

รายละเอียดโครงการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2569

กรมส่งเสริมการเรียนรู้ กระทรวงศึกษาธิการ

ชื่อโครงการ : โครงการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่ดี ตามวิถีชุมชน

หน่วยงาน : ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับ

ผู้รับผิดชอบ 1) นางสาวพัชรมล ทองสุวรรณ ตำแหน่ง ครูศูนย์การเรียนรู้

โทรศัพท์สำนักงาน 056-681202

มือถือ 099-4590492

e-Mail photale202@gmail.com

☐ ฉบับขออนุมัติโครงการ

☐ ฉบับขออนุมัติปรับแก้ไขรายละเอียดโครงการ ครั้งที่.....

S1 : ความเชื่อมโยง/สอดคล้อง ยุทธศาสตร์ แผนงาน นโยบาย และภารกิจ

ความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ แผนงาน นโยบายและข้อสั่งการ

○ แผนส่งเสริมการเรียนรู้ของจังหวัด

○ จุดเน้นการดำเนินงานของกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2569

3.2 มุ่งสร้างทักษะที่หลากหลาย (Multi Skill) และความยืดหยุ่น (Resilience) ให้ประชาชน พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและโลกการทำงาน เช่น ทักษะการสื่อสารและการทำงานร่วมกัน ทักษะ การเรียนรู้ตลอดชีวิต และการปรับตัว ทักษะด้านวัฒนธรรมและความคิดสร้างสรรค์

ความสอดคล้องกับภารกิจของหน่วยงานตามที่กฎหมายกำหนด

○ พระราชบัญญัติส่งเสริมการเรียนรู้ พ.ศ.2566

มาตรา 5 การส่งเสริมการเรียนรู้ตามพระราชบัญญัตินี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาบุคคลให้มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เป็นคนดี มีวินัย รู้จักสิทธิควบคู่กับหน้าที่และความรับผิดชอบ ภูมิใจและตระหนักในความสำคัญของชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข รู้จักรักษาประโยชน์ส่วนรวมและของประเทศชาติ รู้จักความพอเพียง มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ไม่เรียนรู้ มีความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง มีคุณธรรม และมีความซื่อสัตย์สุจริต รวมทั้งมีสำนึกในความรับผิดชอบทั้งต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ มีความเป็นพลเมืองที่สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมไทย และสังคมโลกได้อย่างผาสุก กับเพื่อให้บุคคลมีทักษะการเรียนรู้ ทักษะอาชีพ และทักษะชีวิตที่สอดคล้องและเท่าทันพัฒนาการของโลก และมีโอกาสพัฒนาหรือเพิ่มพูนทักษะของตนให้สูงขึ้นหรือปรับเปลี่ยนทักษะของตนตามความถนัดหรือความจำเป็น

มาตรา 9 การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาศักยภาพ ทักษะ และ ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านตามความถนัดของตน การประกอบอาชีพ การพัฒนาอาชีพ การยกระดับ คุณภาพชีวิตของตน ครอบครัว ชุมชน หรือสังคม หรือเพื่อประโยชน์แห่งความรอบรู้ของตน โดยอาจ ได้รับการรับรองคุณวุฒิตามความเหมาะสม

ในการจัดการเรียนรู้ตามวรรคหนึ่ง ให้มีระบบแนะแนวการเรียนและการประกอบอาชีพ เพื่อให้ผู้เรียนมีโอกาสได้ทราบล่วงหน้าหรือวางแผนให้สอดคล้องกับความถนัดของตนด้วย

มาตรา 10 ในการจัด ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง ให้กรม ดำเนินการโดยคำนึงถึงแนวทาง ดังต่อไปนี้

(1) ดำเนินการโดยวิธีการใด ๆ เพื่อกระตุ้นให้บุคคลทุกช่วงวัยทุกอาชีพได้เรียนรู้หรือฝึกฝน ในเรื่องที่ตนถนัดหรือสนใจ เพื่อการพัฒนาศักยภาพ ทักษะ และความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน สำหรับ การประกอบอาชีพ การพัฒนาอาชีพ การดำเนินชีวิตอย่างผาสุก หรือการร่วมกันพัฒนาชุมชนของตน

○ สอดคล้องกับมาตรฐานการศึกษา ประเภท มาตรฐานการศึกษาสำหรับสถานศึกษาที่จัดการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับ

ด้านที่ 1 คุณภาพของผู้เรียนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

1.1 ผู้เรียนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง มีคุณลักษณะเป็นไปตามเกณฑ์การจบหลักสูตรการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

1.2 ผู้จบหลักสูตรการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง สามารถนำผลที่ได้รับจากการเรียนรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิต

ด้านที่ 2 คุณภาพการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

2.1 หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองมีความสอดคล้องกับความถนัดความสนใจ และความจำเป็นของกลุ่มเป้าหมาย

2.2 สื่อการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองมีความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตรการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง และความต้องการของผู้เรียน

2.3 ครูและผู้จัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองมีศักยภาพในการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

2.4 การวัดและประเมินผลการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองมีความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการจัดการเรียนรู้

2.5 ระบบแนะแนวการเรียนและการประกอบอาชีพที่สร้างโอกาสในการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

2.6 ความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

○ สอดคล้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และหลัก 3 ศาสตร์

1. 2 เงื่อนไข เงื่อนไขความรู้และเงื่อนไขคุณธรรม
2. ความพอเพียง 3 หลักการ ความพอประมาณ ความมีเหตุผลและการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี
3. เกิดสมดุลใน 4 มิติ ด้านวัตถุ/เศรษฐกิจ วัฒนธรรม สังคม และสิ่งแวดล้อม
4. หลัก 3 ศาสตร์ ศาสตร์พระราชา ศาสตร์ท้องถิ่น/ภูมิปัญญา ศาสตร์สากล

S2 : สรุปเนื้อหาสำคัญของโครงการ

1. หลักการและเหตุผล

ชุมชนคือรากฐานสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการสร้างสุขภาวะอย่างยั่งยืนการสร้างเสริมสุขภาพในปัจจุบันไม่อาจพึ่งพาเพียงแค่การรักษาทางการแพทย์ได้แต่จำเป็นต้องอาศัยวิถีชุมชน บริบททางวัฒนธรรม และภูมิปัญญาท้องถิ่นร่วมขับเคลื่อนปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเทคโนโลยีส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตดั้งเดิมประชาชนในพื้นที่เริ่มมีพฤติกรรมเนือยนิ่งและขาดการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอทั้งยังเข้าถึงอาหารแปรรูปสำเร็จรูปที่มีรสหวานมัน และเค็มจัดได้ง่ายขึ้นส่งผลให้ความเสี่ยงต่อกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือโรค NCDs เพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องรวมถึงเผชิญภาวะความเครียดสะสมที่ส่งผลกระทบต่อระบบสุขภาพจิตของคนในพื้นที่การขับเคลื่อนงานสร้างเสริมสุขภาพโดยใช้ทุนทางสังคมจึงเป็นแนวทางแก้ไขที่ตรงจุดโดยมุ่งเน้นการบูรณาการองค์ความรู้ด้านโภชนาการเข้ากับการดำเนินชีวิตประจำวันส่งเสริมการสร้างแหล่งอาหารปลอดภัยและการบริโภคพืชผักสมุนไพรพื้นบ้านในครัวเรือน

พร้อมทั้งให้ความสำคัญกับการฝึกทักษะการอ่านฉลากโภชนาการเพื่อการเลือกซื้อที่ถูกต้องเพื่อช่วยให้ประชาชนเท่าทันสารอาหารและควบคุมปริมาณโซเดียมรวมถึงน้ำตาลอย่างเหมาะสม

นอกจากนี้ยังกระตุ้นให้เกิดการขับเคลื่อนไหวร่างกายที่สอดคล้องกับช่วงวัยของตนเองใช้พื้นที่ส่วนรวมของท้องถิ่น เช่น ลานวัดหรือโรงเรียน ในการจัดกิจกรรมทางกายร่วมกันกระบวนการนี้ไม่เพียงแต่ช่วยยกระดับและฟื้นฟูสมรรถภาพทางด้านร่างกายเพียงอย่างเดียวแต่ยังช่วยถักทอความสัมพันธ์อันดีและสร้างความสามัคคีให้เกิดขึ้นระหว่างคนในชุมชนเกิดระบบการดูแลเกื้อกูลกันแบบเพื่อนช่วยเพื่อน ซึ่งช่วยเยียวยาสภาพจิตใจได้อย่างดีอันจะนำไปสู่การพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพและการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างเป็นรูปธรรมจึงได้จัดทำโครงการนี้เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดีรอบด้านตามวิถีของชุมชนอย่างยั่งยืน

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอโพทะเลเห็นความสำคัญดังกล่าวข้างต้นจึงได้จัดทำกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชนขึ้น

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน
2. เพื่อส่งเสริมให้กลุ่มเป้าหมายที่ได้รับความรู้และสามารถนำความรู้ไปปรับใช้พร้อมถ่ายทอดองค์ความรู้ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

3. กลุ่มเป้าหมาย/เป้าหมายและตัวชี้วัด

3.1 กลุ่มเป้าหมาย

- 1) ประชาชนทั่วไป จำนวน 118 คน

3.2 เป้าหมายและตัวชี้วัดความสำเร็จ

เชิงผลผลิต Output :

- 1) ร้อยละ 100 ของกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน
- 2) ร้อยละ 80 ของกลุ่มเป้าหมายผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้และทักษะชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน
- 3) ร้อยละ 80 ของกลุ่มเป้าหมายผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถความรู้มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
- 4) ร้อยละ 80 ของกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจในระดับดีขึ้น

เชิงผลลัพธ์ Outcome :

- 5) กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการเรียนรู้ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน สามารถนำความรู้มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

เป้าหมาย	ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย
เชิงผลผลิต (Output)		
1) ร้อยละ 100 ของกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริม กิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน	ร้อยละของกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมกิจกรรมตาม	ร้อยละ 100
2) ร้อยละ 80 ของกลุ่มเป้าหมายผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้และการสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน	1)ร้อยละของกลุ่มเป้าหมายที่ผ่านการประเมินความรู้และทักษะเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน	ร้อยละ 80

3) ร้อยละ 80 ของกลุ่มเป้าหมาย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถความรู้มา ปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม	1)ร้อยละของกลุ่มเป้าหมายที่ผ่านการ ประเมินความรู้และทักษะเพื่อสร้าง เสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน	ร้อยละ 80
4)ร้อยละ 80 ของกลุ่มเป้าหมายเข้า ร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจในระดับดี ขึ้นไป	ระดับความพึงพอใจของกลุ่มเป้าหมาย ต่อกระบวนการจัดกิจกรรม	ร้อยละ 80 ระดับดีขึ้นไป
เชิงผลลัพธ์ (Outcomes)		
1) กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจ การกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน	1)ผลการประเมินความรู้และทักษะ ชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถี ชุมชน	ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80
2)กลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมกิจกรรมได้รับ ประสบการณ์ตรงในการอบรมมาปรับ ใช้ในชีวิตประจำวันได้	ร้อยละของกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วม กิจกรรมนำความรู้มาปรับใช้ ในชีวิตประจำวัน	ร้อยละ 80

