

## หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง

หลักสูตรจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต หลักสูตรการทำน้ำเพื่อสุขภาพ จำนวน ๓ ชั่วโมง

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอสนมชัยเขต

### ความเป็นมา

การดูแลสุขภาพ คือการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิต ให้มีความแข็งแรงอยู่เสมอ และสร้างภูมิคุ้มกันโรค ด้วยการรักษาความสะอาดทางร่างกาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ ๕ หมู่ ซึ่งในปัจจุบันประชาชนส่วนใหญ่หันมาดูแลสุขภาพกันมากขึ้น การดื่มน้ำผักผลไม้สดที่เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการธรรมชาติบำบัด ไม่ว่าจะเพื่อการรักษาอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย โรคที่รักษายาก หรือโรคเรื้อรัง น้ำผักผลไม้สดเป็นอีกวิธีดูแลสุขภาพวิธีหนึ่งที่สะดวกสบาย และกำลังได้รับความสนใจอย่างแพร่หลาย เพราะไม่เพียงแต่จะช่วยให้มีสุขภาพดีเท่านั้น แต่ยังช่วยให้ร่างกายสดชื่นขึ้นอีกด้วย เนื่องจากน้ำผักผลไม้อุดมไปด้วยวิตามินและสารอาหารที่มีประโยชน์ในการบำรุงสุขภาพ และที่สำคัญยังช่วยขับล้างพิษในร่างกายได้เป็นอย่างดี

ดังนั้น ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอสนมชัยเขต ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญดังกล่าว จึงได้จัดโครงการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต หลักสูตรการทำน้ำเพื่อสุขภาพขึ้น เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพ และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

### จุดมุ่งหมาย

#### หลักการของหลักสูตร

- เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ
- เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการทำน้ำเพื่อสุขภาพ
- เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

### กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชน จำนวน ๑๕ คน

### ระยะเวลา ๓ ชั่วโมง

- |               |           |
|---------------|-----------|
| ๑. ภาคทฤษฎี   | ๑ ชั่วโมง |
| ๒. ภาคปฏิบัติ | ๒ ชั่วโมง |

โครงสร้างจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต หลักสูตรการทําน้ำเพื่อสุขภาพ

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	-การดูแลสุขภาพ	๑. เพื่อให้ผู้เข้าร่วม โครงการ มีความรู้ ความ เข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ๒. เพื่อให้ผู้เข้าร่วม โครงการ มีความรู้ ความ เข้าใจเกี่ยวกับการทําน้ำ เพื่อสุขภาพ ๓. เพื่อให้ผู้เข้าร่วม โครงการสามารถนำ ความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ ในชีวิตประจำวันได้	-หลักการดูแล สุขภาพ -การดูแลสุขภาพจิต -การออกกำลังกาย -การทําน้ำเพื่อ สุขภาพได้อย่างไร	-วิทยากรบรรยายให้ ความรู้	๑	-
๒	<b>การฝึกปฏิบัติ</b> -การทําน้ำมะตูม -การทําน้ำ แก้กษวย	๑. เพื่อให้ผู้เข้าร่วม โครงการ มีความรู้ ความ เข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ๒. เพื่อให้ผู้เข้าร่วม โครงการ มีความรู้ ความ เข้าใจเกี่ยวกับการทําน้ำ เพื่อสุขภาพ ๓. เพื่อให้ผู้เข้าร่วม โครงการสามารถนำ ความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ ในชีวิตประจำวันได้	-ผู้เรียนฝึกปฏิบัติการ -ครู กศน. ครูอาสาสมัครฯ และ วิทยากร ร่วมกัน ประเมินผลงาน ให้ เป็นไปตามเกณฑ์ที่ กำหนด	-การฝึกปฏิบัติ -วิทยากรให้คำแนะนำ ประกอบการฝึกปฏิบัติ	-	๒

## สื่อการเรียนรู้

๑. สื่อวัสดุอุปกรณ์การฝึกปฏิบัติจริง

### การวัดและประเมินผล

๑. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎี
๒. การประเมินความรู้ภาคปฏิบัติ

ร้อยละ ๑๐

ร้อยละ ๙๐

### เกณฑ์การจบหลักสูตร

มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตร