

หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง  
หลักสูตรการจัดการความเครียดด้วยอาหารชีวจิตพิชิตโรค จำนวน ๖ ชั่วโมง  
ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเมืองสุรินทร์



ความเป็นมา

ปัญหาวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจและโรคระบาดที่ผ่านมา ประชาชนจำนวนมากต้องเผชิญกับความวิตกกังวลความเครียดสะสมที่เกิดจากการเสพข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ จนเกิดความวิตกกังวล ทำให้การดำเนินชีวิตในแต่ละวันมีแต่ความวิตกกังวลปราศจากซึ่งความสุข เป็นผลกระทบที่เกิดจากสถานการณ์ โรคระบาดนั้น ทำให้สถานะเศรษฐกิจการลงทุนต้องสะดุดหยุดลง ประชาชนเกิดความเครียด เศร้า ท้อแท้ สิ้นหวัง ในการดำรงชีวิต ส่งผลต่อร่างกายและจิตใจในระยะยาวเกิดสภาวะการเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ คุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพในการทำงานลดน้อยลง หากปล่อยไว้โดยไม่มีวิธีการบริหารจัดการความเครียดที่ถูกต้อง ความเครียดจะเกิดการสะสมเรื้อรังจนรักษาไม่หาย ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต อาหารมีความสำคัญต่อการเจ็บป่วย ทางสุขภาพจิต การมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่คงความหลากหลาย สามารถลดอาการของโรคซึมเศร้าได้

หลักการของหลักสูตร

๑. เป็นหลักสูตรที่มุ่งเน้นให้ประชาชนมีความรู้เกี่ยวกับทักษะด้านการแก้ไขปัญหาในการดำรงชีวิต
๒. เป็นหลักสูตรที่มุ่งเน้นให้ประชาชนมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีระบบ โดยใช้เหตุผลและสติในการแก้ไขปัญหาอย่างรอบคอบแทนการใช้อารมณ์ เพื่อให้ปัญหาคลีคลายไปในทางที่ถูกต้อง

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ประชาชนได้รับความรู้ เกี่ยวกับทักษะด้านการแก้ไขปัญหาในการดำรงชีวิต มีความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีระบบ โดยใช้เหตุผลและสติในการแก้ไขปัญหาอย่างรอบคอบ

เป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป

ระยะเวลา

ระยะเวลาเรียนตลอดหลักสูตร จำนวน ๖ ชั่วโมง แบ่งเป็น

๑. ภาคทฤษฎี จำนวน ๒ ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

| ที่ | เรื่อง  | จุดประสงค์การเรียนรู้   | เนื้อหา   | การจัดกระบวนการเรียนรู้   | จำนวนชั่วโมง |         |
|-----|---|---|---|---|--------------|---------|
|     |   |   |   |   | ทฤษฎี        | ปฏิบัติ |
| ๑   | โครงการการจัดการความเครียดด้วยอาหารชีวจิตพิชิตโรค | <p>๑. เพื่อให้ประชาชนได้รับความรู้เกี่ยวกับทักษะด้านการแก้ไขปัญหาในการดำรงชีวิต</p> <p>๒. เพื่อให้ประชาชนมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้เหตุผลและสติในการแก้ไขปัญหาอย่างรอบคอบ</p> <p>๓. เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ เรื่องอาหารที่ช่วยลดเครียดได้</p> | <p>๑. ให้ผู้เข้าร่วมโครงการทำความเข้าใจกับปัญหา</p> <p>๒. วิทยากรและผู้เข้าร่วมโครงการร่วมกันวางแผนแก้ปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้นได้ในการใช้ชีวิตประจำวัน หรือความเครียดสะสม</p> <p>๓. วิทยากรบรรยายเรื่องอาหารที่ช่วยลดเครียดได้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผักใบเขียวและผลไม้ มีโฟเลตสูง ช่วยลดความเสี่ยงโรคซึมเศร้าได้</li> <li>- ธัญพืชไม่ขัดสี เช่น ข้าวโพด ช่วยให้สมองสร้างเซโรโทนิน ทำให้หลับดีและช่วยลดภาวะวิตกกังวล อีกทั้งมีใยอาหารสูงช่วยให้รู้สึกอิ่มนาน</li> <li>- โยเกิร์ต มีจุลินทรีย์ดีผู้หญิงที่กินโยเกิร์ตเป็นประจำสามารถลดความเครียดได้ และการกินอาหารที่มีจุลินทรีย์ดีในร่างกาย เช่น ผักดอง นมเปรี้ยว ให้ผลดีต่อการลดเครียดในร่างกาย</li> <li>- มะเขือเทศ มีกาบาสูง ทำให้สมองรู้สึกผ่อนคลาย ช่วยลดความเครียดในร่างกาย</li> <li>- กล้วยหอม การกินกล้วยหอมทุกเช้า ๑ ลูก จะช่วยให้อารมณ์ดี เพราะ ในกล้วยหอมมีเซโรโทนิน ช่วยลดความเครียดในร่างกาย</li> <li>- ผักสมุนไพรจำพวก โหระพา กะเพรา พริก ตะไคร้ เครื่องต้มยำต่าง ๆ จะช่วยต้านการอักเสบในเซลล์ ช่วยลดความเครียดในร่างกาย</li> <li>- น้ำขิง มีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการ</li> </ul> | <p>๑. วิทยากรบรรยายให้ความรู้ เกี่ยวกับทักษะด้านการแก้ไขปัญหาในการดำรงชีวิต</p> <p>๒. วิทยากรบรรยายเรื่องการจัดการกับปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันโดยไม่รู้ตัว</p> <p>๓. วิทยากรบรรยายเรื่องอาหารที่ช่วยลดเครียด</p> <p>๔. ผู้เข้าร่วมโครงการมีส่วนร่วมและสามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน เรื่องอาหารที่ช่วยลดความเครียด</p> | ๖            | -       |

| ที่ | เรื่อง | จุดประสงค์<br>การเรียนรู้ | เนื้อหา  | การจัด<br>กระบวนการเรียนรู้ | จำนวนชั่วโมง |         |
|-----|--------|---------------------------|--|-----------------------------|--------------|---------|
|     |        |                           |  |                             | ทฤษฎี        | ปฏิบัติ |
|     |        |                           | <p>ทำงานของระบบประสาท ทำให้ช่วยลดระดับความเครียด</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น เนย ไข่แดง เนื้อสัตว์ ปลา ถั่ว ลิสง แป้งสาลี อินทผาลัม เป็นอาหารที่มีโปรตีนสูง</li> <li>- อาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น เนย ไข่แดง เนื้อสัตว์ ปลา ถั่ว ลิสง แป้งสาลี อินทผาลัม เป็นอาหารที่มีโปรตีนสูง มีทริปโตเฟน ที่ช่วยให้ร่างกายมีกระบวนการนอนหลับที่ดี ลดความเครียด ความกังวลได้</li> </ul> <p>๔. ให้ผู้เข้าร่วมโครงการฝึกการใช้ทักษะการเลือกทานอาหาร เพื่อลดความเครียดให้ผู้เข้าร่วมโครงการ มีความรู้มากยิ่งขึ้น โดยให้ผู้เข้าร่วมโครงการแบ่งกลุ่มร่วมกันอภิปราย และนำเสนอร่วมกัน</p> <p>๕. การนิเทศติดตาม</p> |                             |              |         |
| รวม |        |                           |  |                             | ๒            | -       |

#### สื่อการเรียนรู้

๑. ศึกษาจากเอกสาร/ตำราทางวิชาการ
๒. สื่ออิเล็กทรอนิกส์
๓. วิทยากรผู้มีความรู้
๔. Internet

#### การวัดผลประเมินผล

๑. การสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมและการฝึกปฏิบัติ
๒. แบบประเมินความพึงพอใจ

#### เกณฑ์การจบหลักสูตร

เข้าร่วมกิจกรรมตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐

### คณะกรรมการจัดทำหลักสูตร

- |                          |                                  |
|--------------------------|----------------------------------|
| ๑. นายสุนทร จันทร์เปล่ง  | ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย               |
| ๒. นายจรรยา คงคาพันธ์    | ตำแหน่ง ครู กคน.ตำบล             |
| ๓. นางวีรยา บุญปก        | ตำแหน่ง ครูศูนย์การเรียนรู้ชุมชน |
| ๔. นายวิรากร หมายมี      | ตำแหน่ง ครูศูนย์การเรียนรู้ชุมชน |
| ๕. นายกีฬาวรรธ สาภูเมือง | ตำแหน่ง ครู กคน.ตำบล             |

หมายเหตุ สถานศึกษาสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

ตามระเบียบกระทรวงศึกษาธิการ ว่าด้วยการจัดการศึกษาต่อเนื่อง พ.ศ. ๒๕๕๔ ลงวันที่ ๕ กรกฎาคม ๒๕๕๔ (ข้อ ๙) การจัดทำและพัฒนาหลักสูตร ให้ผู้อำนวยการสถานศึกษาสังกัดสำนักงานส่งเสริมการศึกษา นอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เป็นผู้อนุมัติหลักสูตร โดยความเห็นชอบจากคณะกรรมการสถานศึกษา

ลงชื่อ.....ผู้เสนอหลักสูตร

(นายสุนทร จันทร์เปล่ง)  
ครูผู้ช่วย

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร

(นายสมพงษ์ สมทิพย์)  
ประธานคณะกรรมการสถานศึกษา

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติหลักสูตร

(นายพิเชษฐ์ ตี๋ยิ่ง)

ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเมืองสุรินทร์

## กำหนดการจัดอบรม

โครงการ.....

หลักสูตรการจัดการความเครียดด้วยอาหารชีวจิตพิชิตโรค จำนวน ๖ ชั่วโมง

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ.....

ณ..... หมู่ที่..... ตำบล..... อำเภอ..... จังหวัดสุรินทร์

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอเมืองสุรินทร์

|      |                  |  |
|------|------------------|--|
| เวลา | ๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น. | ลงทะเบียน  |
|      | ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. | พิธีเปิดโครงการ โดย .....  |
|      | ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. | บรรยายให้ความรู้เรื่อง ทักษะด้านการแก้ไขปัญหาในการดำรงชีวิต<br>โดยวิทยากร .....                                  |
|      | ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน   |
|      | ๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น. | บรรยายให้ความรู้เรื่อง การจัดการกับปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้นได้ใน<br>ชีวิตประจำวันโดยไม่รู้ตัว โดยวิทยากร ..... |
|      | ๑๔.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. | กิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีส่วนร่วมและสามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน<br>เรื่อง อาหารที่ช่วยลดความเครียด      |

หมายเหตุ กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

