บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารทั่วไป สำนักงานคณะเกษตรศาสตร์ โทร. ๔๔๐๐๙ ต่อ ๑๑๐

ที่ อว ๘๓๙๓(๒)/ก ๓๗๔ **วันที่** ๑๙ ธันวาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขออนุญาตประชาสัมพันธ์เชิญชวนบุคลากรทุกสายงานในสังกัดเข้าร่วม**โครงการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ "สุขภาพดีชีวีมีสุข" สำหรับบุคลากรคณะเกษตรศาสตร์**

เรียน ผู้บริหาร / หัวหน้าภาควิชา / หัวหน้าศูนย์ / หัวหน้างาน

ด้วยหน่วยบริหารงานบุคคล งานบริหารทั่วไป สำนักงานคณะเกษตรศาสตร์ กำหนดจัด **โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ "สุขภาพดีชีวีมีสุข" สำหรับบุคลากรคณะเกษตรศาสตร์** โดยมีโครงการออกกำลังกาย ๒ ประเภท ดังนี้

๑. การเดินเพื่อออกกำลังกาย ณ พื้นที่ภายในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อาทิ บริเวณคณะเกษตรศาสตร์ สนามกีฬากลาง อ่างแก้ว อ่างตาดชมพู ศาลาธรรม สวนปาล์มหน้าหมู่บ้านไผ่ล้อม ฯลฯ

๒. การเต้นแอโรบิค ณ บริเวณใต้ถุนอาคารเฉลิมพระเกียรติ

โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรในสังกัดคณะเกษตรศาสตร์ ทุกสายงานมีสุขภาพแข็งแรง ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้บุคลากรได้ใช้เวลาที่จัดสรรให้สามารถผ่อนคลายความเครียดจากการทำงานได้ และเกิดความสามัคคีในหมู่คณะ

ดังนั้น เพื่อเป็นสวัสดิการด้านการสร้างเสริมสุขภาพพลานามัยของบุคลากรคณะเกษตรศาสตร์ หน่วยบริหารงานบุคคล งานบริหารทั่วไป จึงขอประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้บุคลากรทุกสายงานในสังกัดหน่วยงานของท่านเข้าร่วมโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ "สุขภาพดีชีวีมีสุข" สำหรับบุคลากรคณะเกษตรศาสตร์ ดังนี้

๑. การเดินเพื่อออกกำลังกาย ณ พื้นที่ภายในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เริ่มตั้งแต่วันพุธที่ ๖ มกราคม ๒๕๖๔ ตั้งแต่เวลา ๑๖.๐๐ น. เป็นต้นไป

๒. สำหรับการเต้นแอโรบิค ณ บริเวณใต้ถุนอาคารเฉลิมพระเกียรติ เริ่มตั้งแต่วันพุธที่ ๖ มกราคม ๒๕๖๔ ตั้งแต่เวลา ๑๕.๓๐-๑๖.๓๐ น.

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้บุคลากรทุกสายงานในสังกัดของท่านเข้าร่วมโครงการดังกล่าว และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

(นางสาววิไลพร ธรรมตา)
เลขานุการคณะเกษตรศาสตร์

โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ "สุขภาพดี ชีวีมีสุข"
สำหรับบุคลากรคณะเกษตรศาสตร์

---

๑. ชื่อโครงการ โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ **"สุขภาพดี ชีวีมีสุข"** สำหรับบุคลากรคณะเกษตรศาสตร์

๒. ผู้รับผิดชอบโครงการ หน่วยบริหารงานบุคคล งานบริหารทั่วไป สำนักงานคณะเกษตรศาสตร์

๓. หลักการเหตุผล

เนื่องจากในปัจจุบันสภาพสังคมได้เปลี่ยนแปลงไป ทั้งในด้านของสภาพแวดล้อมในการทำงาน และการดำรงชีวิตของแต่ละคน ทำให้หลายๆคนมองข้ามการออกกำลังกาย หลายคนทำงานหนัก ทุ่มเทเวลาให้กับการทำงาน เกิดภาวะความเครียด ความสุขที่เคยได้จากการทำงานกลับกลายเป็นความทุกข์ ไม่สามารถแบ่งเวลาให้กับตนเองได้ สุขภาพเริ่มถดถอยและอาจเจ็บป่วยทั้งทางกายและใจ ซึ่งจะส่งผลต่อชีวิตการทำงาน จึงเป็นเหตุให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพและอาจประสบกับปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ

คณะเกษตรศาสตร์ พิจารณาแล้วเห็นว่าการส่งเสริมให้บุคลากรของคณะฯ มีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง จะช่วยให้บุคลากรทำงานได้อย่างมีความสุขและสนุกกับงานได้ จึงได้สนับสนุนให้มีโครงการออกกำลังกายด้วย วิธีการต่างๆ เช่น การเต้นแอโรบิค, การเดินรอบๆบริเวณคณะฯ หรือมหาวิทยาลัย ซึ่งจะทำให้เกิดความตระหนักตื่นตัวและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งได้ ประกอบกับที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่กำลังขับเคลื่อนมหาวิทยาลัย ให้เป็นมหาวิทยาลัยแห่งสุขภาพ (Healthy University) บุคลากรจึงจำเป็นต้องมาสนใจและใส่ใจในสุขภาพ ผ่อนคลายอารมณ์ เสริมสร้างความสามัคคี ดังนั้น คณะเกษตรศาสตร์จึงได้จัดทำ**โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ "สุขภาพดีชีวีมีสุข" สำหรับบุคลากรคณะเกษตรศาสตร์** ขึ้น

๔. วัตถุประสงค์

๔.๑ เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรในสังกัดคณะเกษตรศาสตร์ ทุกสายงานมีสุขภาพแข็งแรง โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

๔.๒ เพื่อลดภาวการณ์เจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ

๔.๓ เพื่อส่งเสริมให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ

๔.๔ เพื่อให้บุคลากรได้ใช้เวลาที่จัดสรรให้สามารถผ่อนคลายความเครียดจากการทำงานได้

๕. ผู้เข้าร่วมโครงการ

ผู้บริหาร คณาจารย์ ข้าราชการ พนักงาน เจ้าหน้าที่ และนักศึกษา คณะเกษตรศาสตร์

๖. วัน เวลา และสถานที่

เริ่มตั้งแต่เดือนมกราคม ๒๕๖๔ ทุกวันพุธ ตั้งแต่เวลา ๑๕.๓๐ น. เป็นต้นไป โดยมีโครงการออกกำลังกาย ๒ ประเภท ดังนี้

๑. การเดินเพื่อออกกำลังกาย ณ พื้นที่ภายในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อาทิ บริเวณคณะเกษตรศาสตร์ สนามกีฬากลาง อ่างแก้ว อ่างตาดชมพู ศาลาธรรม สวนปาล์มหน้าหมู่บ้านไผ่ล้อม ฯลฯ

๒. การเต้นแอโรบิค ณ บริเวณใต้ถุนอาคารเฉลิมพระเกียรติ

๗. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๗.๑ บุคลากรของคณะเกษตรศาสตร์เห็นความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย

๗.๒ บุคลากรของคณะเกษตรศาสตร์มีสุขภาพพลานามัยที่ดีขึ้น

๗.๔ บุคลากรของคณะเกษตรศาสตร์มีความสนใจและเห็นประโยชน์ในการออกกำลังกายมากขึ้น

๗.๓ บุคลากรร่วมกิจกรรมมีคุณภาพชีวิติที่ดีขึ้น เกิดความรักความสามัคคี