



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. อาจารย์ ดร.ศักดิ์ดา พริ้งดำฎ สถาบันวิทยาศาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญโญ ภาควิชาประเมินผลและวิจัยการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. อาจารย์ ดร.นพดล ภวนะวิเชียร อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนรัฐราษฎร์อุปถัมภ์
อำเภอเวียงแหง จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

จำนวนและร้อยละของนักเรียนที่ปฏิบัติตามบัญญัติ 9 ประการ (การปฏิบัติเชิงบวก-ลบ)

รายการปฏิบัติ	การปฏิบัติ									
	ไม่เคย			บางครั้ง			บ่อยครั้ง			รวม
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	
การปฏิบัติเชิงบวก										
1. ใน 1 วันกินอาหารครบทั้ง 5 หมู่	2	3.33	31	51.66	20	33.33	7	11.67	60	100.00
2. กินอาหารประเภทข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับ แป้งเป็นบางส่วน เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน	0	0.00	31	51.67	17	28.33	12	20.00	60	100.00
3. กินอาหารประเภทปลา	2	3.33	7	45.00	17	28.34	14	23.33	60	100.00
4. กินผลไม้ที่มีวิตามินสูง	0	0.00	13	21.67	20	33.33	27	45.00	60	100.00
5. ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว	7	11.67	31	51.67	16	26.67	6	10.00	60	100.00
6. กินอาหารที่สุกใหม่ ๆ	0	0.00	10	16.67	15	25.00	35	58.33	60	100.00
7. ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง	0	0.00	35	58.33	15	25.00	10	16.67	60	100.00
8. ออกกำลังกายอย่างน้อย 30-40 นาที ในแต่ละครั้ง	2	3.33	27	45.00	12	20.00	19	31.67	60	100.00

การปฏิบัติ

รายการปฏิบัติ

รายการปฏิบัติ	ไม่เคย		บางครั้ง		บ่อยครั้ง		เป็นประจำ		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
9. กินผักที่มีตามฤดูกาล	1	1.67	11	18.33	17	28.33	31	51.67	60	100.00
10. กินอาหารประเภทไข่	0	0.00	14	23.33	32	53.34	14	23.33	60	100.00
11. กินอาหารประเภทไข่	0	0.00	15	25.33	13	21.67	32	53.33	60	100.00
12.ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหาร	1	1.67	8	13.33	20	33.33	31	51.67	60	100.00
13. กินอาหารพื้นบ้าน	0	0.00	7	11.67	12	20.00	41	68.33	60	100.00
14. ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว	0	0.00	19	31.66	16	26.67	25	41.67	60	100.00
15. กินอาหารประเภทต่างๆ เช่น ถั่วเน่า ถั่วพุดูน	0	0.00	6	10.00	13	21.67	41	68.33	60	100.00
16. นอนหลับพักผ่อนเพียงพออย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง	1	1.67	6	10.00	13	21.67	40	66.66	60	100.00

การปฏิบัติ

รายการปฏิบัติ	ไม่เคย		บางครั้ง		บ่อยครั้ง		เป็นประจำ		รวม
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
การปฏิบัติเชิงลบ									
1. กินเนื้อสัตว์ที่ติดมันมาก ๆ เช่น หมูสามชั้น	4	6.67	41	68.33	10	16.67	5	8.33	60
หนึ่งไก่ทอด									100.00
2. กินขนมหวานที่มีขายในท้องถิ่น เช่น	18	30.00	14	23.33	27	45.00	1	1.67	60
ข้าวเหนียวมูลต่าง ๆ									100.00
3. เติมน้ำตาลก่อนรับประทานอาหาร เช่น ก้วยเตี่ยว	6	10.00	27	45.00	17	28.33	10	16.67	60
4. เติมน้ำปลา ก่อนรับประทานอาหาร เช่น ข้าวราดแกง	11	18.33	28	46.67	16	26.67	5	8.33	60
5. คั้นน้ำอัดลม	3	5.00	38	63.33	17	28.33	2	3.33	60
6. กินอาหารที่มีสีสังเคราะห์	9	15.00	38	63.33	11	18.33	2	3.33	60
7. คั้นเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	42	70.00	15	25.00	3	5.00	0	0.00	60
8. กินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น แหนม ถานทอด	9	15.00	41	68.00	8	13.33	2	3.33	60
9. กินอาหารหมักดอง เช่น ผักดอง	6	10.00	31	51.67	19	31.67	4	6.67	60
10. กินอาหารรสจัด เช่น เค็มจัด หวานจัด เผ็ดจัด	25	41.67	23	38.33	6	10.00	6	10.00	60

