

## แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

### กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารองค์การบริหารส่วนตำบลบาระเหนือ

เรื่อง ขอเสนอโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลบาระเหนือ

ด้วยศูนย์อบรมจริยธรรมประจำมัสยิดตาดีกานูรุลมุบีน หมู่ที่ ๕ บ้านอีโยะ ตำบลบาระเหนือ อำเภอบาเจาะ จังหวัดนราธิวาส มีความประสงค์จะทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลบาระเหนือ เป็น ๒๓,๕๐๐ บาท โดยมีรายละเอียดโครงการ ดังนี้

ส่วนที่ ๑ : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียด) หลักการและเหตุผล

การส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและกีฬา จะทำให้ร่างกายแข็งแรงจิตใจสดชื่น ดังคำกล่าวที่ว่า “จิตใจที่งดงามย่อมอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง” (Sound mind in sound body) แสดงว่าร่างกายกับจิตใจมีความสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ออก ถ้าร่างกายแข็งแรงจิตใจก็จะเบิกบานหรือในทางกลับกัน ถ้ามีจิตใจที่เข้มแข็ง จะเกิดพลังหรือกำลังใจ ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น

ซึ่งทางศูนย์อบรมจริยธรรมประจำมัสยิดตาดีกานูรุลมุบีน จะจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในศูนย์อบรมจริยธรรมประจำมัสยิดตาดีกาขึ้น เพื่อให้เด็กนักเรียน ผู้ปกครองและบุคลากรภายในศูนย์อบรมจริยธรรมประจำมัสยิดตาดีกา ได้มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬากันเป็นการส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้สมบูรณ์แข็งแรง

#### ๑. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้กับนักเรียน ผู้ปกครองและบุคลากรภายในศูนย์อบรมจริยธรรมประจำมัสยิดตาดีกา แข็งแรงสมบูรณ์
๒. เพื่อให้คำปรึกษาแนะนำใน การดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้เข้มแข็งอยู่เสมอ
๓. เพื่อเป็นการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์มากที่สุด

#### กลุ่มเป้าหมาย

เด็กนักเรียนและผู้ปกครองเด็กนักเรียน จำนวน ๗๐ คน

#### ตัวชี้วัด

๑. นักเรียนทุกคนมีสุขภาพกาย/สุขภาพจิตที่ดี
๒. ศูนย์อบรมจริยธรรมประจำมัสยิดตาดีกา ปลอดภัยจากสิ่งเสพติด
๓. นักเรียนทุกคนมีความรู้ด้านพลศึกษาและสุขศึกษาอย่างถูกต้อง
๔. มีการจัดการแข่งขันกีฬาสัมพันธ์

#### ๒. วิธีดำเนินการ

๑. จัดโปสเตอร์ให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
๒. จัดหาอุปกรณ์กีฬาให้นักเรียนได้ใช้ออกกำลังกายในเวลาว่าง
๓. จัดกิจกรรมทางด้านกีฬาให้นักเรียนผู้ปกครองและบุคลากรภายในศูนย์อบรมจริยธรรมประจำมัสยิดตาดีกา มีส่วนเข้าร่วม

๓. ระยะเวลาดำเนินการ

เดือน กันยายน ๒๕๖๐

๔. สถานที่ดำเนินการ

มัสดิอีโยะ หมู่ที่ ๕ บ้านอีโยะ ตำบลบาเรเหนือ อำเภอบาเจาะ จังหวัดนราธิวาส

๕. งบประมาณ

งบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลบาเรเหนือ จำนวน ๒๓,๕๐๐ บาท (สองหมื่นสามพันห้าร้อยบาทถ้วน) รายละเอียดค่าใช้จ่ายดังนี้

