



## โครงการฝึกอบรมด้านส่งเสริมสุขภาพ

### 1. หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันคนไทยเจ็บป่วยจากโรคที่เกิดจากวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปเพิ่มมากขึ้น สาเหตุการใช้ชีวิตแบบวิถีคนเมือง หรือแบบสังคมสมัยใหม่ที่พึ่งพาเทคโนโลยี ทำให้เกิดผลกระทบต่อวิถีชีวิตแบบดั้งเดิมที่เน้นการกินอยู่ที่ยั่งยืน ง่าย ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันหรืองานอาชีพด้วยตนเอง คนไทยในปัจจุบันมีพฤติกรรมที่พึ่งพาเครื่องอำนวยความสะดวกและเทคโนโลยี ขาดการออกกำลังกาย มีพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่เปลี่ยนแปลงไป 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

ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิงศานิต วิชานศวกุล  
หน่วยโภชนศาสตร์คลินิก ภาควิชา อายุรศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

## 5. รูปแบบการอบรม

การบรรยายให้ความรู้ และกรณีศึกษา

## 6. วัน เวลา สถานที่ จัดอบรม

หัวข้อ	เรื่อง อาหารก่อนมะเร็ง ภัยร้ายในความอร่อยที่ไม่ควรมองข้าม วันพุธที่ 8 มกราคม 2568 เวลา 9.00-12.00 น.
วิทยากร	ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิงศานิต วิชานศวกุล หน่วยโภชนศาสตร์คลินิก ภาควิชา อายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
สถานที่	ณ ห้องประชุมประภาศน์ อวยชัย อาคารอเนกประสงค์ 1 ชั้น 4 มธ.ท่าพระจันทร์

## 7. คุณสมบัติของผู้เข้ารับการอบรม/จำนวนผู้เข้าอบรม

ประชาชนทั่วไปจำนวน 100 คน

## 8. วิธีการประเมินผลการอบรม

ประเมินผลจากแบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าฝึกอบรม

## 9. ผู้รับผิดชอบโครงการ

งานบริการสังคมและชุมชน

นางสาวศิริพร ยั่งยืนะ นักวิชาการศึกษา เบอร์โทรศัพท์มือถือ 08 0300 4139

โทรศัพท์ : 0 2613 3820-3 ต่อ 105 E-mail: yangtina\_tu@hotmail.com

สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์

**กำหนดการ**  
**โครงการฝึกอบรมด้านส่งเสริมสุขภาพ ครั้งที่ 2**  
**เรื่อง อาหารก่อมะเร็ง ภัยร้ายในความอร่อยที่ไม่ควรมองข้าม**  
**จัดโดย**  
**สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์**

\*\*\*\*\*

วันพุธที่ 8 มกราคม 2568 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 “อาหารก่อมะเร็ง ภัยร้ายในความอร่อย  
ที่ไม่ควรมองข้าม”

บรรยายโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิงศานิต วิชานศวกุล  
 หน่วยโภชนศาสตร์คลินิก ภาควิชา อายุรศาสตร์  
 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

เวลา 12.00 น.

ปิดการอบรม

\*\*\*\*\*

**หมายเหตุ** กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

**ผู้รับผิดชอบโครงการ** : นางสาวศิริพร ยังธินะ