



หลักฐานประกอบตัวชี้วัดที่ 2.2.2 Data Management & Knowledge Management
ระดับความสำเร็จของการถ่ายทอดตัวชี้วัดระดับหน่วยงาน/กลุ่มงานสู่ระดับบุคคล
กิจกรรม“ถอดบทเรียนรายบุคคล” ของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 6
“โรคร้ายหายได้ด้วยตัวเรา”

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ถอดบทเรียน

- 1.1 ชื่อ - สกุล : นายชัยยา ช้างคำ ตำแหน่ง : พนักงานพิมพ์ ส3
- 1.2 กลุ่มงาน : อำนาจการ
- 1.3 รับผิดชอบงาน : พัสดุ

ส่วนที่ 2 : รายละเอียดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน

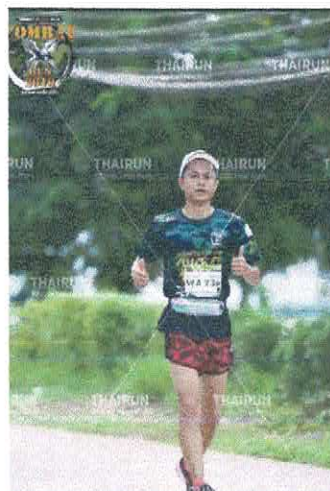
- 2.1 ชื่อเรื่อง : ถอดบทเรียนเรื่อง “การดูแลสุขภาพเพื่อให้หายจากโรคด้วยการออกกำลังกาย”
- 2.2 ประโยชน์ หรือ อุดมคติ ในการดูแลสุขภาพ : คุณภาพชีวิตที่ดีต้องออกกำลังกาย
- 2.3 เคล็ดลับไม่ลับในการดูแลสุขภาพของตนเอง :

การมีสุขภาพดีเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ผมเคยตรวจพบว่าเป็นโรคไทรอยด์ต้องกินยาตลอดชีวิต เชื้อผลเลือดทุก 6 เดือน ถึง 1 ปี ความทุกข์เริ่มเข้ามาทำยัยดีละ... ไม่อยากกินยาทุกวัน เริ่ม...เริ่มออกกำลังกาย เริ่มด้วยการเตะฟุตบอลแล้วก็ตามด้วยวิ่ง ออกกำลังกายทุกวัน ๆ จาก 1 วัน เป็นอาทิตย์ จากอาทิตย์เป็นเดือน จากเดือนเป็นปี ทำอย่างนี้เรื่อยมา...จนวันหนึ่งผลตรวจสุขภาพที่ออกมาทำให้ประหลาดใจมากคือระดับฮอร์โมนไทรอยด์ลดลงอยู่ในระดับปกติ โดยไม่ต้องกินยาอีกต่อไป

การที่จะมีสุขภาพดีได้ไม่เพียงแต่การออกกำลังกายเท่านั้น การรับประทานอาหารก็เป็นสิ่งที่ต้องคำนึงถึงด้วยเช่นกัน ผมเป็นคนชอบประกอบอาหารรับประทานเอง โดยซื้อวัตถุดิบจากรถกับข้าวฟุ้งเปิ้ลที่มาขายที่ทำงาน สะดวกเพราะไม่ต้องไปตลาดเองให้เสียเวลา วัตถุดิบก็ใช้ได้ แล้วก็ใช้ฝีมือในการทำนิดหน่อย ทำเองกินเอง เน้นผัก ปลา ออกไก่หนึ่ง มีความสุขจะตาย...

อีกสิ่งหนึ่งอารมณ์ก็เป็นสิ่งสำคัญ การฟังเพลงก็ช่วยให้ผ่อนคลายสุขภาพจิตดี หน้าตาสดใสไม่แก่ ออกกำลังกายไป ฟังเพลงไป เพลินดี ส่วนที่ทำงานก็มีความสุขดี มีเพื่อนร่วมงานที่ดี มีมิตรภาพในที่ทำงาน ทำให้ไม่เหงาหงอย...

2.4 ภาพประกอบ :





ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงาน.....

ลงชื่อ

(นางสาวศิริพร พูลสมบัติ)

ตำแหน่ง นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ

หัวหน้ากลุ่มอำนวยการ

ความคิดเห็นผู้อำนวยการศูนย์.....

ดีด้วย นางมาลกาณีสมนกขิจฉิมพันธ์หมอนี่ ไปโรงเรียน ในทศวรรษการศึกษา
ได้ประกาศข่าวแล้ว

ลงชื่อ

(นายพนิต โล่เสถียรกิจ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการเฉพาะด้าน (แพทย์)

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๖