



วารสารอิเล็กทรอนิกส์
ทางการศึกษา

OJED, Vol. 13, No. 3, 2018, pp. 217-230

OJED

An Online Journal
of Education
<http://www.edu.chula.ac.th/ojed>

บทบาทครูในการส่งเสริมสุขภาวะทางกายแก่เด็กวัยอนุบาล
ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตลาดกระบัง

TEACHERS' ROLES IN PROMOTING PHYSICAL WELLBEING FOR PRESCHOOLERS IN
SCHOOLS UNDER BANGKOK METROPOLITAN ADMINISTRATION, LADKRABANG DISTRICT

นางสาวศิริวรรณ พิชิตชัยโสภะ *

Sirawan Pichitchaisopa

ผศ.ดร.ศศิลักษณ์ ขยันกิจ **

Asst. Prof. Sasilak Khayankij, Ph.D.

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาบทบาทของครูในการส่งเสริมสุขภาวะทางกายแก่เด็กวัยอนุบาล 3 ด้าน ได้แก่ 1) การเป็นแบบอย่าง 2) การจัดสภาพแวดล้อม 3) การส่งเสริมและสนับสนุน ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ครูประจำชั้นอนุบาลปีที่ 1-2 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตลาดกระบัง จำนวน 104 คน ภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2560 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามครู วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า ครูส่งเสริมสุขภาวะทางกายแก่เด็ก โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.32$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ครูมีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติอยู่ในระดับมากทั้ง 3 ด้าน โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การส่งเสริมและสนับสนุน ($\mu = 4.41$) โดยประเด็นเรื่องสุขอนามัยและความปลอดภัยมีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสูงสุด รายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสูงสุด คือ การพูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับสุขอนามัยความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน ด้านที่มีค่าเฉลี่ยรองลงมา คือ การจัดสภาพแวดล้อม ($\mu = 4.35$) โดยประเด็นเรื่องการจัดพื้นที่ที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสูงสุด รายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสูงสุด คือ การจัดบริเวณภายนอกห้องเรียนให้เป็นระเบียบ สะอาด ไม่วางสิ่งของเกะกะ และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ การเป็นแบบอย่าง ($\mu = 4.18$) โดยประเด็นเรื่องการดูแลสุขภาพค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสูงสุด รายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสูงสุด คือ การดูแลตัวเองให้ปลอดภัยไม่เสี่ยงอันตราย ตามลำดับ

* นิสิตรมหาบัณฑิตสาขาการศึกษาปฐมวัย ภาควิชาหลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

E-mail Address: oks2355@gmail.com

**อาจารย์ประจำสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

E-mail Address: sasilak.k@chula.ac.th

ISSN1905-4491

Abstract

The purpose of this research was to study teacher roles in promoting the physical wellbeing of preschoolers in 3 aspects: 1) being a role model, 2) arranging the environment, and 3) promoting and supporting children. The population comprised K1 and K2 teachers who teach at kindergarten level in schools under the Bangkok Metropolitan Administration, Ladkrabang District, totalling 104 teachers in the second semester, academic year 2017. The research tool was a questionnaire. The data was analyzed using percentage, means and standard deviation.

The research findings found that the teachers' role of promoting physical wellbeing for preschoolers was at a high level ($\mu = 4.32$). Regarding each aspect, it was found that all 3 aspects were at a high level.

The mean scores of promoting and supporting children were the highest ($\mu = 4.41$), which represents the highest mean scores in sanitation and safety about discussions of sanitation and safety in children's daily life. Secondary mean scores in arranging the environment ($\mu = 4.35$). This represents the highest of the mean scores in arranging the area about the external classroom to be clean, tidy and organized. The lowest mean scores for being a role model ($\mu = 4.18$). This represents the highest of mean scores in health care about safety, self care and security, respectively.

คำสำคัญ: บทบาทของครู / สุขภาวะทางกาย / เด็กวัยอนุบาล

KEYWORDS: TEACHER ROLES / PHYSICAL WELLBEING / PRESCHOOLER

บทนำ

สุขภาพที่ดีนำมาซึ่งความสบายใจและความสุข เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนาอยากจะมีสุขภาพที่ดี เนื่องจากการมีสุขภาพที่ดีสามารถทำให้บุคคลนั้นสามารถดำเนินการใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข และสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และปราศจากความทุกข์เนื่องจากร่างกายไม่ได้เจ็บป่วย องค์การอนามัยโลก (2541) ให้นิยามสุขภาพกาย (Physical Health) ว่าหมายถึง สภาพที่ดีของร่างกาย อวัยวะต่างๆ อยู่ในสภาพที่ดีมีความแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ร่างกายสามารถทำงานได้ตามปกติ มีความสัมพันธ์กับทุกส่วนเป็นอย่างดีก่อให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีในการทำงาน สอดคล้องกับ Dubos (1965) กล่าวว่า สุขภาวะทางกาย คือ สภาพของบุคคลสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้ดี ไม่เจ็บป่วย บาดเจ็บ นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ องค์การอนามัยโลก (2541) กล่าวว่า สุขภาพ หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคมและปัญญา มิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น แสดงให้เห็นว่าสุขภาวะทางกายเป็นพื้นฐานของสุขภาวะด้านอื่นๆ สอดคล้องกับ ประเวศ วะสี (2551) กล่าวว่า สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกายทางจิตใจ ทางสังคมและทางจิตวิญญาณ สุขภาพทางกายจึงไม่สามารถแยกได้จากวิถีชีวิตที่จะต้องดำเนินไปบนพื้นฐานของความสมดุลพอดี สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย ย่อมหมายถึงการมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียง สิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุบัติเหตุ

กระทรวงศึกษาธิการสหรัฐอเมริกา (U.S. Department of Education, 2015) กล่าวว่า สุขภาวะทางกายของเด็กวัยอนุบาล ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) อาหาร การรับสารอาหารที่ครบถ้วนถูกต้อง

ตามหลักโภชนาการ โดยเด็กวัยอนุบาลรับประทานอาหารเหมาะสมตามหลักโภชนาการ มีอาหารประกอบไปด้วย แป้ง ผัก ผลไม้ นม โปรตีน ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมากและของหวาน 2) การออกกำลังกายของเด็กวัยอนุบาลเรียนรู้ การใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การขว้างและรับบอล การวิ่ง การกระโดด การปีน การเคลื่อนไหวตามจังหวะ เป็นต้น ตลอดจนเรียนรู้ในการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก เช่น การระบายสีด้วยสีเทียน การต่อภาพต่อ การใช้กรรไกรได้อย่างถูกต้อง การหยิบวัตถุที่มีขนาดเล็ก 3) ด้านสุขภาพ เด็กวัยอนุบาลต้องได้รับ การตรวจสุขภาพและการดูแลโดยแพทย์เมื่อป่วยหรือบาดเจ็บ รวมทั้งได้รับวัคซีนเพื่อป้องกันโรคในด้านสุขภาพฟันต้องรับการตรวจโดยทันตแพทย์

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2560) กล่าวถึง สุขภาวะทางกายของเด็กวัย 3 – 5 ปี ได้แก่ การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ตลอดจนเข้าใจถึงความปลอดภัย โดยได้รับชี้แนะเรื่องความปลอดภัยดูแลตัวเองได้ และการเคลื่อนไหวที่สร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง ทั้งกล้ามเนื้อมัดเล็กและใหญ่ ประสาทสัมผัสและการเคลื่อนไหวที่สมวัย ทั้งด้านการมองเห็น การได้ยิน และการสัมผัส Childcare Committee county Donegal (1999) ระบุว่า การจัดสภาพแวดล้อมที่หลากหลายโดยมีปัจจัยที่ช่วยส่งผลต่อโภชนาการที่ดีและเหมาะสมกับเด็กวัยอนุบาล ในด้านการออกกำลังกายช่วยกระตุ้นให้เด็กวัยนี้ได้รับรู้ผ่านประสาทสัมผัส หรือ การรับรู้ของตัวเอง โดยที่ไม่ทำให้เด็กบาดเจ็บและได้รับการดูแลเป็นอย่างดีจากผู้ดูแล คนใกล้ชิดหรือครู ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาวะทางกายของเด็กวัยอนุบาล ซึ่งครูมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาศักยภาพ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคมและด้านสติปัญญาเพื่อให้เด็กในวัยอนุบาลได้รับการพัฒนาไปในทิศทางที่ถูกต้องและเหมาะสมตามวัย ครูจึงต้องให้ความสำคัญและเข้าใจในการปฏิบัติตนในการส่งเสริมสุขภาวะทางกายแก่เด็กวัยอนุบาลให้ถูกต้องและอย่างเหมาะสมโดยคำนึงความแตกต่างของเด็ก

บทบาทของครูในการส่งเสริมสุขภาวะทางกายแก่เด็กวัยอนุบาลในปัจจุบันมีหลายแนวคิดประกอบด้วย 3 ประเด็น ได้แก่ 1) การเป็นแบบอย่าง 2) การจัดสภาพแวดล้อมที่ดีและเหมาะสม 3) การส่งเสริมและสนับสนุนเด็กเพื่อให้มีสุขภาวะทางกายที่ดี สอดคล้องกับ Childcare Committee County Donegal (2016) ที่เสนอ แนวปฏิบัติในการส่งเสริมสำหรับครู 3 ประเด็น ได้แก่ การสนับสนุนการโภชนาการที่มีคุณภาพ ได้แก่ 1) การสนับสนุนให้เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างการกินแบบสมดุลและการกินเพื่อสุขภาพที่ดี 2) การให้โอกาสเด็กทำอาหารที่หลากหลาย 3) การให้เด็กรู้จักอาหารหลากหลายวัฒนธรรม 4) การกระตุ้นให้เด็กเลือกอาหารที่ดีด้วยตนเองเมื่อไปซื้อของ 5) การหลีกเลี่ยงอาหารบางประเภท 6) การให้เด็กรู้จักความสมดุลกับของอาหารการกินในเวลา 7) การเชิญผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการมาให้ความรู้แก่เด็ก เช่น พยาบาล ทันตแพทย์ หรือนักโภชนาการ ให้ข้อมูลเกี่ยวกับโภชนาการ

บทบาทของครูในการส่งเสริมสุขภาวะทางกายแก่เด็กวัยอนุบาล ประเด็นที่รองลงมา คือ การสนับสนุนให้เด็กมีพื้นที่ในการสำรวจ ได้แก่ 1) เด็กต้องมีเวลาและพื้นที่ในการสำรวจสิ่งแวดล้อมโดยเฉพาะอย่างยิ่งพื้นที่ทางกายภาพที่ได้เคลื่อนไหวเพื่อพัฒนาทักษะด้านร่างกาย 2) การเล่นกลางแจ้งเด็กสามารถเรียนรู้ประสาทสัมผัสจากความกลัวที่พบด้วยตนเอง 3) การให้โอกาสเด็กได้ปีนต้นไม้ สำรวจก้อนหิน ได้เล่นแอ่งน้ำและลำธาร 4) การสร้างพื้นที่ผิวที่แตกต่างของสนามเด็กเล่น มีขั้นบันได ให้เด็กรู้จักการขึ้นลงเพื่อพัฒนาการความสมดุลของ

ร่างกายและด้านสุดท้าย คือ การกระตุ้นทักษะของกล้ามเนื้อเล็กและมัดใหญ่ ได้แก่ 1) การกระตุ้นให้ใช้บล็อกตัวต่อ เรียงข้อนิ้วในการเล่น 2) การกระตุ้นให้เด็กเทเครื่องตีด้วยตนเองหรือเตรียมอาหารด้วยตนเอง 3) การให้โอกาสเด็กได้ตัด การผสม การวาด การพิมพ์ภาพเพื่อพัฒนาทักษะกล้ามเนื้อเล็ก Cole (2006) กล่าวว่า แนวทางของครูต่อการส่งเสริมสุขภาวะทางกายของเด็กในโรงเรียน มี 6 ประเด็น ได้แก่ 1) การใช้นโยบายและปฏิบัติเพื่อสนับสนุนสุขภาวะทางกายของเด็ก 2) การจัดสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและมีสุขอนามัยที่ดี 3) การจัดและเก็บรักษาอุปกรณ์ เครื่องใช้และวัตถุที่เหมาะสมกับเด็ก 4) ครูต้องมีความรู้เกี่ยวกับการบริการสุขภาพในชุมชน 5) การติดต่อสื่อสารเจ้าหน้าที่ ครอบครัวและผู้ให้บริการด้านสุขภาพ มีความสอดคล้องกันเวลาและเกิดประโยชน์ 6) การตรวจประวัติสุขภาพของเด็ก

The Early Years Learning Framework for Australia (2009) กล่าวว่า แนวทางของครูในการส่งเสริมการเรียนรู้ทางสุขภาวะทางกายแก่เด็กอนุบาล ได้แก่ 1) วางแผนสำหรับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายภาพที่ใช้พลังงานกับเด็ก การเต้น การเล่นเกม การเคลื่อนไหวและการเล่นเกม 2) นำประสบการณ์ ความเชี่ยวชาญของครอบครัวและชุมชนเพื่อรวบรวมกิจกรรมการเล่นที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย 3) การจัดเตรียมเครื่องมือและวัสดุที่หลากหลายเพื่อให้เด็กพัฒนาด้านกล้ามเนื้อเล็กและใหญ่ 4) การส่งเสริมเด็กอย่างจริงจังในการเรียนรู้การปฏิบัติสุขอนามัย 5) การส่งเสริมด้านสุขอนามัยด้วยการแสดงข้อมูลในกิจวัตรตารางเรียนเด็กแก่ครอบครัวและชุมชน 6) อภิปรายสนทนาด้านสุขภาพและความปลอดภัยกับเด็ก 7) ร่วมกันพัฒนาแนวทางในการรักษาสภาพแวดล้อมให้ปลอดภัยสำหรับทุกคน 8) ให้เด็กมีส่วนร่วมในสร้างประสบการณ์ การสนทนาและกิจวัตรประจำวันเพื่อส่งเสริมวิถีชีวิตทางด้านสุขภาพและโภชนาการที่ดี 9) การติดตามความก้าวหน้าในบริบทของชุมชนอย่างสม่ำเสมอ 10) การเป็นแบบอย่างและเสริมสร้างสุขภาพอนามัยด้านโภชนาการและการปฏิบัติด้านสุขอนามัยสำหรับตนเอง 11) การจัดช่วงเวลาของการเรียนรู้ประสบการณ์และการพักผ่อนที่ถูกต้องตามสัดส่วนรวมทั้งการสนับสนุน การตัดสินใจของเด็ก

เขตลาดกระบังเป็นพื้นที่อุตสาหกรรมที่มีการขยายตัวของโรงงานมาก ซึ่งตามข้อมูลทางกายภาพพบว่า พื้นที่เขตลาดกระบังเป็นพื้นที่ขนาดใหญ่มากที่สุดเป็นอันดับที่ 2 ของกรุงเทพมหานครและมีแนวโน้มการเพิ่มขึ้นของโรงงานอุตสาหกรรมอย่างต่อเนื่อง สำนักงานเขตลาดกระบัง (2557) พบว่า มีการร้องเรียนจากประชาชนที่พักอาศัยรอบนิคมอุตสาหกรรมลาดกระบังในเขตลาดกระบังได้รับผลกระทบจากการประกอบกิจการต่างๆ ของนิคมอุตสาหกรรมลาดกระบัง ซึ่งปัญหาหลักที่ประชาชนได้รับผลกระทบเป็นอย่างมาก ได้แก่ 1) ปัญหาด้านการจราจรเนื่องจากบริเวณดังกล่าวจะมีถนนสายหลักที่ใช้งานได้ คือ ถนนคลองกรุงซึ่งในอดีตนิคมอุตสาหกรรมมีโรงงาน 40-50 โรงงาน แต่ปัจจุบันภายในนิคมอุตสาหกรรมลาดกระบังมีจำนวนโรงงานต่างๆ เพิ่มขึ้นเกินกว่า 200 โรงงาน จึงทำให้เกิดการจราจรติดขัดเป็นอย่างมาก รวมทั้งถนน ในเขตลาดกระบังมีรถบรรทุกผ่านเส้นทางโดยบรรทุกสิ่งของที่มีน้ำหนักเกินกำหนดซึ่งทำให้ถนนเกิดความเสียหายเป็นหลุมเป็นบ่ออยู่บ่อยครั้งและส่งผลกระทบต่อประชาชนอาจเกิดอุบัติเหตุขึ้น 2) ปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมซึ่งเกิดจากการประกอบกิจการของโรงงานทำให้เกิดปัญหามลพิษทางอากาศ เสียงและเกิดน้ำเน่าเสียในลำคลองซึ่งนิคมอุตสาหกรรมลาดกระบังไม่ได้มีการบำบัดน้ำเสียก่อนปล่อยลงสู่ลำคลอง

โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตลาดกระบัง ตั้งอยู่ในพื้นที่ภายใต้ข้อจำกัดและปัญหาของบริบทของพื้นที่ลาดกระบังทำให้การแสดงผลของครูในการส่งเสริมสุขภาวะนั้นท้าทายและการรับมือในการแก้ไขปัญหาของครูจึงเป็นเรื่องต้องให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก ซึ่งพื้นที่ที่ตั้งของโรงเรียนทั้งหมดตั้งอยู่ในพื้นที่ที่เป็นนิคมอุตสาหกรรมและพบปัญหาสิ่งแวดล้อมต่างๆ ทั้งในด้านการจราจร มลพิษบนท้องถนน ด้านสิ่งแวดล้อมที่สร้างมลพิษทั้งทางอากาศ เสียงและเกิดน้ำเน่าเสียและแนวโน้มของปัญหาเพิ่มมากขึ้นเนื่องจากการขยายตัวของโรงงานอุตสาหกรรมต่อไปในอนาคต ดังนั้นการให้ความสำคัญการส่งเสริมสุขภาวทางกายแก่เด็กวัยอนุบาลนั้นครูควรให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก เริ่มต้นจากตัวครูในการเป็นแบบอย่าง การจัดสภาพแวดล้อม และการส่งเสริมและการสนับสนุน ทำให้มีประสิทธิผลมากที่สุดแก่เด็กวัยอนุบาล สอดคล้องกับ ประไพ ประดิษฐ์สุขถาวร (2555) กล่าวว่า พัฒนาการด้านร่างกายของเด็กวัยอนุบาล อายุ 3 - 6 ปีเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว การเลี้ยงดูในช่วงวัยนี้จึงมีผลต่อคุณภาพของการเจริญเติบโต ความแข็งแรงของร่างกาย การเคลื่อนไหวและการทรงตัว ซึ่งเป็นส่วนประกอบของการส่งเสริมสุขภาวทางกาย ครูต้องทำบทบาทหน้าที่เต็มศักยภาพในการส่งเสริมเพื่อให้เกิดสุขภาวทางกายที่ดีแก่เด็กวัยอนุบาลและบทบาทของครูในการส่งเสริมสุขภาวแก่เด็กวัยอนุบาลจากหลายแนวคิด แสดงให้เห็นว่า มีบทบาทของครูในการส่งเสริมที่หลากหลายซึ่งควรตระหนักและให้ความสำคัญดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาบทบาทของครูในการส่งเสริมสุขภาวทางกายแก่เด็กวัยอนุบาล ด้านการเป็นแบบอย่าง การจัดสภาพแวดล้อม และการส่งเสริมและสนับสนุน เพื่อให้ได้ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับการปฏิบัติของครูต่อเด็ก เพื่อเป็นแนวทางส่งเสริมและปรับปรุงบทบาทของครูในการส่งเสริมสุขภาวทางกายแก่เด็กวัยอนุบาลและนำไปสู่การร่วมมือของครูในการส่งเสริมสุขภาวทางกายแก่เด็กวัยอนุบาลต่อไป

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาบทบาทของครูในการส่งเสริมสุขภาวทางกายของตัวอย่างแก่เด็กวัยอนุบาล ได้แก่

- 1) การเป็นแบบอย่าง 2) การจัดสภาพแวดล้อม 3) การส่งเสริมและสนับสนุน

วิธีดำเนินการวิจัย

1. การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน

ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าข้อมูลเบื้องต้น จากหนังสือ วารสาร เอกสาร บทความอิเล็กทรอนิกส์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบทบาทของครูในการส่งเสริมสุขภาวทางกายแก่เด็กวัยอนุบาลในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตลาดกระบัง เพื่อนำมากำหนดเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้

ประเด็นที่ศึกษา	ประเด็นหลัก	ประเด็นย่อย
บทบาทของครูในการส่งเสริม ภาวะทางกายแก่เด็กในวัยอนุบาล	1. การเป็นแบบอย่าง	1.1 การออกกำลังกาย 1.2 การกิน 1.3 การดูแลสุขภาพ
	2.การจัดสภาพแวดล้อม	2.1 การจัดพื้นที่ 2.2 การจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์
	3. การส่งเสริมและสนับสนุน	3.1 โภชนาการ 3.2 ทักษะการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก 3.3 สุขอนามัยและความปลอดภัย

2. การกำหนดประชากรที่ศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ครูประจำชั้นอนุบาลปีที่ 1-2 ในโรงเรียนสังกัด

กรุงเทพมหานคร เขตลาดกระบัง ภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2560 จำนวน 104 คน จำแนกเป็นครูประจำชั้นอนุบาลปีที่ 1 และ 2 ระดับชั้นละ 52 คน จาก 20 โรงเรียน ได้แก่ 1) โรงเรียนวัดลาดกระบัง 2) โรงเรียนวัดปลูกศรทธา 3) โรงเรียนวัดสังฆราชา 4) โรงเรียนวัดบารุงริน 5) โรงเรียนวัดพลมานีย์ 6) โรงเรียนวัดสุทธาโกชน 7) โรงเรียนแสงหิรัญวิทยา 8) โรงเรียนประสานสามัคคี 9) โรงเรียนวัดบึงบัว 10) โรงเรียนวัดทิพพาวาส 11) โรงเรียนลำพะอง 12) โรงเรียนวัดราชโกษา 13) โรงเรียนวัดชุมทอง 14) โรงเรียนตำบลชุมทอง 15) โรงเรียนชุมทอง 16) โรงเรียนลานบุญ 17) โรงเรียนวัดปากบึง 18) โรงเรียนสุเหร่าลำนายโส 19) โรงเรียนแดงเป้า (สิงสุขบูรณะ) 20) โรงเรียนเคหะชุมชนลาดกระบัง

3. การสร้างและตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามครู เรื่อง บทบาทในการส่งเสริมสุขภาพทางกายแก่เด็กวัยอนุบาล โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตลาดกระบัง ประกอบด้วย 3 ตอน ดังนี้
ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับวุฒิการศึกษา ประสบการณ์สอนในระดับอนุบาล ระดับชั้นที่สอน จำนวนเด็กในชั้นเรียน การได้รับความรู้หรือผ่านการอบรม ปัญหาสุขภาพสุขภาพทางกายของเด็กในห้องเรียน ครูให้ความสำคัญต่อสุขภาพทางกายของเด็ก จำนวน 10 ข้อ

ตอนที่ 2 บทบาทของครูในการส่งเสริมสุขภาพทางกายแก่เด็กวัยอนุบาล ใน 3 ด้าน ได้แก่ 1) การเป็นแบบอย่าง 2) การจัดสภาพแวดล้อม 3) การส่งเสริมและสนับสนุน มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 40 ข้อ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นเพิ่มเติม มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด จำนวน 1 ข้อ

3.2 การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

3.2.1 ศึกษาข้อมูล แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางกาย ความหมายและความสำคัญ และหลักการพัฒนาสุขภาวะทางกายแก่เด็กวัยอนุบาล

3.2.2 กำหนดคำนิยามและตัวบ่งชี้บทบาทครูในการส่งเสริมสุขภาวะทางกายแก่เด็กวัยอนุบาล และดำเนินการสร้างแบบสอบถามฉบับร่าง

3.2.3 ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และความตรงเชิงโครงสร้าง โดยนำแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาถึงความเหมาะสมทางด้านภาษา ความครอบคลุม และความเหมาะสม

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม ดังนี้

4.1 ผู้วิจัยส่งจดหมายขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจาก สาขาการศึกษาปฐมวัย คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตลาดกระบัง จำนวน 20 โรงเรียน

4.2 ผู้วิจัยส่งหนังสือขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามพร้อมส่งแบบสอบถามแก่ครูด้วยตนเอง 13 โรงเรียน และทางไปรษณีย์ 7 โรงเรียน รวม 20 โรงเรียน จำนวน 104 ฉบับ

4.3 ผู้วิจัยได้รับแบบสอบถามกลับคืน จำนวน 98 ฉบับ โดยเป็นแบบสอบถามที่สมบูรณ์ทั้งหมด 95 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 91.34

5. การวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

5.2 ข้อมูลบทบาทของครูในการส่งเสริมสุขภาวะทางกายแก่เด็กวัยอนุบาล วิเคราะห์โดยแจกแจงความถี่ของคำตอบแต่ละข้อแล้วนำมาหาค่าเฉลี่ยประชากรและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) โดยนำค่าเฉลี่ยประชากร (μ) มาแปลความหมายและวิเคราะห์ โดยถือเกณฑ์ข้อมูลทางสถิติที่ได้และนำมาเสนอเป็นตารางประกอบความเรียงโดยใช้เกณฑ์การแปลความหมายของระดับการปฏิบัติ (บุญชม ศรีสะอาด, 2553) ดังนี้

4.51 – 5.00	หมายถึง	ปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด
3.51 – 4.50	หมายถึง	ปฏิบัติอยู่ในระดับมาก
2.51 – 3.50	หมายถึง	ปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง
1.51 – 2.50	หมายถึง	ปฏิบัติอยู่ในระดับน้อย
1.00 – 1.50	หมายถึง	ปฏิบัติอยู่ในระดับน้อยที่สุด

5.3 ข้อมูลความคิดเห็นเพิ่มเติม วิเคราะห์โดยนำข้อมูลที่ได้มาสรุป แจกแจง ความถี่ แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปความเรียง

ผลการวิจัย

ผลการวิจัย เรื่อง บทบาทของครูในการส่งเสริมสุขภาวะทางกายแก่เด็กวัยอนุบาลในโรงเรียนสังกัด กรุงเทพมหานคร เขตลาดกระบัง สรุปได้ดังนี้

1. ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

ครูทุกคนเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 100 อายุระหว่าง 25 - 35 ปี คิดเป็นร้อยละ 44.2 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า คิดเป็นร้อยละ 71.6 ส่วนใหญ่จบการศึกษาสาขาการศึกษาปฐมวัย มีประสบการณ์สอนในระดับอนุบาลมากกว่า 10 ปี คิดเป็นร้อยละ 40 ระดับชั้นที่สอน ส่วนใหญ่ครูสอนอยู่ในระดับชั้นอนุบาล 1 คิดเป็นร้อยละ 53.7 จำนวนเด็กในชั้นเรียน 26 - 35 คน คิดเป็นร้อยละ 97.9 การได้รับความรู้หรือผ่านการอบรมเกี่ยวกับสุขภาวะทางกาย คิดเป็นร้อยละ 50.5 ครูส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 82.1 ครูแสดงความเห็นเห็นว่าเด็กในห้องเรียนมีสุขภาวะทางกายในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 44.2 และครูให้ความสำคัญกับสุขภาวะทางกายของเด็ก คิดเป็นร้อยละ 66.3

2. บทบาทของครูในการส่งเสริมสุขภาวะทางกายแก่เด็กวัยอนุบาล

ครูส่งเสริมสุขภาวะทางกายแก่เด็กวัยอนุบาล อยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.32$) เมื่อพิจารณาแต่ละด้านพบว่า มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมากทั้ง 3 ด้าน รายละเอียดเป็นดังนี้

2.1 การเป็นแบบอย่าง พบว่า ครูมีบทบาทการส่งเสริมสุขภาวะทางกายอยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.18$) เมื่อพิจารณาประเด็นย่อยเป็น ดังนี้

1) การออกกำลังกาย ครูปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.28$) โดยรายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสูงสุด คือ การปฏิบัติกิจกรรมประจำวันได้อย่างคล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง ($\mu = 4.46$) และรายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติต่ำสุด คือ ความรู้สึกระปรี้กระเปร่า ไม่แสดงอาการง่วงเหงาหาวนอนในระหว่างวัน ($\mu = 4.15$)

2) การกิน ครูปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\mu = 3.88$) โดยรายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสูงสุด คือ การรับประทานอาหารหมดจาน ($\mu = 4.19$) และรายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติต่ำสุด คือ การเคี้ยวอาหารอย่างละเอียดอย่างน้อย 30 ครั้งต่อคำ ($\mu = 3.33$)

3) การดูแลสุขภาพ ครูปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.38$) โดยรายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสูงสุด คือ การดูแลตัวเองให้ปลอดภัยไม่เสี่ยงอันตราย ($\mu = 4.57$) และการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อโรค ($\mu = 4.57$) และรายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติต่ำสุด คือ การปฏิบัติตนถูกต้องเมื่อเจ็บป่วย ($\mu = 4.13$)

2.2 ด้านการจัดสภาพแวดล้อม พบว่า ครูมีการส่งเสริมสุขภาวะทางกายอยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.35$) เมื่อพิจารณาประเด็นย่อยเป็นดังนี้

1) การจัดพื้นที่ ครูปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.39$) โดยรายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสูงสุด คือ การจัดบริเวณภายนอกห้องเรียนให้เป็นระเบียบ สะอาด ไม่วางสิ่ง ของเกะกะ

($\mu = 4.65$) และรายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติต่ำสุด คือ การจัดพื้นที่ภายนอกห้องเรียนให้มีความท้าทายในการใช้ร่างกายของเด็ก ($\mu = 3.66$)

2) การจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ ครูปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.31$) โดยรายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสูงสุด คือ การจัดเก็บ วัสดุอุปกรณ์ และของเล่นภายในภาชนะที่เหมาะสมเป็นหมวดหมู่ ($\mu = 4.55$) และรายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติต่ำสุด คือ การจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์สำหรับเด็กเล่นกลางแจ้ง ($\mu = 3.83$)

2.3 ด้านการส่งเสริมและสนับสนุน ครูมีการส่งเสริมอยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.41$) เมื่อพิจารณาประเด็นย่อยเป็น ดังนี้

1) โภชนาการ ครูปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.22$) โดยรายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสูงสุด คือ การใช้วิธีการสอนที่หลากหลายในการให้ความรู้เรื่องโภชนาการ เช่น เล่านิทาน ($\mu = 4.44$) และรายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติต่ำสุด คือ การทำอาหารร่วมกันในชั้นเรียน ($\mu = 3.96$)

2) ทักษะการใช้กล้ามเนื้อเล็ก ครูปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\mu = 4.45$) โดยรายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสูงสุด คือ การจัดกิจกรรมศิลปะโดยใช้เทคนิคที่หลากหลายเพื่อให้เด็กได้ ตัด วาด ปะ ฉีก พิมพ์ภาพ ($\mu = 4.51$) และรายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติต่ำสุด คือ การเปิดโอกาสให้เด็กได้ใช้มือหยิบ จับ ดึง แกะ เปิดสิ่งของต่างๆด้วยตนเอง ($\mu = 4.42$) และการจัดกิจกรรมกลางแจ้งให้เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะต่างๆ ($\mu = 4.42$)

3) สุขอนามัยและความปลอดภัย ครูปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด ($\mu = 4.55$) โดยรายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติสูงสุด คือ การพูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับสุขอนามัยความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน ($\mu = 4.67$) และรายการที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติต่ำสุด คือ การได้ให้เด็กเล่นบทบาทสมมติในการฝึกเรื่องดูแลสุขภาพอนามัยและความปลอดภัย ($\mu = 4.44$) และการเล่านิทานที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับสุขอนามัยและความปลอดภัยให้เด็กฟัง ($\mu = 4.44$)

3. ความคิดเห็นเพิ่มเติม

ครูต้องการให้มีการจัดอบรมการส่งเสริมสุขภาวะทางกายแก่เด็กวัยอนุบาล (1 คน)

อภิปรายผล

ผลการวิจัยเรื่อง บทบาทของครูในการส่งเสริมสุขภาวะทางกายแก่เด็กวัยอนุบาลในโรงเรียนสังกัด กรุงเทพมหานคร เขตลาดกระบัง ผู้วิจัยมีประเด็นสำคัญที่นำมาอภิปราย ดังนี้

1. ด้านการเป็นแบบอย่าง ผลการวิจัยพบว่า ครูมีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณา

ในประเด็นย่อยพบว่า ครูปฏิบัติอยู่ในระดับมาก 2 ประเด็น คือ การดูแลตัวเองให้ปลอดภัยไม่เสี่ยงอันตราย และการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อโรค แสดงให้เห็นว่า ครูให้ความสำคัญในการดูแลตัวเองให้ปลอดภัยไม่เสี่ยงอันตราย เช่น ครูระมัดระวังในการเดิน ไม่วิ่งขณะขึ้นลงบันได ไม่วิ่งภายในห้องเรียนหรือนอกอาคารเรียน รวมทั้งพื้นผิวที่มีลักษณะเปียกเพื่อป้องกันการลื่นล้มหรือเกิดอุบัติเหตุต่อตนเองและผู้อื่น สอดคล้องกับ สถาบันความปลอดภัยในการทำงาน (2551) กล่าวว่า ทุกคนต้องรับผิดชอบหน้าที่ที่จะช่วยกันรักษา ดูแลให้บริเวณสถานที่ทำงานปลอดภัย เช่น ทำความสะอาดหรือแจ้งผู้รับผิดชอบทันทีหากมีของเหลวหกอยู่บนพื้น ตลอดจนประเมินความเสี่ยงของสถานที่ทำงานที่สามารถก่อให้เกิดอุบัติเหตุการสะดุดล้ม ลื่นล้ม รวมถึงบริเวณที่มีพื้นที่ที่ไม่เท่ากัน แล้วพิจารณาปัญหาที่พบแล้วหาแนวทางแก้ไขโดยทันที รวมทั้งทุกคนรับผิดชอบในการปฏิบัติตามกฎ มาตรฐาน เช่นเดียวกันเพื่อเกิดความปลอดภัยของทุกคน และ ครูให้ความสำคัญในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อโรค เช่น ครูสวมใส่หน้ากากอนามัยในขณะที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อโรค สอดคล้องกับ โสภณ เมฆธน (2557) กล่าวว่า การใส่หน้ากากป้องกันโรคไม่ให้เชื้อแพร่กระจายไปสู่ผู้อื่น ถือเป็นการสร้างวินัยในการป้องกันโรคที่ดี เนื่องจากปัจจุบันมีโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจที่มีความรุนแรงมากขึ้น แม้ระบบสาธารณสุขจะมีความพร้อมเพียงใด แต่หากประชาชนไม่เห็นความสำคัญและขาดความร่วมมือร่วมใจ ก็ยากที่จะรับมือกับโรคต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ทั้งในปัจจุบันและอนาคต รายการปฏิบัติในด้านการรับประทานอาหารของครู มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติน้อยที่สุด ดังผลการวิจัยที่พบว่า ครูส่วนใหญ่ให้ความสำคัญในด้านการรับประทานอาหารน้อยเกินไป คือ การเคี้ยวอาหารอย่างละเอียดอย่างน้อย 30 ครั้งต่อคำ ประกอบกับครูกลุ่มนี้มีเวลาไม่เพียงพอทำให้เร่งรีบในการเคี้ยวอาหาร ต้องการใช้เวลาในการพักรับประทานอาหารให้น้อยเพื่อนำเวลาที่เหลือไปใช้รับผิดชอบงานและหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายเป็นจำนวนมาก ดังที่ สำนักวิชาการ (2559) กล่าวว่า ปัญหาการใช้ครูในแต่ละปีพบว่าครูมีภาระงานเป็นจำนวนมาก โดยมีหน้าที่หลักคือ การสอน ทำแผนการสอน นอกจากนี้ยังมีภาระหน้าที่อื่นที่ไม่เกี่ยวกับการสอน อย่างเช่น งานการเงิน งานธุรการของโรงเรียนและโครงการต่างๆ ที่โรงเรียนมอบหมายเพิ่มเติม ทำให้ครูต้องแบ่งเวลาส่วนหนึ่งไปทำงานเหล่านั้น

2. ด้านการจัดสภาพแวดล้อม ผลการวิจัยพบว่า ครูมีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก เมื่อ

พิจารณาในประเด็นย่อยพบว่า ครูปฏิบัติอยู่ในระดับมาก คือ การจัดบริเวณภายนอกห้องเรียนให้เป็นระเบียบสะอาด ไม่วางสิ่งของเกะกะ แสดงให้เห็นว่า ครูต้องการให้เด็กสามารถใช้พื้นที่ภายนอกห้องเรียนในการทำกิจกรรมประจำวันหรือกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างเต็มที่ และใช้พื้นที่ภายนอกห้องเรียนได้อย่างคุ้มค่าและเกิดประโยชน์สูงสุด พื้นที่ภายนอกห้องเรียนนั้นสำคัญเช่นเดียวกับภายในห้องเรียน โดยข้อมูลพื้นฐานทั่วไปแสดง

ให้เห็นว่า ครูส่วนใหญ่เคยได้รับความรู้ด้านสุขภาวะทางกายและตระหนักถึงความสำคัญทำให้ครูจัดสภาพแวดล้อมภายนอกห้องเรียนให้เด็กได้เคลื่อนไหวออกกำลังกายและใช้ประโยชน์ในทางสนับสนุนสุขภาวะทางกายแก่เด็ก สอดคล้องกับ นฤมล เนียมหอม (2559) กล่าวว่า การจัดสภาพแวดล้อมภายนอกห้องเรียนจัดอาคารสถานที่และบริเวณโรงเรียนให้สะอาด ปลอดภัย สวยงาม สร้างบรรยากาศให้ปลอดโปร่ง สบายใจ ใกล้ชิดธรรมชาติ และกลมกลืนกับสภาพแวดล้อมในชุมชน มีเครื่องเล่นสนามที่ตั้งในตำแหน่งที่ปลอดภัย อยู่ในสภาพดี เครื่องเล่นควรทำจากวัสดุธรรมชาติที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น จัดบริเวณสำหรับเล่นให้มีความหลากหลายทั้งในร่มและกลางแจ้ง มีพื้นผิวแตกต่างกัน เช่น หญ้า ดิน ปูน ไม้ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและการดูแลรักษา มีสถานที่ประกอบอาหารเป็นสัดส่วน สะอาด จัดสถานที่และเครื่องใช้ในการรับประทานอาหารให้สะอาดและสวยงาม จัดน้ำดื่มให้พอเพียงให้เด็กดื่มได้โดยสะดวก มีห้องส้วมเพียงพอ โดยให้มีขนาดและตำแหน่งที่ตั้งที่เหมาะสมกับวัยของเด็ก ดูแลให้สะอาดถูกสุขลักษณะ มีอุปกรณ์และสถานที่สะอาดและเหมาะสมในการทำความสะดวกร่างกาย เช่น ล้างมือ ล้างหน้า แปรงฟัน รวมทั้งจัดถังขยะให้เพียงพอและเหมาะสมกับการใช้งานและดูแลรักษาด้วย รายการปฏิบัติในด้านการจัดพื้นที่ของครูมีค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติต่ำที่สุด คือ การจัดพื้นที่ภายนอกห้องเรียนให้มีความท้าทายในการใช้ร่างกายของเด็ก เนื่องจากครูตระหนักถึงความไม่ปลอดภัยจากเครื่องเล่นที่มีความท้าทายซึ่งอาจจะก่อให้เกิดอันตรายได้ สอดคล้องกับ สุนิสา ชื่นเจริญสุข (2558) กล่าวว่า การทำเครื่องเล่นแต่ละชิ้นก็ต้องใช้ช่างที่มีความรู้และเข้าใจว่าเครื่องเล่นแต่ละชิ้นด้วยเช่นกัน เช่น ต้องสูงเท่าไรและต้องเน้นเรื่องความปลอดภัยเป็นสำคัญ เช่น เด็กอาจจะกระแทกได้ ระหว่างเล่นควรจะทำอย่างไรที่จะลดการกระแทกที่อาจทำให้เด็กบาดเจ็บได้ เครื่องเล่นสำหรับป็นควรจะต้องสูงแค่ไหน ซึ่งทุกอย่างต้องผ่านการออกแบบและทำงานร่วมกันกับครูทุกอย่างก่อนจะทดลองให้เด็กได้เล่น

3. ด้านการส่งเสริมและสนับสนุน ผลการวิจัย พบว่า ครูมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในประเด็นย่อย พบว่า ครูปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ครูพูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับสุขอนามัยและความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน แสดงให้เห็นว่า ครูเน้นการสร้างความรู้เพื่อต้องการให้เด็กเข้าใจถึงเหตุผลในการปฏิบัติและสามารถนำไปปฏิบัติได้ สอดคล้องกับ ปิณณพัฒน์ จันทร์สว่าง (2556) กล่าวว่า ครูจึงมีบทบาทสำคัญในการป้องกัน ช่วยเหลือหรือแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพและความปลอดภัยในเด็กปฐมวัยเป็นอย่างยิ่ง และเพื่อให้การเรียนรู้ของเด็กที่โรงเรียนมีความเสี่ยงน้อยที่สุด เช่น สอนให้เด็กรักษาความสะอาด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการล้างมืออย่างถูกวิธี ทั้งก่อนและหลังรับประทานอาหาร รวมถึงหลังจากทำกิจกรรมที่ต้องใช้มือเป็นหลัก และคำนึงถึงการรับมือกับสภาพภูมิอากาศ เช่น หากอากาศร้อนและนักเรียนจำเป็นต้องทำกิจกรรมนอกห้องเรียนควรจัดให้นักเรียนสวมหมวก รายการที่ครูมีการปฏิบัติน้อยที่สุด คือ ครูและเด็กร่วมกันทำอาหารในชั้นเรียน โดยครูขาดการจัดประสบการณ์บูรณาการการลงมือกระทำโดยการจัดกิจกรรมทำอาหารร่วมกันในห้องเรียนน้อยกว่าประเด็นอื่น เนื่องจากครูกลุ่มนี้มักใช้วิธีการสอนในการบรรยายให้ความรู้มากกว่าจัดกิจกรรมให้เด็กได้ลงมือกระทำด้วยตนเอง สอดคล้องกับ นิติธร ปิลาวสน์ (2558) กล่าวว่า ครูมีบทบาทสำคัญอย่างมาก

ครูต้องปรับเปลี่ยนจากบทบาทผู้ที่สั่งสอนด้วยชี้นำ บอกความรู้ให้เด็กมาเป็นผู้สนับสนุนการเรียนรู้และอำนวยความสะดวกแก่เด็กในด้านต่างๆ เพื่อให้เด็กได้ลงมือกระทำกิจกรรมด้วยตนเองจนเกิดเป็นองค์ความรู้ที่มีอยู่ในตนเอง

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. โรงเรียนควรมีการจัดอบรมและให้ความรู้แก่ครูเกี่ยวกับกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะทางกายแก่เด็กวัยอนุบาล และบทบาทที่สำคัญของครูที่สามารถส่งเสริมสุขภาวะทางกายแก่เด็กวัยอนุบาลที่โรงเรียน
2. โรงเรียนควรมีการจัดอบรมหรือเชิญวิทยากรมาให้ความรู้ครูถึงการจัดสภาพแวดล้อมที่ดีและเหมาะสมเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางกายแก่เด็ก

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัย

1. ควรทำการศึกษาข้อมูลพื้นฐานในการทำวิจัยกับโรงเรียนที่สังกัดหน่วยงานอื่นๆ เช่น โรงเรียนอนุบาลภาคเอกชน ซึ่งจะทำได้ข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องนี้กว้างขวางขึ้นหรือสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาวะทางกายแก่เด็กวัยอนุบาลในบริบทที่แตกต่างกัน
2. ควรทำวิจัยเพื่อหาแนวทางในการสร้างความรู้ความเข้าใจแก่ครูในการส่งเสริมสุขภาวะทางกายแก่เด็กวัยอนุบาล เพื่อนำไปสู่แนวทางในการปฏิบัติในการทำให้ตระหนักถึงความสำคัญของบทบาทของครูในการส่งเสริมสุขภาวะทางกายแก่เด็กมากขึ้น
3. ควรทำวิจัยเพื่อสร้างเครื่องมือในการส่งเสริมสุขภาวะทางกายแก่เด็กวัยอนุบาล เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางกายแก่เด็กให้มากยิ่งขึ้น

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- นฤมล เนียมหอม. (2559). *การจัดสภาพแวดล้อมเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้*. สืบค้นจาก http://www.nareumon.com/index.php?option=com_content&task=view&id=24&Itemid=46&limit=1&limitstart=2
- นิติธร ปิลาวสน์. (2558). *การประกอบอาหาร*. สืบค้นจาก <http://taamkru.com/th/การประกอบอาหาร/>
- บุญชม ศรีสะอาด. (2553). *การวิจัยเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาสน์.
- ประไพ ประดิษฐ์สุขถาวร. (2555). *การพัฒนาการทางด้านร่างกาย วัยประถมต้น*. สืบค้นจาก <http://taamkru.com/th/พัฒนาการด้านร่างกายวัยประถมต้น/>
- ประเวศ วะสี. (2551). *สุขภาวะที่สมบูรณ์ สุขภาวะ $4 \times 4 = 16$* . สืบค้นจาก <https://www.doctor.or.th/article/detail/5694>
- ปณณพัฒน์ จันทรสว่าง. (2556). *สุขภาพและความปลอดภัยในเด็กปฐมวัย*. สืบค้นจาก <http://taamkru.com/th/สุขภาพและความปลอดภัยในเด็กปฐมวัย/>
- สถาบันความปลอดภัยในการทำงาน. (2551). *เอกสารความปลอดภัย*. สืบค้นจาก www.bangkok.go.th/upload/user/00000071/Health/fall.pdf
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2560). *ความหมายของสุขภาวะ*. สืบค้นจาก <http://preaw03.blogspot.com>
- สำนักงานเขตลาดกระบัง. (2560). *ข้อมูลทั่วไป*. สืบค้นจาก www.bangkok.go.th/ladkrabung/page/sub/3678/ข้อมูลทั่วไป
- สำนักวิชาการ. (2559). *ปัญหาครูปัญหาที่รอการปฏิรูป*. สืบค้นจาก <http://library2.parliament.go.th/ebook/content-issue/2559/hi2559-091.pdf>
- สุนิสา ชื่นเจริญสุข (2558). *เล่นแบบธรรมชาติและความต้องการของเด็ก*. สืบค้นจาก http://www.kidactiveplay.com/index.php/content_detail?id=184
- โสภณ เมฆธน. (2557). *ชวนคนไทยใส่หน้ากากป้องกันโรค*. สืบค้นจาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/25326-ชวนคนไทยใส่หน้ากากป้องกันโรค.html>
- องค์การอนามัยโลก. (2541). *สารความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ*. สืบค้นจาก <http://ptc.icphysics.com/webboard/SFM/index.php?topic=41369.0;wap>

ภาษาอังกฤษ

- Childcare Committee county Donegal. (1999). *The colour of my dreams supporting children's right to well-being*. Retrieved from www.donegalchildcare.com
- Cole, P. (2006). *All children ready for school: health and physical well-being*. Retrieved from <https://www.iidc.indiana.edu/styles/iidc/defiles/ECC/SRUD-Health.pdf>
- Dubos, R. (1965). *Functioning and Well-Being*. North Carolina, United States: n.p.
- The Early Years Learning Framework for Australia. (2009). *Belonging, being & becoming*. Retrieved from http://files.acecqa.gov.au/files/National-Quality-Framework-Resources-Kit/belonging_being_and_becoming_the_early_years_learning_framework_for_australia.pdf
- U.S. Department of Education. (2015). *Helping Your Preschool Child*. Washington, United States: Education Publication Center.
- World Health Organization. (1986). *WHO definition of health*. Retrieved from <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>