

C

ลงทะเบียนวันก่อนระบบ สพป.สป.๒

เลขที่รับ 16069 วันที่ 17 ส.ค. 2555

เวลา 14:44 น.



() กง. (x) อก. () บก. () นท.
() สก. () ศษ. () นพ. (x) กสม.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ กทม. ๑๐๓๐๐

ที่ ศธ ๐๔๐๐๑/๖๑๘๖๑

๙ สิงหาคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขอความร่วมมือรณรงค์ทำความดีเข้าพรรษา ลดน้ำหนักสร้างสุขภาพวิถีชีวิตไทย

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา/ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบรายงานเข้าพรรษา ลดอ้วน สร้างบุญ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการขอความร่วมมือ สพฐ. ในการประชาสัมพันธ์เชิญชวนบุคลากรในสังกัดเข้าร่วมกิจกรรมตามที่กระทรวงสาธารณสุขได้ดำเนินโครงการรณรงค์ทำความดีเข้าพรรษาลดน้ำหนักสร้างสุขภาพวิถีชีวิตไทย เพื่อสร้างกระแสสังคมและวัฒนธรรมในการสร้างสุขภาพป้องกันควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่อโรควิถีชีวิตด้วยการ “ลดอ้วน สร้างบุญ” โดยผู้ที่มีภาวะอ้วนและอ้วนลงพุงตั้งเป้าหมายลดน้ำหนักปวารณาตนร่วมสร้างบุญถวายเป็น “พุทธบูชา” เพื่อฉลอง “พุทธชยันตี ๒,๖๐๐ ปีแห่งการตรัสรู้ขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้า” บริจาคน้ำหนักอย่างน้อย ๑ กิโลกรัมต่อคน และเป้าหมายลดน้ำหนักทั้งประเทศไม่น้อยกว่า ๑๐,๐๐๐ ตัน ตลอดช่วงเข้าพรรษา

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานจึงขอความร่วมมือสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา/สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ดำเนินการดังนี้

๑. ประชาสัมพันธ์ เชิญชวนกลุ่มเป้าหมาย ผู้ที่มีภาวะอ้วนและอ้วนลงพุง เข้าร่วมทำความดีเข้าพรรษาด้วยการลดอ้วนสร้างบุญ

๒. รวบรวมสรุปจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการฯ และเป้าหมายจำนวนน้ำหนักที่ต้องการลดในช่วงเข้าพรรษาทั้งหมด ของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาฯ พร้อมส่งแบบสรุปรายงานให้สำนักอำนวยการสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ภายในวันที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๕

๓. ติดตามประเมินความก้าวหน้าการลดน้ำหนักเดือนละ ๑ ครั้งพร้อมให้คำแนะนำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ๓ อ. ๒ ส. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ บุหรี่ สุรา) จากบุคลากรทางการแพทย์-สาธารณสุขและผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องตามความเหมาะสมและจำเป็น

๔. สรุปรายงานผลจำนวนน้ำหนักที่ลดได้ตลอดช่วงเข้าพรรษา พร้อมแจ้งรายชื่อกองทุนหรือวัดที่ผู้เข้าร่วมโครงการฯ แสดงความประสงค์บริจาคน้ำหนักหรือเงินบริจาคสมทบไว้ และส่งกลับแบบสรุปรายงานจำนวนน้ำหนักที่ลดได้ให้สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ภายในวันที่ ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๕

๕. เผยแพร่ ...

e-mail

17 ส.ค. 2555

๕. เผยแพร่ผลการดำเนินงานทำความดีเข้าพรรษา ลอดอ้วน สร้างบุญ ทั้งในระดับบุคคล
หน่วยงาน/องค์กร รายละเอียดดังแนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ



(นายอนันต์ รัตน์ทุกข์)

รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ปฏิบัติราชการแทน
เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สำนักอำนวยการ
กลุ่มส่งเสริมและพัฒนาสวัสดิการ
โทร ๐ ๒๖๒๘ ๕๙๓๔
โทรสาร ๐ ๒๖๘๑ ๖๓๒๐

แบบรายงาน เข้าพรรษา ลดอ้วน สร้างบุญ

โครงการรณรงค์ทำความดีเข้าพรรษา ลดน้ำหนักสร้างสุขภาพดีวิถีชีวิตไทย

กระทรวงสาธารณสุข

ประกอบด้วย

๑. ใบสั่งทำความดีเข้าพรรษา

๒. แบบสรุปรายงานจำนวนประชากรและน้ำหนักเป้าหมายที่จะลดช่วงเข้าพรรษา

๓. แบบรวบรวมจำนวนน้ำหนักที่จะลดช่วงเข้าพรรษา

๔. แบบสรุปรายงานจำนวนน้ำหนักที่ลดได้ช่วงเข้าพรรษา

กลุ่มเป้าหมายลดน้ำหนัก หมายถึง ประชาชน อายุ ๑๕ ปีขึ้นไป ที่มี
ภาวะอ้วน และอ้วนลงพุง (รอบเอว \geq ๘๐ ซม. ในเพศหญิง และ
รอบเอว \geq ๙๐ ซม. ในเพศชาย) และ/หรือ ดัชนีมวลกาย \geq ๒๕
กิโลกรัม/ตารางเมตร (ค่าที่คำนวณ เท่ากับ น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัมหาร
ด้วยความสูงหน่วยเป็นเมตรยกกำลังสอง)

ใบสั่งทำความดีเข้าพรรษา

ชื่อ - สกุล เพศ.....
 อายุ ปี รอบเอว เซ็นติเมตร ส่วนสูง เซ็นติเมตร น้ำหนัก กิโลกรัม
 ที่อยู่ ตำบล อำเภอ จังหวัด
 ประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคประจำตัว ไม่มี มี โปรดระบุ

จงเลือก รายการพฤติกรรมดีเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ทำ
 ความดีเข้าพรรษา โดยมีให้เลือกปฏิบัติได้ ๙ ข้อ ดังนี้

ลำดับที่	รายการพฤติกรรมดีเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
๑	ลดน้ำหนักให้ได้ กิโลกรัม (ระบุจำนวนน้ำหนักที่ต้องการลดในช่วงเข้าพรรษา ๓ เดือน ระหว่างสิงหาคม - ตุลาคม ๒๕๕๕ การลดน้ำหนักที่ดี ควรลด ๐.๕ - ๑ กิโลกรัมต่อสัปดาห์)
๒	ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ๓ วันต่อสัปดาห์ ครั้งละ ๓๐ นาที
๓	ดินผักและผลไม้ทุกมื้อ
๔	กินข้าวกล้องทุกมื้อ
๕	ลดการกิน หวาน มัน เค็ม (เช่น กินอาหารทอดเพียง ๑ อย่างใน ๑ วัน ไม่เติมเครื่องปรุงรสเมื่อกิน ก๋วยเตี๋ยว)
๖	กินอาหารเจหรือมังสวิรัตทุกวันพระ หรือวันเกิด ตลอดช่วงเข้าพรรษา
๗	เลือกดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลม/น้ำที่มีรสหวาน
๘	งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และ/หรือ งดสูบบุหรี่
๙	สวดมนต์ไหว้พระ หรือปฏิบัติตามหลักศาสนาอย่างเคร่งครัด และทำจิตใจให้สงบ

ข้าพเจ้าตั้งใจทำความดีเข้าพรรษาในข้อ:

ทั้งนี้ ขอบริจาคน้ำหนัก และ/หรือ เงิน (ถ้ามี) สมทบเข้ากองทุน "เข้าพรรษา ลดอ้วน สร้างบุญ" หรือ วัด (ระบุ)

กองทุน/วัด	บริจาคน้ำหนัก (กิโลกรัม)	บริจาคเงิน (บาท)
๑.
๒.
๓.

..... ลงชื่อ

(.....)

ผู้ทำความดีเข้าพรรษา

วันที่/...../.....

แบบสรุปรายงานจำนวนประชากรและน้ำหนักเป้าหมายที่จะลดช่วงเข้าพรรษา
 “เข้าพรรษา ลดอ้วน สร้างบุญ” (สิงหาคม – ตุลาคม ๒๕๕๕)

๑. หน่วยงาน/องค์กร
๒. ประชากรเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการ คน
๓. เป้าหมายจำนวนน้ำหนักที่ต้องการลดทั้งหมด..... กิโลกรัมหรือตัน
๔. บริจาคน้ำหนัก สมทบเข้ากองทุน “เข้าพรรษา ลดอ้วน สร้างบุญ” หรือ วัด ระบุ.....
- ๔.๑จำนวน คน
- ๔.๒จำนวน คน
- ๔.๓จำนวน คน
- ๔.๔จำนวน คน
- ๔.๕จำนวน คน
๕. บริจาคเงิน สมทบเข้ากองทุน “เข้าพรรษา ลดอ้วน สร้างบุญ” หรือ วัด (ถ้ามี) ระบุ.....
- ๕.๑จำนวน บาท
- ๕.๒จำนวน บาท
- ๕.๓จำนวน บาท
- ๕.๔จำนวน บาท
- ๕.๕จำนวน บาท

วันที่เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

..... ผู้รายงาน
 (.....)

..... ตำแหน่ง

แบบรวบรวมจำนวนน้ำหนักรที่จะลดช่วงเข้าพรรษา “เข้าพรรษา ลดอ้วน สร้างบุญ”

หน่วยงาน/องค์กร

อำเภอ จังหวัด

รายงาน วันที่เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

และ วันที่เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๕

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	น้ำหนักก่อนเริ่ม โครงการ (ก.ก.)	น้ำหนักหลังจบ โครงการ (ก.ก.)	จำนวนน้ำหนัก ที่ลดลง (ก.ก.)
๑				
๒				
๓				
๔				
๕				
๖				
๗				
๘				
๙				
๑๐				
๑๑				
๑๒				
๑๓				
๑๔				
๑๕				
๑๖				
๑๗				
๑๘				
๑๙				
๒๐				
๒๑				
๒๒				
๒๓				
๒๔				
๒๕				
๒๖				
๒๗				
๒๘				
๒๙				
๓๐				

แบบสรุปรายงานจำนวนน้ำหนักรีดได้ช่วงเข้าพรรษา
 “เข้าพรรษา ลอดอ้วน สร้างบุญ” (สิงหาคม – ตุลาคม ๒๕๕๕)

๑. หน่วยงาน/องค์กร
๒. ประชากรเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการ คน
๓. เป้าหมายจำนวนน้ำหนักรีดที่ต้องการลดทั้งหมด..... กิโลกรัมหรือตัน
๔. จำนวนน้ำหนักรีดได้ทั้งหมด กิโลกรัมหรือตัน
๕. บริจาคน้ำหนัก สมทบเข้ากองทุน “เข้าพรรษา ลอดอ้วน สร้างบุญ” หรือ วัด ระบุ
- ๕.๑จำนวน กิโลกรัมหรือตัน
- ๕.๒จำนวน กิโลกรัมหรือตัน
- ๕.๓จำนวน กิโลกรัมหรือตัน
- ๕.๔จำนวน กิโลกรัมหรือตัน
- ๕.๕จำนวน กิโลกรัมหรือตัน
๖. บริจาคเงิน สมทบเข้ากองทุน “เข้าพรรษา ลอดอ้วน สร้างบุญ” หรือวัด (ถ้ามี) ระบุ
- ๖.๑จำนวน บาท
- ๖.๒จำนวน บาท
- ๖.๓จำนวน บาท
- ๖.๔จำนวน บาท
- ๖.๕จำนวน บาท

วันที่เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๕

.....ผู้รายงาน

(.....)

.....ตำแหน่ง