

สำนักงานเทศบาลตำบลตะโหมด  
 เลขที่รับ ๒๐๔  
 ๗ ม.๖๔  
 ชมรมคนตะโหมดรักสุขภาพ  
 อำเภอตะโหมด จังหวัดพัทลุง  
 ๙๓๑๖๐  
 กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลตะโหมด  
 เลขที่รับ ๐๖๗  
 วันที่ ๗-๑๑-๖๗  
 เวลา

๓ กันยายน ๒๕๖๔

เรื่อง รายงานผลการดำเนินโครงการส่งเสริมกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์เพื่อเพิ่มภาวะความฉลาดทางอารมณ์

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลตะโหมด

สิ่งที่ส่งมาด้วย รายละเอียดผลการดำเนินโครงการฯ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย ชมรมคนตะโหมดรักสุขภาพได้ดำเนินการจัดทำโครงการส่งเสริมกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์เพื่อเพิ่มภาวะความฉลาดทางอารมณ์ในปีงบประมาณ ๒๕๖๔ เพื่อส่งเสริมให้เด็กเยาวชนในเขตเทศบาลตำบลตะโหมด มีความรู้ความเข้าใจ ตระหนักถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) และเพื่อลดการใช้สุรา บุหรี่ สารเสพติดและการท้องก่อนวัยอันควรในเยาวชน

บัดนี้ ชมรมคนตะโหมดรักสุขภาพได้ดำเนินการเสร็จสิ้นบรรลุตามวัตถุประสงค์เรียบร้อยแล้ว จึงขอรายงานผลการดำเนินโครงการฯ โดยมีรายละเอียดตามเอกสารสิ่งที่ส่งมาด้วยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

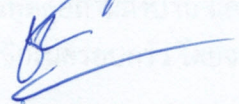
นางจันทร์เพ็ญ แสงสงค์

(นางจันทร์เพ็ญ แสงสงค์)

ประธานชมรมคนตะโหมดรักสุขภาพ

เรียน ประธานกรรมการกองทุนฯ  
 - ชมรมคนตะโหมดรักสุขภาพ รวบรวม ๓๐  
 ใต้ชกบ. กิ่งขวบ/จังหวัดพัทลุง/พื้นที่/เพิ่ม  
 ความฉลาดทางอารมณ์  
 - จัดเวทีอบรม/เวที/กิจกรรม

- บันทึกงานที่ส่งมอบให้โรงเรียน  
 คณะครูที่ปรึกษาโรงเรียน  
 คณะกรรมการที่ปรึกษาโรงเรียน



นางชนกันันท์ แสงจง

ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

นายปลาร หนูเสน  
 เจ้าพนักงานธุรการปฏิบัติงาน

นางชนกันันท์ แสงจง



แบบรายงานผลการดำเนินโครงการ/กิจกรรม งบประมาณสนับสนุนสำหรับการดำเนินงาน  
กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลตะโหมด

ชื่อ โครงการส่งเสริมกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์เพื่อเพิ่มภาวะความฉลาดทางอารมณ์

๑. ผลการดำเนินงาน

ชมรมคนตะโหมดรักสุขภาพ ได้ดำเนินการจัดโครงการส่งเสริมกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์เพื่อเพิ่มภาวะความฉลาดทางอารมณ์ โดยดำเนินการจัดอบรมให้ความรู้ตามเนื้อดังนี้

- ความสำคัญของ EQ และ IQ
- การนำ EQ และ IQ มาใช้ในชีวิตประจำ
- การฝึกทักษะการคิดเชิงบวก
- จัดกิจกรรมทุกวันเสาร์ จำนวน ๔ สัปดาห์

สัปดาห์ที่ ๑

- กิจกรรมก้าวชีวิต

วัตถุประสงค์ : เรียนรู้การวางแผน การแก้ปัญหา การทำงานเป็นทีม ความมุ่งมั่นพยายามเพื่อไปสู่เป้าหมาย และความสำเร็จ รวมทั้งการจัดการกับอารมณ์ในยามเหนื่อย เมื่อย ท้อ

กระบวนการ :

๑. ให้ทุกคนยืนเรียงแถวหน้ากระดาน ณ จุดเริ่มต้นที่กำหนด เท้าของแต่ละคนจะแตะหรือเหยียบบนเท้าของคนข้างเคียง ให้ทุกคนเดินจากจุดเริ่มต้นไปยังเป้าหมายที่กำหนดไว้ หรือใช้เชือกฟางซึ่งเป็นเส้นหลักชัย โดยมีกติกาคือ ห้ามเท้าหลุดออกจากกัน ห้ามพูดกันระหว่างเดินทุกคนต้องเหยียบเส้นหลักชัยพร้อมกัน หากไม่เป็นไปตามกติกา ทุกคนต้องไปเริ่มที่จุดเริ่มต้นใหม่

- กิจกรรมใบไม้เติมพลัง

วัตถุประสงค์ : เพื่อตระหนักรู้ถึงคุณค่าของตนเองและผู้อื่น

กระบวนการ : ให้แต่ละคนวาดกิ่งไม้ ๑ กิ่งลงในกระดาษของตัวเอง โดยให้มีจำนวนใบไม้เท่าจำนวนคนในกลุ่มตัวเองวาดให้มีขนาดใหญ่ เต็มแผ่นและเขียนชื่อของตัวเองไว้ที่มุมกระดาษ จากนั้น ให้แต่ละคนเขียนข้อดีของตัวเอง ลงไปในใบไม้ ๑ ใบ วิทยากรแนะนำการเขียนข้อดี ว่าจะเป็นเรื่องเล็กน้อยก็ได้ เรื่องที่เรารู้สึกก็ได้ ไม่จำเป็นต้องเป็นคำกว้างๆ อย่าง มีน้ำ ใจ หรือ เรียนเก่ง

สัปดาห์ที่ ๒

กิจกรรมบ้านเธออยู่ไหน บ้านฉันอยู่ไหน

วัตถุประสงค์ : เพื่อเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเองและผู้อื่น

กระบวนการ :

๑. ให้ผู้เข้าอบรมนั่งล้อมเป็นวงกลม ให้เห็นหน้ากันทุกคน วิทยากรชวนพูดคุยถามถึงบ้าน และครอบครัวว่าอยู่ที่ไหน อยู่กับใคร จากนั้นแจกอุปกรณ์ ให้แต่ละคนวาดรูปบ้านและสมาชิกในครอบครัว โดยจะใช้เทคนิคปะติดหรือวาดตามความถนัด

๒. สุ่มภาพวาดของผู้เข้าอบรม ให้ออกมาเล่าเรื่องบ้านและครอบครัวให้เพื่อนๆ ฟัง ตัวอย่างคำถามที่ใช้สำหรับให้ผู้เข้าอบรมเล่าเรื่อง

กิจกรรมPOWER UP

วัตถุประสงค์ : เพื่อเรียนรู้ที่จะมองคนเป็นด้านบวก และสื่อสารความรู้สึกของตนเองกับผู้อื่น



กระบวนการ :

1. ให้ทุกคน นั่งเป็นวงกลมวงใหญ่ ๑ วง ที่สามารถเห็นหน้ากัน วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมลองนึกย้อนดูว่าตัวเองเคยทำงานกลุ่มหรือกิจกรรมอะไร ร่วมกับใครบ้างให้เวลาประมาณ ๓ นาที
๒. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมหลับตาลง ชวนนึกย้อนถึงเหตุการณ์ดีๆ ที่เพื่อนเคยทำให้กับเรา
๓. วิทยากรวางกระดาษ ๑ ใบที่ติดเทปกาวยึดไว้ด้านบน (กระดาษนี้ ผู้เข้าอบรมจะใช้ติดที่หลังเพื่อให้เพื่อนเขียน) และ ปากกา ๑ ด้ามไว้ตรงหน้าทุกคนระหว่างที่กำลังหลับตา โดยไม่รบกวนการคิดของผู้เข้าอบรม

### สัปดาห์ที่ ๓

#### - กิจกรรม ๔ ช่องอารมณ์

วัตถุประสงค์ : เพื่อเรียนรู้ถึงสาเหตุ ปฏิกริยา และผลกระทบที่เกิดจากอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง และเพื่อเรียนรู้วิธีการแสดงออกถึงอารมณ์ ความรู้สึกได้อย่างเหมาะสม

กระบวนการ :

๑. กิจกรรมนี้เป็นการให้ผู้เข้าอบรมได้สำรวจสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกของตัวเองที่เคยเกิดขึ้นและมองให้ลึกซึ้งถึงอารมณ์ความรู้สึกนั้นว่าส่งผลอย่างไรกับตัวเราและผู้อื่น ดังนั้นในอนาคตถ้ามีเหตุการณ์ที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกนั้นให้เราลองหาวิธีการที่จะจัดการอารมณ์ความรู้สึกให้ไม่ส่งผลกระทบต่อตัวเองและผู้อื่นเหตุการณ์ ที่ผ่านมาเป็นบทเรียนกับตัวเอง

#### - กิจกรรมใบ้คำใบ้ความหมาย

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้เกิดการรู้จักตัวเอง และกำหนดเส้นทางการพัฒนาตนเอง

กระบวนการ :

