



ที่ พร ๐๐๓๗.๗/ว พ.ศ.๒๕๕๕

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น  
จังหวัดแพร่ ถนนราษฎร์อุทิศ พร ๕๔๐๐๐

๑) ธันวาคม ๒๕๕๔

เรื่อง การเข้าร่วมสัมมนาโครงการเสริมสร้างสุขภาพครูใน ๔ ภูมิภาค ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๕

เรียน นายองค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่ นายกเทศมนตรีเมืองแพร่

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือสำนักงานส่งเสริมสวัสดิการและสวัสดิภาพครูและบุคลากรทางการศึกษา  
จังหวัดแพร่ ที่ ศธ ๕๒๐๗๔๐/๘๗๕ ลงวันที่ ๙ ธันวาคม ๒๕๕๔

ด้วยได้รับแจ้งว่า สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมสวัสดิการและสวัสดิภาพครูและบุคลากรทางการศึกษา ได้ดำเนินการจัดสัมมนา “โครงการเสริมสร้างสุขภาพครู ใน ๔ ภูมิภาค” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างครูและบุคลากรทางการศึกษาผู้มีจิตอาสาเป็นต้นแบบ ผู้นำเครือข่ายสุขภาพครู มีการดำเนินการขยายเครือข่ายอย่างต่อเนื่องครอบคลุมใน ๗๗ จังหวัด โดยกำหนดจัดสัมมนา ครั้งที่ ๑ ภาคเหนือ ระหว่างวันที่ ๑๖ - ๑๘ ธันวาคม ๒๕๕๔ ณ โรงแรมเวียงอินทร์ จังหวัดเชียงราย ในการนี้ ขอให้คัดเลือกครูและบุคลากรการศึกษาของโรงเรียนในสังกัด ที่มีหน้าที่ดูแลรับผิดชอบเกี่ยวกับสุขภาพของนักเรียน และมีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และไม่สูบบุหรี่ หรือครูและบุคลากรทางการศึกษาที่ไม่มีโรคประจำตัว โดยมีจิตอาสาเป็นผู้นำเครือข่ายสุขภาพครูและบุคลากรทางการศึกษา แห่งละ ๑ คน เข้าร่วมสัมมนาโครงการ ฯ ดังกล่าว โดย สกสค. จะเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการเดินทาง รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

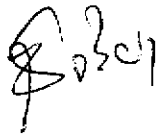
จึงเรียนมาเพื่อดำเนินการ และแจ้งรายชื่อให้ สกสค.แพร่ ทราบ ภายในวันที่ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๔

ขอแสดงความนับถือ

( นายเลียดไท วงศ์ใหญ่ )  
ท้องถิ่นจังหวัดแพร่

กลุ่มงานส่งเสริมและพัฒนาท้องถิ่น

โทร/โทรสาร ๐๕๔ - ๕๓๔๕๐๔ - ๕ ต่อ ๑๒



สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดแพร่	5845
เลขรับ	9 ถ.ป. 2554
วันที่	15.20
เวลา	



ที่ ศธ 520740 / 849

สำนักงานส่งเสริมสวัสดิการและสวัสดิภาพครู  
และบุคลากรทางการศึกษาจังหวัดแพร่  
2/162-167 ถนนยันตรกิจโกศล ตำบลในเวียง  
อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่ 54000

๑ ธันวาคม 2554

เรื่อง การเข้าร่วมสัมมนาโครงการเสริมสร้างสุขภาพครูใน 4 ภูมิภาค ประจำปีงบประมาณ 2555

เรียน ท้องถิ่นจังหวัดแพร่

สิ่งที่ส่งมาด้วย	1. กำหนดการเข้าร่วมสัมมนา	จำนวน	1 ฉบับ
	2. แบบตอบรับการเข้าร่วมสัมมนา	จำนวน	1 ฉบับ

ด้วยสำนักงาน คณะกรรมการส่งเสริมสวัสดิการและสวัสดิภาพครูและบุคลากรทางการศึกษา ได้ดำเนินการจัดสัมมนา "โครงการเสริมสร้างสุขภาพครูใน 4 ภูมิภาค" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างครูและบุคลากรทางการศึกษาผู้มีจิตอาสาเป็นต้นแบบ ผู้นำเครือข่ายสุขภาพครู มีการดำเนินการขยายเครือข่ายอย่างต่อเนื่องครอบคลุมใน 77 จังหวัด โดยกำหนดจัดสัมมนา ครั้งที่ 1 ภาคเหนือ ระหว่างวันที่ 16 - 18 ธันวาคม 2554 ณ โรงแรมเวียงอินทร์ จังหวัดเชียงราย รายละเอียดตามกำหนดการแนบท้ายหนังสือฉบับนี้

ในการนี้ สำนักงาน สกสค. จังหวัดแพร่ จึงขอความอนุเคราะห์มายังท่าน เพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการ ดังนี้

- คัดเลือกครูและบุคลากรทางการศึกษาทุกโรงเรียนในสังกัดของท่าน ที่มีหน้าที่ดูแลรับผิดชอบเกี่ยวกับสุขภาพของนักเรียน และมีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และไม่สูบบุหรี่ หรือครูและบุคลากรทางการศึกษาที่ไม่มีโรคประจำตัว โดยมีจิตอาสาเป็นผู้นำเครือข่ายสุขภาพครูและบุคลากรทางการศึกษาเข้าร่วมสัมมนา จำนวน 2 คน
- ให้รวบรวมรายชื่อผู้สมัครพร้อมแบบตอบรับการเข้าร่วมสัมมนา ส่งไปสำนักงาน สกสค. จังหวัดแพร่ ภายในวันที่ 14 ธันวาคม 2554 เพื่อจัดทำทะเบียนผู้เข้าร่วมสัมมนาต่อไป

ทั้งนี้ทางสถานพยาบาล สกสค. จะเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการเดินทางในลักษณะเหมาจ่ายแบบประหยัด

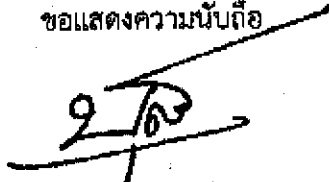
- โปรดแจ้งให้ผู้เข้าร่วมการสัมมนาเตรียม รูปถ่ายขนาด 1 นิ้ว จำนวน 2 รูป เครื่องแต่งกายและรองเท้าที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย และเครื่องแต่งกายตามสบายในแบบสุขภาพขณะเข้าร่วมสัมมนาไปพร้อมด้วย

/หากมีจำนวน.....

4. หากมีจำนวนครูและบุคลากรทางการศึกษาที่มีความประสงค์จะเข้าร่วมสัมมนามากกว่าจำนวนผู้เข้าร่วมสัมมนาที่ได้รับจากสำนักงานคณะกรรมการ สกสศ. ทางสำนักงาน สกสศ.จังหวัดแพร่ จะเป็นผู้พิจารณาคัดเลือกให้เท่ากับจำนวนที่ได้รับ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง  
มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ



(นายสมบุญ รอบเมือง)

ผู้อำนวยการส่งเสริมสวัสดิการและสวัสดิภาพครู  
และบุคลากรทางการศึกษาจังหวัดแพร่

กลุ่มอำนาจการ

โทร. 0 - 5462 - 7118

โทรสาร 0 - 5462 - 7118

กำหนดการสัมมนาเชิงปฏิบัติการสร้างผู้นำเครือข่ายสุขภาพครูและบุคลากรทางการศึกษา

วันที่ 16-18 ธันวาคม 2554 ณ โรงแรมเวียงอินทร์ จ.เชียงราย

วันศุกร์ที่ 16 ธันวาคม 2554

12.00 – 13.00 น.	ลงทะเบียน รับเอกสาร
13.00 – 14.30 น.	พิธีเปิดสัมมนา โดย เลขาธิการคณะกรรมการ สกสค. (นายเกษม กลั่นยิ่ง)
14.30 – 14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
14.45 – 16.00 น.	ตั้งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิต กิจกรรมประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพ โดย คุณเจีรารักษ์ ไสกันหัต สถานพยาบาล สกสค.
16.00 – 18.00 น.	กระบวนการสร้างทีมและเครือข่าย การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ด้วยหลักการ 3 Self และ Promise โดย อาจารย์ณัฐเศรษฐ์ น้อยสมบูรณ์ / อาจารย์อาบทิพย์ นิยมภา/อาจารย์กมลเศรษฐ์ เก่งการเรือ และทีมงาน : แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติประชุมกลุ่มและนำเสนอผลการประชุมกลุ่ม 15 กลุ่มสี จำนวน 27 จังหวัด : ทำแบบประเมินผลก่อนการเข้ากระบวนการ 3 Self และ Promise : วิทยากรประจำกลุ่มนำเสนอผลการประเมินก่อนการอบรม ด้าน การใช้สมุดบันทึกการบันทึกอาหารประจำวัน บันทึกอารมณ์ ประจำวัน และ บันทึกการออกกำลังกายประจำวันตลอดระยะเวลา โครงการอีก 3 เดือนข้างหน้า
18.00 – 20.00 น.	รับประทานอาหารเย็น พักผ่อนตามอัธยาศัย

-2-

วันเสาร์ที่ 17 ธันวาคม 2554

06.00 - 07.00 น.	ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ด้วยกิจกรรม ซึ่กง โยคะ แอร์โรบิก และรำกระบอง ทีมวิทยากร : ผศ.นพ. สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์ /อาจารย์ณัฐเสกข์ น้อยตมบุรณ์/ อาจารย์พิสิษฐ์ ธิติเลิศเดชา/อาจารย์ขจร โพธิ์จันทร์พนานนท์
07.00 - 08.30 น.	รับประทานอาหารเช้า
08.30- 10.15 น.	เทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วย หลัก 3อ. โดย ผศ.นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์ ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
10.15 - 10.30 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
10.30 - 12.00 น.	โภชนาการกับการเสริมสร้างสุขภาพครูและบุคลากรทางการศึกษา โดย ผศ.ดร.บุญศรี กิตติโชติพาณิชย์ วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์
12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.15 น.	อ.ออกกำลังกาย ออกกำลังกายกับการสร้างเสริมสุขภาพในครูและบุคลากรทางการศึกษา โดย อาจารย์พิสิษฐ์ ธิติเลิศเดชา ฝ่ายเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย และอาจารย์เบญจพร ทองเที่ยงดี ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
14.15 - 14.30 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
14.30 - 17.00 น.	ฐาน กิจกรรม อ. อาหาร <u>ฐานกิจกรรมที่ 1</u> ทายซึ่กี่.....ฝ่ามือ ลองลิ้มชิมรส อ่านฉลากอย่างฉลาด ทีมวิทยากร : ผศ.นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์ / อาจารย์อาภทพิพย์ นิยม มากา อาจารย์มณีนีย์ อัยเจริญพงษ์ / อาจารย์เทียมจิต ไชยชนะ <u>ฐานกิจกรรม อ.ออกกำลังกาย</u> <u>ฐานกิจกรรมที่ 2</u> เดินเร็วไว...ห่างไกลโรค ทีมวิทยากร : อาจารย์พิสิษฐ์ ธิติเลิศเดชา /อาจารย์เบญจพร ทองเที่ยงดี/ อาจารย์กมลเศรษฐ์ เก่งการเรือ

17.00 – 18.00 น.	พักรับประทานอาหารว่าง และ ประชุมกลุ่ม เตรียมกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพสำหรับครูและบุคลากรทางการศึกษา ประจำภาคกลาง โดย อาจารย์ณัฐเศรษฐ์ น้อยสมบูรณ์ และทีมงาน
18.00 – 21.00 น.	Healthy Night โดย อาจารย์ณัฐเศรษฐ์ น้อยสมบูรณ์ และทีมงาน

วันอาทิตย์ที่ 18 ธันวาคม 2554

06.00 – 07.00 น.	ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ด้วยกิจกรรม ชีกง โยคะ แอร์โรบิก และรำกระบอง ทีมวิทยากร : ผศ.นพ. สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์ /อาจารย์ณัฐเศรษฐ์ น้อยสมบูรณ์/ อาจารย์พิสิษฐ์ ธิติเลิศเดชา /อาจารย์จจร โพธิ์จันทร์พานนท์
07.00 – 08.30 น.	รับประทานอาหารเช้า
08.30 – 10.00 น.	อ.อารมณ การจัดการอารมณกับการสร้างเสริมสุขภาพครูและบุคลากรทางการศึกษา โดย อาจารย์มาตย์ อัยเจริญพงษ์ หน่วยพัฒนาสุขภาพ ฝ่ายการพยาบาล และอาจารย์อาบทิพย์ นิยมภา ฝ่ายสวัสดิการสังคม โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
10.00 – 10.15 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
10.15 – 12.00 น.	ฐานกิจกรรม อ.อารมณ <u>ฐานกิจกรรมที่ 1</u> สมาธิ สติ เจริญภาวนา ทีมวิทยากร : อาจารย์กมลเศรษฐ์ เก่งการเรือ / อาจารย์อาบทิพย์ นิยมภา /อาจารย์เบญจพร บุญเทียม <u>ฐานกิจกรรมที่ 2</u> ศิลปะพาเพลิน ทีมวิทยากร : อาจารย์ลัดดาวัลย์ กองเพียร / อาจารย์ณัฐเศรษฐ์ น้อยสมบูรณ์
12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 14.30 น.	สรุปและประเมินผลกิจกรรม โดยทีมงาน สถานพยาบาล สกสด.
14.30 – 14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
14.45 – 16.00 น.	พิธีปิดกิจกรรมและมอบเกียรติบัตร โดย รองเลขาธิการคณะกรรมการ สกสด. (นายบำเหน็จ ทิพย์อักษร)

**แบบตอบรับการเข้าร่วมสัมมนา**  
**โครงการเสริมสร้างสุขภาพครูใน 4 ภูมิภาค**  
**วันที่ 16-18 ธันวาคม 2554 ณ โรงแรมเวียงอินทร์ จ.เชียงราย**

กรอกข้อมูลในแบบตอบรับพร้อมรูปถ่ายขนาด 1 นิ้ว จำนวน 2 รูป และส่งมายัง สถานพยาบาล  
 สกสค. เลขที่ 128/1 ถ.นครราชสีมา ดุสิต กทม. 10300 หรือ [jeerarag@hotmail.com](mailto:jeerarag@hotmail.com)  
 โทรสาร : 02 - 628-6826 ภายในวันที่ 13 ธันวาคม 2554

1. ชื่อ-สกุล ..... อายุ.....ปี
2. เลขที่บัตรประชาชน .....
3. สถานที่ทำงาน .....
- สังกัด.....ตำแหน่ง.....
4. ที่อยู่.....
5. โทรศัพท์ ..... โทรศัพท์เคลื่อนที่.....
- โทรสาร ..... e-mail address : .....
6. จังหวัด.....
7. ประเภทอาหาร ( ) มังสวิรัติ ( ) ทั่วไป ( ) อื่นๆ .....

ข้าพเจ้ามีความประสงค์เข้าพักตั้งแต่วันที่.....

(ลงชื่อ).....  
 (.....)

หมายเหตุ : ผู้เข้าร่วมสัมมนาโปรดเตรียม

1. รูปถ่ายขนาด 1 นิ้ว จำนวน 2 รูป
2. เครื่องแต่งกายและรองเท้าที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย
3. ขณะอบรมควรแต่งกายตามสบายแบบสุภาพ
4. กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความจำเป็นและเหมาะสม