

หลักสูตร โครงการส่งเสริมสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ

จำนวน ๓ ชั่วโมง

๑. ชื่อหลักสูตร หลักสูตร การส่งเสริมสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ

๒. ระยะเวลาเรียน ๓ ชั่วโมง

๒.๑ ภาคทฤษฎี จำนวน ๑ ชั่วโมง

๒.๒ ภาคปฏิบัติ จำนวน ๒ ชั่วโมง

๓. เหตุผลและความจำเป็นของหลักสูตร

ผู้สูงอายุหรือ คนชราตามคำจำกัดความขององค์การอนามัยโลก หมายถึงคนที่มีอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไปทั้งเพศหญิงและเพศชายปัจจุบันประเทศต่างๆ ทั่วโลกมีอัตราการเพิ่มจำนวนของผู้สูงอายุมากขึ้นเรื่อยๆ ทุกปี เหตุที่เป็นเช่นนี้เนื่องจาก ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และการพัฒนางานด้านสาธารณสุขทำให้สุขภาพอนามัยของประชาชนดีขึ้นและมีอายุยืนยาวทำให้ผู้สูงอายุในประเทศไทยมีแนวโน้มมากขึ้น องค์การอนามัยโลกได้นิยามไว้ว่า “สุขภาพ หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญามิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น” (ตามนิยาม “สุขภาพ” ขององค์การอนามัยโลกและ พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐) “หรือสุขภาพที่สมบูรณ์ทุกๆ ทางเชื่อมโยงกันสะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและยั่งยืน หมายถึงคนไทยมีสุขภาวะดีครบทั้งสี่ด้าน

จากความสำคัญดังกล่าว กศน.ตำบลหนองแห่น สังกัด กศน.อำเภอพนมสารคาม จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุขึ้น เพื่อให้ผู้ที่เข้ารับการอบรมเป็นผู้มีความรู้ ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพตนเองสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้ตามอัธยาศัย

๔. วัตถุประสงค์

๔.๑ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม มีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ

๔.๒ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมนำความรู้ไปปรับในชีวิตประจำวันได้

๕. กลุ่มเป้าหมาย ผู้สูงอายุและประชาชนตำบลหนองแห่น จำนวน ๓๐ คน

๖. การนำหลักสูตรไปใช้ การอบรม ชั้นเรียน ค่าย ศึกษาดูงาน อื่นๆ(ระบุ).....

๗. ผู้เสนอ/ผู้จัดทำหลักสูตร นางสมจิตร สมาน

๘. ผู้ตรวจเนื้อหา นางบังอร ฝ่ายสังจา ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา รักษาการในตำแหน่ง
ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอพนมสารคาม

๙. พัฒนาจากหลักสูตร (อ้างอิง)

๑๐. เนื้อหาสาระการเรียนรู้

จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	ระยะเวลา (ช.ม.)		กิจกรรม การเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์/ แหล่งเรียนรู้	ประเมินผล
		ทฤษฎี	ปฏิบัติ			
๑. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม มีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ	๑. การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ๒. การใช้สมุนไพรรักษาโรค	๑		- บรรยาย - สาธิต	- ใบความรู้ - สื่ออุปกรณ์จริง	- แบบทดสอบ - แบบประเมินความพึงพอใจ
๒. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม นำความรู้ไปปรับในชีวิตประจำวันได้	๑. การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ๒. การทำยาต้มสมุนไพร	๑	๑	- บรรยาย - สาธิต - ฝึกปฏิบัติ	- ใบความรู้ - สื่ออุปกรณ์จริง	- แบบทดสอบ - แบบประเมินความพึงพอใจ

(ลงชื่อ).....ผู้เสนอหลักสูตร

(นางสมจิตร สมาน)

ครู กศน. ตำบล

(ลงชื่อ).....ผู้อนุมัติหลักสูตร

(นางบังอร ฝ่ายสังจา)

ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา

รักษาการในตำแหน่ง ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอนวมสารคาม

กำหนดการ
โครงการส่งเสริมสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ
วันที่ ๑๘ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๕
ณ ศาลาประชาคม หมู่ ๙ ตำบลหนองแห่น อำเภอพนมสารคาม จังหวัดฉะเชิงเทรา

.....

เวลา ๐๘.๐๐ น. – ๐๙.๐๐ น.	- ลงทะเบียนรับเอกสาร
เวลา ๐๙.๐๐ น. – ๑๐.๐๐ น.	- การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ - การใช้สมุนไพรรักษาโรค (โดยนายวรฤช เพี้ยคำลือ)
เวลา ๑๐.๐๐ น. - ๑๑.๐๐ น.	- การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ (โดยนายวรฤช เพี้ยคำลือ)
เวลา ๑๑.๐๐ น – ๑๒.๐๐ น.	- การทำยาต้มสมุนไพร (โดยนางสมจิตร สมาน) - การทำแบบประเมินความพึงพอใจ

- หมายเหตุ**
1. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา 10.30-10.45 น.
 1. กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม