

กำหนดการ
อบรมเชิงปฏิบัติการโรงเรียนปลอดภัย ครั้งที่ ๔๑
41st MU Safe School Virtual Workshop

หัวข้อเรื่อง “คุย ๓ อ.(อ้วน, อาหาร, ออกกำลังกาย)ของเด็กวัยเรียน(๖)”
เรื่อง “กินดี-มีสุข สนุกกับการเรียน”

วันเสาร์ที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔ เวลา ๐๘.๓๐-๑๓.๐๐ น.

ระบบ Zoom application Meeting

และ Facebook Live: MU Safe School โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการสร้างเสริมความปลอดภัยในโรงเรียน
เป้าหมายอบรม ฯ

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. มีความรู้และเข้าใจหลักโภชนาการ การบริโภคที่มีคุณภาพและปลอดภัยของเด็กวัยเรียน
2. เรียนรู้กลยุทธ์ทางจิตวิทยาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนักเรียน ให้เกิดการบริโภคที่เหมาะสมอย่างมีคุณภาพ
3. ได้แนวทางสร้างการเรียนรู้ของเด็กวัยเรียน ด้านอาหารและการบริโภค

เวลา	กิจกรรม
๐๘.๓๐ น.	เปิดระบบ
๐๘.๕๐-๐๙.๑๐ น.	แนะนำสถาบัน ฯ และพิธีเปิด โดย รศ. นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์ ผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล
๐๙.๑๐-๐๙.๑๕ น.	พิธีกร แจ้งกำหนดการและแนะนำวิทยากร
๐๙.๑๕-๑๒.๐๐ น.	๑. เรื่อง “อาหารดี-กินถูกหลัก เติบโตสมวัย” โดย ดร.วณะพร ทองโณม นักสุขศึกษา งานสร้างเสริมสุขภาพ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ๒. เรื่อง “อาหารกลางวัน 3F for 2H เป็นเรื่องสนุก” โดย ดร.นพวรรณ อินตะวงศ์ ผู้อำนวยการสถานศึกษา โรงเรียนตรุนวิทยา เทศบาลเมืองน่าน (บ้านสวนตาล) ๓. เรื่อง “ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้กินดี-มีสุข” โดย อาจารย์ นายแพทย์กานต์ จำรูญโรจน์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ดำเนินการอบรม โดย พว. ขฎาพร สุขสิริวรรณ (สสม.) โครงการโรงเรียนปลอดภัย MU Safe School ศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
๑๒.๐๐-๑๒.๓๐ น.	ร่วมแลกเปลี่ยนและถามตอบกับวิทยากรทั้งคณะ
๑๒.๓๐-๑๓.๐๐ น.	— มอบหมายแบบทดสอบ และเงื่อนไขขอรับประกาศนียบัตร — แจ้งเรื่องอื่น

หมายเหตุ:

รายละเอียดเนื้อหาทางวิชาการและแนวทางปฏิบัติการครอบคลุมเด็กวัยเรียนทุกกลุ่ม ดังนั้น ผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียน หน่วยงานที่ทำงานด้านเด็ก และผู้ปกครอง สมควรเข้าร่วมอบรม ฯ



ขอเชิญผู้ดูแลเด็ก, ครู-อาจารย์และผู้สนใจทั่วไปร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการโรงเรียนปลอดภัย ครั้งที่ 41

41st MU Safe School Virtual Workshop

หัวข้อเรื่อง “คุย 3 อ.(อ้วน, อาหาร, ออกกำลังกาย)ของเด็กวัยเรียน(6)”

เรื่อง “กินดี-มีสุข สนุกกับการเรียน”



วันเสาร์
15 กุมภาพันธ์ 2568



เวลา
08.45 - 13.00 น.

LIVE f
STREAMING

วิทยากร

เรื่อง “อาหารดี-กินถูกหลัก เต็มโตสมวัย”

ดร.วนะพร ทองโสม

นักสูดศึกษา งานสร้างเสริมสุขภาพ
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

รางวัล/ความภาคภูมิใจ : ได้ถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านโภชนาการใน
“หลักสูตรพัฒนาศักยภาพโภชนาการในประเทศไทย
โครงการ FOOD FOR GOOD”

“เต็มโตสมวัย ด้วยโภชนาการที่สมบูรณ์”



ลงทะเบียน

ตั้งแต่วันนี้ - 14 ก.พ. 68
เวลา 16.00 น.

Line กลุ่มสมาชิก
MU Safe School

วิทยากร

เรื่อง “ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้กินดี-มีสุข”

อาจารย์ นพ.กานต์ จำรูญโรจน์

ภาควิชาเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

“ผมอยากไปโรงเรียนมากมาย
ถ้ารู้ว่ามีอาหารดีให้ผมกิน”



วิทยากร

เรื่อง “อาหารกลางวัน 3F for 2H
เป็นเรื่องสนุก”

ดร.นพวรรณ อินติวงศ์

ผู้อำนวยการสถานศึกษา โรงเรียนนวมินทราชินยาเทศบาลเมืองน่าน (บ้านสวนตาล)

“การบริโภคอาหารมีประโยชน์และปลอดภัย
อย่างสร้างสรรค์ เด็กได้สุขภาพดี
และสร้างเสริมสังคมสุขภาพดีอย่างกลมกลืน”



ดำเนินการอบรม

พว. ขกพร สุขสิริวรรณ (สสม.)

โครงการโรงเรียนปลอดภัย MU Safe School
ศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัย
และป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

“สมองดีมีพัฒนา จากอาหารปลอดภัย
ถูกสัดส่วนตามวัย และหลักโภชนาการ”



หมายเหตุ

1. โปรดลงทะเบียนล่วงหน้าทางสมาชิก MU Safe School หรือลงทะเบียน
แบบไม่ผูกพันก็ได้ QR CODE ว่าฉันมาทำกิจกรรมการประกวดนี้ด้วย
2. ผู้ลงทะเบียนจะได้รับใบตอบโต้เมื่อใกล้ถึงวันอบรมสมาชิก. ให้กดหลักสูตร
กิจกรรมก่อน, มาทำ MU Safe School แล้วกดที่ไปสมัคร
กิจกรรมนี้ด้วย จากเป็นจุดเริ่มต้นใหม่หรือติดตามดูได้ขึ้นกับ
ทาง MU Safe School LINE กลุ่ม

สิทธิประโยชน์สำหรับสมาชิก

1. ค่าลงทะเบียนประชุมได้ ฟรีใบประกาศนียบัตร
2. ต้องการ “ประกาศนียบัตรอิเล็กทรอนิกส์ลงนาม”
ค่าใช้จ่ายฉบับละ 100 บาท หรือ “ประกาศนียบัตรลงนาม
ลงนามฉบับลงนาม+ประกาศนียบัตรลงนามไปรษณีย์”
ค่าพิมพ์ฉบับละ 200 บาท

สอบถามเพิ่มเติม คุณเอกชาติ มหิงษาพันธุ์ โทร 085-0766482