



ที่ ปน ๐๐๒๓.๓/ว ๙๗๕

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
จังหวัดปัตตานี ศาลากลางจังหวัดปัตตานี
ถนนเดชา ปน ๙๕๐๐๐

๑๓ มีนาคม ๒๕๖๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์สื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเพิ่มความสูง ลดภาวะอ้วน เพื่อส่งเสริม
ให้เด็กวัยเรียนวัยรุ่น มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สูงดี สมส่วน

เรียน ท้องถิ่นอำเภอ ทุกอำเภอ นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดปัตตานี และนายกเทศมนตรีเมือง ทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ที่ มท ๐๘๑๖.๓/ว ๑๑๔๕

ลงวันที่ ๙ มีนาคม ๒๕๖๙

จำนวน ๑ ชุด

ด้วยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นแจ้งว่า กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้ดำเนินโครงการยกระดับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กวัยเรียนวัยรุ่น สูงดี สมส่วน แข็งแรง ปี ๒๕๖๙ โดยพัฒนาสื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเพิ่มความสูง ลดภาวะอ้วน ภายใต้แคมเปญ “ภารกิจพิชิตสูง” เพื่อส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนวัยรุ่น มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สูงดี สมส่วน

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดปัตตานีพิจารณาแล้ว จึงขอความร่วมมือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่จัดการศึกษาทุกระดับ ประชาสัมพันธ์สื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเพิ่มความสูง ลดภาวะอ้วน ให้สถานศึกษาในสังกัด และบุคลากรที่เกี่ยวข้องทราบ และขอความอนุเคราะห์ผู้ที่ใช้สื่อตอบแบบประเมินความพึงพอใจการใช้สื่อดังกล่าว ผ่าน Google Forms ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ <https://chopachipa.anamai.moph.go.th/th> รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย สามารถดาวน์โหลดได้จากเว็บไซต์สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดปัตตานี www.pattanilocal.go.th หัวข้อ “หนังสือราชการ”

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

(นายไชยา จิตเวช)

ผู้อำนวยการกลุ่มงานกฎหมายระเบียบและพิธีการ
ท้องถิ่นจังหวัดปัตตานี

กลุ่มงานส่งเสริมและพัฒนาท้องถิ่น

โทร. ๐ ๗๓๓๓ ๖๐๔๔ ต่อ ๑๐๕

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ saraban_ptn@dla.go.th

- ☐ ผ.บ.ท.
- ☐ ก.บ.ท.
- ☒ ก.บ.ส.
- ☐ ก.บ.ก.
- ☐ ก.บ.ง.
- ☐ ก.บ.บ.

๓๖๖



สจ. ปิตานี
1858
วันที่ ๑๐ มี.ค. ๒๕๖๘
หน้า ๑๕๔

ที่ มท ๐๘๑๖.๓/ว ๑๑๕๕

ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด ทุกจังหวัด

ด้วยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้รับแจ้งจากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขว่า กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพได้ดำเนินโครงการยกระดับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กวัยเรียนวัยรุ่น สูงดี สมส่วน แข็งแรง ปี ๒๕๖๔ โดยพัฒนาสื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเพิ่มความสูง ลดภาวะอ้วน ภายใต้งานแผน “ภารกิจพิชิตสูง” เพื่อส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนวัยรุ่น มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สูงดี สมส่วน และขอความร่วมมือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นประชาสัมพันธ์สื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเพิ่มความสูง ลดภาวะอ้วนให้แก่สถานศึกษา และบุคลากรที่เกี่ยวข้อง

