

หลักสูตรการจัดกิจกรรมฝึกอบรมประชาชน

หลักสูตรการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยสมุนไพร จำนวน 3 ชั่วโมง

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอบางคล้า

กิจกรรม ☒ เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ☐ เพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน

☐ การส่งเสริมการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

☐ การเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม

ความเป็นมา

ปัจจุบันโลกกำลังเผชิญกับสังคมสูงวัย (Aging Society) และคาดว่าภายในปี พ.ศ. 2583 จะเปลี่ยนเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ สังคมสูงวัยมิใช่เป็นเรื่องของผู้สูงอายุเพียงวัยเดียว แต่เป็นเรื่องของคนทุกวัยและทุกภาคส่วน ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคธุรกิจที่ทำคุณประโยชน์เพื่อสังคม สถาบันการศึกษา สถาบันศาสนา ครอบครัว อาสาสมัคร และชุมชน ที่จะต้องตระหนักและเข้ามามีส่วนร่วมในการเตรียมความพร้อมไปด้วยกัน เพื่อเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ จากโจทย์ประเด็นท้าทายต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น ภาครัฐจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องเร่งปฏิรูประบบต่าง ๆ ในทุกมิติในวันนี้เพื่อเตรียมความพร้อมรองรับสังคมสูงวัยคนไทยอายุยืน จากปัญหาและอุปสรรคที่กล่าวมาข้างต้น มาตรการดำเนินการที่ดีที่สุด คือ การส่งเสริมให้คนไทย มีสุขภาพดี ซึ่ง “สมุนไพร” เป็นทางเลือกในการรักษาและ ป้องกันโรคทั้งในรูปแบบของยาและผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่เป็นกระแสนิยมของคนทั่วไปในปัจจุบันและเมื่อกล่าวถึง “สมุนไพร” ทำให้รู้สึกปลอดภัยในการเลือกใช้เสริมสร้างโครงสร้างหรือการทำงานของร่างกาย หรือลด ปัจจัยเสี่ยงของ การเกิดโรค และนอกจากนี้หากประสงค์ที่จะการเลือกใช้อาหารสมุนไพรเพื่อมุ่งประโยชน์ทางด้านการ รักษาต้องอาศัย ความรู้และความชำนาญของผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน

ดังนั้น สกร.ระดับอำเภอบางคล้า ได้เห็นความสำคัญของปัญหาของผู้สูงอายุการดำเนินการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ เป็นไปอย่างต่อเนื่องเป็นรูปธรรมและเกิดการร่วมใจกันของผู้สูงอายุ จึงได้จัดทำหลักสูตรการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยสมุนไพรเพื่อเป็นการจัดกิจกรรมที่มีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ โดยให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้สมุนไพรดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและการใช้สมุนไพรเพื่อประโยชน์ต่อผู้สูงอายุต่อไป

หลักการของหลักสูตร

1. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยสมุนไพร
2. มีทักษะในการนำสมุนไพรไปใช้ในชีวิตประจำวัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมมีความรู้และความเข้าใจในการดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพรได้
2. เพื่อให้ผู้รับการอบรมสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

กลุ่มเป้าหมาย

-อสม. ผู้นำชุมชน และผู้สูงอายุ จำนวน 20 คน

ระยะเวลา

ภาคทฤษฎี 2 ชั่วโมง

ภาคปฏิบัติ 1 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	การให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยสมุนไพรในการดำเนินชีวิต	1.เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ สมุนไพรเบื้องต้น 2.เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีทักษะในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยสมุนไพร	-บรรยายให้ความรู้วิทยาการบรรยายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยสมุนไพร -บรรยายให้ความรู้เรื่องทักษะในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยสมุนไพรในการดำเนินชีวิต	1. วิทยาการบรรยายให้ความรู้การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยสมุนไพร 2. วิทยาการและผู้อบรมการอภิปรายร่วมกัน 3. วิทยาการสาธิตและฝึกปฏิบัติกิจกรรมการทำโลชั่นกันยุงด้วยสมุนไพรร่วมกัน	1 ชม.	1 ชม.
2	การนำไปใช้	เพื่อให้ผู้รับการอบรมสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้	การใช้ทักษะในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยสมุนไพร	-ร่วมกันสรุปองค์ความรู้และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันเรื่องการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยสมุนไพร	1 ชม.	

6.วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม

1. ใบความรู้
2. พาวเวอร์พอยต์
3. วัสดุสาธิต

7. เกณฑ์การประเมิน

1. การทำแบบทดสอบ
2. การสัมภาษณ์