

70 DAYS CHALLENGE

โครงการ 70 วันมหัศจรรย์ของฉัน



x



x

มูลนิธิเพื่อ
“คนไทย”
Khonchai Foundation

มูลนิธินวัตกรรมทางสังคม

ที่มาโครงการ

PHASE 1

มูลนิธินวัตกรรมทางสังคม ได้รับการสนับสนุนงบประมาณโดย **สสส** มานานกว่า 7 ปี เป้าหมายแรกของการดำเนินงานคือสร้างอาชีพให้คนพิการมีงานทำ มีรายได้ พึ่งพาตนเอง ปัจจุบัน มูลนิธิฯได้สร้างงานให้คนพิการแล้วกว่า 3,000 คน กระจายอยู่ในพื้นที่ทั่วประเทศ

PHASE 2

เป้าหมาย "สุขภาวะดี" เป็นอีกปัจจัยที่มูลนิธิฯคำนึงถึง จึงเกิดระบบการติดตามสุขภาพคนพิการในโครงการเรียกว่า Health tracking และกิจกรรม 70 วันมหัศจรรย์ของฉันทัน คบคู่กัน มีเป้าหมายเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพคนพิการ ภายใต้ 4 ภารกิจ คือ

- **ขยับกายขยายปอด** ออกกำลังกาย วันละ 30 นาที / 3 วันต่อสัปดาห์
- **คนอ่อนหวาน** งดของหวาน กินน้ำตาลไม่ควรเกิน 6 ช้อนชาต่อวัน
- **ดื่มน้ำ 8 แก้วต่อวัน** หรือ 2 ลิตร จึงเพียงพอต่อการทำงานของร่างกาย
- **มนุษย์ผัก** กินผักวันละ 2 กำมือ เพิ่มพลังขยับกาย

โครงการดังกล่าวเริ่มมาแล้ว 3 ชีชี มีคนพิการและหน่วยงานเข้าร่วม 2,000 คน หลายคนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้น

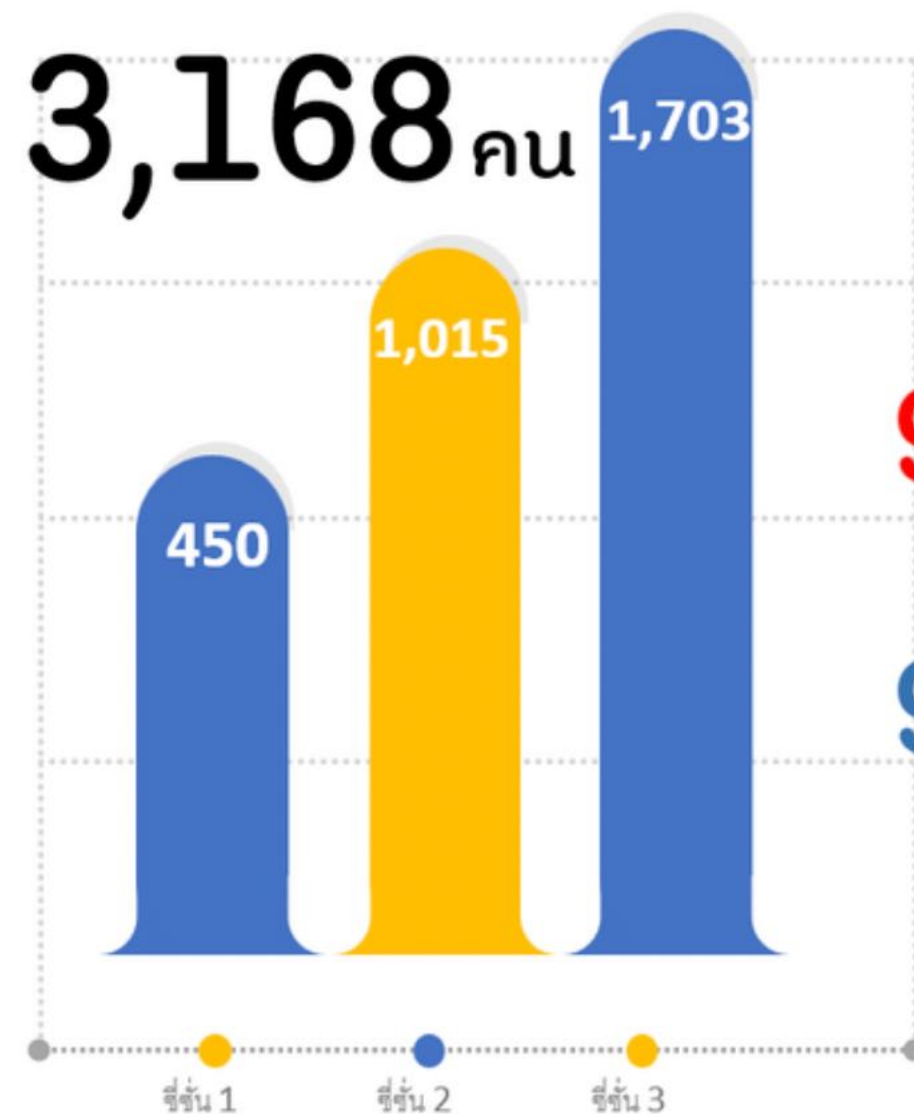
PHASE 3

เมื่อคนพิการเปลี่ยนแล้ว พวกเราจึงอยากมาชวนให้คนอื่นๆเปลี่ยนไปพร้อมๆกับเราด้วย **ขยายพื้นที่โครงการ 70 วันมหัศจรรย์ของฉันทัน** สู่กลุ่มเป้าหมายที่กว้างขึ้น ทำให้โครงการนี้เป็นที่รู้จัก โดยมีคนพิการเป็นแรงบันดาลใจในการเปลี่ยนแปลงตัวเองสำหรับทุกคน



เพลงประกอบโครงการ
70 วันมหัศจรรย์ของฉันทัน

คนพิการขอทำ
มาสุขภาพดีไม่มีแพ้



90% รักษาพฤติกรรมสุขภาพ
ตามเงื่อนไขที่กำหนดได้อย่างต่อเนื่อง

95% ฟังพอใจมากต่อกิจกรรม
“70 วัน มหัศจรรย์ของฉัน”

คนอ่อนหวาน



มนุษย์ผัก



ขยับกาย
ขยายปอด

ดื่มน้ำ
วันละ 8 แก้ว



4 ภารกิจ พิชิตสุขภาพดี



คนอ่อนหวาน งดของหวาน
กินน้ำตาลไม่ควรเกิน 6 ช้อนชาต่อวัน



ขยับกายขยายปอด ออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที / 3 วันต่อสัปดาห์



มนุษย์ผัก กินผักวันละ 2 กำมือ



ดื่มน้ำ 8 แก้วต่อวัน หรือ 2 ลิตร
จึงเพียงพอต่อการทำงานของร่างกาย

#70dayDanceChallenge

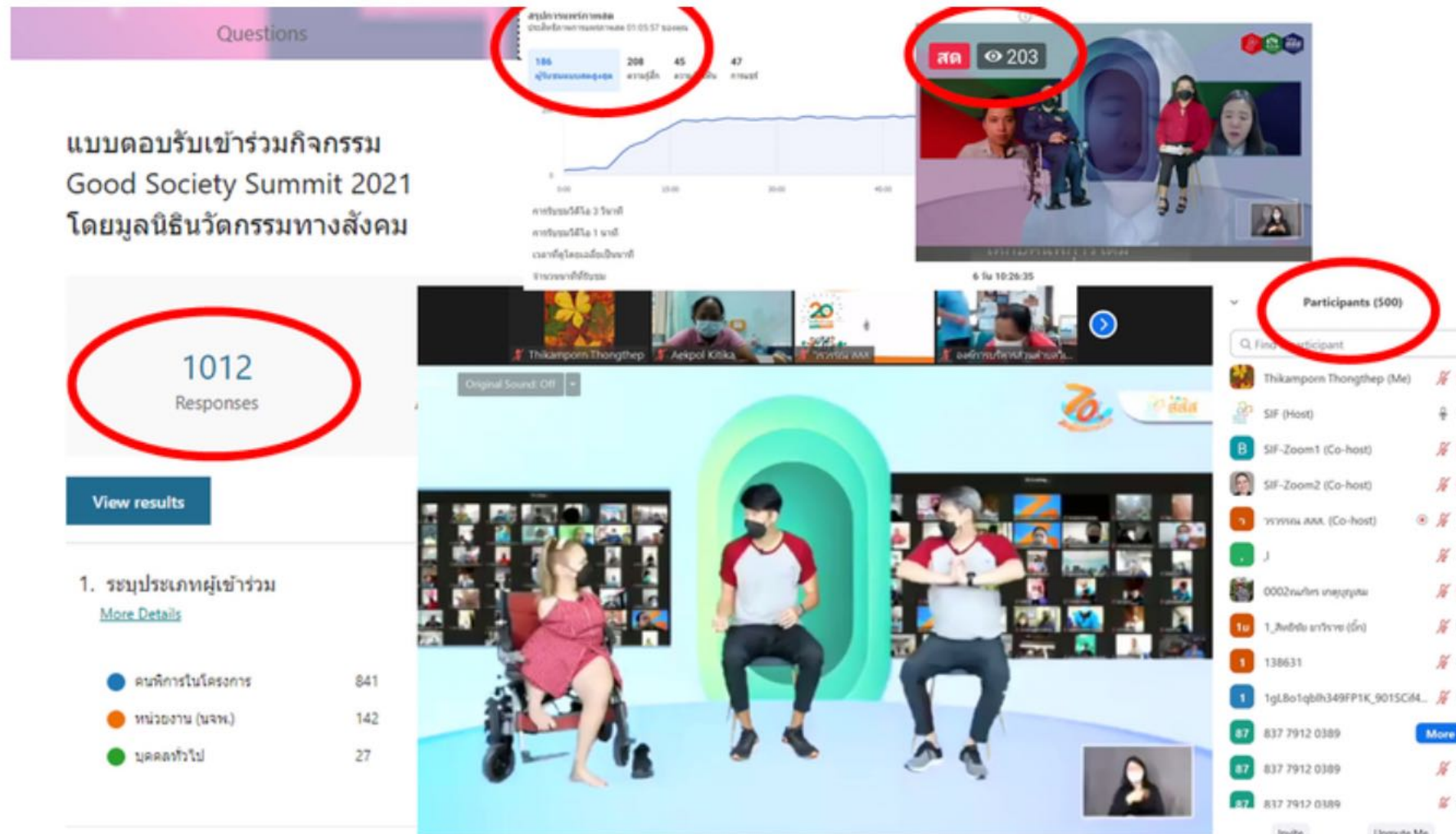


เพลง 70 วันมหัศจรรย์ของฉัน

good society x SIF

วันศุกร์ที่ 19 พฤศจิกายน 2564
เวลา 13.00-14.00 น.

คนพิการขอทำดวงดูแลสุขภาพ
มาออกกำลังกาย ให้คนพิการเป็นแรงบันดาลใจ
ในการดูแลสุขภาพ



ช่วงที่ 1 สรุปภาพรวมโครงการ 70 วัน
มหัตถุประสงค์ของงาน (SIF+ สสส.)
ประมาณ 30 นาที

ช่วงที่ 2 ชวนออกกำลังกายโดยโค้ชเป้ง
+ คนพิการ 1000 คน
เชิญชวนเข้าร่วมโครงการ?
มอบรางวัลในงานวิ่ง RUN FOR LOVE
ประมาณ 30 นาที

CREATING ENGAGING CONTENT



คลิปออกกำลังกายสำหรับ
คนพิการ โดยผู้เชี่ยวชาญ



คลิปแนะนำการทานอาหาร
สุขภาพดี ลดโรค ทำกินเองได้



คลิปสร้างแรงบันดาลใจ
โดยคนพิการ

เครื่องมือสื่อสาร ณ ปัจจุบัน



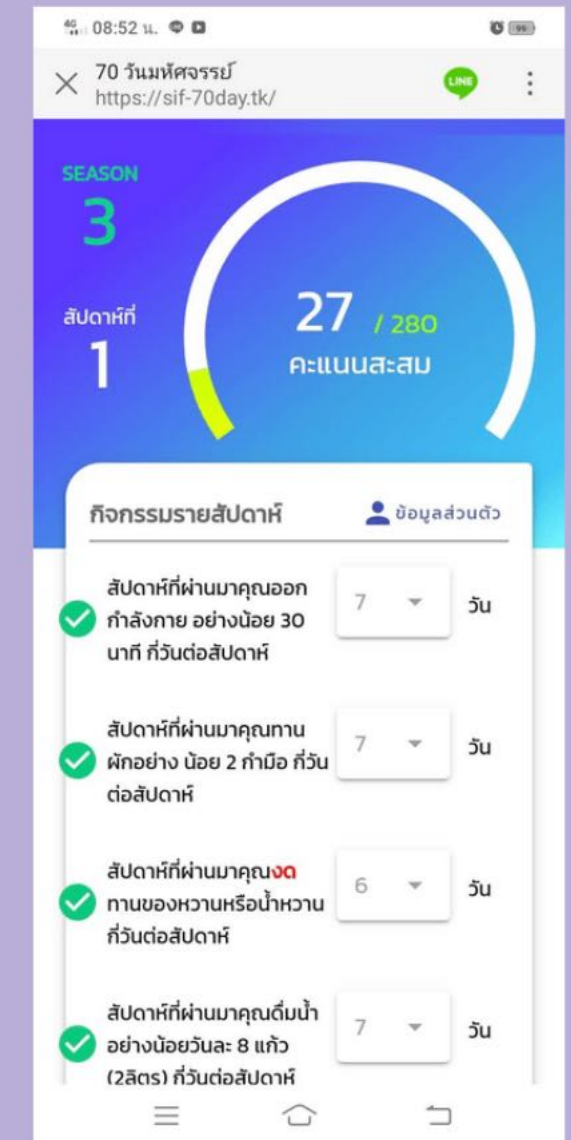
กลุ่ม LINE ชีชั้น 3
ผู้เข้าร่วม 900+ คน



Facebook live
ทุกสัปดาห์



กลุ่ม Facebook เฉพาะ



ระบบการรายงานผล
ประจำสัปดาห์



“

ทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรงขึ้นไม่เหนื่อยง่าย ทำงานทำกิจกรรมต่างๆด้วยตัวเองได้เยอะขึ้น การเจ็บป่วยไม่ค่อยมีเพราะสุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น และไม่อ้วน น้ำหนักคงที่ไม่มีปัญหาเรื่องไขมัน ผมชอบกินผักและออกกำลังกายทุกวัน เพราะช่วยลดอาการปวดเมื่อยได้ดีรวมถึงอาการปวดจากกล้ามเนื้อหรือเส้นที่ยึดหลังตื่นนอนและจากการนั่งทำงานนานๆ



70 วัน
มหัศจรรย์ของฉัน
#ฉันทำได้ฉันต้องทำได้

ซีซั่น 3

คุณวิมล พัสตร

พิการทางการเคลื่อนไหว

รพ.สต.บ้านหนองเตาปูน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ผู้เข้าร่วมภารกิจ 60 วัน มหัศจรรย์ของฉัน ซีซั่น 2

“

จากการที่เข้าร่วมกิจกรรม 60 วัน มหัศจรรย์ของฉัน ทำให้ดิฉันเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการทานคือ งดชา กาแฟ และขนมหวานต่างๆ และออกกำลังกายด้วยการยกขวดทราย ผลที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมทำให้ค่าน้ำตาลในเลือด จาก 262 เหลือเพียง 127 และแขนมีกำลังมากขึ้นเวลาขึ้นลงรถคล่องตัวมากขึ้น



70 วัน
มหัศจรรย์ของฉัน
#ฉันทำได้ฉันต้องทำได้

ซีซั่น 3

คุณรุ่งนภา ท่านกเอี้ยง

สมาคมคนพิการจังหวัดกาญจนบุรี

ผู้เข้าร่วมภารกิจ 60 วัน มหัศจรรย์ของฉัน ซีซั่น 2

“

เมื่อก่อนยังไม่มีกิจกรรม แต่ละวัน ก็ดูแลสุขภาพตัวเองอยู่แล้ว แต่พอได้มาร่วมกิจกรรมนี้ จึงหันมาใส่ใจสุขภาพมากยิ่งขึ้น กินพอประมาณ ไม่กินหวาน ไม่กินมัน เน้นกินผัก ผลไม้ ออกกำลังกายประจำสัปดาห์ 4-5 วัน ดีใจมากที่ตัวเองทำได้ เปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง เลิกกินกาแฟได้ ออกกำลังกาย 5 วันต่อสัปดาห์



