# โครงการ พัฒนาบุคลิกภาพ(ลดน้ำหนัก)

**ที่มาและความสำคัญ**

โรคอ้วนเป็นโรคที่บ่อยตั้งแต่วัยเด็กจนวัยผู้สูงอายุ เมื่อเราอ้วน นอกจากจะทำให้บุคลิกภาพไม่ดึงดูดและไม่น่าสนใจแล้วยังมีผลเสียต่อสุขภาพของเรา เพราะเป็นสาเหตุในการเกิดโรคต่างๆมากมาย เช่น เบาหวาน ความดัน โรคหัวใจ โรคกระดูก เป็นต้น ซึ่งการออกกำลังเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยขจัดความอ้วนเมื่อร่างกายใช้พลังงานมากกว่าปริมาณอาหารที่ได้รับร่างกายจะนำไขมันส่วนเกินที่เก็บสะสมเอาไว้มาเปลี่ยนเป็นพลังงานในการออกกำลังกาย ทำให้น้ำหนักลดลง การออกกำลังกายยังมีผลดีระยะยาวทำให้สุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจดี บุคลิกดี เป็นดึงดูดใจของผู้คนที่พบเห็น ทำให้คล่องแคล่วว่องไว และลดสาเหตุในการเกิดโรคต่างๆอีกมากมาย

ข้าพเจ้าเป็นบุคคลหนึ่งที่มีปัญหาด้านบุคลิกภาพโดยเฉพาะเรื่องน้ำหนักและรูปร่าง มักจะมีอุปสรรคในเรื่องเสื้อผ้าและการแต่งกายอยู่เสมอ บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้ามักมีความรู้สึกไม่พอใจในรูปร่างของตัวเองโดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลรอบข้าง โดยเฉพาะเพื่อนๆ ของข้าพเจ้า ล้วนแล้วแต่เป็นบุคคลที่มีบุคลิกภาพและรูปร่างที่สวยงามน่ามอง ส่งผลให้ข้าพเจ้าต้องเร่งปรับปรุงและพัฒนาตนเองให้มีบุคลิกภาพและรูปร่างที่ดี สมส่วน ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความมั่นใจ มีสุขภาพกายและจิตที่ดี และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข โดยการออกกำลังกายและควบคุมอาหาร

**วัตถุประสงค์ของโครงการ**

- สามารถลดน้ำหนักได้ 1-2 กิโลกรัม ในระยะเวลา 1 เดือนได้

**วิธีการดำเนินงาน**

1. ขั้นเตรียมการ
   - สร้างตารางเมนูอาหาร
   - สร้างตารางการออกกำลังกาย
2. เตรียมอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

- อุปกรณ์กีฬา เช่น เชือกกระโดด ฮูล่าฮูป
- เครื่องชั่งน้ำหนัก

โดยศึกษาค้นคว้าจาก www.gotoknow.org , www.adwhey.com , www.shape.in.th , www.megawecare.co.th , www.si.mahidol.ac.th

3. วิธีการวัดและประเมินผล

การวัด : เครื่องชั่งน้ำหนัก

การประเมิน : แบบบันทึกลดน้ำหนัก

: แบบบันทึกบุคลิกภาพ

4. ปัญหาและอุปสรรคที่คาดว่าจะเกิดขึ้น

- ความอยาก คืออยากรับประทานอาหารต่างๆที่อยู่ใกล้ตัว หรืออาหารที่ชอบรับประทานอยู่เป็นประจำ
- เกิดความท้อ เพราะใจอยากจะเปลี่ยนแปลงแต่ขี้เกียจ
- ขาดแรงจูงใจ ไม่มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่ถูกต้องและการตัวเองให้ดีขึ้น

5. วิธีการแก้ปัญหา

- ลดความอยาก เช่น การเคี้ยวหมากฝรั่งที่มีน้ำตาลน้อย ดื่มน้ำเปล่าเยอะๆ เมื่อรู้สึกก็ออกไปเดินเล่นหรือนั่งทำงานเพื่อให้ลืมความอยาก
- ต้องมีวินัยในตนเอง
- สร้างแรงจูงใจขึ้นมาเพื่อทำให้อารมณ์ดีขึ้น เช่น ดูรูปดาราที่มีหุ่นและสุขภาพดี หรืออาจจะชวนเพื่อนๆหรือบุคคลในครอบครัวไปออกกำลังกายพร้อมๆกันทำให้การสนุกกับการออกกำลังกาย

**ระยะเวลาการดำเนินงาน**

1 เดือน คือตั้งแต่วันที่ 1 – 30 เมษายน พ.ศ. 2558

**ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

ข้าพเจ้ามีน้ำหนักตัวลดลง 1 – 2 กิโลกรัม ในระยะเวลา 1 เดือน มีบุคลิกภาพที่ดี มีรูปร่างที่สมส่วน มีความมั่นใจและมีสุขภาพจิตที่ดี

มีนิสัยรักการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีศักยภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคอ้วนอันเป็นสาเหตุของโรคต่างๆ อีกมากมาย และเป็นการพัฒนาพฤติกรรมอย่างยั่งยืน

## ตารางเมนูอาหาร

| วันที่ | เช้า | กลางวัน | เย็น |
|---|---|---|---|
| 1,8,15,22,29 | ข้าวต้ม 1 ทัพพี เล็ก | เกาเหลาลูกชิ้น ส้ม 2 ลูก | ข้าวสวย 1ทัพพี แกงจืดผักกาด |
| 2,9,16,23,30 | นมจืด ขนมปังโฮลวีท 1 แผ่น | ขนมจีน 1 จับ ผักไม่จำกัด | สลัดผักผลไม้ แอปเปิ้ล 1 ลูก |
| 3,10,17,24,31 | โยเกิร์ตไขมันต่ำ ขนมปังโฮลวีท 1 แผ่น | ส้มตำไม่ใส่น้ำตาล ฝรั่ง 1 ลูก | ผักต้มหรือนึ่งจิ้มน้ำพริก |
| 4,11,18,25 | โจ๊กไก่ 1 ทัพพี เล็ก สับปะรด 1 จาน เล็ก | สุกี้ผัก | ปลานึ่ง ผักไม่จำกัด |
| 5,12,19,26 | โยเกิร์ตไขมันต่ำ มะละกอ 1 จาน เล็ก | น้ำพริก ผักไม่จำกัด | สลัดผักผลไม้ |
| 6,13,20,27 | ข้าวต้ม 1 ทัพพี เล็ก | เกาเหลา แตงโม 1 จานเล็ก | ผักลวกจิ้มน้ำพริก |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 7,14,21, 28 | โยเกิร์ตไขมันต่ำ ขนมปังโฮลวีท 1 แผ่น | ส้มตำไม่ใส่น้ำตาล แอปเปิ้ล 1 ลูก | สลัดผักผลไม้ |

**หมายเหตุ :** เมนูอาหารสามารถสลับวันกันได้ ทานติดต่อกันเป็นระยะเวลา 1 เดือน งดอาหารจุบจิบ อาหารหวาน เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

## ตารางออกกำลังกาย

| วันที่ | รายการ | เวลา |
|---|---|---|
| 1 | เดิน , เดินเร็ว, วิ่ง | 30 - 45 นาที |
| 2 | ปั่นจักรยาน | 30 - 45 นาที |
| 3 | เต้นแอโรบิก | 30 - 45 นาที |
| 4 | กระโดดเชือก , ฮูล่าฮูป | 30 - 45 นาที |

หมายเหตุ : การออกกำลังกายสัปดาห์ละ 4 วันๆละ 30 - 45 นาที

# แบบบันทึกน้ำหนัก

โครงการพัฒนาบุคลิกภาพ (ลดน้ำหนัก)  โดย นางสาวสุนิทรา  คำสุหล้า

| วันที่ | น้ำหนัก (กิโลกรัม) | หมายเหตุ |
|---|---|---|
| 1 | 60.2 | |
| 2 | 60.2 | |
| 3 | 60.0 | |
| 4 | 60.0 | |
| 5 | 60.0 | |
| 6 | 59.8 | |
| 7 | 59.7 | |
| 8 | 59.7 | |

| | | |
|---|---|---|
| **9** | 59.4 | |
| **10** | 59.0 | **วันที่10 ของการลดน้ำหนัก** |
| **11** | 58.6 | |
| **12** | 58.4 | **น้ำหนักเริ่มคงที่วันที่ 1** |
| **13** | 58.3 | **น้ำหนักเริ่มคงที่วันที่ 2** |
| **14** | 58.3 | **น้ำหนักเริ่มคงที่วันที่ 3** |
| **15** | 58.1 | **น้ำหนักเริ่มคงที่วันที่ 4 ลดจากเดิม 2.1 กก.** |
| **16** | 58.1 | **น้ำหนักเริ่มคงที่วันที่ 5** |
| **17** | 58.1 | |
| **18** | 58.1 | |
| **19** | 58.3 | |
| **20** | 58.8 | **วันที่ 20 ของการลดน้ำหนัก** |
| **21** | 59.0 | **จัดหนักไปหน่อยน้ำหนักเลยขึ้น** |
| **22** | 58.8 | |
| **23** | 58.0 | **ออกกำลังกายเพิ่มอีก15 นาที** |
| **วันที่** | **น้ำหนัก (กิโลกรัม)** | **หมายเหตุ** |
| **24** | 57.7 | |
| **25** | 57.6 | |
| **26** | 57.5 | |
| **27** | 57.7 | |
| **28** | 57.5 | |
| **29** | 57.5 | |
| **30** | 57.5 | |

สรุปแบบบันทึกลดน้ำหนัก ตลอดระยะเวลา 1 เดือน นับตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน 2558 น้ำหนัก 60.2 กิโลกรัม ถึง วันที่ 30 เมษายน 2558 น้ำหนัก 57.5 กิโลกรัม น้ำหนักโดยรวมลดลง 2.7 กิโลกรัม

# แบบบันทึกบุคลิกภาพ

โครงการพัฒนาบุคลิกภาพ (ลดน้ำหนัก) โดย นางสาวสุนิทรา คำสุหล้า

| วันที่ | วิธีการพัฒนาตนเอง | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1.การรับประทานอาหาร | | | 2. การออกกำลังกาย | | |
| | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | / | | | | / | |
| 2 | / | | | | / | |
| 3 | / | | | | / | |
| 4 | | / | | | / | |
| 5 | | / | | / | | |
| 6 | | / | | / | | |
| 7 | | / | | | / | |
| 8 | / | | | | | / |
| 9 | | / | | | / | |
| 10 | | / | | | / | |
| 11 | / | | | | | / |
| 12 | / | | | / | | |
| 13 | / | | | / | | |
| 14 | / | | | / | | |
| 15 | | / | | / | | |
| 16 | | / | | / | | |
| 17 | | / | | | / | |
| 18 | | / | | | / | |
| 19 | | | / | | / | |
| 20 | | | / | | | / |
| 21 | | | / | | / | |
| 22 | | / | | | / | |
| 23 | / | | | | / | |
| 24 | | / | | | / | |

| วันที่ | วิธีการพัฒนาตนเอง | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1.การรับประทานอาหาร | | | 2.การออกกำลังกาย | | |
| | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 25 | | / | | / | | |
| 26 | / | | | / | | |
| 27 | | | / | | / | |
| 28 | | / | | | / | |
| 29 | | / | | | / | |
| 30 | | / | | | / | |
| รวม | 10 | 16 | 4 | 9 | 18 | 3 |
| ร้อยละ | 33.4 | 53.3 | 13.3 | 30 | 60 | 10 |

หมายเหตุ : เกณฑ์การประเมิน

3 หมายถึง ปฏิบัติได้ดี 2 หมายถึง ปฏิบัติได้ปานกลาง 1 หมายถึง ปฏิบัติได้น้อย

สรุปแบบบันทึกบุคลิกภาพ จากตารางวิธีการพัฒนาตนเองการรับประทานอาหารตามที่กำหนดปฏิบัติได้ปานกลาง คิดเป็น ร้อยละ 53.3 การรับประทานอาหารตามที่กำหนดได้ดีคิดเป็นร้อยละ 33.3 และการรับประทานอาหารตามที่กำหนดได้น้อย คิดเป็นร้อยละ13.3 ตามลำดับ และการออกกำลังตามที่กำหนดปฏิบัติได้ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 60 การออกกำลังกายตามที่กำหนดปฏิบัติได้ดี คิดเป็นร้อยละ 30 และการออกกำลังกายตามที่กำหนดปฏิบัติได้น้อยคิดเป็น ร้อยละ 10 ตามลำดับ

## สรุปผลการดำเนินการ

จากการที่ข้าพเจ้าได้ดำเนินโครงการพัฒนาบุคลิกภาพ (ลดน้ำหนัก) ตลอดระยะเวลา 1 เดือน นับตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน พ.ศ.2558 ถึงวันที่ 30 เมษายน พ.ศ.2558 พบว่า ข้าพเจ้าสามารถลดน้ำหนักได้ 2.7 กิโลกรัม ตามวัตถุประสงค์ นอกจากนี้ยังให้ข้าพเจ้า รู้จักวิธีการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง และรับรู้ถึงความสามารถของตนในการควบคุมน้ำหนักและการปฏิบัติตนเพื่อการควบคุมน้ำหนัก ด้านการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายซึ่งทำให้ข้าพเจ้ามีความมั่นใจและมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น มีศักยภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคอ้วนอันเป็นสาเหตุของโรคต่างๆ

**ปัญหาและอุปสรรค**

ข้าพเจ้าไม่สามารถรับประทานอาหารและออกกำลังกายตามที่กำหนดไว้ได้ทุกวัน

**แนวทางแก้ไข**

ไม่ต้องระบุชื่ออาหารแต่ทานอาหารที่ไม่ทำให้อ้วน เช่น อาหารที่มีไขมันต่ำ และ ปรับเปลี่ยนการออกกำลังแต่แบบอื่นๆ เช่น โยคะ ฟิตเนต

**ข้อเสนอแนะ**

เพื่อนและคนในครอบครัวมีบทบาทสำคัญในการกระตุ้น ให้กำลังใจในการควบคุมน้ำหนัก

# มรรค8 กับการพัฒนาบุคลิกภาพ (ลดน้ำหนัก)

มรรค 8 คือ หนทางถึงความดับทุกข์ เป็นส่วนหนึ่งของอริยสัจ หรือการลงมือปฏิบัติเพื่อให้พ้นจากทุกข์ และนับเป็นหลักธรรมสำคัญอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนา ประกอบด้วยกรอบการปฏิบัติ 8 ประการด้วยกัน เรียกว่า "มรรคมีองค์แปด" หรือ "มรรคแปด" (อัฏฐังคิกมรรค) โดยมีรายละเอียดดังนี้

สัมมาทิฐิ คือ ปัญญาเห็นชอบ

สัมมาสังกัปปะ คือ ดำริชอบ

สัมมาวาจา คือ เจรจาชอบ

สัมมากัมมันตะ คือ ทำการงานชอบ

สัมมาอาชีวะ คือ เลี้ยงชีพชอบ

สัมมาวายามะ คือ เพียรชอบ

สัมมาสติ คือ ระลึกชอบ

สัมมาสมาธิ คือ ตั้งใจชอบ

โดย มรรค 8 นั้นสามารถจัดเป็นหมวดหมู่ได้เป็น ศีล สมาธิ ปัญญา

ข้อ3-4-5 เป็น ศีล (สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ)

ข้อ6-7-8 เป็น สมาธิ (สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ)

ข้อ1-2 เป็น ปัญญา (สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ)

ในการควบคุมอาหารเพื่อสุขภาพของตนเอง ในโครงการของข้าพเจ้านั้น สัมพันธ์กับการเดินตามแนวทาง มรรค 8 กล่าวคือ จัดอยู่ในหมวดหมู่ของ ศีล สมาธิ และปัญญาเช่นกัน

ในหมวดของศีล ข้าพเจ้าได้ทำตามที่ได้พูดและได้ตั้งใจไว้ว่าจะควบคุมอาหารเพื่อให้เกิดสุขภาพดีขึ้นอย่างแท้จริง ถือว่าเป็น **สัมมาวาจา** การกระทำของข้าพเจ้าไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อน แล้วยังเป็นการควบคุมกิเลสทางความอยากอาหาร ถือได้ว่าเป็น **สัมมากัมมันตะ** ด้วย

ในด้านของสมาธิ การทำโครงการของข้าพเจ้า จำเป็นจะต้องใช้โดยตรง เนื่องจาก ต้องทำต่อเนื่องตลอดเวลา ถือว่าเป็น **สัมมาวายามะ** และห้ามเผลอตัวหลุดออกจากกรอบที่ได้ตั้งใจไว้ ว่าจะรับประทานตามตารางที่กำหนด จึงเป็น**สัมมาสติ** เมื่อข้าพเจ้าได้ทำโครงการนี้ติดต่อกันมา 1 เดือน เพื่อความตั้งใจที่จะมีสุขภาพที่ดีขึ้น จึงเป็น **สัมมาสมาธิ** ด้วย

ด้านปัญญา ข้าพเจ้า ได้ทำการศึกษาถึงด้านโภชนาการตามแหล่งความรู้ต่างๆ ทั้งผู้รู้ทางด้านโภชนาการ และ ผู้ที่เคยทำมาก่อนแล้วทิ้งตัวอย่างไว้ให้ได้ศึกษา ซึ่งผลการศึกษาต่างๆนั้น ปลอดภัยและเกิดผลดีกับร่างกายจริง จึงถือว่าเป็น **สัมมาทิฐิ** และเมื่อข้าพเจ้าได้ดำเนินโครงการมาจนกระทั่งปัจจุบันนี้ พบว่า น้ำหนักและไขมันของข้าพเจ้าลดลงจริง จึงเกิดเป็นวิธีการควบคุมอาหารเพื่อสุขภาพขึ้น ทำให้นับได้ว่าเกิดฐานปัญญา และเป็น **สัมมาสังกัปปะ** ( ดำริชอบ ) ด้วยอีกทางหนึ่ง

# โครงการพัฒนาบุคลิกภาพ
# ( ลดน้ำหนัก )

จัดทำโดย

นางสาวสุนิทรา คำสุหล้า

รหัส 5715613210 57 ห้อง 2

เสนอ

อาจารย์พวงผกา สุขวัฒนา

รายงานฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชาการคิดและการตัดสินใจ

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557

หลักสูตรศึกษาศาสตร์บัณฑิตคณะครุศาสตร์ สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ศูนย์การศึกษานอกที่ตั้ง ลำปาง