ภาคผนวก ก

แบบวัดความรู้เรื่อง โภชนบัญญัติ 9 ประการ
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านเปียงหลวง อำเภอเวียงแหง จังหวัดเชียงใหม่

- คำชี้แจง 1. แบบวัดนี้ใช้วัดความรู้เรื่อง โภชนบัญญัติ 9 ประการ มีทั้งหมด 31 ข้อ
 2. ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ลงในคำตอบข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

1. โภชนบัญญัติ 9 ประการหมายถึงอะไร
 - ก. การปฏิบัติตนให้ดี
 - ข. การปฏิบัติตนให้ถูกสุขลักษณะ
 - ค. ข้อปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อให้มีสุขภาพดี
2. โดยทั่วไปอาหารหลักถูกแบ่งออกเป็นกี่หมู่
 - ก. 3 หมู่
 - ข. 4 หมู่
 - ค. 5 หมู่
3. เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว และงา จัดอยู่ในอาหารหลักหมู่ใด
 - ก. หมู่ที่ 1
 - ข. หมู่ที่ 2
 - ค. หมู่ที่ 3
4. อาหารหมู่ที่ 2 ได้แก่ข้อใด
 - ก. ข้าว แป้ง เผือก มัน
 - ข. เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว
 - ค. ไข่ นม ผัก ผลไม้
5. อาหารหมู่ที่ 3 ได้แก่ข้อใด
 - ก. เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว
 - ข. ข้าว แป้ง
 - ค. พืช ผัก

6. ส้ม เป็นผลไม้ที่มีมากในฤดูกาลนี้ จัดอยู่ในอาหารหมู่ใด
 - ก. หมู่ที่ 3
 - ข. หมู่ที่ 4
 - ค. หมู่ที่ 5
7. ข้อใดเป็นการดูแลสุขภาพที่ควรกระทำเสมอ ๆ
 - ก. แต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่ทันสมัย
 - ข. กินอาหารที่มีราคาแพง ๆ
 - ค. หมั่นซั้งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
8. อาหารชนิดใดคืออาหารหลักของคนไทย
 - ก. ก๋วยเตี๋ยว
 - ข. ขนมปัง
 - ค. ข้าว
9. ข้าวที่จัดสีน้อยและมีคุณค่าทางโภชนาการสูงคือข้าวชนิดใด
 - ก. ข้าวขาว
 - ข. ข้าวกล้อง
 - ค. ข้าวตอก
10. ผลไม้ในข้อใดมีให้พลังงานมาก
 - ก. ฝรั่ง ส้ม มะละกอ
 - ข. ทูเรียน ขนุน ละมุด
 - ค. ลำไย ฝรั่ง ส้ม
11. ข้อใดคือการศึกษาปฏิบัติที่ถูกต้องในการรับประทานไข่ของเด็กในวัยเรียน
 - ก. สัปดาห์ละ 1 ฟอง
 - ข. สัปดาห์ละ 2 ฟอง
 - ค. วันละ 1 ฟอง
12. ข้อใดสามารถทดแทนอาหารประเภทเนื้อสัตว์ได้ดีที่สุด
 - ก. ถั่วเมล็ดแห้ง
 - ข. ถั่วฝักยาว
 - ค. ถั่วลันเตา

13. แร่ธาตุชนิดใดมีมากในน้ำมัน
- ก. เหล็ก
 - ข. แคลเซียม
 - ค. ฟอสฟอรัส
14. แร่ธาตุชนิดใดช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง
- ก. เหล็ก
 - ข. แคลเซียม
 - ค. ไอโอดีน
15. นักเรียนชั้น ป. 6 ควรดื่มน้ำวันละกี่แก้ว
- ก. 1 แก้ว
 - ข. 2 แก้ว
 - ค. 3 แก้ว
16. ข้อใดเป็นอาหารที่ทำจากแป้ง
- ก. ขนมหิน
 - ข. ข้าวผัดกระเพา
 - ค. ข้าวมันไก่
17. อาหารในข้อใดมีมากกว่า 1 หมู่
- ก. ถั่ว และเต้าหู้
 - ข. ไข่ทอด ผักกาดจอบ
 - ค. ส้ม กุ้งฝอย มะละกอ
18. นักเรียนควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละกี่วัน
- ก. 1 - 2 วัน
 - ข. 3 - 4 วัน
 - ค. 5 - 6 วัน
19. ควรใช้น้ำมันชนิดใดในการประกอบอาหาร
- ก. น้ำมันหมู
 - ข. น้ำมันถั่วเหลือง
 - ค. น้ำมันมะพร้าว

20. การรับประทานอาหารที่มีไขมันมากๆทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายอย่างไร
- ทำให้อ้วน
 - ทำให้หิวบ่อย
 - ทำให้ผอม
21. อาหารชนิดใดมีไขมันมาก
- น้ำพริกหนุ่ม
 - ข้าวผัดกะเพราไข่ดาว
 - แกงจืดผักกาดขาว
22. การรับประทานอาหารที่เค็มจัดมีผลเสียต่อร่างกายอย่างไร
- เสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน
 - เสี่ยงต่อการเกิดโรคโลหิตจาง
 - เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง
23. การรับประทานขนมหวาน ลูกอม ลูกกวาด ทอฟฟี่ มีผลต่อร่างกายอย่างไร
- ทำให้หิวบ่อย
 - ทำให้ฟันผุและอ้วน
 - ทำให้รับประทานอาหารได้มาก
24. ลูกชิ้นที่เค็งและกรอบมีสารชนิดใดที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย
- สารกันบูด
 - สารบอแรกซ์
 - สารฟอร์มาลีน
25. ถั่วงอกที่ขาวมาก ๆ อาจมีการใช้สารชนิดทำให้ขาว
- สารไฮโดรควิโนน
 - สารฟลูออรีน
 - สารคลอรีน
26. ควรเลือกซื้อผักอย่างไรจึงจะปลอดภัยต่อการบริโภค
- ผักที่ใช้ยาฆ่าแมลง
 - ผักที่สวยไม่มีแมลงกัดแทะ
 - ผักที่ใช้สารชีวภาพ

27. เครื่องดื่มชนิดใด ไม่เหมาะสม กับเด็ก
- ก. น้ำผลไม้สด
 - ข. น้ำอัดลม
 - ค. นํ้านม
28. ถั่วเน่าเป็นอาหารพื้นบ้านที่ให้สารอาหารชนิดใด
- ก. คาร์โบไฮเดรต
 - ข. โปรตีน
 - ค. ไขมัน
29. นักเรียนควรดื่มน้ำที่สะอาดวันละกี่แก้ว
- ก. 3 - 4 แก้ว
 - ข. 4 - 5 แก้ว
 - ค. 6 - 8 แก้ว
30. อาหารในข้อใด ไม่ควร รับประทานบ่อยๆ
- ก. ผลไม้สด
 - ข. ผลไม้ที่มีในท้องถิ่น
 - ค. ผลไม้ดอง
31. ข้อใดคือโทษของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ที่มีต่อร่างกาย
- ก. โรคอ้วน
 - ข. โรคหัวใจ
 - ค. โรคตับแข็ง

