

ใบงานที่ ๑.๔

เตรียมความพร้อมกาย-จิต กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย – จิตใจ ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
๒. เพื่อเป็นการทำความรู้จักกัน เปิดเผยตัวเอง สร้างความคุ้นเคย อยู่ด้วยกันด้วยความรัก สามัคคี

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมเรียนรู้	สื่อ-อุปกรณ์
๑. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมจัดเก้าอี้เป็นรูปวงกลม - ให้สมาชิกฝึกนั่งหายใจเข้า – หายใจออก ใช้เวลาประมาณ ๕ นาที เพื่อเตรียมความพร้อมร่างกาย จิตใจ	- เพลงประกอบทำ
๒. วิทยากรให้สมาชิก ยืนขึ้นหันหน้าเข้าหากัน แนะนำตัวเอง	
๓. วิทยากร ให้สมาชิก ทำกิจกรรม “ยิ้ม” เพื่อให้รู้สึกผ่อนคลาย	
๔. วิทยากรให้สมาชิก ยืนเรียงกันตามอายุทำกิจกรรม “วัฒนธรรมไทย”	- เพลงประกอบบรรเลงเบาๆ
๕. วิทยากรให้สมาชิก รวมตัวกันตามวันเกิดเป็นกลุ่มและให้แต่ละคนพูดถึงนิสัยของตนเอง ตามวันเกิด - วิทยากรสรุปบุคลิกภาพตามวันเกิด ทางด้านจิตวิทยา	- Power point - เอกสารประกอบ บุคลิกภาพตามวันเกิด ทางด้านจิตวิทยา

➤ กิจกรรม ๑

ผู้เข้ารับการอบรมจัดเก้าอี้เป็นรูปวงกลม

- ให้สมาชิกฝึกนั่งหายใจเข้า – หายใจออก ใช้เวลาประมาณ ๕ นาที เพื่อเตรียมความพร้อมร่างกาย จิตใจ

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย – จิตใจ ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
๒. เพื่อเป็นการทำความรู้จักกัน เปิดเผยตัวเอง สร้างความคุ้นเคย อยู่ด้วยกันด้วยความรัก สามัคคี

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์
ผู้เข้ารับการอบรม ยืนขึ้นและยืนเป็นรูปวงกลม หันหน้าเข้าหากัน - ให้สมาชิกฝึกนั่งหายใจเข้า – หายใจออก ใช้เวลาประมาณ ๕ นาที เพื่อเตรียมความพร้อมร่างกาย จิตใจ - หายใจเข้า – ท้องป่อง - หายใจออก – ท้องแฟบ และเมื่อหายใจถูกต้องให้กลับไปฝึกลมหายใจ	- เพลงประกอบท่า

➤ กิจกรรม ๒

- ผู้เข้ารับการอบรม แนะนำตัวเอง เพื่อทำความรู้จักกัน โดยให้ระบุถึงจุดเด่นหรือความสนใจที่อยากบอกสมาชิกใช้เวลาประมาณ ๑ นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อเป็นการทำความรู้จักกัน เปิดเผยตัวเอง สร้างความคุ้นเคย อยู่ด้วยกันด้วยความรัก สามัคคี

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์
ผู้เข้ารับการอบรมยืนขึ้นหันหน้าเข้าหากัน - แนะนำตัวเอง โดยบอกชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น และการทำงานหรือกิจกรรมที่ทำเป็นประจำ จุดเด่นของตนเองที่อยากให้ทุกคนรู้จัก ใช้เวลาประมาณ ๑ นาที	- ป้ายชื่อติดหน้าอก

➤ กิจกรรม ๓

ผู้เข้ารับการอบรม ทำกิจกรรม “ยิ้ม” เพื่อให้รู้สึกผ่อนคลาย ใช้เวลาประมาณ ๑ นาที

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย – จิตใจ ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
๒. เพื่อเป็นการทำความรู้จักกัน เปิดเผยตัวเอง สร้างความคุ้นเคย อยู่ด้วยกันด้วยความรัก สามัคคี

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์
ผู้เข้ารับการอบรม นั่งลงบนเก้าอี้เป็นรูปวงกลม หันหน้าเข้าหากัน ๑. ให้สมาชิกฝึกนั่งและยิ้ม สบตาเข้าหาคู่ที่อยู่ฝั่งตรงข้ามกับตนเอง ประมาณ ๑ นาที เพื่อเตรียมความพร้อมร่างกาย จิตใจ ๒. วิทยากร พูดประโยคให้สมาชิกพูดตาม ๒ – ๓ ทีเยว จินรูลีกคล่อง “ยิ้มไว้ ยิ้มไว้ ไม่ทุกข์ สนุกตึๆ” ๓. วิทยากรให้สมาชิกพูด - เพลงประกอบทำ - ยิ้มไว้ๆ ให้เปิดปากยิ้มกว้างๆ ยกหัวแม่มือทั้งสองชูขึ้นข้างๆ เหนือปากขณะยิ้ม - สนุกตึๆ ให้หันหน้าเข้าหากันเป็นคู่ๆ แล้วใช้มือแตะกัน ทำซ้ำๆ ประมาณ ๘ ครั้ง	- เพลงประกอบทำ

➤ กิจกรรมที่ ๔

ผู้เข้ารับการอบรม ยืนเรียงกันตามอายุทำกิจกรรม “วัฒนธรรมไทย”

ใช้เวลาประมาณ ๕ นาที เพื่อเตรียมความพร้อมร่างกาย จิตใจ สร้างความคุ้นเคย อยู่ด้วยกันด้วยความรัก สามัคคี

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย – จิตใจ ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
๒. เพื่อเป็นการทำความรู้จักกัน เปิดเผยตัวเอง สร้างความคุ้นเคย อยู่ด้วยกันด้วยความรัก สามัคคี

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์
ผู้เข้ารับการอบรม ยืนขึ้นและยืนเป็นรูปวงกลม หันหน้าเข้าหากัน - ให้สมาชิกยืนเรียงกันตามอายุทำกิจกรรม “วัฒนธรรมไทย” ใช้เวลาประมาณ ๕ นาที เพื่อเตรียมความพร้อมร่างกาย จิตใจ ๑. วิทยากรให้สมาชิกยืนเรียงกันตามอายุ โดยนับ พ.ศ. เกิดเป็นหลัก เบื้องต้นถ้าเกิดปีเดียวกันให้ใช้เดือนเกิด	- เพลงประกอบบรรเลงเบาๆ

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์
เป็นตัวกำหนด ถ้าเกิดเดือนเดียวกันใช้วันที่และเวลาเกิดตามลำดับเป็นวงกลม ๒. วิทยากรบรรยายให้สมาชิกฟังวัฒนธรรมไทย ต้องมีเพลงบรรเลงเบาๆ การทักทายโดยการไหว้เมื่อพบกัน เป็นการเริ่มต้นการมีสัมพันธภาพที่ดี เด็กไหว้ผู้ใหญ่ พ่อแม่ทุกวัน ทุกเช้า-เย็น เป็นมงคลแก่ชีวิต ๓. วิทยากรให้สมาชิกไหว้กันตามความอาวุโส	

➤ กิจกรรมที่ ๕

ผู้เข้ารับการอบรม รวมตัวกันตามวันเกิดนั่งเป็นกลุ่ม และให้แต่ละคนพูดถึงนิสัยของตนเอง ตามวันเกิด ใช้เวลาประมาณ ๕ นาที เพื่อเตรียมความพร้อมร่างกาย จิตใจ เป็นการทำความรู้จักกัน เปิดเผยตัวเอง

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย – จิตใจ ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
๒. เพื่อเป็นการทำความรู้จักกัน เปิดเผยตัวเอง สร้างความคุ้นเคย อยู่ด้วยกันด้วยความรัก สามัคคี

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์
ผู้เข้ารับการอบรม รวมตัวกันตามวันเกิดนั่งเป็นกลุ่ม และให้แต่ละคนพูดถึงนิสัยของตนเอง ตามวันเกิด ใช้เวลาประมาณ ๕ นาที เพื่อเตรียมความพร้อมร่างกาย จิตใจ เป็นการทำความรู้จักกัน เปิดเผยตัวเอง ๑. วิทยากรให้สมาชิกรวมกลุ่มกันตามกลุ่มวันเกิดทั้ง ๗ วัน ๒. วิทยากรให้สมาชิกแต่ละคนของแต่ละกลุ่ม พูดถึงนิสัยของตนเองตามกลุ่มวันเกิด รวมกันใช้เวลา ๕ นาที ๓. ให้แต่ละกลุ่มได้ให้ผู้แทนนำเสนอนิสัยในภาพรวมของกลุ่ม ที่ละกลุ่มจนครบ ๔. วิทยากรบรรยายสรุปภาพแต่ละวันตามหลักจิตวิทยา - ใบความรู้ (วันเกิด) ๕. วิทยากรให้แต่ละกลุ่มวันเกิด นับ ๑,๒,๓ แล้วให้รวมกัน ตามตัวเลขที่นับเป็น ๓ กลุ่ม ตามเลขที่นับเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมต่อไป	- Power point - เอกสารประกอบ บุคลิกภาพตามวันเกิด ทางด้านจิตวิทยา

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์
- วิทยากรสรุปประกอบ บุคลิกภาพตามวันเกิด ทางด้านจิตวิทยา	

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในราชการบริหารส่วนกลาง
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
ตามประกาศสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
เรื่อง แนวทางการเผยแพร่ข้อมูลต่อสาธารณะผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงาน พ.ศ. ๒๕๖๑
สำหรับหน่วยงานในราชการบริหารส่วนกลางสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข	
ชื่อหน่วยงาน : ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต กระทรวงสาธารณสุข วัน/เดือน/ปี : ๑๓ เมษายน ๒๕๖๔ หัวข้อ: เอกสารและสื่อประกอบหลักสูตรสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (สธทศ.) รายละเอียดข้อมูล (โดยสรุปหรือเอกสารแนบ) เอกสารและสื่อประกอบหลักสูตรสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (สธทศ.) Link ภายนอก: ไม่มี หมายเหตุ:	
ผู้รับผิดชอบการให้ข้อมูล สุชาภา วรินทร์เวช (นางสาวสุชาภา วรินทร์เวช) ตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ วันที่ ๑๓ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔	ผู้อนุมัติรับรอง สุชาภา วรินทร์เวช (นางสาวสุชาภา วรินทร์เวช) ตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ (หัวหน้า) วันที่ ๑๓ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔
ผู้รับผิดชอบการนำข้อมูลขึ้นเผยแพร่ พศวีร์ วัชรบุตร (นายพศวีร์ วัชรบุตร) นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ วันที่ ๑๓ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔	