

หลักสูตร การทำยาหม่องสมุนไพรคลายกล้ามเนื้อสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน 3 ชั่วโมง
ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอพนมสารคาม จังหวัดฉะเชิงเทรา
กิจกรรม การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ความเป็นมา

ปัจจุบันโลกกำลังเผชิญกับสังคมสูงวัย (Aging Society) และคาดว่าภายในปี พ.ศ. ๒๕๘๓ จะเปลี่ยนเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ สังคมสูงวัยมิใช่เป็นเรื่องของผู้สูงอายุเพียงวัยเดียว แต่เป็นเรื่องของคนทุกวัยและทุกภาคส่วน ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคธุรกิจที่ทำคุณประโยชน์เพื่อสังคม สถาบันการศึกษา สถาบันศาสนา ครอบครัว อาสาสมัคร และชุมชน ที่จะต้องตระหนักและเข้ามามีส่วนร่วมในการเตรียมความพร้อมไปด้วยกัน เพื่อเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ จากโจทย์ประเด็นท้าทายต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น ภาครัฐจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ที่ต้องเร่งปฏิรูประบบต่าง ๆ ในทุกมิติในวันนี้เพื่อเตรียมความพร้อมรองรับสังคมสูงวัยคนไทยอายุยืน จากปัญหาและอุปสรรคที่กล่าวมาข้างต้น มาตรการดำเนินการที่ดีที่สุด คือ การส่งเสริมให้คนไทย มีสุขภาพดีให้นานที่สุด ลดช่วงเวลาที่เจ็บป่วยและภาวะพึ่งพิงผู้อื่นให้น้อยลง พึ่งพาตนเองเป็นหลักให้มากที่สุด โดยการส่งเสริมสุขภาพ ตำบลพนมสารคาม มีผู้สูงอายุจำนวนมากซึ่งมีปัญหาด้านสุขภาพ การติดสังคม จึงมีการจัดตั้งรวมกลุ่มเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พบปะแลกเปลี่ยนความรู้ และประสบการณ์ มีหน่วยงานเข้ามาให้ความรู้และจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุ

ดังนั้น กศน.ตำบลพนมสารคาม ได้เห็นความสำคัญของปัญหาของผู้สูงอายุการดำเนินการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ เป็นไปอย่างต่อเนื่องเป็นรูปธรรมและเกิดการร่วมมือกัน ของผู้สูงอายุ จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาทักษะชีวิต “การจัดการศึกษาตลอดชีวิต เพื่อคงสมรรถนะทางกายจิตและสมองของผู้สูงอายุ” เพื่อจัดกิจกรรมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ มีการอบรมบรรยายในด้านการดำรงชีวิตโดยวิถีพุทธและส่งเสริมวัฒนธรรมไทย ให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารส่งเสริมการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ โดยแนะนำให้ผู้สูงอายุได้การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย อันเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุต่อไป

หลักการของหลักสูตร

1. การเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมอายุยืน / การดูแลสุขภาพ / การเสริมสร้างสุขภาพกายจิตสมองสำหรับผู้สูงอายุ / การออกกำลังกาย / อาหารเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ
2. การทำยาหม่องสมุนไพรคลายกล้ามเนื้อสำหรับผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการทำยาหม่องสมุนไพรคลายกล้ามเนื้อได้
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้ที่ได้ปรับไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันและในชุมชนได้

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุตำบลพนมสารคาม จำนวน 15 คน

ระยะเวลา

ภาคทฤษฎี	1	ชั่วโมง
ภาคปฏิบัติ	2	ชั่วโมง
รวม	3	ชั่วโมง

โครงสร้างเนื้อหา

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	ระยะเวลา (ช.ม.)	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	การทำยาหม่องสมุนไพรคลายกล้ามเนื้อสำหรับผู้สูงอายุ	1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการทำยาหม่องสมุนไพรคลายกล้ามเนื้อได้ 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้ที่ได้ปรับไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันและในชุมชนได้	การบรรยายเรื่อง 1.การเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมอายุยืน / การดูแลสุขภาพ / การเสริมสร้างสุขภาพกายจิต สมองสำหรับผู้สูงอายุ / การออกกำลังกาย / อาหารเพื่อสุขภาพ ผู้สูงอายุ 2.การทำยาหม่องสมุนไพรคลายกล้ามเนื้อสำหรับผู้สูงอายุ 3.ผู้เข้าร่วม โครงการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และตอบข้อซักถามที่สงสัยในการเข้าร่วมโครงการ	- วิทยากรบรรยาย - อภิปรายร่วมกัน - ฝึกปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน	1 ชม.	2ชม.

สื่อวัสดุอุปกรณ์การเรียนรู้

1. สื่อยูทูป
2. ใบความรู้

การวัดผลประเมินผล

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

1. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎี ร้อยละ 90
2. การร่วมกิจกรรม ร้อยละ 10
3. เครื่องมือวัดและประเมินผล
 - 3.1 แบบประเมินผลระหว่างเรียน - หลังเรียน
 - 3.2 แบบสังเกตพฤติกรรม

เงื่อนไขการผ่านการฝึกอบรม

1. มีเวลาเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ 90
2. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60