

ใบความรู้ที่ ๑.๔

เตรียมความพร้อมกาย-จิต กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้มีการพัฒนาและปรับใช้หลักสูตร เทคนิคทักษะและเครื่องมือในการถ่ายทอดให้เหมาะสมตามบริบทของพื้นที่

จากการเรียนรู้และฝึกปฏิบัตินำมาพัฒนาและปรับใช้หลักสูตร เทคนิคเครื่องมือในการถ่ายทอดให้เหมาะสมตามบริบทพื้นที่ มีการวิเคราะห์ถึงผลดี ผลเสีย และข้อจำกัดของการนำหลัก ๓ ส. ๓อ. ๑น. ไปใช้ในการดูแลสุขภาพอย่างไร กลุ่มเป้าหมายในการนำไปใช้ควรเป็นกลุ่มใด เครือข่ายในการดำเนินงานสร้าง สุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย มีใครบ้างที่ช่วยดำเนินงาน และพัฒนางานพร้อมทั้งถ่ายทอด ขยายผล โดยพัฒนาและปรับใช้ให้เหมาะสมตามบริบทพื้นที่ ในรายละเอียดวิชา กิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับเทคนิคเครื่องมือในการถ่ายทอด ก็ปรับใช้ตามหลักสูตรให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย และบริบทพื้นที่ โดยมีสื่อ เช่น บัตรคำ Power point ฝึกปฏิบัติ สาธิต บรรยายแลกเปลี่ยนเรียนรู้

พัฒนาและปรับใช้หลักสูตร เทคนิค เครื่องมือในการถ่ายทอดให้เหมาะสมตามบริบทพื้นที่

- เพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้เป็นศูนย์การเรียนรู้ ประชาชนเข้าถึง เข้าใจ ส่งผลให้สามารถพึ่งตนเองด้านสุขภาพได้อย่างยั่งยืน
- เป็นที่ศึกษาดูงานขององค์กรและหน่วยงานต่างๆทั้งในและนอกพื้นที่
- สามารถนำหลักสูตรไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชนได้

แนวสังเขปหลักสูตร/รายวิชา

หลักสูตรการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง

- | | |
|--|-----------------|
| - ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการสร้างสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย | จำนวน ๒ ชั่วโมง |
| - ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับสร้างสุขภาพ | จำนวน ๒ ชั่วโมง |
| - การสวดมนต์ การปฏิบัติสมาธิ สันทนาธรรม ตามหลักวิถีธรรม แต่ละศาสนา | จำนวน ๔ ชั่วโมง |
| - โภชนาการเพื่อสุขภาพตามหลัก วิถีธรรม วิถีไทย | จำนวน ๔ ชั่วโมง |
| - การออกกำลังกายแนววิถีธรรม วิถีไทย เพื่อสุขภาพ | จำนวน ๔ ชั่วโมง |
| - การจัดอารมณ์ด้วยวิถีธรรม | จำนวน ๔ ชั่วโมง |
| - การส่งเสริมสุขภาพด้วยหลักปฏิบัติตามนาฬิกาชีวิต | จำนวน ๔ ชั่วโมง |

ทักษะการถ่ายทอดความรู้และการปฏิบัติ

ศึกษาขั้นตอน ทักษะการถ่ายทอดในการนำความรู้ด้านการดูแลสุขภาพ ด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย
วิถีเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้เครื่องมือ ๓ส. ๓อ. ๑น.

เครื่องมือ ๓ส. ๓อ. ๑น. เป็นนวัตกรรมทางการสาธารณสุขประการหนึ่ง เกิดจากการน้อมนำพุทธธรรมมา
ปฏิบัติผสมผสานกับหลักการแพทย์ การสาธารณสุข สังคม เศรษฐกิจพอเพียง และสิ่งแวดล้อม กระบวนการ ๓ส.
๓อ. ๑น. โครงการสุขภาพดี วิถีพุทธ เป็นการแพทย์ทางเลือกประเภทหนึ่ง เป็นเครื่องมือสู่การปฏิบัติ เป็นที่ยอมรับ
และพึงพอใจของภาคส่วนต่างๆที่เกี่ยวข้อง เครื่องมือนี้มีผลให้ผู้ปฏิบัติ สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดำเนิน
ชีวิตประจำวันได้ ลดการเกิดโรคใหม่ในกลุ่มเสี่ยง ผู้ป่วยลดการเกิดโรคแทรกซ้อน มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตดีขึ้น
ยังมีสื่อ เครื่องมือในการถ่ายทอด และปฏิบัติอีก เช่น บัตรคำ Power point ฝึกปฏิบัติ สาธิต บรรยายแลกเปลี่ยน
เรียนรู้

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในราชการบริหารส่วนกลาง
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
ตามประกาศสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
เรื่อง แนวทางการเผยแพร่ข้อมูลต่อสาธารณะผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงาน พ.ศ. ๒๕๖๑
สำหรับหน่วยงานในราชการบริหารส่วนกลางสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข	
ชื่อหน่วยงาน : ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต กระทรวงสาธารณสุข วัน/เดือน/ปี : ๔ พฤษภาคม ๒๕๖๔ หัวข้อ: เอกสารประกอบการพัฒนาหลักสูตรสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (สธทศ.) ครั้งที่ ๒ รายละเอียดข้อมูล (โดยสรุปหรือเอกสารแนบ) เอกสารประกอบการพัฒนาหลักสูตรสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (สธทศ.) ครั้งที่ ๒ Link ภายนอก: ไม่มี หมายเหตุ:	
ผู้รับผิดชอบการให้ข้อมูล สุชาภา วรินทร์เวช (นางสาวสุชาภา วรินทร์เวช) ตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ วันที่ ๔ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔	ผู้อนุมัติรับรอง สุชาภา วรินทร์เวช (นางสาวสุชาภา วรินทร์เวช) ตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ (หัวหน้า) วันที่ ๔ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔
ผู้รับผิดชอบการนำข้อมูลขึ้นเผยแพร่ พศวีร์ วัชรบุตร (นายพศวีร์ วัชรบุตร) นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ วันที่ ๔ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔	