



ที่ ศธ ๐๗๐๗๑/๒๕๖๕

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้จังหวัดภูเก็ต
ถนนดำรง ภา ๘๓๐๐๐

๒๕ มีนาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ประชาสัมพันธ์ส่งเสริมกิจกรรมทางกายภาพและการนอนหลับวัยเรียนวัยรุ่น
เรียน ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอทุกแห่ง

ด้วยกรมส่งเสริมการเรียนรู้ได้ประชาสัมพันธ์สื่อเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายภาพและการนอนหลับวัยเรียนวัยรุ่น มีความรอบรู้สุขภาพ มีกิจกรรมทางกายเพียงพอและเหมาะสม ลดพฤติกรรมเนือยนิ่งรวมถึงนอนหลับเพียงพอ เพื่อเด็กวัยเรียนวัยรุ่นมีความรอบรู้สุขภาพ สูง สมส่วน แข็งแรง และมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ลดปัญหาเด็กอ้วน ผอม เตี้ย ไม่แข็งแรง นั้น

ในการนี้ สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้จังหวัดภูเก็ต ขอให้ท่านประชาสัมพันธ์ให้กับนักศึกษาและประชาชนทั่วไป เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายภาพและการนอนหลับวัยเรียนวัยรุ่น และเป็นแนวทางในการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและเหมาะสมสอดคล้องตามข้อเสนอแนะขององค์การอนามัยโลก ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดคู่มือวัยเรียนวัยรุ่น ได้ที่ QR Code ด้านล่างของหนังสือฉบับนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวหิ่งฟ้า ชันตรีรัตน์)

ผู้อำนวยการสำนักงาน กศน.จังหวัดภูเก็ต
ปฏิบัติหน้าที่ผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้จังหวัดภูเก็ต



คู่มือวัยเรียนวัยรุ่น

สำนักงาน สกร.จังหวัดภูเก็ต

โทร. ๐ ๗๖๒๒ ๑๘๐๑

โทรสาร ๐ ๗๖๒๒ ๓๓๐