

กิจกรรมปันความรู้

สู่สุขภาวะที่ดี



ไม่มีข้อจำกัดหรือรูปแบบในการทำความคิด แต่คิดจะทำก็ถือว่าดีแล้ว และจะยิ่งดีกว่าหากได้เริ่มลงมือทำ” วันนี้นักเรียนนายร้อยตำรวจกลุ่มหนึ่งที่ได้รับโอกาสในการทำความคิดเพื่อสังคมกับกิจกรรม “ปันความรู้ สู่สุขภาวะที่ดี” ได้เริ่มเรียนรู้การเป็นผู้ให้ ‘ให้’ โดยนำความรู้ที่ตนเองร่ำเรียนมาก่อนให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่น ซึ่งนั่นไม่ได้เพียงหมายถึงการทำให้โรงเรียน ชุมชน และสังคมดีขึ้น หากแต่ความอึดอ้อมที่เกิดขึ้นจากการกระทำความคิดนี้จะซึมลึกลงไปในชีวิตจิตใจของนักเรียนนายร้อยตำรวจกลุ่มนี้หล่อหลอมและก่อให้เกิดเป็น ‘จิตสำนึกสาธารณะ’ พร้อมทั้งจะเติบโตขึ้นเป็นบุคคลที่มีจิตอาสาสร้างสรรค์สังคมให้น่าอยู่ต่อไป

โครงการ “ปันความรู้ สู่สุขภาวะที่ดี” ก่อกำเนิดขึ้นจากเจตนารมณ์เพื่อมุ่งส่งเสริมและผลักดันให้เกิดวัฒนธรรมการอ่านแก่นักเรียนนายร้อยตำรวจ และบุคลากรในโรงเรียนนายร้อยตำรวจ จัดเป็นกิจกรรมเพื่อสังคมที่ดำเนินการภายในโรงเรียนนายร้อยตำรวจ เพื่อให้ นักเรียนนายร้อยตำรวจได้อ่านบทความที่ติดตามบอริศ สนใจสิ่งรอบตัว และนำมาใช้ประโยชน์สร้างอาคารเรียนให้มีสิ่งแวดล้อมที่ดี เชื้อต่อการเรียนรู้และเพื่อปลูกฝัง นักเรียนนายร้อยตำรวจ ให้เป็นผู้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี รู้จักการดูแลตัวเองทั้งทางกาย ใจ และความคิด พร้อมทั้งเป็นการแบ่งปันความรู้ให้กับเพื่อนๆ นักเรียนนายร้อยตำรวจด้วยกันอีกด้วย

ขั้นตอนการดำเนินงาน



1. จัดประชุมเพื่อกำหนดแนวทางในการดำเนินกิจกรรม และประชาสัมพันธ์โครงการ ให้เป็นที่รู้จัก

2. สำรวจพื้นที่ ที่สามารถติดป้ายความรู้ได้ และต้อง เป็นพื้นที่ที่นักเรียนนายร้อยตำรวจใช้บ่อยครั้ง

3. จัดเตรียมอุปกรณ์ในการทำโครงการ เช่น ฟิวเจอร์บอร์ด กรรไกร กาว กระดาษ ฯ

4. แบ่งสมาชิกแต่ละคนให้รับผิดชอบในการทำป้าย ความรู้ และจุดที่ติดป้ายความรู้

5. ติดป้ายความรู้ตามจุดต่าง ๆ ที่ได้วางแผนไว้ โดยจะ เปลี่ยนป้ายความรู้สัปดาห์ละครั้ง

6. ประเมินความพึงพอใจของนักเรียนนายร้อยตำรวจ

การลงมือทำกิจกรรมนี้เริ่มต้นจากการออกสำรวจพื้นที่ในการติดป้ายความรู้ โดยใช้ ความถี่ของการใช้งานของนักเรียนนายร้อยตำรวจเป็นเกณฑ์ เมื่อทำการสำรวจแล้ว ได้เลือก พื้นที่บริเวณหน้าห้องเรียน ตู้น้ำ และในห้องน้ำ โดยทำการค้นหาข้อมูล เกี่ยวกับสุขภาพ บทความสอนใจ และตัดป้ายความรู้ เพื่อใช้ในการติดตามอาคารเรียน การทำบทความจะคำนึงถึง การอ่านของนักเรียนนายร้อยตำรวจคือ จะต้องอ่านง่าย เห็นง่าย บทความสั้นๆ แต่เปลี่ยน ความคิดได้ และเลือกป้ายสีเขียว เพราะเป็นป้ายที่เหมือนธรรมชาติ ทำให้ผู้อ่านรู้สึกสบายตา

เมื่อได้ข้อมูลแล้วทำการตีความความรู้ บทความเกี่ยวกับสุขภาพ ตามจุดต่างๆ ในอาคารเรียน โดยจัดให้อยู่ในพื้นที่ ที่นักเรียนนายร้อยตำรวจใช้งานบ่อยที่สุด และการตีความความรู้จะต้องอยู่บริเวณที่สูงยากต่อการเสียหายที่เกิดจากธรรมชาติ และง่ายต่อการอ่านกับผู้อ่าน อีกทั้งยังใช้วัสดุที่มีอายุการใช้งานยาวนาน ทำการจัดบอร์ดสุขภาพ ทั้งหมด 3 หัวข้อ คือ โทษของสุราและบุหรี่ การออกกำลังกาย และโทษของอาหารขยะ อีกทั้งในวันที่ 5 มกราคม 2558 วันเด็กแห่งชาติ จะมีการจัดงานวันเด็กแห่งชาตินักเรียนนายร้อยตำรวจช่วยกันจัดบอร์ด โดยจะเน้นรูปภาพ มากกว่าเนื้อหา เพื่อดึงดูดเด็กในการเข้าชมบอร์ดความรู้ และต้องการให้เด็กตระหนักถึงโทษของสิ่งเหล่านี้ และประโยชน์ของการออกกำลังกาย



»»» ผลสำเร็จของโครงการ

กิจกรรมที่นักเรียนนายร้อยตำรวจได้ร่วมกันทำครั้งนี้ ประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ของโครงการ นักเรียนนายร้อยตำรวจ คณาจารย์ ข้าราชการ ลูกจ้าง จำนวน 1,007 คน ได้อ่านบทความแล้วเกิดการคิดต่อยอด ยังคิดในสิ่งผิดที่เคยทำ เปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีขึ้น และนำไปปฏิบัติปรับใช้กับชีวิตของนักเรียนนายร้อยตำรวจ ทำให้นักเรียนนายร้อยตำรวจได้รับความรู้เกี่ยวกับสุขภาพกายและใจ ข้อคิด เพื่อปรับใช้กับตนเอง ได้ฝึกการสังเกต และเรียนรู้จากสิ่งรอบตัว เป็นผู้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี รู้จักการดูแลตัวเองทั้งทางกาย ใจ และความคิด ไม่เพียงเท่านั้นแต่ยังทำให้อาคารเรียนมีสิ่งแวดล้อมที่ดี เอื้อต่อการเรียนรู้ นั้นไม่สำคัญเท่ากับจิตอาสาของนักเรียนนายร้อยตำรวจในการทำความดี และแม้ว่านักเรียนนายร้อยตำรวจเหล่านี้จะเป็นมือใหม่ในการทำโครงการ แต่ทุกคนก็ได้แสดงออกซึ่งความหมายแห่งการเป็น “ปัญญาชน” อันสมบูรณ์ ซึ่งไม่ได้หมายถึงแค่การเป็นผู้มีความรู้หรือความฉลาดอันเกิดจากการเรียนมากเท่านั้น หากหมายรวมถึงการเป็นคนที่สามารถนำความรู้ที่เรียนมาปรับใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่สังคมด้วยเช่นกัน สิ่งที่พวกเขาได้รับคือคุณค่าทางจิตใจที่พวกเขาได้มีโอกาสแบ่งปันความรู้ให้กับผู้อื่น ล้วนแล้วแต่มาจากความดีดี นั่นหมายถึงจิตใจที่นึกถึงผู้อื่น นึกห่วงใยสังคม



16-2-20

1.6-2-01

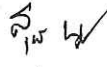
ตารางการรักษายาบาล ของ ฝ่ายแพทย์ บก.อก.รร.นรต.

ประจำเดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๘

เลขที่	โรค	นรต./นอร.					ตำรวจ	คนงาน	ครอบครัว	รวม
		๑	๒	๓	๔	๕				
๑	ทางเดินหายใจ	๑๒	๒๗	๑๗	๒	๙	๗๗	๒๖	๑๖	๑๘๖
๒	ทางเดินอาหาร	๘	๒๑	๑๑		๒	๑๖	๑๐	๗	๗๕
๓	ทางเดินปัสสาวะ		๑				๑	๑		๓
๔	อวัยวะสืบพันธุ์			๑			๒			๓
๕	กระดูกและข้อ	๓	๖	๓		๓๑	๒๐	๙	๒	๗๓
๖	ตา	๑	๔	๒	๒		๓	๒		๑๔
๗	หู คอ จมูก	๑	๔	๑		๑	๑๒	๒	๑	๒๒
๘	ทันตกรรม/จัดฟัน	๗	๔	๓	๕		๑๖	๑๐	๗	๕๒
๙	ผิวหนัง	๓	๗	๕			๕	๔	๔	๒๘
๑๐	ทำแผล/ฉีดยา	๑๘	๖	๑๔		๓	๙	๑	๒๐	๗๑
๑๑	นอนสังเกตอาการ	๓	๓	๓		๒				๑๑
๑๒	ส่งต่อ รพ.	๑๕	๒๔	๑๓		๕				๕๗
๑๓	อื่นๆ			๒			๗			๙
	รวม	๗๑	๑๐๗	๗๕	๙					
		๒๖๒				๕๓	๑๖๘	๖๔	๕๗	๖๐๔

รวมทั้งหมด	๖๐๔
ส่งต่อ รพ.อื่น	๕๗
ในเวลาราชการ	๓๔๕
นอกเวลาราชการ	๒๕๙
ผป.ใน	๒๑
ผป.นอก	๕๘๓
นรต.(รวมส่งต่อ)	๒๖๒
นอร.	๕๓
ตำรวจ	๑๖๘
คนงาน	๖๔
ครอบครัว	๕๗

ตรวจแล้วถูกต้อง

พ.ต.ท.หญิง 
(สุจารี บุรณภา)

สว.ฝ่ายแพทย์ บก.อก.รร.นรต.



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ รร.นรต.

โทร. ๑๓๗

ที่ ๐๐๓๕.๑๘/๓๑๕๕๖

วันที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๕๗

เรื่อง แจ้งการตรวจสุขภาพประจำปีแก่ นรต.ชั้นปีที่ ๑,๒,๓

๑. นำเรียน ผบช.รร.นรต., รอง ผบช.รร.นรต.(๑)เพื่อโปรดทราบ

๒. เรียน ผบก.อก.,ผบก.ศฝต.,ผบก.ปค.,คณบดี ตส.,คณบดี นว.,คณบดี สค. และ ผบก. ศบส.

ตามที่ รร.นรต. ได้ดำเนินการให้ นรต. ได้รับการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี เพื่อให้เป็น ผู้ที่มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์ พร้อมทั้งจะไปปฏิบัติหน้าที่ราชการรับใช้ประชาชนเมื่อสำเร็จการศึกษานั้น

เพื่อให้การดำเนินการตรวจสุขภาพ ของ นรต.เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุวัตถุประสงค์จึง กำหนดรายละเอียดและกำหนดการดังนี้

๑. กำหนดการและรายละเอียดการตรวจสุขภาพ

ว.ด.ป.	เวลา	ผู้รับการตรวจ	รายละเอียดการตรวจ	สถานที่
วันจันทร์ที่ ๒๒ ธ.ค.๒๕๕๗	๐๘.๐๐-๑๒.๐๐ น.	นรต.ชั้นปีที่ ๑	-ซังน้ำหนัก วัดส่วนสูง -ตรวจปัสสาวะ -เอกซเรย์ปอด -เจาะเลือดตรวจไวรัสตับอักเสบบี (เฉพาะ นรต.ที่เป็นตำรวจเก่า และ นรต.หญิง) -พบแพทย์	พท.บก.อก.
	๑๕.๐๐-๑๗.๐๐ น.		-ตรวจสุขภาพจิต	ห้องเตรียมาเวส
วันอังคารที่ ๒๓ ธ.ค.๒๕๕๗	๐๘.๐๐-๑๒.๐๐ น.	นรต.ชั้นปีที่ ๒	-ซังน้ำหนัก วัดส่วนสูง -ตรวจปัสสาวะ -เอกซเรย์ปอด -พบแพทย์	
	๑๕.๐๐-๑๗.๐๐ น.		-ตรวจสุขภาพจิต	ห้องเตรียมาเวส
วันพฤหัสบดีที่ ๒๕ ธ.ค.๒๕๕๗	๐๘.๐๐-๑๒.๐๐ น.	นรต.ชั้นปีที่ ๓	-ซังน้ำหนัก วัดส่วนสูง -ตรวจปัสสาวะ -เอกซเรย์ปอด -พบแพทย์	
	๑๕.๐๐-๑๗.๐๐ น.		-ตรวจสุขภาพจิต	ห้องเตรียมาเวส

/๒.การมอบหมายหน้าที่

๒. การมอบหมายหน้าที่

๒.๑ บก.อก.

(๑) พท.บก.อก.ประสานงานและอำนวยความสะดวกแก่เจ้าหน้าที่ รพ.ตร.

(๒) ยอส.บก.อก.

-จัดเตรียมโต๊ะพร้อมผ้าปูโต๊ะจำนวน ๖ ตัว เก้าอี้ ๒๐ ตัวโดยประสานงานกับ พท.บก.อก.

-จัดเจ้าหน้าที่เปิด-ปิดเครื่องปรับอากาศห้องเตรียมยาเวช ในวันที่มีตรวจสุขภาพจิต

(๓) ภก.บก.อก.จัดเตรียมอาหารและเครื่องดื่ม พร้อมจัดเจ้าหน้าที่บริการ

รายละเอียดตามตาราง

ว.ด.ป.	เวลา	รายการ	จำนวน	ราคาต่อหน่วย	จำนวนเงิน
วันจันทร์ที่ ๒๒ ธ.ค.๒๕๕๗	๐๙.๓๐ น.	อาหารว่าง	๑๕ ที่	๒๕.-บาท	๓๗๕.-บาท
	๑๑.๓๐ น.	ข้าวกล่อง+น้ำดื่ม ๑ ชุด	๑๕ ชุด	๔๕.-บาท	๖๗๕.-บาท
วันอังคารที่ ๒๓ ธ.ค.๒๕๕๗	๐๙.๓๐ น.	อาหารว่าง	๑๕ ที่	๒๕.-บาท	๓๗๕.-บาท
	๑๑.๓๐ น.	ข้าวกล่อง+น้ำดื่ม ๑ ชุด	๑๕ ชุด	๔๕.-บาท	๖๗๕.-บาท
วันพฤหัสบดีที่ ๒๕ ธ.ค. ๒๕๕๗	๐๙.๓๐ น.	อาหารว่าง	๑๕ ที่	๒๕.-บาท	๓๗๕.-บาท
	๑๑.๓๐ น.	ข้าวกล่อง+น้ำดื่ม ๑ ชุด	๑๕ ชุด	๔๕.-บาท	๖๗๕.-บาท
รวมเป็นเงิน สามพันหนึ่งร้อยห้าสิบบาทถ้วน					๓,๑๕๐.-บาท

๒.๒ คณะต่าง ๆ ประสานอาจารย์ทำการสอนตามวันเวลาดังกล่าว ทราบถึงภารกิจของ นรต.

๒.๓ ศฝต.ประสานอาจารย์ผู้สอน และครูฝึกให้ทราบถึงภารกิจของ นรต.

๒.๔ ศบศ.

-จัดเตรียมเครื่องขยายเสียงให้แก่ นักจิตวิทยาจาก รพ.ตร. ในวันที่มีการตรวจสุขภาพจิต ตามกำหนดการ

๒.๕ บก.ปค.

(๑) จัด นรต.ชั้นปีที่ ๑, ๒ และ ๓ ไปรับการตรวจสุขภาพตามกำหนดการ

(๒) ช่วยประสานอาจารย์ผู้สอนให้ทราบถึงภารกิจของ นรต.

(๓) จัดนายตำรวจควบคุม กำกับดูแล นรต. ตลอดภารกิจ

จึงแจ้งมาเพื่อทราบ และดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

พล.ต.ต.

(สุรพล ศรีวงศ์)

รอง ผบช.๑ พรท.ผบช.รร.นรต.

ตรวจ
พ.ต.อ.หญิงรอง ผบช.๑พรท.ผบช.อก. ๕.ค.๒๕๕๗
พ.ต.ท.หญิงสว.พท.บก.อก. ๕.ค.๒๕๕๗