



ที่ ปท ๕๓๖๐๕.๗/ว๓๙

โรงเรียนมัธยมนครรังสิต  
๙๑ ซอยรังสิต-นครนายก ๕๖  
อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี ๑๒๑๓๐

๒๖ ธันวาคม ๒๕๕๙

เรื่อง กิจกรรมโครงการรวมพลังรักสุขภาพ ลูก ม.น.ร.ไร้พุง ลดโรค

เรียน ผู้ปกครอง (เด็กชาย/เด็กหญิง) .....

ด้วยโรงเรียนมัธยมนครรังสิตได้จัดกิจกรรมโครงการรวมพลังรักสุขภาพ ลูก ม.น.ร.ไร้พุงลดโรค เพื่อแก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ โดยกลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข อันจะนำไปสู่ความเสี่ยงต่อโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ที่จะตามมา โดยในการดำเนินโครงการโรงเรียนมีความประสงค์จะขออนุญาตให้นักเรียนในความปกครองของท่านเข้าร่วมโครงการดังกล่าว เนื่องจากนักเรียนมีภาวะโภชนาการเกิน ซึ่งนักเรียนจะต้องร่วมกิจกรรมที่โรงเรียนจัดให้ทุกวันจันทร์-วันศุกร์ และควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย และซักรีดผ้าด้วยตนเองทุกสัปดาห์ รายละเอียดกิจกรรมตามแนบท้ายนี้

เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมโครงการรวมพลังรักสุขภาพ ลูก ม.น.ร.ไร้พุง ลดโรค ได้แก้ปัญหาเด็ก อ้วนกลุ่มเสี่ยงในสถานศึกษานั้น ผู้ปกครองต้องให้ความร่วมมือโดยการแนะนำเพิ่มเติมเรื่องอาหาร ร่วมกิจกรรมที่บ้าน เล่นนอกบ้าน เพิ่มการเคลื่อนไหว โดยมีนักเรียนเข้าร่วมโครงการทั้งหมด ๑๗ คน มีครูควบคุมการออกกำลังกายจำนวน ๖ คน ณ โรงเรียนมัธยมนครรังสิต

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตนำนักเรียนในความปกครองของท่าน เข้าร่วมโครงการดังกล่าวและให้ มารับนักเรียนทุกวันในเวลา ๑๗.๐๐ น. และโปรดทำใบตอบรับตอบกลับมายังครูประจำบ้านด้วย

ขอแสดงความนับถือ

พุทธรัตน์ นัยวิกุล

(นายพุทธรัตน์ นัยวิกุล)

ผู้อำนวยการสถานศึกษา โรงเรียนมัธยมนครรังสิต

งานธุรการ

โทรศัพท์ ๐๒ ๕๓๑ ๒๘๘๑

E-mail : [Nakhonrangsit@gmail.com](mailto:Nakhonrangsit@gmail.com)

✂

ส่วนนี้ส่งกลับโรงเรียน

เรียน ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนมัธยมนครรังสิต

ข้าพเจ้า (นาย/นาง/นางสาว).....เป็นผู้ปกครองของ  
(เด็กชาย/เด็กหญิง)..... อนุญาต ไม่อนุญาต เข้าร่วม  
โครงการรวมพลังรักสุขภาพ ลูก ม.น.ร.ไร้พุงลดโรคในครั้งนี้ (โรคประจำตัวของนักเรียน.....  
ยาที่นักเรียนแพ้.....)

ลงชื่อ.....ผู้ปกครอง

โทรศัพท์/โทรสาร.....

ตารางกิจกรรมโครงการรวมพลังรักสุขภาพ ลูก ม.น.ร.ไร่พุง ลดโรค  
โรงเรียนมัธยมนครรังสิต

\*\*\*\*\*

เวลา ๐๘.๐๐-๐๘.๓๐ น.

ออกกำลังกายตามตารางกิจกรรมประจำวัน

- วันจันทร์ กิจกรรมอีสานแอโรบิคแดนซ์
- อังคาร กิจกรรมเต้นแอโรบิคตามเสียงเพลง
- วันพุธ กิจกรรมเต้นไลน์แดนซ์
- วันพฤหัสบดี กิจกรรมกายบริหารท่าแม่ไม้มวยไทย
- วันศุกร์ กิจกรรมรำมวยจีน

เวลา ๑๑.๕๐-๑๒.๐๐ น.

รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ (กล้วย) ก่อนรับประทานอาหารเช้าเพื่อลดปริมาณอาหาร

เวลา ๑๖.๓๐-๑๗.๐๐ น.

กิจกรรมออกกำลังกายลดพุง

- ออกกำลังกายโดยกระโดดเชือกเพื่อความแข็งแรง
- เดินสลับวิ่งรอบสนาม