

## โครงการ ใส่ใจคนละนิด เพื่อชีวิตที่สดใส

### หลักการและเหตุผล

“บ้านหาดทรายยาว หมู่ที่ 2 ต.ต้นยางโป อ.เมือง จ.สตูล” เป็นพื้นที่เป้าหมายในการจัดทำโครงการ มีข้อมูลพื้นฐานชุมชน ดังนี้

1. จำนวนครัวเรือนและประชากรในชุมชน จำนวนทั้งหมด 323 ครัวเรือน ประชากรรวมประมาณ 1,243 คน ในจำนวนนี้ แบ่งออกเป็น กลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป พ่อบ้าน แม่บ้าน ว่างแรงงาน ส่วนที่เหลือเป็นวัยเด็กและเยาวชน อายุไม่เกิน 25 ปี

2. ด้านอาชีพ อาชีพหลักของคนในชุมชน คือ การประมง เกษตรกรรม ค้าขาย และรับจ้างทั่วไป ซึ่งมากกว่าร้อยละ 95 เป็นการทำประมง เพราะส่วนใหญ่คนในชุมชนไม่ค่อยให้ความสำคัญเกี่ยวกับสุขภาพ จึงส่งผลกระทบต่อสภาพร่างกายในการใช้ชีวิตประจำวัน

3. ด้านศาสนา ศาสนาอิสลามเป็นศาสนาหลักของชุมชน โดยมีประชากรนับถือศาสนาอิสลามเป็นศาสนาหลัก ซึ่งต่างให้การอบรมด้านศีลธรรมและปฏิบัติพิธีกรรม อยู่ร่วมกันอย่างสันติ สามัคคี

ทั้งนี้ หากพิจารณาจากข้อมูลพื้นฐานดังกล่าวพบว่า คนในชุมชนสามารถเกิดโรคได้ง่าย พบว่าปัจจุบันบ้านหาดทรายยาวกำลังเผชิญกับปัญหาด้านสุขภาพ และคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชน ประชาชน และผู้สูงอายุ กล่าวคือ เนื่องจากในสังคมปัจจุบันได้เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกาภิวัตน์ จากสภาพสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรม เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสภาพแวดล้อม ทำให้หลายคนมองข้ามการออกกำลังกาย หลายคนอ้างไม่มีเวลา บางคนเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถในชีวิตประจำวันเป็นการออกกำลังกาย จึงเป็นเหตุให้สุขภาพอ่อนแอและอาจประสบกับปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคภัยต่างๆ ตามมา ด้วยเหตุผลดังกล่าว ทางชมรมจึงมองเห็นความสำคัญได้จัดทำโครงการนี้ขึ้นมา เพื่อต้องการให้ความสำคัญในการพัฒนาตั้งแต่วัยเด็ก โดยเฉพาะในเด็กวัยเรียนซึ่งเป็นอีกวัยหนึ่งที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต และมีความพร้อมในการเรียนรู้ทุกๆด้าน เพื่อปลูกฝังให้ปฏิบัติเป็นกิจวัตร และเติบโตสู่วัยทำงาน โดยที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและให้ความสำคัญเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ

ชมรมกีฬาเพื่อสุขภาพบ้านหาดทรายยาวและแกนนำชุมชนในตำบลต้นยางโปก็เห็นความสำคัญในเรื่องดังกล่าว จึงได้จัดทำโครงการ “ใส่ใจคนละนิด เพื่อชีวิตที่สดใส” เพื่อให้เกิดความตระหนักและตื่นตัวเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพ จึงได้จัดทำโครงการขึ้นเพื่อเป็นการส่งเสริมประชาชนในพื้นที่ให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการดำรงชีวิตที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและร่วมถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างอาสาสมัคร หรือแกนนำสร้างเสริมสุขภาพภายในชุมชน
2. เพื่อส่งเสริมให้เกิดความสามัคคี ระหว่างเยาวชน ประชาชน และผู้สูงอายุ
3. เพื่อให้คนในชุมชนใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และลดภาวะการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ

4. เพื่อให้กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน หรือสมาชิกในหมู่บ้าน จัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรให้คนในชุมชนมี โอกาสออกกำลังกายทุกวัน

5. เพื่อสร้างต้นแบบชุมชนตัวอย่าง เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเพื่อชีวิตที่สดใส

### กลุ่มเป้าหมาย

1. เชิงปริมาณ เยาวชน ประชาชน และผู้สูงอายุบ้านหาดทรายยาว จำนวน 90 คน

2. เชิงคุณภาพ

2.1 เพื่อส่งเสริมให้เยาวชน ประชาชน และผู้สูงอายุ ที่ให้ความสำคัญ มีสุขภาพแข็งแรง ห่างไกลจากสิ่งเสพติด และไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ

2.2 เยาวชน ประชาชน และผู้สูงอายุ มีสุขนิสัย สุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี

### สถานที่ดำเนินการ

อาคารอเนกประสงค์บ้านหาดทรายยาว ต.ตันหยงโป อ.เมือง จ.สตูล

### ระยะเวลาดำเนินการ

- ระหว่างเดือนสิงหาคม 2560

### ขั้นตอนและกิจกรรมการดำเนินงาน

1. ประชุมคณะทำงาน ชมรมกีฬาเพื่อสุขภาพบ้านหาดทรายยาวและแกนนำชุมชนในตำบล ตันหยงโป

2. เขียนโครงการ / เสนอโครงการ/ ขออนุมัติโครงการ

3. ติดต่อประสานงานผู้เข้าร่วมโครงการ ผู้ที่เกี่ยวข้องและกลุ่มเป้าหมาย

4. ดำเนินงานตามโครงการ

- อบรมให้ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพอนามัย / ให้ความรู้เกี่ยวกับสิ่งเสพติด / การปรับเปลี่ยน พฤติกรรมในการดำเนินชีวิต / คุณธรรม จริยธรรม และบทบาทหน้าที่ของอาสาสมัครสร้างเสริมสุขภาพ / การออกกำลังกายอย่างไรให้ถูกวิธี

