

หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง

หลักสูตรการดูแลสุขภาพอย่างสมวัยด้วยสมุนไพร จำนวน 3 ชั่วโมง

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอบางคล้า

กิจกรรม เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน

การส่งเสริมการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

การเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม

ความเป็นมา

การส่งเสริมสุขภาพเป็นกลยุทธ์ที่สำคัญในการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของมนุษย์ การส่งเสริมสุขภาพเป็นการลงทุนในสัดส่วนที่น้อยเมื่อเปรียบเทียบกับบริการรักษาพยาบาลที่มีราคาแพง รัฐบาลให้ความสำคัญในเรื่องของการส่งเสริมดูแลสุขภาพและสุขอนามัยขอประชาชนทั้งประเทศ จึงกำหนดเป็นนโยบาย ในการพัฒนาประเทศตามโครงการไทยนิยมยั่งยืน ในเรื่องของการดูแลสุขภาพและสุขอนามัยขอประชาชน ในชุมชน เชื่อว่าหากประชาชนมีสุขภาพที่ดีจะส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีตามไปด้วย มาตรการดำเนินการที่ดีที่สุด คือ การส่งเสริมให้คนไทย มีสุขภาพดี ซึ่ง“สมุนไพร” เป็นทางเลือกในการรักษาและ ป้องกันโรคทั้งในรูปแบบของยาและผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่เป็นกระแสนิยมของคนทั่วไปในปัจจุบันและเมื่อก้าวถึง “สมุนไพร” ทำให้รู้สึกปลอดภัยในการเลือกใช้เสริมสร้างโครงสร้างหรือการทำงานของร่างกาย หรือลด ปัจจัยเสี่ยงของ การเกิดโรค และนอกจากนี้หากประสงค์ที่จะการเลือกใช้ยาสมุนไพรเพื่อมุ่งประโยชน์ทางการ รักษาต้องอาศัย ความรู้และความชำนาญของผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน

ดังนั้น สกร.ระดับอำเภอบางคล้า จึงได้จัดทำหลักสูตรการดูแลสุขภาพอย่างสมวัยด้วยสมุนไพร เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้สมุนไพรดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและการใช้สมุนไพรเพื่อประโยชน์ต่อไป

หลักการของหลักสูตร

1. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพร
2. มีทักษะในการนำสมุนไพรไปใช้ในชีวิตประจำวัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมมีความรู้และความเข้าใจในการดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพรได้
2. เพื่อให้ผู้รับการอบรมสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

กลุ่มเป้าหมาย

- 1) กลุ่มสตรีบางสวน จำนวน 6 คน
- 2) กลุ่มสตรีสาวชะงอก จำนวน 6 คน

3) กลุ่มสตรีเสมีดใต้ จำนวน 6 คน

จำนวนรวมทั้งสิ้น 18 คน

ระยะเวลา

ภาคทฤษฎี 1 ชั่วโมง

ภาคปฏิบัติ 2 ชั่วโมง

โครงสร้างเนื้อหา

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	การให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพรใน การดำเนินชีวิต	1.เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ สมุนไพรเบื้องต้น 2.เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีทักษะในการดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพร	-บรรยายให้ความรู้ วิทยากรบรรยายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอย่างสมวัยด้วยสมุนไพร -บรรยายให้ความรู้เรื่องทักษะในการดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพรในการดำเนินชีวิต	1. วิทยากรบรรยายให้ความรู้การดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพร 2. วิทยากรและผู้ประกอบการอภิปรายร่วมกัน 3. วิทยากรสาธิตและฝึกปฏิบัติกิจกรรมการทำยาต้มสมุนไพรร่วมกัน	1 ชม.	1.ชม. 30 นาที
2	การนำไปใช้	เพื่อให้ผู้รับการอบรมสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้	การใช้ทักษะในการดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพร	-ร่วมกันสรุปองค์ความรู้และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันเรื่อง การดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพร	30 นาที	

สื่อวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม

1. ใบความรู้
2. พาวเวอร์พอยต์
3. วัสดุสาธิต

เกณฑ์การประเมิน

1. การทำแบบทดสอบ
2. การสัมภาษณ์