

**หลักสูตรจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตโครงการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตหลักสูตร โครงการ
เสริมสร้าง
สุขภาวะอนามัยให้กับประชาชนทุกช่วงวัย ในชุมชน
จำนวน 10 ชั่วโมง**

1. ความเป็นมา

การเสริมสร้างสุขภาวะอนามัยให้กับประชาชนทุกช่วงวัย ในชุมชน เป็นการวิจัย สังเคราะห์ความรู้มี
วัตถุประสงค์เพื่อ เสนอทางเลือกวิธีการพัฒนาตัวชี้วัดสุขภาวะ การพัฒนาศักยภาพผู้นำองค์กรชุมชน การพัฒนา
แนวทาง วิธีการ ประสานงาน และการทำงานแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนานวัตกรรม สร้างเสริมสุขภาวะ การพัฒนา
แนวทางการสื่อสารสาธารณะด้านสุขภาวะ ระเบียบวิธีวิจัยเป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ แบบมีส่วนร่วมที่มีนักวิชาการ
จากภายนอก นักปฏิบัติการในชุมชน และนักวิจัยสุขภาวะชุมชน แบ่งบทบาท หน้าที่ในการวิจัย ผลการศึกษาพบว่า
ผลลัพธ์จากการสร้างเสริมสุขภาวะ สามารถบรรเทา ความทุกข์ทางร่างกายและจิตใจได้บ้าง สุขภาวะแม่ เด็ก โรคไม่
ติดต่อ และสุขภาวะผู้สูงอายุ เกิดความร่วมมือกับหน่วยงานเครือข่าย ชุมชน ด้านปัญญา เกิดการประยุกต์ใช้ภูมิ
ปัญญา การติดต่อทางปัญญา วิเคราะห์หาสาเหตุ จากการเรียนรู้ในการนำตัวชี้วัด ข้อมูล แผนที่สุขภาวะ นโยบาย
ยุทธศาสตร์และโครงการ ทำให้ชุมชนเกิดความเข้าใจในท้องถิ่นของตนเองมากขึ้น แต่ยังไม่ บรรลุผลการพัฒนาสุข
ภาวะเพื่อความอยู่ดีมีสุข ซึ่งต้องใช้ระยะเวลายาวนานและต้องมีระบบสนับสนุน การทำงานอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ชุมชน
ท้องถิ่นขยายกิจกรรม จนนำไปสู่การลดหรือแก้ไขปัญหายุทธศาสตร์ได้อย่างยั่งยืน

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอบึงสามัคคี ได้ตระหนักในความสำคัญในการจัดกิจกรรมให้ความรู้แก่
ประชาชนทุกช่วงวัย จึงได้จัดทำโครงการเสริมสร้างสุขภาวะอนามัยให้กับประชาชนทุกช่วงวัย ในชุมชน เพื่ออบรมให้
ความรู้แก่ประชาชน ในการปฏิบัติ ดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสมและสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2. หลักการของหลักสูตร

1. เป็นหลักสูตรที่ให้ประชาชนกลุ่มเป้าหมายมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาวะอนามัยให้กับประชาชนทุก
ช่วงวัย ในชุมชน
2. เป็นหลักสูตรที่สามารถปฏิบัติตนได้ถูกต้องและห่างไกลจากโรค

3. จุดหมาย

เพื่อให้กลุ่มเป้าหมาย มีความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาวะอนามัยให้กับประชาชนทุกช่วงวัย ในชุมชน

4.กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนหมู่ ที่ 2 ตำบลเทพนิมิต อำเภอบึงสามัคคี จังหวัดกำแพงเพชร จำนวน 15 คน

5. ระยะเวลา รุ่นที่ 1 วันที่ 11 - 12 สิงหาคม 2569 จำนวน 10 ชั่วโมง

ระยะเวลา จำนวน 10 ชั่วโมง แยกเป็น

- ภาคทฤษฎี จำนวน 10 ชั่วโมง
- ภาคปฏิบัติ จำนวน - ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	ภัยยาเสพติด	1. เพื่อให้ประชาชนมีความเข้าใจ โทษของยาเสพติด 2. เพื่อให้ทราบช่องทางการช่วยเหลือและการแจ้งเบาะแส	- ถอดรหัสภัยเงียบ: ยาเสพติดยุค 2026 (Modern Drugs) - คาถาปิดเป้าเป้าภัย: สร้างภูมิคุ้มกันใจให้แข็งแกร่ง - ช่องทางการช่วยเหลือและการแจ้งเบาะแส	- วิทยากรบรรยาย จุดประกายความสนใจและเชื่อมโยงสู่เรื่องยาเสพติด - ผูกทักษะการปฏิเสธและการสร้างภูมิคุ้มกันใจ - รู้ช่องทางขอความช่วยเหลือและประเมินตนเอง - ชักถาม แลกเปลี่ยนความคิดเห็น	1 ชั่วโมง 30 นาที	
2	การป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	1. เพื่อให้ประชาชนมีความเข้าใจเกี่ยวกับถุงยางอนามัยและการคุมกำเนิด	- คาถาเอาตัวรอด: ทักษะการเจรจาและการปฏิเสธอย่างมีศิลปะ - ยึดอภิปกรณ์ความรู้: การคุมกำเนิดที่ถูกต้องและปลอดภัยทางออกเมื่อเกิดปัญหา และสายด่วนเฝ้าระวังใจ	- วิทยากรบรรยายเรื่องปรับความเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศ และเน้นย้ำว่าการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย - รู้แหล่งปรึกษาและเข้าถึงอุปกรณ์คุมกำเนิดอย่างปลอดภัย - สาธิตคุมกำเนิด - อภิปรายร่วมกัน	1 ชั่วโมง 30 นาที	

3	การเสริมสร้าง ศักยภาพผู้เรียนสู่สุข ภาวะที่ดี	- ผู้เข้าอบรมสามารถ นำความรู้ไปปฏิบัติได้ จริง	- ปรับวิธีคิด "สุขภาวะที่ดี ไม่ใช่แค่ไม่ป่วย" (Mindset & Holistic Health - Smart Body" เสริมพลัง กายให้พร้อมลุย (Physical Wellness) - "Smart Mind" รู้เท่าทัน อารมณ์และจัดการ ความเครียด (Mental & Emotional Wellness) - สุขภาวะทางสังคมและ การสร้างพลังบวก (Social Wellness & Self-Esteem) - แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และ สรุปประเมินแบบสอบถาม ความพึงพอใจ	- วิทยากรให้ผู้เข้า อบรมสำรวจระดับสุข ภาวะของตนเองใน ปัจจุบัน - วิทยากรให้ความรู้ เกี่ยวกับโภชนาการ การนอน การจัดการ ความเครียด - สรุปผลการเรียนรู้	2 ชั่วโมง	
4	การเสริมสร้าง ศักยภาพผู้เรียนสู่สุข ภาวะที่ดี	1. เพื่อให้ประชาชน มีความเข้าใจ เกี่ยวกับสุขภาพ การ เติบโตของเด็กในแต่ละ ช่วงวัย 2. เพื่อให้ประชาชน มี ความรู้ความเข้าใจ ดูแลผู้ สูงอายุใน ครอบครัวของตนเอง ได้อย่างถูกต้อง	- เสริมสร้างสุขภาวะเด็ก เยาวชนและครอบครัว - ดูแลผู้สูงอายุอย่างไรให้ สุขภาพดี 1. โภชนาการและอาหาร 2. การเคลื่อนไหวและออก กำลังกาย 3. ความปลอดภัยและ สิ่งแวดล้อม 4. สุขภาพจิตและสังคม	- วิทยากรบรรยาย ให้ ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ การเติบโตของเด็กใน แต่ละช่วงวัย - วิทยากรบรรยาย ให้ ความรู้เกี่ยวกับการ ดูแลสุขภาพ ผู้สูงอายุ ในครอบครัวของ ตนเอง - ชักถาม แลกเปลี่ยน ความคิดเห็น	3 ชั่วโมง	
5	โรคไม่ติดต่อ ภัยใกล้ ตัว น่ากลัวกว่าที่คิด	1. เพื่อให้ประชาชน มีความเข้าใจ เกี่ยวกับสุขภาพจาก โรคไม่ติดต่อ	- โรคไม่ติดต่อ ภัยใกล้ตัว น่ากลัวกว่าที่คิด 1. โรคเบาหวาน 2. โรคความดันโลหิตสูง 3. โรคไขมันในเลือดสูง 4. โรคหลอดเลือดสมอง	- วิทยากรบรรยายเรื่อง 1. โรคเบาหวาน 2. โรคความดันโลหิตสูง 3. โรคไขมันในเลือดสูง 4. โรคหลอดเลือดสมอง - อภิปรายร่วมกัน	2 ชั่วโมง	-

สื่อการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการเรียนรู้ / ใบความรู้
2. ศึกษาจากภูมิปัญญาท้องถิ่น / สื่อบุคคล / สื่อจากอินเทอร์เน็ต/ วิทยากรผู้ชำนาญ
3. การอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้
4. อุปกรณ์ประกอบการฝึกทักษะอาชีพ
5. ฝึกปฏิบัติจริง

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการร่วมกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
2. แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างน้อยร้อยละ 80 ผ่านกิจกรรม
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างน้อยร้อยละ 80 มีความพึงพอใจอยู่ในระดับดีขึ้นไป

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ

(นางสาวเข็มจิรา แดงสิงห์)

ครูศูนย์การเรียนรู้

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ

(นางสาวเพลินพิศ อินทร์จันทร์)

ครูศูนย์การเรียนรู้

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ

(นายธรรมบุญ ปรีดาวัช)

ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอบึงสามัคคี

1.โครงการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตหลักสูตร โครงการเสริมสร้างสุขภาวะอนามัยให้กับประชาชน
ทุกช่วงวัย ในชุมชน รุ่นที่ 1

2.สอดคล้องกับนโยบายและจุดเน้นการดำเนินงานประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

1. พลิกโฉมระบบการเรียนรู้สู่ความยืดหยุ่น เชื่อมโยง และไร้รอยต่อ

1.1 ยกระดับการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้ เพื่อการพัฒนาตนเอง และการเรียนรู้ เพื่อ คุณวุฒิตาม
ระดับ ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตจริง และทักษะที่จำเป็น สร้างทางเลือกที่หลากหลายและยืดหยุ่น เชื่อมโยงรูปแบบการ
เรียนรู้อย่างเป็นระบบและไร้รอยต่อ

8. เสริมสร้างความร่วมมือและการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน

8.1 พัฒนากลไกความร่วมมือกับชุมชนและภาคีเครือข่าย ร่วมออกแบบและจัดการเรียนรู้เชิงรุก ที่สะท้อน
ความต้องการและอัตลักษณ์ของพื้นที่อย่างแท้จริง

