

ใบงานที่ ๕.๓

พัฒนาหลักสูตรและแนวทางการดำเนินงาน

เทคนิคทักษะการถ่ายทอดความรู้โดยสื่ออิเล็กทรอนิกส์

- คู่มือสวดมนต์และสมาธิบำบัดเพื่อการรักษาโรค กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
- คู่มือ ตำรา เอกสาร ที่เกี่ยวข้องรายวิชาที่สอน
- คู่มือสวดมนต์และสมาธิบำบัดเพื่อการรักษาโรค กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
- คู่มือการฝึกอบรม หลักสูตรวิทยากร การดูแลสุขภาพ ด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง
- แนวทางการเรียนรู้ และฝึกปฏิบัติ ๓ส. ๓อ. ๑น. เพื่อสร้างสุขภาพองค์กรรวมกองบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
- คู่มือการปฏิบัติสมาธิเพื่อการเยียวยา สำนักงานแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
- แนวทางการจัดการเรียนการสอนสำหรับวิทยากรระดับจังหวัด ระดับอำเภอ ระดับตำบล หลักสูตรวิทยากร สุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

หลักสูตรการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง

ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการสร้างสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง 3/3 ชั่วโมง

ศึกษาความหมาย หลักการ และเหตุผล ความสำคัญคุณประโยชน์ของสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง ด้วยหลัก 3ส.(สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม) 3อ.(อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) 1น.(นาฬิกาชีวิต) และ 5ส.(สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม) 3อ.(อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) 1น.(นาฬิกาชีวิต) และ 5ส.(สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม) ในการเข้าร่วมกิจกรรม ทำความรู้จักกัน เปิดเผยตัวเอง สร้างความคุ้นเคย

2. ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการสร้างสุขภาพ 3/3 ชั่วโมง

ศึกษาความหมาย หลักการปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และหลักการประยุกต์ใช้กับการสร้างสุขภาพ เช่น การดำเนินชีวิตด้วยความพอประมาณ มีเหตุผลมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี มีความรอบรู้ รอบคอบ มีสติปัญญา

3. การสวดมนต์ การปฏิบัติสมาธิ สันทนาธรรม ตามหลักวิถีธรรมแต่ละศาสนา 3/4 ชั่วโมง

ศึกษาความหมาย กลไก ประโยชน์ของการสวดมนต์บำบัติของแต่ละศาสนา ศึกษาความหมายประเภท และ กลไกของสมาธิบำบัติ เช่นการปฏิบัติสมาธิบำบัติเพื่อการเยียวยาแบบ SKT สมาธิแบบ อานาปานสติ เติณจงกรม เป็นต้น ศึกษาหลักการ และเทคนิคการคิดเชิงบวก ในการสนทนาเรื่องสุขภาพและคุณภาพชีวิต

4. โภชนาการเพื่อสุขภาพตามหลัก วิถีธรรม วิถีไทย 3/3 ชั่วโมง

ศึกษาหลักการโภชนาการเพื่อสุขภาพ และโภชนาบำบัติตามหลักโภชนาการ และหลักการปฏิบัติของแต่ละ ศาสนาเช่น อาหารสุขภาพพื้นบ้านไทย อาหารฮาลาล อาหารมังสวิรัต เป็นต้น การเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมตามกลุ่มวัย และกลุ่มอาการโรคเรื้อรัง

5. การออกกำลังกายแนววิถีธรรม วิถีไทย เพื่อสุขภาพ 3/3 ชั่วโมง

ศึกษาความหมาย หลักการ กลไก เทคนิคการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพอย่างถูกต้อง ตามหลักการทาง วิทยาศาสตร์ เกิดประโยชน์ครอบคลุมทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสติปัญญา และ ด้านสังคม ศึกษา หลักเกณฑ์การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของแต่ละพื้นที่ สอดคล้องกับกลุ่มวัย และ สอดคล้องกับกลุ่มอาการโรค ข้อห้าม ข้อควรระวัง เช่นโยคะ ชี่กง รำไม้พอง ฤาษีตัดตน และสมาธิเคลื่อนไหว เป็นต้น

6. การจัดการอารมณ์ด้วย วิถีธรรม 2/3 ชั่วโมง

ศึกษาความหมาย องค์ประกอบของอารมณ์ ประเภทและชนิดของอารมณ์ ความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ กับร่างกาย การควบคุม และเทคนิคการจัดการอารมณ์ ตามหลักธรรมทางศาสนา สอดคล้องกับวิถีการดำรงชีวิตใน สังคมไทย

7. การส่งเสริมสุขภาพด้วยหลักปฏิบัติตามนาฬิกาชีวิต 2/3 ชั่วโมง

ศึกษาความหมาย ลักษณะ ความสัมพันธ์ และความเชื่อมโยงของช่วงเวลาในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันกับอวัยวะสำคัญต่าง ๆ ที่ทำงานเกี่ยวข้องตามนาฬิกาชีวิต ประโยชน์ของนาฬิกาชีวิต และเทคนิคกระบวนการนำเครื่องมือ 3ส. 3อ. 1น. มาใช้เพื่อสุขภาพที่ดี อย่างยั่งยืน

8. ทักษะการถ่ายทอดความรู้และการปฏิบัติในครอบครัวและชุมชน 1/2 ชั่วโมง

ศึกษาความหมาย ความสำคัญ บุคลิกภาพ/คุณสมบัติของนักถ่ายทอดหรือวิทยากรที่ดี ศึกษาทักษะ และเทคนิคของการถ่ายทอดความรู้ และการปฏิบัติการดูแลสุขภาพให้เหมาะสมกับบริบทของแต่ละบุคคล และสามารถเป็นต้นแบบ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย และวิถีเศรษฐกิจพอเพียง (3ส. 3อ. 1น.)

9. การดำเนินงานและขยายผลสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย 1/0 ชั่วโมง

ศึกษาวิธีการ ขั้นตอนการดำเนินงานและการขยายผลการดำเนินงาน บทบาทของเครือข่ายต่อการสร้างสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย การจัดการหมู่บ้านสุขภาพดีวิถีธรรม วิถีไทย และการหาแหล่งทุน เครือข่ายต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง บ้าน โรงเรียน ศาสนสถานเพื่อสถานบริการสาธารณสุขภาครัฐและเอกชน หน่วยงานราชการส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค และส่วนท้องถิ่น

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	