

วาระ 3.1 โครงการ Make it – Move it : ขยับร่างกายสร้างสุขภาพ 24 มิถุนายน 2568 เวลา 13.00 – 16.30 น.

1. ความเป็นมา ยุทธศาสตร์การบริหารทรัพยากรมนุษย์ (HR) ยุทธศาสตร์ที่ 3 Employee Engagement & Experience กลยุทธ์ที่ 3.1 สร้างองค์กรสุขภาพ (Healthy Organization) มีเป้าหมายในการส่งเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ส่งเสริมสุขภาพจิต ความปลอดภัยในการทำงาน



2. จัดกิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โครงการ “Make it Move it : ขยับร่างกายสร้างสุขภาพ” วัตถุประสงค์

1. ส่งเสริมสุขภาพทางร่างกายของบุคลากร โดยกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมการเดิน อย่างสม่ำเสมอ
2. สร้างความตระหนักรู้และทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย ให้การเดินกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต
3. ส่งเสริมความสัมพันธ์และความสามัคคี โดยใช้กิจกรรมทางร่างกายเป็นสื่อกลางในการสร้างปฏิสัมพันธ์ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมร่วมกัน
4. ส่งเสริมการตั้งเป้าหมาย และการเอาชนะขีดจำกัดของตนเอง ในการฝึกความมีวินัย ความมุ่งมั่น โดยใช้การเดินออกกำลังกายเป็นเครื่องมือ

3. รายละเอียด ดังนี้

1. ให้ความรู้ความเข้าใจ หัวข้อ “ขยับร่างกายสร้างสุขภาพได้ : เหตุผลที่ต้องใส่ใจ”
2. บันทึก BMI เมื่อเริ่มโครงการ และเปรียบเทียบเมื่อจบโครงการ
3. กิจกรรมส่งเสริมการเดินวันละ 10,000 ก้าว กำหนดให้ผู้เข้าร่วมโครงการ เดิน 10,000 ก้าวต่อวัน เพื่อเป็นการเริ่มต้นที่ดีในการดูแลสุขภาพและเพิ่มกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน
4. แรงจูงใจ โดยมอบของที่ระลึกสำหรับผู้ที่ได้เดินได้ วันละ 10,000 ก้าว และ สัปดาห์ละ 70,000 ก้าว ทั้งนี้จะมอบของที่ระลึกประจำเดือน สำหรับผู้ที่ทำได้ลำดับสูงสุด 15 รางวัล

ประเด็นเสนอ

เพื่อทราบ / ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์ไปยังบุคลากร เข้าร่วมโครงการ

ที่ประชุมมีมติ

.....

.....



Kick off

Make it - Move it

ขยับร่างกายสร้างสุขภาพ

★ วันที่ **24 มิ.ย. 2568** เวลา **13.00 - 16.30 น.** ★

ณ ห้องประชุมใหญ่ ชั้น 2 อาคารกีฬาและนันทนาการ
ศูนย์กีฬาและสุขภาพ ม.อ.

มีแจกของที่ระลึก และ
ลุ้นรับของรางวัล!!!



วิทยากร



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดาวร นมทศรี
นักวิทยาศาสตร์การกีฬา
ประจำทีมวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทย

กิจกรรมภายในงาน

- ลงทะเบียนและติดตั้ง ระบบ PSU Health Application
- กิจกรรมออกกำลังกาย “ ขยับร่างกายสร้างสุขภาพ ”
- การวัด BMI ก่อนเข้าร่วมโครงการ
- บรรยาย “ ขยับร่างกายสร้างสุขภาพ : เหตุผลที่ต้องใส่ใจ ”



ข้อมูลเพิ่มเติม

ขอความร่วมมือให้ผู้เข้าร่วมแต่งกายที่สะดวกต่อการร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย

สอบถามเพิ่มเติม ☎ โทร 2045 หรือ 2057 Line : @HR PSU