

หลักสูตรการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต การจัดกิจกรรมฝึกอบรมประชาชน

ชื่อหลักสูตร การส่งเสริมสุขภาพและสุขอนามัยในชุมชน จำนวน ๕ ชั่วโมง
ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอบางปะกง

ความเป็นมา

ในปัจจุบันมีการเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้สูงอายุทั่วโลก และตามข้อมูลของคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ (กผส.) ระบุว่าประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยคาดว่าในปี ๒๕๖๔ นี้ ประเทศไทย จะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ซึ่งจะมีสัดส่วนผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ ๒๐ ของจำนวนประชากรทั้งหมด สอดคล้อง กับข้อมูลจาก สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย (TDRI) ที่ระบุว่า คนไทยมีอายุขัยคาดการณ์ตามช่วงเวลาเพิ่มขึ้น ๔.๔ เดือนต่อปี และด้วยการพัฒนาทางเทคโนโลยี ทำให้มีความเป็นไปได้ว่าคนไทยที่เกิดในปี ๒๕๕๙ เป็นต้นไป จะมีอายุยืนเฉลี่ยถึง ๘๐ - ๘๘ ปี หรือเกือบ ๑๐๐ ปี ดังนั้น การสร้างความเข้าใจให้กับผู้สูงอายุ จึงเป็นสิ่งสำคัญในการเตรียมพร้อมในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ มีการหันมาใส่ใจดูแล และให้ความสำคัญต่อประชากรผู้สูงอายุ มากขึ้น ด้วยความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุข ทำให้ประชากรมีอายุขัยยาวนาน สภาพร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลงไปตามกฎของธรรมชาติอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การปรับตัวให้เข้ากับสังคม สิ่งแวดล้อม และสร้างการรับรู้ และความเข้าใจเรื่องการดูแลสุขภาพ และสุขอนามัย และสามารถดูแลสุขภาพและสุขอนามัยของตนเองได้ และให้อยู่ในสังคมได้อย่าง มีความสุข ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

ปัจจุบันสภาพแวดล้อมของชุมชน มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วในทุกด้าน ครอบครัว ชุมชน เป็นสถานที่ปลูกฝังอบรมให้ประชาชนเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ รวมถึงด้านการดูแลสุขภาพ และสุขอนามัย ก็มีความสำคัญต่อการพัฒนาของประชาชนทุกด้าน โดยเฉพาะด้านอาหาร และโภชนาการ นับเป็นพื้นฐาน ที่สำคัญยิ่งต่อการพัฒนาสุขภาพ และคุณภาพชีวิตของประชากรโดยทั่วไป การให้บริการด้านสุขภาพจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนรู้จักการป้องกันโรค และการดูแลสุขภาพกาย และจิตใจ ตลอดจน มีการสุขภาพที่ดี จะช่วยให้ประชาชนได้เกิดความรู้ สามารถปฏิบัติด้านสุขภาพได้อย่างถูกต้อง

กศน.อำเภอบางปะกง จึงได้กำหนดการจัดทำหลักสูตรส่งเสริมสุขภาพและสุขอนามัยในชุมชนขึ้น เพื่อสร้างการรับรู้ และสร้างความเข้าใจในเรื่องการดูแลสุขภาพและสุขอนามัยและสามารถ ดูแลสุขภาพและ สุขอนามัยของตนเองได้

หลักการของหลักสูตร

๑. เป็นหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นที่เน้นเนื้อหาสาระการเรียนรู้เกี่ยวกับการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา เป็นการสะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกัน ทั้ง ๔ มิติ ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) ทำให้ บุคคลสามารถดำรงชีพอย่างมีความสุขอยู่ในสังคมปัจจุบัน

๒. เป็นหลักสูตรที่ใช้การเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ ที่ให้ความสำคัญกับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในประสบการณ์ ระหว่างวิทยากร และผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นแนวทางการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการอภิปรายกลุ่ม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการดูแลสุขภาพทางกาย ทางจิต ทางสังคม ทางปัญญา และสุขอนามัย
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจด้านโภชนาการการทำอาหารเพื่อสุขภาพและการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย
3. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถดูแลสุขภาพ และสุขอนามัยของตนเองได้

เป้าหมาย

1. กลุ่มประชาชนทั่วไป
2. ผู้สูงอายุ

ระยะเวลา

- จำนวน ๕ ชั่วโมง ดังนี้
- ภาคทฤษฎี ๓.๓๐ ชั่วโมง
 - ภาคปฏิบัติ ๑.๓๐ ชั่วโมง

โครงสร้างของหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัด กระบวนการ เรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	บรรยายให้ความรู้ - ความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องการดูแลสุขภาพ และสุขอนามัย - ความรู้ความเข้าใจ ด้านโภชนาการการ ทำอาหาร เพื่อสุขภาพ และการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับวัย - การดูแลสุขภาพตนเองได้ ในช่วงที่มีการแพร่ระบาด ของโรคไวรัส โควิด (covid 19)	- กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการ ดูแลสุขภาพและ สุขอนามัย	- ความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องการดูแลสุขภาพ และสุขอนามัย - ความรู้ความเข้าใจ ด้านโภชนาการการ ทำอาหาร เพื่อสุขภาพ และการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับวัย - การดูแลสุขภาพตนเอง ได้ในช่วงที่มีการแพร่ ระบาดของโรคไวรัส โคโรนา (covid ๑๙)	บรรยาย/ ยกตัวอย่าง	๒ ชั่วโมง ๓๐ นาที	๓๐ นาที
๒	ฝึกปฏิบัติ - ฝึกการปฏิบัติพัฒนา สุขภาพทางกาย จิต การ ผ่อนคลายความเครียดด้วย การออกกำลังกายอย่างง่าย	- กลุ่มเป้าหมายสามารถ ดูแลสุขภาพและ สุขอนามัยของตนเอง	- ฝึกการปฏิบัติพัฒนา สุขภาพทางกาย จิต การผ่อนคลาย ความเครียดด้วยการ ออกกำลังกายอย่างง่าย	บรรยาย/ปฏิบัติ	๑ ชั่วโมง	๑ ชั่วโมง

สื่อการเรียนรู้

๑. วัสดุฝึก
๒. ใบความรู้

การวัดผลประเมินผล

๑. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
๒. ประเมินพฤติกรรมการฝึกปฏิบัติ และการเรียนรู้ในกิจกรรม โดยใช้จากการสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

เกณฑ์การจบหลักสูตร

๑. มีเวลาร่วมกิจกรรมตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
๒. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
๓. มีผลงานการประเมินทดสอบที่มีคุณภาพตามหลักเกณฑ์