

หลักสูตรการดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพร จำนวน ๓ ชั่วโมง
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา
กิจกรรมการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ความเป็นมา

“สมุนไพร” เป็นทางเลือกในการรักษาและป้องกันโรคทั้งในรูปแบบของยาและผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่เป็นกระแสนิยมของคนทั่วไปในปัจจุบันและเมื่อกล่าวถึง “สมุนไพร” ก็อาจจะคิดว่าเป็นเพียงพืชหรือต้นไม้ที่มาจากธรรมชาติเท่านั้น ทำให้รู้สึกปลอดภัยในการเลือกใช้ ทำให้พบปัญหาจากการนำสมุนไพรมาใช้อย่างไม่ถูกต้องหรือไม่ถูกวิธี จนทำให้เกิดโทษต่อตัวของผู้ใช้ การแปรสภาพ จากสมุนไพร ซึ่งพร้อมที่จะนำไปใช้แก่มนุษย์เพื่อให้เกิดผลต่อสุขภาพหรือการทำงานของร่างกายให้ดีขึ้น เสริมสร้างโครงสร้างหรือการทำงานของร่างกาย หรือลดปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค และนอกจากนี้หากประสงค์ที่จะการเลือกใช้ยาสมุนไพรเพื่อมุ่งประโยชน์ทางด้านการรักษาต้องอาศัยความรู้และความชำนาญของผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน

การใช้สมุนไพรเพื่อมาดูแลสุขภาพ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ถ้าเรามีสุขภาพทางกายแข็งแรงจะทำให้สุขภาพจิตใจมีความสุข และผู้ที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีจะปฏิบัติหน้าที่ประจำวันไม่ว่าเป็นการทำงานการใช้ชีวิตประจำวันเป็นไปด้วยดี มีประสิทธิภาพการที่เราารู้สึกว่า ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตของเรา มีความปกติและสมบูรณ์ดี เราก็จะมีความสุขในทางตรงข้าม ถ้าสุขภาพกายและสุขภาพจิตของเราผิดปกติหรือไม่สมบูรณ์ เราก็จะมีความทุกข์ การบำรุงรักษาและส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน ซึ่งปัจจุบันเป็นที่ยอมรับว่า การรู้จักดูแลสุขภาพกายนั้นเป็นสิ่งสำคัญมากที่จะช่วยให้ชีวิตอยู่ได้ด้วยมีความสุขสมบูรณ์และมีคุณภาพที่ดี

จากความสำคัญดังกล่าว สกร.ระดับอำเภอบางคล้า จึงนำปัญหาที่ได้จากชุมชน ในตำบลหัวไทร ตำบลปากน้ำ ตำบลบางกระเจ็ด ตำบลบางคล้า และตำบลท่าทองกลาง จึงได้จัดโครงการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตประชาชนอำเภอบางคล้า ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗ หลักสูตรการดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพร ขึ้น

หลักการของหลักสูตร

๑. การดูแลสุขภาพกาย
๒. การรับประทานอาหารและการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับช่วงวัย
๓. การใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพ

วัตถุประสงค์

- ๑ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และความเข้าใจในการดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพร
- ๒ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้ตามศักยภาพ

กลุ่มเป้าหมาย ผู้สูงอายุ อสม. ตำบลปากน้ำ ตำบลหัวไทร ตำบลบางกระเจ็ด ตำบลบางคล้า และตำบลท่าทองกลาง จำนวน ๑๘ คน

ระยะเวลา

- ภาคทฤษฎี ๒ ชั่วโมง
ภาคปฏิบัติ ๑ ชั่วโมง

โครงสร้างเนื้อหา

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	การดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพร	๑ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และความเข้าใจในการดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพร ๒. ผู้เข้ารับการอบรมสามารถรับประทานอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับช่วงวัย ๓. ผู้เข้ารับการอบรมสามารถใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพได้	๑ การดูแลสุขภาพเบื้องต้น ๒. การรับประทานอาหารและการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับช่วงวัย ๓. การใช้สมุนไพรรักษาในการดูแลสุขภาพ ๔. การทำน้ำมันเขียว	๑. วิทยากรบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเบื้องต้น ๒. วิทยากรบรรยายให้ความรู้การรับประทานอาหารและการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับช่วงวัย ๓. วิทยากรบรรยายเกี่ยวกับการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพได้ ๔. วิทยากรสาธิตการทำน้ำมันเขียว	๒ ชม.	๑ ชม.

สื่อวัสดุอุปกรณ์การเรียนรู้

๑. คอมพิวเตอร์
๒. สื่อยูทูป
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