

รายละเอียดโครงการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569
กรมส่งเสริมการเรียนรู้ กระทรวงศึกษาธิการ

ชื่อโครงการ ..โครงการส่งเสริมทักษะชีวิต “จับสุขจากสมุนไพร สร้างสุขภาพดี” ..

หน่วยงาน ..สกร.ระดับอำเภอเมืองพิจิตร ..

ผู้รับผิดชอบ ..นางสาวรัตนดา รัตนเจียมรังษี ..

ตำแหน่ง ..ครูศูนย์การเรียนรู้ ..

โทรศัพท์สำนักงาน ..มือถือ ..093-1879689 ..

e-Mail ..Ksrdongklangy63@gmail.com ..

o ฉบับขออนุมัติโครงการ

o ฉบับขออนุมัติปรับแก้ไขรายละเอียดโครงการ ครั้งที่

o พันธกิจ ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอเมืองพิจิตร

พันธกิจที่ 3 จัด ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองด้านอาชีพ ด้านทักษะชีวิต ด้านการพัฒนาสังคมและชุมชน และการน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง การคิดเป็น เป็นกลไกการปฏิบัติการเรียนรู้

พันธกิจที่ 5 สรรหาแนวร่วม สร้างการมีส่วนร่วมของคนในชุมชนและสังคม รวมทั้งร่วมมือกับผู้อำนวยการในภูมิภาคท้องถิ่น ภาคีเครือข่ายและสถานศึกษา ในการส่งเสริมการเรียนรู้การถ่ายทอดประสบการณ์ความรู้ หรือภูมิปัญญาให้แก่ผู้เรียนหรือประชาชน

o จุดเน้นการดำเนินงานของกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

3. ส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะแห่งอนาคตสู่การเป็นพลเมืองที่เข้มแข็งและมีคุณภาพ

3.2 มุ่งสร้างทักษะที่หลากหลาย (Multi Skill) และความยืดหยุ่น (Resilience) ให้ประชาชน พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและโลกการทำงาน เช่น ทักษะการสื่อสารและการทำงานร่วมกัน ทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตและการปรับตัว ทักษะด้านวัฒนธรรมและความคิดสร้างสรรค์

o จุดเน้นการดำเนินงานของกระทรวงศึกษาธิการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

2. ลดภาระนักเรียนและผู้ปกครอง

2.9 สร้างโอกาสให้คนทุกช่วงวัยเข้าถึงการศึกษาและการฝึกอบรมอย่างเท่าเทียม และมีคุณภาพ ตั้งแต่การศึกษาปฐมวัยจนถึงการศึกษาตลอดชีวิต พร้อมการพัฒนาทักษะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี การคิดวิเคราะห์ อย่างมีเหตุผล และทักษะอาชีพที่จำเป็นแห่งอนาคต (Future Skill)

o **มาตรฐานการศึกษาเพื่อการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษา สังกัดกรมส่งเสริมการเรียนรู้**

มาตรฐานการศึกษาสำหรับสถานศึกษาที่จัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

ด้านที่ 1 คุณภาพของผู้เรียนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

1.1 ผู้เรียนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง มีคุณลักษณะเป็นไปตามเกณฑ์การจบหลักสูตรการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

1.2 ผู้จบหลักสูตรการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง สามารถนำผลที่ได้รับจากการเรียนรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิต

ด้านที่ 2 คุณภาพการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

2.1 หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองมีความสอดคล้องกับความถนัด ความสนใจ และความจำเป็นของกลุ่มเป้าหมาย

2.2 สื่อการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองมีความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตรการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง และความต้องการของผู้เรียน

2.3 ครูและผู้จัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองมีศักยภาพในการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

2.4 การวัดและประเมินผลการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองมีความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการจัดการเรียนรู้

2.5 ระบบแนะแนวการเรียนและการประกอบอาชีพที่สร้างโอกาสในการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

2.6 ความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

สอดคล้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

2 เงื่อนไข

เงื่อนไขความรู้ ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้และทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ เลือกรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพจิต และการป้องกันโรค สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

