รายละเอียดโครงการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙

กรมส่งเสริมการเรียนรู้ กระทรวงศึกษาธิการ

ชื่อโครงการ โครงการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืน ประจำปีงบประมาณ๒๕๖๙

หน่วยงาน ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอบางมูลนาก
ผู้รับผิดชอบ ว่าที่ร้อยตรีหญิงสาวิตรี โพธิ์เย็น **ตำแหน่ง** ครูศูนย์การเรียนรู้
โทรศัพท์สำนักงาน ๐๕๖-๖๓๓๕๗๙ **มือถือ** ๐๖๔-๔๑๙๖๙๕๓ **e-Mail** Sawitreephoyen๕๗๓๖@gmail.com

o ฉบับขออนุมัติโครงการ

o ฉบับขออนุมัติปรับแก้ไขรายละเอียดโครงการ ครั้งที่

S๑ : ความเชื่อมโยง/สอดคล้องกับ ยุทธศาสตร์ แผนงาน นโยบาย และภารกิจ

ความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ แผนงาน นโยบายและข้อสั่งการ

* ต้องมีความสอดคล้องอย่างน้อย ๑ ข้อ

o **แผนส่งเสริมการเรียนรู้ของจังหวัด**

แผนงาน : ยุทธศาสตร์สร้างความเสมอภาคทางการศึกษาโครงการสนับสนุนค่าใช้จ่ายในการจัดการศึกษาตั้งแต่ระดับอนุบาลจนจบการศึกษาขั้นพื้นฐาน กิจกรรมจัดการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน

o จุดเน้นการดำเนินงาน ของกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙

๒.๔ พัฒนาทักษะและอาชีพไหมให้กลุ่มวัยเกษียณ เตรียมความพร้อมรองรับสังคมสูงวัยสามารถพึ่งพาตนเองได้และลดภาระพึ่งพิงทางสังคม เช่น ด้านการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนและประชาชนทุกช่วงวัย มุ่งส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ ทักษะและสมรรถนะที่จำเป็นในการดำรงชีวิต สามารถดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชนได้อย่างเหมาะสม มีคุณภาพชีวิตที่ดีและปรับตัวให้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมและโลกยุคใหม่ ด้านการพัฒนาทักษะชีวิต (Life Skills) ส่งเสริมให้ผู้เรียนและประชาชนมีทักษะในการคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา การจัดการอารมณ์และความเครียด รวมถึงมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม สามารถป้องกันโรคและลดปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้ ด้านการส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)พัฒนาความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพที่ถูกต้อง สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพตนเอง การป้องกันโรค และการส่งเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืน ด้านการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต สนับสนุนให้ประชาชนมีโอกาสเข้าถึงการเรียนรู้ที่หลากหลาย สามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างบุคคล ครอบครัว และชุมชน เพื่อสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ที่เข้มแข็ง ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตและความมั่นคงของสังคม ส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาวะที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา มีภูมิคุ้มกันในการดำเนินชีวิต สามารถป้องกันตนเองจากโรคภัยและปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ อันนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีและสังคมที่เข้มแข็ง

๘. เสริมสร้างความร่วมมือและการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน

๘.๑ พัฒนากลไกความร่วมมือกับชุมชนและภาคีเครือข่าย ร่วมออกแบบและจัดการเรียนรู้เชิงรุกที่สะท้อนความต้องการและอัตลักษณ์ของพื้นที่อย่างแท้จริง

o **แผนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง (ถ้ามี)**

-

o ข้อสั่งการอื่น (ถ้ามี)

-

ความสอดคล้องกับภารกิจของหน่วยงานตามที่กฎหมายกำหนด

* ต้องมีความสอดคล้องอย่างน้อย ๑ ข้อ

o พระราชบัญญัติส่งเสริมการเรียนรู้ พ.ศ. ๒๕๖๖

มาตรา ๕ การส่งเสริมการเรียนรู้ตามพระราชบัญญัตินี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาบุคคลให้มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายจิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เป็นคนดี มีวินัย รู้จักสิทธิควบคู่กับหน้าที่และความรับผิดชอบ ภูมิใจและตระหนักในความสำคัญของชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข รู้จักรักษาประโยชน์ส่วนรวมและของประเทศชาติ รู้จักความพอเพียง มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ใฝ่เรียนรู้ มีความรอบรู้ รอบคอบระมัดระวัง มีคุณธรรม และมีความซื่อสัตย์สุจริต รวมทั้งมีสำนึกในความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ มีความเป็นพลเมืองที่สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมไทยและสังคมโลกได้อย่างผาสุก กับเพื่อให้บุคคลมีทักษะการเรียนรู้ ทักษะอาชีพ และทักษะชีวิตที่สอดคล้องและเท่าทันพัฒนาการของโลก และมีโอกาสพัฒนาหรือเพิ่มพูนทักษะของตนให้สูงขึ้นหรือปรับเปลี่ยนทักษะของตนตามความถนัดหรือความจำเป็น

มาตรา ๖ ให้กรมมีหน้าที่จัด ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้ ดังต่อไปนี้

(๑) การเรียนรู้ตลอดชีวิต

(๒) การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

(๓) การเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับ

นอกจากการจัด ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้ตามวรรคหนึ่ง กรมอาจจัดส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้ในรูปแบบอื่นที่จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ประชาชนได้ ทั้งนี้ ตามประกาศที่รัฐมนตรีกำหนด ประกาศดังกล่าวให้ระบุเป้าหมาย แนวทาง และวิธีการไว้ด้วย

การจัด ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้ตามวรรคหนึ่งและวรรคสองให้คำนึงถึงความหลากหลาย และความต้องการของผู้เรียน และเปิดโอกาสให้ประชาชนทุกเพศทุกวัยมีโอกาสเรียนรู้และเข้าถึงแหล่งเรียนรู้ได้อย่างทั่วถึง เท่าเทียม และเป็นธรรมโดยไม่เลือกปฏิบัติ

มาตรา ๙ การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาศักยภาพ ทักษะ และความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านตามความถนัดของตน การประกอบอาชีพ การพัฒนาอาชีพ การยกระดับคุณภาพชีวิตของตน ครอบครัว ชุมชน หรือสังคม หรือเพื่อประโยชน์แห่งความรอบรู้ของตน โดยอาจได้รับการรับรองคุณวุฒิตามความเหมาะสมในการจัดการเรียนรู้ตามวรรคหนึ่ง ให้มีระบบแนะแนวการเรียนและการประกอบอาชีพเพื่อให้ผู้เรียนมีโอกาสได้ทราบล่วงหน้าหรือวางแผนให้สอดคล้องกับความถนัดของตนด้วย

o กฎหมายอื่น เช่น ระเบียบ ประกาศ คำสั่ง (ถ้ามี)

S๒ : สรุปเนื้อหาสำคัญของโครงการ

๑. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันสถานการณ์ด้านสุขภาพของประชาชนมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งจากการแพร่ระบาดของโรคติดต่อ โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) พฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่ไม่เหมาะสม รวมถึงปัจจัยเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมและสังคมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนในทุกช่วงวัย การเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ประชาชนสามารถป้องกันโรค ลดปัจจัยเสี่ยง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสม อันจะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีและสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข การพัฒนาทักษะชีวิตด้านการป้องกันโรคและการส่งเสริมสุขภาพเป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยให้ประชาชนมีความสามารถในการตัดสินใจ เลือกปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้อง รู้จักดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิต และสุขอนามัยส่วนบุคคล ตลอดจนสามารถป้องกันตนเองจากโรคและภัยสุขภาพต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งสามารถถ่ายทอดความรู้และเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ครอบครัวและชุมชนได้ ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอจึงได้จัดทำโครงการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืนขึ้น เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนได้รับความรู้ ความเข้าใจ และทักษะที่จำเป็นในการดูแลสุขภาพตนเอง สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค สร้างเสริมสุขภาวะที่ดี และพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ครอบครัว และชุมชนให้มีความเข้มแข็ง อันจะนำไปสู่การสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้และการมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืนต่อไป

จากนโยบายและความต้องการของกลุ่มเป้าหมายดังกล่าวข้างต้น ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอบางมูลนากจึงจัดทำโครงการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืนนี้ขึ้น

๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันโรคและการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องตามหลักสุขอนามัย

๒. เพื่อพัฒนาทักษะการดูแลสุขภาพตนเอง การเฝ้าระวัง และการลดปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพในชีวิตประจำวัน

๓. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ทั้งด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการดูแลสุขภาพจิต

๔. เพื่อสร้างความตระหนักและปลูกฝังจิตสำนึกในการดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว และชุมชนอย่างต่อเนื่อง

๕. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และทักษะด้านสุขภาพไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต และถ่ายทอดสู่ครอบครัวหรือชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๓. กลุ่มเป้าหมาย/เป้าหมายและตัวชี้วัด ระบุผลที่จะได้จากการดำเนินโครงการโดยตรงเมื่อสิ้นสุดโครงการ

๓.๑ กลุ่มเป้าหมาย

๑) ประชาชนทั่วไป จำนวน ๑๐๘ คน

๓.๒ เป้าหมายและตัวชี้วัดความสำเร็จ

เชิงผลผลิต (Output) : ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันโรคและการส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้อง

เชิงผลลัพธ์ (Outcomes) : ผู้เข้าร่วมโครงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และสามารถเป็นแบบอย่างในการส่งเสริมสุขภาพแก่ครอบครัวและชุมชนได้

เป้าหมาย	ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย
เชิงผลผลิต (Output)		
๑) ประชาชนทั่วไป จำนวน ๑๐๘ คน	๑) ร้อยละ ๑๐๐ ของจำนวนกลุ่มเป้าหมายได้เข้าร่วมกิจกรรมตามความต้องการ	๑๐๘ คน
เชิงผลลัพธ์ (Outcomes)		
- ร้อยละ ๑๐๐ ของกลุ่มเป้าหมายมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการป้องกันโรคและการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องตามหลักสุขอนามัยฯ - ร้อยละ ๘๐ ของกลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรมในระดับดีขึ้นไป		

๔. ระยะเวลาเริ่มต้นและสิ้นสุดโครงการ

วันที่ ๑๙ - ๒๐ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๙

จัด ณ ศกร.ระดับตำบลทั้ง ๑๐ ตำบล

S๓ : กิจกรรมและงบประมาณ

๕. วิธีดำเนินการ ระบุกิจกรรมหลักและงบประมาณ โดยต้องสะท้อนความเป็นไปได้ในการส่งผลต่อความสำเร็จของโครงการ ขั้นตอนของกิจกรรมต้องมีความสมเหตุสมผลและสอดคล้องกัน ตลอดจนงบประมาณที่คาดว่าจะใช้ในการดำเนินกิจกรรมต้องมีความเหมาะสมและคุ้มค่า

กิจกรรมหลัก	เป้าหมาย		พื้นที่ (ระยะเวลา)	แผนการใช้จ่ายงบประมาณ (บาท)				งบประมาณรวม (บาท)
	เชิงปริมาณ (ประเภทเป้าหมาย)	เชิงคุณภาพ (ผลที่ได้รับ)		Q๑ (ตค-ธค)	Q๒ (มค-มีค)	Q๓ (เมย-มิย)	Q๔ (กค-กย)	
๑) โครงการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืน	๑. ประชาชนทั่วไป ๑๐๘ คน แบ่งเป็น ๑๐ ตำบล วันที่ ๑๙ ส.ค. ๒๕๖๙ - ตำบลบางมูลนาก - ตำบลเนินมะกอก - ตำบลลำประดา - ตำบลห้วยเขน - ตำบลวังกรด - ตำบลภูมิ - ตำบลวังสำโรง - ตำบลบางไผ่ - ตำบลวังตะกู - ตำบลหอไกร วันที่ ๒๐ ส.ค. ๒๕๖๙ - ตำบลเนินมะกอก - ตำบลวังกรด - ตำบลวังสำโรง - ตำบลหอไกร -ตำบลวังตะกู	๑. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันโรคและการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องตามหลักสุขอนามัย ๒. เพื่อพัฒนาทักษะการดูแลสุขภาพตนเอง การเฝ้าระวังและการลดปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพในชีวิตประจำวัน ๓. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ทั้งด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการดูแลสุขภาพจิต ๔. เพื่อสร้างความตระหนักและปลูกฝังจิตสำนึกในการดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัวและชุมชนอย่างต่อเนื่อง ๕. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และทักษะด้านสุขภาพไป	ศูนย์การเรียนรู้ระดับตำบล ทั้ง ๑๐ ตำบล	-	-	-	๑๒,๔๒๐-	๑๒,๔๒๐.-

		ประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตและถ่ายทอดสู่ครอบครัวหรือชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ						
งบประมาณรวมทั้งสิ้น				-	-	-	๑๒,๔๒๐.-	๑๒,๔๒๐.-

* ระบุกิจกรรมให้ครบทั้งกระบวนการ ทั้งที่ใช้งบประมาณ และไม่ใช้งบประมาณ

๖. วงเงินงบประมาณ (ประมาณการค่าใช้จ่าย)

ใช้เงินงบประมาณรายจ่ายประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๙ จากแผนงาน : ยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ผลผลิตผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบดำเนินงานการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต รหัส ๒๐๓๓๔๓๓๒๐๐๕๐๐๒๐๐๐๐๐๐ แหล่งที่มาของเงิน ๖๙๑๑๒๐๐ จำนวน ๑๒,๔๒๐ บาท
(-หนึ่งหมื่นสองพันสี่ร้อยยี่สิบบาทถ้วน-) รายละเอียดดังนี้

๑) ค่าเบี้ยเลี้ยง				**- บาท**
	-	=	- บาท	
๒) ค่าที่พัก				**- บาท**
	-	=	- บาท	
๓) ค่าพาหนะ				**- บาท**
	-	=	- บาท	
๔) ค่าอาหาร อาหารว่างและเครื่องดื่ม				**๗,๕๖๐.- บาท**
	๔.๑) ค่าอาหารกลางวัน (วันที่ ๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๙) ๗๘ คน x ๗๐ บาท x ๑ มื้อ	=	๕,๔๖๐.- บาท	
	๔.๒) ค่าอาหารกลางวัน (วันที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๙) ๓๐ คน x ๗๐ บาท x ๑ มื้อ	-	๒,๑๐๐ .- บาท	
	๔.๑) ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม	-	-	**- บาท**
	๔.๒) ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม	-	-	**- บาท**
๕) ค่าเอกสารประกอบการประชุม				**.- บาท**
	๕.๑) ค่าวัสดุสำนักงาน	=	๔,๑๔๐.- บาท	
	๕.๒) ค่าป้ายไวนิล จำนวน ๓ ป้าย	=	๗๒๐.- บาท	
รวม				**๑๒,๔๒๐.- บาท**

๗. เครือข่าย (ถ้ามี) *หน่วยงาน/องค์กรที่มีส่วนร่วมในการดำเนินโครงการ (ไม่ใช่หน่วยงานในสังกัดกรมส่งเสริมการเรียนรู้)

๗.๑ -

๗.๒

๘. โครงการที่เกี่ยวข้อง (ถ้ามี) *โครงการที่มีความเกี่ยวข้องภายใต้แผนงานเดียวกัน

๘.๑ โครงการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืน ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙

๙. การติดตามและประเมินผลโครงการ (วิธีการ/เครื่องมือ)

- ประเมินความพึงพอใจ
- สรุปโครงการ

๑๐. การวิเคราะห์ความเสี่ยงของโครงการ ระบุปัจจัยที่จะทำให้เกิดความเสี่ยงที่โครงการจะดำเนินการไม่ได้ หรือ ดำเนินการแล้วไม่บรรลุผลตามเป้าหมาย/ตัวชี้วัด และการบริหารจัดการ/แก้ไขความเสี่ยงที่คาดว่าจะเกิดขึ้น

ความเสี่ยง	การบริหารความเสี่ยง
งบประมาณที่ได้รับจัดสรรมีจำนวนไม่เพียงพอถ้าเปรียบเทียบสัดส่วนของประชากร	- วางแผนการใช้งบประมาณอย่างรอบคอบ และใช้ทรัพยากรในชุมชนอย่างคุ้มค่า - กำหนดแผนปฏิบัติงานที่ชัดเจน และจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับช่วงเวลา

กำหนดการ
การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต
โครงการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืน ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอบางมูลนาก สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดพิจิตร
วันที่ ๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๙
ณ ศกร.ระดับตำบลบางมูลนาก ศกร.ระดับตำบลเนินมะกอก ศกร.ระดับตำบลลำประดา
ศกร.ระดับตำบลห้วยเขน ศกร.ระดับตำบลภูมิ ศกร.ระดับตำบลวังกรด ศกร.ระดับตำบลวังสำโรง
ศกร.ระดับตำบลบางไผ่ ศกร.ระดับตำบลวังตะกู และ ศกร.ระดับตำบลหอไกร
อำเภอบางมูลนาก จังหวัดพิจิตร
****

