

รายงานผลการดำเนินโครงการ/กิจกรรม Happy Workplace ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2557

1. ชื่อโครงการ/กิจกรรม : ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
2. ชื่อหน่วยงานที่รับผิดชอบ : ศูนย์บริการการศึกษา
3. หลักการและเหตุผล :

การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญและควรทำอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน ทำให้หลายคนมองข้ามการออกกำลังกาย หลายคนอ้างว่าไม่ค่อยมีเวลาบางคนเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถในชีวิตประจำวันเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง จึงเป็นเหตุให้สุขภาพอ่อนแอลงและอาจประสบกับปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ตามมา เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ความเครียด ดังนั้น ควรให้ความสำคัญในการรณรงค์ให้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เพราะการออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายอารมณ์ เสริมสร้างความสามัคคี และที่สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ด้วย

คณะทำงานดำเนินกิจกรรมเสริมสร้างองค์กรแห่งความสุข ประจำปีศูนย์บริการการศึกษา ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาด้านสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงานให้มีร่างกายที่เข้มแข็ง และพลังใจที่พร้อมอุทิศเพื่อผลสัมฤทธิ์ของงาน และเพื่อคุณภาพชีวิตในการทำงานของบุคลากรศูนย์บริการการศึกษาที่ดีขึ้น จึงได้จัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปี 2557 เป็นการส่งเสริมและกระตุ้นให้บุคลากรศูนย์บริการการศึกษามีร่างกายที่แข็งแรง ผ่อนคลายอารมณ์ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค

4. วัตถุประสงค์ :
 - 4.1 เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรในศูนย์บริการการศึกษา มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
 - 4.2 เพื่อให้บุคลากรในศูนย์บริการการศึกษาผ่อนคลายอารมณ์ และส่งเสริมความสามัคคีแก่หมู่คณะ
5. กลุ่มเป้าหมาย : บุคลากรศูนย์บริการการศึกษา จำนวน 31 คน
6. ระยะเวลาดำเนินการ : 10 เดือน 1 มีนาคม - 30 ธันวาคม 2557
7. กิจกรรมที่ทำ :
 - 7.1 อบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพโดยผู้เชี่ยวชาญจากสถานกีฬาและสุขภาพ
 - 7.2 ทดสอบสมรรถภาพร่างกายก่อนและหลังดำเนินกิจกรรม
 - 7.3 จัดกลุ่มออกกำลังกายในสถานที่ต่าง ๆ เช่น รอบอ่างสุระ สถานกีฬาและสุขภาพ
8. ผลที่ได้รับ :
 - 8.1 บุคลากรศูนย์บริการการศึกษามีสุขภาพแข็งแรง
 - 8.2 บุคลากรศูนย์บริการการศึกษาได้รับการผ่อนคลายอารมณ์ และมีความสามัคคี