

ตัวอย่างงานนำเสนอ : หน่วยงานดูแลและส่งเสริมสุขภาพราชการส่วนท้องถิ่น
ส่งชิ้นงานนำเสนอ

1. งานนำเสนอกิจกรรม ส่งเสริมสุขภาพชุมชน ประจำปี 2567

“สุขภาพกายแข็งแรง พร้อมสุขภาพใจ ให้อารมณ์ดี”

2. ความสำคัญของกิจกรรม

“กิจกรรมทางกาย” หรือ Physical Activity คือ การเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่าง ๆ ทำให้เกิดการใช้พลังงานจากกล้ามเนื้อโครงร่าง หรือกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ช่วยให้ร่างกายมีการเผาผลาญพลังงาน หากเรามีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอและสม่ำเสมอ จะส่งผลให้มีสมรรถภาพร่างกายที่ดี กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง ข้อต่อส่วนต่าง ๆ ทำงานได้ดี ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคในกลุ่ม NCDs นอกจากประโยชน์ทางตรงในด้านสุขภาพแล้ว กิจกรรมทางกายยังช่วยกระตุ้นพัฒนาการ กระบวนการเรียนรู้ในกลุ่มเด็กให้เหมาะสมตามช่วงวัยอีกด้วย

3. วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อส่งเสริมให้ตระหนักเห็นความสำคัญของสุขภาพ

การสร้างเสริมพลังอำนาจทางสุขภาพเป็นกระบวนการที่ช่วยเสริมสร้างความสามารถและพัฒนาศักยภาพของบุคคลครอบครัว ชุมชน ในการควบคุมปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

2. เพื่อเสริมสร้างวิธีการดูแลสุขภาพทั้งร่างกายและทางใจ

ดูแลจิตใจ เพิ่มความมีชีวิตชีวา สุขให้กับชีวิต ให้ความรู้ แนะนำวิธีสร้างสุข บำรุงรักษาจิตใจให้เข้มแข็ง สมบูรณ์ว่า ในปัจจุบันเราพบเจอกับความเครียดค่อนข้างมาก การดูแลรักษาสุขภาพร่างกายและสภาพจิตใจจึงต้องดำเนินไปควบคู่กัน

4. กลุ่มเป้าหมาย

- กลุ่มวัยรุ่น - วัยทำงาน
- กลุ่มผู้สูงอายุ

5. รายละเอียดกิจกรรม

การเจริญ และการเสื่อมโทรมของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายมนุษย์เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ในเด็กการเจริญเติบโตมีมากกว่า ในผู้สูงอายุอัตราการเสื่อมโทรม มีมากกว่าการเจริญ จึงทำให้เกิดพยาธิสภาพในอวัยวะต่าง ๆ ได้โดยทั่วไป และเกิดเป็นโรคที่พบเสมอ อาทิเช่น หลอดเลือดตีบแข็ง ข้อติดขัด โรคหัวใจเสื่อมสภาพ ออกรกโป่งพอง การเปลี่ยนแปลงตามวัยของคนแต่ละคน

6. กิจกรรม : อบรมให้ความรู้ดูแลสุขภาพ

กระทรวงสาธารณสุขจังหวัดยะลา ได้จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ พัฒนาศักยภาพดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ปีงบประมาณ 2567 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ความรู้ ความสามารถ มีทักษะในการดูแลสุขภาพและวิธีป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนในผู้สูงอายุ

7. กิจกรรม : วิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

- ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันครั้งละ 30 นาที
- ออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไปอย่าหักโหม และอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายและผ่อนคลายก่อนเลิกออกกำลังกาย
- ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย และการแต่งกายให้เหมาะสมกับชนิดของการออกกำลังกาย
- ออกกำลังกายแบบแอโรบิก คือการออกกำลังกายที่กล้ามเนื้อใช้ออกซิเจนในการสร้างพลังงาน และใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ไปพร้อมๆ กัน
- ออกกำลังกายที่ให้ความสนุกสนาน เช่น โยคะ ฟิลาทิส เต้นต๋อยมวย ชุมบ้า แอเรียล

8. กิจกรรม : ปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต

ปรึกษาจิตแพทย์ออนไลน์แต่ละครั้ง ใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาที เอกชนคิดค่าใช้จ่ายครั้งละ 1,000 บาท นักจิตบำบัดช่วยพูดคุย จัดการความเครียด ความกังวล และช่วยประเมินระดับความเครียด แต่หากเป็นโรคซึมเศร้า โรคเครียด จะต้องพบจิตแพทย์เพื่อจ่ายยา ปัจจุบันมีหน่วยงานที่ให้โทรปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตได้ฟรี คือ 1323 หรือสายด่วนสุขภาพจิต ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย

9. รายชื่อพนักงาน

- เบนจามิน ซาห์
- มาเรียนา นาโปลิตานี
- ราเชล โบดรี

10. จบการนำเสนอ