รายงานผลการดำเนินงาน โครงการ ส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร และนักศึกษา ตามหลัก 6 อ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2567

จัดทำโดย :
สำนักกิจการพิเศษ
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

รายงานผลการดำเนินงาน
โครงการ ส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร และนักศึกษา ตามหลัก 6 อ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2567

จัดทำโดย :
สำนักกิจการพิเศษ
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

บทสรุปผู้บริหาร

จากสถานการณ์หลังการระบาด โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) ทำให้บุคลากรและนักศึกษาต้องปรับตัวกับการเรียนการสอน และการทำงานในรูปแบบใหม่ รวมถึงต้องเผชิญปัญหาในการดำเนินชีวิต และการรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ก่อให้เกิดภาวะความเครียด สุขภาพเริ่มถดถอยและอาจเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและสภาพจิตใจ โดยมหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้ให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพของนักศึกษา และบุคลากร จึงมอบหมายให้ สภาคณาจารย์และพนักงานมหาวิทยาลัยสวนดุสิต และสำนักกิจการพิเศษ ศึกษาหลักการดูแลสุขภาพตาม นโยบาย 6อ ได้แก่ อ ออกกำลังกาย อ อาหาร อ อารมณ์ อ อโรคยา อ อนามัยและสิ่งแวดล้อม และ อ อบายมุข โดยเชื่อมโยงการจัดกิจกรรมต่าง ๆ กับหน่วยงานภายในมหาวิทยาลัย เพื่อให้บุคลากรและนักศึกษา มีความรู้ ตระหนัก และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในการดูแลสุขภาพของตนเองแบบองค์รวม ตามหลัก 6อ โดยได้รับความสนใจจากหน่วยงานที่เข้าร่วมจำนวน 16 ส่วนงาน และอีก 6 หน่วยงานย่อย โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด 10,671 คน ทั้งนี้ นอกจากการดูแลสุขภาพแล้วยังส่งผลถึงประสิทธิภาพการทำงาน รวมไปถึงการก่อให้เกิดความสามัคคีของบุคลากร และนักศึกษาอีกด้วย โดยการดำเนินโครงการ “ส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร และนักศึกษา ตามหลัก 6อ” สามารถสรุปผลสัมฤทธิ์ในภาพรวม โดยแบ่งออกเป็นแต่ละประเภทของ 6อ ได้ดังนี้

1. อ ออกกำลังกาย : ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับรู้ถึงความสำคัญในการออกกำลังกาย โดยสามารถฝึกให้หัวใจแข็งแรง โดยมีกิจกรรมออกกำลังกาย ในรูปแบบที่หลากหลาย เช่น แอโรบิก โยคะ ซุมบ้า แดนซ์ บอดี้ เวท เซอร์กิต เทรนนิ่ง MIX DANCE และ AERO BOXING และ/หรือ การเดิน - วิ่งบ่อย ๆ ก็จะสามารถทำให้หัวใจแข็งแรงขึ้น รวมถึงการยืดเหยียด เพิ่มกล้ามเนื้อ และช่วยลดความเสี่ยงของโรคที่อาจเกิดขึ้น ซึ่งการออกกำลังกายยังการเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี และสุขภาพที่ดีให้กับเราอีกด้วย

2. อ อาหาร : ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้รับความรู้และเพิ่มขีดความสามารถให้กับตนเองได้ ในเรื่องของโภชนาการที่เหมาะสมกับทุกช่วงวัย การดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว โดยผ่านการฝึกและเรียนรู้ในกระบวนการ การประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ รวมไปถึงการนับแคลอรี่ ของอาหารในแต่ละจาน และแต่ละมื้อได้ รวมถึงการคิดค่า bmi/ค่า tdee ค่าพลังงานที่ร่างกายต้องใช้จากกิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน อีกทั้งการตั้งเป้าหมายของตนเองและคนในครอบครัว เพื่อการมีสุขภาวะที่ดี สุขภาพที่ดี ควบคุมน้ำหนักได้ โดยสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงกับชีวิตประจำวัน

3. อ อารมณ์ : ผู้เข้าร่วมกิจกรรม สามารถดูแลสุขภาพจิตของตนเองให้พร้อมรับ กับการเปลี่ยนแปลงที่อาจมีผลกระทบต่อจิตใจ โดยสามารถจัดการกับอารมณ์ให้มีสติ รู้เท่าทันสิ่งที่สร้างความ เครียดให้กับตนเอง และสร้างแรงจูงใจกับสิ่งต่าง ๆ ในสังคมและให้ข้อมูลย้อนกลับในเชิงบวก และจุดประกายความสุขให้กับตัวเอง มุ่งเน้นสิ่งที่มีคุณค่า โดยการเพิ่มการรับรู้ตามความเป็นจริงของสิ่งที่มีคุณค่าและทรัพยากรที่จะเป็นปัจจัย ในการสนับสนุนให้ประสบความสำเร็จ

4. อ อโรคยา : ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้มีปฏิสัมพันธ์และความรู้ มีเจตคติที่ดี ซึ่งใช้เป็นแนวทางในการกำหนดรูปแบบและวิธีการดำรงตนให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคลได้ โดยสามารถนำมาเปรียบเทียบเพื่อประเมินผลถึงความบกพร่องที่มีแนวโน้มที่อาจจะเกิดปัญหาทางด้านสุขภาพและ/หรือความก้าวหน้าทางด้านสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจได้

5. อ อนามัยและสิ่งแวดล้อม : การใช้พื้นที่ให้เกิดประโยชน์กับการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน นักศึกษา บุคลากรและผู้ปฏิบัติงานของมหาวิทยาลัย ได้รับความรู้ รวมถึงการพัฒนาทักษะด้านอนามัยและสิ่งแวดล้อมในมิติของการปลูกผักในครัวเรือนได้ด้วยตนเอง การจัดการขยะ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยมีพฤติกรรม

การบริโภค ที่ปลอดภัย ซึ่งจะคำนึงถึงอนามัยและสิ่งแวดล้อม สนับสนุนระบบการจัดการขยะ และสุขอนามัย นำไปสู่การขยายผล และสร้างพลังผลักดันร่วมกันไปสู่เป้าหมาย การพัฒนาที่ยั่งยืนของมหาวิทยาลัย ในเป้าหมายที่ 3 เป้าหมายที่ 12 และเป้าหมายที่ 13

6. อ อบายมุข : ผู้เข้าร่วมกิจกรรม สามารถเล็งเห็นถึงความสำคัญของการประยุกต์ใช้ศาสตร์และศิลป์ทางด้านดนตรีและศิลปะ การกีฬา และการออกกำลังกาย เพื่อนำไปปรับใช้สู่การมีส่วนร่วม และกระบวนการแนวคิดเชิงสุนทรียทางการจัดการศึกษา อีกทั้งยังเป็นการสนับสนุนให้นักเรียน นักศึกษา และบุคลากรได้เรียนรู้การวางแผน ในการฝึกซ้อม และทำให้ร่างกายแข็งแรง และหมายรวมถึงศิลปกรรมร่วมสมัย เพื่อเกิดทักษะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลัก 6อ และตระหนักถึงการป้องกันอบายมุข เพื่อดำรงไว้ซึ่งสุขภาพ พลานามัยที่แข็งแรง โดยกิจกรรมที่เป็นประโยชน์และการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

และโครงการ/กิจกรรมดังกล่าวมีค่าใช้จ่ายรวมทั้งสิ้นเป็นเงิน 746,978.43 บาท (เจ็ดแสนสี่หมื่นหกพันเก้าร้อยเจ็ดสิบแปดบาทสี่สิบสามสตางค์) โดยจำแนกรายละเอียดงบประมาณค่าใช้จ่าย ออกเป็น 2 แหล่ง คือ

1) *แหล่งงบประมาณจากโครงการ ส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร และนักศึกษา ตามหลัก 6อ :* มีค่าใช้จ่ายรวมเป็นเงิน 469,540.43 บาท (สี่แสนหกหมื่นเก้าพันห้าร้อยสี่สิบบาทสี่สิบสามสตางค์)
2) *แหล่งงบประมาณจากหน่วยงานที่ดำเนินการ :* มีค่าใช้จ่ายรวมเป็นเงิน 277,438.00 บาท (สองแสนเจ็ดหมื่นเจ็ดพันสี่ร้อยสามสิบแปดบาทถ้วน)

ทั้งนี้ การดำเนินโครงการ/กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของนักศึกษา และบุคลากรตามหลัก 6อ มีผู้ให้ความสนใจและเข้าร่วมในทุกกิจกรรมเป็นจำนวนมาก โดยมีผลสำรวจความพึงพอใจมากในภาพรวมของทุกกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 85.95 จะสังเกตได้ว่าในปัจจุบันพฤติกรรมของนักศึกษา บุคลากรส่วนใหญ่ มีการปรับเปลี่ยน และให้ความสำคัญกับกันดูแลสุขภาพ ซึ่งทำให้การใช้ในชีวิตประจำวัน มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี และมีคุณภาพมากขึ้น

18 ตุลาคม 2567

สำนักกิจการพิเศษ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทสรุปผู้บริหาร	**ก**
สารบัญ	**ค**
ส่วนนำ	**1**
ความหมายของ 6 อ	**2**
สรุปรายงานการดำเนินโครงการ/กิจกรรม	
- กิจกรรมที่ 1. อ ออกกำลังกาย	7
- กิจกรรมที่ 2. อ อาหาร	11
- กิจกรรมที่ 3. อ อารมณ์	13
- กิจกรรมที่ 4. อ อโรคยา	21
- กิจกรรมที่ 5. อ อนามัยและสิ่งแวดล้อม	23
- กิจกรรมที่ 6. อ อบายมุข	25
ผลสัมฤทธิ์ของโครงการ/กิจกรรมในภาพรวม	30
สรุปค่าใช้จ่ายที่เกิดจากการดำเนินโครงการ/กิจกรรม	31
จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ/กิจกรรม	32
ความสำเร็จจากตัวชี้วัดของโครงการ/กิจกรรมในภาพรวม	33
บรรณานุกรม	34

ส่วนนำ

รายงานผลการดำเนินงาน โครงการ ส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรและนักศึกษา ตามหลัก 6 อ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2567 สำนักกิจการพิเศษ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ตามที่สำนักกิจการพิเศษได้รับมอบหมายร่วมกับสภาคณาจารย์และพนักงานมหาวิทยาลัย เพื่อจัดกิจกรรม “ส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรและนักศึกษา ตามหลัก 6 อ” ออกกำลังกาย อาหาร อารมณ์ อโรคยา อนามัยและสิ่งแวดล้อม และอบายมุข โดยการขับเคลื่อนกิจกรรมดังกล่าว มีการเชื่อโยงกับหน่วยงานต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย เพื่อร่วมกันดำเนินกิจกรรมตามความสามารถของแต่ละหน่วยงาน ซึ่งมีวัตถุประสงค์ของโครงการ ดังนี้

1) เพื่อเป็นการถ่ายทอดองค์ความรู้ให้กับบุคลากรและนักศึกษา ทราบถึงหลักการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง เหมาะสมกับสุขภาพ และวัยของตน

2) เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพและสนับสนุนให้บุคลากร และนักศึกษา ตะหนักถึงการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ตามหลัก 6 อ (ออกกำลังกาย อาหาร อารมณ์ อโรคยา อนามัยและสิ่งแวดล้อม และอบายมุข)

3) เพื่อให้บุคลากรและนักศึกษา ได้รู้วิธีจัดการกับอารณ์ของตนเอง และสามารถดูแลสุขภาพจิตของตนเองให้พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงที่มีผลกระบต่อจิตใจ

4) เพื่อให้ผู้เข้าอบรมณ์มีความมู้ ทักษะ เกี่ยวกับขั้นตอน และวิธีการปฏิบัติการปฐมพยาบาลเบื้องต้นและการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR) ได้อย่างถูกต้องตามมาตรฐานสากล

5) เพื่อปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยเสริมสุขภาพให้แข็งแรง และคำนึงถึงสิ่งแวดล้อม

6) เพื่อให้นักศึกษา และบุคลากรตระหนักถึงภัยร้ายแรงของอบายมุขที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ และผลกระทบที่เกิดกับสังคม

ความหมายของ 6 อ

1. อ ออกกำลังกาย : เป็นกิจกรรมทางกายใด ๆ ก็ได้ที่เสริมหรือคงสภาพสมรรถภาพทางกาย ความแข็งแรงและสุขภาพทั่วไปของร่างกาย อาจทำเพราะเหตุต่าง ๆ รวมทั้งเพื่อเสริมการเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย ป้องกันไม่ให้แก่เร็ว เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและระบบไหลเวียนโลหิต ปรับปรุงทักษะทางกีฬา ลดหรือรักษาน้ำหนัก และเพื่อความสนุก การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยสร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกันและช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ เช่นโรคหัวใจร่วมหลอดเลือด เบาหวาน และโรคอ้วน หลาย ๆ คนเลือกออกกำลังกายนอกบ้านที่ทำเป็นกลุ่มเพื่อสังสรรค์ และเพื่อความสุข อนึ่ง การออกกำลังกายยังช่วยสร้างเสริมสุขภาพจิตและลดความเครียดได้

การออกกำลังกาย ขึ้นอยู่กับผลที่เกิดในร่างกายประกอบด้วยเซลล์หลายชนิดที่รวมกันเป็นเนื้อเยื่อซึ่งรวมกันเป็นระบบอวัยวะ สิ่งเหล่านี้คงภาวะธำรงดุลและความอยู่รอดของร่างกายมนุษย์ ร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยศีรษะ, คอ, ลำตัว (ซึ่งรวมถึงอกและท้อง), แขนและมือ, ขาและเท้า โดยมีรูปแบบการออกกำลังกายปกติจัดเป็น 3 พวก

1) การออกกำลังการใช้ออกซิเจน (การออกกำลังกายแบบแอโรบิก) เป็นกิจกรรมทางกายใดก็ได้ที่ใช้กล้ามเนื้อใหญ่ ๆ และทำให้ร่างกายใช้ออกซิเจนมากกว่าเทียบกับเมื่อพัก จุดมุ่งหมายก็เพื่อเพิ่มความแข็งแรง/ความคงทนของระบบหัวใจร่วมหลอดเลือด ตัวอย่างรวมทั้งการวิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เดินเร็ว กระโดดเชือก พายเรือ เดินป่า/เขา เล่นเทนนิส เป็นต้น
2) การออกกำลังกายใช้ออกซิเจน (การออกกำลังกายแบบอะแนโรบิก) รวมทั้งการฝึกเพื่อสร้างความแข็งแกร่ง ช่วยเพิ่มความแน่นและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เพิ่มความแข็งแรงของกระดูก ปรับปรุงการทรงร่างกายและการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อ ตัวอย่างรวมทั้งการวิดพื้น การดึงข้อ การงอเข้าข้างหนึ่งไปข้างหน้าโดยมีเท้าราบกับพื้นและขาอีกข้างหนึ่งยื่นไปข้างหลัง การฝึกโดยใช้น้ำหนัก การฝึกร่างกายเพื่อทำกิจในชีวิตประจำวัน การฝึกร่างกายออกกำลังกายอย่างหนักสลับกับออกกำลังแบบพักระยะสั้น ๆ (high-intensity interval training, HIIT) การวิ่งเร็ว เป็นต้นรวมถึงการออกกำลังกายแบบใช้แรงต้าน หรือ Weight Training ที่มีส่วนในการช่วยเพิ่มและรักษามวลกล้ามเนื้อ ช่วยกำจัดไขมันส่วนเกินได้ในระยะยาว
3) การยืดหยุ่นตัวช่วยยืดกล้ามเนื้อ ช่วยทำให้ข้อต่อและกล้ามเนื้อยืดหยุ่นได้ โดยหมายปรับพิสัยการเคลื่อนไหวซึ่งช่วยลดโอกาสได้รับบาดเจ็บ

