



โครงการฝึกอบรมด้านส่งเสริมสุขภาพ

1. หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันคนไทยเจ็บป่วยจากโรคที่เกิดจากวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปเพิ่มมากขึ้น สาเหตุการใช้ชีวิตแบบวิถีคนเมือง หรือแบบสังคมสมัยใหม่ที่พึ่งพาเทคโนโลยี ทำให้เกิดผลกระทบต่อวิถีชีวิตแบบดั้งเดิมที่เน้นการกินอยู่ที่ยั่งยืน ง่าย ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันหรืองานอาชีพด้วยตนเอง คนไทยในปัจจุบันมีพฤติกรรมที่พึ่งพาเครื่องอำนวยความสะดวกและเทคโนโลยี ขาดการออกกำลังกาย มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เปลี่ยนแปลงไป ดำเนินชีวิตอยู่ภายใต้สิ่งกระตุ้นและภาวะเครียด ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้จึงส่งผลให้คนไทยมีปัญหาสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจเพิ่มขึ้น

ดังนั้นการมีสุขภาพที่ดีจึงเป็นเรื่องที่สำคัญในชีวิต สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เล็งเห็นความสำคัญในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต เพื่อชีวิตที่ยืนยาว จึงส่งเสริมให้ผู้สนใจเข้าร่วมโครงการ ได้มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพตนเองในทุกๆ ด้าน และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปส่งเสริมสุขภาพตนเองและครอบครัว จากเหตุผลดังกล่าวสถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จึงกำหนดการจัด “โครงการฝึกอบรมด้านส่งเสริมสุขภาพ” ขึ้น

2. วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการมีสุขภาพดีและสามารถปรับพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม
2. มีความรู้ ความเข้าใจ ด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต ที่ถูกต้องตรงตามหลักการวิชาการและสามารถดูแลตัวเองเบื้องต้นได้

3. เนื้อหาการอบรม

ให้ความรู้ด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต

4. วิทยากร

อาจารย์ นพ.สุภกิจ คณิตเนตร

โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ

5. รูปแบบการอบรม

การบรรยายให้ความรู้ และกรณีศึกษา

6. วัน เวลา สถานที่ จัดอบรม

หัวข้อ	เรื่อง ข้อเช่าเสื่อมไม่ต้องรอกักก็เป็นได้ วันอังคารที่ 19 พฤศจิกายน 2567 เวลา 9.00-12.00 น.
วิทยากร	อาจารย์ นพ.สุภกิจ คณิตเนตร โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ
สถานที่	ณ ห้องประชุมประกาศน์ อวยชัย อาคารอเนกประสงค์ 1 ชั้น 4 มธ.ท่าพระจันทร์

7. คุณสมบัติของผู้เข้ารับการอบรม/จำนวนผู้เข้าอบรม

ประชาชนทั่วไปจำนวน 100 คน

8. วิธีการประเมินผลการอบรม

ประเมินผลจากแบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าฝึกอบรม

9. ผู้รับผิดชอบโครงการ

งานบริการสังคมและชุมชน

นางสาวศิริพร ยิ่งธินะ นักวิชาการศึกษา เบอร์โทรศัพท์มือถือ 08 0300 4139

โทรศัพท์ : 0 2613 3820-3 ต่อ 105 E-mail: yangtina_tu@hotmail.com

สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์

กำหนดการ
 โครงการฝึกอบรมด้านส่งเสริมสุขภาพ ครั้งที่ 1
 เรื่อง ข้อเข่าเสื่อมไม่ต้องรอแก้ก็ได้
 จัดโดย
 สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์

วันอังคารที่ 19 พฤศจิกายน 2567 เวลา 9.00-12.00 น.

ณ ห้องประชุมประภาศน์ อวยชัย ชั้น 4 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์

เวลา 08.00 – 09.00 น. ลงทะเบียน

เวลา 09.00 – 12.00 น. บรรยายให้ความรู้เรื่อง “ข้อเข่าเสื่อมไม่ต้องรอแก้ก็ได้”

บรรยายโดย อาจารย์ นพ.สุภกิจ คณิตเนตร

โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ

เวลา 12.00 น. ปิดการอบรม

หมายเหตุ กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

ผู้รับผิดชอบโครงการ : นางสาวศิริพร ยังธินะ