



ฝ่ายการศึกษา
 สำนักงานเขตลาดกระบัง
 30072
 วันที่ ๒๑ พ.ค. ๒๕๖๕
 เวลา ๑๕.๕๐

สำนักงานเขตลาดกระบัง
 เลขรับ 7937
 วันที่ ๒๐ พ.ค. ๒๕๖๕
 เวลา 14.01

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานการศึกษา (กองเสริมสร้างสมรรถนะนักเรียน โทร. ๐ ๒๔๓๗ ๖๖๓๑-๕ ต่อ ๓๔๖๕)

ที่ กท ๐๔๐๘/๓๑๒๖๓ วันที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๕

เรื่อง แจ้งแผนการดำเนินการจัดกิจกรรมส่งเสริมความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี
 สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

เรียน ผู้อำนวยการเขต

ตามแผนปฏิบัติการประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๕ และแผนพัฒนาการศึกษาขั้นพื้นฐานกรุงเทพมหานคร ฉบับที่ ๓ (พ.ศ. ๒๕๖๔ - ๒๕๖๙) สำนักงานการศึกษา ได้ดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดีของนักเรียน ประเด็น ยุทธศาสตร์ที่ ๒ พัฒนาผู้เรียนตามอัตลักษณ์แห่งมหานคร เป้าประสงค์ที่ ๑ ผู้เรียนมีทักษะดำรงชีวิตเป็นพลเมืองดี มีความภาคภูมิใจในความเป็นไทย เพื่อส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพทางสุขภาพกายและสุขภาพใจให้แก่แก่นักเรียน ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร นั้น

เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปตามแผนฯ ดังกล่าว จึงขอความร่วมมือสำนักงานเขตแจ้งโรงเรียน ในสังกัดดำเนินงานตามแผนการดำเนินการจัดกิจกรรมส่งเสริมความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดีสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร รายละเอียดตามเอกสารที่แนบ

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการต่อไป

เรียน ผู้อำนวยการเขตลาดกระบัง

เพื่อโปรดพิจารณา

เพื่อโปรดทราบ

- เห็นควรมอบ.....ฝ่ายการศึกษา

ดำเนินการต่อไป

BCK

(นางชนิดา นิตติรัตนกรกุล)
 ผู้อำนวยการสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร
 วันพฤหัสบดีที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๕

ผู้อำนวยการเขตลาดกระบัง

ผู้อำนวยการเขต

BCK

(นางสาวเบญจพร สักดิ์เรืองแสง)
 ผู้ช่วยผู้อำนวยการเขต ปฏิบัติราชการแทน
 ผู้อำนวยการเขตลาดกระบัง

ดร. วน
 (นางชุลีพร วงษ์พิพัฒน์)

รองผู้อำนวยการสำนักงานการศึกษา
 ปฏิบัติราชการแทนผู้อำนวยการสำนักงานการศึกษา

ดร.พิมพ์นพพร


BCK

(นายปราโมทย์ สิธิป)
 นักวิชาการศึกษานายการพิเศษ
 หัวหน้าฝ่ายการศึกษา สำนักงานเขตลาดกระบัง

ที่ กท ๕๓๐๗/๑๖๐ ลงวันที่ ๒๕ พ.ค. ๒๕๖๕

เรียน ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียน..... (๑๖๕๓๓)

- สำเนาเพื่อไปตรวจ
- และดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป
- ส่งข้อมูลให้ฝ่ายการศึกษาทราบ
- ภายในวันที่.....


 (นายปราโมทย์ สีรูป)
 นักวิชาการศึกษานำร่องการพิเศษ
 หัวหน้าฝ่ายการศึกษา สำนักงานเขตลาดกระบัง

**แผนการดำเนินการจัดกิจกรรมส่งเสริมความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร**

ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ได้ให้ความหมายของสุขภาพหรือสุขภาพะ ว่าเป็นภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ โดยการจัดการเรียนรู้รายวิชาสุขศึกษามุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน ทั้งนี้ กรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค และความปลอดภัยในชีวิต ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์ และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและการป้องกันโรค รวมถึงการเรียนรู้เรื่องการป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต ดังนั้นเพื่อให้ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพกายและใจที่ดี สอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐานฯ จึงขอความร่วมมือโรงเรียนดำเนินงานตามแผนการดำเนินการจัดกิจกรรมส่งเสริมความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดีสำหรับ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ดังนี้

กิจกรรม	ระยะเวลา	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม	เครื่องมือ/สื่อ/แบบประเมิน	หน่วยงานที่ประสาน
๑. เฝ้าระวังภาวะโภชนาการเด็กนักเรียนในและนอกสังกัดกรุงเทพมหานคร	ตุลาคม ๒๕๖๔ – กันยายน ๒๕๖๕	- เด็กอายุ ๖ – ๑๙ ปี ได้รับการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และประเมินภาวะโภชนาการโดยเทียบ กับเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต กรมอนามัยฯ (ชุดใหม่) ปี พ.ศ. ๒๕๖๓ - ประเมินภาวะโภชนาการด้วยโปรแกรมคำนวณ ภาวะโภชนาการ BMA School ๒๐๒๑	- คู่มือการใช้เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเด็กอายุ ๖ – ๑๙ ปี สำนักโภชนาการ กรมอนามัยฯ - โปรแกรมคำนวณภาวะโภชนาการ BMA School ๒๐๒๑	กองสร้างเสริมสุขภาพ สำนักอนามัย
๒. การดำเนินมาตรการป้องกันโรค อ้วนและภาวะทุพโภชนาการในโรงเรียน	ตุลาคม ๒๕๖๔ – กันยายน ๒๕๖๕	โรงเรียนดำเนินงานโภชนาการตามมาตรการป้องกัน โรคอ้วนและภาวะทุพโภชนาการในโรงเรียน ๙ มาตรการ ดังนี้ ๑. งดจำหน่ายน้ำอัดลม น้ำหวาน และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลเกินร้อยละ ๕ และให้ผู้คัดค้าน้ำตาลใน เครื่องดื่มที่ขายภายในโรงเรียนเหลือไม่เกินร้อยละ ๕	- สื่อแผ่นพับเรื่องโภชนาการสูงตีสมส่วน (อาหารกับการเจริญเติบโต) - แบบประเมินการดำเนินมาตรการ ป้องกันโรคอ้วนและภาวะทุพโภชนาการ ในโรงเรียน	กองสร้างเสริมสุขภาพ สำนักอนามัย

กิจกรรม	ระยะเวลา	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม	เครื่องมือ/สื่อ/แบบประเมิน	หน่วยงานที่ประสาน
		๒. จัดหาน้ำสะอาดให้ดื่มฟรีอย่างเพียงพอ ๓. งดจำหน่ายขนมกรุบกรอบ และขนมที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายแก่นักเรียนภายในโรงเรียน ๔. ห้ามโฆษณาอาหาร ขนม และเครื่องดื่มที่ไม่มีประโยชน์ภายในโรงเรียน ดูแลอาหารภายในโรงเรียนไม่ให้เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ๕. จัดกิจกรรมออกกำลังกายแก่นักเรียนอย่างน้อย		
		วันละ ๓๐ นาที สามารถทำสะสมได้อย่างน้อย ครั้งละ ๑๐ นาที ๖. จัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการแก้ไขปัญหาโรคอ้วนและภาวะทุพโภชนาการทั้งด้านอาหารและการออกกำลังกาย ๗. จัดอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการ โดยมีผักทุกมื้อและมีผลไม้ สัปดาห์ละ ๓ วัน ๘. เฝ้าระวังและประเมินภาวะโภชนาการอย่างสม่ำเสมอ โดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงปีละ ๒ ครั้ง ๙. ประสานความร่วมมือด้านการสร้างเสริมสุขภาพของนักเรียนกับผู้ปกครอง ชุมชน และผู้ประกอบการร้านค้า		

กิจกรรม	ระยะเวลา	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม	เครื่องมือ/สื่อ/แบบประเมิน	หน่วยงานที่ประสาน
		<p>ข้อเสนอแนะการส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนสูงตีสมส่วน ดังนี้</p> <p>๑. กินไข่วันละ ๑ ฟองทุกวัน จะเป็นไข่ไก่ หรือไข่เป็ดก็ได้ เพราะในไข่มีโปรตีน ไขมัน แคลเซียม เหล็ก วิตามิน ช่วยบำรุงสมอง ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและแข็งแรง</p> <p>๒. ดื่มนมจืดวันละ ๒ - ๓ แก้ว หรือ ๒ - ๓ กล่อง (๑ กล่อง อย่างน้อย ๒๐๐ ซีซี) เพราะในนมจะมีโปรตีนและแคลเซียม ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน ทำให้เด็กสูงขึ้นได้</p> <p>๓. กินผักไม่น้อยกว่าวันละ ๔ ทัพพี (มือละ ๔ ช้อนกินข้าว) และผลไม้วันละ ๓ ส่วน (๑ ส่วน = ๘ คำ) เช่น ฝรั่ง ๘ คำ และควรเลือกกินผัก ผลไม้ให้หลากหลายชนิดสลับกันไปทั้งผักใบเขียว และผักสีรุ้ง เช่น</p> <ul style="list-style-type: none">- ผัก ผลไม้เขียว ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน เช่น คะน้า ตำลึง ฝรั่ง- ผัก ผลไม้สีเหลือง ช่วยบำรุงสายตา ช่วยให้		
		<p>ระบบภูมิคุ้มกันทำงานดีขึ้น เช่น ส้ม แครอท มะละกอ สับปะรด พริกทอง</p> <ul style="list-style-type: none">- ผัก ผลไม้สีแดง ลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งที่อวัยวะต่าง ๆ เช่น มะเขือเทศ แดงโม ชมพู		

กิจกรรม	ระยะเวลา	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม	เครื่องมือ/สื่อ/แบบประเมิน	หน่วยงานที่ประสาน
		<p>- ผัก ผลไม้สีน้ำเงินและม่วง ช่วยลดความเสี่ยงจากโรคหัวใจและอัมพาต เช่น กะหล่ำปลีสีม่วง มันเทศสีม่วง องุ่นแดง องุ่นม่วง เบอร์รี่ต่าง ๆ ชมพู่มะเหมียว ลูกหว้า ลูกโหนด ลูกพรุน ทับทิม อัญชัน</p> <p>- ผัก ผลไม้สีขาว น้ำตาล ลดคอเลสเตอรอลในเลือด ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์ เช่น เห็ด หัวไชเท้า ลูกเดือย ถั่วฝักยาว สาหร่าย</p>		
		<p>๕. ส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกาย/ออกกำลังกายที่ทำให้เกิดแรงกระแทกที่กระดูก มีผลให้กระดูกมีกระบวนการซ่อมแซมตัวเอง และยืดขนาดขึ้น เช่น การกระโดด การโหนบาร์ ปีนป่าย เล่นบาสเกตบอล โดยควรเคลื่อนไหวร่างกาย/ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ ๖๐ นาที หากมีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนให้ปฏิบัติวันละมากกว่า ๖๐ นาที (สะสมครั้งละ ๑๐ นาที)</p>		
<p>จัดกิจกรรมการเรียนรู้ควบคู่กับการจัดการเรียนการสอนในรายวิชาสุขศึกษา</p>	<p>พฤษภาคม – กันยายน ๒๕๖๕</p>	<p>๑. องค์ความรู้ด้านโภชนาการ การเลือกรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี การดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย และการนอนหลับที่มีคุณภาพ มีเนื้อหา ดังนี้</p> <p>- Nutrition กินอาหารครบ ๕ หมู่ หลากหลาย ปริมาณและสัดส่วนตามคำแนะนำ ๑ วัน</p>	<p>- หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (e-Book) ชุดความรู้ “หนูเพชร” (NuPETHS)</p> <p>- สื่อแผ่นพับเรื่องโภชนาการสูงวัยมีส่วน (อาหารกับการเจริญเติบโต)</p>	<p>สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข</p>

กิจกรรม	ระยะเวลา	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม	เครื่องมือ/สื่อ/แบบประเมิน	หน่วยงานที่ประสาน
		<ul style="list-style-type: none"> - Physical Activity ส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายสม่ำเสมอ ๖๐ นาที ทุกวัน - Environmental Health ส่งเสริมให้มีทักษะชีวิตด้านความปลอดภัยและพฤติกรรมด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม - Teeth แปรงฟันแบบ ๒:๒:๒ การเลือกอาหารว่างเพื่อป้องกันฟันผุ - Hygiene ส่งเสริมสุขอนามัย ทักษะชีวิตและพฤติกรรมทางเพศ - Sleeping นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ หลับสนิท (deep sleep) ๘ - ๑๑ ชม. ต่อวัน หรือเข้านอนไม่เกิน ๔ ทุ่ม <p>๒. องค์ความรู้ในการเลือกรับประทานอาหาร</p> <ul style="list-style-type: none"> - การอ่านข้อมูลผลิตภัณฑ์จากการสแกนบาร์โค้ด - การเปรียบเทียบข้อมูลผลิตภัณฑ์และการเลือกซื้อสำหรับผลิตภัณฑ์ชนิดเดียวกัน - ข้อมูลโภชนาการของผลิตภัณฑ์ของอาหารและเครื่องดื่มในภาชนะที่บรรจุที่ปิดสนิท จัดทำโดย 	<p>แอปพลิเคชัน FoodChoice</p>	<p>สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.)</p>
		<p>สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข</p> <ul style="list-style-type: none"> - คำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับกลุ่มผลิตภัณฑ์ที่เลือกแบ่งตามสุขภาวะ 		

กิจกรรม	ระยะเวลา	รายละเอียดการดำเนินงานกิจกรรม	เครื่องมือ/สื่อ/แบบประเมิน	หน่วยงานที่ประสาน
	พฤษภาคม – กันยายน ๒๕๖๕	<p>๓. องค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพกายและ จิตใจ อารมณ์ สังคม และความปลอดภัยจากโลกในยุคดิจิทัล</p> <ul style="list-style-type: none"> - การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกทางเพศ ความเสมอภาคทางเพศ สร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น และตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตด้วยวิธีการที่เหมาะสม - การป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรม เสี่ยงต่อสุขภาพและการเกิดโรค อุบัติเหตุ การใช้อาหารเสพติด และความรุนแรง รู้จักสร้างเสริมความปลอดภัยให้แก่ตนเอง ครอบครัว และชุมชน - การแสดงความตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่าง พฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค การดำรงสุขภาพ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำนึกในคุณค่า ศักยภาพ และความเป็นตัวของตัวเอง 	<ul style="list-style-type: none"> - สื่อ Infographic - เอกสารประกอบ/คู่มือการจัดกิจกรรม 	<ul style="list-style-type: none"> - กรมสุขภาพจิต - กระทรวงสาธารณสุข - สสส. - โรงพยาบาลรามธิบดี
		<p>๔. องค์ความรู้สุขภาพจิตเด็กและบุคลากรทางการศึกษา และการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตเด็กวัยเรียน</p>	<ul style="list-style-type: none"> - สื่อโปสเตอร์ เรื่อง วิธีการดูแลใจเด็ก ๆ ในช่วงไวรัสโควิด 19 ระบาด - สื่อโปสเตอร์ เรื่อง ๕ ร. ดูแลใจ สู้ไวรัสโควิด-19 - คู่มือจัดกิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพเด็กวัยเรียน - คู่มือการดูแลสุขภาพจิตเด็ก กลุ่มปัญหาการเรียน 	<ul style="list-style-type: none"> - กรมสุขภาพจิต โดยศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๓ - กระทรวงสาธารณสุข

กิจกรรม	ระยะเวลา	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม	เครื่องมือ/สื่อ/แบบประเมิน	หน่วยงานที่ประสาน
การประเมินสุขภาพกายที่ดี ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา	พฤษภาคม - สิงหาคม ๒๕๖๕	การเฝ้าระวังภาวะโภชนาการเด็กนักเรียนในและ นอกสังกัดกรุงเทพมหานคร	- เครื่องชั่งน้ำหนักและที่วัดส่วนสูง ได้มาตรฐาน - เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของ องค์การอนามัยโลก ปี ค.ศ. ๒๐๐๖ สำหรับเด็กอายุ ๐ - ๕ ปี - เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต สำหรับ เด็กอายุ ๖ - ๑๙ ปี - โปรแกรมคำนวณภาวะโภชนาการ BMA School ๒๐๒๑ - รายงานผลการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง เด็กนักเรียน (แบบฟอร์ม ภ.๒, ภ.๒.๑, ภ.๓, ภ.๓.๑)	- สำนักอนามัย - กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
	พฤษภาคม - สิงหาคม ๒๕๖๕	การดำเนินมาตรการป้องกันโรคอ้วนและ ภาวะทุพโภชนาการ ในโรงเรียน ๙ มาตรการ และข้อเสนอแนะการส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนสูงตีสมส่วน	- คู่มือมาตรการและแนวทางการ ดำเนินงานป้องกันโรคอ้วน - แบบประเมินการดำเนินมาตรการป้องกัน โรคอ้วน และภาวะทุพโภชนาการใน โรงเรียน (ม.๑) - แบบรายงานจัดกิจกรรมป้องกันและแก้ไข	- สำนักอนามัย
			ปัญหาภาวะโภชนาการเกินและอ้วน (ม.๒) - แบบรายงานสรุปผลการดำเนินงาน มาตรการป้องกันโรคอ้วนและภาวะ ทุพโภชนาการในโรงเรียน (ม.๓)	

กิจกรรม	ระยะเวลา	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม	เครื่องมือ/สื่อ/แบบประเมิน	หน่วยงานที่ประสาน
การประเมินสุขภาพใจที่ดี ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา	พฤษภาคม – สิงหาคม ๒๕๖๕	๑. การประเมินนักเรียนที่มีปัญหาด้านพฤติกรรม อารมณ์ สังคม ๒. การประเมินนักเรียนที่มีความเสี่ยงภาวะ ซึมเศร้าในเด็กและวัยรุ่น ๓. การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของ นักเรียน	- เครื่องมือสังเกตอาการ 9S Plus สำหรับนักเรียนอายุ ๖ – ๑๕ ปี - แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าในเด็ก (CDI) ฉบับภาษาไทย - แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (CES-D) ฉบับภาษาไทย - แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์	- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข - ศ. พญ. อุมาพร ตั้งคสมบัติ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย
		๔. การประเมินนักเรียนที่อาจมีปัญหาติดเกม คอมพิวเตอร์	สำหรับวัยรุ่น (อายุ ๑๒ – ๑๗ ปี) - คู่มือการใช้แบบทดสอบการติดเกม ฉบับเด็กและวัยรุ่น	
รายงานผลการดำเนินงานตามแนว ทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมความรู้ด้าน สุขภาพทางกายและใจ สำหรับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนสังกัด กรุงเทพมหานคร	สิงหาคม ๒๕๖๕	- รายงานผลการดำเนินงานตามแนวทางการจัด กิจกรรมส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพทางกายและ ใจ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียน สังกัดกรุงเทพมหานคร ส่งสำนักการศึกษา	- แบบรายงานการจัดกิจกรรมส่งเสริม ความรู้ด้านสุขภาพทางกายและใจ สำหรับ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนสังกัด กรุงเทพมหานคร	กองเสริมสร้าง สมรรถนะนักเรียน สำนักการศึกษา

QR Code สำหรับดาวน์โหลดเอกสารในการจัดกิจกรรมส่งเสริมความรู้ความเข้าใจ
ในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี

SCAN ME



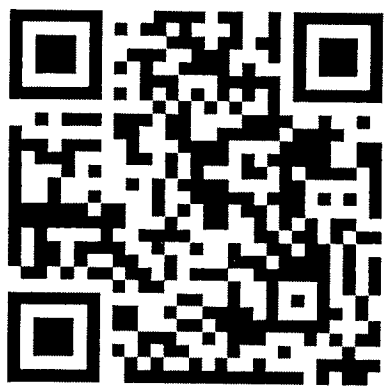
สุขภาพกายที่ดี

SCAN ME



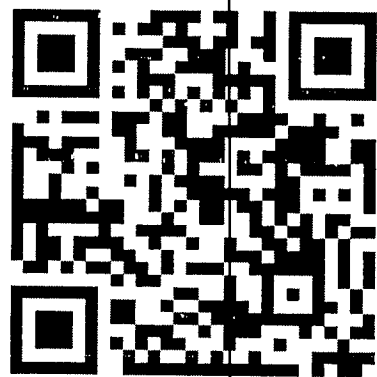
สุขภาพใจที่ดี

ดาวน์โหลด Application FoodChoice



SCAN ME

App Store



SCAN ME

Google Play