

รายงานผลการดำเนินโครงการ/กิจกรรม Happy Workplace ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2558

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

การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งมีสุขภาพที่แข็งแรงเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งที่ส่งเสริมให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ อาทิเช่น ด้านการศึกษา ด้านการทำงาน เป็นต้น เนื่องจากผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงจะมีความสามารถทางร่างกาย จิตใจ และเวลามากกว่าคนที่ไม่แข็งแรง จึงอาจจะกล่าวได้ว่า การมีสุขภาพดีนั้นเป็นเรื่องที่ทุกคนปรารถนา ซึ่งการที่เราจะมีสุขภาพที่ดีได้นั้นไม่ได้เกิดขึ้นจากการขอพรจากสิ่งศักดิ์ แต่เราทุกคนสามารถสร้างได้ด้วยตัวเอง แต่เป็นการดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง เช่น การพักผ่อนที่เพียงพอ รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น โดยเฉพาะการออกกำลังกายนั้นเป็นทั้งยาป้องกันโรค ยารักษาโรค และยาบำรุงอย่างดีที่ไม่ต้องใช้จ่ายเงินเป็นจำนวนมากไปหาซื้อ ดังนั้นการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อคนทุกเพศทุกวัย

คณะทำงานดำเนินกิจกรรมเสริมสร้างองค์กรแห่งความสุข ประจำปีศูนย์บริการการศึกษา ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาด้านสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงานให้มีพลังกายที่เข้มแข็ง และพลังใจที่พร้อมอุทิศเพื่อผลสัมฤทธิ์ของงาน และเพื่อคุณภาพชีวิตในการทำงานของบุคลากรที่ดีขึ้น ประกอบกับโครงการในปี 2557 ได้ผลสัมฤทธิ์เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของโครงการ คณะทำงานฯ จึงได้จัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปี 2558 ต่อเนื่องเป็นปีที่ 2 ซึ่งเป็นการส่งเสริมและกระตุ้นให้บุคลากรศูนย์บริการการศึกษามีร่างกายที่แข็งแรง ผ่อนคลายอารมณ์ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค

4. วัตถุประสงค์ :
 - 4.1 เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรในศูนย์บริการการศึกษา มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
 - 4.2 เพื่อให้บุคลากรในศูนย์บริการการศึกษาผ่อนคลายอารมณ์ และส่งเสริมความสามัคคีแก่หมู่คณะ
5. กลุ่มเป้าหมาย : บุคลากรศูนย์บริการการศึกษา จำนวน 31 คน
6. ระยะเวลาดำเนินการ : 1 มกราคม - 30 ธันวาคม 2558

7. กิจกรรมที่ทำ :

7.1 ทดสอบสมรรถภาพร่างกายก่อนและหลังดำเนินกิจกรรม

7.2 จัดกลุ่มออกกำลังกายในสถานที่ต่าง ๆ เช่น รอบอ่างสุระ สถานกีฬาและสุขภาพ ที่บ้าน สวนน้ำ บึงตาหลัว เป็นต้น

8. ผลที่ได้รับ :

8.1 บุคลากรมีสุขภาพแข็งแรงและออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

8.2 บุคลากรได้รับการผ่อนคลายอารมณ์ และมีความสามัคคีในองค์กร