

หลักสูตรการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิต เพื่อชีวิตที่มีสุข จำนวน ๓ ชั่วโมง  
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา  
กิจกรรมการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

### ความเป็นมา

สุขภาพกายและสุขภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับทุกชีวิตการที่จะดำรงชีวิตอยู่อย่างปกติก็คือ การทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ จิตใจมีความสุข ความพอใจ ความสมหวังทั้งตนเองและผู้อื่น ผู้ที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีจะปฏิบัติหน้าที่ประจำวันไม่ว่าเป็นการเรียนหรือการทำงานเป็นไปด้วยดี มีประสิทธิภาพการที่เราารู้สึกว่า ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตของเรามีความปกติและสมบูรณ์ดี เราก็จะมีความสุขในทางตรงข้าม ถ้าสุขภาพกายและสุขภาพจิตของเราผิดปกติหรือไม่สมบูรณ์ เราก็จะมีความทุกข์ การบำรุงรักษาและส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน

ซึ่งปัจจุบันเป็นที่ยอมรับว่า การรู้จักดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตนั้นเป็นสิ่งสำคัญมากที่จะช่วยให้ชีวิตอยู่ได้ด้วยความสุขสมบูรณ์และมีคุณภาพที่ดี

### หลักการของหลักสูตร

๑. การดูแลสุขภาพกาย-สุขภาพจิต
๒. การรับประทานอาหารและการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับช่วงวัย
๓. การใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพ

### วัตถุประสงค์

- ๑ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และความเข้าใจในการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิต เพื่อชีวิตที่มีสุข
- ๒ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้ตามศักยภาพ

กลุ่มเป้าหมาย ผู้สูงอายุ อสม. ตำบลปากน้ำ ตำบลหัวไทร ตำบลบางกระเจ็ด จำนวน ๑๕ คน

### ระยะเวลา

- ภาคทฤษฎี ๒ ชั่วโมง  
ภาคปฏิบัติ ๑ ชั่วโมง

## โครงสร้างเนื้อหา

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	การดูแลสุขภาพกาย-จิต	๑. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และความเข้าใจในการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิต เพื่อชีวิตที่มีสุข ๒. ผู้เข้ารับการอบรมสามารถรับประทานอาหารและการออกกำลังกายเหมาะสมกับช่วงวัย ๓. ผู้เข้ารับการอบรมสามารถใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพได้	๑ การดูแลสุขภาพเบื้องต้น ๒. การรับประทานอาหารและการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับช่วงวัย ๓. การใช้สมุนไพรรักษาในการดูแลสุขภาพ	๑. วิทยากรบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเบื้องต้น ๒. วิทยากรบรรยายให้ความรู้การรับประทานอาหารและการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับช่วงวัย ๓. วิทยากรบรรยายเกี่ยวกับการใช้สมุนไพร รักษาป้องกันโรคและสาธิตการทำน้ำมันกระตุกไก่อตำ	๒ ชม.	๑ ชม.

### สื่อวัสดุอุปกรณ์การเรียนรู้

๑. คอมพิวเตอร์
๒. สไลด์รูป
๓. ใบความรู้
๔. สื่อฝึกอบรม

### การวัดผลประเมินผล

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

๑. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎี ร้อยละ ๔๐
๒. การประเมินตามสภาพจริงจากชิ้นงาน
  - ๒.๑ ทักษะการปฏิบัติ ร้อยละ ๔๐
  - ๒.๒ คุณภาพของผลงาน/ผลการปฏิบัติ ร้อยละ ๒๐

๓. เครื่องมือวัดและประเมินผล

๓.๑ แบบประเมินผลระหว่างเรียน - หลังเรียน

๓.๒ แบบสังเกตพฤติกรรม

๓.๓ แบบประเมินผลชิ้นงาน

เงื่อนไขการผ่านการฝึกอบรม

๑. มีเวลาเรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐

๒. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