

หลักสูตรการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต การจัดกิจกรรมฝึกอบรมประชาชน

ชื่อหลักสูตร การส่งเสริมสุขภาพและสุขอนามัยในชุมชน จำนวน ๕ ชั่วโมง
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอบางปะกง

ความเป็นมา

ปัจจุบันสภาพแวดล้อมของชุมชน มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วในทุกด้าน ครอบครัว ชุมชนเป็นสถานที่ปลูกฝังอบรมให้ประชาชนเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ รวมถึงด้านการดูแลสุขภาพ และสุขอนามัย ก็มีความสำคัญต่อการพัฒนาของประชาชนทุกด้าน โดยเฉพาะด้านอาหาร และโภชนาการนับเป็นพื้นฐานที่สำคัญยิ่งต่อการพัฒนาสุขภาพ และคุณภาพชีวิตของประชากรโดยทั่วไป การให้บริการด้านสุขภาพจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนรู้จักการป้องกันโรค และการดูแลสุขภาพกายและจิตใจ ตลอดจนมีการสุขภาพที่ดี จะช่วยให้ประชาชนได้เกิดความรู้ สามารถปฏิบัติด้านสุขภาพได้อย่างถูกต้อง

ดังนั้น ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอบางปะกง ได้เห็นความสำคัญของประชาชน จึงกำหนดหลักสูตรการส่งเสริมสุขภาพและสุขอนามัยในชุมชน เพื่อสร้างการรับรู้ และสร้างความเข้าใจในเรื่องการดูแลสุขภาพและสุขอนามัยและสามารถ ดูแลสุขภาพและสุขอนามัยของตนเองได้

หลักการของหลักสูตร

๑. เป็นหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นที่เน้นเนื้อหาสาระการเรียนรู้เกี่ยวกับการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา เป็นการสะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทั้ง ๔ มิติ ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) ทำให้บุคคลสามารถดำรงชีวิอย่างมีความสุขอยู่ในสังคมปัจจุบัน

๒. เป็นหลักสูตรที่ใช้การเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ ที่ให้ความสำคัญกับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในประสบการณ์ระหว่างวิทยากร และผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นแนวทางการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการอภิปรายกลุ่ม

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการดูแลสุขภาพทางกาย ทางจิต ทางสังคม ทางปัญญา และสุขอนามัย

๒. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจด้านโภชนาการการทำอาหารเพื่อสุขภาพและการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับวัย

๓. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถดูแลสุขภาพ และสุขอนามัยของตนเองในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ได้

เป้าหมาย

๑. กลุ่มประชาชนทั่วไป

๒. ผู้สูงอายุ

ระยะเวลา จำนวน ๕ ชั่วโมง

- ภาคทฤษฎี ๓ ชั่วโมง ๓๐ นาที

- ภาคปฏิบัติ ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

โครงสร้างของหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัด กระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	บรรยายให้ความรู้ - ความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องการดูแลสุขภาพ และสุขอนามัย - ความรู้ความเข้าใจ ด้านโภชนาการการ ทำอาหาร เพื่อสุขภาพ และการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับวัย - การดูแลสุขภาพตนเองได้ ในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของ โรคไข้หวัดใหญ่	- กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่อง การดูแลสุขภาพ และสุขอนามัย	- ความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องการดูแลสุขภาพ ภาวะและสุขอนามัย - ความรู้ความเข้าใจ ด้านโภชนาการการ ทำอาหาร เพื่อสุขภาพ และการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับวัย - การดูแลสุขภาพ ตนเองได้ในช่วงที่มี การแพร่ระบาดของ โรคไข้หวัดใหญ่	บรรยาย/ ยกตัวอย่าง	๒ ชั่วโมง ๓๐ นาที	๓๐ นาที
๒	ฝึกปฏิบัติ - ฝึกการปฏิบัติพัฒนา สุขภาพทางกาย จิต การผ่อนคลายความเครียด ด้วยการออกกำลังกาย อย่างง่าย	- กลุ่มเป้าหมายสามารถ ดูแลสุขภาพและ สุขอนามัยของตนเอง	- ฝึกการปฏิบัติพัฒนา สุขภาพทางกาย จิต การผ่อนคลาย ความเครียดด้วยการ ออกกำลังกายอย่างง่าย	บรรยาย/ปฏิบัติ	๑ ชั่วโมง	๑ ชั่วโมง

สื่อการเรียนรู้

การจัดกระบวนการเรียนรู้ตามหลักสูตร มีการใช้สื่อการเรียนรู้และแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย ทันสมัย และสอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน ได้แก่ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ สื่อบุคคล ภูมิปัญญา แหล่งเรียนรู้ที่มีอยู่ในท้องถิ่น

การวัดและประเมินผล

๑. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
๒. การประเมินผลงานการปฏิบัติระหว่างเรียนความสำเร็จของการปฏิบัติและจบหลักสูตร

เกณฑ์การจบหลักสูตร

๑. เวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
๒. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
๓. สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันในการประกอบอาชีพ ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