



คู่มือการจัดโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพประชาชน

กลุ่มเสี่ยงโรคอ้วนและอ้วนลงพุง

โดย

โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานการแพทย์ และกรุงเทพมหานคร

สารบัญ

	หน้า
กิจกรรมครั้งที่ 1	
- การวัดดัชนีมวลกาย รอบเอว	2
- กิจกรรมการสร้างสัมพันธ์ภาพเพื่อเสริมพลัง	4
- กิจกรรมรักษีวิตต้องปกป้องหัวใจ	5
- กิจกรรมต้นไม้แห่งชีวิต	6
- การให้ความรู้เรื่องโรคอ้วนและ 3 อ.	8
- กิจกรรมก้าวเดินเพื่อสุขภาพ	10
กิจกรรมครั้งที่ 2	
- กิจกรรมฐาน อ.อาหาร	
- ฐานเรียงลำดับปริมาณแคลอรี, เลียงลำดับกากใยในอาหาร	12
- ฐานลากโภชนาการ	14
- ฐานธงโภชนาการ และการคำนวณพลังงานจากอาหาร	15
- กิจกรรมฐาน อ.ออกกำลังกาย	
- กิจกรรมตาราง 9 ช่อง	17
- กิจกรรมฮูลาฮูป	18
- กิจกรรมรำไม้พลอง ป่าบุญมี	20
- กิจกรรมออกกำลังกระชับสัดส่วน	21
- กิจกรรมฐาน อ. อารมณ์	23
- กิจกรรมพันธะสัญญา 7 ข้อ สู่เป้าหมายการเป็นดาว	25
กิจกรรมครั้งที่ 3	
- ทบทวนความรู้เรื่องธงโภชนาการ	28
- การทบทวนความรู้เรื่องใยอาหาร	29
- รายการอาหารแลกเปลี่ยนการคำนวณพลังงานในอาหาร	31
- กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้	33
กิจกรรมครั้งที่ 4	
- กิจกรรมการกำกับอาหาร	36
- การใช้สมาธิเพื่อลดความเครียดในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	37

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

กิจกรรมครั้งที่ 5

- การจัดการความเครียดโดยการออกกำลังกาย

41

ภาคผนวก

43

ครั้งที่ 1

ครั้งที่ 1

เรื่อง การวัดดัชนีมวลกาย , การวัดเส้นรอบเอว

โดย โรงพยาบาลสิรินธร

จุดประสงค์ในการเรียนรู้

1. เพื่อประเมินภาวะสุขภาพเบื้องต้นของผู้เข้าร่วมโครงการ
2. เพื่อชี้วัดถึงความเหมาะสมของขนาดรูปร่างแต่ละคน
3. เพื่อชี้วัดถึงการมีสัดส่วนรูปร่างที่เหมาะสม ปริมาณสะสมของไขมันบริเวณเอวและท้อง

สาระสำคัญ

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการ มีความรู้ความสามารถของตนเอง ในการวัดเส้นรอบเอว และการคำนวณคิดค่าดัชนีมวลกาย ที่ถูกต้องเพื่อประเมินภาวะอ้วนลงพุงโดย
 - การวัดเส้นรอบเอว
 - ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง
 - คิดค่าดัชนีมวลกาย

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

1. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการประเมินภาวะอ้วน หรือ อ้วนลงพุง
2. แจกสมุดบันทึกน้ำหนักและรอบเอว ให้ผู้เข้าร่วมโครงการ
3. ชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว และ คำนวณค่าดัชนีมวลกายผู้เข้าร่วมโครงการ โดยมีขั้นตอนดังนี้
 - 3.1 วัดรอบเอว
 - วิธีวัดเส้นรอบเอวมิ่วีธีการวัดคือ
 1. อยู่ในท่ายืน
 2. ใช้สายวัด วัดรอบเอว โดยผ่านสะดือ
 - 3. วัดในช่วงหายใจออก (ท้องแฟบ) โดยใช้สายวัดแนบลำตัว ไม่รัดแน่น และให้ระดับของสายวัดที่วัดรอบเอววางอยู่ในแนวขนานกับพื้น
 - 3.2 การคำนวณดัชนีมวลกาย
 - วิธีคิดค่า BMI

ค่าดัชนีมวลกาย = น้ำหนักตัว(กิโลกรัม)

ส่วนสูง² (เมตร)

เกณฑ์มาตรฐานประเมินค่า BMI (กก./ม 2.)

ค่าดัชนีมวลกาย(กก.ม. ² .)	ภาว่น้ำหนักตัว
น้อยกว่า 18.5	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์
18.5 – 22.9	ปกติ
23.0 - 24.9	น้ำหนักเกิน
25.0 – 29.9	โรคอ้วน
มากกว่า 30	โรคอ้วนอันตราย

อุปกรณ์

5. ตาชั่งแบบดิจิตอล
6. สายวัดรอบเอว
7. เครื่องคิดเลข
8. สมุดบันทึกสุขภาพ

ประเมินผล

1. ผลวัดรอบเอว

ค่าปกติ

รอบเอวผู้หญิงน้อยกว่า 80 ซม.

รอบเอวผู้ชายน้อยกว่า 90 ซม.

2. ผลค่าดัชนีมวลกาย

ค่าปกติ

18.5 – 22.9 (กก.ม.² .)

ครั้งที่ 1

เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพเพื่อเสริมพลัง

โดย โรงพยาบาลตากสิน

จุดประสงค์ในการเรียนรู้

1. ให้ผู้เข้าอบรมได้รู้จักชื่อและลักษณะเด่นด้านดีบางประการของสมาชิกแต่ละคน
2. ให้สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองและกล้าแสดงออก อันจะนำไปสู่การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่อไป
3. ให้ผู้เข้าอบรมเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง นับถือตนเอง และก่อให้เกิดความต้องการที่จะดูแล

สุขภาพตนเอง

อุปกรณ์

1. แผ่นกระดาษแข็งร้อยด้วยเชือกสำหรับทำเป็นป้ายชื่อคล้องคอ
2. ปากกาปลายสั้กหลายด

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรแจกแผ่นป้ายชื่อ 1 แผ่นต่อคน แล้วให้สมาชิกเขียนชื่อพร้อมทั้งลักษณะเด่นหรือความสามารถพิเศษของตน 3 อย่าง (เป็นลักษณะด้านดีที่เราภูมิใจ) และวันเกิด (จันทร์-อาทิตย์) บนแผ่นป้ายชื่อแล้วคล้องคอไว้

2. วิทยากรอธิบายกติกาว่าจะให้ทุกคนได้พบปะพูดคุยโดยกล่าวสวัสดีกับเพื่อนใหม่ และศึกษาข้อมูลของเพื่อน

- ถ้ามีลักษณะบนแผ่นป้ายตรงกัน 1 ลักษณะให้ยกฝ่ามือตบกัน 1 ครั้ง
- ถ้ามีลักษณะแผ่นป้ายตรงกัน 2 หรือ 3 ลักษณะให้ยกฝ่ามือตบกัน 2 หรือ 3 ครั้งตาม

ลักษณะที่เหมือนกัน

- ถ้าพบลักษณะไม่เหมือนกับตนเองให้ยกมือไหว้ พร้อมกับพูดคำว่า “สวัสดี” แล้วพยายามพบปะพูดคุยกับทุกคนๆ คน

3. ให้เวลาสมาชิกกลุ่มทำความรู้จักกันตามกติกาให้เวลา 10 นาที อาจทดสอบความจำโดยการขออาสาสมัครทีละคนให้บอกชื่อและลักษณะของบุคคลที่พบปะมาอย่างน้อย 3 คน

4. ให้สมาชิกรวมกลุ่มตามวันเกิด แล้วทำความรู้จักกันในกลุ่ม เลือกลักษณะดีร่วมกันของคนตามวันเกิดของกลุ่ม แล้วออกมา แนะนำลักษณะตามวันเกิดและข้อมูลของสมาชิกในกลุ่มให้เพื่อนกลุ่มอื่นๆ ได้รู้จักจนครบถ้วน

5. วิทยากรถามประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้ แล้วสรุปประเด็นการได้รู้จักกัน รู้ลักษณะเด่น และความสามารถของตนเองและผู้อื่น สร้างบรรยากาศเป็นกันเอง สนุกสนาน ได้เริ่มพูดคุยและแสดงออกซึ่งเป็นส่วนสำคัญของการเรียนรู้เรื่องสุขภาพที่เน้นให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการพูดคุย แสดงออก แล้วชี้ให้เห็นลักษณะที่ดีหรือความสามารถของสมาชิกที่น่าภูมิใจ ซึ่งเกี่ยวข้องกับความสำเร็จในชีวิตครอบครัว หากแต่ละคนดูแลสุขภาพตนเอง ไม่ให้ป่วยหรือเสี่ยงต่อโรค จะสามารถพัฒนาตนไปสู่เป้าหมายชีวิตที่ต้องการ ในขณะที่เดียวกันจะเป็นกำลังสำคัญให้กับครอบครัว สังคม และประเทศชาติ

ครั้งที่ 1

ฐานกิจกรรม รักชีวิตต้องปกป้องหัวใจ

โดย โรงพยาบาลตากสิน

จุดประสงค์ในการเรียนรู้

1. ให้ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจและมองเห็นความสำคัญของการเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่นในการวิธีการแก้ไขปัญหา
2. ให้ผู้เข้ารับการอบรมตระหนักถึงความสำคัญของการวิเคราะห์ปัญหา การวางแผน การใช้ความคิดสร้างสรรค์ และการระดมทรัพยากรที่มีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์
3. ให้ผู้เข้ารับการอบรมมีประสบการณ์ในความสำเร็จ และได้เรียนรู้การวิเคราะห์ความล้มเหลวหรืออุปสรรค เพื่อการปรับปรุงพัฒนา อันเป็นการส่งเสริมความเชื่อในความสามารถแห่งตน
4. เปรียบเทียบการปกป้องไขกับการปกป้องหัวใจและหลอดเลือด และส่งเสริมสุขภาพของตนและกลุ่ม เพื่อให้มีหัวใจและสุขภาพที่แข็งแรง

อุปกรณ์

ไขไก่ 1 ฟอง ไม้เสียบลูกชิ้น 15 อัน ยางรัดของ 15 วง หลอดกาแฟ 15 หลอด กระดาษทิชชู 6 ตอน ต่อ 1 ชุด จัดเป็นชุด ๆ ตามจำนวนกลุ่มย่อย และกระดาษหนังสือพิมพ์ใช้แล้วสำหรับรองอุปกรณ์

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรแบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ 3-4 คน แล้วมอบอุปกรณ์ให้กลุ่มละ 1 ชุด
2. วิทยากรบอกให้แต่ละกลุ่มใช้อุปกรณ์ที่มอบให้ห่อหุ้มไขไก่ให้ปลอดภัยจากการโยนจากที่สูง ประมาณ 2.5 เมตร โดยไม่ให้ไข่แตกหรือรั่ว โดยให้เวลาทำงาน 15 นาที
3. เมื่อครบกำหนดเวลาวิทยากรตัดสินผลงานของกลุ่มตามเกณฑ์ แล้วถามสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับกระบวนการและ บรรยากาศในการทำงาน ความรู้สึกที่มีผลต่องาน
4. วิทยากรให้สมาชิกทุกคนระดมสมองว่าการแก้ไขปัญหานั้นได้สำเร็จมีลักษณะอย่างไร จากนั้นสรุปให้กลุ่มเห็นความสำคัญของการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่น การทำงานเป็นทีม การร่วมมือร่วมใจ การวิเคราะห์ปัญหาและสาเหตุ การวางแผน การใช้ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์ ประเมินผลและปรับปรุงพัฒนา หากทำครั้งแรกไม่สำเร็จก็ควรกลับมาวิเคราะห์ปัญหาอุปสรรค และพยายามหาวิธีการแก้ไขปรับปรุงการทำงานให้ประสบความสำเร็จในครั้งต่อไป

5. วิทยากร ประยุกต์การเรียนรู้ที่ได้ กับการปกป้องรักษาหัวใจและหลอดเลือด ที่จะต้องมีการวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเอง และสภาพแวดล้อม ปัญหาอุปสรรค แล้วหาวิธีการแก้ไข เอาชนะอุปสรรคเหล่านั้น มีการวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแบบองค์รวม โดยคำนึงถึงทรัพยากรและวิถีชีวิตของตนเอง เมื่อทำแล้วต้องมีการประเมินผลและปรับปรุงการดูแลสุขภาพตนเองให้ดีขึ้น และสร้างเป็นวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของตนเองและครอบครัว เพื่อการมีสุขภาพที่ดี

ครั้งที่ 1

เรื่อง ต้นไม้แห่งชีวิต

โดย โรงพยาบาลลาดกระบังกรุงเทพมหานคร

จุดประสงค์ในการเรียนรู้

1. ให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ทบทวนปัญหาหรือความเสี่ยงด้านสุขภาพของตนเอง
2. ให้มองเห็นความเชื่อมโยงของความเสียหายกับพฤติกรรมสุขภาพและตระหนักในผลกระทบของปัญหา
2. ให้ผู้เข้ารับการอบรมได้แสดงความคิดเห็นและความคาดหวังต่อการเข้าอบรมไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

สาระสำคัญ

เป็นกิจกรรมที่ใช้ทบทวนประเมินภาวะสุขภาพที่เป็นปัญหาในปัจจุบันที่ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคที่สามารถป้องกันได้และเป็นการคาดการณ์จากการเข้ารับการอบรม จะมีสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจดีขึ้น เนื้อหาในการฝึกอบรมเปรียบเสมือนการเจริญเติบโตของต้นไม้ที่จะผลิดอกออกใบ ต้องรับรู้ในเนื้อหา สามารถนำไปปฏิบัติกำกับตนเองได้ตามชีวิตประจำวัน จนเกิดทักษะและความเชื่อมั่น ทำให้สามารถดูแลตนเองได้

อุปกรณ์

1. กระดาษสี 3 สี ตัดเท่ากับจำนวนของกลุ่มเป้าหมาย เช่น สีเขียวแก่ ตัดเป็นรูปวงกลม แสดงเป็นส่วนรากสีน้ำตาล ตัดเป็นรูปสี่เหลี่ยม แสดงเป็นลำต้น สีเขียวอ่อน/สีชมพูอ่อน ตัดเป็นใบไม้หรือดอกไม้
2. กระดาษชาร์ต 1 แผ่น ปากกาเคมี 1 ด้าม วาดเป็นรูปต้นไม้ เพื่อให้แต่ละคนนำมาติดตามที่ต้องการ
3. เทปกาวติดกระดาษ ติดทุกแผ่นและทุกสี

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม	เวลา	สื่ออุปกรณ์	
1. วิทยากรแนะนำตนเองและทีมงาน	}	1. กระดาษชาร์ท 1 แผ่น วาดรูปต้นไม้เต็มหน้ากระดาษ	
2. ให้ผู้เข้ารับการอบรมปรบมือ 1 ครั้ง 2 ครั้งและ 5 ครั้งพร้อม ๆ กันเพื่อเตรียมความพร้อม		5 นาที	2. กระดาษสีตามกำหนด ลำต้น ราก ใบ แจกคนละ 1 ชุด (3 แผ่น)
3. วาดภาพต้นไม้และราก ต้นใหญ่ ๆ ลงในกระดาษชาร์ทติดที่บอร์ด		}	3. ปากกา 1 ด้าม
4. วิทยากรแจกกระดาษที่เตรียมไว้ 1 ชุด 1 คน คือ สีเขียวแก่=ราก สีน้ำตาล=ต้นไม้ สีชมพู=ดอก/ใบ แจกปากกาคคนละ 1 ด้าม ให้เขียนคำตอบจากวิทยากรถาม 3 ข้อ			
5. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมทุกคนหยิบกระดาษรูปใบไม้หรือดอกไม้ แล้วตอบคำถาม ดังนี้ “ปัจจุบันคุณมีสภาวะสุขภาพเป็นอย่างไร”เมื่อเขียนแล้วส่งให้วิทยากรทีมนำไปติดที่รากของต้นไม้			
6. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมหยิบกระดาษรูปใบไม้หรือดอกไม้ แล้วตอบคำถาม “เมื่อท่านได้รับการอบรมแล้วท่านคาดการณ์ว่าสุขภาพหรือรูปร่างเป็นอย่างไร”หรือตั้งเป้าหมายไว้อย่างไร เมื่อเขียนแล้วส่งให้วิทยากรทีม นำไปติดที่กิ่งก้านของต้นไม้	20 นาที		
7. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมหยิบกระดาษที่เหลือคือ สีน้ำตาลรูปสี่เหลี่ยม ตอบคำถาม “ท่านจะปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะไปถึงเป้าหมายที่ท่านคาดการณ์หรือต้องการได้” เมื่อเขียนเสร็จแล้วส่งให้วิทยากรทีมนำไปติดหรือให้ผู้เข้ารับการอบรมนำไปติดที่ส่วนของตัวเอง เมื่อได้ครบทั้งราก ลำต้น และใบแล้ว วิทยากรสรุปส่วนของรากต้นไม้ก่อนว่า ผู้เข้ารับการอบรมส่วนปัจจุบันมีสภาวะสุขภาพเป็นอย่างไร มีผลกระทบต่อตนเองครอบครัว อย่างเป็นอย่างไรและแต่ละคนได้เขียนเป้าหมายซึ่งอยู่ส่วนของกิ่ง ก้าน ที่เป็นอนาคตภายใน ๓ เดือนข้างหน้าไว้มีอะไรบ้าง.....และการที่เราจะไปสู่เป้าหมายนั้นได้ แต่ละคนได้เขียนอยู่ในส่วนของลำต้นไว้ เช่น จะปฏิบัติตามวิทยากรสอน..... และในการอบรมครั้งนี้เป็นการใส่ปุ๋ย เติมน้ำ ที่วิทยากรจะให้ความรู้ ทักษะ และสามารถนำไปปฏิบัติได้ตามความคาดหวัง ขอให้ทุกคนตั้งใจและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ปฏิบัติตามทีม	15 นาที		

วิทยากรเสนอ ท่านก็จะประสบความสำเร็จตามความ คาดหวัง/เป้าหมายที่ตั้งไว้และเข้าอบรมให้ครบ ๕ ครั้ง		
---	--	--

ครั้งที่ 1

เรื่อง การให้ความรู้เรื่องโรคอ้วนและ 3 อ.

โดย อ.สง่า ดามาพงษ์ เรียบเรียงโดย โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์

จุดประสงค์ในการเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความตระหนักถึงอันตรายของโรคอ้วน
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม ได้รับความรู้เรื่องการลดความอ้วน ลดพุง ด้วยการควบคุมอาหาร

สาระสำคัญ

โรคอ้วนลงพุง คือ ผู้หญิงรอบเอว ≥ 80 ซม. /ผู้ชาย รอบเอว ≥ 90 ร่วมกับภาวะ 2 ใน 4 อย่าง

คือ

1. ความดันโลหิต มากกว่า 130/85 มม.
2. น้ำตาลในเลือด มากกว่า 100 มก./กล.
3. ไขมันไตรกลีเซอไรด์ มากกว่า 150 มก./กล
4. HDL ต่ำกว่า 40 ในผู้ชาย 50 ในผู้หญิง

และไขมันในช่องท้องแตกตัวเป็นกรดไขมันอิสระเข้าสู่ตับ เกิดภาวะดื้ออินซูลิน เบาหวาน

หลอดเลือดอักเสบ หลอดเลือดแข็ง เกิดโรคความดันโลหิตสูง เสี่ยงต่อโรคมะเร็ง ข้อเข่าเสื่อม ฯลฯ

ภารกิจพิชิตอ้วน พิชิตพุงด้วย 3 อ.

1. อ. อารมณ์และความรู้สึกสู่ความสำเร็จการลดพุง สร้างแรงจูงใจ ความเชื่อมั่น ความมุ่งมั่นและตั้งเป้าหมายโดยใช้หลัก 3 ส. เพื่อควบคุมอารมณ์ สกัต สะกด สะกิด
2. อ.อาหาร ใช้หลัก 2 ให้ 3 ไม่ คือ ให้กินครบ3มื้อครบ5หมู่ ให้กินผักผลไม้รสไม่หวาน 3ไม่ ไม่กินข้าวแป้งมาก ไม่กินหวาน มันมาก ไม่กินจุบจิบ เน้นกิน ต้ม ย่าง ยำ นึ่ง
3. อ.ออกกำลังกาย แบบแอโรบิค สัปดาห์ละ 5-6 วันวันๆละ 30-60 นาที ขยับร่างกาย

เคล็ดลับการลดน้ำหนัก

1. ระวังตลอดเวลาว่าจะลดน้ำหนักเพื่ออะไร
2. ก่อนกินข้าว(เย็น)กินผลไม้ไม่หวาน แล้วกินน้ำเปล่า
3. ระหว่างกิน กินอย่างมีสติ
4. หลังกิน หยุดพักครึ่งชั่วโมง ลุกเดิน 30-45 นาที เพิ่มการเผาผลาญ

อุปกรณ์

1. slide power point

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม	เวลา	สื่ออุปกรณ์
<p>1. พิธีกรแนะนำประวัติวิทยากร</p> <p>2. วิทยากรบรรยายให้ความรู้โดยยกตัวอย่าง 10 คน ต้นแบบ ที่ใช้หลัก 3 อ. ในการลดอ้วน ลดพุงได้สำเร็จ อันตรายของโรคอ้วนและเทคนิควิธีการลดอ้วนลดพุง ด้วยภารกิจ 3 อ. อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย</p> <p>3. วิทยากรสรุปบทเรียน พร้อมให้กำลังใจผู้เข้าร่วม อบรม</p>	<p>10 นาที</p> <p>2½</p> <p>20 นาที</p>	<p>- Slide power point</p>

ครั้งที่ 1

เรื่อง การก้าวเดินเพื่อสุขภาพ

โดย โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์

เวลา 60 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ผู้เข้าอบรม

1. เพื่อให้ทราบถึงวิธีการเดินออกกำลังกายที่ถูกต้องไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บหรือความเครียดแก่ร่างกาย
2. เพื่อให้ทราบถึงการออกกำลังกายที่ความเหนื่อยระดับปานกลางซึ่งจะช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยได้
3. ตระหนักถึงการเดินออกกำลังกายในชีวิตประจำวันเพื่อเพิ่มพูนคุณภาพชีวิต

สาระสำคัญ

- แนะนำเทคนิคง่าย ๆ ในการเดินออกกำลังกายอย่างเป็นเรื่องเป็นราว
- การยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่จำเป็น ฝึกการเดินช้าสลับกับเดินเร็ว

อุปกรณ์

1. เสื้อยืด กางเกงวอร์ม
2. รองเท้ากีฬาหรือรองเท้าหุ้มส้นที่มีความยืดหยุ่นดี
3. นกหวีด

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	เวลา	สื่ออุปกรณ์
- แนะนำเทคนิคการเดินออกกำลังกาย - แนะนำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บและร่วมปฏิบัติ จำนวน 4 ท่า คือ 1. ยืดเหยียดลำตัวด้านข้าง 2. ยืดเหยียดต้นขาด้านหน้า 3. ยืดเหยียดบ่วงและเอ็นร้อยหวาย	5 นาที	

<p>-ออกกำลังกายช่วงอบอุ่น(Warm up) โดยเดินช้า</p> <p>-การเดินในช่วงออกกำลังกาย(Excercise) โดยเดินเร็ว</p> <p>-การเดินในช่วงผ่อนหยุด (Cool down) โดยเดินช้า</p>	<p>5นาที</p> <p>15นาที</p> <p>5นาที</p>	<p>นกดวิดให้สัญญาณ</p>
--	---	------------------------

ครั้งที่ 2

ครั้งที่ 2

เรื่อง เรียงลำดับปริมาณแคลอรีและเรียงลำดับกากใยอาหาร

โดย คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล

จุดประสงค์ในการเรียนรู้

ฐานที่ 1 เรียงลำดับปริมาณแคลอรี

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเลือกรับประทานอาหารได้มากขึ้น
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถหลีกเลี่ยงเมนูอาหารที่มีพลังงานสูงได้
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสนุกสนานในการทำกิจกรรม

ฐานที่ 2 เรียงลำดับกากใยอาหาร

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีใยอาหารสูงได้มากขึ้น เพื่อให้เข้าใจว่าใยอาหารอุ้มน้ำและอิมเร็ว เพิ่มปริมาณอาหารในกระเพาะอาหารเพิ่มมากขึ้น
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับความรู้เกี่ยวกับกากใยอาหารเพิ่มมากขึ้น
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสนุกสนานในการทำกิจกรรม

สาระสำคัญ

ฐานที่ 1 เรียงลำดับปริมาณแคลอรี

เรียงลำดับพลังงานน้อยไปหามาก มีเมนูอาหารให้เลือกเป็น เมนู ไก่ หมู ไข่ ปลา นม น้ำผลไม้
ในแต่เมนูจะนำมาประกอบอาหารต่างกัน มีต้ม ย่าง ทอด นึ่ง อบ ชุบแป้งทอด โดยแบ่งเป็นชุดอาหาร
ชุดละ 5 แผ่นแล้วให้สมาชิกในทีมช่วยกันเรียงลำดับพลังงาน ทีมใดตอบได้ถูกมากกว่าเป็นผู้ชนะ

ฐานที่ 2 เรียงลำดับกากใยอาหาร

เรียงลำดับกากใยอาหารจากมากไปหาน้อย มีรูปภาพ ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ให้สมาชิกในทีม
หยิบมาท่านละ 1 รูป แล้วช่วยกันเรียงลำดับกากใยอาหารจากมากไปหาน้อย ทีมใดตอบได้มากกว่า
ทีม นั้นเป็นผู้ชนะ

อุปกรณ์

1. ตัดฟิวเจอร์บอร์ดเป็นสี่เหลี่ยมจัตุรัส และติดรูปภาพ อาหารที่นำมาประกอบแล้วแบ่งเป็นชุดอาหารเมนูเนื้อสัตว์ละ 5 แผ่น มี 6 ชุดอาหาร
2. ตัดฟิวเจอร์บอร์ดเป็นสี่เหลี่ยมจัตุรัส และติดรูปภาพผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์ที่ให้โยอาหารหลากหลายประเภท เพื่อให้คละกัน

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม	เวลา	สื่ออุปกรณ์
1. วิทยากรแนะนำตนเองและทีมงาน	5 นาที	
2. วิทยากรบรรยายเรื่องการคำนวณพลังงานอาหารและการเรียงลำดับกากใยอาหาร		
3. วิทยากรอธิบายวิธีการเล่นเกมส์เข้าร่วมกิจกรรมแข่งขันกัน		
4. แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 2 กลุ่ม เข้าร่วมกิจกรรมแข่งขันกัน ฐานที่ 1 การคำนวณพลังงานอาหารมีเมนูอาหารให้เลือกเป็นเมนู ไก่ หมู ไข่ ปลา นม น้ำผลไม้ ในแต่ละเมนูจะนำมาประกอบอาหารต่างกัน มีต้ม ย่าง ทอด นึ่ง อบ ซุบ แป้งทอด แล้วให้สมาชิกในทีมช่วยกันเรียงลำดับพลังงาน ทีมใดตอบได้ถูกมากกว่าเป็นผู้ชนะ ฐานที่ 2 เรียงลำดับกากใยอาหารจากมากไปหาน้อย รูปภาพ ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ให้สมาชิกในทีม	15 นาที	ฐานที่ 1 ฟิวเจอร์บอร์ด รูปภาพอาหารนำมาประกอบแล้วแบ่งเป็น ชุดอาหาร เมนูเนื้อสัตว์ละ 5 แผ่น มี 6 ชุดอาหาร ฐานที่ 2 รูปภาพ ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ

หยิบมาทานละ 1 รูป แล้วช่วยกันเรียงลำดับกากใยอาหาร จากมากไปน้อย ทีมใดตอบถูกมากกว่าทีมนั้นเป็นผู้ชนะ		
5. เฉลยคำตอบและนับคะแนน		
6. อธิบายเพิ่มเติมและตอบข้อสงสัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม	} 5 นาที	

ครั้งที่ 2

เรื่อง ฐานกิจกรรม.....ฉลากโภชนาการ.....

โดย โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์

จุดประสงค์การเรียนรู้ผู้เข้าอบรม

1. เข้าใจข้อมูลโภชนาการที่แสดงตามฉลากนม ก๋วยเตี๋ยว เครื่องดื่ม
2. สามารถเลือกรับประทานอาหารได้เหมาะสมกับภาวะโภชนาการของตน
3. ฝึกทักษะการอ่านฉลากโภชนาการการเปรียบเทียบเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่มีคุณค่าทาง

โภชนาการดีได้กว่า

สาระสำคัญ

ฐานกิจกรรมเน้นแนวความคิดการสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยให้ความรู้เรื่องฉลากโภชนาการ ฝึกการอ่านฉลากโภชนาการ การใช้เกมส์แข่งขันในระหว่างทีม

อุปกรณ์

1. แผนภาพฉลากโภชนาการ
2. อาหารสำเร็จรูป
3. โต้ะ 3 ตัว
4. เครื่องคิดเลข กระดาษ A4 สี นกหวีด

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	เวลา	สื่ออุปกรณ์
1.วิทยากรประจำฐานถามว่า กลุ่มนี้ชื่อกลุ่มอะไรให้พูดเสียงดัง ๆ พร้อมกัน 3 ครั้ง	5 นาที	
2.วิทยากรแนะนำตนเองและทีมงานบอกวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ในฐานนี้		
3.วิทยากรสุ่มถามผู้เข้าอบรม 2 ท่าน “เวลาเลือกซื้อของท่านมีวิธีการเลือกซื้ออย่างไร”	15 นาที	
4.ให้สมาชิกเลือกหยิบอาหารมาคนละ 1 ชิ้น		-อาหารสำเร็จรูป
5.วิทยากรสอนเรื่องฉลากโภชนาการ		-แผนภาพแสดง
6.วิทยากรสุ่มถามข้อมูลฉลากโภชนาการของสมาชิก 2-3 ท่าน		ฉลากโภชนาการ
7.เล่นเกมส์อ่านให้เป็นเห็นประโยชน์โดยแบ่งสมาชิกเป็น 2 ทีมให้รวมอาหารให้ได้ใกล้เคียง 1,200 กิโลแคลอรี โดยพิจารณาจากความเหมาะสมของชนิดอาหารและการคำนวณพลังงาน		
8.ให้สมาชิกกลุ่มระดมความคิดอภิปรายแล้วนำเสนออาหารที่กลุ่มสรุปเลือกให้วิทยากรประจำฐานฟัง		
9.หลังจากเสร็จสิ้นวิทยากรให้ข้อมูลย้อนกลับในประเด็นวิธีการเลือก		
- พลังงานจากอาหาร		
- อาหารแนะนำแต่ละชนิดมีสารอาหารหลักคืออะไรจำเป็นต่อร่างกายหรือไม่		

ครั้งที่ 2

เรื่อง ฐานกิจกรรม ธงโภชนาการและการคำนวณพลังงานจากอาหาร(ซูเปอร์แซบ)

โดย โรงพยาบาลราชพิพัฒน์

จุดประสงค์ในการเรียนรู้

1. ให้ผู้เข้ารับการอบรม ได้มีความรู้ด้านโภชนาการ ได้แก่ ธงโภชนาการพลังงานจากอาหาร (การคำนวณแคลอรี)
2. ฝึกปฏิบัติ โดยให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ฝึกทักษะการตัดอาหารที่เหมาะสมสำหรับการลดและควบคุม น้ำหนัก

สาระสำคัญ

ฐานกิจกรรมเน้นแนวคิดการสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีการรับรู้ความสามารถตนเอง ในการบริโภคอาหาร เพื่อลดและควบคุมน้ำหนักโดยมี หลักการจัดกิจกรรม ดังนี้

1. การให้ความรู้ โดยใช้ธงโภชนาการเป็นตัวแทนในการอธิบายชนิดและปริมาณอาหารของคนไทยที่ ควรกินใน 1 วัน โดยแบ่งตามการใช้พลังงานเป็น 3 ระดับ คือ 1,600/2,000 และ 2,400 กิโลแคลอรี
2. ฝึกให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ประเมินตนเองตามคำแนะนำของธงโภชนาการ และฝึกทักษะ การตัดอาหารโดยใช้ประสบการณ์จริงในชีวิตประจำวัน
3. การใช้เกมการแข่งขันระหว่างการจัดฐานการเรียนรู้เพื่อเสริมแรงและกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการ อบรมได้มีส่วนร่วมมากขึ้น
4. ใช้คำพูด จูงใจ ให้ผู้เข้ารับการอบรมรู้ว่าทุกคนมีศักยภาพในการกำกับควบคุมตนเองในการบริโภค อาหารได้ด้วยการชี้แนะ กล่าวชื่นชม ให้กำลังใจ ตลอดจนการโทรศัพท์เตือน/พูดคุย ระหว่างอยู่ในโครงการ

อุปกรณ์

1. แผนภาพธงโภชนาการ
2. ตารางแสดงพลังงานของอาหารแต่ละประเภท
3. ใบงานคำนวณพลังงานจากอาหาร

4. อาหารสดพร้อมอุปกรณ์การตัดอาหาร

5. ตัวอย่างเมนูอาหาร 1,600 / 2,000 และ 2,400 กิโลแคลอรี

ครั้งที่ 2

เรื่อง กิจกรรมตาราง 9 ช่อง โดย โรงพยาบาลเวชการุณย์รัศมี

จุดประสงค์ในการเรียนรู้

1. เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง
2. เพื่อให้มีการเคลื่อนไหวที่รวดเร็ว แม่นยำ
3. เพื่อฝึกสมาธิ ทักษะการคิดอย่างมีระบบ

สาระสำคัญ

“ตารางเก้าช่อง” คืออุปกรณ์ที่ช่วยในการพัฒนาสมองของนักกีฬาและเด็ก การฝึกปฏิบัติเรียนรู้และตอบสนองต่อการเคลื่อนไหว เป็นหนึ่งในหลักการพัฒนาความเร็ว ที่สำคัญสำหรับนักกีฬา ในการแข่งขันที่ต้องใช้ความเร็วแม่นยำในการเคลื่อนไหว ตลอดจนการคิด การตัดสินใจ และการแก้ไขปัญหา เฉพาะหน้าเป็นรูปแบบการเคลื่อนไหว ให้นักกีฬาทำการฝึกบนตารางเก้าช่อง ซึ่งมีขนาดช่องตารางแต่ละช่องใหญ่สุดไม่เกิน 30 x 30 ซม. เล็กสุดไม่ต่ำกว่าต่ำกว่า 20 x 30 ซม. โดยสามารถปรับขนาดของช่องตารางเก้าช่อง ให้มีความเหมาะสมกับลักษณะรูปร่างของนักกีฬา และจุดประสงค์ ของการใช้งานหรือการฝึก

แต่ละทำใช้เวลาในการฝึกปฏิบัติประมาณ 10-15 วินาทีต่อรอบ และต้องมีการฝึกซ้ำ 3-5 รอบ โดยมีการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่สำคัญเป็นแบบ 3 มิติ คือ ซ้าย-ขวา, หน้า-หลังและบน-ล่าง เท่านั้นเอง ซึ่งมีทั้งหมด 9 แบบ สามารถเปิดเพลงประกอบการเดินซ้ำหรือเร็ว ได้ตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้เดิน

อุปกรณ์

การตีตารางขนาด 20 x 20 ซม. หรือ 30 x 30 ซม. บนพื้นราบ หรือการตีตารางลงบนพื้นยางเพื่อสะดวกในการเคลื่อนย้ายไปออกกำลังกายในที่ต่างๆ

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม	เวลา	สื่ออุปกรณ์
1. เตรียมตาราง 9 ช่อง 2. ผู้เล่นก้าวซ้ายก่อนเสมอในทุกๆ ท่ามีทั้งหมด 9 ช่อง แบบที่ 1 “ก้าวขึ้น-ลง” แบบที่ 2 “ก้าวออกด้านข้าง” แบบที่ 3 “ก้าวเป็นรูปกากบาท” แบบที่ 4 “ก้าวเป็นรูปสี่เหลี่ยมข้าวหลามตัด” แบบที่ 5 “ก้าวทแยงมุมแบบไขว้เท้า” แบบที่ 6 “ก้าวทแยงมุมแบบรัศมีดาว” แบบที่ 7 “ก้าวเฉียงเป็นรูปตัว V” แบบที่ 8 “ก้าวสามเหลี่ยม” แบบที่ 9 “ก้าว-ชิด สามเหลี่ยมซ้อน”	10-15 นาที ต่อรอบ สามารถ ทำซ้ำได้ตาม ความชอบ และความ ถนัดของแต่ละคน	ตาราง 9 ช่อง

ครั้งที่ 2

เรื่อง การออกกำลังกายชนิดฮูลาฮูป โดย คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์

จุดประสงค์ในการเรียนรู้

1. เพื่อให้ทราบถึงวิธีการออกกำลังกายด้วยฮูลาฮูปที่ถูกต้อง

สาระสำคัญ

ฐานกิจกรรมออกกำลังกายให้แนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายควรจะออกกำลังกายอย่างไรให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเอง

การให้ความรู้

อุปกรณ์ เพื่อให้ได้ผลดีที่สุดควรเลือกใช้ฮูลาฮูปที่หนักราว 3 ปอนด์ อาจใช้ฮูลาฮูปแบบธรรมดาทั่วไปก็ได้ แต่อาจไม่เห็นผลในแง่การออกกำลังกายอย่างชัดเจน เท่ากับการใช้ห่วงที่หนัก การออกกำลังกายด้วยฮูลาฮูป จะช่วยให้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ได้ทำงาน การไหลเวียนโลหิตเพิ่มมากขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มสูงขึ้น แล้วยังช่วยให้เผาผลาญไขมันไปเป็นพลังงานจึงช่วยให้ร่างกายมีน้ำหนักลดลง เพียงแค่เล่นฮูลาฮูป 30 นาที ก็สามารถเผาผลาญพลังงานได้มากถึง 200 แคลอรี

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	เวลา	สื่ออุปกรณ์
<p>1. ย้ำอยู่กับที่ เพื่อวอร์มอัพ</p> <p>2. คล้องห่วงเข้ากับสะโพก และหมุนไปมา</p> <p>3. ยื่นแขนขาให้กว้างเท่าช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ออกด้านซ้าย เล็กน้อยจากนั้นวางห่วงบนพื้นข้างเท้าซ้าย จับส่วนบนของห่วงด้วยมือซ้ายยกขาขวาขึ้นด้านข้างให้สูงระดับสะโพก หรือสูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ในขณะเดียวกันกลิ้งห่วงออกให้ห่างตัว และยกแขนขาขึ้นเหนือห่วงทำซ้ำ 12 ครั้ง แล้วเปลี่ยนไปอีกข้างหนึ่ง ทำซ้ำ 12 ครั้ง เช่นกัน</p> <p>4. หมุนห่วงรอบสะโพก</p> <p>5. ยื่นแขนขาให้กว้างเท่าช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ตรงไปข้างหน้า สองมือจับห่วงไว้หน้าตัวแบบเดียวกับจับพวงมาลัยรถและยกเท้าขวาขึ้นทางด้านข้างสองครั้ง ขณะที่หมุนห่วงไปทางด้านขวา จากนั้น ยกขาซ้ายขึ้นทางด้านข้างสองครั้งพร้อมกับหมุนห่วงไปทางซ้าย (ทั้งหมดนับเป็นหนึ่งครั้ง) ทำ 2 เซ็ต เซ็ตละ 12 ครั้ง</p> <p>6. หมุนห่วงรอบสะโพก</p> <p>7. ยื่นแขนขาให้กว้างเท่าช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ตรงไปข้างหน้า ถือห่วงไว้ในมือแบบเดียวกับจับพวงมาลัยรถ หมุนตัวไปข้างซ้ายเล็กน้อย และเหยียดแขนขาข้ามไปจับด้านซ้ายของห่วง ขณะที่ทำท่านี้เขย่งปลายเท้าขวาขึ้นด้วยทำซ้ำอีกด้านหนึ่ง (ทั้งหมดนับเป็นหนึ่งครั้ง) ทำสองเซ็ต เซ็ตละ 12 ครั้ง</p> <p>8. หมุนห่วงรอบสะโพก</p> <p>9. คูลดาวน์ด้วยการย้ำอยู่กับที่ (อย่าลืมยืดเส้นสายปิดท้าย)</p>	<p>3 นาที</p> <p>3-5 นาที</p> <p>3-5 นาที</p> <p>3-5 นาที</p> <p>3 นาที</p>	<p>ธูลาธูป</p>

ครั้งที่ 2

เรื่อง ฐานกิจกรรม อ.ออกกำลังกาย รำไม้พลองป่าบุญมี (เวลา 30 นาที)

โดย โรงพยาบาลกลาง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. สร้างเสริมสุขภาพให้กับประชาชนด้วยการออกกำลังกายรำไม้พลองป่าบุญมี
2. เพื่อบริหารร่างกาย โดยใช้การยืดเหยียดกล้ามเนื้อลำตัว หลังและต้นขา ช่วยในการเผาผลาญพลังงานเพิ่มมากขึ้นเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ
3. สร้างความตระหนักและปลูกกระแสการออกกำลังกายให้กับประชาชน

สาระสำคัญ

การออกกำลังกายมีหลายประเภท และที่ได้รับความนิยมแพร่หลาย เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ได้แก่ การออกกำลังกายรำไม้พลองป่าบุญมี ซึ่งเป็นการบริหารร่างกายโดยใช้การยืดเหยียดกล้ามเนื้อลำตัว หลัง และต้นขา เป็นส่วนใหญ่

การบริหารร่างกายอย่างต่อเนื่องประมาณ 20-30 นาที ช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงานประมาณ 90-120 กิโลแคลอรีขึ้นอยู่กับความแรงหรือความเร็ว ควรทำทุกวันหรืออย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์การบริหารมีทั้งหมด 12 ท่า แต่นำมาสาธิต 10 ท่า เพื่อให้เหมาะสมกับประชาชนที่มีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์

นอกจากนี้การออกกำลังกายโดยรำไม้พลองป่าบุญมี ยังช่วยป้องกันและลดอาการปวดหลัง เป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีกับประชาชน

อุปกรณ์

1. เสื่อ กางเกง รองเท้า ที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย
2. ท่อ PVC เส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 1 นิ้ว ความยาว 125 – 130 เซนติเมตร
(หากไม่มีสามารถใช้ไม้ไผ่ ไม้หนาด ไม้ฉู่พิน ได้)

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	เวลา	สื่ออุปกรณ์
<p>1. ให้แต่ละกลุ่มแนะนำตนเอง</p> <p>2. วิทยากรแนะนำตนเอง และทีมวิทยากร/ บอกชื่อฐานกิจกรรม</p> <p>3. แนะนำการออกกำลังกายชื่อ “รำไม้พลองป่าบุญมี”</p> <p>4. บอกถึงจุดประสงค์ของการเรียนรู้ในฐานนี้</p> <p>5. สาธิตการรำไม้พลองป่าบุญมี และให้สมาชิกปฏิบัติตามโดยมีทั้งหมด 10 ท่า ท่าละประมาณ 10 ครั้ง</p> <p>6. สรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายชนิดนี้ และระยะเวลาที่เหมาะสมคือ ประมาณ 20-30 นาที ควรทำทุกวัน หรืออย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์</p> <p>7. เปิดโอกาสสมาชิกซักถาม หรือ ขอคำแนะนำเพิ่มเติมหากไม่เข้าใจ</p>	<p>1 นาที</p> <p>12 นาที</p> <p>2 นาที</p>	<p>ท่อ PVC เส้นผ่านศูนย์กลาง ประมาณ 1 นิ้ว ความยาว 125 – 130 เซนติเมตร</p>

ครั้งที่ 2

เรื่อง กิจกรรมออกกำลังกายระดับสัดส่วน โดย โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์

จุดประสงค์ในการเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถออกกำลังกายระดับสัดส่วนบริเวณที่มีไขมันส่วนเกินได้
2. เพื่อให้ผู้ที่มีปัญหาปวดเข่า ซึ่งออกกำลังกายแบบลงน้ำหนักลำบาก สามารถออกกำลังกายได้

สาระสำคัญ

คนอ้วนส่วนใหญ่ มักมีไขมันส่วนเกินตามส่วนต่างๆ ของร่างกายแต่การลดน้ำหนักให้ได้ผลนั้น ต้องควบคุมอาหาร ควบคู่กับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายใช้พลังงานที่สะสมไว้อย่างเต็มที่ การออกกำลังกายเฉพาะส่วน เพื่อเผาผลาญไขมัน ปรับเปลี่ยนเป็นกล้ามเนื้อ ให้ร่างกายฟิตและเฟิร์มยิ่งขึ้นการออกกำลังกาย จึงเป็นเรื่องสำคัญ โดยเน้นการออกกำลังกายบริเวณหน้าท้อง เอว ต้นขา และต้นแขน

อุปกรณ์

๑. เก้าอี้

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม	เวลา	สื่ออุปกรณ์
<p>1. ทำยืนแขม่วท้อง-ยืนหายใจเข้าและแขม่วท้องให้ได้มากที่สุด แล้วค่อยๆผ่อนลมหายใจออก จากท้องให้มากที่สุดทำซ้ำประมาณ 10 ครั้ง</p> <p>2. ทำนั่งยกขา-นั่งหลังตรง พิงพนักเก้าอี้ ค่อยๆยกขาขึ้นให้ปลายเท้าลอยขึ้นจากพื้นเล็กน้อย (2-5 นิ้ว) ใช้แรงจากหน้าท้องส่วนล่าง ยกขาข้างค้างไว้ประมาณ 5 วินาที จึงสลับข้างทำซ้ำประมาณ 10 ครั้ง</p> <p>3. ทำบริหารต้นขาด้านหน้า-นอนหงายราบลงบนพื้น สอดมือทั้งสองข้างไว้ที่ก้นงอเข่าซ้ายเข้าหาอก แล้วเหยียดขาขวาตรงขึ้นข้างบนอย่างช้าๆ ขึ้นสุดแล้วให้นิ่งหายใจตามปกติให้รู้สึกตึงที่ต้นขาด้านหน้าและด้านหลังของลำขาทั้งหมดกลับสู่ท่าเริ่มต้นใหม่ แล้วสลับข้างทำให้ได้ ข้างละ 10-15 ครั้ง (1 เซ็ต)</p> <p>4. ทำต้นแขนเอียงลาด-นั่งบริเวณขอบเก้าอี้ มือจับขอบเก้าอี้ไว้หันนิ้วมือไปทางด้านหน้า จากนั้นเลื่อนสะโพกโดยก้าวเท้าไปข้างหน้าให้พ้นจากที่นั่ง กระทั่งเข่าองตั้งฉากกับพื้น ลดระดับสะโพกลง ซึ่งจะทำให้หัวไหล่ลดระดับลงด้วย และข้อศอกชี้ไปทางด้านหลัง กลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำ 8-12 ครั้ง/ชุด</p> <p>5. ท่าลดเอวที่ 1 – ยืนตรงแยกขาเล็กน้อย มือขวาวางบนสะโพกแขนซ้ายอยู่ข้างลำตัว เอียงตัวไปทางซ้าย ให้แขนซ้ายลงไปใกล้พื้น มากที่สุดไม่โน้มตัวไปทางหน้าหรือหลังมากไปทำซ้ำ 10 ครั้ง และเปลี่ยนข้างทำซ้ำอีก 10 ครั้ง</p> <p>6.ท่าลดเอวที่ 2 วางมือขวาตรงสะโพก ยึดแขนซ้ายออกไปข้างๆ บิดตัวไปทางซ้าย เหวี่ยงแขนซ้ายไปข้างหลังกลับมาในท่าเดิม ทำซ้ำ 10 ครั้ง เปลี่ยนท่าซ้ำอีก 10 ครั้ง</p>	20 นาที	เก้าอี้

ครั้งที่ 2

กิจกรรมฐาน อ.อารมณ์

เรื่อง การฝึกควบคุมลมหายใจโดยใช้ขนนก

โดย โรงพยาบาลหลวงพ่อทวีศักดิ์ฯ

จุดประสงค์ในการเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้เรื่องการควบคุมลมหายใจของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รับการสาธิต และฝึกปฏิบัติการควบคุมลมหายใจของตนเอง

สาระสำคัญ

ฐานกิจกรรมฝึกควบคุมลมหายใจโดยใช้ขนนกนี้ มีสาระสำคัญคือเพื่อให้ผู้รับการอบรมได้มีการจัดอารมณ์ของตนเองที่เกิดความเครียดในชีวิตประจำวัน โดยมีลำดับขั้นของการฝึกก็คือ เข้าใจระบบหายใจของตนเอง มีสติรู้ลมหายใจของตัวเองตลอดเวลา ฝึกควบคุมลมหายใจ ฝึกหายใจให้ช้าลง เพื่อลมหายใจที่สงบ โดยมีหลักในการปฏิบัติดังนี้

1. การให้ความรู้และสาธิตการฝึกปฏิบัติการควบคุมลมหายใจของตนเองโดยใช้ขนนก

1.1 โดยให้ผู้เข้ารับการอบรมหายใจเข้า – ออกตามปกติของตัวเอง โดยเอาขนนกวางไว้ที่ปลายจมูก ให้หายใจเข้า – ออกดูและสังเกตตนเองว่าลมหายใจเป็นอย่างไร ซึ่งช่วงที่ยังไม่ได้ฝึกฝนตนเองลมหายใจจะสั้นและแรงทำให้ขนนกที่วางไว้บริเวณปลายจมูกเคลื่อนไหว ให้ข้อมูลว่าเป็นลักษณะของลมหายใจหยาบ

1.2 หลังจากนั้นลองฝึกโดยเอาสติไปกำหนดรู้อยู่กับลมหายใจของตัวเอง หายใจเข้าก็ให้รู้ว่า กำลังหายใจเข้า หายใจออกก็ให้รู้ว่ากำลังหายใจออก หายใจเข้า – ออก อย่างช้า ๆ และเบา ๆ โดยไม่ให้ขนนกที่อยู่บริเวณปลายจมูกนั้นเคลื่อนไหว สังเกตลมหายใจของตัวเองที่ผ่อนช้าลง สงบลง ลมหายใจจากหยาบเป็นละเอียด จะรู้สึกมันคง เป็นสมาธิ

2. ฝึกปฏิบัติการควบคุมลมหายใจตนเองโดยใช้ขนนก ปฏิบัติตามข้อ 1

อุปกรณ์

1. ขนนก

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมการฝึกควบคุมลมหายใจโดยใช้ขนนก

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	เวลา	สื่ออุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"> 1. วิทยากรประจำฐาน ถามว่ากลุ่มนี้ชื่อกลุ่มอะไร ให้พูดเสียงดัง ๆ พร้อมกัน 3 ครั้ง 2. วิทยากรแนะนำตนเองและทีมงาน 3. บอกวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ในฐานนี้ 4. วิทยากรให้ความรู้พร้อมทั้งสาธิต ฝึกการควบคุมลมหายใจของตนเองโดยใช้ขนนก 5. วิทยากรแจกขนนกและให้ฝึกปฏิบัติ ปฏิบัติการควบคุมหายใจของตนเองโดยใช้ขนนก 6. วิทยากรให้ข้อมูลย้อนกลับหลังจากฝึกปฏิบัติ และให้กำลังใจ 7. วิทยากรสรุปบทเรียนที่ได้รับพร้อมคะแนน เปิดโอกาสซักถามตามเวลาที่เหมาะสม 	15 นาที	1. ขนนก

ครั้งที่ 2

เรื่อง พันธะ 7 ข้อสู่เป้าหมายเป็นดาว โดย โรงพยาบาลลาดกระบัง กรุงเทพฯ

จุดประสงค์ในการเรียนรู้

1. ให้ผู้เข้าอบรมสามารถกำหนดเป้าหมายและวางแผนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้
2. ให้ผู้เข้าอบรมสามารถวิเคราะห์อุปสรรคและกำหนดแนวทางการเอาชนะอุปสรรค
3. ให้ผู้เข้าร่วมอบรมสามารถกำกับและให้รางวัลตนเองได้
4. เพื่อสร้างพันธะสัญญาใจ และเตือนใจในการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง

สาระสำคัญ

เพื่อสร้างความเชื่อมั่นว่าสมาชิกทุกคนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้

อุปกรณ์

แบบฟอร์มพันธะสัญญา 7 ข้อ

1. พฤติกรรมสุขภาพที่ต้องการเปลี่ยนแปลง
2. เป้าหมายระยะยาวของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพที่ต้องการคือ.....
ภายในวันที่.....
2. สิ่งที่เป็นอุปสรรคสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ (การปฏิบัติหรือสถานการณ์ที่ทำให้
การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นไปได้ยากลำบาก)
4. วิธีการที่จะใช้เพื่อการเอาชนะ / แก้ไขอุปสรรค (ในข้อ ๓)
5. บุคคล / ทรัพยากร / กิจกรรม ที่จะช่วยให้ข้าพเจ้าเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้สำเร็จ คือ
 - 5.1 เพื่อน /ญาติ
 - 5.2 ชุมชน
 - 5.3 เอกสาร / แหล่งความรู้
6. เพื่อให้บรรลุเป้าหมายระยะยาว ข้าพเจ้าขอตั้งเป้าหมายระยะสั้นที่จำใน 1 เดือน นับจากนี้
7. เมื่อเป้าหมายในระยะยาวสำเร็จ รางวัลที่จะให้กับตัวเอง คือ.....

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	เวลา	สื่ออุปกรณ์
<p>1. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมอบรมจับคู่โดยยืนเป็นวงกลม นับ 1,2 รอบวง ให้คนนับ 1 ก้าวออกมาข้างหน้า 1 ก้าว และก้าวไปทางซ้าย 1 ก้าว ให้หันหน้าเข้าหากัน</p> <p>วิทยากรร้องเพลงความรัก+สาธิตให้ดู</p> <p><u>ความรักอยู่สูง</u> หายใจเข้ายกมือขึ้นทั้ง 2 มือ เขย่งเท้าทั้ง 2 ข้าง พร้อมหายใจออกยาวๆ เต็มที่</p> <p><u>ความรักอยู่ต่ำ</u> หายใจเข้าก้มตัวลงสู่พื้นพร้อมมือทั้ง 2 ข้าง ผายลงต่ำ หายใจออก</p> <p><u>ความรักอยู่รอบๆ</u> หายใจเข้ากางมือออกด้านข้างแล้วหมุนตัวรอบๆ หายใจออกเต็มที่</p> <p><u>ความรักอยู่ข้างใน</u> หายใจเข้ายื่นตรงเอามือกอดอกตัวเอง</p> <p><u>ฉันรักเธอ</u> ให้แต่ละคนก้าวเท้าขวา 1 ก้าว และมือทั้งสองข้างโอบกอดคู่ของเราพร้อมส่งสายตาอย่างมีความสุข</p> <p>ร้องเพลง 2-3 ครั้งให้คุ้นเคยและลองเปลี่ยนคู่บ้างก็ได้ โดยให้คนนับ 1 ที่ยืนอยู่วงในเลื่อนไปทางขวาพบคนใหม่เมื่อจบเพลง และกิจกรรมนี้สามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้</p> <p>2. แจกและอธิบายแบบฟอร์มวางแผน (พันธะ 7 ข้อ) โดยให้แต่ละคนเขียนของตนเอง โดยนำสิ่งที่เรียนรู้วิเคราะห์ประสบการณ์จากการประชุมกลุ่มที่ผ่านมา เป็นแนวทางในการดูแลตนเองให้เหมาะสมกับปัญหา และวิถีชีวิตของตน โดยวิทยากรหลักเป็นผู้อ่านทีละข้อ วิทยากรพี่เลี้ยงช่วยกลุ่ม เมื่อเขียนเสร็จแล้วลงชื่อตนเอง พร้อมให้เพื่อนจับคู่ลงชื่อเป็นพยานให้เพื่อนได้ และมีการให้รางวัลตนเองเมื่อประสบความสำเร็จ</p> <p>3. สุ่มให้อาสาสมัคร ออกมาอ่านพันธะ 7 ข้อ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3-4</p>	20-30 นาที	แบบฟอร์มพันธะสัญญา 7 ข้อ

การประเมินผล

1. จากการสังเกต ในการมุ่งมั่นและตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
2. ให้ความร่วมมือในการทำพันธะสัญญาร่วมกัน

ครั้งที่ 3

ครั้งที่ 3

เรื่อง ทบทวนความรู้เรื่องอาหาร โดย โรงพยาบาลราชพิพัฒน์

จุดประสงค์ในการเรียนรู้

1. ให้ผู้เข้ารับการอบรม ได้ฟื้นฟูความรู้ที่เคยได้รับไปในครั้งที่แล้ว
2. ได้ทบทวนและต่อยอด ความรู้เรื่องโภชนาการ
3. เปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรม ได้ซักถาม ประเมินปัญหาเกี่ยวกับโภชนาการ

สาระสำคัญ

เป็นการประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self efficacy) เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม ได้รับความรู้ ในการบริโภคอาหาร คุณค่าของอาหาร และหลักการบริโภคที่ถูกต้อง โดยมีรูปแบบการดำเนินงาน ดังนี้

1. ให้ความรู้ โดยบรรยาย ผ่านสื่อการสอน (Power point) โดยใช้เนื้อหาเรื่องอาหารที่เคยเข้าฐานกิจกรรมในครั้งก่อน
2. ใช้รูปแบบการบรรยาย อภิปราย ถามตอบปัญหา โดยผู้เข้ารับการอบรมมีส่วนร่วม

อุปกรณ์

1. Slide power point
2. เอกสารประกอบการบรรยาย
3. ของขวัญ รางวัล

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	เวลา	สื่ออุปกรณ์
1. พิธีกรแนะนำประวัติวิทยากร	5 นาที	1. Slide power point
2. วิทยากรสร้างสัมพันธภาพโดยให้ผู้เข้ารับการอบรม ทบทวนความรู้ที่ได้รับจากการอบรมในครั้งก่อน ผ่านการถาม – ตอบ	30 นาที	2. เอกสารประกอบการบรรยาย 3. ของขวัญ รางวัล
3. วิทยากรให้ข้อมูล และเสริมความรู้ที่ยังไม่ครบถ้วนให้แก่ผู้เข้ารับการอบรม		
4. วิทยากรบรรยายเนื้อหาความรู้ตามที่ได้จัดเตรียม		
5. ช่วงสุดท้ายของการบรรยายเปิดโอกาสให้มีการถาม – ตอบ อีกครั้ง	40 นาที 15 นาที	

ครั้งที่ 3

เรื่อง ทบทวนความรู้เรื่องใยอาหาร

โดย คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล

จุดประสงค์ในการเรียนรู้

1. ให้ผู้เข้ารับการอบรม ได้ฟื้นฟูความรู้ที่เคยได้รับการเข้าฐานกิจกรรมที่เคยเข้าเมื่อครั้งที่แล้ว
2. มีการทบทวนและต่อยอด ความรู้เรื่อง ใยอาหาร
3. เปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรม ได้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับความรู้เรื่องใยอาหาร

สาระสำคัญ

ใยอาหาร / กากอาหาร(Dietary Fiber) คือ ส่วนประกอบของผนังเซลล์ที่ได้จากพืชที่รับประทานได้ ซึ่งไม่ถูกย่อยและดูดซึม ในลำไส้เล็กของมนุษย์ แต่อาจถูกย่อยโดยแบคทีเรียในลำไส้ใหญ่ ธัญพืช ผัก ผลไม้ เป็นแหล่งที่ดีของใยอาหารใยอาหารช่วยแก้ปัญหาท้องผูกได้

เมื่อใยอาหารเข้าไปในลำไส้และอุ้มน้ำ ทำให้เพิ่มปริมาณและน้ำหนักของอุจจาระ อุจจาระไม่แข็งเมื่อเคลื่อนไปยังลำไส้ใหญ่จึงมีผลทำให้ลำไส้ใหญ่บีบตัวบ่อยขึ้นและขับถ่ายอุจจาระออกมาได้ง่าย

ในลำไส้ใหญ่มีแบคทีเรียที่สามารถย่อยใยอาหารได้ ทำให้เกิดกรดแล็กติก และกรดไขมันที่มีโมเลกุลเล็ก ๆ ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นยาระบายอ่อน ๆ จึงช่วยในการขับถ่ายและไม่ทำให้ท้องผูก

ใยอาหารแบ่งเป็น 2 ชนิด

1. ใยอาหารที่ละลายในน้ำเมื่อละลายน้ำแล้วจะมีลักษณะหนืด ทำให้ลำไส้ย่อยและดูดซึมอาหารช้าลง และมีผลทำให้ระดับไขมันในเลือดลดลง เพราะใยอาหารประเภทนี้จะดูดน้ำได้ดีไว้และขับถ่ายพร้อมอุจจาระ คอเลสเทอรอลจึงถูกดึงไปใช้เพื่อสร้างน้ำดีเพิ่มขึ้น ทำให้คอเลสเทอรอลลดลงสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานพบว่า ช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น อย่างช้า ๆ จึงมีการแนะนำเรื่องใยอาหารแก่ผู้ป่วยดังกล่าวเพื่อประโยชน์การรักษาด้วย พบมากในธัญพืชที่ไม่ขัดสีและถั่วเมล็ดแห้งบางชนิด เช่น ถั่วแดงหลวง รำข้าวโอ๊ต ข้าวบาร์เลย์ ผลไม้บางชนิด ส้ม ลูกพรุน แอปเปิ้ล สตรอเบอร์รี่ช่วยลดการดูดซึมอาหาร ทำให้ลดเบาหวาน ไขมันในเลือดได้ แต่มักทำให้ท้องอืด

2. ใยอาหารที่ไม่ละลายน้ำใยอาหารชนิดนี้มีความสามารถในการอุ้มน้ำ ซึ่งเป็นการเพิ่มปริมาณในกระเพาะอาหาร ทำให้รู้สึกอิ่มเร็วกระตุ้นการเคลื่อนตัวของ อุจจาระ ส่งผลให้ขับถ่ายได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยดูดซึมเอาของเสียและสารพิษต่าง ๆ ที่อาจจะก่อมะเร็งที่ลำไส้ใหญ่ขับถ่ายออกมาด้วย ใยอาหารชนิดนี้จึงมี

คุณสมบัติเหมือนยาระบาย ช่วยป้องกันปัญหาท้องผูก รีดสีดวงทวาร ช่วยในการขับถ่าย ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ แต่ไม่ช่วยลดการดูดซึมเท่าไร พบมากในพืชผักและผลไม้ที่แก่จัด เมล็ดถั่วเปลือกแข็ง ผือก มัน รำข้าวรำข้าวสาลี ข้าวโพด เป็นต้น

ใยอาหารที่ควรได้รับผู้ใหญ่ทั่วไปควรได้รับใยอาหารวันละ 25-30 กรัม ซึ่งจะได้จากอาหารที่กินในปริมาณดังนี้

- ธัญพืชที่ไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ และถั่ว วันละประมาณ 7 ทัพพี
- ผักสด ประมาณวันละ 8 ทัพพี หรือผักสุก 4 ทัพพี
- ผลไม้ ประมาณมื้อละ 10-18 คำ
- ผลไม้บางชนิดกินได้ทั้งเปลือกจะได้ใยอาหารสูงเพิ่มขึ้น เช่น แอปเปิ้ล องุ่น ฝรั่ง

ผู้ที่ไม่ชอบกินผักและผลไม้ การเริ่มต้นกินในปริมาณที่มากกว่าปกติ ในระยะแรก ๆ อาจมีปัญหาท้องอืด แน่นท้องหรือปวดท้องได้ ปัญหานี้เกิด ในระยะสั้น ๆ การแก้ปัญหาทำได้ด้วยการเพิ่มปริมาณผักและผลไม้ครั้งละน้อย ๆ และดื่มน้ำมากขึ้น ให้เวลาแก่ร่างกายในการปรับตัว อาการต่าง ๆ ก็เลยหายไป

อุปกรณ์

1. Slide power point
2. เอกสารประกอบการบรรยาย
3. ของขวัญ รางวัล

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	เวลา	สื่ออุปกรณ์
1. พิธีแนะนำประวัติวิทยากร	๕ นาที	
2. วิทยากรสร้างสัมพันธภาพโดยให้ผู้เข้ารับการอบรมทบทวนความรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรมในครั้งที่แล้วโดยมีการถาม - ตอบ	๕ นาที	เอกสารประกอบการบรรยาย
3. วิทยากรบรรยายเรื่องกากใยอาหาร	๔๕ นาที	Slide power point

4. วิทยากรมีการเล่นเกมส์ให้ผู้รับการบรรยายตอบคำถามอีกครั้ง	๕ นาที	ของขวัญ รางวัล
--	--------	----------------

ครั้งที่ 3

เรื่อง รายการอาหารแลกเปลี่ยนการคำนวณพลังงานในอาหาร โดย คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้เรื่องรายการอาหารแลกเปลี่ยน
2. ผู้เข้ารับการอบรมสามารถใช้ความรู้เรื่องรายการอาหารแลกเปลี่ยน
3. ผู้เข้ารับการอบรมสามารถบันทึกอาหารที่รับประทานและคำนวณพลังงานที่รับประทานได้

สาระสำคัญ

กิจกรรมเน้นแนวคิดการสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการบริโภคอาหารเพื่อลดและควบคุมน้ำหนัก มีหลักการจัดกิจกรรม ดังนี้

1. การให้ความรู้โดยใช้โมเดลอาหารแลกเปลี่ยนเป็นตัวแบบในการอธิบายชนิดและปริมาณอาหารของคนไทยที่ควรรับประทานใน 1 วัน
2. ฝึกให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ประเมินตนเองตามข้อเสนอแนะของอาหารแลกเปลี่ยน และฝึกทักษะการคำนวณพลังงานที่รับประทานประจำวัน
3. ใช้คำพูดจูงใจให้ผู้เข้ารับการอบรมรับรู้ว่าคุณคนมีศักยภาพในการกำกับควบคุมตนเองในการบริโภคอาหารได้ด้วยการชี้แนะ กล่าวชื่นชมให้กำลังใจตลอดจนการพูดคุยระหว่างอยู่ในโครงการ

อุปกรณ์

1. โมเดลอาหารแลกเปลี่ยน
2. ตารางแสดงพลังงานของอาหารแต่ละประเภท
3. ใบงานบันทึกอาหารที่รับประทานและการคำนวณพลังงานจากอาหาร
4. ตัวอย่างเมนูอาหาร 1,000 ,1,200 และ 1,500 กิโลแคลอรี

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม	เวลา	สื่ออุปกรณ์
1. วิทยากรแนะนำตนเองและทีมงาน	10	1.โปรแกรม power point
2. บอกวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้	10	เรื่องอาหารแลกเปลี่ยน
3. วิทยากรอธิบายตัวอย่างรายการอาหารแลกเปลี่ยน	10	2. โมเดลอาหารเปลี่ยน
4. วิทยากรอธิบายการคำนวณพลังงานในอาหาร โดยใช้รายการอาหารแลกเปลี่ยนพร้อมยกตัวอย่าง เมนูอาหาร 1000-1200 และ 1500 กิโลแคลอรี	10	3. ใบรายงานคำนวณพลังงาน จากอาหาร
5. วิทยากรแจกใบงานเพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม		
เขียนเมนูอาหารที่รับประทานจริงใน 1 วัน		
และคำนวณพลังงาน		
6. วิทยากรให้ตัวแทนผู้เข้ารับการอบรมออกมานำเสนอ	10	
การคำนวณพลังงานและให้ข้อมูลย้อนกลับ		
7. วิทยากรสรุปทเรียนและเปิดโอกาสให้มีการซักถาม	10	
ตามเวลาที่กำหนด		
8. วิทยากรเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรม	10	
ชมโมเดลอาหารแลกเปลี่ยนที่จัดแสดง		
พร้อมตอบข้อสงสัยจากผู้เข้ารับการอบรม		

ครั้งที่ 3 , 4 , 5

เรื่องกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

โดย โรงพยาบาลตากสิน

จุดประสงค์ในการเรียนรู้

1. ให้เข้ารับการอบรมได้มีการทบทวนพฤติกรรมของตนเอง เรื่องอาหาร การออกกำลังกาย และการควบคุมอาหาร
2. ผู้เข้ารับการอบรมได้เรียนรู้ประสบการณ์ที่หลากหลายในการดูแลตนเอง
3. ผู้เข้ารับการอบรมสามารถวิเคราะห์ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จ รวมทั้งปัจจัยที่เป็นปัญหาและอุปสรรคได้ด้วยตนเอง
4. ผู้เข้ารับการอบรมมีการระดมสมอง

สาระสำคัญ

เป็นกิจกรรมเน้นกระบวนการกลุ่ม ให้ผู้เข้ารับการอบรมได้มีการทบทวนการดูแลตนเอง (Self Care) เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้เรียนรู้ เทคนิค ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทั้งในด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และควบคุมอารมณ์และจิตใจ ที่จะช่วยให้มีพฤติกรรมของตนเองอย่างรอบด้านรวมทั้งหาวิธีการแก้ปัญหาาร่วมกัน

1. กระตุ้นให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการคิดและวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองอย่างรอบด้านรวมทั้งหาวิธีการแก้ปัญหาาร่วมกัน
2. ค้นหา Best Practice ทั้งในด้านบุคคล และวิธีการเพื่อให้สมาชิกคนอื่น ๆ นำไปเป็นแบบอย่างในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

อุปกรณ์

1. ในงาน ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
2. ใบงาน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 3 อ ระดับบุคคล และระดับกลุ่ม
3. Flip chart
4. ปากกาเมจิก

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	เวลา	สื่ออุปกรณ์
1. จัดกลุ่มสมาชิกในแต่ละโรงพยาบาล 2. วิทยากรแนะนำตนเองและทีมงาน 3. อธิบายวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมในครั้งนี้ 4. อธิบายวิธีการดำเนินกิจกรรมและบทบาทของสมาชิกแต่ละคนดังนี้ 1) ให้สมาชิกทุกคนเล่าถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเองในด้านการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการควบคุมอารมณ์ ว่าทำได้หรือไม่อย่างไร ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จ รวมทั้งปัญหา/อุปสรรค ของตนเอง อย่่างไร 2. กติกา ให้เล่าทีละคน ระหว่างที่เล่า สมาชิกคนอื่นต้องฟังจนจบ ถ้าสงสัย ประเด็นไหนให้ซักถามและขอรายละเอียดเพิ่มเติมได้ หลังจากที่สมาชิกท่าน นั้นเล่าจบแล้ว ห้ามวิพากษ์วิจารณ์หรือตำหนิติเตียน	5 นาที	
5. วิทยากรคนที่ 1 ทำหน้าที่ Modurator กระตุ้นให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มแสดงความคิดเห็นอย่างครอบคลุม 6. วิทยากรคนที่ 2 ทำหน้าที่ Notetaker บันทึกเรื่องเล่าของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม	30 นาที	- ใบงาน - กระดาษA4
7. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอภาพรวมของกลุ่ม	5 นาที/กลุ่ม	- Flip Chart 1 ชุด/กลุ่ม - ปากกาเมจิก
8. วิทยากรสรุปปัจจัยแห่งความสำเร็จปัญหาและอุปสรรคที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ 9. วิทยากรให้ข้อมูลในส่วนของปัจจัยแห่งความสำเร็จถือเป็น Best Practice ที่สมาชิกนำไปปฏิบัติหรือต่อยอด	10 นาที	- Flip Chart 2 ชุด/กลุ่ม - ปากกาเมจิก

10. วิทยากรนำเสนอผลสรุปของปัญหาและอุปสรรค จากนั้นให้สมาชิกทุกคน ระดม สมองหาวิธีแก้ไขปัญหาและอุปสรรคร่วมกัน		
11. วิทยากรสรุปวิธีแก้ไขปัญหาและอุปสรรคเพื่อให้สมาชิกนำไปปฏิบัติหรือต่อยอด	30 นาที	- Flip Chart 1 ชุด/กลุ่ม - ปากกาสี

ครั้งที่ 4

ครั้งที่ 4

เรื่อง กิจกรรมการกำกับอาหาร โดย โรงพยาบาลเวชการุณย์รัศมี

จุดประสงค์ในการเรียนรู้

1. เพื่อสะท้อนความคิดในการรับประทานอาหารของผู้เข้าอบรม
2. ให้ผู้เข้าอบรมเกิดความตระหนักถึงความสำคัญในการเลือกรับประทานอาหาร
3. เพื่อช่วยให้ผู้เข้าอบรมสามารถวิเคราะห์ถึงความจำเป็นของอาหารแต่ละประเภทต่อร่างกาย

สาระสำคัญ

เป็นการเรียนรู้จากการวิเคราะห์อุปนิสัยการเลือกรับประทานอาหารที่ชอบของตนเอง และ ประสพการณ์การรับรู้ข้อมูลข่าวสารหรือจากการศึกษาเล่าเรียนที่ผ่านมาของตนเองว่าตรงตามหลักการทาง วิชาการกับการนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันสอดคล้องกันหรือไม่ เป็นการสร้างความตระหนักในรูปแบบ ทวนความรู้ของผู้เข้ารับการอบรม

อุปกรณ์

1. กระดาษฟลิปชาร์ต
2. ปากกาเคมี

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	เวลา	สื่ออุปกรณ์
1. แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมอบรม	5 นาที	
2. แจกกระดาษฟลิปชาร์ตกลุ่มละ 1 แผ่น		
3. แจกปากกาเคมีกลุ่ม 1-2 ด้าม		
4. วิทยากรตั้งโจทย์ให้กลุ่มช่วยกันคิด		
5.1 ผลไม้ที่ชอบรับประทาน	5 นาที	
5.2 ผักที่ชอบรับประทาน	5 นาที	
5.3 ขนมหวานที่ชอบรับประทาน	5 นาที	
5.4 อาหารจานด่วนที่ชอบรับประทาน	5 นาที	
5.5 เครื่องดื่มที่ชอบรับประทาน	5 นาที	

5.6 ขนบกรุปกรอบที่ขอรับประทาน	5 นาที	
6. ให้แก่กลุ่มเลือกตัวแทนออกมานำเสนอคำตอบ ของกลุ่ม	5 นาที	
7. วิทยากรให้โจทย์สมาชิกกลุ่มช่วยกันคิดและ กากบาทที่อาหารทั้ง ๖ ข้อที่ไม่ควรรับประทาน	10 นาที	
8. ให้กลุ่มออกมานำเสนอว่าเหลืออาหารอะไรบ้างที่ เหมาะสมแก่การรับประทาน	5 นาที	

ครั้งที่ 4 อ.อารมณ

เรื่อง การใช้สมาธิเพื่อลดความเครียดในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

โดย อ.อสมพร เรียบเรียง โดย โรงพยาบาลหลวงพ่อทวีศกดิ์

จุดประสงค์ในการเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้ด้านอารมณ์โดยใช้ศาสตร์ของโยคะ และนำศาสตร์ของโยคะมาใช้ในชีวิตประจำวัน

2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้ สารสาธิต และฝึกปฏิบัติทำโยคะอาสนะพื้นฐาน เพื่อช่วยลดความเครียดในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และได้ฝึกสติ ให้มีสติอยู่กับตัวเองตลอดเวลาในขณะที่ปฏิบัติทำโยคะอาสนะ

3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้ การสาธิต และฝึกปฏิบัติการควบคุมลมหายใจของตนเอง ประโยชน์

เป็นการฝึกกำหนดจิตให้อยู่ที่สมสบายใจ ไม่ให้จิตฟุ้ง ทำให้มีอารมณ์ที่สงบ มั่นคง ลดความเครียด

4. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้ การสาธิต และฝึกปฏิบัติให้มีสติรู้อยู่กับกาย เพื่อเป็นการกำกับตัวเองในการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อลดน้ำหนัก

5. เพื่อเสริมพลังและให้กำลังใจกับผู้เข้ารับการอบรมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อลดน้ำหนัก

สาระสำคัญ

การนำความรู้จากศาสตร์ของโยคะ และการนำศาสตร์ของโยคะมาใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อลดความเครียดในช่วงของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ฝึกการมรสติให้รู้อยู่กับตัวเองเป็นการกำกับตัวเองในเรื่องการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย ฝึกควบคุมลมหายใจ และเสริมพลังให้เข้ากับผู้เข้าร่วมโครงการ

หลักในการจัดกิจกรรม

1. วิทยากรบรรยายให้ความรู้ประกอบการชมวิดีโอทัศนศาสตร์ของโยคะ และการนำศาสตร์ของโยคะมาใช้ในชีวิตประจำวัน
2. วิทยากรบรรยายให้ความรู้ประกอบการชมวิดีโอทัศนศาสตร์ สาธิต การฝึกปฏิบัติ ทำโยคะอาสนะพื้นฐาน โดยใช้หลักการ นิ่ง สบาย ใช้แรงแต่น้อย และมีสติรับรู้การเคลื่อนไหว ประโยชน์ช่วยจัดปรับสมดุลของร่างกาย และจิตใจ และลดความเครียด
3. วิทยากรบรรยายให้ความรู้ สาธิต และฝึกปฏิบัติ การควบคุมลมหายใจเข้า – ออก ช้า ๆยาว ๆ ฝึกหายใจสลับรูจมูก หายใจจุมูกซ้ายอย่างเดียว หายใจจุมูกขวาอย่างเดียวเป็นการกำหนดจิตให้อยู่ที่ลมหายใจ ไม่ใช่จิตฟุ้ง ทำให้มีอาการที่สงบ มั่นคง ลดความเครียด
4. เล่นเกมการฝึกสติ โดนให้ผู้เข้ารับการอบรมปฏิบัติตามคำบอกของวิทยากร ซึ่งในเกมนี้ส่วนใหญ่ผู้เข้ารับการอบรมจะเผลอหลุด วิทยากรได้สรุปบทเรียน เกมนี้เป็นการฝึกสติ ในชีวิตประจำวันก็เช่นเดียวเราต้องมีสติอยู่กับตัวตลอดเวลา เปรียบเทียบกับการรับประทานอาหาร เราก็คงต้องมีสติในการรับประทานอาหาร
5. ใช้กลวิธีการเสริมพลังให้กับผู้เข้ารับการอบรม โดยฉายภาพยนตร์เป็นเรื่องของชายพิการผู้หนึ่งซึ่งไม่มีทั้งแขนและขา แต่ก็ไม่ได้ยอมแพ้ต่อโชคชะตาของตัวเองใช้ความพยายามฝึกฝนเล่นดนตรี ตีกลองโดยใช้ร้องและมีอยู่ช่วงหนึ่งของภาพยนตร์เรื่องนี้ ชายพิการผู้นั้นได้ถามคนดูของเขาว่า ในชีวิตคุณเคยล้มบ้างไหมเวลาที่คุณล้มลงคุณลุกขึ้นยากไหม และเขาก็ล้มให้ดู ซึ่งกว่าที่เขาจะลุกขึ้นได้ช่างยากลำบาก เนื่องจากเขาพิการไม่มี

ทั้งแขนและขาทำให้ผู้เข้ารับการอบรมบางท่านถึงกับน้ำตาซึม หลังจากนั้นวิทยากรได้สรุปบทเรียนว่า ในชีวิตจริงของเราทุกคนต้องเจอกับปัญหาและอุปสรรคมากมาย ต้องมีกำลังใจในการต่อสู้กับชีวิต เห็นคุณค่าในตัวเอง

อุปกรณ์

1. วิดีโอทัศนศาสตร์ของโยคะ ทำโยคะอาสนะพื้นฐาน
2. วิดีโอทัศนศาสตร์การเสริมพลังให้กับผู้เข้าร่วมโครงการ

8. วิทยากรสรุปบทเรียนที่ได้รับ พร้อมให้กำลังใจผู้เข้าร่วมอบรม		
---	--	--

ครั้งที่ 5

ครั้งที่ 5

เรื่อง การจัดการความเครียดโดยการออกกำลังกาย

โดย คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล

จุดประสงค์ในการเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้ด้านการจัดการความเครียดด้วยตนเอง โดยใช้การออกกำลังกาย
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้ สาธิตท่าทางในการออกกำลังกายส่วนต่าง ๆ ของร่างกายโดยใช้หลักการหายใจเข้า-ออก
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รู้จักการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการใช้ชีวิตประจำวัน การทำงานบ้านต่าง ๆ ที่สามารถเผาผลาญพลังงานแครอรี่ได้

สาระสำคัญ

การจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นมีหนทางต่าง ๆ มากมาย หนทางหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ได้ดีคือการออกกำลังกาย ร่วมกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่าง ๆ โดยหากิจกรรมนันทนาการหรือทำงานอย่างน้อย 30 นาที ต่อวัน สิ่งที่เกิดขึ้นนอกจากจะช่วยผ่อนคลายความเครียดแล้ว ยังทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงาน ลดไขมันส่วนเกิน กระตุ้นให้ระบบการไหลเวียนหัวใจและหลอดเลือดทำงานได้ดีขึ้น

หลักในการจัดกิจกรรม

1. วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่องการจัดการความเครียด โดยแนะนำวิธีการออกกำลังกายและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน
2. วิทยากรสาธิต และฝึกปฏิบัติท่าออกกำลังกายในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยใช้หลักของการหายใจเข้า – ยกขึ้น หายใจออก- ยกลง มาควบคุมจังหวะ และทิศทางในการเคลื่อนไหว
3. กลวิธีเสริมสร้างให้มีส่วนร่วมระหว่างการทำปฏิบัติออกกำลังกาย โดยใช้เพลงประกอบที่มีจังหวะปานกลาง – เร็ว และปานกลาง สำหรับช่วง warm up – ช่วง work out และช่วง cool down

อุปกรณ์

1. ซีดีประกอบการออกกำลังกาย และเครื่องเล่นแผ่น

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม อ.ออกกำลังกาย เรื่อง การจัดการความเครียดโดยการออกกำลังกาย

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	เวลา	สื่ออุปกรณ์
<p>1. วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่องการจัดการความเครียด โดยแนะนำวิธีการออกกำลังกาย และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน</p> <p>2. วิทยากรสาธิตและฝึกปฏิบัติท่าออกกำลังกายส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยใช้หลักการหายใจเข้า – ยกขึ้น หายใจออก – ยกออก มาควบคุมจังหวะ และทิศทางในการเคลื่อนไหว</p> <p>3. วิทยากรสรุปบทเรียนที่ได้รับ</p> <p>4. กลวิธีเสริมสร้างให้มีส่วนร่วมระหว่การฝึกปฏิบัติออกกำลังกาย โดยการใช้เพลงประกอบที่มีจังหวะปานกลาง สำหรับช่วง warm up – ช่วง work up และช่วง cool- down</p> <p>5. วิทยากรสรุปบทเรียนที่ได้รับ และให้กำลังใจผู้เข้าร่วมอบรมร่วมกับตอบข้อซักถาม</p>	<p>1 ชั่วโมง</p>	<p>1. ซีดีเพลงประกอบ การออกกำลังกาย และเครื่องเล่น แผ่น</p>

ภาคผนวก

รายชื่อคณะกรรมการดำเนินงาน
การจัดทำคู่มือ โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
ประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคอ้วน และอ้วนลงพุง ในเขตกรุงเทพมหานคร

โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์

- | | | |
|-----------------|------------------|----------------------------|
| ๑. นายเกรียงไกร | ตั้งจิตรมณีสักดา | หัวหน้ากลุ่มงานอนามัยชุมชน |
| ๒. นางศิริดา | วิจิตรกำธร | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ |
| ๓. นางอรุณญา | นัยเนตร์ | นักกายภาพบำบัดชำนาญการ |
| ๔. นางนันทนา | เกิดหนูวงศ์ | โภชนาการชำนาญการ |

โรงพยาบาลตากสิน

- | | | |
|--------------------|-------------|-----------------------|
| ๑. นางสาวยุพดี | พัฒนกาญจน์ | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ |
| ๒. นางสาวศุภลักษณ์ | โล่ชัยยะกุล | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ |

โรงพยาบาลกลาง

- | | | |
|-----------------|-----------------|-----------------------|
| ๑. นางสาวนริศรา | ประเสริฐชัยสกุล | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ |
|-----------------|-----------------|-----------------------|

โรงพยาบาลหลวงพ่อทวีศักดิ์ ชุตินธโรค อุทิศ

- | | | |
|-------------------|--------------|-----------------------------------|
| ๑. รตต.หญิงจรรยา | เจนประเสริฐ | นายแพทย์ชำนาญการ |
| ๒. นางสาวอพรรณี | ปรีสำเนียง | เจ้าหน้าที่ส่งเสริมสุขภาพชำนาญการ |
| ๓. นางสาวสุรีย์พร | เตรียมชาญชัย | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ |

โรงพยาบาลลาดกระบังกรุงเทพมหานคร

- | | | |
|------------|---------|----------------------------------|
| ๑. นางสมพร | ใจสมุทร | นักวิชาการส่งเสริมสุขภาพชำนาญการ |
|------------|---------|----------------------------------|

โรงพยาบาลเวชการุณย์รัศมี

- | | | |
|---------------------|------------|-------------------------|
| ๑. นางบุญนิศา | บวรนนทเดช | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ |
| ๒. นางสาวกัญยารัตน์ | ทุกำจัด | พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ |
| ๓. นางชลธิชา | ลักษณ์มีณา | พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ |

โรงพยาบาลราชพิพัฒน์

๑. นายกิตติชัย บ่อสมบัติ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

โรงพยาบาลสิรินธร

๑. นางสาวสปันนา ศิริศรีกุล พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

๒. นางสาวนพพรรัช พุ่มมณี พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

กองวิชาการสำนักการแพทย์

๑ นางสาวพรพีไล ต้นดีลีปกร นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล

๑. นางสาวเขมมิกา โรจน์ท้วคำ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

๒. นางฉันทยาภรณ์ อรัญวาลัย นักกายภาพบำบัดชำนาญการ

คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์

๑.นางไพลิน สันติวรรณนท์ อาจารย์ระดับ ๗

๒. นางสาววัลยา ตูพานิช อาจารย์ระดับ ๗

เคล็ดลับที่สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้

โดย คุณสมพร ใจสมุทร

1. จากวิกฤตให้เป็นโอกาสในการรับประทานอาหาร

วิกฤต ส่วนใหญ่จะบอกว่าไม่ค่อยมีเวลากินอาหาร เช่น เหลือเวลา 7-10 นาที ต้องรีบทำงานด่วน ต้องรีบกินจะเคี้ยวอาหารช้าๆ ไม่ได้ เคี้ยวกินไม่หมด มีเวลาน้อย

โอกาส รับประทานอาหารปกติ เคี้ยวให้ละเอียด ช้าๆ จะกินอาหารได้น้อย เมื่อถึงเวลาไปทำงานด่วนก็รีบไป อาหารยังเหลืออยู่ เมื่อเสร็จจากการทำงานแล้วยังจะกินต่อหรือไม่ ถ้าไม่...เราก็กินอาหารน้อย สุขภาพดี จากการเคี้ยวช้าๆ เพื่อเป็นการควบคุมปริมาณ!

2. น้ำตาลทรายตัวร้ายอันไม่รู้ตัว เราควบคุมแถบตายไม่รู้ตัว เจ้าวายร้ายซ่อนอยู่ (น้ำตาลที่ทำให้เกิดปัญหา) หลายคนชอบกินอาหารที่มีน้ำเชื่อม เช่น ขนมหวานเย็น ท่านรู้หรือไม่ ในน้ำเชื่อมมีน้ำตาลที่ซ่อนถ้าให้กินน้ำตาลทรายล้วนๆ ทีละ 1 ช้อนโต๊ะ จะกินหรือไม่ แต่ถ้าชงเป็นกาแฟเย็น 1 แก้ว วิธีชงกาแฟเย็นให้เห็นชัดๆ และให้ชิมด้วย น้ำเดือด 1 แก้ว กาแฟ 1 ช้อนชา คนให้เข้ากัน ใส่น้ำตาลทราย 3 ช้อนโต๊ะ คนให้เข้ากัน แล้วจึงใส่น้ำแข็ง เติมนมสดเข้าไปอีก ต้มแล้วรอ...ชื่นใจ (วันนี้กาแฟเย็น 1 แก้ว มีแคลอรีในน้ำตาลเกินแล้ว) บางคนวันละ 2 แก้ว และยังมีเติมน้ำตาลในการทำอาหารอื่นๆ อีก อย่างนี้ไม่มีวันหุ่นดีแน่นอน

3. ลดอ้วนประหยัดเงิน ใครๆ ก็คงชอบ ถ้าจะให้หันไปปฏิบัติต้องรู้จริงเห็นจริงได้กลิ่น อยากชิม โดยการทำให้ดู เช่น การทอดไข่ในน้ำมัน 1 ช้อนชา โดยการตั้งกระทะใช้ไฟแรงใส่น้ำมัน 1 ช้อนชา ทาให้ทั่วกระทะ ปิดฝา เตรียมปรุงไข่ที่จะทอดแล้วเทลงในกระทะ เปิดไฟอ่อนๆ ปิดฝา สักพักจะได้กลิ่นหอมของไข่แล้วกลับไข่ 1 ครั้งปิดฝา สุกแล้วตักแบ่งกันทานได้รับคำชม ได้กลิ่นแล้วหอม โอ้โฮอร่อย วิธีนี้สามารถนำไปปรับการทำอาหารอื่นได้ เช่น ทอดปลาเป็นชิ้นๆ ทอดผัก ชอบทอดไข่ เป็นต้น

4. ทนหิวสักนิดถ้าคิดสวย จากการทำ KM ต้องการลดน้ำหนักจาก 90 กิโลกรัม เหลือ 70 กิโลกรัม และมีสุขภาพดี ขณะนี้น้ำหนักลด 5 กิโลกรัม ภายใน 2 เดือน ปกติก่อนเข้าอบรมกินอาหาร 3 มื้อ โดยเฉพาะมื้อเย็นจัดหนัก และชอบกินจุกจิก ตั้งแต่ได้เข้าโครงการฯ เริ่มลดอาหารมื้อเย็น ค่อยๆ ลดลงสักกระยะหนึ่ง เหลือเครื่องดื่มน้ำแก้วเหลือง 1 ถ้วย น้ำเปล่า 1 แก้ว หิวไหม? หิวครับ...ทำอะไร? ดื่มน้ำเปล่าครับ...แล้วไม่หิวหรือหิวๆ บ้างหรือ..มีครับ ก็กินอะไรก็ได้หวานๆ หนอย่อมทอปปี้ 1 เม็ด หรือน้ำหวานนิดหน่อยอย่ากินเยอะ หิวอีกก็ดื่มน้ำเปล่าครับ เวลาในการหิวนานไหม? ประมาณ 10 นาที เคี้ยวนี้สบายมากไม่ค่อยหิวแล้วกระเพาะเล็กลง เชื่อว่าสามารถลดน้ำหนักลงได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

5. ตั้งเป้าหมายสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตประจำวัน ในการตั้งเป้าหมายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการลดน้ำหนัก มีทั้งเป้าหมายระยะยาว เช่น ลดน้ำหนักลง 5 กิโลกรัม ภายใน 3 เดือน ส่วนเป้าหมายระยะสั้น

สำคัญมาก ต้องสอดคล้องกับชีวิตประจำวัน เพราะเป็นการกำกับตนเอง ลดน้ำหนัก/สุขภาพดีด้วย เช่น ต้องรับประทานอาหารเช้า และอาหารมื้อเย็นก่อน 18.00 น. และเข้านอนเวลาอย่างน้อย 22.00 น. อาหารแต่ละมื้อเคี้ยวช้าๆ และละเอียด เพิ่มเวลาในการออกกำลังกาย และหายใจให้ถูกต้อง ต้องรู้จักเลือกและลดปริมาณอาหาร ค่อยๆ ปรับพฤติกรรม อย่างมีสติ ถ้านี้เกิดขึ้นได้จะปฏิบัติ เช่น การรับประทานอาหารกับกลุ่มเพื่อน จะเคี้ยวอาหารช้าๆ

6. ทีมวิทยากรสำคัญในการทำ KM การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การดูแลตนเองแต่ละคนในกลุ่ม ทีมวิทยากรต้องเข้าใจเรื่อง 3 Self and Promise และวิธีการซักถามตามแกระอยเพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเห็นว่าวิธีการต่างๆ ของแต่ละคนนั้น สามารถแก้ปัญหาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ ต้องวิเคราะห์และแก้ไขปัญหายุบสรรคของสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้เกิดความเชื่อว่า คนอื่นทำได้เราก็สามารถทำได้เช่นกัน ทีมวิทยากรต้องใช้หลัก Promise ที่ถูกต้องเพื่อเพิ่มพลังให้สมาชิกทดลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นๆ ไปสู่เป้าหมายได้สำเร็จ.....