

## หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)

กิจกรรมทางกาย (Physical Activities : PA) ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก (WHO) ระบุว่า กิจกรรมทางกาย คือ กิจกรรมที่ร่างกายได้ออกแรงจนรู้สึกเหนื่อยขึ้นกว่าปกติ กิจกรรมทางกาย ประกอบด้วย

1. กิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานบ้าน ทำอาชีพที่ต้องใช้ร่างกาย การเดินทางด้วยจักรยาน หรือเดินเท้า เดินขึ้นบันได เป็นต้น

2. กิจกรรมยามว่าง เช่น การออกกำลังกาย เล่นกีฬาหรือการไปท่องเที่ยว

ปัจจุบันคนไทยมีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ทั้งโรคติดต่อ และโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคอ้วน มะเร็ง ไชข้ออักเสบ และภาวะการเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ซึ่งจะกลายเป็นภาระของสังคมและครอบครัว ในด้านค่าใช้จ่ายและเวลาที่ใช้ในการดูแลรักษาตามมา ดังนั้นเพื่อลดภาระดังกล่าว สังคมไทยจึงต้องเริ่มตระหนักถึงการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของคนไทย ให้สามารถดำรงชีวิตได้ด้วยตนเองอย่างเป็นปกติสุขทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา ลดภาวะเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยต่างๆ และสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างประสบความสำเร็จ โดยการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ให้แก่บุคคลในชุมชน สังคม ในรูปแบบต่างๆ เพราะเห็นว่ากิจกรรมทางกายมีประโยชน์ และมีความสำคัญต่อการมีสุขภาวะของชีวิตมนุษย์ทุกคน ดังที่มีการกล่าวถึงประโยชน์และความสำคัญของกิจกรรมทางกายไว้ ดังนี้

ดร.เกษม นครเขตต์ ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ยังบอกว่า กิจกรรมทางกายมีประโยชน์ถึง 10 ข้อ คือ 1. มีเพื่อน/สนุกสนาน 2. ทักษะทางสังคม การให้/แบ่งปัน 3. สร้างเสริมคุณธรรม/จริยธรรม 4. กระตุ้นการเรียนรู้และป้องกันความจำเสื่อม 5. หัวใจหลอดเลือดแข็งแรง 6. ลดน้ำตาลในเลือด และเบาหวาน 7. ช่วยลดการสะสมไขมันในร่างกาย 8. ป้องกันอาการภูมิแพ้ และหอบหืด 9. ลดความวิตกกังวล ซึมเศร้า เครียด และ 10. เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง มีสมาธิ

องค์การอนามัยโลก แนะนำว่า หากต้องการมีสุขภาพดี ป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังทั้งหลาย(NCDs) ควรจะมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์ หรือ ระดับหนัก อย่างน้อย 75 นาที/สัปดาห์

(ที่มา <http://manager.co.th/OOL/viewNews.aspx?NewsID=9590000040737> สืบค้นเมื่อ 11 มีนาคม 2561)

ในปัจจุบัน เด็ก เยาวชน และประชาชน ของ หมู่ที่ 2 ต.สะพานไม้แก่น มีการเล่นกีฬา ออกกำลังกาย ตามความชอบ ความสนใจ อยู่จำนวนหนึ่ง เช่น กีฬาฟุตบอล วอลเลย์บอล วิ่ง เดิน ปั่นจักรยาน แต่เนื่องจากปัจจุบันมีจำนวนอุปกรณ์ในการใช้สำหรับออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬา ไม่เพียงพอกับความต้องการของประชาชน ทำให้การเล่นกีฬา ออกกำลังกายมีไม่ทั่วถึง ดังนั้นศูนย์กีฬาประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ 1 ตำบลสะพานไม้แก่น จึงได้ทำโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้วยกีฬาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ, ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็ก เยาวชน และประชาชน ของบ้านทุ่งเอ้าะ หมู่ที่ 2 ได้มีอุปกรณ์กีฬาสำหรับกิจกรรมทางกาย โดยการออกกำลังกาย เล่นกีฬา เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดี และเพื่อเป็นการส่งเสริมให้เด็ก เยาวชน และประชาชน ได้รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด

## วิธีดำเนินการ

1. แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินโครงการ

2. ประชุมวางแผนการดำเนินการ

3. ดำเนินการตามโครงการ

3.1 การจัดซื้ออุปกรณ์ในการเล่นกีฬา

3.2 การประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย โดยออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา

4. การติดตาม และประเมินผลโครงการ