

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการอาหารเพื่อสุขภาพ ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอชาณุวรลักษบุรี

1. โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการอาหารเพื่อสุขภาพ

2. ความสอดคล้องกับนโยบายและจุดเน้นการดำเนินงาน สำนักงาน กศน. ประจำปีงบประมาณ 2567
สอดคล้องกับนโยบายและจุดเน้นการดำเนินงาน กรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ 2567

3. ส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต

3.1 พัฒนาระบบการส่งเสริมให้ประชาชนมีนิสัยรักการเรียนรู้ มีกระบวนการทางสังคม ที่ส่งเสริมให้บุคคล กลุ่มบุคคล และชุมชนเกิดการเรียนรู้และพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ส่งเสริมการสร้างสภาพแวดล้อม ของชุมชน ท้องถิ่น สังคม ที่เอื้อต่อการเรียนรู้ และสนับสนุนการสร้างกลไกการขับเคลื่อนชุมชนในการปลูกฝัง และพัฒนาทักษะ การเรียนรู้ของประชาชน

3.2 ส่งเสริมการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความมั่นคง การสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง ในการปกครอง ระบอบประชาธิปไตย การเรียนรู้ที่ปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม สร้างวินัย จิตสาธารณะ อุทิศตน ความยึดมั่นใน สถาบันหลักของชาติ การเรียนรู้ประวัติศาสตร์ของชาติและท้องถิ่น เสริมสร้างวิถีชีวิตของความเป็น พลเมืองและมี ศีลธรรมที่เข้มแข็ง รวมถึงการมีจิตอาสา โดยผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นการเพิ่มทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต

3.4 จัดให้มีการฝึกอบรมอาชีพในชุมชน เพื่อเป็นการเสริมสร้างทักษะใหม่ (New Skill) เพิ่มสมรรถนะ (Upskill) หรือทบทวนทักษะ (Reskill) ให้แก่ประชาชน อาทิ อาชีพเกษตรกร อาชีพค้าขาย อาชีพบริการชุมชน อาชีพหัตถกรรม อาชีพอุตสาหกรรม ช่างก่อสร้าง ช่างไฟฟ้า ช่างประปา ช่างแอร์ ฯลฯ เพื่อเป็นเครื่องมือในการ ยกระดับทักษะความรู้ ช่วยประชาชนลดรายจ่ายในครัวเรือน สามารถประกอบอาชีพหลักหรือเป็นอาชีพเสริมให้แก่ ครอบครัวได้

3.5 ส่งเสริม สนับสนุน สร้างโอกาสให้เกิด Soft Power เพื่อเปิดโอกาสในการต่อยอดสร้างมูลค่า และสร้าง รายได้ รวมทั้งการอนุรักษ์ ฟื้นฟู และพัฒนาต่อยอดศิลปะ วัฒนธรรม ภาษา และส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น ให้เป็นที่ รู้จักทั้งในประเทศและต่างประเทศ อาทิ ด้านการท่องเที่ยว/งานเทศกาลประเพณีไทย ด้านดนตรี และศิลปะด้านวรรณกรรม/หนังสือ ด้านสินค้าและบริการ (อาหารไทย ผ้าไทย เครื่องหอมและสมุนไพรไทย ฯลฯ) รวมทั้งการใช้พื้นที่เป็นสถานที่เรียนรู้วัฒนธรรม ศิลปะ และประวัติศาสตร์

3.6 พัฒนาทักษะฝีมือ พัฒนาการทางร่างกายและจิตใจกลุ่มผู้สูงอายุ ให้สามารถพึ่งพาตนเองได้สามารถ ดำเนินชีวิตได้เต็มตามศักยภาพ

สอดคล้องกับพันธกิจของสกร.อำเภอชาณุวรลักษบุรี

ข้อ 1. จัดและส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย

ข้อ 2. ส่งเสริม สนับสนุน และประสานงานภาคีเครือข่าย เพื่อการจัดการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย

สอดคล้องกับมาตรฐาน กศน.มาตรฐานการศึกษาต่อเนื่อง

มาตรฐานที่ 1 คุณภาพของผู้เรียนการศึกษาต่อเนื่อง

ข้อ 1.1 ผู้เรียนการศึกษาต่อเนื่องมีความรู้ ความสามารถ และ หรือทักษะ และ หรือคุณธรรมเป็นไปตามเกณฑ์การจบหลักสูตร

ข้อ 1.2 ผู้จบหลักสูตรการศึกษาต่อเนื่องสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ หรือประยุกต์ใช้ บนฐานค่านิยมร่วมของสังคม

ข้อ 1.3 ผู้จบหลักสูตรการศึกษาต่อเนื่องที่นำความรู้ไปใช้จนเห็นเป็นประจักษ์หรือตัวอย่างที่ดี

