

โครงการส่งเสริมการเรียนรู้สู่การพัฒนา ครั้งที่ ๓๙
เรื่อง “Good Wellness : เทรนด์ใหม่ของการมีสุขภาพดีในยุคดิจิทัล”
วันศุกร์ที่ ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๖๔ เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๖.๐๐ นาฬิกา
ณ ห้อง ๗๐๒ ชั้น ๗ สถาบันพัฒนาข้าราชการฝ่ายตุลาการศาลยุติธรรมผ่านโปรแกรม Zoom
และถ่ายทอดผ่านระบบ Facebook Live กลุ่ม “โครงการส่งเสริมการเรียนรู้สู่การพัฒนา”
<https://www.facebook.com/groups/studymarket>

๑. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันกระทรวงสาธารณสุขมีข้อมูลว่าประชาชนวัยทำงานส่วนใหญ่ใช้เวลาอยู่ในสถานที่ทำงาน และพบว่าโรคออฟฟิศซินโดรมเป็นโรคที่พบบ่อยในคนทำงานที่อยู่ในท่าร่างเดิมเป็นเวลานาน เคลื่อนไหวร่างกายน้อย ทำให้กล้ามเนื้อเกิดการตึงเครียด มีอาการกล้ามเนื้ออักเสบ ปวดเมื่อยหลัง ไหล่ คอ บ่า แขน ข้อมือ บางส่วนถึงขั้นหมอนรองกระดูกเสื่อมหรือหมอนรองกระดูกกดทับเส้นประสาท นอกจากนี้ยังมีโรคทางเดินหายใจและภูมิแพ้จากอากาศจากฝุ่น รวมไปถึงสารเคมีที่อยู่ในสถานที่ปฏิบัติงาน อีกทั้ง ๒ ใน ๓ ยังขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอีกด้วย ขณะที่สำนักงานสถิติแห่งชาติมีข้อมูลว่าประชากรร้อยละ ๗๖.๗๐ อ้างเหตุผลที่ไม่มีเวลาออกกำลังกายเพราะต้องทำงาน

สำนักงานศาลยุติธรรมเป็นองค์กรสนับสนุนการอำนวยความสะดวก เพื่อให้สังคมสงบสุข เป็นธรรม และเสมอภาค โดยยึดหลักนิติธรรม กระบวนการและกลไกขององค์กรขับเคลื่อนตามแผนยุทธศาสตร์ ศาลยุติธรรม พ.ศ. ๒๕๖๑ - ๒๕๖๔ ยุทธศาสตร์ E (Excellence Organization) ให้ศาลยุติธรรมเป็น Happy Workplace ภายในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ โดยมีแนวทางการยกระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้พิพากษาและบุคลากรในศาลยุติธรรมทุกระดับ เพื่อให้มีความเข้มแข็ง มั่นคง มีความพร้อมในการปฏิบัติงานได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

ดังนั้น วิทยาลัยศาลยุติธรรม สถาบันพัฒนาข้าราชการฝ่ายตุลาการศาลยุติธรรม จึงเห็นความสำคัญของการเสริมสร้างความรู้ในการดูแลสุขภาพให้บุคลากรด้วยความรู้ทางการแพทย์ในปัจจุบัน เพื่อให้มีความเข้มแข็ง มั่นคง มีความพร้อมในการปฏิบัติงานต่อไป

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ และเห็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว

๒.๒ เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ ในการใช้วิธีการต่างๆ ที่สามารถปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวันในการดูแลสุขภาพ

๓. คุณสมบัติผู้เข้าร่วมโครงการ

ข้าราชการฝ่ายตุลาการศาลยุติธรรม สังกัดหน่วยงานในส่วนกลางและศาลทั่วประเทศ

๔. ขอบเขตเนื้อหา (๓ ชั่วโมง)

๔.๑ การพิชิตโรคในยุคดิจิทัล

๔.๒ การชะลอวัยในยุคโควิด

๔.๓ นอนอย่างไรให้ได้คุณภาพ

๔.๔ เลือกวิตามิน...

๔.๔ เลือกวิตามินอย่างคุ้มค่า

๕. ระยะเวลา

๓ ชั่วโมง (๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ นาฬิกา)

๖. วิธีการดำเนินการ

การบรรยาย

๗. สถานที่จัด

ณ ห้อง ๗๐๒ ชั้น ๗ สถาบันพัฒนาข้าราชการฝ่ายตุลาการศาลยุติธรรมผ่านโปรแกรม Zoom และถ่ายทอดผ่านระบบ Facebook Live กลุ่ม “โครงการส่งเสริมการเรียนรู้สู่การพัฒนา”
[https://www.facebook.com /groups/studymarket](https://www.facebook.com/groups/studymarket)

๘. วิทยากร

ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอกศาลยุติธรรม

๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความสามารถในการดูแลสุขภาพของตนเองและคนรอบข้างในเบื้องต้น

๑๐. งบประมาณ

ใช้งบประมาณสถาบันพัฒนาข้าราชการฝ่ายตุลาการศาลยุติธรรม

๑๑. การประเมินผล

๑๑.๑ ประเมินจากการรับการอบรมตลอดระยะเวลาการจัดโครงการ

๑๑.๒ ประเมินโดยใช้แบบสอบถามหลังเสร็จสิ้นโครงการ

๑๑.๓ ประเมินปฏิกิริยาของผู้เข้ารับการอบรมโดยการสังเกตการณ์ระหว่างการจัดโครงการ เพื่อประเมินการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมของผู้รับการอบรม

๑๒. ผู้รับผิดชอบโครงการ

วิทยาลัยศาลยุติธรรม สถาบันพัฒนาข้าราชการฝ่ายตุลาการศาลยุติธรรม

โทร. ๐ ๒๕๑๒ ๘๔๒๔

กำหนดการ
โครงการส่งเสริมการเรียนรู้สู่การพัฒนา ครั้งที่ ๓๙
เรื่อง “Good Wellness : เทรนด์ใหม่ของการมีสุขภาพดีในยุคดิจิทัล”
วันศุกร์ที่ ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๖๔ เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๖.๐๐ นาฬิกา
ณ ห้อง ๗๐๒ ชั้น ๗ สถาบันพัฒนาข้าราชการฝ่ายตุลาการศาลยุติธรรมผ่านโปรแกรม Zoom
และถ่ายทอดผ่านระบบ Facebook Live กลุ่ม “โครงการส่งเสริมการเรียนรู้สู่การพัฒนา”
<https://www.facebook.com/groups/studymarket>

- | | |
|-----------------------|---|
| เวลา ๑๒.๕๐ – ๑๓.๐๐ น. | แนะนำรายละเอียดโครงการ |
| เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๖.๐๐ น. | การบรรยาย หัวข้อ “Good Wellness : เทรนด์ใหม่ของการมีสุขภาพดีในยุคดิจิทัล”
โดย นายแพทย์กฤษดา ศิรามพุช นักวิชาการอิสระ |
| เวลา ๑๖.๐๐ น. | - ประเมินผลโครงการ
- ปิดโครงการ |

หมายเหตุ : กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม



<https://bit.ly/3dOkfhl>

แบบประเมินโครงการ สำหรับโปรแกรม Zoom



<https://bit.ly/3tU18rE>

แบบประเมินโครงการ สำหรับ Facebook Live