

ภาคผนวก ง

- โครงการพัฒนาสื่อและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะตำบลเกาะโพธิ์อำเภopakพลี จังหวัดนครนายก
- โครงการส่งเสริมสุขภาวะ “สุขภาวะดี ชีวิตมีสุข” ตำบลเกาะโพธิ์ อำเภopakพลี จังหวัดนครนายก
- โครงการส่งเสริมสภาพแวดล้อมชุมชน “บ้านน่าอยู่ เกาะโพธิ์น่านอง” ตำบลเกาะโพธิ์ อำเภopakพลี จังหวัดนครนายก
- โครงการส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น “คู่มือคู่มือใจ ภูมิปัญญาไทยเพื่อสุขภาวะ” ตำบลเกาะโพธิ์ อำเภopakพลี จังหวัดนครนายก
- โครงการส่งเสริมสุขภาวะ “ปลูกต้นแก่นตะวันเพื่อสุขภาพ” ตำบลเกาะโพธิ์ อำเภopakพลี จังหวัดนครนายก
- โครงการส่งเสริมสุขภาวะ “แปรรูปต้นแก่นตะวันเพื่อสุขภาพ” ตำบลเกาะโพธิ์ อำเภopakพลี จังหวัดนครนายก
- โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายและเชื่อมความสัมพันธ์ “แข่งขันกีฬาพื้นบ้านประจำตำบลเกาะโพธิ์อำเภopakพลี จังหวัดนครนายก

โครงการพัฒนาสื่อและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพระดับเกาะโพธิ์ อำเภอปากพลี จังหวัดนครนายก

หลักการและเหตุผล

จากการเผชิญกับกระแสโลกาภิวัตน์ระบบทุนนิยมที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทางวัตถุ เอาเงินเป็นตัวตั้ง ก่อให้เกิดความเสื่อมถอยและล่มสลายของสถาบันครอบครัว สถาบันทางสังคม การดำเนินธุรกิจที่ขาดความรับผิดชอบ เกิดค่านิยม วัฒนธรรม วิธีการดำเนินชีวิตที่ไม่เพียงพอและขาดความสมดุล สภาพแวดล้อมไม่ปลอดภัย ขาดการใส่ใจดูแลควบคุมป้องกันปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม ขาดการออกกำลังกาย เกิดความเครียดทางออกโดยการกินอาหาร สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ทำให้มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน เป็นสาเหตุหลักสำคัญทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือเรียกว่าโรควิถีชีวิตแพร่ระบาดไปทั่วโลก และมีแนวโน้มรุนแรงมากขึ้น หากไม่สามารถสกัดกั้นหรือหยุดยั้งปัญหาได้จะทำให้เกิดการเจ็บป่วย พิการ เสียชีวิต มีภาระค่าใช้จ่ายทางด้านสุขภาพและการสูญเสียทางเศรษฐกิจตามมาอย่างมหาศาลประเทศไทยก็กำลังเผชิญกับปัญหาที่วิกฤตเช่นกัน

จากสถานการณ์ดังกล่าวชาวตำบลเกาะโพธิ์ได้ตระหนักถึงความสำคัญของบุคคลที่มีสุขภาพดีในการดูแลสุขภาพของตนเอง สามารถนำความรู้และประสบการณ์มาถ่ายทอดให้กับผู้อื่นได้ จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาสื่อและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพระดับเกาะโพธิ์ อำเภอปากพลี จังหวัดนครนายก เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีในการดูแลรักษาสุขภาพของชุมชนต่อไป

วิสัยทัศน์

คนในชุมชนเกาะโพธิ์มีสุขภาพที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา สังคมและสภาพแวดล้อม สามารถดำรงชีวิตและประกอบอาชีพอย่างมีประสิทธิภาพ มีสภาพแวดล้อมชุมชนที่ดี มีความรักและผูกพันต่อชุมชน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพขึ้นในชุมชนตำบลเกาะโพธิ์
2. เพื่อให้เกิดแนวคิดในเรื่องของการสร้างเสริมสุขภาพในชุมชนตำบลเกาะโพธิ์
3. เพื่อให้เกิดกระบวนการสร้างชุมชนที่เป็นชุมชนแห่งการสร้างเสริมสุขภาพ
4. เพื่อให้ประชาชนในตำบลเกาะโพธิ์มีสุขภาพดี

กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนผู้ที่อาศัยในตำบลเกาะโพธิ์ อำเภอปากพลี จังหวัดนครนายก

วิธีการดำเนินงาน

1. สื่อและกิจกรรม

กิจกรรม	สื่อรณรงค์	มิติทางสุขภาพ
โครงการส่งเสริมสุขภาวะดี “สุขภาวะดี ชีวิตมีสุข”	โปสเตอร์	ร่างกาย
โครงการส่งเสริมสภาพแวดล้อมชุมชน “บ้านหน้าอยู่ เกาะโพธิ์น้ามอง”	-	สภาพแวดล้อม
โครงการส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น “คู่มือคู่มือใจ ภูมิปัญญาไทยเพื่อสุขภาพ”	คู่มือภูมิปัญญา	ปัญญา
โครงการส่งเสริมสุขภาพ “ปลูกต้นแก่นตะวันเพื่อสุขภาพ”	โปสเตอร์	ปัญญา
โครงการส่งเสริมสุขภาพ “แปรรูปต้นแก่นตะวันเพื่อสุขภาพ”	-	ร่างกาย, ปัญญา
โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายและเชื่อมความสัมพันธ์ “แข่งขันกีฬาพื้นบ้านประจำตำบล”	เสียงตามสาย	ร่างกาย, สังคม, จิตใจ

2. ขั้นตอนการดำเนินการ

2.1 ประชุมกลุ่มผู้นำเกษตรกรร่วมดำเนินการสนทนากลุ่มโดยมีประเด็นในการพูดคุยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้านสุขภาวะ

2.2 วางแผนการจัดกิจกรรมของเกษตรกรที่เกี่ยวกับการส่งเสริมการเรียนรู้ด้านสุขภาวะ

2.3 ประชาสัมพันธ์และจัดกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ด้านสุขภาวะ มีขั้นตอนดังนี้