- ๑ แบ่งกลุ่ม ๖ - ๘ คน แต่ละกลุ่มเข้าแถวเรียงหนึ่ง ห่างกันสองช่วงแขน
- ๒ คนที่ยืนคนแรกออกมาหน้าแถวเพื่อใบ้คำเป็นคนแรก วิทยากรดูคำที่จะใบ้จากกระดาษคำใบ้ในมือ (เป็นความลับ)
- ๓ เริ่มใบ้คำโดยห้ามผู้ใบ้ใช้เสียง
- ๔ เพื่อนๆ ในกลุ่มทายคำใบ้ให้ถูก โดยให้วิทยากรเป็นคนตัดสิน
- ๕ เปลี่ยนคนใบ้หลังจากที่ทายคำใบ้แรกได้
- ๖ เมื่อหมดเวลา ๑๐ - ๑๕ นาที ให้วิทยากรบอกหยุดกิจกรรม แล้วนับคะแนนที่แต่ละกลุ่มใบ้คำได้ถูกต้อง

### สัปดาห์ที่ ๔

#### - กิจกรรมวาดภาพพระบายสี

วัตถุประสงค์ : เพื่อฝึกการรู้จักฟังความรู้สึกและอารมณ์ของตนเองเพื่อเสริมสร้างให้มีแรงบันดาลใจและส่งเสริมให้เกิดความภาคภูมิใจเมื่อทำผลงานได้สำเร็จ

กระบวนการ : แจกภาพวาดให้คนละ ๑ ใบ แล้วระบายสีตามสไตล์ของตัวเองให้สวยงาม

#### - กิจกรรมวิกฤติการณ์

วัตถุประสงค์ : การรู้จักตนเอง รู้จักผู้อื่น การสื่อสารและการตัดสินใจเพื่อแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผล การยอมรับและมองเห็นคุณค่าของผู้อื่น

กระบวนการ :

๑. วิทยากรแจ้งกติกากับผู้เล่น คือ ให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มทั้ง ๘ กลุ่ม สวมบทบาทสมมติเป็นอาชีพที่ตนเองคิดว่าอยากจะเป็นสมาชิกในแต่ละกลุ่มอาจมีคนเลือกอาชีพเหมือนกันก็ได้ แต่ควรเป็นอาชีพที่ตนเองรักและอยากจะเป็นหรือเหมาะสมกับตนเองมากที่สุด โดยสมมติให้กลุ่มแต่ละกลุ่มคือชาติแต่ละชาติ หลังจากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มนั้น



๒. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอความคิดถึงบทบาทของตนเองว่าทำไมตนเองถึงสมควรที่จะเป็นตัวแทน  
ของชาตินั้นเพื่อดำรงเผ่าพันธุ์ต่อไป โดยให้เวลากลุ่มละ ๕ นาที ในการนำเสนอความคิด

ผลการดำเนินโครงการพบว่า เยาวชนมีทักษะในการสื่อสาร การตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา เข้าใจอารมณ์  
ของตนเองและผู้อื่นเด็กเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการ ร้อยละ ๘๐ สามารถนำ EQ และ IQ มาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน  
ได้ หลังจากมีการอบรมให้ความรู้ เยาวชนจะรวมกลุ่มกันออกกำลังกาย เล่นกีฬา หลังเลิกเรียน มีการฝึกนั่งสมาธิ  
ก่อนนอน จึงทำให้เยาวชนมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น มีอารมณ์ที่ดี สดชื่น ใจเย็น ลดความโมโหร้ายได้มากขึ้น สามารถ  
จัดการกับอารมณ์ของตนเองและต่อผู้อื่นได้ สามารถเรียนรู้การวางแผน การทำงานเป็นทีม เกิดความมุ่งมั่นไปสู่  
ความสำเร็จได้ สามารถมองคนอื่นในแง่บวกและแสดงพฤติกรรมไปในทางที่ดี และสามารถตระหนักรู้ในตนเอง  
สร้างความภาคภูมิใจในตนเองและมีเป้าหมายในชีวิต

## ๒. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

๒.๑ การบรรลุตามวัตถุประสงค์

บรรลุตามวัตถุประสงค์

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ

๒.๒ จำนวนผู้เข้าร่วมในโครงการ ๔๐ คน

## ๓. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ

๑๑,๖๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นหนึ่งพันหกร้อยบาทถ้วน)

งบประมาณเบิกจ่ายจริง

๑๑,๖๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นหนึ่งพันหกร้อยบาทถ้วน)

คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

## ๔. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ)

แนวทางการแก้ไข (ระบุ)

ลงชื่อ นางอินทร์เพ็ญ แสงสงค์ ผู้รายงาน



ภาพกิจกรรมโครงการฯ

