

## หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันสังคมไทยเริ่มเปลี่ยนไปจากอดีต ดังจะเห็นได้จากบริบทการทำงาน เศรษฐกิจและวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป มีการแข่งขันทั้งทางด้านข่าวสารสารสนเทศและเทคโนโลยี ทำให้วิถีชีวิตของคนในสังคมต้องเร่งรีบและแข่งขันตามกลไกเศรษฐกิจ แต่ในความจริงนั้นก่อให้เกิดปัญหาต่างๆเกิดขึ้นด้วย ไม่ว่าจะเป็นปัญหาอาชญากรรม สุขภาพทั้งร่างกายจิตใจ ปัญหาหมอเถื่อน แต่ระบบเศรษฐกิจนั้นยังคงดำเนินไปเรื่อยๆ โดยที่ทรัพยากรที่สำคัญคือทรัพยากรมนุษย์นั้นไม่ยั่งยืนและพัฒนาขึ้น เพราะร่างกายมนุษย์เสื่อมลงตามกาลเวลา ประกอบกับมลภาวะทางสิ่งแวดล้อมที่เพิ่มขึ้น แต่เวลาในการดูแลสุขภาพของตนเองกลับน้อยลง เกิดปัญหาด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น ทำให้ประชาชนหันไปพึ่งพาสินค้าที่จะทำให้สุขภาพดีจากสื่อต่างๆ เช่น ยาลดความอ้วน น้ำสมุนไพรต่างๆ ซึ่งไม่จำเป็นและมีราคาแพง ดังนั้น การสร้างเสริมสุขภาพด้วยวิธีง่ายๆและได้ผล จึงเป็นสิ่งที่เหมาะสมกับช่วงเวลาเปลี่ยนแปลงไป

ดังนั้น ชมรมแอโรบิกบ้านไร่ ตำบลเจ๊ะเห อำเภอตากใบ จังหวัดนราธิวาส เห็นความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในพื้นที่ ต้องการให้ประชาชนในพื้นที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ห่างไกลจากโรค จึงได้มีโครงการขยับกายสบายชีวี ด้วยการเดินแอโรบิก บ้านไร่ ตำบลเจ๊ะเห ประจำปี ๒๕๖๐ ขึ้น เพื่อให้ประชาชนมีความตระหนักถึงการออกกำลังกาย มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

## วิธีดำเนินการ

๑. ประชุมชี้แจงและวางแผนการดำเนินโครงการแก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง
๒. ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนทราบ
๓. ประสานผู้นำการออกกำลังกาย
๔. จัดกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยการเดินแอโรบิก ตั้งแต่เวลา ๑๙.๐๐ น. - ๒๐.๐๐ น.
๕. สรุปผลการดำเนินงานโครงการ

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ประชาชนมีสุขภาพดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ
๒. ประชาชนมีความตระหนักในการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น
๓. ประชาชนรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์

ตัวชี้วัด

### วัตถุประสงค์โดยตรง

วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัดความสำเร็จ
ข้อที่ ๑. เพื่อส่งเสริมสุขภาพแก่ประชาชนทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ	- สมาชิกชมรมแอโรบิกบ้านไร่ตำบลเจ๊ะเห เข้าร่วมกิจกรรม ร้อยละ ๑๐๐
ข้อที่ ๒. เพื่อให้ประชาชนมีความตระหนักในการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น	๑..... ๒..... ๓.....
ข้อที่ ๓. เพื่อให้ประชาชนรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	๑..... ๒..... ๓.....