



ที่ ขบ ๐๑๓๓/๑๒๔

องค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี
 เลขรับที่ ๐๑๑๒๔ เวลา.....น.
 วันที่ 14 มิ.ย. 2567
 สำนักปลัดฯ กองพัสดุฯ
 สำนักงานเลขานุการ กองการศึกษา
 กองสาธารณสุข กองการช่าง
 กองคลัง กองกองการเจ้าหน้าที่
 สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองชลบุรี กองสาธารณสุข
 สำนักช่าง กองสาธารณสุข
 กองสวัสดิการสังคม หน่วยตรวจสอบฯ
 วันที่.....

๑๓ มิถุนายน ๒๕๖๗

เรื่อง ขอเชิญเป็นวิทยากร

เรียน นายองค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. กำหนดการโครงการสร้างเสริมสุขภาพ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
 แก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการเด็กวัยเรียน อำเภอเมืองชลบุรี
 จังหวัดชลบุรี ปีงบประมาณ ๒๕๖๗ จำนวน ๑ ชุด
 ๒. แบบตอบรับเป็นวิทยากร จำนวน ๑ ชุด

ด้วย สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองชลบุรี ได้ดำเนินงานโครงการสร้างเสริมสุขภาพ
 ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม แก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการเด็กวัยเรียน อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี ปีงบประมาณ
 ๒๕๖๗ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ความรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเด็กนักเรียนที่มีภาวะเริ่มอ้วนและ
 อ้วน และได้รับการแก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการ ในกลุ่มเป้าหมายนักเรียนที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน จำนวน
 ๒๕ คน กิจกรรมประกอบด้วย การอบรมให้ความรู้ การส่งเสริมโภชนาการ การส่งเสริมการออกกำลังกาย และ
 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ จำนวน ๔ ครั้ง ในวันที่ ๒๑, ๒๗ มิถุนายน ๒๕๖๗ และวันที่ ๓, ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๗
 ณ โรงเรียนบ้านวังตะโก ตำบลหนองข้างคอก อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี นั้น

ในการนี้ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองชลบุรี พิจารณาแล้วเห็นว่าบุคลากรในหน่วยงาน
 ของท่านเป็นผู้มีความรู้ และประสบการณ์ในเรื่องดังกล่าว จึงใคร่ขอเชิญ นางสาวทิชญาสิดา ฉายจันทร์เจริญ ตำแหน่ง
 นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเหมือง เป็นวิทยากรให้ความรู้ ในวัน เวลา และ
 สถานที่ ตามรายละเอียดเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายชลิต ไทยอุทิศ)

สาธารณสุขอำเภอบ้านบึง รักษาการในตำแหน่ง
 สาธารณสุขอำเภอเมืองชลบุรี

กองสาธารณสุข เลขที่รับ 3018
 ฝ่ายส่งเสริมสาธารณสุข
 ฝ่ายป้องกันและควบคุมโรค
 ฝ่ายบริการแพทย์ฉุกเฉิน
 ฝ่ายสนับสนุนบริการทางการแพทย์
 ฝ่ายบริหารงานทั่วไป

14 มิ.ย. 2567

16.05

ฝ่ายสนับสนุนฯ
 964
 17 มิ.ย. 2567
 เวลา 13.02 น.

กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค

โทรศัพท์ ๐ ๓๘๒๘ ๒๑๔๘

กำหนดการ

ให้ความรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพนักเรียนที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน
ครั้งที่ ๑ กิจกรรม “เปลี่ยนความคิดพิชิตโรคอ้วน”

วันที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.

ณ ห้องประชุมโรงเรียนบ้านวังตะโก ตำบลหนองข้างคอก อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี

- | | |
|------------------|--|
| ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. | - ลงทะเบียน
- ประเมินความรู้ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและการนอน
- ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และประเมินการเจริญเติบโตเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตเด็ก
ของประเทศ |
| ๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น. | บรรยายเรื่อง สาเหตุ สถานการณ์โรคอ้วน ผลกระทบและความรุนแรงที่จะส่งผล
ในอนาคต
โดย นางสาว พิชญ์สิตา ฉายจันทร์เจริญ
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเหมือง |
| ๑๐.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. | บรรยายเรื่อง รู้ได้อย่างไร...ว่าเป็นโรคอ้วนโดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และประเมิน
การเจริญเติบโตเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตเด็กของประเทศ
โดย นางสาว พิชญ์สิตา ฉายจันทร์เจริญ
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเหมือง |
| ๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. | บรรยายเรื่อง การกำหนดเป้าหมายการลดน้ำหนัก
โดย นางสาว พิชญ์สิตา ฉายจันทร์เจริญ
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเหมือง |
| ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน |
| ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. | - สรุปเป้าหมายการลดน้ำหนักของนักเรียนรายบุคคล
- วางแผนการออกกำลังกายที่โรงเรียนและที่บ้าน ครั้งที่ ๑
- กิจกรรมการออกกำลังกาย (เดินแอบบิค)
- นัดครั้งต่อไป
- วางแผนติดตามการบริโภคอาหารและการนอน |

หมายเหตุ : พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา ๑๐.๓๐ น.

กำหนดการ

ให้ความรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพนักเรียนที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน
ครั้งที่ ๒ กิจกรรม “กินพอดี ไม่มีอ้วน”

วันที่ ๒๗ มิถุนายน ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๓๐ – ๑๖.๐๐ น.

ณ ห้องประชุมโรงเรียนบ้านวังตะโก ตำบล หนองข้างคอก อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี

- ๐๘.๓๐ – ๐๙.๓๐ น. - ลงทะเบียน
- ประเมินความรู้ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและการนอน
- ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และประเมินการเจริญเติบโตเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตเด็ก
ของประเทศ
- ๐๙.๓๐ – ๑๐.๐๐ น. ติดตามการบริโภคอาหารและการนอน
- ๑๐.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. บรรยายเรื่องความรู้ด้านโภชนาการ
- อาหารหลัก ๕ หมู่ “เกมส์บิงโกอาหาร ๕ หมู่”
- ธงโภชนาการ “เกมส์สุขภาพเงินล้าน”
- ฉลากโภชนาการ “อ่านฉลากโภชนาการ อ่านเป็นกินเป็น”
โดย นางสาว พิชญ์ลิตา ฉายจันทร์เจริญ
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเหมือง
- ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ – ๑๔.๐๐ น. - สรุปผลการออกกำลังกายครั้งที่ ๑
- แลกเปลี่ยนเรียนรู้/เล่าประสบการณ์ วิธีการลดน้ำหนัก
- นัดครั้งต่อไป
- วางแผนการออกกำลังกายที่โรงเรียนและที่บ้าน ครั้งที่ ๒
- ๑๔.๐๐ – ๑๖.๐๐ น. กิจกรรมการออกกำลังกาย (Chopa & Chipa แก้อัศจรรย์)

หมายเหตุ : พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา ๑๐.๓๐ น.

กำหนดการ

ให้ความรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพนักเรียนที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน
ครั้งที่ ๓ กิจกรรม “Fun for Fit”

วันที่ ๓ กรกฎาคม ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๓๐ – ๑๖.๐๐ น.

ณ ห้องประชุมโรงเรียนบ้านวังตะโก ตำบลหนองข้างคอก อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี

- ๐๘.๓๐ – ๐๙.๓๐ น. - ลงทะเบียน
- ประเมินความรู้ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและการนอน
- ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และประเมินการเจริญเติบโตเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตเด็ก
ของประเทศ
- ๐๙.๓๐ – ๑๐.๐๐ น. ติดตามการบริโภคอาหารและการนอน
- ๑๐.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. บรรยายเรื่องออกกำลังกายอย่างไร...ให้มีสุขภาพดี
โดย นางสาว พิชญ์สิตา ฉายจันทร์เจริญ
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเหมือง
- ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ – ๑๔.๐๐ น. - สรุปผลการออกกำลังกายครั้งที่ ๒
- แลกเปลี่ยนเรียนรู้/เล่าประสบการณ์ วิธีการลดน้ำหนัก
- วางแผนการออกกำลังกายที่โรงเรียนและที่บ้าน ครั้งที่ ๓
- นัดครั้งต่อไป
- ๑๔.๐๐ – ๑๖.๐๐ น. กิจกรรมการออกกำลังกาย (กายบริหาร ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เดิน วิ่ง)

หมายเหตุ : พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา ๑๐.๓๐ น.

กำหนดการ

ให้ความรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพนักเรียนที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน
ครั้งที่ ๔ กิจกรรม “พฤติกรรมที่ดี ให้มีตลอดไป”

วันที่ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๓๐ – ๑๖.๐๐ น.

ณ ห้องประชุมโรงเรียนบ้านวังตะโก ตำบลหนองข้างคอก อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี

- ๐๘.๓๐ – ๐๙.๓๐ น. - ลงทะเบียน
- ประเมินความรู้ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและการนอน
- ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และประเมินการเจริญเติบโตเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตเด็ก
ของประเทศ
- ๐๙.๓๐ – ๑๐.๐๐ น. ทบทวนความรู้/ทักษะ
- ๑๐.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. บรรยายเสริมแรงสร้างกำลังใจให้มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่ดี ให้มีตลอดไป
โดย นางสาว พิชญ์สิตา ฉายจันทร์เจริญ
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเหมือง
- ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ – ๑๔.๐๐ น. - สรุปผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การนอน และการออกกำลังกาย
- มอบรางวัลสำหรับนักเรียนต้นแบบที่สามารถลดน้ำหนักได้มากที่สุด
และนักเรียนที่น้ำหนักตามเกณฑ์
- แลกเปลี่ยนเรียนรู้/เล่าประสบการณ์ วิธีการลดน้ำหนัก
- ๑๔.๐๐ – ๑๖.๐๐ น. - กิจกรรมการออกกำลังกาย (กายบริหาร ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ กระโดดเชือก)
- วางแผนติดตามการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ต่อเนื่อง

หมายเหตุ : พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา ๑๐.๓๐ น.

แบบตอบรับเป็นวิทยากร

ประชุมโครงการสร้างเสริมสุขภาพ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม แก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการเด็กวัยเรียน
อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี ปีงบประมาณ ๒๕๖๗

วันที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.

วันที่ ๒๗ มิถุนายน ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.

วันที่ ๓ กรกฎาคม ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.

วันที่ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.

ณ ห้องประชุมโรงเรียนบ้านวังตะโก ตำบลหนองข้างคอก อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี

ไม่สามารถเข้าร่วมเป็นวิทยากรได้ เนื่องจาก.....

เข้าร่วมเป็นวิทยากรได้

ลงชื่อวิทยากร

(.....)

หมายเหตุ : กรุณาใส่เครื่องหมาย “ / ” ในช่อง

ผู้ประสานงาน

ชื่อ-สกุล นางสาวณัฐริณี นื่องจันทน์ ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

หน่วยงาน กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองชลบุรี

หมายเลขโทรศัพท์ : ๐ ๓๘๒๘ ๒๑๔๘ , ๐ ๘๘๕๙ ๔๒๕๕๑