มาตรฐานที่ 2 คุณภาพการจัดการเรียนรู้การศึกษาต่อเนื่อง

ข้อ 2.1 หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่องมีคุณภาพ

ข้อ 2.2 วิทยากรการศึกษาต่อเนื่อง มีความรู้ ความสามารถ หรือประสบการณ์ตรงตามหลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง

ข้อ 2.3 สื่อที่เอื้อต่อการเรียนรู้

ข้อ 2.4 การวัดและประเมินผลผู้เรียนการศึกษาต่อเนื่อง

ข้อ 2.5 การจัดกระบวนการเรียนรู้การศึกษาต่อเนื่องที่มีคุณภาพ

3. หลักการและเหตุผล

การส่งเสริมการดูแลสุขภาพเป็นกลยุทธ์ที่สำคัญในการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของมนุษย์ตามหลักของการพัฒนาสุขภาพ สุขภาพของประชาชนถือเป็นสำคัญ การประกอบอาหารถือเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตที่ส่งผลต่อสุขภาพของประชาชน ที่นอกจากรสชาติที่ดี ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยในอาหาร เพราะหากอาหารนั้นมีสิ่งแปลกปลอม อาจจะทำให้เกิดอันตรายต่อผู้บริโภคได้ ปัจจุบันประชาชนหันมาใส่ใจสุขภาพกันมากขึ้น การที่จะให้ประชาชนในพื้นที่ มีสุขภาพที่ดีไม่เจ็บป่วย เป็นสิ่งที่หน่วยงานหรือองค์กรที่เกี่ยวข้อง ควรให้การสนับสนุน ดูแล และ เฝ้าระวัง และป้องกันให้ประชาชนได้รับประทานอาหารที่ปลอดภัย มีคุณค่า ส่วนใหญ่การบริโภคอาหารขอประชากรในพื้นที่จะปรุงอาหารตามใจชอบ จะเน้นรสจัด เป็นสำคัญ ทำให้เกิดความเสี่ยงในการเกิดโรค เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคอ้วน ไขมันในเลือด เป็นต้น ดังนั้นผู้ประกอบการควรตระหนักถึงความสำคัญของอาหารที่คุณค่าทางโภชนาการและมีการปรุงจากวัตถุดิบที่สะอาด ปลอดภัย เน้นการปรุงอาหารแบบต้ม นึ่ง ย่าง หรือ อาหารคลีน

เพื่อตอบสนองต่อนโยบายและกลยุทธ์ของการส่งเสริมสุขภาพและสุขภาวะอนามัยของรัฐบาล กระทรวงศึกษาธิการ และสำนักงาน สกร. เพื่อเป็นการรองรับการเปลี่ยนแปลงของปัญหาสุขภาพ และสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปตามบริบทของโลก ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอวารัณบุรี นำนโยบายสู่การปฏิบัติ โดยร่วมสร้างค่านิยมที่ถูกต้องเกี่ยวกับการส่งเสริมดูแลสุขภาพอนามัย และเพื่อให้ประชาชนในพื้นที่มีความรู้ความเข้าใจในการปรุงอาหารที่ถูกต้อง ปลอดภัย ถูกหลักโภชนาการ และสุขภาพ ভাল ลด หวาน มัน เค็ม และมีสุขภาพที่แข็งแรง ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ มีคุณภาพชีวิตที่ดี และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข จึงได้จัดทำโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการอาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายที่เข้ารับการอบรม สามารถดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง ให้ปราศจากโรคร้าย สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

4. วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้เรื่องอาหารและโภชนาที่ส่งผลต่อการมีสุขภาพที่ดี
2. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการและดีต่อสุขภาพเกิดการเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น

5. เป้าหมาย

5.1. เชิงปริมาณ

ประชาชนจำนวน 56 คน

5.2 เชิงคุณภาพ

กลุ่มเป้าหมายร้อยละ 80 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการอาหารเพื่อสุขภาพ นำความรู้เรื่องอาหารและโภชนาที่ส่งผลต่อการมีสุขภาพที่ดีและเห็นความสำคัญของการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการและดีต่อสุขภาพเกิดการเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น

6. วิธีดำเนินงาน

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบประมาณ
1.ประชุมครูวางแผน	- เพื่อวางแผนการดำเนินโครงการ	ข้าราชการครู ครูอาสาสมัครฯ ครู กศน.ตำบล	16 คน	สกร. อำเภอ ขามเฒ่าลักษ์บุรี จังหวัด กำแพงเพชร	1 ธ.ค.66	6,440.-
2.ประสานงาน ครู อาสาสมัครฯ ครู กศน.ตำบล และวิทยากร/ผู้เรียน	- จัดทำโครงการ นำเสนอ	ครูอาสาสมัครฯ นำเสนอ	14 คน	สกร. อำเภอ ขามเฒ่าลักษ์บุรี จังหวัด กำแพงเพชร	9 ม.ค.67	
3.เสนอโครงการเพื่อ ขออนุมัติจัดกิจกรรม	- เตรียม โครงการ/เตรียม แผน	ครูอาสาสมัครฯ นำเสนอ	1 คน	สกร. อำเภอ ขามเฒ่าลักษ์บุรี จังหวัด กำแพงเพชร	1 ก.พ.67	
4.ดำเนินจัดกิจกรรม ตามโครงการอบรมเชิง ปฏิบัติการอาหารเพื่อ สุขภาพ	- จัดกิจกรรมตาม แผนที่กำหนด	ประชาชนจาก 11 ตำบล	56 คน	สกร. อำเภอ ขามเฒ่าลักษ์บุรี จังหวัด กำแพงเพชร	15 ก.พ.67	
5.นิเทศติดตาม/ ประเมินผล	- เพื่อทราบ ปัญหาอุปสรรค ผลการดำเนินงาน	ข้าราชการครู ครูอาสาสมัครฯ	5 คน	สกร.อำเภอ ขามเฒ่าลักษ์บุรี ทั้ง 11 ตำบล	15 ก.พ.67	
6.สรุปผลการ ดำเนินงานรายงานผล	- สรุปผลการ ดำเนินงาน	ครูอาสาสมัครฯ	1 คน	สกร. อำเภอ ขามเฒ่าลักษ์บุรี จังหวัด กำแพงเพชร	16 ก.พ.67	

7. ระยะเวลาดำเนินโครงการ/กิจกรรม

วันที่ 15 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 256

8. สถานที่ดำเนินงาน

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ อำเภอลำลูกเกด จังหวัดกำแพงเพชร

9. งบประมาณ

แผนงาน:พื้นฐานด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ผลผลิตผู้รับบริการการศึกษา
นอกระบบ กิจกรรมการจัดการศึกษานอกระบบ งบดำเนินงาน เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการจัดกิจกรรมการศึกษา
ต่อเนื่อง งานการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตรหัสงบประมาณ 2033435000270200000 กิจกรรมหลัก
20334660000200000 แหล่งของเงิน 6711200 ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

- 1. ค่าอาหารกลางวัน มื้อละ 50 บาท x 56 คน x 1 มื้อ = 2,800 บาท
- 2. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม มื้อละ 20 บาท x 56 คน x 1 มื้อ = 1,120 บาท
- 2. ค่าวัสดุ เป็นเงิน = 2,520 บาท

รวมทั้งสิ้น 6,440.- (-หกพันสี่ร้อยสี่สิบบาทถ้วน-)

10. 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.)
โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการอาหารเพื่อสุขภาพ	-	6,440	-	-

11. ผู้รับผิดชอบโครงการ

- นางธันย์นิชา วชิรนนท์พงษ์ ครูอาสาสมัครฯ
- ว่าที่ร้อยตรีหญิงสิริประภา พรหมสุทธิ ครู กศน. ตำบล

12. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- 1. กลุ่มเป้าหมายมีความรู้เรื่องอาหารและโภชนาที่ส่งผลต่อการมีสุขภาพที่ดี
- 2. กลุ่มเป้าหมายเห็นความสำคัญของการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการและดีต่อสุขภาพเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น

13. เครือข่าย

- ผู้นำท้องถิ่น, ผู้นำชุมชน

14. โครงการที่เกี่ยวข้อง

- 1.โครงการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษา
- 2.โครงการเพื่อเรียนรู้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
- 3.โครงการพัฒนาสังคมและชุมชน

15.ตัวชี้วัดความสำเร็จ

ตัวชี้วัดผลผลิต

-ร้อยละ 80 ของกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้เรื่องอาหารและโภชนาที่ส่งผลต่อการมีสุขภาพที่ดี

ตัวชี้วัดผลลัพธ์

-ร้อยละ 80 ของกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจในระดับดีขึ้นไป

16.การประเมินโครงการ

- 1.การสังเกตผู้เข้าร่วมโครงการ
- 2.ประเมินจากรายงานการสรุปผลการดำเนินงาน

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ

(นางธันย์นิชา วชิรนนท์พงษ์)

ครูอาสาสมัครฯ

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ

(นางธัญมล โอมณีเขียว)

ครู คศ.1

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ

(นางดุจเดือน คำวัง)

รองผู้อำนวยการสำนักงาน กศน.จังหวัดกำแพงเพชร

ปฏิบัติหน้าที่รองผู้อำนวยการสำนักงาน สกร.จังหวัดกำแพงเพชร

รักษาการในตำแหน่ง ผู้อำนวยการ สกร.อำเภอขาณุวรลักษบุรี