

เกณฑ์มีชีวิตชีวา และ สมดุลชีวิต ระดับดีเยี่ยม

การประเมินประสิทธิผล

๑ กิจกรรมที่สามารถนำไปสู่การสร้างเสริมหรือปรับพฤติกรรม(มุ่งให้เกิดการเรียนรู้ด้านสุขภาพครอบคลุมทั้ง3 ด้านได้แก่ ความรู้ เจตคติ และทักษะ)

1.ความรู้



หญิงวัยเจริญพันธุ์

ควรกินวิตามินเสริมธาตุเหล็กและโฟลิก

ธาตุเหล็ก	กรดโฟลิก
 สรรพคุณ ทำหน้าที่ในการลำเลียงออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ต่างๆ ของร่างกายให้ทำงานได้ตามปกติป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก	 สรรพคุณ สามารถป้องกันความพิการของเด็กทารกในครรภ์ได้ แต่จะได้ผลสูงสุดเมื่อกินก่อนตั้งครรภ์ 3 เดือน
ปริมาณที่ควรได้รับ / สัปดาห์	
 60 มิลลิกรัม	 2.8 มิลลิกรัม
แหล่งอาหารที่พบ	
 ตับ เลือด เนื้อสัตว์ เนื้อแดง เครื่องในสัตว์	 ดอกกะหล่ำ คะน้า แดงกวา หน่อไม้ฝรั่ง ถั่วฝักยาว องุ่น กว๊าน ส้ม ฟรุ้งกิมจู มะม่วงเขียวเสวย มะละกอสุก

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

เชิญชวนบุคลากรกองส่งเสริมความรอบรู้ และสื่อสารสุขภาพ

พักสายตา

ตั้งแต่ช่วงเวลา 14.00 - 14.15 น.
เป็นกิจกรรม มาตรการ ส.สร้างสุข สุกสาน



ประโยชน์ของการจับ

- ลดความเครียด
- สมองตื่นตัว
- ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ
- เพื่อประสิทธิภาพการทำงานของสมอง

ไม่ควรจับหลับเกิน 20 นาที

ตัวอย่างห่วงโซาฯ คณะทำงานตัวชี้วัด 2.2 การพัฒนาสถานที่ทำงานให้มีประสิทธิภาพ และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

222 รหัสลับ ฟันดี

+ แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน

+ แปรงฟันนาน 2 นาที เพื่อให้แน่ใจว่าฟันสะอาดครบทุกซี่

• ดื่กน้ำหรืออาหารหลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง



เชิญชวนชาวกรส.ทุกคน หลังกินข้าวแล้ว แปรงฟันให้ด้วย เพื่อสุขภาพของปากที่ดีขึ้น

2. เจตคติ

การบริจาคสิ่งของให้น้องบนดอยและการบริจาคชิ้นส่วนอลูมิเนียมเพื่อทำขาเทียม

การบริจาคสิ่งของให้น้องบนดอย



การบริจาคชิ้นส่วนอะลูมิเนียมเพื่อทำขาเทียม

คณะทำงานตัวชีวิต 2.2 การพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่
น่าทำงาน มีชีวิตชีวา และเสริมสร้างคุณภาพชีวิต

ขอเชิญชวนบริจาค ชิ้นส่วนอะลูมิเนียม เพื่อทำขาเทียม

ให้แก่มูลนิธิขาเทียม
ใน สมเด็จพระศรีนครินทร์ราชมราชชนนี
ซึ่งเป็นกิจกรรมจิตอาสาตามมาตรการ
ส.สร้างสุข สนุกสนาน

กระป๋องเครื่องดื่ม

ฝาเกลียว

ห่วงฝาขวด

ห่วงกระป๋องเครื่องดื่ม

ส่งพัสดุไปที่

มูลนิธิขาเทียมในสมเด็จพระศรีนครินทร์ราชมราชชนนี
199 หมู่ที่ 4 ถนนเลียบคลองชลประทาน ต.ดอนแก้ว อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่ 50180
หรือ 693 ถนนบำรุงเมือง แขวงพลับพลาไชย เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กทม. 10100
สอบถามรายละเอียด โทร. 053-112-271 ถึง 3



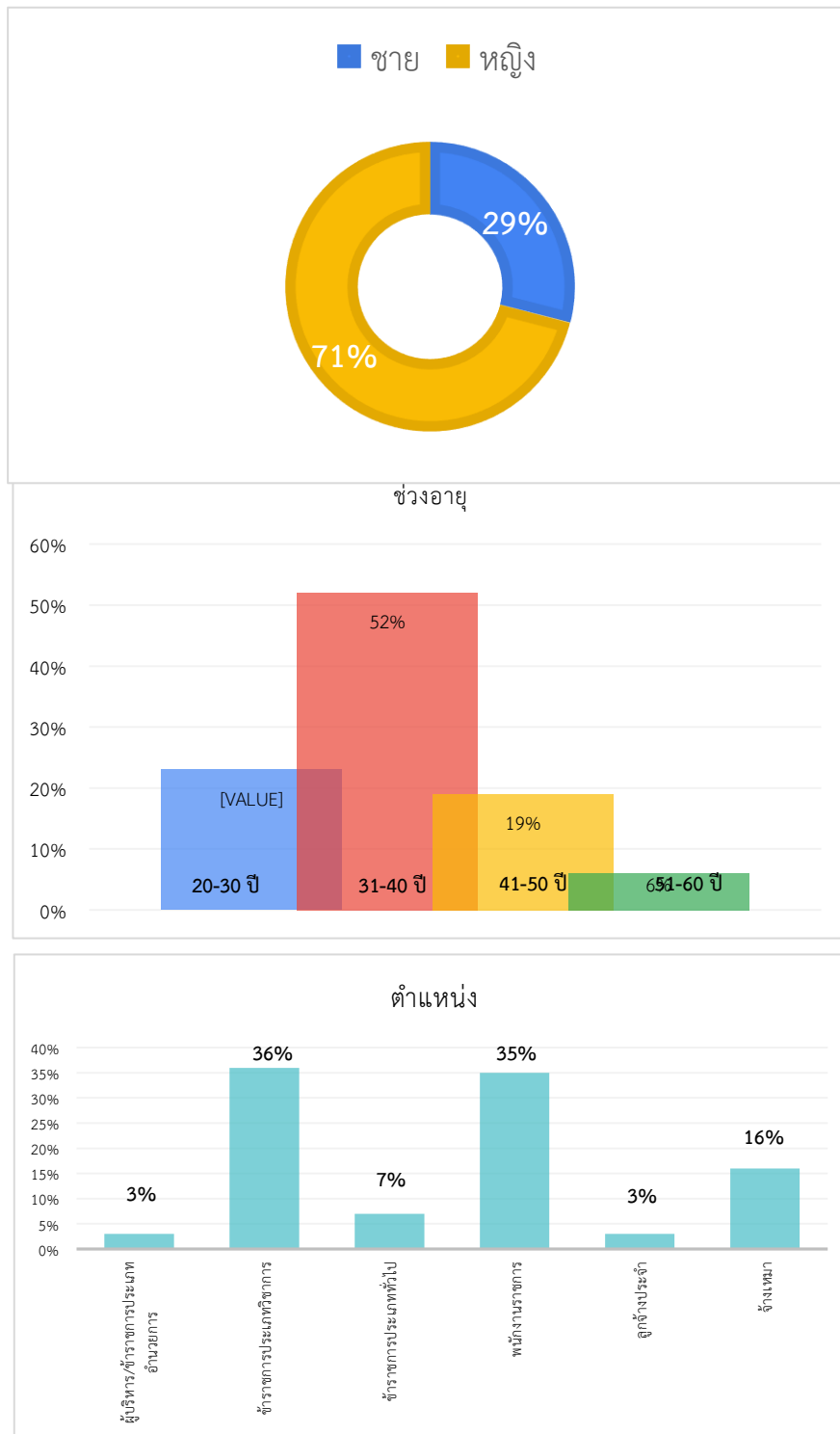
3.ทักษะ

การออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันพุธ



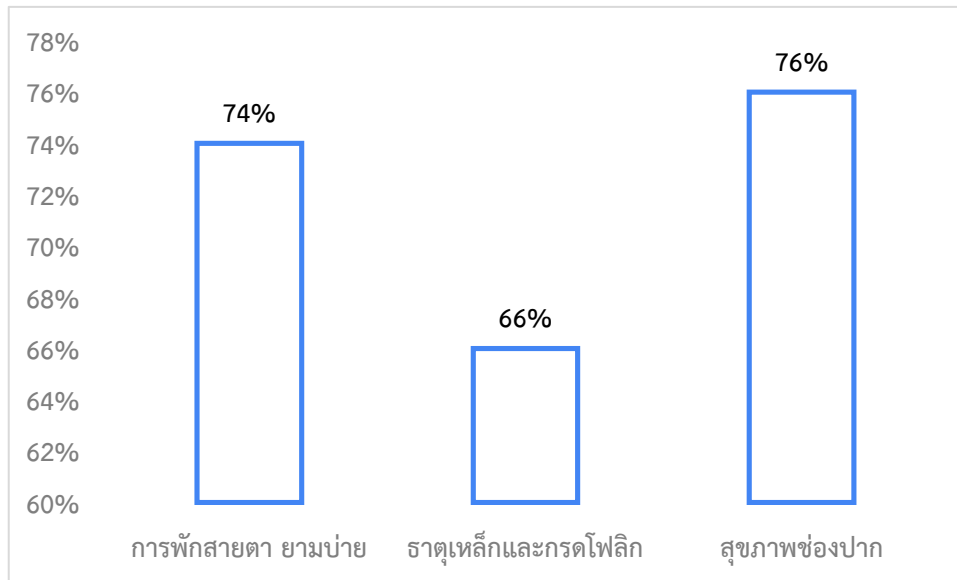
๑ ผลเปรียบเทียบก่อนและหลังการจัดกิจกรรม ที่แสดงถึงประสิทธิผลของการดำเนินงาน โดยให้บุคลากรทำแบบทดสอบความรู้ด้าน **ความรู้ เจตคติ และทักษะ**

