

## สรุป

การประชุมเชิงปฏิบัติการจัดทำแผนและโครงการส่งเสริมการเพิ่มกิจกรรมทางกายและ

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค วันศุกร์ที่ 10 มีนาคม 2566 เวลา 09.00 - 16.30 น.

ณ ห้องประชุม To be Number One ชั้น 1 อาคาร 5 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตภูเก็ต

### 1. วัตถุประสงค์

- 1.1 เพื่อสนับสนุนให้ประชาชนในพื้นที่ที่มีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ
- 1.2 เพื่อจัดทำแผนและโครงการส่งเสริมการเพิ่มกิจกรรมทางกายและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมพื้นถิ่นนำไปสู่การลดปัจจัยเสี่ยงการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)
- 1.3 เพื่อสนับสนุนการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของนักท่องเที่ยว
- 1.4 เพื่อสนับสนุนให้เมืองภูเก็ตเป็นเมืองที่มีสภาพแวดล้อมที่กระฉับกระเฉง (Active Environment)

### 2. ผู้เข้าร่วมประชุม

#### 2.1 คณะผู้เข้าร่วม

- 1 เทศบาลนครภูเก็ต
- 2 เทศบาลเมืองป่าตอง
- 3 เทศบาลเมืองกระทุ้ง
- 4 เทศบาลตำบลวิชิต
- 5 เทศบาลตำบลฉลอง
- 6 ภาคประชาสังคม ชุมชนย่านเมืองเก่าภูเก็ต
- 7 ภาคประชาสังคม พิพิธภัณฑ์ภูเก็ตไทยหัว
- 8 ภาคประชาสังคม ชุมชนชาร์เตอร์เบงค์
- 9 ภาคประชาสังคม ชุมชนบ้านซ่านจู้ยตุ่ย
- 10 ภาคประชาสังคม ชุมชนรอบ ม.อ.ภูเก็ต
- 11 อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)
- 12 สาธารณสุข/รพสต.
- 13 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก
- 14 โรงเรียน

## 2.2 คณะผู้จัดงาน

- 1 คณะทำงานโครงการฯ สถาบันนโยบายสาธารณะ
- 2 คณะทำงานโครงการฯ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตภูเก็ต

## 3. กำหนดการ

เวลา	รายละเอียด
09.00 - 09.30 น.	ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมประชุม
09.30 - 09.45 น.	กล่าวต้อนรับ ชี้แจงวัตถุประสงค์การประชุม โดย... รองศาสตราจารย์ ดร.พันธ์ ทองชุมนุม รองอธิการบดีวิทยาเขตภูเก็ต
09.45 - 10.00 น.	ข้อมูลสถานการณ์การมีกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) และความสำคัญของ โครงการภูเก็ตเมืองต้นแบบในการส่งเสริมพื้นที่สุขภาวะเพื่อเพิ่มกิจกรรมทางกาย โดย...นายธนวัฒน์ วงศ์ลักษณ์พันธ์ รักษาการหัวหน้างานงานบริการวิชาการ วิจัย และ ประชาสัมพันธ์
10.00 - 10.45 น.	แนวคิดการจัดทำแผนและโครงการส่งเสริมการเพิ่มกิจกรรมทางกายและการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมการบริโภค โดย... ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงศ์เทพ สุธีรัฐดี รักษาการแทนรองอธิการบดีฝ่ายบริหารและยุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
10.45 - 12.00 น.	ระดมความคิดจัดทำแผนและโครงการส่งเสริมการเพิ่มกิจกรรมทางกายและการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมการบริโภคที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมพื้นถิ่นนำไปสู่การลดปัจจัยเสี่ยงการเกิดโรคไม่ ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ผู้ดำเนินการประชุม: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงศ์เทพ สุธีรัฐดี และคณะทำงาน โดย Stakeholders ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง - เทศบาลนครภูเก็ต, เทศบาลเมืองป่าตอง, เทศบาลเมืองกระบี่ - ภาคประชาสังคม ชุมชนย่านเมืองเก่าภูเก็ต, พิพิธภัณฑ์ภูเก็ตไทยหัว, ชุมชนชาร์เตอร์เบงค์, ชุมชนบ้านซ่านจ้อยตุ้ย และชุมชนรอบ ม.อ.ภูเก็ต - อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) - สาธารณสุข/รพสต. - ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก/โรงเรียน

เวลา	รายละเอียด
	- ชมรมผู้สูงอายุ, ชมรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย กีฬา ฯลฯ
12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.00 น.	ระดมความคิดจัดทำแผนและโครงการส่งเสริมการเพิ่มกิจกรรมทางกายและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมพื้นถิ่นนำไปสู่การลดปัจจัยเสี่ยงการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) (ต่อ)
14.00 - 16.00 น.	แลกเปลี่ยนเรียนรู้/นำเสนอแผนและโครงการส่งเสริมการเพิ่มกิจกรรมทางกายและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค ผู้ดำเนินการประชุม: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงศ์เทพ สุธีรวิทย์ และคณะทำงาน โดย Stakeholders ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง
16.00 -16.30 น.	สรุปการประชุม โดย... ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงศ์เทพ สุธีรวิทย์ รักษาการแทนรองอธิการบดีฝ่ายบริหารและยุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

### กระบวนการแลกเปลี่ยนทำแผนและโครงการ PA

Input	process	Output outcome
1) หลักการทำแผนและโครงการผ่านกองทุนสุขภาพตำบล	1) แนวคิดเมืองสุขภาวะ/แนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย	1) ได้แผนส่งเสริมกิจกรรม 4 กองทุน ได้แก่ เทศบาลนครภูเก็ต เทศบาลตำบลวิชิต เทศบาลเมืองป่าตอง เทศบาลตำบลฉลอง
2) เครื่องมือระบบเว็บไซต์ทำแผนและเขียนโครงการ	2) ปฏิบัติการทำแผนและโครงการ - รู้สถานการณ์ PA - รู้เป้าหมาย	2) ได้โครงการที่ควรทำดำเนินการทั้งหมด 33 โครงการ
3) แนวคิดเมืองสุขภาวะ/แนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย	- ออกแบบโครงการที่ควรดำเนินการเพื่อแก้ปัญหา	

## อ.พงศ์เทพ แนะนำการทำแผน

การทำแผน มี 4 คำ คือ 1. อยู่ไหน 2. จะไปไหน 3. ไปอย่างไร 4. ไปถึงแล้วยัง

1) อยู่ไหน : สถานการณ์ปัญหามีมากน้อยแค่ไหน /

คนภูเก็ต มีกิจกรรมทางกายที่เปอร์เซ็นต์ รู้ปัญหาไม่พอ ต้องรู้ขนาดปัญหาด้วย  
มีคนออกกำลังกายที่เปอร์เซ็นต์

ปัญหามีมากน้อยแค่ไหน

2) จะไปไหน: เป้าหมาย

จะเพิ่มคนออกกำลังกายเป็นที่เปอร์เซ็นต์

วัตถุประสงค์โครงการจะทำอะไร /มีเป้าหมาย/ลดปัญหา/เพิ่มการพัฒนาเล็กน้อยเพียงใด

3) ไปอย่างไร : วิธีการเป้าหมายที่จะไปถึงวิธีการ

วิธีการจะต่างกัน

การเดินแอโรบิค 40 คน เพิ่มเป็น 400 คน

การสร้างคนนำเดิน

จะมีวิธีการกิจกรรมอะไรบ้าง/ใครต้องทำอะไร/ใช้เงินเท่าไร

4) ไปถึงแล้วยัง : ร่วมประเมินผล ตัวชี้วัดความสำเร็จ/จะวัดอย่างไร

จับหลักให้ได้ ทำไมทำเรื่องนี้ สาเหตุจากอะไร

จะลดปัญหา

ได้แผนกิจกรรมทางกายระดับตำบลและโครงการที่ควรดำเนินการ

ลำดับ	กองทุน สุขภาพ ตำบล	แผน กิจกรรมทางกายแสดงผ่าน Link ระบบเว็บกองทุนสุขภาพตำบล	โครงการที่ควรดำเนินการ
1	<a href="#">เทศบาลนครภูเก็ต</a>	<a href="https://localfund.happynetwork.org/project/planning/153101">https://localfund.happynetwork.org/project/planning/153101</a>	<p>1 โครงการป้องกันการจมน้ำในเด็กปฐมวัยในเขตเทศบาลนครภูเก็ต ประเภท 3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ กองการแพทย์เทศบาลนครภูเก็ต 150,000.00</p> <p>2 โครงการเด็กไทยพัฒนาการสมวัย เทศบาลนครภูเก็ต ประเภท 3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ กองการแพทย์เทศบาลนครภูเก็ต 50,000.00</p> <p>3 โครงการวัยทำงานสดใสใส่ใจสุขภาพ ประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/ หน่วยงานอื่น กองการแพทย์เทศบาลนครภูเก็ต 20,000.00</p> <p>4</p>

ลำดับ	กองทุน สุขภาพ ตำบล	แผน กิจกรรมทางกายแสดงผ่าน Link ระบบเว็บกองทุนสุขภาพตำบล	โครงการที่ควรดำเนินการ
			<p>โครงการฝึกอบรมอาสาสมัครดูแลสุขภาพผู้สูงอายุเทศบาลนครภูเก็ตส่งเสริมการดูแลและฟื้นฟูสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการแพทย์แผนไทยแบบบูรณาการ</p> <p>ประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น</p> <p>กองการแพทย์เทศบาลนครภูเก็ต</p> <p>40,000.00</p> <p>5</p> <p>โครงการปรับปรุงศูนย์บริการสาธารณสุข 3 ส่งเสริมการออกกำลังกาย</p> <p>ประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข</p> <p>กองการแพทย์ เทศบาลภูเก็ต</p> <p>30,000.00</p> <p>6</p> <p>โครงการถนนคนเดินชุมชนย่านเมืองเก่าภูเก็ต</p> <p>ประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น</p> <p>ชุมชนย่านเมืองเก่าภูเก็ต</p> <p>100,000.00</p> <p>7</p>

ลำดับ	กองทุน สุขภาพ ตำบล	แผน กิจกรรมทางกายแสดงผ่าน Link ระบบเว็บกองทุนสุขภาพตำบล	โครงการที่ควรดำเนินการ
			<p>โครงการออกกำลังกายแบบโยคะเพื่อสุขภาพ ประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/ หน่วยงานอื่น ชมรมโยคะสวนเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา 20,000.00 8</p> <p>โครงการชวนน้องออกกำลังกายหลากหลายกีฬาในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครภูเก็ต ประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/ หน่วยงานอื่น โรงเรียนในสังกัดเทศบาลนครภูเก็ต 100,000.00 9</p> <p>โครงการ big cleaning day เทศบาลนครภูเก็ต ประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/ หน่วยงานอื่น เทศบาลนครภูเก็ต 45,000.00</p>
2	เทศบาล ตำบลวิชิต	<a href="https://localfund.happynetwork.org">https://localfund.happynetwork.org</a>	1 โครงการหนุนน้อยวัยใส ใส่ใจสุขภาพ

ลำดับ	กองทุน สุขภาพ ตำบล	แผน กิจกรรมทางกายแสดงผ่าน Link ระบบเว็บกองทุนสุขภาพตำบล	โครงการที่ควรดำเนินการ
		/project/planning/153095	<p>ประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงาน สาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล 30,000.00 find_in_pageพัฒนาโครงการ 2 โครงการผู้สูงอายุสุขภาพดี ชีวีมีสุข</p> <p>ประเภท 3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ อสม 30,000.00 3 โครงการชีวิตสดใส ไร้พุง ไร้โรค</p> <p>ประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/ หน่วยงานอื่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล 50,000.00 4 โครงการส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียนด้วยการออกกำลังกาย สบายชีวา</p>



ลำดับ	กองทุน สุขภาพ ตำบล	แผน กิจกรรมทางกายแสดงผ่าน Link ระบบเว็บกองทุนสุขภาพตำบล	โครงการที่ควรดำเนินการ
			<p>ประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/ หน่วยงานอื่น โรงเรียน 50,000.00 5 โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ขยับกาย สบายชีวี ด้วยวิธีเดินแอโรบิก</p> <p>ประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/ หน่วยงานอื่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล 70,000.00 6 โครงการเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ</p> <p>ประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/ หน่วยงานอื่น รพ.สต./ผู้นำชุมชน 80,000.00 7 โครงการปั่นให้เพลิน แล้วเดินไปปลูก(ป่าชายเลน)</p>

ลำดับ	กองทุน สุขภาพ ตำบล	แผน กิจกรรมทางกายแสดงผ่าน Link ระบบเว็บกองทุนสุขภาพตำบล	โครงการที่ควรดำเนินการ
			ประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/ หน่วยงานอื่น หน่วยงานราชการ 50,000.00
3	<a href="#">เทศบาล</a> <a href="#">เมืองป่า</a> <a href="#">ตอง</a>	<a href="https://localfund.happynetwork.org/project/planning/148481">https://localfund.happynetwork.org/            project/planning/148481</a>	1 โภชนาการสมวัย เมนูสุขภาพ ประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงาน สาธารณสุข 55,000.00 2 ปั่นปลอดภัย ไปด้วยกัน ประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงาน สาธารณสุข 100,000.00 3 ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัยในบ้าน ประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงาน สาธารณสุข 100,000.00

ลำดับ	กองทุน สุขภาพ ตำบล	แผน กิจกรรมทางกายแสดงผ่าน Link ระบบเว็บกองทุนสุขภาพตำบล	โครงการที่ควรดำเนินการ
			<p>4 ส่งเสริมและสนับสนุนถนนสายสุขภาพ ประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงาน สาธารณสุข 100,000.00</p> <p>5 เพิ่มพื้นที่สีเขียวขาดป่าตอง ประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงาน สาธารณสุข 30,000.00</p> <p>6 ถนนคนเดินสุขภาพดี ประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงาน สาธารณสุข 100,000.00</p> <p>7 สุขภาพดีชาวป่าตอง ประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงาน สาธารณสุข</p>

