



# บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองการศึกษา ศาสนาฯ ฝ่ายส่งเสริมฯ องค์การบริหารส่วนจังหวัดศรีสะเกษ โทร.๐ - ๔๕๘๑ - ๔๖๗๓

ที่ ศก ๕๑๐๐๘/ว ๗๕๒

วันที่ ๑๕ เดือน มิถุนายน ๒๕๖๖

เรื่อง การขับเคลื่อนและประชาสัมพันธ์โครงการก้าวทำใจในสถานศึกษา Season ๕

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดศรีสะเกษ ทุกแห่ง

ด้วยสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดศรีสะเกษแจ้งว่า ศูนย์อนามัยที่ ๑๐ อุบลราชธานี มีหนังสือขอความร่วมมือ ในการขับเคลื่อนและประชาสัมพันธ์โครงการก้าวทำใจในสถานศึกษา Season ๕ เพื่อให้ผู้บริหาร ครู บุคลากรทางการศึกษาและนักเรียนในสังกัด ได้ออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสมและต่อเนื่อง ภายใต้แคมเปญ “ก้าวทำใจ Season ๕ ร่วมกันทำ ๑๕๐ วัน ๑๕ ล้านแต้มสุขภาพ” ซึ่งโครงการนี้มุ่งเน้นการขับเคลื่อนและส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้วยการกระโดดเชือก (Jump Rope) และส่งผลออกกำลังกายสะสมแต้มสุขภาพผ่าน Application ก้าวทำใจ โดยให้สมัคร/ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมผ่านช่องทาง ID Line : @THNVR หรือ [www.kaotajai.com/register](http://www.kaotajai.com/register) รายละเอียดตามหนังสือศูนย์อนามัยที่ ๑๐ อุบลราชธานี ที่ สธ ๐๙๒๐.๐๔/ว ๗๙๙ ลงวันที่ ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๖ ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

(นายมานะพันธ์ อังคสกุลเกียรติ)

รองนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน

นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดศรีสะเกษ

ฝ่ายส่งเสริมการศึกษา  
รับที่ 0819  
วันที่ 12 มิ.ย. 2566  
เวลา 17.11.00



องค์การบริหารส่วนจังหวัดศรีสะเกษ  
รับที่ 8785  
วันที่ 9 มิ.ย. 2566  
เวลา 10.00 น.

ที่ ศก ๐๐๒๓.๓/ว ๘๒

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น  
จังหวัดศรีสะเกษ กองการศึกษา  
ถนนเทพา ศก ๓๓๕๐๐ 2620

✓ มิถุนายน ๒๕๖๖ วันที่ 19 มิ.ย. 2566

เรื่อง ขอความร่วมมือขับเคลื่อนและประชาสัมพันธ์โครงการก้าวทำใจในสถานศึกษา Season ๕ เวลา 10.40 น.

เรียน ท้องถิ่นอำเภอกันทรารมย์ ราชีไศล บึงบูรพ์ โนนคูณ ห้วยทับทัน อุทุมพรพิสัย น้ำเกลี้ยง นายกองคการ  
บริหารส่วนจังหวัดศรีสะเกษ นายกเทศมนตรีเมืองศรีสะเกษ และนายกเทศมนตรีเมืองกันทรลักษ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือศูนย์อนามัยที่ ๑๐ อุบลราชธานี ที่ สธ ๐๙๒๐.๐๔/ว ๗๙๙  
ลงวันที่ ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๖

จำนวน ๑ ชุด

ด้วยศูนย์อนามัยที่ ๑๐ อุบลราชธานีแจ้งว่า ตามที่รัฐบาลมีนโยบายสำคัญในการสร้างให้ประชาชน  
มีสุขภาพที่ดีด้วยการส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกาย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จึงได้ผลักดันนโยบาย  
ส่งเสริมการออกกำลังกายระดับชาติ ด้วยเทคโนโลยีดิจิทัล Application Line ก้าวทำใจ เพื่อให้ประชาชน  
ออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสมและต่อเนื่อง ภายใต้แคมเปญ “ก้าวทำใจ season ๕ ร่วมกันทำ ๑๕๐ วัน  
๑๕ ล้านแค้นสุขภาพ” ซึ่งโครงการก้าวทำใจ season ๕ นี้ มุ่งเน้นการขับเคลื่อนและส่งเสริมกิจกรรมทางกาย  
ด้วยการกระโดดเชือก (Jump Rope) ในกลุ่มนักเรียน/นักศึกษา ครูและบุคลากรในสถานศึกษา เพื่อเป็น  
การส่งเสริมให้กลุ่มเป้าหมายได้เข้าถึงและสร้างการมีส่วนร่วมด้วยการสมัคร/ลงทะเบียนใช้งาน จัดตั้งกลุ่มส่งเสริม  
กิจกรรมทางกายและร่วมสนุกส่งผลออกกำลังกายสะสมแค้นสุขภาพผ่าน Application ก้าวทำใจ

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดศรีสะเกษจึงขอให้สำนักงานส่งเสริมการปกครอง  
ท้องถิ่นอำเภอแจ้งให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีสถานศึกษา (โรงเรียน) ในสังกัดทราบ และประชาสัมพันธ์  
โครงการก้าวทำใจในสถานศึกษา เพื่อให้ผู้บริหาร ครู บุคลากรทางการศึกษาและนักเรียน สมัคร/ลงทะเบียน  
เข้าร่วมก้าวทำใจ Season ๕ ผ่านช่องทาง ID Line : @THNVR หรือ [www.kaotajai.com/register](http://www.kaotajai.com/register) สำหรับ  
องค์การบริหารส่วนจังหวัดศรีสะเกษ เทศบาลเมืองศรีสะเกษ และเทศบาลเมืองกันทรลักษ์ ขอให้ดำเนินการ  
เช่นเดียวกัน รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายกมล ชัยกันทะ)

ท้องถิ่นจังหวัดศรีสะเกษ

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด

กลุ่มงานส่งเสริมและพัฒนาท้องถิ่น

โทร. ๐-๔๕๖๑-๓๗๘๖

ผู้ประสานงาน นางสาวขวัญสุดา พรรณา โทร. ๐๘๒ ๑๕๕ ๖๙๖๗

กองการศึกษา

ฝ่ายบริหาร

ฝ่ายส่งเสริม

๓๐๗

๒๐ ๑๗๖๓  
๕๖



สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดสระแก้ว	
วันที่ ๑๓/๑๑/๒๕๖๖	วันที่.....เวลา.....น
<input type="checkbox"/> 0023.1 บริหารทั่วไป	<input type="checkbox"/> 0023.4 กลุ่มกฎหมาย
<input type="checkbox"/> 0023.2 บริหารงานบุคคลท้องถิ่น	<input type="checkbox"/> 0023.5 การเงินบัญชี
<input checked="" type="checkbox"/> 0023.3 ส่งเสริมและพัฒนาท้องถิ่น	

ที่ สธ ๐๙๒๐.๐๔/๑๗๖๓

๔๕ หมู่ ๔ ถนนสถลมารค

ตำบลธาตุ อำเภวารินชำราบ

จังหวัดอุบลราชธานี ๓๔๑๙๐

๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความร่วมมือขับเคลื่อนและประชาสัมพันธ์โครงการก้าวทำใจในสถานศึกษา Season ๕  
เรียน กองกึ่งจังหวัดสระแก้ว

- |                  |  |              |
|------------------|--|--------------|
| สิ่งที่ส่งมาด้วย | ๑. แผ่นประชาสัมพันธ์โครงการก้าวทำใจ Season ๕   | จำนวน ๑ ฉบับ |
|                  | ๒. รายละเอียดขั้นตอนการสมัคร/ลงทะเบียนก้าวทำใจ | จำนวน ๑ ฉบับ |
|                  | ๓. แผ่นประชาสัมพันธ์การกระโดดเชือก             | จำนวน ๑ ฉบับ |

ตามที่รัฐบาลมีนโยบายสำคัญในการสร้างให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดีด้วยการส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกาย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จึงได้ผลักดันนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายระดับชาติ ด้วยเทคโนโลยีดิจิทัล Application Line ก้าวทำใจ เพื่อให้ประชาชนออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสมและต่อเนื่อง ภายใต้แคมเปญ “ก้าวทำใจ season ๕ ร่วมกันทำ ๑๕๐ วัน ๑๕ ล้านแอมป์สุขภาพ” ซึ่งโครงการก้าวทำใจ season ๕ นี้ มุ่งเน้นการขับเคลื่อนและส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้วยการกระโดดเชือก (Jump Rope) ในกลุ่มนักเรียน/นักศึกษา ครูและบุคลากรในสถานศึกษา เพื่อเป็นการส่งเสริมให้กลุ่มเป้าหมายได้เข้าถึงและสร้างการมีส่วนร่วมด้วยการสมัคร/ลงทะเบียนใช้งาน จัดตั้งกลุ่มส่งเสริมกิจกรรมทางกายและร่วมสนุกส่งผลออกกำลังใจสะสมแอมป์สุขภาพผ่าน Application ก้าวทำใจ นั้น

ในการนี้ ศูนย์อนามัยที่ ๑๐ อุบลราชธานี จึงขอความร่วมมือท่านในการขับเคลื่อนและประชาสัมพันธ์โครงการก้าวทำใจในสถานศึกษา เพื่อให้ผู้บริหาร ครู บุคลากรทางการศึกษาและนักเรียนในสังกัดหน่วยงานของท่านสมัคร/ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมก้าวทำใจ Season ๕ ผ่านช่องทาง ID Line : @THNVR หรือ [www.kaotajai.com/register](http://www.kaotajai.com/register) หรือ QR Code ด้านล่างนี้ ดังรายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา จะเป็นพระคุณ

ขอแสดงความนับถือ

(นางประไพ เจริญผล)

นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ รักษาราชการแทน  
ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๑๐ อุบลราชธานี



กลุ่มอนามัยวัยเรียน

โทร. ๐ ๔๕๒๕ ๑๒๖๗-๙ ต่อ ๔๗๙

ผู้ประสานงาน : นางปนัดดา เหมือนมาตย์

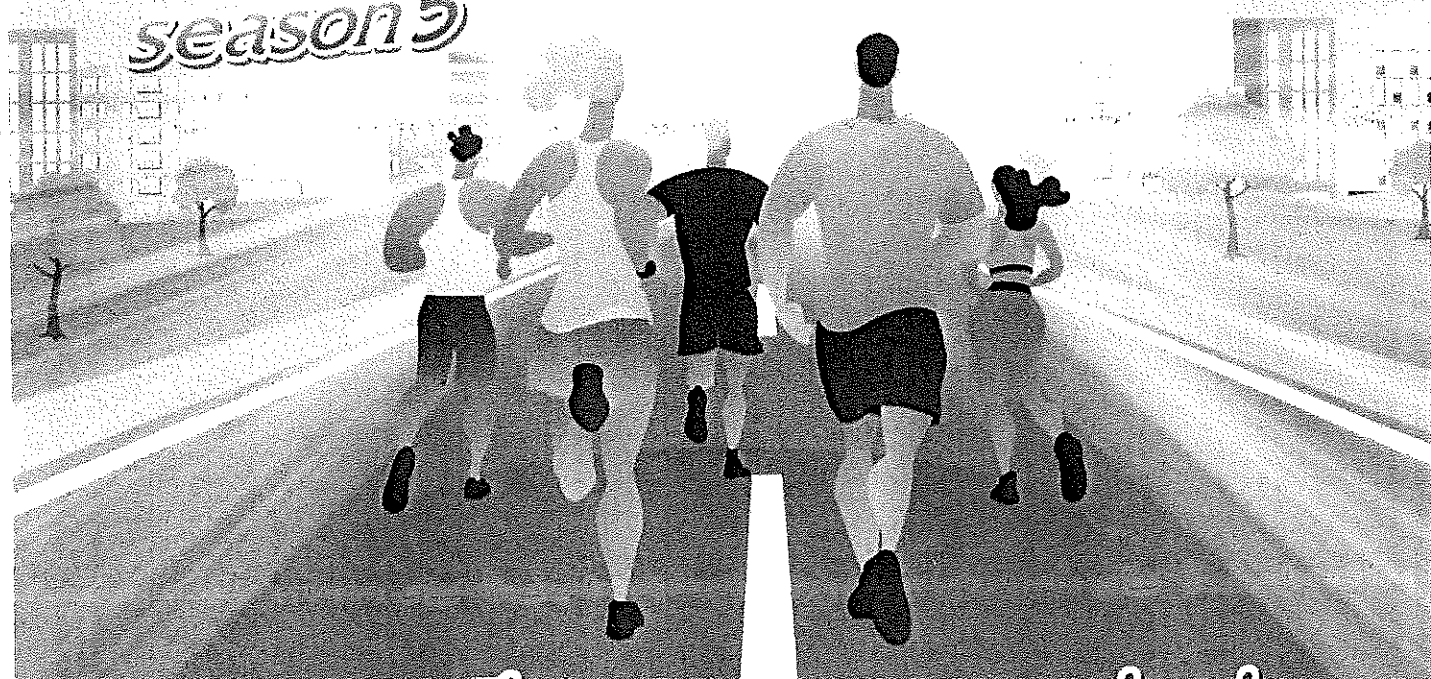
โทรศัพท์มือถือ ๐๙ ๙๑๑๐ ๓๒๙๕

ขอเชิญชวนทุกท่าน มาร่วมเป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรม



# ร่วมกันก้าว

150 วัน 15 ล้านแค้นสุขภาพ



เริ่ม 1 มีนาคม  
ถึง 28 กรกฎาคม  
2566

ร่วมส่ง  
ผลออกกำลังกาย  
พร้อมลุ้นรับรางวัลมากมายไปด้วยกัน



SCAN

QR CODE

ลงทะเบียนสมัครฟรี

ติดตามรายละเอียดกิจกรรม  
พร้อมลุ้นรับ  
ของรางวัลมากมายได้ที่





# ขั้นตอนการสมัคร/ลงทะเบียนก้าวทำใจ

## ก้าวทำใจ Season 5

เปิดระบบลงทะเบียนแล้ว



SCAN QR CODE  
ลงทะเบียนสมัครฟรี

@thaihu

เริ่มต้นพร้อมกัน มีนาคม 2566

### การเข้าสู่ระบบ ก้าวทำใจ



1. กรอก **Username/ชื่อผู้ใช้**  
**อีเมล** (สำหรับระบบที่รองรับอีเมล) (กรณีไม่มีอีเมลให้กรอกเบอร์โทรศัพท์)
2. กรอก **รหัสผ่าน**
3. กดปุ่ม **เข้าสู่ระบบ**



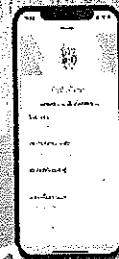
### การลงทะเบียน ก้าวทำใจ (สำหรับสมาชิกใหม่)



1. กดปุ่ม **ลงทะเบียน**
2. กรอก **Username/ชื่อผู้ใช้**  
(สำหรับระบบที่รองรับอีเมล) (กรณีไม่มีอีเมลให้กรอกเบอร์โทรศัพท์)
3. กรอก **รหัสผ่าน**
4. กรอก **เบอร์โทรศัพท์**  
(สำหรับระบบที่รองรับเบอร์โทรศัพท์) (กรณีไม่มีเบอร์โทรศัพท์ให้กรอกเบอร์โทร)
5. กรอก **ข้อมูลผู้ใช้**  
**ครบถ้วนและกดบันทึก**



### กรณีลืมรหัสผ่าน?



1. กดปุ่ม **ลืมรหัสผ่าน**
2. กรอก **Username/ชื่อผู้ใช้**  
(กรณีไม่มีอีเมลให้กรอกเบอร์โทรศัพท์) (กรณีไม่มีเบอร์โทรศัพท์ให้กรอกเบอร์โทร)
3. กรอก **หมายเลขบัตรประชาชน**
4. กรอก **จังหวัดและอำเภอ** ที่เคยลงทะเบียน
5. กด **ยืนยัน**  
(กรณีไม่มีเบอร์โทรศัพท์ให้กรอกเบอร์โทร)







SABAY DIGITAL

# กร=โดดได้ กร=โดดดี สูงดีสมส่วน มากร=โดดเชือกกับเกาะ

ผู้เริ่มต้นกร=โดดเชือก -แนะนำให้กร=โดดเพียง 3-5 นาทีก่อนในสัปดาห์แรก จากนั้นค่อยๆ

เพิ่มเวลาในการกร=โดดเชือกมากขึ้น เมื่อถึงสัปดาห์ที่ 4 ควรจะกร=โดดเชือกได้อย่างน้อย 15 นาทีต่อวัน

## เทคนิคการกร=โดดเชือกที่ถูกต้อง



1

เลือกเชือก  
แบบพลาสติกเส้นเล็ก  
หรือเชือกแบบลูกบิด ดีที่สุด

3

ใส่รองเท้า  
ที่รองรับแรงกระแทกได้ดี  
เช่น รองเท้าวิ่ง  
รองเท้าเทนนิส เป็นต้น

5

พยายามกร=โดดทุกวัน  
ให้เชือกสอดขาไปได้  
โดยสูงจากพื้น ไม่น้อย 1.2 นิ้ว

2

เชือกต้องหนาเท่ากับสองนิ้วของเรา  
วิธีวัดคือยื่นหมอนกึ่งกลางเชือก  
ดึงด้านจับขึ้นมาจนเชือกตั้งกึ่งพอดี  
คือขนาดด้านจับต้องเสมอกับรักษาไว้

4

จับด้านจับตั้งแต่กึ่งกลาง  
ถึงปลายจะดีที่สุด  
ยิ่งจับสายด้านจับตรงหัวจับยิ่งเยอะ

6

ลงน้ำหนักด้วยปลายเท้าส่วนจมูกเท้า  
ไม่เก้บรองเท้าเตะพื้นเลย  
เวลากร=โดด ลงเท้าด้วยส้นนิ้ว  
จะช่วยให้แรงกระแทก

## Pr=โยชน์ ของ



กล้ามเนื้อแข็งแรง



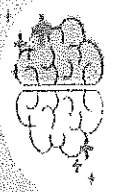
เผาผลาญ  
ไขมันได้ดี



เพิ่มความหนาแน่น  
ของกระดูก



พัฒนาระบบ  
หัวใจและปอด



เพิ่มการทำงานของ  
สมอง



สนุกสนาน

## การกร=โดดเชือก มีดังนี้

### ข้อแนะนำ

ผู้เริ่มต้นการกร=โดดเชือก ควรหาที่ออกกำลังกายกลางแจ้งที่มีแสงแดดส่องถึง และปรับสภาพอุณหภูมิให้เหมาะสม



เอกสารสิ่งส่งมาด้วย