

## แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลโคกเคียน

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม อบรม เรื่อง ความสำคัญและวิธีการออกกำลังกายที่ดีต่อสุขภาพ  
เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลโคกเคียน

ด้วย หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน (ระบุชื่อ) กลุ่มรักษ์สุขภาพชมรมตาดีกาตำบลโคกเคียน มีความประสงค์  
จะจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม อบรม เรื่อง ความสำคัญและวิธีการออกกำลังกายที่ดีต่อสุขภาพ ใน  
ปีงบประมาณ 2559 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบล  
โคกเคียน เป็นเงิน 19,970 บาท โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลง  
รายละเอียด)

### หลักการและเหตุผล

สุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์และแข็งแรงย่อมทำให้จิตใจร่าเริงและแจ่มใสห่างจากภัยไข้เจ็บและโรคต่างๆ  
ดังนั้นการออกกำลังกายเป็นปัจจัยหลักของการดูแลสุขภาพซึ่งเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับทุกคนที่ยังมีชีวิตอยู่บน  
โลกนี้ โดยเฉพาะบรรดาผู้ที่ทำงานรับใช้สังคมการให้บริการ การเผยแพร่ความรู้ เพื่อให้เกิดประโยชน์มากที่สุดนั้น  
จำเป็นต้องมีสุขภาพที่ดีแข็งแรงห่างจากโรคภัยไข้เจ็บ เช่น บรรดาครูผู้สอนหรือให้การอบรมเด็กๆนักเรียนในศูนย์  
การศึกษาอิสลามประจำมัสยิดภายในตำบลโคกเคียน เพราะบางคนไม่มีเวลาที่จะไปตรวจร่างกาย ไปออกกำลังกาย  
ตลอดจนไม่มีแรงจูงใจที่จะนึกถึงความสำคัญอันล้ำค่าของสุขภาพร่างกาย

ปัจจุบันคณะครูผู้สอนในศูนย์การศึกษาอิสลามประจำมัสยิด(ตาดีกา)ภายในตำบลโคกเคียนมีจำนวน  
มากกว่า 80 คน ที่กำลังทำการสอนอยู่ในจำนวนโรงเรียนทั้งหมด ดังนั้นทางกลุ่มรักษ์สุขภาพชมรมตาดีกาตำบล  
โคกเคียนได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายของคณะครูตาดีกาทุกคนจึงได้ปรึกษาหารือและเขียน  
โครงการเพื่อเสนอขออนุมัติต่อไปโดยติดต่อกับเจ้าหน้าที่ด้านสาธารณสุขและผู้ที่มีความรู้ด้านสุขภาพมาถ่ายทอด  
อบรมและให้ความรู้วิธีการและแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้องและต่อเนื่องด้วย

### 1. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

1. เพื่อให้ครูผู้สอนในศูนย์(ตาดีกา)ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย
2. เพื่อให้ครูผู้สอนในศูนย์(ตาดีกา)ทราบและเข้าใจถึงวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
3. เพื่อให้ครูผู้สอนในศูนย์(ตาดีกา)ได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและเป็นประจำ
4. เพื่อให้ครูผู้สอนในศูนย์(ตาดีกา)เกิดความมั่นใจว่าผลของการออกกำลังกายเป็นการดูแลสุขภาพที่ดี