



## หลักฐานประกอบตัวชี้วัดที่ 2.2.2 Data Management & Knowledge Management

ระดับความสำเร็จของการถ่ายทอดตัวชี้วัดระดับหน่วยงาน/กลุ่มงาน สู่ระดับบุคคล

กิจกรรม “ถอดบทเรียนรายบุคคล” ของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6

“เคล็ดไม่ลับ กับการดูแลสุขภาพอย่างไรให้ Fit Fight For Firm”

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ถอดบทเรียน

ชื่อ - สกุล : ..นางสาวเพ็ญลักษณ์.....สุดลอย..... ตำแหน่ง : .....นักวิชาการสาธารณสุข.....

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

รับผิดชอบงาน : .....บริหารทั่วไป.....

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

2.1 ชื่อเรื่อง : ถอดบทเรียนเรื่อง “.....Fit Fight For Firm ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 150 นาที.....”

2.2 ประโยชน์ หรือ อุดมคติ ในการดูแลสุขภาพ :

.....เสียเหงื่อให้กีฬา.....ดีกว่าเอาเงินไปซื้อโชดาและจ่ายค่ามิถิเซอร์.....

2.3 เคล็ดไม่ลับในการดูแลสุขภาพของตนเองให้ Fit Fight For Firm :

.....พยายามดื่มน้ำหลังตื่นนอนให้ได้ 1 แก้วต่อวัน และขยับร่างกายสัก 10 นาทีก่อนทำกิจวัตรยามเช้าประจำวัน เพื่อทำให้ร่างกายสดชื่นต้อนรับวันใหม่ ระหว่างวันควรลุกเดินเพื่อลดปัญหาออฟฟิศซินโดรมและละสายตาจากคอมพิวเตอร์ ออกกำลังกายวันละนิด อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน ไม่ว่าจะเป็นการเดินเร็ว หรือ วิ่ง ตลอดจนการยืดเหยียดร่างกายเพื่อร่างกายกระชับตามสัดส่วนที่ต้องการ และนอนให้ครบ 7 - 9 ชั่วโมง

2.4 ภาพประกอบ :





-2-

ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน.....  
สภาการโสตตจวิทยา รังสิต รังสิต รังสิต รังสิต  
สภา - ๕๐๖ กองโสตตจวิทยา รังสิต


ลงชื่อ.....  


(นางสาวเพ็ญศรี กองสัมฤทธิ์)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ  
หัวหน้ากลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์.....

อัคริ โอลิมปิก Health Model รังสิต รังสิต

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

ชื่อ - สกุล : ..นางสาวเพ็ญลักษณ์...สุดลอย..... ตำแหน่ง : .....นักวิชาการสาธารณสุข.....

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

รับผิดชอบงาน : .....บริหารทั่วไป.....

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

2.1 ชื่อเรื่อง : ถอดบทเรียนเรื่อง “การเรียนรู้จากการทำงาน”

2.2 ประโยชน์ หรือ ทศนคติ ในการปฏิบัติงาน : งานที่ดีมาจากการเรียนรู้ไม่สิ้นสุด

2.3 สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำงาน :

จากการทำงานที่ศูนย์อนามัยที่ 6 เป็นเวลา 2 ปี กับประสบการณ์ใหม่จากที่ทำงานเดิมที่เคยทำมา ได้เรียนรู้งานที่ตรงสายที่เรียนมาได้มากขึ้น พบกับการเรียนรู้ด้านการทำงานที่โตขึ้น เปรียบเหมือนการเดินทางที่เราเดินทางไปในที่ที่เราต้องเจอกับผู้คนและการพัฒนาตนเอง จากประสบการณ์ 2 ปี ที่ได้จากที่นี่มีความพัฒนาตนเองได้มากขึ้นมีการเพิ่มความรู้ใหม่ๆจากการประชุมฯส่งผลให้ได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้และยังได้พบปะผู้คน(ภาคีเครือข่าย) ที่มากขึ้นไม่จำเจแลกเปลี่ยนประสบการณ์การทำงานไปในตัว

2.4 เรื่องประทับใจจากการทำงาน :

การทำงานที่ไม่มีขอบเขตไม่ได้อยู่ใน Clusterใด Cluster หนึ่ง จึงทำให้ได้ลองทำงานในช่วง Cluster อื่นด้วยเป็นการเพิ่มประสบการณ์ในหลายๆด้าน และได้เรียนรู้วัฒนธรรม มารยาทที่ดีจากที่นี่อีกด้วย



-2-

ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน..... สารเพิ่มรสขลิบ ฝรั่ง | สีชมพูปนส้ม 6 กอ, ๓๕๕  
แพทย์ใจดี รพ. มท

ลงชื่อ..... นางสาวเพ็ญศรี กงสัมฤทธิ์

(นางสาวเพ็ญศรี กงสัมฤทธิ์)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

หัวหน้ากลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์.....

อดิษฐ์ ไชยวรรณ มท ๖ | ๖๖๖

ลงชื่อ..... นายพนิต โล่เสถียรกิจ

(นายพนิต โล่เสถียรกิจ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์)

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