



## 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 : .....วนิดา ราชมี..... ตำแหน่ง : .....นักวิชาการสาธารณสุข

.....

1.2 กลุ่มงาน : .....พัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ.....

1.3 รับผิดชอบงาน : .....บริหารทั่วไป.....

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

2.1 ชื่อเรื่อง : ถอดบทเรียนเรื่อง “30+ หุ่นยังเพียว ยังเปี้ยวได้นะจ๊ะ”

2.2 ประชญา หรือ อุดมคติ ในการดูแลสุขภาพ : อย่าใช้ข้ออ้างว่าไม่มีเวลา อย่ารอจนป่วยแล้วค่อยนึกได้ว่าต้องดูแลสุขภาพตนเอง

2.3 เคล็ดไม่ลับในการดูแลสุขภาพของตนเองให้ Fit Fight For Firm :

หลังเลิกงานจะต้องออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 30 นาที เช่นเดิน วิ่ง ออกกำลังกายเฉพาะส่วน (ตามคลิป you tube) สิ่งสำคัญคือ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ชุตอะไร ก็สามารถออกกำลังกายได้ ไม่ต้องเสียค่ายิม ไม่ต้องเสียค่าอุปกรณ์ เลือกบริโภคอาหารประเภทต้ม นึ่ง ตุ่น แกง มากกว่าทอด ถ้าเป็นประเภทผัดจะใช้น้ำมันแค่เพียงเจียวกระเทียมเท่านั้น หากอาหารแห้งติดกระทะก็เติมน้ำเล็กน้อยแทนการใช้น้ำมัน ลดน้ำหวาน น้ำอัดลม ชา กาแฟ เบเกอรี่ ที่สำคัญต้องมีการจัดการกับอารมณ์ได้ดี ไม่เครียด มีการผ่อนคลาย และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

## 2.4 ภาพประกอบ



ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน

ทุกคน มีเวลาเพิ่มขึ้นผล ๒๔ ชม/วัน แต่ต้องปรับพฤติกรรม เวลาที่เหลือ  
ของดุษฎีบัณฑิต มีผลดีกลับของพฤติกรรมเวลาของนักศึกษาคณะสังคมสงเคราะห์  
อิมบิวเรชั่นส์ แทนแก้ไข จออีบพีททุก ๆ ๑๘ ชม/วัน ได้

ลงชื่อ



(นางสาวเพ็ญศรี กองสัมฤทธิ์)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

หัวหน้ากลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์

อัคริ์ ประภคณา ไชยจิ Health Model ม.บูรณะ

ลงชื่อ



(นายพนิต โล่เสถียรกิจ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์)

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖





## หลักฐานประกอบตัวชี้วัดที่ 2.2.2 Data Management & Knowledge Management

ระดับความสำเร็จของการถ่ายทอดตัวชี้วัดระดับหน่วยงาน/กลุ่มงาน ผู้ระดับบุคคล

กิจกรรม “ถอดบทเรียนรายบุคคล” ของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6”

“เคล็ดไม่ลับ กับการทำงานอย่างไรให้ประสบความสำเร็จ”

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ถอดบทเรียน

1.1 ชื่อ - สกุล : .....วนิดา ราชมี..... ตำแหน่ง : .....นักวิชาการสาธารณสุข.....

1.2 กลุ่มงาน : .....พัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ.....

1.3 รับผิดชอบงาน : .....บริหารทั่วไป.....

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

2.1 ชื่อเรื่อง : ถอดบทเรียนเรื่อง “เรียนรู้จากประสบการณ์”

2.2 ประโยชน์ หรือ ทักษะคติ ในการปฏิบัติงาน : งานที่ดีมีคุณภาพต้องมาจากการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างไม่สิ้นสุด

2.3 สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปฏิบัติงาน :

ศูนย์อนามัยที่ 6 เป็นสถานที่ทำงานแห่งแรกในสายวิชาชีพนี้อย่างเต็มตัว จากประสบการณ์การทำงานตลอดระยะเวลา 7 ปีที่ผ่านมาได้เรียนรู้หลักการต่างๆหลายอย่างทั้งความรับผิดชอบในการทำงาน การติดต่อกับภาคีเครือข่ายหลากหลายสหสาขาวิชาชีพ การทำงานเป็นทีม การวางตัวในการเข้าสังคม ที่สำคัญคือการไม่หยุดนิ่งหาความรู้พัฒนาตนเองให้ก้าวทันต่อสถานการณ์อยู่ตลอดเวลา ประสบการณ์ต่างๆเหล่านี้ที่ต้องขอบคุณพี่ๆที่คอยสอนงาน สอนกิจกรรมมารยาทต่างๆให้ สิ่งใดที่ผิดพลาดก็นำมาปรับปรุงแก้ไขในครั้งต่อไปให้ดีขึ้น ดังคำที่ว่า “เรียนรู้จากประสบการณ์”

2.4 เรื่องประทับใจจากการปฏิบัติงาน :

ตำแหน่งพนักงานราชการ ไม่มีขอบเขตงานให้อยู่ประจำที่กลุ่มวัยใดวัยหนึ่ง จึงได้รับโอกาสให้เวียนงานทุกปี ได้เรียนรู้ศึกษางานทุกกลุ่มวัย สามารถทำงานร่วมกับบุคคลอื่นได้ดี และต้องขอบคุณพี่ๆที่สอนมารยาททางสังคม เทคนิคต่างๆ ที่หาไม่ได้จากทฤษฎีในตำรา เช่นการนั่งร่วมโต๊ะอาหาร ตำแหน่งการนั่งรถ การดูแลแขกผู้ใหญ่ เป็นต้น



ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน..... การส่งเสริมให้มีสิ่งที่ดี งานยุติธรรมเมื่อหยุด ควบคู่  
 ผู้พัฒนาทีม ฝึกอบรม ฝึกอบรม ฝึกอบรม ฝึกอบรม ฝึกอบรม ฝึกอบรม ฝึกอบรม ฝึกอบรม ฝึกอบรม ฝึกอบรม  
 ได้ตลอดเวลา ทุกองค์ ทุกงาน ทุกสิ่งทุกอย่าง ฝึกอบรม ฝึกอบรม ฝึกอบรม ฝึกอบรม

ลงชื่อ..... *ณ N*.....

(นางสาวเพ็ญศรี กองสัมฤทธิ์)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ  
 หัวหน้ากลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์.....

..... *จัดรับ มีงาน ฝึกอบรม และ ฝึกอบรม และ ฝึกอบรม ฝึกอบรม ฝึกอบรม ฝึกอบรม ฝึกอบรม ฝึกอบรม ฝึกอบรม ฝึกอบรม ฝึกอบรม ฝึกอบรม*  
 ฝึกอบรม ฝึกอบรม

ลงชื่อ..... *ณ (*.....

(นายพนิต โล่เสถียรกิจ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์)  
 ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