ภาคผนวก ง

แบบสอบถามการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ
 ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านเปียงหลวง อำเภอเวียงแหง จังหวัดเชียงใหม่

คำชี้แจงในการทำแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามนี้ใช้สำหรับสอบถามนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านเปียงหลวง อำเภอเวียงแหง จังหวัดเชียงใหม่
2. แบบสอบถามนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาเท่านั้นซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. คำตอบของนักเรียนไม่ว่าถูกหรือผิดไม่มีผลต่อการเรียน ผู้ศึกษาขอให้นักเรียนตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงให้ครบทุกข้อ
4. ข้อมูลต่าง ๆ ที่นักเรียนตอบลงในแบบสอบถาม ผู้ศึกษาจะเก็บข้อมูลเป็นความลับและจะนำเสนอผลการศึกษาในลักษณะรวม ๆ ซึ่งจะใช้ในการศึกษาเท่านั้น

รายละเอียดของแบบสอบถาม

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ตอนที่ 2 การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ใน () หรือเติมคำลงในช่องว่าง (.....)

1. เพศ
 - () ชาย
 - () หญิง
2. อายุ.....ปี
3. ศาสนา
 - () พุทธ
 - () คริสต์
 - () อิสลาม
 - () อื่น ๆ ระบุ.....
4. นักเรียนอาศัยอยู่กับ
 - () บิดา มารดา
 - () ผู้ปกครอง
 - () อยู่ตามลำพัง
 - () อื่น ๆ ระบุ.....
5. นักเรียนเป็นชนชาติใด
 - () จีน
 - () ไทย
 - () ไทยใหญ่
 - () ลีซอ
 - () อื่น ๆ ระบุ.....
6. บิดา มารดา ของนักเรียนประกอบอาชีพใด
 - () เกษตรกรรม
 - () รับจ้าง
 - () ค้าขาย
 - () รับราชการ
 - () อื่น ๆ ระบุ.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ตอนที่ 2 การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านรายการทีละข้อ แล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องรายการแต่ละข้อให้ตรงกับความเป็นจริงของตัวเอง โดยพิจารณาว่าในรอบ 1 สัปดาห์ นักเรียนได้ปฏิบัติตามรายการแต่ละข้อในระดับใด

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง 6 - 7 วันต่อสัปดาห์

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง 4 - 5 วันต่อสัปดาห์

ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง 1 - 3 วันต่อสัปดาห์

ไม่เคยปฏิบัติเลย หมายถึง ไม่เคยทำเลย

ข้อ	รายการปฏิบัติ	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
1	ใน 1 วัน รับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่				
2	รับประทานอาหารประเภทข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับแป้งเป็นบางมื้อ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน				
3	รับประทานอาหารประเภทปลา				
4	รับประทานอาหารผลไม้ที่มีตามฤดูกาล				
5	รับประทานอาหารเนื้อสัตว์ที่ติดมันมาก ๆ เช่น หมูสามชั้น หนังไก่ทอด				
6	ดื่มน้ำน้อยอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว				
7	รับประทานอาหารที่สุกใหม่ ๆ				
8	ซักรีดผ้าเช็ดตัวและผ้าเช็ดหน้า				
9	ออกกำลังกายอย่างน้อย 30-40 นาที ในแต่ละครั้ง				
10	รับประทานอาหารที่มีตามฤดูกาล				
11	รับประทานอาหารขนมหวานที่มีขายในท้องถิ่น เช่น ข้าวเหนียวมุลต่าง ๆ				
12	เติมน้ำตาลเมื่อที่รับประทานอาหาร เช่น ก๋วยเตี๋ยว				

