

ประเด็นความรู้ที่ให้แก่ผู้รับบริการ (c)/ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (sh)

ลำดับ	เรื่อง/Link	หลักฐาน
1	<p>How to การใช้งานแอปพลิเคชันก้าวทำใจ วิธีการลงทะเบียนก้าวทำใจ Line ID : @thnvr หรือคลิก https://lin.ee/aO1A5yt</p> <p>สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.youtube.com/watch?v=tv66vCA7gTk</p>	 <p>วิธีการลงทะเบียนก้าวทำใจ</p>
2	<p>วิธีการสะสมแต้มสุขภาพ กับก้าวทำใจ</p> <p>สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.youtube.com/watch?v=HSCwXkYbnPY https://www.facebook.com/kaotajai/videos/347933157229977</p>	
3	<p>ออกกำลังกายยามเช้ากับก้าวทำใจ ออกกำลังกายยามเช้า เสริมสร้างสุขภาพดี ๆ และสะสมแต้มสุขภาพด้วยกันกับก้าวทำใจ</p> <p>สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.youtube.com/watch?v=yHx4DLjrnu8&t=6s https://www.facebook.com/kaotajai/videos/630931138163746</p>	
4	<p>วิธีการแลกของรางวัล ก้าวทำใจ</p> <p>สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.youtube.com/watch?v=N1ql9qCKGvo https://www.facebook.com/kaotajai/videos/708854123470423</p>	

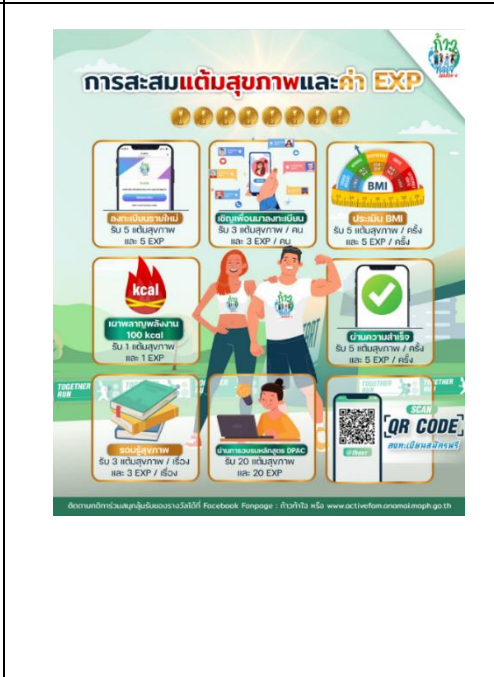
<p>5</p>	<p>วิธีการสะสมค่าประสบการณ์ EXP</p> <p>สะสมค่าประสบการณ์ง่าย ๆ เพียงแค่</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เผาผลาญ 100 แคลอรี ได้รับ 1 EXP 2. เข้าร่วมกลุ่มออกกำลังกาย ได้รับอีก 5 EXP / กลุ่ม 3. ลงทะเบียนรายใหม่ ได้รับ 5 EXP 4. เชิญเพื่อนมาลงทะเบียน ได้รับ 5 EXP / คน 5. ประเมิน BMI ได้รับ 5 EXP / ครั้ง 6. อ่านรอบรู้สุขภาพ ได้รับ 3 EXP / เรื่อง 7. ผ่านการอบรมหลักสูตร DPAC ได้รับ 20 EXP 8. ผ่านความสำเร็จ สะสมเหรียญภารกิจ ได้รับ 5 EXP / ครั้ง <p>สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/videos/480489636881108</p>
----------	---



<p>6</p>	<p>วิธีแลกแต้มสุขภาพ ก้าวทำใจ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. คลิกที่ “แลกของรางวัล” มุมขวามือ 2. เลือกของรางวัล แล้วคลิกที่ปุ่ม “แลกของรางวัล” ที่ต้องการแลก 3. อ่านรายละเอียด แล้วคลิกยืนยันที่ “แลกของรางวัล” 4. คลิกที่ “ใช้สิทธิ์” เพื่อใช้สิทธิ์ในการรับของรางวัล <p>สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/486077069802667/</p>
----------	---



<p>7</p>	<p>การสะสมแต้มสุขภาพและค่า EXP</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ลงทะเบียนรายใหม่ = 5 แต้มสุขภาพ และ 5 EXP 2. เชิญเพื่อนมาลงทะเบียน = 3 แต้มสุขภาพ / คน และ 3 EXP / คน 3. ประเมิน BMI = 5 แต้มสุขภาพ / ครั้ง และ 5 EXP / ครั้ง 4. เผาผลาญพลังงาน 100 kcal = 1 แต้มสุขภาพ และ 1 EXP 5. ผ่านความสำเร็จ = 5 แต้มสุขภาพ / ครั้ง และ 5 EXP / ครั้ง 6. รอบรู้สุขภาพ = 3 แต้มสุขภาพ / เรื่อง และ 3 EXP / เรื่อง 7. ผ่านการอบรมหลักสูตร DPAC = 20 แต้มสุขภาพ และ 20 EXP <p>สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/476172070793167/</p>
----------	--



