

## รายงานฉบับสมบูรณ์

โครงการโรงเรียนนายร้อยตำรวจองค์การสร้างเสริมสุขภาพ:

นวัตกรรมร่วมเรียนรู้สู่เครือข่ายการพัฒนา

Developing health promoting organization in Royal Police Cadet Academy :

SMART Academy SMART Innovation SMART Network

(สัญญาเลขที่ 56-00-1226 รหัสโครงการ 56-02566)

โดย

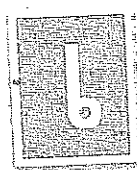
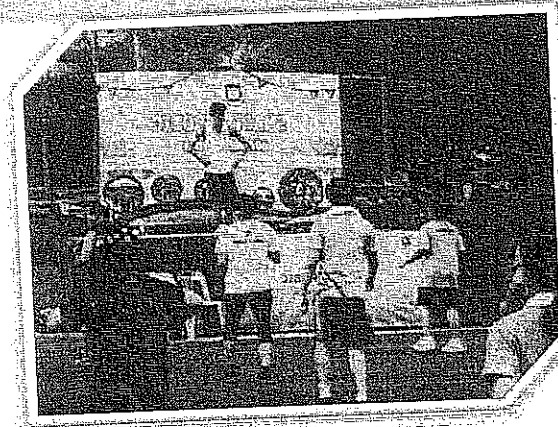
ผู้รับผิดชอบโครงการ ศาสตราจารย์ พันตำรวจเอกหญิง ดร.พัชรา สิ้นลอยมา และคณะ  
องค์กรผู้รับทุน โรงเรียนนายร้อยตำรวจ

ได้รับทุนสนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

กุมภาพันธ์ 2558

# แอโรบิค ขยับกาย คลายเครียด เพื่อสุขภาพ Season 2

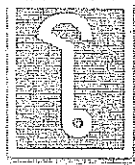


เสียงดนตรีเร้าใจดังขึ้นบริเวณลานออกกำลังกายแอโรบิค โรงเรียนนายร้อยตำรวจ คงไม่ต้องแปลกใจ เพราะนั่นคือเสียงทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 18.00-19.00 น. เหล่าข้าราชการตำรวจและครอบครัว นักเรียนนายร้อยตำรวจ และลูกจ้าง ตลอดจนเจ้าหน้าที่สนใจมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี กำลังเต้นแอโรบิคอยู่ ซึ่งหลายคนอาจเคยได้ยินชื่อเสียงมานานแล้วเกี่ยวกับชื่อของ “กิจกรรมแอโรบิค เพื่อสุขภาพ” ที่รวมตัวกันอย่างเหนียวแน่น ไม่ใช่แค่หนึ่งบุคคล แต่เป็นการได้รับความสนใจที่มากทำกิจกรรมร่วมกันของบุคคลจากหลายแห่งในอำเภอสามพราน จนกลายเป็นชมรมแอโรบิค เพื่อสุขภาพ โดยมีวัตถุประสงค์มุ่งหมาย คือ “สร้างเสริมสุขภาพ”

ด.ต.หญิง ริน จันทร์นาค สมาชิกชม Smart aerobic โรงเรียนนายร้อยตำรวจ เล่าให้ฟังว่า เป็นผู้รับผิดชอบในกิจกรรมแอโรบิค เพื่อสุขภาพ ซึ่งเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ส่งเสริมด้านสุขภาพ ให้แก่นักเรียนนายร้อยตำรวจ อาจารย์ บุคลากร และประชาชนใกล้เคียงโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ตลอดจนเจ้าหน้าที่สนใจมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี อีกทั้งยังเป็นการเสริมสร้างความรักและความสามัคคีในหมู่คณะ ส่งเสริมให้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยมีเป้าหมายให้ทุกคนได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน ทั้งนี้เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นเครื่องมือในการสร้างเสริมสุขภาพที่มีค่าใช้จ่ายในการนำไปสู่สุขภาพแข็งแรง สุขภาพจิตดี ส่งผลให้คุณภาพชีวิตที่ดีปลอดภัยจากโรคร้ายไข้เจ็บ ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่สร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ให้ผลคุ้มค่าต่อสุขภาพอันเป็นนวัตกรรมการสร้างเสริมสุขภาพที่ควรส่งเสริมเป็นอย่างยิ่ง

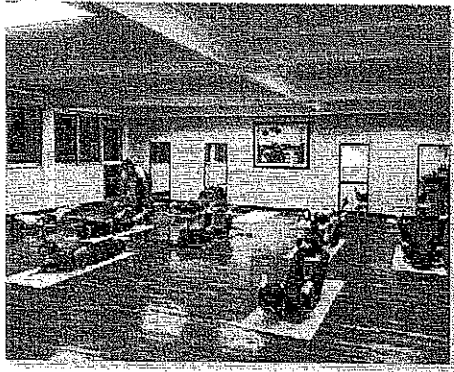
# กิจกรรมโยคะเพื่อสุขภาพของนักเรียนโรงเรียน

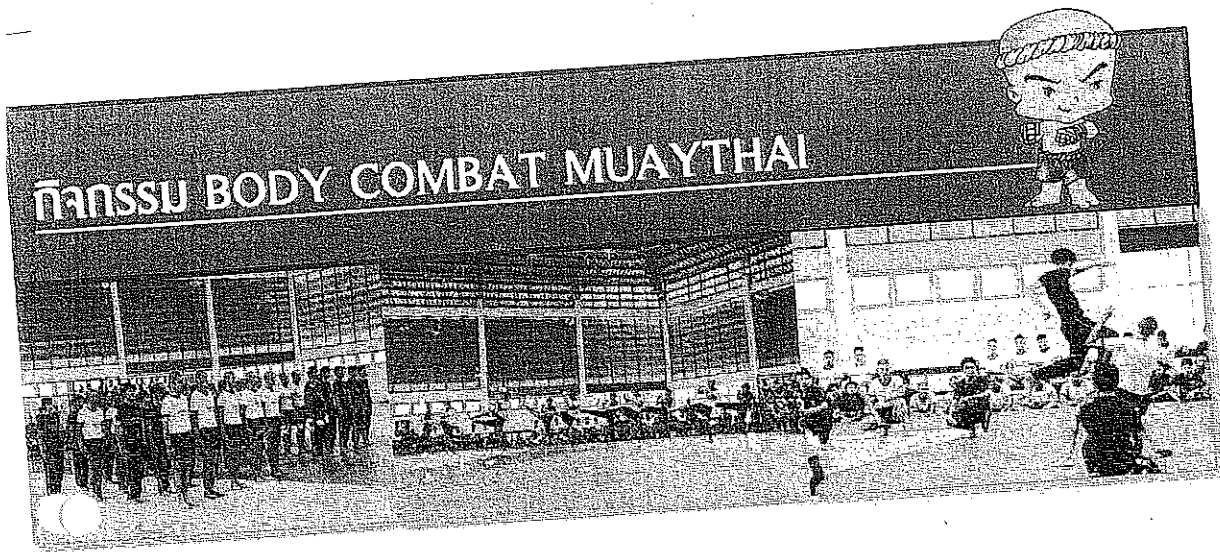
(Make You Smart By Yoga And Dharma)



โยคะมิใช่เป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง แต่เป็นการฝึกเพื่อพัฒนาร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ เป็นการเตรียมกายใจให้พร้อมเพื่อเสริมสร้างสมดุลให้เกิดขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ ในการฝึกโยคะผู้ฝึกโยคะทุกคนต้องยึดถือและปฏิบัติโดยเคร่งครัด เพื่อให้สามารถปรับความสมดุลภายในร่างกายและจิตใจที่ดี

กิจกรรมโยคะ เป็นหนึ่งกิจกรรมย่อยของโครงการโรงเรียนนายร้อยตำรวจองค์การสร้างเสริมสุขภาพ: วัฒนธรรมร่วมเรียนรู้ สู่เครือข่ายการพัฒนา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพความแข็งแรงทางร่างกายและจิตใจ ให้มีความพร้อมในการทำงานของข้าราชการตำรวจ นักเรียนนายร้อยตำรวจ นักเรียนเหล่าทัพ ตลอดจนบุคคลทั่วไปในชุมชนโดยรอบโรงเรียนนายร้อยตำรวจ เป็นการพัฒนาความสุขทางจิตใจโดยใช้หลักธรรมะเผยแผ่และสร้างองค์ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพและจิต ด้วยโยคะและการพัฒนาความสุขทางจิตใจโดยใช้หลักธรรมะ และดำเนินกิจกรรมที่เป็นการพัฒนาจิตใจโดยใช้หลักธรรมะ อันเป็นการเพิ่มทางเลือกในการออกกำลังกายแบบโยคะให้แก่ข้าราชการตำรวจ นักเรียนนายร้อยตำรวจ นักเรียนเหล่าทัพและบุคคลทั่วไป





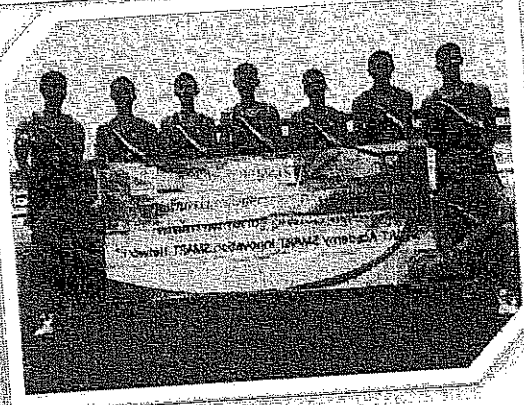
มวยไทยเป็นศิลปะประจำชาติและเป็นเอกลักษณ์ของชาติไทย ตั้งแต่สมัยโบราณมาจนถึงปัจจุบัน มวยไทยเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวที่สามารถนำไปใช้ได้ทั้งในเชิงกีฬาและการต่อสู้ บรรพบุรุษของชาติไทยได้ฝึกฝนอบรมสั่งสอนกุลบุตรไว้เพื่อป้องกันตัวและชาติ การร่ายรำและการต่อสู้โดยมีดนตรีประกอบนั้น นอกจากจะถือว่าเป็นศิลปะแล้ว ยังเป็นประเพณีอันดีงามของชาวไทยมาแต่โบราณกาล จนไม่อาจจะทิ้งให้สูญหายไปเสียได้ มวยไทยปัจจุบันได้รับการยอมรับและเผยแพร่ไปทั่วโลก ทั้งนี้เพื่อมิให้ศิลปะมวยไทยสูญหายไปและเพื่อรักษาไว้ซึ่งการกีฬาประจำชาติอันเป็นศิลปะในการต่อสู้ อีกทั้งยังเป็นการยกระดับการเรียนรู้ของผู้ฝึกสอนศิลปะแม่ไม้มวยไทยและเด็ก เยาวชนที่สนใจในศิลปะแม่ไม้มวยไทยได้พัฒนาศักยภาพที่สูงขึ้น

### จุดเริ่มต้นกิจกรรม

โครงการโรงเรียนนายร้อยตำรวจองค์การส่งเสริมสุขภาพ : นวัตกรรมร่วมเรียนรู้สู่เครือข่ายการพัฒนาได้เล็งเห็นความสำคัญดังกล่าวจึงได้ดำเนินการจัดทำกิจกรรมจัดให้มีโครงการประกวด BODY COMBAT MUAYTHAI เพื่อให้นักเรียนนายร้อยตำรวจได้มีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ สืบสานศิลปะมวยไทย พร้อมกับการสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงและก่อให้เกิดความรักความสามัคคีในหมู่คณะ ส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพให้นักเรียนนายร้อยตำรวจในด้านกีฬามวยไทย การต่อสู้โดยแม่ไม้มวยไทย เพื่อก่อให้เกิดความสามัคคีแก่นักเรียนนายร้อยตำรวจและตระหนักถึงคุณค่าของน้ำใจนักกีฬา และเพื่อเป็นการส่งเสริมและสร้างเสริมสุขภาพ ส่งเสริมการออกกำลังกาย

