

โครงการพัฒนาทักษะชีวิต กิจกรรมอบรมพัฒนาเสริมสร้างสุขภาวะทางกายและทางจิต

๑. ชื่อโครงการ โครงการพัฒนาทักษะชีวิต กิจกรรมอบรมพัฒนาเสริมสร้างสุขภาวะทางกายและทางจิต

๒. ความสอดคล้อง

๒.๑ สอดคล้องกับข้อสั่งการและแนวปฏิบัติของรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ

(พล.ต.อ.เพิ่มพูน ชิดชอบ)

๑.ให้นำนโยบายด้านการศึกษาของคณะรัฐมนตรีที่แถลงต่อรัฐสภา และนโยบายของรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ ไปดำเนินการอย่างเป็นรูปธรรม (Action Plan)

๓.น้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสู่การปฏิบัติ

๔.ให้ร่วมกันรักษาสีงามแวดล้อมและมุ่งสู่การใช้พลังงานสะอาด

๒.๒ สอดคล้องกับจุดเน้นการดำเนินงานกรมส่งเสริมการเรียนรู้ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗

๓ ส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต

ข้อ ๓.๕ ส่งเสริม สนับสนุน สร้างโอกาสให้เกิด Soft Power เพื่อเปิดโอกาสในการต่อยอด สร้างมูลค่า และสร้างรายได้รวมทั้งการอนุรักษ์ ฟื้นฟู และพัฒนาต่อยอดศิลปะ วัฒนธรรม ภาษา และส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น ให้เป็นที่รู้จักทั้งในประเทศและต่างประเทศ อาทิ ด้านการท่องเที่ยว/งานเทศกาล/ประเพณีไทย ด้านดนตรีและศิลปะ ด้านวรรณกรรม/หนังสือ ด้านสินค้าและบริการ (อาหารไทย ผ้าไทย เครื่องหอมและสมุนไพร ไทย ฯลฯ) รวมทั้ง การใช้พื้นที่เป็นสถานที่เรียนรู้วัฒนธรรม ศิลปะ และประวัติศาสตร์

ข้อ ๓.๖ พัฒนาทักษะฝีมือ พัฒนาทางร่างกายและจิตใจกลุ่มผู้สูงอายุให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ สามารถดำเนินชีวิตได้เต็มตามศักยภาพ

๒.๓ สอดคล้องกับมาตรฐานการศึกษาของระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย พ.ศ.๒๕๖๒ มาตรฐานการศึกษาต่อเนื่อง

มาตรฐานที่ ๑ คุณภาพของผู้เรียนการศึกษาต่อเนื่อง ประเด็นการพิจารณา

๑.๑ ผู้เรียนการศึกษาต่อเนื่องมีความรู้ ความสามารถ และหรือทักษะและหรือคุณธรรมเป็นไปตามเกณฑ์การจบหลักสูตร

๑.๒ ผู้จบหลักสูตรการศึกษาต่อเนื่องสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้หรือประยุกต์ใช้บนฐานค่านิยมร่วมของสังคม

๑.๓ ผู้จบหลักสูตรการศึกษาต่อเนื่องที่นำความรู้ไปใช้จนเห็นเป็นประจักษ์หรือตัวอย่างที่ดี

มาตรฐานที่ ๒ คุณภาพการจัดการเรียนรู้การศึกษาต่อเนื่อง ประเด็นการพิจารณา

๒.๑ หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่องมีคุณภาพ

๒.๒ วิทยาการศึกษาต่อเนื่องมีความรู้ ความสามารถ หรือ ประสบการณ์ตรงตามหลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง

๒.๓ สื่อที่เอื้อต่อการเรียนรู้

๒.๔ การวัดและประเมินผลการศึกษาต่อเนื่อง

๒.๕ การจัดกระบวนการเรียนรู้การศึกษาต่อเนื่องมีคุณภาพ

๒.๔ สอดคล้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และหลัก ๓ ศาสตร์

๒.๕.๑ ๒ เงื่อนไขความรู้และคุณธรรม

๒.๕.๒ ความพอเพียง ๓ หลักการ ความพอประมาณ ความมีเหตุผลและการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี

๒.๕.๓ เกิดสมดุลงใน ๔ มิติ ด้านวัตถุ/เศรษฐกิจ วัฒนธรรม สังคม และสิ่งแวดล้อม

๒.๕.๔ หลัก ๓ ศาสตร์ ศาสตร์พระราชา ศาสตร์ท้องถิ่น/ภูมิปัญญา ศาสตร์สากล

๓. หลักการและเหตุผล

ตามยุทธศาสตร์ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ได้ส่งเสริม กำหนดแนวทางจัดกระบวนการเรียนรู้ ความต้องการของประชาชนและชุมชน ในรูปแบบที่หลากหลายให้ประชาชนคิดเป็น วิเคราะห์ ได้ ตัดสินใจภายใต้ข้อมูลที่ถูกต้อง และส่งเสริมการพัฒนาสุขภาวะของประชาชนทุกช่วงวัย โดยสร้างความรู้ความเข้าใจการสนับสนุนกิจกรรมสุขภาวะ และสร้างเครือข่ายภาคประชาชนในการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคให้กับประชาชนทุกช่วงวัย โดยประสานงานร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ในการให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะอนามัยให้กับประชาชน และพระราชบัญญัติส่งเสริมการเรียนรู้ พ.ศ.๒๕๖๖ กำหนดให้กรมส่งเสริมการเรียนรู้ มีหน้าที่ในการจัดส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง และการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับหรือการเรียนรู้รูปแบบอื่น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาบุคคลให้มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เป็นคนดี มีวินัย รู้จักสิทธิควบคู่กับหน้าที่และความรับผิดชอบ ภูมิใจและตระหนักใน ความสำคัญของชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็น ประมุข รู้จักรักษาประโยชน์ส่วนรวมและของประเทศชาติ รู้จักความพอเพียง มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ใฝ่ เรียนรู้ มีความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง มีคุณธรรม และความซื่อสัตย์สุจริต โดยได้กำหนดนโยบายจุดเน้นการ ดำเนินงานของกรมส่งเสริมการเรียนรู้ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗ ในการส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างสังคมแห่ง การเรียนรู้ตลอดชีวิต กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต เป็นการศึกษาที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคน เพื่อให้มีความรู้ เจตคติและทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบัน เพื่อให้บุคคลสามารถเผชิญสถานการณ์ต่างๆใน ชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเตรียมความพร้อมกับการปรับตัวในอนาคต เช่น สุขภาพกายและใจ ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน คุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่ดี

จากนโยบายและความต้องการของกลุ่มเป้าหมายดังกล่าวข้างต้น ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอ บึงนาราง จึงได้จัดกิจกรรมการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต “โครงการ อบรมพัฒนาเสริมสร้างสุขภาวะทางกายและ ทางจิต” ด้วยการอบรมให้ความรู้แก่ประชาชนทั่วไป เพื่อเป็น ประโยชน์สุข ของประชาชนในการเห็นความสำคัญ ถึงปัญหาที่เกิดขึ้นและแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องและถูกวิธี สอดคล้อง กับหลักทักษะชีวิต ๑๐ ประการ ในด้าน ทักษะการจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotion) เป็นความสามารถ ในการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้ว่าอารมณ์มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมอย่างไร รู้วิธีการจัดการกับ อารมณ์โกรธ และความเศร้าโศก ที่ส่งผลทางลบ ต่อร่างกาย และจิตใจได้อย่างเหมาะสม และ ทักษะการจัดการ กับความเครียด (Coping with stress) เป็น ความสามารถในการรับรู้ถึงสาเหตุของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย ความเครียด และแนวทางในการควบคุมระดับ ความเครียดเพื่อให้เกิดการเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่ ถูกต้องเหมาะสมและไม่เกิดปัญหาด้านสุขภาพ

๔. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต

๒. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการป้องกันปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตเพื่อเฝ้า ฟังพฤติกรรมเป็นไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่เกิดปัญหาด้านสุขภาพ

๕. เป้าหมาย

เชิงปริมาณ ประชาชนทั่วไป ในเขตพื้นที่อำเภอบึงนารางและประชาชนทั่วไป จำนวน ๔๐ คน

๕.๒ เชิงคุณภาพ

๕.๑ เพื่อให้ผู้รับการอบรมไม่น้อยร้อยละ ๑๐๐ มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลและวิธีการป้องกันเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิต

๕.๒ ผู้เข้ารับการอบรมมีความพึงพอใจร้อยละ ๘๐ การดำเนินในภาพรวมอยู่ในระดับดีขึ้นไป

๖. วัน/สถานที่ดำเนินการ

วันที่ ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๖๗ ณ วัดบึงนาราง หมู่ที่ ๒ ตำบลบึงนาราง อำเภอบึงนาราง จังหวัดพิจิตร

๗. วงเงินงบประมาณทั้งโครงการ

เบิกจ่ายจากงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ แผนงาน : พื้นฐานด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ผลผลิตที่ ๔ ผู้รับบริการการศึกษานอกระบบ งบดำเนินงานกิจกรรมการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต รหัสงบประมาณ ๒๐๓๓๔๓๕๐๐๐๒๐๐๒๐๐๐๐๐๐ แหล่งของเงิน ๖๗๑๑๒๐๐ รวมจำนวนเงิน ๓,๙๑๐.- บาท (-สามพันเก้าร้อยสิบบาทถ้วน-) เพื่อจ่ายเป็นค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานทั้งโครงการฯ รายละเอียดดังนี้

๑. ค่าวิทยากร ๓ ชั่วโมง x ๒๐๐ บาท	เป็นเงิน	๖๐๐.-บาท
๒. ค่าอาหาร จำนวน ๑ มื้อ x ๖๐ บาท x ๔๐ คน	เป็นเงิน	๒,๔๐๐.-บาท
๓. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๑ มื้อ x ๒๐ บาท x ๔๐ คน	เป็นเงิน	๘๐๐.-บาท
๔. ค่าวัสดุ	เป็นเงิน	๑๑๐.-บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๓,๙๑๐.- บาท (-สามพันเก้าร้อยสิบบาทถ้วน-)

หมายเหตุ : ขอถัวจ่ายตามที่จ่ายจริง

๘. โครงการที่เกี่ยวข้อง/หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

๙. วิธีการดำเนินงาน

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบประมาณ
๑. ขั้นวางแผน (Plan) ๑.๑ วางแผนปฏิบัติงาน ๑.๒ แต่งตั้งคณะทำงาน ๑.๓ จัดทำโครงการและอนุมัติโครงการ ๑.๔ ประชาสัมพันธ์โครงการฯ ๑.๕ ประสานวิทยากร	๑. เพื่อวางแผนการดำเนินงานการใช้งบประมาณให้เหมาะสม ๒. เพื่อกำหนดกลุ่มเป้าหมาย/เนื้อหา/กิจกรรมให้สอดคล้องกับนโยบาย กรมส่งเสริมการเรียนรู้ ๓. เสนอโครงการเพื่อเสนอพิจารณาอนุมัติ ๔. เพื่อประชาสัมพันธ์โครงการฯ	- ผู้บริหารสถานศึกษา - คณะครูบุคลากร สกร.ระดับอำเภอบึงนาราง	๑๑ คน	สกร.ระดับอำเภอบึงนาราง	๙ ก.ค. ๖๗	-
๒. ขั้นดำเนินการ (Do) ๒.๑ จัดโครงการพัฒนาทักษะชีวิตกิจกรรมอบรมพัฒนาเสริมสร้างสุขภาวะทางกายและทางจิต	- วิทยากรบรรยายให้ความรู้ เรื่องเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต - วิทยากรบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการป้องกันปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตเพื่อให้พฤติกรรมเป็นไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่เกิดปัญหาด้านสุขภาพ	-ประชาชนทั่วไป	๔๐ คน	- วัดบึงนาราง หมู่ที่ ๒ ตำบลบึงนาราง อำเภอบึงนาราง จังหวัดพิจิตร	๓๐ ก.ค. ๖๗	จำนวนเงิน ๓,๙๑๐.- บาท
๓. ขั้นตรวจสอบ (Check) ๓.๑ การประเมินผลก่อนดำเนินโครงการฯ	๑. เพื่อประเมินความเป็นไปได้ของโครงการ	- ผู้บริหารและบุคลากร สกร.ระดับอำเภอบึงนาราง	๓ คน	- วัดบึงนาราง หมู่ที่ ๒ ตำบลบึงนาราง อำเภอบึงนาราง จังหวัดพิจิตร	๓๐ ก.ค. ๖๗	-
๓.๒ การประเมินผลระหว่างดำเนินโครงการฯ ๓.๓ การประเมินผลเมื่อเสร็จสิ้นโครงการ	๒. เพื่อประเมินความก้าวหน้าของโครงการฯ ๓. เพื่อประเมินผลสำเร็จของโครงการฯ	- ประชาชนทั่วไป	๔๐ คน	- วัดบึงนาราง หมู่ที่ ๒ ตำบลบึงนาราง อำเภอบึงนาราง จังหวัดพิจิตร	๓๐ ก.ค. ๖๗	-

