

# การปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practices)

ลูกมารีย์สุขภาพอนามัยที่ดีด้วย 3 ส.

ฝ่ายปฐมวัย



โรงเรียนมารีย์อนุสรณ์

ปีการศึกษา 2566

สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดบุรีรัมย์  
สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชนกระทรวงศึกษาธิการ

ชื่อผลงาน : ลูกมารีร์สุขภาพอนามัยดีด้วย 3 ส.

ชื่อผู้เสนอผลงาน : นางสาวอรทัย สาทิพจันทร์ , นางสาวจุฑารัตน์ ใจเพียร

สถานศึกษา : โรงเรียนมารีร์อนุสรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์

หน่วยงานต้นสังกัด : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดบุรีรัมย์

โทรศัพท์ : 044-611980 , 044-612-274

โทรสาร : 044-613-984

E-mail : ms\_buriram@hotmail.com

## 1. ความสำคัญของผลงาน

### 1.1 ความเป็นมาและสภาพปัญหา

การมีสุขนิสัยที่ดี ถือเป็นลักษณะอันพึงประสงค์ประการแรกของเด็กไทย แต่ในปัจจุบันสถานการณ์ปัญหาสุขภาพและการสาธารณสุขได้เปลี่ยนไปตามความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ทั้งนี้สาเหตุเนื่องมาจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องตลอดจนปัญหาสภาพแวดล้อมทั้งทางกายภาพและสังคมซึ่งนับวันแนวโน้มของปัญหาเหล่านี้มีความรุนแรงขึ้น

เพื่อให้เด็กได้มีสุขนิสัย สุขภาพและสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งเป็นการวางรากฐานด้านสุขภาพให้เข้มแข็งด้วยการเตรียมความพร้อมเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพตั้งแต่แรกเริ่ม ให้เด็กสามารถเผชิญกับปัญหาและสภาวะที่ส่งผลต่อสุขภาพได้ โดยการส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการด้านร่างกายที่เหมาะสมตามวัย

โรงเรียนมารีร์อนุสรณ์ จึงได้ส่งเสริมและพัฒนาเด็กนักเรียนให้มีสุขนิสัย ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี รู้จักหลีกเลี่ยงต่อสภาวะที่เสี่ยงต่อโรค อุบัติเหตุ ภัย สิ่งเสพติด ในสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ โดยดำเนินการอย่างต่อเนื่อง

### 1.2 แนวทางการแก้ปัญหาและพัฒนา

การจัดกิจกรรมจึงเป็นนวัตกรรมในการส่งเสริมเรียนเรียนรู้ในรูปแบบหนึ่งซึ่งเป็นการบูรณาการและสร้างโอกาสให้เด็กได้รับประสบการณ์ตรง ได้ลงมือด้วยตนเองอย่างมีความสุข ทำให้เด็กมีสุขนิสัยที่ดี มีความมั่นใจ มีความสุขและพัฒนาตัวเองให้มีทักษะชีวิตได้เหมาะสมกับวัยได้มากขึ้น โดยใช้วิธีส่งเสริมสุขภาพอนามัยที่ดีด้วยวิธี 3 ส. ได้แก่ สะอาด สุขลักษณะ สร้างนิสัย

## 2. จุดประสงค์และเป้าหมายของการดำเนินงาน

### 2.1 จุดประสงค์

1. เพื่อให้เด็กนักเรียนมีน้ำหนัก ส่วนสูง เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน
2. เพื่อให้เด็กนักเรียนมีทักษะในการเคลื่อนไหวตามวัย
3. เพื่อให้เด็กนักเรียนมีสุขนิสัยในการดูแลสุขภาพของตน
4. เพื่อให้เด็กนักเรียนบอกวิธีการหลีกเลี่ยงต่อสภาวะที่เสี่ยงต่อโรค อุบัติเหตุ ภัย และสิ่งเสพติด

## 2.2 เป้าหมายของการดำเนินงาน

### เป้าหมายเชิงปริมาณ

- 2.2.1. เด็กนักเรียนมีน้ำหนัก ส่วนสูง เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน
- 2.2.2. เด็กนักเรียนมีทักษะในการเคลื่อนไหวตามวัย
- 2.2.3. เด็กนักเรียนมีสุขนิสัยในการดูแลสุขภาพของตน
- 2.2.4. เด็กนักเรียนบอกวิธีการหลีกเลี่ยงต่อสภาวะที่เสี่ยงต่อโรค อุบัติเหตุ ภัย และสิ่งเสพติด

