

# จุลสารกองการบริหารงานบุคคล



## เนื้อหาภายในเล่ม

ศาสนาจากผู้อำนวยการกองการบริหารงานบุคคล	2
โครงการพัฒนาศักยภาพและเพิ่มพูนความรู้ของบุคลากร สายวิชาการ ประจำปี 2561	3
โครงการอบรมคุณธรรม จริยธรรม และการปฏิบัติตาม จรรยาบรรณของบุคลากรมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ ประจำปี งบประมาณ พ.ศ. 2561	8
งานมุขิตาจิตผู้เกษียณอายุราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2561	10
วันอาสาฬหบูชา	12
เคล็ดไม่ลับกับ กบค.	13

## บทบรรณาธิการ

จุลสาร กองการบริหางานบุคคล ฉบับที่ 27 ปีที่ 9 ประจำเดือน มิถุนายน 2561 ถึงเดือน กันยายน 2561 ทางกองการบริหางานบุคคล ได้มีข่าวสาร และกิจกรรมต่างๆ มาประชาสัมพันธ์ให้กับบุคลากรของมหาวิทยาลัยนเรศวรได้ทราบ ในส่วนของฉบับส่งท้ายปีงบประมาณนี้ก็จะมีความเกี่ยวข้องกับโครงการพัฒนาศักยภาพและเพิ่มพูนความรู้ของบุคลากรสายวิชาการ ประจำปี 2561 โครงการอบรมคุณธรรม จริยธรรม และการปฏิบัติตามจรรยาบรรณของบุคลากรมหาวิทยาลัยนเรศวร ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2561 งานมุขิตาจิตผู้เกษียณอายุราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2561 โดยรายละเอียดข่าวสารทุกท่านสามารถเข้าไปติดตามอ่านเพิ่มเติมได้ภายในเล่ม หากผู้อ่านท่านใดมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงจุลสารกองการบริหางานบุคคล สามารถเสนอแนะเข้ามาเพื่อใช้ในการปรับปรุงจุลสารต่อไปในฉบับหน้า

## สาส์นจากผู้อำนวยการกองการบริหางานบุคคล

สวัสดิ์บุคลากรชาวมหาวิทยาลัยนเรศวรทุกท่าน สำหรับจุลสารฉบับนี้ทางเรามีข่าวสารกิจกรรมต่างๆ เหมือนเช่นเคย ในส่วนของฉบับนี้ก็จะมีความเกี่ยวข้องกับโครงการพัฒนาศักยภาพและเพิ่มพูนความรู้ของบุคลากรสายวิชาการ ประจำปี 2561 โครงการอบรมคุณธรรม จริยธรรม และการปฏิบัติตามจรรยาบรรณของบุคลากรมหาวิทยาลัยนเรศวร ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2561 งานมุขิตาจิตผู้เกษียณอายุราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2561 โดยกองการบริหางานบุคคล ได้รวบรวมเนื้อหาสาระของข่าวสารต่างๆ และภาพบรรยากาศไว้ภายในจุลสารฉบับนี้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว หากมีข่าวสารประชาสัมพันธ์เพิ่มเติม เราจะประชาสัมพันธ์ให้กับบุคลากรทุกท่านทราบต่อไป

## โครงการพัฒนาศักยภาพและเพิ่มพูนความรู้ของบุคลากรสายวิชาการ ประจำปี 2561

วันที่ 24 กรกฎาคม 2561

ณ โรงละครเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา มหาวิทยาลัยนเรศวร



### หลักการและเหตุผล

ด้วย สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ได้มีประกาศคณะกรรมการข้าราชการพลเรือนในสถาบันอุดมศึกษา (ก.พ.อ.) เรื่อง หลักเกณฑ์และวิธีการพิจารณาแต่งตั้งบุคคลให้ดำรงตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รองศาสตราจารย์ และศาสตราจารย์ พ.ศ. 2560 เพื่อเป็นช่องทางในการพัฒนาคุณภาพวิชาการและนวัตกรรมของประเทศ รวมทั้ง ครอบคลุมผลงานที่คณาจารย์ได้นำความรู้ความเชี่ยวชาญของตนมาใช้ในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาชุมชน สังคม หรือประเทศ ตลอดจนผลักดันให้สถาบันอุดมศึกษาไทยก้าวสู่ความเป็นสถาบันอุดมศึกษาชั้นนำระดับนานาชาติและเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศ

มหาวิทยาลัยนเรศวรมีนโยบายในการส่งเสริมให้บุคลากรสายวิชาการเข้าสู่ตำแหน่งทางวิชาการเพิ่มขึ้น โดยมุ่งเน้นการสร้างผลงานทางวิชาการจากการพัฒนาความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ให้เหมาะสมตามพันธกิจ วิสัยทัศน์ และยุทธศาสตร์ของสถาบันอุดมศึกษา ทั้งที่เป็นความรู้ใหม่และความรู้ที่ใช้ในการแก้ปัญหาและพัฒนาสังคมหรือประเทศ เพื่อนำความรู้ที่ได้ไปถ่ายทอดในกระบวนการเรียนการสอนช่วยในการพัฒนาคุณภาพของผู้เรียน ตลอดจนเป็นการให้บริการทางวิชาการแก่สังคม โดยการถ่ายทอดเนื้อหาสาระในรูปแบบของหนังสือ ตำรา บทความทางวิชาการ ผลงานวิจัย ผลงานทางวิชาการรับใช้สังคม หรือผลงานทางวิชาการในลักษณะอื่น และนำผลงานทางวิชาการที่ได้ สรรค์สร้างขึ้นดังกล่าวพัฒนาเพื่อก้าวเข้าสู่การขอกำหนดตำแหน่งทางวิชาการต่อไป ซึ่งการขอตำแหน่งทางวิชาการถือเป็น ภาระหน้าที่หนึ่งของคณาจารย์ที่ต้องให้ความสำคัญนอกเหนือจากภาระงานสอนเพื่อพัฒนาองค์กรให้มีศักยภาพในการแข่งขัน ทางด้านวิชาการ และการให้บริการทางวิชาการแก่สังคมอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งสามารถแข่งขันได้ทั้งในระดับประเทศ และระดับนานาชาติต่อไป

ดังนั้น เพื่อให้บุคลากรสายวิชาการได้รับทราบหลักเกณฑ์ วิธีการ และเทคนิคในการขอกำหนดตำแหน่ง ทางวิชาการ รวมทั้งแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นเกี่ยวกับการสร้างผลงานทางวิชาการ มหาวิทยาลัยนเรศวร จึงเห็นควรให้จัดโครงการพัฒนาศักยภาพและเพิ่มพูนความรู้ของบุคลากรสายวิชาการ ประจำปี 2561 ขึ้น ซึ่งโครงการ ดังกล่าวจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อคณาจารย์ในการพัฒนาให้มีตำแหน่งทางวิชาการที่สูงขึ้น และตอบสนองยุทธศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยด้านการพัฒนาบุคลากรต่อไป



### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้บุคลากรสายวิชาการได้รับรู้หลักเกณฑ์ วิธีการ และเทคนิคในการขอกำหนดตำแหน่งทางวิชาการที่เปลี่ยนแปลงใหม่
2. เพื่อกระตุ้นและเพิ่มขีดความสามารถของบุคลากรสายวิชาการให้สามารถพัฒนาและจัดทำผลงานทางวิชาการเพื่อเสนอขอกำหนดตำแหน่งทางวิชาการตาม career path ของตนเอง
3. เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทักษะ และความคิดเห็นเกี่ยวกับการสร้างผลงานทางวิชาการนำไปสู่การขอกำหนดตำแหน่งทางวิชาการ

### เป้าหมายของโครงการ

1. เป้าหมายการดำเนินงาน

จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการจำนวนทั้งสิ้น 390 คน ประกอบด้วย

- บุคลากรสายวิชาการ จำนวน 350 คน
- ผู้บริหาร/วิทยากร จำนวน 13 คน
- เจ้าหน้าที่ปฏิบัติงาน จำนวน 27 คน

2. กิจกรรม/เนื้อหาที่จะดำเนินการ

การเสวนา/บรรยาย/อภิปราย/แลกเปลี่ยน และซักถาม โดยคณะกรรมการพิจารณาดำเนินการทางวิชาการของมหาวิทยาลัยนเรศวร และวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิภายในมหาวิทยาลัยนเรศวร ประกอบด้วยหัวข้อดังนี้

- 2.1 ความรู้ในประกาศ ก.พ.อ. เรื่อง หลักเกณฑ์และวิธีการพิจารณาแต่งตั้งบุคคลให้ดำรงตำแหน่งผู้ช่วยศาสตราจารย์ รองศาสตราจารย์ และศาสตราจารย์ พ.ศ. 2560 และแนวทางปฏิบัติที่เกี่ยวข้อง
  - หลักเกณฑ์และวิธีการขอกำหนดตำแหน่งทางวิชาการ ตามประกาศ ก.พ.อ. ฉบับใหม่ ปี 2560
  - การเตรียมตัวจัดทำผลงานทางวิชาการ และการตีพิมพ์เผยแพร่ผลงานทางวิชาการ
  - จริยธรรมและจรรยาบรรณทางวิชาการ ความซื่อสัตย์ทางวิชาการ การอ้างอิงบุคคลหรือแหล่งที่มาของข้อมูลที่นำมาใช้ในผลงานทางวิชาการ ฯลฯ
  - การประเมินผลการสอน และเอกสารที่ใช้ประเมินผลการสอน
- 2.2 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และเทคนิคการจัดทำผลงานทางวิชาการ โดยผู้ทรงคุณวุฒิภายในมหาวิทยาลัยนเรศวร ตำแหน่งศาสตราจารย์

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. บุคลากรสายวิชาการรับรู้หลักเกณฑ์ และวิธีการขอตำแหน่งทางวิชาการ
2. บุคลากรสายวิชาการมีขีดความสามารถเพิ่มขึ้นในการพัฒนาการจัดทำผลงานทางวิชาการที่สามารถนำไปใช้ในการขอตำแหน่งทางวิชาการต่อไปได้
3. บุคลากรสายวิชาการได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทักษะ และความคิดเป็นเกี่ยวกับการสร้างสรรค์ผลงานทางวิชาการ



เปิดโครงการ และมอบนโยบายในการเข้าสู่ตำแหน่งทางวิชาการของมหาวิทยาลัยนเรศวร  
โดย อธิการบดีมหาวิทยาลัยนเรศวร  
ศาสตราจารย์พิเศษ ดร.กาญจนา เจริญศิริ



การเสวนาเกี่ยวกับการหลักเกณฑ์และวิธีการขอตำแหน่งทางวิชาการที่เปลี่ยนแปลงใหม่  
โดย คณะกรรมการพิจารณาตำแหน่งทางวิชาการ มหาวิทยาลัยนเรศวร ประกอบด้วยหัวข้อดังนี้  
หลักเกณฑ์และวิธีการขอตำแหน่งทางวิชาการ ตามประกาศ ก.พ.อ. ฉบับใหม่ ปี 2560  
ศาสตราจารย์ ดร.เกตุ กรุดพันธ์



จริยธรรมและจรรยาบรรณทางวิชาการ ความซื่อสัตย์ทางวิชาการ  
การอ้างอิงบุคคลหรือแหล่งที่มาของข้อมูลที่นำมาใช้ในผลงานทางวิชาการ ฯลฯ  
ศาสตราจารย์ประดิษฐ์ พงศ์ทองคำ



การเตรียมตัวจัดทำผลงานทางวิชาการ และการตีพิมพ์เผยแพร่ผลงานทางวิชาการ  
ศาสตราจารย์ ดร.เดือน คำดี  
ศาสตราจารย์ประดิษฐ์ พงศ์ทองคำ



อภิปราย และตอบข้อซักถาม  
ศาสตราจารย์ ดร.เกตุ กรุดพันธ์  
ศาสตราจารย์ประดิษฐ์ พงศ์ทองคำ  
ศาสตราจารย์ ดร.เดือน คำดี



การบรรยายเกี่ยวกับหลักเกณฑ์และวิธีการขอกำหนดตำแหน่งทางวิชาการที่เปลี่ยนแปลงใหม่  
หัวข้อ “การประเมินผลการสอน และเอกสารที่ใช้ประเมินผลการสอน”  
โดย รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยนเรศวร  
รองศาสตราจารย์ ดร.วิทยา จันทร์ศิลา



แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และเทคนิคการจัดทำผลงานทางวิชาการ  
โดย ผู้ทรงคุณวุฒิภายในมหาวิทยาลัยนเรศวร ตำแหน่งศาสตราจารย์  
ศาสตราจารย์ ดร.กิจการ พรหมมา



โครงการอบรมคุณธรรม จริยธรรม  
และการปฏิบัติตามจรรยาบรรณของบุคลากรมหาวิทยาลัยนเรศวร  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2561

ในวันจันทร์ที่ 10 กันยายน 2561

เวลา 08.30 – 12.00 น.

ณ ห้องสัมมนาเอกาทศรถ 301 อาคารเอกาทศรถ มหาวิทยาลัยนเรศวร



บรรยายโดย คุณวิฑูรย์ วรโชติพงศ์พันธ์  
ผู้อำนวยการสำนักงาน ป.ป.ช. ประจำจังหวัดพิษณุโลก  
บรรยายในหัวข้อ “ความโปร่งใสกับการปฏิบัติงานภาครัฐ”



#### หลักการและเหตุผล

ประเทศไทยในปัจจุบันได้ตระหนักถึงความสำคัญของการปฏิบัติงานในหน่วยงานภาครัฐให้เป็นไปอย่างมีคุณธรรม จริยธรรม ตรวจสอบได้ เพื่อป้องกันการทุจริตในภาครัฐ และมหาวิทยาลัยนเรศวรมีนโยบายให้บุคลากรทุกคนพึงยึดถือ และปฏิบัติงานด้วยหลักคุณธรรม จริยธรรม และความโปร่งใส ให้เป็นไปตามวิสัยทัศน์ของมหาวิทยาลัยที่กำหนดไว้ว่า มุ่งพัฒนาคุณภาพมหาวิทยาลัยนเรศวรสู่การเป็นสถาบันอุดมศึกษา 4.0 อย่างมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืนบนฐานของหลักธรรมาธิปไตย และหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

กองการบริหารงานบุคคล จึงได้จัดโครงการอบรมคุณธรรม จริยธรรม และการปฏิบัติตามจรรยาบรรณของบุคลากรมหาวิทยาลัยนเรศวร ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2561 ขึ้น เพื่อให้บุคลากรพึงมีความเป็นผู้นำ มุ่งมั่น สร้างสรรค์ในการทำความดี และมีเจตคติที่ดี และพัฒนาตนเองให้มีคุณธรรม จริยธรรม ไม่ถูกครอบงำด้วยอิทธิพล หรือผลประโยชน์อื่นใด

**วัตถุประสงค์ และผลที่คาดว่าจะได้รับจากการจัดโครงการครั้งนี้**

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการพึงมีความเป็นผู้นำ มุ่งมั่น สร้างสรรค์
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการพึงมีศีลธรรมอันดี มีความรับผิดชอบต่อตนเอง
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการพึงมีเจตคติที่ดี และพัฒนาตนเองให้มีคุณธรรม จริยธรรม ไม่ถูกครอบงำ

ด้วยอิทธิพล หรือผลประโยชน์อื่นใด

**เป้าหมายโครงการ**

- บุคลากรภายในมหาวิทยาลัย จำนวน ๓๐๐ คน



งานมุทิตาจิตผู้เกษียณอายุราชการ  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2561

ในวันพฤหัสบดีที่ 13 กันยายน 2561

เวลา 11.00 – 13.30 น.

รับประทานอาหารร่วมกัน

ณ ร้านช่อมาลี ท่าทอง จังหวัดพิษณุโลก



มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้มอบนโยบายให้กองการบริหารงานบุคคล ดำเนินการจัดโครงการ “งานมุทิตาจิตผู้เกษียณอายุราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2561” วัตถุประสงค์เพื่อแสดงมุทิตาจิตให้กับผู้เกษียณอายุราชการฯ โดยอธิการบดีมหาวิทยาลัยนเรศวร เป็นผู้มอบของที่ระลึกและเงินสวัสดิการ เพื่อเป็นขวัญและกำลังใจให้แก่ผู้เกษียณอายุราชการที่ได้อุทิศทั้งกายและใจในการพัฒนามหาวิทยาลัยด้วยดีเสมอมา รวมถึงให้แนวทางการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ

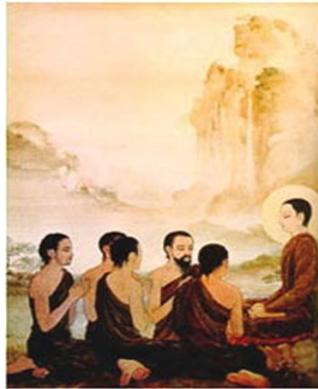


โดยมีผู้เกษียณอายุราชการในปีงบประมาณ พ.ศ. 2561 จำนวน 18 ราย ดังนี้

- |   |                         |
|---|-------------------------|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.บุญญา เพียรสุวรรณค์        | คณะวิทยาศาสตร์          |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร.สุรพล ตั้งวรสิทธิชัย       | คณะสหเวชศาสตร์          |
| 3. รองศาสตราจารย์ ดร.รสริน ว่องวิไลรัตน์        | คณะวิทยาศาสตร์การแพทย์  |
| 4. รองศาสตราจารย์ไพศาล อินทสิงห์                | คณะบริหารธุรกิจฯ        |
| 5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุพรรณณี บัวสุข        | คณะบริหารธุรกิจฯ        |
| 6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ทันทแพทย์ไพโรจน์ ศรีอรุณ  | คณะทันตแพทยศาสตร์       |
| 7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลาวัณย์ สังขพันธ์านนท์ | คณะมนุษยศาสตร์          |
| 8. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศจี สุวรรณศรี          | คณะเกษตรศาสตร์ฯ         |
| 9. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัชรภรณ์ อ่อนเส็ง          | คณะวิทยาศาสตร์          |
| 10. นางสาวอมรลักษณ์ ปรีชาหาญ                    | คณะเกษตรศาสตร์ฯ         |
| 11. นายอัมพร พุ่มเล็ก                           | คณะแพทยศาสตร์           |
| 12. นายวิโรจน์ กุฎุมหาราช                       | คณะแพทยศาสตร์           |
| 13. นายธรรุสสิทธิ์ ม่วงเนียม                    | คณะแพทยศาสตร์           |
| 14. นางสาวชานดา เขียวหมู                        | คณะแพทยศาสตร์           |
| 15. นายประเจตน์ สิงห์คง                         | กองการศึกษาทั่วไป       |
| 16. นางเฉลียว สิงห์เดช                          | กองอาคารสถานที่         |
| 17. นางสาวรัชนิพร ชัยทวิชานันท์                 | กองพัฒนาศักยภาพฯ        |
| 18. นายธงชัย แสงจันทร์                          | สำนักงานสภามหาวิทยาลัยฯ |



## วันอาสาฬหบูชา



**วันอาสาฬหบูชา** ตรงกับ วันเพ็ญ เดือน ๘ ก่อนปริมพรรษา (ปริมพรรษาเริ่ม ตั้งแต่วันแรม ๑ ค่ำ เดือน ๘ ในปีที่ไม่มีอธิกมาสเป็นต้นไป ถึงวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๑) ๑ วัน เป็นวันที่สมเด็จพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าได้แสดงพระปฐมเทศนา หรือการแสดง พระธรรมครั้งแรก หลังจากที่ตรัสรู้ได้ 2 เดือน เป็นวันที่เริ่มประดิษฐานพระพุทธศาสนา เนื่องจากมีองค์ประกอบของ พระรัตนตรัยครบถ้วนคือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นก่อนพุทธศักราช 45 ปี ในวันเพ็ญ (ขึ้น 15 ค่ำ) เดือน 8 ดวงจันทร์ เสวยมาฆฤกษ์

การแสดงพระปฐมเทศนา ได้ทรงแสดงแก้ปัญหาวัคคีย์ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน แขวงเมืองพาราณสี ปัจจุบันคือสารนาถ เมืองพาราณสี พระธรรมที่แสดง คือ อัมมจักกัปปวัตตนสูตร เมื่อเทศนาจบ พระโกณฑัญญะ หนึ่งในปัญจวัคคีย์ ผู้ประกอบด้วย พระโกณฑัญญะ พระวัปปะ พระภัททิยะ พระมหานาม และพระอัสสชิ ก็ได้ดวงตาเห็นธรรม มีความเห็นแจ้งชัด

### เหตุการณ์สำคัญในวันอาสาฬหบูชา

วันอาสาฬหบูชา มีเหตุการณ์สำคัญในทางพระพุทธศาสนาอยู่ 3 ประการ คือ

1. เป็นวันแรกที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศพระศาสนาโดยทางแสดงพระปฐมเทศนา คือ อัมมจักกัปปวัตตนสูตร ประกาศสัจธรรมอันเป็นองค์แห่งพระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ ที่พระองค์ตรัสรู้ให้เป็นที่ประจักษ์แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย
2. เป็นวันแรกที่บังเกิดพระอริยสงฆ์สาวกขึ้นในโลก คือ พระโกณฑัญญะ เมื่อได้ฟังพระปฐมเทศนาจบ ได้ดวงตาเห็นธรรม ได้ทูลขออุปสมบท และพระพุทธเจ้าได้ประทานอุปสมบทให้ด้วยวิธีเอหิภิกขุอุปสัมปทาในวันนั้น
3. เป็นวันแรกที่บังเกิดพระรัตนตรัย คือ พระพุทธรัตนะ พระธรรมรัตน และพระสังฆรัตนะขึ้นในโลกอย่างสมบูรณ์บริบูรณ์



ที่มา : <https://guru.sanook.com/4159/>

## เคล็ดไม่ลับกับ กบค. ปลูกพลังบวก ให้กาย – ใจ แจ่มใสทุกวัน

7 เทคนิค “เดิน” อย่างไรให้ “พอม”



แม้ว่าเทรนด์ออกกำลังกายด้วยการ “วิ่ง” จะได้รับความนิยมอย่างต่อเนื่องไปปัจจุบัน แต่ก็ยังมีคนบางส่วนที่ไม่ชอบวิ่ง หรือร่างกายยังไม่พร้อมที่จะวิ่ง เนื่องจากไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย หรืออาจจะด้วยสรีระร่างกาย ที่ยังไม่เอื้ออำนวยต่อการวิ่งมากนัก ดังนั้น เขาเหล่านี้จึงเลือกที่จะ “เดิน” ให้มากขึ้นแทนแต่จะเดินธรรมดา ๆ ก็อาจจะไม่ได้ผลมากเท่ากับการวิ่ง เราเลยมีเทคนิคง่าย ๆ ที่จะช่วยให้คุณได้ออกกำลังกายด้วยการ “เดิน” ที่ให้ผลลัพธ์ได้ใกล้เคียงกับการ “วิ่ง” มาฝากกันค่ะ

### 1. ใส่รองเท้าวิ่ง

แม้ว่าการออกกำลังกายของเราจะเป็นแค่การเดิน แต่การเลือกสวมรองเท้าวิ่งมาเดิน ก็ถือเป็นตัวเลือกที่ดีมาก เพราะรองเท้าวิ่งถูกออกแบบมาให้รับแรงกระแทกได้ดี ทำให้ทุกก้าวของเรานุ่มนวลขึ้น อาการบาดเจ็บที่เท้า ข้อเท้า เข่า หรือขาโดยรวมก็จะน้อยลง เมื่อยช้าลง และที่สำคัญถ้าเราใส่รองเท้าดี ๆ สบาย ๆ มาเดินเราก็อยากเดินนาน ๆ จริงไหม

### 2. เพิ่มน้ำหนัก

แทนที่จะเดินตัวเบาหวิวไปเรื่อย ๆ เอราระยะทางเข้าสู่ ลองเปลี่ยนเป็นการเดินระยะที่สั้นลง แต่ใช้เวลาน้อยลง และประสิทธิภาพมากกว่า ๆ อย่างการเพิ่มน้ำหนักให้เป็นอุปสรรคเพิ่มขึ้นเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น เป้ใส่ของที่หลัง หรือถุงทรายรัดข้อเท้า เพิ่มข้างละ 0.5 กิโลกรัมก็ได้ หรือเอาง่าย ๆ ก็แค่เดินไปจ่ายตลาด เดินไปซื้อของที่ซูเปอร์มาร์เก็ต แล้วถือของเดินกลับ ก็ถือว่าเป็นการเพิ่มอุปสรรคในการเดินมากขึ้นแล้ว (ซึ่งดีนะ เผาผลาญพลังงานได้เพิ่มขึ้นเยอะ)

