



## 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 : นางสาวธนภรณ์ อินทร์โสม ตำแหน่ง : พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

1.2 กลุ่มงาน : พัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ

1.3 รับผิดชอบงาน : วิทยุรุ่น

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

2.1 ชื่อเรื่อง : ถอดบทเรียนเรื่อง “สุขภาพดี ชีวิตมีสุข”

สุขภาพกายและสุขภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับการที่จะดำรงชีวิตอยู่อย่างปกติก็คือ การทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง จิตใจมีความสุข มีความพอใจ มีความสมหวังทั้งตนเองและผู้อื่น ถ้าเรามีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี จะทำให้เราใช้ชีวิตประจำวัน หรือการทำงานเป็นไปด้วยดี มีประสิทธิภาพ การที่เราารู้สึกว่าทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตของเรามีความปกติและสมบูรณ์ดี เราก็จะมีความสุข แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าสุขภาพกายและสุขภาพจิตของเราผิดปกติหรือไม่สมบูรณ์ เราก็จะมีความสุข การรู้จักรักษาสุขภาพ และส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับชีวิตของทุกคน ดังนั้น การรู้จักดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพจิตนั้นเป็นสิ่งสำคัญมากที่จะช่วยให้ชีวิตอยู่ได้ด้วยความสุขสมบูรณ์และมีคุณภาพที่ดี

2.2 ประชญา หรือ อุดมคติ ในการดูแลสุขภาพ : ถ้าอยากมีสุขภาพกายและจิตที่ดี ต้องหมั่นคิดดีและเริ่มลงมือทำทันที

2.3 เคล็ดไม่ลับในการดูแลสุขภาพของตนเองให้ Fit Fight For Firm :

1. ต้องปรับความคิดให้รักตัวเราเอง มองโลกในแง่ดี รู้จักให้อภัย มีสติ และตั้งเป้าหมายในการดูแลสุขภาพ
2. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบ5หมู่ ลดอาหารหวาน มัน เค็ม ให้มีเมนูผักเป็นส่วนใหญ่ แต่ต้องมี Cheat Day เพื่อให้ไม่เครียดจนเกินไป ลดการรับประทานน้ำหวาน ต้มน้ำเปล่าให้มากขึ้น
3. หาเวลาออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 30 นาที
4. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
5. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ เช่น การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีมลพิษ



2.4 ภาพประกอบ :

ออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ30นาที



ทำอาหารรับประทานเอง (ปรุงรสน้อยที่สุด)



ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน, ที่มี Mr Key word (แบบ) ใดๆ ให้ สุ่ม ทัก  
และ สุ่ม ทัก สัก 1 ครั้ง

ลงชื่อ นางสาวเพ็ญศรี กองสัมฤทธิ์

(นางสาวเพ็ญศรี กองสัมฤทธิ์)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ  
หัวหน้ากลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์.....

อธิบดี บรมโกศล Health Model ของประเทศไทย

ลงชื่อ นายพนิต โสเสถียรกิจ

(นายพนิต โสเสถียรกิจ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์)  
ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