### เป้าหมายเชิงคุณภาพ

เด็กปฐมวัยได้รับการพัฒนาให้เป็นผู้ที่มีสุขนิสัย สุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ในทุกกิจกรรมที่กำหนด อยู่ในระดับ ยอดเยี่ยม

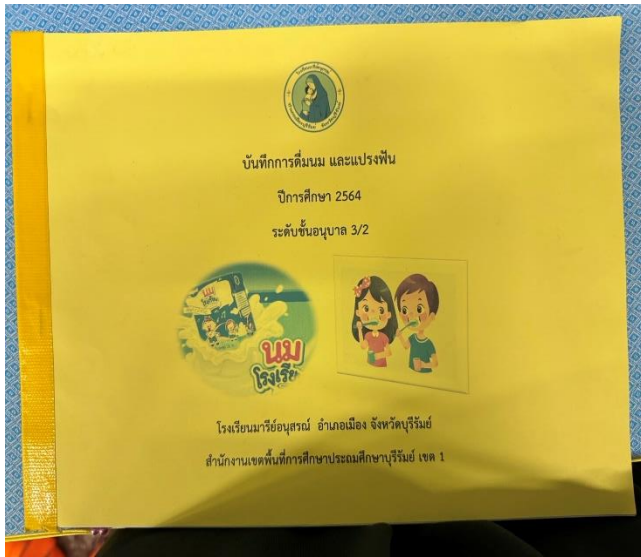
## 3. กระบวนการผลิตผลงานหรือขั้นตอนการดำเนินงาน

- 3.1 วิเคราะห์สภาพปัญหาจากการจัดกิจกรรม
- 3.2 ศึกษาหลักสูตรมาตรฐานการศึกษาปฐมวัย และตัวบ่งชี้
- 3.3 ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการพัฒนากล้ามเนื้อเล็ก ใหญ่ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง
- 3.4 วางแผนการจัดกิจกรรม โดยกำหนดจุดมุ่งหมายและรูปแบบให้เหมาะสมกับวัย
- 3.5 จัดกิจกรรมตามแผนงาน ดำเนินงานตามขั้นตอน และนำไปใช้กับเด็กนักเรียนระดับปฐมวัย 1-3 และ ประเมิน
- 3.6 การดำเนินการ

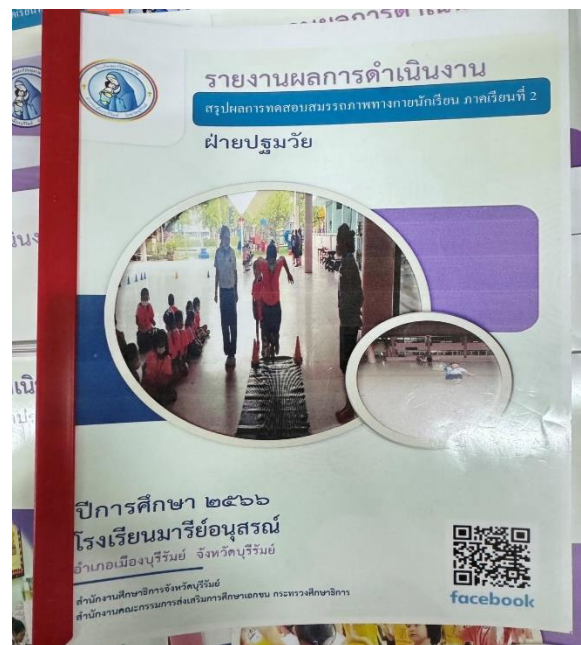
### 1.แบบบันทึกภาวะการเจริญเติบโต



## 2.แบบบันทึกตีมนมแปรงฟัน



## 3.แบบทดสอบสมรรถภาพ



#### 4.แบบบันทึกพัฒนาการปฐมวัย

ฉบับ ๑

### สมุดบันทึกพัฒนาการนักเรียนปฐมวัย

ชั้นอนุบาลปีที่ ๑ (อายุ ๓ ปี)

หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช ๒๕๖๐

ห้อง... ถนน... ปีการศึกษา ๒๕๖๕

โรงเรียน... จังหวัด...

สังกัด... สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา...

เขตพื้นที่การศึกษา... เขต...

เขต/อำเภอ... จังหวัด... ผู้วิจัย...

จำนวนนักเรียนในคู่มือนี้คือ	ชาย/คน	หญิง/คน	รวม/คน
จำนวนนักเรียนที่เข้าระหว่างปี			
จำนวนนักเรียนที่ออกระหว่างปี			

เริ่มใช้เมื่อวันที่... เดือน... พุทธศักราช... น.ศ. ๒๕๖๕

ชื่อครูผู้จัดทำ... (ครูประจำชั้น) ชื่อสหวิชาชีพที่... (ผู้บริหารสถานศึกษา)

ฉบับ ๒

### สมุดบันทึกพัฒนาการนักเรียนปฐมวัย

ชั้นอนุบาลปีที่ ๒ (อายุ ๔ ปี)

หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช ๒๕๖๐

ห้อง... ถนน... ปีการศึกษา ๒๕๖๕

โรงเรียน... จังหวัด...

สังกัด... สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา...

เขตพื้นที่การศึกษา... เขต...

เขต/อำเภอ... จังหวัด... ผู้วิจัย...

จำนวนนักเรียนในคู่มือนี้คือ	ชาย/คน	หญิง/คน	รวม/คน
จำนวนนักเรียนที่เข้าระหว่างปี			
จำนวนนักเรียนที่ออกระหว่างปี			

เริ่มใช้เมื่อวันที่... เดือน... พุทธศักราช... น.ศ. ๒๕๖๕

ชื่อครูผู้จัดทำ... (ครูประจำชั้น) ชื่อสหวิชาชีพที่... (ผู้บริหารสถานศึกษา)

ฉบับ ๓

### สมุดบันทึกพัฒนาการนักเรียนปฐมวัย

ชั้นอนุบาลปีที่ ๓ (อายุ ๕ ปี)

หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช ๒๕๖๐

ห้อง... ถนน... ปีการศึกษา ๒๕๖๕

โรงเรียน... จังหวัด...

สังกัด... สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา...

เขตพื้นที่การศึกษา... เขต...

เขต/อำเภอ... จังหวัด... ผู้วิจัย...

จำนวนนักเรียนในคู่มือนี้คือ	ชาย/คน	หญิง/คน	รวม/คน
จำนวนนักเรียนที่เข้าระหว่างปี			
จำนวนนักเรียนที่ออกระหว่างปี			

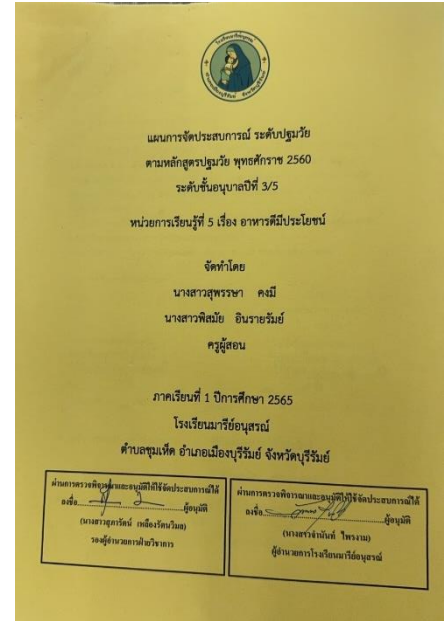
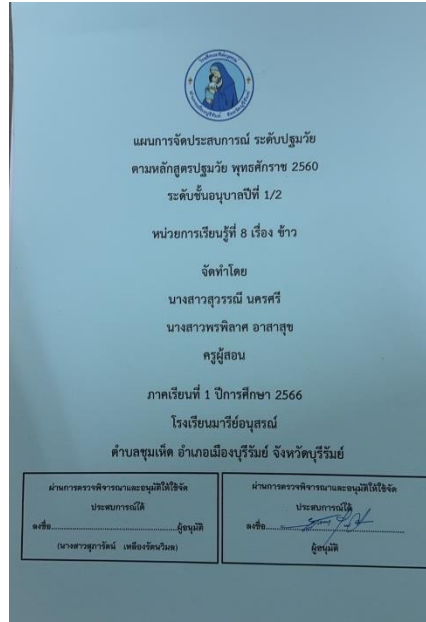
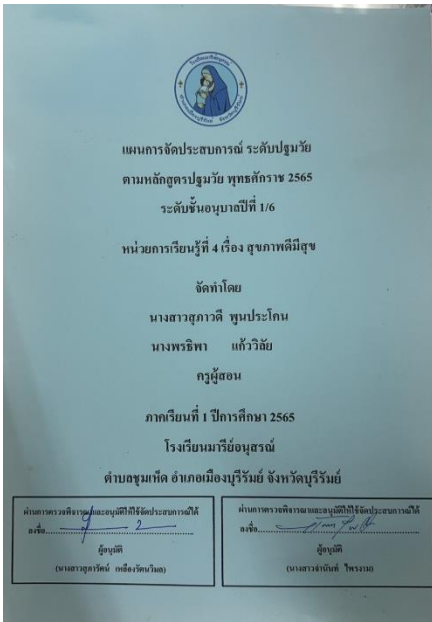
เริ่มใช้เมื่อวันที่... เดือน... พุทธศักราช... น.ศ. ๒๕๖๕

ชื่อครูผู้จัดทำ... (ครูประจำชั้น) ชื่อสหวิชาชีพที่... (ผู้บริหารสถานศึกษา)

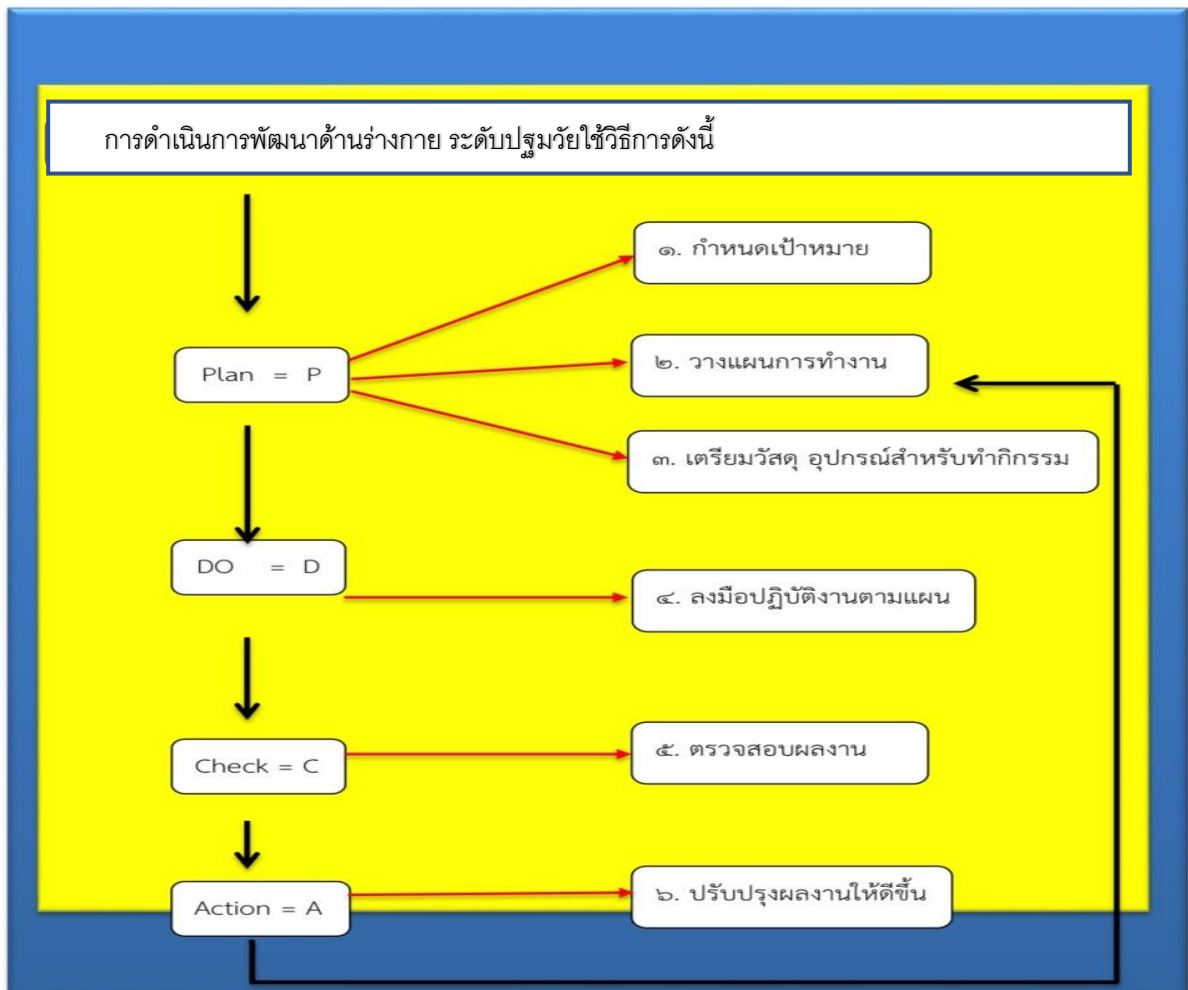
#### 5. โฆษณาการปฐมวัย



## 6.แผนการจัดประสบการณ์



## 3.1 การดำเนินงานตามกิจกรรม (PDCA) ประกอบด้วย



### 3.1.1 ชั้นวางแผน (P)

1. กำหนดเป้าหมาย การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ตรวจสุขภาพ บันทึกดีมนม แปรงฟัน การทดสอบสมรรถภาพ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริม พัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย

2. วางแผนการทำงาน การวางแผนการทำงานดำเนินการโยวิเคราะห์สภาพปัญหาจากการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ศึกษาหลักสูตรปฐมวัย ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการพัฒนาด้านร่างกาย โดยกำหนดจุดมุ่งหมายและรูปแบบของการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับวัย

3. ออกแบบบันทึกสำหรับการบันทึกเด็กเป็นรายบุคคล

### 3.1.2 ชั้นดำเนินการ (D)

4. ลงมือปฏิบัติกิจกรรมตามแผนงานที่กำหนดไว้ การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การตรวจสุขภาพจะทำทุกเดือน บันทึกการดีมนมแปรงฟันจะบันทึกทุกวัน การทดสอบสมรรถภาพจะทดสอบเทอมละ 1 ครั้ง

### 3.1.3 ชั้นตรวจสอบ และประเมินผล (C)

5. ตรวจสอบ และประเมินกิจกรรมที่ได้จัดขึ้นเพื่อพัฒนาด้านร่างกายเด็กปฐมวัยเป็นรายบุคคล

### 3.1.4 ชั้นปรับปรุง และพัฒนา (A)

6. จากการจัดกิจกรรมมีการนำผลมาปรับปรุงและพัฒนาการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสามารถนำไปพัฒนาในการจัดกิจกรรมต่อไป

## 3.2 ประสิทธิภาพของการดำเนินงาน

จากการจัดกิจกรรมพัฒนาด้านร่างกายของเด็กระดับปฐมวัย พบว่าเด็กมีพัฒนาการด้านร่างกาย ที่เหมาะสมตามวัย เด็กได้เรียนรู้การดูแลสุขภาพด้วยตนเองอย่างมีความสุข มีความสามารถในการคิด แก้ปัญหา และตัดสินใจในเรื่องง่ายๆได้ เด็กสามารถเล่นและทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

## 4. ผลการดำเนินการ ผลสัมฤทธิ์ ประโยชน์ที่ได้รับ

### 4.1 ผลที่เกิดตามวัตถุประสงค์

4.1.1. เด็กนักเรียนมีน้ำหนัก ส่วนสูง เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน

4.1.2. เด็กนักเรียนมีทักษะในการเคลื่อนไหวตามวัย

4.1.3. เด็กนักเรียนมีสุขนิสัยในการดูแลสุขภาพของตน

4.1.4. เด็กนักเรียนบอกวิธีการหลีกเลี่ยงต่อสภาวะที่เสี่ยงต่อโรค อุบัติเหตุ ภัย และสิ่งเสพติด

### 4.2 ผลสัมฤทธิ์ของการดำเนินการ

4.2.1 เด็กระดับปฐมวัย ได้รับการพัฒนาด้านร่างกายอย่างมีคุณภาพและต่อเนื่อง

4.2.2 เด็กระดับปฐมวัย ได้พัฒนาด้านร่างกายอย่างมีความสุขและมีกิจกรรมที่หลากหลาย

#### 4.3 ประโยชน์ที่ได้รับ

เด็กปฐมวัยทุกคนได้รับการส่งเสริมพัฒนาการครบทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมและสติปัญญา มีความสุขในการเรียนรู้ร่วมกันทั้งเด็กและครู

#### 5. ปัจจัยความสำเร็จ

5.1 เด็กมีพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา ที่เหมาะสมตามวัย อย่างมีความสุข

5.2 ครูมีความมุ่งมั่นในการปรับปรุงพัฒนาเด็กปฐมวัยอย่างต่อเนื่อง

5.3 ผู้ปกครองให้ความร่วมมือในการส่งเสริมพัฒนาการทั้ง 4 ด้านของเด็ก และให้การส่งเสริมในการจัดกิจกรรมเป็นอย่างดี

5.4 สถานศึกษาให้การสนับสนุนและกำลังใจในการจัดกิจกรรมสำหรับเด็กปฐมวัยเป็นอย่างดี

#### 6. บทเรียนที่ได้รับ

การจัดกิจกรรม เพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆของเด็ก เป็นแนวทางพัฒนาด้านร่างกายที่ให้แก่เด็กมีสุขภาพอนามัยที่ดีเหมาะสมตามวัยและเป็นการประสานกันระหว่างครูกับผู้ปกครองได้มีส่วนช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กร่วมกัน

#### 7. การเผยแพร่ การได้รับการยอมรับ รางวัลที่ได้รับ

7.1 การเผยแพร่ผลงานเข้าสู่เว็บไซต์ [www.ms.ac.th](http://www.ms.ac.th) ของโรงเรียนมารีย์อนุสรณ์

#### 8. การขยายผล ต่อยอด หรือประยุกต์ใช้ผลงาน นวัตกรรม หรือวิธีการปฏิบัติ

โรงเรียนมารีย์อนุสรณ์ ระดับปฐมวัยได้มีการพัฒนาเด็กด้านร่างกาย โดยบูรณาการให้เป็นส่วนหนึ่งกิจวัตรประจำวัน ซึ่งเด็กทุกคนจะได้รับการประเมินทุกคน และได้รับการส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายอย่างต่อเนื่อง



ภาคผนวก











รูปภาพการวัดสมรรถภาพทางกายนักเรียน ( ปฐมวัย ) ปีการศึกษา 2566



การกระโดดไกลของนักเรียนระดับชั้นอนุบาล 1

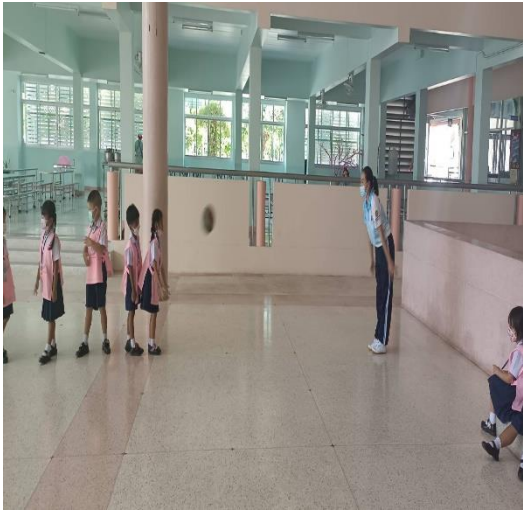


วิ่งตรงเก็บอุปกรณ์นักเรียนชั้นอนุบาล 1





วิ่งตรง 20 เมตร นักเรียนชั้นอนุบาล 2







การวัดการกระโดดไกลนักเรียนชั้นอนุบาล 3



วิ่งตรงเก็บอุปกรณ์นักเรียนอนุบาล 3



วิ่งตรง 20 เมตร นักเรียนอนุบาล 3



โยนรับลูกบอลด้วยมือทั้งสองข้างนักเรียนอนุบาล 3



การงอตัวไปข้างหน้านักเรียนอนุบาล 3



การเข่งเปล่าทำนักเรียนระดับอนุบาล 1 - 3