### 3. เดินเร็วกว่าเดิม

แทนที่จะเดินทอดน่องกินลมชมวิวไปเรื่อย ๆ ก็ลองท้าทายตัวเองเพิ่มขึ้นสักนิด ด้วยการเร่งความเร็วในการเดินเพิ่มขึ้น อาจจะเปิดเพลงจังหวะเร็ว ๆ คลอไปด้วยระหว่างเดิน (เปิดเบา ๆ พอให้ได้ยินเสียงบรรยากาศข้างนอกด้วยนะ) หรือจำกัดเวลาเดินว่า ต้องเดินไปให้ถึงจุดไหน ภายในเวลากี่นาที เป็นต้น รับรองแค่เดินก็หอบเหมือนวิ่งจ็อกกิ้งได้เลยเหมือนกัน

### 4. อย่าลืมแกว่งแขน

การแกว่งแขนที่เหมาะสม จะช่วยให้การเดินของเรามีประสิทธิภาพมากขึ้น เดินได้คล่องตัวมากขึ้นและแรงเหวี่ยงเบา ๆ จากแขนก็จะช่วยผลักดันร่างกายไปข้างหน้า ทำให้ง่ายต่อการเดินมากยิ่งขึ้น การแกว่งแขนที่เหมาะสม คือการแกว่งแขนสลับกับขาที่ก้าวเดิน เช่น ก้าวเท้าขวา ให้แกว่งแขนซ้ายไปข้างหน้า สลับกันความสูงของแขนก็ไม่เกินหน้าอก และทุกครั้งทีแกว่งแขนต้องรับรู้ได้ว่ากล้ามเนื้อส่วนไหล่ คอ และหลัง ขยับไปตามการแกว่งของแขนด้วย

## 5. เดินขึ้นบันได / ทางชัน

เดินทางราบอย่างเดียวมันก็น่าเบื่อเกินไป เหตุผลข้อเดียวกับใครหลายคนที่เลือกวิ่งในสวนสาธารณะ เพราะเราจะเจอพื้นที่ต่างกันตามธรรมชาติ พื้นปูน ทราาย หญ้า หรือพื้นเอียง ลาดชัน และขึ้นบันได เราสามารถเดินขึ้นลงบันได หรือทางลาดชันช้า ๆ จนกว่าจะเหนื่อยได้ แล้วค่อยมุ่งหน้าเดินทางเรียบต่อไป ทางเดินเหล่านี้กระตุ้นให้กล้ามเนื้อทำงานมากขึ้นอีกนิด รวมไปถึงกล้ามเนื้อหัวใจด้วย (คาร์ดิโอเบาๆ)

## 6. เดินติดต่อกันอย่างน้อย 30 นาที

การออกกำลังกายที่ได้ผล หรือการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเป็นเวลาหนึ่ง ๆ เฉลี่ยแล้วแนะนำให้ออกกำลังกายติดต่อกันอย่างน้อย 30 นาที เพื่อให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้ทำงานอย่างต่อเนื่องสักพัก ให้การออกกำลังกายของเราใช้แรงมากพอที่เผาผลาญพลังงานจากอาหารที่ได้รับไปจริง ๆ

## 7. ก่อน - หลังเดิน warm up-cool down ก็จะได้

อย่าลืมว่า แม้การเดินจะเป็นเพียงแค่การเดินสบาย ๆ ไม่เหนื่อยหนักเท่ากับการออกกำลังกายประเภทอื่น แต่ในที่สุดแล้วการเดินก็เป็นการออกกำลังกายเช่นกัน หากมีการ warm up และ cool down ก่อนและหลังการเดินได้ ก็จะช่วยลดอาการบาดเจ็บจากการเดินได้ (เดินเร็ว เดินขึ้นบันได เผลอเกร็งท่าเกร็งขาขึ้นมา จะได้ไม่กล้ามเนื้ออักเสบหรือเป็นตะคริวขึ้นมาได้)

ใครที่ยังไม่พร้อมที่จะวิ่ง ก็มาเดินออกกำลังกายกับพวกเราก่อนก็ได้ค่ะ นอกจากจะเป็นการเริ่มต้นที่ไม่เหนื่อยมากจนเกินไปแล้ว ยังอาจชวนคุณแม่ หรือญาติผู้ใหญ่มาร่วมเดินออกกำลังกายกับเราด้วยก็ได้



ที่มา : <https://www.sanook.com/health/8441/>