โครงการพัฒนาทักษะชีวิต การปรับเปลี่ยนแก้พฤติกรรมสุขภาพ ลดป่วย ลดเสี่ยงโรค

๑. ชื่อโครงการ โครงการพัฒนาทักษะชีวิต การปรับเปลี่ยนแก้พฤติกรรมสุขภาพ ลดป่วย ลดเสี่ยงโรค

๒. สอดคล้องกับนโยบายและจุดเน้นการดำเนินงาน ปีงบประมาณ ๒๕๖๗

๒.๑ การขับเคลื่อนการดำเนินงานตามนโยบายของรัฐบาล (พล.ต.อ.เพิ่มพูน ชิดชอบ)

ด้านที่ ๓ ส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต

๒.๒ นโยบายและจุดเน้นการดำเนินงานสำนักงาน สกร.ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗

๓. ส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต

๓.๑ พัฒนากระบวนการส่งเสริมให้ประชาชนมีนิสัยรักการเรียนรู้ มีกระบวนการทางสังคมที่ส่งเสริมให้บุคคล กลุ่มบุคคล และชุมชนเกิดการเรียนรู้และพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ส่งเสริมการสร้างสภาพแวดล้อมของชุมขนท้องถิ่น สังคม ที่เอื้อต่อการเรียนรู้ และสนับสนุนการสร้างกลไกการขับเดลื่อนชุมชนในการปลูกฝังและพัฒนาทักษะการเรียนรู้ของประชาชน

ภารกิจต่อเนื่อง

๑. ด้านการจัดการศึกษาและการเรียนรู้

ข้อ ๑.๓ การศึกษาต่อเนื่อง

๒) จัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตให้กับทุกกลุ่มเป้าหมาย โดยเฉพาะคนพิการ ผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับความต้องการจำเป็นของแต่ละบุคคลและมุ่งเน้นให้ทุกกลุ่มเป้าหมายมีทักษะการดำรงชีวิตตลอดจนสามารถประกอบอาชีพพึ่งพาตนเองได้ มีความรู้ความสามารถในการบริหารจัดการชีวิตของตนเองให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สามารถเผชิญสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของข่าวสารต่างๆ เช่น สุขภาพกายและจิต การป้องกันภัยยาเสพติด เพศศึกษา คุณธรรมและค่านิยมที่พึงประสงค์ ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินผ่านการศึกษารูปแบบต่างๆ อาทิ ค่ายพัฒนาทักษะชีวิต การจัดตั้งชุมชน/ชุมนุม การส่งเสริมความสามารถพิเศษต่างๆ

สอดคล้องกับมาตรฐานการศึกษาและตัวชี้วัด

มาตรฐานที่ ๑ คุณภาพของผู้เรียน/ผู้รับบริการ

ตัวบ่งชี้ที่ ๑.๑ ผู้เรียนการศึกษาต่อเนื่องมีความรู้ความสามารถและหรือทักษะและหรือคุณธรรมเป็นไปตามเกณฑ์การจบหลักสูตร

ตัวบ่งชี้ที่ ๑.๒ ผู้จบหลักสูตรการศึกษาต่อเนื่องสามารถนำความรู้ที่ได้ไปหรือประยุกต์ใช้ บนฐานค่านิยมร่วมของสังคม

ตัวบ่งชี้ที่ ๑.๓ ผู้จบหลักสูตรการศึกษาต่อเนื่องที่นาความรู้ไปใช้จนเห็นเป็นประจักษ์หรือตัวอย่างที่ดี

/มาตรฐานที่ ๒...

มาตรฐานที่ ๒ คุณภาพการจัดการศึกษา/การให้บริการ

ตัวบ่งชี้ที่ ๒.๕ คุณภาพวิทยากรการศึกษาต่อเนื่อง

ตัวบ่งชี้ที่ ๒.๖ คุณภาพของหลักสูตรและสื่อการศึกษาต่อเนื่อง

ตัวบ่งชี้ที่ ๒.๗ คุณภาพการจัดกระบวนการเรียนรู้การศึกษาต่อเนื่อง

มาตรฐานที่ ๓ ประสิทธิภาพการบริหารจัดการศึกษา

ตัวบ่งชี้ที่ ๓.๒ การส่งเสริมสนับสนุนการจัดการศึกษาของภาคีเครือข่าย

สอดคล้องกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ความพอประมาณ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำความรู้ที่ได้รับมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง

ความมีเหตุมีผล ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีความรู้ ความเข้าใจ นำความรู้มาคิดไตร่ตรองในการดำเนินชีวิตอย่างรอบคอบ มีหลักและเหตุผล

ภูมิคุ้มกัน มีความสามารถในการใช้ทักษะและความรู้ ในการคิดวิเคราะห์ วางแผนและสรุปข้อเท็จจริงประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างเหมาะสม

เงื่อนไขความรู้ มีความรู้ ความเข้าใจ ในการจัดความรู้ สามารถดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

คุณธรรม รู้จักใช้สติปัญญา ในการคิดวิเคราะห์ วางแผน ในการพัฒนาตนเอง อย่างมีสติ มีคุณธรรมสำหรับตนเองและผู้อื่น

๓. หลักการและเหตุผล

การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต มีความสำคัญต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนและการพัฒนาคุณภาพของประชาชนกลุ่มเป้าหมาย เป็นการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมความรู้ความสามารถของบุคคล เพื่อให้สามารถจัดการกับตนเองและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้มีความสุขตามสภาพและความสงบสุข ความปลอดภัยในสังคม การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต เป็นการให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนให้มีความรู้ เจตคติและทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างมีความสุข เพื่อให้บุคคลสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเตรียมความพร้อมกับการปรับตัวในอนาคต เช่น สุขภาพกายและใจ ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน คุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่ดี เป็นต้น

การสร้างเสริมสุขภาพ มีความเกี่ยวข้องกับการทำให้คนมีสุขภาพที่ดี ด้วยกระบวนการต่าง ๆ ทั้งการเสริมสร้างความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมให้ตัวบุคคลดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัว รวมถึงการสนับสนุนผลักดันให้สังคม สิ่งแวดล้อม อยู่ในสภาวะที่เอื้อต่อการทำให้มีสุขภาพที่ดี เช่น การเข้าถึงระบบการศึกษา การออกแบบผังเมือง การปรับโครงสร้างภาษีหรือปรับปรุงกฎ ระเบียบต่าง ๆ ที่เอื้อต่อการจำกัด หรือลดความเสี่ยงที่ก่อให้เกิดผลทางสุขภาพ และเพิ่มพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ความเชื่อมโยงสิ่งที่กำหนดให้มีสุขภาพที่ดีจึงมีทั้ง ๑) ปัจจัยทางด้านบุคคล เช่น พันธุกรรม เพศ อายุ สภาพร่างกาย พฤติกรรม ๒) ปัจจัยทางสภาพแวดล้อม เช่น เศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรม ศาสนา ๓) ปัจจัยด้านระบบบริการสุขภาพ เช่น คุณภาพและประสิทธิภาพของการบริการในโรงพยาบาล คลินิก การกระจายตัวของบริการสาธารณสุข หรือระบบการจัดการด้านสาธารณสุขและสุขภาพ ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับคนเรามีสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งมาจากการที่ร่างกายและจิตใจเสียสมดุล โดยมีปัจจัยจากสภาพแวดล้อม มลพิษ สารเคมี ฝุ่นละอองและเชื้อโรค รวมถึงการดำเนินชีวิตประจำวันที่มีความเร่งรีบ แข่งขัน

ทำให้เกิดผลต่อจิตใจ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล นอนไม่หลับ หรือซึมเศร้า แม้ว่าธรรมชาติร่างกายของเราจะมีกลไกในการปกป้องและรักษาตนเองจากการเจ็บป่วยได้ แต่การรักษาสมดุลของทั้งร่างกายและจิตใจน่าจะเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่ช่วยป้องกันการเจ็บป่วย ทั้งช่วยเสริมสร้างศักยภาพให้เซลล์และอวัยวะภายในร่างกายมีความสมบูรณ์ แข็งแรง และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุดหากเครียดมากๆ หรือพักผ่อนไม่เพียงพอ ฮอร์โมนความเครียดจะสูงขึ้น การทำงานของระบบฮอร์โมนอื่นๆ ก็กระทบกระเทือนไปด้วย เช่น มีผื่นภูมิแพ้ที่ผิวหนัง เป็นสิวเรื้อรัง ท้องอืด อาหารไม่ย่อย ท้องผูก ท้องเสีย นอนไม่หลับ ตื่นขึ้นมาไม่สดชื่น อารมณ์ปรวนแปร อ่อนเพลียไม่ทราบสาเหตุ บางคนอาจเกิดอาการซึมเศร้า มีความคิดทำร้ายร่างกายตนเองและคิดฆ่าตัวตายได้ หลายคนเมื่อเกิดอาการเหล่านี้ก็จะรักษาไปตามอาการ โดยการรับประทานยา เมื่อหายแล้วสักพักก็เกิดอาการขึ้นซ้ำอีก เมื่อหากร่างกายหายเป็นปกติสมบูรณ์แล้ว แต่จิตใจยังมีปัญหาอยู่ ไม่ได้รับการแก้ไขเรื่องความไม่สมดุล ก็ทำให้เกิดความเจ็บป่วยขึ้นอีก แต่เมื่อใดที่ร่างกายและจิตใจมีความสมดุล ระบบต่างๆ ของร่างกายก็กระตุ้นให้ร่างกายซ่อมแซมตัวเองได้ อาการผิดปกติจะดีขึ้นและสามารถป้องกันโรคต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงขอแนะนำวิธีการสร้างสมดุลด้านจิตใจและร่างกาย เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น

๔. วัตถุประสงค์

๔.๑ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมาย มีความรู้ในการปรับเปลี่ยนแก้พฤติกรรมสุขภาพ ลดป่วย ลดเสี่ยงโรค

๔.๒ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ร้อยละ ๘๐ อยู่ในระดับดี ขึ้นไป

๕.เป้าหมาย

เชิงปริมาณ ประชาชนทั่วไปในเขตอำเภอสากเหล็ก จำนวน ๓๔ คน ดังนี้

เชิงคุณภาพ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโครงการพัฒนาทักษะชีวิต การปรับเปลี่ยนแก้พฤติกรรมสุขภาพ ลดป่วย ลดเสี่ยงโรค

๖. วิธีการดำเนินงาน

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบประมาณ
๑.ประชุมชี้แจง	เพื่อสร้างความเข้าใจและสามารถปฏิบัติในแนวทางเดียวกันและกำหนดกิจกรรม	๘ คน	สกร.ระดับอำเภอสากเหล็ก	๒๘ มิ.ย. ๒๕๖๗	-
๒.จัดทำและเสนอขออนุมัติโครงการ	เพื่อจัดทำโครงการเพื่อเสนอขออนุมัติโครงการ	๑ โครงการ	สกร.ระดับอำเภอสากเหล็ก	๒๘ มิ.ย. ๒๕๖๗	-
๓.จัดทำคำสั่งแต่งตั้งคณะทำงานและชี้แจงการปฏิบัติงานตามคำสั่ง	เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานทราบถึงบทบาทหน้าที่และภารกิจงานที่ได้รับมอบหมาย	๘ คน	สกร.ระดับอำเภอสากเหล็ก	๒๘ มิ.ย. ๒๕๖๗	-
๔.ประชุมคณะทำงานดำเนินกิจกรรม	๑) เพื่อศึกษาขั้นตอนการดำเนินงาน ๒) เพื่อวางแผนการทำงาน	ครู กศน.ตำบลและเครือข่าย ๘ คน	สกร.ระดับอำเภอสากเหล็ก	๘ ก.ค ๒๕๖๗	-

/กิจกรรม...

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบประมาณ
๕.ประสานเครือข่ายและจัดเตรียมเอกสาร/สถานที่ที่เกี่ยวข้อง	จัดหาและประสานวิทยากร สถานที่และจัดทำเอกสารประกอบการจัดกิจกรรม	ครู กศน.ตำบลและเครือข่าย ๘ คน	สกร.ระดับอำเภอสากเหล็ก	๙ ก.ค. ๒๕๖๗	
๖.ดำเนินการจัดกิจกรรม	๖.๑ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนแก้พฤติกรรมสุขภาพ ลดป่วย ลดเสี่ยงโรค ๖.๒ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ร้อยละ ๘๐ อยู่ในระดับดี ขึ้นไป	- ประชาชนตำบลสากเหล็ก จำนวน ๓๔ คน	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองทราย	๑๑ ก.ค. ๒๕๖๗	๔,๘๓๐.- บาท
๗. ประเมินผล	๑.เพื่อติดตามและประเมินผลการดำเนินงาน ๒. เพื่อนำผลการประเมินไปปรับปรุงการดำเนินงาน	- ประชาชนอำเภอสากเหล็ก จำนวน ๓๔ คน	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองทราย	๑๑ ก.ค. ๒๕๖๗	-
๘. นิเทศ ติดตามประเมินผล	- เพื่อตรวจสอบและติดตามความก้าวหน้าของกิจกรรม	คณะกรรมการนิเทศ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองทราย	๑๑ ก.ค. ๒๕๖๗	-
๙.สรุปรายงานการดำเนินงานโครงการ	-เพื่อจัดทำเป็นข้อมูลสารสนเทศและการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ -รายงานผลต่อผู้ที่เกี่ยวข้อง	ครู กศน.ตำบลทั้ง ๕ ตำบลและผู้เกี่ยวข้อง	สกร.ระดับอำเภอสากเหล็ก	๒๐ ก.ค. ๒๕๖๗	-

๗. งบประมาณ

เบิกจ่ายจากเงิน งบประมาณปี พ.ศ.๒๕๖๗ แผนงาน : พื้นฐานด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ผลผลิตที่ ๔ ผู้รับบริการการศึกษานอกระบบ งบดำเนินงาน กิจกรรมการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต รหัสงบประมาณ ๒๐๓๓๔๓๕๐๐๐๒๐๐๒๐๐๐๐๐๐ จำนวนเงิน ๓,๙๑๐.- บาท (-สามพันเก้าร้อยสิบบาทถ้วน-) มีรายละเอียดดังนี้

- ค่าอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม (จำนวน ๒ มื้อ มื้อละ ๓๐ บาท จำนวน ๓๔ คน) เป็นเงิน ๒,๐๔๐.- บาท
- ค่าวิทยากร เป็นเงิน ๑,๒๐๐.- บาท
- ค่าวัสดุดำเนินงาน เป็นเงิน ๖๗๐.- บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๓,๙๑๐.- บาท

หมายเหตุ: ขอถัวจ่ายทุกรายการเท่าที่จ่ายจริง

/แผนการใช่จ่าย

๘. แผนการใช้จ่ายงบประมาณ

กิจกรรมหลัก	ไตรมาสที่ ๑ (ต.ค.๖๖ – ธ.ค.๖๖)	ไตรมาสที่ ๒ (ม.ค.๖๗ – มี.ค.๖๗)	ไตรมาสที่ ๓ (เม.ย.๖๗– มิ.ย.๖๗)	ไตรมาสที่ ๔ (ก.ค.๖๗–ก.ย.๖๗)
๑.สำรวจความต้องการในการจัดกิจกรรม	-	-	-	ดำเนินงาน
๒.จัดทำแผนการจัดกิจกรรม	-	-	-	ดำเนินงาน
๓.ประสานงานผู้เกี่ยวข้อง	-	-	-	ดำเนินงาน
๔.จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์	-	-	-	ดำเนินงาน
๕.ดำเนินการจัดกิจกรรม	-	-	-	๓,๙๑๐.- บาท
๖.ติดตามประเมินผล	-	-	-	ดำเนินงาน
๗.สรุปรายงานผลการจัดกิจกรรม	-	-	-	ดำเนินงาน

๙. ผู้รับผิดชอบโครงการ

๑. นางสาวเครือวัลย์ ยรรยงค์ ครู รักษาการในตำแหน่ง ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอสากเหล็ก ปฏิบัติหน้าที่ ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอสากเหล็ก
๒. นายนราวิญช์ สีชน ครู
๓. นายชวลิต เจศรีชัย ครูอาสาสมัครการศึกษานอกโรงเรียน
๔. นางสาวธัญญารัตน์ เงินอาจ ครู กศน.ตำบล
๕. นางสาวมยุรี ร้วนทร ครู กศน.ตำบล
๖. นางประภัสสิริ รักทุ่ง ครู กศน.ตำบล
๗. นายวีรฉัตร น้อยทรัพย์ ครู กศน.ตำบล
๘. นางสาวอัญชลี อยู่สินไชย ครู กศน.ตำบล

๑๐.สถานที่ในการจัดกิจกรรมและวันที่ดำเนินงานการจัดกิจกรรม

วันที่ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๗
ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองทราย ตำบลคลองทราย อำเภอสากเหล็ก จังหวัดพิจิตร

๑๑. เครือข่าย

-

๑๒.โครงการที่เกี่ยวข้อง

- โครงการการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

๑๓. ผลลัพธ์

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนแก้พฤติกรรมสุขภาพ ลดป่วย ลดเสี่ยงโรค

/๑๔.ดัชนี...

๑๔. ดัชนีชี้วัดผลสำเร็จของโครงการ

ตัวชี้วัดผลผลิต (Output)

ร้อยละ ๘๐ ของกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้

ตัวชี้วัดผลลัพธ์ (Outcome)

๑. ร้อยละ ๘๐ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนแก้พฤติกรรมสุขภาพ ลดป่วย ลดเสี่ยงโรค

๒. ร้อยละ ๘๐ ของกลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ อยู่ในระดับดี ขึ้นไป

๑๕. การติดตามประเมินผลโครงการ

๑. การนิเทศติดตามผลการดำเนินงาน

๒. การประเมินความพึงพอใจผู้รับบริการ

๓. สรุปรายงานผลการดำเนินงานโครงการ

ตารางการกำหนดการโครงการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

“การปรับเปลี่ยนแก้พฤติกรรมสุขภาพ ลดป่วย ลดเสี่ยงโรค จำนวน ๖ ชั่วโมง”

วันที่ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๗ ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองทราย

ตำบลคลองทราย อำเภอสากเหล็ก จังหวัดพิจิตร

เวลา	กิจกรรม	ผู้รับผิดชอบ /วิทยากร	หมายเหตุ
๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน	ครู กศน.ระดับตำบล	-
๐๙.๐๐ – ๐๙.๓๐ น.	พิธีเปิดโครงการ	ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอสากเหล็ก	-
๐๙.๓๐ – ๑๒.๐๐ น.	รับฟังการบรรยายจากวิทยากร เรื่องการปรับเปลี่ยนแก้พฤติกรรมสุขภาพ ลดป่วย ลดเสี่ยงโรค	วิทยากร	บรรยาย
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	พักกลางวัน		
๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น.	รับฟังการบรรยายจากวิทยากร เรื่องการปรับเปลี่ยนแก้พฤติกรรมสุขภาพ ลดป่วย ลดเสี่ยงโรค	วิทยากร	บรรยาย

หมายเหตุ : ระยะเวลาและกิจกรรมอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

แบบ กศ.ตน.๑๕

แบบเขียนหลักสูตรต่อเนื่อง

โครงการพัฒนาทักษะชีวิต การปรับเปลี่ยนแก้พฤติกรรมสุขภาพ ลดป่วย ลดเสี่ยงโรค

จำนวน ๖ ชั่วโมง

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอสากเหล็ก

ความเป็นมา

การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต มีความสำคัญต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนและการพัฒนาคุณภาพของประชาชนกลุ่มเป้าหมาย เป็นการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมความรู้ความสามารถของบุคคล เพื่อให้สามารถจัดการกับตนเองและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้มีความสุขตามสภาพและความสงบสุข ความปลอดภัยในสังคม การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต เป็นการให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนให้มีความรู้ เจตคติและทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างมีความสุข เพื่อให้บุคคลสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเตรียมความพร้อมกับการปรับตัวในอนาคต เช่น สุขภาพกายและใจ ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน คุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่ดี เป็นต้น

การสร้างเสริมสุขภาพ มีความเกี่ยวข้องกับการทำให้คนมีสุขภาพที่ดี ด้วยกระบวนการต่าง ๆ ทั้งการเสริมสร้างความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมให้ตัวบุคคลดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัว รวมถึงการสนับสนุนผลักดันให้สังคม สิ่งแวดล้อม อยู่ในสภาวะที่เอื้อต่อการทำให้มีสุขภาพที่ดี เช่น การเข้าถึงระบบการศึกษา การออกแบบผังเมือง การปรับโครงสร้างภาษีหรือปรับปรุงกฎ ระเบียบต่าง ๆ ที่เอื้อต่อการจำกัด หรือลดความเสี่ยงที่ก่อให้เกิดผลทางสุขภาพและเพิ่มพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ความเชื่อมโยงสิ่งที่กำหนดให้มีสุขภาพที่ดีจึงมีทั้ง ๑) ปัจจัยทางด้านบุคคล เช่น พันธุกรรม เพศ อายุ สภาพร่างกาย พฤติกรรม ๒) ปัจจัยทางสภาพแวดล้อม เช่น เศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรม ศาสนา ๓) ปัจจัยด้านระบบบริการสุขภาพ เช่น คุณภาพและประสิทธิภาพของการบริการในโรงพยาบาล คลินิก การกระจายตัวของบริการสาธารณสุข หรือระบบการจัดการด้านสาธารณสุขและสุขภาพความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับคนเรามีสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งมาจากการที่ร่างกายและจิตใจเสียสมดุล โดยมีปัจจัยจากสภาพแวดล้อม มลพิษ สารเคมี ฝุ่นละอองและเชื้อโรค รวมถึงการดำเนินชีวิตประจำวันที่มีความเร่งรีบ แข่งขัน ทำให้เกิดผลต่อจิตใจ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล นอนไม่หลับ หรือซึมเศร้า แม้ว่าธรรมชาติร่างกายของเราจะมีกลไกในการปกป้องและรักษาตนเองจากการเจ็บป่วยได้ แต่การรักษาสมดุลของทั้งร่างกายและจิตใจน่าจะเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่ช่วยป้องกันการเจ็บป่วย ทั้งช่วยเสริมสร้างศักยภาพให้เซลล์และอวัยวะภายในร่างกายมีความสมบูรณ์ แข็งแรง และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุดหากเครียดมากๆ หรือพักผ่อนไม่เพียงพอ ฮอร์โมนความเครียดจะสูงขึ้น การทำงานของระบบฮอร์โมนอื่นๆ ก็กระทบกระเทือนไปด้วย เช่น มีผื่นภูมิแพ้ที่ผิวหนัง เป็นสิวเรื้อรัง ท้องอืด อาหารไม่ย่อย ท้องผูก ท้องเสีย นอนไม่หลับ ตื่นขึ้นมาไม่สดชื่น อารมณ์ปรวนแปร อ่อนเพลียไม่ทราบสาเหตุ บางคนอาจเกิดอาการซึมเศร้า มีความคิดทำร้ายร่างกายตนเองและคิดฆ่าตัวตายได้ หลายคนเมื่อเกิดอาการเหล่านี้ก็จะรักษาไปตามอาการ โดยการรับประทานยา เมื่อหายแล้วสักพักก็เกิดอาการขึ้นซ้ำอีก เมื่อหากร่างกายหายเป็นปกติสมบูรณ์แล้ว แต่จิตใจยังมีปัญหาอยู่ ไม่ได้รับการแก้ไขเรื่องความไม่สมดุล ก็ทำให้เกิดความเจ็บป่วยขึ้นอีก แต่เมื่อใดที่ร่างกายและจิตใจมีความสมดุล ระบบต่างๆ ของร่างกายก็กระตุ้นให้ร่างกายซ่อมแซมตัวเองได้ อาการผิดปกติจะดีขึ้นและสามารถป้องกันโรคต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงขอแนะนำวิธีการสร้างสมดุลด้านจิตใจและร่างกาย เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น

หลักการของหลักสูตร

เป็นหลักสูตรที่ให้ความรู้ ความเข้าใจและตระหนักถึงการปรับเปลี่ยนแก้พฤติกรรมสุขภาพ ลดป่วย ลดเสี่ยงโรค

จุดมุ่งหมาย

๑ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมาย มีความรู้ในการปรับเปลี่ยนแก้พฤติกรรมสุขภาพ ลดป่วย ลดเสี่ยงโรค

๒ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ร้อยละ ๘๐ อยู่ในระดับดี ขึ้นไป

เป้าหมาย

ประชาชนทั่วไปในเขตอำเภอสากเหล็ก จำนวน ๓๔ คน

ระยะเวลา

วันที่ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๗

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	การปรับเปลี่ยนแก้พฤติกรรมสุขภาพ ลดป่วย ลดเสี่ยง	เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนแก้พฤติกรรมสุขภาพ ลดป่วย ลดเสี่ยงโรค	- การบรรยายให้ความรู้เกี่ยวการปรับเปลี่ยนแก้พฤติกรรมสุขภาพ ลดป่วย ลดเสี่ยงโรค	บรรยายให้ความรู้	๖ ชม.	-

สื่อการเรียนรู้

๑. ใบความรู้การปรับเปลี่ยนแก้พฤติกรรมสุขภาพ ลดป่วย ลดเสี่ยงโรค

การวัดผลประเมินผล

๑. แบบประเมินความพึงพอใจ

เกณฑ์การจบหลักสูตร

ร้อยละ ๘๐ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนแก้พฤติกรรมสุขภาพ ลดป่วย ลดเสี่ยงโรค