

## หลักสูตรการจัดกิจกรรมฝึกอบรมประชาชน

หลักสูตรอบรมการดูแลสุขภาพกาย-จิต ยุคโควิด-๑๙ จำนวน ๔ ชั่วโมง

ศูนย์การศึกษานอกกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอบางคล้า

กิจกรรม  เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต  เพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน

การส่งเสริมการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

การเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม

### ความเป็นมา

ผู้สูงอายุหรือ คนชราตามคำจำกัดความขององค์การอนามัยโลกหมายถึงคนที่มีอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไป ทั้งเพศหญิงและเพศชายปัจจุบันประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกมีอัตราการเพิ่มจำนวนของผู้สูงอายุมากขึ้นเรื่อย ๆ ทุกปี เหตุที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และการพัฒนางานด้านสาธารณสุขทำให้สุขภาพอนามัยของประชาชนดีขึ้นและมีอายุยืนยาวทำให้ผู้สูงอายุในประเทศไทยมีแนวโน้มมากขึ้นองค์การอนามัยโลกได้นิยามไว้ว่า "สุขภาพ หมายถึงสภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญามิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น"(ตามนิยาม"สุขภาพ"ขององค์การอนามัยโลกและ พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐)" หรือสภาวะที่สมบูรณ์ทุก ๆ ทางเชื่อมโยงกันสะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและยั่งยืนหมายถึงคนไทยมีสภาวะดีครบทั้งสี่ด้าน

ด้วยสถานการณ์ การแพร่ระบาดโควิด-19 การเกิดความเสี่ยงในการติดเชืกับผู้สูงอายุนั้นมากกว่าวัยแรงงาน จึงควรมีความรู้ ทักษะในการดูแลตนเองให้ปลอดภัยจากเชื้อไวรัสโควิด-19 นำไปใช้ดำเนินชีวิตประจำวันได้ สร้างสภาวะที่ดีในครอบครัวต่อไป

### หลักการของหลักสูตร

๑. เป็นหลักสูตรการอบรมที่เกิดจากการวิเคราะห์ที่เหมาะสมกับบริบท และสถานการณ์ในปัจจุบัน
๒. เป็นหลักสูตรการที่ผู้รับการอบรมสามารถนำไปดำเนินชีวิตประจำวันได้

### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และความเข้าใจในการดูแลสุขภาพของตนเอง
๒. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำความรู้ ไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้ตามศักยภาพ

### เป้าหมาย

๑. ประชาชน
๒. ผู้สูงอายุ

### ระยะเวลา

- ภาคทฤษฎี ๓ ชั่วโมง  
ภาคปฏิบัติ ๑ ชั่วโมง

โครงสร้างเนื้อหา

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	-สมุนไพรที่ดีมีประโยชน์ในชุมชน	เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และความเข้าใจในการดูแลดูแลสุขภาพของตนเอง	-การเลือกใช้สมุนไพรที่มีประโยชน์ดูแลสุขภาพที่เหมาะสม	๑.๑ วิทยากรบรรยายสรรพคุณสมุนไพรต่างๆ ๑.๒ วิทยากรบรรยายสรรพคุณการเลือกใช้สมุนไพรที่มีประโยชน์ ดูแลสุขภาพที่เหมาะสม ๑.๓ การสาธิตการทำน้ำสมุนไพรกระชายเพื่อต้านเชื้อไวรัส	๒ ชม.	๑ ชม.
๒	-การนำความรู้ไปใช้ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องเหมาะสม	เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้ตามศักยภาพ	- สรุปลงค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพเรื่องการนำสมุนไพรต่างๆมาใช้ดูแลสุขภาพถูกต้องเหมาะสม	-วิทยากร และผู้เข้ารับการอบรมสรุปลงค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพเรื่องการนำสมุนไพรต่างๆมาใช้ดูแลสุขภาพถูกต้องเหมาะสม	๑ ชม.	

สื่อ/วัสดุอุปกรณ์การเรียนรู้

๑. กระดาษ A๔
๒. คอมพิวเตอร์
๓. อุปกรณ์สาธิต

การวัดผลประเมินผล

-การใช้แบบทดสอบ

เกณฑ์การจบหลักสูตร

๑. มีเวลาการอบรมไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
๒. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