

กิจกรรมการศึกษาต่อเนื่อง (การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต)

1. ชื่อโครงการ

โครงการ “สุขภาพดี มีความสุข”

2. ความสอดคล้อง

2.1 จุดเน้นการดำเนินงาน กรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

4. ด้านการสร้างเครือข่ายความร่วมมือในการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้

4.1 “จับมือไว้ แล้วไปด้วยกัน” ส่งเสริมความร่วมมือระหว่างหน่วยงานภายในและภายนอก กระทรวงศึกษาธิการ อาทิ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น องค์การเอกชน องค์การระหว่างประเทศ ในการจัดส่งเสริม และ สนับสนุน และสนับสนุนการเรียนรู้ให้กับประชาชน เพื่อสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้

แนวทางการจัด ส่งเสริม สนับสนุนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง พ.ศ.2568

การจัด ส่งเสริม สนับสนุนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง ด้านการพัฒนาทักษะชีวิต

1. ด้านสุขภาวะ มีจุดมุ่งหมายเพื่อจัด ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ เจตคติและมีทักษะในการดูแลตนเองให้มีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกัน เป็นองค์รวมอย่างสมดุล สามารถป้องกันตนเองจากโรคร้ายต่าง ๆ เช่น โรคติดต่อ โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) โรคจิตเวช โรคอุบัติใหม่ การดูแลผู้สูงอายุ การบริบาลผู้ป่วย โภชนาการและการออกกำลังกาย เป็นต้น และสามารถแก้ไขปัญหาพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่จะนำไปสู่การเจ็บป่วยได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

3. หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันมนุษย์เรามักละเลยการดูแลสุขภาพ ทั้งด้านการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม หรือการพักผ่อนไม่เพียงพอ ซึ่งทำให้เกิดปัญหาสุขภาพต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคทางจิตใจ เช่น ความเครียดและภาวะซึมเศร้า โครงการนี้จึงเป็นการตอบสนองต่อปัญหาดังกล่าวโดยการสร้างความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากสุขภาพร่างกายแล้ว สุขภาพจิตยังมีความสำคัญไม่แพ้กัน ความเครียดและภาวะซึมเศร้ามีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและการทำงาน การจัดการกับความเครียดและการส่งเสริมจิตใจให้มีความสุขจะช่วยให้คนในชุมชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและมีความสุขมากขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการดูแลสุขภาพ การรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมและการพักผ่อนให้เพียงพออย่างถูกต้อง อันจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีในระยะยาวและสามารถนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างยั่งยืน การส่งเสริมให้ทุกคนดูแลสุขภาพตั้งแต่ต้น จะช่วยลดการเกิดโรคและการใช้จ่ายในด้านการรักษาพยาบาล โดยการป้องกันโรคจากการมีสุขภาพที่ดีจะช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายในด้านการรักษาและการป้องกันโรคในอนาคต โครงการนี้ไม่เพียงแต่ส่งเสริมสุขภาพของแต่ละบุคคล แต่ยังช่วยสร้างสังคมที่ใส่ใจและให้ความสำคัญกับสุขภาพ โดยการร่วมมือกันในการดูแลสุขภาพของชุมชน ช่วยให้เกิดสภาพแวดล้อมที่ดีและเสริมสร้างความสุขร่วมกันในสังคม ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับตำบลทั้ง 6 ตำบล จึงจัดทำโครงการ “สุขภาพดี มีความสุข” ขึ้น

4. วัตถุประสงค์

4.1 เพื่อส่งเสริมความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพกายและจิตที่ดี

4.2 เพื่อสร้างจิตสำนึกในการดูแลสุขภาพในชุมชน ส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีในการดูแลสุขภาพเพื่อสร้างสังคมที่มีสุขภาพดีและมีความสุขร่วมกัน



5. เป้าหมาย

5.1 เชิงปริมาณ

ประชาชนในพื้นที่อำเภอเมืองชลบุรี ทั้ง 6 ตำบล จำนวน 30 คน

5.2 เชิงคุณภาพ

ประชาชนที่เข้าร่วมโครงการได้รับการส่งเสริมความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพ กายและจิตที่ดี สร้างจิตสำนึกในการดูแลสุขภาพในชุมชน ส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีในการดูแลสุขภาพเพื่อสร้างสังคมที่มีสุขภาพดีและมีความสุขร่วมกัน

