



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 : นางสาวลำไย ศรีศักดิ์ ตำแหน่ง : พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ
- 1.2 กลุ่มงาน : พัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ
- 1.3 รับผิดชอบงาน : ส่งเสริมสุขภาพวัยเรียน

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

2.1 ชื่อเรื่อง : ถอดบทเรียนเรื่อง “ กินอย่างไรไม่ให้อ้วน ”

2.2 ประโยชน์ หรือ อุดมคติ ในการดูแลสุขภาพ : สุขภาพกายและใจ เราสร้างได้

2.3 เคล็ดไม่ลับในการดูแลสุขภาพของตนเองให้ Fit Fight For Firm

- พักผ่อนให้เพียงพอ ฝึกรอนอนเร็ว ตื่นเช้า
- รับประทานอาหารให้ครบ 3 มื้อกินให้ครบทุกมื้อ แต่กินให้พอดี ไม่มาก ไม่น้อยไป
- ดื่มน้ำให้มากๆ ควรดื่มน้ำวันละ 8 แก้วนะ เพราะ น้ำยังช่วยระบบต่างๆ ระบายของเสียในร่างกาย
- ดูแลสุขภาพจิตใจภายในของเรา เพราะถ้าเราอารมณ์ดี คิดแต่สิ่งดีๆ มองโลกในด้านบวก ใบหน้าของเราก็จะสดใส ดูอ่อนกว่าวัย
- ออกกำลังกาย เดินบ่อยๆ เดินนานๆ ก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายแล้ว วันละนิด วันละหน่อยก็ช่วยมีร่างกายที่แข็งแรงได้เหมือนกัน ที่ไหนที่เดินไปได้ก็ให้เดิน ถือซะว่าเป็นการออกกำลังกาย!

2.4 ภาพประกอบ :



-2-

ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน.....
นางสาวเพ็ญศรี กองสัมฤทธิ์ แพทย์
รพ.วชิรพยาบาล ๒๐๖ วิทยาลัยจ.จ. ตรงทางต่อ โฉม เลขที่ ๑๑๑

ลงชื่อ.....

(นางสาวเพ็ญศรี กองสัมฤทธิ์)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
หัวหน้ากลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์.....
จักรีน ทัฬหีรังษ Health Model ๒๐๒๕-๒๕๖๕

ลงชื่อ.....

(นายพนิต โล่เสถียรกิจ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์)
ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