

หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อตนเอง ด้านการพัฒนาทักษะชีวิต
หลักสูตร ส่งเสริมสุขภาพกาย และสุขภาพใจ ด้วยการเดินบาสโลบ จำนวน 6 ชั่วโมง
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอเมืองเพชรบูรณ์

ความเป็นมา

ปัจจุบันปัญหาเรื่องสุขภาพกาย และสุขภาพจิตเป็นปัญหาสุขภาพที่บุคคลรับรู้คุณค่าในตนเอง ไม่สามารถจัดการควบคุมตนเองได้อย่างเหมาะสมปราศจากความกังวลไม่สมเหตุผลผล และไม่สามารถเผชิญปัญหา หรือความเครียดได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ในด้านสังคม ไม่สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดี พึงพอใจในการใช้ชีวิตของตนเอง ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดีต้องเป็นผู้ที่สามารถเผชิญปัญหาต่างๆได้เป็นอย่างดี ทั้งในสถานการณ์ที่ปกติและไม่ปกติ และสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ส่วนบุคคลที่มีสุขภาพจิตผิดปกติ มักแสดงออกถึงพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงมีผลต่อสมรรถภาพในการทำงาน รวมถึงความผิดปกติของความคิด และ อารมณ์ จนถึงระดับที่อาจเป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่นได้ ฉะนั้นในสภาพปัจจุบันของสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงและมีการแข่งขันสูงปัญหาสุขภาพจิตในองค์กร เริ่มมีมากขึ้นจึงมีความจำเป็นที่จะมีการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่มีความคิดสร้างสรรค์และสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ การที่มนุษย์ได้ทำสิ่งใหม่ๆจะเป็นบ่อเกิดทำให้เศรษฐกิจและสังคมเกิดการเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นการนำศักยภาพของแต่ละบุคคลมาใช้ในการสร้างให้แต่ละบุคคล เกิดทัศนคติที่ดีต่อตนเอง และบุคคลรอบข้าง ตลอดจนเกิดความตระหนักในคุณค่าของตนเอง

ดังนั้น ศูนย์การเรียนรู้ระดับอำเภอเมืองเพชรบูรณ์ ได้เล็งเห็นความสำคัญของเรื่องสุขภาพกาย สุขภาพใจของประชาชนในพื้นที่อำเภอเมืองเพชรบูรณ์ เนื่องจากสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกาภิวัตน์ จากสภาพสังคม เกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรม เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสภาพแวดล้อม ทำให้หลายคนมองข้าม เรื่องของการดูแลสุขภาพกายสุขภาพใจจึงเป็นเหตุให้สุขภาพกายสุขภาพใจอ่อนแอลง ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมา เช่น โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคความเครียด ในการปรับตัวตลอดไปจนถึงปัญหาทางอารมณ์ เพราะสุขภาพ กายและสุขภาพใจที่ดี เป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนาการมีสุขภาพที่ดีมีได้หมายถึงเพียงการมีหลักประกันในการ เข้าถึงบริการสุขภาพเท่านั้น ต้องขึ้นอยู่กับดูแลสุขภาพของตนเองด้วย เพื่อให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรงอยู่เสมอ และสุขภาพจิตที่ดี เพราะโรคบางโรคสามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกายและการพักผ่อนที่เพียงพอ ดังนั้นจึง ควรมีการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี การที่คนเรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและจิตใจดีเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันโรคที่ดี การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ตนเองมีสุขภาพร่างกายและสุขภาพใจที่ดี จึงได้จัดทำ โครงการพัฒนาทักษะชีวิต “ส่งเสริมสุขภาพกาย และสุขภาพใจ ด้วยการเดินบาสโลบ” ขึ้น

หลักการของหลักสูตร

ในปัจจุบันประชาชนทุกช่วงวัยต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า รวมถึงพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม การเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อให้ประชาชนสามารถดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม มีคุณภาพชีวิตที่ดี และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนั้นจึงจัดทำโครงการพัฒนาทักษะชีวิต “ส่งเสริมสุขภาพกาย และสุขภาพใจ ด้วยการเดินบาสโลบ” ขึ้น เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเอง อย่างถูกต้อง เหมาะสม และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างยั่งยืน

จุดมุ่งหมาย

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

เป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป

ระยะเวลา จำนวน 6 ชั่วโมง

ภาคทฤษฎี 2 ชั่วโมง

ภาคปฏิบัติ 4 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1.	ความรู้พื้นฐานด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต	อธิบาย ความหมายและความสำคัญของ สุขภาพกายและ สุขภาพจิต	1.ความหมายและความสำคัญ ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต 2.ความเชื่อมโยงระหว่างสุขภาพ กาย สุขภาพจิต และการดำเนิน ชีวิต 3.ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในแต่ละ ช่วงวัย	วิทยากรอภิปราย	30 นาที	

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
2.	การดูแลสุขภาพกายให้เหมาะสมกับช่วงวัย	1. อธิบายการดูแลสุขภาพกายให้เหมาะสมกับช่วงวัย 2. ฝึกปฏิบัติและแลกเปลี่ยน	1. หลักการดูแลสุขภาพกาย (อาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน) 2. การป้องกันโรคและพฤติกรรมเสี่ยง 3. กิจกรรมฝึกปฏิบัติ/แลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแลสุขภาพ	1. วิทยากรอธิบายให้ ความเรื่องสุขภาพ จิตใจ และฝึกปฏิบัติ/การต้นแบบแลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแลสุขภาพ	30	นาที่
3.	การดูแลสุขภาพจิตและการจัดการอารมณ์	อธิบายการดูแลสุขภาพจิตและ การจัดการ อารมณ์	1. ความเครียด สาเหตุ และผลกระทบ 2. เทคนิคการจัดการอารมณ์ และ ความเครียด 3. การเสริมสร้างพลังใจและมุมมองเชิงบวก 4. กิจกรรมฝึกผ่อนคลาย/กิจกรรมกลุ่ม	วิทยากรอธิบายการ อธิบายขั้นตอนการดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกายด้วยการต้นแบบแลกเปลี่ยน	30	นาที่
4	ทักษะชีวิตเพื่อพิชิตสุขภาพใจ	อธิบายการทักษะ การสื่อสาร การ แก้ปัญหา การ ตัดสินใจ การปรับตัวและการ ใช้ชีวิตอย่าง สมดุล	1. ทักษะการสื่อสารและการ สร้าง สัมพันธภาพที่ดี 2. ทักษะการแก้ปัญหาและการ ตัดสินใจ 3. การปรับตัวและการใช้ ชีวิต อย่างสมดุล	วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับทักษะการ สื่อสาร การแก้ปัญหา การตัดสินใจ การปรับตัว และการใช้ชีวิตอย่าง สมดุล		4 ชั่วโมง
5.	การประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน	อธิบายการ ประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน	1. การวางแผนดูแลสุขภาพ กาย และสุขภาพจิตของ ตนเอง 2. การนำความรู้ไปใช้ใน ครอบครัวและชุมชน 3. สรุปทเรียน อภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และ ประเมินผล	วิทยากรให้ความรู้ ประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน	30	นาที่

สื่อการเรียนรู้

1. สื่อบุคคล/วิทยากร
2. สื่อออนไลน์
3. เอกสารประกอบการเรียนรู้
4. ฝึกปฏิบัติ

การวัดผลประเมินผล

ประเมินความรู้ภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติจากการสอบถาม แบบทดสอบ การสังเกต การมีส่วนร่วม

เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. ผู้เรียน/ผู้ฝึกอบรมมีเวลาเรียนรู้และฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. ผู้เรียน/ผู้ฝึกอบรมมีผลการประเมินผ่านเกณฑ์ตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
3. ผู้เรียน/ผู้ฝึกอบรมมีชิ้นงานผ่านเกณฑ์ประเมินตามมาตรฐานและคุณภาพ

ลงชื่อ.....ผู้เขียนหลักสูตร
(.....)

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

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติหลักสูตร
(.....)

ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอ.....