5. ประเมินผล / สรุปผลการดำเนินงาน

### งบประมาณ

- งบประมาณขอรับการสนับสนุนจากสปสช. อ.บ.ต. ตันหยงโป เป็นเงินจำนวน 30,160.-บาท (สามหมื่นหนึ่งร้อยหกสิบบาทถ้วน)

รายละเอียดค่าใช้จ่ายโครงการ มีดังนี้

1. ค่าอาหารกลางวัน 2 วัน 2 มื้อๆละ 60 บาท จำนวน 90 คน เป็นเงิน 10,800 บาท

2. ค่าอาหารว่าง 2 วัน 4 มื้อๆละ 25 บาท จำนวน 90 คน เป็นเงิน 9,000 บาท

- |   |                    |
|---|--------------------|
| 3. ค่าวิทยากร จำนวน 16 ชั่วโมงๆละ 500 บาท       | เป็นเงิน 8,000 บาท |
| 4. ค่าเช่าเครื่องเสียง จำนวน 2 วันๆละ 1,000 บาท | เป็นเงิน 2,000 บาท |
| 5. ค่าป้ายโครงการ จำนวน 1 ป้าย                  | เป็นเงิน 360 บาท   |

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 30,160.-บาท (สามหมื่นหนึ่งร้อยหกสิบบาทถ้วน)

**หมายเหตุ** ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยตามจ่ายจริงได้


#### วิธีการประเมินผล

1. สังเกตกลุ่มเป้าหมายว่ามีความรู้มากขึ้นเพียงใดหลังจากได้รับการอบรม
2. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของกลุ่มเป้าหมาย
3. ประเมินผลจากการสอบถามหลังการอบรม


#### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าอบรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 มีความรู้ความเข้าใจ และปฏิบัติตามสิ่งที่อบรมได้อย่างถูกต้อง
2. เป็นแบบอย่างการส่งเสริมสุขภาพแก่ชุมชน ในพื้นที่ตำบลต้นหยงโป
3. ผู้เข้าร่วมโครงการ มีความรู้ความเข้าใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง ทั้งด้าน โภชนาการ การฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายและจิตใจ
4. ผู้เข้าร่วมโครงการมีความสามัคคี มีทัศนคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงเพื่อดำรงอยู่ในสังคมอย่างมีคุณค่า
5. สร้างจิตสำนึกและปลูกฝังให้คนรุ่นหลังได้มีทัศนคติที่ดีและให้ความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพ

#### ผู้รับผิดชอบโครงการ

(ลงชื่อ)..........ผู้เสนอโครงการ  
( นายตรี ทิ้งปากถ้ำ )

ประธานชมรมกีฬาเพื่อสุขภาพบ้านหาดทรายยาว ม.2

(ลงชื่อ)..........ผู้เห็นชอบโครงการ  
( นายเจ็ดดาหนี ทิ้งปากถ้ำ )

ตำแหน่ง ปลัด อ.บ.ต. ต้นหยงโป

(ลงชื่อ)..........ผู้อนุมัติโครงการ  
( นายกิตติ หมัดตานี )

ตำแหน่ง นายก อ.บ.ต. ต้นหยงโป

## กำหนดการอบรม โครงการ ใส่ใจคนละนิด เพื่อชีวิตที่ดีได้

ระหว่าง เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2560

วัน/เวลา	08.00 - 12.00 น.	12.00 - 13.00 น.	13.00 - 17.00 น.
วันที่หนึ่ง	<p>ลงทะเบียน / พิธีเปิดการอบรม</p> <p>นายกิตติหมัดตานี นายก อ.บ.ต. ดันหยงโป</p> <p>บรรยาย เรื่อง คุณธรรม จริยธรรม</p> <p>และบทบาทหน้าที่ของอาสาสมัครสร้างเสริมสุขภาพ (วิทยากร)</p> <p>พักรับประทานอาหารว่าง</p>	<p>พักรับประทาน</p> <p>อาหารกลางวัน</p>	<p>บรรยาย เรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต</p> <p>และสุขภาพกับปัญหาในปัจจุบัน</p> <p>(วิทยากร)</p> <p>พักรับประทานอาหารว่าง</p>
วันที่สอง	<p>ลงทะเบียน</p> <p>บรรยาย เรื่อง ให้ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพอนามัย</p> <p>และการออกกำลังกายอย่างไรให้ถูกวิธี(วิทยากร)</p>	<p>พักรับประทาน</p> <p>อาหารกลางวัน</p>	<p>บรรยาย เรื่อง สุขภาพกับสิ่งเสพติด (วิทยากร)</p> <p>และให้ความรู้เกี่ยวกับสิ่งเสพติด(วิทยากร)</p> <p>พักรับประทานอาหารว่าง</p>

	พักรับประทานอาหารว่าง		พิธีปิดการอบรม
--	-----------------------	--	----------------

หมายเหตุ ตารางอบรมอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม