

หลักสูตร โครงการพัฒนาทักษะชีวิตประชาชน สุขภาพดี ชีวิตมีสุข ศกร.ระดับตำบลแสนตอ

จำนวน 3 ชั่วโมง

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอชาวนวราษฎร์

1. ความเป็นมา

แนวทางการจัด สนับสนุนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง พ.ศ. 2568 ส่งเสริม สนับสนุนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง ด้านการพัฒนาทักษะชีวิต ศตวรรษที่ 21 เป็นยุคของ "โลกดิจิทัล" ทุกอย่างเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ผันผวน และเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้คนในสังคมเป็นอย่างมาก ดังนั้น จึงเป็นยุคที่โลกต้องการผู้ที่สามารถปรับตัวและรับมือกับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างสร้างสรรค์ นอกจากทักษะทางด้านความรู้และทักษะทางด้านอาชีพแล้ว "ทักษะชีวิต" (Life Skills) จึงเป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต ในศตวรรษที่ 21 เพื่อใช้เป็นเครื่องมือสำคัญในการเผชิญกับสถานการณ์ท้าทายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบันได้อย่างเหมาะสมเพื่อให้สามารถอยู่รอดปลอดภัยในสภาพสังคมและวัฒนธรรมที่แตกต่าง หลากหลายได้อย่างมีความสุข และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตให้สอดคล้องและเท่าทันพัฒนาการของโลกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กรมส่งเสริมการเรียนรู้ มีหน้าที่ในการจัด ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาบุคคลให้มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองด้านทักษะชีวิตสนองต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในศตวรรษที่ 21 ทั้งในด้านความก้าวหน้าของเทคโนโลยีสารสนเทศ การแข่งขันทางเศรษฐกิจกับ ประเทศต่าง ๆ ในเวทีโลก ภัยคุกคามต่อชีวิต และการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

2. หลักการของหลักสูตร

การส่งเสริมสุขภาพเป็นกลยุทธ์ที่สำคัญในการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของมนุษย์ การส่งเสริมสุขภาพเป็นการลงทุนในสัดส่วนที่น้อยเมื่อเปรียบเทียบกับบริการรักษาพยาบาลที่มีราคาแพง รัฐบาลให้ความสำคัญในเรื่องของการส่งเสริมดูแลสุขภาพและสุขอนามัยของประชาชนทั้งประเทศ ดูแลสุขภาพและสุขอนามัยของประชาชนนุชุมชน เชื่อว่าหากประชาชนมีสุขภาพที่ดีจะส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีตามไปด้วย และเมื่อประชาชนในชาติมีสุขภาพที่ดี ส่งผลให้การพัฒนาประเทศมีความเจริญก้าวหน้าและมั่นคง

เพื่อตอบสนองต่อนโยบายและกลยุทธ์ของการส่งเสริมสุขภาพและสุขอนามัยของรัฐบาล กระทรวงศึกษาธิการ และกรมส่งเสริมการเรียนรู้ เพื่อเป็นการรองรับการเปลี่ยนแปลงของปัญหาสุขภาพ และสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปตามบริบทของโลก

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอชาวนวราษฎร์ ตระหนักถึงความสำคัญ จึงได้จัดโครงการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง โครงการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตขึ้นเพื่อให้ประชาชนกลุ่มเป้าหมายมีสุขภาพที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีคุณภาพชีวิตที่ดี และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาทักษะชีวิตประชาชน สุขภาพดี ชีวิตมีสุข ศกร.ระดับตำบลแสนตอ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายที่เข้ารับการอบรม สามารถดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง ให้ปราศจากโรคภัย สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

3. จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนกลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจ มีการสร้างสุขภาพจิตที่ดี และสามารถปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้ประชาชนกลุ่มเป้าหมายมีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรงปราศจากโรคภัย มีอารมณ์และจิตใจที่ดี สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

4. กลุ่มเป้าหมาย คือ

ประชาชนอำเภอขามเฒ่าบุรี จำนวน 6 คน

5. ระยะเวลา

ภาคทฤษฎี จำนวน 2 ชั่วโมง

ภาคปฏิบัติ จำนวน 1 ชั่วโมง

รวมจำนวน จำนวน 3 ชั่วโมง

6. โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	ดำเนินการจัดโครงการการพัฒนาทักษะชีวิตประชาชน สุขภาพดี ชีวีมีสุข	1) เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนกลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจ มีการสร้างสุขภาพจิตที่ดี และสามารถปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง 2) เพื่อให้ประชาชนกลุ่มเป้าหมายมีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคภัย มีอารมณ์และจิตใจที่ดี สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข	- บรรยายให้ความรู้เรื่องวิธีการดูแลสุขภาพกายและใจเพื่อชีวิตสดใส - การรับประทานอาหารเช้าให้ครบ 5 หมู่ - การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี - การพักผ่อนให้เพียงพอ - การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ - เคล็ดลับการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง - การออกกำลังกายประกอบดนตรี	1. วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่องวิธีการดูแลสุขภาพกายและใจเพื่อชีวิตสดใส - การรับประทานอาหารเช้าให้ครบ 5 หมู่ - การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี - การพักผ่อนให้เพียงพอ - การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ - เคล็ดลับการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง - การออกกำลังกายประกอบดนตรี	2 ชั่วโมง	1 ชั่วโมง

7. สื่อและแหล่งการเรียนรู้

1. สื่อสิ่งพิมพ์ ใบความรู้
2. สื่อบุคคล ผู้รู้ ภูมิปัญญา

8. การวัดและประเมินผล

1. ประเมินความรู้ของผู้เรียนจากการทำแบบทดสอบ
2. ประเมินผลการแบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ

9. เกณฑ์การจบหลักสูตร

- มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 80

1. โครงการพัฒนาทักษะชีวิตประชาชน สุขภาพดี ชีวีมีสุข ศกร.ระดับตำบลแสนตอ

2. ความสอดคล้องกับนโยบาย

2.1 จุดเน้นการดำเนินงาน ของกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

1. ปฏิรูปการเรียนรู้สู่ระบบที่ยืดหยุ่น เชื่อมโยง และไร้รอยต่อ
 - 1.1 ยกกระตักการจัดการเรียนรู้ 3 รูปแบบ ให้มีคุณภาพสูงและตอบโจทยชีวิตจริง ส่งเสริมการเรียนรู้ที่ยืดหยุ่น มีทางเลือกสำหรับทุกคน และเชื่อมโยงการเรียนรู้ทุกรูปแบบอย่างไร้รอยต่อ
 2. ขับเคลื่อนการเรียนรู้สู่อาชีพที่มั่นคง สร้างรายได้จริง และการพึ่งพาตนเองที่ยั่งยืน
 - 2.1 ออกแบบและพัฒนาหลักสูตรอาชีพให้สอดคล้องกับอัตลักษณ์พื้นที่ และความต้องการจ้างงานของตลาดแรงงานในปัจจุบันและอนาคต
 - 2.2 ส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อสร้างผู้ประกอบการใหม่ สร้างโอกาสทางธุรกิจชุมชน และการต่อยอดผลิตภัณฑ์ท้องถิ่นให้มีมูลค่าเพิ่ม
 - 2.3 พัฒนาทักษะและอาชีพใหม่ให้กลุ่มวัยเกษียณ เตรียมความพร้อมรองรับสังคมสูงวัยสามารถสร้างรายได้ พึ่งพาตนเองได้ และลดภาระพึ่งพิงทางสังคม
3. ส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะแห่งอนาคต สู่การเป็นพลเมืองที่เข้มแข็งและมีคุณภาพ
 - 3.2 มุ่งสร้างทักษะที่หลากหลาย (Multi Skill) และความยืดหยุ่น (Resilience) ให้ประชาชนพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและโลกการทำงาน เช่น ทักษะการสื่อสารและการทำงานร่วมกัน ทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตและการปรับตัว ทักษะด้านวัฒนธรรมและความคิดสร้างสรรค์

2.2 ความสอดคล้องกับภารกิจของหน่วยงานตามที่กฎหมายกำหนด

พระราชบัญญัติส่งเสริมการเรียนรู้ พ.ศ. 2566

- มาตรา 6 ให้กรมมีหน้าที่จัด ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้ ดังต่อไปนี้
- (2) การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง นอกจากการจัด ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้ตามวรรคหนึ่ง กรมอาจจัดส่งเสริมและ สนับสนุนการเรียนรู้ในรูปแบบอื่นที่จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ประชาชนได้ ทั้งนี้ ตามประกาศที่รัฐมนตรี กำหนด ประกาศดังกล่าวให้ระบุเป้าหมาย แนวทาง และวิธีการไว้ด้วย การจัด ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้ตามวรรคหนึ่งและวรรคสองให้คำนึงถึงความหลากหลาย และความต้องการของผู้เรียน และเปิดโอกาสให้ประชาชนทุกเพศทุกวัยมีโอกาสเรียนรู้และเข้าถึง แหล่งเรียนรู้ได้อย่างทั่วถึง เท่าเทียม และเป็นธรรมโดยไม่เลือกปฏิบัติ

พันธกิจศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอขานูวรลักษบุรี

1. จัด ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง และการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับ ที่มีคุณภาพ เพื่อยกระดับการศึกษา พัฒนาทักษะการเรียนรู้ของประชาชน ทุกกลุ่มเป้าหมายให้เหมาะสม พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงบริบททางสังคม และสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้

สอดคล้องกับมาตรฐานการศึกษา

1. มาตรฐานการศึกษาสำหรับสถานศึกษาที่จัดการเรียนรู้ตลอดชีวิต
2. มาตรฐานการศึกษาสำหรับสถานศึกษาที่จัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง
3. มาตรฐานการศึกษาสำหรับสถานศึกษาที่จัดการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับ

3. หลักการและเหตุผล

การส่งเสริมสุขภาพเป็นกลยุทธ์ที่สำคัญในการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของมนุษย์ การส่งเสริมสุขภาพเป็นการลงทุนในสัดส่วนที่น้อยเมื่อเปรียบเทียบกับบริการรักษาพยาบาลที่มีราคาแพง รัฐบาลให้ความสำคัญในเรื่องของการส่งเสริมดูแลสุขภาพและสุขอนามัยของประชาชนทั้งประเทศ ดูแลสุขภาวะและสุขอนามัยของประชาชนชุมชน เชื่อว่าหากประชาชนมีสุขภาพที่ดีจะส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีตามไปด้วย และเมื่อประชาชนในชาติมีสุขภาพที่ดี ส่งผลให้การพัฒนาประเทศมีความเจริญก้าวหน้าและมั่นคง

เพื่อตอบสนองต่อนโยบายและกลยุทธ์ของการส่งเสริมสุขภาพและสุขภาวะอนามัยของรัฐบาล กระทรวงศึกษาธิการ และกรมส่งเสริมการเรียนรู้ เพื่อเป็นการรองรับการเปลี่ยนแปลงของปัญหาสุขภาพ และสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปตามบริบทของโลก ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอชาวนวลักษณ์บุรี นำนโยบายสู่การปฏิบัติ โดยร่วมสร้างค่านิยมที่ถูกต้องเกี่ยวกับการส่งเสริมดูแลสุขภาพอนามัย เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีคุณภาพชีวิตที่ดี และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาทักษะชีวิตประชาชน สุขภาพดี ชีวิตมีสุข ศก.ระดับตำบลแสนตอ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมการอบรม สามารถดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง ให้ปราศจากโรคภัย สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

4. วัตถุประสงค์

4.1 เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนกลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจ มีการสร้างสุขภาพจิตที่ดี และสามารถปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง

4.2 เพื่อให้ประชาชนกลุ่มเป้าหมายมีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรงปราศจากโรคภัย มีอารมณ์และจิตใจที่ดี สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

5. เป้าหมาย

5.1. เชิงปริมาณ

ประชาชนกลุ่มเป้าหมาย 1 กลุ่ม จำนวน 6 คน

5.2 เชิงคุณภาพ

ประชาชนกลุ่มเป้าหมายเกิดความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการสร้างสุขภาพจิตที่ดี และสามารถปรับใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างถูกต้อง เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรงปราศจากโรคภัย มีอารมณ์ และจิตใจที่ดี สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข มีทักษะการดูแลตนเองด้วยการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

6. วิธีดำเนินงาน

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบประมาณ
<p>1. ดำเนินการตามโครงการพัฒนาทักษะชีวิตประชาชน สุขภาพดี ชีวิตมีสุข ศกร.ระดับ ตำบลแสนตอ โดยวิทยากรบรรยายให้ความรู้</p> <p>1.1 เรื่องวิธีการดูแลสุขภาพกายและใจเพื่อชีวิตสดใส</p> <p>1.2 การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่</p> <p>1.3 การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี</p> <p>1.4 การพักผ่อนให้เพียงพอ</p> <p>1.5 การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ</p> <p>1.6 การดูแลสุขภาพห่างไกลโรค</p> <p>1.7 การภาวนาจิต/สมาธิ</p> <p>1.8 เคล็ดลับการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง</p> <p>1.9 การออกกำลังกายประกอบดนตรี</p>	<p>1.เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจ มีการสร้างสุขภาพจิตที่ดี และสามารถปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง</p> <p>2.เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคร้าย มีอารมณ์และจิตใจที่ดี สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข</p>	<p>-ประชาชนกลุ่มเป้าหมายอำเภอฯ จำนวน 6 คน</p>	<p>- บ้านหนังสือชุมชน ม.5 บ้านบนบ้าน ต.แสนตอ</p>	13 มีนาคม 2569	690.- บาท
2. ประเมินผล	<p>1.เพื่อติดตามและประเมินผลการดำเนิน</p> <p>2.เพื่อนำผลการประเมินไปปรับปรุงการดำเนินงาน</p>	<p>คณะนิเทศศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอ</p> <p>ชาณุวรลักษบุรี</p>	<p>สกร.ระดับอำเภอ</p> <p>ชาณุวรลักษบุรี</p>	13 มีนาคม 2569	
3. สรุปและรายงานผล	<p>เพื่อรายงานและสรุปผลการดำเนินกิจกรรม</p>	<p>บุคลากรศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอ</p> <p>ชาณุวรลักษบุรี</p> <p>จำนวน 17 คน</p>	<p>สกร.ระดับอำเภอ</p> <p>ชาณุวรลักษบุรี</p>	17 มีนาคม 2569	

7. งบประมาณ

เงินงบประมาณปี พ.ศ. 2569 แผนงานยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ ผลผลิต ผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบดำเนินงาน เพื่อเป็น ค่าใช้จ่ายจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง รหัสงบประมาณ 20334332005002000000 กิจกรรมหลัก 20334690003200000 แหล่งของเงิน 6911200 จำนวนเงิน 690.-บาท (-หกร้อยเก้าสิบบาทถ้วน-) รายละเอียดดังต่อไปนี้

7.1 ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม มื้อละ 35 บาท x 6 คน x 1 มื้อ = 210 บาท

7.2 ค่าวิทยากร (1 คน x160 บาท x 3 ชั่วโมง) = 480 บาท

รวมทั้งสิ้น 690.-บาท (-หกร้อยเก้าสิบบาทถ้วน-)

