียบกับการกระทำของตนเอง 3. <u>ขั้นสรุป</u> ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปผลของการเรียนรู้จากแม่แบบแต่ละครั้งและครูให้แนวคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติในการรักษาความสะอาดของร่างกายและเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวัน
5	การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดของร่างกาย ผิวหนัง มือ และ เท้า	ผลที่ย่อมมีสาเหตุ	1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงผลการกระทำของแม่แบบในการรักษาความสะอาดของผิวหนัง เล็บมือ เล็บเท้า 2. เพื่อให้นักเรียนบอกการปฏิบัติตนอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอจะได้รับประโยชน์	4. <u>ขั้นประเมินผล</u> 4.1 สังเกตจากความสนใจ

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
6	การปฏิบัติตน ในการรักษา ความสะอาด ของเสื้อผ้า	การแต่งกาย ของอ้อ	จากการกระทำนั้น 1. เพื่อให้นักเรียนบอก พฤติกรรมของแม่แบบใน การดูแลเอาใจใส่เสื้อผ้า ให้สะอาดเรียบร้อย เลือก สวมเสื้อผ้าที่พเหมาะกับ รูปร่างและ โอกาส 2. เพื่อให้นักเรียนบอกการ กระทำของตนเองในการ ดูแลรักษาเสื้อผ้า เครื่อง แต่งกายให้สะอาด ไม่มีกลิ่น เหม็น	และความตั้งใจของ นักเรียนในการดูแล แม่แบบ 4.2 สังเกตจากการ อภิปรายแสดงความ คิดเห็นของนักเรียน ภายหลังดูแลแม่แบบ จบแล้ว
7	การปฏิบัติตน เกี่ยวกับ กิจวัตร ประจำวัน : การรับประทาน อาหาร	อาหารที่ควร หลีกเลี่ยง	1. เพื่อให้นักเรียนบอก พฤติกรรมของแม่แบบในการ เลือกอาหารและผลของการ ปฏิบัติได้ 2. เพื่อให้นักเรียนบอกการ กระทำของตนเองในการ เลือกรับประทานอาหาร อย่างถูกต้อง ได้	

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
8	การปฏิบัติตน เกี่ยวกับ กิจวัตร ประจำวัน : การช้บถ่าย	ผู้แพร่เชื้อโรค	1. เพื่อให้นักเรียนบอก พฤติกรรมของแม่แบบใน การปฏิบัติตนเรื่องการ ช้บถ่าย 2. เพื่อให้นักเรียนบอกการ กระทำของตนเองที่แสดง ถึงสุขนิสัยที่ดีในการช้บถ่าย	
9	การปฏิบัติตน เกี่ยวกับ กิจวัตร ประจำวัน : การพักผ่อน และการนอน	เหนื่อยนักจน พักผ่อน	1. เพื่อให้นักเรียนบอก พฤติกรรมของแม่แบบใน การพักผ่อนและการนอน ที่ถูกสุขลักษณะ 2. เพื่อให้นักเรียนบอกการ กระทำของตนเองที่ถูก สุขลักษณะในการพักผ่อน และการนอนหลับ	
10	การปฏิบัติตน เกี่ยวกับ กิจวัตร ประจำวัน : การออก ก้ลังกาย	มาคของหนูจิน	1. เพื่อให้นักเรียนบอก พฤติกรรมของแม่แบบใน การบริหารร่างกายและ การเล่นกีฬา 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถ บอกการกระทำของตนเอง ในการบริหารร่างกายและ เล่นกีฬา	

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
11	การปฏิบัติ ตนเกี่ยวกับ การรักษา ความสะอาด ของร่างกาย และกิจวัตร ประจำวัน	คุณค่าของการ มีสุขนิสัยดี	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถ เห็นคุณค่าของการมีสุขนิสัย ที่ดี 2. เพื่อให้นักเรียนสรุปเรื่อง สุขนิสัยโดยเน้นประโยชน์ ของการมีสุขนิสัยที่ดีเพื่อ ให้นักเรียนเห็นแนวทาง ในการปฏิบัติตนในชีวิต ประจำวัน	
12	ปัจจัยนิเทศ		เพื่อให้นักเรียนอภิปรายสรุปผล ที่ได้จากการเข้าร่วมทดลอง โดยใช้โปรแกรมเทคนิคแม่แบบ สไลด์การ์ดดู	1. ให้นักเรียนอภิปรายถึงสิ่งที่ได้ รับจากการเข้าร่วมโปรแกรม ครั้งนี้ 2. ให้นักเรียนทุกคนรายงานให้ เพื่อนฟัง 3. ครูกล่าวสรุปเพิ่มเติมและกล่าว ปิดการให้แม่แบบสไลด์การ์ดดู

การทดลองครั้งที่ 1

<u>เรื่อง</u>	การบูรณนิเทศ
<u>เวลา</u>	50 นาที
<u>ชื่อเรื่อง</u>	-
<u>ความคิดรวบยอด</u>	"ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจวัตถุประสงค์และสร้างสัมพันธภาพต่อกัน"
<u>จุดมุ่งหมาย</u>	1. เพื่อให้นักเรียนบอกจุดมุ่งหมายของการสอนโดยใช้แม่แบบสไลด์การ์ดต้น 2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศที่ดีในการเริ่มต้นทำกิจกรรมร่วมกัน
<u>อุปกรณ์</u>	กระดาษรูปผลไม้ / กระดาษเปล่า
<u>วิธีดำเนินการ</u>	1. ให้นักเรียนร่วมกิจกรรมสร้างความคุ้นเคยโดยผู้วิจัยแจกกระดาษรูปผลไม้ที่ตัดออกเป็น 2 ส่วน 2. ให้นักเรียนแต่ละคู่ซักถามข้อมูลส่วนตัวซึ่งกันและกันให้มากที่สุด และจดข้อมูลที่ได้ลงในกระดาษที่ครูแจกให้ 3. ให้นักเรียนแต่ละคู่ผลัดกันแนะนำเพื่อนที่เป็นคู่ของตนให้นักเรียนคนอื่น ๆ ทราบ 4. ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรมนี้ว่ามีวัตถุประสงค์อะไร 5. ครูสรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนี้ว่า เพื่อให้รู้จักเพื่อนมากขึ้นและฝึกความกล้าพูดโดยการแนะนำเพื่อนให้นักเรียนคนอื่น ๆ รู้จัก 6. ครูชี้แจงโปรแกรมที่จะทดลอง ได้แก่ วัน เวลาและวิธีการที่จะใช้ในการทดลองตลอด แล้วเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย 7. ครูนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ที่จะพบกันเพื่อทดลองในแต่ละครั้ง
<u>ประเมินผล</u>	1. ความคุ้นเคยสังเกตจากการพูดคุยกันของนักเรียน 2. ความรู้ความเข้าใจโดยครูซักถามนักเรียนและนักเรียนตอบได้ 3. ประเมินความรู้สึกในการเข้าร่วมการทดลองโดยซักถาม และสังเกตสีหน้าท่าทาง

การทดลองครั้งที่ 2

<u>เรื่อง</u>	จุดมุ่งหมายแห่งการมีสุนนียที่ดี
<u>เวลา</u>	50 นาที
<u>ชื่อเรื่อง</u>	เป้าหมายของด้อยและกบ
<u>ความคิดรวบยอด</u>	นักเรียนทุกคนต้องรู้จักปฏิบัติตนเป็นประจำ จนเกิดเป็นนิสัยจะก่อให้เกิดสุขภาพดี เป็นพื้นฐานนำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ
<u>จุดมุ่งหมาย</u>	1. เพื่อให้ให้นักเรียนเข้าใจความหมายของคำว่า สุนนีย 2. เพื่อให้ให้นักเรียนบอกลักษณะสำคัญที่แสดงถึงความเป็นผู้มีสุนนียที่ดี สไลด์ที่ใช้ แม่แบบเป็นการ์ตูน
<u>อุปกรณ์</u>	สไลด์ที่ใช้แม่แบบเป็นการ์ตูน
<u>วิธีดำเนินการ</u>	1. ขั้นนำ ครูสนทนา และซักถามนักเรียนเกี่ยวกับคำว่าสุนนียหมายความว่าอย่างไร 2. ขั้นใช้แม่แบบ 2.1 ครูฉายสไลด์แม่แบบเรื่อง "เป้าหมายของด้อยและกบ" 2.2 นักเรียนดูสไลด์แม่แบบจบแล้ว ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มละ 4 คน ร่วมกันอภิปราย เป้าหมายของด้อยและกบคืออะไร วิธีที่ด้อยและกบ จะ ไปให้ถึง เป้าหมายนั้นต้องปฏิบัติตนอย่างไร 2.3 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็น 2.4 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาพูดข้อสรุปการอภิปรายแสดง ความคิดเห็น 3. ขั้นสรุป 3.1 ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุป "เป้าหมายของด้อยและกบ"

- 3.2 ครูสรุปว่า "สุขนิสัย คือ ความประพฤติที่เคยชินที่ก่อให้เกิดความสุขสบายทั้งร่างกายและจิตใจ สิ่งสำคัญคือให้นักเรียนรู้จักปฏิบัติตนเป็นประจําให้สุขภาพดี ซึ่งเป็นพื้นฐานที่จะนำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ"

4. ประเมินผล

- 4.1 สังเกตความสนใจและความตั้งใจของนักเรียนในการดูสไลด์แม่แบบ
- 4.2 การอภิปรายสรุปแสดงความคิดเห็นภายหลังการดูสไลด์แม่แบบจบแล้ว นักเรียนสามารถบอกได้ว่าความหมาย และลักษณะสำคัญที่แสดงถึงความเป็นผู้มีสุขนิสัยที่ดี

บท Script แม่แบบเรื่อง "เป้าหมายของด้อยและกบ"

ภาพ	คำบรรยาย
ภาพที่ 1 ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา การศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร	ดนตรี
ภาพที่ 2 เสนอ	ดนตรี
ภาพที่ 3 สไลด์การ์ตูนประกอบคำบรรยาย	ดนตรี
ภาพที่ 4 โดย พรพันธ์ วันศุกร์	ดนตรี
ภาพที่ 5 เรื่อง เป้าหมายของด้อยและกบ	ดนตรี

ภาพ	คำบรรยาย
ภาพที่ 6 ครูแก้วใจชูภาพการประกอบอาชีพ	ในอาคารเรียนห้องริมสุด เป็นห้องเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งขณะนี้ครูแก้วใจกำลังสอนวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต เรื่อง ความสำคัญของการประกอบอาชีพ
ภาพที่ 7 คนปฏิบัติหน้าที่หลาย ๆ อาชีพ	ครูสรุปว่า การทำงานในแต่ละอาชีพต่างมีสภาพการทำงาน ทำงานไม่เหมือนกัน นักเรียนจะต้องพิจารณาเลือกงานที่เหมาะสมกับบุคลิกภาพของตน จึงจะทำงานได้ผลและตรงกับเป้าหมายในชีวิตของตน ครูแก้วใจถามนักเรียนในห้องว่า แต่ละคนคิดว่าเป้าหมายในอนาคตอยากเป็นอะไร อยากทำอะไรบ้างคะ
ภาพที่ 8 ด้อยยืนตอบและถ่ายภาพตัวเองสวมชุดตำรวจ	ด้อยกับกบบริบยกมือขึ้นตอบคำถามคุณครู ด้อยบอกว่า ผมอยากเป็นตำรวจครับ จะได้ดูแลความสงบเรียบร้อยไม่ให้มีโจรผู้ร้ายในหมู่บ้านเรา
ภาพที่ 9 กบยืนตอบและถ่ายภาพตัวเองสวมชุดพยาบาล	กบตอบว่า หนูอยากเป็นพยาบาลคะ จะได้แต่งชุดสีขาวสวมหมวกสีขาวดูสะอาดดี หนูจะได้ดูแลพ่อแม่เมื่อไม่สบายและช่วยเหลือคนอื่น ๆ เมื่อเขาเจ็บป่วย ด้อยกับกบ ยิ้มอย่างภูมิใจ เมื่อพูดถึงเป้าหมายในชีวิตของตน

ภาพ	คำบรรยาย
ภาพที่ 10 แสดงถึงเด็กลักษณะต่าง ๆ อ้วน-ผอม-แข็งแรง-อ่อนแอไข้โรค นึกถึงอาชีพต่าง ๆ	ครูแก้วใจพูดว่า "แต่ละคนย่อมจะมีจุดมุ่งหมายภายในชีวิตของตนและวิธีการที่จะ ไปให้ถึงจุดมุ่งหมายของคนนั้นใครทราบบ้างคะว่าเราจะต้องมีพื้นฐานอย่างไรจึงจะนำไปสู่อาชีพที่เราปรารถนาได้"
ภาพที่ 11 เด็กมีร่างกายสมส่วนมีสุขภาพแข็งแรงดี	ก๊วยตอบว่า "ต้องมีสุขภาพที่แข็งแรงก่อนครับ" ครูแก้วใจกล่าวว่า "ถูกต้องคะนักเรียนต้องรู้จักปฏิบัติตนเป็นประจําให้มีสุขภาพดี หรือที่เรียกว่ามีสุขนิสัยที่ดี" กบถามครูแก้วใจว่า "สุขนิสัยที่ดีมีอะไรบ้างคะ"
ภาพที่ 12 การแปรงฟันและล้างปาก	ตั้งแต่ภาพที่ 16 - 21 ครูแก้วใจกล่าวว่า "ก็มีในเรื่องการรักษาความสะอาดของร่างกายด้านปากและฟัน โดยการแปรงฟันที่ถูกวิธีหรือล้างปากหลังรับประทานอาหาร"
ภาพที่ 13 เด็กอาบน้ำ สระผม ถูขี้โคล	"สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง อาบน้ำถูขี้โคล เช็ดร่างกายให้แห้งและสวมเสื้อผ้าที่สะอาด"
ภาพที่ 14 เด็กตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้นและซักเสื้อผ้าให้สะอาด	"ล้างมือและเท้าให้สะอาด ตัดเล็บให้สั้นและถูขี้โคล เสื้อผ้าต้องซักให้สะอาดเป็นประจำ"

ภาพ	คำบรรยาย
ภาพที่ 15 เด็กรับประทานอาหารมีประโยชน์	ในเรื่องการปฏิบัติตนเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวันด้านการ - รับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์
ภาพที่ 16 เด็กกำลังเดินไปห้องส้วม มีนาฬิกาบอก เวลา	- จับถ่ายให้เป็นเวลา
ภาพที่ 17 เด็กนอนหลับ	- พักผ่อนและนอนให้เพียงพอประมาณวันละ 10 ชั่วโมง
ภาพที่ 18 เด็กออกกำลังกาย	- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
ภาพที่ 19 พยาบาลป่วย ตรวจดูส้นเท้าไม่ได้	ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ถ้านักเรียนทุกคนรู้จักปฏิบัติตนเป็น ประจักษ์จนเกิดเป็นนิสัยแล้ว ก็จะมีสุขภาพอนามัยดีเป็น พื้นฐานนำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ด้อยกว่า และเพื่อนนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ทุกคน ตั้งใจว่าจะปฏิบัติตนให้มีนิสัยที่ดี

การทดลอง ครั้งที่ 3

<u>เรื่อง</u>	การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดปากและฟัน
<u>เวลา</u>	50 นาที
<u>ชื่อเรื่อง</u>	"บทเรียนของตุ้มตาม"
<u>ความคิดรวบยอด</u>	ฟันดีมีประโยชน์มาก นักเรียนสามารถป้องกันโรคฟันผุได้ด้วยการแปรงฟันที่ถูกวิธี
<u>จุดมุ่งหมาย</u>	1. เพื่อเสนอแนะแบบที่มีพฤติกรรมที่ไม่รักษาความสะอาดปากและฟันและรักษาความสะอาดของปากและฟัน 2. เพื่อให้นักเรียนเปรียบเทียบการกระทำของแม่แบบกับการกระทำของตนเองว่าควรจะปฏิบัติตนอย่างไร
<u>อุปกรณ์</u>	สไลด์ที่ใช้แม่แบบเป็นการ์ตูน
<u>วิธีดำเนินการ</u>	1. ขั้นนำ ครูสนทนาและซักถามนักเรียนว่า "ใครเคยปวดฟันบ้าง" นักเรียนคิดว่ามีสาเหตุมาจากอะไร 2. ขั้นใช้แม่แบบ 2.1 ครูฉายสไลด์แม่แบบเรื่อง "บทเรียนของตุ้มตาม" ให้นักเรียนดู 2.2 เมื่อนักเรียนดูสไลด์แม่แบบจบแล้ว ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มละ 5 คน ร่วมกันอภิปราย ตุ้มตามปวดฟันเพราะอะไร บทเรียนที่ตุ้มตามได้รับเป็นอย่างไร ตุ้มตามปฏิบัติตนอย่างไรในการรักษาความสะอาดของปากและฟัน 2.3 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็น 2.4 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาพูดข้อสรุปการอภิปรายแสดงความคิดเห็นของกลุ่ม 3. ขั้นสรุป 3.1 ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปเรื่อง "บทเรียนของตุ้มตาม"

- 3.2 ครูสรุปว่าวิธีการป้องกันฟันผุที่ดีที่สุดคือ การแปรงฟันที่ถูกต้องวิธีนี้ นักเรียน
 ควรแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง คือตอนตื่นนอนและก่อนเข้านอน
 หรือทุกครั้งหลังรับประทานอาหารได้ดี แต่ถ้าทำไม่ได้ก็ใช้การใช้น้ำ
 ปากให้สะอาดแทน หลังอาหารทุกมื้อและถ้านักเรียนคนไหนมีฟันผุแล้ว
 ก็ต้องรีบไปหาคุณหมอฟันเพื่อรักษา

4. ประเมินผล

- 4.1 สังเกตความสนใจและความตั้งใจของนักเรียนในการดูสไลด์แม่แบบ
- 4.2 การอภิปรายสรุปแสดงความคิดเห็นภายหลังดูสไลด์แม่แบบจบแล้ว
 นักเรียนสามารถบอกได้ว่าควรจะทำอย่างไรในการรักษาความ
 สะอาดของปากและฟัน

UN Script แม่แบบเรื่อง "บทเรียนของตุ่มตาม"

ภาพ	คำบรรยาย
ภาพที่ 1 ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา การศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร	ดนตรี
ภาพที่ 2 เสนอ	ดนตรี
ภาพที่ 3 สไลด์การ์ตูนประกอบคำบรรยาย	ดนตรี
ภาพที่ 4 โดย พรพันธ์ วันศุกร์	ดนตรี
ภาพที่ 5 เรื่อง บทเรียนของตุ่มตาม	ดนตรี

ภาพ	คำบรรยาย
ภาพที่ 6 ด.ช. ตูมตามถือมียิ้มและยิ้มมองเห็น พันธุ์	ตูมตามเป็นเด็กชายหน้าตาน่ารัก กำลังเรียนอยู่ชั้นประถม ศึกษาปีที่ 5 แต่พันธุ์ของตูมตามเริ่มผู้เป็นจุดดำ เพราะ เขา ชอบรับประทานลูกกวาด ขนมหวาน น้ำอัดลมเป็นประจำ
ภาพที่ 7 ด.ช. ตูมตามเดินยิ้มออกมาจาก ร้านขายขนม	พักกลางวันตูมตามจะนำเงินค่าขนมที่ได้ประจำวันจากคุณ พ่อ คุณแม่ ไปร้านขายขนมหน้าโรงเรียน ตูมตามยิ้มมอง ขนมและลูกกวาดหลากสีอย่างลานตา ในที่สุดตูมตามเลือก ซื้อลูกกวาดสลับสีแดง ชมพู เหลือง แล้วเดินอมแก้มตั้ย ออกมาจากร้านขายขนมอย่างมีความสุข
ภาพที่ 8 ตูมตามและเพื่อน ๆ ที่แสดงท่า รังเกียจและหัวเราะเยาะตูมตาม	จนอยู่มาวันหนึ่งตูมตามเริ่มรู้สึกปวดจี๊ด ๆ ที่ฟัน ฟันของ ตูมตามผุมากขึ้น บางซี่ก็เกหลอมและมีกลิ่นปากเหม็น เพื่อน ๆ พากันรังเกียจและล้อเลียนอยู่เป็นประจำ
ภาพที่ 9 ตูมตามร้องไห้	ในที่สุดตูมตามปวดฟันเพิ่มมากขึ้นจนกระทั่งทนไม่ไหว "ไอ้ยันปวดฟันจังเลย ปวดทนไม่ไหวแล้ว"

ภาพ	คำบรรยาย
ภาพที่ 10 ปาก ฟัน และวิธีการแปรงฟัน	คุณแม่ต้องพาตามไปหาหมอฟันเพื่อรักษาฟันผุ หมอฟันใจดีแนะนำให้หมั่นทำความสะอาดทุกเช้าเย็นหรือทุกครั้งหลังรับประทานอาหารได้ยั้งดี โดยแปรงฟันอย่างถูกวิธี คือ ฟันบน บัดชนแปรงลงข้างล่างทั้งด้านในด้านนอก ฟันล่าง บัดชนแปรงขึ้นข้างบนทั้งด้านในด้านนอก ส่วนด้านบดเคี้ยว ใช้แปรงถูเข้าออกไปมา
ภาพที่ 11 อาหารที่ควรรับประทาน และอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง	นอกจากนี้คุณแม่หมอฟันใจดียังให้เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น นม ไข่ ผัก และผลไม้ต่าง ๆ เพราะมีเกลือแร่ ช่วยบำรุงฟันให้แข็งแรง หลีกเลี่ยงของหวานจัด เช่น ลูกกวาด ช็อคโกแลต เพราะมันเหนียวติดฟัน ทำให้ฟันผุได้ง่าย
ภาพที่ 12 ดูตามล่างแปรงสีฟัน และน้ำให้แห้ง	นอกจากนี้คุณแม่ยังเตือน ให้ดูตามล่างแปรงให้สะอาดด้วยน้ำสะอาดและผึ่งให้แห้งหลังการแปรงฟันทุกครั้ง

ภาพ	คำบรรยาย
ภาพที่ 13 ดูตามหน้าตาอึ้งแถมแจ่มใส	หลังจากดูตามไปหาคุณหมอพันธุ์ใจดี รักษาพันธุ์จนหายดีแล้ว ดูตามก็ปฏิบัติตามคำแนะนำของคุณหมอทุกประการ ดูตามตั้งใจว่าต่อไปนี้จะรักษาพันธุ์ให้สะอาด แข็งแรง เพื่อให้พันธุ์ไปตลอดชีวิต
ภาพที่ 14 หมอพันธุ์	คุณหมอฝากบอกมายัง เพื่อน ๆ ของดูตามทุกคนด้วยว่า ถ้าคนไหนมีพันธุ์แล้ว ต้องรีบไปหาคุณหมอพันธุ์เพื่อรักษาเสียนะครับ เรามาป้องกันพันธุ์กันเถอะ

การทดลองครั้งที่ 4

<u>เรื่อง</u>	การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดผมและหนังศีรษะ
<u>เวลา</u>	50 นาที
<u>ชื่อเรื่อง</u>	ผู้มาเยือนที่ไม่ต้องการ
<u>ความคิดรวบยอด</u>	นักเรียนต้องควบคุมระวังตนเองในเรื่องความสะอาดของผม หนังศีรษะ ไม่ให้เป็นเหา กลาก เกือบ โดยหมั่นสระผมสัปดาห์ละ 2 ครั้ง หวีผมอย่างสม่ำเสมอ ดูแลเครื่องนอนให้สะอาด อย่าคลุกคลีกับคนที่เป็เหา
<u>จุดมุ่งหมาย</u>	1. เพื่อเสนอแม่แบบที่กระทำอย่างสม่ำเสมอ ในการรักษาความสะอาดของผมและหนังศีรษะ 2. เพื่อให้นักเรียนบอกการกระทำของตนเองอย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัยในการรักษาความสะอาดของผมและหนังศีรษะ
<u>อุปกรณ์</u>	สไลด์ที่ใช้แม่แบบเป็นการ์ตูน
<u>วิธีดำเนินการ</u>	1. ชื่นนำ ครูสนทนาและซักถามนักเรียนว่า ครูตรวจสุขภาพนักเรียนหญิง นักเรียนชายในห้องชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่านักเรียนหญิงหลายคนเป็นเหา นักเรียนชายมีแผลพุพอง เป็นกลากเกลื้อนที่หนังศีรษะ นักเรียนคิดว่ามีสาเหตุมาจากอะไร 2. ชื่นใช้แม่แบบ 2.1 ครูฉายสไลด์แม่แบบเรื่อง "ผู้มาเยือนที่ไม่ต้องการ" ให้นักเรียนดู 2.2 เมื่อนักเรียนดูสไลด์แม่แบบจบแล้ว ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มละ 4 คน ร่วมกันอภิปราย เหาเกิดจากอะไร มีวิธีการรักษาอย่างไร หนูหน่อยกระทำอย่างไรในการกำจัดผู้มาเยือนที่ไม่ต้องการ 2.3 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็น

- 2.4 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาพูดข้อสรุปการอภิปรายแสดงความคิดเห็น

3. ขั้นสรุป

- 3.1 ครูให้นักเรียนสรุปเรื่อง "ผู้มาเยือนที่ไม่ต้องการ"
- 3.2 ครูสรุปว่า วิธีการรักษาความสะอาดของผมและหนังสือคือ ต้องสระผมอย่างน้อยอาทิตย์ละ 2 ครั้ง หมั่นดูแลความสะอาดเครื่องนอนเมื่อเป็นเหา กลาก เกื้อน บนหนังสือ

4. ประเมินผล

- 4.1 สังเกตความสนใจและความตั้งใจของนักเรียนในการดูสไลด์แม่แบบ
- 4.2 การอภิปรายสรุปแสดงความคิดเห็นภายหลังดูสไลด์แม่แบบจบแล้ว นักเรียนสามารถบอกได้ว่าควรจะทำอย่างไรในการรักษาความสะอาดของผมและหนังสือ

บท Script แม่แบบเรื่อง "ผู้มาเยือนที่ไม่ต้องการ"

ภาพ	คำบรรยาย
ภาพที่ 1 ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา การศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร	คนตรี
ภาพที่ 2 เสนอ	คนตรี
ภาพที่ 3 สไลด์การ์ตูนประกอบคำบรรยาย	คนตรี
ภาพที่ 4 โดย พรพันธ์ วันศุกร์	คนตรี
ภาพที่ 5 เรื่อง ผู้มาเยือนที่ไม่ต้องการ	คนตรี

ภาพ	คำบรรยาย
ภาพที่ 6 บ้านไม้ห้อง เล็ก ๆ เป็นห้อง เดียว หนูหน้อยนอนอยู่ในมุ้ง	ในคืนเดือนมืดคืนหนึ่งภายในบ้านไม้เล็ก ๆ เป็นห้องเดียวที่ใช้เป็นที่ประกอบอาหาร รับประทานอาหาร นั่งเล่นพักผ่อนและขณะนี้เป็นที่สำหรับนอนหลับ
ภาพที่ 7 ครอบครัว เหาอยู่บนคีรีชะของหนูหน้อย	ที่แหล่งนี้คือที่อยู่ของฉันทและครอบครัว ฉันทมาอยู่กับหนูหน้อยได้หลายวันแล้ว
ภาพที่ 8 หนูหน้อย เล่นคลุกคลีกับเพื่อน	เนื่องจากหนูหน้อยขาดการดูแลเอาใจใส่ อีกทั้งเพื่อนที่โรงเรียนของหนูหน้อยเป็นผู้นำฉันทมาฝากให้ขณะที่เล่นคลุกคลีกันตอนฉันทกำลังตั้งท้อง พอตีหลังหลุดจากคีรีชะเพื่อนของหนูหน้อยมาอยู่บนคีรีชะหนูหน้อย
ภาพที่ 9 เหายายพันธุ์	ต่อมาฉันทก็ออกไข่และไข่ของฉันทกลายเป็นตัวอ่อนและเป็นตัวเต็มวัย ประมาณ 2 สัปดาห์ รูปร่างของฉันทและครอบครัวเป็นตัวที่น่าเกลียดไม่มีใครชอบฉันท ฉันทพร้อมด้วยครอบครัวผลิตเพลินกับการกัดกินเลือดทั้งวัน จนบางที่หนูหน้อยรำคาญ เกิดอาการคันจึงเกาคีรีชะ พวกฉันทต้องวิ่งหลบไปหลบมากันพลวันกล้วจะถูกตองตัวพวกฉันท

ภาพ	คำบรรยาย
ภาพที่ 10 ครูตรวจผมโดยใช้มือเสยผม	วันนี้คุณครูแก้วใจตรวจความสะอาดเกี่ยวกับผม เสยผมที่ท้ายทอยและด้านข้างทั้งซ้ายขวา ปรากฏว่ามีไข่เหา ผมเป็นสะเก็ด สกปรก มีกลิ่นเหม็น บางคนก็มีรังแค บางคนก็เป็นเกลื้อนที่หนังศีรษะ
ภาพที่ 11 เหาบนศีรษะหนูหน่อย	โอ๊ย! คายแน่ ฉันจะท้ออย่างไรดี คุณครูแก้วใจ เธอรู้ว่าฉันและครอบครัวอาศัยอยู่บนศีรษะนักเรียนในห้องของเธอ แล้วครูแก้วใจยังสอนเกี่ยวกับตัวฉันว่า ฉันเป็นแมลงเล็ก ๆ ไม่มีปีก ตัวแบนราบขาสั้น หัวแคบกว่าอก หายืนไปข้างหน้า ตารวมเล็กมากหรือไม่มี ตัวขนาด 3-4 มิลลิเมตร ตัวผู้เล็กกว่าตัวเมีย มีขา 3 คู่ ส่วนท้ายของตัวผู้มนแหลม ของตัวเมียเป็นหยัก
ภาพที่ 12 เหาบนศีรษะ เด็กกำลังดูดเลือด	คุณครูแก้วใจบอกต่อไปว่า ฉันจะกัดดูดเลือดบนศีรษะของคนตลอดทั้งวันและ เป็นตัวนำโรคมาสู่คนอื่นอีกด้วย
ภาพที่ 13 เด็กคนอื่น ๆ รังเกียจเด็กที่เป็นเหา	และครูแก้วใจยังบอกให้นักเรียนควรจะช่วยกันป้องกันพวกฉัน โดยหลีกเลี่ยงการเล่นคลุกคลีกับคนที่มีความสกปรก

ภาพ	คำบรรยาย
ภาพที่ 14 หน้อยมีผ้าโพกศีรษะ	แม่บอกหน้อยว่ามีอีกวิธีที่จะกำจัดเหาได้ โดยใช้ใบน้อยหน้า โขลกให้ละเอียด คนผสมกับน้ำหรือเหล้าขาวคลุกจนได้กลิ่น น้อยหน้า ทาลงบนศีรษะแล้วใช้ผ้าคลุมไว้สัก 10 นาทีหรือนานกว่านั้น พอเอาผ้าคลุมศีรษะออกใช้หัวที่ครูแก้วใจให้มานั้นสางอีกครั้ง เหาก็จะร่วงตายและ ไข่จะผ่อ แม่จะทำให้ลูกจนกว่าลูกจะหาย ฉันจะหาอะไรดี โอ๊ยอะ ไรกันนี้ตายแล้ว กลิ่นเหม็น ๆ จะไปไหนก็ไปไม่ได้ มีผ้าคลุมไว้ ดุซิดัวอ่อนไข่จะเป็นอย่างไรบ้าง
ภาพที่ 15 หน้อยสระผมและใช้หัวสางตัวเหาและไข่เหา	บ่ายวันนั้นแม่เอาผ้าคลุมศีรษะหน้อยออกแล้วให้หน้อยสระผมจนสะอาดใช้หัวที่ครูแก้วใจให้สางตัวเหาและไข่ใส่กระดาษแผ่นใหญ่ ๆ กระดาษสีอ่อน ๆ เพื่อเวลาสางผมตัวเหาและไข่เหาจะได้ตกลงบนพื้นกระดาษ ทำให้เราฆ่าตัวเหาและไข่ได้
ภาพที่ 16 หน้อยเดินไปโรงเรียนเอามือเกาศีรษะ	วันนี้หน้อยมาโรงเรียน ฉันโชคดีที่รอดตายจากเมื่อวันก่อน ฉันต้องพยายามไปหาที่อยู่ใหม่ให้ได้ ถ้าอยู่กับหน้อยต่อไป ฉันตายอย่างเดียวแน่

ภาพ	คำบรรยาย
ภาพที่ 17 ครูแก้วใจถือยาแก้เหาอยู่ในมือ	ครูแก้วใจเอายาแก้เหามาให้นักเรียนที่เป็นเหา ยานี้ชื่อว่า ยาเบนซิลไฮโดร เป็นยาขององค์การเภสัชกรรม ยานี้มีจำหน่ายตามร้านขายยาทั่วไป
ภาพที่ 18 ครูแก้วใจทายาบนศีรษะ เด็กนักเรียน	วิธีใช้ยานี้ คือนำมาทาบนเส้นผมทิ้งไว้ 1-2 ชั่วโมง แล้วสระผมออกให้หมด ทาติดต่อกัน 2-3 วัน เหาจะตายและหายเป็นเหาในที่สุด
ภาพที่ 19 ตัวเหาทั่วหัวหมดแรง	ใครจะช่วยฉันและครอบครัวได้ วันนี้ครูแก้วใจให้ยารักษาเหา แนะนำวิธีใช้อย่างละเอียด ฉันคงไม่รอดสู่เส้นภายใน 2-3 วัน แน่นนอน
ภาพที่ 20 หนูหน้อยยิ้มอย่างมีความสุข	ขณะนี้หนูหน้อยมีความสุขที่ผมของหนูหน้อยสะอาดปราศจากตัวเหา ไข่เหา รังแค และผมไม่เป็นสะเก็ดอีกต่อไป

การทดลองครั้งที่ 5

<u>เรื่อง</u>	การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดของร่างกาย : ผิวหนัง มือและเท้า
<u>เวลา</u>	50 นาที
<u>ชื่อเรื่อง</u>	ผลที่ย่อมมีสาเหตุ
<u>ความคิดรวบยอด</u>	"เนื้อตัวสกปรกทำให้เกิดโรคผิวหนัง นักเรียนสามารถป้องกันได้ โดยการอาบน้ำ เช็ดตัว ซักและตากเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่มให้สะอาดอยู่เสมอ"
<u>จุดมุ่งหมาย</u>	1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงผลการกระทำของแม่แบบในการรักษาความสะอาด ผิวหนัง เล็บมือ เล็บเท้า 2. เพื่อให้นักเรียนบอกการปฏิบัติตนอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ จะได้ประโยชน์จากการกระทำนั้น
<u>อุปกรณ์</u>	สไลด์ที่ใช้แม่แบบเป็นการ์ตูน
<u>วิธีดำเนินการ</u>	1. ชื่นหน้า ครูสนทนาและซักถามนักเรียนเกี่ยวกับการอาบน้ำ การฟอกสบู่ การตัดเล็บมือ เล็บเท้า การซักเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม นักเรียนคิดถึงวิธีการ สาเหตุของการเป็นโรคผิวหนัง 2. ขั้นใช้แม่แบบ 2.1 ครูฉายสไลด์แม่แบบเรื่อง การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดของร่างกาย : ผิวหนัง มือและเท้า 2.2 เมื่อนักเรียนดูสไลด์แม่แบบจบแล้ว ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็นกลุ่มละ 4 คน อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับ วิธีการรักษาความสะอาดร่างกาย มือ เท้า สาเหตุของการเป็นโรคผิวหนัง การป้องกันรักษาโรคผิวหนัง การรักษาความสะอาดเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม

- 2.3 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงความคิดเห็น
- 2.4 ครูให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมาพูดข้อสรุปการอภิปรายแสดงความคิดเห็นของกลุ่ม

3. ขั้นสรุป

- 3.1 ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปเรื่อง การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดของร่างกาย : ผิวหนัง มือและเท้า
- 3.2 ครูสรุปว่า การทำให้สะอาด สดชื่น ไม่เหม็นสาบหลังอาบน้ำต้องเช็ดตัวให้แห้ง ตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ ซักและตากเสื้อผ้าเครื่องใช้ เครื่องนอนให้สะอาดอยู่เสมอ และล้างมือ ล้างเท้าให้สะอาด ส่วนการรักษาถ้าเป็นแล้วใช้ยารักษาหลากหลาย เกลื้อน หิดขององค์การเภสัชกรรม ทายาบาง ๆ บริเวณที่เป็นหลังอาบน้ำทุกวัน ถ้ามีอาการผิดปกติหลังใช้ยาให้เช็ดยาออกแล้วล้างน้ำฟอกสบู่ทันที จากนั้นไปปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

4. ประเมินผล

- 4.1 สังเกตความสนใจ ความตั้งใจของนักเรียนในการดูสไลด์แม่แบบ
- 4.2 การอภิปรายสรุปแสดงความคิดเห็นภายหลังดูสไลด์แม่แบบจบแล้วนักเรียนสามารถบอกได้ว่าควรปฏิบัติตนอย่างไรในการรักษาความสะอาดของร่างกาย

บท Script แม่แบบเรื่อง "ผลที่ย่อมมีสาเหตุ"

ภาพ	คำบรรยาย
ภาพที่ 1 ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา การศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร	ดนตรี
ภาพที่ 2 เสนอ	ดนตรี
ภาพที่ 3 สไลด์การ์ดประกอบคำบรรยาย	ดนตรี
ภาพที่ 4 โดย พรพันธ์ วันศุกร์	ดนตรี
ภาพที่ 5 เรื่อง ผลที่ย่อมมีสาเหตุ	ดนตรี

ภาพ	คำบรรยาย
ภาพที่ 6 อ้วน อ้น เดินไปโรงเรียน	ตุ้ม อ้วนและอ้น เป็นนักเรียนห้องเดียวกัน พวกเขาเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนของพวกเขาอยู่ไม่ห่างไกลจากบ้านนัก
ภาพที่ 7 เด็กทั้ง 3เตะฟุตบอลกลางฝน (เป็นภาพระยะไกล)	เด็ก ๆ เหล่านี้เป็นเพื่อนกัน และมักจะใช้สนามโรงเรียนเป็นสถานที่สำหรับพบปะ เล่นสนุก บางครั้งก็จะพากันไปวิ่งไล่จับ เล่นเตะฟุตบอล หลังจากเลิกเรียนเด็กทั้งสามเป็นเวรทำความสะอาดห้องเรียน เมื่อทำเสร็จเรียบร้อย ก็ลงมาเตะฟุตบอลกันที่สนามหน้าโรงเรียนร่วมกับเพื่อน ๆ บ้าง เอื้อเฟื้อผดุง
ภาพที่ 8 เด็กกำลังเตะฟุตบอล (เป็นภาพระยะใกล้ให้เห็นพื้นดินและโคลนเปื้อน)	ผดุงพื้นดินจึง เลอะ และ ตุ้มสนุกมาก เเตะฟุตบอล น้ำกระโดดเลอะ เทอะกันไปหมดทั้งตัว พอเย็นมากแล้ว ต่างคนต่างก็แยกย้ายกันกลับบ้าน
ภาพที่ 9 ตุ้มตัวเลอะ เทอะสกปรกกลับบ้าน	"คูชิไปเล่นมาตัวเลอะ เทอะหมด ไปอาบน้ำเร็ว ๆ เชียว" แม่ของตุ้มอุทาน เมื่อเห็นลูกกลับมาถึงบ้าน
ภาพที่ 10 ตุ้มพูดกับแม่	ตุ้มถามว่า "แม่ครับทำไมต้องอาบน้ำทุกวันเลยละครับ"

ภาพ	คำบรรยาย
ภาพที่ 11 คัมมิเหงื่อไคลไหลย้อยเต็มตัว	แม่ตอบว่า "ก็ตัวเราสกปรกทุกวันนี้จะ เช่นวันนี้คัมมิเล่นกลับมาเนื้อตัวสกปรกมอมแมม เหงื่อไคลไหลย้อยมึกลื่นตัวเหม็น"
ภาพที่ 12 คัมมิขี้ไคลเป็นคราบตามผิวหนัง	ภาพที่ 14-17 แม่กล่าวว่า ถ้าหมักหมมไว้ก่อให้เกิดขี้ไคลเป็นคราบตามบริเวณผิวหนัง ร้ายกว่านั้นถ้าไม่รู้จักรักษาความสะอาดของร่างกาย จะทำให้เป็นโรคผิวหนัง เช่น
ภาพที่ 13 มือคนเป็นหิด	หิด เกิดจากแมลงตัวเล็ก ๆ ที่เข้าไปอาศัยอยู่ในผิวหนัง โดยจะเจาะรูและซ่อนไข่ไปเรื่อย ๆ ทำให้เกิดเม็ดผื่นขึ้นตามง่ามมือ ง่ามเท้าและจะคันมากเวลากลางคืน
ภาพที่ 14 คนเป็นกลาก	หรืออาจเป็นกลาก ซึ่งเกิดจากเชื้อราซึ่งชอบความอับชื้นของการใส่เสื้อผ้าเปียกชื้น เหม็นอับ ใส่เสื้อผ้าซ้ำ ๆ ไม่เปลี่ยนซักให้สะอาด อาการ ผิวหนังจะเป็นวงกลมแดงเห็นขอบชัด มีตุ่มใสเล็ก ๆ เรียงอยู่ในวงกลมแดง
ภาพที่ 15 คนเป็นเกลื้อน	หรือเป็นเกลื้อน ซึ่งเกิดจากเชื้อราเช่นกัน ซึ่งลักษณะเป็นวงดำขาวหรือรอยแต้ม ๆ ขอบนูน เวลาถูกแสงแดดสีจะเข้มเห็นได้ทั่วตัว

ภาพ	คำบรรยาย
ภาพที่ 16 อ้วนเป็นเกลื่อนตรงแก้มกับชอกคอและ อ้นเป็นหิดตรงง่ามมือ	ตุ้มกล่าวว่า "แม่รับอ้วนกับอ้นมีอาการเหมือนอย่างแม่เล่า เลยครับ อ้วนเขาเป็นางต่างขาว ๆ ตรงแก้มกับชอกคอ ส่วนอ้นคันตามง่ามมือ มีเม็ดใส ๆ เวลาเขาเกาตุ้มจะแตก น้ำใสจะไหลเยิ้ม"
ภาพที่ 17 เด็กเล่นคลุกคลีกันและ ใช้ของร่วมกัน	"มันจะติดต่อกันไหมครับ" ตุ้มถาม "ติดต่อซิ же ถ้าเราไป เล่นคลุกคลีหรือใช้ของร่วมกันกับคนที่ เป็นหิด,กลาก,เกลื้อน" แม่ตอบ
ภาพที่ 18 เด็กอาบน้ำ	ตั้งแต่ภาพที่ 20-26 เป็นคำพูดของแม่พูดกับตุ้มว่า วิธีป้องกันก็คือ จะต้องอาบน้ำใช้สบู่ตัว เพื่อให้สิ่งสกปรก เหงื่อโคลนหลุดไปจากร่างกายของเรา ทำให้ตัวเราสะอาด สดชื่น ไม่เหม็นสาบ
ภาพที่ 19 คนเช็ดตัวและตัดเล็บมือเล็บเท้า	หลังอาบน้ำต้องเช็ดตัวให้แห้ง ตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้น อยู่เสมอ ไม่ให้เป็นที่อาศัยของเชื้อโรค
ภาพที่ 20 เสื้อผ้า เครื่องนอนมาผึ่งแดด	ซักและตากเสื้อผ้า เครื่องใช้ เครื่องนอนให้สะอาด
ภาพที่ 21 คนล้างมือและ เท้า	ล้างมือและเท้าให้สะอาดอยู่เสมอ ร่างกาย ผิวพรรณจะ สะอาดสดชื่นแจ่มใส ไม่เป็นที่น่ารังเกียจ

ภาพ	คำบรรยาย															
ภาพที่ 22 ยาแก้หิด กลาก เกลื้อน ขององค์การ เภสัชกรรม	ถ้าเป็นโรคผิวหนังให้ใช้ยารักษากลาก เกลื้อน หิด ของ องค์การเภสัชกรรม ทาบาง ๆ บริเวณที่เป็นหลังอาบน้ำ ทุกวัน															
ภาพที่ 23 เช็ดยาออกพอกสบู่ แล้วปรึกษาเจ้าหน้าที่ สาธารณสุข	แต่ถ้ามีอาการผื่นบวม หลังใช้ยาให้เช็ดยาออก แล้วล้างน้ำ พอกสบู่ทันที จากนั้นไปปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุข															
ภาพที่ 24 ตุ้มพูดกับแม่	ตุ้มกล่าวว่า "ครับแม่ครับ" ผมจะนำไปปฏิบัติและจะบอก วิธีการปฏิบัติตนกับอ้วน อั้นและเพื่อน ๆ ในชั้นเรียนประถม ศึกษาปีที่ 5 ทุกคนครับ"															
ภาพที่ 25 ตัวหนังสือจากคำบรรยาย	<table><tr><th colspan="3">ข้อเตือนใจ</th></tr><tr><td>อาบน้ำ</td><td>ทุกวัน</td><td>ตัวสะอาด</td></tr><tr><td>คนฉลาด</td><td>ชอบอาบน้ำ</td><td>เป็นนิสัย</td></tr><tr><td>ถูสบู่</td><td>ล้างหมดจด</td><td>แสนชื่นใจ</td></tr><tr><td>ใครเข้าใกล้</td><td>ต้องนิยม</td><td>ชื่นชมเอย</td></tr></table>	ข้อเตือนใจ			อาบน้ำ	ทุกวัน	ตัวสะอาด	คนฉลาด	ชอบอาบน้ำ	เป็นนิสัย	ถูสบู่	ล้างหมดจด	แสนชื่นใจ	ใครเข้าใกล้	ต้องนิยม	ชื่นชมเอย
ข้อเตือนใจ																
อาบน้ำ	ทุกวัน	ตัวสะอาด														
คนฉลาด	ชอบอาบน้ำ	เป็นนิสัย														
ถูสบู่	ล้างหมดจด	แสนชื่นใจ														
ใครเข้าใกล้	ต้องนิยม	ชื่นชมเอย														

การทดลองครั้งที่ 6

<u>เรื่อง</u>	การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดของเสื้อผ้า
<u>เวลา</u>	50 นาที
<u>ชื่อเรื่อง</u>	การแต่งกายของอ้อ
<u>ความคิดรวบยอด</u>	นักเรียนต้องรู้จักรักษาความสะอาดของเสื้อผ้า เครื่องแต่งกายไม่ให้มีรอยเปื้อน เป็นคราบ เป็นรา มีกลิ่นเหม็น
<u>จุดมุ่งหมาย</u>	1. เพื่อให้นักเรียนบอกพฤติกรรมของแม่แบบในการดูแลเอาใจใส่เสื้อผ้า ให้สะอาดเรียบร้อย 2. เพื่อให้นักเรียนบอกการกระทำของตนเองในการดูแลรักษาเสื้อผ้า เครื่องแต่งกายให้สะอาด
<u>อุปกรณ์</u>	สไลด์ที่ใช้แม่แบบเป็นการ์ตูน
<u>วิธีดำเนินการ</u>	1. ขั้นนำ ครูสนทนาและซักถามนักเรียนว่าหลังจากตรวจความสะอาดเสื้อผ้า ของนักเรียนหญิงและนักเรียนชาย พบว่านักเรียนในห้องส่วนใหญ่ขาดการดูแลเอาใจใส่เสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย พวกเรามาช่วยกันหาสาเหตุซิว่า ทำไมถึงเป็นอย่างนั้น 2. ขั้นใช้แม่แบบ 2.1 ครูฉายสไลด์แม่แบบเรื่อง "การแต่งกายของอ้อ" ให้นักเรียนดู 2.2 เมื่อนักเรียนดูสไลด์แม่แบบจบแล้ว ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มละ 4 คน ร่วมกันอภิปราย ทำไมอ้อถึงไม่อยากไปโรงเรียน แม่สอนอ้อว่าอย่างไร อ้อปฏิบัติตนอย่างไรจึงเกิดความเชื่อมั่นขึ้น 2.3 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็น

- 2.4 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาพูด ขอสรุบการอภิปราย
แสดงความคิดเห็น

3. ขั้นสรุป

- 3.1 ครูให้นักเรียนสรุปเรื่อง "การแต่งกายของอ้อ"
3.2 ครูสรุปว่า วิธีการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดของเสื้อผ้า คือ
ซักเสื้อผ้าให้สะอาด ไม่ให้มึนกลิ่นเหม็น ไม่ให้มีรอยเปื้อน อย่าเก็บ
หมักหมมเสื้อผ้าในที่ชื้นจนขึ้นรา

4. ประเมินผล

- 4.1 สังเกตความสนใจและความตั้งใจของนักเรียนในการดูสไลด์แม่แบบ
4.2 การอภิปรายแสดงความคิดเห็นภายหลังดูสไลด์แม่แบบจบแล้ว นักเรียน
สามารถบอกได้ว่าควรจะทำปฏิบัติตนอย่างไรในการรักษาความสะอาด
ของเสื้อผ้า

บท Script แม่แบบเรื่อง "การแต่งกายของอ้อ"

ภาพ	คำบรรยาย
ภาพที่ 1 ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา การศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร	ดนตรี
ภาพที่ 2 เสนอ	ดนตรี
ภาพที่ 3 สไลด์การ์ตูนประกอบคำบรรยาย	ดนตรี
ภาพที่ 4 โดย พรพันธ์ วันศุกร์	ดนตรี
ภาพที่ 5 เรื่อง การแต่งกายของอ้อ	ดนตรี

ภาพ	คำบรรยาย
ภาพที่ 6 เด็กผู้หญิงหน้าตาเรียบร้อยแต่ค่อนข้างอ่อนแอ ใส่เสื้อผ้าเก่า ๆ	อ้อ เป็นเด็กนักเรียนหญิง ค่อนข้างอ่อนแอ มีความสุขภาพอ่อนโยน ขณะนี้อ้อเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 อ้อมีความรู้สึกว่าตัวเอง อากัปกิริยา ไม่เท่าเทียมเพื่อน เพราะว่าตนเองอยู่ในครอบครัวที่ยากจนไม่มีเสื้อผ้าสวย ๆ สวมใส่เหมือนกับเพื่อน บางวันก็ไม่มีเงินไปซื้อขนมกินที่โรงเรียน
ภาพที่ 7 อ้อพูดกับแม่ขออนุญาตไม่ไปโรงเรียน	วันหนึ่งอ้อขออนุญาตไม่ไปโรงเรียน เพราะเป็นวันเด็ก อ้อไม่มีเสื้อผ้าสวย ๆ สวมใส่ไปเที่ยวเหมือนกับเพื่อน ๆ
ภาพที่ 8 แม่ชักเสื้อผ้าและรีดชุดนักเรียนให้อ้อ	แม่บอกกับอ้อว่า แม่จะเอาเสื้อผ้านักเรียนของอ้อมาซักให้สะอาดและรีดให้เรียบร้อย อ้อจะได้สวมชุดนักเรียนไปเที่ยวงานวันเด็ก
ภาพที่ 9 อ้อนั่งฟังคำสั่งสอนของแม่ที่กำลังคลี่เสื้อผ้าขึ้นส่งดู	ก่อนไปเที่ยว แม่เรียกอ้อมาสอนว่า "เสื้อผ้า เครื่องแต่งกายที่เราใช้อยู่ ถึงแม้จะไม่ได้เป็นของใหม่ แต่ถ้าเรารู้จักเก็บรักษา ทำความสะอาดไม่ให้มีกลิ่นเหม็น ไม่ให้มีรอยเปื้อนเป็นคราบ
ภาพที่ 10 อ้อเดินเที่ยวงานวันเด็กที่โรงเรียน	ในบริเวณงานวันเด็ก มีการแสดง การละเล่น และการประกวดมากมาย อ้อเดินเที่ยวอย่างสนุก เพราะจำคำแม่สอนไว้

ภาพ	คำบรรยาย
ภาพที่ 11 อ้อขึ้นเวทีงานวันเด็กรับรางวัล	งานวันเด็กปีนี้ อ้อได้รับการคัดเลือก เป็นเด็กแต่งกาย สะอาดเรียบร้อย อ้อจึงได้รับรางวัลที่ทางโรงเรียนจัดไว้
ภาพที่ 12 แม่ลูบศีรษะ อ้อที่มีรางวัลอยู่ในมือและยิ้ม	อ้อรีบกลับบ้าน นำรางวัลไปหาคุณแม่ แม่ดีใจที่อ้อได้ปฏิบัติตามคำสอนไว้ คือให้พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ และรู้จักปฏิบัติตนในการดูแลรักษาเครื่องแต่งกายให้ สะอาดเรียบร้อย
ภาพที่ 13 ครูชมอ้อที่หน้าเสาธงต่อหน้านักเรียนทั้งโรงเรียน	อ้อมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น หลายครั้งอ้อได้รับ คำชมเชยจากครูที่หน้าเสาธง ต่อหน้านักเรียนทั้งโรงเรียน ครูชมว่า อ้อเป็นเด็กรู้จักปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาด ของเสื้อผ้า เครื่องแต่งกาย ให้สะอาดเรียบร้อยอย่างสม่ำเสมอ ให้นักเรียนคนอื่น ๆ คู่อ้อเป็นตัวอย่าง

การทดลองครั้งที่ 7

<u>เรื่อง</u>	การปฏิบัติตนเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวัน : การรับประทานอาหาร
<u>เวลา</u>	50 นาที
<u>ชื่อเรื่อง</u>	อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง
<u>ความคิดรวบยอด</u>	การเลือกซื้อสินค้ามาบริโภค ควรใช้ความรอบคอบระมัดระวังอย่าเห็นแก่สินค้าราคาถูก อาจจะทำให้เป็นพิษแก่ร่างกาย ควรคำนึงถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการซื้ออาหารมารับประทาน
<u>จุดมุ่งหมาย</u>	1. เพื่อให้นักเรียนบอกพฤติกรรมของแม่แบบ ในการเลือกรับประทานอาหาร และผลของการปฏิบัติได้ 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกการกระทำของตนเองในการเลือกรับประทานอาหารอย่างถูกต้องได้
<u>อุปกรณ์</u>	สไลด์ที่ใช้แม่แบบเป็นการ์ตูน
<u>วิธีดำเนินการ</u>	1. ขั้นนำ ครูสนทนาและซักถามนักเรียนเกี่ยวกับ การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์รับประทานให้เป็นเวลา ล้างมือให้สะอาดก่อนและหลังรับประทานอาหาร นักเรียนคิดวิธีการปฏิบัติตนให้ถูกต้อง เกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหาร รับประทานให้เป็นเวลา ล้างมือให้สะอาดก่อนและหลังรับประทานอาหาร 2. ขั้นใช้แม่แบบ 2.1 ครูฉายสไลด์แม่แบบเรื่อง "อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง" ให้นักเรียนดู 2.2 เมื่อนักเรียนดูสไลด์แม่แบบจบแล้ว ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มละ 4 คน ร่วมกันอภิปราย หลักในการเลือกซื้อสินค้ามาบริโภคต้องคำนึงถึงสินค้าราคาถูก เพื่อเป็นการประหยัดค่าใช้จ่าย หลักการนี้สามารถใช้ได้หรือไม่เพราะเหตุใด

เมื่อดูสไลด์เรื่อง "อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง" ควรพิจารณาสิ่งใดบ้าง
จึงจะ ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

2.3 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็น

2.4 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาพูดข้อสรุปการอภิปรายแสดง
ความคิดเห็นของกลุ่ม

3. ขั้นสรุป

3.1 ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุป "อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง"

3.2 ครูสรุปว่า "การเลือกซื้อสินค้ามาบริโภค ควรใช้ความรอบคอบ
ระมัดระวังอย่าเห็นแก่สินค้าราคาถูกอาจจะเป็นพิษแก่ร่างกาย
ควรรับประทานอาหารให้เป็นเวลา ล้างมือให้สะอาดก่อนและหลัง
รับประทานอาหาร ควรใช้ช้อนกลางขณะรับประทานอาหาร ไม่ดื่ม
น้ำร่วมแก้วกับคนอื่น

4. ประเมินผล

4.1 สังเกตความสนใจ ความตั้งใจของนักเรียนในการดูสไลด์แม่แบบ

4.2 การอภิปรายสรุปแสดงความคิดเห็นภายหลังดูสไลด์แม่แบบจบแล้วนักเรียน
สามารถบอกได้ว่าควรจะทำอย่างไร ในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับ
กิจวัตรประจำวันในเรื่อง การรับประทานอาหาร

บท Script แม่แบบเรื่อง "อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง"

ภาพ	คำบรรยาย
ภาพที่ 1 ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา การศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร	ดนตรี
ภาพที่ 2 เสนอ	ดนตรี
ภาพที่ 3 สไลด์การ์ตูนประกอบคำบรรยาย	ดนตรี
ภาพที่ 4 โดย พรพันธ์ วันศุกร์	ดนตรี
ภาพที่ 5 เรื่อง อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง	ดนตรี

ภาพ	คำบรรยาย
ภาพที่ 6 ตลาดนัด พ่อค้า แม่ค้า น้าสินค้าน้ามาขายมี อาหารกระป๋อง น้ำมันพืช น้ำปลา ยาชุด รักษาโรค ผักผลไม้	ณ หมู่บ้านแห่งหนึ่ง ไม่ไกลจากชุมชนมากนัก มีโรงพยาบาล อาเภอตั้งอยู่ หมู่บ้านนี้จะมีตลาดนัดทุกวันเสาร์ ที่ตลาดนัด จะมีพ่อค้า แม่ค้า น้าสินค้าน้ามาขายกันมากมาย มีทั้งของใช้ อาหารกระป๋อง น้ำมันพืช น้ำปลา ยาชุดรักษา โรคต่าง ๆ ผักผลไม้
ภาพที่ 7 พ่อค้า แม่ค้า ร้องตะโกนขายสินค้า บ่นกับเพชรจะเข้าไปซื้อ แต่พลอยทาท่า ห้ามไว้ไม่ให้ซื้อ และจูงมือเพื่อนทั้งสอง ออกห่าง	ชาวบ้านทั้ง เด็กและผู้ใหญ่พากันมาอุดหนุนสินค้าที่ตลาดนัด คับคั่ง พลอยกับบ๊อบมาชวนเพชร ไปซื้อของที่ตลาดนัด เด็ก ทั้งสามเดินผ่านแผงลอยแห่งหนึ่ง มีคนมุงกันแน่น เสียงผู้ชาย ร้องตะโกนว่า "เฮ้เร้เข้ามา เร้เข้ามา สินค้าราคาถูก สินค้าราคาถูก เจ้าของโรงงานมาเอง น้ำปลาราคา ประหยัด ขวดละ 2 บาท 3 ขวด 5 บาท ปลากระป๋อง 3 กระป๋อง 10 บาท ถูกเหมือนได้เปล่า เร็วไว ช้าหมด ครับ" บ๊อบกับเพชร มองอย่างสนใจจะเข้าไปซื้อ พลอยห้าม และรีบเดินนำหน้าเพื่อนทั้งสองไป
ภาพที่ 8 สินค้าเสื่อมคุณภาพที่กินแล้วเป็นพิษต่อ ร่างกาย	พลอยกล่าวว่า รู้ไหมสินค้านั้นเป็นของปลอมและเสื่อม คุณภาพแล้วทั้งนั้น ของดี ๆ ของแท้ใครจะมาขายราคาถูก อย่างนี้ได้ล่ะ ที่คนเขาซื้อกันแน่นนั้นนะ เพราะเขาไม่รู้ว่า เป็นอันตราย เกิดเป็นของปลอมกินแล้วเป็นพิษต่อร่างกาย ก็เตือนร้อนนะซิ เมื่อก็ไม่กล้าพูดตั้ง ๆ กลัวพ่อค้าเขาโกรธ จะเอา น้ำปลาเคาะหัวฉันน้ามไปเท่านั้นเอง