4. ระยะเวลาเริ่มต้นและสิ้นสุดโครงการ

วันที่ 20 เดือนสิงหาคม พ.ศ.2569 ถึง วันที่ 20 เดือนสิงหาคม พ.ศ.2569

S3 : กิจกรรมและงบประมาณ

5. วิธีดำเนินการ

กิจกรรมหลัก	เป้าหมาย		พื้นที่ (ระยะเวลา)	แผนการใช้จ่ายงบประมาณ (บาท)				งบประมาณรวม (บาท)
	เชิงปริมาณ (ประเภทเป้าหมาย)	เชิงคุณภาพ (ผลที่ได้รับ)		Q1 (ต.ค.- ธ.ค.)	Q2 (ม.ค.-มี.ค.)	Q3 (เม.ย.- มิ.ย.)	Q4 (ก.ค.- ก.ย.)	
1. ประชุม คณะทำงานเพื่อ จัดทำแผนการ ดำเนินงาน	ผู้บริหาร ครูและ บุคลากร สกร.ระดับ อำเภอโพทะเล จำนวน 18 คน	ประชุมวางแผนการ ดำเนินงานการจัด โครงการ	สกร.ระดับอำเภอโพทะเล (ส.ค.2569)					โดยใช้งบประมาณรายจ่าย ประจำปี พ.ศ. 2569 แผนงาน : ยุทธศาสตร์พัฒนา คุณภาพการศึกษาและการ เรียนรู้ ผลผลิตผู้รับบริการ การเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพ ชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อ พัฒนาตนเอง งบดำเนินงาน การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะ ชีวิต รหัส 20334332005002000000 แหล่งของเงิน 6911200 จำนวนเงิน 13,570.-บาท (หนึ่งหมื่นสามพันห้าร้อยเจ็ด สิบบาทถ้วน)
2. จัดทำโครงการ ขออนุมัติ โครงการ	ครูและบุคลากร สกร. ระดับอำเภอโพทะเล จำนวน 17 คน	จัดทำโครงการเพื่อเสนอ ความเห็นชอบและ พิจารณาอนุมัติ	สกร.ระดับอำเภอโพทะเล (ส.ค.2569)					
3. ประสานงาน กับผู้ที่เกี่ยวข้อง	ครูและบุคลากร สกร. ระดับอำเภอโพทะเล จำนวน 17 คน	ประสานความร่วมมือใน การดำเนินงานตาม โครงการ	สกร.ระดับอำเภอโพทะเล (ส.ค.2569)					
4. ดำเนินการตาม โครงการ	กลุ่มเป้าหมาย จำนวน 118 คน - ครูศูนย์การเรียนรู้	1 เพื่อส่งเสริมให้ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการ กิจกรรมเพื่อสร้างเสริม สุขภาวะที่ดี ตามวิถี ชุมชน และสามารถนำ ความรู้ที่ได้ไปแนะนำ สมาชิกในครอบครัวและ ชุมชนได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม	-สกร.ระดับตำบลทะนง -รพ.สต.วัดขวาง -สกร.ระดับตำบลทุ่งน้อย -รพ.สต.ตำบลท้ายน้ำ -สกร.ระดับตำบลทำนง -รพ.สต.ตำบลบางคลาน -สกร.ระดับตำบลท่าเสา -กลุ่มผู้สูงอายุ หมู่ที่ 9 ต. โพทะเล -สกร.ตำบลท่าขมิ้น -รพ.สต.ตำบลท่าบัว				13,570	

กิจกรรมหลัก	เป้าหมาย		พื้นที่ (ระยะเวลา)	แผนการใช้จ่ายงบประมาณ (บาท)				งบประมาณรวม (บาท)
	เชิงปริมาณ (ประเภทเป้าหมาย)	เชิงคุณภาพ (ผลที่ได้รับ)		Q1 (ต.ค.- ธ.ค.)	Q2 (ม.ค.-มี.ค.)	Q3 (เม.ย.- มิ.ย.)	Q4 (ก.ค.- ก.ย.)	
		2 เพื่อส่งเสริมให้ ประชาชนมีความรู้ความ เข้าใจและตระหนักการ กิจกรรมเพื่อสร้างเสริม สุขภาวะที่ดี ตามวิถี ชุมชน และนำความรู้ที่ ได้ไปประยุกต์ใช้กับ สมาชิกทั้งในครอบครัว ชุมชนได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม	-รพ.สต.ตำบลบ้านน้อย (20 ส.ค.2569)					
5. นิเทศ ติดตาม	- ครูและบุคลากร สกร. ระดับอำเภอโพทะเล	นิเทศ ติดตาม การ ดำเนินงาน	-ศกร.ระดับตำบลทะนง -รพ.สต.วัดขวาง -ศกร.ระดับตำบลทุ่งน้อย -รพ.สต.ตำบลท้ายน้ำ -ศกร.ระดับตำบลทำนง -รพ.สต.ตำบลบางคลาน -ศกร.ระดับตำบลท่าเสา -กลุ่มผู้สูงอายุ หมู่ที่ 9 ต. โพทะเล -ศกร.ตำบลท่าขมิ้น -รพ.สต.ตำบลท่าบัว -รพ.สต.ตำบลบ้านน้อย (20 ส.ค.2569)					

กิจกรรมหลัก	เป้าหมาย		พื้นที่ (ระยะเวลา)	แผนการใช้จ่ายงบประมาณ (บาท)				งบประมาณรวม (บาท)
	เชิงปริมาณ (ประเภทเป้าหมาย)	เชิงคุณภาพ (ผลที่ได้รับ)		Q1 (ต.ค.- ธ.ค.)	Q2 (ม.ค.-มี.ค.)	Q3 (เม.ย.- มิ.ย.)	Q4 (ก.ค.- ก.ย.)	
6. สรุปผลการ ดำเนินงาน ประเมินผล	ครูและบุคลากร สกร. ระดับอำเภอโพทะเล จำนวน 17คน	สรุปผลการดำเนินการ จัดกิจกรรม	สกร.ระดับอำเภอโพทะเล (21 ส.ค.2569 – 30 ก.ย. 2569)			-		

6. งบประมาณ (ประมาณการค่าใช้จ่าย)

โดยใช้งบประมาณรายจ่ายประจำปี พ.ศ. 2569 แผนงาน : ยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ ผลผลิตผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบดำเนินงานการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต รหัส 20334332005002000000 แหล่งของเงิน 6911200 จำนวนเงิน 13,570.-บาท (หนึ่งหมื่นสามพันห้าร้อยเจ็ดสิบบาทถ้วน) มีรายละเอียดดังนี้

- | | |
|--|--------------------|
| 1. ค่าอาหารว่างพร้อมน้ำดื่ม 1 มื้อๆ ละ 35 บาท จำนวน 118 คน | เป็นเงิน 4,130 บาท |
| 5. ค่าตอบแทนวิทยากร 19 คน คนละ 2 ชม. x 200 บาท | เป็นเงิน 7,600 บาท |
| 8. ค่าวัสดุโครงการ | เป็นเงิน 1,840 บาท |

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 13,570 บาท

หมายเหตุ ขออภัยทุกรายการตามที่จ่ายจริง

7. เครือข่าย

- 7.1 ผู้นำชุมชน
- 7.2 รพ.สต.

8. โครงการที่เกี่ยวข้อง

- 8.1 โครงการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง
- 8.2 โครงการนิเทศภายในสถานศึกษา
- 8.3 โครงการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษา

9. ติดตามและประเมินผล

- 9.1 จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม/บัญชีลงเวลาผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- 9.2 การทดสอบความรู้ ความเข้าใจ/แบบทดสอบก่อนเรียน และหลังเรียน
- 9.3 ประเมินความพึงพอใจ/แบบประเมินความพึงพอใจ
- 9.4 สรุปผลการดำเนินงาน/รายงานสรุปผลการดำเนินงาน
- 9.5 ติดตามผล/แบบติดตาม

10.การวิเคราะห์ความเสี่ยงของโครงการ

ความเสี่ยง	การบริหารความเสี่ยง
กลุ่มเป้าหมายบางคนไม่มีพื้นฐานความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน และมีทักษะไม่เพียงพอ	- ดำเนินการจัดกิจกรรมส่งเสริมการสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน - ครูเตรียมใบความรู้ล่วงหน้า

ตารางกำหนดการ
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอโพทะเล
โครงการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน
วันที่ 20 สิงหาคม 2569
ณ ศกร.ระดับตำบลทะนง ตำบลทะนง อำเภอโพทะเล จังหวัดพิจิตร
(ศกร.ระดับตำบลทะนง)

เวลา	กิจกรรม/หลักสูตร	หมายเหตุ
08.30 – 09.00 น.	- ลงทะเบียน - ชี้แจงวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรม - ทำแบบทดสอบก่อนเรียน	นางสาวพรพิมล ศีลลา
09.00 – 11.00 น.	- วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน 1. ให้ความรู้ ความเข้าใจ เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน 2. ดำเนินการทดสอบทบทวน องค์ความรู้เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน	วิทยากร (รพ.สต.)
11.00 – 12.00 น.	- สรุปองค์ความรู้ - แบบทดสอบหลังเรียน - ประเมินผลความพึงพอใจ	นางสาวพรพิมล ศีลลา

หมายเหตุ : กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

ตารางกำหนดการ
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอโพทะเล
โครงการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน
วันที่ 20 สิงหาคม 2569
ณ ศกร.ระดับตำบลทะนง ตำบลทะนง อำเภอโพทะเล จังหวัดพิจิตร
(ศกร.ระดับตำบลทะนง)

เวลา	กิจกรรม/หลักสูตร	หมายเหตุ
12.30 – 13.00 น.	- ลงทะเบียน - ชี้แจงวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรม - ทำแบบทดสอบก่อนเรียน	นางสาววันวิสาข์ เขียวเทียน
13.00 – 15.00 น.	- วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน 1. ให้ความรู้ ความเข้าใจ เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน 2. ดำเนินการทดสอบทเรียน องค์ความรู้เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน	วิทยากร (รพ.สต.)
15.00 – 16.00 น.	- สรุปองค์ความรู้ - แบบทดสอบหลังเรียน - ประเมินผลความพึงพอใจ	นางสาววันวิสาข์ เขียวเทียน

หมายเหตุ : กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

ตารางกำหนดการ
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอโพทะเล
โครงการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน
วันที่ 20 สิงหาคม 2569
ณ รพ.สต.ตำบลบ้านน้อย ม.1 ต.บ้านน้อย อ.โพทะเล จ.พิจิตร
(ศกร.ระดับตำบลบ้านน้อย)

เวลา	กิจกรรม/หลักสูตร	หมายเหตุ
08.30 – 09.00 น.	- ลงทะเบียน - ชี้แจงวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรม - ทำแบบทดสอบก่อนเรียน	นางสาวพัชรมล ทองสุวรรณ
09.00 – 11.00 น.	- วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน 1. ให้ความรู้ ความเข้าใจ เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน 2. ดำเนินการทดสอบทบทวน องค์ความรู้เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน	วิทยากร (รพ.สต.)
11.00 – 12.00 น.	- สรุปองค์ความรู้ - แบบทดสอบหลังเรียน - ประเมินผลความพึงพอใจ	นางสาวพัชรมล ทองสุวรรณ

หมายเหตุ : กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

ตารางกำหนดการ
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอโพทะเล
โครงการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน
วันที่ 20 สิงหาคม 2569
ณ รพ.สต.ตำบลบ้านน้อย ม.1 ต.บ้านน้อย อ.โพทะเล จ.พิจิตร
(ศกร.ระดับตำบลบ้านน้อย)

เวลา	กิจกรรม/หลักสูตร	หมายเหตุ
12.30 – 13.00 น.	- ลงทะเบียน - ชี้แจงวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรม - ทำแบบทดสอบก่อนเรียน	นางสาวพัชรมล ทองสุวรรณ
13.00 – 15.00 น.	- วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน 1. ให้ความรู้ ความเข้าใจ เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน 2. ดำเนินการทดสอบทบทวน องค์ความรู้เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน	วิทยากร (รพ.สต.)
15.00 – 16.00 น.	- สรุปองค์ความรู้ - แบบทดสอบหลังเรียน - ประเมินผลความพึงพอใจ	นางสาวพัชรมล ทองสุวรรณ

หมายเหตุ : กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

ตารางกำหนดการ
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอโพทะเล
โครงการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน
วันที่ 20 สิงหาคม 2569
ณ ศก.ระดับตำบลท่านั่ง หมู่ที่ 1 ตำบลท่านั่ง อำเภอโพทะเล จังหวัดพิจิตร
(ศก.ระดับตำบลท่านั่ง)

เวลา	กิจกรรม/หลักสูตร	หมายเหตุ
08.30 – 09.00 น.	- ลงทะเบียน - ชี้แจงวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรม - ทำแบบทดสอบก่อนเรียน	นางสาวณัฏฐิชา คุ่มจ้อย
09.00 – 11.00 น.	- วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน 1. ให้ความรู้ ความเข้าใจ เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน 2.ดำเนินการทดสอบทเรียน องค์ความรู้เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน	วิทยากร (รพ.สต.)
11.00 – 12.00 น.	- สรุปองค์ความรู้ - แบบทดสอบหลังเรียน - ประเมินผลความพึงพอใจ	นางสาวณัฏฐิชา คุ่มจ้อย

หมายเหตุ : กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

ตารางกำหนดการ
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอโพทะเล
โครงการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน
วันที่ 20 สิงหาคม 2569
ณ รพ.สต.ตำบลบางคลาน ม. 5 ต.บางคลาน อ.โพทะเล จ.พิจิตร
(ศกร.ระดับตำบลบางคลาน)

เวลา	กิจกรรม/หลักสูตร	หมายเหตุ
08.30 – 09.00 น	- ลงทะเบียน - ชี้แจงวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรม - ทำแบบทดสอบก่อนเรียน	นางสาวจิตรา ปัญญาดี
09.00 – 11.00 น.	- วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน 1. ให้ความรู้ ความเข้าใจ เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน 2.ดำเนินการทดสอบทเรียน องค์ความรู้เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน	วิทยากร (รพ.สต.)
11.00 – 12.00 น.	- สรุปองค์ความรู้ - แบบทดสอบหลังเรียน - ประเมินผลความพึงพอใจ	นางสาวจิตรา ปัญญาดี

หมายเหตุ : กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

ตารางกำหนดการ
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอโพทะเล
โครงการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน
วันที่ 20 สิงหาคม 2569
ณ รพ.สต.ท้ายน้ำ หมู่ 2 ตำบลท้ายน้ำ อำเภอโพทะเล จังหวัดพิจิตร
(ศกร.ระดับตำบลท้ายน้ำ)

เวลา	กิจกรรม/หลักสูตร	หมายเหตุ
08.30 – 09.00 น.	- ลงทะเบียน - ชี้แจงวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรม - ทำแบบทดสอบก่อนเรียน	นางสาวสุชาวดี เศรษฐสุข
09.00 – 11.00 น.	- วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน 1. ให้ความรู้ ความเข้าใจ เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน 2. ดำเนินการทดสอบทบทวน องค์ความรู้เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน	วิทยากร (รพ.สต.)
11.00 – 12.00 น.	- สรุปองค์ความรู้ - แบบทดสอบหลังเรียน - ประเมินผลความพึงพอใจ	นางสาวสุชาวดี เศรษฐสุข

หมายเหตุ : กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

ตารางกำหนดการ
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอโพทะเล
โครงการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน
วันที่ 20 สิงหาคม 2569
ณ รพ.สต.ท้ายน้ำ หมู่ 2 ตำบลท้ายน้ำ อำเภอโพทะเล จังหวัดพิจิตร
(ศกร.ระดับตำบลท้ายน้ำ)

เวลา	กิจกรรม/หลักสูตร	หมายเหตุ
12.30 – 13.00 น.	- ลงทะเบียน - ชี้แจงวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรม - ทำแบบทดสอบก่อนเรียน	นางสาวลักขณา เพชรเหล็ก
13.00 – 15.00 น.	- วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน 1. ให้ความรู้ ความเข้าใจ เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน 2. ดำเนินการทดสอบทบทวน องค์ความรู้เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน	วิทยากร (รพ.สต.)
15.00 – 16.00 น.	- สรุปองค์ความรู้ - แบบทดสอบหลังเรียน - ประเมินผลความพึงพอใจ	นางสาวลักขณา เพชรเหล็ก

หมายเหตุ : กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

ตารางกำหนดการ
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอโพทะเล
โครงการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน
วันที่ 20 สิงหาคม 2569
ณ รพ.สต.วัดขวาง ม.4 ต.วัดขวาง อ.โพทะเล จ.พิจิตร
(ศกร.ระดับตำบลวัดขวาง)

เวลา	กิจกรรม/หลักสูตร	หมายเหตุ
08.30 – 09.00 น.	- ลงทะเบียน - ชี้แจงวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรม - ทำแบบทดสอบก่อนเรียน	นางสาวกฤติยา มุคำ
09.00 – 11.00 น.	- วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน 1. ให้ความรู้ ความเข้าใจ เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน 2. ดำเนินการทดสอบทเรียน องค์ความรู้เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน	วิทยากร (รพ.สต.)
11.00 – 12.00 น.	- สรุปองค์ความรู้ - แบบทดสอบหลังเรียน - ประเมินผลความพึงพอใจ	นางสาวกฤติยา มุคำ

หมายเหตุ : กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

ตารางกำหนดการ
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอโพทะเล
โครงการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน
วันที่ 20 สิงหาคม 2569
ณ รพ.สต.วัดขวาง ม.4 ต.วัดขวาง อ.โพทะเล จ.พิจิตร
(ศกร.ระดับตำบลวัดขวาง)

เวลา	กิจกรรม/หลักสูตร	หมายเหตุ
12.30 – 13.00 น.	- ลงทะเบียน - ชี้แจงวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรม - ทำแบบทดสอบก่อนเรียน	นางฉวีวรรณ ยิ่งสูง
13.00 – 15.00 น.	- วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน 1. ให้ความรู้ ความเข้าใจ เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน 2. ดำเนินการทดสอบทบทวน องค์ความรู้เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน	วิทยากร (รพ.สต.)
15.00 – 16.00 น.	- สรุปองค์ความรู้ - แบบทดสอบหลังเรียน - ประเมินผลความพึงพอใจ	นางฉวีวรรณ ยิ่งสูง

