



# บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กลุ่มงานพัฒนาองค์กรและขับเคลื่อนกำลังคน โทร. ๐ ๒๕๒๑ ๓๐๕๖ ต่อ ๒๐๕

ที่ สธ ๐๙๓๕.๐๒/ ๒๑๓

วันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอส่งรายงานผลการศึกษาดูงานการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง (ผ่านรองผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง)

ตามหนังสือที่ ศธ.๖๙๑๒ (๘)/พิเศษ ด้วยภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้จัดโครงการเผยแพร่ความรู้สู่ชุมชน ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ ปีการศึกษา ๒๕๖๐ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อบูรณาการสอนนิสิตร่วมกับการบริการวิชาการในรายวิชา คส ๔๒๑ โภชนาการชุมชน(HS Community Nutrition) ในการให้บริการแก่ผู้สูงอายุ ในสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

ในการนี้ กลุ่มงานพัฒนาองค์กรและขับเคลื่อนกำลังคนและกลุ่มงานพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ ได้ดำเนินการจัดการศึกษาดูงานและแลกเปลี่ยนเรียนรู้คุณะนักศึกษาภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วันที่ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๑ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๐๐น. พร้อมได้รับรายงาน Refection Report จากนักศึกษา จำนวน ๑ ชุด รายละเอียดดังแนบ

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณาต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ

นาง เกศรา

(นางเกศรา ประเสริฐจิต)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

หัวหน้างานพัฒนาองค์กรและขับเคลื่อนกำลังคน

นายเกษม

นายเกษม

๒๒ พฤษภาคม

(นายเกษม เวชสุธานนท์)

ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

(นายยงยศ หัตถพรสวรรค์)

นายแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านเวชกรรม)

รองผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

โรงเรียน สนิทโรจน์ อ.ทล. เม.ม.พ.

พ.๒๕๖๑ (นางพนมมาลี)

ดิ.๒๕๖๑

ท.ว. ๒

(ศรีตว. เกศ ๒๕๖๑)



# สำเนาฉบับ บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กลุ่มงานพัฒนาองค์กรและขับเคลื่อนกำลังคน โทร. ๐ ๒๕๒๑ ๓๐๕๖ ต่อ ๒๐๕

ที่ สธ ๐๙๓๕.๐๒/๒๑๓

วันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอส่งรายงานผลการศึกษาดูงานการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ สถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง (ผ่านรองผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง)

ตามหนังสือที่ ศธ.๖๙๑๒ (๘)/พิเศษ ด้วยภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้จัดโครงการเผยแพร่ความรู้สู่ชุมชน ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ ปีการศึกษา ๒๕๖๐ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อบูรณาการสอนนิสิตร่วมกับการบริการวิชาการในรายวิชา คส ๔๒๑ โภชนาการชุมชน(HS Community Nutrition) ในการให้บริการแก่ผู้สูงอายุ ในสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

ในการนี้ กลุ่มงานพัฒนาองค์กรและขับเคลื่อนกำลังคนและกลุ่มงานพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ ได้ดำเนินการจัดการศึกษาดูงานและแลกเปลี่ยนเรียนรู้คุณะนักศึกษาภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วันที่ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๑ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๐๐น. พร้อมได้รับรายงาน Refection Report จากนักศึกษา จำนวน ๑ ชุด รายละเอียดดังแนบ

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณาต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ

น.น. น.น.

(นางเกศรา ประเสริฐจิต)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

หัวหน้างานพัฒนาองค์กรและขับเคลื่อนกำลังคน

น.น.

น.น.

๑๑ พ.ค.๖๑

(นายเกษม เวชสุทธานนท์)

ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

(นาย योगยส หัตถพรสวรรค์)

นายแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านเวชกรรม)

รองผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพเขตเมือง

.....ร่าง

.....พิมพ์

.....ทาน

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

- ๑. รายชื่อวิชา..... วิทยาศาสตร์บูรณา
- ๒. หัวข้อ..... แผนการเรียนรู้ที่..... ภาควิชาวิทยาศาสตร์ ปุโรสะกษา 2560
- ๓. วันเวลา..... 18 พ.ค. 61
- ๔. ผู้สอน..... อาจารย์ ดิฉัน อาจารย์
- ๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้.....
  - ได้ฝึกความกล้าแสดงออกและการพูดต่อหน้าผู้ฟัง
  - ได้แลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์กับผู้ฟัง เช่น ได้ทราบว่าผู้ฟังได้ประโยชน์จากสิ่งที่เรานำมาพูด
  - ได้ทราบจากผู้ฟังว่าสนใจเรื่องไหนบ้าง ได้จดจำใจจริง
  - ได้เรียนรู้ 3 อ (อาจารย์ อรรถนะ ออกกำลังกาย)
- ๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง.....
  - เสริมความรู้ ความเข้าใจก่อนลงเรียน
  - เสริมสื่อที่น่าสนใจ วิจัย และบทความทาง
- ๗. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ดิฉัน ศาสตราจารย์กิตติคุณ  
 (..... ดิฉัน ศาสตราจารย์กิตติคุณ.....)  
 วันที่..... 18 ..... เดือน..... พฤษภาคม..... พ.ศ. .... 2561

nm  
 2020/4

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

๑. รายชื่อวิชา..... โบราณคดีวิทยา
๒. หัวข้อ..... เลขแพร่ความรู้สู่ชุมชน
๓. วันเวลา..... 18 พฤษภาคม 2561
๔. ผู้สอน..... อ. วิภา ท่องสง.
๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้.....

- ได้แลกเปลี่ยนความรู้ เรื่องงานเกี่ยวกับที่อยู่ที่ทางสาย สุภวระเขตเมือง

- ได้เรียนรู้ถึงสิ่งที่ที่ๆ ได้แสดง อากาศงานบทบาทสมมติ ส่วนๆ ของแต่ละกลุ่ม

- ได้ทราบท่าทาง หรือ ทบออกกำลัง ทบที่ในท่า = สลับกับวิ่งดูงาน

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง.....

- นำความรู้ ที่ได้จากผู้สอน ไปปรับใช้กับ คนที่ไปได้ : ที่งานด้าน อารมณ์ และ

การออกกำลัง กาย

๗. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... น.ส. อัญญาวรรณ สุทธิศิลป์

(.....)

วันที่..... 18 เดือน..... พฤษภาคม..... พ.ศ. .... 2561

nm v  
20/5/61

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

- ๑. รายชื่อวิชา HS 421 โภชนาการผสมผสาน
- ๒. หัวข้อ สัปดาห์ที่ ๑๖ ที่ ๑๖ เรื่อง โภชนาการและสุขภาพจิต และ การเลือกอาหารที่เหมาะสมต่อการพัฒนาสุขภาพจิต
- ๓. วันเวลา ๒๕ พ.ค. 2561
- ๔. ผู้สอน อ. วิมล ทองอ้อ
- ๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้ ได้เรียนรู้วิธีการลงชุมชน การทำคำปรึกษา และ การสอนเกี่ยวกับโภชนาการที่ถูกต้อง ได้เรียนรู้การทำงานเป็นกลุ่มกับเพื่อน ได้เรียนรู้กระบวนการทำงานเกี่ยวกับโภชนาการ และ ได้ศึกษาร่วมกับพี่เลี้ยง อ. วิมล ทองอ้อ และ อ. อธิภา อธิภา ได้เรียนรู้การทำงานร่วมกับพี่เลี้ยง อ. วิมล ทองอ้อ

- ๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง จะนำหลักการ 3 อ. อาหาร, อารมณ์ และ อธิภา อธิภา มาใช้ในการพัฒนาสุขภาพจิตของตนเอง

๗. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... พ.อ. ชัญฉวี..... โภชนาการ  
 (..... ชัญฉวี..... โภชนาการ)  
 วันที่ 1๕ เดือน..... พ.ค..... พ.ศ. 2561

hm m  
 20/20

## แบบฟอร์ม Reflection Sheet

๑. รายชื่อวิชา..... HS421 โภชนาการชุมชน
๒. หัวข้อ..... ศีรษะงานที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพอำเภอ และ การลงโภชนาการชุมชน (โครงการเผยแพร่ความรู้สู่ชุมชน)
๓. วันเวลา..... 18 พ.ค 2561
๔. ผู้สอน..... อ. วิภา ทอรรอด
๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้.....
- การให้คำปรึกษา กับผู้สูงอายุ หรือ กลุ่มเป้าหมาย ควร นำความรู้ไปใช้ในกิจกรรม ที่กลุ่มเป้าหมาย โดยใช้โมเดลอะไรก็ได้ ที่สามารถ ชื่นชมได้ และ สักยภาพที่ทำได้เอง และ 90%
  - การใช้สื่อความรู้สู่ชุมชน ควรใช้ นวัตกรรม สื่อ เสริมสุขภาพ 3 อ. สาธารณสุข ก้าวไกล การยอมรับ เพื่อ ให้เข้าใจง่าย และ สามารถนำไปใช้ได้จริง
  - การเผยแพร่ความรู้สู่ชุมชน ควรมีการสอน หรือ สเปกตรัม กิจกรรม เพื่อดึงดูความสนใจ

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง..... ใช้หลักทฤษฎี 3 อ. อาชีพ ออกกำลังกาย ออกกำลังกาย
- เพื่อให้ดูแล้วสุขภาพดี ออกกำลังกายที่ดี เตรียมตัว ผล: ศึกษาเพื่อพัฒนาชุมชน
- ได้ดียิ่งขึ้น พร้อมเผยแพร่ความรู้สู่ชุมชน ให้แก่สังคม และ ศึกษาค้นคว้า

๗. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... กัญญารัตน์ อามเน้ง

(..... กัญญารัตน์ อามเน้ง)

วันที่ 18 เดือน..... พ.ค..... พ.ศ. 2561

mm h  
mm

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

๑. รายชื่อวิชา..... ไอชอน ดาสมรฐมณ

๒. หัวข้อ..... แผนกพรตกรรม ๑๓๓ จดกิจ กรรม

๓. วันเวลา..... 18 พ.ค. 61

๔. ผู้สอน.....

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้ - ได้รู้ทิวทัศน์ในกรรมร่วมกันแล้ว สว. การนำกรรมรู้ต่อ สว. นั้น การทำเจตนา กิจกรรม และ สอดแทรกกรรมรู้เข้าไป เพื่อไม่ให้ได้กรรมที่ตัวเอง จงชี้แจงในกรรมที่ สว. สามารถให้ทำงานได้ดียิ่ง

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง - นำกรรมรู้และลงสว. ที่ได้รับไปใช้กับบุคคล สว. ในชุมชน ในบ้าน และ ทิวทัศน์ที่ สว. ทำตามโครงการในโครงการของ สว. ที่กำลัง สว. สามารถพัฒนาไปร่วมกับ สว. สว. การนำกรรมรู้ผู้ให้

๗. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... น. ส. สุวิมล ..... ธัญญา .....

วันที่..... 18 ..... เดือน..... พฤษภาคม ..... พ.ศ. .... 2061

*nm*  
*nm*

## แบบฟอร์ม Reflection Sheet

๑. รายชื่อวิชา.....โครงการเผยแพร่ความรู้สู่ชุมชน.....
๒. หัวข้อ.....
๓. วันเวลา.....
๔. ผู้สอน.....
๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้.....
- การทำงานอย่างมีความสุข
  - การพัฒนาชุมชนให้มีสุขภาพดีขึ้น
  - 30.

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง.....
- <sup>๑๕</sup>จัดทำแผนการสื่อสารให้มีประสิทธิภาพ
  - การถ่ายทอดความรู้ให้เข้าใจมากขึ้น (เริ่มโครงการรณรงค์ในเจ้าอาวาส)
  - นำภาคีเครือข่ายมาถ่ายทอดความรู้ไปให้

๗. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... สุวิจิตร .....

(.....)

วันที่ 14 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2561 .....

km m

km m



แบบฟอร์ม Reflection Sheet

- ๑. รายชื่อวิชา.....โครงการเผยแพร่ความรู้สู่ชุมชน.....
- ๒. หัวข้อ.....
- ๓. วันเวลา..... 19 พฤษภาคม 2561.....
- ๔. ผู้สอน.....
- ๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้.....การทำงานเป็นระบบ การทำงานร่วมกับผู้อื่น และการลำดับขั้นตอน.....  
.....การทำงานในความรู้กับผู้สูงอายุ และเทคนิคการจัดกิจกรรมต่างๆ.....  
.....ได้ความรู้ในสัปดาห์ 3 อ. 2 ส. 1 พ.....
  
- ๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง.....นำความรู้ เทคนิค และสิ่งที่การทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ.....  
.....การทำงานร่วมกับผู้อื่น ฝึกใช้ในงานในอนาคต.....  
.....- เทคนิคการพูด การเลือกสื่อที่ความรู้ที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย.....
  
- ๗. สรุปผลโดย.....

ลงชื่อ..... นวชนไพรัตน์ ไกรสมปิติ.....  
(.....)  
วันที่..... 19..... เดือน..... พฤษภาคม..... พ.ศ. 2561.....

๓๓ ๓  
20 ๓๓๓

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

- ๑. รายชื่อวิชา... โภชนาการชุมชน
- ๒. หัวข้อ... โครงการเผยแพร่รู้เรื่อง ภาคอีสานกรมศาสตร์ ปีการศึกษา 2560
- ๓. วันเวลา... 18 พฤษภาคม 2561
- ๔. ผู้สอน... อ. นิตยา ทอระอด
- ๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้... - สุขภาพดี... อายุยืน... ลดค่าใช้จ่าย  
 - Health policies  
 ↳ กระบวนการ 3 อ. ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์  
 - การบริหารจัดการแบบ cluster  
 - การเข้าถึงแนวทางในการพัฒนาศักยภาพและแนวคิดของผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถนำไป  
 ปรึกษาได้ในการทำงาน และให้ความรู้ต่อไปในภายภาคหน้า
- ๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง... ซึ่งความรู้ที่ได้ทั้งความรู้ในการบริหารงาน การปฏิบัติงาน และ  
 ...ความรู้ทางด้านโภชนาการนำไปใช้ในการปฏิบัติงานในภายภาคหน้า โดยต้องมีการพัฒนาทักษะการพูด  
 ในที่สาธารณะ และวัดเจนน... เพื่อทราบถึงหากพูดเร็วไป... ผู้สูงอายุจะฟังไม่ทัน... และที่พัฒนาแบบ  
 กิจกรรมผสมผสาน... ความรู้ให้ สนุกสนาน... ความรู้รอบคน... เข้าใจง่าย... เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม  
 เกิดความรู้อย่างภาคภูมิใจ... ความร่วมมือ... และกิจกรรมที่เน้นต่อของเหมาะสมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- ๗. สรุปผลโดย

ลงชื่อ... ชนกวิชญ์ จำเริญ  
 (... นางสาวระกานต์ นิลศิริ ...)  
 วันที่... 18... เดือน... พฤษภาคม... พ.ศ. ... 2561

hr d  
 2024

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

๑. รายชื่อวิชา..... วิชาภาษาอังกฤษ

๒. หัวข้อ..... ทัศนคติของสังคมไทยที่มีต่อผู้สูงอายุ

๓. วันเวลา..... 18 ม.ค. 61

๔. ผู้สอน..... อาจารย์ลิลา ทานตะวัน

๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้..... - กลุ่มผู้สูงอายุมีค่าสูง มีศักยภาพสูงและมีประสบการณ์ชีวิตที่สั่งสมมาอย่างดี  
..... เป็นกลุ่มคนที่มีอายุเฉลี่ยสูง มีประสบการณ์ชีวิตที่สั่งสมมาอย่างดี มีศักยภาพสูงและมีประสบการณ์ชีวิตที่สั่งสมมาอย่างดี  
..... คนชรา กำลังวัยที่จะก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุได้โดยดี การที่สังคมให้ความสำคัญกับ  
..... ได้รู้กระบวนการ ร.อ. (อาหาร อาหารสังกะสี ธาตุเหล็ก) การที่คนชราได้รู้  
..... ในทางสังคมและจิตใจ สิ่งจากการไปดูแลผู้สูงอายุ  
..... - การที่ผู้สูงอายุทำให้สังคมดีขึ้น และ วัตถุประสงค์ของผู้สูงอายุ  
..... ทำให้ได้ประสบการณ์ที่นำไปพัฒนาตนเอง

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง..... - พัฒนาความรู้และประสบการณ์  
..... - การสื่อสารที่ดีกับลูกหลาน ผู้สูงอายุและผู้พิการ  
..... การปฏิบัติหน้าที่ของตนเอง ให้ดีตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายและต่อผู้สูงอายุ

๗. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... น.ส.วิภาณี ศรีนิภา  
(..... น.ส.วิภาณี ศรีนิภา ..... ศรีนิภา)  
วันที่..... 18 ..... เดือน..... พฤษภาคม..... พ.ศ. 2561

nm n

nm b

# แบบฟอร์ม Reflection Sheet

๑. รายชื่อวิชา..... วิชาสหกิจศึกษา.....
๒. หัวข้อ..... วัตถุประสงค์การเรียนรู้.....
๓. วันเวลา..... 18 พค. 61.....
๔. ผู้สอน.....
๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้.....
- ลงภาพตัด ต้นไม้ ลดค่าใช้จ่าย
  - ฝึกกระบวนการ 3 อ. (วางแผน, ออกคำสั่งงาน, ควบคุม)
  - ได้ทักษะ = ฝึกวางแผนทำเรื่องกิจกรรมในชุมชน ได้ประสบการณ์ใหม่ ๆ พบปะผู้เกี่ยวข้อง ทำให้ทราบถึง ต้นทุน และแนวคิดของผู้อื่น ทำให้สามารถนำไปปรับใช้ให้
  - ฝึกวางแผนกิจกรรม ฝึกควบคุม ให้ออกมาดีต่อไป
๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง.....
- พัฒนาทักษะ = ฝึกพูดให้ น่าสนใจ และชัดเจน ต่อด้วยอาชีพที่
  - พัฒนารูปแบบกิจกรรมให้มีความรู้ 9 นี้มีความสนใจ = ฝึก สหกิจศึกษา เพื่อให้นักศึกษาได้มีความรู้และร่วมกิจกรรมของสหกิจศึกษา
๗. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ปัทมา สิงห์ทอง.....  
(..... นางสาวปัทมา สิงห์ทอง.....)  
วันที่..... 19..... เดือน..... พฤษภาคม..... พ.ศ. 2561.....

nm d  
20/1/61

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

- ๑. รายชื่อวิชา โภชนาการชุมชน
- ๒. หัวข้อ โภชนาการแผนแม่ข่ายกลุ่มชุมชน
- ๓. วันเวลา ๒ พฤษภาคม ๒๕๖๑
- ๔. ผู้สอน อาจารย์ ภัณฑิลา ทวีรอด
- ๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้ ได้รับบทเรียนเกี่ยวกับจุดประสงค์ในการก่อตั้ง สถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน และ ได้รับความรู้ในการถ่ายทอดความรู้เรื่องโภชนาการในรูปแบบที่เข้าใจ ผู้สูงอายุ ทำให้เกิดความเข้าใจได้ง่าย ศึกษาเอกสารกิจกรรมเพื่อนมีบทบาทผู้สูงอายุให้ศึกษาค้นคว้าได้ ออก- ทักสังทศ ได้ทำกิจกรรมเพิ่มทักษะให้เกิดความสนุกสนาน
  
- ๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง นำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในจัดประชุม จัดงาน โดยเริ่มจากการ ไปประสานงานหาที่ปรึกษาเชิงปฏิบัติ ส่งเสริมงานในปริมาณที่พอดี รวมถึงการนำความรู้ที่ได้ ถ่ายทอดให้กับคนในครอบครัว
  
- ๗. สรุปผลโดย

ลงชื่อ อมรรัตน์ ไทผด  
(อมรรัตน์ ไทผด)  
วันที่ ๑๕ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

km km  
๒๐ พค ๖๑

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

- ๑. รายชื่อวิชา โภชนาการชุมชน
- ๒. หัวข้อ โครงการเผยแพร่ความรู้ชุมชน
- ๓. วันเวลา 18 พฤษภาคม 2561
- ๔. ผู้สอน อาจารย์ วิไล ทอจจิ
- ๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้ ได้เรียนรู้ความเป็นมาของสถาบันพัฒนาสุขภาพเพื่อสังคม รุ่แนว  
คิดและแนวปฏิบัติทำงานของสถาบัน ได้แลกเปลี่ยนความรู้ทางโภชนาการ และ  
ได้เรียนรู้การดำเนินงานกิจกรรมของพี่เลี้ยง ได้ร่วมฝึกปฏิบัติต่างๆ เมื่อต้อง  
มาอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มใหม่ การตั้งเป้าหมายที่จะได้ความรู้ทางโภชนาการ  
ส่งผลการคัดเลือกอาสาสมัครร่วมโครงการออกกำลังกายอีกด้วย ซึ่งตรงกับ  
แนวคิด ข.อ. ของทางสถาบัน ( อบรม อาสาสมัคร ออกกำลังกาย )

- ๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง คือการนำความรู้ 30 ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน  
เสริมความรู้ตัวเองในด้านอาหาร เรียนรู้การออกกำลังกาย หรือกิจกรรมที่  
ได้ใช้มีผลงาน รวมถึงใช้สติปัญญา ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

๗. สรุปผลโดย

ลงชื่อ สิริวิมล นิตกรวิมลย์เดช  
( สิริวิมล นิตกรวิมลย์เดช )  
วันที่ 18 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2561

*nm*  
*nm*

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

๑. รายชื่อวิชา บทสวดมนต์  
 ๒. หัวข้อ โครงการเผยแพร่ศาสนาคริสต์  
 ๓. วันเวลา 19 พฤษภาคม 2561  
 ๔. ผู้สอน อาจารย์สุภา ทอระตา  
 ๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้ ได้ทราบถึงคุณค่าของศาสนาคริสต์ที่สอนมาตั้งแต่เกิด การ  
ทำหน้าที่ของพระคัมภีร์ของคริสตจักร รวมถึงการปฏิบัติตนของคริสตชน  
ซึ่งได้สัมผัสกับพระคัมภีร์ที่สอนโดยพระคัมภีร์และบทสวดมนต์ ซึ่งทั้งหมดได้ร่วม  
ทำกิจกรรมกันมาตั้งแต่ยังเด็ก และได้สัมผัสกับพระคัมภีร์ด้วย และได้เรียนรู้เกี่ยวกับ  
30 ข้อ ของพระคัมภีร์ อธิษฐานด้วย และสิ่งที่ได้ไปเยี่ยม รอดชีวิต DPAC  
คือ ศักดิ์สิทธิ์

๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง หน้าที่ 30 ของพระคัมภีร์ให้มีความรู้และเข้าใจ เพื่อทำใน  
ตัวเอง และคนรอบข้าง ซึ่งพระคัมภีร์ที่ ทั้งไบเบิลและ พระคัมภีร์ 5:5:1  
มาให้ คือ มีหน้าที่ 3 ข้อ ส่วน มีหน้าที่ 3 ข้อ ส่วน และที่คือ 1 ข้อ ส่วน

๗. สรุปผลโดย  
 ลงชื่อ ชกิตา ยอดดอม  
( นางสาวชกิตา ยอดดอม )  
 วันที่ 19 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2561

๓๓ ๓  
 ๒๓๖๓

แบบฟอร์ม Reflection Sheet

- ๑. รายชื่อวิชา..... โภชนาและการชุมชน
- ๒. หัวข้อ..... โครงการเผยแพร่ความรู้สู่ชุมชน
- ๓. วันเวลา..... 18 พฤษภาคม 2561
- ๔. ผู้สอน..... อาจารย์วิจิตร ทาองรอด
- ๕. สิ่งที่ได้เรียนรู้..... ได้ทบทวนถึงหลักการ ความเป็หมายของสถาบันฯ สู่สาธารณะเพื่อ  
..... ได้ร่วมกิจกรรมการให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุ ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและโภชนาการ  
..... เกี่ยวกับอาหารสุขภาพ และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น เกี่ยวกับหลัก 3 อ. ได้แก่ อาหาร  
..... อานาถ ออกกำลังกาย และยังมีการใช้สติร่วมในการลดน้ำหนักด้วย
  
- ๖. สิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเอง..... ให้ความสำคัญเรื่องภาระงานอยู่ก่อกองต้องปรับตัวให้  
..... ให้ชีวิตประจำวัน ให้หลัก 3 อ. มากใช้โดยการ ทานอาหารที่มีประโยชน์  
..... กินอย่างมีสติ และ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
  
- ๗. สรุปผลโดย

ลงชื่อ..... ปาริชาติ อินทะชัย  
(..... นางสาวปาริชาติ อินทะชัย.....)  
วันที่ 18.....เดือน.....พฤษภาคม.....พ.ศ. 2561

*nm n*  
๒๐๒๖