



คู่มือโครงการ

AIA
healthiest
schools

สุดยอดโรงเรียนสุขภาพดี



ภาพรวมโครงการ

โครงการสุดยอดโรงเรียนสุขภาพดี มีจุดประสงค์เพื่อส่งเสริมการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพ วิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉง สุขภาพจิตและกายที่ดี และความยั่งยืนให้กับนักเรียนที่มีอายุ 5 ถึง 16 ปีที่ยังอยู่ในวัยเรียน โครงการนี้มอบทรัพยากรข้อมูลที่เชื่อมโยงกับหลักสูตรให้กับครูอาจารย์และนักเรียนฟรี เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้พวกเขาได้ลงมือปฏิบัติและใช้ชีวิตที่มีสุขภาพแข็งแรงขึ้น

ที่มาและวัตถุประสงค์

เอไอเอมุ่งสนับสนุนให้ผู้คนเอไอเอหลายล้านคนมีสุขภาพและชีวิตที่ดีขึ้น และเพื่อต่อยอดความมุ่งมั่นของเรา เอไอเอจึงจะเปิดตัวโครงการสุดยอดโรงเรียนสุขภาพดี หรือโครงการ AIA Healthiest Schools ในหลายประเทศทั่วภูมิภาค

โครงการนี้ได้รับการสนับสนุนโดยงานวิจัยที่จัดทำขึ้นในออสเตรเลีย ฮองกง ไทย และเวียดนาม เพื่อให้เข้าใจทัศนคติและพฤติกรรมเกี่ยวกับสุขภาพจิตและกายที่ดี และจากผลการวิจัยดังกล่าว เราได้กำหนดหัวข้อหลัก 4 ข้อสำหรับโรงเรียน ได้แก่

การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ



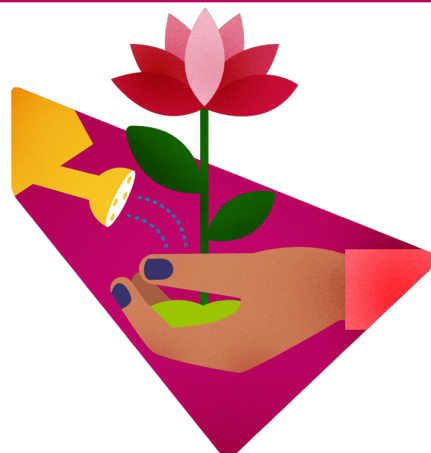
วิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉง



สุขภาพจิตที่ดี



สุขภาพและความยั่งยืน





สื่อการเรียนรู้

โครงการสุดยอดโรงเรียนสุขภาพดีขอมอบสื่อการเรียนรู้ที่น่าสนใจ ใช้งานง่าย และเชื่อมโยงกับหลักสูตรให้กับครูอาจารย์เพื่อนำไปปรับใช้กับแผนการสอนที่มีอยู่แล้ว สื่อการเรียนรู้นี้พัฒนาโดยนักการศึกษา และสามารถช่วยดึงจุดความสนใจของนักเรียนเพื่อช่วยดูแลสุขภาพของโรงเรียนและชุมชน

ครูอาจารย์และโรงเรียนสามารถดาวน์โหลดสื่อการเรียนรู้ทั้งภาษาอังกฤษและภาษาไทยได้จากเว็บไซต์โดยไม่มีค่าใช้จ่าย

ภาพยนตร์แนะนำ



กิจกรรมที่ยืดหยุ่นได้



การนำเสนอการชุมนุม

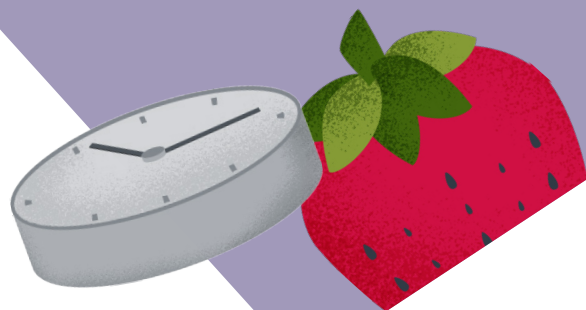


เกมสนุกสนาน



ในฐานะพันธมิตรหลักระดับโลกของสโมสรฟุตบอลทอตนัมฮอตสเปอร์ เรามีความยินดีอย่างยิ่งที่นักฟุตบอลและผู้ฝึกสอนของทีมจะได้ร่วมแบ่งปันรูปแบบการออกกำลังกาย สูตรอาหาร และคำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพส่วนบุคคลเพื่อสอน สร้างแรงบันดาลใจ และเป็นแรงกระตุ้นให้กับนักเรียน





บทเรียนและสื่อการเรียนรู้

เรามีการนำเสนอหัวข้อหลัก 4 ข้อที่ออกแบบมาสำหรับนักเรียนวัยประถม และมัธยมที่มีอายุระหว่าง 5 ถึง 16 ปี โดยบทเรียนจะประกอบไปด้วย การนำเสนอ PowerPoint และใบกิจกรรม ครูอาจารย์จะได้รับเอกสารคำแนะนำพร้อมกับลิ่งค์หลักสูตร อุปกรณ์ที่จำเป็น และเคล็ดลับการปฏิบัติที่ดีที่สุดเพื่อช่วยให้พวกเขาแนะนำบทเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ครูอาจารย์ยังจะได้รับเอกสารประกอบการชุมนุม สมุดบันทึกนักเรียน และภาพยนตร์ที่น่าสนใจเพื่อแนะนำหัวข้อหลักสี่ประการของโครงการด้วย



กิจกรรมตัวอย่าง

ทุกบทเรียนจะประกอบไปด้วยกิจกรรมที่สนุกสนานที่นักเรียนสามารถทำได้ทั้งในห้องเรียนและนอกเวลาเรียน ตัวอย่างมีดังต่อไปนี้:

ประภม



จัดกิจกรรมสร้างความสงบสุข แจกอุปกรณ์ง่าย ๆ ให้กับนักเรียนเพื่อสร้างความเข้าใจและความยืดหยุ่นทางด้านอารมณ์ เช่น การนับถอยหลังเพื่อทำจิตใจให้สงบ เกมลูกเต๋าทำโยคะ การระบายสีปัมเพอะจิตใจ และอื่น ๆ อีกมากมาย!

มัธยม



เราจะสามารถปกป้องสภาพแวดล้อมและสุขภาพของเราได้อย่างไร บอกให้นักเรียนช่วยกันสืบสวน วางแผน และออกแบบเมืองที่ยั่งยืนและมีสุขภาพดี เราจะทำอะไรได้บ้างเพื่อดูแลชุมชนของเรา



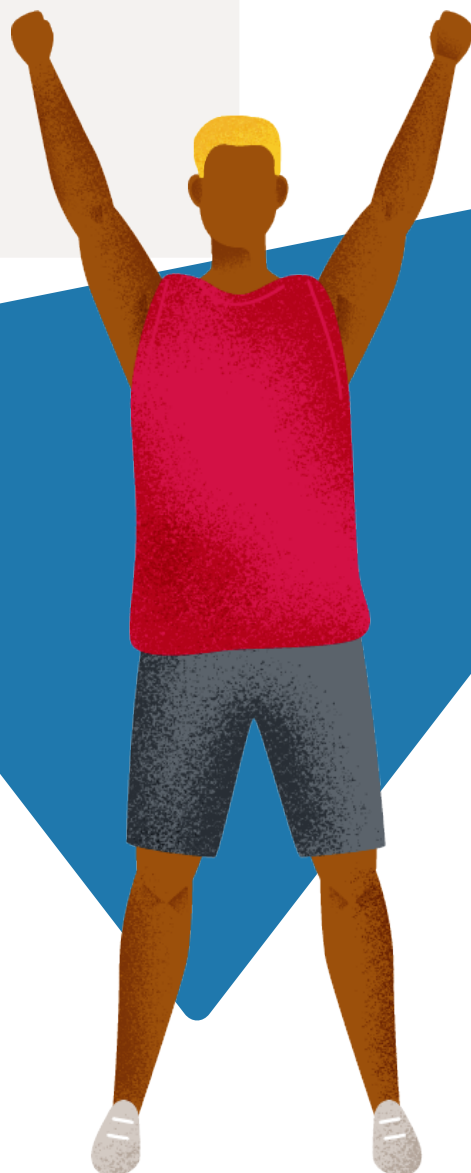
ประโยชน์ของโครงการ



โรงเรียนที่ลงทะเบียนกับโครงการสุดยอดโรงเรียนสุขภาพดีจะสามารถช่วยให้นักเรียนและชุมชนได้เรียนรู้:

- ✓ วิธีสร้างทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพและยั่งยืนมากขึ้น
- ✓ ความสำคัญและคุณค่าของโภชนาการที่ดี
- ✓ วิธีสร้างสรรค์ที่จะใช้ชีวิตอย่างกระฉับกระเฉงและสร้างกิจวัตรที่กระฉับกระเฉง
- ✓ วิธีรับมือกับความรู้สึกและอารมณ์
- ✓ ความสำคัญของการนอน
- ✓ ทำไมการมีสุขภาพดีจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อโลก

โรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการยังจะได้มีโอกาสเข้าร่วมแข่งขันในโครงการสุดยอดโรงเรียนสุขภาพดี เพื่อชิงรางวัลพิเศษมากมาย



การแข่งขันสุดยอดโรงเรียนสุขภาพดี

โรงเรียนสามารถเข้าร่วมการแข่งขันได้โดยเสนอโครงการที่ส่งเสริมด้านสุขภาพ และชิงรางวัลจากการแข่งขันระดับภูมิภาคครั้งใหม่ของเรา ซึ่งจะเปิดตัวในเดือนตุลาคม 2565 นี้ ทุกโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการ AIA Healthiest Schools Programme จะได้รับการบันทึกว่ามีส่วนร่วมและเข้าร่วมชุมชนแห่งผู้สร้างความเปลี่ยนแปลงทั่วโลก โรงเรียนที่นำเสนอโครงการที่โดดเด่นจะได้รับรางวัลสำหรับความพยายาม อิทธิพล และความสร้างสรรค์ในตลาดของตน

เอไอเอจะคัดเลือกโรงเรียนประถมและมัธยมประเภทละหนึ่งแห่งให้เป็นผู้ชนะในแต่ละประเทศ (โรงเรียนประถมเท่านั้นในฮ่องกง) โรงเรียนที่ชนะเลิศจะได้รับรางวัลที่มีมูลค่าสูงถึง 3.4 ล้านบาท (1.7 ล้านบาท สำหรับฮ่องกง)

โรงเรียนที่ชนะเลิศจากสี่ประเทศจะได้รับการนำเสนอชื่อ เข้าแข่งขันในระดับภูมิภาคโดยอัตโนมัติ เพื่อตัดสินผู้ชนะเลิศเพียงหนึ่งเดียวทั้งในประเภทประถมและมัธยม ผู้ชนะระดับภูมิภาคจะได้รับรางวัลเป็นทรัพยากรและอุปกรณ์สำหรับโรงเรียน

ขั้นตอนการเข้าร่วม

ขั้นตอนการเข้าร่วมการแข่งขันง่ายมาก มีเพียงแค่สองขั้นตอนเท่านั้น คุณจำเป็นต้องล็อกอินโดยใช้ข้อมูลการลงทะเบียนของคุณ จากนั้นก็กรอกแบบฟอร์มออนไลน์ที่มีคำถามให้ตอบ นอกจากนี้ คุณยังสามารถแนบเอกสารประกอบเป็นภาพถ่ายเพื่อให้กรรมการพิจารณาร่วมกับโครงการของคุณ

เราจะพิจารณาเกณฑ์ต่อไปนี้เมื่อทำการตัดสินผู้เข้าแข่งขัน



การมีส่วนร่วม



ขอบเขตของงาน



การสร้างความเปลี่ยนแปลง



แผนการในอนาคต

ระยะเวลาดำเนินโครงการ

→ เวียดนาม ไทย และฮ่องกง

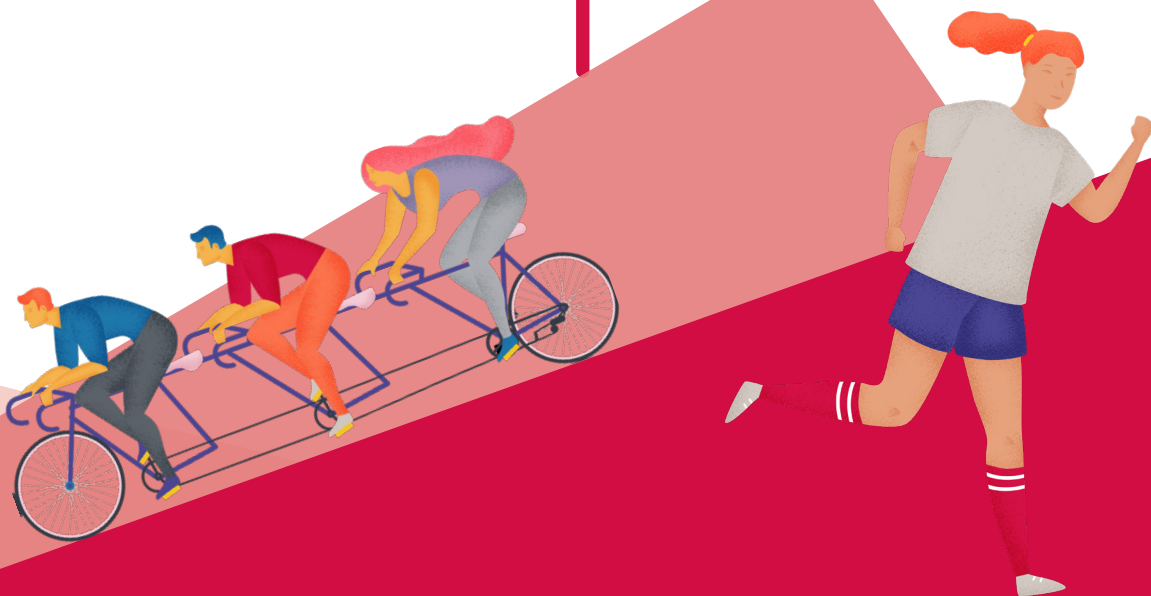
→ ตุลาคม พ.ศ. 2565
เปิดตัวโครงการและการแข่งขัน

ออสเตรเลีย ←

พฤศจิกายน พ.ศ. 2566 ←
เปิดตัวโครงการในออสเตรเลีย

กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2566 ←
เปิดตัวการแข่งขัน

เอไอเอขอเชิญชวนทุกท่านให้มาเข้าร่วมเป็นสุดยอดโรงเรียนสุขภาพดีเพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืนให้กับการพัฒนาสุขภาพและคุณภาพชีวิตของคนรุ่นต่อไป



เกี่ยวกับ AIA

กลุ่มบริษัทเอไอเอ เป็นกลุ่มบริษัท
ประกันชีวิตที่ใหญ่ที่สุดในภูมิภาค
เอเชียแปซิฟิก โดยมีบริษัทในเครือ
และสำนักงานสาขาใน ๑๘ ประเทศ
ทั่วเอเชียแปซิฟิก

ตลอดเวลากว่าหนึ่งศตวรรษ เอไอเอ
มุ่งมั่นและตั้งใจอย่างแน่วแน่ที่
จะสร้างความเปลี่ยนแปลงในทาง
ที่ดีให้แก่ลูกค้ำและชุมชนของเรา
ในประเทศต่างๆ ทั่วภูมิภาคเอเชีย
ซึ่งต่อย้ำถึงจุดมุ่งหมายของเราที่
ต้องการช่วยให้ผู้คนนับหลายล้าน
คนได้มีสุขภาพและชีวิตที่ดีขึ้น
(Healthier, Longer, Better Lives)

จุดมุ่งหมายของเราเป็นสิ่งที่ชี้นำการ
ตัดสินใจและการกระทำของเราใน
ฐานะองค์กร ซึ่งได้แก่การช่วยเหลือ
ให้ผู้คนมีความเข้าใจในความสำคัญ
ของการดูแลสุขภาพของตนเองไป
พร้อมๆ กับการบรรลุเป้าหมายด้าน
การออมเงินในระยะยาวและด้าน
ความคุ้มครอง เราเชื่อว่าการที่เรามี
ส่วนผลักดันให้ผู้คนในประเทศต่างๆ
ทั่วภูมิภาคเอเชียได้มีสุขภาพที่ดีขึ้น
เป็นหนึ่งในสิ่งที่สำคัญและมีคุณค่า
มากที่สุดที่เราจะสามารถทำได้เพื่อ
ชุมชนของเรา ทั้งในวันนี้และใน
อนาคต

