



ที่ ศธ ๐๗๐๓๘/ว ๕๒๐

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้จังหวัดชลบุรี
๙๗/๓๒ ม. ๑ ถ.พระยาสุรจจา ต.เสม็ด
อ.เมืองชลบุรี จ.ชลบุรี ๒๐๐๐๐

๒๗ มีนาคม ๒๕๖๗

เรื่อง การส่งเสริมกิจกรรมทางกายภาพและการนอนหลับวัยเรียนวัยรุ่น
เรียน ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอ ทุกอำเภอ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. คู่มือการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการนอนหลับ วันเรียนวัยรุ่น จำนวน ๑ ฉบับ
๒. ขอบเขตการรายงานข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยกรมส่งเสริมการเรียนรู้ แจ้งว่ากรมอนามัย โดยกองกิจกรรมทางกายภาพเพื่อสุขภาพ ได้ขับเคลื่อนและส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนวัยรุ่นมีความรอบรู้เรื่องสุขภาพ มีกิจกรรมทางกายเพียงพอและเหมาะสม ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง รวมถึงนอนหลับเพียงพอ เพื่อเด็กวัยเรียนวัยรุ่นมีความรอบรู้เรื่องสุขภาพ สูง สมส่วน แข็งแรง และมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ลดปัญหาเด็กอ้วน ผอม เตี้ย ไม่แข็งแรง โดยขอความร่วมมือกรมส่งเสริมการเรียนรู้ แจ้งสถานศึกษาในสังกัดประชาสัมพันธ์สื่อเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายภาพและการนอนหลับวัยเรียน

ในการนี้ สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้จังหวัดชลบุรี ขอประชาสัมพันธ์คู่มือการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการนอนหลับ ฯ มายังสถานศึกษาของท่าน เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการนอนหลับวัยเรียนวัยรุ่น และเป็นแนวทางบริหารจัดการกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและเหมาะสมสอดคล้องตามแนวข้อแนะนำขององค์การอนามัยโลก รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ๑ หากสถานศึกษาของท่านจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องตามคู่มือ ฯ ดังกล่าว ขอให้รายงานผลการดำเนินงานมายังงานภาคีเครือข่ายและกิจการพิเศษ ผ่านระบบออนไลน์ได้ที่ <http://gg.gg/19meuv> หรือ QR Code ที่ปรากฏท้ายหนังสือ ภายในวันที่ ๒๐ ของทุกเดือน

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้อง

ขอแสดงความนับถือ

(นางวิบูลผล พร้อมมูล)

ผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยจังหวัดชลบุรี

ปฏิบัติหน้าที่ผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้จังหวัดชลบุรี

กลุ่มส่งเสริมการศึกษานอกระบบ (งานภาคีเครือข่ายและกิจการพิเศษ)

โทร ๐ ๓๘๒๘ ๗๑๔๘/โทรสาร ๐ ๓๘๒๗ ๓๗๙๘

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ : cbi_nfedc@nfe.go.th



คู่มือการส่งเสริม
กิจกรรมทางกายและ
การนอนหลับ ฯ



ลิงก์แบบรายงาน



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

คู่มือ

การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการนอนหลับ

วัยเรียนวัยรุ่น



กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