ข้อ	รายการปฏิบัติ	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
13	เติมน้ำปลาเมื่อรับประทานอาหาร เช่น ข้าวราดแกง				
14	ดื่มน้ำอัดลม				
15	รับประทานอาหารที่มีสีผิดจากธรรมชาติ				
16	ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์				
17	รับประทานอาหารประเภทไข่				
18	รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ใน 1 วัน				
19	รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น แหนม ลาบเลือด				
20	รับประทานอาหารหมักดอง เช่น ผักดอง				
21	ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร				
22	รับประทานอาหารที่บ้าน				
23	ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6 – 8 แก้ว				
24	รับประทานอาหารรสจัด เช่น เค็มจัด หวานจัด เผ็ดจัด				
25	รับประทานอาหารประเภทถั่วต่าง ๆ เช่น ถั่วเน่า ถั่วพลูอ่อน				
26	นอนหลับพักผ่อนเพียงพออย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง				

ภาคผนวก จ

แบบบันทึกการสังเกต การปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ
 ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านเปียงหลวง อำเภอเวียงแหง จังหวัดเชียงใหม่

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....

ชนเผ่า.....สถานที่.....

.....เวลา.....น.

ครั้งที่.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

รายการการสังเกต

1. นักเรียนล้างมือก่อนรับประทานอาหาร.....
2. มารยาทขณะรับประทานอาหาร.....
3. รับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่.....
4. รับประทานอาหารนมขบเคี้ยว ลูกอม
5. ดื่มน้ำอัดลม หรือน้ำหวานใส่สีที่ผิดจากธรรมชาติ.....
6. รับประทานอาหารผักและผลไม้.....
7. รับประทานอาหารหมักดอง.....
8. การออกกำลังกาย.....

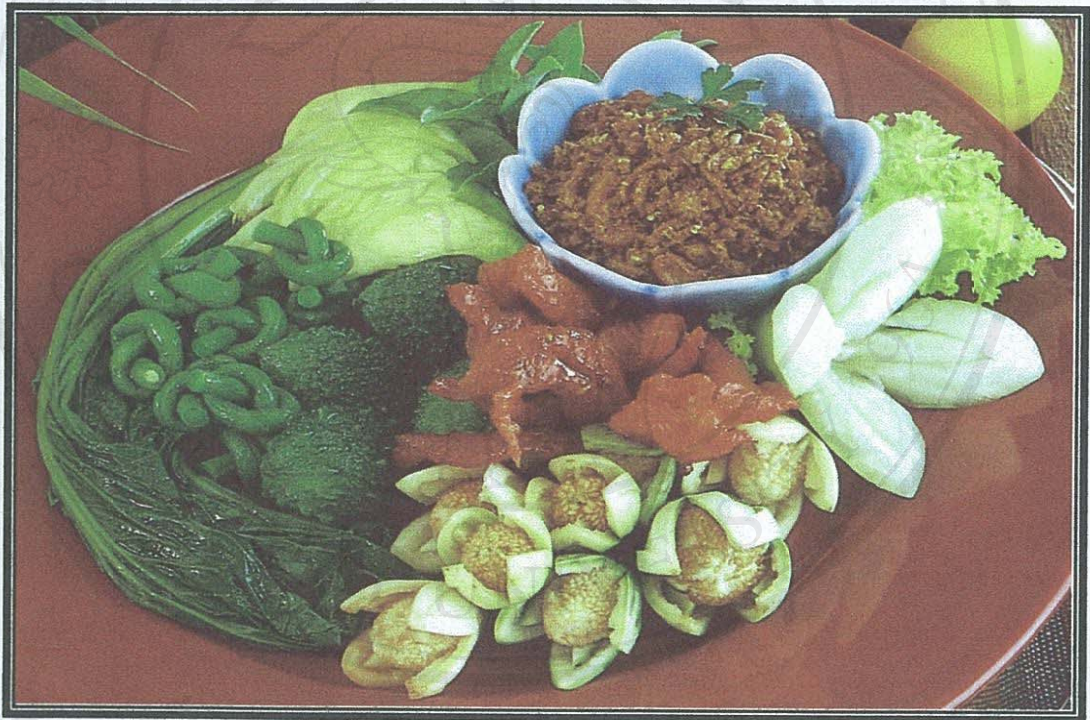
ลงชื่อ.....

(นางสาวธนพร จันเพชร)

ผู้สังเกต

ภาคผนวก ฉ

ภาพอาหารพื้นบ้านไทยใหญ่ การรับประทานอาหารกลางวัน
นักเรียนฝึกมารยาทในการรับประทานอาหารในชั้นเรียน
โครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ
ร้านจำหน่ายอาหารในโรงเรียน และ
นักเรียนในชุดแต่งกายประจำเผ่า



ภาพ 1 น้ำพริกคั่วทราย

ภาพจากนิตยสารครัว ฉบับประจำเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2542



ภาพ 2 ถั่วพลูเย็น อาหารพื้นบ้านไทยใหญ่
ถ่ายภาพโดย นางสาวธนพร จันเพชร 20 มีนาคม 2547



ภาพ 3 ถั่วพลูอุ่น อาหารพื้นบ้านไทยใหญ่
ถ่ายภาพโดย นางสาวธนพร จันเพชร 20 มีนาคม 2547



ภาพ 4 ร้านจำหน่ายอาหารพื้นบ้านไทยใหญ่ในโรงเรียน ถั่วพุดอ่อนและถั่วพุดเข็น
ถ่ายภาพโดย นางสาวธนพร จันเพชร 18 มีนาคม 2547



ภาพ 5 ร้านจำหน่ายอาหารในโรงอาหารของโรงเรียนบ้านเปียงหลวง
ผลไม้ตามฤดูกาลและผลไม้ที่มีในท้องถิ่น
ถ่ายภาพโดย นางสาวธนพร จันเพชร 18 มีนาคม 2547



ภาพ 6-7 การรับประทานอาหารกลางวันในโรงอาหาร
ของนักเรียนโรงเรียนบ้านเปียงหลวง
ถ่ายภาพโดย นางสาวธนพร จันทเพชร 20 มีนาคม 2547



ภาพ 8-9 การฝึกมารยาทในการรับประทานอาหารในชั่วโมงเรียนวิชางานบ้าน
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ถ่ายภาพโดย นางสาวธนพร จันทเพชร 13 มกราคม 2547



ภาพ 10-11 โครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพนักเรียนแปรงฟัน
หลังรับประทานอาหารกลางวันทุกวัน
ถ่ายภาพโดย นางสาวธนพร จันเพชร 12 พฤษภาคม 2547



ภาพ 12 นักเรียนโรงเรียนบ้านเปียงหลวงกับชุดประจำเผ่า (ไทยใหญ่ จีน และลีซอ)
ถ่ายภาพโดย นางศักดิ์ ลอยดี 3 มีนาคม 2547



ภาพ 13 นักเรียนกับการแต่งกายแบบไทยใหญ่
ถ่ายภาพโดย สามเพชรสำเร็จ แสงศิริ 10 พฤศจิกายน 2546



ภาพ 14-15 การออกกำลังกายช่วงพักกลางวันของนักเรียนโรงเรียนบ้านเปียงหลวง

ถ่ายภาพโดย นางสาวธนพร จันเพชร 20 พฤษภาคม 2546

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวชนพร จันเพชร
วัน เดือน ปี เกิด	วันจันทร์ที่ 23 พฤศจิกายน 2502
ภูมิลำเนา	103 หมู่ 2 ตำบลเมืองงาย อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการศึกษา	
2524	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง แผนกวิชาคหกรรมศาสตร์ทั่วไป วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงใหม่
2526	ปริญญาศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรม คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประสบการณ์การทำงาน	
2524 – 2544	ครู โรงเรียนอนุบาลเพชรบูรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์
2545 – ปัจจุบัน	อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนบ้านเปียงหลวง อำเภอเวียงแหง จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์ © มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved