



โครงการพัฒนาตนเอง เรื่อง นั่งตัวตรงวันละนิคพิชิตการปวด หลัง

จัดทำโดย
นางสาวสุภาพร สอนสี
รหัส571561321064

เสนอ
อาจารย์พวงผกา สุขวัฒนา
โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา การคิดและตัดสินใจ
ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557
หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต คณะครุศาสตร์ สาขาการ
ศึกษาปฐมวัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ศูนย์ลำปาง

คำนำ

โครงการพัฒนาตนเองฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการเรียนการสอน รายวิชา
การคิดและตัดสินใจ

โดยมีจุดประสงค์ เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพการนั่ง ที่เหมาะสมกับการทำงานและมารยาทที่ดีมีบุคลิกเป็นแบบอย่างที่ดีแก่สิทธิและการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมอันดีงาม มีความมั่นใจในตนเอง เพื่อนำใช้ในสายงานและชีวิตประจำวันของตน

ผู้จัดทำต้องขอขอบคุณ อาจารย์ผู้สอนรายวิชา การคิดและตัดสินใจ ผู้ให้ความรู้และแนวทางการศึกษา เพื่อนๆทุกคนที่ให้ความช่วยเหลือ ผู้จัดทำหวังว่าโครงการฉบับนี้ จะให้ความรู้และเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่านทุกๆท่าน หากมีข้อแนะนำหรือข้อผิดพลาดประการใด ผู้จัดทำขอน้อมรับและขออภัยมาที่นี้ด้วย

นางสาวสุภาพร สอนสี
571561321064 ห้อง 2

สารบัญ

หน้า

คำนำ

1

หลักการและเหตุผล

2

วัตถุประสงค์

2

วิธีการ

2

วิธีดำเนินงาน

5

ตารางความถี่ของโครงการ

5-7

สรุปรายงานการประเมินผล

8

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

8

ภาคผนวก

9

โครงการพัฒนาตนเอง

ชื่อโครงการ นั่งตัวตรงวันละนิดพิชิตการปวดหลัง

ผู้รับผิดชอบ นางสาวสุภาพร สอนสี รหัส 571561321064

ระยะเวลาดำเนินโครงการ

เริ่มวันที่ 1 มีนาคม 2558

สิ้นสุดโครงการ 19 เมษายน 2558

1.หลักการและเหตุผล

เนื่องจากการใช้ชีวิตในปัจจุบันการทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์และการมาเรียนทำให้ต้องนั่งเรียนเป็นเวลานานบวกกับตนเองเป็นคนนั่งหลังงอ จึงทำให้ปวดหลังจึงอยากพัฒนาตนเองให้นั่งอย่างถูกวิธี และจะได้มีบุคลิกที่ดีแก่ผู้พบเห็นเนื่องจาก ปัจจุบันทำงานที่เกี่ยวข้องกับเด็กจะได้เป็นแบบอย่างที่ดีให้เด็กเห็นและเป็นที่น่าภาคภูมิใจกับอาชีพของตนเอง

ดังนั้นข้าพเจ้าคิดว่าการที่ข้าพเจ้านั่งหลังงอบ่อยๆ จะเป็นผลเสียต่อบุคลิกภาพของตนเองทำให้ไม่มั่นใจในตนเองไม่กล้าแสดงออก ข้าพเจ้าจึงอยากจะปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนเองเพื่อบุคลิกที่ดีขึ้น

2.วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพในการนั่งที่ถูกต้องวิธี
2. เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น

3.วิธีการ

1. ศึกษาวิธีการนั่งจากข้อมูล (Internet)
2. ฝึกนั่งตามข้อมูลที่รับ
3. ใช้อุปกรณ์เสริม (ที่รัดพยุงหลัง)

4.วิธีดำเนินงาน

รายละเอียดกิจกรรม	ระยะเวลา (จำนวนชั่วโมง)
1.นั่งสอนเด็กและทำกิจกรรม	
2.นั่งรับประทานอาหาร(พักเที่ยง)	
3.นั่งรับประทานอาหารเช้า	
4.นั่งทำงานเอกสาร(คอมพิวเตอร์)	

5. ตารางความถี่ของกิจกรรม

สัปดาห์ที่ 1	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์	ระยะเวลา (นาที)
1.นั่งสอนเด็กและทำกิจกรรม	80	80	80	80	80	-	-	400

2.นั่งรับประทานอาหาร(พักเที่ยง)	20	20	20	20	20	30	30	160
3.นั่งรับประทานอาหารเย็น	20	20	20	20	20	30	30	160
4.นั่งทำงานเอกสาร(คอมพิวเตอร์)	90	90	90	90	90	-	-	450
5.นั่งเรียนที่ มหาวิทยาลัยฯ	-	-	-	-	-	420	420	840
	210	210	210	210	210	480	480	2,010
รวม ระยะเวลา(จำนวนชั่วโมง)	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	8	8	33.5

สัปดาห์ที่ 2	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์	ระยะเวลา(นาที)
1.นั่งสอนเด็กและทำกิจกรรม	80	80	80	80	80	-	-	400
2.นั่งรับประทานอาหาร(พักเที่ยง)	20	20	20	20	20	30	30	160
3.นั่งรับประทานอาหารเย็น	20	20	20	20	20	30	30	160
4.นั่งทำงานเอกสาร(คอมพิวเตอร์)	90	90	90	90	90	-	-	450
5.นั่งเรียนที่ มหาวิทยาลัยฯ	-	-	-	-	-	420	420	840
	210	210	210	210	210	480	480	2,010

รวม ระยะ เวลา(จำนวนชั่วโมง)	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	8	8	33.5
--------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	---	---	------

ตารางความถี่ของกิจกรรม

สัปดาห์ที่ 3	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์	ระยะ เวลา (ชั่วโมง)
1.นั่งสอนเด็กและทำ กิจกรรม	80	80	80	80	80	-	-	400
2.นั่งรับประทานอาหาร (พักเที่ยง)	20	20	20	20	20	30	30	160
3.นั่งรับประทานอาหาร เย็น	20	20	20	20	20	30	30	160
4.นั่งทำงานเอกสาร (คอมพิวเตอร์)	90	90	90	90	90	-	-	450
5.นั่งเรียนที่ มหาวิทยาลัยฯ	-	-	-	-	-	420	420	840
	210	210	210	210	210	480	480	2,010
รวม ระยะ เวลา(จำนวนชั่วโมง)	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	8	8	33.5

สัปดาห์ที่ 4	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์	ระยะ เวลา (ชั่วโมง)
--------------	--------	--------	-----	----------	-------	-------	---------	---------------------------

1.นั่งสอนเด็กและทำกิจกรรม	80	80	80	80	80	-	-	400
2.นั่งรับประทานอาหาร(พักเที่ยง)	20	20	20	20	20	30	30	160
3.นั่งรับประทานอาหารเย็น	20	20	20	20	20	30	30	160
4.นั่งทำงานเอกสาร(คอมพิวเตอร์)	90	90	90	90	90	-	-	450
5.นั่งเรียนที่ มหาวิทยาลัยฯ	-	-	-	-	-	420	420	840
	210	210	210	210	210	480	480	2,010
รวม ระยะเวลา(จำนวนชั่วโมง)	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	8	8	33.5

ตารางความถี่ของกิจกรรม

สัปดาห์ที่ 5	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์	ระยะเวลา(ชั่วโมง)
1.นั่งสอนเด็กและทำกิจกรรม	80	80	80	80	80	-	-	400

2.นั่งรับประทานอาหาร(พักเที่ยง)	20	20	20	20	20	30	30	160
3.นั่งรับประทานอาหารเย็น	20	20	20	20	20	30	30	160
4.นั่งทำงานเอกสาร(คอมพิวเตอร์)	90	90	90	90	90	-	-	450
5.นั่งเรียนที่ มหาวิทยาลัยฯ	-	-	-	-	-	420	420	840
	210	210	210	210	210	480	480	2,010
รวม ระยะเวลา(จำนวนชั่วโมง)	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	8	8	33.5

สัปดาห์ที่ 6	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์	ระยะเวลา(ชั่วโมง)
1.นั่งสอนเด็กและทำกิจกรรม	80	80	80	80	80	-	-	400
2.นั่งรับประทานอาหาร(พักเที่ยง)	20	20	20	20	20	30	30	160
3.นั่งรับประทานอาหารเย็น	20	20	20	20	20	30	30	160
4.นั่งทำงานเอกสาร(คอมพิวเตอร์)	90	90	90	90	90	-	-	450
5.นั่งเรียนที่ มหาวิทยาลัยฯ	-	-	-	-	-	420	420	840
	210	210	210	210	210	480	480	2,010

