



หลักฐานประกอบตัวชี้วัดที่ 2.2.2 Data Management & Knowledge Management  
ระดับความสำเร็จของการถ่ายทอดตัวชี้วัดระดับหน่วยงาน/กลุ่มงานสู่ระดับบุคคล  
กิจกรรม“ถอดบทเรียนรายบุคคล” ของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6  
“เคล็ดไม่ลับ กับการดูแลสุขภาพอย่างไรให้Fit Fight For Firm”

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ถอดบทเรียน

- 1.1 ชื่อ - สกุล : นางสาวดลนภัส ทองนพคุณ ตำแหน่ง : เจ้าพนักงานโสตทัศนศึกษาชำนาญงาน
- 1.2 กลุ่มงาน : กลุ่มขับเคลื่อนยุทธศาสตร์และพัฒนาคลังคน
- 1.3 รับผิดชอบงาน : ผลิตสื่อ

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

2.1 ชื่อเรื่อง:ถอดบทเรียนเรื่อง ..... “ดูแลสุขภาพด้วยการชนะใจตนเอง” .....

2.2 ประโยชน์ หรือ อุดมคติ ในการดูแลสุขภาพ: .....กินอะไรได้อย่างนั้น .....

2.3 เคล็ดไม่ลับในการดูแลสุขภาพของตนเองให้ Fit Fight For Firm:

การดูแลสุขภาพของตนเองนั้น หลักๆที่ปฏิบัติได้ คือ เรื่องการรับประทานอาหาร โดยการกำหนดเวลา รับประทานอาหารซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมาก เน้นมือหลัก 3 มื้อ พยายามเลี่ยงอาหารระหว่างมื้อ โดยมีมื้อสุดท้ายของแต่ละวัน จะรับประทานอาหารไม่เกิน 20.00 น. เลือกอาหารที่ไม่มัน ไม่ทอด ไม่หวาน เน้นผัก ผลไม้ในปริมาณที่พอดี ไม่มาก และไม่น้อยเกินไป โดยส่วนตัวแล้วเป็นคนชอบรับประทานอาหารประเภทแกงส้ม แกงเผ็ด แกงเลียง น้ำพริกต่างๆ ในแต่ละมื้อก็ต้องมีเมนูที่หลากหลายให้ได้ครบ 5 หมู่ และสิ่งสำคัญคือน้ำดื่มที่เราต้องดื่มในแต่ละวันให้ได้ตามปริมาณที่ร่างกายต้องการ เมื่อรับประทานอาหารเสร็จจะต้องเดินหรือออกแรงกำลังทำงานบ้านเพื่อให้ระบบย่อยอาหารได้ทำงานเต็มที่ ทำให้ไม่รู้สึกรอท้อง จะดีไม่เสี่ยงเป็นกรดไหลย้อนได้ โดยในเรื่องของการกินนั้น หากเราทานอะไรเข้าไป ร่างกายก็จะได้รับอย่างนั้น ยิ่งเราอายุมากขึ้นความเสี่ยงที่จะเกิดโรคต่างๆก็จะมากขึ้น เพราะฉะนั้นเวลาที่คิดจะทานอะไร ทำให้เราต้องคิดไตร่ตรองและมีความยับยั้งชั่งใจมากขึ้น เปรียบเสมือนการเอาชนะใจตนเองต่ออาหารที่เราอยากกินแต่ส่งผลเสียต่อร่างกาย ส่วนในเรื่องของการออกกำลังกายนั้น ยอมรับเลยว่ายังเอาชนะใจตนเองไม่ได้ การจัดสรรเวลาในการออกกำลังกายอย่างเป็นจริงเป็นจังยังไม่ดีพอ เพราะเวลารวบรวมผลนับก้าวในแต่ละเดือนนั้น รู้สึกว่าตนเองอยู่ในลำดับท้ายๆ ทำให้เราคิดว่าในเมื่อเราคู่มือเรื่องการกินได้แล้ว ทำไมเราไม่ปฏิบัติเรื่องออกกำลังกายให้จริงจังสักที เพราะผลตรวจอินบอดีระบุว่าปริมาณกล้ามเนื้อน้อยมาก ให้ไปเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้กระชับโดยการออกกำลังกาย



กาย ก็เลยเกิดเป็นแรงบันดาลใจอย่างหนึ่งที่ว่า จะพยายามเริ่มต้นให้มากขึ้น หาเวลาช่วงเย็นไปเดินออกกำลังกายอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ ทั้งนี้ทั้งนั้นก็เพื่อสุขภาพของตนเองที่ดีขึ้น และโรคภัยต่างๆจะได้ไม่ถามหาในอนาคต

#### 2.4 ภาพประกอบ:

ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน.....

.....


ลงชื่อ 

(นางศิริพร จรียาจิรวัฒนา)

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ  
หัวหน้ากลุ่มขับเคลื่อนยุทธศาสตร์และพัฒนากำลังคน

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์.....



ลงชื่อ 

(นายพินิต โล่เสถียรกิจ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์)

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖



## หลักฐานประกอบตัวชี้วัดที่ 2.2.2 Data Management & Knowledge Management

ระดับความสำเร็จของการถ่ายทอดตัวชี้วัดระดับหน่วยงาน/กลุ่มงานสู่ระดับบุคคล

กิจกรรม“ถอดบทเรียนรายบุคคล” ของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6

“เคล็ดไม่ลับ กับการทำงานอย่างไรให้ประสบความสำเร็จ”

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ถอดบทเรียน

1.1 ชื่อ - สกุล : นางสาวดลนภัส ทองนพคุณ ตำแหน่ง : เจ้าพนักงานโสตทัศนศึกษาชำนาญงาน

1.2 กลุ่มงาน : กลุ่มขับเคลื่อนยุทธศาสตร์และพัฒนาคลังคน

1.3 รับผิดชอบงาน : ผลิตสื่อ

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

2.1 ชื่อเรื่อง : ถอดบทเรียนเรื่อง .....คนสำราญ งานสำเร็จ.....

2.2 ประชญา หรือ อุดมคติ ในการปฏิบัติงาน : .....รักในงานที่ทำ.....

2.3 สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปฏิบัติงาน :

การปฏิบัติงานในตำแหน่งเจ้าพนักงานโสตฯ มีบทบาทหน้าที่ในการผลิตสื่อให้ความรู้ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นสื่อสิ่งพิมพ์ วิทยทัศน์ ฯลฯ ซึ่งเราได้วางระบบการทำงานโดยมีขั้นตอนดังนี้ รับใบงาน ผู้รับบริการประสานหัวหน้ากลุ่ม หัวหน้างาน ผู้ปฏิบัติงาน ตามลำดับ ตัวอย่างเช่น การผลิตสื่อวิทยทัศน์ ทางผู้รับบริการต้องมีทศกริปต์มาให้พร้อมก่อนที่จะลงไปถ่ายทำ เมื่อลงไปถ่ายทำเสร็จ ดำเนินการตัดต่อ โดยแต่ละขั้นตอนได้มีการกำหนดเวลาเป็น Flowchart ไว้เรียบร้อยแล้ว โดยส่วนใหญ่ได้ทำงานร่วมกับกลุ่มโรงพยาบาลและกลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพที่ให้ผลิตสื่อต่างๆ สำหรับการทำงานในแต่ละครั้งนั้นคิดว่าการพูดคุยประสานกันเป็นสิ่งที่สำคัญมากๆ หากผู้รับบริการสื่อสารกับเราไม่ชัดเจน จะทำให้เกิดปัญหาในการทำงานได้ เช่นงานเกิดความล่าช้า หรือ ผิดพลาด ฉะนั้นเวลาผู้รับบริการมาขอผลิตสื่อ ควรมาประสานกับผู้ผลิตสื่อให้ชัดเจนและเข้าใจตรงกันว่าอยากได้สื่อประเภทไหน รายละเอียดอย่างไร โดยการทำงานแต่ละครั้งก็จะมีมีการปรึกษาขอความคิดเห็นจากหัวหน้ากลุ่ม หัวหน้างาน เพื่อนร่วมงาน เพื่อที่จะให้งานที่ผลิตออกมาสมบูรณ์ที่สุดและมีความผิดพลาดน้อยที่สุด

2.4 เรื่องประทับใจจากการปฏิบัติงาน :

เมื่อได้มาปฏิบัติงานที่กลุ่มขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ฯ มีความประทับใจในทีมงาน พี่ๆน้องๆในกลุ่ม เวลาทำงานหรือกิจกรรมของกลุ่ม ก็จะช่วยเหลือกัน ทุกคนมีความสามารถ และทำแทนกันได้ โดยไม่มีการแบ่งแยกข้าราชการ





พนักงานราชการ ทุกคนสามารถทำงานร่วมกันได้ โดยหัวหน้ากลุ่ม หัวหน้างาน คอยเป็นที่ปรึกษา ช่วยแก้ไขปัญหาก็เกิดจากการทำงาน ถือว่าเป็นจุดแข็งของกลุ่มนี้

ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน.....

.....

ลงชื่อ .....

(นางศิริพร จรียาจิรวัดนา)

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ  
หัวหน้ากลุ่มขับเคลื่อนยุทธศาสตร์และพัฒนากำลังคน

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์.....

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....

(นายพนิต โล่เสถียรกิจ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์)  
ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