



ที่ ศธ ๐๒๑๐.๘๑๐๕/ ๗๙๖๑

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย
อำเภอบางปลาม้า จังหวัดสุพรรณบุรี ๗๒๑๕๐

๖ ๗๘ ธันวาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความเห็นชอบการจัดทำหลักสูตร การดูแลสุขภาพในแต่ละช่วงวัยด้วยโภชนาการ

เรียน ประธานและคณะกรรมการสถานศึกษา

สิ่งที่ส่งมาด้วย หลักสูตร การดูแลสุขภาพในแต่ละช่วงวัยด้วยโภชนาการ จำนวน ๑ หลักสูตร

ด้วย ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอบางปลาม้า ได้จัดทำหลักสูตร
การดูแลสุขภาพในแต่ละช่วงวัยด้วยโภชนาการ จำนวน ๖ ชั่วโมง เพื่อใช้ในการจัดกิจกรรมการศึกษาต่อเนื่อง
ดังนั้นศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอบางปลาม้า จึงขอความอนุเคราะห์
จากคณะกรรมการสถานศึกษา พิจารณาหลักสูตรดังกล่าว ตามเอกสารดังแนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นางสมควร วงษ์แก้ว)

ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอบางปลาม้า

งานการศึกษาต่อเนื่อง

โทร.๐-๓๕๕๘-๖๔๑๕

โทรสาร. ๐-๓๕๕๘-๖๔๑๕

หลักสูตร การดูแลสุขภาพในแต่ละช่วงวัยด้วยโภชนาการ จำนวน ๖ ชั่วโมง
ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอบางปลาม้า

ความเป็นมา

การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต เป็นการศึกษาที่ให้ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญกับการพัฒนาคน เพื่อให้มีความรู้ เจตคติและทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบัน เพื่อให้บุคคลสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเตรียมความพร้อมกับการปรับตัวในอนาคต สภาพสังคมปัจจุบันประชาชนประสบปัญหาต่าง ๆ มากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการดำรงชีพและชีวิตความเป็นอยู่ ได้แก่ การดูแลสุขภาพกายและใจ ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน คุณธรรม จริยธรรมและค่านิยมที่ดี

ในปัจจุบันการดูแลสุขภาพแต่ละช่วงวัยมีความสำคัญ เนื่องจากในแต่ละช่วงวัย สภาพร่างกายและจิตใจที่ไม่เหมือนกัน การดูแลสุขภาพในแต่ละช่วงวัยย่อมมีความแตกต่างกัน ภาวะโภชนาการแต่ละวัยและความต้องการกิจกรรมทางกายก็ต่างกัน เราจึงต้องเสริมสร้างชีวิตสุขภาวะในแต่ละช่วงวัยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งในปัจจุบันคนไทยมีพฤติกรรมเปลี่ยนไปจากเดิมมากคือ มีการเคลื่อนไหวน้อย ชอบความสะดวกสบาย เลือกทานอาหารจานด่วนนอกบ้านมากกว่าการทำอาหารเพื่อสุขภาพที่บ้าน สิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้ขาดโภชนาการที่ดี และขาดการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ได้ส่งผลต่อสุขภาพคนไทยทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ดังนั้นการมีสภาวะโภชนาการที่ถูกต้อง เป็นการเสริมสร้างสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี และป้องกันปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง โรคมะเร็งและโรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้นจนอาจเป็นสาเหตุให้เกิดการสูญเสียทั้งชีวิตและทรัพย์สินได้

หลักการของหลักสูตร

เป็นหลักสูตรที่เน้นการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตที่ให้ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญกับการพัฒนาคน เพื่อให้มีความรู้ เจตคติและทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบัน

จุดมุ่งหมาย

๑. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจในการเลือกบริโภคอาหารในแต่ละช่วงวัยได้ถูกต้อง
๒. เพื่อบอกหลักการและปฏิบัติตนตามหลักโภชนาการได้
๓. เพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี

กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป

ระยะเวลา

จำนวน	๖	ชั่วโมง
ภาคทฤษฎี	๖	ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	การดูแลสุขภาพในแต่ละช่วงวัยด้วยโภชนาการ	๑. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจในการเลือกบริโภคอาหารในแต่ละช่วงวัยได้ถูกต้อง ๒. เพื่อบอกหลักการและปฏิบัติตนตามหลักโภชนาการได้ ๓. เพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี	อาหารและโภชนาการแต่ละช่วงวัย ๑. ความหมายและความสำคัญของอาหารและโภชนาการ ๒. โภชนาการเพื่อสุขภาพ ๓. อาหารกับการเจริญเติบโตในแต่ละช่วงวัย ๔. โรคที่เกิดจากพฤติกรรมการรับประทานอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ ๕. สมุนไพรเพื่อสุขภาพ	๑. วิทยากรและผู้เรียนร่วมกันวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพของประชาชนในชุมชน ๒. วิทยากรบรรยายให้ความรู้และยกตัวอย่างเกี่ยวกับเรื่อง - ความหมายและความสำคัญของอาหารและโภชนาการ - โภชนาการเพื่อสุขภาพ - อาหารกับการเจริญเติบโตในแต่ละช่วงวัย - โรคที่เกิดจากพฤติกรรมการรับประทานอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ - สมุนไพรเพื่อสุขภาพ ๓. วิทยากรสรุปผลการจัดกิจกรรมพร้อมให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซักถามและแสดงความคิดเห็น	๖	-

สื่อการเรียนรู้

เอกสารประกอบการเรียนการสอน/ใบความรู้

การวัดผลประเมินผล

การสังเกต การสัมภาษณ์

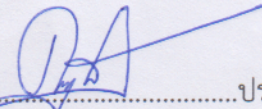
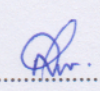
เกณฑ์การจบหลักสูตร


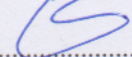
ผู้เรียนมีเวลาเข้าเรียนไม่น้อยกว่า ร้อยละ ๘๐ ของเวลาเรียน

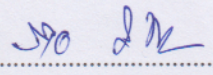
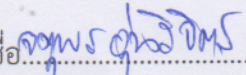
คณะกรรมการสถานศึกษาให้ความเห็นชอบ ในการจัดทำหลักสูตรการดูแลสุขภาพในแต่ละช่วงวัยด้วย
โภชนาการ จำนวน ๖ ชั่วโมง


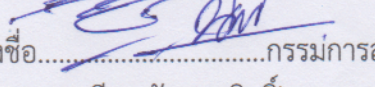
เห็นชอบ

ไม่เห็นชอบ

ลงชื่อ..... ประธานกรรมการสถานศึกษา ลงชื่อ..... กรรมการสถานศึกษา
(นายณัฐวุฒิ แสงดาว) (นายสมพร วังอมรมิตร)

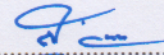
ลงชื่อ..... กรรมการสถานศึกษา ลงชื่อ..... กรรมการสถานศึกษา
(นายนิธิ คงสมจิตต์) (นายเชาว์ นวมทอง)

ลงชื่อ..... กรรมการสถานศึกษา ลงชื่อ..... กรรมการสถานศึกษา
(ร.ต.อ.กำจร คำแก้ว) (นายจตุพร อุ่นวิจิตร)

ลงชื่อ..... กรรมการสถานศึกษา ลงชื่อ..... กรรมการสถานศึกษา
(นายสุเทพ ทองธรรมชาติ) (นายชูชีพ นันทนาสิทธิ์)

อนุมัติ

ไม่อนุมัติ เนื่องจาก.....

ลงชื่อ..... 

(นางสมควร วงษ์แก้ว)

ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอบางปลาม้า