



หลักฐานประกอบตัวชี้วัดที่ ๒.๒.๒ Data Management & Knowledge Management

ระดับความสำเร็จของการถ่ายทอดตัวชี้วัดระดับหน่วยงาน/กลุ่มงาน สู่ระดับบุคคล

กิจกรรม “ถอดบทเรียนรายบุคคล” ของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ ๖”

“เคล็ดไม่ลับ กับการดูแลสุขภาพอย่างไรให้ Fit Fight For Firm”

ส่วนที่ ๑ : รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ถอดบทเรียน

๑.๑ ชื่อ - สกุล :นางสาวสุพัฒตรา สังข์กร..... ตำแหน่ง :นักวิชาการสาธารณสุข.....

๑.๒ กลุ่มงาน :พัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ.....

๑.๓ รับผิดชอบงาน :บริหารทั่วไป.....

ส่วนที่ ๒ : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

๒.๑ ชื่อเรื่อง : ถอดบทเรียนเรื่อง “เคล็ดไม่ลับ กับการดูแลสุขภาพอย่างไรให้ Fit Fight For Firm”

๒.๒ ปัญหา หรือ อุดมคติ ในการดูแลสุขภาพ :สุขภาพดี สดใส สมวัย ใจแข็งแรง.....

๒.๓ เคล็ดไม่ลับในการดูแลสุขภาพของตนเองให้ Fit Fight For Firm :

ในปัจจุบันรูปแบบวิถีชีวิตมีผลต่อสุขภาพและการเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ซึ่งแม้กระทั่งอายุน้อยก็สามารถเป็นโรคต่างๆ ได้ ดังนั้นในการดำเนินชีวิตและการทำงานจะต้องมี balance โดยในการดูแลสุขภาพตนเองให้มีสุขภาพดี สดใส สมวัย ใจแข็งแรงนั้นมีข้อปฏิบัติดังนี้

-ใช้เวลาว่างช่วงเย็นเวลา 18.00-19.00 น. เดินแอโรบิก ที่สวนสาธารณะเทศบาลตำบลบางทราย และเล่นฮูลาฮูปที่บ้านเมื่อมีเวลาว่าง

-ในระหว่างวันมีกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายให้มากที่สุด เช่น เดินขึ้นลงบันได ปลุกต้นไม้ ทำงานบ้าน

-นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ โดยเข้านอนก่อนเวลา 22.30 น.

-ดูแลสุขภาพตนเองด้วยการดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว

-อาหารมื้อเย็นทานแค่พออิ่มท้อง และทานข้าว/แป้ง น้อยที่สุด

-ทำจิตใจให้แจ่มใสเสมอ เมื่อมีเรื่องเครียดหรือไม่สบายใจ จะหาวิธี relax ด้วยการดูละครตลก

๒.๔ ภาพประกอบ :



ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน.....ผู้ทรงคุณวุฒิ มอช เลิศวิจิตรกุล, ผู้ทรงคุณวุฒิ สสส
มอช เลิศวิจิตรกุล ได้ไปเก็บข้อมูลจริง ได้จาก ผู้ทรงคุณวุฒิ

ลงชื่อ.....

(นางสาวเพ็ญศรี กองสัมฤทธิ์)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
หัวหน้ากลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์.....อัครวิทย์ มงคลวิจิตรกุล

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

- 1.1 ชื่อ - สกุล ชื่อ - สกุล :นางสาวสุพัฒตรา สังข์กร..... ตำแหน่ง :นักวิชาการสาธารณสุข.....
- 1.2 กลุ่มงาน :พัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ.....
- 1.3 รับผิดชอบงาน :บริหารทั่วไป.....

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

2.1 ชื่อเรื่อง : ถอดบทเรียนเรื่อง “เคล็ดไม่ลับ กับการทำงานอย่างไรให้ประสบความสำเร็จ”

2.2 ประโยชน์ หรือ ทศนคติ ในการปฏิบัติงาน : ทำงานให้ดี ชีวิตต้องความสุข สนุกไปกับงาน

2.3 สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปฏิบัติงาน :

ในการทำงานให้ประสบผลสำเร็จ และมีความสุขสนุกไปกับงานนั้น เมื่อได้รับงานที่ได้รับมอบหมาย หรืองานในความรับผิดชอบมา จะต้องศึกษางานละเอียด วางแผนงาน และรับดำเนินงานให้เสร็จ ซึ่งระหว่างการทำงานจะต้องมีการผ่อนคลายเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อ relax และพูดคุยแลกเปลี่ยนกับเพื่อนร่วมเสมอ ทำให้งานที่ออกมามีผลลัพธ์ที่ดี และชีวิตมีความสุข ซึ่งสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปฏิบัติงาน คือ ทำให้ได้เรียนรู้การทำงานร่วมกับผู้อื่น และการพัฒนาตนเองให้สามารถทำงานเข้ากับผู้อื่นได้ สามารถทำงานทั้งในองค์กรและเครือข่ายได้อย่างราบรื่น เรียนรู้ในการแก้ปัญหาในงานต่างๆ ที่เจอ อีกทั้งยังได้รู้จักพี่ๆเครือข่ายในการทำงาน ได้แลกเปลี่ยนมุมมองการทำงานกับผู้อื่นและนำมาปรับใช้ในการพัฒนาการทำงานต่อไป



-2-

2.4 เรื่องประทับใจจากการปฏิบัติงาน :

ประทับใจการทำงานที่มีความช่วยเหลือเกื้อกูลกันทั้งในองค์กรและเครือข่ายที่ร่วมงานกัน และในการทำงาน
ได้มีโอกาสศึกษางานของหลายกลุ่มวัยในกลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ ทำให้ได้ทั้งประสบการณ์และได้ทำงานร่วมกับ
ผู้อื่น

ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน..... ทบทางงานไม่มีผลงาน และสำเร็จ สิ่งๆ เป็นงานที่ทุกๆคน
อยากไปลง ผู้กลุ่มงานได้โดย ครรดิลงงานที่ทางให้ไปๆ เป็นทงๆ และอีกหลายๆ
ๆได้ลงๆ

ลงชื่อ.....

(นางสาวเพ็ญศรี กองสัมฤทธิ์)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

หัวหน้ากลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์.....

ดีขึ้น มีงานให้ทำมากขึ้น ไม่ค่อยได้ไปไหนๆ ไม่ค่อยได้ไปไหนๆ ไม่ค่อยได้ไปไหนๆ

ลงชื่อ.....

(นายพนิต โล่เสถียรกิจ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์)

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