70 วัน
มหัศจรรย์ของฉัน
#ฉันทำได้ฉันต้องทำได้

ซีซั่น 3

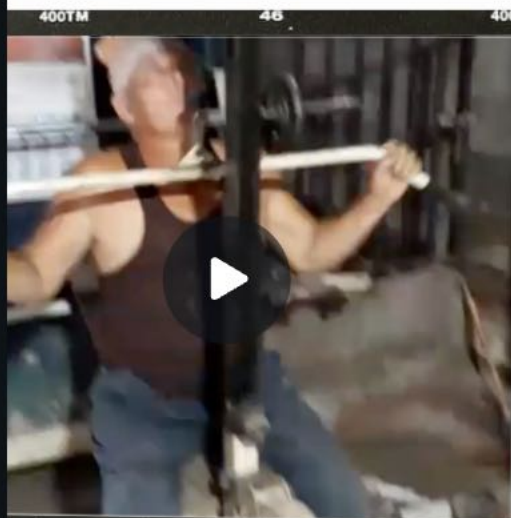
คุณสุนรยา รัตนสมบัติ

พิการทางการเคลื่อนไหว

สมาคมคนพิการและผู้ด้อยโอกาสอำเภอวาปีปทุม

ผู้เข้าร่วมภารกิจ 60 วัน มหัศจรรย์ของฉัน ซีซั่น 2

ส่วนหนึ่งของคนพิการที่เข้าร่วมโครงการ 70 วัน มหัศจรรย์ของฉัน



70

วัน
มหัศจรรย์ของฉัน



**konpikan**
KONPIKAN

Follow

0 Following 30 Followers 29 Likes

No bio yet.

Videos


▶ 224


▶ 778



🔍 KONPIKAN

×

70 วันมหัศจรรย์ของฉัน

Invite friends you want to share this OpenChat with.




Invite friends

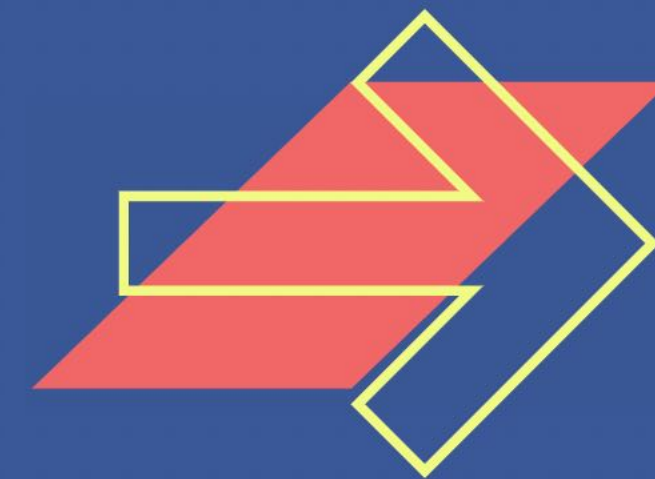

Copy link

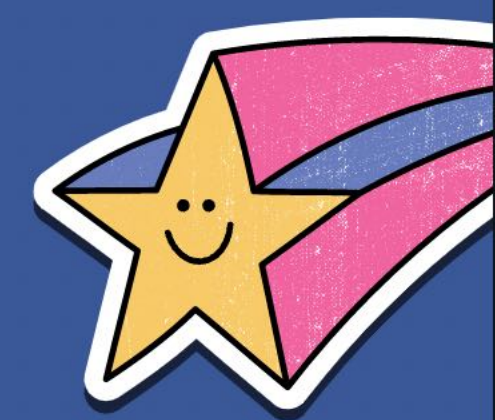

Save QR code

2565



- ปรับปรุงแอปพลิเคชัน ให้เป็นเกมส์
- ทำคู่มือสุขภาพร่วมกับ เครือข่าย สสส + สร.
 - กินผักผลไม้ 400 กรัม
 - นักวิชาการด้านการออกกำลังกาย
- สร้าง ICON นื่อง "อยู่ดี มีตั้งค์"
- สร้างคนพิการต้นแบบ 300 คน (ตัวเองเปลี่ยนแปลง + บอกต่อได้)
มี นจพ. เป็นองค์ประกอบ
- พี่เลี้ยงการเงิน และพี่เลี้ยงสุขภาพ 50 คน >> จัดรับจ่าย ตัดรายจ่ายไม่จำเป็น อาชีพเสริม





เป้าหมายในการเข้าร่วมโครงการ

ONE

ทำให้โครงการ
70 วัน
มหัศจรรย์ของฉัน
เป็นที่รู้จักมากขึ้น

TWO

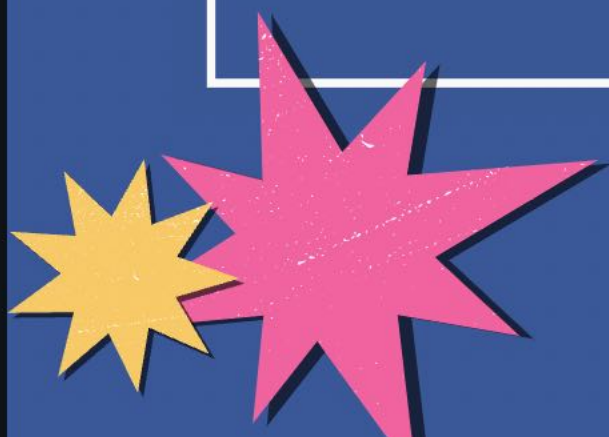
เชิญชวน
Influencer
ร่วมโพสคลิป
4 ภารกิจ
พิชิตสุขภาพดี
ภายในเวลา 70 วัน

THREE

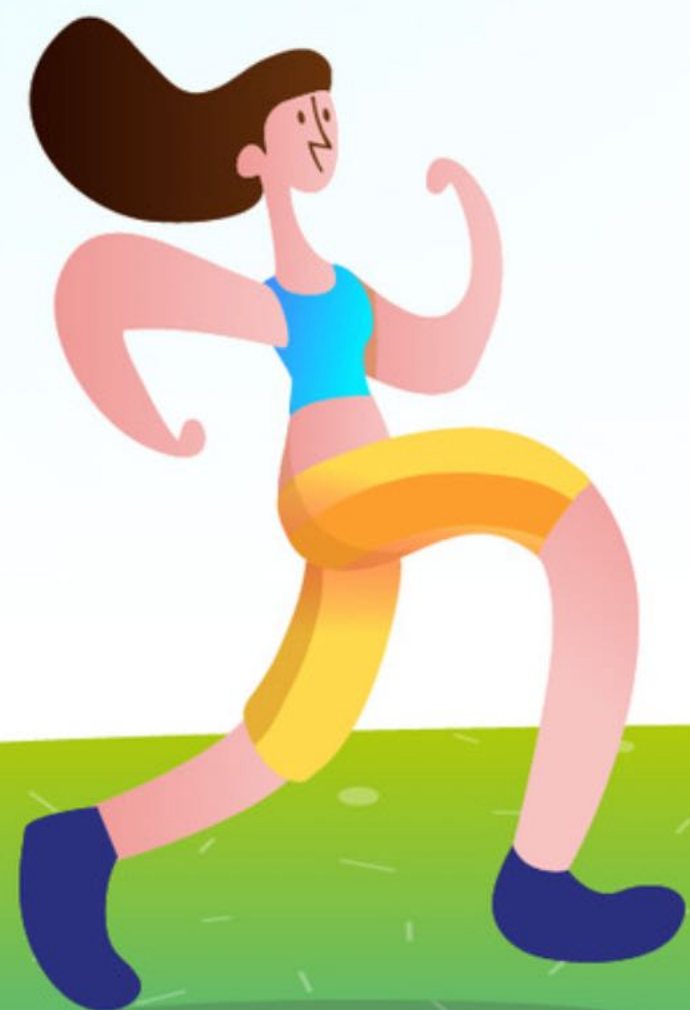
Dance
Challenge
เต้นตามเพลง
70 วัน
มหัศจรรย์ของฉัน
#70dayDanceChallenge

FOUR

ประกาศผล
การแข่งขัน



คนพิการขอทำมาสุขภาพดีไม่มีแพ้ว



10
วัน
เปลี่ยนชีวิตของคุณ