เงื่อนไขคุณธรรม ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรับผิดชอบตนเองและครอบครัว มีวินัยในการดูแลสุขภาพ ใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า และแบ่งปันความรู้ด้านสุขภาพแก่ครอบครัวและชุมชน

3 หลักการ

พอประมาณ ผู้เข้าร่วมโครงการดูแลสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมกับวัย สภาพร่างกาย และบริบทของตนเอง เช่น รับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสม ออกกำลังกายอย่างพอดี และใช้ทรัพยากรในการดูแลสุขภาพอย่างคุ้มค่า

มีเหตุ มีผล ผู้เข้าร่วมโครงการใช้ความรู้ด้านสุขภาพประกอบการตัดสินใจ เพื่อป้องกันโรค และลดความเสี่ยง

มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้และทักษะในการป้องกันโรค และสามารถรับมือกับปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพได้

4 มิติ

มิติวัตถุ ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถดูแลสุขภาพและเลือกใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในครัวเรือน และชุมชน เพื่อส่งเสริมสุขภาพอย่างเหมาะสม คำนวณและลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นในการดูแลสุขภาพ

มิติสังคม ผู้เข้าร่วมโครงการเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านสุขภาพ ร่วมกันดูแลสุขภาพ และถ่ายทอดความรู้ให้แก่สมาชิกในครอบครัวและชุมชน

มิติสิ่งแวดล้อม ผู้เข้าร่วมโครงการตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ รู้จักดูแลสุขภาพแวดล้อมให้สะอาด ปลอดภัย และเอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี

มิติวัฒนธรรม ผู้เข้าร่วมโครงการนำวิถีชีวิตและภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านสุขภาพมาประยุกต์ใช้และถ่ายทอด

3 ศาสตร์พระราชา

ศาสตร์พระราชานำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำเนินชีวิตและดูแลสุขภาพ

ศาสตร์ท้องถิ่น นำภูมิปัญญา อาหาร และทรัพยากรในท้องถิ่นมาใช้ส่งเสริมสุขภาพ

ศาสตร์สากล ประยุกต์ใช้ความรู้ด้านโภชนาการ การออกกำลังกาย สุขภาพจิต การป้องกันโรค และข้อมูลสุขภาพที่ถูกต้อง เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม

4 พระบรมราโชบาย

1. รู้จักแยกแยะสิ่งที่ผิด – ชอบ / ชั่ว – ดี

2. มีความเอื้ออาทรต่อครอบครัวและชุมชนของตน

3. การเป็นพลเมืองดี เป็นหน้าที่ของทุกคน

o พระราชบัญญัติส่งเสริมการเรียนรู้ พ.ศ. 2566

มาตรา 6 กำหนดให้กรมส่งเสริมการเรียนรู้ มีหน้าที่จัด ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้ ได้แก่ การเรียนรู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง และการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับ โดยการจัด ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้ต้องคำนึงถึงความหลากหลาย ความต้องการของผู้เรียน และเปิดโอกาสให้ประชาชนทุกเพศทุกวัยสามารถเข้าถึงการเรียนรู้ได้อย่างทั่วถึง เท่าเทียมและเป็นธรรม

มาตรา 8 การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง มีเป้าหมายเพื่อให้บุคคลได้รับความรู้ ทักษะ และสมรรถนะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต การประกอบอาชีพ หรือพัฒนาคุณภาพชีวิต

มาตรา 9 การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาศักยภาพ ทักษะ และความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านตามความถนัดของตน การประกอบอาชีพ การพัฒนาอาชีพ การยกระดับคุณภาพชีวิตของตน ครอบครัว ชุมชน หรือสังคม หรือเพื่อประโยชน์แห่งความรอบรู้ของตน โดยอาจได้รับการรับรองคุณวุฒิตามความเหมาะสม

1. หลักการและเหตุผล

พระราชบัญญัติส่งเสริมการเรียนรู้ พ.ศ. 2566 ได้กำหนดแนวทางการส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนได้รับโอกาสในการเรียนรู้ตลอดชีวิต สามารถพัฒนาความรู้ ทักษะ และสมรรถนะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตและการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยมุ่งเน้นการจัดการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับบริบท ความต้องการ และศักยภาพของแต่ละพื้นที่ เพื่อให้ประชาชนสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และชุมชน

ตำบลดงกลาง อำเภอเมืองพิจิตร จังหวัดพิจิตร เป็นชุมชนที่ประชาชนมีวิถีชีวิตและการดำรงชีวิตที่หลากหลาย การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจ รวมถึงพฤติกรรมกรดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน เช่น การบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน มัน และเค็ม การพักผ่อนไม่เพียงพอ การขาดการออกกำลังกาย และความเครียด ซึ่งเป็นปัจจัยที่อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จึงจำเป็นต้องส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการดูแลและสร้างเสริมสุขภาพ สามารถเลือกแนวทางการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับตนเองและครอบครัวได้

สมุนไพรเป็นทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่นและเป็นส่วนหนึ่งของภูมิปัญญาที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพ การเรียนรู้เกี่ยวกับการเลือกใช้สมุนไพร การเตรียมวัตถุดิบ และการทำน้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ จึงเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้ประชาชนมีทางเลือกในการบริโภคเครื่องดื่มที่เหมาะสม โดยเน้นการใช้วัตถุดิบที่หาได้ง่าย การลดปริมาณน้ำตาล การคำนึงถึงความสะดวกและความปลอดภัย ตลอดจนการใช้สมุนไพรอย่างถูกต้องและเหมาะสม ทั้งนี้ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนเกิดความตระหนักและสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ศูนย์การเรียนรู้ระดับตำบลดงกลาง สังกัดศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอเมืองพิจิตร จึงจัดทำ โครงการส่งเสริมทักษะชีวิต “จิตสุขจากสมุนไพร สร้างสุขภาพดี” ขึ้น เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการเลือกใช้สมุนไพรและการทำน้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพอย่างถูกต้อง สะอาด และปลอดภัย สามารถนำความรู้และทักษะไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว เป็นแนวทางหนึ่งในการลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ ตลอดจนสามารถถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนความรู้กับครอบครัวและชุมชน อันจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม การพัฒนาคุณภาพชีวิต และการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ด้านสุขภาพอย่างยั่งยืน

2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจในการเลือกใช้สมุนไพร และบริโภคน้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพอย่างเหมาะสมและปลอดภัย

2.2 เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีทักษะในการทำน้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว

3. กลุ่มเป้าหมาย/เป้าหมายและตัวชี้วัด

3.1 กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป

จำนวน 6 คน

3.2 เป้าหมายและตัวชี้วัดความสำเร็จ

เชิงผลผลิต (Output)

1. ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับสมุนไพร การเลือกใช้สมุนไพร และการบริโภคน้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ
2. ผู้เข้าร่วมโครงการได้ฝึกปฏิบัติการทำน้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

เชิงผลลัพธ์ (Outcomes)

1. ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และทักษะการทำน้ำสมุนไพรไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว และเลือกบริโภคน้ำสมุนไพรได้อย่างเหมาะสมและปลอดภัย

เป้าหมาย	ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย
เชิงผลผลิต (Output)		
1) ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับสมุนไพร การเลือกใช้สมุนไพร และการบริโภคน้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ	1) ผู้เข้าร่วมโครงการไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 มีความรู้และความเข้าใจผ่านเกณฑ์ที่กำหนด	ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80
2) ผู้เข้าร่วมโครงการได้ฝึกปฏิบัติการทำน้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ	2) ผู้เข้าร่วมโครงการไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 สามารถทำน้ำสมุนไพรได้ถูกต้องตามขั้นตอนและหลักสุขอนามัย	ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80
เชิงผลลัพธ์ (Outcomes)		
1) ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และทักษะการทำน้ำสมุนไพรไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว และเลือกบริโภคน้ำสมุนไพรได้อย่างเหมาะสมและปลอดภัย	ผู้เข้าร่วมโครงการไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 สามารถนำความรู้และทักษะไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวันได้	ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80

4. ระยะเวลาเริ่มต้นและสิ้นสุดโครงการ

ระยะเวลาตั้งแต่วันที่ 10 เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2569 - วันที่ 17 เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2569

5. วิธีดำเนินการ

กิจกรรมหลัก	เป้าหมาย		พื้นที่ (ระยะเวลา)	แผนการใช้จ่ายงบประมาณ (บาท)				งบประมาณ รวม (บาท)
	เชิงปริมาณ (ประเภท เป้าหมาย)	เชิงคุณภาพ (ผลที่ได้รับ)		Q1 (ต.ค.-ธ.ค.)	Q2 (ม.ค.-มี.ค.)	Q3 (เม.ย.-มิ.ย.)	Q4 (ก.ค.-ก.ย.)	
1) ขั้นวางแผน(Plan) 1.1 สำรวจสภาพปัญหาความต้องการ และวิเคราะห์ความต้องการ 1.2 เขียนโครงการเสนอขออนุมัติ 1.3 วางแผนการจัดประชุม 1.4 ประสานงานแจ้งกำหนดการประชุม 1.5 ประสานสถานที่ 1.6 จัดเตรียมเอกสารวัสดุอุปกรณ์	- ครู - ประชาชนทั่วไป	- ครูมีความเข้าใจ เกี่ยวกับสภาพ ปัญหาความ ต้องการของ ผู้เข้าร่วมโครงการ	สกร.ระดับ อำเภอเมือง พิจิตร 10-14 ส.ค. 69	-	-	-	-	-
2) ขั้นดำเนินงาน(Do) 2.1 ประสานงานกับภาคีเครือข่ายใน การจัดสถานที่ 2.2 ดำเนินงานโครงการ	- ครู - อาสาสมัคร สกร. - กรรมการ ศกร.	- หน่วยงานให้ ความร่วมมือในการ จัดโครงการ/ กิจกรรม	อาคาร เอนกประสงค์ หมู่ 7 ต.ดงกลาง 15-16 ส.ค. 69	-	-	-	690	690
3) ขั้นตรวจสอบ(Check) 3.1 การประเมินผลก่อนโครงการ 3.2 การประเมินผลระหว่างโครงการ	- ครู - ประชาชนทั่วไป	- ผู้เข้าร่วมโครงการ มีความรู้และทักษะ ในการใช้สมุนไพร และทำน้ำสมุนไพร	อาคาร เอนกประสงค์ หมู่ 7 ต.ดงกลาง	-	-	-	-	-

กิจกรรมหลัก	เป้าหมาย		พื้นที่ (ระยะเวลา)	แผนการใช้จ่ายงบประมาณ (บาท)				งบประมาณ รวม (บาท)
	เชิงปริมาณ (ประเภท เป้าหมาย)	เชิงคุณภาพ (ผลที่ได้รับ)		Q1 (ต.ค.-ธ.ค.)	Q2 (ม.ค.-มี.ค.)	Q3 (เม.ย.-มิ.ย.)	Q4 (ก.ค.-ก.ย.)	
3.3 การประเมินผลเมื่อเสร็จสิ้น โครงการ		เพื่อสุขภาพ สามารถนำไปใช้ ดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว และ ชุมชนได้	15-16 ส.ค. 69					
4) <u>ขั้นปรับปรุงแก้ไข(Action)</u> 4.1 รวบรวมข้อมูลวิเคราะห์ข้อมูล สรุป และจัดทำรายงานการประเมินโครงการ 4.2 ประชุมคณะทำงานเพื่อนำข้อมูล จากการประเมินโครงการไปใช้ปรับปรุง แก้ไขและพัฒนาดำเนินโครงการต่อไป	- ครู - ผู้บริหาร	- ดำเนินการ ปรับปรุง แก้ไข เชิงคุณภาพตาม ข้อเสนอแนะของ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง	สกร.ระดับ อำเภอเมือง พิจิตร 16-17 ส.ค. 69	-	-	-	-	-
งบประมาณรวมทั้งสิ้น				-	-	-	690	690

6. วงเงินงบประมาณ (ประมาณการค่าใช้จ่าย)

ใช้เงินงบประมาณรายจ่ายประจำปี พ.ศ. 2569 จากแผนงาน : ยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ ผลผลิตผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง งบดำเนินงาน กิจกรรมการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต รหัส 20334332005002000000 จำนวน 690.00 บาท (-หักร้อยเก้าสิบบาทถ้วน-) รายละเอียดดังนี้

6.1 ค่าวัสดุฝึก

690 บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 690.00 บาท (-หักร้อยเก้าสิบบาทถ้วน-)

หมายเหตุ ทุกรายการถัวเฉลี่ยจ่ายตามเท่าที่จ่ายจริง

7. เครือข่าย

7.1 ผู้นำชุมชนตำบลดงกลาง

8. โครงการที่เกี่ยวข้อง

8.1 โครงการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง ด้านพัฒนาสังคมและชุมชน

8.2 โครงการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิต

9. การติดตามและประเมินผลโครงการ (วิธีการ/เครื่องมือ)

9.1 วิธีการ การกำกับนิเทศติดตามของผู้บริหาร, ข้าราชการครู, ครูศูนย์การเรียนรู้ และการวัดและการประเมินผล

9.2 โดยใช้

- แบบวัดความรู้/การสอบถามหรือการสังเกต
- แบบประเมินความพึงพอใจ
- ชิ้นงาน

10. การวิเคราะห์ความเสี่ยงของโครงการ

ความเสี่ยง	การบริหารความเสี่ยง
1. ผู้เข้าร่วมโครงการไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดหรือไม่สามารถเข้าร่วมได้ครบ	ประชาสัมพันธ์ล่วงหน้าและประสานผู้นำชุมชน เพื่อแจ้งเตือนและติดตามผู้เข้าร่วม
2. ผู้เข้าร่วมโครงการมีพื้นฐานความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรแตกต่างกัน	จัดกระบวนการเรียนรู้จากง่ายไปยาก ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย เน้นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และการฝึกปฏิบัติจริง
3. วัสดุ อุปกรณ์ หรือสถานที่สำหรับทำน้ำสมุนไพรไม่พร้อม	เตรียมและตรวจสอบวัสดุ อุปกรณ์ และสถานที่ล่วงหน้า พร้อมจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์สำรองให้เพียงพอ ก่อนดำเนินกิจกรรม

หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

หลักสูตร โครงการส่งเสริมทักษะชีวิต “จิตสุขจากสมุนไพร สร้างสุขภาพดี” จำนวน 3 ชั่วโมง

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอเมืองพิจิตร



ความเป็นมา

พระราชบัญญัติส่งเสริมการเรียนรู้ พ.ศ. 2566 ได้กำหนดแนวทางการส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนได้รับโอกาสในการเรียนรู้ตลอดชีวิต สามารถพัฒนาความรู้ ทักษะ และสมรรถนะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตและการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยมุ่งเน้นการจัดการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับบริบท ความต้องการ และศักยภาพของแต่ละพื้นที่ เพื่อให้ประชาชนสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และชุมชน

ตำบลดงกลาง อำเภอเมืองพิจิตร จังหวัดพิจิตร เป็นชุมชนที่ประชาชนมีวิถีชีวิตและการดำรงชีวิตที่หลากหลาย การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจ รวมถึงพฤติกรรมกรดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน เช่น การบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน มัน และเค็ม การพักผ่อนไม่เพียงพอ การขาดการออกกำลังกาย และความเครียด ซึ่งเป็นปัจจัยที่อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จึงจำเป็นต้องส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการดูแลและสร้างเสริมสุขภาพ สามารถเลือกแนวทางการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับตนเองและครอบครัวได้

สมุนไพรเป็นทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่นและเป็นส่วนหนึ่งของภูมิปัญญาที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพ การเรียนรู้เกี่ยวกับการเลือกใช้สมุนไพร การเตรียมวัตถุดิบ และการทำน้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ จึงเป็นแนวทางหนึ่งที่ช่วยให้ประชาชนมีทางเลือกในการบริโภคเครื่องดื่มที่เหมาะสม โดยเน้นการใช้วัตถุดิบที่หาได้ง่าย การลดปริมาณน้ำตาล การคำนึงถึงความสะอาดและความปลอดภัย ตลอดจนการใช้สมุนไพรอย่างถูกต้องและเหมาะสม ทั้งนี้ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนเกิดความตระหนักและสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ศูนย์การเรียนรู้ระดับตำบลดงกลาง สังกัดศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอเมืองพิจิตร จึงจัดทำ โครงการส่งเสริมทักษะชีวิต “จิตสุขจากสมุนไพร สร้างสุขภาพดี” ขึ้น เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการเลือกใช้สมุนไพรและการทำน้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพอย่างถูกต้อง สะอาด และปลอดภัย สามารถนำความรู้และทักษะไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว เป็นแนวทางหนึ่งในการลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ ตลอดจนสามารถถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนความรู้กับครอบครัวและชุมชน อันจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม การพัฒนาคุณภาพชีวิต และการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ด้านสุขภาพอย่างยั่งยืน

หลักการของหลักสูตร

1. เป็นหลักสูตรที่มุ่งพัฒนาความรู้และทักษะเกี่ยวกับสมุนไพร การเลือกใช้สมุนไพร และการทำน้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ โดยเน้นการเรียนรู้จากสถานการณ์ใกล้ตัว การลงมือปฏิบัติจริง การคำนึงถึงความสะอาดและความปลอดภัย และการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตและบริบทของชุมชน
2. เป็นหลักสูตรที่ใช้การเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ ที่ให้ความสำคัญกับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในประสบการณ์ระหว่างวิทยากรและผู้เข้ารับการฝึกอบรม เป็นแนวทางการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการอภิปรายและเรียนรู้ร่วมกัน

จุดมุ่งหมาย

เพื่อเสริมสร้างความรู้และทักษะเกี่ยวกับการใช้สมุนไพรและการทำน้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว และถ่ายทอดแลกเปลี่ยนความรู้กับครอบครัวและชุมชนได้

ระยะเวลา

- 3 ชั่วโมง

เป้าหมาย

- ประชาชนทั่วไป จำนวน 6 คน

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	รู้จักสมุนไพร ใส่ใจสุขภาพ	ผู้เรียนสามารถ เลือกใช้สมุนไพรและ เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ ได้อย่างสะอาด ปลอดภัย และ เหมาะสม	- ความหมายและ ความสำคัญของ สมุนไพร - สมุนไพรใกล้ตัวและ การนำมาใช้ประโยชน์ - คุณค่าของกระเจี๊ยบ แดงและอัญชัน - การเลือกสมุนไพร และวัตถุดิบที่สะอาด และปลอดภัย - หลักการเลือก เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ และการลดหวาน	วิทยากรบรรยายให้ความรู้ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ พร้อม สรุปและประเมินผลการ เรียนรู้	20 นาที	-
2	1. ลงมือทำ “จิบ สุข” น้ำสมุนไพร เพื่อสุขภาพ	- ผู้เรียนสามารถทำ น้ำสมุนไพรสูตร หวานน้อยได้อย่าง ถูกต้อง สะอาด และ ปลอดภัย	- วัสดุ อุปกรณ์ และ การเตรียมวัตถุดิบ - การทำน้ำกระเจี๊ยบ สูตรหวานน้อย - การทำน้ำอัญชัน มะนาวสูตรหวานน้อย - หลักสุขอนามัยใน การเตรียมและ ประกอบเครื่องดื่ม - การชิมและปรับ รสชาติอย่างเหมาะสม	วิทยากรบรรยายให้ความรู้ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ พร้อม สรุปและประเมินผลการ เรียนรู้	20 นาที	2 ชั่วโมง

