



หลักฐานประกอบตัวชี้วัดที่ 2.2.2 Data Management & Knowledge Management

ระดับความสำเร็จของการถ่ายทอดตัวชี้วัดระดับหน่วยงาน/กลุ่มงาน สู่ระดับบุคคล

กิจกรรม “ถอดบทเรียนรายบุคคล” ของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6

“เคล็ดไม่ลับ กับการดูแลสุขภาพอย่างไรให้ Fit Fight For Firm”

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ถอดบทเรียน

1.1 ชื่อ - สกุล : ..นายนิธิศ.....วีระจิตติศ..... ตำแหน่ง : ...นักวิชาการคอมพิวเตอร์.....

1.2 กลุ่มงาน : ...กลุ่มบริหารยุทธศาสตร์และพัฒนากำลังคน.....

1.3 รับผิดชอบงาน : ...เทคโนโลยีสารสนเทศและข้อมูล.....

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

2.1 ชื่อเรื่อง : ถอดบทเรียนเรื่อง “ดูแลสุขภาพอย่างไรให้..Fit..Fight..For..Firm...”

2.2 ประโยชน์ หรือ อุดมคติ ในการดูแลสุขภาพ : ...โรคภัย..ปรมา..ลาภ...ความไม่มีโรค..เป็นลาภอันประเสริฐ.....

2.3 เคล็ดไม่ลับในการดูแลสุขภาพของตนเองให้ Fit Fight For Firm : เนื่องสภาพร่างกายของคนเราแต่ละคนมีลักษณะการทำงานที่แตกต่างกัน เช่นบางคนระบบเผาผลาญพลังงานดีกินยังงี้ก็ไม่อ้วน บางคนระบบเผาผลาญไม่ดีกินนิดหน่อยน้ำหนักก็ขึ้น บางคนก็ป่วยง่าย เพราะฉะนั้นผมเป็นคนหนึ่งในประเภทที่กล่าวมาคือระบบการเผาผลาญไม่ดี ทำให้กินนิดหน่อยน้ำหนักก็ขึ้นแค่นั้นยังไม่พอนอกจากระบบเผาผลาญไม่ดียังเป็นคนทานเยอะและชอบทานด้วย ผลปรากฏว่าโรคต่าง ๆ ก็เริ่มเข้ามา สิ่งที่จะช่วยได้ก็คือการหักห้ามใจในการรับประทาน คือต้องรับประทานให้น้อยลง และถึงจะชอบขนาดไหนก็ต้องหักห้ามใจตัวเองให้ได้ ประการต่อมาคือการออกกำลังกายสัปดาห์ละไม่ต่ำกว่า 3 วันๆ วันละไม่ต่ำกว่า 30 นาที - 1 ชั่วโมง ซึ่งการทำดังนี้ทำให้สุขภาพที่เคยรู้สึกว่าย่ำแย่ก็เริ่มดีขึ้น อย่างเช่นการเดินไปทำงานตามกลุ่มงานต่าง ๆ ที่เราต้องเข้าไปให้การช่วยเหลือ บางครั้งต้องมีการปีน มีมุดใต้โต๊ะ มีเดิน มีวิ่ง แล้วแต่สถานการณ์ว่าขณะนั้นงานด่วนแค่ไหน หากเราไม่มีการออกกำลังกายก็จะเป็นอุปสรรคในการทำงาน ทำงานไม่คล่อง เหน็ดเหนื่อยง่าย หรือหากรุนแรงก็อาจจะเกิดการเจ็บป่วยบ่อยทำให้ต้องลางาน และการทำงานก็จะมีประสิทธิภาพเท่าที่ควร เมื่อเราได้ออกกำลังกาย ก็ทำให้ร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บป่วยง่าย นอกจากนั้นการที่เรารับประทานอาหารน้อยลงก็ทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายในส่วนนี้อีกด้วย เรียกได้ว่าได้ทั้งความประหยัดและสุขภาพที่ดี เหมือนยิงปืนได้นกสองตัว

2.4 ภาพประกอบ :



ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน.....


.....

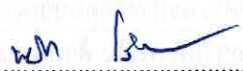
ลงชื่อ 

(นางศิริพร จรียาจิรวัดนา)

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ
หัวหน้ากลุ่มขับเคลื่อนยุทธศาสตร์และพัฒนากำลังคน

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์.....


.....

ลงชื่อ 

(นายพนิต โล่เสถียรกิจ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์)

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖



หลักฐานประกอบตัวชี้วัดที่ 2.2.2 Data Management & Knowledge Management

ระดับความสำเร็จของการถ่ายทอดตัวชี้วัดระดับหน่วยงาน/กลุ่มงาน สู่ระดับบุคคล

กิจกรรม “ถอดบทเรียนรายบุคคล” ของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6

“เคล็ดไม่ลับ กับการทำงานอย่างไรให้ประสบความสำเร็จ”

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ถอดบทเรียน

1.1 ชื่อ - สกุล :นายนิธิศ.....วีระธิตติศ..... ตำแหน่ง :นักวิชาการคอมพิวเตอร์.....

1.2 กลุ่มงาน :บริหารยุทธศาสตร์และพัฒนากำลังคน.....

1.3 รับผิดชอบงาน :เทคโนโลยีสารสนเทศและข้อมูล.....

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

2.1 ชื่อเรื่อง : ถอดบทเรียนเรื่อง “....ทำงานอย่างไรให้ประสบความสำเร็จ...”

2.2 ประชญา หรือ ทศนคติ ในการปฏิบัติงาน : ...เข้าใจและเคารพผู้อื่น..ภูมิใจในตนเอง..ทำตามที่ได้รับปาก..เรียนรู้สร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ..เต็มใจช่วยเหลือผู้อื่น..

2.3 สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปฏิบัติงาน : ได้เรียนรู้ปัญหาใหม่ๆ ของงานที่เกิดขึ้นทุกวันที่มีปัญหากันทั้งที่ซ้ำกันและปัญหาที่แตกต่างที่เกิดขึ้นใหม่ที่เราไม่เคยรู้มาก่อน เพราะเทคโนโลยีเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงเร็วมาก ทำให้เป็นเรื่องท้าทายให้เราต้องพัฒนาและเรียนรู้อยู่เสมอ ทำให้ไม่เป็นคนที่จมปลักกับสิ่งเดิม ๆ และก็ทำให้เรามีความภูมิใจที่ได้ช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานที่ติดขัดปัญหาที่เขาไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตัวเองซึ่งเป็นงานที่เรารักหรือเราถนัด อาจจะพูดได้ว่าเรามีความเชี่ยวชาญในงานที่ทำก็ได้ ทำให้เวลาทำงานแล้วมีความสุขกับการทำงานเมื่อเห็นว่าเราได้ช่วยเหลือเขาเพื่อให้เขาทำงานของเขาคล่องไปได้ด้วยดี นอกจากจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ กับงานที่ทำแล้ว ก็ได้เรียนรู้ลักษณะนิสัย หรือน้ำใจของเพื่อนร่วมงานแต่ละคนที่เราได้เข้าไปช่วยเหลือ โดยการสนทนาพูดคุย นอกจากนั้นก็ได้เห็นสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ หรือบรรยากาศในสถานที่ทำงานที่เราได้เข้าไปปฏิบัติงานนั้นด้วย

2.4 เรื่องประทับใจจากการปฏิบัติงาน : เรื่องที่น่าประทับใจจากการปฏิบัติงานก็คือ ได้รับอิสระในการทำงานหรือได้รับความไว้วางใจในการตัดสินใจในงานที่ทำ ไม่มีการแทรกแซงการทำงาน ไม่เหมือนที่อื่นที่จะทำอะไรจะต้องรายงานก่อนทุกครั้งซึ่งทำให้งานล่าช้าและน่าเบื่อหน่าย (ยกเว้นงานที่เราไม่เคยรู้มาก่อนว่าเมื่อเกิดเหตุการณ์แบบนี้ขึ้นจะต้องรายงานผู้บังคับบัญชาก่อนจึงจะลงมือทำได้) แต่งานที่ทำมานานและทำประจำจนเชี่ยวชาญก็ได้รับความไว้วางใจในการตัดสินใจในการทำงานเลย ซึ่งเป็นเรื่องที่ประทับใจและมีความสุขมาก นอกจากนั้นสิ่งประทับใจอีกอย่างก็คือ เพื่อนร่วมงานหรือผู้ที่เราเข้าไปช่วยเหลือก็ให้ความเคารพให้เกียรติในเวลาเราเข้าไปปฏิบัติงาน และก็มีอีกหลายอย่างที่ประทับใจ แต่มั่นติกแล้ว พอแค่นี้ก่อนนะ



ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน.....

.....

ลงชื่อ

(นางศิริพร จริยาจิรวัฒนา)

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ
หัวหน้ากลุ่มขับเคลื่อนยุทธศาสตร์และพัฒนากำลังคน

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์.....

.....

ได้รับ ทักษะ ทักษะวิชาชีพ ไม่ ได้รับ ทักษะงานด้าน / ไม่ ได้รับ ทักษะวิชาชีพ

ลงชื่อ.....

(นายพนิต โล่เสถียรกิจ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์)

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