



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ฝ่ายส่งเสริมการศึกษา กองการศึกษาฯ องค์การบริหารส่วนจังหวัดศรีสะเกษ.....

ที่ ศก ๕๑๐๐๘/ว.๑๐๒๕ วันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความร่วมมือขับเคลื่อนและประชาสัมพันธ์โครงการก้าวท้าใจในสถานศึกษา Season ๕.....

เรียน ผู้อำนวยการสถานศึกษาสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดศรีสะเกษ ทุกแห่ง

ตามที่รัฐบาลมีนโยบายสำคัญในการสร้างให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดีด้วยการส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกาย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จึงได้ผลักดันนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายระดับชาติ ด้วยเทคโนโลยีดิจิทัล Application Line ก้าวท้าใจ เพื่อให้ประชาชนออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสมและต่อเนื่อง ภายใต้แคมเปญ "ก้าวท้าใจ season ๕ ร่วมกันทำ ๑๕๐ วัน ๑๕ ล้านแอมป์สุขภาพ" ซึ่งโครงการก้าวท้าใจ season ๕ นี้ มุ่งเน้นการขับเคลื่อนและส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้วยการกระโดดเชือก (Jump Rope) ในกลุ่มนักเรียน/นักศึกษา ครูและบุคลากรในสถานศึกษา เพื่อเป็นการส่งเสริมให้กลุ่มเป้าหมายได้เข้าถึงและสร้างการมีส่วนร่วมด้วยการสมัคร/ลงทะเบียนใช้งาน จัดตั้งกลุ่มส่งเสริมกิจกรรมทางกายและร่วมสนุกส่งผลออกกำลังกายสะสมแอมป์สุขภาพผ่าน Application ก้าวท้าใจ นั้น

องค์การบริหารส่วนจังหวัดศรีสะเกษจึงขอประชาสัมพันธ์ให้สถานศึกษาในสังกัดพิจารณาสมัครเข้าร่วมก้าวท้าใจในสถานศึกษา Season ๕ ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมก้าวท้าใจ Season ๕ ผ่านช่องทาง ID Line :@THNVR หรือ [www.kaotajai.com/register](http://www.kaotajai.com/register) หรือ QR Code ตามสิ่งที่ส่งมาด้วยท้ายหนังสือที่ สธ ๐๙๒๐.๐๔/ว๗๙๙ ลงวันที่ ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๖ ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

(นายมานะพันธ์ อังคสกุลเกียรติ)

รองนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน

นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดศรีสะเกษ

ฝ่ายส่งเสริมการศึกษา

รับที่ ๗๗๐  
วันที่ ๐๖ มิ.ย. 2566  
เวลา 14:59



องค์การบริหารส่วนจังหวัดศรีสะเกษ

รับที่ 8444  
วันที่ - 2 มิ.ย. 2566  
เวลา 09.40 น.

ศูนย์อนามัยที่ ๑๐ อุบลราชธานี  
๔๕ หมู่ ๔ ถนนสถลมารค  
ตำบลธาตุ อำเภวารินชำราบ  
จังหวัดอุบลราชธานี

ที่ สธ ๐๙๒๐.๐๔/๖๗๒๕

๒๖

พฤษภาคม ๒๕๖๖

รับที่ ๒5๐3

วันที่ 2 มิ.ย. 2566

เวลา 10.5๐ น.

เรื่อง ขอความร่วมมือขับเคลื่อนและประชาสัมพันธ์โครงการก้าวทำใจในสถานศึกษา Season ๕

เรียน นายองค์การบริหารส่วนจังหวัดศรีสะเกษ

- |                  |  |              |
|------------------|--|--------------|
| 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 ล้านแต้มสุขภาพ” ซึ่งโครงการก้าวทำใจ season ๕ นี้ มุ่งเน้นการขับเคลื่อนและส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้วยการกระโดดเชือก (Jump Rope) ในกลุ่มนักเรียน/นักศึกษา ครูและบุคลากรในสถานศึกษา เพื่อเป็นการส่งเสริมให้กลุ่มเป้าหมายได้เข้าถึงและสร้างการมีส่วนร่วมด้วยการสมัคร/ลงทะเบียนใช้งาน จัดตั้งกลุ่มส่งเสริมกิจกรรมทางกายและร่วมสนุกส่งผลออกกำลังกายสะสมแต้มสุขภาพผ่าน Application ก้าวทำใจ นั้น

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

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา จะเป็นพระคุณ

ขอแสดงความนับถือ

(นางประไพ เจริญผล)

นักโภชนาการชำนาญการพิเศษ รักษาการแทน  
ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๑๐ อุบลราชธานี

**การปฏิบัติ**

สป.  กสส.  
 สนล.  กยง.  
 สนช.  กศ.  
 สนค.  กจ.  
 นตภ.



กองการศึกษา

ฝ่ายบริหารฯ

ส่งเสริมฯ

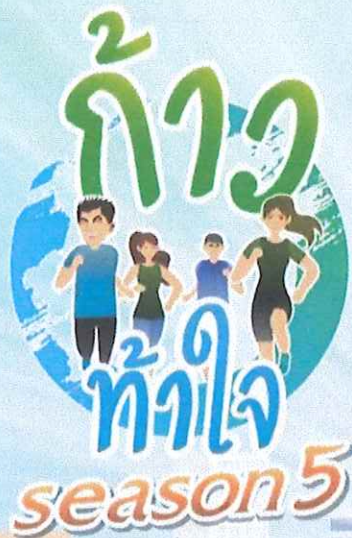
กลุ่มอนามัยวัยเรียน

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



@thnvr

SCAN

QR CODE

ลงทะเบียนสมัครฟรี

ติดตามรายละเอียดกิจกรรม  
พร้อมลุ้นรับ  
ของรางวัลมากมายได้ที่



ก้าวท้าใจ

# กระโดดได้ กระโดดดี สูงดีสมส่วน มากกระโดดเชือกกับเทอะ



**SABUY**  
DIGITAL

ผู้เริ่มต้นกระโดดเชือก - แนะนำให้กระโดดเพียง 3-5 นาทีก่อนในสัปดาห์แรก จากนั้นค่อยๆ

เพิ่มเวลาในการกระโดดเชือกมากขึ้น เมื่อถึงสัปดาห์ที่ 4 ควรจะกระโดดเชือกได้อย่างน้อย 15 นาทีต่อวัน

## เทคนิคการกระโดดเชือกที่ถูกต้อง



- 1 เชือกเชือกแบบพลาสติกเส้นเล็ก หรือเชือกแบบสูกบีด ดีที่สุด
- 2 ใส่รองเท้าที่รองรับกระแทกได้ดี เช่น รองเท้าวิ่ง รองเท้าเทนนิส เป็นต้น
- 3 พยายามกระโดดเท้าคู่ ให้เชือกลอดผ่านไปได้ โดยสูงจากพื้น ไม่เกิน 1-2 นิ้ว

- 4 เชือกต้องเหมาะแก่กับส่วนสูงของเรา วิธีวัดคือยืนเหยียบกับกลางเชือก ดึงสายจับขึ้นมาจนถึงข้อศอก ดึงสายด้านล่างจับมือถึงข้อศอก ดึงสายด้านล่างจับต้องเสมอกับรักแร้
- 5 จับค้ำจับตึงแต่ไม่ถึงกลาง ค้างปลายจะดีที่สุดในขณะจับปลายด้านล่างจับแรงหรือยังแข็งเยอะ
- 6 ลงน้ำหนักตัวด้วยปลายเท้าส่วนจมูกเท้า สันเท้าต้องไม่แตะพื้นเลย เวลากระโดด งอเข่าด้วยเล็กน้อย จะช่วยลดแรงกระแทก

## ประโยชน์ ของ

## การกระโดดเชือก มีดังนี้

กล้ามเนื้อแข็งแรง

เผาผลาญไขมันได้ดี

เพิ่มความหนาแน่นของกระดูก

พัฒนาระบบหัวใจและหลอดเลือด

เพิ่มการทำงานของสมอง

สนุกสนาน

## ข้อแนะนำ

ผู้มีปัญหาเรื่องกระดูกและข้อต่อ หรือคนที่มีน้ำหนักตัวที่มากเกินไป ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อนหรือปรึกษาก่อนการออกกำลังกายแบบนี้นะ



เอกสารสิ่งนี้ส่งมาด้วย