

กิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ขยับกายสบายชีวี ด้วยวิธีเดินแอโรบิก

ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๒

หลักการและเหตุผล

ด้วยความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในด้านต่างๆที่มีความทันสมัยสะดวกสบายมากขึ้นทำให้วิถีชีวิตของคนในปัจจุบันเปลี่ยนไปประชาชนมีการออกกำลังกายน้อยลงทำให้ร่างกายอ่อนแอและปัจจุบันนี้ปัญหาโรคไม่ติดต่อได้เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศจากรายงานของกระทรวงสาธารณสุขพบว่าโรคที่เป็นปัญหาในชุมชน ๕ อันดับแรกในกลุ่มโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โดยระบบกล้ามเนื้อและโครงร่างและไขมันอุดตันในเส้นเลือดผู้ป่วยที่พบส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มวัยแรงงานและกลุ่มผู้สูงอายุจากการสอบถามพบว่าผู้ป่วยขาดการออกกำลังกายและบริโภคอาหารไม่ถูกต้องก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพของคนในชุมชนซึ่งถ้าประชาชนได้บริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะและมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก็จะสามารถลดปัญหาดังกล่าวลงได้ประกอบกับตามนโยบายของผู้บริหารองค์การบริหารส่วนตำบลโคกสัก ที่มีความมุ่งมั่นที่จะส่งเสริมสนับสนุนและดำเนินการในด้านสุขภาพให้กับประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลโคกสัก ให้มีสุขภาพกายและสุขภาพใจดีให้มีความเป็นอยู่อย่างมีความสุขทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจสังคมอารมณ์และสติปัญญาโดยการให้ประชาชนสามารถดูแลและสร้างภูมิคุ้มกันให้กับสุขภาพตนเองได้ด้วยการออกกำลังกายสร้างสุขภาพเพื่อให้มีสุขภาพพลานามัยดีซึ่งจะเป็นภูมิคุ้มกันโรคได้เป็นอย่างดีอีกทั้งยังสามารถใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และยังเป็นการป้องกันยาเสพติดไม่ให้เข้ามาในเขตพื้นที่ชุมชนได้อีกทางหนึ่งด้วย

องค์การบริหารส่วนตำบลโคกสัก จึงได้ จัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพขยับกายสบายชีวี ด้วยวิธีเดินแอโรบิก ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๒ ขึ้นมาโดยเห็นว่าการเดินแอโรบิกเป็นวิธีการออกกำลังกายวิธีหนึ่งเพื่อเป็นทางเลือกให้แก่ผู้ที่สนใจการกระตุ้นให้เกิดความตระหนักและตื่นตัวเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แล้วยังช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรงผ่อนคลายอารมณ์ เสริมสร้างความสามัคคี และที่สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงต่อการ เกิดโรสดังกล่าวด้วย

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดีลดภาวะการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ
๒. เพื่อเสริมภูมิคุ้มกันโรคก่อนที่จะไปบำบัดรักษาโรคให้แก่ประชาชน
๓. เพื่อให้ประชาชนใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
๔. เพื่อป้องกันยาเสพติดเข้ามาในเขตพื้นที่

เป้าหมาย

พนักงานและประชาชน ตำบลโคกสัก

ระยะเวลาดำเนินงาน

ตลอด ปี งบประมาณ ๒๕๖๒

สถานที่ จัดกิจกรรม

บริเวณ ศาลาประจำหมู่บ้าน

ผู้รับผิดชอบ

กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

งบประมาณ

ไม่ใช้งบประมาณ

วิธีดำเนินการ

๑. เขียนโครงการเพื่อขออนุมัติดำเนินโครงการ
๒. ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนและผู้สนใจในพื้นที่ทราบ
๓. ดำเนินการตามโครงการทุกวันจันทร์ -วันศุกร์ ตามหมู่บ้าน

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ประชาชนมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดีลดภาวะการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ
๒. ประชาชนได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
๓. ชุมชนน่ายุ่ครอบครัวอบอุ่นห่างไกลจากปัญหาป้องกันยาเสพติด

ผู้เขียนโครงการ

(ลงชื่อ).....ผู้เขียนโครงการ

(นางสาวคัยรียะห์ เฟ็งโอ)

นักวิชาการศึกษาปฏิบัติการ

ผู้เสนอโครงการ

(ลงชื่อ).....ผู้เสนอโครงการ

(นางสาวทิพย์วิภา จินดารัตน์)

ผู้อำนวยการกองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

ผู้ให้ความเห็นชอบโครงการ

(ลงชื่อ).....ผู้ให้ความเห็นชอบโครงการ

(นางสาวทิชากร เฟ็งโอ)

รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล

ผู้เห็นชอบโครงการ

(ลงชื่อ).....ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายวิเชษฐ์ สุวัฒน์)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล

ผู้อนุมัติโครงการ

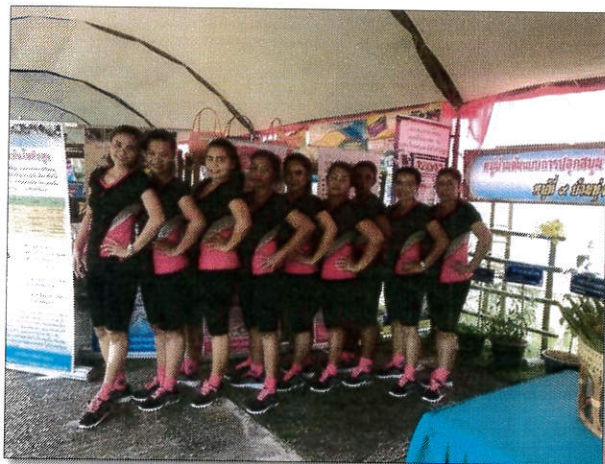
(ลงชื่อ).....ผู้อนุมัติโครงการ

(นายอมร แก้วจันทร์)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลโคกสัก



มหกรรมสุขภาพ ชุมชนเข้มแข็งสู่เมืองลุง เมืองสุภาพะยั่งยืน
วันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๖๓



กิจกรรมการออกกำลังกายในหมู่บ้านตำบลโคกสัก