๔. ขั้นปรับปรุงแก้ไข (Action) ๔.๑ รวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล สรุป และจัดทำรายงานการ ประเมินโครงการฯ ๔.๒ ประชุม คณะทำงานเพื่อนำ ข้อมูลจากการรายงาน การประเมินโครงการฯ ไปใช้ปรับปรุง แก้ไข และพัฒนาการดำเนิน โครงการฯ	เพื่อปรับปรุงแก้ไขและ พัฒนาการดำเนิน โครงการ	ผู้บริหารและ บุคลากร สกร. ระดับอำเภอบึงนา ราง	๑๑ คน	สกร.ระดับอำเภอ บึงนาราง	๓๑ ก.ค. ๖๗	-
--	---	--	--------------	--------------------------------	-------------------	----------

๑๐. แผนการใช้จ่ายงบประมาณ

กิจกรรมหลัก	ไตรมาส ๑ (ต.ค.-ธ.ค.๖๖)	ไตรมาส ๒ (ม.ค.-มี.ค.๖๗)	ไตรมาส ๓ (เม.ย.-มิ.ย.๖๗)	ไตรมาส ๔ (ก.ค.-ก.ย.๖๗)
โครงการพัฒนาทักษะชีวิต กิจกรรมอบรมพัฒนา เสริมสร้างสุขภาวะทางกายและทางจิต		-		๓,๙๑๐.- บาท

๑๑. ผลลัพธ์

ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ มีความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตรวมถึงได้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการป้องกันปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตเพื่อให้พฤติกรรมเป็นไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่เกิดปัญหาด้านสุขภาพ และสามารถนำความรู้มาใช้อย่างถูกต้องเหมาะสม ผ่านเกณฑ์การประเมินตามหลักสูตร

๑๒. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ประชาชนกลุ่มเป้าหมาย ได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตรวมถึงได้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการป้องกันปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตเพื่อให้พฤติกรรมเป็นไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่เกิดปัญหาด้านสุขภาพ และสามารถนำความรู้มาใช้อย่างถูกต้องเหมาะสม

๑๓. การติดตามและประเมินผลโครงการ

- ๑๔.๑ แบบประเมินความพึงพอใจ
- ๑๔.๒ ใบงาน

ตารางกำหนดการ
โครงการพัฒนาทักษะชีวิต กิจกรรมอบรมพัฒนาเสริมสร้างสุขภาวะทางกายและทางจิต
วันที่ ๓๐ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๗
ณ วัดบึงนาราง หมู่ที่ ๒ ตำบลบึงนาราง อำเภอบึงนาราง จังหวัดพิจิตร

เวลา	กิจกรรม	ผู้รับผิดชอบ
๐๘.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน	ครู กศน.ตำบล
๐๘.๓๑ – ๐๙.๐๐ น.	แจ้งหลักการ ความเป็นมา และวัตถุประสงค์ของโครงการ โครงการพัฒนาทักษะชีวิต กิจกรรมอบรมพัฒนาเสริมสร้างสุขภาวะทางกายและทางจิต	ครู กศน.ตำบล
๐๙.๐๐ – ๑๐.๓๐ น.	วิทยากรบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต	โดยนางสาวกิริติญา บุปผาโชติ พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบึงนาราง
๑๐.๓๐ – ๑๐.๕๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง	ครู กศน.ตำบล
๑๐.๕๐ – ๑๒.๐๐ น.	วิทยากรบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการป้องกันปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตเพื่อให้พฤติกรรมเป็นไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่เกิดปัญหาด้านสุขภาพ	โดยนางสาวกิริติญา บุปผาโชติ พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบึงนาราง
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	ครู กศน.ตำบล
๑๓.๐๐ – ๑๔.๓๐ น.	แลกเปลี่ยนเรียนรู้/สรุปองค์ความรู้ภาคปฏิบัติ	ครู กศน.ตำบล
๑๔.๓๐ – ๑๔.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง	ครู กศน.ตำบล
๑๔.๔๕ – ๑๖.๓๐ น.	แลกเปลี่ยนเรียนรู้/สรุปองค์ความรู้ภาคปฏิบัติ	ครู กศน.ตำบล

