

## หลักสูตรการจัดกิจกรรมฝึกอบรมประชาชน

หลักสูตรการส่งเสริมดูแลสุขภาพด้วยการใช้ผลิตภัณฑ์ถนอมผิวสมุนไพรว่านหางจระเข้

จำนวน ๓ ชั่วโมง

ศูนย์การศึกษานอกกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอบางคล้า

กิจกรรม  เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต  เพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน

การส่งเสริมการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

การเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม



### ความเป็นมา

จากสังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย ในปี ๒๕๖๒-๒๕๖๘ มีแนวโน้มการเป็นสังคมผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น สังคมผู้สูงอายุได้แบ่งตามสุขภาพของผู้สูงอายุเป็น ๓ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ ๑ ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมจะอยู่ในช่วงอายุ ๖๐-๗๐ ปี เป็นกลุ่มที่ยังมีพลังในการขับเคลื่อนสังคมได้ ยังเป็นหลัก เป็นที่พึ่งให้กับสมาชิกในครอบครัว อยู่ สามารถออกมาทำกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคมได้ กลุ่มที่ ๒ ผู้สูงอายุติดบ้าน จะอยู่ในช่วง ๗๕-๘๕ ปี เป็นผู้สูงอายุที่เปลี่ยนภาวะเป็นผู้สูงอายุติดบ้านเนื่องจากอายุ และสุขภาพที่ไม่แข็งแรง จึงไม่อยากจะออกมาร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ภายนอกบ้าน กลุ่มที่ ๓ กลุ่มผู้สูงอายุติดเตียง เนื่องจากสภาพร่างกายไม่พร้อม ซึ่งเกิดจากโรคที่ไม่ติดต่อ เช่น โรคเบาหวาน ความดัน โรคเส้นเลือดในสมองแตก โรคหัวใจ อายุที่มาก เกิดการรักษาตัวกลายเป็นผู้สูงอายุติดเตียงได้

ดังนั้นการดำเนินกิจกรรมจึงเล็งเห็นความสำคัญผู้สูงอายุที่ติดสังคมที่ยังมีความสนใจ ตระหนักในการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสร้างสมรรถนะพัฒนาตนเองให้มีร่างกาย จิตและสมองที่ดี ดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมในสังคมอย่างมีความสุข

### หลักการของหลักสูตร

๑. เป็นหลักสูตรการอบรมที่เกิดจากการวิเคราะห์ที่เหมาะสมกับบริบท และสถานการณ์ในปัจจุบัน
๒. เป็นหลักสูตรการที่ผู้รับการอบรมสามารถนำไปใช้ดูแลสุขภาพและดำเนินชีวิตประจำวันได้

### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และทักษะในการนำสมุนไพรที่มีประโยชน์มาใช้ได้อย่างถูกต้อง
๒. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมนำประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

### เป้าหมาย

- ผู้สูงอายุ

### ระยะเวลา

ภาคทฤษฎี ๒ ชั่วโมง

ภาคปฏิบัติ ๑ ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	ความรู้พื้นฐาน	เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และทักษะในการนำสมุนไพรที่มีประโยชน์มาใช้อย่างถูกต้อง	การพัฒนาการทางกาย จิต และสมองในการนำสมุนไพรมาดูแลตนเองให้มีสุขภาพที่ดี	๑. บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรชนิดต่างๆมาใช้ในการพัฒนาการทางกาย จิต และสมองในการนำสมุนไพรมาดูแลตนเองให้มีสุขภาพที่ดี และแบ่งกลุ่มค้นหาสรรพคุณของสมุนไพร นำเสนองาน ๒. สาธิตการทำผลิตภัณฑ์ถนอมผิวสมุนไพรว่านหางจระเข้	๑ ชม. ๓๐ นาที	๑ ชม.
๒	การนำไปใช้	เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมนำประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข	การนำสมุนไพรไปใช้ในชีวิตประจำวัน	ร่วมกันสรุปองค์ความรู้ในการพัฒนาการทางกาย จิต และสมองในการนำสมุนไพรมาดูแลตนเองให้มีสุขภาพที่ดี	๓๐ นาที	-

๖. วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม

๑. ใบความรู้
๒. คอมพิวเตอร์
๓. ชุดสาธิตผลิตภัณฑ์ถนอมผิวสมุนไพรว่านหางจระเข้

๗. เกณฑ์การประเมิน

๑. การทำแบบทดสอบ
๒. การสัมภาษณ์