ลำดับ	กองทุน สุขภาพ ตำบล	แผน กิจกรรมทางกายแสดงผ่าน Link ระบบเว็บกองทุนสุขภาพตำบล	โครงการที่ควรดำเนินการ
			<p>100,000.00</p> <p>8</p> <p>เรียนรู้ทางอาชีพสำหรับเด็กและเยาวชน</p> <p>ประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงาน สาธารณสุข</p> <p>100,000.00</p> <p>9</p> <p>5 ส สร้างสุขภาพเพื่อกายและใจ</p> <p>ประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงาน สาธารณสุข</p> <p>20,000.00</p>
4	<p><a href="#">เทศบาล</a> <a href="#">ตำบล</a> <a href="#">ฉลอง</a></p>	<p><a href="https://localfund.happynetwork.org/project/planning/153094">https://localfund.happynetwork.org/project/planning/153094</a></p>	<p>1</p> <p>โครงการวัยพิน้านมกับเรื่องเล่นๆ(การละเล่นพื้นบ้าน)</p> <p>ประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงาน สาธารณสุข</p> <p>ศูนย์เด็กเล็กเทศบาลตำบลฉลอง</p> <p>20,000.00</p> <p>2</p> <p>โครงการกิจกรรมเข้าจังหวะยามเช้าก่อนเข้าเรียน</p>

ลำดับ	กองทุน สุขภาพ ตำบล	แผน กิจกรรมทางกายแสดงผ่าน Link ระบบเว็บกองทุนสุขภาพตำบล	โครงการที่ควรดำเนินการ
			<p>ประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงาน สาธารณสุข โรงเรียนในเขตตำบลคลอง 20,000.00 3 โครงการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานหุ่นดี สุขภาพดี</p> <p>ประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/ หน่วยงานอื่น แกนนำชุมชน 100,000.00 4 โครงการผู้สูงวัย ใส่ใจสุขภาพ</p> <p>ประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/ หน่วยงานอื่น ประธานชมรมผู้สูงอายุ ตำบลคลอง 100,000.00 5 โครงการเพื่อนชวนเพื่อน</p>

ลำดับ	กองทุน สุขภาพ ตำบล	แผน กิจกรรมทางกายแสดงผ่าน Link ระบบเว็บกองทุนสุขภาพตำบล	โครงการที่ควรดำเนินการ
			<p>ประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/ หน่วยงานอื่น</p> <p>ประธานชมรมผู้สูงอายุ ตำบลคลอง</p> <p>20,000.00</p> <p>6</p> <p>โครงการขยับกาย สบายชีวี</p> <p>ประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/ หน่วยงานอื่น</p> <p>แกนนำชุมชน</p> <p>100,000.00</p> <p>7</p> <p>โครงการเพิ่มความรู้ ศึกษารวมชาติในชุมชน</p> <p>ประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงาน สาธารณสุข</p> <p>โรงเรียนในเขตตำบลคลอง</p> <p>20,000.00</p> <p>8</p> <p>โครงการลดพุง ลดโรค เจ้าหน้าที่ใน สอน.คลอง</p>

ลำดับ	กองทุน สุขภาพ ตำบล	แผน กิจกรรมทางกายแสดงผ่าน Link ระบบเว็บกองทุนสุขภาพตำบล	โครงการที่ควรดำเนินการ
			ประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงาน สาธารณสุข สอน.ทดลอง 20,000.00

## แลกเปลี่ยนการเขียนโครงการ

1. โครงการดีๆ การสื่อสารยังไม่ครบถ้วน
2. ให้ทาง มอ.เข้าไปหานายก เจอนายกรับฟังแนวคิด / ตัวอย่างปาดอง ทำงานกับศูนย์เด็กเล็กฯ / รถติดมากตั้งแต่เปิดประเทศ / เมืองปาดอง
3. โครงการรักเผ่ากัน การปลูกผักเพิ่มกิจกรรมทางกาย
4. ตัวอย่างโรงเรียนควนรู เอนักเรียนมาทำ เลี้ยงไก่ไข่ เลี้ยงปลา ทำนา / พื้นที่โรงเรียนไม่มี ไปทำพื้นที่สาธารณะ จัดการนาร้าง / งบประมาณมาจากกองทุนสุขภาพตำบล ทำกระบวนการ เลี้ยงตัวเองได้ ถ้าพื้นที่ปาดอง ทำอย่างไรให้โรงเรียนปาดองทำได้ กิจกรรมอื่นๆนอกจากกีฬาเกษตร/ ทำเกษตรจริงจิ้งไก่ไข่ไปขายเป็นอาหารกลางวัน/ปลูกผักเป็นอาหารกลางวัน