วัน/เวลา	รายการ	ผู้รับผิดชอบ
๐๘.๐๐-๐๘.๓๐ น.	- ลงทะเบียน	ครู ศกร.
๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ น.	- พิธีเปิดโครงการ	นางสาวนภัสวรรณ อุฤทธิ์ ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอบางมูลนาก
๐๙.๐๐-๑๑.๐๐ น.	- วิทยากรบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับ ของโครงการพัฒนาทักษะชีวิตบรรยาย เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การป้องกันโรคในชีวิตประจำวัน และแนวทางการดูแล สุขภาพตนเอง	ครู ศกร.
๑๑.๐๐-๑๔.๐๐ น	- สรุปองค์ความรู้ - ประเมินความพึงพอใจ, ติดตามประเมินผล	ครู ศกร.
๑๔.๓๐-๑๕.๐๐ น	- พิธีปิดโครงการ	นางสาวนภัสวรรณ อุฤทธิ์ ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอบางมูลนาก

หมายเหตุ กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

กำหนดการ
การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต
โครงการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืน ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอบางมูลนาก สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดพิจิตร
วันที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๙
ณ ศกร.ระดับตำบลเนินมะกอก ศกร.ระดับตำบลวังกรด ศกร.ระดับตำบลวังสำโรง ศกร.ระดับตำบลวังตะกู
และ ศกร.ระดับตำบลหอไกร อำเภอบางมูลนาก จังหวัดพิจิตร
****

วัน/เวลา	รายการ	ผู้รับผิดชอบ
๐๘.๐๐-๐๘.๓๐ น.	- ลงทะเบียน	ครู ศกร.
๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ น.	- พิธีเปิดโครงการ	นางสาวนภัสวรรณ อุฤทธิ์ ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอบางมูลนาก
๐๙.๐๐-๑๑.๐๐ น.	- วิทยากรบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับของโครงการพัฒนาทักษะชีวิตบรรยาย เรื่อง หลักการออกกำลังกายที่เหมาะสม การดูแลสุขภาพจิต การจัดการความเครียด การพักผ่อนที่เพียงพอ และการสร้างสมดุลชีวิต	ครู ศกร.
๑๑.๐๐-๑๔.๐๐ น	- สรุปองค์ความรู้ - ประเมินความพึงพอใจ, ติดตามประเมินผล	ครู ศกร.
๑๔.๓๐-๑๕.๐๐ น	- พิธีปิดโครงการ	นางสาวนภัสวรรณ อุฤทธิ์ ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอบางมูลนาก

หมายเหตุ กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

แบบ กศ.ตน.15

หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง
โครงการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ประจำปี ๒๕๖๙
หลักสูตร การป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืน
จำนวน ๖ ชั่วโมง

ความเป็นมา

ปัจจุบันสถานการณ์ด้านสุขภาพของประชาชนมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว อันเนื่องมาจากปัจจัยทางด้านสังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม และรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป ส่งผลให้ประชาชนมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงปัญหาสุขภาพจากพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม การขาดการออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และความเครียดจากการใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของประชาชนและก่อให้เกิดภาระค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น การส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจและทักษะชีวิตด้านสุขภาพที่ถูกต้อง จึงเป็นแนวทางสำคัญในการสร้างภูมิคุ้มกันทางสุขภาพให้แก่ตนเอง ครอบครัวและชุมชน โดยมุ่งเน้นการป้องกันโรคก่อนการรักษา การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสม การดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิต และการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะที่ดี อันจะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีและลดความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพในระยะยาว ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอบางมูลนากจึงเล็งเห็นความสำคัญของการพัฒนาทักษะชีวิตด้านการป้องกันโรคและการส่งเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืน เพื่อให้ประชาชนและผู้เรียนได้รับความรู้ สามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนสร้างความตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเองและมีส่วนร่วมในการสร้างสังคมแห่งสุขภาวะ จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืนขึ้น เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ปลอดภัย และมีสุขภาพที่ดีอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

นอกจากนี้ หลักสูตรนี้ยังมุ่งเน้นให้ประชาชนมีการพัฒนาทักษะชีวิตด้านการป้องกันโรคและการส่งเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืน เพื่อให้ประชาชนและผู้เรียนได้รับความรู้ สามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนสร้างความตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเองและมีส่วนร่วมในการสร้างสังคมแห่งสุขภาวะ จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืนขึ้น เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ปลอดภัย

หลักการของหลักสูตร

๑. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันโรคและการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องตามหลักสุขอนามัย

๒. เพื่อพัฒนาทักษะการดูแลสุขภาพตนเอง การเฝ้าระวัง และการลดปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพในชีวิตประจำวัน

๓. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ทั้งด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการดูแลสุขภาพจิต

๔. เพื่อสร้างความตระหนักและปลูกฝังจิตสำนึกในการดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว และชุมชนอย่างต่อเนื่อง

๕. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนำความรู้และทักษะด้านสุขภาพไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตและถ่ายทอดสู่ครอบครัวหรือชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

๑. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันโรคและการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องตามหลักสุขอนามัย

๒. เพื่อพัฒนาทักษะการดูแลสุขภาพตนเอง การเฝ้าระวัง และการลดปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพในชีวิตประจำวัน

เป้าหมาย

<u>เชิงปริมาณ</u>

กลุ่มเป้าหมายประชาชนทั่วไป จำนวน ๑๒๐ คน ในพื้นที่อำเภอบางมูลนาก จำนวน ๑๐ ตำบล

<u>เชิงคุณภาพ</u>

ประชาชนทั่วไปตระหนักถึงการดูแลสุขภาพตนเอง การเฝ้าระวัง และการลดปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพในชีวิตประจำวัน สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างปลอดภัยและพึ่งพาตนเองได้

ระยะเวลา จำนวน ๖ ชั่วโมง

๑. ทฤษฎี ๒ ชั่วโมง

๒. ปฏิบัติ ๔ ชั่วโมง

สื่อการเรียนรู้

ใบความรู้

แหล่งเรียนรู้

-

การวัดผลประเมินผล

แบบประเมินความพึงพอใจ

รายละเอียดโครงสร้าง

กิจกรรม การป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืน จำนวน ๖ ชั่วโมง

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	จัดกิจกรรมให้ ความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับสุขภาพและการป้องกันโรค และหลักการออกกำลังกายที่เหมาะสม การดูแลสุขภาพจิต การจัดการความเครียด การพักผ่อนที่เพียงพอ และการสร้างสมดุลชีวิต	๑. ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญของสุขภาพและการป้องกันโรค ๒. ผู้เรียนสามารถระบุปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลต่อสุขภาพได้	- ความหมายของสุขภาพและสุขภาวะ - สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค - แนวทางการป้องกันโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง - หลักการออกกำลังกายที่เหมาะสม การดูแลสุขภาพจิต การจัดการความเครียด การพักผ่อนที่เพียงพอ และการสร้างสมดุลชีวิต	- ครูศูนย์การเรียนรู้บรรยายให้ความรู้ - ความหมายของสุขภาพและสุขภาวะ - สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค - แนวทางการป้องกันโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง - อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน	๑	๒
๒	การส่งเสริมสุขภาพด้วยพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม	๑. ผู้เรียนสามารถเลือกปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องได้ ๒. ผู้เรียนตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพตนเอง	- หลักโภชนาการเพื่อสุขภาพ - การออกกำลังกายที่เหมาะสมตามวัย - การพักผ่อนและการดูแลสุขภาพจิต - การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ	- - วิทยากรบรรยายและสาธิต - กิจกรรมกลุ่มวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพ - ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายเบื้องต้น	๑	๒
๓	การประยุกต์ใช้ความรู้เพื่อสร้างสุขภาพอย่างยั่งยืน	๑. ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ๒. ผู้เรียนสามารถวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัวได้	- การวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง - การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ - การมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพ - การสร้างสุขนิสัยที่ยั่งยืน	- กิจกรรมระดมความคิด - ฝึกจัดทำแผนดูแลสุขภาพรายบุคคล - นำเสนอผลงานและสรุปบทเรียนร่วมกัน		