

หลักสูตรฝึกอบรมการศึกษาเพื่อพัฒนาตนเอง
หลักสูตรโครงการพัฒนาทักษะชีวิต “ส่งเสริมสุขภาพกาย และสุขภาพจิตพิชิตสุขภาพใจทุกช่วงวัย”
จำนวน 6 ชั่วโมง

ความเป็นมา

ปัจจุบันปัญหาเรื่องสุขภาพกาย และสุขภาพจิตเป็นปัญหาสุขภาพที่บุคคลรับรู้คุณค่าในตนเอง ไม่สามารถจัดการควบคุมตนเองได้อย่างเหมาะสมปราศจากความกังวลไม่สมเหตุผล และไม่สามารถเผชิญปัญหาหรือความเครียดได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ในด้านสังคม ไม่สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและพึงพอใจในการใช้ชีวิตของตนเอง ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดีต้องเป็นผู้ที่สามารถเผชิญปัญหาต่างๆได้เป็นอย่างดีทั้งในสถานการณ์ที่ปกติและไม่ปกติ และสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ส่วนบุคคลที่มีสุขภาพจิตผิดปกติ มักแสดงออกถึงพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงมีผลต่อสมรรถภาพในการทำงาน รวมถึงความผิดปกติของความคิด และอารมณ์ จนถึงระดับที่อาจเป็นอันตรายต่อตนเองและผู้ใกล้ชิดได้ ฉะนั้นในสภาพปัจจุบันของสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงและมีการแข่งขันสูงปัญหาสุขภาพจิตในองค์กร เริ่มมีมากขึ้นจึงมีความจำเป็นที่จะมีการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่มีความคิดสร้างสรรค์และสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ การที่มนุษย์ได้ทำสิ่งใหม่ๆจะเป็นบ่อเกิดทำให้เกิดเศรษฐกิจและสังคมเกิดการเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นการนำศักยภาพของแต่ละบุคคลมาใช้ การสร้างให้แต่ละบุคคล เกิดทัศนคติที่ดีต่อตนเอง และบุคคลรอบข้าง ตลอดจนเกิดความตระหนักในคุณค่าของตนเอง ดังนั้น ศูนย์การเรียนรู้ระดับอำเภอหนองไผ่ ได้เล็งเห็นความสำคัญของเรื่องสุขภาพกาย สุขภาพใจของประชาชนในพื้นที่อำเภอหนองไผ่ เนื่องจากสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกาวิวัฒน์ จากสภาพสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรม เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสภาพแวดล้อม ทำให้หลายคนมองข้ามเรื่องของการดูแลสุขภาพกายสุขภาพใจจึงเป็นเหตุให้สุขภาพกายสุขภาพใจอ่อนแอลง ทำให้เกิดโรคต่างๆตามมา เช่น โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคความเครียด ในการปรับตัว ตลอดไปจนถึงปัญหาทางอารมณ์ เพราะสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี เป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนาการมีสุขภาพที่ดีมิได้หมายถึงเพียงการมีหลักประกันในการเข้าถึงบริการสุขภาพเท่านั้น ต้องขึ้นอยู่กับดูแลสุขภาพของตนเองด้วย เพื่อให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรงอยู่เสมอ และสุขภาพจิตที่ดี เพราะโรคบางโรคสามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกายและการพักผ่อนที่เพียงพอ ดังนั้นจึงควรมีการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี การที่คนเรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและจิตใจดีเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันโรคที่ดี การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ตนเองมีสุขภาพร่างกายและสุขภาพใจที่ดี จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาทักษะชีวิต “ส่งเสริมสุขภาพกาย และสุขภาพจิตพิชิตสุขภาพใจทุกช่วงวัย” ขึ้น

หลักการของหลักสูตร

ในปัจจุบันประชาชนทุกช่วงวัยต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า รวมถึงพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม การเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อให้ประชาชนสามารถดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม มีคุณภาพชีวิตที่ดี และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ดังนั้นจึงจัดทำโครงการพัฒนาทักษะชีวิต “ส่งเสริมสุขภาพกาย และสุขภาพจิต พิชิตสุขภาพใจทุกช่วงวัย” ขึ้น เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเองอย่างถูกต้อง เหมาะสม และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างยั่งยืน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อส่งเสริมความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจิตที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย
2. เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ ความเครียด และการดูแลสุขภาพใจ
3. เพื่อสร้างทัศนคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพตนเองและผู้อื่น
4. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมโครงการคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุขในการดำเนินชีวิต

เป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป/นักศึกษา/ผู้เรียน/ผู้สนใจ ทุกช่วงวัย จำนวน คน

ระยะเวลา จำนวน 1 วัน 6 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	1.ความรู้พื้นฐานด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต	อธิบายความหมายและความสำคัญของสุขภาพกายและสุขภาพจิต	1.ความหมายและความสำคัญของสุขภาพกายและสุขภาพจิต 2.ความเชื่อมโยงระหว่างสุขภาพกาย สุขภาพจิต และการดำเนินชีวิต 3.ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในแต่ละช่วงวัย	วิทยากรอธิบาย	1 ชม.	
2	2.การดูแลสุขภาพกายให้เหมาะสมกับช่วงวัย	1.อธิบายการดูแลสุขภาพกายให้เหมาะสมกับช่วงวัยเหมาะสม	1.หลักการดูแลสุขภาพกาย (อาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน) 2.การป้องกันโรคและพฤติกรรม	1. วิทยากรอธิบายอุปกรณ์ในการทำลูกประคบสมุนไพร วิทยากรอธิบายและฝึก	1 ชม.	30 นาที

		2.ฝึกปฏิบัติและ แลกเปลี่ยน	เสียง 3.กิจกรรมฝึกปฏิบัติ/แลกเปลี่ยน ประสบการณ์การดูแลสุขภาพ	ปฏิบัติ/แลกเปลี่ยน ประสบการณ์การดูแลสุขภาพ		
3	3.การดูแล สุขภาพจิตและ การจัดการ อารมณ์	อธิบายการดูแล สุขภาพจิตและ การจัดการ อารมณ์	1. ความเครียด สาเหตุ และ ผลกระทบ 2. เทคนิคการจัดการอารมณ์และ ความเครียด 3. การเสริมสร้างพลังใจและ มุมมองเชิงบวก 4. กิจกรรมฝึกผ่อนคลาย/ กิจกรรมกลุ่ม	วิทยากรอธิบายการ คัดเลือกวัสดุอุปกรณ์ใน การทำลูกประคบ สมุนไพรไทยวิทยากร อธิบายขั้นตอนการทำลูก ประคบสมุนไพรไทย	30 นาที	1 ชม.
4	4.ทักษะชีวิตเพื่อ พิชิตสุขภาพใจ	อธิบายการทักษะ การสื่อสาร การ แก้ปัญหา การ ตัดสินใจ การ ปรับตัวและการ ใช้ชีวิตอย่าง สมดุล	1. ทักษะการสื่อสารและการสร้าง สัมพันธภาพที่ดี 2. ทักษะการแก้ปัญหาและการ ตัดสินใจ 3. การปรับตัวและการใช้ชีวิต อย่างสมดุล	วิทยากรให้ความรู้ เกี่ยวกับทักษะการ สื่อสาร การแก้ปัญหา การตัดสินใจ การปรับตัว และการใช้ชีวิตอย่าง สมดุล	1 ชม.	
5	การประยุกต์ใช้ ในชีวิตประจำวัน	อธิบายการ ประยุกต์ใช้ ในชีวิตประจำวัน	1. การวางแผนดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของตนเอง 2. การนำความรู้ไปใช้ใน ครอบครัวและชุมชน 3. สรุปทบทวน อภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และ ประเมินผล	วิทยากรให้ความรู้ ประยุกต์ใช้ ในชีวิตประจำวัน	1 ชม.	

สื่อการเรียนรู้

1. สื่อบุคคล/วิทยากร
2. สื่อออนไลน์
3. เอกสารประกอบการเรียนรู้

การวัดผลประเมินผล

1. การสังเกตการณ์มีส่วนร่วม
2. การตอบคำถาม/แลกเปลี่ยนความคิดเห็น
3. การประเมินความรู้และความพึงพอใจหลังการอบรม

เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
3. มีชิ้นงาน/ผลงาน ผ่านเกณฑ์การประเมินตามมาตรฐานและคุณภาพ

ลงชื่อ.....ผู้เขียนหลักสูตร
(.....)

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร
(.....)
หัวหน้างานเพื่อพัฒนาตนเอง

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติหลักสูตร
(.....)
ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอ.....