3. หลักการและเหตุผล

การเสริมสร้างสุขภาวะอนามัยให้กับประชาชนทุกช่วงวัย ในชุมชน เป็นการวิจัย สังเคราะห์ความรู้
มีวัตถุประสงค์เพื่อ เสนอทางเลือกวิธีการพัฒนาตัวชี้วัดสุขภาวะ การพัฒนาศักยภาพผู้นำองค์กรชุมชน การพัฒนา
แนวทาง วิธีการ ประสานงาน และการทำงานแบบมีส่วนร่วมกับการพัฒนานวัตกรรม สร้างเสริมสุขภาวะ การพัฒนา
แนวทางการสื่อสารสาธารณะด้านสุขภาวะ ระเบียบวิธีวิจัยเป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ แบบมีส่วนร่วมที่มีนักวิชาการ
จากภายนอก นักปฏิบัติการในชุมชน และนักวิจัยสุขภาวะชุมชน แบ่งบทบาท หน้าที่ในการวิจัย ผลการศึกษาพบว่า
ผลลัพธ์จากการสร้างเสริมสุขภาวะ สามารถบรรเทา ความทุกข์ทางร่างกายและจิตใจได้บ้าง สุขภาวะแม่ เด็ก โรคไม่
ติดต่อ และสุขภาวะผู้สูงอายุ เกิดความร่วมมือกับหน่วยงานเครือข่าย ชุมชน ด้านปัญญา เกิดการประยุกต์ใช้ภูมิ
ปัญญา การติดต่อทางปัญญา วิเคราะห์หาสาเหตุ จากการเรียนรู้ในการนำตัวชี้วัด ข้อมูล แผนที่สุขภาวะ นโยบาย
ยุทธศาสตร์และโครงการ ทำให้ชุมชนเกิดความเข้าใจในท้องถิ่นของตนเองมากขึ้น แต่ยังไม่ บรรลุผลการพัฒนาสุข
ภาวะเพื่อความอยู่ดีมีสุข ซึ่งต้องใช้ระยะเวลายาวนานและต้องมีระบบสนับสนุน การทำงานอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ชุมชน
ท้องถิ่นขยายกิจกรรม จนนำไปสู่การลดหรือแก้ไขปัญหายุ่งยากสุขภาวะได้อย่างยั่งยืน

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอบึงสามัคคี ได้ตระหนักในสำคัญในการจัดกิจกรรมให้ความรู้แก่
ประชาชนทุกช่วงวัย จึงได้จัดทำโครงการเสริมสร้างสุขภาวะอนามัยให้กับประชาชนทุกช่วงวัย ในชุมชน เพื่ออบรมให้
ความรู้แก่ประชาชน ในการปฏิบัติ ดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสมและสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

4. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ทราบถึงการเสริมสร้างสุขภาวะในทุกช่วงวัย
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม มีทักษะในการดำเนินชีวิตอย่างถูกสุขภาวะอนามัยที่ดี
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีทัศนคติที่ดีสามารถปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม

5. เป้าหมาย

เชิงปริมาณ

ประชาชนหมู่ 2 ตำบลเทพนิมิต อำเภอบึงสามัคคี จำนวน 15 คน

เชิงคุณภาพ

ผู้เข้ารับการอบรม มีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอนามัย ในทุกช่วงวัย รู้และเข้าใจในภัยของโรค ไม่ติดต่อ ตลอดจนสามารถนำความรู้และไปปรับใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันได้

6. วิธีการดำเนินการ

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย Output	พื้นที่ ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบประมาณ
1.ประชุม วางแผนการ ดำเนินงาน (P)	เพื่อแจ้งชี้ กำหนดแผนการ ดำเนินงาน	บุคลากร ศูนย์ กศน.อำเภอบึง สามัคคี	4 คน	สกร.อำเภอ บึงสามัคคี	กรกฎาคม 2569	
2.จัดทำ/ขอ อนุมัติโครงการ (P)	เพื่อให้งานเป็นไป ตามกระบวนการ	ครูตำบลเทพ นิมิต	1 คน	สกร.อำเภอบึง สามัคคี	กรกฎาคม 2569	
3.ดำเนินงาน ตามโครงการ/ กิจกรรม (D)	เพื่อให้ กลุ่มเป้าหมายได้ แลกเปลี่ยน เรียนรู้เกี่ยวกับ การดำเนินชีวิต ในด้านต่างๆ	-ประชาชน ตำบลเทพนิมิต	15 คน	- ศกร.ระดับ ตำบลเทพนิมิต หมู่ 2 ตำบลเทพนิมิต	- รุ่นที่ 1 วันที่ 11- 12 สิงหาคม 2569	1,720 บาท
4.การนิเทศ ติดตาม (C)	เพื่อเป็นการหา แนวทางการ แก้ไขปัญหา	คณะกรรมการ นิเทศติดตาม งาน	2 คน	- ศกร.ระดับตำบล เทพนิมิต หมู่ 2 ตำบลเทพนิมิต	สิงหาคม 2569	
5.สรุปและ รายงานผลการ ดำเนินงาน (A)	เพื่อสรุปผลการ ดำเนินงาน/นำ ผลที่ได้ปรับปรุง แก้ไขต่อไป	ครูตำบลเทพ นิมิต	1 คน	สกร.อำเภอบึง สามัคคี	สิงหาคม 2569	

7. งบประมาณ

ใช้เงินงบประมาณรายจ่ายประจำปี พ.ศ. 2569 แผนงานยุทธศาสตร์ พัฒนาคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ ผลผลิตผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบดำเนินงาน เพื่อเป็น ค่าใช้จ่ายในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง ด้านการพัฒนาทักษะชีวิต รหัสงบประมาณ 20334332005002000000 กิจกรรมหลัก 20334690003200000 แหล่งของเงิน 6911200 รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 1,720 บาท (-หนึ่งพันเจ็ดร้อย ยี่สิบบาทถ้วน)

1. ค่าอาหาร รุ่นที่ 1 จำนวน 15 คนๆ ละ 2 มื้อ มื้อๆ ละ 60 บาท เป็นเงิน 1,800 บาท

ขอเบิกเพียง

1,720 บาท

8. แผนการใช้จ่ายงบประมาณ

กิจกรรมหลัก	ไตรมาส 1 (ต.ค.-ธ.ค.68)	ไตรมาส 2 (ม.ค.-มี.ค. 69)	ไตรมาส 3 (เม.ย.-มิ.ย.69)	ไตรมาส 4 (ก.ค.-ก.ย.69)
1. ประชุมวางแผน				
2. ขออนุมัติโครงการแต่งตั้งคณะทำงาน				
3. จัดเตรียมสื่อประสานวิทยากร	-	-	-	1,720
4. จัดกิจกรรมการเรียนรู้ ประเมินผลสรุปรายงานผล				

9. ผู้รับผิดชอบโครงการ

- ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอบึงสามัคคี

10. เครือข่าย

10.1 สาธารณสุขอำเภอ

11. โครงการที่เกี่ยวข้อง

โครงการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

12. ตัวชี้วัดผลลัพธ์

ตัวชี้วัดผลผลิต

เข้ารับการอบรม มีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอนามัย ในทุกช่วงวัย รู้และเข้าใจในภัยของโรคไม่ติดต่อ ตลอดจนสามารถนำความรู้และไปปรับใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันได้

ตัวชี้วัดผลลัพธ์

ร้อยละ 80 ของผู้เรียน/ผู้รับบริการมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอนามัย ในทุกช่วงวัย รู้และเข้าใจในภัยของโรคไม่ติดต่อ ตลอดจนสามารถนำความรู้และไปปรับใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันได้

13. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้เข้าร่วมโครงการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตหลักสูตร โครงการเสริมสร้างสุขภาวะอนามัยให้กับประชาชนทุกช่วงวัย ในชุมชน สามารถป้องกันตนเองและเผยแพร่ความรู้ให้ผู้อื่นได้

14. การประเมินและติดตามผล

- แบบประเมินความพึงพอใจ
- สรุปรายงานและผลดำเนินงานกิจกรรม
- การติดตามนำความรู้ไปใช้

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ

(นางสาวเข็มจิรา แดงสิงห์)

ครูศูนย์การเรียนรู้

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ

(นางสาวเพลินพิศ อินทร์จันทร์)

ครูศูนย์การเรียนรู้

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ

(นายธรรมบุญ ปรีดาวัช)

ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอบึงสามัคคี

โครงการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตหลักสูตร
โครงการเสริมสร้างสุขภาวะอนามัยให้กับประชาชนทุกช่วงวัย ในชุมชน
ณ ศก.ระดับตำบลเทพนิมิต หมู่ 2 ตำบลเทพนิมิต อำเภอบึงสามัคคี จังหวัดกำแพงเพชร
วันที่ 11 สิงหาคม 2569
รุ่นที่ 1

วัน/เดือน/ ปี	ระยะเวลา	รายละเอียดกิจกรรม	หมายเหตุ
วันที่ 11 สิงหาคม 2569	08.00-08.30 น.	ลงทะเบียน/รับเอกสารการอบรม	
	08.30-09.00 น.	พิธีเปิดโครงการ	
	09.00-10.30 น.	ภัยยาเสพติด - ถอดรหัสภัยเงียบ: ยาเสพติดยุค 2026 (Modern Drugs) - คาถาปิดเป้าเป้าภัย: สร้างภูมิคุ้มกันใจให้แข็งแกร่ง - ช่องทางการช่วยเหลือและการแจ้งเบาะแส	
	10.30-12.00 น.	การป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร - คาถาเอาตัวรอด: ทักษะการเจรจาและการปฏิเสธอย่างมีศิลปะ - ยึดอภพภพความรู้: การคุมกำเนิดที่ถูกต้องและปลอดภัย ทางออกเมื่อเกิดปัญหา และสายด่วนเยียวยาใจ	
	12.00-13.00 น.	การรับประทานอาหาร	
	13.00-15.00 น.	การเสริมสร้างศักยภาพผู้เรียนสู่สุขภาวะที่ดี - ปรับวิธีคิด "สุขภาวะที่ดีไม่ใช่แค่ไม่ป่วย" (Mindset & Holistic Health) - Smart Body" เสริมพลังกายให้พร้อมลุย (Physical Wellness) - "Smart Mind" รู้เท่าทันอารมณ์และจัดการความเครียด (Mental & Emotional Wellness) - สุขภาวะทางสังคมและการสร้างพลังบวก (Social Wellness & Self-Esteem) - แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และสรุปประเมินแบบสอบถามความพึงพอใจ	

หมายเหตุ - กำหนดการนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

โครงการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตหลักสูตร
โครงการเสริมสร้างสุขภาวะอนามัยให้กับประชาชนทุกช่วงวัย ในชุมชน
ณ ศร.ระดับตำบลเทพนิมิต หมู่ 2 ตำบลเทพนิมิต อำเภอบึงสามัคคี จังหวัดกำแพงเพชร
วันที่ 12 สิงหาคม 2569
รุ่นที่ 1

วัน/เดือน/ ปี	ระยะเวลา	รายละเอียดกิจกรรม	หมายเหตุ
วันที่ 12 สิงหาคม 2569	08.00-08.30 น.	ลงทะเบียน/รับเอกสารการอบรม	
	08.30-09.00 น.	ทบทวนเนื้อหา การเสริมสร้างศักยภาพผู้เรียนสู่สุขภาวะที่ดี	
	09.00-12.00 น.	การเสริมสร้างศักยภาพผู้เรียนสู่สุขภาวะที่ดี - เสริมสร้างสุขภาวะเด็ก เยาวชนและครอบครัว - ดูแลผู้สูงอายุอย่างไรให้สุขภาพดี 1. โภชนาการและอาหาร 2. การเคลื่อนไหวและออกกำลังกาย 3. ความปลอดภัยและสิ่งแวดล้อม 4. สุขภาพจิตและสังคม	
	12.00-13.00 น.	การรับประทานอาหาร	
	13.00-15.00 น.	- โรคไม่ติดต่อ ภัยใกล้ตัว น่ากลัวกว่าที่คิด 1. โรคเบาหวาน 2. โรคความดันโลหิตสูง 3. โรคไขมันในเลือดสูง 4. โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke) - แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และสรุปประเมินแบบสอบถามความพึงพอใจ	

หมายเหตุ - กำหนดการนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม