



**แนวการส่งเสริมและป้องกันโรคเป็นเลิศด้วย
การแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือก
กลุ่มวัยเรียน - วัยรุ่น**



กองการแพทย์ทางเลือก
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก





กลุ่มวัยเรียน - วัยรุ่น

คำจำกัดความ

- เด็กวัยเรียน หมายถึง อายุ 7 – 15 ปี
- วัยรุ่น (หนุ่ม – สาว) หมายถึง
 - ผู้หญิงระหว่างอายุ 12 – 17 ปี
 - ผู้ชายระหว่างอายุ 14 – 19 ปี



แนวทางการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ กลุ่มวัยเรียน

สมุนไพรพื้นฐาน ในชีวิตประจำวัน

- สมุนไพรที่ควรปลูกในโรงเรียน
- สมุนไพรเฟิร์ส



สวดมนต์ สมาธิ สันทนาการ

3 ส.

อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ดี
- วิถีพุทธ

3 อ.

นาฬิกาชีวิต - วิถีพุทธ

1 น.

สมุนไพรในโรงเรียน

สุขภาพดีวิถีธรรม วิถีไทย



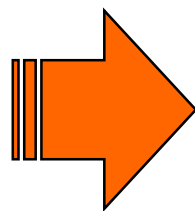


แนวทางการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ กลุ่มวัยเรียน (ต่อ)

เป้าหมาย

โรงเรียนชั้นประถมศึกษา

- ปลุกสมุนไพรรในโรงเรียน
อย่างน้อย 10 ชนิด
- จัดกิจกรรม 3ส. 3อ. 1น.
อย่างน้อย 1 กิจกรรม



อำเภอละ 1 แห่ง

ผ่านการส่งเสริมและสนับสนุนจาก
คณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิต
(พชอ.)





วิธีการดำเนินงาน

1. ประชุมวางแผนการดำเนินงานฯโดยมีส่วนร่วมจากพชอ.
2. จัดกิจกรรม (การปลูกสมุนไพร และ 3ส. 3อ. 1น. ในโรงเรียน)
3. จัดหางบประมาณจากแหล่งเงินทุนต่างๆ เช่น กองทุนสุขภาพตำบล สปสช. เขต เป็นต้น
4. จัดทำแนวทางการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ กลุ่มวัยเรียน
5. ติดตามประเมินผลการดำเนินงาน ทุก 3 เดือน

ตัวชี้วัด

มีทั้งหมด 8 ตัวชี้วัด (ปีพ.ศ. 2562)



- ตัวชี้วัดที่ 1 มีการปลูกสมุนไพรรในโรงเรียนอย่างน้อย 10 ชนิด
- ตัวชี้วัดที่ 2 มีการจัดกิจกรรมสวนมนต์เป็นประจำ
- ตัวชี้วัดที่ 3 มีการจัดกิจกรรมปฏิบัติสมาธิเป็นประจำ
- ตัวชี้วัดที่ 4 มีการจัดกิจกรรมสนทนาธรรม/พูดคุยเพื่อบรรเทาปัญหาต่างๆ ระหว่างครูกับนักเรียน หรือนักเรียนด้วยกัน เป็นต้น
- ตัวชี้วัดที่ 5 มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในโรงเรียน

ตัวชี้วัด

มีทั้งหมด 8 ตัวชี้วัด (ปีพ.ศ. 2562)



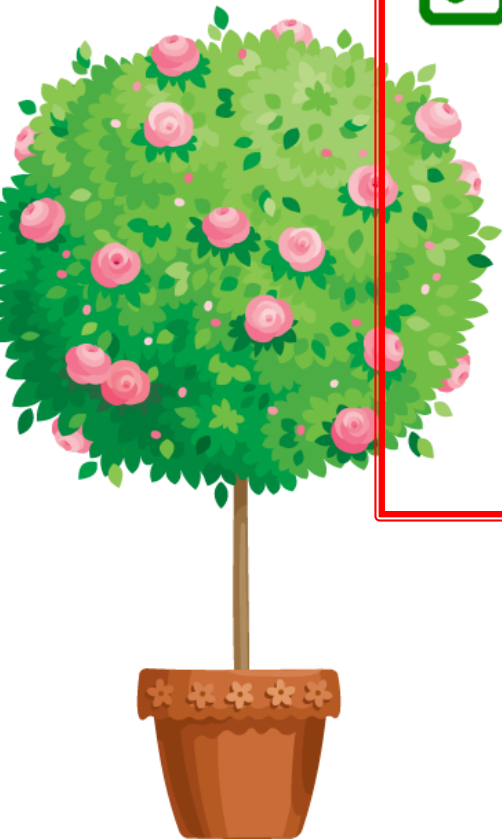
- ตัวชี้วัดที่ 6 มีกิจกรรมพิจารณาอาหารที่มีคุณประโยชน์ก่อนรับประทานหรือรับประทานอาหารตามแบบวิถีธรรมชาติ
ผัก : โปรตีน : คาร์โบไฮเดรต (2 : 1 : 1)
- ตัวชี้วัดที่ 7 มีกิจกรรมส่งเสริมให้นักเรียนใช้สติในการควบคุมอารมณ์
- ตัวชี้วัดที่ 8 มีกิจกรรมการเรียนรู้ / ปฏิบัตินาฬิกาชีวิต
เช่น เด็กนักเรียนได้รับประทานอาหารเข้ามาโรงเรียนทุกวัน และนอนหลับก่อนเวลา 22.00 น.

ตัวชี้วัด ปี พ.ศ. 2562



ผ่านเกณฑ์ 2 ตัวชี้วัด ได้แก่

1. **ตัวชี้วัดที่ 1** (ปลูกสมุนไพรในโรงเรียนอย่างน้อย 10 ชนิด)
2. **ตัวชี้วัดที่ 2 - 8** (อย่างน้อย 1 ตัวชี้วัด)





ธรรมสวัสดิ์

