



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 :นายณัฐวุฒิ การุณเกียรติกุล..... ตำแหน่ง :นักวิชาการคอมพิวเตอร์.....

1.2 กลุ่มงาน :ขับเคลื่อนยุทธศาสตร์และพัฒนากำลังคน.....

1.3 รับผิดชอบงาน :บริหารจัดการเว็บไซต์ศูนย์อนามัยที่ 6.....

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

2.1 ชื่อเรื่อง : ถอดบทเรียนเรื่อง “..ทำงานนั่งโต๊ะอย่างไรให้ไม่อ้วน..”

2.2 ประชญา หรือ อุดมคติ ในการดูแลสุขภาพ : ..รักษาสุขภาพให้ตัววันนี้ เพื่อประหยัดค่าใช้จ่าย (ไม่ให้เจ็บไข้) ในวันข้างหน้า...

2.3 เคล็ดไม่ลับในการดูแลสุขภาพของตนเองให้ Fit Fight For Firm :วิถีชีวิตของคนทำงานนั่งโต๊ะมักจะมีปัญหาเกี่ยวกับโรคอ้วน และโรคออฟฟิศซินโดรมเป็นหลัก เนื่องจากการนั่งนานไม่ได้ขยับร่างกาย ดังนั้นทุกเช้าก่อนทำงานต้องทานข้าวเช้าก่อนทุกวัน หลีกเลี่ยงการทานไปทำงานไป ซึ่งจะทำให้ทานอาหารมื้ออื่นๆ ไม่ตรงเวลาได้ โดยการทำงานทุกๆ ชั่วโมงให้พักสายตา และออกกำลังกายยืดเหยียดระหว่างวัน สัก 10 นาที ส่วนขนมของกินเล่นให้งดทานแต่น้ำเปล่า หรือทานพวกธัญญาพืชแทน โดยอาหารแต่ละมื้อ เน้นโปรตีน และผักเป็นหลัก มื้อค้ำทานน้อย และออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อลดความเครียดสะสมของการทำงานแต่ละวัน ที่สำคัญควรกำหนด เว้นการควบคุมอาหารเช่น 1 วัน ต่อเดือน ให้สามารถทานอาหารอะไรก็ได้ เพื่อเป็นรางวัลชีวิต ลดความเครียดในการจำกัดอาหารอีกทางหนึ่ง ...



2.4 ภาพประกอบ :



ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน.....

.....

ลงชื่อ *ศิริพร จริยาจิรวัดนา*

(นางศิริพร จริยาจิรวัดนา)

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ
หัวหน้ากลุ่มขับเคลื่อนยุทธศาสตร์และพัฒนากำลังคน

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์.....

.....

ศศิวิ

ลงชื่อ *พน ไล่เสถียรกิจ*

(นายพนิต ไล่เสถียรกิจ)

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 :นายณัฐวุฒิ การุณเกียรติกุล..... ตำแหน่ง :นักวิชาการคอมพิวเตอร์.....

1.2 กลุ่มงาน :ขับเคลื่อนยุทธศาสตร์และพัฒนากำลังคน.....

1.3 รับผิดชอบงาน :บริหารจัดการเว็บไซต์ศูนย์อนามัยที่ 6.....

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

2.1 ชื่อเรื่อง : ถอดบทเรียนเรื่อง “..เคล็ดไม่ลับ กับการทำงานอย่างไรให้ประสบความสำเร็จ...”

2.2 ประโยชน์ หรือ ทักษะคติ ในการปฏิบัติงาน : ..ทำงานตามที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จ และถูกต้อง ในเวลาที่รวดเร็ว เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บังคับบัญชา.....

2.3 สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปฏิบัติงาน :การเขียนเว็บไซต์ศูนย์อนามัยที่ 6 นับว่าเป็นงานใหม่ ที่ท้าทายความสามารถ หากแต่ได้รับการส่งต่องาน และการค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมทั้งในอินเทอร์เน็ตและจากคนรู้จัก ทำให้ได้รับทักษะและความรู้ความสามารถเพิ่มเติม นำไปต่อยอดในการทำงานด้านอื่นๆได้มากยิ่งขึ้นต่อไป...

2.4 เรื่องประทับใจจากการปฏิบัติงาน :

.....นอกจากจะได้รับความรู้จากการศึกษาการสร้างเว็บไซต์แล้ว การได้รับความช่วยเหลือและแรงสนับสนุนจากคนรอบข้าง ทั้งในและนอกกลุ่มงาน ในการสร้างเว็บไซต์ก็เป็นสิ่งสำคัญ เพราะเว็บไซต์ที่ดีไม่ได้เกิดจากผู้สร้างเพียงคนเดียว แต่เกิดจากการร่วมใจพัฒนาข้อมูล สื่อต่างๆที่นำเสนอจากเพื่อนร่วมงาน ที่คอยช่วยเหลือ และแนะนำข้อบกพร่องให้เรา นำมาปรับปรุงการทำงานต่อไป.....



-2-

ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน.....

.....

ลงชื่อ 

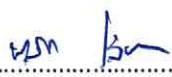
(นางศิริพร จริยาจิววัฒนา)

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ
หัวหน้ากลุ่มขับเคลื่อนยุทธศาสตร์และพัฒนากำลังคน

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์.....

.....

ดีใจที่ได้
ได้ทำเรื่องต่าง ๆ ต่อมาขอบคุณ

ลงชื่อ 

(นายพินิต โสเสถียรกิจ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์)
ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