ที่ อว 8703.1/ 226

คณะกายภาพบำบัด
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
63 หมู่ 7 ตำบลองครักษ์
อำเภอองครักษ์ นครนายก 26120

29 เมษายน 2565

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมโครงการอบรมสุขภาพดีมีความสุข ครั้งที่ 3: การออกกำลังกายและโภชนาการสำหรับการควบคุมน้ำหนัก (Wellbeing volume III: exercise prescription and nutrition for weight management)

เรียน ผู้บังคับบัญชาการ / ผู้อำนวยการ / คณบดี / ประธาน / นายก อบต. / หัวหน้าแผนก

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการอบรมสุขภาพดีมีความสุข ครั้งที่ 3: การออกกำลังกายและโภชนาการสำหรับการควบคุมน้ำหนัก (Wellbeing volume III: exercise prescription and nutrition for weight management)

ด้วยคณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำหนดจัดโครงการอบรมสุขภาพดีมีความสุข ครั้งที่ 3: การออกกำลังกายและโภชนาการสำหรับ การควบคุมน้ำหนัก (Wellbeing volume III: exercise prescription and nutrition for weight management) ระหว่างวันที่ 1-18 สิงหาคม 2565 อบรมออนไลน์ผ่านระบบ SWU Moodle และวันที่ 19 สิงหาคม 2565 สัมมนาออนไลน์ผ่านระบบ Zoom meeting ให้กับนักกายภาพบำบัดและบุคคลทั่วไป

คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิจารณาแล้วเห็นว่าการอบรมในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อบุคลากรในหน่วยงานของท่าน ในการนี้ จึงขอเชิญบุคลากรในหน่วยงานของท่านเข้าร่วมอบรมโครงการดังกล่าว โดยผู้เข้าร่วมอบรมสามารถเข้าร่วมอบรมได้โดยไม่ถือเป็นวันลาและมีสิทธิ์เบิกค่าลงทะเบียนจากต้นสังกัดได้ตามระเบียบของทางราชการ เมื่อได้รับอนุมัติจากผู้บังคับบัญชาแล้ว ทั้งนี้หากประสงค์จะเข้ารับการอบรมสามารถลงทะเบียนออนไลน์ได้ที่ https://physicaltherapy.swu.ac.th

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาประชาสัมพันธ์แก่บุคลากรในหน่วยงานของท่านหรือผู้ที่เกี่ยวข้องได้ทราบ และพิจารณาอนุมัติให้เข้าร่วมอบรม ตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.รัมภา บุญสินสุข)
รักษาการแทนคณบดีคณะกายภาพบำบัด

สำนักงานคณบดีคณะกายภาพบำบัด
โทรศัพท์ 0 2649 5000 ต่อ 27315
โทรสาร 0 2649 5450

ชื่อโครงการ โครงการอบรมสุขภาพดีมีความสุข ครั้งที่ 3: การออกกำลังกายและโภชนาการสำหรับการควบคุมน้ำหนัก (Wellbeing volume III: exercise prescription and nutrition for weight management)

หน่วยงานผู้รับผิดชอบ คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้รับผิดชอบโครงการ อาจารย์ ดร.พีรยา เต็มเจริญสุข

หลักการและเหตุผล

ภาวะอ้วน เกิดจากการที่ร่างกายได้รับพลังงานมากเกินกว่าที่จะเผาผลาญ จึงมีการสะสมพลังงานที่เกินเอาไว้ในรูปของไขมันตามอวัยวะต่างๆ และเกิดเป็นการสะสมปริมาณของไขมันในร่างกายที่มากกว่าปกติ ซึ่งภาวะอ้วนเป็นสาเหตุที่นำไปสู่โรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น ดังนั้นการควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติจึงมีความสำคัญ โดยควรควบคุมในเรื่องของโภชนาการที่ได้รับ ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายในรูปแบบที่เหมาะสม จึงจะสามารถควบคุมน้ำหนักได้อย่างมีประสิทธิภาพในระยะยาว

ในการนี้คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยการผสานศาสตร์ความรู้ร่วมกันระหว่างสาขากายภาพบำบัด และสาขาการส่งเสริมสุขภาพ จึงจัดโครงการอบรมสุขภาพดีมีความสุข ครั้งที่ 3: การออกกำลังกายและโภชนาการสำหรับการควบคุมน้ำหนัก (Wellbeing volume III: exercise prescription and nutrition for weight management) สำหรับบุคคลทั่วไป และนักกายภาพบำบัดที่สนใจความรู้เกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนักขึ้น เพื่อเผยแพร่ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสม และการจัดการโภชนาการเพื่อการควบคุมน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และห่างไกลจากการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อแนะนำรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับการควบคุมน้ำหนัก
2. เพื่อแนะนำหลักโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับการควบคุมน้ำหนัก

ระยะเวลา

ระหว่างวันที่ 1 - 19 สิงหาคม 2565

รูปแบบการอบรม

อบรมออนไลน์ผ่านระบบ SWU Moodle ระหว่างวันที่ 1 - 18 สิงหาคม 2565
สัมมนาออนไลน์ผ่านระบบ Zoom meeting วันที่ 19 สิงหาคม 2565

ผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน 100 คน

1. นักกายภาพบำบัด จำนวน 70 คน
2. บุคคลทั่วไป จำนวน 10 คน
3. วิทยากร คณะกรรมการโครงการ คณาจารย์ คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 20 คน

วิทยากร

1.	อาจารย์สุวัฒน์	จิตรดำรงค์	คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2.	อาจารย์ยุพารัตน์	อดกลั้น	คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3.	อาจารย์ปิยนุช	ยอดสมสวย	คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับการควบคุมน้ำหนัก
2. ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้เกี่ยวกับหลักโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับการควบคุมน้ำหนัก
3. ผู้เข้าร่วมอบรมสามารถประยุกต์การออกกำลังกายและการจัดการโภชนาการให้เหมาะสมกับการควบคุมน้ำหนัก

การประเมินผลโครงการ

- ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมโครงการมีผลการประเมินความรู้หลังอบรมมากกว่า 50%
- ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจของการจัดโครงการอยู่ในระดับดี - ดีมาก

การลงทะเบียนและวิธีการลงทะเบียน

-	นักกายภาพบำบัด	คนละ	2,300 บาท
-	บุคคลทั่วไป	คนละ	2,000 บาท

1. โอนผ่านทางธนาคาร
   ชื่อบัญชี "คณะกายภาพบำบัด มศว"ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขา มศว องครักษ์
   ประเภทออมทรัพย์ เลขที่บัญชี 283 - 204359-3
2. ถ้ามีการเปลี่ยนชื่อ - นามสกุล กรุณาแจ้งล่วงหน้าก่อนวันอบรม 1 สัปดาห์
3. ส่งใบสมัครพร้อมสำเนาใบโอนเงินค่าลงทะเบียน **ภายในวันที่ 15 กรกฎาคม 2565**
   ทางโทรสาร 037 395438 หรือ E-mail: physical.swu@gmail.com

หากชำระค่าลงทะเบียนแล้ว จะไม่คืนเงินค่าลงทะเบียนไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น และไม่รับชำระค่าลงทะเบียนในวันที่จัดอบรม

การสมัครอบรมจะสมบูรณ์ต่อเมื่อได้รับใบสมัครพร้อมใบโอนเงินเรียบร้อยแล้ว และจะปิดรับสมัครเมื่อผู้เข้ารับการอบรมครบตามจำนวนที่รับสมัคร

ทั้งนี้ หลังจากการจัดโครงการเสร็จสิ้นแล้ว และไม่มีผู้แสดงหลักฐานการโอนเงิน ภายในวันที่ 31 สิงหาคม 2565 ถือว่าท่านสละสิทธิ์ คณะจะนำเงินส่งเป็นเงินรายได้มหาวิทยาลัย

<u>ลงทะเบียน</u> <u>สำหรับ</u> นักกายภาพบำบัด (รับจำนวน 70 คน) คนละ 2,300 บาท	
ลงทะเบียนออนไลน์	ตรวจสอบรายชื่อลงทะเบียนได้ที่ (อย่างไม่เป็นทางการ)
https://forms.gle/RsZuSLfHjqLTDUf18	https://shorturl.asia/DmAF5

<u>ลงทะเบียน</u> <u>สำหรับ</u> บุคคลทั่วไป (รับจำนวน 10 คน) คนละ 2,000 บาท	
ลงทะเบียนออนไลน์	ตรวจสอบรายชื่อลงทะเบียนได้ที่ (อย่างไม่เป็นทางการ)
https://forms.gle/EVQjkSShB6yZ4J84A	https://shorturl.asia/Opg7R

4. ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม เฉพาะวันและเวลาราชการ เวลา 08.30 - 16.30 น.
   - **การรับสมัคร คุณขนิษฐา ใจกล้า** โทรศัพท์ 0 2649 5000 ต่อ 27315
     โทรศัพท์เคลื่อนที่ 08 3237 8627
   - **การชำระค่าลงทะเบียน คุณสุภาพร สีบุญ** โทรศัพท์ 0 2649 5000 ต่อ 27312
     โทรศัพท์เคลื่อนที่ 06 2316 5488

   ใบสมัครและรายละเอียดโครงการ สามารถดาวน์โหลดได้จาก https://physicaltherapy.swu.ac.th
5. สามารถตรวจสอบรายชื่อผู้เข้าอบรม ได้ทาง https://physicaltherapy.swu.ac.th
   ก่อนการอบรม 1 สัปดาห์เฉพาะผู้สมัครที่ส่งใบสมัครพร้อมหลักฐานการโอนแล้วเท่านั้น

กำหนดการ

โครงการอบรมสุขภาพดีมีความสุข ครั้งที่ 3: การออกกำลังกายและโภชนาการสำหรับการควบคุมน้ำหนัก

(Wellbeing volume III: exercise prescription and nutrition for weight management)

ระหว่างวันที่ 1 - 19 สิงหาคม 2565

จำนวนชั่วโมงทั้งหมด: บรรยาย 10 ชั่วโมง และสัมมนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ 3 ชั่วโมง รวม 13 ชั่วโมง

(ให้เอกสารประกอบการอบรมในรูปแบบ Electronic file)

ระหว่างวันที่ 1 - 18 สิงหาคม 2565 อบรมออนไลน์ผ่านระบบ SWU Moodle

SWU Moodle เป็นระบบ e-learning ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งสามารถเรียนได้จากเว็บไซต์ www.moodle.swu.ac.th

บรรยาย (ชั่วโมง)	รายละเอียด	วิทยากร
-	ทำแบบทดสอบก่อนการอบรม	-
2	บรรยายหัวข้อ “การใช้พลังงานของร่างกายในขณะที่ทำกิจวัตรประจำวันและออกกำลังกาย”	อ.สุวัฒน์ จิตรดำรงค์
2	บรรยายหัวข้อ “ผลของการออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ เพื่อการควบคุมน้ำหนัก”	อ.สุวัฒน์ จิตรดำรงค์
2	บรรยายหัวข้อ “โภชนาการเพื่อการควบคุมน้ำหนัก 1: - ภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนและผลกระทบต่อร่างกาย - สารอาหารหลัก วิตามินและเกลือแร่ และระดับฮอร์โมนที่มีผลต่อการควบคุมน้ำหนัก - Lesson to learn: รูปแบบโภชนาการที่นิยมใช้ในการลดน้ำหนัก”	อ.ยุพารัตน์ อดกลั้น
2	บรรยายหัวข้อ “โภชนาการเพื่อการควบคุมน้ำหนัก 2: - การประเมินโภชนาการเพื่อควบคุมน้ำหนัก - หลักการจัดอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย - ตัวอย่างวิธีการดัดแปลงอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก”	อ.ยุพารัตน์ อดกลั้น
2	บรรยายหัวข้อ “การจัดการอารมณ์และความคิดระหว่างการควบคุมน้ำหนัก”	อ.ปิยนุช ยอดสมสวย
-	ทำแบบทดสอบหลังการอบรม	-

วันที่ 19 สิงหาคม 2565 เวลา 13.30 - 16.30 น. สัมมนาออนไลน์ผ่านระบบ Zoom meeting

เวลา	รายละเอียด	วิทยากร
13.00 - 13.30 น.	ลงทะเบียนเข้าระบบ Zoom meeting	
13.30 - 16.30 น.	สัมมนาหัวข้อ “Case discussion: การประยุกต์หลักการออกกำลังกายและโภชนาการเพื่อการควบคุมน้ำหนัก”	อ.สุวัฒน์ จิตรดำรงค์ อ.ยุพารัตน์ อดกลั้น อ.ปิยนุช ยอดสมสวย

หมายเหตุ พักเบรก เวลา 14.30 น. - 14.40 น.

****