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น จึงขอความร่วมมือสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด แจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่จัดการศึกษาทุกระดับ ประชาสัมพันธ์สื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเพิ่มความสูง ลดภาวะอ้วน ให้สถานศึกษาในสังกัด และบุคลากรที่เกี่ยวข้องทราบ และขอความอนุเคราะห์ผู้ที่ใช้สื่อตอบแบบ ประเมินความพึงพอใจการใช้สื่อดังกล่าว ผ่าน Google Forms ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ <https://chopachipa.anamai.moph.go.th/th> หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ กองกิจกรรมทางกาย เพื่อสุขภาพ หมายเลขโทรศัพท์ ๐ ๒๕๔๐ ๔๕๔๐ รายละเอียดตาม QR Code ท้ายหนังสือนี้



กองส่งเสริมและพัฒนากิจการการศึกษาท้องถิ่น
กลุ่มงานส่งเสริมการจัดการศึกษาท้องถิ่น
โทร. ๐-๒๒๔๑-๔๐๐๐ ต่อ ๕๓๑๓
ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ saraban@dla.go.th
ผู้ประสานงาน นายพีระพัฒน์ โสแก้ว โทร. ๐๙ ๓๑๓๕ ๕๖๐๓



<https://shorturl.asia/UFTAt>

๑. กต.



ที่ สธ ๐๙๓๗.๐๔/ว๑๕๐๖

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เผยแพร่และประชาสัมพันธ์สื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเพิ่มความสูง ลดภาวะอ้วน

เรียน อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

สิ่งที่ส่งมาด้วย QR Code ส่งเสริมการออกกำลังกายเพิ่มความสูง ลดภาวะอ้วน

ด้วยกรมอนามัย โดยกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ดำเนินโครงการยกระดับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กวัยเรียนวัยรุ่น สูงดี สมส่วน แข็งแรง ปี ๒๕๖๙ โดยได้พัฒนาสื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเพิ่มความสูง ลดภาวะอ้วน ภายใต้แคมเปญ “ภารกิจพิชิตสูง” เพื่อส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนวัยรุ่น มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สูงดี สมส่วน มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ และมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ด้วยการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และนอนหลับเพียงพอ

กรมอนามัย ขอความอนุเคราะห์ท่าน เผยแพร่และประชาสัมพันธ์สื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเพิ่มความสูง ลดภาวะอ้วน ให้แก่หน่วยงาน สถานศึกษา บุคลากรที่เกี่ยวข้อง ภายใต้สังกัดหรือความรับผิดชอบของท่าน เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการส่งเสริมสุขภาพและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักเรียนควบคู่กับการปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ทั้งนี้ ขอความอนุเคราะห์ผู้เกี่ยวข้องตอบแบบประเมินความพึงพอใจการใช้สื่อดังกล่าว โดยสามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ <https://chopachipa.anamai.moph.go.th/th> หรือสแกน QR Code ที่ปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและดำเนินการต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ

ขอแสดงความนับถือ

(นายปรกรณ์ ตุงคะเสรีรักษ์)

รองอธิบดีกรมอนามัย ปฏิบัติราชการแทน

อธิบดีกรมอนามัย

กลุ่มงานส่งเสริมการจัดการศึกษาท้องถิ่น
เลขรับ..... ๕๕
วันที่ 27 ก.พ. 2569
เวลา..... 15.20

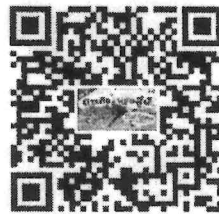
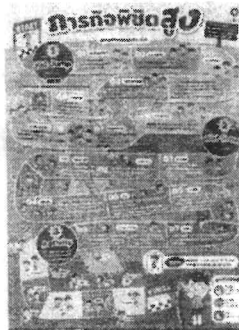
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

โทร. ๐ ๒๕๙๐ ๔๕๙๐

โทรสาร ๐ ๒๕๙๐ ๔๕๘๔

เอกสารแนบ

QR Code สื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย เพิ่มความสูง ลดภาวะอ้วน

ลำดับ	QR Code	ภาพตัวอย่างสื่อ
1	<p>วิดีโอ Youtube : ชุดท่ากระโดด (1)</p>  <p>https://gqr.sh/8HCZ</p>	
2	<p>วิดีโอ Youtube : ชุดท่ากระโดด (2)</p>  <p>https://gqr.sh/pMch</p>	
3	<p>วิดีโอ Youtube : ชุดทำยืดเหยียด</p>  <p>https://gqr.sh/LQ8Z</p>	
4	<p>โปสเตอร์ (Poster) : การก๊อพิชิตสูง</p>  <p>https://gqr.sh/f79X</p>	
	 <p>https://gqr.sh/Dyvr</p>	<p>แบบสำรวจความพึงพอใจ ต่อการใช้สื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย ลดภาวะอ้วน เพิ่มความสูง</p>

ภารกิจพิชิตสูง

รูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย

กระโดดโลดเต้น อย่างน้อยวันละ 60 นาที ทุกวัน
ช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโต
ของกระดูกและกล้ามเนื้อ

1 Kid Jump

ชุดท่ากระโดด

คำแนะนำ

ลงน้ำหนักที่ปลายเท้า พร้อมเหยียดแขนให้เหมือนท่ากระโดดเชือกด้วยนะ



Kid Jump

01 กระโดดอยู่กับที่

1. กระโดดขึ้นจากปลายเท้า ลอยห่างจากพื้นประมาณ 2 นิ้ว
2. กระโดดต่อเนื่อง 10 ครั้ง

02 กระโดดขาคู่

1. กระโดดขาคู่ไปทางด้านข้าง
2. ทำสลับไปมา ซ้าย-ขวา 10 ครั้ง อย่างต่อเนื่อง

03 กระโดดยกขา



04 กระต่ายขาเดียว

1. กระโดดไปด้านข้างด้วยขาข้างเดียว และกระโดดอยู่กับที่ซ้ำอีกครั้ง ด้วยขาข้างเดิม
2. ทำสลับไปมา ซ้าย-ขวา 10 ครั้ง อย่างต่อเนื่อง

1. กระโดดยกขาข้างหนึ่งให้สูงถึงระดับสะโพก ส่วนอีกข้างหนึ่ง กระโดดด้วยปลายเท้าเบาๆ
2. วางเท้าที่ยกปลายงบนพื้น แล้วสลับยกขาอีกข้าง พร้อมกระโดดเบาๆ
3. ทำสลับ ซ้าย-ขวา 10 ครั้ง อย่างต่อเนื่อง

08 กระโดดแยกขา

1. ยืนเท้าชิด กระโดดแยกขาออกพร้อมกันทั้งสองข้าง
2. กลับมาทำเริ่มต้นนับ 1 ครั้ง ทำต่อเนื่อง 10 ครั้ง

2 Kid Grow

ชุดท่ายืดเหยียด

06 ท่ากระโดดสลับขา

1. กระโดดสลับเท้า โดยเท้าข้างหนึ่งก้าวไปด้านหน้า อีกข้างหนึ่งก้าวไปด้านหลัง
2. กระโดดสลับเท้า หน้า-หลัง 10 ครั้ง อย่างต่อเนื่อง

07 กระโดดบิดตัว

1. กระโดดบิดลำตัวเล็กน้อย ปลายเท้าเฉียงไปทางด้านข้าง
2. ทำสลับไปมา ซ้าย-ขวา 10 ครั้ง อย่างต่อเนื่อง

03 ท่าข้างก้นน้ำ

1. ยืนตรง แยกเท้าออกเล็กน้อย
2. ก้มตัวลงช้าๆ เอามือแตะปลายเท้า แล้วเหยียดตรง ค้างไว้ 10 วินาที

ท่าปลาขาว

1. ยืนกางแขน กางขา ปลายเท้าชี้ไปทางด้านข้าง
2. เอี้ยวตัวลงด้านข้าง มือจับข้อเท้า เหยียดตรง ค้างไว้ข้างละ 10 วินาที

01 ท่ายิราฟ

1. ยกเขมบนี้นเหนือศีรษะทั้งสองข้าง เหยียดไปด้านหลังให้ได้อากาศที่สุด
2. ค่อยๆ คลายตัวกลับมายังท่าเริ่มต้น ทำต่อเนื่อง 10 ครั้ง



Kid Grow

04 ท่าหนอน

1. ยืนตรง เท้ากว้างประมาณช่วงหัวไหล่
2. วางมือบนพื้นแล้วค่อยๆ ไถมือเดินไปข้างหน้าช้าๆ จนกระทั่งลำตัวอยู่ในท่าแพลงก์ (Plank)
3. ค่อยๆ ไถมือกลับสู่ท่าเริ่มต้น นับเป็น 1 ครั้ง ทำต่อเนื่อง 10 ครั้ง

05 ท่างู

1. นอนคว่ำ วางฝ่ามือด้านข้างลำตัว เหยียดขาไปด้านหลัง ให้หลังเท้าราบไปกับพื้น
2. ค่อยๆ ยกตัวขึ้นจากพื้น บ้วนหัวไหล่ไปด้านหลัง ชิดอก กดสะโพกลงกับพื้น พร้อมหายใจออก ค้างไว้ 10 วินาที

06 ท่าสุนัข

1. วางมือ วางเขมบนี้นบนพื้น กว้างประมาณช่วงหัวไหล่
2. ยกลำตัวและสะโพกขึ้นคล้ายตัว V ค้างไว้ 10 วินาที
3. กลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำต่อเนื่อง 10 ครั้ง

3 Activity

การเล่นกีฬาหลากหลาย เช่น วิ่ง ปั่นจักรยาน กระโดดเชือก ฟุตบอล บาสเกตบอล

08 ท่าแมว - ท่าวัว

1. ท่าแมว : ค่อยๆ โกงหลังขึ้นให้สูงที่สุด จากนั้นก้มหน้าลงให้กระดูกสันหลังงอ พร้อมหายใจออก ค้างไว้ 10 วินาที
2. ท่าวัว : ขณะหายใจเข้า ค่อยๆ แอ่นหลังลงพร้อมกับยกหน้าขึ้น ค้างไว้ 10 วินาที

07 ท่าเด็ก

1. เริ่มจากท่าคุกเข่าอย่างมั่นคงนั่งบนส้นเท้า หลังเท้าราบไปกับพื้น
2. ค่อยๆ พับตัวโน้มไปข้างหน้า เหยียดแขนเหนือศีรษะ ให้ได้มากที่สุด

Tips

อย่าลืม!!! โทบาร์ ครึ่งละ 10-15 วินาที ควบคู่ไปกับการยืดเหยียดด้วยนะเด็กๆ

สูตรลับความสูง

- กินเป็น ดื่มน้ำวันละ 2 ลิตร และกินไข่ วันละ 1 ฟอง
- เล่นพอ กระโดดโลดเต้น วันละ 60 นาที
- นอนดี เข้านอนก่อน 3 ทุ่ม



โทบาร์



ท่าแมว



ท่าสุนัข



ท่าแพลงก์



ท่าข้างก้นน้ำ



ท่าปลาขาว



ท่าข้างก้นน้ำ



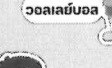
ท่าปลาขาว



ท่าปลาขาว



ท่าปลาขาว



ท่าปลาขาว



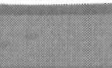
ท่าปลาขาว



ท่าปลาขาว



ท่าปลาขาว



ท่าปลาขาว



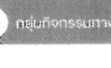
ท่าปลาขาว



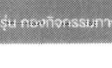
ท่าปลาขาว



ท่าปลาขาว



ท่าปลาขาว



ท่าปลาขาว

จัดทำโดย

กลุ่มกิจกรรมทางกายวัยเรียนและวัยรุ่น กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข