

ชื่อโครงการ ปั่นให้เพลิน แล้วเดินไปปลูก(ป่าชายเลน)
หน่วยงานที่รับผิดชอบ ฝ่ายปกครอง สำนักป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐

๑. หลักการและเหตุผล

การเล่นหรือการเคลื่อนไหวทางร่างกายเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง จะส่งเสริมให้คนเรามีสุขภาพที่ดีและมีสมรรถภาพทางร่างกายที่แข็งแรง การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยเฉพาะการป้องกัน (ลดความเสี่ยง) โรคหัวใจและหลอดเลือด จะต้องออกกำลังกายด้วยความแรงระดับที่หนัก หรือปานกลางค่อนข้างหนักจะทำให้การสูดฉีดภายในแรงขึ้น หัวใจเต้นเร็วขึ้น ก็เพียงพอต่อการป้องกันโรค ซึ่งการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นก็จะได้ประโยชน์ต่อสุขภาพเพิ่มขึ้น

การปั่นจักรยานเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ช่วยระบบการหายใจเพิ่มประสิทธิภาพการแลกเปลี่ยนออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์ในถุงลมปอดให้ดีขึ้นและยังเพิ่มระดับของฮอโมนเอ็นโดรฟินอันจะช่วยลดความเครียดในร่างกายให้ลดลงอย่างมีประสิทธิภาพ การปั่นจักรยานเป็นกิจกรรมที่ง่ายที่สุดที่ทุกคนจะทำได้ โดยเฉพาะในสภาพการณ์ปัจจุบันที่การใช้ชีวิตของคนส่วนใหญ่เป็นไปด้วยความเร่งรีบทำให้ไม่มีเวลาออกกำลังกาย และไม่มีเวลาทำกิจกรรมร่วมกัน การปั่นจักรยานจะเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่ทุกคนสามารถทำได้

สำนักงานเขตบางขุนเทียนได้เล็งเห็นถึงความสำคัญ จึงได้จัดทำโครงการปั่นให้เพลิน แล้วเดินไปลูก (ป่าชายเลน) เพื่อเป็นการเสริมสร้างสุขภาพให้ข้าราชการ ลูกจ้าง สำนักงานเขตบางขุนเทียน ออกกำลังกายเป็นประจำในระหว่างสัปดาห์ของการทำงาน โดยใช้จักรยานเป็นพาหนะในการเดินทางเพื่อการออกกำลังกายตามนโยบายของนายกรัฐมนตรี และเพื่อเป็นการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม ปะเภทป่าชายเลน โดยเฉพาะพื้นที่ป่าชายเลนชายทะเลบางขุนเทียน

๒. วัตถุประสงค์

๑. กระตุ้นให้ข้าราชการ ลูกจ้าง ตระหนักและเสริมสร้างสุขภาพตนเอง
๒. เสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคลากรให้ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน

๓. กลุ่มเป้าหมาย ข้าราชการ และลูกจ้าง สำนักงานเขตบางขุนเทียน ประมาณ.....คน

๔. วิธีดำเนินการ ข้าราชการ และลูกจ้างนำรถจักรยานของตนเองมาปั่นร่วมกันไปตามเส้นทางตามที่กำหนด ในแต่ละครั้ง เสร็จแล้วเดินทางไปปลูก(ป่าชายเลน) ร่วมกัน ณ บริเวณสถานที่ที่จัดเตรียมไว้

๕. ระยะเวลาดำเนินการ

ททวันพุธ เวลา ๑๕.๐๐ น. โดยเริ่มดำเนินการวันแรกในวันที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๕๔

๖. งบประมาณ

๒. ไม่ใช้งบประมาณ

๗. ปัญหาและอุปสรรค

ถ้าข้าราชการ ลูกจ้างไม่ให้ความร่วมมือก็ไม่สามารถดำเนินกิจกรรมต่อไปได้

๘. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. กระตุ้นข้าราชการ ลูกจ้างให้เกิดแรงจูงใจในการส่งเสริมสุขภาพด้วยการขี่จักรยาน
๒. เสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคลากรให้ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน

๙. การประเมินผลโครงการ

๑. ข้าราชการ ลูกจ้างเข้าร่วมโครงการตามจำนวนที่กำหนด
๒. ข้าราชการ ลูกจ้างเกิดความสนใจและมีแรงจูงใจในการส่งเสริมสุขภาพของตนเอง

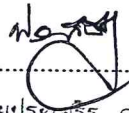


(นายสาธิต สิงหนธร)

เจ้าพนักงานปกครองชำนาญการพิเศษ

หัวหน้าฝ่ายปกครอง สำนักงานเขตบางขุนเทียน

ผู้เสนอโครงการ



(นายประเสริฐ นวอินทร์)

ผู้อำนวยการเขตบางขุนเทียน

ผู้อนุมัติโครงการ