# กิจกรรม เลิกบุหรี่

## สัปดาห์นักกีฬาสู้อย่างชนะ



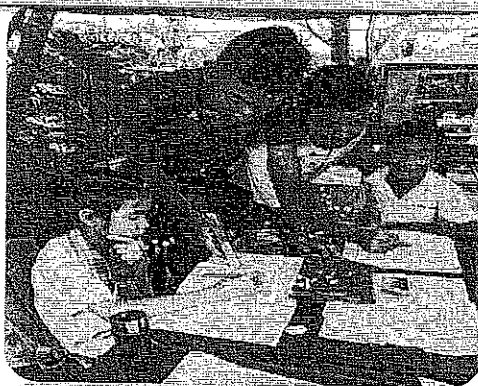
การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิต เนื่องจากในปัจจุบันสภาพสังคมและเศรษฐกิจได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ค่าครองชีพเพิ่มสูงขึ้น ทำให้ทุกคนต้องขวนขวายทำงานเพื่อหารายได้มาจุนเจือครอบครัว ทำให้ไม่มีเวลาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ด้วยเหตุนี้จึงทำให้สุขภาพร่างกายอ่อนแอลง และหันไปพึ่งพาส่งเสพติด ทำให้มีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เพิ่มมากขึ้น เมื่อเศรษฐกิจทรุดตัวลง สุขภาพเสื่อม สังคมมีปัญหา ทำให้หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนตระหนักในภัยอันตรายที่จะมีใกล้ตัว จึงมีแนวคิดที่จะแสวงหาแนวทางแห่งการแก้ปัญหาที่ถูกต้องและก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ทุกฝ่ายโดยทั่วกัน

จากปัญหาดังกล่าวโครงการโรงเรียนนายร้อยตำรวจองค์การสร้างเสริมสุขภาพ: นวัตกรรมร่วมเรียนรู้ เป็นโครงการสร้างเสริมสุขภาพซึ่งมีวัตถุประสงค์ในการสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนนายร้อยตำรวจให้มีสุขภาพกายและจิตที่สมบูรณ์ ได้พิจารณาหาแนวทางส่งเสริมให้นักเรียนนายร้อยตำรวจมีโอกาสได้ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ เพื่อจะช่วยให้มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ จิตใจสดชื่นแจ่มใสมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ถ้อย มีความรับผิดชอบ มีระเบียบวินัย มีความสามัคคี มั่นคงเข้มแข็ง สามารถดำรงชีวิตอยู่ในชุมชนอย่างมีคุณค่าและมีความสุข รวมทั้งเป็นกำลังที่สำคัญของชาติในอนาคตต่อไป โครงการโรงเรียนนายร้อยตำรวจองค์การสร้างเสริมสุขภาพ: นวัตกรรมร่วมเรียนรู้จึงจัดกิจกรรมเพื่อรณรงค์ในการเลิกบุหรี่ให้กับนักกีฬา โดยมีวัตถุประสงค์



## กิจกรรมปลูกฝัน

## ปันความรู้จากพี่ usct. สู่น้อง



**U**

มนุษย์แต่ละคนย่อมมีวิธีสร้างความสุขแตกต่างกันแล้วคุณล่ะ! มีวิธีสร้างความสุขอย่างไร ก.เล่นเกมส์ ข.ฟังเพลง ค.ดูหนัง ง.ช้อปปิ้ง หรือ จ.....? ลองเลือกคำตอบแล้วหัดไว้ในใจ แต่อย่าเพิ่งไปบอกใคร เพราะบางทีคำตอบที่ถูกใจอาจจะอยู่ในบรรทัดถัดไปก็เป็นได้ แต่วิธีสร้างความสุขของนักเรียนนายร้อยตำรวจกลุ่มนี้ ต้องบอกว่าเป็นวิธีสร้างความสุขที่ไม่ธรรมดาเลยจริงๆ ฉะนั้นลองศึกษาวิธีสร้างความสุขแบบง่ายๆ สไตล์นักเรียนนายร้อยตำรวจดูว่าพวกเขาเหล่านี้จะมีคำตอบอย่างไรกับคำถามนี้

“ความสุขของพวกเราคือการได้ทำงานอาสา” นี่คือคำตอบที่ถูกแปลงออกมาอย่างชัดเจนชัดคำจากเด็กนักเรียนนายร้อยตำรวจกลุ่มเล็กๆ กลุ่มนี้

ด้วยความสนใจการทำงานด้านจิตอาสา พวกเขาจึงรวมตัวกับเพื่อนๆ ช่วยกันผลักดันให้เกิดกิจกรรมปลูกฝัน ปันความรู้สู่น้อง ภายใต้โครงการโรงเรียนนายร้อยตำรวจองค์กรสร้างเสริมสุขภาพ: วัตถุประสงค์เพื่อเป็นการสนทนากล้องให้ความรู้ในวิชาเรียน เพิ่มผลการเรียนรู้ และการทำกิจกรรมร่วมกันระหว่างนักเรียนนายร้อยตำรวจกับบุตรหลานของข้าราชการตำรวจและลูกจ้างในโรงเรียนนายร้อยตำรวจ เพื่อให้เด็กนักเรียนนายร้อยตำรวจได้มีโอกาสเรียนรู้นอกห้องเรียน ใกล้ชิดชุมชน ใกล้ชิดเด็กและเยาวชน เพื่อที่จะไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด หรืออบายมุข และเป็นการพัฒนาทำงานมวลชนในอนาคต ช่วยดูแล อบรมและปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ให้กับบุตรหลานของข้าราชการตำรวจและลูกจ้างในโรงเรียนนายร้อยตำรวจ และเพื่อเป็นการแบ่งเบาภาระหน้าที่ในการเลี้ยงดูบุตรหลาน และทำให้เด็กและเยาวชนได้ใส่ใจในการศึกษา รวมทั้งพัฒนาทักษะชีวิตของตนเอง

# กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยโยคะและธรรมะ

(Mind, Joy, Smart, By, Yoga and Dhamma)



โยคะมิใช่เป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง แต่เป็นการฝึกเพื่อพัฒนาร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ เป็นการเตรียมกายใจให้พร้อมเพื่อเสริมสร้างสมดุลให้เกิดขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ ในการฝึกโยคะผู้ฝึกโยคะทุกคนต้องยึดถือและปฏิบัติโดยเคร่งครัด เพื่อให้สามารถปรับความสมดุลภายในร่างกายและจิตใจที่ดี

กิจกรรมโยคะ เป็นหนึ่งกิจกรรมย่อยของโครงการโรงเรียนนายร้อยตำรวจองค์การส่งเสริมสุขภาพ: วัตถุประสงค์ร่วมเรียนรู้ สู่เครือข่ายการพัฒนา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพความแข็งแรงทางร่างกายและจิตใจ ให้มีความพร้อมในการทำงานของข้าราชการตำรวจ นักเรียนนายร้อยตำรวจ นักเรียนเหล่าทัพ ตลอดจนบุคคลทั่วไปในชุมชนโดยรอบโรงเรียนนายร้อยตำรวจ เป็นการพัฒนาความสุขทางจิตใจโดยใช้หลักธรรมะเผยแผ่และสร้างองค์ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพและจิต ด้วยโยคะและการพัฒนาความสุขทางจิตใจโดยใช้หลักธรรมะ และดำเนินกิจกรรมที่เป็นการพัฒนาจิตใจโดยใช้หลักธรรมะ อันเป็นการเพิ่มทางเลือกในการออกกำลังกายแบบโยคะให้แก่ข้าราชการตำรวจ นักเรียนนายร้อยตำรวจ นักเรียนเหล่าทัพและบุคคลทั่วไป

