

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นตำบลจอบาะ
เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ “ขยับกาย สบายชีวา”
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๑ กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลจอบาะ อำเภอเมือง จังหวัดนราธิวาส

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลจอบาะ

ด้วย หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน โรงเรียนบ้านลูโบะปาละ มีความประสงค์จะทำโครงการออก
กำลังกายเพื่อสุขภาพ “ขยับกาย สบายชีวา”ภายในโรงเรียน ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๑ โดยขอรับการ
สนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นตำบลจอบาะ เป็นเงิน ๑๕,๐๐๐ บาท
(หนึ่งหมื่นห้าพันบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

ส่วนที่ ๑ : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลง รายละเอียด)

หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันสังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงจากสังคมอุตสาหกรรมไปสู่สังคมเทคโนโลยี ทำให้วิถีชีวิต
ความเป็นอยู่ของคนไทยเปลี่ยนแปลงไป มีสิ่งอำนวยความสะดวกเพิ่มมากขึ้น ทั้งในด้านการศึกษา เศรษฐกิจ
สังคม และเทคโนโลยี คนไทยส่วนใหญ่ใช้ชีวิตอยู่บนโต๊ะทำงานและเพลิดเพลินกับสังคมออนไลน์ จนไม่มีเวลา
ออกกำลังกาย ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข (กรมอนามัย,๒๕๕๐) กล่าวว่า การแก้ไข
ปัญหาสุขภาพสามารถทำได้หลายวิธีได้แก่ การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การช้ยา การผ่าตัด และการ
ให้อาหารเสริมสุขภาพ ซึ่งเป็นแนวทางที่ใหม่ที่สุด การออกกำลังกาย และการควบคุมอาหารเป็นที่ยอมรับว่า
ปลอดภัยที่สุดและสามารถทำได้ทุกคน

การออกกำลังกายประเภทแอโรบิก (Aerobic Exercise) เป็นกิจกรรมหนึ่งซึ่งมีการยอมรับใน
วงการแพทย์ และนักวิทยาศาสตร์การกีฬาว่าเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อการพัฒนาประสิทธิภาพ
การทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกายได้ดี การออกกำลังกายจะใช้ดนตรีหรือเสียงเพลงประกอบการ
เคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งดนตรีจะใช้เป็นสิ่งกระตุ้นให้ผู้ฝึกเพลิดเพลิน ทั้งยังช่วยให้เกิดความสนุกสนานในการ
ออกกำลังกาย การเต้นแอโรบิกเป็นการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาติดต่อกันอย่างน้อย ๒๐-๓๐
นาที ช่วยเสริมสร้างความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตทั่วร่างกาย ส่งผลให้ร่างกายปฏิบัติกิจกรรมได้เป็น
เวลานาน ทั้งยังช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อในส่วนต่างๆของร่างกายให้แข็งแรงขึ้น ดังนั้นการออกกำลังกายจึงเป็น
สิ่งที่มีความสำคัญมาก เพราะเป็นการส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ห่างไกลจากโรค โดยเฉพาะการเต้น
แอโรบิก ซึ่งในปัจจุบันรัฐบาลกำลังส่งเสริมให้ทุกหมู่บ้าน ทุกตำบล ทุกโรงเรียน ได้มีการเต้นแอโรบิก ซึ่ง
กำลังเป็นที่นิยมของทุกเพศทุกวัย

ดังนั้นทางโรงเรียนลูโบะปาละ ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพ จึงได้จัดโครงการออก
กำลังกายเพื่อสุขภาพ “ขยับกาย สบายชีวา” เพื่อให้ นักเรียน ครูและบุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนบ้าน
ลูโบะปาละ ได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกาย จิตใจที่แข็งแรงและกระตุ้นให้เกิดจิตสำนึกในการรักษาการออก
กำลังกาย