

โครงการพัฒนาตนเองในการพัฒนา  
บุคลิกภาพ  
การลดความอ้วนเพื่อสุขภาพที่ดี

เสนอ อาจารย์พวงผกา สุขวัฒนา

จัดทำโดย นางสาวเชมจิรา ตนยอม

รหัส 571561321011 รมป. 2 ห้อง 1

รายวิชา การคิดและการตัดสินใจ

# มหาวิทยาลัยสวนดุสิต นอกที่ตั้ง

## ลำปาง

### โครงการพัฒนาตนเองในการพัฒนาบุคลิกภาพการลดความอ้วนเพื่อสุขภาพที่ดี

ชื่องาน / โครงการ พัฒนาตนเองในการพัฒนาบุคลิกภาพการลดความอ้วนเพื่อสุขภาพที่ดี

ผู้รับผิดชอบ นางเข็มจิรา ตนยอม

ระยะเวลาดำเนินการ 1 มีนาคม ถึง 31 มีนาคม 2558

#### 1. หลักการและเหตุผล

โครงการพัฒนาตนเองในการพัฒนาบุคลิกภาพการลดความอ้วนเพื่อสุขภาพที่ดี มีความจำเป็นต่อการใช้ชีวิตประจำวันและในการทำงานเป็นอย่างมาก เพราะครูเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่เด็ก บุคลิกภาพของครูผู้สอนต้องมีบุคลิกภาพที่ดีในสายของเด็กและผู้พบเห็นทั่วไป เมื่อครูอ้วนมากเกินไปจะทำให้เป็นอุปสรรคในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ในระดับชั้นปฐมวัย เพราะกิจกรรมในวัยนี้เน้นความเคลื่อนไหวเป็นหลัก อีกทั้งยังทำให้เกิดโรคอีกมากมาย น้ำหนักตัวเกินและโรคอ้วนในปัจจุบัน จัดเป็นปัญหาทางสาธารณสุข เพราะประชากรทั่วโลก รวมทั้งในคนไทย มีปัญหาน้ำหนักตัวเกินและเป็นโรคอ้วนเพิ่มขึ้นทุกปีอย่างต่อเนื่อง ซึ่งทั้งน้ำ

นักตัวเกินและโรคอ้วน เป็นทั้งปัจจัยเสี่ยงและสาเหตุสำคัญของ โรคเรื้อรังต่างๆ ที่เป็นปัญหา กระทบสุขภาพ และเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลสูงมาก แต่อัตราเสียชีวิตก็ยังคงสูงต่อ เนื่อง การลดความอ้วนนั้นจะทำให้เราห่างไกลจากโรคภัย บุคลิกภาพที่ดีขึ้น มีการเคลื่อนไหวร่างกายที่คล่องแคล่วขึ้น และมีความมั่นใจในการที่จะพบปะผู้คนในที่สาธารณะมากขึ้น

## **2.วัตถุประสงค์**

- 1.เพื่อพัฒนาร่างกายให้แข็งแรงห่างไกลจากโรคภัย
- 2.เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพให้ดีขึ้น
- 3.เพื่อให้สามารถพัฒนาตนเองและมีความสุขในการดำรงชีวิตประจำวัน
4. เพื่อให้ลดน้ำหนักได้ 4 กิโลกรัม

## **3.วิธีการพัฒนาตนเอง**

### **3.1 ขั้นตอนในการพัฒนาตนเอง**

ในการทำโครงการนี้ข้าพเจ้าแบ่งขั้นตอนวิธีการดำเนินงานออกเป็น 2 ส่วน ซึ่ง สองส่วนนี้จะเป็นการดำเนินงานไปพร้อมๆกัน ดังต่อไปนี้

**1.การดำเนินงานด้านการฝึกการควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย** การดำเนินงานในส่วนที่หนึ่งนี้ได้ถูกแบ่งย่อยออกไปเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

#### **1.1 การควบคุมอาหาร**

ในแต่ละวันต้องคำนวณ แคลอรี ในการรับประทานอาหารในแต่ละมื้ออาหารโดยไม่ให้เกินแคลอรีที่ได้กำหนดไว้ เพื่อให้ร่างกายรับแคลอรีพอเหมาะกับร่างกายที่ต้องการในแต่ละวัน และ

สามารถนำไขมันที่สะสมในร่างกายออกมาใช้ได้อย่างดี  
ประสิทธิภาพให้การลดความอ้วนบรรลุวัตถุประสงค์ที่วางไว้

## 1.2 การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายในแต่ละวันจะต้องจัดทำตารางในการออก  
กำลังกายในแต่ละวันเพื่อให้การออกกำลังกายเป็นไปอย่างสม่ำเสมอใน  
ทุกๆวัน โดยการเริ่มต้นจากการเตรียมความพร้อมของร่างกาย  
การยืดเหยียดร่างกาย จากส่วนบนของร่างกายมาจนถึงส่วนเท้า  
จากนั้นออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง และอีกห้านาทีสุดท้าย  
ยืดเหยียดร่างกายอีกครั้งเพื่อให้ร่างกายพร้อมที่จะหยุดการออก  
กำลังกาย โดยการใช้เวลาในการออกกำลังกายในแต่ละวันจะใช้  
เวลาไม่ต่ำกว่า 30 นาที แต่ไม่เกิน 40 นาที

## 2. การดำเนินงานด้านการพัฒนาบุคลิกภาพ เพราะ

บุคลิกภาพถือเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่มีผลต่อปฏิกิริยาของผู้ฟังเป็น  
อย่างมาก บุคลิกที่ดูภูมิฐาน ดูสุขุมก็ย่อมได้รับความเชื่อถือ ได้รับความ  
การยอมรับจากบุคคลอื่นที่ได้พบเห็นเพิ่มมากขึ้น การลดความ  
อ้วนเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีนั้นเป็นการทำให้ร่างกายห่างไกลจากโรค  
ภัยที่ตามมาในบุคคลที่มีภาวะโรคอ้วนที่มักจะเกิดโรคต่างๆ การ  
ลดความอ้วนในครั้งนี้ทำให้มีบุคลิกภาพที่ดีขึ้น มีสุขภาพที่ดีทำให้มี  
ความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวัน มีความกล้าที่จะแสดงออก  
ในที่สาธารณะชนมากขึ้น มีความมั่นใจในการทำกิจกรรมต่างๆ มี  
สุขภาพที่ดี บุคลิกภาพคือเป็นการทำให้รู้จักตนเองก่อนเป็น  
ประการแรกว่า เราเป็นบุคคลประเภทใด มีคุณลักษณะอย่างไร มี  
ข้อดี ข้อเสีย รู้จักหลักในการดำเนินชีวิตประจำวัน ในการทำงาน  
และการเข้าสังคมอย่างไร สิ่งสำคัญที่เป็นพื้นฐานในการพัฒนา

บุคลิกภาพคือ ความเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพดี ต้องมีส่วนประกอบที่สำคัญทางด้านร่างกายที่สมบูรณ์และจิตใจที่ดี จึงต้องอาศัยสุขภาพที่ดี กล่าวคือ มีร่างกายแข็งแรง รูปร่างสมส่วน มีความคล่องตัว ว่องไว ปรับตัวได้ง่าย ดังนั้น บุคคลทุกคนสามารถพัฒนาบุคลิกภาพได้โดยกระทำ ดังนี้

1. การบริหารร่างกายเป็นประจำ คือการรู้จักออกกำลังกายโดยการกระทำกิจกรรมที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อได้มีการออกแรงทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น มีเหงื่อออกมากกว่าปกติ
2. รับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อการบำรุงร่างกาย ตามหลักโภชนาการที่ให้รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และมีปริมาณที่เพียงพอแก่ร่างกาย
3. พักผ่อนร่างกาย จัดให้มีเวลาพักผ่อนร่างกายพอสมควร ภายหลังจากการเหน็ดเหนื่อยจากการทำงานประจำวัน มีเวลานอนพอเหมาะก็บวัย
4. บริหารจิตใจ เป็นการฝึกจิตใจให้มีสมาธิ มีพลัง มีความคิด
5. พักผ่อนในวันสุดสัปดาห์ เพื่อเป็นการผ่อนคลายความเครียด และเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้มีจิตใจแจ่มใส ปลอดโปร่งสามารถกลับมาทำงานได้ด้วยความสดใส

### **3.2 เครื่องมือ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้**

#### **1. กระจก**

2. ตารางคำนวณแคลอรี

3. ตารางการออกกำลังกาย

### 3.3 การวัดและการประเมิน

1. แบบประเมิน เรื่องการพัฒนาศักยภาพของการลดความอ้วน เพื่อสุขภาพที่ดี

2. สังเกตจากการสวมใส่เสื้อผ้า

### 3.4 อุปสรรคที่คาดว่าจะเกิด

การรับประทานอาหารน้อยลงอาจทำให้หิวและอาจทำให้กลับไปรับประทานเพิ่มมากขึ้นเพื่อให้หายจากอาการหิวอาจทำให้นักน้ำต้วเพิ่มมากขึ้นมากกว่าการลดน้ำหนัก

### 3.5 วิธีแก้ไข/วิธีป้องกัน

รับประทานให้อิ่มแต่ต้องคำนวณแคลอรี เพื่อที่ร่างกายจะได้แคลอรีมากเกินความจำเป็นของร่างกายที่จะต้องรับในแต่ละวัน ในการเลือกรับประทานอาหารในแต่ละมื้อควรเลือกรับประทานอาหารที่มีกากใยมากๆ และควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารจำพวกแป้ง ไขมัน ของทอดชนิดต่างๆ น้ำอัดลม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ถ้าเกิดอาการหิวควรหาผลไม้มารับประทาน เช่น ฝรั่ง แอปเปิ้ล มะละกอสุก เป็นต้น เพราะทั้งนี้ผลไม้มีกากใยมากไม่มีไขมัน เป็นผลดีต่อระบบขับถ่ายของร่างกาย ไม่ควรอดอาหารเพราะจะทำให้เกิดความหิวมากขึ้นกว่าเก่าและจะกลับไปรับประทานอาหารมากขึ้นในมื้อต่อไป

#### 4. ระยะเวลา

ระยะเวลาในการพัฒนาบุคลิกภาพของการพูดในที่สาธารณะ ประมาณ 1 เดือน ตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม ถึง วันที่ 31 มีนาคม 2558

#### 5. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผลที่คาดว่าจะได้รับจากการทำโครงการลดอ้วนเพื่อสุขภาพที่ดีแล้ว น้ำหนักตัวจะลดได้ 4 กิโลกรัม ภายในหนึ่งเดือนที่ทำโครงการลดอ้วนเพื่อสุขภาพที่ดี มีบุคลิกภาพที่ดี มีร่างกายที่แข็งแรงห่างไกลจากโรคภัย

##### 1. ผลที่ได้รับโดยตรง

มีสุขภาพที่ดี มีร่างกายแข็งแรงห่างไกลจากโรคภัย มีบุคลิกภาพที่ดี

##### 2. ผลที่ได้รับโดยอ้อม

มีน้ำหนักตัวลดตามเป้าหมายครั้งแรกที่ได้ทำโครงการลดอ้วนเพื่อสุขภาพดีขึ้น มีความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวัน สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่เด็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กได้

แบบประเมิน เรื่องการพัฒนาบุคลิกภาพของการลดความอ้วนเพื่อสุขภาพที่ดี

รายการ	ดี 3	ปานกลาง 2	น้อย 1
1. การเลือกรับประทานอาหารในแต่ละมื้อ			
2. เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย			

3. น้ำหนักตัวที่ลดลง			
4. บุคลิกภาพ			
5. ความคล่องแคล่วร่างกายในการจัดกิจกรรมให้กับเด็ก			
6. การจริงจังต่อการลดความอ้วนเพื่อสุขภาพที่ดี			
7. มีความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวัน			
8. เป็นแบบอย่างในการลดความอ้วนเพื่อสุขภาพที่ดี			
9. ให้คำปรึกษาในการลดความอ้วน			
10. ให้คำแนะนำในการคำนวณแคลอรีในการเลือกรับประทานอาหาร			

ความคิดเห็น / ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สรุปข้อมูลแบบประเมิน เรื่องการพัฒนาบุคลิกภาพของการลดความอ้วนเพื่อสุขภาพที่ดี



รายการ	ค่าเฉลี่ย (x)	การแปลผล
1. การเลือกรับประทานอาหารในแต่ละมื้อ	2.90	ดี
2. เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย	2.70	ดี
3. น้ำหนักตัวที่ลดลง	2.80	ดี
4. บุคลิกภาพ	3.00	ดี
5. ความคล่องแคล่วร่างกายในการจัดกิจกรรมให้กับเด็ก	2.50	ดี
6. การจริงจังต่อการลดความอ้วนเพื่อสุขภาพที่ดี	2.80	ดี
7. มีความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวัน	3.00	ดี
8. เป็นแบบอย่างในการลดความอ้วนเพื่อสุขภาพที่ดี	2.90	ดี
9. ให้คำปรึกษาในการลดความอ้วน	2.70	ดี
10. ให้คำแนะนำในการคำนวณแคลอรีในการเลือกรับประทานอาหาร	2.80	ดี
<b>ค่าเฉลี่ย</b>	<b>2.81</b>	<b>ดี</b>

สรุปในภาพรวมของผู้ตอบแบบประเมิน เรื่องการพัฒนาบุคลิกภาพของการลดความอ้วนเพื่อสุขภาพที่ดี ของนางเขมจิรา ตนยอม อยู่ในระดับมาก  $(x) = 2.81$  เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ประเมินในข้อที่ 4 และข้อ 7 ได้ระดับการประเมินอยู่ในระดับมากในคะแนน  $(X) = 3.00$  ข้อที่ 1 และข้อที่ 8 ได้ระดับการประเมินอยู่ในระดับมากในคะแนน  $(X) = 2.90$  ข้อที่ 1 ข้อที่ 6 ข้อที่ 10 ได้ระดับ

การประเมินอยู่ในระดับมากในคะแนน (X) =2.80 ข้อ 2 ข้อ 9 ได้  
ระดับการประเมินอยู่ในระดับมากในคะแนน (X) =2.70  
ข้อ 5 ได้ระดับการประเมินอยู่ในระดับมากในคะแนน (X) =2.50  
ดังตาราง

## ตารางออกกำลังกายตามโครงการลดอ้วน เพื่อสุขภาพที่ดี

วันที่	รายการ
1 มี.ค 59	ยืดเหยียดร่างกาย เดินรอบสวนสาธารณะ
2 มี.ค 59	ยืดเหยียดร่างกาย วิ่งเหยาะๆ
3 มี.ค 59	ยืดเหยียดร่างกาย วิ่ง เครื่องออกกำลังกาย
4 มี.ค 59	ยืดเหยียดร่างกาย เดิน วิ่งบนลู่วิ่ง
5 มี.ค 59	ยืดเหยียดร่างกาย หมุนเอว ปั่นจักรยาน
6 มี.ค 59	ยืดเหยียดร่างกาย ตีแบดมินตัน
7 มี.ค 59	ยืดเหยียดร่างกาย เดิน วิ่ง
8 มี.ค 59	ยืดเหยียดร่างกาย วิ่งบนลู่วิ่ง
9 มี.ค 59	ยืดเหยียดร่างกาย เล่นเครื่องออกกำลังกาย
10 มี.ค 59	ยืดเหยียดร่างกาย เดิน

11 มี.ค 59	ยืดเหยียดร่างกาย	วิ่งรอบสนามโรงเรียน
12 มี.ค 59	ยืดเหยียดร่างกาย	หมุนเดอว ปั่นจักรยาน
13 มี.ค 59	ยืดเหยียดร่างกาย	วิ่งรอบสนามโรงเรียน
14 มี.ค 59	ยืดเหยียดร่างกาย	เครื่องออกกำลังกาย
15 มี.ค 59	ยืดเหยียดร่างกาย	เดิน
16 มี.ค 59	ยืดเหยียดร่างกาย	วิ่งรอบสนามโรงเรียน
17 มี.ค 59	ยืดเหยียดร่างกาย	ปั่นจักรยาน
18 มี.ค 59	ยืดเหยียดร่างกาย	เดินอาร์บิค
19 มี.ค 59	ยืดเหยียดร่างกาย	เดินอาร์บิค
20 มี.ค 59	ยืดเหยียดร่างกาย	โยคะ
21 มี.ค 59	ยืดเหยียดร่างกาย	โยคะ
22 มี.ค 59	ยืดเหยียดร่างกาย	เดิน วิ่งรอบสนามโรงเรียน
23 มี.ค 59	ยืดเหยียดร่างกาย	เดิน วิ่งรอบสนาม
24 มี.ค 59	ยืดเหยียดร่างกาย	โยคะ
25 มี.ค 59	ยืดเหยียดร่างกาย	โยคะ
26 มี.ค 59	ยืดเหยียดร่างกาย	ปั่นจักรยาน
27 มี.ค 59	ยืดเหยียดร่างกาย	เดินอาร์บิค

**ตารางออกกำลังกายตามโครงการลดอ้วน  
เพื่อสุขภาพที่ดี**

วันที่	รายการ
28 มี.ค 59	ยืดเหยียดร่างกาย วิ่งรอบสนามโรงเรียน
29 มี.ค 59	ยืดเหยียดร่างกาย เดิน วิ่งรอบสนามโรงเรียน



ข้าวหมูแดง 541  
483  
ข้าวย่ำปักซี่ใต้ 248  
ข้าวผัดใบกระเพราไก่ 554  
ข้าวหมกไก่ 534  
โจ๊กใส่ไข่ 250  
กระเพาะปลา 250  
ผัดไทยไร้เส้น 182  
สลัดกุ้งน้ำใส 92  
ข้าวผัดรวมมิตร (น้ำมันน้อยๆ) 210  
วุ้นเส้น) 200  
สลัดปลาทูน่าน้ำใส 122  
วุ้นเส้นต้มยำ 245  
ก๋วยเตี๋ยวหลอด (2 อัน) 100  
ข้าวสวย 1 ทัพพี 68  
ถัวย 197  
แกงเลียงผักรวม 2 ถัวย 95  
สอด้ไส้ 3 ถัวย 199  
แกงส้ม 4 ถัวย 110  
ต้มยำปลาทู 6 ถัวย 60  
ถัวย 60  
ไข่เจียว, ไข่ดาว 1 ฟอง 215  
159  
ผัดผักบุ้ง (ด้วยน้ำ) 1 จาน 40  
1 จาน 60  
ลาบปลา 1 จาน 94  
ไก่ย่าง 1 อก 110  
37

ข้าวราดแกงเขียวหวานไก่

ข้าวขาหมู 436  
ข้าวผัดหมูใส่ไข่ 557  
ขนมจีนน้ำเงี้ยว 243  
ข้าวต้มปลา 325  
เกาเหลาราดหน้า 300  
สลัดไก่น้ำใส 97  
ก๋วยเตี๋ยวเนื้อสับ 330  
สุกี้หมู, ไก่, กุ้ง (ไม่ใส่  
สลัดไข่ใส่น้ำ 123  
บะหมี่หมูแดง 231  
บะหมี่สำเร็จรูป 253  
แกงจืดตำลึงหมูสับ 1  
แกงจืดมะระ  
ต้มจับฉ่าย 5 ถัวย 75  
ต้มยำปลาหมึก 7  
ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง 1 ฟอง  
ยำหอยแมลงภู่  
ไก่อบ 1 อก 169  
ปลาหมึกย่าง 1 ไม้

ลูกชิ้นไก่ 10 ลูก 56  
กรัม 159

ทอดมันปลา (80 อัน) 5 ชิ้น 185  
กรัม 90

ขนมก้วยช่าย (3 อัน) 120

น้ำพริกกุ้งเผา 170