

คำแนะนำการเรียนชุดวิชาธรรมานามัย (55305)

เรียน นักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนชุดวิชาธรรมานามัย(55305)

ชุดวิชาธรรมานามัยเป็นวิชาที่มีเนื้อหาค่อนข้างลึกซึ้งและครอบคลุมแนวคิดธรรมานามัย หรือการส่งเสริมสุขภาพองค์รวมโดยเน้นกาย จิต สังคมและสิ่งแวดล้อม ผู้ที่เรียนชุดวิชานี้ จำเป็นต้องต้องมีความรอบรู้หลายด้าน เช่น กายานามัย จิตตานามัย ชีวิตานามัยตลอดจนธรรมะกับการดำเนินชีวิต เป็นต้น หากนักศึกษาไม่วางแผนการเรียนชุดวิชานี้อาจประสบปัญหาในการทำ ความเข้าใจ ดังนั้น แนวทางในการศึกษาชุดวิชานี้อาจทำได้ ดังนี้

1. ทำแบบประเมินผลก่อนเรียนในแบบฝึกปฏิบัติประจำชุดวิชา ซึ่งนักศึกษาต้องอ่านแผน หน่วยและแผนตอนอย่างละเอียดทั้งแนวคิดและวัตถุประสงค์ เพื่อให้ทราบเนื้อหาโดยรวม

2. จัดเวลาสำหรับการศึกษาหน่วยการสอนโดยละเอียดอย่างน้อยวันละหนึ่งชั่วโมง และต้อง ศึกษาให้จบหนึ่งหน่วยในแต่ละสัปดาห์ซึ่งเนื้อหาวิชาทั้งหมด 15 หน่วย เรียงตามลำดับ หลังจาก อ่านเนื้อหาในหน่วยแล้ว ต้องทำแบบประเมินผลหลังเรียนเพื่อทดสอบว่า เข้าใจเนื้อหาทั้งหน่วย หรือไม่ หากคะแนนจากการทำแบบประเมินผลหลังเรียนยังไม่ดี มีบางข้อผิด นักศึกษาต้องกลับไป อ่านเนื้อหาส่วนนั้นอีกครั้ง เพื่อแก้ไขและเพิ่มเติมความเข้าใจในเรื่องนั้นให้มากยิ่งขึ้น

หากนักศึกษาพยายามทำตามแนวทางในการศึกษาชุดวิชาดังกล่าวแล้ว คณะกรรมการบริหาร ชุดวิชาธรรมานามัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า นักศึกษาจะสามารถสอบผ่านชุดวิชานี้ไปได้โดยไม่ยากนัก

อาจารย์ปยุตต อนุช อมรดลใจ
ประธานชุดวิชาธรรมานามัย