



แบบรายงานผลการดำเนินโครงการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันชีวิต สุขภาพจิตสดใส ห่างไกลซึมเศร้า
กองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่เทศบาลตำบลคึกคัก รหัส กพท. L3282
อำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา

1. ชื่อ แผนงาน โครงการ กิจกรรม

เสริมสร้างภูมิคุ้มกันชีวิต สุขภาพจิตสดใส ห่างไกลซึมเศร้า

2. ผลการดำเนินงาน

มีการอบรมให้ความรู้ความเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างความเครียดและโรคซึมเศร้า และวิธีการจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกอย่างถูกวิธี

กิจกรรม รู้ทันอารมณ์ เข้าใจซึมเศร้า

- วิทยากรบรรยายความแตกต่างระหว่าง “อารมณ์เครียดทั่วไป” กับ “ภาวะซึมเศร้า”

กิจกรรม “ลมหายใจแห่งความสงบ” (Mindfulness Breathing)

- นำเข้าสู่บรรยากาศเงียบๆ ปิดไฟหรือเปิดดนตรีบรรเลงเบาๆ วิทยากรนำการฝึกการหายใจเข้าหายใจออก

กิจกรรม กล่องแห่งความรู้สึก

- เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ระบายความในใจ ความเครียด หรือปัญหาที่เผชิญอยู่สร้างพื้นที่ปลอดภัยเขียนปัญหาใส่กระดาษสั้นๆ

กิจกรรม ต้นไม้แห่งชีวิต

ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มถอดบทเรียน วาดต้นไม้ และสะท้อนสิ่งที่เรียนรู้ในแต่ละส่วน

2. ผลการดำเนินงาน

โครงการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันชีวิต สุขภาพจิตสดใส ห่างไกลซึมเศร้านักเรียนมีส่วนร่วมในแต่ละกิจกรรมเป็นอย่างดี ร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมและแสดงความคิดเห็นเป็นอย่างดี มีความกล้าแสดงออก นำเสนอผลงานได้อย่างดี

ก่อนการอบรมมีการให้นักเรียนทำแบบทดสอบความรู้ก่อนอบรม และหลังอบรมให้นักเรียนทำแบบทดสอบความรู้หลังอบรม ผลการทำแบบทดสอบนักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าและการจัดการอารมณ์ เพิ่มขึ้นร้อยละ 95.30

3. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์

- บรรลุตามวัตถุประสงค์
- ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ

ตามโครงการนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 152 คน ณ วันที่นำเสนอโครงการ วัน เวลา จัดทำโครงการจริง นักเรียนจำนวน 152 คน

4. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ32,640.....บาท
 งบประมาณเบิกจ่ายจริง32,640.....บาท คิดเป็นร้อยละ100.....
 งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุน.....-.....บาท คิดเป็นร้อยละ-.....



5.ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

 ไม่มี มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ)

แนวทางการแก้ไข (ระบุ)

6.เอกสารประกอบการรายงานผลการดำเนินแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

 สำเนาหลักฐานการจ่ายเงิน (กรณีคณะกรรมการ กปท. ต้องการทราบรายละเอียด) ภาพถ่ายหรือวีดิทัศน์ภาพการดำเนินการจริง อื่น ๆ คำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการ

7.บุคคลอ้างอิง/ตัวแทนผู้รับประโยชน์จากการดำเนินแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (อย่างน้อย 3 คน ขึ้นไป)

1. ชื่อ นายวิธานสุท ปั่นตะกั่ว หมายเลขโทรศัพท์ 099-3604099
2. ชื่อ นางสาวศวิตา เล่งระบำ หมายเลขโทรศัพท์ 064-8956966
3. ชื่อ เด็กชายธีรگانต์ หาญทะเล หมายเลขโทรศัพท์ 080-5191008

ลงชื่อ.....หัวหน้าหน่วยงาน

(นายศักดิ์ชาย...แซ่จิว)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดคมนิยเขต

วันที่ 15 เดือน กันยายน พ.ศ. 2568



ภาพกิจกรรม

โครงการ 

**เสริมสร้างภูมิคุ้มกันชีวิต
สุขภาพจิตสดใส
ห่างไกลซึมเศร้า**

วันที่ 19 สิงหาคม 2568

ณ โรงเรียนวัดคมนิยเขต

สนับสนุนงบประมาณโดย : กองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่เทศบาลตำบลคึกคัก























โครงการป้องกันภัยรัก รู้จักดูแลตนเอง เพื่อสุขภาพชีวิตที่ดี อาหารและเครื่องดื่ม





แบบประเมินความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจิตและการจัดการอารมณ์
คำชี้แจง: ให้นักเรียนอ่านแต่ละข้อแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง “ใช่” หรือ
“ไม่ใช่” ตามความเข้าใจของตนเอง

ข้อ	คำถาม	ใช่	ไม่ใช่
๑	การนอนหลับให้เพียงพอช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๒	การเก็บความรู้สึกไม่พูดกับใครจะช่วยแก้ปัญหาได้ดีที่สุด	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๓	การออกกำลังกายสามารถช่วยลดความเครียดได้	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๔	เมื่อโกรธ ควรหายใจลึกๆ เพื่อควบคุมอารมณ์	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๕	การเล่นเกมหรือใช้โซเชียลทั้งวันเป็นวิธีที่ดีในการผ่อนคลาย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๖	การพูดคุยกับคนที่ไว้ใจได้ช่วยให้เรารู้สึกดีขึ้น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๗	การกินอาหารที่มีประโยชน์มีผลต่ออารมณ์และสมอง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๘	ถ้ารู้สึกเครียดควรหาวิธีจัดการทันที ไม่ปล่อยให้สะสม	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๙	การเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นบ่อย ๆ ช่วยทำให้เรามีกำลังใจมากขึ้น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
๑๐	การทำกิจกรรมที่เราชอบช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ชื่อ-นามสกุล ชั้น เลขที่