ข้อมูลทั่วไปของบุคลากรในกองฯ

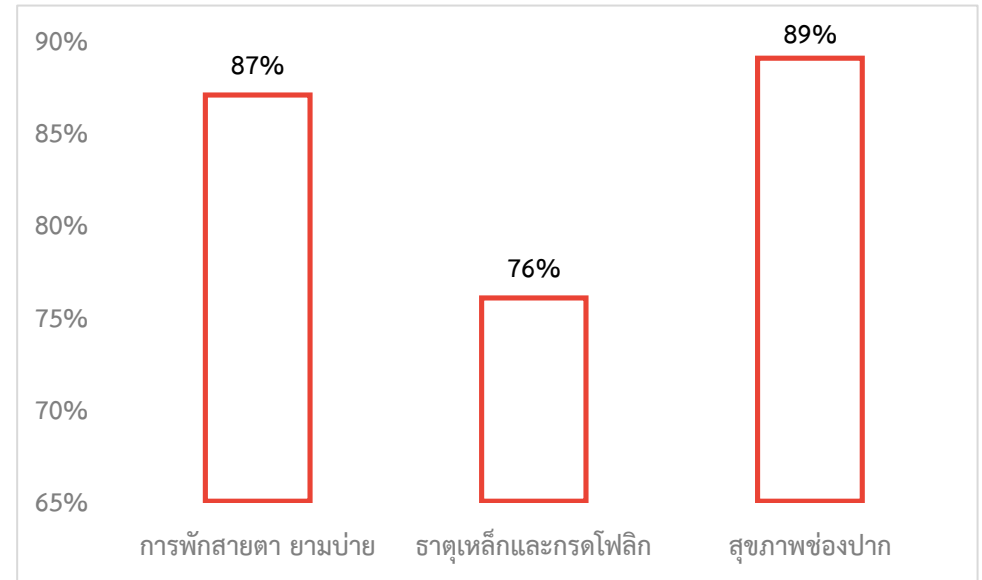


ด้านความรู้

ก่อนจัดกิจกรรม

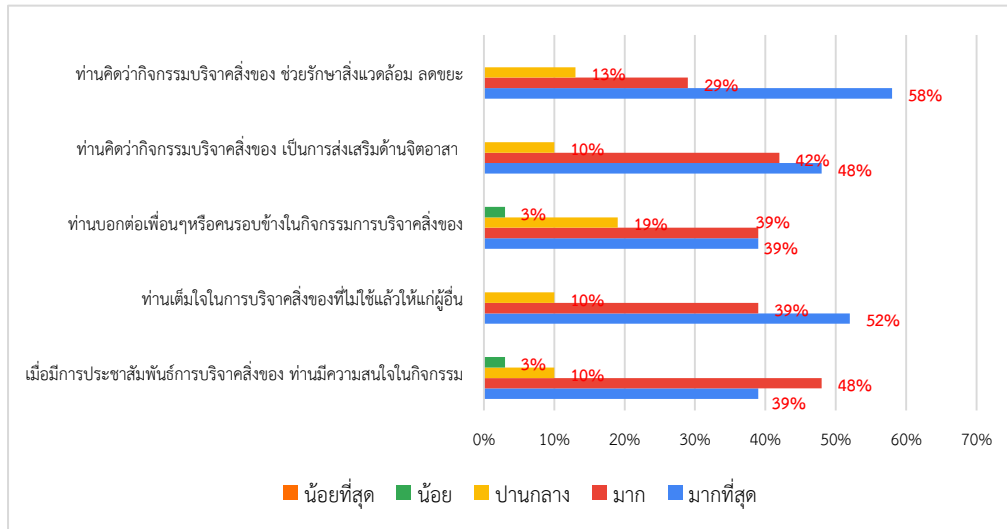


หลังจัดกิจกรรม

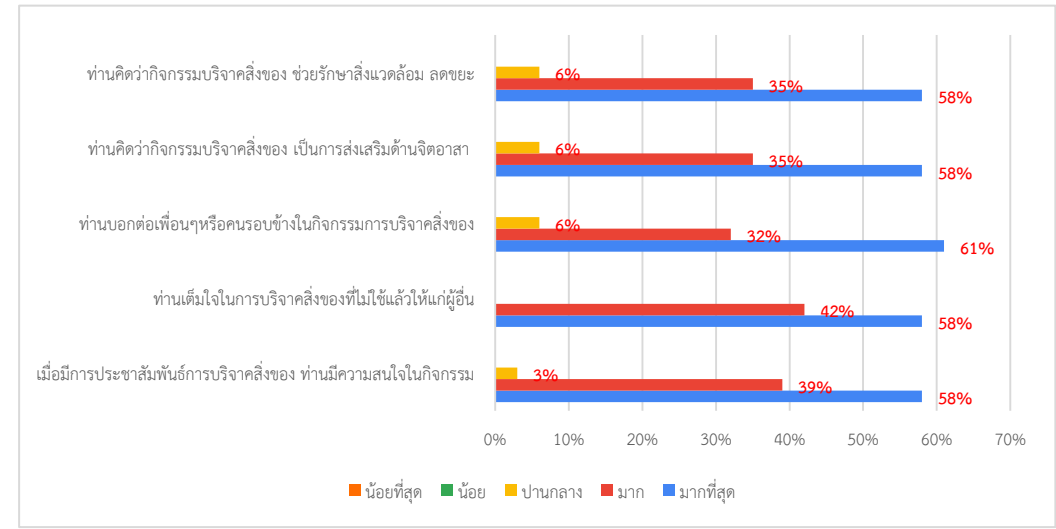


ด้านเจตคติ

ก่อนจัดกิจกรรม

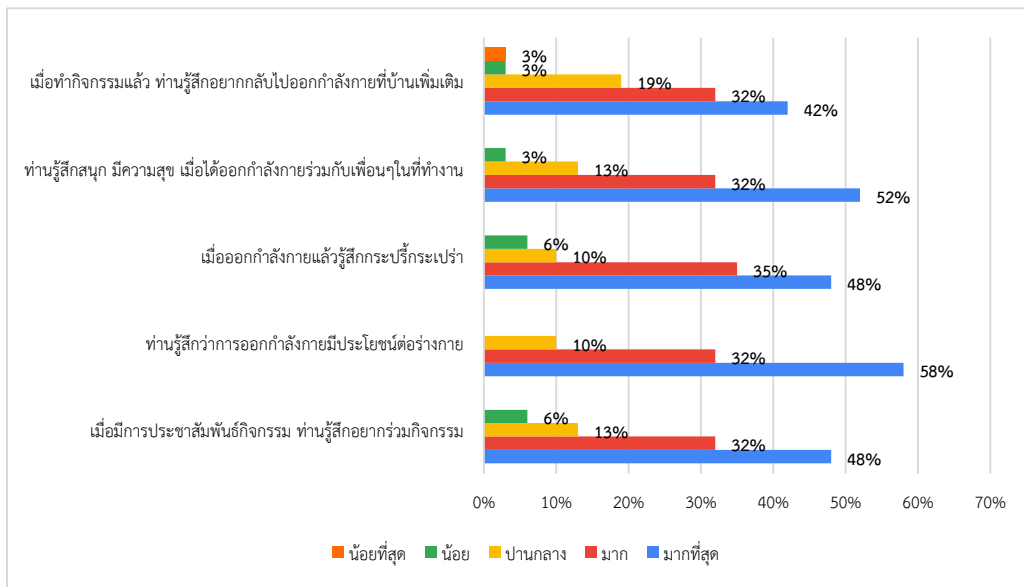


หลังจัดกิจกรรม

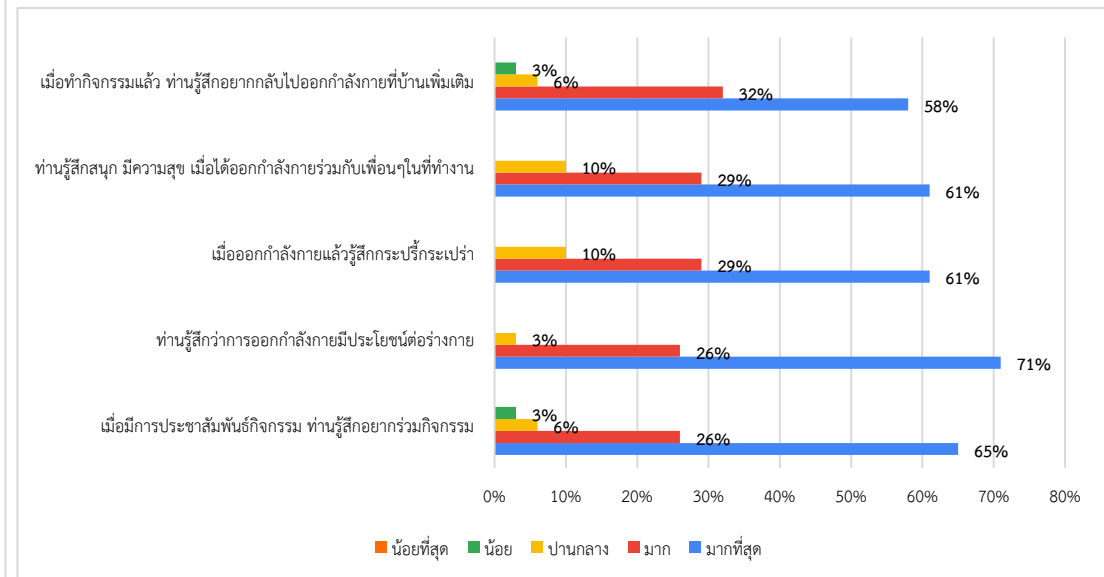


ด้านทักษะ

ก่อนจัดกิจกรรม

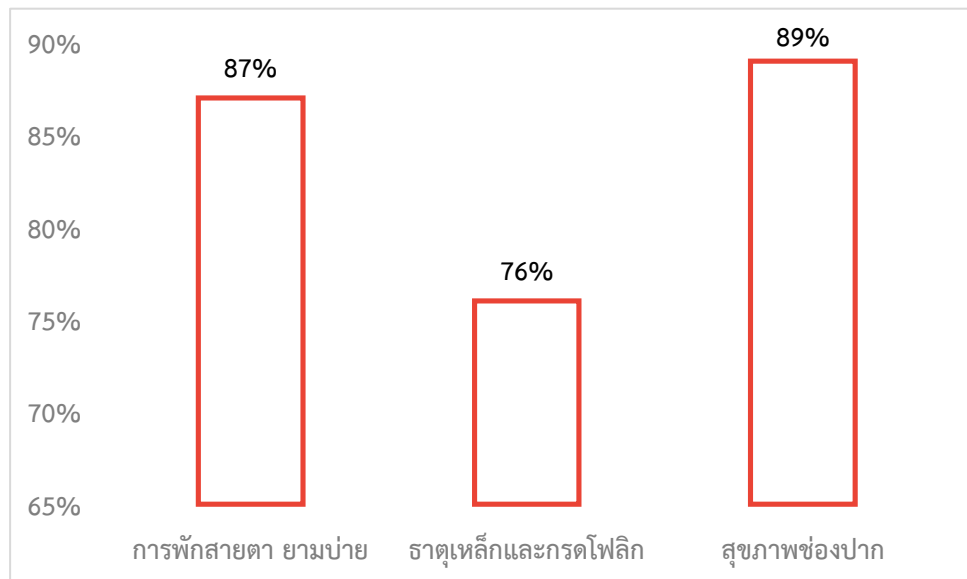


หลังจัดกิจกรรม



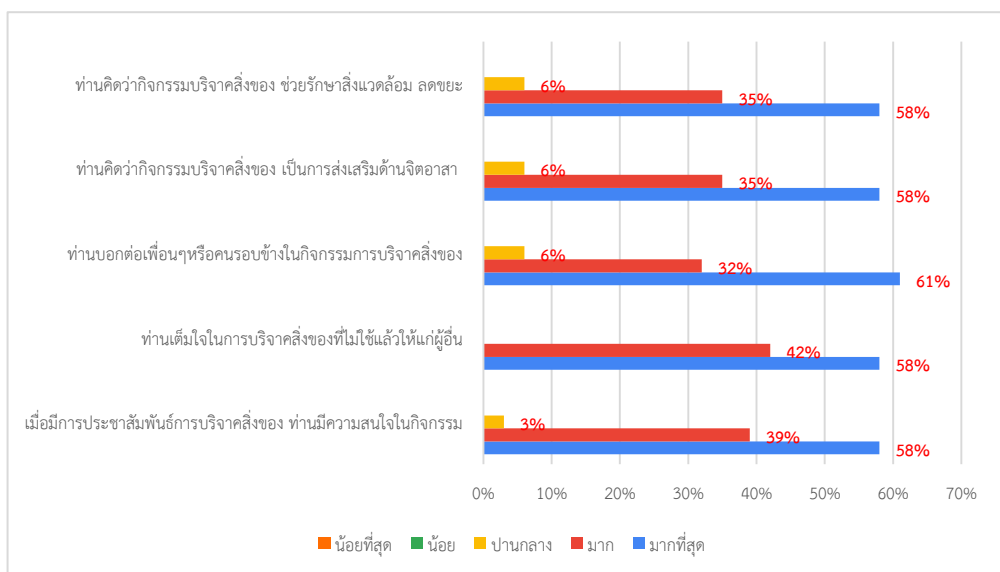
◎ ประเมินการมีส่วนร่วมและประเมินความพึงพอใจต่อกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ จากบุคลากรในกองฯ
ผลการประเมินการมีส่วนร่วมของบุคลากร บุคลากรในกองฯมีส่วนร่วมในการประเมินผล 100%
ทั้งนี้ผลประเมินมีดังนี้

1.ด้านความรู้ จากการจัดทำความรู้ผ่านสื่อ Infographic บุคลากรในกองฯสามารถเข้าใจความรู้ที่จัดทำให้เป็นอย่างดี เมื่อเปรียบเทียบการจัดกิจกรรมก่อนและหลังจัดกิจกรรม แสดงถึงประสิทธิผลของการดำเนินงาน
อยู่ในเกณฑ์ที่ดีมากและสามารถนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้



2.ด้านเจตคติ

จากการวิเคราะห์ผลด้านเจตคติในกิจกรรมการบริจาคสิ่งของที่ไม่ใช้แล้วให้กับผู้อื่นและการบริจาคอะลูมิเนียมเพื่อทำขาเทียม (ดังกราฟ) ก่อนและหลังจัดกิจกรรม บุคลากรในกองฯมีจิตอาสาไม่ว่าจะด้านการจัดการ
สิ่งแวดล้อม รวมไปถึงด้านความมีน้ำใจต่อผู้อื่น



3.ด้านทักษะ จากการวิเคราะห์ทักษะด้านการออกกำลังกายของบุคลากรในกองฯ บุคลากรสามารถที่จะเข้าใจประโยชน์ของการออกกำลังกายได้เป็นอย่างดี และเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกาย ที่ช่วยให้สุขภาพดี และยังมีความสุข สนุกสนาน ที่ได้ร่วมกิจกรรมนี้กับเพื่อนร่วมงาน