๕.๑ ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๗๐ คน จำนวน ๒ มื้อ ๆ ละ ๕๐ บาท	เป็นเงิน	๗,๐๐๐ บาท
๕.๒ ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๗๐ คน จำนวน ๔ มื้อ ๆ ละ ๒๕ บาท	เป็นเงิน	๗,๐๐๐ บาท
๕.๓ ค่าเตรียมสถานที่การจัดการอบรม	เป็นเงิน	๘๐๐ บาท
๕.๔ ค่าป้ายโครงการ จำนวน ๑ ผืน ๆ ละ ๕๐๐ บาท	เป็นเงิน	๕๐๐ บาท
๕.๕ ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน ๙ ชั่วโมง ๆ ละ ๖๐๐ บาท	เป็นเงิน	๕,๔๐๐ บาท
๕.๖ ค่าสื่อ วัสดุ อุปกรณ์อื่นๆ ที่จำเป็น	เป็นเงิน	๒,๘๐๐ บาท

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้

๖. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. นักเรียนและผู้ปกครองได้มีส่วนร่วมในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
๒. นักเรียนและผู้ปกครองมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่แข็งแรงสมบูรณ์

๗. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง ๑ รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

๗.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ศูนย์อบรมจริยธรรมประจำมัสดิอีโยะ ต.กานูรู หมู่ ๕

๗.๑.๔ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน

๗.๒ ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗)

๗.๒.๓ สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๗(๓)]

๗.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. ๒๕๕๗)

๗.๓.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

๗.๓.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

๗.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

๗.๔.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

๗.๔.๓.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

๗.๔.๓.๕ อื่นๆ (ระบุ) กิจกรรมกีฬาสัมพันธ์

๗.๔.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

๗.๔.๗.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

๗.๔.๗.๖ อื่นๆ (ระบุ) กิจกรรมกีฬาสัมพันธ์

/ลงชื่อ...

กำหนดการโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

เดือนกันยายน ๒๕๖๐

ณ ห้องประชุมมัสยิดอีโยะ หมู่ที่ ๕ ตำบลระเหนือ อำเภอบาเจาะ จังหวัดนราธิวาส

โดย ศูนย์อบรมจริยธรรมประจำมัสยิดตาดীগานูรุลมุบีน

วันแรก	เวลา	กิจกรรม
๐๗.๐๐ น.	- ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน
๐๘.๓๐ น.	- ๐๘.๔๕ น.	เปิดพิธี โดยนายกองค์การบริหารส่วนตำบลบาเจาะระเหนือ
๐๘.๔๕ น.	- ๐๙.๔๕ น.	บรรยาย หัวข้อ ปัญหาสุขภาพจิตในเด็กวัยเรียน
๐๙.๔๕ น.	- ๑๐.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๐.๐๐ น.	- ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย หัวข้อ พฤติกรรมกรดแลคติกสุขภาพและการออกกำลังกายวัยเรียน
๑๒.๐๐ น.	- ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวันและละหมาดซุรีพร้อมกัน (ญูมาอะห์)
๑๓.๐๐ น.	- ๑๔.๐๐ น.	บรรยาย หัวข้อ พฤติกรรมการออกกำลังกายเด็กสมัยก่อนกับเด็กยุคปัจจุบันต่างกันอย่างไร
๑๔.๐๐ น.	- ๑๔.๑๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๔.๑๕ น.	- ๑๖.๑๕ น.	บรรยาย หัวข้อ การออกกำลังกายและเล่นกีฬาในมุมมองของอิสลาม
๑๖.๑๕ น.	- ๑๖.๓๐ น.	แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและจัดกิจกรรมสนทนาการ โดย ทีมจิตอาสา
๑๖.๓๐ น.	- ๑๘.๓๐ น.	ละหมาดอัสรีพร้อมกัน (ญูมาอะห์)

วันที่สอง

เวลา	กิจกรรม
๐๗.๐๐ น.	- ๐๘.๐๐ น. ลงทะเบียน
๐๘.๑๕ น.	- ๑๐.๑๕ น. บรรยาย หัวข้อ ปัญหาสุขภาพและพัฒนาการที่เป็นปัญหาของเด็กวัยเรียน
๑๐.๑๕ น.	- ๑๐.๓๐ น. พักรับประทานอาหารว่าง
๑๐.๓๐ น.	- ๑๑.๐๐ น. คณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.บาเจาะระเหนือ พบปะเยาวชนและผู้สูงอายุ
๑๑.๐๐ น.	- ๑๒.๐๐ น. บรรยาย หัวข้อ พิษภัยของยาเสพติด
๑๒.๐๐ น.	- ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวันและละหมาดซุรีพร้อมกัน (ญูมาอะห์)
๑๓.๐๐ น.	- ๑๔.๐๐ น. กิจกรรมกีฬาสัมพันธ์
๑๔.๐๐ น.	- ๑๔.๑๕ น. พักรับประทานอาหารว่าง
๑๔.๑๕ น.	- ๑๖.๑๕ น. กิจกรรมกีฬาสัมพันธ์

หมายเหตุ กำหนดการนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

ลงชื่อ ..... ผู้เสนอโครงการ

*Chai*

(นายยะโกะ สาม)

ประธานศูนย์อบรมจริยธรรมประจำมัสยิดตาดีกานูรุลมุบีน

วันที่ ๙ เดือนสิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๐

กำหนดการโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

เดือนกันยายน ๒๕๖๐

ณ ห้องประชุมมัศยิตีโยะ หมู่ที่ ๕ ตำบลระเหนือ อำเภอบาเจาะ จังหวัดนราธิวาส

โดย ศูนย์อบรมจริยธรรมประจำมัศยิตตาศึกษาอนุสรณ์

วันแรก	เวลา	กิจกรรม
	๐๗.๐๐ น. - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน
	๐๘.๓๐ น. - ๐๘.๔๕ น.	เปิดพิธี โดยนายกองค์การบริหารส่วนตำบลบาเจาะเหนือ
	๐๘.๔๕ น. - ๐๙.๔๕ น.	บรรยาย หัวข้อ ปัญหาสุขภาพจิตในเด็กวัยเรียน
	๐๙.๔๕ น. - ๑๐.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
	๑๐.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย หัวข้อ พฤติกรรมกรดแลคติกสุขภาพแลการออกกำลังกายวัยเรียน
	๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวันและละหมาดซุฮรีพร้อมกัน (ญามาอะห์)
	๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๐๐ น.	บรรยาย หัวข้อ พฤติกรรมการออกกำลังกายเด็กสมัยก่อนกับเด็กยุคปัจจุบันต่างกันอย่างไร
	๑๔.๐๐ น. - ๑๔.๑๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
	๑๔.๑๕ น. - ๑๖.๑๕ น.	บรรยาย หัวข้อ การออกกำลังกายและเล่นกีฬาในมุมมองของอิสลาม
	๑๖.๑๕ น. - ๑๖.๓๐ น.	แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและจัดกิจกรรมสนทนาการ โดย ทีมจิตอาสา
	๑๖.๓๐ น. - ๑๘.๓๐ น.	ละหมาดอัสรีพร้อมกัน (ญามาอะห์)

วันที่สอง

เวลา	กิจกรรม
๐๗.๐๐ น. - ๐๘.๐๐ น.	ลงทะเบียน
๐๘.๑๕ น. - ๑๐.๑๕ น.	บรรยาย หัวข้อ ปัญหาสุขภาพและพัฒนาการที่เป็นปัญหาของเด็กวัยเรียน
๑๐.๑๕ น. - ๑๐.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๐.๓๐ น. - ๑๑.๐๐ น.	คณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.บาเราะเหนือ พบปะเยาวชนและผู้สูงอายุ
๑๑.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย หัวข้อ พิษภัยของยาเสพติด
๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวันและละหมาดซุฮรีพร้อมกัน (ญามาอะห์)
๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๐๐ น.	กิจกรรมกีฬาสัมพันธ์
๑๔.๐๐ น. - ๑๔.๑๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๔.๑๕ น. - ๑๖.๑๕ น.	กิจกรรมกีฬาสัมพันธ์

หมายเหตุ กำหนดการนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม