

กิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ขยับกายสบายชีวี ด้วยวิธีเดินแอโรบิก

ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓

หลักการและเหตุผล

ด้วยความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในด้านต่างๆที่มีความทันสมัยสะดวกสบายมากขึ้นทำให้วิถีชีวิตของคนในปัจจุบันเปลี่ยนไปประชาชนมีการออกกำลังกายน้อยลงทำให้ร่างกายอ่อนแอและปัจจุบันนี้ปัญหาโรคไม่ติดต่อได้เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศจากรายงานของกระทรวงสาธารณสุขพบว่าโรคที่เป็นปัญหาในชุมชน ๕ อันดับแรกในกลุ่มโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โดยระบบกล้ามเนื้อและโครงร่างและไขมันอุดตันในเส้นเลือดผู้ป่วยที่พบส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มวัยแรงงานและกลุ่มผู้สูงอายุจากการสอบถามพบว่าผู้ป่วยขาดการออกกำลังกายและบริโภคอาหารไม่ถูกต้องก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพของคนในชุมชนซึ่งถ้าประชาชนได้บริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะและมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก็จะสามารถลดปัญหาดังกล่าวลงได้ประกอบกับตามนโยบายของผู้บริหารองค์การบริหารส่วนตำบลโคกสัก ที่มีความมุ่งมั่นที่จะส่งเสริมสนับสนุนและดำเนินการในด้านสุขภาพให้กับประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลโคกสัก ให้มีสุขภาพกายและสุขภาพใจดีให้มีความเป็นอยู่อย่างมีความสุขทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจสังคมอารมณ์และสติปัญญาโดยต้องการให้ประชาชนสามารถดูแลและสร้างภูมิคุ้มกันให้กับสุขภาพตนเองได้ด้วยการออกกำลังกายสร้างสุขภาพเพื่อให้มีสุขภาพพลานามัยดีซึ่งจะเป็นภูมิคุ้มกันโรคได้เป็นอย่างดีอีกทั้งยังสามารถใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และยังเป็นการป้องกันยาเสพติดไม่ให้เข้ามาในเขตพื้นที่ชุมชนได้อีกทางหนึ่งด้วย

องค์การบริหารส่วนตำบลโคกสัก จึงได้ จัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพขยับกายสบายชีวี ด้วยวิธีเดินแอโรบิก ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓ ขึ้นมาโดยเห็นว่าการเดินแอโรบิกเป็นวิธีการออกกำลังกายวิธีหนึ่งเพื่อเป็นทางเลือกให้แก่ผู้ที่สนใจการกระตุ้นให้เกิดความตระหนักและตื่นตัวเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แล้วยังช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายอารมณ์ เสริมสร้างความสามัคคี และที่สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงต่อการ เกิดโรคดังกล่าวด้วย

วัตถุประสงค์

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

เป้าหมาย

พนักงานและประชาชน ตำบลโคกสัก

ระยะเวลาดำเนินงาน

ตลอด ปี งบประมาณ ๒๕๖๓

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. ชุมชนน่าอยู่ครอบครัวอบอุ่นห่างไกลจากปัญหาป้องกันยาเสพติด

ผู้เขียนโครงการ

(ลงชื่อ).....ผู้เขียนโครงการ

(นางสาวคัยริยะห์ เฟ็งโอ)

นักวิชาการศึกษาชำนาญการ

ผู้เสนอโครงการ

(ลงชื่อ).....ผู้เสนอโครงการ

(นางสาวทิพย์วิภา จินดารัตน์)

ผู้อำนวยการกองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

ผู้ให้ความเห็นชอบโครงการ

(ลงชื่อ).....ผู้ให้ความเห็นชอบโครงการ

(นางสาวทิชากร เฟ็งโอ)

รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล

ผู้เห็นชอบโครงการ

(ลงชื่อ).....ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายวิเชษฐ์ สุวัฒน์)

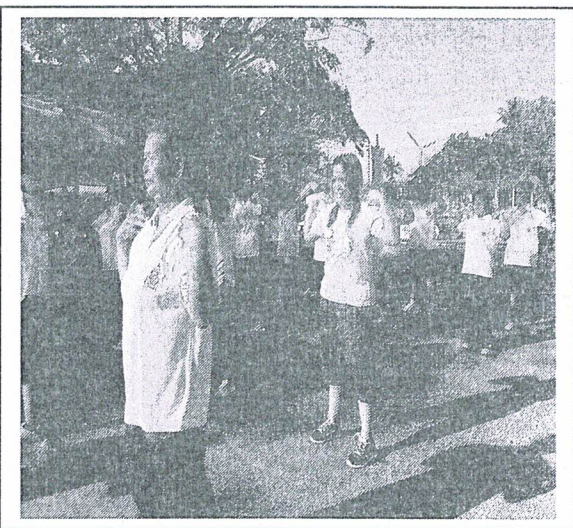
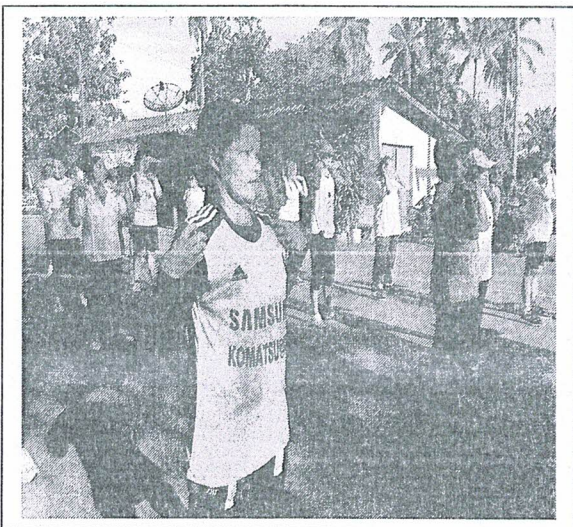
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล

ผู้อนุมัติโครงการ

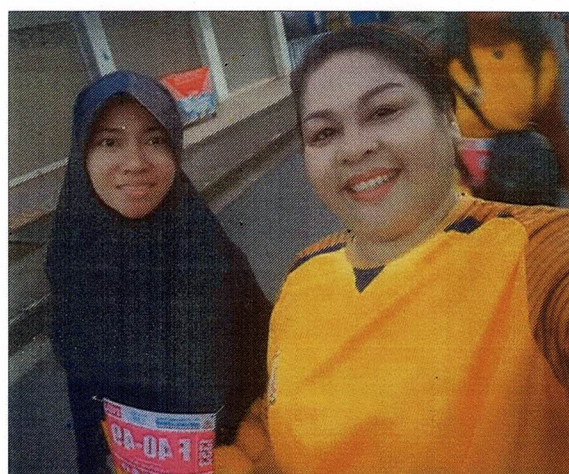
(ลงชื่อ).....ผู้อนุมัติโครงการ

(นายอมร แก้วจันทร์)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลโคกสัก



กิจกรรมสานพลังท้องถิ่นไทยถวายพ่อของแผ่นดิน
เดิน-วิ่งมินิมาร์ธฟมารารอนเฉลิมพระเกียรติ





กิจกรรมการออกกำลังกายในหมู่บ้านตำบลโคกสัก