6. วิธีดำเนินการ

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย (คน)	สถานที่ ดำเนินการ	ระยะ เวลา	งบประมาณ (บาท)
ไตรมาสที่ 2 (ตั้งแต่เดือนมกราคม-มีนาคม 2568)						
1. ขั้นเตรียมการ วางแผน(Plan) 1.1 ประชุม คณะทำงาน 1.2 ประสานงาน 1.3 ขออนุมัติ โครงการ 2. ขั้นดำเนินการ (Do) 3. การประเมินผล โครงการตรวจสอบ และนิเทศ(Check) 4. ปรับปรุงแก้ไข (Action) นำผลการนิเทศ และประเมินผลมา ปรับปรุง	4.1 เพื่อส่งเสริมความรู้และทักษะใน การดูแลสุขภาพกายและจิตที่ดี 4.2 เพื่อสร้างจิตสำนึกในการดูแล สุขภาพในชุมชน ส่งเสริมพฤติกรรมที่ดี ในการดูแลสุขภาพเพื่อสร้างสังคมที่มี สุขภาพดีและมีความสุขร่วมกัน	ประชาชนในเขต อำเภอเมืองชลบุรี ทั้ง 6 ตำบล -ตำบลห้วยกะปิ 5 คน -ตำบลเสม็ด 5 คน -ตำบลบ้านปึก 5 คน -ตำบลอ่างศิลา 5 คน -ตำบลแสนสุข 5 คน -ตำบลเหมือง 5 คน	30 คน	ศกร.ระดับ ตำบลเสม็ด อำเภอเมือง ชลบุรี จังหวัด ชลบุรี	14 มีนาคม 2568	3,450.- บาท



7. วงเงินงบประมาณทั้งโครงการ

โดยใช้เงินงบประมาณรายจ่ายประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 แผนงานยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ ผลผลิตผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบดำเนินงานเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการจัดกิจกรรมการศึกษาต่อเนื่อง ไตรมาส 1-2 ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ - มีนาคม 2568 (การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต) จำนวน 3,450.-บาท

(สามพันสี่ร้อยห้าสิบบาทถ้วน) รายละเอียดดังนี้

7.1 ค่าตอบแทนวิทยากร ชั่วโมงละ 200.-บาท จำนวน 1 คน จำนวน 5 ชั่วโมง เป็นเงิน 1,000.- บาท

7.2 ค่าอาหารกลางวัน มื้อละ 70.-บาท จำนวน 30 คน จำนวน 1 มื้อ เป็นเงิน 2,100.- บาท

7.3 ค่าวัสดุจัดกิจกรรมโครงการ เป็นเงิน 350.- บาท

ตัวอักษร (สามพันสี่ร้อยห้าสิบบาทถ้วน) รวมทั้งสิ้น 3,450.-บาท

หมายเหตุ ขอถัวจ่ายทุกรายการตามที่จ่ายจริง

8. แผนการใช้จ่ายงบประมาณ

ที่	กิจกรรมหลัก	สถานที่ ดำเนินการ	กลุ่ม เป้าหมาย	จำนวน (คน)	ระยะเวลา	งบประมาณ				ผู้รับผิดชอบ และพื้นที่ รับผิดชอบ
						ไตรมาส 1 (ต.ค.-ธ.ค.67)	ไตรมาส 2 (ม.ค.-มี.ค.68)	ไตรมาส 3 (เม.ย.-มิ.ย.68)	ไตรมาส 4 (ก.ค.-ก.ย.68)	
1.	โครงการ "สุขภาพดี มีความสุข"	ศก.ระดับ ตำบลเสม็ด อำเภอเมือง ชลบุรี จังหวัด ชลบุรี	ประชาชนในเขตอำเภอ เมืองชลบุรี ทั้ง 6 ตำบล -ตำบลบ้านปาก 5 คน -ตำบลห้วยกะปิ 5 คน -ตำบลเสม็ด 5 คน -ตำบลแสนสุข 5 คน -ตำบลอ่างศิลา 5 คน -ตำบลเหมือง 5 คน	30 คน	14 มีนาคม 2568		3,450.-บาท			นางสาวพลอยนภัส หนูนดี ศก.ระดับตำบล บ้านปาก
							30 คน		3,450.-บาท	

9. ผู้รับผิดชอบโครงการ

- 9.1. นางสาวพลอยนภัส หนูนดี
- 9.2. นายแสนพิทักษ์ สุทธคุณ
- 9.3. นายอภิววัฒน์ อัมภาศักดิ์
- 9.4. นางสาวปองทิพ โกสียะพันธ์
- 9.5. นายพลาวัธ ชลพิทักษ์พงษ์
- 9.6. นางสาวศิตานันท์ พรหมณี
- 9.7. นางสาวสุกัญญา อาจพงษา
- 9.8. นางสาววาสนา ปิ่นณรงค์

10. เครือข่าย

- 10.1 เทศบาลตำบลเสม็ด
- 10.2 โรงพยาบาลมะเร็ิงชลบุรี
- 10.3 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเสม็ด

11. โครงการที่เกี่ยวข้อง

12. ผลลัพธ์ (Outcome)

ประชาชนที่เข้าร่วมโครงการได้รับการส่งเสริมความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพ ภายและจิตที่ดี สร้างจิตสำนึกในการดูแลสุขภาพในชุมชน ส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีในการดูแลสุขภาพเพื่อสร้างสังคมที่มีสุขภาพดีและมีความสุขร่วมกัน

13. ตัวชี้วัดผลสำเร็จของโครงการ

13.1 ตัวชี้วัดผลผลิต(Output)

- 13.1.1 ร้อยละ 80 ของกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมกิจกรรมตามโครงการ
- 13.1.2 ร้อยละ 80 ของกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมกิจกรรมตามโครงการมีความพึงพอใจระดับดี

13.2 ตัวชี้วัดผลลัพธ์ (Outcome)

ร้อยละ 80 ของประชาชนที่เข้าร่วมโครงการประชาชนได้รับการส่งเสริมความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพ ภายและจิตที่ดี สร้างจิตสำนึกในการดูแลสุขภาพในชุมชน ส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีในการดูแลสุขภาพเพื่อสร้างสังคมที่มีสุขภาพดีและมีความสุขร่วมกัน

14. การติดตามและประเมินผลโครงการ

14.1 แบบสอบถาม

14.2 แบบประเมินความพึงพอใจ

14.3 แบบนิเทศ ติดตาม และประเมินผล

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ

(นางสาวพลอยนภัส หนูนดี)

ครูกศน.ตำบล

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ

(นางสาวผุสดี สุขญาติ)

งานการศึกษาต่อเนื่อง

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ

(นายไพรัตน์ เนืองเกตุ)

ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอเมืองชลบุรี

กำหนดการจัดอบรมโครงการ “สุขภาพดี มีความสุข”
วันที่ 14 มีนาคม พ.ศ.2568
ณ ศูนย์การเรียนรู้ตำบลเสม็ด อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี

วันที่ 14 มีนาคม พ.ศ.2568

- 08.00 น. - 08.30 น. ลงทะเบียน การตรวจคัดกรองวัดอุณหภูมิ สวมหน้ากากอนามัย /ลงทะเบียน
- 08.30 น. - 08.45 น. พิธีเปิดโครงการ โดยนางสาววราภรณ์ อีระทีป ครูอาสาสมัครฯ
- 08.45 น. - 09.00 น. - แนะนำวิทยากร โดยนางสาวศิตานันท์ พรหมณี ครู ศกร.ระดับตำบลแสนสุข
- การแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม ให้บริการตรวจสุขภาพใจ ผ่านระบบ
MENTAL HEALTH CHECK IN ของกรมสุขภาพจิต ซึ่งเป็น เครื่องมือประเมิน
สุขภาพจิตเบื้องต้น และคัดกรองความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต พร้อมมีช่อง
ทางการขอรับการปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ
โดย นางสาวปองทิพ โกสิยะพันธ์ ครู ศกร.ระดับตำบลห้วยกะปิ
- 09.00 น. - 12.00 น. บรรยายให้ความรู้พร้อมฝึกปฏิบัติ
เรื่องที่ 1 ความสำคัญของการดูแลสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ
เรื่องที่ 2 การให้ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่ดี
โดย นายภาวิน สิงห์เสนี วิทยากร
- 12.00 น. - 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 น. - 15.00 น. บรรยายให้บรรยายเรื่องการจัดการความเครียดและการเสริมสร้างสุขภาพจิต
• การฝึกสมาธิและการทำกิจกรรมผ่อนคลายจิตใจ
• การแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและการใช้ชีวิตที่มีความสุข
• การตั้งเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อสุขภาพที่ดี
โดย นายภาวิน สิงห์เสนี วิทยากร
- 15.00 น.-16.00 น. สรุปกิจกรรมการเรียนรู้ โดย นายภาวิน สิงห์เสนี วิทยากร
- 16.00 น.-16.30 น. พิธีปิดโครงการ โดยนางสาววราภรณ์ อีระทีป ครูอาสาสมัครฯ

หมายเหตุ

เวลา 10.30 น.-10.45 น.และ เวลา 14.30 น.-14.45 น. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

