

หลักสูตรการดูแลสุขภาพกาย-จิต เพื่อชีวิตมีสุข จำนวน ๓ ชั่วโมง
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา
กิจกรรมการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ความเป็นมา

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

ซึ่งปัจจุบันเป็นที่ยอมรับว่า การรู้จักดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตนั้นเป็นสิ่งสำคัญมากที่จะช่วยให้ชีวิตอยู่ได้ด้วยความสุขสมบูรณ์และมีคุณภาพที่ดี

หลักการของหลักสูตร

๑. การดูแลสุขภาพกาย-สุขภาพจิต
๒. การรับประทานอาหารและการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับช่วงวัย
๓. การใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพ

วัตถุประสงค์

- ๑ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และความเข้าใจในการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิต เพื่อชีวิตที่มีสุข
- ๒ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้ตามศักยภาพ

กลุ่มเป้าหมาย ผู้สูงอายุ อสม. ตำบลปากน้ำ ตำบลหัวไทร ตำบลบางกระเจ็ด จำนวน ๒๐ คน

ระยะเวลา

- ภาคทฤษฎี ๒ ชั่วโมง
ภาคปฏิบัติ ๑ ชั่วโมง

โครงสร้างเนื้อหา

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	การดูแลสุขภาพกาย-จิต	๑. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และความเข้าใจในการดูแลสุขภาพกาย-จิต เพื่อชีวิตมีสุข ๒. ผู้เข้ารับการอบรมสามารถรับประทานอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับช่วงวัย ๓. เข้ารับการอบรมสามารถป้องกันตนเองจากโรคระบาดในปัจจุบัน (ใช้หวัดใหญ่ สายพันธุ์ A) ๔. ผู้เข้ารับการอบรมสามารถใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพได้	๑ การดูแลสุขภาพเบื้องต้น ๒. การรับประทานอาหารและการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับช่วงวัย ๓. โรคระบาดในปัจจุบัน(ใช้หวัดใหญ่ สายพันธุ์ A) ๔. การใช้สมุนไพรรักษาในการดูแลสุขภาพ	๑. วิทยากรบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเบื้องต้น ๒. วิทยากรบรรยายให้ความรู้การรับประทานอาหารและการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับช่วงวัย ๓. วิทยากรบรรยายเรื่องโรคระบาดในปัจจุบัน (ใช้หวัดใหญ่ สายพันธุ์ A) ๔. วิทยากรบรรยายเกี่ยวกับการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพได้	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