หมายเหตุ : กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

ตารางกำหนดการ
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอโพทะเล
โครงการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน
วันที่ 20 สิงหาคม 2569
ณ กลุ่มผู้สูงอายุ หมู่ที่ 9 ต.โพทะเล อ.โพทะเล จ.พิจิตร
(ศกร.ระดับตำบลโพทะเล)

เวลา	กิจกรรม/หลักสูตร	หมายเหตุ
08.30 – 09.00 น.	- ลงทะเบียน - ชี้แจงวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรม - ทำแบบทดสอบก่อนเรียน	นางณัฐรัตน์ ตาแว่น
09.00 – 11.00 น.	- วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน 1. ให้ความรู้ ความเข้าใจ เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน 2. ดำเนินการทดสอบทบทวน องค์ความรู้เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน	วิทยากร (รพ.สต.)
11.00 – 12.00 น.	- สรุปองค์ความรู้ - แบบทดสอบหลังเรียน - ประเมินผลความพึงพอใจ	นางณัฐรัตน์ ตาแว่น

หมายเหตุ : กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

ตารางกำหนดการ
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอโพทะเล
โครงการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน
วันที่ 20 สิงหาคม 2569
ณ กลุ่มผู้สูงอายุ หมู่ที่ 9 ต.โพทะเล อ.โพทะเล จ.พิจิตร
(ศกร.ระดับตำบลโพทะเล)

เวลา	กิจกรรม/หลักสูตร	หมายเหตุ
12.30 – 13.00 น.	- ลงทะเบียน - ชี้แจงวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรม - ทำแบบทดสอบก่อนเรียน	นางณัฐรัตน์ ตาแว่น
13.00 – 15.00 น.	- วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน 1. ให้ความรู้ ความเข้าใจ เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน 2. ดำเนินการทดสอบทบทวน องค์ความรู้เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน	วิทยากร (รพ.สต.)
15.00 – 16.00 น.	- สรุปองค์ความรู้ - แบบทดสอบหลังเรียน - ประเมินผลความพึงพอใจ	นางณัฐรัตน์ ตาแว่น

หมายเหตุ : กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

ตารางกำหนดการ
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอโพทะเล
โครงการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน
วันที่ 20 สิงหาคม 2569
ณ ศกร.ระดับตำบลท่าเสา หมู่ 1 ตำบลท่าเสา อำเภอโพทะเล จังหวัดพิจิตร
(ศกร.ระดับตำบลท่าเสา)

เวลา	กิจกรรม/หลักสูตร	หมายเหตุ
08.30 – 09.00 น.	- ลงทะเบียน - ชี้แจงวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรม - ทำแบบทดสอบก่อนเรียน	นางสาวนิลยา เงินเส็ง
09.00 – 11.00 น.	- วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน 1. ให้ความรู้ ความเข้าใจ เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน 2. ดำเนินการทดสอบทบทวน องค์ความรู้เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน	วิทยากร (รพ.สต.)
11.00 – 12.00 น.	- สรุปองค์ความรู้ - แบบทดสอบหลังเรียน - ประเมินผลความพึงพอใจ	นางสาวนิลยา เงินเส็ง

หมายเหตุ : กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

ตารางกำหนดการ
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอโพทะเล
โครงการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน
วันที่ 20 สิงหาคม 2569
ณ ศกร.ระดับตำบลทุ่งน้อย หมู่ 2 ตำบลทุ่งน้อย อำเภอโพทะเล จังหวัดพิจิตร
(ศกร.ระดับตำบลทุ่งน้อย)

เวลา	กิจกรรม/หลักสูตร	หมายเหตุ
08.30 – 09.00 น.	- ลงทะเบียน - ชี้แจงวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรม - ทำแบบทดสอบก่อนเรียน	นางสาวน้ำทิพย์ สุดนุ่ม
09.00 – 11.00 น.	- วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน 1. ให้ความรู้ ความเข้าใจ เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน 2. ดำเนินการทดสอบทบทวน องค์ความรู้เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน	วิทยากร (รพ.สต.)
11.00 – 12.00 น.	- สรุปองค์ความรู้ - แบบทดสอบหลังเรียน - ประเมินผลความพึงพอใจ	นางสาวน้ำทิพย์ สุดนุ่ม

หมายเหตุ : กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

ตารางกำหนดการ
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอโพทะเล
โครงการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน
วันที่ 20 สิงหาคม 2569
ณ ศกร.ระดับตำบลทุ่งน้อย หมู่ 2 ตำบลทุ่งน้อย อำเภอโพทะเล จังหวัดพิจิตร
(ศกร.ระดับตำบลทุ่งน้อย)

เวลา	กิจกรรม/หลักสูตร	หมายเหตุ
12.30 – 13.00 น.	- ลงทะเบียน - ชี้แจงวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรม - ทำแบบทดสอบก่อนเรียน	นางสาวสุนิษา จันทร์ขวาง
13.00 – 15.00 น.	- วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน 1. ให้ความรู้ ความเข้าใจ เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน 2.ดำเนินการทดสอบทเรียน องค์กรความรู้เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน	วิทยากร (รพ.สต.)
15.00 – 16.00 น.	- สรุปองค์ความรู้ - แบบทดสอบหลังเรียน - ประเมินผลความพึงพอใจ	นางสาวสุนิษา จันทร์ขวาง

หมายเหตุ : กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

ตารางกำหนดการ
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอโพทะเล
โครงการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน
วันที่ 20 สิงหาคม 2569
ณ ศกร.ตำบลท่าขมิ้น ม.10ต.ท่าขมิ้น อ.โพทะเล จ.พิจิตร
(ศกร.ระดับตำบลท่าขมิ้น)

เวลา	กิจกรรม/หลักสูตร	หมายเหตุ
08.30 – 09.00 น.	- ลงทะเบียน - ชี้แจงวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรม - ทำแบบทดสอบก่อนเรียน	นางสาววรรณวิสา สุขคล้าย
09.00 – 11.00 น.	- วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน 1. ให้ความรู้ ความเข้าใจ เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน 2. ดำเนินการทดสอบทบทวน องค์ความรู้เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน	วิทยากร (รพ.สต.)
11.00 – 12.00 น.	- สรุปองค์ความรู้ - แบบทดสอบหลังเรียน - ประเมินผลความพึงพอใจ	นางสาววรรณวิสา สุขคล้าย

หมายเหตุ : กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

ตารางกำหนดการ
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอโพทะเล
โครงการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน
วันที่ 20 สิงหาคม 2569
ณ ศกร.ตำบลท่าขมิ้น ม.10ต.ท่าขมิ้น อ.โพทะเล จ.พิจิตร
(ศกร.ระดับตำบลท่าขมิ้น)

เวลา	กิจกรรม/หลักสูตร	หมายเหตุ
12.30 – 13.00 น.	- ลงทะเบียน - ชี้แจงวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรม - ทำแบบทดสอบก่อนเรียน	นางสาววรรณวิสา สุขคล้าย
13.00 – 15.00 น.	- วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน 1. ให้ความรู้ ความเข้าใจ เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน 2. ดำเนินการทดสอบทบทวน องค์ความรู้เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน	วิทยากร (รพ.สต.)
15.00 – 16.00 น.	- สรุปองค์ความรู้ - แบบทดสอบหลังเรียน - ประเมินผลความพึงพอใจ	นางสาววรรณวิสา สุขคล้าย

หมายเหตุ : กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

ตารางกำหนดการ
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอโพทะเล
โครงการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน
วันที่ 20 สิงหาคม 2569
ณ รพ.สต.ตำบลท่าบัว ม. 4 ต.ท่าบัว อ.โพทะเล จ.พิจิตร
(ศกร.ระดับตำบลท่าบัว)

เวลา	กิจกรรม/หลักสูตร	หมายเหตุ
08.30 – 09.00 น.	- ลงทะเบียน - ชี้แจงวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรม - ทำแบบทดสอบก่อนเรียน	นางสาวนพรัตน์ เครือกลัด
09.00 – 11.00 น.	- วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน 1. ให้ความรู้ ความเข้าใจ เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน 2. ดำเนินการทดสอบทบทวน องค์ความรู้เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน	วิทยากร (รพ.สต.)
11.00 – 12.00 น.	- สรุปองค์ความรู้ - แบบทดสอบหลังเรียน - ประเมินผลความพึงพอใจ	นางสาวนพรัตน์ เครือกลัด

หมายเหตุ : กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

ตารางกำหนดการ
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอโพทะเล
โครงการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน
วันที่ 20 สิงหาคม 2569
ณ รพ.สต.ตำบลท่าบัว ม. 4 ต.ท่าบัว อ.โพทะเล จ.พิจิตร
(ศกร.ระดับตำบลท่าบัว)

เวลา	กิจกรรม/หลักสูตร	หมายเหตุ
12.30 – 13.00 น.	- ลงทะเบียน - ชี้แจงวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรม - ทำแบบทดสอบก่อนเรียน	นางสาวนพรัตน์ เครือกลัด
13.00 – 15.00 น.	- วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน 1. ให้ความรู้ ความเข้าใจ เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน 2. ดำเนินการทดสอบทบทวน องค์ความรู้เรื่อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน	วิทยากร (รพ.สต.)
15.00 – 16.00 น.	- สรุปองค์ความรู้ - แบบทดสอบหลังเรียน - ประเมินผลความพึงพอใจ	นางสาวนพรัตน์ เครือกลัด

หมายเหตุ : กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

หลักสูตรกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิต
โครงการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน

จำนวน 3 ชั่วโมง

ความเป็นมา

อำเภอโพทะเล จังหวัดพิจิตร เป็นพื้นที่ที่มีประวัติศาสตร์และอารยธรรมมาอย่างยาวนานประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม มีวิถีชีวิตผูกพันกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเดิมทีคนในชุมชนมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด มีวัฒนธรรมเกื้อกูลและพึ่งพาอาศัยกันอย่างดีรวมถึงมีการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น ทั้งด้านการใช้ยาสมุนไพรและอาหารพื้นบ้านเพื่อสุขภาพอย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ และเทคโนโลยีในยุคปัจจุบันอย่างรวดเร็วส่งผลให้วิถีการดำเนินชีวิตดั้งเดิมของชาวอำเภอโพทะเลแปรเปลี่ยนไปสู่สังคมเมืองมากขึ้น

ประชาชนเริ่มมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง ขาดการออกกำลังกาย และเข้าถึงอาหารสำเร็จรูปได้ง่ายพฤติกรรมการบริโภคอาหารรสจัด หวาน มัน เค็ม และอาหารปนเปื้อนสารเคมีเพิ่มสูงขึ้นส่งผลให้สถิติตัวเลขผู้ป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือโรค NCDs ในพื้นที่มีแนวโน้มเติบโตประกอบกับอำเภอโพทะเลได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ซึ่งต้องการการดูแลที่ทั่วถึงจากสถานการณ์และปัญหาท้าทายด้านสาธารณสุขดังกล่าว ภาคส่วนต่าง ๆ จึงไม่ได้นิ่งนอนใจ แยกนำชุมชน ร่วมกับภาคีเครือข่ายสุขภาพ นำภูมิปัญญาพื้นบ้านมาผสมผสานเข้ากับหลักวิทยาศาสตร์การแพทย์จัดกิจกรรมสร้างความรู้ความเข้าใจเรื่องการบริโภคอาหารปลอดภัยและการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ผักทักษะการอ่านฉลากโภชนาการให้เป็นเครื่องมือป้องกันโรคในชีวิตประจำวันของทุกคนรอบครัวรวมทั้งส่งเสริมการขับเคลื่อนไหวร่างกายที่เหมาะสมตามช่วงวัยโดยใช้พื้นที่สาธารณะของชุมชนกระบวนการเหล่านี้ช่วยสร้างความตื่นตัวและเปิดโอกาสให้คนในท้องถิ่นเข้ามามีส่วนร่วมดูแลกันเกิดเป็นระบบการจัดการสุขภาวะโดยชุมชนเพื่อชุมชน ที่ช่วยเยียวยาทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ

หลักการของหลักสูตร

ชุมชนคือรากฐานสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการสร้างสุขภาวะอย่างยั่งยืนการสร้างเสริมสุขภาพในปัจจุบันไม่อาจพึ่งพาเพียงแค่การรักษาทางการแพทย์ได้แต่จำเป็นต้องอาศัยวิถีชุมชน บริบททางวัฒนธรรม และภูมิปัญญาท้องถิ่นร่วมขับเคลื่อนปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเทคโนโลยีส่งผลกระทบต่อยุทธศาสตร์เดิมประชาชนในพื้นที่เริ่มมีพฤติกรรมเนือยนิ่งและขาดการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอทั้งยังเข้าถึงอาหารแปรรูปสำเร็จรูปที่มีรสหวาน มัน และเค็มจัดได้ง่ายขึ้นส่งผลให้ความเสี่ยงต่อกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือโรค NCDs เพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องรวมถึงเผชิญภาวะความเครียดสะสมที่ส่งผลกระทบโดยตรงต่อระบบสุขภาพจิตของคนในพื้นที่การขับเคลื่อนงานสร้างเสริมสุขภาพโดยใช้ทุนทางสังคมจึงเป็นแนวทางแก้ไขที่ตรงจุดโดยมุ่งเน้นการบูรณาการองค์ความรู้ด้านโภชนาการเข้ากับวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันส่งเสริมการสร้างแหล่งอาหารปลอดภัยและการบริโภคพืชผักสมุนไพรพื้นบ้านในครัวเรือนรวมทั้งให้ความสำคัญกับการฝึกทักษะการอ่านฉลากโภชนาการเพื่อการเลือกซื้อที่ถูกต้องเพื่อช่วยให้ประชาชนเท่าทันสารอาหารและควบคุมปริมาณโซเดียมรวมถึงน้ำตาลอย่างเหมาะสม

นอกจากนี้ยังกระตุ้นให้เกิดการขับเคลื่อนไหวร่างกายที่สอดคล้องกับช่วงวัยของตนเองใช้พื้นที่ส่วนรวมของท้องถิ่น เช่น ลานวัดหรือโรงเรียน ในการจัดกิจกรรมทางกายร่วมกันกระบวนการนี้ไม่เพียงแต่ช่วยยกระดับและฟื้นฟูสมรรถภาพทางด้านร่างกายเพียงอย่างเดียวแต่ยังช่วยถักทอความสัมพันธ์อันดีและสร้างความสามัคคีให้เกิดขึ้นระหว่างคนในชุมชนเกิดระบบการดูแลเกื้อกูลกันแบบเพื่อนช่วยเพื่อน ซึ่งช่วยเยียวยาสุขภาพจิตใจได้อย่างดีอันจะ

นำไปสู่การพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพและการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างเป็นรูปธรรมจึงได้จัดทำโครงการนี้เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่รอบด้านตามวิถีของชุมชนอย่างยั่งยืน

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอโพทะเลเห็นความสำคัญดังกล่าวข้างต้นจึงได้จัดทำกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชนขึ้น

จุดมุ่งหมาย

1 เพื่อส่งเสริมให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน

2 เพื่อส่งเสริมให้กลุ่มเป้าหมายที่ได้รับความรู้และสามารถนำความรู้ไปปรับใช้พร้อมถ่ายทอดองค์ความรู้ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

เป้าหมาย

- ประชาชนทั่วไป จำนวน 118 คน

ระยะเวลา จำนวน 3 ชั่วโมง

ทฤษฎี จำนวน 3 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	สร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน	เพื่อให้มีความรู้ในการสร้างเสริมสุขภาวะที่ดีตามวิถีชุมชน และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปแนะนำให้แก่บุคคลในครอบครัวชุมชนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม	ความหมาย ความการดูแลสุขภาพกายและใจ การบริโภคอาหารปลอดภัยตามโภชนาการ	วิทยากรอธิบายความหมายและสร้างเสริมสุขภาวะที่ดีตามวิถีชุมชน	1 ชั่วโมง	
2	ความรู้ความเข้าใจและตระหนักถึงสร้างเสริมสุขภาวะที่ดีตามวิถีชุมชน	- เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจและตระหนักถึงการสร้างเสริม สุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชนอำเภอและนำความรู้ที่ได้ถ่ายทอดให้กับในครอบครัวชุมชนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม	ตระหนักถึงการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับทุกช่วงวัย ฝึกการอ่านฉลากโภชนาการ และถูกต้องเหมาะสม	วิทยากรอธิบายสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี ตามวิถีชุมชน ให้เข้าใจง่าย	30 นาที	30 นาที
3.	สุขภาวะด้านโภชนาการ	เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจด้านโภชนาการที่ดีต่อสุขภาพ	การอ่านฉลากผลิตภัณฑ์ เช่นฉลากเครื่องปรุง ฉลากอาหาร	วิทยากรฝึกให้ผู้เรียนปฏิบัติการอ่านฉลาก	30 นาที	30 นาที

สื่อการเรียนรู้

1. ศึกษาจากสื่อการเรียนรู้ / วิดีทัศน์
2. ศึกษาจากวิทยากร/รพ.สต.
3. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้/วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ฝึกปฏิบัติ

การวัดผลประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้ร่วมกิจกรรม
2. ใบงาน/ ชิ้นงานผู้ร่วมกิจกรรม
3. แบบประเมินความพึงพอใจ

เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. มีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลงาน/ใบงานที่ทำงานได้จริง

เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. มีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลงาน/ใบงานที่ทำงานได้จริง