



2012 ARC Show & Share

การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และแบ่งปันประสบการณ์การทำงานร่วมกัน สำนักวิทยบริการ มหาวิทยาลัยขอนแก่น



ชื่อผลงาน

Just Smart & Relax

เจ้าของผลงาน

นางสาวสิริพร วิธินันทิตต์ นางฐิติรัชต์ ปักกะทานัง นางสมถวิล สว่างวงศ์
นางเพ็ญแข พัวโพธิ์
กลุ่มภารกิจจัดการสารสนเทศสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

ประเภทผลงาน

ทำเครื่องหมาย ✓ ในหัวข้อที่ตรงกับเนื้อหาของผลงานที่สุดเพียงหัวข้อเดียว

- ☒ (1) ผลงานด้านการบริหารจัดการองค์กรที่ดี
- ☐ (2) ผลงานด้านการสนับสนุนวิสัยทัศน์สำนักวิทยบริการ
- ☐ (3) ผลงานด้านการวิจัย และการพัฒนางานประจำสู่งานวิจัย
- ☐ (4) ผลงานการพัฒนานวัตกรรมและสิ่งประดิษฐ์เพื่อพัฒนางาน
- ☐ (5) ผลงานด้านบริการวิชาการที่สร้างเสริมการพัฒนาที่ยั่งยืน

ข้อมูลเกี่ยวกับผลงาน

ลักษณะของผลงาน ลักษณะงานของห้องสมุดส่วนหนึ่งคือ การใช้คอมพิวเตอร์ ซึ่งจากการวิจัยในหลายๆ เรื่องพบว่าส่งผลต่อสุขภาพทั้งในด้านสายตาและกล้ามเนื้อเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรกลุ่มภารกิจจัดการสารสนเทศสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จึงได้นำแนวคิดในการออกกำลังกาย การพักสายตา การเปลี่ยนอิริยาบถ เพื่อเป็นการยืดเส้น และผ่อนคลายความเมื่อยล้าจากการทำงาน โดยจัดให้มีการออกกำลังกายร่วมกันของบุคลากรภายในกลุ่มภารกิจฯ ด้วยการยืดกล้ามเนื้อ และเดินประกอบจังหวะ

วิธีดำเนินการ (How to)

ขั้นตอนการวางแผนจัดกิจกรรม

- ระดมสมองเพื่อกำหนดกิจกรรม
- จัดทำโครงการเพื่อนำเสนอและขออนุมัติ

ขั้นตอนการดำเนินงาน

- ประชุมเพื่อชี้แจงกิจกรรมให้บุคลากรในกลุ่มภารกิจฯ สาขามนุษย์ฯ ทราบ
- กำหนดเวลาและผู้นำการออกกำลังกาย ด้วยการหมุนเวียนบุคลากรในกลุ่มภารกิจฯ มาเป็นผู้นำ
- บุคลากรในกลุ่มภารกิจฯ เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในห้องทำงานเป็นประจำทุกวัน วันละประมาณ 15 นาที (เวลา 15.45 น. - 16.00 น.)

ผลสัมฤทธิ์ : “งานเห็นผล คนเป็นสุข”

- บุคลากรมีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ (Happy Body) อันส่งผลให้มีความสุขในการทำงาน
- ลดอาการเจ็บป่วยของบุคลากรที่มีสาเหตุมาจากท่าทางการนั่งทำงานที่ไม่เหมาะสม
- บุคลากรได้ผ่อนคลายจากงานประจำและพักสายตาจากการใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน (Happy Relax)
- บุคลากรมีส่วนร่วม มีความสนุกสนาน มีความสุขในการทำงานก่อให้เกิด Work-Life Balance

ความภาคภูมิใจ

- เป็นกิจกรรมที่ตอบสนองต่อตัวชี้วัดด้านสุขภาพ ความปลอดภัยและสวัสดิภาพของบุคลากรขององค์กร
- เป็นกิจกรรมที่ตอบสนองต่อกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ด้วยการ “ออกกำลังกายวันละนิด จิตแจ่มใส”

- บุคลากรเกิดจิตสำนึกรักการออกกำลังกาย

ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

- ความร่วมมือร่วมใจและความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมของบุคลากรในกลุ่มภารกิจฯ
- ความไม่ยุ่งยากในการทำกิจกรรม ไม่ต้องเสียเวลาในการเปลี่ยนเสื้อผ้าและเวลาในการเดินทาง

ความภาคภูมิใจ

- เป็นกิจกรรมที่ตอบสนองต่อตัวชี้วัดด้านสุขภาพ ความปลอดภัยและสวัสดิภาพ
ของบุคลากรขององค์กร