หมายเหตุ กำหนดการนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม รับประทานอาหารว่าง และเครื่องดื่มในขณะอบรม

ชื่อหลักสูตร โครงการพัฒนาทักษะชีวิต
กิจกรรมอบรมพัฒนาเสริมสร้างสุขภาวะทางกายและทางจิต
จำนวน ๖ ชั่วโมง
สกร.ระดับอำเภอบึงนาราง

ความเป็นมา

การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต คือ การจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถของบุคคล เพื่อให้สามารถจัดการกับตนเองและสิ่งแวดล้อมเพื่อให้มีความสุขตามสภาพ และความสุขความปลอดภัยในสังคม ซึ่งเป็นการพัฒนาทักษะพื้นฐานของบุคคลโดยบูรณาการองค์ความรู้และกระบวนการเรียนรู้ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เข้าด้วยกัน ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ได้กำหนดนโยบายในเรื่องการจัดการศึกษา เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต โดยเน้นส่งเสริมสนับสนุนให้จัดกิจกรรมการเรียนรู้ในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้ประชาชนมีทักษะชีวิต ที่จำเป็นและสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

หลักการของหลักสูตร

ตามยุทธศาสตร์ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ได้ส่งเสริม กำหนดแนวทางจัดกระบวนการเรียนรู้ ความต้องการของประชาชนและชุมชน ในรูปแบบที่หลากหลายให้ประชาชนคิดเป็น วิเคราะห์ ได้ ตัดสินใจภายใต้ข้อมูลที่ถูกต้อง และส่งเสริมการพัฒนาสุขภาวะของประชาชนทุกช่วงวัย โดยสร้างความรู้ความเข้าใจการสนับสนุนกิจกรรมสุขภาวะ และสร้างเครือข่ายภาคประชาชนในการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรค ให้กับประชาชนทุกช่วงวัย โดยประสานงานร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ในการให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะอนามัยให้กับประชาชน และพระราชบัญญัติส่งเสริมการเรียนรู้ พ.ศ.๒๕๖๖ กำหนดให้กรมส่งเสริมการเรียนรู้ มีหน้าที่ในการจัดส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง และการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับหรือการเรียนรู้รูปแบบอื่น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาบุคคลให้มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เป็นคนดี มีวินัย รู้จักสิทธิควบคู่กับหน้าที่และความรับผิดชอบ ภูมิใจและตระหนักใน ความสำคัญของชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็น ประมุข รู้จักรักษาประโยชน์ส่วนรวมและของประเทศชาติ รู้จักความพอเพียง มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ใฝ่ เรียนรู้ มีความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง มีคุณธรรม และความซื่อสัตย์สุจริต โดยได้กำหนดนโยบายจุดเน้นการ ดำเนินงานของกรมส่งเสริมการเรียนรู้ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗ ในการส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างสังคมแห่ง การเรียนรู้ตลอดชีวิต กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต เป็นการศึกษาที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคน เพื่อให้มีความรู้ เจตคติและทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบัน เพื่อให้บุคคลสามารถเผชิญสถานการณ์ต่างๆใน ชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเตรียมความพร้อมกับการปรับตัวในอนาคต เช่น สุขภาพกายและใจ ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน คุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่ดี

จากนโยบายและความต้องการของกลุ่มเป้าหมายดังกล่าวข้างต้น ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอ บึงนาราง จึงได้จัดกิจกรรมการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต “โครงการ อบรมพัฒนาเสริมสร้างสุขภาวะทางกายและ ทางจิต” ด้วยการอบรมให้ความรู้แก่ประชาชนทั่วไป เพื่อเป็น ประโยชน์สุข ของประชาชนในการเห็นความสำคัญ ถึงปัญหาที่เกิดขึ้นและแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องและถูกวิธี สอดคล้อง กับหลักทักษะชีวิต ๑๐ ประการ ในด้าน ทักษะการจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotion) เป็นความสามารถ ในการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้ว่าอารมณ์มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมอย่างไร รู้วิธีการจัดการกับ อารมณ์โกรธ และความเศร้าโศก ที่ส่งผลทางลบ

ต่อร่างกาย และจิตใจได้อย่างเหมาะสม และ ทักษะการจัดการ กับความเครียด (Coping with stress) เป็นความสามารถในการรับรู้ถึงสาเหตุของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย ความเครียด และแนวทางในการควบคุมระดับความเครียดเพื่อให้เกิดการเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่ ถูกต้องเหมาะสมและไม่เกิดปัญหาด้านสุขภาพ

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตรวมถึงได้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการป้องกันปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตเพื่อให้พฤติกรรมเป็นไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่เกิดปัญหาด้านสุขภาพ และสามารถนำความรู้มาใช้อย่างถูกต้องเหมาะสม

เป้าหมาย

๑. เชิงปริมาณ

ประชาชน อำเภอปึงนารางเข้าร่วมกิจกรรม	จำนวน ๔๐ คน
ประชาชนตำบลโพธิ์ไทรงาม	จำนวน ๘ คน
ประชาชนตำบลแหลมรัง	จำนวน ๘ คน
ประชาชนตำบลห้วยแก้ว	จำนวน ๘ คน
ประชาชนตำบลปึงนาราง	จำนวน ๘ คน
ประชาชนตำบลบางลาย	จำนวน ๘ คน

๒. เชิงคุณภาพ

๑. เพื่อให้ผู้รับการอบรมไม่น้อยร้อยละ ๑๐๐ มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลและวิธีการป้องกันเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิต

๒. ผู้เข้ารับการอบรมมีความพึงพอใจร้อยละ ๘๐ การดำเนินในภาพรวมอยู่ในระดับดีขึ้นไป

ระยะเวลา

จำนวน ๖ ชั่วโมง

- ทฤษฎี ๓ ชั่วโมง
- ปฏิบัติ ๓ ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	โครงการพัฒนาทักษะชีวิต กิจกรรมอบรมพัฒนาเสริมสร้างสุขภาวะทางกายและทางจิต	เป็นหลักสูตรที่มุ่งเน้น ให้ประชาชนมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตรวมถึงได้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการป้องกันปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตเพื่อให้พฤติกรรมเป็นไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่เกิดปัญหาด้านสุขภาพ และสามารถนำความรู้มาใช้อย่างถูกต้องเหมาะสม	๑. การดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต - ความหมายของ การดูแลสุขภาพและสุขภาพจิต - ปัจจัยที่มีผลต่อปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิต - ลักษณะของบุคคล ที่ได้รับผลกระทบจากปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิต ๒. วิธีการป้องกันปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตเพื่อให้พฤติกรรมเป็นไปในทางที่ถูกต้อง	บรรยายให้ความรู้ ดังนี้ - วิธีสอนแบบบรรยาย โดยวิทยากร - การจัดการเรียนรู้แบบใช้คำถาม - ความหมายของ การดูแลสุขภาพและสุขภาพจิต - ปัจจัยที่มีผลต่อปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิต - ลักษณะของบุคคล ที่ได้รับผลกระทบจากปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิต - วิธีการป้องกันปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิต - ประเมินความพึงพอใจ - สรุปกิจกรรม ฯ	๓ ชั่วโมง	๓ ชั่วโมง

สื่อการเรียนรู้

๑. วิทยากร
๒. คลิปวิดีโอ
๓. การสืบค้นข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต

การวัดผลประเมินผล

๑. การสังเกต
๒. การสอบถาม
๓. การใช้ใบงาน
๔. แบบประเมินความพึงพอใจ

เกณฑ์การจบหลักสูตร

- ผู้รับการอบรมไม่น้อยร้อยละ ๑๐๐ มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลและวิธีการป้องกันเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิต
- ผู้เข้ารับการอบรมมีความพึงพอใจร้อยละ ๘๐ การดำเนินในภาพรวมอยู่ในระดับดีขึ้นไป

หมายเหตุ : สถานศึกษาสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม