

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต ๑๒ สงขลา  
(แบบฟอร์มนี้เป็นตัวอย่าง กองทุน สามารถปรับเปลี่ยนหรือเพิ่มเติมรายละเอียดได้ ตามความเหมาะสม)

รหัสโครงการ	62-45303-2-4
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชน ต.เจ๊ะบิลัง อ.เมือง จ.สตูล ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๒
ชื่อกองทุน	กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลเจ๊ะบิลัง อำเภอเมือง จังหวัดสตูล
	<input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๗(๑)] <input checked="" type="checkbox"/> สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๗(๒)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๗(๓)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๗(๕)]
หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ	<input type="checkbox"/> หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. <input type="checkbox"/> หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษาฯ <input checked="" type="checkbox"/> กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ ๕ คน
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (๕ คน)	ชื่อองค์กร.....ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) หมู่ที่ ๑ ตำบลเจ๊ะบิลัง..... กลุ่มคน (ระบุ ๕ คน) ๑..... ๒..... ๓..... ๔..... ๕.....
วันอนุมัติ	
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่ วันที่...๑...เดือน.....ตุลาคม.....พ.ศ.....๒๕๖๑..... ถึง วันที่...๓๐...เดือน.....กันยายน.....พ.ศ.....๒๕๖๒.....
งบประมาณ	จำนวน.....๑๕,๐๐๐.....บาท (เงินหนึ่งหมื่นห้าพันบาทถ้วน)

### หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)

ปัจจุบันสังคมของคนไทยเริ่มเปลี่ยนไปจากอดีต ดังจะเห็นได้จากบริบทการทำงาน เศรษฐกิจและวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป มีการแข่งขันทั้งทางด้านข่าวสารสารสนเทศและเทคโนโลยี ทำให้วิถีชีวิตของคนในสังคมต้องเร่งรีบและแข่งขันตามกลไกเศรษฐกิจ ระบบเศรษฐกิจนั้นยังคงดำเนินไปเรื่อยๆ โดยที่ทรัพยากรที่สำคัญที่สุดคือทรัพยากรมนุษย์นั้นไม่ยั่งยืนและพัฒนาขึ้น เพราะร่างกายมนุษย์เสื่อมลงตามกาลเวลา ประกอบกับมลภาวะทางสิ่งแวดล้อมที่เพิ่มขึ้น แต่เวลาในการดูแลสุขภาพของตนเองกลับน้อยลง เกิดปัญหาด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น ทำให้ประชาชนหันไปพึ่งพาสินค้าที่จะทำให้สุขภาพดีจากสื่อต่างๆ เช่น ยาลดความอ้วน น้ำสมุนไพรต่างๆ ซึ่งไม่จำเป็นและมีราคาแพง ดังนั้นการเสริมสร้างสุขภาพด้วยวิธีง่ายๆ และได้ผลจึงเป็นสิ่งที่เหมาะสมกับช่วงเวลาที่เศรษฐกิจไม่ดีนัก สุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง เป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนา การดูแลสุขภาพส่งเสริมสุขภาพจะต้องดูแลและส่งเสริมทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต การออกกำลังกายจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่สามารถทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตของคนเราแข็งแรง การออกกำลังกายที่มีคุณค่า ไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง เพราะความสำคัญของการออกกำลังกายอยู่ที่การได้ใช้ร่างกายในการเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนไหวที่อย่างไร้ทุกข์ต้องเหมาะสม พอเพียงกับความต้องการของร่างกายและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อตนเอง

ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) หมู่ที่ ๑ ตำบลเจ๊ะบิลัง ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย จึงได้จัดทำโครงการโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชน ต.เจ๊ะบิลัง อ.เมือง จ.สตูล ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๒ เพื่อกระตุ้นและส่งเสริมให้ประชาชนได้สร้างโอกาสในการส่งเสริมสุขภาพให้แก่ตนเองและใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ร่วมกัน และสามารถทำได้อย่างสม่ำเสมอในสถานที่และเวลาที่เหมาะสม

### วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)

๑. ประชุมชี้แจงโครงการแก่ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ,อสม.
๒. เขียนโครงการ/เสนอโครงการ/ขออนุมัติโครงการ
๓. ติดต่อประสานงานผู้เข้าร่วมโครงการ ผู้ที่เกี่ยวข้องและสำรวจกลุ่มเป้าหมาย
๔. จัดเตรียมเครื่องมืออุปกรณ์
๕. ดำเนินงานตามโครงการ
  - ๕.๑ อบรมให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพและการออกกำลังกายตามความเหมาะสมแต่ละกลุ่มวัย
  - ๕.๒ กิจกรรมเสริมพลังเยาวชนด้านภัยยาเสพติด
    - อบรมให้ความรู้เรื่องยาเสพติด
    - เสริมพลังแกนนำเยาวชนด้านภัยยาเสพติด
  - ๕.๓ กิจกรรมสนับสนุนการออกกำลังกายในชุมชน
    - ต่อยอดกิจกรรมการออกกำลังกายในชุมชน
    - สร้างทีมนำสุขภาพในชุมชน
๖. ประเมินผล / สรุปผลการดำเนินงาน

### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. เยาวชนและประชาชนในชุมชน ตระหนักและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
๒. เยาวชนและประชาชนในชุมชนมีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง
๓. เยาวชนและประชาชนในชุมชนรู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำกิจกรรมเพื่อห่างไกลยาเสพติด
๔. เยาวชนและประชาชนในชุมชนมีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน



เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
วัตถุประสงค์ ข้อที่ ๑ เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนและประชาชนในชุมชน ได้ตระหนักและเล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	ตัวชี้วัดความสำเร็จ ประชาชนและเยาวชนรวมตัวกันเป็นกลุ่มในการออกกำลังกาย
ข้อที่ ๒ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพของเยาวชนและประชาชนในชุมชนให้มีสุขภาพที่ดี ห่างไกลยาเสพติด	ประชาชนและเยาวชนใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายด้านกายาเสพติด
ข้อที่ ๓ เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีให้กับเยาวชนและประชาชนในชุมชน	มีทีมนำสร้างสุขภาพเกิดขึ้นในชุมชน และรวมตัวกันออกกำลังกาย

กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย (ปรับเพิ่ม หัวข้อได้ มากกว่าตัวอย่าง)

ชนิดกิจกรรม	งบประมาณ	ระบุวัน/ช่วงเวลา
๑. อบรมให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพและการออกกำลังกายตามความเหมาะสมแต่ละกลุ่มวัย	ค่าอาหารกลางวัน มื้อละ ๕๐ บาท x ๗๕ คน = ๓,๗๕๐ บาท ค่าอาหารว่าง มื้อละ ๒๕ บาท x ๗๕ คน x ๒ มื้อ = ๓,๗๕๐ บาท	๑ ตุลาคม ๖๑ - ๓๐ กันยายน ๖๒
๒. กิจกรรมเสริมพลังเยาวชนด้านกายาเสพติด - อบรมให้ความรู้เรื่องยาเสพติด - เสริมพลังแกนนำเยาวชนด้านกายาเสพติด	ค่าอาหารกลางวัน มื้อละ ๕๐ บาท x ๗๕ คน = ๓,๗๕๐ บาท ค่าอาหารว่าง มื้อละ ๒๕ บาท x ๗๕ คน x ๒ มื้อ = ๓,๗๕๐ บาท	๑ ตุลาคม ๖๑ - ๓๐ กันยายน ๖๒
๓. กิจกรรมสนับสนุนการออกกำลังกายในชุมชน - ต่อยอดกิจกรรมการออกกำลังกายในชุมชน - สร้างทีมนำสุขภาพในชุมชน	ไม่มีค่าใช้จ่าย	๑ ตุลาคม ๖๑ - ๓๐ กันยายน ๖๒
	รวม ๑๕,๐๐๐ บาท	

๗. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

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

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน...ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) หมู่ที่ ๑ ตำบลเจ๊ะบิลัง...

- ๗.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- ๗.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- ๗.๑.๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- ๗.๑.๔ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- ๗.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

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

- ๗.๒.๑ สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๗(๑)]
- ๗.๒.๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๗(๒)]
- ๗.๒.๓ สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๗(๓)]
- ๗.๒.๔ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]
- ๗.๒.๕ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๗(๕)]

๗.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. ๒๕๕๗)

- ๗.๓.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....
- ๗.๓.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....
- ๗.๓.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน *๗๕ คน*
- ๗.๓.๔ กลุ่มวัยทำงาน จำนวน *๗๕ คน*
- ๗.๓.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....
- ๗.๓.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....
- ๗.๓.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....
- ๗.๓.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....
- ๗.๓.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]

๗.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- ๗.๔.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- ๗.๔.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๗.๔.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๔.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
- ๗.๔.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๗.๔.๑.๕ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ๗.๔.๑.๖ การคัดกรองและดูแลรักษา มะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
- ๗.๔.๑.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- ๗.๔.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ)
- .....

- ๗.๔.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- ๗.๔.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๒.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและ
- อารมณ์
- ๗.๔.๒.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
  - ๗.๔.๒.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
  - ๗.๔.๒.๘ อื่นๆ (ระบุ)

- .....
- ๗.๔.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- ๗.๔.๓.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๓.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๓.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔.๓.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๓.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและ
- อารมณ์
- ๗.๔.๓.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
  - ๗.๔.๓.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
  - ๗.๔.๓.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - ๗.๔.๓.๙ อื่นๆ (ระบุ)

- .....
- ๗.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน
- ๗.๔.๔.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๔.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๔.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔.๔.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๔.๕ การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
  - ๗.๔.๔.๖ การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
  - ๗.๔.๔.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
  - ๗.๔.๔.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - ๗.๔.๔.๙ อื่นๆ (ระบุ)
- .....



- ๗.๔.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ
  - ๗.๔.๕.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๕.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๕.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔.๕.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๕.๑.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ๗.๔.๕.๑.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
  - ๗.๔.๕.๑.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
  - ๗.๔.๕.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ)

- ๗.๔.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
  - ๗.๔.๕.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๕.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๕.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔.๕.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๕.๒.๕ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
  - ๗.๔.๕.๒.๖ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
  - ๗.๔.๕.๒.๗ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
  - ๗.๔.๕.๒.๘ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
  - ๗.๔.๕.๒.๙ อื่นๆ (ระบุ)

- ๗.๔.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
  - ๗.๔.๖.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๖.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๖.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔.๖.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๖.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
  - ๗.๔.๖.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
  - ๗.๔.๖.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
  - ๗.๔.๖.๘ อื่นๆ (ระบุ)

- ๗.๔.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๗.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๗.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๗.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

- ๗.๔.๗.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๗.๔.๗.๕ การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- ๗.๔.๗.๖ อื่นๆ (ระบุ)

- 
- ๗.๔.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]
  - ๗.๔.๘.๑ อื่นๆ (ระบุ)
- 

ลงชื่อ ..... *อินฉ๊ะ สุวามีน* ..... ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม  
(นางอินฉ๊ะ สุวามีน)

ตำแหน่ง ประธานชมรม อสม. หมู่ที่ ๑ ตำบลเจ๊ะบิลัง  
วันที่-เดือน-พ.ศ. ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๑

กำหนดการ

กิจกรรมที่ ๑ อบรมให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพและการออกกำลังกายตามความเหมาะสมแต่ละกลุ่มวัย  
โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชน ต.เจ๊ะบิลัง อ.เมือง จ.สตูล ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๒  
ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเจ๊ะบิลัง  
วันที่.....

เวลา	กิจกรรม
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน
๐๙.๐๐ - ๐๙.๓๐ น.	พิธีเปิดโครงการ
๐๙.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	หลักของการออกกำลังกาย
๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น.	ข้อเสนอแนะในการออกกำลังกาย
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๑๕ น.	ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย
๑๔.๑๕ - ๑๔.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
๑๔.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	ความหนัก/ความนานของการออกกำลังกาย

หมายเหตุ กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม



กำหนดการ  
กิจกรรมที่ ๒ เสริมพลังเยาวชนด้านภัยยาเสพติด  
โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชน ต.เจ๊ะบิลัง อ.เมือง จ.สตูล ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๒  
ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเจ๊ะบิลัง  
วันที่.....

เวลา	กิจกรรม
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน
๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	สถานการณ์ของยาเสพติด
๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น.	โรคสมองติดยาและการบำบัด
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	การสร้างความตระหนักและปลูกจิตสำนึกเพื่อป้องกันการเสพยาเสพติด
๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
๑๔.๔๕ - ๑๖.๓๐ น.	กิจกรรมออกกำลังกาย “ร่างกายแข็งแรง ห่างไกลยาเสพติด”

หมายเหตุ กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม