



ที่ ขบ ๐๐๓๓.๓๐๘/ ๑๙๖๖

องค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี  
 เลขรับที่ ๐๗๙๔  
 วันที่ ๒๗ พ.ค. ๒๕๖๗  
 สำนักปลัดฯ  กองพัสดุฯ  
 สำนักงานเลขานุการ  กองการศึกษา  
 กองสาธารณสุข  กองการแพทย์  
 กองคลัง  กองการช่าง  
 สำนักงาน  กองสวัสดิการสังคม  ทนายตรวจสอบฯ  
 อื่นๆ.....

โรงพยาบาลพานทอง  
 เลขที่ ๑/๑๐ หมู่ ๘ ต.พานทอง  
 อ.พานทอง จ.ชลบุรี ๒๐๑๑๐

๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอเชิญวิทยากร

เรียน นายองค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. กำหนดการ

๒. แบบตอบรับเป็นวิทยากร

จำนวน ๒ ชุด

จำนวน ๒ ฉบับ

ด้วย กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม โรงพยาบาลพานทอง ได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพปรับเปลี่ยนพฤติกรรม แก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการเด็กวัยเรียน คปสอ.พานทอง จังหวัดชลบุรี ปีงบประมาณ ๒๕๖๗ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนช่วงอายุ ๖ - ๑๔ ปี มีภาวะโภชนาการที่ดี สูงดีสมส่วน มีความรู้ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้ โดยกลุ่มเป้าหมายคือ เด็กวัยเรียนที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมแก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการเด็กวัยเรียน จำนวน ๓ โรงเรียน โรงเรียนละ ๒๕ คน

ในการนี้ โรงพยาบาลพานทอง จึงขอความอนุเคราะห์วิทยากร จำนวน ๒ ราย เป็นวิทยากร ในกิจกรรมดังกล่าว (ตามกำหนดการที่แนบ) ดังนี้

๑. นางชุลีกร กิตติกำแหง ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองหงษ์ เข้าร่วมเป็นวิทยากร ในกิจกรรมครั้งที่ ๑ - ๔ ณ โรงเรียนวัดหนองกะขะ(บุญยิ่งประชานุกูล) และ โรงเรียนวัดโป่งตามุข ตำบลหนองหงษ์

๒. นางสาวบังอร เตมาชิก ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองหงษ์ เข้าร่วมเป็นวิทยากร ในกิจกรรมครั้งที่ ๑ - ๔ ณ โรงเรียนอนุบาลวัดโคกท่าเจริญ ตำบลพานทอง

โดยขอความกรุณาตอบรับการเป็นวิทยากร ภายในวันที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๗ ตามแบบตอบรับการเป็นวิทยากรที่แนบมาพร้อมหนังสือฉบับนี้ ส่งกลับมายัง กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม ผู้ประสานงาน นางสาวศศิธร ดวงสว่าง ตำแหน่ง เจ้าพนักงานสาธารณสุขปฏิบัติงาน โทร ๐๘๓ - ๐๘๗๖๖๐๑

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์วิทยากรต่อไป จักเป็นพระคุณยิ่ง ธารณสุข เลขที่รับ..... ๑.๖๓๕.....

ขอแสดงความนับถือ

วิศิษฎ์

(นายวิศิษฎ์ ผลสวัสดิ์)

นายแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านเวชกรรมป้องกัน) รักษาการในตำแหน่ง

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพานทอง

ฝ่ายส่งเสริมสาธารณสุข  
 ฝ่ายป้องกันและควบคุมโรค  
 ฝ่ายบริการแพทย์ฉุกเฉิน  
 ฝ่ายสนับสนุนบริการทางการแพทย์  
 ฝ่ายบริหารงานทั่วไป

๒๘ พ.ค. ๒๕๖๗

*Signature*

กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม

โทร. ๐ ๓๘๘๓ ๒๕๔๑

โทรสาร ๐ ๓๘๔๕ ๑๑๕๔

สำเนาเรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองหงษ์

ฝ่ายสนับสนุนฯ  
 863  
 ๒๙ พ.ค. ๒๕๖๗  
 ๐๙.๒๐

## แบบตอบรับเป็นวิทยากร

โครงการสร้างเสริมสุขภาพ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการเด็กวัยเรียน  
คปสอ.พานทอง จังหวัดชลบุรี ปีงบประมาณ ๒๕๖๗

กรุณาตอบกลับ ภายในวันที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๗

E-mail: pch.phanthong@gmail.com หรือทางโทรสาร (Fax) ๐ ๓๘๔๕ ๑๑๕๔

ชื่อ - นามสกุล วิทยากร : .....นางชุลีกร กิตติกำแหง.....

ที่อยู่ : .....๑๐ หมู่ที่ ๓ ตำบลหนองหงษ์ อำเภอพานทอง จังหวัดชลบุรี.....

โทร. : .....๐๘ ๙๔๔๓ ๘๒๘๑.....

เข้าร่วมเป็นวิทยากรได้

ไม่สามารถเข้าร่วมเป็นวิทยากรได้ เนื่องจาก.....

ลงชื่อวิทยากร .....

( นางชุลีกร กิตติกำแหง )

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองหงษ์

หมายเหตุ : ทั้งนี้ขอความกรุณาแนบเอกสารดังต่อไปนี้เพื่อประกอบการเบิกจ่าย

๑. หนังสือที่ได้รับการอนุมัติเข้าร่วมเป็นวิทยากร

๒. สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน

๓. ใบสำคัญรับเงิน

๔. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

ผู้ประสานงานโครงการ

ชื่อ-สกุล นางสาวศศิธร ดวงสว่าง

ตำแหน่ง เจ้าพนักงานสาธารณสุขปฏิบัติงาน

หน่วยงาน กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม โรงพยาบาลพานทอง

หมายเลขโทรศัพท์ติดต่อ Office: ๐ ๓๘๔๓ ๒๕๔๑ , Mobile : ๐๘ ๓๐๘๗ ๖๖๐๑ , Fax : ๐ ๓๘๔๕ ๑๑๕๔

E-mail: pch.phanthong@gmail.com ID-Line: ๐๘๓๐๘๗๖๖๐๑

## กำหนดการ

โครงการสร้างเสริมสุขภาพ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการเด็กวัยเรียน

คปสอ.พานทอง จังหวัดชลบุรี ปีงบประมาณ ๒๕๖๗

ครั้งที่ ๑ กิจกรรม “เปลี่ยนความคิดพิชิตโรคอ้วน”

วันที่ ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๔.๓๐ น. ณ โรงเรียนวัดหนองกะขะ(บุญยิ่งประชานุกูล)

วันที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๔.๓๐ น. ณ โรงเรียนวัดโป่งตามุข

ตำบลหนองหงษ์ อำเภopanทอง จังหวัดชลบุรี

- |                  |   |
|------------------|---|
| ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. | ลงทะเบียน   |
|                  | ประเมินความรู้ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและการนอน   |
| ๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น. | บรรยายเรื่อง สาเหตุ สถานการณ์โรคอ้วน ผลกระทบและความรุนแรงที่จะส่งผล<br>ในอนาคต  |
|                  | โดย นางชุลีกร กิตติกำแหง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ<br>ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองหงษ์  |
| ๑๐.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. | บรรยายเรื่อง รู้ได้อย่างไร...ว่าเป็นโรคอ้วนโดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และประเมิน<br>การเจริญเติบโตเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตเด็กของประเทศ |
|                  | โดย นางชุลีกร กิตติกำแหง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ<br>ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองหงษ์  |
|                  | พักรับประทานอาหารกลางวัน (อาหารสุขภาพ)  |
|                  | แบ่งกลุ่ม ๓ กลุ่ม : เข้าฐานและฝึกปฏิบัติ  |
| ๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. | บรรยายเรื่อง การกำหนดเป้าหมายการลดน้ำหนัก   |
|                  | โดย นางชุลีกร กิตติกำแหง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ<br>ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองหงษ์  |
| ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน  |
| ๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. | สรุปสิ่งที่เรียนรู้ นัดหมายครั้งต่อไป<br>กิจกรรมออกกำลังกาย   |

### หมายเหตุ

๑. วันและสถานที่อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความจำเป็นและเหมาะสม
๒. รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มในห้องประชุม เวลา ๑๐.๓๐ น.

## กำหนดการ

โครงการสร้างเสริมสุขภาพ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแก้ไขปัญหามภาวะโภชนาการเด็กวัยเรียน

คปสอ.พานทอง จังหวัดชลบุรี ปีงบประมาณ ๒๕๖๗

ครั้งที่ ๒ กิจกรรม “กินพอดี ไม่มีอ้วน”

วันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๔.๓๐ น. ณ โรงเรียนวัดหนองกะขะ(บุญยิ่งประชานุกูล)

วันที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๔.๓๐ น. ณ โรงเรียนวัดโป่งตามุข

ตำบลหนองหงษ์ อำเภopanทอง จังหวัดชลบุรี

- ๐๘.๓๐ - ๐๙.๓๐ น. ลงทะเบียน  
ประเมินความรู้ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและการนอน  
ซึ่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และประเมินการเจริญเติบโตเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตเด็ก  
ของประเทศ
- ๐๙.๓๐ - ๑๐.๐๐ น. ทบทวนความรู้ / ทักซะ / ให้คำปรึกษา ของรอบที่ผ่านมา
- ๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. บรรยายเรื่องความรู้ด้านโภชนาการ  
- อาหารหลัก ๕ หมู่ “เกมส์บิงโกอาหาร ๕ หมู่”(สามารถปรับเปลี่ยนเกมส์ได้)  
- ธงโภชนาการ “เกมส์สุขภาพเงินล้าน” (สามารถปรับเปลี่ยนเกมส์ได้)  
- ฉลากโภชนาการ “อ่านฉลากโภชนาการ อ่านเป็นกินเป็น”(สามารถปรับเปลี่ยนเกมส์ได้)  
โดย นางชุลีกร กิตติกำแหง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองหงษ์
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น. สรุปลักษณ์ที่เรียนรู้ มอบรางวัลประจำเดือนสำหรับนักเรียนที่สามารถลดน้ำหนักได้มากที่สุด  
แลกเปลี่ยนเรียนรู้ / เล่าประสบการณ์ วิธีลดน้ำหนัก / นัดครั้งต่อไป
- ๑๔.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. กิจกรรมออกกำลังกาย

### หมายเหตุ

๑. วันและสถานที่อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความจำเป็นและเหมาะสม
๒. รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มในห้องประชุม เวลา ๑๐.๓๐ น.

## กำหนดการ

โครงการสร้างเสริมสุขภาพ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการเด็กวัยเรียน

คปสอ.พานทอง จังหวัดชลบุรี ปีงบประมาณ ๒๕๖๗

ครั้งที่ ๓ กิจกรรม “Fun for Fit”

วันที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๔.๓๐ น. ณ โรงเรียนวัดหนองกะขะ(บุญยั้งประชานุกูล)

วันที่ ๒๗ มิถุนายน ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๔.๓๐ น. ณ โรงเรียนวัดโป่งตามุข

ตำบลหนองหงษ์ อำเภopanทอง จังหวัดชลบุรี

- ๐๘.๓๐ - ๐๙.๓๐ น. ลงทะเบียน  
ประเมินความรู้ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและการนอน  
ซึ่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และประเมินการเจริญเติบโตเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตเด็ก  
ของประเทศ
- ๐๙.๓๐ - ๑๐.๐๐ น. ทบทวนความรู้ / ทักษะ / ให้คำปรึกษา ของรอบที่ผ่านมา
- ๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. บรรยายเรื่องออกกำลังกายอย่างไร...ให้มีสุขภาพดี  
โดย นางชุลีกร กิตติกำแหง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองหงษ์
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น. สรุปลั้่งที่เรียนรู้ มอบรางวัลประจำเดือนสำหรับนักเรียนที่สามารถลดน้ำหนักได้มากที่สุด  
แลกเปลี่ยนเรียนรู้ / เล่าประสบการณ์ วิธีลดน้ำหนัก / นัดครั้งต่อไป
- ๑๔.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. กิจกรรมออกกำลังกาย

### หมายเหตุ

๑. วันและสถานที่อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความจำเป็นและเหมาะสม
๒. รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มในห้องประชุม เวลา ๑๐.๓๐ น.

## กำหนดการ

โครงการสร้างเสริมสุขภาพ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแก้ไขปัญหภาวะโภชนาการเด็กวัยเรียน

คปสอ.พานทอง จังหวัดชลบุรี ปีงบประมาณ ๒๕๖๗

ครั้งที่ ๔ กิจกรรม “พฤติกรรมที่ดี ให้มีตลอดไป”

วันที่ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๔.๓๐ น. ณ โรงเรียนวัดหนองกะขะ(บุญยิ่งประชานุกูล)

วันที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๔.๓๐ น. ณ โรงเรียนวัดโป่งตามุข

ตำบลหนองหงษ์ อำเภopanทอง จังหวัดชลบุรี

- ๐๘.๓๐ - ๐๙.๓๐ น. ลงทะเบียน  
ประเมินความรู้ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและการนอน  
ซึ่่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และประเมินการเจริญเติบโตเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตเด็ก  
ของประเทศ
- ๐๙.๓๐ - ๑๐.๐๐ น. ทบทวนความรู้ / ทักษะ / ให้คำปรึกษา ของรอบที่ผ่านมา
- ๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. บรรยายเสริมแรงสร้างกำลังใจให้มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่ดี ให้มีตลอดไป  
โดย นางชุลีกร กิตติกำแหง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองหงษ์
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น. สรุปลึ่งที่เรียนรู้ มอบรางวัลประจำเดือนสำหรับนักเรียนที่สามารถลดน้ำหนักได้มากที่สุด  
แลกเปลี่ยนเรียนรู้ / เล่าประสบการณ์ วิธีการลดน้ำหนัก / นัดครั้งต่อไป
- ๑๔.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. กิจกรรมออกกำลังกาย

### หมายเหตุ

๑. วันและสถานที่อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความจำเป็นและเหมาะสม
๒. รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มในห้องประชุม เวลา ๑๐.๓๐ น.

## แบบตอบรับเป็นวิทยากร

โครงการสร้างเสริมสุขภาพ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการเด็กวัยเรียน  
คปสอ.พานทอง จังหวัดชลบุรี ปีงบประมาณ ๒๕๖๗

กรุณาตอบกลับ ภายในวันที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๗

E-mail: pch.phanthong@gmail.com หรือทางโทรสาร (Fax) ๐ ๓๘๔๕ ๑๑๕๔

ชื่อ - นามสกุล วิทยากร : .....นางสาวบังอร เตมาชิก.....

ที่อยู่ : .....๑๐ หมู่ที่ ๓ ตำบลหนองหงษ์ อำเภอพานทอง จังหวัดชลบุรี.....

โทร. : .....๐๘-๓๑๑๒-๙๙๗๐.....

เข้าร่วมเป็นวิทยากรได้

ไม่สามารถเข้าร่วมเป็นวิทยากรได้ เนื่องจาก.....

ลงชื่อวิทยากร .....

( นางสาวบังอร เตมาชิก )

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

หมายเหตุ : ทั้งนี้ขอความกรุณาแนบเอกสารดังต่อไปนี้เพื่อประกอบการเบิกจ่าย

๑. หนังสือที่ได้รับการอนุมัติเข้าร่วมเป็นวิทยากร
๒. สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน
๓. ใบสำคัญรับเงิน
๔. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

ผู้ประสานงานโครงการ

ชื่อ-สกุล นางสาวศศิธร ดวงสว่าง

ตำแหน่ง เจ้าพนักงานสาธารณสุขปฏิบัติงาน

หน่วยงาน กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม โรงพยาบาลพานทอง

หมายเลขโทรติดต่อ Office: ๐ ๓๘๙๓ ๒๕๔๑ , Mobile : ๐๘ ๓๐๘๗ ๖๖๐๑ , Fax : ๐ ๓๘๔๕ ๑๑๕๔

E-mail: pch.phanthong@gmail.com ID-Line: ๐๘๓๐๘๗๖๖๐๑

**กำหนดการ**  
**โครงการสร้างเสริมสุขภาพ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการเด็กวัยเรียน**  
**คปสอ.พานทอง จังหวัดชลบุรี ปีงบประมาณ ๒๕๖๗**  
**ครั้งที่ ๑ กิจกรรม “เปลี่ยนความคิดพิชิตโรคอ้วน”**  
**วันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๔.๓๐ น. ณ โรงเรียนอนุบาลวัดโคกท่าเจริญ**  
**ตำบลพานทอง อำเภอพานทอง จังหวัดชลบุรี**

- ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. ลงทะเบียน  
ประเมินความรู้ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและการนอน
- ๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น. บรรยายเรื่อง สาเหตุ สถานการณ์โรคอ้วน ผลกระทบและความรุนแรงที่จะส่งผล  
ในอนาคต  
โดย นางสาวบังอร เตมาซิก ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ  
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองหงษ์
- ๑๐.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. บรรยายเรื่อง รู้ได้อย่างไร...ว่าเป็นโรคอ้วนโดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และประเมิน  
การเจริญเติบโตเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตเด็กของประเทศ  
โดย นางสาวบังอร เตมาซิก ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ  
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองหงษ์  
พักรับประทานอาหารกลางวัน (อาหารสุขภาพ)  
แบ่งกลุ่ม ๓ กลุ่ม : เข้าฐานและฝึกปฏิบัติ
- ๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. บรรยายเรื่อง การกำหนดเป้าหมายการลดน้ำหนัก  
โดย นางสาวบังอร เตมาซิก ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ  
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองหงษ์
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. สรุปสิ่งที่เรียนรู้ นัดหมายครั้งต่อไป
- ๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. กิจกรรมออกกำลังกาย

**หมายเหตุ**

๓. วันและสถานที่อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความจำเป็นและเหมาะสม
๔. รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มในห้องประชุม เวลา ๑๐.๓๐ น.



## กำหนดการ

โครงการสร้างเสริมสุขภาพ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแก้ไขปัญหามภาวะโภชนาการเด็กวัยเรียน

คปสอ.พานทอง จังหวัดชลบุรี ปีงบประมาณ ๒๕๖๗

ครั้งที่ ๒ กิจกรรม “กินพอดี ไม่มีอ้วน”

วันที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๔.๓๐ น. ณ โรงเรียนอนุบาลวัดโคกท่าเจริญ

ตำบลพานทอง อำเภอพานทอง จังหวัดชลบุรี

- ๐๘.๓๐ - ๐๙.๓๐ น. ลงทะเบียน  
ประเมินความรู้ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและการนอน  
ซึ้งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และประเมินการเจริญเติบโตเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตเด็ก  
ของประเทศ
- ๐๙.๓๐ - ๑๐.๐๐ น. ทบทวนความรู้ / ทักซะ / ให้คำปรึกษา ของรอบที่ผ่านมา
- ๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. บรรยายเรื่องความรู้ด้านโภชนาการ  
- อาหารหลัก ๕ หมู่ “เกมส์บิงโกอาหาร ๕ หมู่” (สามารถปรับเปลี่ยนเกมส์ได้)  
- ธงโภชนาการ “เกมส์สุขภาพเงินล้าน” (สามารถปรับเปลี่ยนเกมส์ได้)  
- ฉลากโภชนาการ “อ่านฉลากโภชนาการ อ่านเป็นกินเป็น” (สามารถปรับเปลี่ยนเกมส์ได้)  
โดย นางสาวบังอร เตมาซิก ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ  
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองหงษ์
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น. สรุปสิ่งที่เรียนรู้ มอบรางวัลประจำเดือนสำหรับนักเรียนที่สามารถลดน้ำหนักได้มากที่สุด  
แลกเปลี่ยนเรียนรู้ / เล่าประสบการณ์ วิธีลดน้ำหนัก / นัดครั้งต่อไป
- ๑๔.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. กิจกรรมออกกำลังกาย

### หมายเหตุ

๓. วันและสถานที่อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความจำเป็นและเหมาะสม
๔. รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มในห้องประชุม เวลา ๑๐.๓๐ น.

**กำหนดการ**  
**โครงการสร้างเสริมสุขภาพ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแก้ไขปัญหภาวะโภชนาการเด็กวัยเรียน**  
**คปสอ.พานทอง จังหวัดชลบุรี ปีงบประมาณ ๒๕๖๗**  
**ครั้งที่ ๓ กิจกรรม “Fun for Fit”**  
**วันที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๔.๓๐ น. ณ โรงเรียนอนุบาลวัดโคกท่าเจริญ**  
**ตำบลพานทอง อำเภอพานทอง จังหวัดชลบุรี**

- ๐๘.๓๐ - ๐๙.๓๐ น. ลงทะเบียน  
ประเมินความรู้ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและการนอน  
ซั้งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และประเมินการเจริญเติบโตเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตเด็ก  
ของประเทศ
- ๐๙.๓๐ - ๑๐.๐๐ น. ทบทวนความรู้ / ทักษะ / ให้คำปรึกษา ของรอบที่ผ่านมา
- ๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. บรรยายเรื่องออกกำลังกายอย่างไร...ให้มีสุขภาพดี  
โดย นางสาวบังอร เตมาชิก ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ  
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองหงษ์
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น. สรุปลสิ่งที่เรียนรู้ มอบรางวัลประจำเดือนสำหรับนักเรียนที่สามารถลดน้ำหนักได้มากที่สุด  
แลกเปลี่ยนเรียนรู้ / เล่าประสบการณ์ วิธีการลดน้ำหนัก / นัดครั้งต่อไป
- ๑๔.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. กิจกรรมออกกำลังกาย

**หมายเหตุ**

๓. วันและสถานที่อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความจำเป็นและเหมาะสม
๔. รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มในห้องประชุม เวลา ๑๐.๓๐ น.

## กำหนดการ

โครงการสร้างเสริมสุขภาพ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการเด็กวัยเรียน

คปสอ.พานทอง จังหวัดชลบุรี ปีงบประมาณ ๒๕๖๗

ครั้งที่ ๔ กิจกรรม “พฤติกรรมที่ดี ให้มีตลอดไป”

วันที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๔.๓๐ น. ณ โรงเรียนอนุบาลวัดโคกท่าเจริญ  
ตำบลพานทอง อำเภอพานทอง จังหวัดชลบุรี

- ๐๘.๓๐ - ๐๙.๓๐ น. ลงทะเบียน  
ประเมินความรู้ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและการนอน  
ซึ้่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และประเมินการเจริญเติบโตเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตเด็ก  
ของประเทศ
- ๐๙.๓๐ - ๑๐.๐๐ น. ทบทวนความรู้ / ทักษะ / ให้คำปรึกษา ของรอบที่ผ่านมา
- ๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. บรรยายเสริมแรงสร้างกำลังใจให้มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่ดี ให้มีตลอดไป  
โดย นางสาวบังอร เตมาซิก ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ  
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองหงษ์
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น. สรุปลั้่งที่เรี ยนรู้ มอบรางวัลประจำเดือนสำหรับนักเรียนที่สามารถลดน้ำหนักได้มากที่สุด  
แลกเปลี่ยนเรี ยนรู้ / เล่าประสบการณ์ วิธีการลดน้ำหนัก / นัดครั้งต่อไป
- ๑๔.๐๐ - ๑๔.๓๐ น. กิจกรรมออกกำ ลังกาย

### หมายเหตุ

๓. วันและสถานที่อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความจำเป็นและเหมาะสม
๔. รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มในท้องประชุม เวลา ๑๐.๓๐ น.