

โรคอีกด้วย ประชาชนในพื้นที่หมู่ที่ ๔ บ้านนาข่าเหนือ มีทั้งหมด ๗๐๖ คน คนที่มีภาวะอ้วนส่วนใหญ่ในชุมชนพบในเพศหญิง ซึ่งมีค่า BMI มากกว่า ๓๐ คน และคนที่มีภาวะอ้วนส่วนใหญ่มีความเสี่ยงในการเป็นโรคปวดเมื่อย ปวดเข่า ร้อยละ ๕๐ และโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ร้อยละ ๑๕ จำเป็นอย่างยิ่งที่คนกลุ่มนี้ต้องให้ความสำคัญเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย เป็นต้น นอกจากนี้ยังเป็นนโยบายของรัฐบาลโดยให้มีการออกกำลังกายด้วยวิธีต่างๆ โดยกระตุ้นให้ประชาชนเกิดความตระหนักและตื่นตัวในการออกกำลังกาย และเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายส่งผลทำให้ร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายความเครียด เสริมสร้างความสามัคคี และที่สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคได้อีกด้วย

จากปัญหาดังกล่าว ชมรมแอโรบิคเพื่อสุขภาพ จึงได้จัดทำโครงการแอโรบิคเพื่อสุขภาพ ปี ๒๕๖๑ ในครั้งนี้เพื่อให้ประชาชนในชุมชนมีความรู้ และออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิคอย่างต่อเนื่องเพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง พร้อมทั้งติดตาม ประเมินผลประชาชนในชุมชนให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อลดค่า BMI และรอบเอวที่ลดลง

วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)

๑. ขั้นตอนเตรียมการ

- ๑.๑ จัดประชุมเพื่อร่วมกันวางแผนงานการดำเนินงานโครงการ
- ๑.๒ เขียนโครงการเพื่อขออนุมัติงบประมาณจาก กองทุนฯ อบต.เขาขาว
- ๑.๓ ประสานงานติดต่อครู อาจารย์ ที่จะนำเดินแอโรบิค
- ๑.๔ ประชาสัมพันธ์โครงการให้บุคคลในชุมชนและบุคลากรโรงเรียน

๒. ขั้นตอนดำเนินงาน ตามกิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ จัดอบรมเชิงปฏิบัติการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายขั้นพื้นฐานแก่ประชาชนทั่วไป อายุตั้งแต่ ๑๕ ปีขึ้นไป (๒ วัน)

- วัดค่า BMI และวัดรอบเอวของผู้เข้าร่วมโครงการ ก่อนดำเนินโครงการ
- บรรยายเรื่องความสำคัญของการออกกำลังกาย และประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- สอน/สาธิต เมนูอาหารเพื่อสุขภาพ
- สอน/สาธิต การออกกำลังกายขั้นพื้นฐาน และการเดินแอโรบิค

กิจกรรมที่ ๒ ออกกำลังกายเดินแอโรบิคเพื่อสุขภาพ ในเวลา ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. เป็นประจำสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง จนสิ้นโครงการ

- เดินรณรงค์ ประชาสัมพันธ์เชิญชวนประชาชนในชุมชนมาร่วมออกกำลังกาย

กิจกรรมที่ ๓ แก้ไขปัญหาสุขภาพสำหรับผู้ที่มีค่า BMI ไม่ลดลง

- ติดตาม/แนะนำการปรับพฤติกรรมมารับประทานอาหาร เช่น ปรับเมนูอาหาร เป็นต้น
- ประเมินค่า BMI และวัดรอบเอว สำหรับกลุ่มที่มีค่า BMI ไม่ลด

กิจกรรมที่ ๔ ติดตามผล (๒ เดือน/ครั้ง จำนวน ๓ ครั้ง)

- สอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและวัดค่า BMI ของผู้เข้าร่วมโครงการ ก่อน/ขณะ/หลังเข้าร่วมโครงการ

๓. ขั้นสรุปผล

๓.๑ ประเมินผลสำเร็จของโครงการ

- โดยใช้แบบสอบถามทดสอบก่อน - หลัง อบรม
- โดยใช้สอบถามความพึงพอใจ
- โดยใช้แบบบันทึกการตรวจประเมินร่างกายของผู้เข้าร่วมโครงการ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้เข้าร่วมโครงการมีค่า BMI และรอบเอวอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม และเป็นตัวอย่างที่ดีให้ผู้อื่นได้
๒. ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการออกกำลังกายขั้นพื้นฐาน และประโยชน์ของการออกกำลังกาย