การออกกำลังกายยังรวมการฝึกความแม่นยำ ความคล่องแคล่วว่องไว กำลัง และความเร็ว

โดยมีผลต่อสุขภาพ คือ การออกกำลังกายช่วยธำรงสมรรถภาพทางกาย ช่วยรักษาน้ำหนักให้ถูกสุขภาพ ช่วยย่อยอาหาร ช่วยสร้างและรักษาความหนาแน่นของกระดูก ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความยืดหยุ่นได้ของข้อต่อ ลดความเสี่ยงเมื่อผ่าตัด และเสริมความแข็งแรงของระบบภูมิคุ้มกัน งานศึกษาบางงานชี้ว่า การออกกำลังกายอาจเพิ่มการคาดหมายคงชีพและคุณภาพชีวิตโดยทั่วไป

บุคคลที่ออกกำลังกายหนักปานกลางจนถึงหนักมีอัตราตายที่ต่ำกว่า เทียบกับบุคคลที่ไม่ค่อยออกกำลัง [14] การออกกำลังกายหนักปานกลางมีสหสัมพันธ์กับความไม่แก่เร็วเพราะลดโอกาสเกิดการอักเสบ ประโยชน์โดยมากสามารถได้เมื่อออกกำลังกายเป็นระยะเท่ากับ 3,500 นาที metabolic equivalent (MET) ต่ออาทิตย์ ยกตัวอย่างเช่น การขึ้นบันไดเป็นเวลา 10 นาที ดูดฝุ่น 15 นาที ทำสวน 20 นาที วิ่ง 20 นาที เดินหรือขี่จักรยานเพื่อเดินทาง 25 นาทีทุก ๆ วัน รวม ๆ กันจะได้ 3,000 นาที MET ต่อทิตย์ ทั่วโลกการขาดออกกำลังกายเป็นเหตุของภาระโรคเพราะโรคหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจ (CHD) 6% เพราะเบาหวานชนิดที่สอง 7% เพราะมะเร็งเต้านมและมะเร็งลำไส้ใหญ่ 10% การขาดการออกกำลังกายเป็นเหตุให้เสียชีวิตก่อนวัย 9% โดยทั่วไปทั่วโลก

2. อ อาหาร : สิ่งที่มนุษย์กิน ดื่มหรือรับเข้าสู่ร่างกายช่วยซ่อมแซมอวัยวะที่สึกหรอ และทำให้กระบวนการต่าง ๆ ในร่างกายดำเนินไปอย่างปกติ ซึ่งรวมถึงน้ำด้วยอาหารแต่ละอย่าง เมื่อนำมาวิเคราะห์ดูแล้วมีส่วนประกอบที่แตกต่างกัน และให้ประโยชน์ต่อร่างกายต่างกัน ดังนั้นอาหารประจำวันของมนุษย์ จึงจำเป็นต้องประกอบด้วยอาหารหลาย ๆ อย่างเพื่อร่างกายจะได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายครบถ้วน อาหารอาจเป็นทั้งของแข็ง ของเหลวหรือก๊าซ เช่นอากาศที่เราหายใจเข้าไป เลือด น้ำเกลือ หรือยาฉีด ที่แพทย์จัดให้ผู้ที่มีร่างกายที่อยู่ในภาวะผิดปกติก็นับว่าเป็นอาหารด้วย

ความสำคัญของอาหารที่มีต่อสุขภาพ

สาเหตุของความเปลี่ยนแปลงในร่างกายของคนเรา อาจเกิดจากการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ ซึ่งเกิดได้ทั้งการบริโภคอาหารที่น้อย หรือมากจนเกินไป ดังนั้น เราจึงควรบริโภคอาหารในปริมาณที่เพียงพอ และได้สัดส่วนพอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย รวมไปถึงการหุงต้มอย่างถูกวิธี และมีสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย และร่างกายก็สามารถนำสารอาหาร ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ในการส่งเสริมสุขภาพอนามัยได้อย่างเต็มที ซึ่งเรียกว่า “ ภาวะโภชนาการที่ดี ”

2.1 ภาวะโภชนาการที่ดี คือ สภาพของร่างกาย และจิตใจอันเป็นผลจากการรับประทานอาหาร ซึ่งมีปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และมีอาหารครบถ้วนจากทุกหมู่มีสัดส่วนตามที่ร่างกาย ต้องการรวมทั้งการที่ร่างกายสามารถใช้อาหารเหล่านั้น ให้เป็นประโยชน์ต่อร่างกายได้อย่างเต็มที ผลก็คือทำให้ร่างกายแข็งแรง ผิวพรรณดี อารมณ์แจ่มใส ซึ่งลักษณะดังกล่าวถือได้ว่าเป็นลักษณะที่แสดงถึงภาวะโภชนาการที่ดี

2.2 ภาวะโภชนาการที่ไม่ดีหรือทุพโภชนาการ คือ สภาพของร่างกายไม่ดีอันเป็นผลจากการ “ กินไม่ดี ” หมายถึง รับประทานอาหารไม่ครบตามความต้องการของร่างกาย หรือครบทุกอย่างแต่มีสัดส่วนไม่ถูกต้อง เช่น รับประทานข้าวมาก แต่รับประทานพวกเนื้อสัตว์ และผักน้อยจนเกินไปหรือไม่รับประทานเลย หรือการที่ร่างกายใช้อาหารที่รับประทานเข้าไปแล้ว ทำให้ระบบการย่อยการดูดซึมไม่ดี ซึ่งมีผลทำให้ร่างกายไม่เจริญเติบโต และแข็งแรงเท่าที่ควรทั้งยังทำให้ผิวพรรณซีดเซียว ใบหน้าไม่เบิกบานแจ่มใส

ฉะนั้น เราจึงควรที่จะรู้จักเลือกอาหารให้ได้ครบทั้ง 5 หมู่ทุกวัน ในปริมาณที่มากพอเหมาะกับวัย นอกจากนี้ อาหารที่รับประทานจะต้องปรุงให้สะอาด และปราศจากเชื้อโรค ปรุงอย่างสงวนคุณค่าไว้ให้มากที่สุด เช่น ล้างเนื้อสัตว์ และผักก่อนหั่น ควรต้มทั้งชิ้นใหญ่ หุงต้มด้วยวิธีใช้น้ำน้อย ไฟแรง ระยะเวลาสั้น เป็นต้น

อาหารจึงเป็นส่วนสำคัญ ที่ช่วยให้มนุษย์มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีสุขภาพอนามัยดี และสามารถช่วยให้ผู้ที่ร่างกายไม่แข็งแรง สุขภาพไม่ดีให้ดีขึ้นได้ ทั้งยังช่วยป้องกัน และต้านทานโรคได้อีกด้วย

ตารางเปรียบเทียบลักษณะของผู้มีภาวะทางโภชนาการที่ดีและไม่ดี

ลักษณะของผู้มีภาวะโภชนาการที่ดี	ลักษณะของผู้ที่มีภาวะโภชนาการที่ไม่ดี
1. ร่างกายเจริญเติบโตได้ส่วน สมอายุ และตามชาติพันธุ์ 2. น้ำหนัก ส่วนสูง และโครงกระดูกได้สัดส่วนกัน 3. กล้ามเนื้อแน่นแข็งแรง 4. ผิวพรรณเปล่งปลั่งไม่เป็นผื่นเป็นขุย 5. มีไขมันใต้ผิวหนังพอประมาณ 6. เยื่อบุตาและปากมีสีชมพู 7. ตาใสมีประกาย พื้นลูกตาเกลี้ยงไม่เป็นจุด 8. เส้นผมเรียบเป็นมัน ไม่แตกแห้ง 9. มีความกระปรี้กระเปร่า 10. รูปทรงสง่า อกผาย ไหล่ผึ่ง หน้าท้องไม่ยื่น 11. มีความสนใจต่อสิ่งแวดล้อม 12. นอนหลับสนิท ตื่นขึ้นแจ่มใส กระปรี้กระเปร่า ไม่อ่อนเพลีย 13. รับประทานอาหารได้ดี ระบบการย่อยดี 14. มีการขับถ่ายตามปกติและเป็นเวลา	1. เติบโตช้าไม่สมวัย แก่เกินวัย 2. ผอมหรืออ้วนเกินไป 3. กล้ามเนื้อแฟบ เล็ก ไม่มีกำลัง 4. ผิวพรรณซีดเซียว แห้งหรือมันมากเกินไป 5. ไขมันใต้ผิวหนังมีน้อยหรือมีไขมันไม่ถูกที่ 6. เยื่อบุตาและปากซีด หรือแดงเกินไป เป็นแผลได้ง่าย 7. เยื่อบุตาอักเสบ พื้นลูกตามีจุดไม่แจ่มใส หนังรอบตามักจะบวม 8. ผมแห้งแตกปลายและขาดง่าย 9. มีความวิตกกังวลอยู่เสมอ ไม่แจ่มใส 10. รูปทรงไม่ดี อกแฟบ ไหล่ห่อ หน้าท้องยื่น ฯลฯ 11. ตกใจง่าย เหนื่อยง่าย ไม่มีสมาธิ เศร้าซึม 12. นอนหลับไม่สนิท ตื่นขึ้นมายังมีอาการอ่อนเพลียอยู่ 13. เบื่ออาหาร 14. เหนื่อยง่าย เจ็บป่วยง่าย การขับถ่ายไม่เป็นปกติ เช่น ท้องผูก ท้องเดิน

3. อ อารมณ์ : กระบวนการของความรู้สึกตอบสนองขั้นต้นของจิตต่อสิ่งเร้าที่กระตุ้นทางร่างกาย มีทั้งทางบวกและทางลบ เช่น ความโกรธ ความกลัว ความวิตกกังวล ความรัก ความชอบ ความเสียใจ ความพอใจ เป็นต้น โดยอาจสังเกตได้จากสีหน้า หรือพฤติกรรม

อารมณ์พื้นฐาน ที่ควรได้รับการจัดการให้เหมาะสมในชีวิตประจำวัน ได้แก่

- อารมณ์โกรธ หมายถึง อารมณ์ที่รุนแรงหรือรู้สึกไม่พอใจ
- อารมณ์ซึมเศร้า ท้อแท้ หมายถึง ความรู้สึกหดหู่ ไม่แจ่มใส ไม่อยากสนใจสิ่งต่าง ๆ แม้กระทั่งสิ่งที่เคยชอบ
- อารมณ์เครียด หมายถึง สภาวะทางอารมณ์และร่างกายที่อยู่ในความไม่สบาย ไม่สมดุลระหว่างความคาดหวังกับความเป็นจริง เรื่องที่สามารถทำให้เครียด ได้แก่ เรื่องอนาคต เรื่องที่แก้ไขไม่ได้ เรื่องหยุมหยิม
- อารมณ์วิตกกังวล หมายถึง อารมณ์ของบุคคลที่เกิดจากการคาดการณ์สิ่งที่จะเกิดขึ้นในทางลบ
- อารมณ์กลัว หมายถึง การตอบสนองทางอารมณ์ต่อการถูกคุกคามหรือภัยอันตราย นับเป็นกลไกพื้นฐานในการเอาตัวรอดอย่างหนึ่ง มีทั้งทางบวกและทางลบ

การจัดการหรือการควบคุมอารมณ์ในชีวิตประจำวัน สามารถปฏิบัติได้ 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. **สำรวจร่างกายตัวเองที่เกิดขึ้นในขณะนั้น** เช่น โกรธแล้วมือสั่น วิตกกังวลแล้วใจสั่นเหงื่อออก เป็นต้น
2. **คาดการณ์ผลดี ผลเสีย** ของการแสดงอารมณ์นั้น ๆ ออกมา
3. **ควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการต่าง ๆ** เช่น หายใจเข้าออก นับ 1-10 ขอเวลานอก เขียนระบายอารมณ์ในกระดาษและขยำทิ้ง เป็นต้น หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่จะส่งผลเสียตามมามากกว่าเดิม เช่น การใช้สารเสพติด หรือดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอร์ เป็นต้น
4. **สำรวจความรู้สึกของตนเองอีกครั้ง และชื่นชมตนเอง** เมื่อสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้สำเร็จ

4. อ อโรคยา : สภาพความเป็นไปของร่างกายที่ปราศจากโรคภัยเรียกว่า “สุขภาพ” ใครไม่มีโรคถือว่าเป็นลาภอันประเสริฐ (อโรคยาปรมาลาภา - ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ) สุขภาพดีต้องดีทั้งสองส่วน คือกายไม่มีโรค และใจไม่มีโรค แต่เมื่อมันเป็นไปไม่ได้ ก็ให้มันมีโรคน้อยที่สุด

การสาธารณสุขที่ดี ต้องหาวิธีป้องกันโรคควบคู่ไปกับการรักษาโรค

ดังนั้น อโรคยา ตามหลัก 6 อ หมายถึง กิจกรรม การแก้ไข ป้องกันและฟื้นฟู ต่าง ๆ ที่ส่งเสริม และสนับสนุนให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ตลอดจนกิจกรรมการพัฒนาเพื่อให้ครอบคลุมการดูแลสุขภาพ ให้ได้รับการสร้างเสริมให้มีความรอบรู้ทางสุขภาพ (Health Literacy) สามารถจัดการตนเอง ครอบครัว และชุมชนด้านการป้องกันควบคุมโรคได้อย่างเชี่ยวชาญและมีประสิทธิภาพ โดยการสนับสนุนทางวิชาการ องค์ความรู้และเทคโนโลยีจากกรมควบคุมโรคที่มีมาตรฐาน ดังนั้นกรมควบคุมโรคจึงจำเป็นต้องพัฒนาความสามารถในการวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพ การแสวงหาและเข้าถึงข้อมูลความรู้แนวทางปฏิบัติที่จำเป็นทางสุขภาพ เพื่อสร้างความเข้าใจและประเมินข้อมูลข่าวสารความรู้ที่ได้รับรวมทั้งสังเกตความเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมและสุขภาพอยู่เสมอ โดยปีพ.ศ.2564 ได้เน้นภารกิจการพัฒนา ข้อมูลและบูรณาการประเด็นความรู้ที่สำคัญสำหรับประชาชนแต่ละกลุ่มเป้าหมาย เพื่อใช้ประกอบการ ตัดสินใจ เพื่อให้มีพฤติกรรมการป้องกันควบคุมโรคที่ถูกต้อง มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ มีการสื่อสารอย่างเหมาะสม รู้เท่าทันสามารถตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีและนำแนวทางการปฏิบัติตัวไปใช้พัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง

5. อ อนามัยสิ่งแวดล้อม : การใช้ความรู้ทั้งศาสตร์ และศิลป์ในการพิทักษ์ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมที่อาจจะก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพของมนุษย์ และคุณภาพสิ่งแวดล้อมปัจจัยดังกล่าว ได้แก่ การปนเปื้อนในน้ำ อากาศ อาหาร สารเคมีเป็นพิษ ของเสีย โรคที่เกิดจากพาหะ ความปลอดภัยจากอันตรายและการแก้ไขปรับปรุงที่อยู่อาศัย ซึ่งจะมุ่งเน้น การดูแล รักษา ควบคุม และป้องกันสภาพแวดล้อม ไม่ให้มีสิ่งคุกคาม เช่น มบพิษสิ่งแวดล้อม เชื้อโรค และปัญหาสังคมที่จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เป็นการจัดการควบคุม และปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้มีสภาพที่เหมาะสม ไม่ให้เกิดอันตรายต่อสิ่งมีชีวิตชนิดต่าง ๆและสุขภาพอนามัยรวมทั้งการดำรงชีวิตตามปกติ

6. อ อบายมุข : เป็นหลักคำสอนที่จัดอยู่ในสมุทัย (ธรรมที่ควรละ) หมายถึง หนทางหรือช่องทางแห่งความเสื่อมและความพินาศของทรัพย์สมบัติและตนเอง พระพุทธศาสนาได้แสดงหนทางแห่งความเสื่อมและควำมพินาศไว้ 6 ประการ เรียกว่ำ อบายมุข 6 ได้แก่

1. การดื่มน้ำเมา แห่งอบายมุข 6 หมายถึง การดื่มน้ำเมาที่หมักโดยยังไม่กลั่น ได้แก่ เบียร์ ไวน์ เป็นต้น และกำรดื่มน้ำเมาที่กลั่นแล้ว ได้แก่ สุรา และยังหมายรวมถึงการเสพสารเสพติดอื่นๆ เช่น ยาบ้า กัญชา เฮโรอีน เป็นต้น

2. การเที่ยวกลางคืน แห่งอบายมุข 6 หมายถึง การออกนอกบ้านในยามวิกาลในแหล่งบันเทิง เพื่อสนองต่อความสุขทางกาย และทางใจ อาทิ ร้านคาราโอเกะ ร้านเหล้า ร้านเบียร์ เป็นต้น

3. การเที่ยวดูการละเล่น แห่งอบายมุข 6 หมายถึง การเที่ยวออกดูการแสดง การบันเทิงต่างๆ ทั้งในเวลากลางวัน และยามวิกาล อบายมุขในข้อนี้ มิได้ห้ามมิให้เที่ยวดูเลย แต่พึงให้เที่ยวดูตามกิจที่เหมาะสม เพื่อยังให้เกิดประโยชน์แก่ตนบนพื้นฐานแห่งศีลธรรมเป็นหลัก ทั้งนี้ก็เพื่อป้องกันตนมิให้มีโอกาสเกี่ยวข้องกับอบายมุขในข้ออื่นๆ

4. การเป็นนักเลงการพนัน หมายถึง การชอบเล่นการพนันขันต่อมีได้เสีย เช่น เล่นไพ่ เล่นหวยทั้งแบบที่ผิดกฎหมายและแบบถูกกฎหมาย พนันบอล จนถึงขั้นที่เรียกว่า ผีพนันเข้าสิง การเป็นนักเลงการพนันมีโทษดังนี้

4.1 เป็นหนทางของการก่อเวรซึ่งกันและกัน

4.2 ทำให้เสียทรัพย์สิน

4.3 ไม่มีใครไว้วางใจ

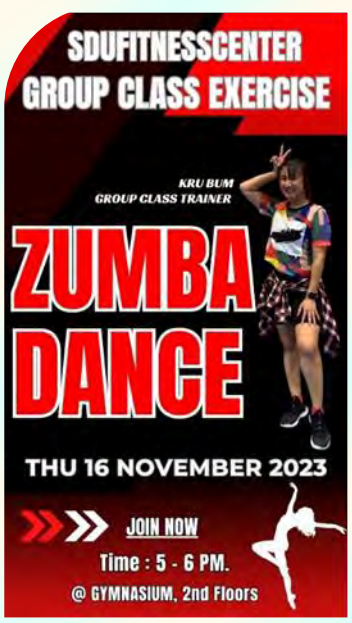
4.4 ไม่มีใครอยากคบค้าสมาคมด้วย

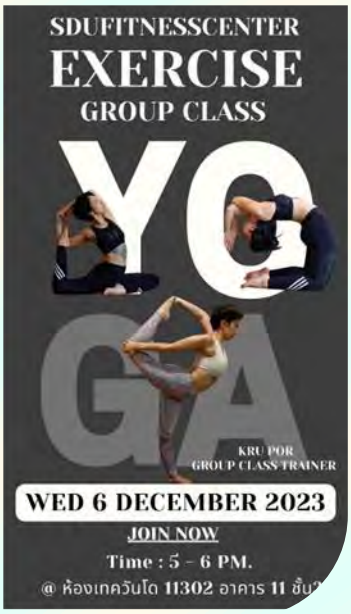
4.5 ไม่มีใครอยากแต่งงานด้วย

4.6 ทำให้เป็นคนลุ่มหลง เล่นแล้วไม่หยุด

5. การเกียจคร้านทำการงาน หมายถึง การไม่ขยันทำงานตามเวลาและหน้าที่รับผิดชอบ ปล่อยการงานให้คั่งค้างเหมือน ดินพอกหางหมู คนเกียจคร้านการงาน ได้ชื่อว่าเป็น คนไม่เอาไหน

6. การคบคนชั่วเป็นมิตร หมายถึง การคบคนชั่วหรือคนพาลเป็นมิตร แห่งอบายมุข 6 หมายถึง การยอมรับใน ความเป็นมิตรจากบุคคลอื่นที่ตนอาจแยกแยะได้หรือแยกแยะไม่ได้ว่าเขาเป็นคนเช่นไร คนชั่วหรือคนพาลในที่นี้ ได้แก่ คนพาลการพนัน คนพาลนักเลงต่อยตี คนพาลฉ้อโกงหลอกลวง คนพาลเจ้าชู้ และคนพาลขี้เมา เป็นต้น





สรุปรายงานการดำเนินโครงการ/กิจกรรม

กิจกรรมที่ 1. อ ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง แต่ใช่ว่าปีนึงออกกำลังกายแค่เพียงหนึ่งครั้งแล้วจะช่วยให้ทุกอย่างดีขึ้นได้นะครับ เราต้องออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งนึงไม่ต่ำกว่า 30 นาที ถึงจะช่วยให้สุขอนามัยของเราดีขึ้นมาได้อย่างที่มันควรจะเป็น และตรวจสุขภาพประจำปี

กิจกรรมการออกกำลังกาย มีหน่วยงานเข้าร่วมดำเนินการส่วนใหญ่ จะมุ่งเน้นให้นักศึกษา และบุคลากร เข้าร่วมกิจกรรมตามช่วงเวลา ระหว่าง 17.00 - 18.30 น. ในวันจันทร์ ถึงวันศุกร์ และแต่ละวันจะมีกิจกรรมที่แตกต่างกันไป กิจกรรมการออกกำลังกายนี้ **มีหน่วยงานที่ดำเนินการ จำนวน 5 หน่วยงาน มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม อ ออกกำลังกายรวมทั้งสิ้น 4,228 คน** ประกอบด้วย

1) คณะมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ โดยโครงการสอนดนตรีบุคคลภายนอก : มีจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 55 คน
2) มหาวิทยาลัยสวนดุสิต วิทยาเขตสุพรรณบุรี : มีจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 1,520 คน
3) มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์การศึกษาลำปาง : มีจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 825 คน
4) มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์การศึกษาตรัง : มีจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 112 คน
5) โครงการศูนย์บริหารกายเพื่อสุขภาพ สำนักกิจการพิเศษ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต : มีจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 1,716 คน

1) **คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ :** โดยโครงการสอนดนตรีบุคคลภายนอก จัดกิจกรรม Cover Dance เป็นการเลียนแบบท่าเต้นตามศิลปิน เป็นศิลปะอย่างหนึ่งของการเต้น ถือเป็นการนำพื้นฐานของการเต้นมารวมเข้ากับเพลง สามารถเรียนเต้นได้ทุกวัย ไม่จำกัดเพศ และอายุ ซึ่งนักศึกษาและบุคลากรได้รับความสนุกสนาน ผ่อนคลายความเครียดจากการทำงานและการเรียน ส่งเสริมสุขภาพด้านร่างกายและจิตใจ ช่วยฝึกสมาธิและความอดทน ได้รับมิตรภาพ ได้รู้จักเพื่อนใหม่ ๆ จากการเข้าร่วมกิจกรรม

วิทยาเขตสุพรรณบุรี ศูนย์การศึกษาลำปาง และโครงการศูนย์บริหารกายเพื่อสุขภาพ สำนักกิจการพิเศษ : มีรูปแบบและกิจกรรมดำเนินการคล้ายคลึงกัน ดังนี้

เดิน – วิ่ง : ก่อนที่จะทำกิจกรรมการเดิน - วิ่ง ผู้นำการออกกำลังกายได้ แสดงวิธีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อทำให้ร่างกายพร้อมต่อการทำกิจกรรม ผู้เข้าร่วมได้ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเสร็จเรียบร้อยแล้วเริ่มจากการเดิน 2 - 3 รอบ จากนั้นเปลี่ยนเป็นการวิ่งเบา ๆ สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย สำหรับผู้ที่เคยออกกำลังกายเป็นประจำให้วิ่งได้ตามปกติ ตลอดจบเวลากิจกรรม สุดท้ายเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในส่วนต่างๆของร่างกาย เพื่อให้กล้ามเนื้อที่ตึงได้ผ่อนคลาย จากการทำกิจกรรมเดิน – วิ่ง

แอโรบิก และ โคเวอร์แดนซ์ : สิ่งสำคัญในการเต้นคือต้องจับจังหวะให้ได้ และขา มือ ตัว ต้องสัมพันธ์กัน หมั่นดูและฝึกซ้อมเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ ก็จะทำเราสามารถเต้นได้เหมือนศิลปินต้นแบบมากยิ่งขึ้น โดยประโยชน์ที่ได้จากการเต้นคัฟเวอร์ก็คือได้รับความสนุก เป็นการออกกำลังกายทำให้เรามีสุขภาพที่แข็งแรง ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และยังช่วยฝึกความอดทนและความพยายาม เพราะการแกะท่าเต้นเพลงใหม่แรกๆ ยากมาก เพราะทำนองยังไม่คุ้นหู บางคนเต้นพลาดตลอด จับจังหวะยังไม่ได้ก็ล้มเลิกไปก่อน แต่ถ้ามีความอดทน ใจเย็น เราก็สามารถเต้นได้ตามอย่างศิลปินที่ชอบได้สำเร็จ นอกจากนี้ยังช่วยฝึกความสามัคคี ความพร้อมเพรียงในการเต้นเป็นหมู่คณะอีกด้วย

โยคะ : เป็นกิจกรรมการออกกำลังกาย ที่ใช้การการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ เป็นสำคัญ ซึ่งในการทำต้องทำสมาธิไม่งั้นอาจจะเกิดอาการบาดเจ็บได้ ในการเรียนโยคะ มีท่าต่างๆมากมายแต่สำหรับผู้เริ่มต้นในการเรียนโยคะให้เลือกตามความถนัด

ซุมบ้า แดนซ์ : ก่อนที่จะเริ่มกิจกรรมการเต้นซุมบ้า ผู้นำการออกกำลังกายได้นำวิธีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อทำให้ 2/4 ร่างกายพร้อมต่อการทำกิจกรรม ผู้เข้าร่วมได้ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเสร็จเรียบร้อยแล้วเริ่มเข้าสู่การทำกิจกรรมเต้นโคฟเวอร์แดนซ์ ใช้เพลงจังหวะสนุก ๆ ตลอดจบเวลากิจกรรม

บอดี้ เวท : กิจกรรมที่ใช้ร่างกายหลายส่วน ทำให้ผู้เข้าร่วมให้ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม บอดี้เวทต้องใช้เวลาสำหรับการฝึกท่าพื้นฐาน เพราะท่าพื้นฐานเป็นท่าสำหรับการเริ่มเล่น หากท่าพื้นฐานไม่ถูกต้องอาจจะนำไปสู่การบาดเจ็บในระยะยาวได้จึงต้องฝึกท่าพื้นฐานให้ชำนาญ และเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และก่อนที่จะทำกิจกรรม ผู้เข้าร่วมได้ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนเป็นลำดับแรก ในช่วงแรกจะเป็นท่าง่ายในการทำบอดี้เวทที่ใช้แกนลำตัวช่วย อาทิ แพงค์ สคอส ดันพื้น และท่าต่าง ๆ เช่น ท่า Squat ท่า Plank. ท่า Lunge ท่า BICYCLES ท่า PUSH-UPS เป็นต้น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางคนมีความแข็งแรงมากจะทำได้ง่าย แต่สำหรับคนที่ไม่เคยทำกิจกรรมบอดี้เวทอาจจะยาก จึงต้องฝึกและดูแลอย่างใกล้ชิด ผู้เข้าร่วมกิจกรรมก็มีมุ่งมั่นที่อยากจะทำกิจกรรมในการออกกำลังกาย เพื่อให้มีร่างกายที่แข็งแรงและสุขภาพที่ดีตามมา ตลอดจบเวลากิจกรรม สุดท้ายเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อให้กล้ามเนื้อที่ตึงได้ผ่อนคลาย จากการทำกิจกรรมบอดี้เวท

เซอร์กิต เทรนนิ่ง : ก่อนการออกกาลังกายได้นำวิธีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อทำให้ร่างกายพร้อมต่อการทำกิจกรรม ผู้เข้าร่วมได้ทาการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเสร็จเรียบร้อยแล้วเริ่มเข้าสู่การทำกิจกรรม ใช้เพลงจังหวะสนุก ๆ ตลอดจบเวลากิจกรรม สุดท้ายเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อให้กล้ามเนื้อที่ตึงได้ผ่อนคลาย

การออกกำลังกายแบบ Circuit Training จะแบ่งการออกกำลังกายเป็นเซต และใช้เวลาพักระหว่างเซตไม่นาน โดยระยะเวลาในแต่ละเซต ผู้ออกกำลังกายสามารถกำหนดได้จากจำนวนครั้งของท่าออกกำลังกายที่ต้องการหรืออาจจะจับเวลาประมาณ 30–60 วินาที ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมต่อสภาพร่างกายแต่ละคน