รวม ระยะ เวลา(จำนวนชั่วโมง)	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	8	8	33.5
--------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	---	---	------

6. สรุปรายงานการประเมินผล

รายละเอียดกิจกรรม	ระยะเวลา (จำนวน ชั่วโมง)	ผลการประเมิน (ร้อยละ)
1.นั่งสอนเด็กและทำกิจกรรม	40	66
2.นั่งรับประทานอาหาร(พัก เที่ยง)	16	26
3.นั่งรับประทานอาหารเย็น	16	26
4.นั่งทำงาน เอกสาร(คอมพิวเตอร์)	7.5	12.5
5.นั่งเรียนที่ มหาวิทยาลัยฯ	84	140
รวมผลการประเมินทั้งหมด	32.7	54.1

7. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- จะมีบุคลิกในการนั่งที่ดีขึ้น
- มีความมั่นใจในตนเอง
- หายจากอาการปวดหลัง

ภาคนวก

ภาพ นั้งสอนเด็กและทำกิจกรรม





ภาพ นั่ง
เรียนที่
มหาวิทยาลัยฯ





กฎเหล็ก 7 ข้อ วิธีนั่งหน้าคอมไม่ให้ปวดหลัง

การนั่งหลังขดหลังแข็งอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ ส่งผลให้มีปัญหาเรื่องกระดูกสันหลัง ต้องก้มศีรษะลงขณะใช้งาน ใช้คีย์บอร์ดและเมาส์



สิ่งที่ชาวไอทีต้องเผชิญอยู่เสมอ คือการนั่งหลัง
ขดหลังแข็งอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ

ส่งผลให้มีปัญหาเรื่องกระดูกสันหลัง ต้องก้มศีรษะลงขณะ
ใช้งาน ใช้คีย์บอร์ดและเมาส์ ทั้งยังต้องยกแขนไปมา

หากหลัง โกง จะทำให้กระดูกสันหลังค่อมและไล่ไปข้าง
หน้า ทำให้ต้องใช้กล้ามเนื้อคอมากเกินไป เกิดอาการ

เกร็ง หรือตึงกล้ามเนื้อ กลายเป็นปัญหาของคนส่วนใหญ่
เมื่อนั่งทำงานไปนานๆ มักปวดคอ ศีรษะ หรือคอตึง

คอเกร็ง ทั้งยังทำให้เสียบุคลิกอีกด้วย ...เอแล้วแบบนี้เราจะ
มีวิธีรับมืออย่างไร

โดยคนผู้มีอาการปวดหลังร้อยละ 90 จะมีสาเหตุมาจาก
การนั่งผิดท่า นอกจากนี้ ชีวิตประจำวันของหนุ่มสาว

ออฟฟิศที่ต้องนั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆ เป็นท่าที่ต้อง
ใช้หลังมากกว่าปกติ ขณะเดียวกันยังให้เวลากับการ

ออกกำลังกายน้อย รวมถึงดูแลสุขภาพน้อย ล้วนเป็น
สาเหตุทำให้ปวดหลังเรื้อรัง

**แพทย์จึงแนะ 7 วิธีที่ควรปฏิบัติในการทำงานแก้อาการปวด
หลัง เริ่มจาก**

1. การเลือกขนาดของโต๊ะ เก้าอี้ให้เหมาะสมพอดีกับสรีระ
2. ไม่ควรใช้เก้าอี้สปริงที่เอนได้ เพราะไม่มีการรองรับหลังเท่าที่
ควร ควรเลือกเก้าอี้ที่เอนได้และมีความสูงของเก้าอี้
และโต๊ะได้ระดับและมีหมอนหนุนหลัง
3. คอมพิวเตอร์ที่ใช้ต้องปรับให้จออยู่ในระดับสายตา คือ
กึ่งกลางของจออยู่ระดับสายตา การพิมพ์งาน แป้นคีย์บอร์ด
4. ควรอยู่ในระดับข้อศอก ข้อมือ จะได้ไม่ต้องยกแขนขึ้นมา
พิมพ์

