

## โครงการสัมมนาบุคลากรสายสนับสนุนและช่วยวิชาการมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

### เรื่อง “ร่างกายแข็งแรง จิตเบิกบาน ทำงานอย่างมีความสุข”

ในวันที่ ๑๓ กันยายน ๒๕๕๖ เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๖.๔๕ น.

ณ ห้องประชุมสุธรรม อารีกุล ชั้น ๑ อาคารนิเทศ ๕๐ ปี

#### ๑. หลักการและเหตุผล

“บุคลากร” นับเป็นทรัพยากรที่สำคัญยิ่งในการพัฒนาความเจริญก้าวหน้า และความมั่นคงขององค์กร ซึ่งต้องใช้ทั้งร่างกาย แรงใจ ในการปฏิบัติหน้าที่เพื่อผลักดันภารกิจต่างๆ ให้บรรลุเป้าหมาย บุคลากรต้องได้รับการพัฒนาศักยภาพให้มีความเหมาะสมกับภารกิจขององค์กร และสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และด้วยวิถีการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปในปัจจุบัน ทุกคนต้องแข่งขันกับเวลา ภาวะเร่งรีบในการเดินทางและการทำงานรวมทั้งปัจจัยอื่นๆ ทำให้การดำเนินชีวิตในการบริโภคเปลี่ยนไป มีการบริโภคอาหารขยะ อาหารจานด่วนเพิ่มขึ้น ซึ่งมีส่วนประกอบของผักน้อยแต่มีไขมันสูง การรับประทานอาหารลักษณะดังกล่าวเป็นประจำในระยะยาวก่อให้เกิดความเจ็บป่วยและเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดอุดตัน ฯลฯ ซึ่งปัจจุบันมีบุคลากรจำนวนมากที่เกิดโรคประจำตัวดังกล่าว แท้จริงแล้วบุคลากรมีความรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ แต่มักจะไม่ตระหนัก เพราะการเกิดโรคดังกล่าวเป็นไปในลักษณะค่อยเป็นค่อยไป จึงไม่เห็นถึงการเปลี่ยนแปลง ซึ่งการเกิดโรคร้ายไข้เจ็บส่งผลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และกระทบต่อการปฏิบัติงาน ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง มีความเครียด ความกังวล ดังนั้นการให้ความรู้ด้านสุขภาพแก่บุคลากรในหน่วยงาน จึงเป็นแนวทางหนึ่งที่กระตุ้นให้บุคลากรตระหนักในความสัมพันธ์ของการดูแลสุขภาพของตนเอง เพื่อการมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี และมีความสุขในการทำงาน สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้เพื่อรักษาสุขภาพกายและใจ พัฒนาตนเองให้ดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ และปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### ๒. วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจ การดำรงชีวิตเพื่อการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี รู้หลักโภชนาการที่ถูกต้องและอันตรายของภาวะการเกิดโรคต่างๆ และสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพได้

#### ๓. กลุ่มเป้าหมาย

บุคลากรสายสนับสนุนและช่วยวิชาการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ รวมทุกวิทยาเขตจำนวนประมาณ ๒,๐๐๐ คน (เข้าร่วมโครงการ ณ วิทยาเขตบางเขน จำนวน ๑,๓๐๐ คน และอีกจำนวน ๗๐๐ คน รับชมผ่านทาง Teleconference ณ วิทยาเขตกำแพงแสน วิทยาเขตศรีราชา และวิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร)

#### ๔. ผู้รับผิดชอบโครงการ

งานพัฒนาและฝึกอบรม กองการเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

#### ๕. วัน-เวลาและสถานที่

วันที่ ๑๓ กันยายน ๒๕๕๖ เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๖.๔๕ น. ณ ห้องประชุมสุธรรม อารีกุล ชั้น ๑ อาคารนิเทศ ๕๐ ปี และถ่ายทอด Teleconference ไปยังวิทยาเขตต่างๆ

## ๖. รูปแบบการจัดกิจกรรม

สัมมนา ณ วิทยาเขตบางเขน และถ่ายทอด Teleconference ไปยังวิทยาเขตต่างๆ

## ๗. วิทยากร

อ.สง่า ตามาพงษ์ ที่ปรึกษากรมนามัย กระทรวงสาธารณสุข

## ๘. งบประมาณค่าใช้จ่าย

ใช้เงินรายได้ส่วนกลางกองการเจ้าหน้าที่ งบอุดหนุน ค่าใช้จ่ายเงินอุดหนุนทั่วไปเพื่อการดำเนินงาน ค่าใช้จ่ายเงินอุดหนุนเพื่อการพัฒนาบุคลากร โครงการพัฒนาบุคลากร ๑๕ โครงการ ในวงเงิน ๒๘๖,๐๐๐ บาท ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๑) ค่าตอบแทนวิทยากร	๖,๐๐๐	บาท
๒) ค่าอาหารว่าง	๑๐๐,๐๐๐	บาท
๓) ค่าของที่ระลึกสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการ	๑๔๐,๐๐๐	บาท
๔) ค่าใช้สอยอื่นๆ (ค่าจัดตกแต่งสถานที่, ค่าจัดส่งพัสดุ ค่าจ้างล่วงเวลา และค่าหมึกพิมพ์ ฯลฯ)	๔๐,๐๐๐	บาท
<b>รวม</b>	<b>๒๘๖,๐๐๐</b>	<b>บาท</b>

โดยขอถัวเฉลี่ยทุกรายการในวงเงิน ๒๘๖,๐๐๐ บาท (สองแสนแปดหมื่นหกพันบาทถ้วน)

## ๙. การประเมินผล

- ๑) มีจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการเกินร้อยละ ๘๐ ของจำนวนกลุ่มเป้าหมายที่กำหนด
- ๒) ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการที่ประเมินผลโครงการมีความพึงพอใจอยู่ในระดับดีขึ้นไป
- ๓) ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการที่ประเมินผลโครงการมีความรู้ ความเข้าใจ ตามเป้าประสงค์ของโครงการ

## ๑๐. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

บุคลากรสายสนับสนุนและช่วยวิชาการที่เข้าร่วมโครงการ มีความตระหนักที่จะดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น มีความรู้ด้านโภชนาการที่ถูกต้อง การป้องกันการเกิดโรคต่างๆ สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปพัฒนาตนเองเพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ทำให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และอยู่ในองค์กรได้อย่างมีความสุข

## ๑๑. กำหนดการ

- |                       |  |
|-----------------------|--|
| เวลา ๑๒.๐๐ – ๑๒.๔๕ น. | ลงทะเบียน ณ ห้องประชุมสุธรรม อารีกุล ชั้น ๑ อาคารสารนิเทศ<br>๕๐ ปี และรับอาหารว่าง |
| เวลา ๑๒.๔๕ – ๑๓.๐๐ น. | ผู้เข้าร่วมสัมมนาพร้อมกัน ณ ห้องประชุมสุธรรม อารีกุล                               |

- เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๓.๑๕ น. พิธีเปิด โดยอธิการบดี
- เวลา ๑๓.๑๕ – ๑๖.๑๕ น. สัมมนาหัวข้อ “ร่างกายแข็งแรง จิตเบิกบาน ทำงานอย่างมีความสุข”  
โดย อ.สง่า ดามาพงษ์ ที่ปรึกษากรมนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
และที่ปรึกษากิตติมศักดิ์สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย
- เวลา ๑๖.๑๕ – ๑๖.๔๕ น. ประเมินผลโครงการ และรับของที่ระลึก

\*\*\*\*\*