AERO BOXING : เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายดังกล่าว มีหน่วยงานที่ดำเนินการ จำนวน 3 หน่วยงาน คือ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต วิทยาเขตสุพรรณบุรี, ศูนย์การศึกษาลำปาง และ โครงการศูนย์บริหารกายเพื่อสุขภาพ สำนักกิจการพิเศษ นอกจากกิจกรรมการออกกำลังกายแล้ว ยังมีกิจกรรมที่สนับสนุนทางการออกกำลังกาย

ศูนย์การศึกษาตรัง : จัดกิจกรรม “การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย Happy and Healthy ทดสอบสมรรถภาพทางกาย” โดยการวัดและประเมินผล ความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกายหรือสมรรถภาพทางกายในด้านต่าง ๆ เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) ,ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance),

ความเร็ว (Speed), ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility), ความอ่อนตัว(Flexibility), ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ (Cardio respiratory Endurance) ฯลฯ เป็นต้น เพื่อให้ความรู้เรื่องการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ทดสอบสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์ของกรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการโดย แปรผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และ วิเคราะห์ข้อมูลให้กับนักศึกษา และ บุคลากรรายบุคคล โดยประกอบด้วยกิจกรรมในการทดสอบย่อย 6 รายการ คือ

2.1 วิ่งเร็ว 50 เมตร (50 Meter Sprint)

2.2 ลุก-นั่ง 30 วินาที(Sit-Ups Test)

2.3 ดันพื้น 30 วินาที(Push up)

2.4 วิ่งเก็บของ 40 เมตร (40 Meter Shuttl Run)

2.5 งอตัวไปข้างหน้า (Trunk Forward Flexion)

2.6 ยืนกระโดดไกล (Standing Broads Sit-up)

การทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นส่วนสำคัญในการประเมินสุขภาพ และความสามารถทางร่างกายของแต่ละคน จะวัดได้จากการทดสอบสมรรถภาพในด้านต่าง ๆ ของร่างกาย

1.ให้นักศึกษาและบุคลากรลงทะเบียนข้อมูลส่วนตัว น้ำหนัก-ส่วนสูง

2.ให้ความรู้เรื่องการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

3.อบอุ่นร่างกายก่อนก่อนเริ่มทดสอบสมรรถภาพทางกาย

4.ทดสอบสมรรถภาพทางกายตามลำดับ

5.สรุปผลการทดสอบให้กับนักศึกษาและบุคลากร

กิจกรรมที่ 2. อ อาหาร

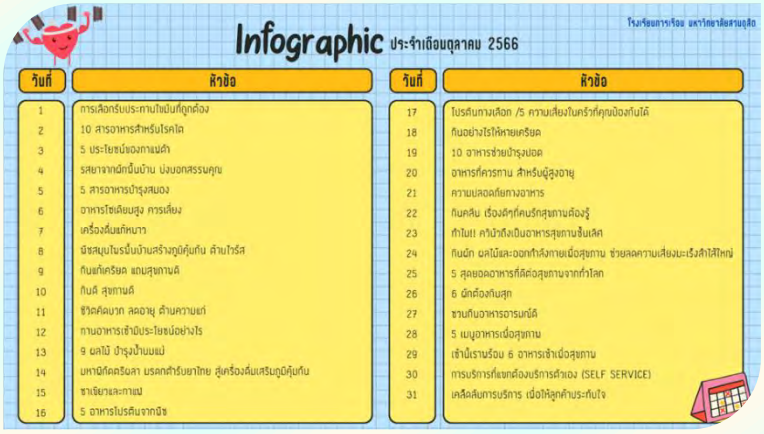
อาหาร 5 หมู่ ทานให้ครบ สร้างสิ่งที่ดีจากภายในสู่ภายนอก เพราะสุขภาพที่แท้จริงนั้นต้องเริ่มต้นจากข้างใน ทุกอย่างที่เรากินเข้าไปมันจะแสดงผลลัพธ์ออกมาให้เห็นเสมอ ดังนั้น อย่าลืมทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ที่สำคัญต้องกินอาหารสุก สะอาด หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เพื่อเป็นการเริ่มต้นดูแลสุขภาพอนามัยที่ดี โดยการดำเนินโครงการ/กิจกรรมที่สอดคล้องกับ อ อาหาร มีหน่วยงานภายในมหาวิทยาลัยมีความสนใจและ **ร่วมดำเนินกิจกรรม จำนวน 2 หน่วยงาน รวมมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งสิ้น 1,996 คน** ประกอบด้วย

1) โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต : มีจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 1,956 คน
2) มหาวิทยาลัยสวนดุสิต วิทยาเขตสุพรรณบุรี : มีจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 40 คน

1) โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต : มีนโยบายให้คณาจารย์พัฒนาสื่อการเรียนการสอนด้านอาหารและคหกรรมศาสตร์ในรูปแบบสื่อวีดิทัศน์ เพื่อส่งเสริมให้นำสื่อวีดิทัศน์มาใช้สนับสนุนให้เกิดประโยชน์ทั้งด้านการจัดการเรียนการสอน การจัดอบรมหลักสูตรเพื่อ Upskill Reskill ให้กับนักศึกษา บุคลากร ศิษย์เก่า รวมถึงบุคลากรภายในและบุคคลภายนอกที่สนใจ ให้สามารถนำความรู้ ทักษะด้านการประกอบอาหาร และคหกรรมศาสตร์ไปใช้ในการพัฒนางาน และการประกอบอาชีพได้จริง ดังนั้น จึงนำสื่อวีดิทัศน์ที่คณาจารย์ได้จัดทำไว้มาสร้างเป็นหลักสูตรอบรมในหัวข้อเรื่องการประกอบอาหาร ขนมไทย เบเกอรี่ และงานคหกรรมศาสตร์ต่าง ๆ จัดอบรมออนไลน์แบบไม่คิดค่าใช้จ่าย ภายใต้ ***"โครงการพัฒนายกระดับทักษะวิชาชีพและการสร้างทักษะวิชาชีพใหม่ที่จำเป็นต่อการทำงาน เพื่อสร้างอาชีพและการพัฒนาการทำงานในอนาคต"*** โดยใช้ศักยภาพของบุคลากรในการถ่ายทอดความรู้และทักษะด้านอาหารและคหกรรมศาสตร์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนานักศึกษาและการบริการวิชาการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตให้กับกลุ่มคนทุกช่วงวัยได้ความรู้ ประโยชน์ รวมทั้งนำไปพัฒนาต่อยอดในเชิงอาชีพได้ โดยแบ่งออกเป็นกิจกรรมย่อย 2 กิจกรรม คือ

1.1) ***จัดอบรมหลักสูตรด้านอาหาร*** เพื่อบริการวิชาการ ส่งเสริมสุขภาพ และการประกอบอาชีพ ของบุคลากรและนักศึกษา รวมถึงผู้สนใจจากภายนอก ทุกวันพุธ เวลา 17.00-18.00 น. ในรูปแบบออนไลน์ผ่านระบบ Microsoft Teams ในเดือนตุลาคม 2566 และเดือนกุมภาพันธ์ 2567 เดือนละ 4 รุ่น รวมจำนวน 8 รุ่น มีผู้เข้ารับการอบรมจำนวน 1,956 คน

1.2) การให้ความรู้ Infographic Onepage อาหารสุขภาพ หรือเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ ในหัวข้อความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพและความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพให้แก่นักศึกษา ศิษย์เก่า บุคลากร และบุคคลทั่วไปผ่านช่องทาง Line Groups ของนักศึกษาและบุคลากร และ Facebook



Infographic ประจำเดือนตุลาคม 2566

วันที่	หัวข้อ	วันที่	หัวข้อ
1	การเลือกรับประทานไข่ปลาที่ถูกต้อง	17	โปรตีนทางเลือก /5 ความเสี่ยงในครัวที่คุณป้องกันได้
2	10 สารอาหารสำหรับโรคไต	18	กินอย่างไรให้หายเครียด
3	5 ประโยชน์ของกาแฟดำ	19	10 อาหารช่วยบำรุงปอด
4	รสยาจากนักนั้นบ้าน บ่งบอกสรรนคุณ	20	อาหารที่ควรทาน สำหรับผู้สูงอายุ
5	5 สารอาหารบำรุงสมอง	21	ความผลลัยทางอาหาร
6	อาหารไขเดียนสูง การเสี่ยง	22	กินคลิน เรื่องดีๆที่คนรักสุขภาพต้องรู้
7	เครื่องดื่มแก้หนาว	23	ทำไม!! คว้าถึงเป็นอาหารสุขภาพชั้นเลิศ
8	นิชสมุนไพรนั้นบ้านสร้างภูมิคุ้มกัน ต้านไวรัส	24	กินผัก ผลไม้และออกกำลังกายเมื่อสุขภาพ ช่วยลดความเสี่ยงมะเร็งสำไส้ใหญ่
9	กินแก้เครียด แถมสุขภาพดี	25	5 สุดยอดอาหารที่ดีต่อสุขภาพจากทั่วโลก
10	กินดี สุขภาพดี	26	6 ผักต้องกินสุก
11	ชีวิตดีขึ้นยาก ลดอายุ ต้านความแก่	27	ขนมกินอาหารอารมณ์ดี
12	กินอาหารเช้ามีประโยชน์อย่างไร	28	5 เมนูอาหารเมื่อสุขภาพ
13	9 ผลไม้ บำรุงน้ำนมแม่	29	เช้านี้เรารู้จัก 6 อาหารเช้าเมื่อสุขภาพ
14	มหามิกคริษลา มรดกสำรับยาไทย สู่เครื่องดื่มเสริมภูมิคุ้มกัน	30	การบริการที่แขกต้องบริการตัวเอง (SELF SERVICE)
15	ชาเขียวและกาแฟ	31	เคล็ดลับการบริการ เมื่อให้ลูกค้าประทับใจ
16	5 อาหารโปรตีนจากนิช		

2) มหาวิทยาลัยสวนดุสิต วิทยาเขตสุพรรณบุรี : จัดกิจกรรมการควบคุมอาหารเพื่อการควบคุมน้ำหนัก ช่วงเวลาดำเนินการ ตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ ถึง 31 มีนาคม 2567 ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวเป็นจุดเริ่มต้น โดยการนำความรู้ของวิทยากร ที่มีความรู้ ความสามารถมาใช้แนะแนวทางการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง และการประกอบอาหารเพื่อการดูแลสุขภาพไปพร้อมกับการออกกำลังกายในกิจกรรมต่างๆ ซึ่งได้เป็นความรู้ที่สามารถใช้ต่อยอดนำมาปรับใช้สำหรับผู้ที่ได้เข้าร่วมโครงการในครั้งนี้ และเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง เกี่ยวกับการประกอบอาหารและการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน เพื่อการควบคุมอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก โดยมีบุคลากร และนักศึกษาของวิทยาเขต เข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งสิ้น 40 คน โดยมีกิจกรรมดำเนินการ รวม 3 กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 ***การบรรยายให้ความรู้จากวิทยากร*** เรื่อง โภชนาการที่เหมาะสมกับทุกช่วงวัย ได้มีการบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการทางอาหารในการคำนวน ค่า bmi (ค่าดัชนีมวลกาย) ค่า tdee (ค่าพลังงานที่ร่างกายต้องใช้จากกิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน) วัดค่าอาหารที่รับประทานอาหารกี่แคลอรี่ต่อวัน มีการสอนและบอกวิธีในเรื่องของการนับแคลอรี่ในเมนูอาหารต่างๆ ในมื้ออาหารแต่ละมื้อ

กิจกรรมที่ 2 ***การสาธิตและฝึกปฏิบัติการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ*** โดยใช้ห้องปฏิบัติการอาหารนานาชาติ ชั้น 4 อาคารแวว่เที่ยงธรรม โดยมีการฝึกการประกอบอาหารคลีนเพื่อสุขภาพ จำนวน 5 เมนู มีทั้งไก่อบตะไคร้ น้ำสลัดครีมซีฟู้ด สลัดโรล ไรซ์เบอร์รี่หมูอบมิกซ์ฟรุต และน้ำมะตูมผสมไซรัปหล่อฮังก๊วย ผู้เข้าร่วมโครงการได้มีการประกอบอาหารด้วยตนเอง

กิจกรรมที่ 3 ***ผู้เข้าร่วมโครงการตั้งเป้าหมายของตัวเอง*** เพื่อ Challenge ในกิจกรรม Loss weight target goals โดยกิจกรรมกำหนดให้ตั้งเป้าหมายของความสำเร็จในเวลา 60 วัน โดยตลอด 60 วัน ผู้เข้าร่วม Challenge สามารถเข้ารับการปรึกษา และเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายกับวิทยาเขตสุพรรณบุรีได้ในทุก ๆ วัน อาทิเช่น กิจกรรม เดิน-วิ่ง แอโรบิก โยคะ ชุมบ้า และบอดี้เวท เป็นต้น

กิจกรรมที่ 3. อ อารมณ์

ควบคุมให้ดี ส่งผลทันทีต่อสุขภาพจิต อารมณ์ส่งผลต่อสุขอนามัย และสุขภาพจิตใจเราได้ ดังนั้นเวลาโกรธหรือโมโห อย่าได้ลงมือทำอะไรหรือพูดอะไรออกไปทั้งสิ้น ให้เราสงบสติ นับ 1 - 30 ในใจ หายใจเข้าออกลึก ๆ แล้วค่อยตัดสินใจว่าจะทำอะไรดี เพราะหลังจากเราเว้นช่วงความโกรธไว้ ก็จะทำให้เราได้สติกลับมาและพูดจาได้น่าฟังขึ้นนั่นเอง ทั้งนี้ กิจกรรมที่สามารถฟื้นฟูสภาพจิตใจ สร้างแรงจูงใจ ในการดำเนินชีวิต และทำกิจวัตรประจำวัน การมองโลกในแง่ดี รวมถึงความรู้ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับสุขภาพจิต ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของนโยบาย 6 อ โดยมีบุคลากรสายสนับสนุนจากหน่วยงานต่าง ๆ ภายในมหาวิทยาลัยเข้าร่วมกิจกรรม มีหน่วยงานที่ดำเนินการ **จำนวน 6 หน่วยงาน มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม อ อารมณ์ รวมมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งสิ้น 2,100 คน** ประกอบด้วย

1) คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต : มีจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 133 คน
2) คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต : มีจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 939 คน
3) คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต : มีจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 50 คน
4) คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต โดย
   4.1) หลักสูตรจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ : มีจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 371 คน
   4.2) โครงการสอนดนตรีบุคคลภายนอก : มีจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 200 คน
5) โรงเรียนการท่องเที่ยวและการบริการ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต : มีจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 62 คน
6) มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์การศึกษาหัวหิน : มีจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 345 คน

1) คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต : ดำเนินโครงการ การพัฒนาอารมณ์ด้วยแนวทางการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สามารถโน้มน้าวจิตใจ และพฤติกรรมของบุคลากร หรือผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้รู้วิธีการจัดการอารมณ์ของตนเองให้พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงที่มีผลกระทบต่อจิตใจได้ ประกอบไปด้วย 4 กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 : *สร้างแรงบันดาลใจในการทำงานด้วย* เป็นการฝึกปฏิบัติ การจัดการอารมณ์ การมีสติ และรู้เท่าทันกับสิ่งที่สร้างความเครียดให้กับตนเอง รวมถึงการเล่าถึงแรงจูงใจแรกที่เริ่มมาทำงาน โดยการจูงใจจากสิ่งต่าง ๆ ในสังคมและการให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวก รวมถึงการจุดประกายความสุขให้กับตัวเอง

กิจกรรมที่ 2 : *ตั้งเป้าหมายและจัดการปัญหา* เป็นการเสริมสร้างความรู้ ความปลอดภัยและการได้รับการสนับสนุนดูแล สร้างการรับรู้และสนับสนุนทางสังคม ด้านความหวังด้วยการตั้งเป้าหมาย

กิจกรรมที่ 3 : *ผ่อนคลาย และสร้างความมั่นใจ* เป็นกิจกรรมที่สร้างเสริม Self – Esteem การผ่อนคลาย การมองโลกในแง่ดี และกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลเห็นความทุกข์ สุข ภาวะทางใจ รวมถึงโครงสร้างทางพฤติกรรม

กิจกรรมที่ 4 : *สร้างพลังใจ* เป็นการรับฟัง ให้เกียรติ การฟื้นคืนด้วยกลยุทธ์มุ่งเน้นสิ่งที่มีคุณค่า โดยการเพิ่มการรับรู้ตามความเป็นจริงคือสิ่งที่มีคุณค่าลัทรัพยากร ที่จะเป็นปัจจัยในการสนับสนุนให้ประสบความสำเร็จ

2) คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต : มีกิจกรรมที่ดำเนินการ จำนวน 2 กิจกรรม

กิจกรรมที่ 1 *การอบรมพัฒนา soft skills ภายใต้ชื่อโครงการ“สร้างความสุข ปลุกพลังปัญญา พัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ มุ่งสู่การเป็นผู้ประกอบการรุ่นใหม่”* : เป็นกิจกรรมในรายวิชา ความสุขของการเป็นผู้ประกอบการ (3013501) ซึ่งเป็นรายวิชาในหมวดวิชาเฉพาะ วิชาเฉพาะด้าน พื้นฐานวิชาชีพ ของหลักสูตรนิเทศศาสตรบัณฑิต สาขาวิชานิเทศศาสตร์นวัตกรรมและผู้ประกอบการธุรกิจ ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในรายวิชานี้มุ่งเน้นการพัฒนาให้ผู้เรียนมีทักษะความสามารถทางด้านคนและสังคมที่เรียกว่า Soft Skills ซึ่งถือเป็นทักษะที่จะช่วยให้การทำงานประสบความสำเร็จและก้าวหน้า ได้แก่ ทักษะการทำงานร่วมกัน การสร้างมนุษยสัมพันธ์ ความสามารถในการปรับตัว ความฉลาดทางอารมณ์ ความคิดสร้างสรรค์ เป็นต้น โดยในรายวิชานี้ได้มีการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง และมีการจัดการเรียนการรู้ที่เน้นการลงมือทำ (Learning by doing) โดยพัฒนาให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจใน Soft Skills ด้านต่าง ๆ และนำความรู้นั้นมาใช้ออกแบบกิจกรรมและเป็นวิทยากรกระบวนการโดยบูรณาการการจัดการเรียนการสอนกับกิจกรรมการบริการวิชาการในรูปแบบการฝึกอบรมเพื่อพัฒนา Soft Skill ทักษะแห่งชีวิตเพื่อความสุขและความสำเร็จในการทำงาน กิจกรรมดังกล่าว มีการดำเนินงาน แบ่งออกเป็น 2 รอบ (เช้า - บ่าย) และกิจกรรมย่อย 2 หัวข้อ ดังนี้

รอบเช้า : เป็นการอบรมในหัวข้อ “ปลุกความคิด กระชับมิตร พิชิต Together” เพื่อพัฒนาทักษะการคิดสร้างสรรค์ การสร้างมนุษยสัมพันธ์ และทักษะการทำงานร่วมกัน โดยนักศึกษาหลักสูตรนิเทศศาสตรบัณฑิต สาขาวิชานิเทศศาสตร์นวัตกรรมและผู้ประกอบการธุรกิจ

รอบบ่าย : เป็นการอบรมในหัวข้อ “Adapting Mindsets for Work” เพื่อพัฒนาความ สามารถในการปรับตัว ความฉลาดทางอารมณ์ และการทำงานร่วมกัน โดยนักศึกษาสาขาวิชานิเทศศาสตร์นวัตกรรมและผู้ประกอบการธุรกิจ

ทั้งนี้ นักศึกษาได้เรียนรู้ตั้งแต่การวางแผนเขียนโครงการ การทำประชาสัมพันธ์ การออกแบบกิจกรรม การฝึกอบรม การเป็นวิทยากรและการจัดฝึกอบรม การประเมินโครงการ รวมถึงการทำงานร่วมกันและการทำงานเป็นทีม ซึ่งจะทำให้นักศึกษาได้มีประสบการณ์ เติมเต็มความรู้และได้ฝึกพัฒนาทักษะด้านคนและสังคม ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับคนทำงานและผู้ประกอบการรุ่นใหม่ที่จะต้องมีทักษะชีวิตแห่งอนาคตที่สามารถตัวไปในการทำงานได้ และกิจกรรมดังกล่าวมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม 80 คน

การอบรมในหัวข้อ “ปลุกความคิด กระชับมิตร พิชิต Together”

อบรมในหัวข้อ “Adapting Mindsets for Work”

กิจกรรมที่ 2 ***M-Sci Power: M-Sci Games 2023*** **:** มีกิจกรรมย่อย 5 กิจกรรม ดังนี้

1. การแข่งขันกีฬาสี (สากล) ประเภทเดี่ยวและทีม ได้แก่
   - แบดมินตัน โดยแบ่งออกเป็น ชาย (เดี่ยว) หญิง (เดี่ยว) ชาย (คู่) หญิง (คู่) และ คู่ผสม
   - วอลเล่ย์บอล : ชาย และ หญิง
   - แชร์บอล : ชาย และ หญิง
   - ฟุตซอล : ชาย
2. การแข่งขันเชียร์ลีดเดอร์ มีการส่งประกวดร่วมกับสแตนด์เชียร์จำนวนทั้งสิ้น 6 สแตนด์เชียร์
3. การแข่งขันขบวนพาเหรดภายใต้ Theme “Circular: Green Economy” ซึ่งเป็นการรณรงค์ในเรื่องของการรักษ์สิ่งแวดล้อม มีจำนวนขบวนพาเหรดเข้าร่วมประกวด 7 ทีม
4. การแข่งขันกองเชียร์ภายใต้ Theme “Circular : Green Economy” เป็นการออกแบบ ตกแต่งสแตนด์เชียร์เพื่อสื่อสารถึงการเชิญชวนให้ทุกคนตระหนักและให้ความสำคัญในเรื่องสิ่งแวดล้อม
5. การแข่งขันกีฬาพื้นบ้าน กีฬาฮาเฮ เพื่อส่งเสริมสืบสานประเพณี ศิลปวัฒนธรรมไทยอันดีงาม

กิจกรรมดังกล่าวมี ผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่และนักศึกษาของคณะวิทยาการจัดการ เข้าร่วมกิจกรรมรวมจำนวน 859 คน

การแข่งขันกีฬาสากล

การประกวดผู้นำเชียร์
และ สแตนด์เชียร์

การมอบรางวัลการแข่งขันประเภทต่างๆ และ พิธีปิดการแข่งขันและการร้องเพลงสามัคคีชุมนุม

3) คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต : จัดกิจกรรมรู้ทัน ป้องกัน NCDs ซึ่งกิจกรรมให้ความรู้เรื่องเบาหวานความรู้เรื่องโรคเบาหวาน รวมถึงติดตามพฤติกรรมการดูสุขภาพตนเองเพื่อป้องกัน NCDs อย่างต่อเนื่อง โดยจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ ในภาพรวมผู้ร่วมกิจกรรม มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพเพื่อป้องกัน NCD อยู่ในระดับปานกลาง และมีความรู้เรื่องโรคเบาหวานอยู่ในระดับ ดีมาก

4) คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต : โดยหลักสูตรจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ : จัดกิจกรรม เพื่อให้นักศึกษาของมหาวิทยาลัยสวนดุสิตได้ทำกิจกรรมร่วมกัน สร้างความสามัคคี มีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ มีความคิดสร้างสรรค์ กล้าคิด กล้าแสดงออกในสิ่งที่ดี ได้รู้จักสังคม การเสียสละ รู้จักระเบียบวินัย รู้แพ้ รู้ชนะ และรู้อภัย รวมถึงฝึกภาวะการเป็นผู้นำให้เกิดกับนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรม ลดความคร่ำเคร่งจากการเรียนในชั้นเรียน เพื่อให้นักศึกษามีสุขภาวะที่ดี ในขณะเดียวกันก็ได้ส่งเสริมสนับสนุนการจัดกิจกรรมทั้งในและนอกห้องเรียน และยังเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แก่เยาวชน โดยมีกิจกรรมที่ดำเนินการจำนวน 2 โครงการ รวม 4 กิจกรรม และมีผู้เข้าร่ว มกิจกรรม รวมทั้งสิ้น 371 คน ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 ***การประกวดเต้นสวนดุสิตคัฟเวอร์แดนซ์ ครั้งที่ 2*** : โดยคณะมนุษย์ศาสตร์และสังคมศาสตร์ร่วมกับโครงการสอนดนตรีบุคคลภายนอก จัดการประกวดคัฟเวอร์แดนซ์ ครั้งที่ 2 (SDU Cover Dance 2nd Contest) ชิงเงินรางวัล ซึ่งในงานนี้มีผู้ให้ความสนใจเข้าร่วมจำนวน 220 คน และมีผลการประกวด มีดังนี้ **1)** ทีม Psycheceratops ที่ได้รับรางวัลชนะเลิศ **2)** ทีมถวาย ได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 **3)** ทีม VFORCE DC ได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 และ **4)** ทีม Ze Second **5)** ทีมคนสวยขา **และ 6)** ทีม Dark แด้ ได้รับรางวัลชมเชย

โครงการที่ 2 *เพื่อนวัยใส รู้ใจวัยรุ่น* : กองพัฒนานักศึกษา ร่วมกับหลักสูตรจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ และศูนย์สนเทศแนะแนวการศึกษาอาชีพดำเนินการโครงการเพื่อนวัยใสรู้ใจวัยรุ่น โดยมีนักศึกษาหลักสูตรจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ ชั้นปีที่ 4 ที่มีคุณสมบัติเป็นผู้ให้คำปรึกษาที่ดีและผ่านการเรียนในรายวิชาการประยุกต์การให้คำปรึกษาในองค์การและมีจิตอาสาในการรับฟังปัญหาต่าง ๆ ของเพื่อนนักศึกษาด้วยกันเพราะในบางเรื่องนักศึกษาจะมีความไว้ใจให้กับเพื่อน หรือ คนในวัยเดียวกัน โดยไม่มีช่องว่างในเรื่องของอายุ ประสบการณ์ รวมทั้งมีความสนิทใจที่จะเล่าปัญหาต่าง ๆ และการรับฟังอย่างเห็นอกเห็นใจกัน โดยมุ่งเน้นการช่วยเหลือดูแลนักศึกษา (ผู้ขอรับคำปรึกษา) ให้มีการปรับตัวเข้าสู่สังคมได้อย่างเหมาะสมและมีความสุขในการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย และการปฏิบัติหน้าที่ให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาอยู่ในการกำกับดูแลอย่างใกล้ชิดจากคณาจารย์หลักสูตรจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ โดยนักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้ ความเข้าใจ ประสบการณ์ และแนวทางในการพัฒนาทักษะการให้คำปรึกษา รวมถึงคุณธรรม จริยธรรม ตลอดจนทักษะต่างๆ ที่จำเป็นในการปฏิบัติงานในอนาคต รวมถึงการเตรียมความพร้อมสู่การเป็นบัณฑิตที่มีคุณภาพมีคุณลักษณ์ที่พึงประสงค์ และเป็นที่ต้องการของตลาดแรงงาน โดยมีกลุ่มเป้าหมาย คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยสวนดุสิต (ผู้ขอรับบริการให้คำปรึกษา) โดยแบ่งเป็นกิจกรรม จำนวน 3 กิจกรรม ด้งนี้

<u>กิจกรรมที่ 1</u> การให้คำปรึกษาที่ศูนย์ให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยสวนดุสิต : เป็นการปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาทุกวันพฤหัสบดี มีผู้ขอรับคำปรึกษา จำนวน 5 คน

<u>กิจกรรมที่ 2</u> ส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยศิลปวัฒนธรรม : เป็นการปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาในกิจกรรมให้คำปรึกษา (Counseling) มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ตรวจเช็คสุขภาพจิต ได้ผ่อนคลาย และได้รับความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตและศิลปวัฒนธรรม รวมถึงการลอัตราเสี่ยงการเกิดความเครียดและรับมือกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทดลองหากิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพจิตของตน ทั้งนี้มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 53 คน

<u>กิจกรรมที่ 3</u> คุยสบายๆ ในหัวข้อ “เช็คสุขภาพจิต พิชิตสุขภาพใจ” : เป็นการปฏิบัติหน้าที่เป็นตัวแทน “โครงการเพื่อนวัยใส รู้ใจวัยรุ่น” (ผู้ให้คำปรึกษา) เพื่อถ่ายถอดความรู้ ประสบการณ์และการให้คำปรึกษาเป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตในการใช้ระบายความทุกข์ทางใจ ในหัวข้อ “เช็คสุขภาพจิต พิชิตสุขภาพใจ” เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ตระหนักและเห็นใส่ใจในสุขภาพจิตของตนเองโดยสามารถตรวจเช็กสุขภาพจิตของตนในเบื้องต้นได้ โดยผ่านช่องทาง On-Site และ Online ไปยังวิทยาเขตและศูนย์การศึกษาต่าง ๆ รวมมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม 171 คน

5) คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ : โดย โครงการสอนดนตรีบุคคลภายนอก จัดกิจกรรมการแสดงดนตรีจากนักร้องหน้าใหม่ของชาวสวนดุสิต ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ใช้เวทีในการแสดงความสามารถกล้าแสดงออก ส่งเสริมให้เกิดประสบการณ์ที่ดี เพิ่มความความรู้เพื่อนำไปพัฒนาและต่อยอดในอนาคต โดยดำเนินการ ณ ลานกิจกรรมใต้อาคาร 32 ซึ่งได้รับการสนใจและตอบรับจากนักเรียน และผู้ปกครองเป็นอย่างดี รวมมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งสิ้น 200 คน

6) โรงเรียนการท่องเที่ยวและการบริการ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต : จัดโครงการ “Good Health and Well-being for all THM” ดำเนินการ ณ ณ Dusit Bistro & Coworking Space อาคาร 2 ชั้น 3 มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งสิ้น 62 คน แบ่งออกเป็น 4 กิจกรรม ดังนี้

<u>กิจกรรมที่ 1</u> “Let it flow let it soul” เป็นการบรรยายเชิงปฏิบัติในเรื่องความรู้ด้านจิตวิทยาเพื่อการรู้จักตนเอง และการใช้ชีวิตอย่างสุขสมดุล โดยได้รับเกียรติจาก ผู้ช่วยศสตราจารย์อัษฎา พลอยโสภณ รองคณบดีคณะครุศาสตร์ เป็นวิทยากรบรรยายและทำกิจกรรมให้กับนักศึกษาและบุคลากรที่เข้าร่วมฟังบรรยาย

<u>กิจกรรมที่ 2</u> “Wellness Fair for all” เป็นกิจกรรมออกร้านจำหน่ายอาหารเพื่อแบบบูธกิจกรรมที่ส่งเสริมการใช้สมาธิ การอยู่กันตนเอง และการผ่อนคลายร่างกายและจิตรใจของผู้เข้าร่วมฟังบรรยาย จากนักศึกษาสาขาวิชาผู้ประกอบการธุรกิจบริการและการท่องเที่ยว โรงเรียนการท่องเที่ยวและการบริการ โดยร้านทั้งหมดมี 6 ร้าน ดังนี้ 1) ร้านหมี่คลุกอกไก่ฉีกผักสดปลอดสาร 2) ผลไม้สดพร้อมทาน 3) Fresh Milk Pudding 4) จัดสวนในขวดโหล 5) ระบายสีตุ๊กตา และ 6) เพ้นท์ถุงผ้า

<u>กิจกรรมที่ 3</u> BMI Challenge เป็นการบรรยายเรื่อง "ค่า BMI เปลี่ยนแปลงได้” ได้รับเกียรติจากคุณพัฒนพงษ์ เมืองจันทร์ ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่บริการการศึกษา และคุณทศวรรษ จันทร์นาวี ตำแหน่ง ผู้ฝึกสอนทักษะกีฬาและการออกกำลังกาย เป็นวิทยากร และยังได้ให้ความรู้เรื่องสุขอนามัย การจัดการสิ่งแวดล้อมและภัยจากอบายมุขอีกด้วย เพื่อให้นักศึกษาสามารถนำไปประกอบในการใช้ชีวิต การพัฒนาร่ายกายในการเสริมสร้างค่า BMI ให้หมาะ

สมกับลักษณะของร่ายกายซึ่งถือเป็ยความ Challenge อย่างมากเพราะ การพัฒนาของค่า BMI มีองค์ประกอบและปัจจัยที่สูงอย่างมาก

กิจกรรมที่ 4 ดนตรีสร้างสุข โดยได้ความร่วมมือจากนักศึกษาโรงเรียนการท่องเที่ยวและการบริการ ในการสร้างสร้างความสุขในงานผ่านเสียงเพลง เพื่อบำบัดและสร้างความสุนมรีย์ให้กับบรรยากาศในงาน โดยในการเล่นดนตรีครั้งนี้นักศึกษาได้นำดนตรี folk song มาเล่นในงานบรรเลยเป็นเพลงเพื่อให้เกิด Music Therapy กับผู้ร่วมงาน

ทั้งนี้ นอกจากโครงการ “Good Health and Well-being for all THM” ดังกล่าวจะสอดคล้องกับ อ ที่ 3 อ อารมณ์แล้ว กิจกรรมที่ดำเนินการสามารถสอดคล้องกับ อ อื่น ๆ ดังนี้

กิจกรรม	อ ที่สอดคล้อง
กิจกรรม “BMI Challenge” การบรรยายเรื่อง ค่า BMI เปลี่ยนแปลงได้	อ ออกกำลังกาย
กิจกรรม “Wellness Fair for all” เป็นการออกร้านจำหน่ายอาหารเพื่อสุขภาพ	อ อาหาร
กิจกรรม “Let it flow let it soul” เป็นการบรรยายเชิงปฏิบัติ เรื่องความรู้ด้านจิตวิทยาเพื่อการรู้จักตนเอง และการใช้ชีวิตอย่างสุขสมดุล	อ อารมณ์ และ อ อโรคยา
กิจกรรม “Wellness Fair for all” เป็นการร้านจำหน่ายอาหารเพื่อสุขภาพด้วยการใช้วัสดุที่ย่อยสลายได้ ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม	อ อนามัยและสิ่งแวดล้อม
กิจกรรม BMI Challenge การบรรยายเรื่อง "ค่า BMI เปลี่ยนแปลงได้”	อ อบายมุข

6) มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์การศึกษาหัวหิน : จัดโครงการ “สมาธิเพื่อชีวิตที่ตื่นรู้ – Meditation for Enlightened Life” เป็นกิจกรรมสมาธิที่นักศึกษาทุกคนต้องปฏิบัติในแต่ละภาคเรียนตลอดหลักสูตรปริญญาตรี ด้วยการนำเสนอวิธีการฝึกสมาธิที่ตอบโจทย์กับวิถีชีวิต โดยอาจารย์ที่มีชื่อเสียงระดับชาติ วิจักขณ์ พานิช ผู้อำนวยการสถาบันวัชรสิทธา เป็นผู้เชี่ยวชาญในการอบรมสมาธิผ่านกิจกรรมหลากหลาย จำนวน 2 ครั้ง รวมมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม 345 คน รายละเอียดกิจกรรมมีดังนี้

ครั้งที่ 1 เป็นกิจกรรมบรรยาย ถามตอบ ให้ความรู้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และชมวีดีทัศน์เกี่ยวกับแนวคิดและวิธีฝึกสมาธิแบบสมัยใหม่ที่เชื่อมโยงกับคุณค่าความหมายของชีวิต และกิจกรรมภาคปฏิบัติด้วยวิธีการฝึกสมาธิรูปแบบต่างๆที่เน้นการผ่อนคลาย มีสติ ตระหนักรู้ การเชื่อมโยงความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น เพื่อใช้เป็นทักษะ แนวทาง การแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันอย่างมีสติและปัญญา โดยเคารพคุณค่าของตนเองและผู้อื่น โดยมีนักศึกษารหัส 65 และ 66 รวมทั้งบุคคลากรเข้าร่วมกิจกรรม 150 คน

ครั้งที่ 2 เป็นกิจกรรมบรรยาย ถามตอบ ให้ความรู้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และชมวีดีทัศน์เกี่ยวกับแนวคิดและวิธีฝึกสมาธิแบบสมัยใหม่ที่เชื่อมโยงกับคุณค่าความหมายของชีวิต และกิจกรรมภาคปฏิบัติด้วยวิธีการฝึกสมาธิรูปแบบต่างๆที่เน้นการผ่อนคลาย มีสติ ตระหนักรู้ การเชื่อมโยงความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น เพื่อใช้เป็นทักษะ แนวทาง การแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันอย่างมีสติและปัญญา โดยเคารพคุณค่าของตนเองและผู้อื่น โดยมีนักศึกษารหัส 66 และ 67 รวมทั้งบุคคลากรเข้าร่วมกิจกรรม 195 คน

กิจกรรมที่ 4. อ อโรคยา

การดูแลสุขอนามัยร่างกายให้ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ เพราะความสุข ที่เรียกว่า “สุขภาพ” คือ สุดยอดปรารถนาของทุกคน ซึ่งหลายคนจึงพยายามดูแลตัวเองเป็นอย่างดี เพื่อการมีชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุข การรักษาความสะอาดให้กับร่างกายจะช่วยให้สุขอนามัยของเพื่อน ๆ ทุกคนดีขึ้นได้ ที่สำคัญจะทำให้ห่างไกลจากโรค ภัย ไข้เจ็บ เพราะเชื้อโรคและสิ่งสกปรกต่าง ๆ ที่เป็นปัจจัยในการเกิดโรค จะถูกกำจัดไปหมดสิ้นเมื่อเราทำความสะอาดและรักษาสุขอนามัยอย่างถูกต้องครบถ้วน ซึ่งมีหน่วยงานที่ดำเนินโครงการ/กิจกรรมที่สอดคล้องกับ อ อโรคยรา ตามนโยบาย 6อ **จำนวน 2 หน่วยงาน มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม อ อโรคยา รวมมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งสิ้น 178 คน** ประกอบด้วย

1) คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต : มีจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 64 คน
2) มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์การศึกษานครนายก : มีจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 114 คน

1) คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต : จัดโครงการ “รักในวัยทีน + LGBTQ+ เรื่องเพศน่ารู้ไปกับการอนามัยเจริญพันธุ์” โดยแบ่งออกเป็น 2 กิจกรรม มีจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 64 คน ดังนี้

<u>กิจกรรมที่ 1</u> “สร้างแกนนำวัยทีน รักเป็นปลอดภัย” เป็นกิจกรรมการอบรมให้ความรู้กับแกนนำนักศึกษาวัยทีน + LGBTQ^{+} ชั้นปี 1 ของมหาวิทยาลัยในแต่ละคณะ จำนวน 8 คณะ/โรงเรียน ได้แก่ คณะพยาบาลศาสตร์, คณะมนุษย์ศาสตร์และสังคมศาสตร์, คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, โรงเรียนการเรือน, คณะวิทยาการจัดการ, คณะครุศาสตร์, โรงเรียนการท่องเที่ยวและการบริการ และโรงเรียนกฎหมายและการเมือง โดยมีวิทยากรภายนอกจากสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ มาบรรยายร่วมกับอาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ ทั้งนี้เพื่อให้แกนนำนักศึกษาชั้นปี 1 ของมหาวิทยาลัย ทั้ง 8 คณะ/โรวเรียน มีองค์ความรู้เกี่ยวกับเพศศึกษาและการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น และมีความตระหนักและเห็นความสำคัญของผลกระทบที่เกิดจากการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น ตลอดจนเป็นแกนนำวัยทีนรักเป็นปลอดภัยในการเผยแพร่ความรู้เรื่องเพศให้กับเพื่อนวัยรุ่น

<u>กิจกรรมที่ 2</u> “ประกวดสื่อนวัตกรรม เผยแพร่รักเป็นปลอดภัย” จัดกิจกรรม ณ ห้องปฏิบัติการกายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา ชั้น 2 อาคารเฉลิมพระเกียรติ 50 พรรษา มหาวชิราลงกรณ คณะพยาบาลศาสตร์ ศูนย์วิทยาศาสตร์ (ถนนสิรินธร) โดยมีบุคคลภายนอก (จากสำนักอนามัยเจริญพันธุ์) ร่วมเป็นคณะกรรมการตัดสิน ซึ่งเป็นกิจกรรมการส่งเสริมให้แกนนำนักศึกษาวัยรุ่น + LGBTQ^{+} สร้างนวัตกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อม สำหรับใช้ในการเผยแพร่ความรู้เรื่องเพศให้กับเพื่อนวัยรุ่นต่อไป

2) มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์การศึกษานครนายก : จัดกิจกรรม “Fun Run 2023 ชวนน้องวิ่งขึ้นเขื่อนขุนด่านปราการชล” ณ เขื่อนขุนด่านปราการชล จังหวัดนครนายก ซึ่งเป็นการสานสัมพันธ์ระหว่างผู้บริหาร อาจารย์ บุคลากร และนักศึกษา มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์การศึกษานครนายก และสร้างความสมัครสมานสามัคคีระหว่างรุ่นพี่ รุ่นน้อง อีกทั้งยังให้คุณค่าต่อการพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ส่งผลให้มีสุขภาพดี ได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และ ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ มีผู้เข้าร่วมโครงการประกอบด้วย โดยมีผู้บริหาร อาจารย์ บุคลากร และนักศึกษา บุคลากรโรงเรียนสาธิตละอออุทิศ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์การศึกษานครนายก กองพัฒนานักศึกษา คณะครุศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ และวิทยาเขตสุพรรณบุรี มหาวิทยาลัยสวนดุสิต เข้าร่วมกิจกรรม 114 คน

กิจกรรมที่ 5. อ อนามัยและสิ่งแวดล้อม

เรื่องของสุขอนามัยสิ่งแวดล้อมนี้ก็เป็นเหมือนกับการดูแลรักษาบ้านให้สะอาด สวยงามอยู่เสมอ ไม่มีฝุ่น ไม่มีมลพิษต่าง ๆ เพราะเราต้องอาศัยอยู่ในนี้เป็นหลัก วันนึงไม่ต่ำกว่าสิบชั่วโมง ถ้าบ้านเราหรือสภาพแวดล้อมรอบบ้านไม่ดี ย่อมส่งผลให้สุขอนามัยของเราไม่ดีไปด้วย เพราะฉะนั้นต้องใส่ใจกับสิ่งใกล้ตัว **โดยมีหน่วยงานดำเนินการกิจกรรม อ อนามัยและสิ่งแวดล้อม จำนวน 2 หน่วยงาน รวมมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งสิ้น 733 คน** ประกอบด้วย

1) คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสวนดุสิต โดย ศูนย์สิ่งแวดล้อม : มีจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 703 คน
2) สำนักงานมหาวิทยาลัยสวนดุสิต โดย กองอาคารและสถานที่ : มีจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 30 คน

1) คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสวนดุสิต โดย ศูนย์สิ่งแวดล้อม : จัดโครงการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคที่ปลอดภัยและคำนึงถึงสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยสวนดุสิต : กินอย่างไรให้คุ้มค่า (Sustainable Eating) แบ่งออกเป็น 2 กิจกรรม มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม 703 คน รายละเอียด ดังนี้

<u>กิจกรรมที่ 1</u> “การส่งเสริมการเรียนรู้และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้สู่แนวปฏิบัติที่ดี” เป็นการเสวนาคุยสบาย ๆ สไตล์สวนดุสิต ในหัวข้อ “Green Eating รักษ์โลก ไร้โรค” เพื่อพัฒนาทักษะการปฏิบัติงานของบุคลากร และค้นหาแนวปฏิบัติที่ดี ในการการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคที่ปลอดภัยและคำนึงถึงสิ่งแวดล้อม ของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต ซึ่งมีการจัด ณ โพลคาเฟ่ อาคารสำนักงานมหาวิทยาลัย ชั้น 1 มหาวิทยาลัยสวนดุสิต และออนไลน์ผ่านระบบ Zoom Meeting ร่วมบรรยายโดย ผู้จัดการสวนดุสิต โฮมเบเกอรี่, ผู้อำนวยการกองอาคารและสถานที่, คณะบดีโรงเรียนการเรือน และผู้จัดการโครงการอาหารกลางวัน 1 (ครัวสวนดุสิต) รวมทั้งจัดทำคลิปวีดีโอให้ความรู้ เรื่อง “Green Eating รักษ์โลก ไร้โรค” ในกิจกรรมดังกล่าว และจัดกิจกรรมสนับสนุนแจกพืชสมุนไพรและพืชผักสวนครัว ณ ลานกิจกรรมระหว่างอาคารสำนักงานมหาวิทยาลัยและอาคาร 2 นอกจากนี้ ยังมีการฝึกอบรม “การส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคที่ปลอดภัย และคำนึงถึงสิ่งแวดล้อม : กินอย่างไรให้คุ้มค่า (Sustainable Eating)” วิทยากรบรรยายโดยนักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ หัวหน้ากลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้า จังหวัดสมุทรสงคราม ณ ห้องประชุมลำพอง 2 มหาวิทยาลัยสวนดุสิต และรูปแบบออนไลน์ผ่านระบบ Zoom Meeting เพื่อมุ่งหวังให้บุคลากร นักศึกษา และผู้ปฏิบัติงาน สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ด้านการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคที่คำนึงถึงอนามัยและ สิ่งแวดล้อม อีกทั้งเป็นการดำเนินงานที่สอดคล้องกับเป้าหมาย SDGs เป้าหมายที่ 3 เป้าหมายที่ 12 และเป้าหมายที่ 13

<u>กิจกรรมที่ 2</u> “จัดเก็บข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ภาวะโภชนาการ และการเกิดขยะอาหารของบุคลากร และนักศึกษา” โดยศูนย์สิ่งแวดล้อม คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ร่วมกับสวนดุสิตโพล ในการดำเนินการจัดเก็บข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ภาวะโภชนาการ และการเกิดขยะอาหารของบุคลากร และนักศึกษาระหว่างวันที่ 20 สิงหาคม - 2 กันยายน 2567 สามารถสรุปผลการสำรวจ ได้ดังนี้

1) ปัจจัยด้านบริโภคที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารในภาพรวม พบว่าปัจจัยด้านบริโภคที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร มีอิทธิพลอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 3.69 คิดเป็นร้อยละ 73.80 โดยปัจจัยที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ลักษณะของพื้นที่ขายอาหาร ค่าเฉลี่ย 3.91 คิดเป็นร้อยละ 78.20 รองลงมาคือ สุขลักษณะส่วนบุคคลผู้สัมผัสอาหาร ค่าเฉลี่ย 3.86 คิดเป็นร้อยละ 77.20 และคุณสมบัติของอาหาร มีค่าเฉลี่ย 3.61 คิดเป็นร้อยละ 72.20

2) จากการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่คำนึงถึงสิ่งแวดล้อม พบว่า ใน 1 สัปดาห์ผู้ตอบแบบสอบถามมีการปฏิบัติทุกครั้ง มากที่สุด คือพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารเท่าที่รับประทานหมด ร้อยละ 47.39 รองลงมาคือ เลือกบริโภคอาหารเฉพาะ ที่สามารถทานได้หมดเท่านั้น ร้อยละ 44.71 และแยกขยะก่อนทิ้งทุกครั้ง ร้อยละ 34.28

3) ข้อมูลความรู้ความเข้าใจ เรื่อง ขยะของบุคลากรและนักศึกษา พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความเข้าใจเกี่ยวกับขยะเป็นอย่างดี แต่ยังมีบางประเด็นที่จำเป็นต้องมีการความรู้เพิ่มเติม เช่น ประเด็นเกี่ยวกับประโยชน์ของขยะ และการนำขยะกลับไปใช้ประโยชน์ รวมถึงประเภทของขยะที่ถูกต้องชัดเจน นอกจากนี้ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เข้าใจและเห็นถึงความสำคัญของการคัดแยกขยะ เห็นว่าการคัดแยกขยะช่วยแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อม ช่วยลดการเกิดก๊าซเรือนกระจกได้

2) **สำนักงานมหาวิทยาลัยสวนดุสิต โดย กองอาคารและสถานที่ :** จัดกิจกรรม “การปลูกผัก (ไฮโดรโปนิกส์) เพื่อการบริโภคแบบไร้สารเคมี และเพิ่มพื้นที่สีเขียว” มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม 30 คน ดังมีรายละเอียดกิจกรรมดำเนินการ

➢ **การเพาะปลูกผักไฮโดรโปนิกส์ พร้อมการเก็บเกี่ยวโดยใช้พื้นที่บริเวณลานกิจกรรม Activity และบริเวณชั้นดาดฟ้า อาคาร OWL แบ่งออกเป็น**

- ***กระบวนการปลูก*** ทางกองอาคารและสถานที่ได้จัดเตรียมอุปกรณ์ในการผักแบบไฮโดรพอนิกส์ จำนวน 30 กล่องและต้นกล้าผักทั้ง 3 ชนิด ได้แก่ กรีนโอ๊ค เรดโอ๊ค และกรีนคอส ณ Activity Space อาคารเรียน 1 โดยระยะเวลาปลูกจะใช้เวลา 20 วัน ในกระบวนการปลูกประกอบด้วยการใส่ปุ๋ย การใส่ต้นกล้า การวัดค่าน้ำที่ใช้ปลูก ปัจจัยในการเจริญเติบโต และการดูแลและรักษาคุณภาพของผัก

- ***กระบวนการการเก็บเกี่ยวผลผลิต*** ทางกองอาคารและสถานที่นำผักที่มีการเก็บเกี่ยว นำส่งให้บุคลากรและหน่วยงานที่ร่วมกิจกรรม และอธิบายกระบวนการเก็บเกี่ยวที่ถูกวิธีและสะอาดสุขอนามัย โดยผักที่เก็บเกี่ยวนั้นเป็นผักที่ปลูกแบบไฮโดรพอนิกส์ซึ่งจัดเป็นผักที่อยู่กลุ่มผักปลอดสารพิษ ไม่มีสารพิษตกค้างในผัก ผักมีความสด สะอาด และคุณภาพที่ดี มีระบบการปลูกที่ควบคุมได้ง่ายในการป้องกันโรคและแมลง ทำให้ไม่ต้องใช้สารเคมีกำจัดแมลงในกระบวนการปลูก

➢ **การจัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ความรู้การปลูกผักไฮโดรโปนิกส์** โดยกองอาคารและสถานที่ จัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ความรู้การปลูกผักไฮโดรโปนิกส์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม หรือผู้สนใจเกิดความรู้ และความเข้าใจ สามารถนำไปใช้ประโยชน์หากนำความรู้ที่ได้กลับไปทำเองในระดับครัวเรือน

กิจกรรมที่ 6. อ อบายมุข

อบายมุขทั้งหลายไม่มีอะไรที่เป็นประโยชน์กับร่างกายเราเลยสักอย่าง ทั้งเรื่องของบุหรี่ เหล้า ยาเสพติด หรือแม้แต่การพนันต่าง ๆ ก็ยังส่งผลเสียต่อร่างกายเราได้ไม่ทางตรงก็ทางอ้อม ดังนั้นขอแค่เพียงเราอยู่ห่างไกลจากอบายมุขพวกนี้ สุขอนามัยที่ดีก็พร้อมจะวิ่งเข้ามาหาเรา โดยมีหน่วยงานให้ความสนใจจัดกิจกรรมเพื่อรณรงค์เพื่อปลูกฝังจิตสำนึกให้กับนักศึกษาและบุคลากรได้ตระหนักถึง **โดยมีหน่วยงานการดำเนินกิจกรรมที่สอดคล้องกับ อ อบายมุข จำนวน 5 หน่วยงาน รวมมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งสิ้น 1,436 คน** ประกอบด้วย

1) โรงเรียนกฎหมายและการเมือง มหาวิทยาลัยสวนดุสิต : มีจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 303 คน
2) มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์การศึกษาลำปาง : มีจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 80 คน
3) สำนักงานมหาวิทยาลัยสวนดุสิต โดย กองพัฒนานักศึกษา : มีจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 1,000 คน
4) สำนักงานมหาวิทยาลัยสวนดุสิต โดย กองประชาสัมพันธ์ : เป็นสื่อเพื่อการประชาสัมพันธ์ทั่วไป
5) สำนักงานบริการอาคารวิทยาศาสตร์ สิรินธร : มีจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 53 คน

1) โรงเรียนกฎหมายและการเมือง มหาวิทยาลัยสวนดุสิต : กิจกรรม “กีฬาสานสัมพันธ์ต่อต้านยาเสพติด โรงเรียนกฎหมายและการเมือง ประจำปีการศึกษา 2566” กิจกรรมดังกล่าวส่งเสริมให้นักศึกษามีความสามัคคีและฝึกฝนการทำงานร่วมกับผู้อื่น รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย มีน้ำใจเป็นนักกีฬา อีกทั้งเสริมสร้างการมีพลานามัยแข็งแรง ที่ได้จากการร่วมกิจกรรมกีฬา และยังรณรงค์ให้นักศึกษาตระหนักถึงพิษภัยของยาเสพติดและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์อีกด้วย ทั้งนี้กิจกรรมดังกล่าว มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม 303 คน

2) ศูนย์การศึกษาลำปาง : กิจกรรม “นวการลากและระบาย” โดยกิจกรรมดังกล่าวได้รับความร่วมมือกับภาครัฐและภาคเอกชน ประกอบด้วย มูลนิธิอารี สุทธิพันธุ์ องค์การบริหารส่วนจังหวัดลำปาง มหาวิทยาลัยสวนดุสิต และไร่ผดุงธรรม โดยดำเนินกิจกรรมภายใต้ โครงการถ่ายทอดภูมิปัญญาศิลปินแห่งชาติ ผ่านการอบรมเชิงปฏิบัติการทัศน์ศิลป์ ณ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต การดำเนินกิจกรรม เริ่มจากการบรรยาย เรื่อง “กระบวนการบริหารและจัดการเรียนรู้ทางศิลปะ” โดย ศาสตราจารย์พิเศษอารี สุทธิพันธุ์ ศิลปินแห่งชาติสาขาทัศนศิลป์ (จิตรกรรม) และคณะวิทยากร และจัดอบรมหัวข้อทฤษฎีความรู้เกี่ยวกับนวการลากและระบายและการปฏิบัติการ และอบรมต่อในหัวข้อ “การสร้างพื้นผิวบนระนาบรองรับตามแนวทางนวการลากและระบาย” และสรุปความรู้การสร้างพื้นผิวบนระนาบรองรับตามแนวทางนวการลากและระบาย ซึ่งการทางานศิลปะที่ดีนั้น ไม่ควรให้ตัวเองรู้ว่าศิลปะคืออะไร เนื่องจากการมีความเข้าใจที่แท้จริงเกี่ยวกับศิลปะอาจจะจำกัดความคิด และมีกรอบความคิดที่จำกัดไปด้วย การไม่รู้ว่าศิลปะคืออะไร เปิดโอกาสให้ผู้ทำศิลปะได้ทดลอง และสร้างสรรค์อย่างอิสระมากขึ้น และสนุกสนานกว่าเมื่อมีความอิสระในการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะของตนเอง

โดยกิจกรรมนี้เป็นการลองทำศิลปะตามความรู้สึกของการเห็น (SENSE OF SEEING) แล้วนำมาพัฒนาสู่นวัตกรรมศิลปะใหม่ ๆ ผ่านความรู้สึกของการสัมผัส (SENSE OF TOUCH) ตามวิถีทางธรรมชาติเชื่อว่า การเรียนจากการสัมผัสมีมาก่อนการเรียนรู้อื่น ๆ และเพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่าง ตา มือ สมอง เวลา และบริเวณว่าง ให้ประสานสัมพันธ์กันเป็นหนึ่งเดียวสอดคล้องกับแนวความจริงที่ว่า : การลาก การระบาย มีมาก่อนเนื้อหาสาระ (DRAWING, PAINTING PRECEDE THE ESSENCE) ตามแนวคิด Neo Drawing & Painting ซึ่งมีเป้าหมายในการสร้างความสร้างสรรค์ พัฒนาความรู้สึกและอัจฉริยภาพ และพัฒนาการคิดสร้างสรรค์ กิจกรรมนี้เป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้ความสำคัญกับความรู้สึกและพัฒนาอัจฉริยภาพของคนในทุก ๆ วัย กิจกรรมนี้ได้รับความสนใจและมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม 80 คน ทั้งนักเรียน นักศึกษา และบุคลากร ครู อาจารย์ จากหลายสถาบันการศึกษาในจังหวัดลำปาง

3) สำนักงานมหาวิทยาลัย โดย กองพัฒนานักศึกษา : จัดกิจกรรม “Suan Dusit มีดีมาโชว์” เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมนักศึกษาให้ได้มีกิจกรรม ร้อง เล่น เต้น รำ ให้นักศึกษาผ่อนคลายความเครียด โดยเน้นให้นักศึกษาแสดงออกโดยใช้เวลาว่างจากการเรียนเพื่อผ่อนคลาย เพราะนักศึกษามีความสามารถที่หลากหลายจึงเกิดเวทีนี้ขึ้น นักศึกษาสามารถแสดงถึงศักยภาพของตนเอง และกลุ่มของนักศึกษา ทั้งการเต้น Cover Dance วงดนตรีสากล ร้องเพลง และอื่นๆ ซึ่งนักศึกษาสนใจและตอบรับที่ดีมาก โดยผู้เข้าร่วมจำนวน 1,000 คน เห็นว่ากิจกรรมนี้น่าสนใจ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสำเร็จในน่าความสนใจของกิจกรรม

4) สำนักงานมหาวิทยาลัย โดย กองประชาสัมพันธ์ : จัดกิจกรรม “จัดทำสื่อประชาสัมพันธ์เพื่อสร้างการรับรู้ และความตระหนักถึงผลกระทบจากอบายมุข” มีการดำเนินกิจกรรมโดยจัดทำสื่อประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับผลกระทบจากการเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับอบายมุขเผยแพร่ผ่านสื่อภายในมหาวิทยาลัย

5) สำนักงานอาคารบริการ ศูนย์วิทยาศาสตร์ : กิจกรรม “ลดอบายมุข สร้างสุขในศูนย์วิทยาศาสตร์” โดยกิจกรรมนี้ จัดทำขึ้นเพื่อให้บุคลากร นักศึกษา ทราบแนวปฏิบัติและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลัก 6 อ และตระหนักในการป้องกันอบายมุข โดยการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ รวมถึงส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคลากร นักศึกษา มีพื้นที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐานสุขภาพ พลานามัยที่แข็งแรง ซึ่งมีผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 53 คนภายในงานประกอบด้วยกิจกรรมเต้น ZUMBA , การวัดดัชนีมวลกาย , กิจกรรม Workshop Class Aromatherapy Roller by DORMSITA การกิจกรรมดังกล่าวเป็นไปตามนโยบายมหาวิทยาลัยส่งเสริมสุขภาพ ตามหลัก 6 อ ได้แก่

1. ออกกำลังกาย อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์
2. อาหาร 5 หมู่ ทานให้ครบ สร้างสุขภาพที่ดีจากภายในสู่ภายนอก
3. อารมณ์ ควบคุมให้ดีให้มีความสุข ดั่งคำที่ว่า อารมณ์ดี สุขภาพจิตดี
4. อนามัยสิ่งแวดล้อม สภาพแวดล้อมที่ดีทั้งในบ้าน สถานที่ทำงาน
5. อโรคยา ลดพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดโรค
6. อบายมุข หลีกเลี่ยงอบายมุขที่ส่งผลเสียต่อร่างกาย

ผลสัมฤทธิ์ของโครงการ/กิจกรรมในภาพรวม

การดำเนินกิจกรรม ตามโครงการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร และนักศึกษา ตามหลัก 6อ มีดังนี้

1. อ ออกกำลังกาย : ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับรู้ถึงความสำคัญในการออกกำลังกาย โดยสามารถฝึกให้หัวใจแข็งแรง โดยมีกิจกรรมออกกำลังกาย ในรูปแบบที่หลากหลาย เช่น แอโรบิก โยคะ ซุมบ้า แดนซ์ บอดี้ เวท เซอร์กิต เทรนนิ่ง MIX DANCE และ AERO BOXING และ/หรือ การเดิน - วิ่งบ่อย ๆ ก็จะสามารถทำให้หัวใจแข็งแรงขึ้น รวมถึงการยืดเหยียด เพิ่มกล้ามเนื้อ และช่วยลดความเสี่ยงของโรคที่อาจเกิดขึ้น ซึ่งการออกกำลังกายยังการเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี และสุขภาพที่ดีให้กับเราอีกด้วย

2. อ อาหาร : ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้รับความรู้และเพิ่มขีดความสามารถให้กับตนเองได้ ในเรื่องของโภชนาการที่เหมาะสมกับทุกช่วงวัย การดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว โดยผ่านการฝึกและเรียนรู้ในกระบวนการ การประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ รวมไปถึงการนับแคลอรี่ ของอาหารในแต่ละจาน และแต่ละมื้อได้ รวมถึงการคิดค่า bmi/ค่า tdee ค่าพลังงานที่ร่างกายต้องใช้จากกิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน อีกทั้งการตั้งเป้าหมายของตนเองและคนในครอบครัว เพื่อการมีสุขภาวะที่ดี สุขภาพที่ดี ควบคุมน้ำหนักได้ โดยสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงกับชีวิตประจำวัน

3. อ อารมณ์ : ผู้เข้าร่วมกิจกรรม สามารถดูแลสุขภาพจิตของตนเองให้พร้อมรับ กับการเปลี่ยนแปลงที่อาจมีผลกระทบต่อจิตใจ โดยสามารถจัดการกับอารมณ์ให้มีสติ รู้เท่าทันสิ่งที่สร้างความ เครียดให้กับตนเอง และสร้างแรงจูงใจกับสิ่งต่าง ๆ ในสังคมและให้ข้อมูลย้อนกลับในเชิงบวก และจุดประกายความสุขให้กับตัวเอง มุ่งเน้นสิ่งที่มีคุณค่า โดยการเพิ่มการรับรู้ตามความเป็นจริงของสิ่งที่มีคุณค่าและทรัพยากรที่จะเป็นปัจจัยในการสนับสนุนให้ประสบความสำเร็จ

4. อ อโรคยา : ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้มีปฏิสัมพันธ์และความรู้ มีเจตคติที่ดี ซึ่งใช้เป็นแนวทางในการกำหนดรูปแบบและวิธีการดำรงตนให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคลได้ โดยสามารถนำมาเปรียบเทียบเพื่อประเมินผลถึงความบกพร่องที่มีแนวโน้มที่อาจจะเกิดปัญหาทางด้านสุขภาพและ/หรือความก้าวหน้าทางด้านสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจได้

5. อ อนามัยและสิ่งแวดล้อม : การใช้พื้นที่ให้เกิดประโยชน์กับการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน นักศึกษา บุคลากรและผู้ปฏิบัติงานของมหาวิทยาลัย ได้รับความรู้ รวมถึงการพัฒนาทักษะด้านอนามัยและสิ่งแวดล้อมในมิติของการปลูกผักในครัวเรือนได้ด้วยตนเอง การจัดการขยะ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยมีพฤติกรรมการบริโภค ที่ปลอดภัย ซึ่งจะคำนึงถึงอนามัยและสิ่งแวดล้อม สนับสนุนระบบการจัดการขยะ และสุขอนามัย นำไปสู่การขยายผลและสร้างพลังผลักดันร่วมกันไปสู่เป้าหมาย การพัฒนาที่ยั่งยืนของมหาวิทยาลัย ในเป้าหมายที่ 3 เป้าหมายที่ 12 และเป้าหมายที่ 13

6. อ อบายมุข : ผู้เข้าร่วมกิจกรรม สามารถเล็งเห็นถึงความสำคัญของการประยุกต์ใช้ศาสตร์และศิลป์ทางด้านดนตรีและศิลปะ การกีฬา และการออกกำลังกาย เพื่อนำไปปรับใช้สู่การมีส่วนร่วม และกระบวนการแนวคิดเชิงสุนทรียทางการจัดการศึกษา อีกทั้งยังเป็นการสนับสนุนให้นักเรียน นักศึกษา และบุคลากรได้เรียนรู้การวางแผน ในการฝึกซ้อม และทำให้ร่างกายแข็งแรง และหมายรวมถึงศิลปกรรมร่วมสมัย เพื่อเกิดทักษะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลัก 6อ และตระหนักถึงการป้องกันอบายมุข เพื่อดำรงไว้ซึ่งสุขภาพ พลานามัยที่แข็งแรง โดยกิจกรรมที่เป็นประโยชน์และการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

สรุปค่าใช้จ่ายที่เกิดจากการดำเนินโครงการ/กิจกรรม

ในการดำเนินกิจกรรมตามโครงการ ส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร และนักศึกษา ตามหลัก 6อ มีค่าใช้จ่ายรวมทั้งสิ้นเป็นเงิน 746,978.43 บาท (เจ็ดแสนสี่หมื่นหกพันเก้าร้อยเจ็ดสิบแปดบาทสี่สิบสามสตางค์) โดยจำแนกรายละเอียดงบประมาณค่าใช้จ่าย ออกเป็น 2 แหล่ง ดังนี้

1) **แหล่งงบประมาณจากโครงการ ส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร และนักศึกษา ตามหลัก 6อ :** รวมเป็นเงิน 469,540.43 บาท (สี่แสนหกหมื่นเก้าพันห้าร้อยสี่สิบบาทสี่สิบสามสตางค์) รายละเอียด ดังนี้

หน่วยงาน	ค่าใช้จ่าย
อ ออกกำลังกาย	**298,957.00**
- คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ โดย โครงการดนตรีสอนบุคคลภายนอก	20,400.00
- วิทยาเขตสุพรรณบุรี มหาวิทยาลัยสวนดุสิต	31,500.00
- มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์การศึกษาลำปาง	247,057.00
อ อาหาร	**15,000.00**
- วิทยาเขตสุพรรณบุรี มหาวิทยาลัยสวนดุสิต	15,000.00
อ อารมณ์	**27,600.00**
- คณะครุศาสตร์	11,200.00
- คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ โดย โครงการดนตรีสอนบุคคลภายนอก	11,000.00
- โรงเรียนการท่องเที่ยวและการบริการ	5,400.00
อ อโรคยา	**19,483.43**
- คณะพยาบาลศาสตร์	19,483.43
อ อนามัยและสิ่งแวดล้อม	**20,500.00**
- คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี โดย ศูนย์สิ่งแวดล้อม	20,500.00
อ อบายมุข	**88,000.00**
- มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์การศึกษาลำปาง	44,000.00
- สำนักงานมหาวิทยาลัย โดย กองพัฒนานักศึกษา	44,000.00

2) **แหล่งงบประมาณจากหน่วยงานที่ดำเนินการ :** รวมเป็นเงิน 277,438.00 บาท (สองแสนเจ็ดหมื่นเจ็ดพันสี่ร้อยสามสิบแปดบาทถ้วน) รายละเอียด ดังนี้

หน่วยงาน	ค่าใช้จ่าย
อ ออกกำลังกาย	**77,300.00**
- สำนักกิจการพิเศษ โดย โครงการศูนย์บริหารกายเพื่อสุขภาพ	77,300.00
อ อารมณ์	**159,043.00**
- คณะวิทยาการจัดการ	107,393.00
- คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ โดย หลักสูตรจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ	20,000.00
- มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์การศึกษาหัวหิน	31,650.00
อ อโรคยา	**19,483.43**
- มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์การศึกษานครนายก	19,483.43
อ อบายมุข	**28,243.00**
- โรงเรียนกฎหมายและการเมือง	28,243.00

จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ/กิจกรรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการ ส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร และนักศึกษา ตามหลัก 6อ **รวมจำนวนทั้งสิ้น 10,671 คน** จำแนกได้ ดังนี้

1. อ ออกกำลังกาย	มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม	4,228	คน
2. อ อาหาร	มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม	1,996	คน
3. อ อารมณ์	มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม	2,100	คน
4. อ อโรคยา	มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม	178	คน
5. อ อนามัยและสิ่งแวดล้อม	มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม	733	คน
6. อ อบายมุข	มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม	1,436	คน

ความสำเร็จจากตัวชี้วัดของโครงการ/กิจกรรมในภาพรวม

เชิงปริมาณ

ตัวชี้วัดโครงการ	ผลสำเร็จของการดำเนินกิจกรรม
1. จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ ไม่น้อยกว่า 1,200 คน	จากการดำเนินกิจกรรมทั้งหมดมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งสิ้น 10,671 คน ซึ่งมากกว่าที่โครงการกำหนดไว้ คิดเป็นร้อยละ 789.25
2. เกิดเครือข่ายความร่วมมือด้านการส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 6อ ไม่น้อยกว่า 15 หน่วยงาน	มีเครือข่ายเข้าร่วมดำเนินกิจกรรม ทั้งหมด 16 ส่วนงานหลัก และ 6 หน่วยงานย่อย ซึ่งมากกว่าที่โครงการกำหนดไว้

เชิงคุณภาพ

ตัวชี้วัดโครงการ	ผลสำเร็จของการดำเนินกิจกรรม
1. บุคลากร และนักศึกษา ที่เข้าร่วมโครงการฯ มีความพึงพอใจ ไม่ร้อยกว่าร้อยละ 85	จากการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของนักศึกษา และบุคลากรตามหลัก 6อ มีผู้ให้ความสนใจและเข้าร่วมในทุกกิจกรรมเป็นจำนวนมาก โดยมีผลสำรวจความพึงพอใจในภาพรวมของทุกกิจกรรม ซึ่งอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 85.95 ซึ่งมากกว่าที่โครงการที่กำหนดไว้
2. บุคลากร และนักศึกษา สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและนำประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมในโครงการฯ ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันให้มีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี	จะสังเกตได้จากผลลัพธ์ของการดำเนินโครงการ/กิจกรรม ในภาพรวม เห็นได้ว่าปัจจุบันพฤติกรรมของนักศึกษา บุคลากรส่วนใหญ่ มีการปรับเปลี่ยน และให้ความสำคัญกับกันดูแลสุขภาพตามหลัก 6.อ (ออกกำลังกาย อาหาร อารมณ์ อโรคยา อนามัยและสิ่งแวดล้อม และ อบายมุข) ซึ่งทำให้การใช้ในชีวิตประจำวัน มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี และมีคุณภาพมากขึ้น

บรรณานุกรม

ความหมาย ออกกำลังกาย. (Online) จาก https://th.wikipedia.org/wiki/ออกกำลังกาย วิกิพีเดีย (สืบค้นเมื่อวันที่ : 6 กันยายน 2567).

ความหมาย อาหาร. (Online) จาก http://www.digitalschool.club/digitalschool/technologym1-3/homeworkm1_1/lesson4/web4_1_1.php ความหมายของอาหารและโภชนาการ (สืบค้นเมื่อวันที่ : 6 กันยายน 2567).

ความหมาย อารมณ์. (Online) จาก file:///C:/Users/Dell/Downloads/ใบความรู้ประกอบการสอน_เรื่อง_เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ-10201636.pdf (สืบค้นเมื่อวันที่ : 6 กันยายน 2567).

ความหมาย อโรคยา. (Online) จาก https://ddc.moph.go.th/uploads/publish/1188920211018040126.pdf คู่มือ กระบวนการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในการป้องกันในการป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพ(สืบค้นเมื่อวันที่ : 6 กันยายน 2567).

ความหมาย อบายมุข (Online) จาก http://www.digitalschool.club/digitalschool/social1_1_1/social2_1/more/page10.php , https://www.oknation.net/post/detail/634d3990549fb6dbe2f03021, อบายมุข 6(สืบค้นเมื่อวันที่ : 6 กันยายน 2567).

ชื่อเรื่อง : รายงานผลการดำเนินงานโครงการ ส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรและนักศึกษา ตามหลัก 6 อ
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2567 สำนักกิจการพิเศษ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ที่ปรึกษา : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิทักษ์ จันทร์เจริญ
ดร.สุทัน มุมแดง
นางอารีวรรณ์ บุญคุ้ม

คณะผู้จัดทำ : คณะครุศาสตร์
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
- หลักสูตรจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ
- โครงการสอนดนตรีบุคคลภายนอก คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

คณะวิทยาการจัดการ
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
- ศูนย์สิ่งแวดล้อม

คณะพยาบาลศาสตร์
โรงเรียนกฎหมายและการเมือง
โรงเรียนการเรือน
โรงเรียนการท่องเที่ยวและการบริการ
วิทยาเขตสุพรรณบุรี มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
ศูนย์นครนายก
ศูนย์หัวหิน
ศูนย์ลำปาง
ศูนย์ตรัง
สำนักงานมหาวิทยาลัย
- กองพัฒนานักศึกษา
- กองประชาสัมพันธ์
- กองอาคารสถานที่

สำนักงานบริการอาคารวิทยาศาสตร์
สำนักกิจการพิเศษ
- โครงการศูนย์บริหารกายเพื่อสุขภาพ

ผู้รวบรวม/เรียบเรียง : นางมณีนุช เจตน์อารี
นางแก้วตา ยอดไทย
นางณัฐกาญจน์ เกษรบัว

จัดทำโดย : สำนักกิจการพิเศษ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

เดือนที่พิมพ์ : ตุลาคม พ.ศ.2567

พิมพ์ที่ : ศูนย์บริการสื่อและสิ่งพิมพ์กราฟฟิกไซต์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

เจ้าของลิขสิทธิ์ : สำนักกิจการพิเศษ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

รายงานผลการดำเนินงาน
โครงการ ส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร และนักศึกษา ตามหลัก 6 อ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2567

จัดทำโดย :

สำนักกิจการพิเศษ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

รายงานผลการดำเนินงาน
โครงการ ส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร และนักศึกษา ตามหลัก 6 อ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2567

จัดทำโดย :

สำนักกิจการพิเศษ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต