



ที่ ศธ ๐๗๐๔๔/๕๓๔

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้จังหวัดตรัง
ถนนพัทลุง อำเภอเมืองตรัง ตง ๕๒๐๐๐

๑๕ มีนาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ประชาสัมพันธ์เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายภาพและการนอนหลับวัยเรียนวัยรุ่น
เรียน ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอ ทุกอำเภอ

ด้วยกรมส่งเสริมการเรียนรู้ แจ้งว่า กรมส่งเสริมอนามัย โดยกองกิจกรรมทางกายภาพ เพื่อสุขภาพได้ขับเคลื่อนและส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนวัยรุ่นมีความรอบรู้สุขภาพ มีกิจกรรมทางกายภาพเพียงพอ และเหมาะสม ลดพฤติกรรมเนือยนิ่งรวมถึงนอนหลับเพียงพอ เพื่อเด็กวัยเรียนวัยรุ่นมีความรอบรู้สุขภาพ สูง สมส่วน แข็งแรง และมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ลดปัญหาเด็กอ้วน ผอม เตี้ย ไม่แข็งแรง

ในการนี้ สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้จังหวัดตรัง ขอประชาสัมพันธ์คู่มือดังกล่าว ให้สถานศึกษา ในสังกัดเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายภาพและการนอนหลับวัยเรียนวัยรุ่น และเป็นแนวทางในการมีกิจกรรม ทางกายที่เพียงพอและเหมาะสม สอดคล้องตามข้อแนะนำขององค์การอนามัยโลก รายละเอียดตาม QR Code ท้ายหนังสือนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นางนภา จิโรภาส)

ผู้อำนวยการสำนักงาน กศน.จังหวัดตรัง

ปฏิบัติหน้าที่ผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้จังหวัดตรัง

กลุ่มส่งเสริมการศึกษานอกระบบ

โทร. ๐ ๗๕๒๑ ๘๔๔๐

โทรสาร ๐ ๗๕๒๑ ๙๐๑๖



คู่มือวัยเรียนวัยรุ่น