โครงการ/กิจกรรม

1. ทำความเข้าใจ/ให้ความรู้/สื่อสาร สร้างหลักสูตร สร้างกิจกรรมเสริมหลักสูตร (ทั้งใน/นอก โรงเรียน) เช่น เกษตรในโรงเรียน/ปลูกป่า เดินสำรวจสมุนไพร / กีฬาการละเล่นไทย , ผลิตสื่อ ประชาสัมพันธ์ รณรงค์

2. ปรับปรุงเส้นทางเดิน/จักรยาน ใช้เดิน/จักรยานไปทำงาน / โรงเรียน / ตลาด
มีกิจกรรมในสวนสาธารณะ
มีกิจกรรมทางกายในสถานที่ทำงาน
มีกิจกรรมพ่อแม่ลูกร่วมกัน
มีกิจกรรมจิตอาสา-ลงแขก

3. พัฒนาชมรมกีฬา/ชมรมออกกำลังกาย
- ชมรม/กลุ่มอาชีพ ให้มีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมของแต่ละอาชีพ
- ชมรมในโรงเรียน / กลุ่มเด็กเยาวชน ทำกิจกรรมอาสาที่มีการออกแรง มีการละเล่นที่เหมาะสม

ปัจจัยที่มีผล ต่อการมีกิจกรรมทางกายในชุมชน

1. ต้องทำให้คน รู้-เข้าใจ-ตระหนัก-ปฏิบัติ มีความรู้ มีปัญญา

2. สร้างสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย ที่บ้าน โรงเรียน ที่ทำงาน ชุมชน

3. สร้างกลไกการขับเคลื่อนให้มีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น

การเพิ่มกิจกรรมทางกาย การเคลื่อนไหวทางกาย

เน้น
1. เด็ก
2. คนทำงาน
3. ผู้สูงอายุ

เน้น
1) กิจวัตรประจำวัน
2) การเดินทาง
3) เน้นนันทนาการ
- ละเล่น
- กีฬา
- ออกกำลังกาย

โครงการ/กิจกรรม

1. การสร้างเสริมสมรรถนะ / ทักษะชีวิต คุณค่า ไม่ลอง พัฒนาหลักสูตรนอก/ในระบบโรงเรียน การสื่อสาร สร้างรูปแบบ / ศึกษา / นวัตกรรม สร้างบุคคลต้นแบบ คิดค้นภูมิปัญญา / สมุนไพร

2. สร้างงาน / สร้างเศรษฐกิจ , ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ , มาตรการควบคุมการซื้อ-ขาย / สูบ, มาตรการ วัด /สถานที่ทำงาน / พื้นที่สาธารณะ ควบคุมสื่อ , มีศูนย์ให้คำปรึกษา / เลิก ละ ลด Home health care , มีการประกวด การเยี่ยมบ้าน มีธรรมนูญ ข้อตกลง กติกาชุมชน

3. สร้างแกนนำ มีทีมอาสาสมัคร ทีมปฏิบัติการ เพื่อนช่วยเพื่อน กลไกสื่อสาร ประชาสัมพันธ์ รณรงค์ มีระบบติดตาม ความก้าวหน้า

ปัจจัยที่มีผลต่อปัจจัยเสี่ยงในชุมชน

1. ต้องทำให้คน
   - รู้ –>เข้าใจ–>ตระหนัก-> ปฏิบัติ
   - มีความรู้ –> มีปัญญา

2. สร้างสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการจัดการ
   - ที่บ้าน
   - โรงเรียน
   - ที่ทำงาน
   - ในชุมชน

3. สร้างกลไกการขับเคลื่อนเพิ่มขึ้น

การจัดการปัญหาบุหรี่

เน้น(รายใหม่-รายเก่า)
- กลุ่มเด็กเยาวชน
- กลุ่มผู้หญิง
- กลุ่มวัยทำงาน
- ผู้ประกอบการ / ร้านค้า

เน้น
- บ้าน
- โรงเรียน
- วัด/มัสยิด
- ที่ทำงาน
- ชุมชน