8 **เทคนิคการลดน้ำหนักในปี 2022**

1. หลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ
2. เพิ่มผักในมื้ออาหาร
3. ทานอาหารเช้า
4. ลดอาหารที่มีไขมันสูง
5. เลือกทานสิ่งที่มีประโยชน์
6. คาร์ดิโอควบคู่กับเวทเทรนนิ่ง
7. ควบคุมแคลอรี
8. ดื่มน้ำเยอะ ๆ

สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link:
<https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/538806264529747/>



9 **6 ทริคออกกำลังกายนอกบ้าน**

1. อยู่ในที่โล่ง เว้นระยะห่างจากคนรอบข้าง
2. เลี่ยงออกกำลังกายแบบกลุ่ม
3. ดื่มน้ำทุก ๆ 10 – 20 นาที
4. ใช้ผ้าชุบเหงื่อ แทนการใช้มือ
5. พกเจลแอลกอฮอล์
6. อาบน้ำทันที หลังจากออกกำลังกาย

สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link:
<https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/533914268352280/>



10 **เทรนด์อาหารเพื่อสุขภาพประจำปี 2022**

1. บริโภคพืชผักปลูกในร่ม
2. สัมผัส
3. ลดการบริโภคเนื้อ
4. เมล็ดทานตะวัน
5. ขมิ้นชัน

สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link:
<https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/525252805885093/>



11 **Good health and Well-being**

Good health and Well-being” ถูกกำหนดให้เป็น 1 ใน 17 เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) ที่สหประชาชาติร่วมกันกำหนดขึ้นเป็นวาระการพัฒนาระดับโลกที่ต้องบรรลุให้ได้ภายในปี 2030

สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link:
<https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/525250359218671/>



12 **วัยเรียนออกกำลังกายอย่างไรให้สุขภาพดี**

การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับเด็กวัยเรียน เนื่องจากการออกกำลังกายจะช่วยพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสติปัญญาได้

สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link:
<https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/525249022552138/>






13 **ภารกิจสะสม Badge**

- ส่งผลเดิน-วิ่ง อย่างน้อย 1 กม.
- ประเมิน BMI อย่างน้อย 1 ครั้ง
- ส่งผลออกกำลังกาย เผาผลาญแคลอรี อย่างน้อย 1,000 kcal
- ส่งผลออกกำลังกาย อย่างน้อย 150 นาที
- สะสมค่าประสบการณ์ (exp) ให้ถึง Level 3
- อ่านรอบรู้สุขภาพ อย่างน้อย 1 เรื่อง
- ส่งผลออกกำลังกายรวม อย่างน้อย 5 วัน

สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link:
<https://www.facebook.com/photo/?fbid=477480163995691&set=pcb.477481407328900>



<p>14</p>	<p>4 ทำยืดเส้นให้อกผาย ไหล่ผึ่ง</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ไพล่หลังยืด 2. แอ่นอกยืด 3. ไตนิ้วยืด 4. พลิกตัวยืด <p>สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/463837638693277/</p>	
<p>15</p>	<p>วิ่งยังไง...ให้ไม่เจ็บ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. อุ່นเครื่อง เป็นการให้เวลาหัวใจและหลอดเลือด 2. ยืดเหยียดร่างกาย เป็นการทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย 3. กลับสู่โหมดปกติ จะช่วยให้กล้ามเนื้อคืนสู่สภาวะ 4. กินดี พักพอ เป็นวิธีไม่ทำให้ 5. เตรียมอุปกรณ์ โดยเฉพาะรองเท้า <p>สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/462586618818379/</p>	
<p>16</p>	<p>การออกกำลังกายตามวัย</p> <p>การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญ และควรทำอย่างสม่ำเสมอไม่ว่าจะอยู่ในช่วงอายุใดก็ตาม เพราะทำให้เกิดผลดีกับร่างกาย ปลอดภัยใช้เจ็บ และชะลอความเสื่อมของร่างกาย</p> <p>สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/kaotajai/photos/a.111575890586122/462578122152562/</p>	

<p>17</p>	<p><u>คู่มือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ คลินิกไร้พุง</u></p> <p>สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://dopah.anamai.moph.go.th/th/e-book/3909#wow-book/3</p>	
<p>18</p>	<p><u>องค์ความรู้ส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน รอบรู้สุขภาพวัยทำงาน</u></p> <p>สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://dopah.anamai.moph.go.th/th/e-book/970#wow-book/</p>	
<p>19</p>	<p><u>แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.2564-2565</u></p> <p>สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://dopah.anamai.moph.go.th/th/e-book/3226#wow-book/</p>	
<p>20</p>	<p><u>ข้อเสนอแนะขององค์การอนามัยโลกสำหรับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่ง ฉบับย่อ</u></p> <p>สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://dopah.anamai.moph.go.th/th/e-book/3420#wow-book/</p>	

<p>21</p>	<p>ข้อเสนอแนะขององค์การอนามัยโลก สำหรับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่ง</p> <p>สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://dopah.anamai.moph.go.th/th/e-book/3420#wow-book/</p>	
<p>22</p>	<p>การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในSetting</p> <p>สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://dopah.anamai.moph.go.th/th/e-book/725#wow-book/</p>	