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายล้วนเฉลี่ยตามความจริง

8. แผนการใช้จ่ายงบประมาณ

กิจกรรมหลัก	ไตรมาส 1 (ต.ค.-ธ.ค.)	ไตรมาส 2 (ม.ค.-มี.ค.)	ไตรมาส 3 (เม.ย.-มิ.ย.)	ไตรมาส 4 (ก.ค.-ก.ย.)
ดำเนินการตามโครงการพัฒนาทักษะชีวิต ประชาชน สุขภาพดี ชีวิตมีสุข ศกร.ระดับตำบล สานต่อ โดยวิทยากรบรรยายให้ความรู้ 1.1 เรื่องวิธีการดูแลสุขภาพกาย และใจเพื่อชีวิต สดใส 1.2 การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ 1.3 การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี 1.4 การพักผ่อนให้เพียงพอ 1.5 การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อ สุขภาพ 1.6 การดูแลสุขภาพห่างไกลโรค 1.7 การภาวนาจิต/สมาธิ 1.8 เคล็ดลับการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง 1.9 การออกกำลังกายประกอบดนตรี		13 มีนาคม 2569		

9. ผู้รับผิดชอบโครงการ

- นายนิภัทรรัตน์ สุขอาภา ตำแหน่ง ครู ศูนย์การเรียนรู้

10. เครือข่าย

10.1 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล

10.2 ผู้นำท้องถิ่น

11.โครงการที่เกี่ยวข้อง

-

12. ผลลัพธ์

ประชาชนกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการสร้างสุขภาพจิตที่ดี สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้ถูกต้อง มีสุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคภัย มีอารมณ์และจิตใจที่ดี สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

13. ดัชนีวัดผลสำเร็จของโครงการ

13.1 ตัวชี้วัดผลผลิต (output)

- ร้อยละ 80 ของประชาชนกลุ่มเป้าหมาย ที่เข้าร่วมโครงการสามารถดูแลสุขภาพอนามัยให้แข็งแรง ปราศจากโรคภัย มีอารมณ์และจิตใจที่ดี สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติ

13.2 ตัวชี้วัดผลลัพธ์ (outcome)

- ร้อยละ 80 ของประชาชนกลุ่มเป้าหมาย ที่เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมโครงการ ในระดับ ดีขึ้นไป

14. การติดตามและประเมินผลโครงการ

14.1 แบบประเมินความพึงพอใจ

14.2 แบบทดสอบความรู้

14.3 สรุปรายงานผลการจัดกิจกรรมโครงการ

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ
(นายนิภัทรรัตน์ สุขอาภา)
ครู ศูนย์การเรียนรู้

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ
(นางธันย์นิชา วชิรนนท์พงษ์)
ครู ศูนย์การเรียนรู้

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ
(นางจรรณฎากร โฉมงาม)
ครู รักษาการในตำแหน่ง
ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอชาณุวรลักษบุรี

กำหนดการ

โครงการพัฒนาทักษะชีวิตประชาชน สุขภาพดี ชีวิตมีสุข ศกร.ระดับตำบลแสนตอ

ณ บ้านหนังสือชุมชน ม.5 บ้านบนบ้าน ต.แสนตอ

วันที่ 13 มีนาคม 2569

เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
08.00 – 08.30 น.	รับลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการ	
08.30 – 09.00 น.	พิธีเปิดโครงการ	
09.00 – 10.30 น.	วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่อง - การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ - การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี - การพักผ่อนให้เพียงพอ โดยวิทยากร นางอมร สายสินธ์ ตำแหน่ง อสม.	
10.30 – 10.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
10.45 – 12.00 น.	วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่อง - การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ - การดูแลสุขภาพห่างไกลโรค - การภาวนาจิต/สมาธิ - เคล็ดลับการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง - การออกกำลังกายประกอบดนตรี โดยวิทยากร นางอมร สายสินธ์ ตำแหน่ง อสม.	

หมายเหตุ

1. กิจกรรมปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม
2. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา 10.30 – 10.45 น.