

## สารบัญ

หน้า

คำนิยาม.....	ก
คำนำ .....	ง
ถอดบทเรียนโครงการการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อป้องกันน้ำหนักเกิน: กรณี นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย.....	1
จากจุดเริ่มต้นจนนำสู่โครงการ .....	1
เป้าหมายของโครงการ .....	2
การขับเคลื่อนโครงการในกิจกรรมเสริมหลักสูตร .....	2
การบูรณาการโครงการในการจัดการเรียนการสอนในหลักสูตร พยาบาลศาสตรบัณฑิต.....	6
ตัวอย่างข้อคิดที่นักศึกษาได้รับจากการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง.....	10
ถอดบทเรียนการจัดการภาวะน้ำหนักเกินในวัยรุ่น: สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.....	15
ที่มาของโครงการการจัดการภาวะน้ำหนักเกิน .....	15
การพัฒนาแนวปฏิบัติการจัดการภาวะน้ำหนักเกิน .....	15
การนำแนวปฏิบัติไปใช้ในการจัดการภาวะน้ำหนักเกิน .....	16
การสอนเรื่องการควบคุมน้ำหนักในรายวิชาการสร้างเสริม และปกป้องสุขภาพ .....	17
การนำความรู้ในห้องเรียนมาสู่การควบคุมน้ำหนักตัวเอง.....	20
เริ่มบทบาทของพยาบาลในการสร้างเสริมสุขภาพ.....	27
การขยายโครงการไปยังนักศึกษาในสหสาขาวิชาชีพสุขภาพ.....	28
ผลลัพธ์การจัดการภาวะน้ำหนักเกิน.....	39
ข้อสรุปการเรียนรู้ของวัยรุ่นในการจัดการภาวะน้ำหนักเกิน.....	41
การเรียนรู้จากการบูรณาการการจัดการภาวะน้ำหนักเกินในวัยรุ่น ในการจัดการเรียนการสอนวิชาสร้างเสริมและปกป้องสุขภาพ .....	43
ภาคผนวก.....	51