ภาพ	คำบรรยาย
ภาพที่ 9 เพชรยื่นผ้าตะกร้าแล้วมองไปที่ร้านค้า ชายมะม่วง มะขามทอง ลูกชิ้นปิ้ง เงาะ ขนมชั้น	เมื่อซื้อของเสร็จ เด็กทั้งสามช่วยกันหิ้วตะกร้าที่มีสิ่งของ ต่าง ๆ มาหยุดที่หน้าตลาดใกล้ ๆ ร้านขายขนมและร้าน ผลไม้ ปั่นกับพลอยให้เพชรยื่นผ้าตะกร้าแล้วเด็กทั้งสอง เดินไปซื้อข้าวเหนียว ข้าวเหนียวและข้าวสำหรับทำอาหารฝีมือ เพชร รอเพื่อนทั้งสองอยู่นานจนรู้สึกกระสับกระส่ายสาละสลวย ส่ายไปตามร้านขายของต่าง ๆ เห็นแม่ค้าเอามะม่วง มะขามทอง ลูกชิ้นปิ้ง ขนม เงาะมาขาย
ภาพที่ 10 เพชรหยิบเงาะ มะม่วงทอง ลูกชิ้นปิ้ง ขนมกินอย่างอร่อย	ในที่สุด เพชรจึงตัดสินใจเดินไปซื้อแล้วกลับมารอพลอยกับ ปิ่นยังไม่มา เขารู้สึกหิวจึงหยิบเงาะมากัดด้วยปากและกิน มะม่วงทอง ลูกชิ้นปิ้ง ขนมอย่างอร่อย
ภาพที่ 11 เพชรดูคนน้ำหวานในถุงสีแดงจัด และปั่น กับพลอยเดินมาสมทบ (ด้านหลังเพชรเป็นแม่ค้าขายน้ำหวาน สีจัดหลากสีในขวดหลายขวด)	ไม่นานนักเพชรรู้สึกหิวน้ำ จึงเหลียวมองไปรอบ ๆ เห็น ขวดสีน้ำหวานสีต่าง ๆ มีน้ำแข็งลอยอยู่ข้างบนดูน่ากิน เพชรจึงเดินไปซื้อน้ำหวานมา 1 ขวด และดูอย่างกระหาย ครู่ต่อมาเพื่อนทั้งสองเดินมาสมทบ ปิ่นกล่าวว่า "โอ้โฮ เพชรเธอนี้กินจุจริง ๆ เปลือกเงาะเต็มถุงเลย กินอะไร เข้าไปบ้างล่ะ น่ากลัวจะหลาวย่าง อ้อ คิมน้ำหวานด้วย หรือนี่ สีแดงแจ๋อย่างนี้เพชรกล้ากินหรือ สีอะไรก็ไม่ว่า"

ภาพ	คำบรรยาย
ภาพที่ 12 เพชรยื่นขนม ลูกชิ้นปิ้ง เงาะ ฯลฯ ให้ บ๊องกับพลอยแต่เด็กทั้งสองคนทำท่าปฏิเสธ	เพชรกล่าวว่า "ฉันเห็นว่า เธอสองคนอยากอิตาอานี้ ฉันรอไม่ไหว เลยซื้อกินเสียเต็มทีเลย นี่ฉันยังมีขนม ลูกชิ้นปิ้ง มะม่วงทอง เงาะ เพื่อเธอสองคนด้วย" เพชรพูดพลางส่งให้ "ตายละเพชร เธอซื้อขนมอย่างนี้มาทำไม ดูซิขนมชิ้นอะไรใส่สีีเขียวปี้ ลูกชิ้นก็แมลงวันตอม มะม่วงทองก็สีเหลืองอ๋อยเขียว เงาะก็ไม่ได้ล้าง มือเธอก็สกปรกยังไม่ล้างเลย กินเข้าไปได้อย่างไร ฉันยังไม่อยากท้องเสียหรอก" พลอยอุทานอย่างตกใจ พลางส่ายหน้าปฏิเสธ
ภาพที่ 13 เด็กกินอาหารที่มีพยาธิหรือยาฆ่าแมลงติดเข้าไป ผลคือนอนป่วยอยู่โรงพยาบาล	"ฉันกินแล้วไม่เห็นเป็นอะไรนี่" เพชรเถียง "ตอนนี้ก็ยังไม่เป็นอะไรนะชิ ระวังเจอพยาธิหรือยาฆ่าแมลงติดเข้าไปในท้องแล้วจะรู้สึก สีที่ใส่ขนมและน้ำหวานก็เหมือนกันไม่รู้แม่ค้าใช้สีอะไรใส่" บ๊องพูด "หาอย่างไรรู้ได้ละ กินเข้าไปแล้วนี่ เรากลับบ้านกันเถอะเดี๋ยวสายมากแดดร้อน" เพชรพูดและชวนกลับบ้าน
ภาพที่ 14 เพชรกุมท้องบิดตัวไปมา หน้าห้องน้ำ	เมื่อกลับถึงบ้าน เย็นวันนั้นเอง เพชรรู้สึกท้องปั่นป่วนผิดปกติมีอากุมาท้องบิดตัวไปมา ตัวงออยู่หน้าห้องน้ำ "โอ๊ยปวดเหลือเกิน โอ๊ย โอ๊ย"

ภาพ	คำบรรยาย
ภาพที่ 15 เพชรเกาะตามตัวเน้นให้เห็นผื่นแดงเหมือนเป็นลมพิษ	เพชรกล่าวว่า "ตัวตัวก็คันด้วย เป็นผื่นเหมือนลมพิษเลย นี่ถ่ายจนไม่มีอะไรออกอีกแล้ว ยังปวดอยู่เลย" เพชรพูดพลางทรุดตัวลงนั่งอย่างหมดแรง
ภาพที่ 16 แม่หยิบยาที่ซื้อจากตลาดนัดให้เพชรกิน และ เพชรนั่งอาเจียนไม่ยอมกินอาหาร	แม่มักใจเมื่อเห็นอาการของลูกมือ ไม่ลั่นรีบไปหยิบยาที่ซื้อจากตลาดนัดให้ลูกกิน แต่จนค้ อาการก็ยัง ไม่ได้ขึ้นตลอดคืน เพชรอาเจียนด้วย อาหารก็รับประทานไม่ได้ แม่นั่งเฝ้าดูแลลูกอย่างกังวล เพชรนอนไม่หลับ
ภาพที่ 17 หมอแนะนำเพชรเรื่องผักผลไม้ที่มียาฆ่าแมลงหรือพยาธิติดอยู่	พอฟ้าสาง แม่ก็รีบพาเพชรไปโรงพยาบาลอำเภอ เล่าอาการให้หมอฟังว่าเพชรอาเจียนทั้งท้อง เดี๋ยวแล้วยังมีผื่นขึ้นตามตัวด้วย หมอตรวจอาการของเพชร เสร็จแล้ว ขณะที่แม่ไปรอรับยา หมอเข้ามาทักทายและแนะนำเพชร เรื่องการรับประทานอาหาร ให้ระวัง เรื่องความสะอาด ผัก ผลไม้ต้องล้างให้สะอาด ถ้าไม่ล้างหากมีไข่พยาธิหรือ ยาฆ่าแมลงปนอยู่กินเข้าไปจะเป็นพิษแก่ร่างกายจนเกิดเจ็บป่วย
ภาพที่ 18 เด็กพุท โต ผอม หน้าตาซีดเซียว	แล้วเด็กที่มีพยาธิอยู่ในท้องมาก ๆ เลี้ยงเท่าไรก็ไม่เจริญเติบโตหรอก พยาธิแย่งอาหารไปกินหมด เด็กจะโตแต่พุทเท่านั้น

ภาพ	คำบรรยาย
ภาพที่ 19 เด็กนั่งรับประทานอาหารร่วมกันต่างคนต่างมีแก้วน้ำของตนเอง และช้อนกลางตักอาหาร	คุณหมอแนะนำว่า "เวลารับประทานอาหารต้องเลือกอาหารที่มีประโยชน์ ล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหาร รับประทานอาหารให้ตรงเวลา ไม่ดื่มเครื่องดื่มร่วมกับบุคคลอื่นและเวลาร่วมวงรับประทานอาหารกับคนหมู่มาต้องใช้ช้อนกลางตักอาหารในวง" คุณหมอแนะนำ
ภาพที่ 20 คนป่วยนั่งรอการรักษาในโรงพยาบาล (บางคนก็เป็นบิด บวดท้องนั่งกุมท้อง บางคนมีผื่นคันขึ้นตามตัว)	หมอกล่าวว่า "ระยะนี้มีคนป่วยเป็นบิดบ้าง ท้องเสียบ้าง เป็นพวกแพ้ มีอาการผื่นคันตามตัวเหมือนแพ้สารเคมีบางอย่าง มาหาหมอกันมาก"
ภาพที่ 21 ชาคน้ำปลา น้ำส้ม น้ำมันที่มีเครื่องหมายรับรองคุณภาพสินค้าจากกระทรวงสาธารณสุข (อย) และกระทรวงอุตสาหกรรม	หมอแนะนำว่า ของที่เราขายนั้น ก่อนซื้อต้องดูให้ดีก่อน เพราะของบางอย่างก็เป็นของเสื่อมคุณภาพและของปลอมก็มี โดยเฉพาะยาชุดอย่าซื้อมาใช้เป็นอันขาด คุณหมอกล่าวว่า พวกน้ำปลา น้ำส้ม น้ำมันพืชก็ต้องดูว่าที่ฉลากมีบอกชื่อโรงงานผลิตหรือเปล่า ถ้าไม่มีอย่าซื้อเดี๋ยวนี้ต้องดูด้วยว่าถ้ามีเครื่องหมายมาตรฐานรับรองคุณภาพจึงจะ เชื่อถือได้

ภาพ	คำบรรยาย
ภาพที่ 22 ผงชูรส กับน้ำตาล และชี้คําไปที่ผงชูรสว่าไม่ควรใช้	คุณหมอแนะนำต่อไปว่า อย่าซื้อของเพราะเห็นราคาถูก อย่างเดียว ผงชูรสก็อย่าใช้มากนัก บางคนก็แพ้ ถ้าอยากกินหวานใช้น้ำตาลใส่แทนจะดีกว่า ราคาถูกกว่าด้วย หมอตอบ ชาวบ้านกล่าวว่า "จะหมอ ต่อไปพวกฉันจะเลิกซื้อของพวกที่มาเร่ขาย ราคาถูก ๆ แล้ว เช็ดจนตาย ลูกฉันคงตายแน่ถ้าหมอช่วยไว้ไม่ทัน
ภาพที่ 23 เพชรทำน้ำสลด	เพชรได้ฟังแล้ว นั่งก้มหน้านิ่ง นึกเสียใจที่ตนไม่เชื่อคำพูดเพื่อนเมื่อวันก่อน
ภาพที่ 24 อาหารที่ใส่สีสังเคราะห์ เช่น เย็นตาโฟ, น้ำหวาน, ลูกกวาด, หมูย่าง, ของดอง	หมอลำตอบว่า "อ้อ อีกอย่างหนึ่ง อาหารพวกที่ใส่สีสด ๆ ซึ่งไม่ใช่สีธรรมชาติหรือไม่ใช้สีใส่อาหารอย่ากินนะ คนขายบางคนใช้สีย้อมผ้า สีย้อมกระดาสี เพราะหาซื้อง่าย ราคาถูก และไม่รู้ว่าเป็นพิษแก่ร่างกาย เช่นสีแดง ๆ ที่ใส่ในเย็นตาโฟ น้ำหวาน ลูกกวาด ท็อฟฟี่ หมูย่าง ของดองต่าง ๆ ก็เหมือนกัน ต้องระวังไม่แน่ใจก็อย่าซื้อ มากินดีกว่า สีที่เป็นพิษถึงแม้จะไม่แสดงอาการให้เห็นวันนี้พิษของมันจะสะสมในร่างกาย ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้เหมือนกัน" หมอฯจับก่อนเดินจากไป

ภาพ	คำบรรยาย															
ภาพที่ 25 เพชรนอนป่วยอยู่ที่บ้าน เพื่อน ๆ มาเยี่ยม	ที่บ้านของเพชรตอนเย็น เพื่อน ๆ มาเยี่ยมกันหลายคน เด็ก ๆ ต่างซักถามอาการของเพื่อนอย่างเป็นห่วง เพชรเอ่ยกับเพื่อน ๆ อย่างกังวลว่า "พรุ่งนี้ฉันคงไปโรงเรียนไม่ไหวแน่ แย่จริงต้องขาดเรียนอีกแล้วยังใกล้สอบอยู่ด้วย นี่เพราะกินเงาะที่ไม่ได้ล้าง ลูกชิ้นบั้งที่แม่ลงวันตอม มะม่วงดองที่พิษแท้ ๆ เลย และยังกินน้ำหวานใส่สีด้วย" "เอ้อ สรุปแล้วทุกอย่างรอยตัวเรามีอันตราย มีพิษมีภัยกับเราทั้งนั้นสินะ" เพชรพูดพลางถอนใจใหญ่															
ภาพที่ 26 พลอยพูดกับเพชร	"ไม่ใช่อย่างนั้นหรอก ทุกอย่างมีทั้งคุณและโทษ อยู่ที่เราต้องระมัดระวัง ต้องรู้จักหลีกเลี่ยง ต้องรู้จักเลือกกินให้ดีแล้วจะไม่มีภัยมาสู่ตัวเรา ฉันขอให้เพชรหายเร็ว ๆ นะ จะได้ไปสนุกที่โรงเรียนด้วยกันอีก" พลอยกล่าวในที่สุด "ขอบใจเพื่อน ๆ ทุกคนมากนะที่มาเยี่ยม ต่อไปฉันต้องรู้จักเลือกกินให้ดี จะได้ไม่มีภัยอย่างที่พลอยบอกจริง ๆ ด้วย ฉันรับรองจะไม่โลก ไม่ตะกละอีกแล้ว" เพชรกล่าวกับเพื่อน ๆ ก่อนที่ทุกคนจะลาจากไป															
ภาพที่ 27 ตัวหนังสือประกอบคำบรรยาย	<table><tr><th colspan="3">ข้อเตือนใจ</th></tr><tr><td>กินอาหาร</td><td>มีประโยชน์</td><td>ทุกวัน</td></tr><tr><td>ครบครัน</td><td>คุณค่า</td><td>ทางอาหาร</td></tr><tr><td>โตเร็ว</td><td>แจ่มใส</td><td>เบิกบาน</td></tr><tr><td>สนุกสนาน</td><td>ไร้โรคภัย</td><td>มาเบียดเบียน</td></tr></table>	ข้อเตือนใจ			กินอาหาร	มีประโยชน์	ทุกวัน	ครบครัน	คุณค่า	ทางอาหาร	โตเร็ว	แจ่มใส	เบิกบาน	สนุกสนาน	ไร้โรคภัย	มาเบียดเบียน
ข้อเตือนใจ																
กินอาหาร	มีประโยชน์	ทุกวัน														
ครบครัน	คุณค่า	ทางอาหาร														
โตเร็ว	แจ่มใส	เบิกบาน														
สนุกสนาน	ไร้โรคภัย	มาเบียดเบียน														

การทดลองครั้งที่ 8

<u>เรื่อง</u>	การปฏิบัติตนเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวัน : การรับประทานอาหาร
<u>เวลา</u>	50 นาที
<u>ชื่อเรื่อง</u>	ผู้แพร่เชื้อโรค
<u>ความคิดรวบยอด</u>	"การรับประทานอาหารที่ไม่เป็นที่ ขาดความมีวินัย จะเป็นผู้แพร่เชื้อโรคไปยังเพื่อน ๆ และบุคคลอื่น ๆ เพราะ เมื่อฝนตก ฝนจะชะอุจจาระซึ่งมีเชื้อโรคให้กระจายและ ไหลสู่บ่อน้ำ หรือแมลงวันไปเกาะอุจจาระแล้วมาตอมอาหารและปล่อยเชื้อโรคไว้ในอาหารได้ ถ้ารับประทานน้ำหรืออาหารนี้เข้าไปก็อาจท้องเสียได้"
<u>จุดมุ่งหมาย</u>	1. เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงผลของการกระทำของแม่แบบ ในการรับประทานอาหาร ใช้ส้วมของนักเรียน 2. เพื่อให้นักเรียนบอกถึงการปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง ในความมีระเบียบวินัยในเรื่องการรับประทานอาหารและการใช้ส้วม
<u>อุปกรณ์</u>	สไลด์ที่ใช้แม่แบบเป็นการ์ตูน
<u>วิธีดำเนินการ</u>	1. ขั้นนำ ครูสนทนาและซักถามนักเรียนเกี่ยวกับความมีระเบียบวินัยในตนเองในเรื่องการรับประทานอาหารและการใช้ส้วมของนักเรียน นักเรียนคิดวิธีการปฏิบัติตนให้ถูกต้องเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร การรับประทานอาหารที่รับประทาน 2. ขั้นใช้แม่แบบ 2.1 ครูฉายสไลด์แม่แบบ เรื่องการปฏิบัติตนเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวัน : การรับประทานอาหาร

- 2.2 เมื่อนักเรียนดูสไลด์แม่แบบจบแล้ว ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็นกลุ่มละ 4 คน อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับ
วินัยในการช้ถ่าย
การใช้ส้วม
อาหารที่รับประทาน
- 2.3 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงความคิดเห็น
- 2.4 ครูให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมาสรุปการอภิปรายแสดงความคิดเห็นของกลุ่ม

3. ขั้นสรุป

- 3.1 ครูให้นักเรียนสรุปเรื่อง การปฏิบัติตนเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวัน :
การช้ถ่าย
- 3.2 ครูสรุปว่า "การช้ถ่ายไม่ถูกที่เป็นผู้แพร่เชื้อโรค การช้ถ่ายต้องมีวินัย ต้องทำความสะอาดส้วม ต้องระมัดระวังอาหารการกิน อาหารบางอย่างมีเชื้อโรคทำให้เกิดอันตรายต่อระบบทางเดินอาหาร"

4. ประเมินผล

- 4.1 สังเกตความสนใจ ความตั้งใจของนักเรียนในการดูสไลด์แม่แบบ
- 4.2 การอภิปรายสรุปแสดงความคิดเห็นภายหลังดูสไลด์แม่แบบจบแล้ว นักเรียนสามารถบอกได้ว่าควรปฏิบัติตนอย่างไรในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการช้ถ่าย

บท Script แม่แบบเรื่อง "ผู้แพร่เชื้อโรค"

ภาพ	คำบรรยาย
ภาพที่ 1 ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา การศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร	ดนตรี
ภาพที่ 2 เสนอ	ดนตรี
ภาพที่ 3 สไลด์การ์ตูนประกอบคำบรรยาย	ดนตรี
ภาพที่ 4 โดย พรพันธ์ วันศุกร์	ดนตรี
ภาพที่ 5 เรื่อง ผู้แพร่เชื้อโรค	ดนตรี

ภาพ	คำบรรยาย
ภาพที่ 6 แก๊งกำลังซื้อมะม่วงและมะขามทอง	ครอบครัวของแก๊งกับแก๊ง เป็นครอบครัวเล็ก ๆ ที่มีความสุขครอบครัวหนึ่ง แก๊งกำลังเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ส่วนแก๊งเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 พักกลางวันของวันเปิดเรียนวันหนึ่ง แก๊งเห็นแม่ค้าเอามะม่วงและมะขามทองมาขายหน้าโรงเรียน แหม่นำรับประทานจังเลย ในที่สุดแก๊งก็อดใจไม่ได้เลยแอบซื้อมารับประทาน
ภาพที่ 7 ครูไพลินให้ยาแก๊ง (ซึ่งมีอาการปวดท้อง) รับประทาน	ด้วยเหตุนี้จึงทำให้แก๊งต้องท้องเสียในช่วงเวลาเรียนภาคบ่าย ครูไพลิน ซึ่งเป็นครูประจำชั้น จึงให้แก๊งรับประทานยาแล้วพาไปนอนห้องพยาบาลของโรงเรียน
ภาพที่ 8 แก๊งเดินมาห้องส้วมเห็นส้วมสกปรก	ระหว่างนอนอยู่ในห้องพยาบาล แก๊งปวดท้องเข้าห้องส้วมอีก แต่พอเดินไปถึงห้องส้วมสกปรกไม่ได้ราดน้ำ แก๊งจึงเลี้ยวไปถ่ายหลังส้วม
ภาพที่ 9 ครูไพลินมองเห็นแก๊งกำลังเดินออกมาจากด้านหลังห้องส้วม	เมื่อครูไพลินสอนหมดชั่วโมงแรก จึงเดินมาดูอาการของแก๊ง ที่ห้องพยาบาลไม่พบ เดินตามมาดูห้องส้วม เห็นแก๊งเดินออกมาจากด้านหลังห้องส้วม

ภาพ	คำบรรยาย
ภาพที่ 10 แก่งกุมมือกัมหน้าตอบครูไพลิน	"แก่ง ไบท้อะ ไรด้านหลังห้องส้วมจ๊ะ" ครูไพลินถามแก่ง ซึ่งกัมหน้าตอบครูไพลินด้วยเสียงตะกุกตะกักว่า "ผมปวดท้องจะ เข้าห้องส้วม แต่ส้วมสกปรกไม่ได้ราดน้ำ ผมเลย เลี้ยง ไบกายด้านหลังครับ
ภาพที่ 11 บริเวณถ่ายอุจจาระหลังห้องส้วมซึ่งติดต่อกับผู้อื่นได้ (ภาพระยะไกล)	ครูไพลินจึงตักเตือนแก่ง ไม่สมควรปฏิบัติตนเช่นนั้นอีก เพราะเท่ากับแก่งเป็นผู้แพร่เชื้อโรคไปยังเพื่อน ๆ และบุคคลอื่น ๆ รอบบริเวณใกล้ ๆ โรงเรียน
ภาพที่ 12 บริเวณถ่ายอุจจาระมีฝนตก (ภาพระยะใกล้)	เพราะ เมื่อฝนตก ฝนจะชะอุจจาระ ซึ่งมีเชื้อโรคให้กระจาย และไหลลู่บ่อน้ำ หรือแมลงวันไปเกาะอุจจาระแล้วมาตอมอาหารและปล่อยเชื้อโรคไว้ในอาหารได้ ถ้ารับประทานน้ำหรืออาหารนี้เข้าไปก็อาจท้องเสียเช่นเดียวกับแก่ง ได้เห็นถึงผลเสียไหมจ๊ะ ครูไพลินกล่าว
ภาพที่ 13 แก่งขุดดินกลบอุจจาระ	แก่งจึง ไปจัดการขุดดินกลบอุจจาระของตนเรียบร้อยแล้ว ล้างมือให้สะอาดโดยใช้ขันตักน้ำในตุ่มข้างห้องส้วม แล้วครูไพลินให้แก่ง ไปนอนพักที่ห้องพยาบาลต่อ
ภาพที่ 14 ครูไพลินพูดกับนักเรียนหน้าแถว	วันรุ่งขึ้นแก่งหายดีแล้วก็มาโรงเรียนกับแก้มตามปกติวันนี้ครูไพลินเป็นครูเวรพูดหน้าแถว ครูพูดถึงความมีระเบียบวินัยในตนเองในเรื่องการขับถ่ายและการใช้ส้วมของนักเรียน

ภาพ	คำบรรยาย
ภาพที่ 15 นักเรียนถ่ายปัสสาวะด้านข้างห้องน้ำ	ภาพที่ 15-20 ครูไพณิพุด 1. ไม่ให้นักเรียนถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะนอกโถส้วม
ภาพที่ 16 นักเรียนขัดโถส้วม	2. เมื่อใช้แล้วก็ควรทำความสะอาดโถส้วม
ภาพที่ 17 นักเรียนรดน้ำ แมลงหรือพยาธิติดอยู่	3. ก่อนใช้ส้วมให้รดน้ำลงไปก่อนพอโถส้วมเปียก 4. ควรใช้น้ำชำระแล้วเวลาราดส้วมให้รดแรง ๆ จนไม่มีอุจจาระค้างอยู่ในโถส้วม
ภาพที่ 18 นักเรียนใช้แปรงขัดโถส้วม	5. ใช้แปรงถูคราบอุจจาระที่ติดอยู่บนโถส้วม เท่านั้น
ภาพที่ 19 นักเรียนทิ้งเศษไม้หรือสิ่งอื่น ๆ ใน โถส้วมและมีเครื่องหมาย "อย่า"	6. ไม่ทิ้งเศษไม้หรือสิ่งอื่น ๆ ลงในโถส้วม
ภาพที่ 20 นักเรียนล้างมือหลังเข้าห้องส้วม	7. ล้างมือทุกครั้งภายหลังการใช้ส้วม

ภาพ	คำบรรยาย
ภาพที่ 21 เด็กนักเรียน 4 คน ทำความสะอาดห้องส้วม	คุณครู ไพลินกล่าวต่อไปว่า ในแต่ละวันจะมีเวรทำความสะอาดห้องส้วม วันละ 3-4 คน จะมีบริการตักน้ำใส่ตุ่มให้เต็มและมีชั้นสำหรับตักน้ำ แปรงทำความสะอาดโกส้วม
ภาพที่ 22 ครูไพลินกำลังพูดกับนักเรียน	ครูไพลินกล่าวว่า แต่นักเรียนทุกคนต้องช่วยกันรักษาความสะอาดไม่ใช่แค่ให้เวรทำความสะอาดแค่ 3-4 คนกับนักเรียนเป็นร้อยคนที่ทำสกปรกในแต่ละวัน ใครจะดูแลความสะอาดได้ทั่วถึง ห้องส้วมสกปรกนักเรียนก็ไม่อยากใช้กัน ฉะนั้นทุกคนต้องช่วยกันรักษาความสะอาด
ภาพที่ 23 อาหารหมักดอง	ภาพที่ 23-25 ครูไพลินกล่าวว่า แล้วครูตกใจจนถึงเรื่องอาหารการกิน ต้องระมัดระวังอาหารหลายชนิดถูกกนอมรักษาไว้ด้วยการหมักดอง โดยธรรมชาติแล้วจะเป็นอาหารดิบ
ภาพที่ 24 จุลินทรีย์ขยายจากกล้องจุลทรรศน์	เมื่อคงจะมีจุลินทรีย์บางอย่างอยู่ในของเหล่านี้ บางครั้งจะมีเชื้อโรค เช่น อหิวาตกโรค บิด ไช้รากสาด โทพอยด์ และเชื้อโรคที่เป็นอันตรายต่อระบบทางเดินอาหารอื่น ๆ เมื่อรับประทานเข้าไปทำให้เกิดโรคทางเดินอาหารหรือท้องเสียได้

ภาพ	คำบรรยาย						
ภาพที่ 25 เด็กขาดสารอาหาร ตัวผอม เหลือง	นอกจากนี้อาหารหมักดองแทบไม่มีคุณค่าทาง โภชนาการ เลย ซึ่งไม่ควรรับประทานมากหรือเป็นประจำจะทำให้เป็นโรค ขาดสารอาหารได้						
ภาพที่ 26 แก๊ง เกาติระหะพ่นน้ำละอายและนึกเห็น ภาพมะม่วงดองกับมะขามดอง	แก๊งนึกในใจว่า "อย่างมะม่วงดองกับมะขามดองที่เราซื้อ กินเมื่อวานนี้ก็จัดเป็นอาหารหมักดองและทำให้เรา จืด...จืด..." แก๊งกล่าวว่า "เพื่อน ๆ ครัวอย่าเอา อย่างผมนะครับ แหม นึกถึงแล้วอายจัง						
ภาพที่ 27 ตัวหนังสือประกอบคำบรรยาย	ข้อเตือนใจ <table><tr><td>กินให้ดี</td><td>มีระเบียบ</td><td>ถ่ายเรียบร้อย</td></tr><tr><td>โรคภัยคล้อย</td><td>โตเร็วไว</td><td>เรียนได้เก่ง</td></tr></table>	กินให้ดี	มีระเบียบ	ถ่ายเรียบร้อย	โรคภัยคล้อย	โตเร็วไว	เรียนได้เก่ง
กินให้ดี	มีระเบียบ	ถ่ายเรียบร้อย					
โรคภัยคล้อย	โตเร็วไว	เรียนได้เก่ง					

การทดลองครั้งที่ 9

<u>เรื่อง</u>	การปฏิบัติตนเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวัน : การพักผ่อนและการนอน
<u>เวลา</u>	50 นาที
<u>ชื่อเรื่อง</u>	เหนื่อยนักจงพักผ่อน
<u>ความคิดรวบยอด</u>	การพักผ่อน คือ การที่เราหยุดออกแรงให้อวัยวะทุกส่วนสงบนิ่งหรือทํานาน้อยลง การนอนหลับเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด และจำเป็นที่สุดโดยการปฏิบัติตนให้ถูกต้อง ก่อนเข้านอน ควรอาบน้ำ แปรงฟัน สวมเสื้อผ้าที่สะอาด
<u>จุดมุ่งหมาย</u>	1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงผลการกระทำของแม่แบบในการพักผ่อนและการนอน 2. เพื่อให้นักเรียนบอกการปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง และสม่ำเสมอจะได้ประโยชน์จากการกระทำนั้น
<u>อุปกรณ์</u>	สไลด์ที่ใช้แม่แบบเป็นการ์ตูน
<u>วิธีดำเนินการ</u>	1. ขั้นนำ ครูสนทนาและซักถามนักเรียนเกี่ยวกับการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการเล่น การพักผ่อน การนอน ให้นักเรียนคิดถึงวิธีการปฏิบัติตนให้ถูกต้องในการเล่นจะได้ไม่เกิดอันตราย การปฏิบัติตนให้ถูกต้องในการพักผ่อน การนอน 2. ขั้นใช้แม่แบบ 2.1 ครูฉายสไลด์แม่แบบเรื่อง การปฏิบัติตนเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวัน : การพักผ่อนและการนอน 2.2 เมื่อนักเรียนดูสไลด์แม่แบบจบแล้ว ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็นกลุ่มละ 4 คน อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับการปฏิบัติตนให้ถูกต้องในการเล่น การพักผ่อน การปฏิบัติตนให้ถูกต้องก่อนเข้านอน 2.3 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงความคิดเห็น

- 2.4 ครูให้ตัวแทนของกลุ่มออกมาพูดสรุป การอภิปรายแสดงความคิดเห็นของกลุ่ม

3. ขั้นสรุป

- 3.1 ครูให้นักเรียนสรุปเรื่อง การปฏิบัติตนเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวัน : การพักผ่อนและการนอน
- 3.2 ครูสรุปว่า "การพักผ่อน คือ การที่เราหยุดออกแรงให้อวัยวะทุกส่วนสงบนิ่งหรือท่างานน้อยลง การนอนเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด การปฏิบัติตนให้ถูกต้องก่อนเข้านอน ควรอาบน้ำ แปรงฟัน สวมเสื้อผ้าที่สะอาด ห้องนอนเปิดกวาด เช็ดถู เปิดหน้าต่างให้ลมผ่านเข้าออกได้สะดวก นอนอย่างน้อย 10 - 12 ชั่วโมงก่อนนอนไม่ควรกินอาหารอิ่มเกินไป

4. ประเมินผล

- 4.1 สังเกตความสนใจ ความตั้งใจของนักเรียนในการดูสไลด์แม่แบบ
- 4.2 การอภิปรายแสดงความคิดเห็นภายหลังดูสไลด์แม่แบบจบแล้วนักเรียนสามารถบอกได้ว่า ควรปฏิบัติตนอย่างไรในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวัน

บท Script แม่แบบเรื่อง "เพื่อนักจฬักพ่อน"

ภาพ	คำบรรยาย
ภาพที่ 1 ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา การศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร	ดนตรี
ภาพที่ 2 เสนอ	ดนตรี
ภาพที่ 3 สไลด์การ์ดประกอบคำบรรยาย	ดนตรี
ภาพที่ 4 โดย พรพันธ์ วันศุกร์	ดนตรี
ภาพที่ 5 เรื่อง เพื่อนักจฬักพ่อน	ดนตรี

ภาพ	คำบรรยาย
ภาพที่ 6 เด็กหญิงสองคน (นั้ม - นุ่น)	นั้มกับนุ่นเป็นพี่น้องกัน นั้มเป็นพี่อยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 นุ่นเป็นน้องสาวอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ทั้งสองอยู่โรงเรียนเดียวกัน
ภาพที่ 7 เด็กนักเรียนเล่นวอลเลย์บอลกันที่สนามหน้าโรงเรียน	เช้าวันหนึ่งขณะที่นั้มกับนุ่นเดินเข้าประตูโรงเรียน เขาเห็นเพื่อน ๆ เล่นวอลเลย์บอลกันอย่างสนุกสนาน จึงอยากไปเล่นกับเพื่อน ๆ บ้าง พอดีมีเสียงเรียกชื่อดังมาให้ไปร่วมเล่น "นั้ม นุ่น มาเล่นวอลเลย์บอลกันเถอะ เร็ว ๆ เข้า" ทั้งสองรีบเอากะเป๋ไปเก็บแล้วลง ไปร่วมเล่นวอลเลย์บอลกับเพื่อนด้วยและ เล่นอยู่จนกระทั่ง เกือบจะถึง เวลาโรงเรียนเข้า
ภาพที่ 8 เด็กทุกคนเลิกเล่นแต่นั้มชวนมมตีวอลเลย์บอลต่อ	นักเรียนทุกคนหยุดเล่นเตรียมจะกลับไปยังห้องเรียน แต่นั้มอยากเล่นต่อจึง ไปชวนมมเพื่อนอีกคนตีวอลเลย์บอลต่อจนกระทั่งถึง เวลาโรงเรียนเข้า
ภาพที่ 9 นั้มดื่มน้ำมากจนเสียคท้อง ครูพาไปนอนห้องพยาบาล	จึงได้ชวนกันไปปัสสาวะ นั้มบอกเพื่อนขอไปดื่มน้ำก่อนแล้วรีบไปดื่มน้ำจนอิ่ม แต่พอจะเดินกลับไปเข้าแถวก็ไม่สามารถจะเดินได้เพราะดื่มน้ำมากเกินไปจนเสียคท้อง เดินไม่ไหวต้องให้คุณครูช่วยพยุงพาไปนอนพักที่ห้องพยาบาล เมื่อครูวิไลพานั้มไปนอนแล้วคุณครูก็ไปที่ห้องเรียน คุณครูเตือนพวกเพื่อน ๆ นั้มให้ปฏิบัติตนอย่างถูกต้องในการเล่นจะได้ไม่เกิดอันตราย คือ

ภาพ	คำบรรยาย
ภาพที่ 10 เด็กดื่มน้ำมากเกินไป	ตั้งแต่ภาพที่ 12-16 ครูวิไลกล่าว 1. ไม่ดื่มน้ำมากเกินไปขณะที่เล่นหรือออกกำลังกายมาเหนื่อย ๆ ถ้าหิวก็ดื่มได้บ้างเพียงเล็กน้อย หายเหนื่อยแล้วจึงดื่มน้ำตามที่เราต้องการ
ภาพที่ 11 เล่นจนเหนื่อย แล้วต้องหยุดพัก	2. ต้องระวังอย่าเล่นจนเหนื่อยมากเกินไป ถ้ารู้สึกเหนื่อยต้องหยุดพักทันที และ ไม่ควรเล่นนานเกิน 1 ชั่วโมง แต่ถ้าคนไหนเหนื่อยเร็วก็ต้องหยุดก่อน
ภาพที่ 12 เด็กสวมเสื้อผ้าหลังออกกำลังกายเพื่อป้องกันร่างกายกระทบความเย็นทันที	3. ควรสวมเสื้อหลังออกกำลังกายหรือเล่นเพื่อให้ร่างกายอบอุ่น ป้องกันไม่ให้ร่างกายกระทบความเย็นทันที เพราะจะทำให้ไม่สบายได้
ภาพที่ 13 เด็กนั่งพักรอให้เหงื่อแห้ง	4. ห้ามอาบน้ำจนกว่าจะพักให้เหงื่อแห้ง เสียก่อนจึงอาบได้
ภาพที่ 14 เด็กพักผ่อนแล้วเล่นต่อใหม่ได้	5. เวลาออกกำลังกายหรือเล่นแล้วจะต้องพักผ่อนให้เพียงพอร่างกายจะได้ไม่อ่อนแอ หมดกำลังใจเล่นต่อไปอีกไม่ได้

ภาพ	คำบรรยาย
ภาพที่ 15 นัมยกมือถามและทำท่าคิดว่าการพักผ่อน คือ การนอนหลับ ?	คุณครูวิไลพูดจบพอดีนี้หายเสียดท้อง หลังจากนอนหลับในห้องพยาบาลพักใหญ่ แล้วก็กลับเข้าห้องเรียน คุณครูจึงให้เพื่อนในชั้นเรียนบอกถึงวิธีปฏิบัติตนให้ถูกต้องในการเล่นไม่ให้เกิดอันตราย นัมสงสัยว่า การพักผ่อนคือการนอนหลับอย่างเดียวเท่านั้นหรือ คุณครูวิไลจึงอธิบายให้ฟังว่าการพักผ่อน คือ การที่เราหยุดออกแรงให้อวัยวะทุกส่วนสงบนิ่งหรือทำพานน้อยลง
ภาพที่ 16 คนนอนหลับในท่าที่สบาย	ตั้งแต่ภาพที่ 16-20 ครูวิไลกล่าวว่า การนอนหลับเป็นการพักผ่อนที่ดีและจำเป็นสำหรับคนเรามากที่สุด เมื่อเรารู้ว่าการนอนหลับมีความจำเป็นก็ควรจะนอนให้หลับสบาย
ภาพที่ 17 เด็กอาบน้ำ แปรงฟัน สวมเสื้อผ้าสะอาด	โดยปฏิบัติตนให้ถูกต้องก่อนเข้านอน ควรอาบน้ำ แปรงฟัน สวมเสื้อผ้าที่สะอาด
ภาพที่ 18 ปิด กวาด เช็ดถูห้องส้วม	ปิด กวาด เช็ดถูห้องนอน เปิดหน้าต่างให้ลมผ่านเข้าออก สะดวก
ภาพที่ 19 เด็กกินอาหารหลายอย่างจนอึดและมีเครื่องหมายห้าม,อย่าหรือ กากบาท	นอนให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 10 - 12 ชั่วโมง ก่อนนอนไม่ควรกินอาหารจนอึด

ภาพ	คำบรรยาย
ภาพที่ 20 เด็กนั่งฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ การ์ตูน หนังสือพิมพ์	การฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือพิมพ์ อ่านหนังสือการ์ตูน ก็เป็นการพักผ่อนเหมือนกัน เพราะเราไม่ได้ออกแรงทำอะไร นั่งดู นั่งฟังเฉย ๆ นี่มกล่าวว่า "นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ทุกคนตั้งใจจะนำความรู้ที่ได้รับจากคุณครูไวไล ไปปฏิบัติเพื่อความสุขของนักเรียน"

การทดลองครั้งที่ 10

<u>เรื่อง</u>	การปฏิบัติตนเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวัน : การออกกำลังกาย
<u>เวลา</u>	50 นาที
<u>ชื่อเรื่อง</u>	มาคของหนูจิ้น
<u>ความคิดรวบยอด</u>	การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทุก ๆ วัน เลือกประเภทกีฬาหรือการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับ เพศ วัย ร่างกาย ทำให้กล้ามเนื้อเจริญเติบโตเต็มทุกส่วน มีบุคลิกดี
<u>จุดมุ่งหมาย</u>	1. เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงวิธีการออกกำลังกายตามแม่แบบ และผลของการออกกำลังกาย 2. เพื่อให้นักเรียนบอกถึงการปฏิบัติตนอย่างถูกต้องของการกระทำของแม่แบบในการออกกำลังกายและการมีบุคลิกภาพดี
<u>อุปกรณ์</u>	สไลด์ที่ใช้แม่แบบเป็นการ์ตูน
<u>วิธีดำเนินการ</u>	1. ขั้นนำ ครูสนทนาและซักถามนักเรียนเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การสร้างบุคลิกภาพที่ดี นักเรียนคิดถึงวิธีการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับ เพศ วัย ร่างกาย 2. ขั้นใช้แม่แบบ 2.1 ครูฉายสไลด์แม่แบบเรื่อง การออกกำลังกาย 2.2 เมื่อนักเรียนดูสไลด์แม่แบบจบแล้ว ครูแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มละ 4 คน อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย การปฏิบัติตนหลังการออกกำลังกาย การสร้างบุคลิกภาพลักษณะที่ดี 2.3 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงความคิดเห็น 2.4 ครูให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมาสรุปการอภิปรายแสดงความคิดเห็น

3. ขั้นสรุป

3.1 ครูให้นักเรียนสรุปเรื่อง การออกกําลังกาย

3.2 ครูสรุปว่า "การออกกําลังกายอย่างสม่ำเสมอทุก ๆ วัน เลือกประเภทของการออกกําลังกายให้เหมาะสมกับ เพศ วัย ควรให้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้ออกแรง หลังออกกําลังกายมาเหนื่อย ๆ ควรหยุดพักสักครู່ให้หายเหนื่อย ไม่ควรรีบอาบน้ำ ไม่ควรดื่มน้ำเย็นจัดทันทีหรือดื่มมาก ๆ ในขณะที่ร่างกายกําลังเหนื่อย นอกจากนี้ยังทำให้บุคลิกภาพดีทั้ง กาย วาจา ใจ"

4. ประเมินผล

4.1 สังเกตความสนใจ ความตั้งใจของนักเรียนในการดูสไลด์แม่แบบ

4.2 การอภิปรายสรุปแสดงความคิดเห็นภายหลังดูสไลด์แม่แบบจบแล้วนักเรียนสามารถบอกได้ว่าควรปฏิบัติตนอย่างไรในการออกกําลังกาย

บท Script แม่แบบเรื่อง "มาดของหนูจีน"

ภาพ	คำบรรยาย
ภาพที่ 1 ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา การศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร	ดนตรี
ภาพที่ 2 เสนอ	ดนตรี
ภาพที่ 3 สไลด์การ์ตูนประกอบคำบรรยาย	ดนตรี
ภาพที่ 4 โดย พรพันธ์ วันศุกร์	ดนตรี
ภาพที่ 5 เรื่อง มาดของหนูจีน	ดนตรี

ภาพ	คำบรรยาย
ภาพที่ 6 หนูจินเปิดหน้าต่างมาพบคินยีนกระโดดเชือก หน้าตายิ้มแย้ม	เช้าวันหนึ่งมีแสงแดดอ่อน ๆ เมื่อหนูจินเปิดหน้าต่างออกมา เพราะได้ยินเสียงนกร้องชวนฟัง หนูจินก็เห็นคินยีนยิ้มหน้าใส "หนูจินมาเล่นออกกําลังกายกับเราไหมล่ะ" วคินทักทาย พร้อมเชิญชวน เรากําลังเล่นกระโดดเชือก สนุกดีนะ จะบอกให้ เราชอบออกกําลังกายเช้า ๆ ด้วยการเล่นกีฬา
ภาพที่ 7 วคินหน้าแดงและมีเหงื่อออกมาก (ภาพระยะใกล้)	วคินกล่าวว่า "การเล่นกีฬาจะช่วยให้เลือดสูบฉีดไปได้ทั่วร่างกาย หัวใจทำงานมาก เราก็รู้สึกเหนื่อย หน้าแดง เล่นไปเราก็กําลังไป เส้นเลือดตามผิวหนังก็ขยายตัวเหงื่อถึงได้ออก "เหงื่อออกนะดีไหม" หนูจินซักสนใจซักถาม "ดี เพราะจะได้ขับไล่ของไม่ดีที่หมักหมมอยู่ในร่างกาย ออกมาด้วยแต่ถ้าเหงื่อออกมามากไปเราก็จะเพลียนะ เพราะในเหงื่อมีทั้งน้ำทั้งเกลือ"
ภาพที่ 8 เด็ก ๆ ออกกําลังกายหลาย ๆ ประเภท และแสดงถึงสีหน้าสนุกสนาน ร่าเริง ยิ้มแย้มแจ่มใส	"เล่นมากี่นาทีแล้วนี่" หนูจินถาม "ประมาณ 30 นาทีแล้วล่ะวันนี้คงจะพอแค่นี้ก่อน" วคินตอบ หนูจินรู้ไหม คุณครูบอกว่าคนเราควรออกกําลังกายอย่างน้อยประมาณวันละ 30 นาที ทุกวันจะทำให้จิตใจสดชื่น ร่าเริง สมองปลอดโปร่ง อารมณ์แจ่มใส ไม่วิตกกังวล เพราะได้รับความสนุกสนาน เพลิดเพลินจากการเล่นกีฬา เป็นการพักผ่อนคลายอารมณ์ที่ดีเยี่ยมทีเดียว

ภาพ	คำบรรยาย
ภาพที่ 9 หนูจินมองวคินตัวตัว	หนูจินมองวคินตัวตัวแล้วบอกว่า "วคินมีบุคลิกดีนะ" วคินทักทายแล้วถามหนูจินว่า "หนูจินรู้หรือว่าบุคลิกดีเป็นอย่างไร"
ภาพที่ 10 วคินในระยะใกล้ให้เห็นท่าทาง รูปร่าง ผิวพรรณดี พูดคุยกับเพื่อนได้คล่องแคล่ว	รู้ซึ้งว่า บุคลิกเป็นสิ่งที่อยู่ในตัวเรา และเราจะทำให้มีบุคลิกดี โดยการให้มี รูปร่าง ผิวพรรณดี ไม่เจ็บไม่ไข้ จิตใจแจ่มใส ท่าทางเดินเหิน พูดจาที่พลอดดีเราจะเข้ากับเพื่อนฝูงที่ไหนกับใครก็ไม่อึดอัดขัดข้องอย่างนั้นแหละ เรียกว่าบุคลิกดี อ้อ วคินร้องออกมาแล้วกล่าวว่า "ก็แสดงว่าบุคลิกภาพที่ดีต้องประกอบด้วยบุคลิกลักษณะทางกาย วาจา และทางใจ วคินกล่าวว่า "การมีบุคลิกลักษณะทางกายดีจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ในการทำงานหรือเคลื่อนไหวริยาบถได้คล่องแคล่วรวดเร็ว ทำให้เกิดความมั่นใจเมื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นได้"
ภาพที่ 11 เด็กผู้ชายเตะฟุตบอล/ผู้ชายชราเดินเล่น	หนูจินกล่าวว่า "แหม ก็ดีนะซิ เราอยากเป็นอย่างที่วคินพูดมาทั้งหมดนี้แหละ จะได้มีเสน่ห์ใคร ๆ ก็ชอบเรายังไงล่ะ" วคินกล่าวว่า "ไม่ยากเลยหนูจิน เธอก็ต้องรู้จักออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทุก ๆ วัน เลือกประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศ วัยและความแข็งแรงของร่างกายตนเอง ให้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้ออกแรง

ภาพ	คำบรรยาย
ภาพที่ 12 รูปร่างคนที่ไม่สมส่วน ร่างกายไม่ได้สัดส่วน	ตั้งแต่ภาพที่ 12-17 วคินกล่าวว่า ไม่ควรบริหารเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง เพราะจะทำให้ร่างกายออกแรงได้ไม่เต็มที่ เจริญเติบโตไม่ได้สัดส่วน
ภาพที่ 13 คนนั่งพักเหนื่อยหลังออกกำลังกาย	จัดระยะเวลาในการออกกำลังกายให้พอเหมาะ หลังออกกำลังกายมาเหนื่อย ๆ ควรหยุดพักสักครู่ให้หายเหนื่อยก่อน ไม่ควรรีบอาบน้ำทันที
ภาพที่ 14 คนดื่มน้ำและมีเครื่องหมายกากบาท	นอกจากนี้ยังไม่ควรดื่มน้ำมาก ๆ หรือไม่ควรดื่มน้ำเย็นจัดทันทีในขณะที่ร่างกายยังเหนื่อยอยู่
ภาพที่ 15 วคินกับเพื่อน ๆ ร่วมกันทำงานเป็นกลุ่ม ๆ	ส่วนบุคคลลักษณะทางวาจา จะช่วยให้พูดได้ประโยชน์ทั้งแก่ตนเอง แก่งานและเพื่อทำให้ทุกคนพอใจ เข้าใจและช่วยเหลือหรือร่วมงานกันด้วยความเต็มใจ ทำให้ผลงานสำเร็จลุล่วง ได้ด้วยดี
ภาพที่ 16 วคินให้เพื่อนยืมปากกา	บุคลิกลักษณะทางใจนั้นเป็นสิ่งที่ต้องฝึกฝนและทำให้เห็นได้ด้วยการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอในเรื่อง เป็นผู้มีน้ำใจ
ภาพที่ 17 วคินยืนเข้าแถวอย่างมีระเบียบร่วมกับเพื่อน ๆ	มีความกล้าหาญ อดทน เสียสละ มีระเบียบวินัย

ภาพ	คำบรรยาย
ภาพที่ 18 เด็กนั่งอยู่คนเดียวมีสีหน้าเศร้า	การแสดงออกทางการปฏิบัติ ซึ่งถ้าไม่ได้ออกมาจากจิตใจ จะไม่สามารถทำได้ต่อเนื่องและสม่ำเสมอ จะทำให้เกิดผลเสีย เพราะเมื่อคนอื่นรู้ว่าเป็นการแสวงหาโดยไม่มีความจริงใจอย่างแท้จริงแล้ว ก็จะเลิกคบหาสมาคมด้วย ทำให้ขาดเพื่อน ขาดผู้ช่วยเหลือในยามจำเป็น
ภาพที่ 19 วศินมีเพื่อน ๆ ล้อมรอบหลายคน	ฉะนั้นถ้าเรารู้ว่าบุคลิกลักษณะด้านใดของเรายังไม่ดีก็ควรต้องปรับปรุงและทำให้ได้ทั้งด้านจิตใจ วาจาและการกระทำทางกาย บุคลิกลักษณะทุกอย่างสามารถปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ ถ้ารู้วิธีในการปรับปรุง เรามีบุคลิกลักษณะที่ดีมีประโยชน์ทำให้มีชีวิตอย่างเป็นสุขมั่นคงและเจริญก้าวหน้าไปได้ด้วยดี
ภาพที่ 20 ตัวหนังสือในคำบรรยาย	ข้อเตือนใจ ชีวิตจะสดใส ถ้าได้ออกกำลังกายพอเหมาะพอดี พักผ่อนให้เต็มที่สร้างนิสัยดี มีจิตใจงาม

การทดลองครั้งที่ 11

<u>เรื่อง</u>	การปฏิบัติตนเกี่ยวกับการรักษาความสะอาดของร่างกายและกิจวัตรประจำวัน
<u>เวลา</u>	50 นาที
<u>ชื่อเรื่อง</u>	คุณค่าของการมีสุขนิสัยดี
<u>ความคิดรวบยอด</u>	การมีสุขนิสัยที่ดีมีประโยชน์ต่อตนเองและสร้างความเชื่อใจให้กับบุคคลอื่น ๆ
<u>จุดมุ่งหมาย</u>	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถเห็นคุณค่าของการมีสุขนิสัยที่ดี 2. เพื่อให้นักเรียนสรุปเรื่องสุขนิสัยโดยเน้นประโยชน์ของการมีสุขนิสัยที่ดี เพื่อให้นักเรียนเห็นแนวทางในการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน
<u>อุปกรณ์</u>	สไลด์ที่ใช้แม่แบบเป็นการดู
<u>วิธีดำเนินการ</u>	1. ชื่นนำ ครูสนทนาและซักถามนักเรียนเกี่ยวกับคุณค่าของการมีสุขนิสัยที่ดี มีประโยชน์อย่างไร 2. ชื่นใช้แม่แบบ 2.1 ครูฉายสไลด์แม่แบบเรื่อง "คุณค่าของการมีสุขนิสัยที่ดี" 2.2 นักเรียนดูสไลด์แม่แบบจบแล้ว ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มละ 4 คน ร่วมกันอภิปรายในหัวข้อ "การมีสุขนิสัยที่ดีมีผลอย่างไรต่อตนเองและส่วนรวม" 2.3 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็น 2.4 ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาพูดข้อสรุปการอภิปรายแสดงความคิดเห็นของกลุ่ม 3. ชื่นสรุป 3.1 ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุป "คุณค่าของการมีสุขนิสัยดี" 3.2 ครูสรุปว่า "การมีสุขนิสัยที่ดีมีประโยชน์ต่อตนเองและสร้างเกียรติยศชื่อเสียงให้กับตนเอง"

4. ประเมินผล

- 4.1 สิ่ง ที่เกิดความสนใจและความตั้งใจของนักเรียนในการดูสไลด์แม่แบบ
- 4.2 การอภิปรายสรุปแสดงความคิดเห็นภายหลังการดูสไลด์แม่แบบนักเรียนสามารถบอกได้ว่าควรจะปฏิบัติตนอย่างไรในการมีสุขนิสัยที่ดีได้

บท Script แม่แบบเรื่อง "คุณค่าของการมีสุขนิสัยที่ดี"

ภาพ	คำบรรยาย
ภาพที่ 1 ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา การศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร	ดนตรี
ภาพที่ 2 เสนอ	ดนตรี
ภาพที่ 3 สไลด์การ์ตูนประกอบคำบรรยาย	ดนตรี
ภาพที่ 4 โดย พรพันธ์ วันศุกร์	ดนตรี
ภาพที่ 5 เรื่อง คุณค่าของการมีสุขนิสัยที่ดี	ดนตรี

ภาพ	คำบรรยาย
ภาพที่ 6 ครูสุชาติดัดเข็มแต่งตั้งให้แก้วเป็นผู้นำ นักเรียนฝ่ายส่ง เสริมอนามัย	แก้วเป็นเด็กนักเรียนที่ได้รับการคัดเลือกจากครูและเพื่อน นักเรียนในโรงเรียนชนบทแห่งหนึ่งให้เป็นเด็กนักเรียน ตัวอย่างในการปฏิบัติตนเรื่อง การรักษาความสะอาดของ ร่างกายและการปฏิบัติตนเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวัน ในวันนี้ แก้วได้รับเกียรติจากคุณครูภายในโรงเรียน แต่งตั้งให้เป็น ผู้นำนักเรียนฝ่ายส่ง เสริมอนามัย
ภาพที่ 7 แก้วจัดตู้ยาและ เตรียมเครื่อง ใช้ในการ ปฐมพยาบาล	แก้วมีหน้าที่ช่วยเหลือครูอนามัยให้บริการแก่เพื่อน ๆ นักเรียนในด้าน การจัดตู้ยา การเตรียมเครื่อง ใช้ในการปฐมพยาบาล
ภาพที่ 8 แก้วจ่ายยาให้เพื่อน	การจ่ายยา
ภาพที่ 9 แก้วบัดกวาดดูแลห้องพยาบาล	ดูแลห้องพยาบาล
ภาพที่ 10 แก้วจัดแปรงสีฟัน-แก้วน้ำ	ดูแลอุปกรณ์การแปรงฟันให้อยู่ในสภาพใช้งานได้

ภาพ	คำบรรยาย
ภาพที่ 11 เพื่อน ๆ ไปแสดงความยินดีกับแก้ว แก้วมีสีหน้าดีใจ	เพื่อน ๆ ต่าง เข้าไปแสดงความยินดี แก้วดีใจมากที่ได้รับ ตำแหน่งนี้
ภาพที่ 12 คุณครูประกาศหน้าเสาธง	คุณครู ได้ประกาศหน้าแถวให้เพื่อนนักเรียนดูแลแก้วและ เพื่อน ๆ ที่ได้รับการคัดเลือก เป็นผู้นำส่ง เสริมอนามัย เป็นตัวอย่าง ในการปฏิบัติตนให้เกิดสุขนิสัยใน เรื่องต่อไป
ภาพที่ 13 แก้วอาบน้ำ แปรงฟัน	การอาบน้ำ แปรงฟัน
ภาพที่ 14 ล้างมือ	การล้างมือ การรับประทานอาหาร
ภาพที่ 15 ซักเสื้อผ้า ตากแดด	การรักษาความสะอาดของ เสื้อผ้าและร่างกาย
ภาพที่ 16 นอนหลับในท่าที่สบาย	การพักผ่อน
ภาพที่ 17 แก้ววิ่งออกกำลังกาย	การออกกำลังกาย

ภาพ	คำบรรยาย																		
ภาพที่ 18 แก้วเดินเข้าห้องส้วม	การขับถ่าย																		
ภาพที่ 19 แก้วแสดงสีหน้าดีใจ ภูมิใจ	แก้วดีใจ และภาคภูมิใจเป็นอย่างมากกับตำแหน่งผู้นำนักเรียนฝ่ายส่ง เสริมอนามัยและตั้ง ใจจะปฏิบัติหน้าที่อย่างดีที่สุด																		
ภาพที่ 20 ตัวหนังสือในคำบรรยาย	<table><tr><th colspan="3">ข้อเตือนใจ</th></tr><tr><td>อาบน้ำทุกวัน</td><td>กินแล้วแปรงฟัน</td><td>นอนที่ถ่ายลม</td></tr><tr><td>งดซากาแต่ดื่มน้ำนม</td><td>ผักสดผสม</td><td>ไข่ไก่ผลไม้</td></tr><tr><td>ดื่มน้ำ 4 แก้ว</td><td>ออกกำลังกายแล้ว</td><td>ทุก เข้าไปถ่าย</td></tr><tr><td>ห่างโรคติดต่อ</td><td>ใจคอผ่องใส</td><td>สิบอย่างจำไว้</td></tr><tr><td colspan="3">ทำทุกวันเอ๋ย</td></tr></table>	ข้อเตือนใจ			อาบน้ำทุกวัน	กินแล้วแปรงฟัน	นอนที่ถ่ายลม	งดซากาแต่ดื่มน้ำนม	ผักสดผสม	ไข่ไก่ผลไม้	ดื่มน้ำ 4 แก้ว	ออกกำลังกายแล้ว	ทุก เข้าไปถ่าย	ห่างโรคติดต่อ	ใจคอผ่องใส	สิบอย่างจำไว้	ทำทุกวันเอ๋ย		
ข้อเตือนใจ																			
อาบน้ำทุกวัน	กินแล้วแปรงฟัน	นอนที่ถ่ายลม																	
งดซากาแต่ดื่มน้ำนม	ผักสดผสม	ไข่ไก่ผลไม้																	
ดื่มน้ำ 4 แก้ว	ออกกำลังกายแล้ว	ทุก เข้าไปถ่าย																	
ห่างโรคติดต่อ	ใจคอผ่องใส	สิบอย่างจำไว้																	
ทำทุกวันเอ๋ย																			

การทดลองครั้งที่ 12

<u>เรื่อง</u>	ปัจฉิมนิเทศ
<u>เวลา</u>	50 นาที
<u>ชื่อเรื่อง</u>	-
<u>ความคิดรวบยอด</u>	สิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมเทคนิคแม่แบบโดยใช้สไลด์การ์ตูนพัฒนาสุนิสัย
<u>จุดมุ่งหมาย</u>	เพื่อให้นักเรียนอภิปรายสรุปผลที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมการทดลอง
<u>อุปกรณ์</u>	
<u>วิธีดำเนินการ</u>	1. ให้นักเรียนอภิปรายถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมเทคนิคแม่แบบโดยใช้สไลด์การ์ตูน 2. ให้นักเรียนรายงานให้เพื่อนฟัง 3. ครูกล่าวสรุปเพิ่มเติมและกล่าวปิดการให้แม่แบบสไลด์การ์ตูน
<u>ประเมินผล</u>	1. สังเกตความตั้งใจ ความสนใจในการอภิปรายของนักเรียนว่า สามารถนำความรู้ที่ได้จากการทดลองครั้งนี้ไปพัฒนาและปรับปรุงสุนิสัยส่วนตนได้อย่างไร

โปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัย

โปรแกรมการพัฒนาสุนทรีย์

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
1	ปฐมนิเทศ	-	1. เพื่อให้นักเรียนบอกจุดมุ่งหมายและระเบียบวิธีการต่าง ๆ ของการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมพัฒนาสุนทรีย์ 2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศที่ดี ความคุ้นเคยในการเริ่มต้นทำกิจกรรมร่วมกัน	1. ให้นักเรียนร่วมกิจกรรมสร้างความคุ้นเคยโดยผู้วิจัยแจกรูปผลไม้ที่ตัดออกเป็น 2 ส่วน โดยให้ไปหาคนที่มีส่วนเข้าได้กับของตน 2. ให้นักเรียนแต่ละคู่ซักถามข้อมูลส่วนตัวซึ่งกันและกันให้มากที่สุดและจดข้อมูลที่ได้ลงในกระดาษที่ครูแจกให้ 3. ให้นักเรียนแต่ละคู่พลัดกันแนะนำเพื่อนที่เป็นคู่ของตนให้นักเรียนคนอื่น ๆ ทราบ 4. ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรมนี้ว่ามีวัตถุประสงค์อะไร 5. ครูสรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนี้ว่า เพื่อให้ นักเรียนเปิดเผยตนเอง	1. กระดาษรูปผลไม้ 2. กระดาษเปล่า

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
2	จุดมุ่งหมาย แห่งการมี สุขนิสัยที่ดี	เป้าหมาย ของด้อยและ กบ	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจ ความหมายของคำว่า "สุขนิสัย"	รวมทั้งการหัดเป็นนักฟัง ที่ดีจะทำให้รู้จักเพื่อนมาก ขึ้นและฝึกความกล้าพูด โดยการแนะนำเพื่อนให้ นักเรียนคนอื่น ๆ รู้จัก 6. ครูชี้แจง โปรแกรมการ พัฒนาสุขนิสัยที่จะทดลอง ได้แก่ วัน, เวลาและ วิธีการที่จะ ใช้ในการ ทดลอง จากนั้นครูแจก โปรแกรมการพัฒนา สุขนิสัย 7. เปิดโอกาสให้สมาชิก ซักถามข้อสงสัยและปัญหา ต่าง ๆ แล้วช่วยกันสรุป เพื่อเข้าใจร่วมกันและ ครุ่นคิดหมาย วัน, เวลา และสถานที่ที่จะพบกัน เพื่อทดลอง ในแต่ละครั้ง 1. ครูแจกเรื่องสั้น "เป้าหมายของด้อยและ กบ" ให้สมาชิกอ่าน 2. แบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน	เรื่องสั้น "เป้าหมาย ของด้อยและ กบ"

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
3	การปฏิบัติ ตนในการ รักษาความ สะอาดของ ปากและฟัน	บทเรียนของ ตุ่มตาม	เพื่อให้นักเรียนรู้จักปฏิบัติ ตนในการรักษาความสะอาด ของปากและฟัน	ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายในหัวข้อที่กำหนดให้และให้ตัวแทนกลุ่มรายงานผลสรุปของกลุ่ม 3. ครูและสมาชิกช่วยกันสรุปความหมายของสุขนิสัยและลักษณะสำคัญที่แสดงถึงความเป็นผู้มีสุขนิสัยดี 1. ครูสนทนาและซักถามนักเรียนว่า "ใครเคยปวดฟันบ้าง" นักเรียนคิดว่ามีสาเหตุมาจากอะไร 2. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มละ 4 คน แจกเอกสารเรื่องบทเรียนของตุ่มตามให้นักเรียนอ่านและร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้ - ตุ่มตามปวดฟันเพราะอะไร - บทเรียนที่ตุ่มตามได้รับเป็นอย่างไร	1. เอกสารเรื่อง "บทเรียนของตุ่มตาม" 2. แปรงสีฟัน 3. แก้วน้ำ

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
4	การปฏิบัติ คนในการ รักษาความ สะอาด : ผม และ หนังสือ	ผู้มาเยือนที่ ไม่ต้องการ	เพื่อให้นักเรียนเห็นความ สำคัญและรู้จักปฏิบัติตนอย่าง สม่ำเสมอจนเป็นนิสัยใน การรักษาความสะอาดของ ผมและหนังสือ	- ตามตามปฏิบัติตนอย่าง ไรในการรักษาความ สะอาดของปากและฟัน 3. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ช่วยกันบอกวิธีการรักษา ความสะอาดปาก ช่องปากและฟัน โดยให้ นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัว แทนออกมาพูดสรุปการ อภิปรายแสดงความ คิดเห็นของกลุ่ม 4. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม แสดงการแปร่งฟันที่ถูกวิธี 5. ครูและนักเรียนช่วยกัน สรุป 1. ครูแจกเอกสารเรื่องสั้น "ผู้มาเยือนที่ไม่ต้องการ" ให้นักเรียนอ่าน 2. แบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วม กันอภิปรายในหัวข้อที่ กำหนดให้และให้ตัวแทน กลุ่มรายงานผลสรุปของ	เอกสาร เรื่องสั้น "ผู้มาเยือน ที่ไม่ต้องการ"

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
5	การปฏิบัติ ตนในการ รักษาความ สะอาดของ ร่างกาย : ผิวหนัง มือ และ เท้า	ผลที่ย่อมมี สาเหตุ	เพื่อให้นักเรียนเห็นความ สำคัญและรู้จักปฏิบัติตนอย่าง ถูกต้องและสม่ำเสมอในการ รักษาความสะอาดของ ผิวหนัง มือ และ เท้า	กลุ่ม 3. ครูและนักเรียนช่วยกัน สรุปประโยชน์ของการ รักษาความสะอาดของ ผมและหนังศีรษะ 1. ครูเชิญวิทยากรจาก โรงพยาบาลปากช่อง- น่าน มาบรรยายใน หัวข้อ "ผลที่ย่อมมีสาเหตุ" 2. แบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วม กันอภิปรายในหัวข้อที่ วิทยากรบรรยายจบและ ให้ตัวแทนกลุ่มรายงาน ผลสรุป 3. ครูและนักเรียนร่วมกัน สรุป	วิทยากรจาก โรงพยาบาล ปากช่องน่าน
6	การปฏิบัติ ตนในการ รักษาความ สะอาดของ เสื้อผ้า	การแต่งกาย ของอ้อ	เพื่อให้นักเรียนบอกการ กระทำของตนเองในการ ดูแลรักษาเสื้อผ้า เครื่อง แต่งกาย ให้สะอาดไม่มี กลิ่นเหม็น	1. ให้นักเรียนเปลี่ยนกัน ตรวจสอบความสะอาดของ เสื้อผ้าแล้วบันทึกลงใน กระดาษที่แจก 2. แจกเอกสารเรื่อง การ แต่งกายของอ้อ ให้	1. เอกสาร เรื่อง การ แต่งกาย ของอ้อ

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
7	การปฏิบัติ ตนเกี่ยวกับ กิจวัตร ประจำวัน: การรับ ประทาน อาหาร	อาหารที่ควร หลีกเลี่ยง	เพื่อให้นักเรียนรู้จักปฏิบัติ ตนในการรับประทานอาหาร อย่างถูกต้อง	นักเรียนอ่าน 3. แบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกัน อภิปรายในหัวข้อที่กำหนด ให้ 4. ครูและนักเรียนร่วมกัน สรุป 1. ครูแจกบทละคร เรื่อง "อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง" ให้นักเรียนอ่าน 2. แบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกัน อภิปรายในหัวข้อที่กำหนด ให้และให้ตัวแทนกลุ่ม รายงานผลสรุปของกลุ่ม โดยการแสดงบทบาท สมมติการปฏิบัติตนในการ รับประทานอาหาร 3. ครูและนักเรียนร่วมกัน สรุปหลักในการปฏิบัติตน ในการรับประทานอาหาร และร่วมกันร้อง เพลง	2. กระดาษ เปล่า 1. บทละคร เรื่อง อาหารที่ ควรหลีกเลี่ยง 2. เพลง อาหารหลัก ห้าหมู่

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
8	การปฏิบัติ ตนเกี่ยวกับ กิจวัตร ประจำวัน: การชัษถ่าย	ผู้แพร่ เชื้อโรค	เพื่อให้นักเรียนสามารถ บอกการกระทำของตนเอง ที่แสดงถึงสุขนิสัยที่ดีในการ ชัษถ่าย	อาหารหลักห้าหมู่ 1. ครูแจกเอกสาร เรื่อง ผู้แพร่เชื้อโรคให้ นักเรียนอ่าน 2. แบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน ให้สมาชิกร่วมกันอภิปราย จากหัวข้อที่กำหนดให้ หลังจากอ่านเรื่อง ผู้แพร่เชื้อโรค 3. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียน ซักถามข้อสงสัย 4. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่ง ตัวแทนรายงานผลสรุป ของกลุ่ม 5. ครูและนักเรียนช่วยกัน สรุปประโยชน์ของการ มีสุขนิสัยที่ดีในการชัษถ่าย	เอกสารเรื่อง "ผู้แพร่ เชื้อโรค"
9	การปฏิบัติ ตนเกี่ยวกับ กิจวัตร ประจำวัน: การพักผ่อน และการนอน	เพื่อนัก งพักผ่อน	เพื่อให้นักเรียนบอกการ กระทำของตนเองที่ถูก สุขลักษณะ ในการพักผ่อน และการนอนหลับ	1. ครูแจกเอกสาร เรื่อง เพื่อนักงพักผ่อนให้ นักเรียนอ่าน 2. แบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วม	เอกสารเรื่อง "เพื่อนักง พักผ่อน"

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
10	การปฏิบัติ ตนเกี่ยวกับ กิจวัตร ประจำวัน: การออก กำลังกาย	มาดของ หนูจิน	เพื่อให้นักเรียนเห็นความ สำคัญและรู้จักปฏิบัติตนอย่าง สม่ำเสมอในการออกกำลังกาย	ก่อนอภิปรายจากหัวข้อที่ กำหนดให้หลังจากอ่าน เอกสารที่แจก 3. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียน แต่ละกลุ่มซักถามข้อสงสัย 4. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม รายงานผลสรุปของกลุ่ม 5. ครูและนักเรียนช่วยกัน สรุปประโยชน์ของการ มีสุนทรีย์ที่ดีในการขับถ่าย 1. ครูแจกกรณีตัวอย่าง เรื่อง มาดของหนูจินให้ นักเรียนอ่าน 2. แบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกัน อภิปรายจากหัวข้อที่ กำหนดให้ หลังจากอ่าน เอกสาร 3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม รายงานผลสรุปของกลุ่ม 4. ครูและนักเรียนช่วยกัน สรุปประโยชน์ของการ ปฏิบัติตนอย่างสม่ำเสมอ	กรณีตัวอย่าง เรื่อง "มาดของหนูจิน"

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
11	การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดของร่างกายและกิจวัตรประจำวัน	คุณค่าของการมีสุขนิสัยดี	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถเห็นคุณค่าของการมีสุขนิสัยที่ดี 2. เพื่อให้นักเรียนสรุปเรื่องสุขนิสัยโดยเน้นประโยชน์ของการมีสุขนิสัยที่ดีเพื่อให้นักเรียนเห็นแนวทางในการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน	ในการออกกําลังกาย 1. ให้นักเรียนนั่งหันหน้าเข้าหากัน 2. ครูแจกเอกสารเรื่องคุณค่าของการมีสุขนิสัยดี 3. ครูให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้ - แก้วได้เป็นนักเรียนตัวอย่างที่ดีเพราะอะไร - นักเรียนคิดว่าการปฏิบัติตนของแก้วควรแก่การเลียนแบบหรือไม่ - นักเรียนคิดว่าสุขนิสัยที่ดีประกอบด้วยลักษณะสำคัญอะไรบ้าง 4. ครูให้สมาชิกร่วมกันสรุปคุณค่าของการมีสุขนิสัยที่ดี 5. ให้นักเรียนแต่ละคนนั่งหลับตาอยู่ในความสงบคิดถึงแนวทางที่นักเรียนจะปฏิบัติตนต่อไป พร้อมทั้งเปิดเทปเพลงประกอบ	1. เอกสารคุณค่าของการมีสุขนิสัยดี 2. เพลงอนามย์ลีลา

ครั้งที่	หัวข้อ	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
12	ปัจจัยนิเทศ		1. เพื่อให้นักเรียนอภิปราย สรุปผลที่ได้จากการ ทดลอง	1. ให้นักเรียนอภิปรายถึง สิ่งที่ได้จากการเข้า ร่วมโปรแกรมการพัฒนา สุขนิสัย 2. ให้นักเรียนทุกคนรายงาน ให้เพื่อนฟัง 3. ครูกล่าวสรุปเพิ่มเติม และกล่าวปิดการให้ โปรแกรมการพัฒนา สุขนิสัย	

โปรแกรมการพัฒนาสุนิสา
การทดลองครั้งที่ 1

<u>เรื่อง</u>	ปฐมนิเทศ
<u>เวลา</u>	50 นาที
<u>ชื่อเรื่อง</u>	-
<u>ความคิดรวบยอด</u>	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจวัตถุประสงค์และสร้างสัมพันธ์ภาพต่อกัน
<u>จุดมุ่งหมาย</u>	เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวัตถุประสงค์และการสร้างสัมพันธ์ภาพในการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาสุนิสา
<u>อุปกรณ์</u>	กระดาดรูปผลไม้ / กระดาดเปล่า
<u>วิธีดำเนินการ</u>	1. ให้นักเรียนร่วมกิจกรรมสร้างความคุ้นเคยโดยผู้วิจัยแจกกระดาดผลไม้ที่ตัดออกเป็น 2 ส่วน โดยให้ไปหาคนที่มีส่วนเข้าได้กับของตน 2. ให้นักเรียนแต่ละคู่ซักถามข้อมูลส่วนตัวซึ่งกันและกันให้มากที่สุดและจดข้อมูลที่ได้ลงในกระดาดที่ครูแจกให้ 3. ให้นักเรียนแต่ละคู่ผลัดกันแนะนำเพื่อนที่เป็นคู่ของตนให้กับนักเรียนคนอื่น ๆ 4. ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรมนี้ว่ามีวัตถุประสงค์อะไร 5. ครูสรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนี้ว่า เพื่อให้นักเรียนเปิดเผยตนเองรวมทั้งการหัดเป็นนักฟังที่ดีจะทำให้รู้จักเพื่อนมากขึ้น และฝึกความกล้าพูดโดยการแนะนำเพื่อนให้นักเรียนคนอื่น ๆ รู้จัก 6. ครูชี้แจงโปรแกรมการพัฒนาสุนิสาที่จะทดลองได้แก่ วัน เวลา และวิธีการที่จะใช้ในการทดลองจากนั้นครูแจกโปรแกรมการพัฒนาสุนิสา 7. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยและปัญหาต่าง ๆ แล้วช่วยกันสรุปเพื่อเข้าใจร่วมกันและครุ่นคิดหมาย วัน เวลา และสถานที่ที่จะพบกันเพื่อทดลองในแต่ละครั้ง

ประ เนิ่นผล

1. ความคุ้นเคยล้ง เกิดจากการพูดคุยกันของนักเรียน
2. ความรู้ความเข้าใจ โดยครูซักถามนักเรียนและนักเรียนสามารถตอบได้
3. ประ เนิ่นความรู้สึก ในการเข้าร่วมการทดลอง โดยซักถามและล้ง เกิดลึหน้า
ทำทาง

โปรแกรมการพัฒนาสุนิย์
การทดลองครั้งที่ 2

<u>เรื่อง</u>	จุดมุ่งหมายแห่งการมีสุนิย์ที่ดี
<u>เวลา</u>	50 นาที
<u>ชื่อเรื่อง</u>	เป้าหมายของด้อยและกบ
<u>ความคิดรวบยอด</u>	นักเรียนทุกคนต้องรู้จักปฏิบัติตนเป็นประจําจนเกิดเป็นนิสัย จะก่อให้เกิดสุขภาพดี เป็นพื้นฐานนำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ
<u>จุดมุ่งหมาย</u>	เพื่อให้นักเรียนเข้าใจความหมายของคำว่า สุนิย์
<u>อุปกรณ์</u>	เรื่องสั้น เป้าหมายของด้อยและกบ
<u>วิธีดำเนินการ</u>	แจกเอกสารเรื่องสั้น และให้นักเรียนอภิปรายเป็นกลุ่มซักถามข้อสงสัยจากครูโดยมีขั้นตอนดังนี้ 1. ครูสนทนาและซักถามนักเรียน คำว่า "สุนิย์" หมายความว่าอย่างไรและนักเรียนต้องปฏิบัติตนอย่างไร จึงจะ ได้ชื่อว่ามีสุนิย์ที่ดี 2. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มละ 4 คน แจกเอกสารเรื่องเป้าหมายของด้อยและกบ ให้นักเรียนอ่านและร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้ เป้าหมายของด้อยและกบคืออะไร วิธีที่ด้อยและกบจะ ไปให้ถึง เป้าหมายนั้นต้องปฏิบัติตนอย่างไร 3. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนรายงานผลสรุปการอภิปรายแสดงความคิดเห็นของกลุ่ม 4. ครูสรุปว่า สุนิย์ คือ ความประพฤติที่เคยชินที่ก่อให้เกิดความสุขสบายทั้งร่างกายและจิตใจ สิ่งสำคัญคือให้นักเรียนรู้จักปฏิบัติตนเป็นประจําให้มีสุขภาพดี ซึ่ง เป็นพื้นฐานที่จะนำไปสู่ เป้าหมายที่ต้องการ

ประ เนิ่นผล

1. ลัง เกิดความตั้งใจ ความสนใจในการอ่านเรื่องสั้น เป้าหมายของด้อยและ
กบของนักเรียน
2. การอภิปรายสรุปแสดงความคิดเห็นหลังจากอ่านเรื่องสั้น นักเรียนสามารถ
บอกได้ว่า ความหมายและลักษณะสำคัญที่แสดงถึงความเป็นผู้มีสุนนัยที่ดี

ครั้งที่ 2

จุดมุ่งหมายแห่งการมีสุขนิสัยที่ดี
เรื่อง "เป้าหมายของต้อยและกบ"

ในอาคารเรียนห้องริมสุด เป็นห้องเรียนของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ซึ่งขณะนี้ครูแก้วใจกำลังสอนวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต เรื่อง "ความสำคัญของการประกอบอาชีพ" โดยคุณครูสรุปว่า การทำงานในแต่ละอาชีพต่างก็มีสภาพการทำงานไม่เหมือนกัน นักเรียนจะต้องพิจารณาเลือกงานที่เหมาะสมกับบุคลิกภาพของตน จึงจะทำงานได้ผลและตรงกับเป้าหมายในชีวิตของตน

ครูแก้วใจถามนักเรียนในห้องว่า แต่ละคนคิดว่าเป้าหมายในอนาคตอยากเป็นอะไร อยากทำอะไรบ้างคะ

ต้อยกับกบ รีบยกมือขึ้น ตอบคำถามคุณครูแก้วใจ

ต้อย บอกว่า "ผมอยากเป็นตำรวจครับ จะดูแลความสงบเรียบร้อยไม่ให้มีโจรผู้ร้ายในหมู่บ้านเรา"

กบ ตอบว่า "หนูอยากเป็นพยาบาลค่ะ อยากแต่งชุดสีขาว สวมหมวกสีขาวดูสะอาดดี จะได้ดูแล พ่อ แม่ เมื่อไม่สบายและ ได้ช่วยเหลือคนอื่น ๆ เมื่อเขาเจ็บป่วย"

ต้อยกับกบยิ้มอย่างภูมิใจ เมื่อพูดถึงเป้าหมายในชีวิตของตน

ครูแก้วใจ พูดว่า "แต่ละคนก็ย่อมจะมีจุดมุ่งหมายในชีวิตของตนแต่วิธีการที่จะ ไปให้ถึงจุดมุ่งหมายของตนนั้น ใครทราบบ้างคะว่าเราจะต้องมีพื้นฐานอย่างไรจึงจะนำไปสู่อาชีพที่เราปรารถนาได้"

กบตอบว่า "ต้องมีสุขภาพที่แข็งแรงก่อนครับ"

ถูกต้องคะนักเรียนต้องรู้จักปฏิบัติตนเป็นประจําให้มีสุขภาพดี หรือที่เรียกว่ามีสุขนิสัยที่ดี ครูแก้วใจกล่าว

กบถามคุณครูแก้วใจว่า สุขนิสัยที่ดีมีอะไรบ้างคะ

ครูแก้วใจตอบว่า สุขนิสัยที่ดีมีในเรื่องการรักษาความสะอาดของร่างกายด้าน

ปากและฟัน โดยการแปรงฟันที่ถูกต้อง หรือบ้วนปากหลังรับประทานอาหาร

ผมและหนังศีรษะ สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

ผิวหนังสะอาดโดยอาบน้ำ ถูสบู่ เช็ดร่างกายให้แห้งและสวมเสื้อผ้าที่สะอาด

มือและ เท้า ต้องตัดเล็บให้สั้นและถูกวิธี ล้างมือและ เท้าให้สะอาด
เสื้อผ้า ต้องซักให้สะอาดเป็นประจำ

ในเรื่อง การปฏิบัติตนเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวันด้าน

การรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์

ช่วยทำให้เป็นเวลา

พักผ่อนและนอนให้เพียงพอ ประมาณวันละ 10 ชั่วโมง

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ถ้านักเรียนทุกคนรู้จักปฏิบัติตนเป็นประจำจนเกิดเป็นนิสัยแล้วก็จะมีความสุข
สุขภาพพลานามัยดีเป็นพื้นฐานนำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

ต่อยุกับกบและ เพื่อนนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ทุกคนตั้งใจจะปฏิบัติตนให้มีสุขภาพที่ดี

โปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัย

การทดลองครั้งที่ 3

<u>เรื่อง</u>	การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดปากและฟัน
<u>เวลา</u>	50 นาที
<u>ชื่อเรื่อง</u>	บทเรียนของคุดมตาม
<u>ความคิดรวบยอด</u>	ฟันดีมีประโยชน์มาก นักเรียนสามารถป้องกันโรคฟันผุได้ด้วยการแปรงฟันที่ถูกวิธี
<u>จุดมุ่งหมาย</u>	เพื่อให้ นักเรียนรู้จักปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดของปากและฟัน
<u>อุปกรณ์</u>	เอกสารเรื่อง บทเรียนของคุดมตาม / แปรงสีฟัน, แก้วน้ำ
<u>วิธีดำเนินการ</u>	แจกเอกสารเรื่องสั้น ให้นักเรียนอภิปรายเป็นกลุ่มซักถามข้อสงสัยจากครูและให้นักเรียนแสดงการแปรงฟันที่ถูกวิธี 1. ครูสนทนาและซักถามนักเรียนว่า "ใครเคยปวดฟันบ้าง" นักเรียนคิดว่าสาเหตุมาจากอะไร 2. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มละ 4 คน แจกเอกสารเรื่อง บทเรียนของคุดมตามให้นักเรียนอ่านและร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้ - คุดมตามปวดฟันเพราะอะไร - บทเรียนที่คุดมตามได้รับเป็นอย่างไร - คุดมตามปฏิบัติตนอย่างไรในการรักษาความสะอาดของปากและฟัน 3. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันบอกวิธีการรักษาความสะอาดปากและฟันโดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาพูดสรุปการอภิปรายแสดงความคิดเห็น 4. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงการแปรงฟันที่ถูกวิธี 5. ครูสรุปว่า วิธีการป้องกันฟันผุที่ดีที่สุด คือ การแปรงฟันที่ถูกวิธี นักเรียนควรแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง คือตอนตื่นนอนและก่อนเข้านอนหรือทุกครั้งหลังรับประทานอาหารได้ยั้งดี แต่ถ้าทำไม่ได้ก็ใช้การบ้วนปากให้สะอาดแทนหลังอาหารทุกมื้อและถ้านักเรียนคนไหนมีฟันผุแล้วก็ต้องรีบไปหาคุณหมอฟันเพื่อรักษา

ประ เนิ่นผล

1. สั้ง เกิดความสนใจ และความตั้งใจในการอ่านเรื่องสั้นบทเรียนของตุมตาม
2. การอภิปรายสรุปแสดงความคิดเห็นภายหลังจากการอ่านเรื่องสั้น นักเรียนสามารถบอกได้ว่าปฏิบัติตนอย่างไรในการรักษาความสะอาดของปากและฟัน
3. สามารถแสดงการแปร่งฟันที่ถูกวิธี

ครั้งที่ 3

การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดของปากและฟัน

เรื่อง "บทเรียนของตุ้มตาม"

ตุ้มตามเป็นเด็กชายหน้าตาน่ารัก กำลัง เรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 แต่ฟันของตุ้มตามเริ่ม
 ฟูเป็นจุดดำ เพราะเขาชอบรับประทานลูกกวาด ขนมหวาน น้ำอัดลมเป็นประจำ

พักกลางวันตุ้มตามจะนำเงินค่าขนมที่ได้ประจำจากคุณพ่อ คุณแม่ไปร้านขายขนมหน้าโรงเรียน
 ตุ้มตามเฝ้ามองขนมและลูกกวาดหลากสีอย่างลานตา ในที่สุดตุ้มตามเลือกซื้อลูกกวาดสลับสีแดง ชมพู
 เหลือง แล้วเดินอมแก้มค่อยๆ ออกมาจากร้านขายขนมอย่างมีความสุข

จนอยู่มาวันหนึ่งตุ้มตามเริ่มรู้สึกปวดจี๊ด ๆ ที่ฟัน ฟันของตุ้มตามเริ่มขึ้น บางซี่เกเทหลุดและมี
 กลิ่นปากเหม็น เพื่อน ๆ พากันรังเกียจและล้อเลียนอยู่เป็นประจำ ในที่สุดตุ้มตามปวดฟันเพิ่มมากขึ้น
 จนกระทั่งทนไม่ไหว "อ๊อ๊ย จันทปวดฟันจังเลย ปวดทนไม่ไหวแล้ว"

คุณแม่ต้องพาตุ้มตามไปหาหมอฟัน เพื่อรักษาฟัน ุ้มตามตั้งใจดีจะแนะนำให้หมั่นทำความสะอาด
 ทุกเช้า เย็น หรือทุกครั้งหลังรับประทานอาหารได้ยั้งดี โดยแปรงฟันอย่างถูกวิธี คือ

ฟันบน	แปรงลงข้างล่าง ทั้งด้านในและด้านนอก
ฟันล่าง	แปรงขึ้นข้างบน ทั้งด้านในและด้านนอก
ส่วนด้านบดเคี้ยว	ใช้แปรงถูเข้าออกไปมา

นอกจากนี้คุณหมอฟันใจดี ยังให้เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น นม ไข่ ผัก และ
 ผลไม้ต่าง ๆ เพราะมีเกลือแร่ ช่วยบำรุงฟันให้แข็งแรง หลีกเลี่ยงของหวานจัด เช่น ลูกกวาด
 ช็อคโกแลต เพราะมันเหนียวติดฟัน ทำให้ฟันผุได้ง่าย

นอกจากนั้นคุณหมอยังเตือน ให้ตุ้มตามหลังแปรงฟันทุกครั้งต้องล้างแปรงให้สะอาดด้วยน้ำ
 สะอาดและผึ่งให้แห้ง

หลังจากตุ้มตามไปหาหมอฟันใจดี รักษาฟันจนหายดีแล้ว ตุ้มตามก็ปฏิบัติตามคำแนะนำของ
 คุณหมอทุกประการ ตุ้มตามตั้งใจว่าต่อไปนี้จะรักษาฟันให้สะอาด แข็งแรง เพื่อให้ฟันดีไปตลอดชีวิต

คุณหมอฟานบอกมายังเพื่อน ๆ ของตุ้มตามทุกคนด้วยว่า ถ้าคนไหนมีฟันผุแล้วต้องรีบไปหา
 หมอฟันเพื่อรักษาเสียเนะครับ เรามาป้องกันฟันผุกันเถอะ

โปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัย
การทดลองครั้งที่ 4

<u>เรื่อง</u>	การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดของนม และคีรีชะ
<u>เวลา</u>	50 นาที
<u>ชื่อเรื่อง</u>	ผู้มาเยือนที่ไม่ต้องการ
<u>ความคิดรวบยอด</u>	นักเรียนต้องควบคุมระวังตนเอง ในเรื่องความสะอาดของนม หนังสือ ไม่ให้เป็น เทา กลาก เกลื้อน โดยหมั่นสระผมสัปดาห์ละ 2 ครั้ง หวีผมอย่างสม่ำเสมอ ดูแล เครื่องนอนให้สะอาดอย่าคลุกคลีกับคนเป็นเทา
<u>จุดมุ่งหมาย</u>	เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญ และรู้จักปฏิบัติตนอย่างสม่ำเสมอจนเป็นสุขนิสัยใน การรักษาความสะอาดของนมและหนังสือ
<u>อุปกรณ์</u>	เอกสารเรื่องสั้น ผู้มาเยือนที่ไม่ต้องการ
<u>วิธีดำเนินการ</u>	แจกเอกสารเรื่องสั้น และให้นักเรียนอภิปรายเป็นกลุ่ม ชักถามข้อสงสัยจากครู โดยมีขั้นตอนดังนี้ 1. ครูสนทนาและซักถามนักเรียนว่า ครูตรวจสอบสุขภาพนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่านักเรียนหญิงหลายคนเป็นเทา นักเรียนชายมีแผลพุพอง เป็นกลาก เกลื้อนที่หนังสือ นักเรียนคิดว่ามีสาเหตุมาจากอะไร 2. ครูให้นักเรียนแบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน แจกเอกสารเรื่อง สั้น ผู้มาเยือนที่ไม่ต้องการให้นักเรียนอ่าน และร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้ หนูหน่อยเป็นเทาเพราะอะไร หนูหน่อยทำอะไร ในการกำจัดผู้มาเยือนที่ไม่ต้องการ 3. ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปประโยชน์ของการรักษาความสะอาดของนม และ หนังสือ 4. ครูสรุปว่าวิธีการรักษาความสะอาดของนมและหนังสือ คือต้องสระผมอย่าง น้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง หมั่นดูแลทำความสะอาดเครื่องนอน เมื่อเป็นเทา

ต้องรักษาโดยใช้ยาขององค์การเภสัชกรรม คือ เบนซิลโซเอดหรือไบน้อยหน้า
คัลเซ เอียด ผสมน้ำหรือเหล้าขาวทาลงบนศีรษะและใช้ผ้าคลุมศีรษะ ไว้สัปดาห์
ใช้หัวเสียดสาง เทาและ ใช้ออกให้หมด

ประ เนิ่นผล

1. สั งเกตความตั้งใจ ความสนใจในการอ่านเรื่องสั้น ี่มาเขียนที่ไม่ต้องการ
ของนักเรียน
2. การอภิปรายสรุปแสดงความคิดเห็นหลังจากการอ่านเรื่องสั้น นักเรียน
สามารถบอกได้ว่าควรปฏิบัติตนอย่าง ไรในการรักษาความสะอาดของผมและ
หนังศีรษะ

ครั้งที่ 4

การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดผมและหนังศีรษะ

เรื่อง "ผู้มาเยือนที่ไม่ต้องการ"

ในคืนเดือนมืดคืนหนึ่งภายในบ้านไม้เล็ก ๆ เป็นห้องเดียวที่ใช้ประโยชน์ทุกตารางนิ้ว เป็นที่ประกอบอาหาร ที่สำหรับรับประทานอาหาร ที่นั่งเล่น ที่พักผ่อน ที่รับแขก และขณะนี้เป็นที่สำหรับหลับนอน มีมุ้งหลังขนาดย่อมหลังหนึ่งกางอยู่ตรงกลางห้องส่งกลิ่นเหม็นสาบเล็กน้อย ผูกอยู่ในมุ้งคือหนูหน้อย ปัจจุบันหนูหน้อยคนนี้เรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 อยู่โรงเรียนแห่งหนึ่ง ไม่ไกลจากที่พักอาศัยมากนัก และที่แหล่งนี้คือที่อยู่ของฉันทและครอบครัว ฉันทมาอยู่กับหนูหน้อยได้หลายเดือนแล้ว เนื่องจากหนูหน้อยขาดการเอาใจใส่ดูแลตนเอง อีกทั้งเพื่อนที่โรงเรียนของหนูหน้อยเป็นเพื่อนฉันทมาฝากไว้ ขณะที่เด็ก ๆ เล่นคลุกคลีกัน ตอนนั้นฉันทกำลังท้อง พอตีพลัดหลุดจากผมบนศีรษะ เพื่อนหนูหน้อยมาอยู่บนศีรษะ หนูหน้อยและต่อมาได้ออกไข่ ไข่ของฉันทใหม่ ๆ จะโป่งแสง ต่อมาจึงกลายเป็นสีเหลืองอ่อน ๆ และทึบแสง ต่อมาเป็นตัวอ่อนขนาดตัวจะเล็กกว่าตัวเต็มวัยมีสีขาว ตัวอ่อนถ้าไม่ได้กินเลือด ภายใน 24 ช.ม. จากนั้นมันจะตาย ตัวอ่อนจะเป็นตัวเต็มวัยประมาณ 2-3 สัปดาห์ รูปร่างของฉันทและครอบครัวเป็นตัที่น่าเกลียด น่าขยะแขยง ไม่มีใครชอบฉันทแต่ฉันทก็ไม่สนใจใครทั้งสิ้น ฉันทกับครอบครัวมีความสุขที่อยู่ที่นี่ ฉันทพร้อมด้วยครอบครัวเพลิดเพลินกับการกัดกินเลือดทั้งวัน วันหนึ่ง ๆ จะกัดกินเลือดหลาย ๆ ครั้ง จนบางที่หนูหน้อยรำคาญ เกิดอาการคันจึงเกาศีรษะ พวกฉันทต้องวิ่งหลบไปหลบมาจนหัววันกลัวจะถูกตัวพวกฉันท ซึ่งจะทำให้พวกฉันทได้รับอันตราย

เช้าวันรุ่งขึ้นหนูหน้อยไปโรงเรียน ก่อนเข้าห้องเรียน คุณครูตรวจความสะอาดเกี่ยวกับผม โดยเสียดูผมที่ท้ายทอย และด้านข้างทั้งซ้ายขวา ปรากฏว่ามีไข่เหา ผมเป็นสะเก็ด สกปรก มีกลิ่นเหม็น บางคนก็มีรังแค คุณครูจึงแยกนักเรียนที่มีลักษณะเดียวกับหนูหน้อยไปรวมอยู่ด้วยกัน

แล้วคุณครูจึงเอ่ยกับนักเรียนว่า "วันนี้ตรวจความสะอาดเกี่ยวกับผม ปรากฏว่านักเรียนห้องเราไม่มีคนเป็นโรคติดต่อ แต่เป็นโรคติดต่อที่รักษาให้หายได้ และต้องได้รับความร่วมมือจากนักเรียน เพื่อน ครู โรคนี้เพื่อนไม่รังเกียจแต่ักเรียนทุกคนต้องควบคุมระวังตนเอง ในเรื่องความสะอาดของร่างกายโดยเฉพาะศีรษะคือผม หมั่นสระผมเสมอ สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง เพื่อช่วยขจัดโรคนี้ นักเรียนบางคนรู้ว่าโรคอะไร หนูหน้อยรีบยกมือตอบ "เหาค่ะ"

คุณครูจึงอธิบายรูปร่างลักษณะให้นักเรียนฟังว่า เหาเป็นแมลงเล็ก ๆ ชนิดหนึ่ง ไม่มีปีก ตัวแบนราบ ขาสั้น หัวแคบกว่าอก หัวยื่นไปข้างหน้า ตารวมเล็กมากหรือไม่มี หนวดมี 3-5 ปล้อง อกไม่แยกเป็นปล้อง ๆ ให้เห็นชัด มีรูหายใจอยู่ด้านหลัง ส่วนท้องมี 9 ปล้อง ตัวขนาด 3-4 มิลลิเมตร ตัวผู้เล็กกว่าตัวเมีย ส่วนนอกซึ่งเชื่อมเป็นอันเดียวจะแคบกว่าส่วนท้อง ขามี 3 คู่ ส่วนท้ายของตัวผู้มนแหลม ของตัวเมียเป็นหยัก

คุณครูอธิบายต่อถึงการอาศัยอยู่บนศีรษะของคนว่า เหามันจะกัดดูดเลือดบนศีรษะของคนตลอดวันและ เป็นตัวนำโรคมาลู่อีกด้วย นักเรียนควรจะช่วยกันป้องกันรักษา โดยหลีกเลี่ยงเล่นคลุกคลีกับคนเป็นเหา ไม่ใช่หัวและนอนร่วมกับคนเป็นเหา วันนี้ครูแกล้งใจมีหัวที่ใช้สำหรับคนเป็นเหามาให้ดู แล้วแจกพวกที่เป็นเหานำไปใช้ มันเป็นหัวลักษณะต่างจากหัวปกติ คือ ชีของหัวจะเยียดเพื่อสาบไซ้และตัวเหา เวลาจะสาบเหาควรหากระดาศใหญ่ ๆ สีอ่อน ๆ มารองจะได้ทั้งตัวเหาและไซ้เมื่อตกลงมาจะบี้ให้มันตาย สำหรับวันนี้ไว้แค่นักเรียน วันจันทร์ครูจะหาหัวที่ใช้สำหรับฆ่าเหามาแจกนักเรียนที่เป็นเหา

โอ๊ยตายแน่ ตายแน่ ฉันจะท้ออย่างไรดี คุณครูแกล้งใจเธอรู้อาฉันและครอบครัวอาศัยอยู่กับนักเรียนในห้องของเธอ เมื่อก็ครูแกล้งใจเสียผม ฉันจึงหลบจนเหนื่อย แล้วครูแกล้งใจยังสอนเกี่ยวกับตัวฉัน การป้องกันพวกฉันคราวนี้แหละพวกฉันลำบากแน่เลย ต้องหาวิธีย้ายตัวเองและครอบครัวไปอยู่ที่อื่นแล้วละ

หนูเหนื่อยกลับจากโรงเรียน จึงมานั่งคุยกับแม่และเล่าให้แม่ฟังว่า "เมื่อวานนี้ครูตรวจความสะอาดผม ครูตรวจพบว่าผมมีไซ้เหา ครูให้หัวสำหรับสาบเหาโดยเฉพาะ วันจันทร์ครูจะให้ยาแก้เหาและ ไซ้ให้พ่อด้วยจะแม่ ครูบอกให้หนูยัดผมสั้น ๆ ผมมันสระผมบ่อย ๆ อย่าคลุกคลีกับคนที่เป็นเหา"

แม่เรียนยกยอลูกชายคนโตเข้ามาหาแล้วพูดว่า "ยอด ลูกไปบ้านลุงผู้ใหญ่บ้านขอใบน้อยหน้ามา 14 - 15 ใบ แต่ลูกจ๋าไฉนแม้ว่าใบน้อยหน้ามันไม่มีค่า ลูกจะได้มาเฉย ๆ ไม่ได้จะต้องขออนุญาตจากคนในบ้านลุงผู้ใหญ่ก่อน มิฉะนั้นถือว่าลูกเป็นขโมย" ยอดรับคำแม่แล้วออกจากบ้านไป "น้อยสงสัยว่าแม่ขอใบน้อยหน้ามาทำไมจ๊ะ"

แม่จึงตอบว่า "ใบน้อยหน้ามามาเป็นยาแก้เหา" ครูต่อมาขอมาใบน้อยหน้ามาให้ 15 ใบ แม่จึงนำใบน้อยหน้า 7 ใบ มาโขลกให้ละเอียดผสมกับน้ำตาลงบนศีรษะของหนูน้อยแล้วใช้ผ้าคลุมทิ้งไว้สักพัก

แม่พูดต่อไปอีกว่า "ใบน้อยหน้าที่เหลือจะ เก็บไว้ทำครั้งต่อไป แต่ทำวิธีใหม่โดยนำใบน้อยหน้า 3-4 ใบ มาบดและตำให้ละเอียดแล้วนำไปคลุกกับเหล้าขาว คลุกจนได้กลิ่นน้อยหน้าแล้วจึงนำเต้าน้ำ มาทาให้ทั่วศีรษะ เอาผ้าคลุมไว้ 10 นาที หรือนานกว่านั้น พอเอาผ้าคลุมศีรษะออกใช้หัวที่ครูแก้วใจ ให้มันสางอีกครั้ง เหาจะร่วงตายและ ไข่จะฝ่อ แม้จะทำให้ลูกทั้งสองวิธี จนกว่าลูกจะหาย สองวิธีนี้เป็นยาแก้เหาที่ได้จากสมุนไพรตามชนบท

ฉันจะหาอย่างไรดี โอ๊ยอะไรกันนี้ ตายแล้ว กลิ่นเหม็น ๆ จะไปไหนก็ไปไม่ได้มีผ้าคลุมไว้ ดูซิตัวอ่อน ไข่ จะเป็นอย่างไรบ้าง ฉันคิดว่าจะไม่อยู่ที่นี้จะมีที่ไปไหนได้บ้าง แต่ไม่ทันได้ทำอะไรโดนแบบนี้มีหัวจะแยะ ถ้าเปิดผ้าคลุมหนูหน่อยเมื่อไหร่ ฉันจะพาครอบครัวพี่น้องวิ่งหนีไปให้หมดเลย จะทำอะไรก็ไม่บอกให้รู้ล่วงหน้าเลย

บ่ายวันนั้นแม่เอาผ้าคลุมศีรษะหนูออก ให้หนูสางสระผมจนสะอาด แล้วจึงใช้หัวที่ครูแก้วใจ ให้สาง เหาและ ไข่ เหา หนูหายกระดาศแผ่นใหญ่ ๆ กระดาศเป็นสัปดาห์ ๆ เพื่อเวลาสางผมตัวเหาหรือเส้นผมที่มีไข่ เหาจะ ได้ตกลงมาบนพื้นกระดาศทำให้เราฆ่าตัวเหาและ ไข่ ได้

วันนั้นหนูน้อยมาโรงเรียน ฉันโชคดีที่รอดตายจากเมื่อวานก่อน ฉันต้องพยายามไปหาที่อยู่ใหม่ให้ได้ ถ้าอยู่กับหนูน้อยต่อไปฉันต้องตายอย่างแน่นอน

หลังจากครูตรวจความสะอาดผมแล้ว ครูชมนักเรียนว่า "วันนี้นักเรียนส่วนมากผมสะอาด วันนี้ครูเอายาแก้เหามาให้นักเรียนที่เป็นเหา ยานี้ชื่อ ยาเบนซิลไฮโดร บินยาขององค์การเภสัชกรรม ยานี้มีจำหน่ายตามร้านขายยาทั่วไป วิธีใช้นี้คือ นำมาทาบนเส้นผมทิ้งไว้ 1 - 2 ชั่วโมง แล้วสระผมออกให้หมดทาคิดต่อกัน 2 - 3 วัน เหาจะตาย และหายเป็นเหาในที่สุด"

ใครจะช่วยฉันและครอบครัวได้ วันนี้ครูแก้วใจให้ยารักษาเหา แนะนำวิธีอย่างละเอียด ฉันคงไม่รอดคงสูญสิ้นภายใน 2 - 3 วันแน่นอน

พอตอนบ่าย นางซ้อยมารับหนูน้อย หนูน้อยเล่าเรื่องที่ครูแจกยารักษาเหา ตลอดจนการใช้ยา แม่พูดกับหนูน้อยว่า

"บ้านที่อยู่ใหม่ของเราไม่มีต้นน้อยหน้า เราจะใช้ยาที่ครูแก้วใจแจกให้รักษานานกว่าจะหมดยา ถ้าไม่หายแม้จะหาซื้อตามร้านขายยารักษาลูกจนกว่าจะหาย" และ เมื่อกลับถึงบ้านแม่ใส่ยาแก้เหาแก่หนูน้อย ทาเช่นนี้ติดต่อกัน 2 - 3 วัน

ขณะนี้ หนูน้อยมีความสุขที่ผมของหนูน้อยสะอาดปราศจากตัวเหา ไข่ รังแค

โปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัย
การทดลองครั้งที่ 5

<u>เรื่อง</u>	การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดของร่างกาย ผิวน้ำนม มือและเท้า
<u>เวลา</u>	50 นาที
<u>ชื่อเรื่อง</u>	ผลที่ย่อมมีสาเหตุ
<u>ความคิดรวบยอด</u>	เนื้อตัวสกปรกทำให้เกิดโรคผิวน้ำนม นักเรียนสามารถป้องกันได้โดยการอาบน้ำ เช็ดตัว ซักและตากเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม ให้สะอาดอยู่เสมอ
<u>จุดมุ่งหมาย</u>	เพื่อให้ นักเรียนเห็นความสำคัญ และรู้จักปฏิบัติตนอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอในการรักษาความสะอาดของผิวน้ำนม มือ และ เท้า
<u>อุปกรณ์</u>	วิทยากรจากโรงพยาบาลปากช่องนานา
<u>วิธีดำเนินการ</u>	เชิญวิทยากรจากโรงพยาบาลปากช่องนานามาบรรยายและให้นักเรียนอภิปรายเป็นกลุ่ม ซักถามข้อสงสัยจากวิทยากรและครู โดยมีขั้นตอนดังนี้ 1. ครูสนทนาและซักถามนักเรียนว่า รู้จักโรคผิวน้ำนม ไหม และ ใครเคยเป็นโรคผิวน้ำนมบ้าง ซึ่งวันนี้คุณครูได้เชิญวิทยากรผู้มีความชำนาญเกี่ยวกับโรคผิวน้ำนม มาสนทนากับนักเรียน 2. ครูให้นักเรียนแบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 4 คนให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายในหัวข้อที่วิทยากรบรรยายจบและให้ตัวแทนกลุ่มรายงานผลสรุป 3. ครูสรุปว่า การทําตัวให้สะอาดสดชื่น ไม่เหม็นสาบหลังอาบน้ำ ต้อง เช็ดตัวให้แห้ง ตัดเล็บมือ เล็บเท้า ให้สั้นอยู่เสมอ ซักและตากเสื้อผ้า เครื่องใช้ เครื่องนอน ให้สะอาดอยู่เสมอและล้างมือ ล้างเท้าให้สะอาด ส่วนการรักษาถ้าเป็นแล้วใช้ยารักษา กลาก เกลื้อน หิด ขององค์การเภสัชกรรม ทายาบาง ๆ บริเวณที่เป็นหลังอาบน้ำทุกวัน ถ้ามีอาการผื่นบวมคันหลังใช้ยาให้ เช็ดยาออกแล้วล้างน้ำฟอกสบู่ทันทีจากนั้นไปปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

ประ เมิ่นผล

1. สั้ง เกิดความสนใจและความตั้งใจของนักเรียนในการฟังวิทยากรบรรยาย
2. การอภิปรายสรุปแสดงความคิดเห็นภายหลังจากฟังวิทยากรบรรยายนักเรียนสามารถบอกได้ถึงวิธีการปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดของร่างกาย ผิวหนังมือและ เท้า

ครั้งที่ 5

การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดของร่างกาย : ผิวหนัง มือ และเท้า

เรื่อง "ผลที่ย่อมมีสาเหตุ"

คัม อ้วนและอ้น เป็นนักเรียนห้องเดียวกัน พวกเขาเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนของพวกเขาอยู่ไม่ห่างไกลจากบ้านพัก เด็ก ๆ เหล่านี้เป็นเพื่อนกัน และมักจะใช้สนามโรงเรียนเป็นสถานที่สำหรับพบปะ เล่นสนุก บางครั้งก็จะพากันไปวิ่งไล่จับ เล่นเตะฟุตบอล

วันนี้เด็กทั้งสาม หลังจากเลิกเรียน ทาเวรความสะอาดห้องเรียนเสร็จก็ลงมาเล่นฟุตบอลกันที่สนามหน้าโรงเรียน ร่วมกับเพื่อน ๆ เมื่อวานมีฝนตก พื้นดินจึง เละแฉะ คัมสนุกมากเตะฟุตบอลนี้กระจุย เป็นสายเลอะเทอะ กันไปทั่วทั้งตัว

พอเย็นมากแล้ว ต่างคนต่างก็แยกย้ายกันกลับบ้าน

"คูชิ ไปเล่นมาตัวเลอะ เทอะหมด ไปอาบน้ำเร็วเชียว" แม่ของคัมอุทานเมื่อเห็นลูกกลับมาถึงบ้าน

"แม่ครับ ทาไม่ถึงต้องอาบน้ำทุกวันเลยละครับ" แม่ตอบว่า "ก็ตัวเราสกปรกทุกวันนี้จะ เช่นวันนี้คัมเล่นกลับมา เนื้อตัวสกปรกมอมแมมเหงื่อโคลไหลย้อย มีกลิ่นตัวเหม็น ถ้าหมักหมมไว้มากเกินไปก็เกิดเชื้อโรคเป็นคราบ ตามบริเวณผิวหนัง ร้ายกว่านั้นถ้าไม่รู้จักรักษาความสะอาดของร่างกายจะทำให้เป็นโรคผิวหนัง เช่น หิด คือเม็ดผื่นขึ้นตามง่ามมือ ง่ามเท้า และจะคันมากเวลากลางคืน หรืออาจเป็นกลากซึ่งเกิดจากเชื้อรา ชอบความอับชื้นของการใส่เสื้อผ้าเปียกชื้น เหม็นอับ ใส่เสื้อผ้าซ้ำ ๆ ไม่เปลี่ยนซักให้สะอาด อาการจะเป็นผื่นวงกลมแดงเห็นขอบชัด มีตุ่มใสเล็ก ๆ เรียงอยู่ในวงกลมแดง หรือเป็นเกลื้อนซึ่งเกิดจากเชื้อราเช่นกัน ลักษณะเป็นวงด่างขาวหรือรอยแฉก ๆ ชอบไม่พูน เวลาถูกแสงแดดสีจะเข้มขึ้น พบเป็นได้ทั่วตัว

"แม่ครับ อ้วนกับอ้น มีอาการเหมือนอย่างที่ผมเล่าเลยครับ อ้วนเขาเป็นวงด่างขาว ๆ ตรงแก้มกับซอกคอ ส่วนอ้นคันตามง่ามมือมีเม็ดใสเวลาเขาเกาตุ่มจะแตกน้ำใสจะ ไหลเยิ้ม" คัมกล่าวแล้วพูดต่อว่า

"มันจะติดต่อกันไหมครับ" คัมถาม

"ติดต่อซิจะ ถ้าเราไปเล่นคลุกคลี หรือใช้ของร่วมกัน วิธีป้องกันก็คือ จะต้องอาบน้ำใช้สบู่

ตัว เพื่อให้สิ่งสกปรก เหงื่อไคล หลุดไปจากร่างกายของเรา ทำให้ตัวเราสะอาด สดชื่น ไม่เหม็น
สาบ หลังอาบน้ำต้องเช็ดตัวให้แห้ง ตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ ซักและตากเสื้อผ้า เครื่องใช้
เครื่องนอน ให้สะอาดอยู่เสมอและล้างมือและเท้าให้สะอาดอยู่เสมอ

ถ้าเราต้องการให้ร่างกายผิวพรรณสะอาด สดชื่น แจ่มใส ไม่เป็นที่น่ารังเกียจ เราต้อง
ปฏิบัติตามวิธีป้องกันข้างต้น และการรักษา ถ้าเป็นแล้วใช้ยารักษา กลาก เกื้อน ทิด ขององค์การ
เภสัชกรรม ทายาบาง ๆ บริเวณที่เป็นหลังอาบน้ำทุกวัน ถ้ามีอาการผดผื่นหลังใช้ยา ให้เช็ดยาออก
แล้วล้างน้ำฟอกสบู่ทันที จากนั้นไปปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

"ครับ แม้ครับผมจะจำและนำไปปฏิบัติและจะบอกวิธีการปฏิบัติกับอ้วน อันและเพื่อน ๆ
ในชั้นเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 ทุกคนครับ"

อาบน้ำ	ทุกวัน	ตัวสะอาด
คนฉลาด	ชอบอาบน้ำ	เป็นนิสัย
ถูสบู่	ล้างหมดจด	แสนชื่นใจ
ใครเข้าใกล้	ต้องนิยม	ชื่นชมมาก

โปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัย
การทดลองครั้งที่ 6

<u>เรื่อง</u>	การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดของเสื้อผ้า
<u>เวลา</u>	50 นาที
<u>ชื่อเรื่อง</u>	การแต่งกายของอ้อ
<u>ความคิดรวบยอด</u>	เพื่อให้นักเรียนบอกการกระทำของตนเอง ในการดูแลรักษาเสื้อผ้า เครื่องแต่งกาย ให้สะอาดไม่มีกลิ่นเหม็น
<u>อุปกรณ์</u>	เอกสารเรื่อง การแต่งกายของอ้อ / กระดาษเปล่า
<u>วิธีดำเนินการ</u>	

ให้นักเรียนเปลี่ยนกันตรวจสอบความสะอาดของเสื้อผ้า แล้วบันทึกในกระดาษ แจกเอกสารเรื่องสั้นให้นักเรียนอภิปรายเป็นกลุ่มซักถามข้อสงสัยจากครู โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ครูสนทนากับนักเรียนว่า วันนี้ครูมีกิจกรรมอย่างหนึ่ง จะให้นักเรียนทำโดยการจับคู่กันและเตรียมกระดาษเปล่าที่ครูแจกขึ้นมาด้วย นักเรียนทราบไหมว่าครูจะให้ทำอะไร
2. ครูให้นักเรียนเปลี่ยนกันตรวจสอบความสะอาดของเสื้อผ้า เครื่องแต่งกาย แล้วบันทึกลงในกระดาษที่แจกให้
3. แบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน แจกเอกสารเรื่อง การแต่งกายของอ้อ ให้นักเรียนอ่าน และร่วมกันอภิปราย
ทำไมอ้อถึงไม่อยากไปโรงเรียน
แม่สอนอ้อให้ปฏิบัติตนอย่างไร
ทำไมอ้อถึงมั่นใจในตนเองมากขึ้น
4. ครูสรุปว่า ให้นักเรียนรู้จักดูแลรักษาเสื้อผ้า เครื่องแต่งกายให้สะอาดไม่มีกลิ่นเหม็นถึงแม้จะ ไม่ได้เป็นเสื้อผ้าที่ใหม่ก็ใช้อย่างภาคภูมิใจ

ประ เมินผล

1. สิ่งเกิดความสนใจ ความตั้งใจในการตรวจเสื้อผ้าโดยดูจากผลการบันทึก
ในกระดาษ
2. สิ่งเกิดความสนใจ ความตั้งใจ ในการอ่านเรื่องสั้นการแต่งกายของอ้อ
3. การอภิปรายสรุป ภายหลังจากการตรวจความสะอาดเสื้อผ้า และการอ่าน
เรื่องสั้นนักเรียนสามารถบอกได้ว่า ควรปฏิบัติตนอย่างไรในการดูแลเสื้อผ้า
เครื่องแต่งกาย

ครั้งที่ 6

การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาด เสื้อผ้า

เรื่อง "การแต่งกายของอ้อ"

อ้อเป็นเด็กนักเรียนหญิง ค่อนข้างอ่อนแอ มีความสุภาพ อ่อนโยน ขณะนี้อ้อเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 อ้อมีความรู้สึกว่าตัวเอง อากัปกิริยา ไม่เท่าเทียมเพื่อน เพราะว่าตนเองอยู่ในครอบครัวที่ยากจน ไม่มีเสื้อผ้าสวย ๆ สวมใส่เหมือนกับเพื่อน บางวันก็ไม่มีเงินไปซื้อขนมกินที่โรงเรียน วันหนึ่งอ้อขออนุญาตไม่ไปโรงเรียน เพราะเป็นวันเด็ก อ้อไม่มีเสื้อผ้าสวย ๆ สวมใส่ไปเที่ยวเหมือนกับเพื่อน ๆ

แม่บอกกับอ้อว่า "แม่จะเอาเสื้อผ้านักเรียนของอ้อมาซักให้สะอาดและรีดให้เรียบร้อย อ้อจะได้สวมชุดนักเรียนไปเที่ยวงานวันเด็ก ก่อนไปเที่ยว แม่เรียกอ้อมาสอนว่า

"เสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่เราใช้อยู่ ถึงแม้จะไม่ได้เป็นของใหม่แต่ถ้าเรารู้จักเก็บรักษา ทำความสะอาด ไม่ให้มีกลิ่นเหม็น ไม่ให้มีรอยเปื้อนเป็นคราบ หรืออย่าเก็บหมักหมมจนขึ้นรา มันก็เป็นเสื้อผ้าที่สะอาดเรียบร้อยน่าสวมใส่ ได้อย่างภาคภูมิใจ ลูกจงพอใจในสิ่งที่เรามีอยู่ ทำใจให้เป็นสุขสงบ อย่าคิดวนายนะจ๊ะ"

ในบริเวณงานวันเด็กมีการแสดง การละเล่น และการประกวดมากมายอ้อเดินเที่ยวในงานอย่างสนุก เพราะจากแม่สอนไว้ งานวันเด็กปีนี้ อ้อได้รับการคัดเลือก เป็นเด็กแต่งกายสะอาดเรียบร้อย อ้อจึงได้รับรางวัลที่ทางโรงเรียนจัดไว้

อ้อรีบกลับบ้าน น้ารางวัลไปอวดแม่ แม่ดีใจที่อ้อได้ปฏิบัติตามคำที่สอนไว้ คือ ให้พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ และรู้จักปฏิบัติตนในการดูแลรักษาเครื่องแต่งกายให้สะอาดเรียบร้อย

อ้อมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น หลายครั้งอ้อได้รับคำชมเชยจากครูที่หน้าเสาธงต่อหน้านักเรียนทั้งโรงเรียน ครูชมว่า อ้อเป็นเด็กรู้จักปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดของเสื้อผ้า เครื่องแต่งกาย ให้สะอาดเรียบร้อยอย่างสม่ำเสมอ ให้นักเรียนคนอื่น ๆ ดูอ้อเป็นตัวอย่าง

..... นักเรียนทำอย่างอ้อได้หรือไม่

โปรแกรมการพัฒนาสุนทรีย์
การทดลองครั้งที่ 7

<u>เรื่อง</u>	การปฏิบัติตนเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวัน : การรับประทานอาหาร
<u>เวลา</u>	50 นาที
<u>ชื่อเรื่อง</u>	อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง
<u>ความคิดรวบยอด</u>	การเลือกซื้อสินค้ามาบริโภค ควรใช้ความรอบคอบระมัดระวัง อย่าเห็นแก่สินค้าราคาถูกอาจทำให้เป็นพิษแก่ร่างกาย ควรคำนึงถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการซื้อหามารับประทาน
<u>จุดมุ่งหมาย</u>	เพื่อให้นักเรียนรู้จักปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารอย่างถูกต้อง
<u>อุปกรณ์</u>	1. บทละครเรื่องอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง 2. เพลงอาหารหลัก 5 หมู่ 3. วัสดุที่ใช้ประกอบการแสดงบทบาทสมมติ
<u>วิธีดำเนินการ</u>	ใช้การแสดงบทบาทสมมติ โดยมีขั้นตอนดังนี้ 1. ชื่นนำ ครูสนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ อาหารชนิดใดที่ควรหลีกเลี่ยง มารยาทในการรับประทานอาหาร นักเรียนควรจะปฏิบัติตนอย่างไร 2. ชื่นสอน 2.1 หาผู้อสาสมัครเพื่อเตรียมตัวแสดง โดยหมุนเวียนให้ทุกคนได้แสดง 2.2 แจกเอกสารบทบาทสมมติของแต่ละคนให้ผู้แสดงอ่านและ เตรียมตัวแสดง พร้อมทั้งจัดสถานที่ให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่อง 2.3 เริ่มแสดงบทบาทสมมติให้ผู้แสดง แสดงบทบาทของตนสำหรับนักเรียนที่ไม่ได้แสดงให้ตั้งใจดู ใช้เวลาประมาณ 10 - 20 นาที 2.4 ให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์เรื่องที่ได้อ่าน

2.5 ให้นักเรียนทั้งหมดร่วมกันอภิปราย เกี่ยวกับบทบาทการแสดงในหัวข้อต่อไปนี้
นักเรียนคิดว่า พลอย บิน และเพชร มีหลักในการเลือกซื้อสินค้า
อย่างไร

เพราะเหตุใด เพชรจึงไม่สบายถึงกับไปโรงพยาบาล

สมมติว่านักเรียนเป็นเพชร เมื่อได้รับบทเรียนเกี่ยวกับการเลือก
รับประทานอาหารแล้ว นักเรียนปฏิบัติตนอย่างไร

3. ขั้นสรุป

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปหลักในการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารและ
ร่วมกันร้องเพลงอาหารหลัก 5 หมู่

ให้นักเรียนแสดงเป็น พลอย บิน เพชร แม่ หมอ พ่อค้า แม่ค้า ชาวบ้าน
และ เพื่อน ๆ ตามบทบาทที่กำหนดให้

บทบาทของ เพชร

ฉันชื่อ เพชร ฉันไปตลาดนัดกับเพื่อน ๆ เดินดูสินค้าที่พ่อค้า แม่ค้านำมาขายที่ตลาดมากมาย
มีทั้งอาหารกระป๋อง น้ำปลา ขมิ้นใส่สี น้ำหวานสีเขียว สีแดง ผลไม้ดอง ลูกชิ้นปิ้ง ฉันคอย พลอยกับ
บินไปซื้อเข็มเย็บผ้า ผ้าทอการฝีมือ ฉันเผื่อจะกร้าของอยู่รู้สึกหิวจึง ไปซื้อเงาะ มะม่วงดอง ลูกชิ้นปิ้ง
ขนม และน้ำหวาน กินอย่างอร่อย เพื่อน ๆ เตือนถึงความไม่สะอาดของอาหารที่ซื้อกิน แต่ฉันไม่เชื่อ
ผลรับคือ ตอนเย็นฉันปวดท้อง ท้องเสีย อาเจียน มีผื่นขึ้นตามตัว เข้ามีดวันรุ่งขึ้นแม่ต้องส่งฉันไป
โรงพยาบาลประจำอำเภอ แม่เล่าอาการให้หมอฟัง หมอตรวจอาการและเข้ามาแนะนำฉัน เรื่อง
การรับประทานอาหาร ฉันได้ฟังก็นึกเสียใจที่ไม่เชื่อคำพูดเพื่อน ทำให้ต้องขาดเรียน ฉันตั้งใจว่าจะ
เชื่อคำแนะนำของหมอ ต่อไปจะต้องรู้จักเลือกกินให้ดี

บทบาทของหมอ

ฉันคือหมอที่ประจำอยู่โรงพยาบาลอำเภอ ที่แม่เพชรนำเพชรไปส่งที่โรงพยาบาล ฉันตรวจ
อาการของเพชร และเข้าไปแนะนำเพชรเรื่องการรับประทานอาหารให้ระวังเรื่อง ความสะอาด
ผัก ผลไม้ ต้องล้างให้สะอาดถ้าไม่ล้างหากมีพยาธิ ยาฆ่าแมลงปนอยู่กินเข้าไปจะเป็นพิษแก่ร่างกาย

บางคนก็มีอาการผื่นคันตามตัว

และฉันยังแนะนำชาวบ้านที่ไปรักษาตัว เรื่องการซื้อของที่ไปเร่ขายอาจจะ เป็นของ เสื่อมคุณภาพ โดยเฉพาะยาชุดห้ามซื้อมากินเอง พวกน้ำปลา น้ำส้ม น้ำมันพืช ต้องดูฉลากมีบอกชื่อ โรงงานผลิต และ เครื่องหมายมาตรฐานรับรองคุณภาพจึงจะ เชื่อถือได้ อย่าซื้อของ เพราะเห็นราคาถูกอย่างเดียว ผงชูรสก็อย่าใช้มากนัก บางคนก็แพ้ ถ้าอยากกินหวานใช้น้ำตาลใส่แทน อาหารพวกที่ใส่สีสด ๆ เช่น สีแดง ๆ ที่ใส่ในเย็นตาโฟ น้ำหวาน ลูกกวาด หมูย่าง ของดอง ถ้าไม่แน่ใจว่าสีสังเคราะห์หรือสีใส่ อาหารอย่าซื้อมากินดีกว่า เพราะคนขายบางคนใช้สีย้อมผ้า สีย้อมกระดาษมาใส่ เพราะหาซื้อง่าย ราคาถูก และ ไม่รู้ว่าจะ เป็นพิษแก่ร่างกาย

ฉันหวังว่าเพชร คุณแม่ของเพชร และชาวบ้านคนอื่น ๆ ที่ไปรักษาตัวที่โรงพยาบาลจะ เชื่อฟังคำแนะนำของฉัน

บทบาทของแม่เพชร

ฉันคือแม่ของเพชร เมื่อลูกชายฉันกลับมาจากตลาดนัดในตอนเย็นเขาปวดท้อง ท้องเสีย อาเจียน มีผื่นขึ้นตามตัว ฉันตกใจมาก รีบหยิบยาชุดที่ซื้อจากตลาดนัดให้ลูกกิน แต่จนค่าอาการก็ไม่ดีขึ้นเลย อาหารก็รับประทานไม่ได้ พอเช้าวันรุ่งขึ้นฉันรีบพาลูกชายส่ง โรงพยาบาลประจำอำเภอ เล่าอาการของลูกชายให้หมอฟัง หมอตรวจอาการลูกชายและให้ฉันเดินไปรับยา หมอเตือนให้ระมัดระวังเรื่องการรับประทานอาหารและการซื้อของที่มาเร่ขาย เพราะ เป็นสินค้าที่เสื่อมคุณภาพโดยเฉพาะยาชุด

ฉันตั้งใจว่าต่อไปนี้จะ ไม่ซื้อยาชุดที่มาเร่ขายตามตลาดนัดมารับประทานอีกแล้ว ลูกฉันคงแย่นะ ถ้าไม่ได้รับการรักษาจากหมอ

บทบาทของปิ่น

ฉันชื่อปิ่นเพื่อนของเพชรและพลอย ฉันชวนเพชรกับพลอยไปตลาดนัดเพื่อที่จะซื้อของใช้ ฉันเกือบจะซื้อน้ำปลา ปลากระป๋อง ราคาถูก ๆ ที่เขามาเร่ขายดีที่พลอยห้ามเอาไว้ ฉันจึงไม่ซื้อ พอวันรุ่งขึ้นในตอนเย็นฉันไปเยี่ยมเพชรที่บ้าน

บทบาทของพลอย

ฉันชื่อพลอย เป็นเพื่อนของเพชรและปิ่น เราไปตลาดนัดด้วยกันเพื่อที่จะซื้อของใช้ ฉันได้เตือนเพื่อนทั้งสองเรื่องการเลือกซื้ออาหารรับประทาน พลอยเชื่อฉันไม่ซื้อสินค้าราคาถูกที่เร่มาขาย แต่พอฉันและพลอยไปซื้อเข็มเย็บผ้าและผ้าทำกางเกงให้เพชร ผ้าของที่จ่ายมาจากตลาด เขาก็ซื้อของที่ไม่น่าจะอดกิน ฉันกับปิ่นมาเจอก็เตือนเขา แต่เขากินเข้าไปแล้ว ในที่สุดเพชรไม่สบายท้องเสีย ฉันจึงต้องไปเยี่ยมเขาที่บ้าน

บทบาทของเพื่อน ๆ อีก 2 - 3 คน

พวกเราเป็นเพื่อน ๆ ที่เรียนห้องเดียวกับเพชร เมื่อทราบข่าวว่าเพชรไม่สบาย พวกเราต่างก็เป็นห่วงไปเยี่ยมเพชรที่บ้าน ซักถามอาการของเพชร

บทบาทของพ่อค้า แม่ค้า

พวกเราเป็นพ่อค้า แม่ค้า ที่ขายของอยู่ในตลาดนัด เราขายสินค้านานาชนิดมาวางขายกันมากมายมีทั้งของใช้ อาหารกระป๋อง น้ำมันพืช น้ำมันปลา ยาชุดรักษาโรคต่าง ๆ ผักผลไม้

บทบาทของชาวบ้าน

ฉันคือชาวบ้านคนหนึ่งซึ่งนำลูกมารักษาตัวที่โรงพยาบาลประจำอำเภอ ได้รับคำแนะนำจากหมอให้ระมัดระวังในการซื้อของที่พ่อค้า แม่ค้ามาเร่ขายตามหมู่บ้าน เช่น ยาชุดแก้ไข้ แก้ปวด บลา กระบอง น้ำมัน ผงชูรส พวกฉันตั้งใจว่าจะเลิกซื้อของพวกที่มาเร่ขายราคาถูก ๆ แล้ว เพราะเป็นของที่เสื่อมคุณภาพ

ครั้งที่ 7

การปฏิบัติเกี่ยวกับ กิจวัตรประจำวัน : การรับประทานอาหาร

เรื่อง "อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง"

ณ.หมู่บ้านแห่งหนึ่ง ไม่ไกลจากชุมชนมากนัก มีโรงพยาบาลประจำอำเภอตั้งอยู่ หมู่บ้านนี้จะมีตลาดนัดทุกวันเสาร์ ที่ตลาดนัดจะมีพ่อค้าแม่ค้าสินค้านานาชนิดมาวางขายกันมากมายมีทั้งของใช้ อาหารกระป๋อง น้ำมันพืช น้ำปลา ยาชุดรักษาโรคต่าง ๆ ผักผลไม้ ชาวบ้านทั้งเด็กและผู้ใหญ่พากันมาอุดหนุนสินค้าที่ตลาดนัดคับคั่ง

พลอยกับบ๊นมาชวนเพชรไปซื้อของที่ตลาดนัด เด็กทั้งสามเดินผ่านแผงลอยแห่งหนึ่ง มีคนมุงกันแน่น เสียงผู้ชายร้องตะโกนว่า

"เอ้าเร่เข้ามา เร่เข้ามา สินค้าราคาถูก สินค้าราคาทุน เจ้าของโรงงานมาเอง น้ำปลาราคาประหยัด ขวดละ 2 บาท 3 ขวด 5 บาท ปลากระป๋อง 3 กระป๋อง 10 บาท ถูกเหมือนได้เปล่า เร่วไว ช้าหมดครับ"

บ๊นกับเพชร มองอย่างสนใจ จะเข้าไปซื้อ พลอยห้ามและรีบเดินหน้าเพื่อนทั้งสองไปแล้วกล่าวว่า "รู้ไหม สินค้าพวกนั้นเป็นของปลอม และเสื่อมคุณภาพแล้วทั้งนั้น ของดี ๆ ของแท้ใครจะมาขายราคาถูกอย่างนี้ได้ละ ที่คนเขาซื้อกันเยอะนี่นะ เพราะเขาไม่รู้ว่ามันเป็นอันตราย เกิดเป็นของปลอมกินแล้วเป็นพิษต่อร่างกายก็เดือดร้อนนะซิ เมื่อกี้ไม่กล้าพูดดัง ๆ กลัวพ่อค้าเขาโกรธจะเอาขวดน้ำปลาเคาะหัวฉันน่วมไปเท่านั้นเอง"

เมื่อซื้อของเสร็จ เด็กทั้งสามช่วยกันหิ้วตะกร้าที่มีสิ่งของต่าง ๆ มากยุดที่หน้าตลาด ใกล้ ๆ ร้านขายขนมและร้านผลไม้ บ๊นกับพลอยให้เพชรเผ้าตะกร้า แล้วเด็กทั้งสองเดินไปซื้อด้าย เข็มเย็บผ้าและผ้าสำหรับทำอาหารฝีมือ

เพชรรอเพื่อนทั้งสองอยู่นาน จนรู้สึกกระสับกระส่าย สายตาสอดส่องไปตามร้านขายของต่าง ๆ เห็นแม่ค้าเอามะม่วง มะขามทอง ลูกชิ้นปิ้ง ขนม เจาะมาขาย ในที่สุดจึงตัดสินใจเดินไปซื้อ แล้วกลับมารอ พลอยกับบ๊นยังไม่มา เขารู้สึกหิวจึงหยิบเจาะมากัดด้วยปากและกินมะม่วงทอง ลูกชิ้นปิ้งขนม อย่างอร่อย ไม่นานนักเพชรรู้สึกหิวน้ำ จึงเหลียวมองไปรอบ ๆ เห็นชาวใส่ผ้าขาวม้าสีต่าง ๆ มีน้ำแข็งลอยอยู่ข้างบนคนนำกิน เพชรจึงเดินไปซื้อผ้าขาวม้า 1 ผืน และดูตัวอย่างกระหาย ครู่ต่อมา

เพื่อนทั้งสองเดินมาสมทบ

"โอ้โฮ เพชร เธอขึ้นจริง ๆ เปลือกเงาะเต็มถุงเลย กินอะไรเข้าไปบ้างล่ะ น่ากลัวจะหลายอย่าง อ้อ คิมนี้หวานด้วยหรือนี่ สีแดงแจ๋อย่างนี้ เพชรกลัวกินหรือ สีอะไรก็ไม่รู้ละ"

"ฉันทานี่มา เธอสองคนอย่าอีกตาค่ะ ฉันรอไม่ไหว เลยซื้อกินเสียเต็มทีเลย นี่ฉันยังมีขนมลูกชิ้นปิ้ง มะม่วงดอง และเงาะ เพื่อเธอสองคนด้วยนะ" เพชรพูดพลางส่งให้

"ตายละเพชร เธอซื้อขนมอย่างนี้มาทำไม ดูซิขนมอะไรใส่สีเขียบบี้ ลูกชิ้นปิ้งก็แมลงวันตอม มะม่วงดองก็สีเหลืองอ๋อยเขียว เงาะก็ไม่ได้ล้าง กินเข้าไปได้อย่างไร ฉันยังไม่อยากท้องเสียหรอก" พลอยอุทานอย่างตกใจ พลางส่ายหน้าปฏิเสธ

"ฉันกินแล้ว ไม่เห็นเป็นอะไรนี่" เพชรเกียจ

"ตอนนั้นก็ยังไม่เป็นอะไรนะซี ระวังเจอพยาธิหรือยาฆ่าแมลงติดเข้าไปในท้องแล้วจะรู้สึก สีที่ใส่ขนมและน้ำหวานก็เหมือนกันไม่รู้แม่ค้าใช้สีอะไรใส่" ปิ่นตอบ

"หาอย่างไรได้ล่ะ กินเข้าไปแล้วนี่ เรากลับบ้านกันเถอะ เดี่ยวสายมากแตรร้อน" เพชรชวนกลับบ้าน

เมื่อกลับถึงบ้านเย็นนั่นเอง เพชรรู้สึกท้องปั่นป่วนผิดปกติ กุมท้องขีดตัวไปมา ตัวอยู่หน้าห้องส้วม

"โอ๊ย บาดเหลือเกิน โอ๊ย โอ๊ย"

เสียงเพชร ร้องจากห้องน้ำ พร้อมส่งเสียงครวญคราง แสดงความเจ็บปวดออกมาด้วยตามตัวก็คันด้วย เป็นผื่นเหมือนลมพิษเลย นี่กายจนไม่มีอะไรจะออกอีกแล้ว ยังปวดอยู่เลย เพชรพูดพลางทรุดตัวลงนั่งอย่างหมดแรง

แม้ตกใจเมื่อเห็นอาการของลูก มือไม้สั่นรีบไปหยิบยาที่ซื้อจากตลาดนัดให้ลูกกินแต่จนค้ำอาการก็ยังไม่ได้ดีขึ้นตลอดคืน เพชรอาเจียนด้วย อาหารก็รับประทานไม่ได้ แม้นั่งเฝ้าดูแลลูกอย่างกังวล เพชรนอนไม่หลับสักครู่หนึ่ง เขาทำท่าคิดได้ จึงพูดกับแม่ว่า

"ผม निकออกไปแล้ว ครูเคยบอกว่า ถ้าถ่ายท้องมากจะเสีย ให้ทาน้ำเกลือกินจะดีขึ้น ทำให้หายเสียได้"

แม้จึงดางน้ำดื่มสุกมา 1 ขวด ขนาดขวดน้ำปลา แล้วดักเกลือบน ครึ่งช้อนชา น้ำตาลทรายขาว 3 ช้อนโต๊ะ คนให้เข้ากันเท่านั้นก็ได้แม่มาทำให้เพชรดื่ม ทำให้หายอ่อนเพลียได้บ้าง

พอฟ้าสว่างแม่รีบพาเพชรไปโรงพยาบาลอำเภอ เล่าอาการให้หมอฟังว่าเพชรตั้งแต่เป็นวานไม่รู้เป็นอะไร ทั้งอาเจียนทั้งท้องเดิน แล้วยังมีผื่นขึ้นตามตัวด้วย หมอตรวจอาการเพชรเสร็จแล้ว ขณะที่แม่ไปรอรับยาหมอเข้ามาทักทายและแนะนำเพชร เรื่องการรับประทานอาหารให้ระวัง เรื่องความสะอาด ผักผลไม้ต้องล้างให้สะอาด ถ้าไม่ล้างหากมีไข่พยาธิหรือยาฆ่าแมลงปนอยู่กินเข้าไปจะเป็นพิษแก่ร่างกาย จนเกิดเจ็บป่วย แล้วเด็กที่มีพยาธิอยู่ในท้องมาก ๆ เลี้ยงเท่าไรก็ไม่เจริญเติบโต หรอก พยาธิแย่งอาหาร ไปกินหมดเด็กจะ โตแต่พุง เท่านั้น

ระยะนี้มีคนป่วยเป็นบิดบ้าง ท้องเสียบ้าง เป็นพวกเพิ่มอาการผื่นคันตามตัว เหมือนแพ้สารเคมีบางอย่าง มาหาหมอกันมาก

แม่ของเพชรรับยาเสร็จเดินมาหาลูก ได้ยินชาวบ้านคนหนึ่งถามหมอว่า "หมอ แล้วของที่เขามาเร่ขายตามหมู่บ้าน เช่นยาชุดแก้ไอ แก้ปวด บลากระบอง น้ำปลา ผงชูรส จะซื้อมากินได้ไหมจ๊ะ "

"ของที่เขามาเร่ขายนั้น ก่อนซื้อต้องดูให้ดีกว่า เพราะของบางอย่างก็เป็นของเสื่อมคุณภาพ แล้วของปลอมก็มี โดยเฉพาะพวกยาชุดอย่าซื้อมาใช้เป็นอันตราย พวกน้ำปลา น้ำส้ม น้ำมันพืชก็ต้องดูว่า ที่ฉลากมีบอกชื่อโรงงานผลิตหรือเปล่า ถ้าไม่มีอย่าซื้อ เดี่ยวนี้ต้องดูด้วยว่า ถ้ามีเครื่องหมายมาตรฐานรับรองคุณภาพจึงจะเชื่อถือได้ อย่าซื้อของเพราะ เห็นราคาถูกอย่างเดียว ผงชูรสก็อย่าใช้มากนัก บางคนก็แพ้ ถ้าอยากกินหวานใช้น้ำตาลใส่แทนจะดีกว่า ราคาถูกกว่าด้วย" หมอตอบ

"จะหมอ ต่อบนี้ พวกฉันจะเลิกซื้อของพวกที่มาเร่ขายราคาถูก ๆ แล้วเช็ดจนตาย ลูกฉันคงตายแน่ ถ้าหมอช่วยไว้ไม่ทัน"

เพชรได้ฟังแล้ว นั่งก้มหน้านั่ง นึกเสียใจ ที่ตนไม่เชื่อคำพูดเพื่อนเมื่อวันก่อน

"อ้อ...อีกอย่างหนึ่งอาหารพวกที่ใส่สีสด ๆ ซึ่งไม่ใช่สีธรรมชาติหรือไม่ใช่สีใส่อาหารอย่างกินนะ คนขายบางคนใช้สีย้อมผ้า สีย้อมกระดาษมาใส่ เพราะหาซื้อง่าย ราคาถูกและ ไม่รู้ว่าจะเป็นพิษแก่ร่างกาย เช่น สีแดง ๆ ที่ใส่ในเย็นเตาไฟ น้ำหวาน ลูกกวาด ทอฟฟี่ หมูย่าง ของดองต่าง ๆ ก็เหมือนกันต้องระวัง ไม่แน่ใจก็อย่าซื้อมากินดีกว่า สีที่เป็นพิษ ถึงแม้จะไม่แสดงอาการให้เห็นวันนี้ พิษของมันจะสะสมในร่างกาย ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้เหมือนกัน" หมอกลับก่อนเดินจากไป

ที่บ้านเพชรตอนเย็นมีเพื่อนมาเยี่ยมกันหลายคน เด็ก ๆ ต่างซักถามอาการของเพื่อนอย่างเป็นห่วง เพชรเอ่ยกับเพื่อน ๆ อย่างกังวลว่า

"พรุ่งนี้ฉันคงไปโรงเรียนไม่ไหวแน่ แ่ยจริงต้องขาดเรียนอีกแล้วยัง ใกล้เคียงสอบแล้วอยู่ด้วย...นี่

เพราะกินเงาะที่ไม่ได้ล้าง ลูกชิ้นปิ้งที่แมลงวันตอม มะม่วงคอง ทาพิชฉันทะ ๆ เลย และฉันยังกิน น้ำหวานใส่สีด้วย เอ้อ สรุปลงแล้วทุกอย่างรอบตัวเรามีอันตราย มีพิษภัยกับเราทั้งนั้นซิเนะ" เพชร พุดกลางกองใจใหญ่

"ไม่ใช่อย่างนั้นหรอก ทุกอย่างมีทั้งคุณและโทษ อยู่ที่เราต้องระมัดระวังต้องรู้จักหลีกเลี่ยง ต้องรู้จักเลือกกินให้ดี แล้วจะ ไม่มีภัยมาสู่ตัวเรา ฉันขอให้เพชรหายเร็ว ๆ นะ จะได้ไปสนุกด้วยกันที่ โรงเรียนอีกด้วย" พลอยกล่าวในที่สุด

"ขอบใจเพื่อน ๆ ทุกคนมากนะที่มาเยี่ยม ต่อไปฉันต้องรู้จักเลือกกินให้ดี จะได้ไม่มีภัยอย่างที่พลอยบอกจริง ๆ ด้วย ฉันรับรองจะไม่โลก ไม่ตะกละอีกแล้ว" เพชรกล่าวกับเพื่อน ๆ ก่อนที่ทุกคน จะลาจากไป

โปรแกรมการพัฒนาสุนทรีย์

การทดลองครั้งที่ 8

<u>เรื่อง</u>	การปฏิบัติตนเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวัน : การถ่ายภาพ
<u>เวลา</u>	50 นาที
<u>ชื่อเรื่อง</u>	ผู้แพร่เชื้อโรค
<u>ความคิดรวบยอด</u>	การถ่ายภาพไม่เป็นที่ ขาดความมีวินัยจะเป็นผู้แพร่เชื้อโรคไปยังเพื่อน ๆ และบุคคลอื่น ๆ
<u>จุดมุ่งหมาย</u>	เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกการกระทำของตนเองที่แสดงถึงสุนทรีย์ที่ดีในการถ่ายภาพ
<u>อุปกรณ์</u>	เอกสารเรื่อง ผู้แพร่เชื้อโรค
<u>วิธีดำเนินการ</u>	แจกเอกสารเรื่องสั้นและให้นักเรียนอภิปรายเป็นกลุ่ม ชักถามข้อสงสัยจากครูโดยมีขั้นตอนดังนี้ 1. ครูสนทนาและชักถามนักเรียนเกี่ยวกับความมีระเบียบวินัยในตนเองในเรื่องการถ่ายภาพและการใช้ส้วมของนักเรียน 2. ครูให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน แจกเอกสารเรื่อง ผู้แพร่เชื้อโรค ให้นักเรียนอ่านและร่วมกันอภิปรายในหัวข้อ ทำไมเก่งจึงเป็นผู้แพร่เชื้อโรค นักเรียนคิดว่าวิธีการปฏิบัติตนให้ถูกต้องเกี่ยวกับ การถ่ายภาพ การใช้ส้วม และอาหารที่รับประทาน 3. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย 4. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทน รายงานผลสรุปของกลุ่ม 5. ครูสรุปว่า การถ่ายภาพไม่ถูกที่ เป็นผู้เผยแพร่เชื้อโรค ต้องถ่ายภาพให้เป็นเวลาและหาความสะอาดส้วม ระวังอาหารการกิน อาหารบางอย่างมีเชื้อโรคทำให้เกิดอันตรายต่อระบบทางเดินอาหาร

ประ เนิ่นผล

1. สังเกตความสนใจ ความตั้งใจในการอ่านเอกสารเรื่องสั้นผู้แพร่เชื้อโรค
2. สังเกตการอภิปราย สรุป ชักถามภายหลังจากการอ่านเรื่องสั้น นักเรียนสามารถบอกได้ว่า ควรปฏิบัติตนอย่างไรในเรื่องการขับถ่าย

ครั้งที่ 8

การปฏิบัติตนเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวัน : การขับถ่าย

เรื่อง "ผู้แพ้เชื้อโรค"

ครอบครัวของแก้มกับแก่ง เป็นครอบครัวเล็ก ๆ ที่มีความสุขครอบครัวหนึ่ง แก้มกำลังเรียนอยู่ประถมศึกษาปีที่ 6 ส่วนแก่งกำลังเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พักกลางวันของวันเปิดเรียนวันหนึ่ง แก่งเห็นแม่ค้า เอามะม่วงดอง และมะขามดองมาขายหน้าโรงเรียน

"แหม น้าทานจังเลย" ในที่สุดแก่งก็อดใจไม่ได้เลยแอบซื้อมาทานด้วยเหตุนี้จึงทำให้แก่งต้องท้องเสีย ในช่วงเวลาเรียนภาคบ่าย

ครูไพลิน ซึ่งเป็นครูประจำชั้นจึงให้แก่งทานยา แล้วพาไปนอนห้องพยาบาลของโรงเรียน ระหว่างนอนอยู่ในห้องพยาบาลแก่งปวดท้องเข้าห้องส้วมอีก แต่พอเดินไปถึงห้องส้วมสกปรกไม่ได้ราดน้ำ แก่งจึงเลี้ยวไปถ่ายหลังส้วม เมื่อครูไพลินสอนหมดเวลาช่วงพักแรก จึงเดินมาดูอาการของแก่งที่ห้องพยาบาลไม่พบ จึงเดินมาดูห้องส้วม เห็นแก่งเดินออกมาจากด้านหลังของห้องส้วม

"แก่งไปทำอะไรด้านหลังห้องส้วมจ๊ะ" ครูไพลินถามแก่ง ซึ่งก้มหน้าตอบครูไพลินด้วยเสียงตะกุกตะกักว่า

"ผม ๆ ปวดท้อง จะเข้าห้องส้วมแต่ส้วมสกปรกไม่ได้ราดน้ำ ผมเลยเลี้ยวไปถ่ายด้านหลังครับ"

"ครูไพลิน จึงตักเตือนแก่ง ไม่สมควรปฏิบัติตนเช่นนั้นอีก เพราะเท่ากับแก่ง เป็นผู้แพ้เชื้อโรคไปยังเพื่อน ๆ และบุคคลอื่น ๆ รอบบริเวณใกล้ ๆ โรงเรียน เพราะเมื่อฝนตก ฝนจะชะอุจจาระซึ่งมีเชื้อโรคให้กระจาย และไหลล้นบ่อน้ำ หรือแมลงวันไปเกาะอุจจาระแล้วมาตอมอาหาร และปล่อยเชื้อโรคไว้ในอาหารได้ ถ้ารับประทานน้ำหรืออาหารนี้เข้าไปก็อาจท้องเสียเช่นเดียวกับแก่งได้ เห็นถึงผลเสียไหมจ๊ะ ครูไพลินกล่าว

แก่งจึงไปจัดการขุดดินกลบอุจจาระของตนเรียบร้อยแล้วล้างมือให้สะอาด โดยใช้ขันตักน้ำในคุ่มข้างห้องส้วม แล้วครูไพลินให้แก่ง ไปนอนพักที่ห้องพยาบาลต่อ

จนกระทั่งใกล้จะถึงเวลาเลิกเรียน ครูไพลิน จึงบอกให้แก้ม พาแก่งกลับบ้านด้วย ซึ่งก็เป็นเวลาเดียวกันกับที่อาการของแก่งดีขึ้นแล้ว

วันรุ่งขึ้นแก่งหายดีแล้วก็มาโรงเรียนกับแก้มตามปกติ วันนี้ครูไพลินเป็นครูเวรพูดหน้าแถว

คุณครูพูดถึง ความมีระเบียบวินัยในตนเอง ในเรื่องการขับถ่ายและการใช้ส้วมของนักเรียน

1. ไม่ให้นักเรียนถ่ายอุจจาระ บัสสาวะ นอกโถส้วม
2. เมื่อใช้แล้วก็ควรทำความสะอาดโถส้วม
3. ก่อนใช้ส้วมให้ราดน้ำลง ไปก่อนพอโถส้วมเปียก
4. การใช้ส้วมสำหรับชายและราดส้วม การราดส้วมให้ราดแรง ๆ จนไม่มีอุจจาระค้าง อยู่ในโถส้วม
5. ใช้แปรงถูคราบอุจจาระที่ติดอยู่บนโถส้วม
6. ไม่ทิ้งเศษไม้หรือสิ่งอื่น ๆ ลงในโถส้วม
7. ล้างมือทุกครั้งภายหลังการใช้ส้วม

คุณครูเพลินกล่าวต่อไปว่า ในแต่ละวันจะมีเวรทำความสะอาดห้องส้วมวันละ 3-4 คน จะมีบริการตักน้ำใส่ตุ่มให้เต็ม และมีขันสำหรับตักน้ำ แปรงทำความสะอาดโถส้วม แต่นักเรียนจะต้องช่วยกันรักษาความสะอาด ไม่ใช่แต่ให้เวรทำความสะอาดแค่ 3-4 คน กับนักเรียนเป็นร้อยคนที่ทำสกปรก ในแต่ละวัน ใครจะดูแลทำความสะอาดได้ทั่วถึง ห้องส้วมสกปรกนักเรียนก็ไม่อยากใช้กัน ฉะนั้นทุกคนต้องช่วยกันรักษาความสะอาด

แล้วครูยังเตือนถึงเรื่องอาหาร ต้องระมัดระวัง อาหารหลายชนิดถูกถนอมรักษาไว้ด้วยการหมักดอง เช่น ดองเค็ม ดองเปรี้ยว โดยธรรมชาติแล้วจะเป็นอาหารดิบ เมื่อดองจะมีจุลินทรีย์บางอย่างอยู่ในของเหล่านั้น บางครั้งจะมีเชื้อโรค เช่น อหิวาตกโรค บิด ไข้รากสาด ไทฟอยด์ และเชื้อโรคที่เป็นอันตรายต่อระบบทางเดินอาหารอื่น ๆ เมื่อรับประทานเข้าไปทำให้เกิดโรคทางเดินอาหาร หรือท้องเสียได้ นอกจากนี้อาหารหมักดองแทบไม่มีคุณค่าทางโภชนาการเลย ซึ่งไม่ควรรับประทานมากหรือเป็นประจำ จะทำให้เป็นโรคขาดสารอาหารได้

"อย่างมะม่วงดองกับมะขามดองที่เราซื้อกินเมื่อวานนี้ ก็จัดเป็นอาหารหมักดอง และทำให้เรา จืด...จืด เมื่อวานนี้ และเรายังขับถ่ายไม่เป็นเวลา เพื่อน ๆ ครัวอย่าเอาอย่างผมนะครับ แหม! นึกถึงแล้วอายจัง"

ข้อเตือนใจ

กินให้ดี

มีระเบียบ

ถ่ายเรียบร้อย

โรคภัยคล้อย

โตเร็วไว

เรียนได้เก่ง

โปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัย

การทดลองครั้งที่ 9

<u>เรื่อง</u>	การปฏิบัติตนเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวัน : การพักผ่อนและการนอน
<u>เวลา</u>	50 นาที
<u>ชื่อเรื่อง</u>	เหนื่อยนักจงพักผ่อน
<u>ความคิดรวบยอด</u>	การพักผ่อน คือ การที่เราหยุดออกแรงให้อวัยวะทุกส่วนสงบนิ่งหรือทำมาน้อยลง การนอนเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุดและจำเป็นที่สุด โดยการปฏิบัติตนให้ถูกต้องก่อนเข้านอน ควรอาบน้ำ แปรงฟัน สวมเสื้อผ้าที่สะอาด
<u>จุดมุ่งหมาย</u>	เพื่อให้นักเรียนบอกการกระทำของตนเองที่ถูกต้องสุขลักษณะในการพักผ่อน และการนอนหลับ
<u>อุปกรณ์</u>	เอกสารเรื่อง เหนื่อยนักจงพักผ่อน
<u>วิธีดำเนินการ</u>	แจกเอกสารเรื่องสั้นและให้นักเรียนอภิปรายเป็นกลุ่ม ชักถามข้อสงสัยจากครูโดยมีขั้นตอนดังนี้ 1. ครูสนทนาและชักถามนักเรียนว่าวิธีการปฏิบัติตนให้ถูกต้องในการพักผ่อน การนอนและการเล่นจะได้ไม่เกิดอันตราย 2. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน แจกเอกสารเรื่อง เหนื่อยนักจงพักผ่อน ให้นักเรียนอ่านและร่วมกันอภิปรายในหัวข้อ นิยมปฏิบัติตนอย่างไรในการเล่น และผลที่ได้รับเป็นอย่างไร การพักผ่อนมีอะไรบ้าง 3. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย 4. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มรายงานผลสรุปของกลุ่ม 5. ครูสรุปว่า การพักผ่อน คือ การที่เราหยุดออกแรงให้อวัยวะทุกส่วนสงบนิ่งหรือทำมาน้อยลง การนอนเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด การปฏิบัติตนให้ถูกต้องก่อนเข้านอน ควรอาบน้ำ แปรงฟัน สวมเสื้อผ้าที่สะอาด ห้องนอนมืดกวาด

เช็ดถู เปิดหน้าต่างให้ลมผ่านเข้าออกได้สะดวก นอนอย่างน้อย 10 - 12 ชั่วโมง ก่อนนอนไม่ควรกินอาหารอิ่มเกินไป

ประ เนิ่นผล

1. สังเกตความสนใจ ตั้งใจในการอ่านเอกสารเรื่องสั้น เห็นอยุ่่นักจ่งพักผุ่่นของนักเรียน
2. สังเกตการอภิปรายสรุปภายหลั่จกการอ่านเรื่องสั้นนักเรียนสามารถบอกได้ว่าควรปฏิบัติตนอย่าง ไรในการพักผุ่่นและการนอน

ครั้งที่ 9

การปฏิบัติตนเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวัน : การพักผ่อนและการนอน

เรื่อง "เหนื่อยนักจงพักผ่อน"

นัมกับนุ่นเป็นพี่น้องกัน นัมเป็นพี่อยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 นุ่นเป็นน้องสาวอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ทั้งสองอยู่โรงเรียนเดียวกัน

เช้าวันหนึ่งขณะที่นัมกับนุ่น เดินเข้าประตูโรงเรียน เขาเห็นเพื่อน ๆ เล่นวอลเลย์บอลกันอย่างสนุกสนาน จึงอยากไปเล่นกับเพื่อน ๆ บ้าง พอได้ยินเสียงเรียกชื่อดังมาให้ไปร่วมเล่นด้วย ทั้งสองจึงรีบเอากะเป๋าไปเก็บแล้วลงไปร่วมเล่นวอลเลย์บอลกับเพื่อน ๆ ด้วย และเล่นอยู่จนกระทั่งเกือบจะถึงเวลาโรงเรียนเข้า นักเรียนทุกคนจึงหยุดเล่นเตรียมจะกลับไปห้องเรียน แต่นัมอยากเล่นต่อจึงไปชวนเพื่อนอีกคนตีวอลเลย์บอลกัน จนกระทั่งถึงเวลาโรงเรียนเข้า จึงได้ชวนกันไปส้วมซะ นัมบอกเพื่อนขอไปดื่มน้ำก่อนแล้วรีบไปดื่มน้ำจนอิ่ม แต่พอจะเดินกลับไปเข้าแถวก็ไม่สามารถเดินได้ เพราะดื่มน้ำมากเกินไปจนเสียดท้องเดินไม่ไหว ต้องให้คุณครูช่วยพุงพาไปนอนพักที่ห้องพยาบาล

เมื่อคุณครูวิไลพานัมไปนอนแล้ว คุณครูก็ไปที่ห้องเรียน คุณครูเตือนพวกเพื่อนนัมให้ปฏิบัติตนให้ถูกต้องในการเล่น จะได้ไม่เกิดอันตราย เช่นที่นัมเป็นอยู่ คือ

- ประการแรก ไม่ดื่มน้ำมากเกินไปขณะที่เล่นหรือออกกำลังกายมาเหนื่อย ๆ ถ้าหิวก็ดื่มได้บ้างเพียงเล็กน้อย หายเหนื่อยแล้วจึงดื่มน้ำที่เราต้องการ
- ประการที่สอง ต้องระวังอย่างเล่นจนเหนื่อยมากเกินไป ถ้ารู้สึกเหนื่อยต้องหยุดพักทันที และไม่ควรเล่นนานเกิน 1 ชั่วโมง แต่ถ้าคนไหนเหนื่อยเร็วก็ต้องหยุดก่อน
- ประการที่สาม ควรสวมเสื้อหลังออกกำลังกาย หรือเล่น ก็เพื่อให้ร่างกายอบอุ่น ป้องกันไม่ให้ร่างกายกระทบความเย็นทันที เพราะจะทำให้ไม่สบายได้
- ห้ามอาบน้ำจนกว่าจะพักให้เหงื่อแห้งเสียก่อนจึงจะอาบได้
- เวลาออกกำลังกายหรือเล่นแล้วจะต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ร่างกายจะได้ไม่อ่อนแอ หมดกัลัง เล่นต่อไปอีกไม่ได้

คุณครูวิไล พูดจบ พอตึ้มนัมหายเสียดท้อง หลังจากนอนหลับในห้องพยาบาลพักใหญ่แล้วก็กลับเข้ามาที่ห้องเรียน คุณครูจึงให้เพื่อนในชั้นเรียนบอกถึงวิธีปฏิบัติตนให้ถูกต้องในการเล่น ไม่ให้เกิด

อันตรายมีอะไรบ้าง

นี่ผมสงสัยว่า การพักผ่อน คือ การนอนหลับอย่างเดียวเท่านั้นหรือ คุณครูวิไลจึงอธิบายให้ฟังว่า การพักผ่อน คือ "การที่เราหยุดออกแรง ให้อวัยวะทุกส่วนสงบนิ่งหรือทำงานน้อยลง" การนอนเป็นการพักผ่อนที่ดีและจำเป็นสำหรับคนเรามากที่สุด เมื่อรู้ว่าการนอนหลับมีความจำเป็นก็ควรจะนอนให้หลับสบาย โดยปฏิบัติตน ให้ถูกต้องก่อนเข้านอน ควรอาบน้ำ แปรงฟัน สวมเสื้อผ้าที่สะอาด

ปิดกวาดเช็ดห้องนอน เปิดหน้าต่าง ให้ลมผ่านเข้าออกได้สะดวก

นอนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 10 - 12 ชั่วโมง

ก่อนนอนไม่ควรกินอาหารอิ่มเกินไป

การฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือพิมพ์ อ่านหนังสือการ์ตูน ก็คือเป็นการพักผ่อนเหมือนกัน เพราะเราไม่ได้ออกแรงทำอะไร นิ่งดู นิ่งฟังเฉย ๆ

นักเรียนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ทุกคนตั้งใจจะนำความรู้ที่ได้รับจากคุณครูวิไลไปปฏิบัติเพื่อความสุขของตัวเอง

โปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัย
การทดลองครั้งที่ 10

<u>เรื่อง</u>	การปฏิบัติตนเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวัน : การออกกำลังกาย
<u>เวลา</u>	50 นาที
<u>ชื่อเรื่อง</u>	มาดของหนูจิ้น
<u>ความคิดรวบยอด</u>	การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทุก ๆ วัน เลือกประเภทกีฬาหรือการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับ เพศ วัย ร่างกาย ทำให้กล้ามเนื้อเจริญเติบโตเต็มทั่วทุกส่วนและมีบุคลิกดี
<u>จุดมุ่งหมาย</u>	เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญ และรู้จักปฏิบัติตนอย่างสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย
<u>อุปกรณ์</u>	กรณีตัวอย่าง เรื่อง มาดของหนูจิ้น
<u>วิธีดำเนินการ</u>	แจกกรณีตัวอย่าง และให้นักเรียนอภิปรายเป็นกลุ่ม ชักถามข้อสงสัยจากครู โดยมีขั้นตอนดังนี้ 1. ครูสนทนาและชักถามนักเรียนเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย การสร้างบุคลิกภาพที่ดีควรทำอย่างไร 2. ครูให้นักเรียนแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน แจกกรณีตัวอย่างเรื่องมาดของหนูจิ้น ให้นักเรียนอ่านและร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้ วิธีการสร้างความเชื่อมั่น และสร้างบุคลิกภาพที่ดีให้กับตนเองจะต้องปฏิบัติอย่างไร 3. เปิดโอกาสให้นักเรียนแต่ละกลุ่มซักถามข้อสงสัย 4. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ส่งตัวแทนออกมาพูดสรุปรายงานผลสรุปของกลุ่ม 5. ครูสรุปว่า การออกกำลังกายสม่ำเสมอทุก ๆ วัน เลือกประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศ วัย ควรให้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้ออกแรง หลังออกกำลังกายมาเหนื่อย ๆ ควรหยุดพักผ่อนสักครู่ ไม่ควรดื่มน้ำเย็นจัดทันทีหรือดื่มมาก ๆ นอกจากนั้นการออกกำลังกายยังทำให้บุคลิกภาพดี

ประ เนิณล

1. สั้กเกิดความสนใจ ความตั้งใจในการอ่านกรณั้ตัวอย่าง เรือ่ มาดของหนูจัน
2. การอภิปรายสรุปรายหลังการอ่านกรณั้ตัวอย่าง นักเรียนสามารถบอกได้ว่า
ควรปฏิบัติอย่างไรในการออกกั้ลังกาย

ครั้งที่ 10

การปฏิบัติตนเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวัน : การออกกำลังกาย

เรื่อง "มาดของหนูจิน"

เช้าวันหนึ่งมีแสงแดดอ่อน ๆ เมื่อหนูจินเปิดหน้าต่างออกมา เพราะได้ยินเสียงนกร้องขาน ฟัง หนูจินก็เห็น วดิน ยืนยิ้มหน้าใส

"หนูจิน มาเล่นออกกำลังกายกับเราไหมล่ะ" วดินรีบทักทายพร้อมเชิญชวน เราก็ก้มเล่น กระโดดเชือก สนุกดีนะ จะบอกให้ เราชอบออกกำลังกายเข้า ๆ ด้วยการเล่นกีฬา จะช่วยให้เลือดสูบฉีดไปได้ทั่วร่างกาย หัวใจทำงานมาก เราก็รู้สึกเหนื่อย หน้าแดง เล่นไป เราก็ออกกำลังกายไป เส้นเลือดตามผิวหนังก็ขยายตัว เหงื่อถึงได้ออก"

"เหงื่อออกนะ ดีไหม" หนูจินซักสนใจ ซักถาม

"ดี เพราะจะได้ขับไล่ของไม่ดีที่หมักหมมอยู่ในร่างกายออกมาด้วย แต่ถ้าเหงื่อออกมากเกินไป เราก็เปลี่ยนนะ เพราะในเหงื่อมีทั้งน้ำทั้งเกลือ" วดินพูดพลางหอบอีก ๆ เพราะเหนื่อยมาก

"นี่ เล่นนานเกินไปแล้วพี่" หนูจินถาม

"ประมาณ 30 นาทีแล้วละ วันนี้คงพอแค่นี้ก่อน หนูจินรู้ไหมคุณครูบอกว่าคนเรา ควรจะออกกำลังกายอย่างน้อยประมาณวันละ 30 นาที ทุกวัน จะทำให้จิตใจสดชื่น ร่างกายแข็งแรง สมองปลอดโปร่ง อารมณ์แจ่มใส ไม่วิตกกังวล เพราะได้รับความสนุกเพลิดเพลินจากการเล่นกีฬา เป็นการพักผ่อนคลายอารมณ์ที่ดีทีเดียว"

หนูจินมองวอดินหัวตัว แล้วบอกว่า "วอดินที่มีบุคลิกดีนะ วอดินที่ตาโต แล้วถามหนูจินว่า "หนูจินรู้หรือว่าบุคลิกดีเป็นอย่างไร" รู้ซิจ๊ะ บุคลิกเป็นสิ่งที่อยู่ในตัวเรา และเราจะทำให้มีบุคลิกดีได้โดยการให้มีรูปร่างดี ผิวพรรณดี ไม่เจ็บไม่ไข้ จิตใจแจ่มใส ทำทางเดินเห็นพูดจาไพเราะดี เราจะเข้ากับเพื่อนฝูงที่ไหนกับใครก็ไม่อึดอัดขัดข้องอย่างนี้แหละ เรียกว่า บุคลิกดี"

อ้อ วอดินร้องออกมาแล้วกล่าวว่า "ก็แสดงว่า บุคลิกภาพที่ดีต้องประกอบด้วยบุคลิกลักษณะทางกาย ทางวาจา และทางใจ การมีบุคลิกภาพลักษณะทางกายดีจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ในการทำงาน หรือเคลื่อนไหวอริยาบถได้คล่องแคล่วรวดเร็ว ทำให้เกิดความมั่นใจเมื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นได้"

"แหม่ ก็ดิฉันนี่ เราอยากเป็นอย่างที่ทุกคนมาทั้งหมดนี้แหละ จะได้มีเสน่ห์ใคร ๆ ก็ชอบเรายังไงล่ะ"

"ไม่ยากเลยหนูจิ้น เธอก็ต้องรู้จักออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทุก ๆ วัน เลือกประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะแก่เพศ วัย และความแข็งแรงของร่างกายตนเองควรรีบกกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้ออกแรง ไม่ควรบริหารเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง เพราะจะทำให้ร่างกายออกแรงได้ไม่เต็มที่และเจริญเติบโตไม่ได้สัดส่วน จัดระยะเวลาในการออกกำลังกายให้พอเหมาะ หลังออกกำลังกายมาเหนื่อย ๆ ควรหยุดพักสักครู่ให้หายเหนื่อยก่อน ไม่ควรรีบอาบน้ำทันที นอกจากนี้ยังไม่ควรดื่มน้ำมาก ๆ หรือไม่ควรดื่มน้ำเย็นจัดทันที ในขณะที่ร่างกายยังเหนื่อยอยู่"

ส่วนบุคคลลักษณะทางวาจา จะช่วยให้พูดได้ประ โยชน์ทั้งแก่ตนเอง แก่งานและเพื่อนฝูง ทำให้ทุกคนพอใจ เข้าใจและช่วยเหลือหรือร่วมงานกันด้วยความเต็มใจ ทำให้ผลงานสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

บุคลิกลักษณะทางใจนั้นเป็นสิ่งที่จะต้องฝึกฝน และทำให้เห็นได้ด้วยการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เช่น เป็นผู้มีน้ำใจ มีความกล้าหาญ อดทน เสียสละ และมีระเบียบวินัยเป็นสำคัญ ต้องฝึกฝนตั้งแต่เด็กโดยเฉพาะวินัยในตนเอง

การแสดงออกทางการปฏิบัติซึ่งถ้าไม่ได้ออกมาจากจิตใจแล้ว จะไม่สามารถทำได้ต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ จะทำให้เกิดผลเสียเพราะ เมื่อคนอื่นรู้ว่าเป็นการแสวงหาโดยไม่มีความจริงใจอย่างแท้จริงแล้ว ก็จะเลิกคบหาสมาคมด้วย ทำให้ขาดเพื่อน ขาดผู้ช่วยเหลือในยามจำเป็น

ฉะนั้น ถ้าเรารู้ว่าบุคลิกลักษณะด้านใดของเรายังไม่ดีก็ควรจะต้องรีบฝึกฝน และทำให้ได้ทั้งด้านจิตใจ วาจา และการกระทำทางกาย บุคลิกลักษณะทุกอย่างสามารถปรับปรุงให้ดีขึ้น ถ้ารู้วิธีการปรับปรุง และจะทำให้เราเป็นคนที่มีบุคลิกลักษณะที่ดีมีประ โยชน์ทำให้มีชีวิตอย่างเป็นสุข มั่นคง และเจริญก้าวหน้าไปด้วยดี

ชีวิตจะสดใส

ถ้าได้ออกกำลังกาย

พอเหมาะพอดี

พักผ่อนให้เต็มที่

สร้างนิสัยดี

มีจิตใจงาม

โปรแกรมการพัฒนาสุนนัย
การทดลองครั้งที่ 11

<u>เรื่อง</u>	การปฏิบัติตนในการรักษาความสะอาดของร่างกายและกิจวัตรประจำวัน
<u>เวลา</u>	50 นาที
<u>ชื่อเรื่อง</u>	คุณค่าของการมีสุนนัยที่ดี
<u>ความคิดรวบยอด</u>	การมีสุนนัยที่ดีมีประโยชน์ต่อตนเองและสร้างความเชื่อให้กับบุคคลอื่น ๆ
<u>จุดมุ่งหมาย</u>	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถเห็นคุณค่าของการมีสุนนัยที่ดี 2. เพื่อให้นักเรียนสรุปเรื่อง สุนนัย โดยเน้นประโยชน์ของการมีสุนนัยที่ดี เพื่อให้นักเรียนเห็นแนวทางในการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน
<u>อุปกรณ์</u>	เอกสารคุณค่าของการมีสุนนัยที่ดี / เพลงอนามัยลีลา
<u>วิธีดำเนินการ</u>	แจกเอกสารเรื่องสั้น ให้นักเรียนอภิปรายเป็นกลุ่ม และซักถามข้อสงสัยจากครู โดยมีขั้นตอนดังนี้ 1. ครูสนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับคุณค่าของการมีสุนนัยที่ดีมีประโยชน์อย่างไร 2. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 4 คน แจกเอกสารเรื่องสั้น คุณค่าของการมีสุนนัยที่ดี ให้นักเรียนอ่านและร่วมอภิปรายในหัวข้อ การมีสุนนัยที่ดีมีผลอย่างไรต่อตนเองและส่วนรวม 3. ให้นักเรียนแต่ละคนหลับตาอยู่ในความสงบ คิดถึงแนวทางที่นักเรียนจะปฏิบัติ ต่อไป พร้อมทั้งเปิดเทปเพลงประกอบ 4. ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปคุณค่าของการมีสุนนัยที่ดีและแนวทางที่นักเรียนแต่ละคนจะปฏิบัติต่อไป 5. ครูสรุปว่า การมีสุนนัยที่ดีมีประโยชน์ต่อตนเองและสร้างเกียรติยศชื่อเสียงให้กับตนเอง

ประ เนิ่นผล

1. สั่กเกิดควมต้งใจ ควมสนใจในกรอ่านเอกสรเรื่อง คณค้ำของการมี สขนิสัยดี ของนักเรียน
2. กรอภิปรายสรุปรกยหล้งจกรอ่านเอกสรเรื่องสั้นล้ำนนักเรียนสมารถ บอกได้ว้ควรปฏิบัติตนอย่งไรในกรรักษควมสะอาดของร้งกย และ กิจวัตรประจำวัน

ครั้งที่ 11

การปฏิบัติตนเกี่ยวกับการรักษาความสะอาดของร่างกายและกิจวัตรประจำวัน

เรื่อง "คุณค่าของการมีสุขนิสัยที่ดี"

แก้วเป็นเด็กนักเรียนที่ได้รับการคัดเลือกจากคุณครูและเพื่อน ๆ นักเรียนในโรงเรียนชนบทแห่งหนึ่งให้เป็นเด็กนักเรียนตัวอย่าง ในการปฏิบัติตนเรื่องการรักษาความสะอาดของร่างกาย และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวัน และในปีนั้นแก้วได้รับเกียรติจากครูภายในโรงเรียนแต่งตั้งเป็นผู้นำนักเรียนฝ่ายส่งเสริมอนามัย โดยมีหน้าที่ช่วยเหลือครูอนามัยให้บริการแก่เพื่อนนักเรียนในด้าน

การจัดตู้ยา

การเตรียมเครื่องใช้ในการปฐมพยาบาล

การจ่ายยา

ดูแลห้องพยาบาล

ดูแลอุปกรณ์เบรงฟันให้อยู่ในสภาพใช้งานได้

เพื่อน ๆ ต่างเข้าไปแสดงความยินดี แก้วดีใจมากที่ได้รับตำแหน่งนี้คุณครูได้ประกาศหน้าแถวให้เพื่อนนักเรียนดูแก้วและเพื่อน ๆ ที่ได้รับการคัดเลือกเป็นผู้นำฝ่ายส่งเสริมอนามัยเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติตนให้เกิดสุขนิสัยที่ดี ในเรื่อง

การอาบน้ำเบรงฟัน

การล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหาร เข้าห้องส้วม

การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

การรักษาความสะอาดของเสื้อผ้า และร่างกาย

การพักผ่อน การออกกำลังกาย

การขับถ่าย

แก้วดีใจและภาคภูมิใจเป็นอย่างมากกับตำแหน่งนี้ และตั้งใจจะปฏิบัติหน้าที่อย่างดีที่สุด

โปรแกรมการพัฒนาสุนนีย

การทดลองครั้งที่ 12

เรื่อง

ปัจฉิมนิเทศ

เวลา

50 นาที

ชื่อเรื่อง

-

ความคิดรวบยอด

สิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาสุนนีย

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้นักเรียนอภิปรายสรุปผลที่ได้จากการทดลอง

อุปกรณ์

-

วิธีดำเนินการ

1. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน อภิปรายถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาสุนนีย
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนรายงานให้เพื่อนฟัง
3. ครูกล่าวสรุปเพิ่มเติมและกล่าวปิดการให้โปรแกรมการพัฒนาสุนนีย

ประเมินผล

1. สังเกต ความตั้งใจ ความสนใจในการอภิปรายของนักเรียน
2. สังเกตจากการรายงานของนักเรียนว่าสามารถนำความรู้ที่ได้จากการทดลองครั้งนี้ไปพัฒนาและปรับปรุงสุนนียส่วนตนได้

ภาคผนวก ค

- คะแนนการตรวจสอบสุขภาพของนักเรียนด้านการรักษาความสะอาด
ของร่างกายก่อนและหลังการทดลอง
- คะแนนจากแบบสอบถามสุขนิสัยของนักเรียนด้านกิจวัตรประจำวัน
ก่อนและหลังการทดลอง

ตาราง 10 คะแนนการตรวจสอบภาพการรักษาสะอาดของร่างกาย กลุ่มทดลองที่ 1

คนที่	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	ครูอนามัย	ผู้วิจัย	คะแนนเฉลี่ย	ครูอนามัย	ผู้วิจัย	คะแนนเฉลี่ย
1	1	0	0.5	5	7	6.0
2	1	1	1.0	6	7	6.5
3	3	4	3.5	7	8	7.5
4	1	2	1.5	7	8	7.5
5	1	0	0.5	7	7	7.0
6	0	0	0	5	6	5.5
7	1	2	1.5	8	7	7.5
8	0	1	0.5	7	7	7.0
9	3	3	3.0	9	9	9.0
10	2	2	2.0	8	8	8.0
11	1	2	1.5	9	9	9.0
12	2	2	2.0	9	9	9.0
คะแนนรวม			17.5			89.5
ค่าเฉลี่ย			1.45			7.45

ตาราง 11 คะแนนการตรวจสอบสภาพการรักษาความสะอาดของร่างกาย กลุ่มทดลองที่ 2

คนที่	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	ครุอนามัย	ผู้วิจัย	คะแนนเฉลี่ย	ครุอนามัย	ผู้วิจัย	คะแนนเฉลี่ย
1	0	0	0	3	2	2.5
2	2	3	2.5	6	6	6.0
3	3	3	3.0	7	7	7.0
4	3	4	3.5	8	7	7.5
5	2	2	2.0	7	7	7.0
6	1	0	0.5	5	6	5.5
7	2	3	2.5	7	7	7.0
8	2	2	2.0	5	6	5.5
9	1	2	1.5	5	5	5.0
10	3	4	3.5	6	7	6.5
11	0	0	0	3	3	3.0
12	2	3	2.5	6	8	7.0
คะแนนรวม			23.5			82.0
ค่าเฉลี่ย			1.95			6.83

ตาราง 12 คะแนนจากแบบสอบถามสຸນัຍักรัจวัตรประจวัน กลุ่มทดลองที่ 1

คนัที่	ก่อนการทดลอง	หลัการทดลอง
1	63	71
2	38	57
3	65	80
4	47	67
5	48	61
6	32	69
7	47	66
8	45	68
9	52	67
10	44	76
11	42	72
12	58	74
คะแนนรวม	581	828
ค่าเฉลี่ย	48.41	69.00

ตาราง 13 คะแนนจากแบบสอบถามสุขนิสัยกิจวัตรประจำวัน กลุ่มทดลองที่ 2

คนที่	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	47	67
2	61	70
3	58	74
4	50	68
5	38	60
6	47	60
7	46	63
8	52	66
9	43	61
10	43	66
11	40	53
12	54	73
คะแนนรวม	579	701
ค่าเฉลี่ย	48.25	65.08

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นางสาวพรพันธุ์	ชื่อสกุล วันศุกร์
เกิดวันที่ 26 มกราคม	พุทธศักราช 2502
สถานที่เกิด	เขตบ่อนปราบ กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	600/306 หมู่บ้านสุขสันต์ 1 ตำบลบางแคเหนือ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร 10160
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	อาจารย์ 1 ระดับ 4
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนวัดบันไดม้า ตำบลปากช่อง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2520	มัธยมศึกษาปีที่ 5 (แผนกศิลป์-ฝรั่งเศส) จากโรงเรียนวัดอินทาราม กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2524	ศศ.บ. (ประวัติศาสตร์) จากมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
พ.ศ. 2534	กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

— การเปรียบเทียบผลของเทคนิค "แม่แบบ" สไลด์การ์ดกับโปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัย
ที่มีต่อสุขนิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
โรงเรียนวัดบันไดม้า จังหวัดนครราชสีมา

บทคัดย่อ
ของ
พรพันธ์ วันศุกร์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
กันยายน 2534

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของเทคนิค "แม่แบบ" สไลด์การ์ตูนกับโปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัยที่มีต่อสุขนิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดบันไดม้า จังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา 2534 จำนวน 24 คน จำนวนเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 12 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ตูน กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการใช้โปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบบันทึกการตรวจสอบสภาพด้านการรักษาความสะอาดของร่างกาย และแบบสอบถามสุขนิสัยด้านกิจวัตรประจำวัน สำหรับวิเคราะห์ข้อมูลใช้ t - test ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ตูนมีสุขนิสัยด้านการรักษาความสะอาดของร่างกายและด้านกิจวัตรประจำวันสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .01 ตามลำดับ
2. นักเรียนที่ได้รับการใช้โปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัยมีสุขนิสัยด้านการรักษาความสะอาดของร่างกายและด้านกิจวัตรประจำวันสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .01 ตามลำดับ
3. นักเรียนที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ตูนและนักเรียนที่ได้รับการใช้โปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัยมีสุขนิสัยด้านการรักษาความสะอาดของร่างกายและด้านกิจวัตรประจำวันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .01 ตามลำดับ โดยที่ นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบสไลด์การ์ตูนมีสุขนิสัยด้านการรักษาความสะอาดของร่างกาย และด้านกิจวัตรประจำวันสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับการใช้โปรแกรมการพัฒนาสุขนิสัย

A COMPARISON OF CARTOON SLIDE MODELING TECHNIQUE AND
HEALTH HABIT PROGRAM ON HEALTH HABIT OF PRATOM V
STUDENTS AT WATBANDAIMA SCHOOL
IN CHANGWAT NAKHON RATCHASIMA

AN ABSTRACT

BY

PORNPHAN WONSUK

Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Education degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakarinwirot University

September 1991

The purpose of this experimental research was to study a comparison of the effect of cartoon slide modeling technique and health habit program on health habit of prathom suksa v students at Watbandaima School in Changwat Nakhon Ratchasima of the academic year 1991. Twenty - four of them were randomly selected as the sample. They were randomly selected for the first experimental group and the second experimental group : twelve students of each. The first experimental group was using modeling technique cartoon slide and the second experimental group was using health habit program.

The instruments used for collecting the data were physical health record and questionnaire on health routine. The data was analyze by t-test.

The results were as follow :

1. The students that was using modeling technique cartoon slide showed significantly greater growth in the areas of physical health cleaning and health routine at .001 and .01 level respectively.

2. The student that was using health habit program showed significantly greater growth in the areas of physical health cleaning and health routine at .001 and .01 level respectively.

3. The students that was using modeling technique cartoon slide showed significantly greater growth in the areas of physical health cleaning and health routine than those that was using health habit program at .001 and .01 level respectively.