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
	2. ต้มเป็น ใช้เป็น ต่อยอดเป็น	- ผู้เรียนสามารถ เลือกต้ม เก็บรักษา และต่อยอดน้ำ สมุนไพรเพื่อใช้ใน ชีวิตประจำวันหรือ สร้างรายได้ได้อย่าง เหมาะสม	- การเลือกต้มน้ำ สมุนไพรให้เหมาะสม กับตนเอง - การควบคุมปริมาณ น้ำตาลในเครื่องต้ม - การเก็บรักษาและ บรรจุภัณฑ์ - การคำนวณต้นทุน และกำหนดราคา เบื้องต้น - การนำความรู้ไปใช้ใน ชีวิตประจำวันและต่อ ยอดเป็นอาชีพ			
3	สรุปบทเรียนและ ถอดองค์ความรู้	- เพื่อให้ผู้เรียน คิดเป็น ทำได้ แก้ปัญหาได้และ ขยายผลเป็น	1. สิ่งที่คาดหวังและสิ่ง ที่เกิดขึ้นจริง 2. สิ่ง que เรียนรู้ใหม่ เคล็ดลับที่ นอกเหนือจากสูตร 3. ปัญหาและอุปสรรค 4. การนำไปใช้ต่อ	วิทยากรร่วมกับครู ศกร. ทำหน้าที่เป็นผู้ตั้งคำถาม เพื่อดึงความรู้จากตัวผู้เรียน และผู้เรียนทำแบบทดสอบ	20 นาที	-

สื่อการเรียนรู้

1. คลิปวิดีโอ
2. ใบความรู้
3. วัสดุฝึกปฏิบัติ

การวัดผลประเมินผล

1. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีและปฏิบัติงานระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
2. แบบประเมินผลการอบรม (แบบ พต 10)
3. แบบรายงานผลการอบรม (แบบ พต.13)
4. แบบประเมินความพึงพอใจ (แบบ พต.12)
5. บันทึกการนิเทศฝึกอบรม (แบบ พต.11)

การจบหลักสูตร

1. มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
3. มีผลการประเมินความรู้ความเข้าใจในการสร้างเสริมสุขภาพตามเกณฑ์ของหลักสูตร

กำหนดการโครงการส่งเสริมทักษะชีวิต “จิบสุขจากสมุนไพร สร้างสุขภาพดี” (หลักสูตร 3 ชั่วโมง)

ในวันที่ 16 เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2569

สถานที่จัด ณ อาคารเอนกประสงค์ หมู่ที่ 7 ตำบลดงกลาง อำเภอเมือง จังหวัดพิจิตร

จัดโดย ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอเมืองพิจิตร

วันที่ 16 เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2569

- | | |
|---------------------|--|
| 08.00 น. - 08.30 น. | รายงานตัวลงทะเบียน |
| 08.30 น. - 09.00 น. | ชี้แจงวัตถุประสงค์ ตามโครงการส่งเสริมทักษะชีวิต “จิบสุขจากสมุนไพร สร้างสุขภาพดี” (หลักสูตร 3 ชั่วโมง) โดยนางสาวรัตนดา รัตนเจียมรังษี ครูศูนย์การเรียนรู้ |
| 09.00 น. - 12.00 น. | วิทยากรโดยนางสาวรัตนดา รัตนเจียมรังษี ครูศูนย์การเรียนรู้ บรรยายและฝึกปฏิบัติ ดังนี้
เรื่องที่ 1 รู้จักสมุนไพร ใส่ใจสุขภาพ
- ความหมายและความสำคัญของสมุนไพร , สมุนไพรใกล้ตัวและการนำมาใช้ประโยชน์ , คุณค่าของกระเจี๊ยบแดงและอัญชัน , การเลือกสมุนไพรและวัตถุดิบที่สะอาดและปลอดภัย และหลักการเลือกเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพและการลดหวาน
เรื่องที่ 2 ลงมือทำ “จิบสุข” น้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ
- วัสดุ อุปกรณ์ และการเตรียมวัตถุดิบ , การทำน้ำกระเจี๊ยบสูตรหวานน้อย , การทำน้ำอัญชันมะนาวสูตรหวานน้อย , หลักสุขอนามัยในการเตรียมและประกอบเครื่องดื่ม และการชิมและปรับรสชาติอย่างเหมาะสม
เรื่องที่ 3 ดื่มเป็น ใช้เป็น ต่อยอดเป็น
- การเลือกดื่มน้ำสมุนไพรให้เหมาะสมกับตนเอง , การควบคุมปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่ม , การเก็บรักษาและบรรจุภัณฑ์ , การคำนวณต้นทุนและกำหนดราคาเบื้องต้น , การนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันและต่อยอดเป็นอาชีพ |
| 12.00 น. - 12.30 น. | สรุปบทเรียนและถอดองค์ความรู้ และปิดโครงการ |

