

หลักสูตรต่อเนื่อง

โครงการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองด้านการพัฒนาทักษะชีวิต ประจำปีงบประมาณ 2567

“กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพชุมชนห่างไกลโรคภัยไข้เจ็บ” จำนวน 6 ชั่วโมง

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอทุ่งหัวช้าง

ความเป็นมา

จากการลงพื้นที่สำรวจข้อมูลชุมชนและประชาคมหมู่บ้าน พบว่าประชาชนบนพื้นที่สูงบ้านแม่บอนเหนือ ส่วนใหญ่ มีดัชนีมวลกายสูง ภาวะอ้วน ภาวะความดันโลหิตสูง ไช้เจ็บในเลือดสูง มีปัจจัยความเสี่ยงเกิดจากละเลย การตรวจสุขภาพ จึงเป็นสาเหตุสำคัญทำให้ประชาชนบนพื้นที่สูงบ้านแม่บอนเหนือบางส่วนมีโรคประจำตัว ที่ต้องรับประทาน ยารักษาโรคเป็นประจำ ซึ่งความเจ็บป่วยเรื้อรังดังกล่าวสามารถป้องกันได้โดยการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพ ที่เหมาะสม การออกกำลังกาย การพักผ่อนหย่อนใจเพื่อคลายเครียด การรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ และร่วมกันสร้างค่านิยมที่ถูกต้องเกี่ยวกับดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย ให้แข็งแรง ปราศจากโรคภัย ไข้เจ็บ นำไปสู่ การส่งเสริมสุขภาพด้วยตนเองที่ยั่งยืน เพื่อให้บุคคลเกิดสุขภาพ แข็งแรง ปราศจากโรคภัย ไข้เจ็บ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขด้วยการสร้างสิ่งแวดล้อม ที่ปลอดภัย และเอื้อต่อการมีสุขภาพดี

ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนชาวไทยภูเขา”แม่ฟ้าหลวง” บ้านแม่บอนเหนือ ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของปัญหา และเพื่อเป็นการเฝ้าระวังปัญหา ควบคุม รักษา หรือส่งเสริมดำรงคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี และการส่งเสริมสุขภาพ ของคนในชุมชน ให้มีการดูแลสุขภาพของตนเองและชุมชนได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม ห่างไกลโรคภัยไข้เจ็บ จึงได้ จัดทำโครงการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองด้านการพัฒนาทักษะชีวิต ประจำปีงบประมาณ 2567 “กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพชุมชนห่างไกลโรคภัยไข้เจ็บ” เพื่อให้ประชาชนบนพื้นที่สูงบ้านแม่บอนเหนือ มีความรู้ ความเข้าใจ วิธีการดูแลสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัย ไข้เจ็บ และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ประชาชนบนพื้นที่สูงบ้านแม่บอนเหนือ มีความรู้ ความเข้าใจ วิธีการดูแลสุขภาพร่างกายให้ สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ
2. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนบนพื้นที่สูงบ้านแม่บอนเหนือ ตระหนักและเล็งเห็นความสำคัญของสุขภาพ และการป้องกันโรค
3. เพื่อให้ประชาชนบนพื้นที่สูงบ้านแม่บอนเหนือ มีความรู้ ความเข้าใจ และส่งเสริม เรื่องการออกกำลังกาย

เป้าหมาย

1. เชิงปริมาณ (กลุ่มเป้าหมาย)

ประชาชนในชุมชนบนพื้นที่สูงบ้านแม่บอนเหนือ จำนวน 20 คน

2. เชิงคุณภาพ

ประชาชนบนพื้นที่สูงบ้านแม่บอนเหนือ มีความรู้ ความเข้าใจ วิธีการดูแลสุขภาพร่างกาย ให้สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เล็งเห็นความสำคัญของสุขภาพและการป้องกันโรค และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาวะที่ดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

ระยะเวลา

จำนวน 6 ชั่วโมง (ภาคทฤษฎี 3 ชั่วโมง ภาคปฏิบัติ 3 ชั่วโมง)

การจัดกระบวนการเรียนรู้

1. อบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมโภชนาการเพื่อสุขภาพที่ดี ห่างไกลโรคและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพลดโรค 3อ.2ส. วิถีการ โดยนางอำพร สุจาติก พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.สต.บ้านปวง
2. วิธีสังเกตความเสี่ยงเป็นโรค NCDs หรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ด้วยตนเอง และวิธีป้องกันตนเองจากโรค NCDs เบื้องต้น
3. การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกาย
4. การสร้างแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพ
5. ตรวจสอบสุขภาพของกลุ่มเป้าหมาย ดังนี้ ค่าดัชนีมวลกาย ค่าความดัน ค่าระดับน้ำตาลในเลือด และวัด

รอบเอาจ

สื่อการเรียนรู้

1. ใบความรู้
2. วิทยากรผู้เชี่ยวชาญ/ภูมิปัญญาท้องถิ่น
3. คู่มือประกอบการเรียนรู้


การวัดผลประเมินผล


1. แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการฯ
2. แบบทดสอบ
3. สรุปผลการดำเนินงาน

เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. ร้อยละ 100 ของผู้เข้าร่วมโครงการ เข้าร่วมกิจกรรมตลอดหลักสูตร
2. ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจในระดับ ดีขึ้นไป
3. ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมโครงการ มีความรู้ ความเข้าใจ ตามวัตถุประสงค์ของหลักสูตร

ลงชื่อ..........ผู้เสนอหลักสูตร
(นางสาวนภลัย มโนมัย)
ครูอาสาสมัคร กศน.

ลงชื่อ..........เห็นชอบหลักสูตร
(นายปฐม ตี๋หน่อ)
ประธานกรรมการสถานศึกษา

ลงชื่อ..........ผู้อนุมัติหลักสูตร
(นางสาวอรทัย ทาอาสา)
ครู รักษาการในตำแหน่ง
ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอทุ่งหัวช้าง

รายละเอียดโครงการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองด้านการพัฒนาทักษะชีวิต ประจำปีงบประมาณ 2567

“กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพชุมชนห่างไกลโรคภัยไข้เจ็บ” จำนวน 6 ชั่วโมง

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
<p>1. การส่งเสริมโภชนาการเพื่อสุขภาพที่ดี ห่างไกลโรค</p> <p>2. วิธีสังเกตความเสี่ยงเป็นโรค NCDs หรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ด้วยตนเอง และวิธีป้องกันตนเองจากโรค NCDs เบื้องต้น</p>	<p>1. มีความรู้ ความเข้าใจ การส่งเสริมโภชนาการเพื่อสุขภาพที่ดี ห่างไกลโรค</p> <p>2. มีความรู้ ความเข้าใจ วิธีสังเกตความเสี่ยงเป็นโรค NCDs หรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ด้วยตนเอง</p> <p>3. มีความรู้ ความเข้าใจ วิธีป้องกันตนเองจากโรค NCDs เบื้องต้น</p>	<p>1. การส่งเสริมโภชนาการเพื่อสุขภาพที่ดี ห่างไกลโรค</p> <p>2. วิธีสังเกตความเสี่ยงเป็นโรค NCDs หรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ด้วยตนเอง</p> <p>3. วิธีป้องกันตนเองจากโรค NCDs เบื้องต้น</p>	<p>1. วิทยากรจัดกระบวนการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมโภชนาการเพื่อสุขภาพที่ดี ดังนี้</p> <p>1.1. การส่งเสริมโภชนาการเพื่อสุขภาพที่ดี ห่างไกลโรคแนะนำการบริโภคอาหารตามโซนสี คือ สีเขียว สีเหลือง สีแดง โดย สีเขียว หมายถึง บริโภคให้มาก สีเหลือง หมายถึง บริโภคได้ปานกลาง และสีแดง หมายถึง บริโภคแต่น้อย</p> <p>2. วิทยากรให้ความรู้วิธีสังเกตความเสี่ยงเป็นโรค NCDs หรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและวิธีป้องกันตนเองจากโรค NCDs เบื้องต้นได้ด้วยตนเอง</p> <p>3. วิทยากรและผู้เข้ารับการอบรมร่วมพูดคุยวิเคราะห์แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับโรค NCDs หรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่พบในชุมชน และร่วมกันเขียนสรุปสาเหตุการเกิดโรคต่างๆ ให้เพื่อนฟัง</p>	1 ชม.	30 น.

รายละเอียดโครงการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองด้านการพัฒนาทักษะชีวิต ประจำปีงบประมาณ 2567

“กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพชุมชนห่างไกลโรคภัยไข้เจ็บ” จำนวน 6 ชั่วโมง

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
3. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพลดโรคตามหลัก 3อ. 2ส.	มีความรู้ ความเข้าใจ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพลดโรคตามหลัก 3อ. 2ส.	การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพลดโรคตามหลัก 3อ. 2 ส.	แนะนำการปฏิบัติตัวตามหลัก 3 อ. บอกลา 2 ส. โดย 3 อ. คือ อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย และบอกลา 2 ส. คือ สูบบุหรี่ สุรา	1 ชม.	30 น.
4. การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกาย	1. สามารถอธิบายรูปแบบทักษะของการออกกำลังกายได้ 2. ความสำคัญของการออกกำลังกายและนำทักษะต่างๆในการออกกำลังกายไปใช้ในชีวิตประจำวัน	1. ทักษะของการออกกำลังกาย 2. การออกกำลังกายและการนำทักษะต่างๆในการออกกำลังกายไปใช้ในชีวิตประจำวัน	1. วิทยากรให้ความรู้ และทักษะการออกกำลังกายและการนำทักษะต่างๆในการออกกำลังกายไปใช้ในชีวิตประจำวัน 2. วิทยากรสาธิตการออกกำลังกาย และให้ผู้เข้ารับการอบรมฝึกออกกำลังกายตามวิทยากร		
5.การสร้างแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง	มีความรู้ ความเข้าใจ การดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง	การดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง	1. วิทยากรอธิบายให้ความรู้การสร้างแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง 2. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมอธิบายวิธีการดูแลสุขภาพของตนเอง	30 น.	30 น.

รายละเอียดโครงการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองด้านการพัฒนาทักษะชีวิต ประจำปีงบประมาณ 2567

“กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพชุมชนห่างไกลโรคภัยไข้เจ็บ” จำนวน 6 ชั่วโมง

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
6. ตรวจสอบสุขภาพของ ค่าดัชนีมวลกาย ค่าความดัน ค่าระดับน้ำตาลในเลือด และวัดรอบเอว	<p>1. มีความรู้ ความเข้าใจ ความหมายของ ค่าดัชนีมวลกาย Body Mass Index หรือเรียกย่อ ๆ ว่า BMI</p> <p>2. ทราบถึงรูปร่างและสัดส่วนความเสี่ยงการเกิดโรคต่าง ๆ</p> <p>3. มีความรู้ ความเข้าใจ ความหมายค่าความดัน ค่าระดับน้ำตาลในเลือด และค่ามาตรฐานรอบเอว</p>	<p>1. ความหมายของ ค่าดัชนีมวลกาย Body Mass Index หรือเรียกย่อ ๆ ว่า BMI</p> <p>2. รูปร่างและสัดส่วน ความเสี่ยงการเกิดโรคต่าง ๆ</p> <p>3. ความหมายค่าความดัน ค่าระดับน้ำตาลในเลือด และค่ามาตรฐานรอบเอว</p>	<p>1. วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับค่าดัชนีมวลกาย Body Mass Index หรือเรียกย่อ ๆ ว่า BMI คือ ตัวชี้วัดมาตรฐานเพื่อประเมินสภาวะของร่างกาย ว่า มีความสมดุลของน้ำหนักตัวต่อส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมหรือไม่</p> <p>2. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมอบรมวิธีคำนวณ ดัชนีมวลกาย (BMI) ของตนเอง</p> <p>3. วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับรูปร่างและสัดส่วนความเสี่ยงการเกิดโรคต่าง ๆ และต้องปฏิบัติตัวเองเพื่อให้ห่างไกลโรค</p> <p>4. วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับความหมายค่าความดัน ค่าระดับน้ำตาลในเลือด และค่ามาตรฐานรอบเอว</p> <p>5. วิทยากรสุ่มตรวจผู้เข้าร่วมอบรม จำนวน 3 คน วัดค่าความดัน ค่าระดับน้ำตาลในเลือด และวัดรอบเอว</p> <p>6. วิทยากรและผู้เข้าร่วมอบรมช่วยกันสรุปองค์ความรู้ที่ได้รับจากการอบรม</p>	30 น.	1.30 น.