2.4 ดำเนินกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ด้านสุขภาวะที่วางแผนไว้

3. แผนการดำเนินการ

สื่อ/กิจกรรม	เดือน					
	สค.	กย.	ตค.	พย.	ธค.	มค.
1. โครงการส่งเสริมสุขภาพ “ปลูกต้นแก่นตะวันเพื่อสุขภาพ”	←				→	
2. โครงการส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น “คู่มือคู่มือ ภูมิปัญญาไทยเพื่อสุขภาพ”		←			→	
3. โครงการส่งเสริมสุขภาพที่ดี “สุขภาพที่ดี ชีวิตมีความสุข”			←		→	
4. โครงการส่งเสริมสุขภาพแวดล้อมชุมชน “บ้านหน้าอยู่ เกาะโพธิ์นำมอง”			←		→	
5. โครงการส่งเสริมสุขภาพ “แปรรูปต้นแก่นตะวันเพื่อสุขภาพ”					←	→
6. โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายและเชื่อมความสัมพันธ์ “แข่งขันกีฬาพื้นบ้านประจำตำบล”					←	→

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. คนในชุมชนมีความรู้ในการดูแลสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา สังคมและสิ่งแวดล้อม
2. ส่งเสริมกระบวนการมีส่วนร่วมของประชาชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการดำเนินงานของท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาพของคนในชุมชนด้วยตนเอง

โครงการส่งเสริมสุขภาพ “สุขภาวะดี ชีวิตมีสุข” ตำบลเกาะโพธิ์ อำเภอบางพลี จังหวัดนครนายก

หลักการและเหตุผล

จากการเผชิญกับกระแสโลกาภิวัตน์ระบบทุนนิยมที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทางวัตถุ เอาเงินเป็นตัวตั้ง ก่อให้เกิดความเสื่อมถอยและล่มสลายของสถาบันครอบครัว สถาบันทางสังคม การดำเนินธุรกิจที่ขาดความรับผิดชอบ เกิดค่านิยม วัฒนธรรม วิธีการดำเนินชีวิตที่ไม่เพียงพอและขาดความสมดุล สภาพแวดล้อมไม่ปลอดภัย ขาดการใส่ใจดูแลควบคุมป้องกันปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม ขาดการออกกำลังกาย เกิดความเครียดทางออกโดยการกินอาหาร สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ทำให้มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน เป็นสาเหตุหลักสำคัญทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือเรียกว่าโรควิถีชีวิตแพร่ระบาดไปทั่วโลก และมีแนวโน้มรุนแรงมากขึ้น หากไม่สามารถสกัดกั้นหรือหยุดยั้งปัญหาได้จะทำให้เกิดการเจ็บป่วย พิการ เสียชีวิต มีภาระค่าใช้จ่ายทางด้านสุขภาพและการสูญเสียทางเศรษฐกิจตามมาอย่างมหาศาลประเทศไทยที่กำลังเผชิญกับปัญหาที่วิกฤตเช่นกันจาก

จากสถานการณ์ดังกล่าวชาวตำบลเกาะโพธิ์ได้ตระหนักถึงความสำคัญของบุคคลที่มีสุขภาพดีในการดูแลสุขภาพของตนเอง สามารถนำความรู้และประสบการณ์มาถ่ายทอดให้กับผู้อื่นได้ จึงได้จัดทำโครงการบุคคลที่มีสุขภาพดีขึ้นในหัวข้อ “สุขภาวะดี ชีวิตมีสุข” เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีในการดูแลรักษาสุขภาพของชุมชนต่อไป

คณะกรรมการโครงการ

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| 1. นางทวิพันธ์ หะมณี | ประธานกรรม |
| 2. น.ส.ดรุณี สืบจากพันธ์ | กรรมการ |
| 3. นายนิรุตติ์ น้อยเมือง | กรรมการและเลขานุการ |

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีสุขภาพดี
2. เพื่อให้เกิดกระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะขึ้นในชุมชนตำบลเกาะโพธิ์
3. เพื่อให้เกิดแนวคิดในเรื่องของการสร้างเสริมสุขภาวะในชุมชนตำบลเกาะโพธิ์
4. เพื่อให้เกิดกระบวนการสร้างชุมชนแห่งการสร้างเสริมสุขภาพในชุมชนตำบลเกาะโพธิ์

กลุ่มเป้าหมาย

1. กลุ่มเสี่ยงในตำบลเกาะโพธิ์ อำเภอบางพลี จังหวัดนครนายก จำนวน 20 คน
2. กลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานในตำบลเกาะโพธิ์ อำเภอบางพลี จังหวัดนครนายก จำนวน 10 คน

คน

ระยะเวลาดำเนินงาน

ระหว่างเดือน ตุลาคม ถึง ธันวาคม พ.ศ. 2556

สถานที่ดำเนินงาน

โรงพยาบาลชุมชนส่งเสริมสุขภาพบ้านดงขำ ตำบลเกาะโพธิ์ อำเภอปากพลี จังหวัดนครนายก

วิธีการดำเนินงาน

1. ประชุมคณะกรรมการ เพื่อกำหนดแนวทางการดำเนินโครงการ
2. กำหนดเกณฑ์การประกวดบุคคลที่มีสุขภาพะดี
3. ดำเนินการคัดเลือกและแบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม
 - 3.1 กลุ่มเสียง จำนวน 10 คน ทานแก้วนวดวันสด
 - 3.2 กลุ่มเสียง จำนวน 10 คน ทานแก้วนวดวันแห้ง
 - 3.3 กลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง จำนวน 10 คน ทานแก้วนวดวันแห้ง
4. ตรวจสอบสุขภาพกลุ่มเสียงและกลุ่มผู้ป่วยตามเกณฑ์ที่กำหนดก่อนเริ่มโครงการ
5. ตรวจสอบสุขภาพกลุ่มเสียงและกลุ่มผู้ป่วยตามเกณฑ์ที่กำหนดหลังสิ้นสุดโครงการ
6. ประชุมคณะกรรมการเพื่อตัดสินผู้ที่ได้รับรางวัลตามเกณฑ์ที่กำหนด

เกณฑ์การคัดเลือกบุคคลสุขภาพดี

1. กลุ่มเสียงโรคเบาหวาน
 - 1.1 น้ำหนักและส่วนสูง (ดัชนีมวลกาย)
 - 1.2 ค่าคลอเลสเตอรอล
 - 1.3 ค่าน้ำตาลในเลือด 110 – 125
 - 1.4 เข้ารับตรวจการรักษาตามนัดทุกครั้ง
 - 1.5 ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา ไม่เสพสารเสพติด
 - 1.6 ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
 - 1.7 มีสุขภาพจิตที่ดี
 - 1.8 เข้าร่วมทำกิจกรรมของโครงการอย่างสม่ำเสมอ
2. กลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน
 - 2.1 น้ำหนักและส่วนสูง (ดัชนีมวลกาย)
 - 2.2 ค่าคลอเลสเตอรอล
 - 2.3 ค่าน้ำตาลในเลือด 131 – 180
 - 2.4 เข้ารับตรวจการรักษาตามนัดทุกครั้ง

- 2.5 ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา ไม่เสพสารเสพติด
- 2.6 ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- 2.7 มีสุขภาพจิตที่ดี
- 2.8 เข้าร่วมทำกิจกรรมของโครงอย่างสม่ำเสมอ

รางวัล “สุขภาพะดี ชีวิตีมีความสุข”

- | | |
|---|---------|
| 1. รางวัลชนะเลิศ ได้ประกาศนียบัตรพร้อมเงินรางวัล | 500 บาท |
| 2. รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 ได้ประกาศนียบัตรพร้อมเงินรางวัล | 300 บาท |
| 3. รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 ได้ประกาศนียบัตรพร้อมเงินรางวัล | 200 บาท |

โครงการส่งเสริมสภาพแวดล้อมชุมชน “บ้านนาอยู่ เกาะโพธิ์นำมอง” ตำบลเกาะโพธิ์ อำเภอลำลูกเกด จังหวัดนครนายก

หลักการและเหตุผล

ครอบครัวจัดเป็นหน่วยที่เล็กที่สุดของสังคม ซึ่งเป็นพื้นฐานของสังคมไทยที่เป็นจุดกำเนิดของความรักและความเชื่อมั่น ผลักดันให้สมาชิกในครอบครัวเป็นคนที่มีความประพฤติดี สร้างสรรค์สังคมให้น่าอยู่ จากหลายๆครอบครัวรวมกันเป็นชุมชน เป็นหมู่บ้าน หากทุกๆครอบครัวมีส่วนร่วมในการดูแลรักษาสภาพแวดล้อมให้อีกอำนวยการมีสุขภาพที่ดี มีความปลอดภัยในสภาพชีวิตและทรัพย์สิน และมีสุขภาวะที่ดี โดยทุกๆ ครอบครัวร่วมมือกันปรับปรุงบ้านเรือนให้น่าอยู่ การจัดสิ่งแวดล้อมของบ้านตนเองนั้นเป็นพื้นฐานการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมของชุมชนและการมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการพัฒนาด้านอื่นๆในสังคมอย่างต่อเนื่องต่อไป โดยส่งเสริมโครงการและกิจกรรมที่สร้างแรงจูงใจของประชาชน ร่วมกันรักษาสภาพแวดล้อมในบ้านและบริเวณบ้านอย่างเป็นรูปธรรมเพื่อผ่อนคลายอารมณ์ ลดภาวะตึงเครียดที่เกิดจากภาวะเศรษฐกิจที่รัดตัวของประชาชน นอกจากนี้ยังเป็นการป้องกันและลดอัตราการเกิดโรค ปัญหาสุขภาพจิตและเป็นการสร้างครอบครัวให้อบอุ่น มีความเอื้ออาทรต่อกันและเกิดความร่วมแรงร่วมใจพัฒนาทำให้เกิดชุมชนเข้มแข็ง

การจัดโครงการประกวด บ้านนาอยู่ เกาะโพธิ์นำมอง ประจำตำบลขึ้น เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการรับผิดชอบต่อสภาพแวดล้อมของชุมชนและมีสุขภาพกายสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

คณะกรรมการโครงการ

1. นายสวงค์ เทียนงาม		ผู้ใหญ่หมู่ที่ 4 บ้านดงข่า	ประธาน
กรรมการ			
2. นายบุญยัง จันท์ศรี		ผู้ใหญ่หมู่ที่ 1 บ้านห้วยโรง	กรรมการ
3. นายประดิษฐ์ เกิดใจบุญ		ผู้ใหญ่หมู่ที่ 2 บ้านเกาะโพธิ์	กรรมการ
4. นายเสนาะ บุญเพื่อน		ผู้ใหญ่หมู่ที่ 3 บ้านสะแกชิง	กรรมการ
5. นายประเดิม วังอาษา		กำนันหมู่ที่ 5 บ้านคลองกระทุ่ม	กรรมการ
6. นางเพยาร์ กรมหัวไผ่		ผู้ใหญ่หมู่ 7 บ้านท่าขอน	กรรมการ
7. นางนาตยา ตันมลาภรณ์		ผู้ใหญ่หมู่ที่ 6 บ้านหัวถนน	กรรมการและ
เลขานุการ			

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการรับผิดชอบต่อสภาพแวดล้อม ตลอดจนการดูแลบ้านเรือนของตนเอง

2. เพื่อสร้างแรงจูงใจให้ประชาชนเข้าร่วมกิจกรรมกับหน่วยงานของรัฐ ถือเป็นแนวทางการพัฒนาแผนใหม่

3. เพื่อสร้างชุมชนนาร่องบ้านต้นแบบของตำบลเกาะโพธิ์ ให้มีการพัฒนาสภาพแวดล้อมของบ้านเรือนของตนเอง

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้ที่อาศัยอยู่ในตำบลเกาะโพธิ์ อำเภอปากพลี จังหวัดนครนายก ที่สนใจเข้าร่วมโครงการ

ระยะเวลาดำเนินงาน

ระหว่างเดือน ตุลาคม ถึง เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2556

สถานที่ดำเนินงาน

ตำบลเกาะโพธิ์ อำเภอปากพลี จังหวัดนครนายก ที่สนใจเข้าร่วมโครงการ

วิธีการดำเนินงาน

1. ประชุมคณะกรรมการ เพื่อกำหนดแนวทางการดำเนินโครงการ
2. กำหนดหลักเกณฑ์ในการตัดสินและกำหนดรางวัล
3. ประชาสัมพันธ์ให้คนในชุมชนเห็นความสำคัญของการจัดบ้านให้น่าอยู่ถูกสุขลักษณะ โดยใช้เสียงตามสายและการแจ้งข่าวโดยผู้ใหญ่บ้าน
4. ดำเนินงานตามแนวทางที่กำหนด
4. ประชุมคณะกรรมการเพื่อตัดสินผู้ที่ได้รับรางวัลตามเกณฑ์ที่กำหนด

เกณฑ์การประกวดบ้านน่าอยู่ เกาะโพธิ์น้อมอง

1. อาคาร/บ้านเรือน
 - 1.1 จัดแบ่งพื้นที่เป็นสัดส่วน ตามการใช้งานของบ้านเหมาะสม
 - 1.2 อาคารสถานที่ในบ้าน พื้นผนัง เพดานอยู่ในสภาพดี มั่นคง แข็งแรง สะอาด ไม่มีหยากไย่ และไม่มีมูลฝอย
 - 1.3 บริเวณอาคารสถานที่นอกบ้าน สะอาด ร่มรื่น เรียบร้อย น่าอยู่
2. ห้องครัวจัดวางข้าวของเครื่องใช้เป็นสัดส่วน สะอาด เรียบร้อย
3. ส้วมได้มาตรฐาน สะอาด ไม่มีกลิ่น
4. การจัดการน้ำดื่ม /น้ำใช้ ที่สะอาดเพียงพอ
5. มีการเก็บขยะมูลฝอยอย่างถูกต้องเหมาะสม
6. มีการจัดการน้ำเสีย น้ำทิ้งถูกต้องเหมาะสม

7. มีการประดับธงชาติ/ธงเฉลิมพระเกียรติเนื่องในวันสำคัญต่างๆ
8. มีการจัดรับบ้านให้มีระเบียบเรียบร้อย
9. มีการปลูกไม้ดอกไม้ประดับที่สวยงาม

รางวัล “บ้านน่าอยู่ เกาะโพธิ์ห้ามอง”

- | | | |
|---|-----|-----|
| 1. รางวัลชนะเลิศ ได้ประกาศนียบัตรพร้อมเงินรางวัล | 500 | บาท |
| 2. รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 ได้ประกาศนียบัตรพร้อมเงินรางวัล | 300 | บาท |
| 3. รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 ได้ประกาศนียบัตรพร้อมเงินรางวัล | 200 | บาท |

โครงการส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น “คู่มือคู่มือภูมิปัญญาไทยเพื่อสุขภาพ” ตำบลเกาะโพธิ์ อำเภอบางพลี จังหวัดนครนายก

ภูมิปัญญาไทย หมายถึง องค์ความรู้ ความสามารถและทักษะของคนไทยอันเกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ที่ผ่านกระบวนการเรียนรู้ เลือกรสร ปรุงแต่ง พัฒนาและถ่ายทอดสืบต่อกันมาเพื่อใช้แก้ปัญหาและพัฒนาวิถีชีวิตของคนไทยให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและเหมาะสมกับยุคสมัย ภูมิปัญญาไทยนี้มีลักษณะเป็นองค์รวม มีคุณค่าทางวัฒนธรรมเกิดขึ้นในวิถีชีวิตไทย ซึ่งภูมิปัญญาท้องถิ่นอาจเป็นที่มาขององค์ความรู้ที่งอกงามขึ้นใหม่ที่จะช่วยในการเรียนรู้ การแก้ปัญหา การจัดการ และการปรับตัวในการดำเนินวิถีชีวิตของคนไทย ลักษณะองค์รวมของภูมิปัญญาที่มีความเด่นชัดในหลายด้าน เช่น ด้านเกษตรกรรม ด้านอุตสาหกรรมและหัตถกรรม ด้านการแพทย์แผนไทย ด้านการจัดการทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม ด้านกองทุนและธุรกิจชุมชน ด้านศิลปกรรม ด้านภาษาและวรรณกรรม ด้านปรัชญา ศาสนาและประเพณี และด้านโภชนาการ

จากเหตุผลดังกล่าวชาวชุมชนเกาะโพธิ์จึงตระหนักถึงภูมิปัญญาด้านสุขภาพของชุมชนจึงได้จัดโครงการคู่มือคู่มือภูมิปัญญาไทยเพื่อสุขภาพ เพื่อนำความรู้ทางด้านภูมิปัญญาของชุมชนไปเผยแพร่และถ่ายทอดให้กับคนในชุมชนต่อไป

คณะกรรมการโครงการ

- | | |
|--|---------------|
| 1. อาจารย์สมศักดิ์ คุหาสวรรค์เวช | ประธานกรรมการ |
| 2. อาจารย์ดวงกมล ปานรศทิพ ธรรมาวิวัฒน์ | กรรมการ |
| 3. นายเลิศฤทธิ์ ทรัพย์เฉลิม | กรรมการและ |

เลขานุการ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อรวบรวมข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพของชุมชนตำบลเกาะโพธิ์
2. เพื่อเป็นการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพสู่ประชาชนและปลูกฝังให้รักถิ่นฐานบ้านเกิดของตนเอง

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้ที่มีความรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพในตำบลเกาะโพธิ์ อำเภอบางพลี จังหวัดนครนายก

ระยะเวลา

ระหว่างเดือน กันยายน ถึง ธันวาคม พ.ศ. 2556

สถานที่ดำเนินการ

ตำบลเกาะโพธิ์ อำเภอปากพลี จังหวัดนครนายก

ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. ประชุมคณะกรรมการเพื่อดำเนินการ
2. สำรวจ รวบรวมวิเคราะห์ ประมวลข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาวะทุกระดับในชุมชนตำบลเกาะโพธิ์
3. รวบรวมองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาวะให้เป็นระบบสามารถนำมาใช้ในการศึกษาและเรียนรู้อย่างคุ้มค่าและสมจริง
4. คณะกรรมการสรุปผลเรื่องที่น่ามาสร้างเป็นคู่มือคู่มือภูมิปัญญาไทยเพื่อสุขภาพประกอบด้วย
 - 4.1 คุณจำนงค์ แลงใส ภูมิปัญญาหวดเพื่อสุขภาพ
 - 4.2 คุณธิติภาส นิสากาการ ภูมิปัญญาสมุนไพรร “รางจืด”
5. ติดต่อผู้ที่มีความรู้ภูมิปัญญาที่ได้คัดเลือก เพื่อนำมาจัดทำเป็นคู่มือ
6. จัดทำเป็นคู่มือคู่มือภูมิปัญญาไทยเพื่อสุขภาพสำหรับส่งเสริมด้านสุขภาพ โดยนักศึกษา
7. เผยแพร่เอกสารให้กับคนในชุมชนและนอกชุมชน

โครงการส่งเสริมสุขภาพ “ปลูกต้นแก่นตะวันเพื่อสุขภาพ” ตำบลเกาะโพธิ์ อำเภอบางพลี จังหวัดนครนายก

ความสำคัญ

แก่นตะวัน หรือ Jerusalem artichoke (*Helianthus tuberosus*) เป็นพืชจัดอยู่ในสกุลเดียวกับทานตะวันแต่สะสมอาหารในหัวใต้ดินซึ่งในปัจจุบันได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้นทั้งผู้ปลูกและสำหรับผู้รักษาสุขภาพในประเทศไทย หัวสดนอกจากเพื่อบริโภคสดและใช้ในการปรุงอาหารคาวหวานแล้ว ยังสามารถแปรรูปเป็นวัตถุดิบในอุตสาหกรรมอาหาร และพลังงานทดแทน รวมทั้งใช้ในการส่งเสริมการท่องเที่ยวได้เนื่องจากมีดอกบานสีเหลืองสวยงามคล้ายดอกบัวตอง แก่นตะวันเป็นพืชที่มีการปรับตัวได้ดีในประเทศไทย ชอบดินร่วนระบายน้ำดี เพราะจะลงหัวได้ง่าย สามารถปลูกได้ในทั้งปีในแปลงควรมีการวางระบบน้ำ การจัดการดูแลจะเหมือนกับพืชไร่ทั่วไป มีโรคและแมลงรบกวนน้อย ต้นทุนการผลิตต่ำ และให้ผลผลิตหัวสดต่อไร่สูง และระยะเวลาปลูกสั้นเพียง 4 เดือน หัวแก่นตะวันมี อินนูลิน เป็นองค์ประกอบร้อยละ 16-39 เปอร์เซ็นต์ ของน้ำหนักหัวสด อินนูลินประกอบด้วยน้ำตาลฟรุคโตสซึ่งต่อกันเป็นโมเลกุลยาว ระบบย่อยของคนจะไม่สามารถย่อยอินนูลินได้ ทำให้ไม่ไปเพิ่มน้ำตาลในเลือด จึงสามารถช่วยลดความอ้วน ลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคเบาหวาน

จากคุณสมบัติดังกล่าวชุมชนเกาะโพธิ์จึงเห็นความสำคัญของพืชแก่นตะวัน จึงนำมาส่งเสริมสุขภาพของประชาชนโดยการปลูกเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพให้กับคนในชุมชน

คณะกรรมการโครงการ

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1. นางทวินันท์ หะมณี | ประธานกรรมการ |
| 2. คุณฉัตรภาส นิสภากร | กรรมการ |
| 3. ผศ.ลือพงษ์ ลือนาม | กรรมการและเลขานุการ |

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมการปลูกต้นแก่นตะวันเพื่อสุขภาพ
2. เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้คนในชุมชนบริโภคแก่นตะวันเพื่อสุขภาพ
3. เพื่อส่งเสริมรายได้และลดรายจ่ายของคนในชุมชน

กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนในตำบลเกาะโพธิ์ อำเภอบางพลี จังหวัดนครนายกที่สนใจเข้าร่วมโครงการ

สถานที่ดำเนินงาน

โรงพยาบาลชุมชนบ้านดงข่า ตำบลเกาะโพธิ์ อำเภอบางพลี จังหวัดนครนายก

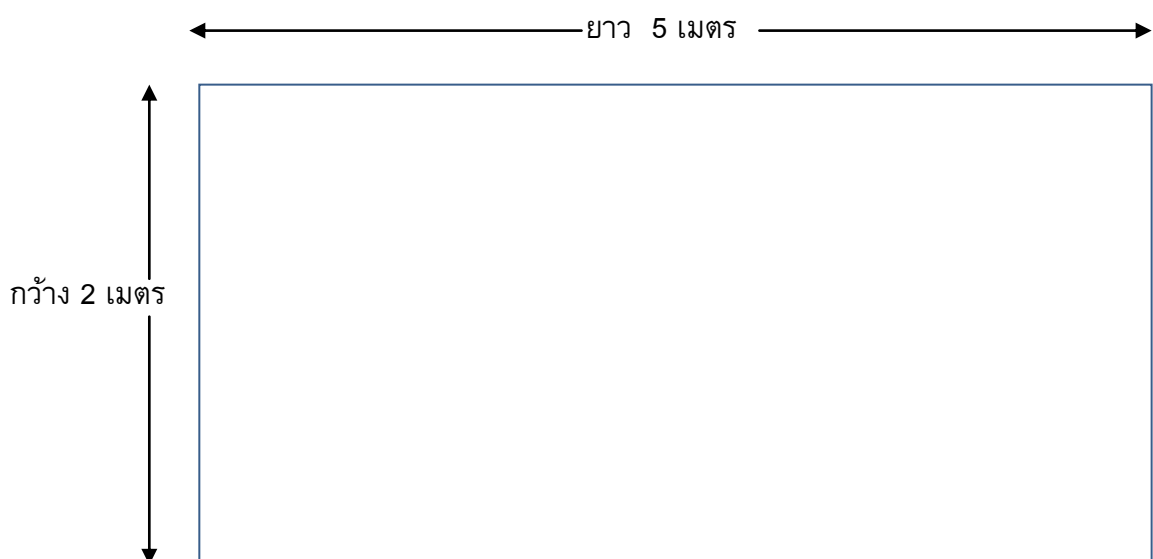
ระยะเวลา

ระหว่างเดือน สิงหาคม ถึง ธันวาคม พ.ศ. 2556

วิธีดำเนินการ

1. ประชุมคณะกรรมการ เพื่อวางแผนการดำเนินงานและคัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย
2. กำหนดหลักเกณฑ์ในการตัดสินและกำหนดรางวัล
3. เตรียมแปลงที่จะใช้ปลูกในแต่ละหมู่บ้าน ประกอบด้วย
 - 3.1 แปลงสาธิตอยู่โรงพยาบาลชุมชนบ้านดงข่า
 - 3.2 หมู่ที่ 1 คุณสำเนียง สุขเกิด
 - 3.3 หมู่ที่ 2 คุณแก้ววิรุฬ (ปลูกที่อนามัย)
 - 3.4 หมู่ที่ 3 คุณบุญนาก รอดไทร
 - 3.5 หมู่ที่ 4 คุณอุษา เพิ่มเพียร , ผู้ใหญ่สงวน เทียนงาม
 - 3.6 หมู่ที่ 5 คุณสำรวย สืบจากโม่ คุณพเยาว์ ม่วงประเสริฐ
 - 3.7 หมู่ที่ 6 คุณจ้านงค์ แลงใส (ปลูกบ้านผู้ใหญ่นาดยา)
4. การจัดซื้อเมล็ดพันธุ์แก่นตะวันที่ใช้ปลูก แจกจ่ายให้แก่กลุ่มเป้าหมาย
4. ดำเนินการปลูกพืชแก่นตะวันที่เพื่อส่งเสริมสุขภาพ
5. คณะกรรมการประชุมคัดเลือกผู้ที่ปลูกแก่นตะวันที่ดีเด่น

ขนาดของแปลงที่ใช้ปลูก



เกณฑ์การตัดสินการปลูกต้นแก่นตะวันเพื่อสุขภาพ

1. การทำแปลงเพื่อปลูก		
1.1 ความถูกต้องของแปลง(การยกร่อง/ขนาดของแปลง)	10	คะแนน
1.2 ความสะอาดเรียบร้อย/สวยงามของแปลงที่ปลูก	10	คะแนน
2. การปลูก		
2.1 จำนวน/ระยะห่างของต้นที่ปลูก	10	คะแนน
2.2 การใช้วัสดุในการปลูกมีความเหมาะสม	10	คะแนน
3. การเจริญเติบโต		
3.1 จำนวนต้นที่มีความเจริญเติบโต	20	คะแนน
3.2 การเจริญเติบโตของต้นเป็นไปตามวงจร การปลูกของแก่นตะวัน	20	คะแนน
4. การดูแลรักษา		
4.1 โรค/แมลงที่เกิดกับต้น	20	คะแนน

รางวัลการปลูกต้นแก่นตะวันเพื่อสุขภาพ

1. รางวัลชนะเลิศ ได้ประกาศนียบัตรพร้อมเงินรางวัล	500 บาท
2. รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 ได้ประกาศนียบัตรพร้อมเงินรางวัล	300 บาท
3. รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 ได้ประกาศนียบัตรพร้อมเงินรางวัล	200 บาท

โครงการส่งเสริมสุขภาพ “แปรรูปแก่นตะวันเพื่อสุขภาพ” ตำบลเกาะโพธิ์ อำเภอบางพลี จังหวัดนครนายก

ความสำคัญ

แก่นตะวัน หรือ Jerusalem artichoke (*Helianthus tuberosus*) เป็นพืชจัดอยู่ในสกุลเดียวกับทานตะวันแต่สะสมอาหารในหัวใต้ดินซึ่งในปัจจุบันได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้นทั้งผู้ปลูกและสำหรับผู้รักษาสุขภาพในประเทศไทย หัวสดนอกจากเพื่อบริโภคสดและใช้ในการปรุงอาหารคาวหวานแล้ว ยังสามารถแปรรูปเป็นวัตถุดิบในอุตสาหกรรมอาหาร และพลังงานทดแทน รวมทั้งใช้ในการส่งเสริมการท่องเที่ยวได้เนื่องจากมีดอกบานสีเหลืองสวยงามคล้ายดอกบัวตอง แก่นตะวันเป็นพืชที่มีการปรับตัวได้ดีในประเทศไทย ชอบดินร่วนระบายน้ำดี เพราะจะลงหัวได้ง่าย สามารถปลูกได้ในทั้งปีในแปลงควรมีการวางระบบน้ำ การจัดการดูแลจะเหมือนกับพืชไร่ทั่วไป มีโรคและแมลงรบกวนน้อย ต้นทุนการผลิตต่ำ และให้ผลผลิตหัวสดต่อไร่สูง และระยะเวลาปลูกสั้นเพียง 4 เดือน หัวแก่นตะวันมี อินนูลิน เป็นองค์ประกอบร้อยละ 16-39 เปอร์เซ็นต์ ของน้ำหนักหัวสด อินนูลินประกอบด้วยน้ำตาลฟรุคโตสซึ่งต่อกันเป็นโมเลกุลยาว ระบบย่อยของคนจะไม่สามารถย่อยอินนูลินได้ ทำให้ไม่ไปเพิ่มน้ำตาลในเลือด จึงสามารถใช้ลดความอ้วน ลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคเบาหวาน

จากคุณสมบัติดังกล่าวชุมชนเกาะโพธิ์จึงเห็นความสำคัญของพืชแก่นตะวัน จึงนำมาส่งเสริมสุขภาพของประชาชนโดยการแปรรูปเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพและเพิ่มรายได้ลดรายจ่ายอีกด้วย

คณะกรรมการโครงการ

- | | |
|------------------------|---------------------|
| 1. นางอุษา เพิ่มเพียร | ประธานกรรมการ |
| 2. นางทวิพันธ์ หะมณี | กรรมการ |
| 3. นางนาตยา ตันมลาภรณ์ | กรรมการและเลขานุการ |

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาการประกอบอาชีพทางการเกษตร
2. เพื่อเสริมสร้างกิจกรรมเพิ่มรายได้แก่ครอบครัว
3. เพื่อส่งเสริมสุขภาพของคนในชุมชน

กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนในตำบลเกาะโพธิ์ อำเภอบางพลี จังหวัดนครนายกที่สนใจเข้าร่วมโครงการ

สถานที่ดำเนินงาน

โรงพยาบาลชุมชนบ้านดงข่า ตำบลเกาะโพธิ์ อำเภอบางพลี จังหวัดนครนายก

ระยะเวลา

เดือน มกราคม พ.ศ. 2557

วิธีดำเนินการ

1. ประชุมคณะกรรมการ เพื่อวางแผนและกำหนดกลุ่มเป้าหมาย
2. ติดต่อวิทยากรด้านการแปรรูปแก๊นตะวัน
3. อบรมหรือประกวดการแปรรูปแก๊นตะวันเป็นอาหาร เช่น
 - 3.1 ส้ม
 - 3.2 ทับทิมกรอบ
 - 3.3 น้ำสมุนไพรร
4. ชาวบ้านร่วมกันคิดการแปรรูปแก๊นตะวัน
5. จัดประกวดการแปรรูปแก๊นตะวัน
5. คณะกรรมการคัดเลือกผู้ที่แปรรูปดีเด่น

เกณฑ์การตัดสินการแปรรูปแก๊นตะวันเพื่อสุขภาพ

1. ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	15	คะแนน
2. ลักษณะอาหารและการตกแต่งนารับประทาน	20	คะแนน
3. รสชาติของอาหาร	20	คะแนน
4. ถูกหลักโภชนาการและอนามัย (หรือคุณค่าอาหาร)	15	คะแนน
5. ความเหมาะสมของภาชนะ	10	คะแนน
6. ความประหยัด	10	คะแนน
7. ความสะอาด/สวยงามเรียบร้อย	10	คะแนน

รางวัลการแปรรูปแก๊นตะวันเพื่อสุขภาพ

1. รางวัลชนะเลิศ ได้ประกาศนียบัตรพร้อมเงินรางวัล	500	บาท
2. รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 ได้ประกาศนียบัตรพร้อมเงินรางวัล	300	บาท
3. รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 ได้ประกาศนียบัตรพร้อมเงินรางวัล	200	บาท

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายและเชื่อมความสัมพันธ์
“แข่งขันกีฬาพื้นบ้านประจำตำบลเกาะโพธิ์”
อำเภอปากพลี จังหวัดนครนายก

หลักการและเหตุผล

กีฬาเป็นกิจกรรมทำให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจร่าเริง สนุกสนาน รู้แพ้ รู้ชนะ ไม่เอาัดเอาเปรียบ ให้อภัยซึ่งกันและกัน และก่อให้เกิดความสามัคคีกลมเกลียว อย่างที่เรียกกันว่ามีน้ำใจนักกีฬา ชุมนุมเกาะโพธิ์จึงทำโครงการ “กีฬาพื้นบ้านประสานสัมพันธ์ สร้างสรรค์สุขภาพ” ขึ้น ซึ่งโครงการนี้เป็นกิจกรรมที่ทำเพื่อเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างเสริมพลานามัยที่ดี และเป็นกิจกรรมที่คนในชุมชนได้มีการทำกิจกรรมร่วมกัน มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เพื่อรองรับการทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพในอนาคต นอกจากนี้ทางชุมชนยังจัดให้มีกิจกรรมที่อนุรักษ์วัฒนธรรมไทยโดยได้มีการสอดแทรกให้มีการละเล่นกีฬาพื้นบ้านไว้ด้วย

คณะกรรมการโครงการ

1. นายสรวงศ์ เทียนงาม		ผู้ใหญ่หมู่ที่ 4 บ้านดงข่า	ประธาน
กรรมการ			
2. นายบุญยัง จันทร์ศรี		ผู้ใหญ่หมู่ที่ 1 บ้านห้วยโรง	กรรมการ
3. นายประดิษฐ์ เกิดใจบุญ		ผู้ใหญ่หมู่ที่ 2 บ้านเกาะโพธิ์	กรรมการ
4. นายเสนาะ บุญเพื่อน		ผู้ใหญ่หมู่ที่ 3 บ้านสะแกชิง	กรรมการ
5. นายประเดิม วังอาษา		กำนันหมู่ที่ 5 บ้านคลองกระทุ่ม	กรรมการ
6. นางเพยาร์ กรมหัวไผ่		ผู้ใหญ่หมู่ 7 บ้านท่าขอน	กรรมการ
7. นางนาตยา ตัณมาลาภรณ์		ผู้ใหญ่หมู่ที่ 6 บ้านหัวถนน	กรรมการและ
เลขานุการ			

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมและอนุรักษ์การแข่งขันกีฬาพื้นบ้าน
2. เพื่อส่งเสริมอนุรักษ์วัฒนธรรม ประเพณีท้องถิ่น
3. เพื่อเสริมสร้างสุขภาพพลานามัยให้แข็งแรง มีจิตใจแจ่มใส ห่างไกลโรคและยาเสพติด
4. เพื่อเชื่อมสัมพันธ์ไมตรีอันดีระหว่างชุมชน หน่วยงาน องค์กรต่าง ๆ เกิดความรัก ความสามัคคี

ประเภทกีฬาที่ทำการแข่งขัน

จัดการแข่งขันกีฬาพื้นบ้าน จำนวน 8 ประเภทกีฬา ดังนี้

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 1. ชักเย่อผสม ชาย,หญิง | 5. วิ่งกระสอบชาย,หญิง |
| 2. ปิดตาตีหม้อชาย,หญิง | 6. วิ่งสามขาชาย,หญิง |
| 3. ปิดตาแต่งหน้า | 7. วิ่งเปรี๊ยะ |
| 4. ตะปับ | 8. วิ่งวิบาก |

กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนในตำบลเกาะโพธิ์ อำเภอปากพลี จังหวัดนครนายก จำนวน 7 หมู่บ้าน หมู่บ้านละ 50 คน

สถานที่ดำเนินการ

สนามกีฬาองค์การบริหารส่วนตำบลเกาะโพธิ์ ตำบลเกาะโพธิ์ อำเภอปากพลี จังหวัดนครนายก

ระยะเวลาในการดำเนินงาน

เดือน มกราคม พ.ศ 2557

วิธีดำเนินการ/กิจกรรม

ขั้นดำเนินงาน

1. ประชุมคณะกรรมการเพื่อวางแผนจัดทำโครงการฯ
2. คณะกรรมการดำเนินและแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ
3. แบ่งประชาชนออกเป็นแต่ละหมู่บ้านเพื่อทำการแข่งขัน
4. จัดเตรียมสถานที่และอุปกรณ์สำหรับใช้ในโครงการ
5. ประชาสัมพันธ์โครงการให้ประชาชนได้ทราบโดยผ่านทางบอร์ดประชาสัมพันธ์ เสียง

ตามสาย

6. วางแผนการแข่งขันกีฬาแต่ละประเภท
7. ดำเนินการแข่งขัน

**โปรแกรมแข่งขันกีฬาพื้นบ้านประจำตำบลเกาะโพธิ์
อำเภอปากพลี จังหวัดนครนายก ประจำปี 2557**

กำหนดการแข่งขัน

- | | |
|---------------------|--|
| 07.30 น. - 08.30 น. | - รวมพลพร้อมกัน ณ สนามกีฬา |
| 08.30 น. - 09.00 น. | - ขบวนนักกีฬาและผู้ควบคุมทีมตั้งแถวพร้อมกัน ณ สนามกีฬา
แถวที่ 1 หมู่ที่ 1
แถวที่ 2 หมู่ที่ 2
แถวที่ 3 หมู่ที่ 3
แถวที่ 4 หมู่ที่ 4
แถวที่ 5 หมู่ที่ 5
แถวที่ 6 หมู่ที่ 6
แถวที่ 7 หมู่ที่ 7 |
| 09.00 น. - 09.10 น. | - ประธานจัดการแข่งขันกล่าวรายงาน |
| 09.10 น. - 09.20 น. | - ประธานในพิธีกล่าวให้โอวาทและเปิดการแข่งขัน |
| 09.20 น. - 09.30 น. | - เชิญธงชาติ (เพลงชาติ) |
| 09.30 น. - 15.00 น. | - กิจกรรมการแข่งขันกีฬาพื้นบ้าน |
| 15.00 น. - 15.30 น. | - นักกีฬาและผู้ควบคุมทีมพร้อมกัน ณ สนามกีฬา |
| 15.00 น. - 15.20 น. | - พิธีการมอบรางวัล |
| 15.20 น. - 15.30 น. | - ประธานจัดการแข่งขันกล่าวรายงาน |
| 15.30 น. - 15.40 น. | - ประธานในพิธีการแข่งขันมอบรางวัล และ กล่าวปิดการแข่งขัน |
| 15.40 น. - 15.50 น. | - เชิญธงประจำสี ลงจากยอดเสา |
| 15.50 น. - 16.00 น. | - เชิญธงชาติ ลงจากยอดเสา ปิดงาน |

**โปรแกรมแข่งขันกีฬาพื้นบ้านประจำตำบลเกาะโพธิ์
อำเภอปากพลี จังหวัดนครนายก ประจำปี 2557**

คู่ที่	เวลา	ชนิดกีฬา	รอบ	คู่แข่งชั้น			หมายเหตุ
1		ปิตดาตีหม้อชาย	ชิงชนะเลิศ	แข่งขันพร้อมกันทุกหมู่บ้าน			
2		ปิตดาตีหม้อหญิง	ชิงชนะเลิศ	แข่งขันพร้อมกันทุกหมู่บ้าน			
3		ปิตดาแตงหน้า	ชิงชนะเลิศ	แข่งขันพร้อมกันทุกหมู่บ้าน			
4		เตะปีบ	ชิงชนะเลิศ	แข่งขันพร้อมกันทุกหมู่บ้าน			
5		วิ่งกระสอบชาย	ชิงชนะเลิศ	แข่งขันพร้อมกันทุกหมู่บ้าน			
6		วิ่งกระสอบหญิง	ชิงชนะเลิศ	แข่งขันพร้อมกันทุกหมู่บ้าน			
7		วิ่งสามขาชาย	ชิงชนะเลิศ	แข่งขันพร้อมกันทุกหมู่บ้าน			
8		วิ่งสามขาหญิง	ชิงชนะเลิศ	แข่งขันพร้อมกันทุกหมู่บ้าน			
9		วิ่งวิบาก	ชิงชนะเลิศ	แข่งขันพร้อมกันทุกหมู่บ้าน			
10		วิ่งเปรี๊ยะชาย	ชิงชนะเลิศ	หมู่ที่ 1,2,3	พบ	หมู่ที่ 4,5,6,7	แข่ง 2 ใน 3
11		วิ่งเปรี๊ยะหญิง	ชิงชนะเลิศ	หมู่ที่ 1,2,3	พบ	หมู่ที่ 4,5,6,7	แข่ง 2 ใน 3
12		ชักเย่อผสม ชาย 5	ชิงชนะเลิศ	หมู่ที่ 1,2,3	พบ	หมู่ที่ 4,5,6,7	แข่ง 2 ใน 3
13		ชักเย่อผสม หญิง 5	ชิงชนะเลิศ	หมู่ที่ 1,2,3	พบ	หมู่ที่ 4,5,6,7	แข่ง 2 ใน 3
14		ชักเย่อผสม ชาย 5 หญิง 5	ชิงชนะเลิศ	หมู่ที่ 1,2,3	พบ	หมู่ที่ 4,5,6,7	แข่ง 2 ใน 3
15		การแข่งขันฟุตบอล	ชิงชนะเลิศ	ผู้ชาย	พบ	ผู้หญิง	

หมายเหตุ กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม