

หลักสูตรการดูแลเสริมสร้างสุขภาพกาย-จิต ในวิกฤตโควิด - ๑๙ จำนวน ๔ ชั่วโมง  
ศูนย์การศึกษาครอบครัวและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา

กิจกรรมการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

**ความเป็นมา**

ปัจจุบันประเทศไทยมีการแพร่ระบาดของเชื้อโคโรนาไวรัส ๒๐๑๙ (COVID -๑๙) มีจำนวนผู้ติดเชื้อสะสมเพิ่มขึ้นทุกวัน และมีแนวโน้มว่าการระบาดยังไม่สามารถยุติลงได้ในเร็ววัน เนื่องจากเชื้อโคโรนาไวรัส ๒๐๑๙ การแพร่เชื้อไม่ได้จำกัดอยู่ในกลุ่มวัยใดวัยหนึ่งแต่เป็นการแพร่ระบาดที่ทุกคนมีโอกาสติดเชื้อเท่าเทียมกันตามหลักการระบาดวิทยาของการแพร่เชื้อโดยกลุ่มที่ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของเชื้อโคโรนาไวรัส ๒๐๑๙ มีผู้เสียชีวิตกลุ่มนี้พบว่าเป็นกลุ่มผู้สูงอายุจำนวนมาก จากการรายงานสถานการณ์พบว่าสถานการณ์ที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้รับเชื้อจากคนในบ้านที่นำเชื้อมาติดผู้สูงอายุ และด้วยสุขภาพของผู้สูงอายุที่เสียชีวิต จากสถานการณ์ดังกล่าว กศน.จึงเห็นถึงความสำคัญที่จะเป็นหน่วยงานหนึ่งที่จะเข้ามาให้ความรู้กับประชาชนในการดูแลป้องกันด้านสุขภาพกาย-จิต ให้กับประชาชน ซึ่งในสถานการณ์ของโรคระบาดในปัจจุบัน เพื่อเป็นการลดการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อโคโรนาไวรัส ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) ในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคจากคนในครอบครัว เพื่อช่วยให้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคในกลุ่มผู้สูงอายุน้อยลงหรือไม่ติดเชื้อ กศน.ตำบลปากน้ำ กศน.ตำบลหัวไทร และกศน.ตำบลบางกระเจ็ด จึงจัดโครงการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตประชาชนอำเภอบางคล้า ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ หลักสูตรการดูแลเสริมสร้างสุขภาพกาย-จิต ในวิกฤตโควิด -๑๙ ขึ้น

**หลักการของหลักสูตร**

๑. การดูแลสุขภาพกาย-จิต
๒. การปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากโควิด-๑๙

**วัตถุประสงค์**

- ๑ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และความเข้าใจในการดูแลสุขภาพกาย-จิตของตนเอง
- ๒ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำความรู้ ไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้ตามศักยภาพ

**กลุ่มเป้าหมาย** ประชาชนตำบลปากน้ำ ตำบลหัวไทร ตำบลบางกระเจ็ด จำนวน ๑๘ คน

**ระยะเวลา**

- ภาคทฤษฎี ๓ ชั่วโมง  
ภาคปฏิบัติ ๑ ชั่วโมง

โครงสร้างเนื้อหา

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	การดูแลสุขภาพกาย-จิต	๑.อธิบายการดูแลสุขภาพกาย-จิตให้ปลอดภัยจากโควิด-๑๙ ๒. การใช้สมุนไพรป้องกันตนเองให้ห่างจากโควิด-๑๙	๑ การดูแลสุขภาพเบื้องต้น ๒. การบริโภคอาหารต้านโควิด - ๑๙ ๓. การใช้สมุนไพรรักษาป้องกันโรคโควิด - ๑๙ ๔.การทำน้ำกระชาย	๑. วิทยากรบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเบื้องต้น ๒. วิทยากรบรรยายให้ความรู้การบริโภคอาหารต้านโควิด - ๑๙ ๓. วิทยากรบรรยายเกี่ยวกับการใช้สมุนไพรรักษาป้องกันโรคโควิด-๑๙ ๔. วิทยากรบรรยายวัสดุอุปกรณ์ในการทำน้ำกระชายและสรรพคุณของน้ำกระชายในการต้านโควิด-๑๙ ๕. วิทยากรสาธิตการทำน้ำกระชาย ๕. ผู้เรียนฝึกปฏิบัติการทำน้ำกระชาย	๓ ชม.	๒ ชม.

สื่อวัสดุอุปกรณ์การเรียนรู้

๑. คอมพิวเตอร์
๒. สี่อูหูบ
๓. ใบความรู้
๔. อุปกรณ์การฝึกปฏิบัติ

## 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