

กิจกรรมเสริมสร้างองค์กรแห่งความสุข ประจำปีศูนย์บริการการศึกษา

ชื่อโครงการ : ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ประจำปี 2557

1. หลักการและเหตุผล

การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญและควรทำอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางสังคม และสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน ทำให้หลายคนมองข้ามการออกกำลังกาย หลายคนอ้างว่าไม่ค่อยมีเวลา บางคนเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถในชีวิตประจำวันเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง จึงเป็นเหตุให้สุขภาพอ่อนแอลงและอาจประสบกับปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ตามมา เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ความเครียด ดังนั้น ควรให้ความสำคัญในการรณรงค์ให้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เพราะการออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายอารมณ์ เสริมสร้างความสามัคคี และที่สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ด้วย

คณะทำงานดำเนินกิจกรรมเสริมสร้างองค์กรแห่งความสุข ประจำปีศูนย์บริการการศึกษา ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาด้านสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงานให้มีพลังกายที่เข้มแข็ง และพลังใจที่พร้อมอุทิศเพื่อผลสัมฤทธิ์ของงาน และเพื่อคุณภาพชีวิตในการทำงานของบุคลากรศูนย์บริการการศึกษาที่ดีขึ้น จึงได้จัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในชื่อโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปี 2557 เป็นการส่งเสริมและกระตุ้นให้บุคลากรศูนย์บริการการศึกษามีร่างกายที่แข็งแรง ผ่อนคลายอารมณ์ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรในศูนย์บริการการศึกษา มีสุขภาพแข็งแรง โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
2. เพื่อลดภาวะการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ
3. เพื่อให้บุคลากรในศูนย์บริการการศึกษาผ่อนคลายอารมณ์ และส่งเสริมความสามัคคีแก่หมู่คณะ

3. กลุ่มเป้าหมาย

บุคลากรและครอบครัวศูนย์บริการการศึกษา และผู้ที่สนใจเข้าร่วมโครงการ

4. สถานที่ออกกำลังกาย

บริเวณรอบอ่างสระ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

5. ระยะเวลาการดำเนินโครงการ

1 มีนาคม - 30 ธันวาคม 2557 ระหว่างเวลา 17.00 – 18.00 น.

6. กิจกรรมที่ใช้ดำเนินการ

การเดิน การวิ่ง

7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. บุคลากรมีสุขภาพดี (Happy Body) การเจ็บป่วยลดน้อยลง และประสิทธิภาพของการทำงานเพิ่มมากขึ้น (Happy Work Life)
2. ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลถ้ามีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง (Happy Money)
3. บุคลากรได้รับการผ่อนคลายอารมณ์ (Happy Relax) และเป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว (Happy Family)

8. ผู้รับผิดชอบโครงการ

คณะทำงานดำเนินกิจกรรมเสริมสร้างองค์กรแห่งความสุข ประจำศูนย์บริการการศึกษา