



# บันทึกข้อความ

๒๗๘๑-๖๘

ส่วนราชการ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอสามง่าม จังหวัดพิจิตร โทร.๐๕๖๖๕๕๗๑

ที่ พจ ๐๔๓๒/๖๖๕

วันที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความเห็นชอบในการจัดทำโครงการ

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพิจิตร

ด้วย สำนักงานสาธารณสุขอำเภอสามง่าม มีความประสงค์ที่จะจัดทำโครงการ พัฒนาและสร้างศักยภาพ กลุ่มวัยเรียน คปสอ.สามง่าม ปีงบประมาณ ๒๕๖๓ เหตุผลความจำเป็น เพื่อส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนมีรูปร่างสมส่วน สร้างกระแสน้ำออกกำลังกาย และส่งเสริมการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ รหัสโครงการ ๐๗-๑๑-๐๑-๖๑๔ จำนวน งบประมาณ ๔๖,๙๘๐ บาทจากแหล่งงบประมาณ เงินบำรุงโรงพยาบาลสามง่าม ( UC ) ซึ่งได้รับ จัดสรรงบประมาณในหมวดรายจ่าย ดังนี้

๑.ค่าตอบแทน(ระบุ)...วิทยากร.....จำนวน.....๓,๖๐๐.....บาท

๒.ค่าใช้สอย(ระบุ)...ค่าอาหารกลางวัน อาหารว่างและเครื่องดื่ม ..... จำนวน.....๓๕,๐๐๐.....บาท

ค่าเบี้ยเลี้ยง.....จำนวน.....บาท

ค่าที่พัก.....จำนวน.....บาท

๓.ค่าวัสดุ(ระบุ).....จำนวน.....๑,๓๘๐.....บาท

๔.อื่น ๆ (ระบุ)...เงินรางวัลประกวด.....จำนวน.....๗,๐๐๐.....บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น.....๔๖,๙๘๐.....บาท(.....สี่หมื่นหกพันเก้าร้อยแปดสิบบาทถ้วน.....)

ขอรับรองว่าการดำเนินการถูกต้องตามระเบียบของทางราชการ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาหากเห็นชอบจึงได้ดำเนินการต่อไป

.....ผู้รับผิดชอบโครงการ

(นางสุภาพร เวชวิริยกุล)

เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน

ความเห็นของหัวหน้ากลุ่มงาน.....

เห็นชอบตามเสนอ

.....

(นางจรรยา นรารัตน์สถิตกุล)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

16 ต.ค. 2562

ความเห็นของงานการเงินและบัญชีสสจ.พิจิตร

ตรวจสอบแล้วมีแหล่งงบประมาณ

งบ.....จำนวน ๔๖,๙๘๐ - บาท

สามารถดำเนินงานตามกิจกรรม/โครงการ ข้างต้น

.....

หัวหน้างานการเงินและบัญชี

หัวหน้ากลุ่มงานบริหารทั่วไป

ความเห็นของรองนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด

เห็นชอบตามเสนอ

.....

(นางปัทมา หอมสมบูรณ์)

นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ด้านส่งเสริมพัฒนา)

ความเห็นของผู้มีอำนาจสั่งการ

อนุมัติ

.....

(นายธีระพงษ์ แก้วอมร)

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพิจิตร

เรียน นพ.สสจ.พิจิตร

- ตรวจสอบแล้วถูกต้อง เป็นโครงการตามแผนปฏิบัติการ ปี ๒๕๖๓

- เพื่อโปรดลงนาม

.....

นายชรินทร์ อรุณวิทย์กุล

หัวหน้างานตรวจสอบและควบคุมภายใน

13 ต.ค. 2562

นายจิรยุทธ์ คงนุ่น

หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนายุทธศาสตร์สาธารณสุข

# โครงการพัฒนาและสร้างศักยภาพกลุ่มวัยเรียนอำเภอสามง่าม จังหวัดพิจิตร ปีงบประมาณ ๒๕๖๓

รหัสโครงการ ๐๗-๑-๐๑-๐๑-๖๑๔

## ๑. หลักการและเหตุผล

สังคมไทยในปัจจุบัน มีการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน เช่น การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ ความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยี ส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในทุกระดับของสังคม การดำรงชีวิตที่เทคโนโลยีหรือสื่อออนไลน์เป็นส่วนสำคัญ การเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจที่ส่งผลต่อภาวะโภชนาการ ภาวะทุพโภชนาการมากขึ้นในสังคมไทย ทั้งเด็กน้ำหนักเกินหรือเด็กส่วนสูงไม่สมส่วน เพราะขาดการให้ความรู้ที่ถูกต้องในการบริโภค การทำงานที่ต้องใช้เทคโนโลยีในการติดต่อประสานงาน ทำให้เทคโนโลยีและสื่อออนไลน์เป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตในสังคมไทยในปัจจุบัน ในยุคของความก้าวหน้าเทคโนโลยีในยุคโลกาภิวัตน์ ทำให้ครอบครัวในสังคมไทยนำเทคโนโลยีมาใช้ในการติดต่อกันในครอบครัวหรือนำมาใช้ในการเลี้ยงดูลูก จึงทำให้เกิดปัญหาเด็กสมาธิสั้นและเด็กติดเกมมากขึ้นในปัจจุบัน เพราะผู้ปกครองไม่ควบคุมการใช้สื่อ รวมทั้งตัวผู้ปกครองเองก็เช่นกัน ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างครอบครัวมากขึ้นและอาจส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ภายในครอบครัว

ปัญหาภาวะทุพโภชนาการ ปัญหาเด็กติดเกมส์ และสมาธิสั้นนับเป็นปัญหาสำคัญที่จะต้องได้รับการแก้ไข จากข้อมูล(MIS) เมื่อปี พ.ศ.๒๕๖๐ – ๒๕๖๒ พบว่าเด็กที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์อยู่ที่ร้อยละ ๑๖.๔๐, ๑๕.๔๐ และ๑๗.๔๔ ตามลำดับ ปัญหาเด็กที่ใช้เวลาอยู่กับเกมส์หรือสื่อออนไลน์ที่มากเกินไปเด็กไทยเล่นเกมส์ โทรศัพท์และอินเทอร์เน็ต สูงถึง ๓.๑ ชั่วโมงต่อวัน ถือเป็นอันดับ ๑ ของเอเชีย เกิดจากการขาดการควบคุม กำกับดูแล อาจส่งผลให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ ความเครียด สภาพอารมณ์ จิตใจแปรปรวน และส่งผลกระทบต่อ การเรียน และการพัฒนาการ รวมทั้งเด็กวัยเรียน ยังขาดความรู้เกี่ยวกับโทษของภาวะทุพโภชนาการ และขาดการแบ่งเวลาที่มีต่อเกมส์หรืออินเทอร์เน็ต จึงเกิดปัญหาการติดเกมส์และส่งผลกระทบต่อ การเรียนของเด็กอาจทำให้เกิดปัญหาครอบครัว และอาจติดเกมส์ได้ ปัญหาเด็กอ้วนหรือส่วนสูงไม่ถึงเกณฑ์ อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของ ตัวเด็กในระยะยาว เป็นปัญหาระดับชาติต่อไป

คสอ.สามง่าม ได้ตระหนักถึงความสำคัญและความจำเป็นในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว จึงจัดทำโครงการพัฒนาและสร้างศักยภาพกลุ่มวัยเรียนอำเภอสามง่าม เพื่อใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาต่อไป

## ๒. วัตถุประสงค์

- ๒.๑ เพื่อส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนมีรูปร่างดี สมส่วน
- ๒.๒ เพื่อสร้างกระแสการออกกำลังกาย
- ๒.๓ เพื่อส่งเสริมการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ

## ๓. กลุ่มเป้าหมาย

๓.๑. อบรมครูเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กอ้วน ครูระดับประถมศึกษาแห่งละ ๑ คน ๒๓ คน  
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข รพสต.แห่งละ ๑ คน รวม ๘ คน รวมทั้งหมด ๓๑ คน

๓.๒ เด็กอ้วนที่เข้าร่วมประกวด โรงเรียนละ ๑๐ คน รวม ๒๓๐ คน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ๘ คน  
รวมทั้งหมด ๒๓๘ คน

๓.๓ ครูอนามัยโรงเรียน ๒๓ คน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ๘ คน รวมทั้งหมด ๓๑ คน

๓.๔ คณะกรรมการประเมินโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ๑๐ คน

#### ๔. สถานที่ดำเนินกิจกรรม

๔.๑ ห้องประชุมโรงพยาบาลสามง่าม

๔.๒ โรงเรียนระดับประถมศึกษาจำนวน ๒๓ โรงเรียน เขตอำเภอสามง่าม

#### ๕. กิจกรรม/มาตรการ และวิธีดำเนินงาน

๕.๑ อบรมครูเพื่อจัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กวัยรุ่น

๕.๒ จัดประกวดกิจกรรมการออกกำลังกาย

๕.๓ ประชุมชี้แจงครูอนามัยในการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ

๕.๔ ประเมินโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ

#### ๖. ระยะเวลาการดำเนินงาน

☐ ตุลาคม ๒๕๖๒ – กันยายน ๒๕๖๓ ระบุ.....

☒ ตุลาคม ๒๕๖๒ – มีนาคม ๒๕๖๓ ระบุ.....กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓.....

☒ เมษายน ๒๕๖๓ – กันยายน ๒๕๖๓ ระบุ.....มิถุนายน สิงหาคม๒๕๖๓.....

#### ๗. งบประมาณ

จากเงินบำรุงโรงพยาบาลสามง่าม (UC) จำนวน ๔๖,๙๘๐ บาท (สี่หมื่นหกพันเก้าร้อยแปดสิบบาทถ้วน)  
รายละเอียดค่าใช้จ่าย ดังนี้

๗.๑ ค่าอาหาร อาหารว่างเครื่องดื่ม อบรมครูและเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อจัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กวัยรุ่น ๓๑ คนๆละ ๑๐๐ บาท ๑ วัน เป็นเงิน ๓,๑๐๐ บาท

๗.๒ ค่าตอบแทนวิทยากร ชั่วโมงละ ๖๐๐ บาท ๖ ชั่วโมง เป็นเงิน ๓,๖๐๐ บาท

๗.๓ ค่าอาหาร อาหารว่างเครื่องดื่ม จัดประกวดกิจกรรมการออกกำลังกาย ๒๓๘ คนๆละ ๑๐๐ บาท เป็นเงิน ๒๓,๘๐๐ บาท

๗.๔ เงินรางวัลประกวดกิจกรรมออกกำลังกาย ๗,๐๐๐ บาท

๗.๔.๑ รางวัลที่ ๑ ๓,๐๐๐ บาท

๗.๔.๒ รางวัลที่ ๒ ๒,๐๐๐ บาท

๗.๔.๓ รางวัลที่ ๓ ๑,๐๐๐ บาท

๗.๔.๔ รางวัลชมเชย ๒ รางวัล ะละ ๕๐๐ บาท

๗.๕ ค่าอาหาร อาหารว่างเครื่องดื่ม ประชุมชี้แจงครูอนามัยและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ๓๑ คน ะละ ๑๐๐ บาท ๑ วัน เป็นเงิน ๓,๑๐๐ บาท

๗.๖ ค่าอาหาร อาหารว่างเครื่องดื่ม คณะกรรมการประเมินโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ๑๐ คน ะละ ๑๐๐ บาท ๕ วัน เป็นเงิน ๕,๐๐๐ บาท

๗.๗ ค่าจ้างทำใบประกาศโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ๒๓ ใบ ะละ ๕๐ บาท เป็นเงิน ๑,๑๕๐ บาท

๗.๘ ค่าจ้างถ่ายเอกสารแบบประเมินโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ๒๓ ชุดๆละ ๑๐ บาท เป็นเงิน ๒๓๐ บาท

#### ๘. ตัวชี้วัดความสำเร็จโครงการ

๘.๑ เด็กวัยเรียนมีร่างกาย สูงดีสมส่วน ร้อยละ ๖๖

๘.๒ ร้อยละของเด็กอายุ ๖-๑๔ ปีที่มีภาวะเริ่มอ้วน และอ้วนไม่เกินร้อยละ ๑๐

#### ๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๙.๑ โรงเรียนให้ความร่วมมือและมีความเข้าใจในการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

๙.๒ เด็กนักเรียนอ้วนและกลุ่มเสี่ยงได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

๙.๓ มีโรงเรียนเข้ารับการประเมินโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ

#### ๑๐. ผู้รับผิดชอบโครงการ(ระบุชื่อ - นามสกุล ผู้รับผิดชอบ)

๑๐.๑ นางสาวพร เวชวิริยกุล ตำแหน่ง เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน

๑๐.๒ นางสาวพรรณนีย์ จิรโรจน์จินดา ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุข

ลงชื่อ

(นายมนตรี คลังสิน)

สาธารณสุขอำเภอสามง่าม

ผู้เสนอโครงการ

ลงชื่อ

(...นายแพทย์...รองนายก...)

นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ด้านส่งเสริมสุขภาพ)

ผู้เห็นชอบโครงการ

ลงชื่อ

(นายธีระพงษ์ แก้วภมร)

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพิจิตร

ผู้อนุมัติโครงการ

ตารางแสดงแผนกิจกรรมการดำเนินงานกับระยะเวลาการดำเนินงาน  
โครงการ พัฒนาและสร้างศักยภาพกลุ่มวัยเรียนอำเภอสามง่าม จังหวัดพิจิตร ปีงบประมาณ ๒๕๖๓

กิจกรรม	ผู้รับผิดชอบ	เดือน ดำเนินกิจกรรม											
		ต.ค.๖๒	พ.ย.๖๒	ธ.ค.๖๒	ม.ค.๖๓	ก.พ.๖๓	มี.ค.๖๓	เม.ย.๖๓	พ.ค.๖๓	มิ.ย.๖๓	ก.ค.๖๓	ส.ค.๖๓	ก.ย.๖๓
๑.อบรมครูเพื่อจัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กอ่อน						/							
๒.ประชุมชี้แจงครูอนามัยในการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ										/			
๓. จัดประกวดกิจกรรมการออกกำลังกาย												/	
๔. ประเมินโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ												/	

ตารางการประชุมครูเพื่อจัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กอ้วน ปีงบประมาณ ๒๕๖๓  
วันที่ .....  
ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลสามง่าม  
.....

เวลา ๘.๐๐-๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน
เวลา ๙.๐๐-๙.๑๕ น.	ชี้แจงวัตถุประสงค์
เวลา ๙.๑๕-๑๐.๑๕ น.	สถานการณ์เด็กอ้วนและผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต
เวลา ๑๐.๑๕-๑๐.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
เวลา ๑๐.๓๐-๑๒.๐๐ น.	ภาวะโภชนาการและการออกกำลังกาย
เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๓.๐๐-๑๔.๓๐ น.	สาธิตการรับประทานอาหารและฝึกออกกำลังกาย โดยวิทยากรจาก ศูนย์อนามัยที่ ๘
เวลา ๑๔.๓๐-๑๔.๔๕ น.	รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
เวลา ๑๔.๔๕-๑๗.๔๕ น.	สาธิตการรับประทานอาหารและฝึกออกกำลังกาย (ต่อ)

ตารางการประชุมชี้แจงครูอนามัยและเจ้าหน้าที่สาธารณสุข  
ในการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ปีงบประมาณ ๒๕๖๓  
วันที่ .....  
ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลสามง่าม  
.....

เวลา ๘.๐๐-๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน
เวลา ๙.๐๐-๙.๑๕ น.	ชี้แจงวัตถุประสงค์
เวลา ๙.๑๕-๑๐.๑๕ น.	ความจำเป็นและความสำคัญโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ
เวลา ๑๐.๑๕-๑๐.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
เวลา ๑๐.๓๐-๑๒.๐๐ น.	แนวทางการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ
เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๓.๐๐-๑๔.๓๐ น.	แผนการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ
เวลา ๑๔.๓๐-๑๔.๔๕ น.	รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
เวลา ๑๔.๔๕-๑๖.๓๐ น.	นำเสนอแผนการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