

ขอเชิญคณาจารย์เข้าร่วมโครงการอบรมสัมมนาสุขภาพจิตชีวมลพิษ

ในวันที่ 10 กันยายน 2557 เวลา 13.00 - 16.00 น.

วิทยาการโดย อาจารย์ศุภชัย จารุสมบุรณ์  
ณ ห้องประชุมราชาวดี อาคารร้อยปีการฝึกหัดครูไทย

ภายในวันที่ 4 กันยายน 2557

(รับจำนวนจำกัด)

ดูรายละเอียดด้านล่าง



เนื้อหาอบรมเชิงปฏิบัติการสุขภาพดีชีวีมีสุข  
วันที่ 10 กันยายน 2557 เวลา 13.00 – 16.00 น.  
ณ ห้องประชุมราชาวดี อาคารร้อยปีการฝึกหัดครูไทย

### 5 สัญญาณของสุขภาพดีในชีวิตประจำวัน

- การขยับถ่าย การปัสสาวะ การหายใจ กสตรไหลเวียนของต่อมน้ำเหลือง การขับเหงื่อ

### ล้างพิษ กาย จิต พลัง ด้วยตนเอง

- การผ่อนคลายร่างกาย
- การหายใจ ล้างพิษ
- การล้างพลัง คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าเทียมออกจากร่างกาย (คลื่นโทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ ไมโครเวฟ)
- การแช่น้ำร้อนตัดน้ำเย็น + เกลือหิมาลัย

### การบริหาร ฝ่ามือ บำบัดป้องกันโรค

- นอนไม่หลับ ความดันโลหิต และไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ

# โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการสุขภาพดีชีวีมีสุข

1. ผู้รับผิดชอบโครงการ อาจารย์ผุสดี ปทุมรักษ์

2. โครงการสอดคล้องกับยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัย

ยุทธศาสตร์ที่ 1 การผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพ คู่คุณธรรม มีอัตลักษณ์ ขยายโอกาสทางการศึกษาและส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต  
ตัวชี้วัด อาจารย์ และเจ้าหน้าที่ มีสุขภาพดีขึ้น

3. โครงการสอดคล้องกับแผนปฏิบัติราชการประจำปีของมหาวิทยาลัย

แผนงานหลัก การพัฒนาสมรรถนะผู้สอน

แผนงานรอง

ผลผลิต/โครงการ การพัฒนาสมรรถนะผู้สอน

4. หลักการและเหตุผล

ในยุคปัจจุบันที่สถานการณ์โลกเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ทำให้ความเจริญก้าวหน้าทางเศรษฐกิจ การเมือง สังคม และวัฒนธรรมเติบโตเกิดภาวะของการแข่งขันที่รุนแรงมากขึ้น ดังนั้น บุคลากรต้องปรับตัว และก้าวตามให้ทันต่อสถานการณ์ การทำงานที่รวดเร็วและแข่งขันกับเวลาทำให้วิถีการดำรงชีวิตเปลี่ยนไป เนื่องจากการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมและขาดการออกกำลังกาย ส่งผลให้มีปัญหาทางด้านสุขภาพ เจ็บป่วยเพิ่มขึ้น ด้านสุขภาพใจเกิดความเครียดสะสมส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ดังนั้นเพื่อให้ อาจารย์ บุคลากรสายสนับสนุนและผู้สนใจมีสุขภาพกายที่สมบูรณ์ สุขภาพจิตที่ดี ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ทำงานเต็มศักยภาพและมีประสิทธิภาพ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จึงได้จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการสุขภาพดีชีวีมีสุขขึ้นเพื่อส่งเสริมให้อาจารย์ บุคลากรสายสนับสนุนและผู้สนใจนำความรู้และแนวคิด ในการดูแลสุขภาพไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเริ่มจากตัวเองและขยายวงกว้างไปสู่บุคคลใกล้ชิดใน ครอบครัว

5. วัตถุประสงค์โครงการ

1. เพื่อเสริมสร้างผู้เข้าอบรมให้มีความรู้ ความเข้าใจในการดูแลรักษาสุขภาพกายและจิตใจ
2. เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้เข้ารับการอบรมนำหลักการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

6. กลุ่มเป้าหมาย

อาจารย์ บุคลากรสายสนับสนุน และผู้สนใจ จำนวน 30 คน

7. รูปแบบกิจกรรม

บรรยายและปฏิบัติ จำนวน 3 ชั่วโมง

8. สถานที่ดำเนินการ

ห้องราชาวดี อาคารร้อยปีการฝึกหัดครูไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

ขอเชิญคณาจารย์เข้าร่วมโครงการอบรมสัมมนาสุขภาพดีชีวิที่มีสุข  
ในวันที่ 10 กันยายน 2557 เวลา 13.00 – 16.00 น.  
วิทยากรโดย อาจารย์ศุภชัย จารุสมบูรณ์  
ณ ห้องประชุมราชาวดี อาคารร้อยปีการฝึกหัดครูไทย

ลำดับที่	ชื่อ - นามสกุล
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	