

โครงการส่งเสริมสวัสดิภาพนักศึกษาและบุคลากร

๑. หลักการและเหตุผล

ด้วย สถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ หรือโรคโควิด ๑๙ (Coronavirus Disease ๒๐๑๙ (COVID-๑๙)) ที่ระบาดมาเป็นระยะเวลานาน โดยปัจจุบันยังคงพบการแพร่ระบาดและพบผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสถาบันเห็นสมควรกำหนดให้มีมาตรการป้องกันและควบคุมการระบาดของโรคโควิด ๑๙ ให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยยังคงให้บุคลากรปฏิบัติงานที่บ้าน (Work from Home) และกำหนดให้การจัดการเรียนการสอน การฝึกอบรม การประเมินผล และกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง ในสถาบันเป็นรูปแบบออนไลน์ รวมถึงการจัดกิจกรรมต่างๆ ภายในสถาบันยังไม่สามารถดำเนินการได้อย่างเต็มรูปแบบ ซึ่งในสถานการณ์ดังกล่าวอาจทำให้นักศึกษาและบุคลากรบางส่วนประสบกับความเครียด และต้องเผชิญปัญหาในการดำเนินชีวิต และการรับมือที่เปลี่ยนแปลงไป

สถาบันเล็งเห็นความสำคัญของนักศึกษาและบุคลากร จึงได้มีนโยบายในการส่งเสริมสวัสดิภาพนักศึกษาและบุคลากร ด้วยการจัดทำสื่อสร้างสรรค์ในรูปแบบสื่อออนไลน์เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้องให้กับนักศึกษาและบุคลากร และมีแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมในการดูแลตัวเองในสถานการณ์ที่ไม่ปกติที่ต้องเผชิญกับโรคระบาด สถาบันจึงได้จัดให้มีโครงการส่งเสริมสวัสดิภาพนักศึกษาและบุคลากร เพื่อเป็นการสื่อสารสาระด้านสุขภาพ (Health Communication) การให้ข้อมูลในการดูแลด้านสุขภาพ สุขภาพจิต การรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย โดยการผลิตสื่อวิดีโอคลิปสั้นๆ ประมาณ ๑๐ ตอน ความยาวตอนละ ๓-๕ นาที เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ สุขภาพจิต การรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย และเผยแพร่ผ่านช่องทางสื่อสารออนไลน์ อาทิ Facebook และ LINE official ร่วมกับการตอบคำถามจากผู้ติดตาม/สมาชิกผ่านช่องทางสาธารณะ รวมถึงการให้คำปรึกษาแนะแนวกับนักศึกษา โดยจะดำเนินการระหว่างเดือนมีนาคม-กันยายน ๒๕๖๕

๒. วัตถุประสงค์

- ๑) เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้องให้กับนักศึกษาและบุคลากรในการดูแลสุขภาพ สุขภาพจิต การรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย
- ๒) เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมในการดูแลตัวเองในสถานการณ์ที่ไม่ปกติที่ต้องเผชิญกับโรคระบาด
- ๓) เพื่อสร้างความตระหนักให้นักศึกษาและบุคลากรมีความสนใจสุขภาพของตนเองเพื่อป้องกันการเกิดโรคภัย และลดภาวะการเจ็บป่วย
- ๔) เพื่อการเผยแพร่สื่อสร้างสรรค์ในการณรงค์การดูแลสุขภาพ สุขภาพจิต การรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย

๓. เป้าหมาย

- ๑) ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
- ๒) ผลิตสื่อวิดีโอคลิปสั้นๆ ประมาณ ๑๐ ตอน ความยาวตอนละ ๓-๕ นาที เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ สุขภาพจิต การรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย

๔. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑) นักศึกษาและบุคลากรได้รับความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้องในการดูแลสุขภาพ สุขภาพจิต การรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย
- ๒) นักศึกษาและบุคลากรมีแนวทางในการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมในการปรับตัวรับมือต่อการเปลี่ยนแปลง
- ๓) ให้นักศึกษาและบุคลากรมีความตระหนักและใส่ใจในสุขภาพของตนเองเพื่อป้องกันการเกิดโรคภัย และลดภาวะการเจ็บป่วย
- ๔) นักศึกษาและบุคลากรได้มีส่วนร่วมในการเข้าร่วมกิจกรรมและมีช่องทางในการรับรู้สื่อการดูแลสุขภาพ สุขภาพจิต การรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย

๕. เจ้าของโครงการ

กลุ่มงานกิจการนักศึกษา กองงานผู้บริหาร สำนักงานสถาบัน

๖. คณะทำงานโครงการ

- | | |
|---|-----------|
| ๑) รองอธิการบดีฝ่ายวางแผนและชุมชนสัมพันธ์ | ที่ปรึกษา |
| ๒) ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษาและศิษย์เก่าสัมพันธ์ | ที่ปรึกษา |
| ๓) หัวหน้ากลุ่มงานกิจการนักศึกษา | คณะทำงาน |
| ๔) บุคลากรกลุ่มงานกิจการนักศึกษา | คณะทำงาน |

๗. สถานที่ปฏิบัติโครงการ

กลุ่มงานกิจการนักศึกษา อาคารชูป กาญจนประกร สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์

๘. ระยะเวลาในการปฏิบัติโครงการ

๑ มีนาคม ๒๕๖๕ – ๓๐ กันยายน ๒๕๖๕

๙. งบประมาณ

เงินรายได้สถาบัน งบเงินอุดหนุน หมวดเงินอุดหนุนทั่วไป (เงินอุดหนุนกิจกรรมเพื่อสุขภาพสำหรับบุคลากรของสถาบัน ประจำปี ๒๕๖๕)

๑๐. ผู้เข้าร่วมโครงการ

นักศึกษาปัจจุบัน และบุคลากรของสถาบัน

๑๑. รูปแบบการจัดกิจกรรม

- ๑) กิจกรรมผลิตสื่อในรูปแบบวิดีโอคลิปสั้นๆ ความยาวตอนละ ๓-๕ นาที เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ สุขภาพจิต การรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย เผยแพร่ผ่านช่องทางสื่อสารออนไลน์

- ๑.๑) รายการคุยคลายเครียด เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ สุขภาพจิต เผยแพร่ทุกวันที่ ๑ ของเดือน มีนาคม-กันยายน ๒๕๖๕ โดย รองศาสตราจารย์ ดร.นันทา สุริรักษา

- ๑.๒) รายการชวนคิดชวนคุย เกี่ยวกับการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย เผยแพร่ทุกวันที่ ๑๕ ของเดือนมีนาคม-กันยายน ๒๕๖๕ โดย รองศาสตราจารย์ ดร.ประสพโชค มั่งสวัสดิ์
- ๒) กิจกรรมให้คำปรึกษาแนะนำออนไลน์ สัปดาห์ละ ๑ ชั่วโมง โดย รองศาสตราจารย์ ดร.นันทา สุธีรักษา

๑๒. ตัวชี้วัดความสำเร็จ

- ๑) จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- ๒) ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- ๓) ความครอบคลุมของระยะเวลาจัดกิจกรรม

๑๓. วิธีการประเมินผลโครงการ/กิจกรรม

ประเมินการจัดโครงการ โดยใช้แบบประเมินผลการจัดโครงการ/กิจกรรม

เปิดให้บริการ เข้ารับคำปรึกษา

เฉพาะ
นักศึกษา
ปัจจุบัน

การเรียนรู้

การทำงาน
อาชีพ

ครอบครัว

ความสัมพันธ์

การเงิน

สังคม

สุขภาพ

อารมณ์

กิจกรรม
ทางสังคม

ศาสนา
ความเชื่อ

รศ.ดร.นันทา สุริรักษา
คณะพัฒนากฎหมายกรมมุขย

แบบแสดงความจำนง
เพื่อเข้ารับคำปรึกษา



<https://bit.ly/happynida>

นักศึกษาสแกน QR-Code
เพื่อลงทะเบียน โดย Login ผ่าน
e-mail@stu.nida.ac.th

- พยาบาลจะติดต่อกลับและนัดหมาย
- เข้ารับคำปรึกษาผ่านระบบ MS TEAMS



กลุ่มงานกิจการนักศึกษา
☎ 0 2727 3441
f แนะนำ/สอบถามเพิ่มเติมทาง
inbox : NIDA SU