

### หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันสังคมไทยเริ่มเปลี่ยนไปจากอดีต ดังจะเห็นได้จากบริบทการทำงาน เศรษฐกิจและวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป มีการแข่งขันทั้งทางด้านข่าวสารสารสนเทศและเทคโนโลยี ทำให้วิถีชีวิตของคนในสังคมต้องเร่งรีบและแข่งขันตามกลไกเศรษฐกิจ แต่ในความเจริญนั้นก่อให้เกิดปัญหาต่างๆเกิดขึ้นด้วย ไม่ว่าจะเป็นปัญหาอาชญากรรม สุขภาพทั้งร่างกายจิตใจ ปัญหาหมอเถื่อน แต่ระบบเศรษฐกิจนั้นยังคงดำเนินไปเรื่อยๆ โดยที่ทรัพยากรที่สำคัญคือทรัพยากรมนุษย์นั้นไม่ยั่งยืนและพัฒนาขึ้น เพราะร่างกายมนุษย์เสื่อมลงตามกาลเวลา ประกอบกับมลภาวะทางสิ่งแวดล้อมที่เพิ่มขึ้น แต่เวลาในการดูแลสุขภาพของตนเองกลับน้อยลง เกิดปัญหาด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น ทำให้ประชาชนหันไปพึ่งพาสินค้าที่จะทำให้สุขภาพดีจากสื่อต่างๆ เช่น ยา ลดความอ้วน น้ำสมุนไพรต่างๆ ซึ่งไม่จำเป็นและมีราคาแพง ดังนั้น การสร้างเสริมสุขภาพด้วยวิธีง่ายๆและได้ผล จึงเป็นสิ่งที่เหมาะสมกับช่วงเวลาที่เปลี่ยนแปลงไป

ดังนั้น ชมรมแอโรบิกบ้านไร่ ตำบลเจ๊ะเห อำเภอตากใบ จังหวัดนราธิวาส เห็นความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในพื้นที่ ต้องการให้ประชาชนในพื้นที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ห่างไกลจากโรค จึงได้มีโครงการขยับกายสบายชีวี ด้วยการเดินแอโรบิก บ้านไร่ ตำบลเจ๊ะเห ประจำปี ๒๕๖๓ ขึ้น เพื่อให้ประชาชนมีความตระหนักถึงการออกกำลังกาย มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

### วิธีดำเนินการ

๑. ประชุมชี้แจงและวางแผนโครงการแก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง
๒. ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนทราบ
๓. ประสานผู้นำการออกกำลังกาย
๔. จัดกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยการเดินแอโรบิก ตั้งแต่เวลา ๑๘.๐๐ น. - ๑๙.๐๐ น.
๕. สรุปผลการดำเนินโครงการ

### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ประชาชนได้ออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก
๒. ประชาชนเกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพของตนเอง
๓. ประชาชนรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์

ตัวชี้วัด

วัตถุประสงค์โดยตรง

#### วัตถุประสงค์

- ข้อที่ ๑. เพื่อให้ประชาชนได้ออกกำลังกาย โดยการเดินแอโรบิก
- ข้อที่ ๒. เพื่อให้ประชาชนมีความตระหนักในการดูแลสุขภาพของตนเอง
- ข้อที่ ๓. เพื่อให้ประชาชนรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

#### ตัวชี้วัดความสำเร็จ

- สมาชิกชมรมแอโรบิกบ้านไร่ตำบลเจ๊ะเห เข้าร่วมกิจกรรม ร้อยละ ๑๐๐