

หลักสูตรโครงการพัฒนาทักษะชีวิตการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ กศน.อำเภอบางน้ำเปรี้ยว จำนวน ๕ ชั่วโมง

ความเป็นมา

นโยบายและจุดเน้นการดำเนินงาน สำนักงาน กศน. ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ ข้อที่ ๓. การสร้างโอกาส ความเสมอภาค และความเท่าเทียมทางการศึกษาทุกช่วงวัย
๓.๓ พัฒนาทักษะฝีมือ พัฒนาการทางร่างกายและจิตใจกลุ่มผู้สูงอายุ ให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ สามารถดำเนินชีวิตได้เต็มตามศักยภาพ โดยเน้นการดำเนินกิจกรรมใน ๔ มิติ ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านสภาพแวดล้อมและเทคโนโลยี

หลักการของหลักสูตร

สำนักงาน กศน. เป็นหน่วยงานที่มีภารกิจในการจัดการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาคนตลอดช่วงชีวิต ได้มุ่งมั่นขับเคลื่อนภารกิจหลักตามแผนพัฒนาประเทศ และนโยบายและจุดเน้นของกระทรวงศึกษาธิการ ที่คำนึงถึงหลักการบริหารจัดการทั้งในเรื่องหลักธรรมาภิบาล หลักการกระจายอำนาจ การใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร การมุ่งเน้นผลสัมฤทธิ์ และปฏิบัติการด้านข้อมูลข่าวสารการสร้างบรรยากาศในการทำงานและการเรียนรู้ ตลอดจนการใช้ทรัพยากรด้านการจัดการศึกษาอย่างมีคุณภาพ โดยเน้นการพัฒนาคุณภาพการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน การศึกษาต่อเนื่อง และการศึกษาตามอัธยาศัย อันจะนำไปสู่การสร้างโอกาสและลดความเหลื่อมล้ำทางการศึกษา ยกระดับคุณภาพและเพิ่มประสิทธิภาพการให้บริการสำหรับทุกกลุ่มเป้าหมาย และสร้างความพึงพอใจให้กับผู้รับบริการ โดยได้กำหนดนโยบายและจุดเน้นการดำเนินงาน สำนักงาน กศน. ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ นั้น

กศน.อำเภอบางน้ำเปรี้ยว ได้เห็นความสำคัญของผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไป จึงได้จัดโครงการพัฒนาทักษะชีวิต การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ กศน.อำเภอบางน้ำเปรี้ยว เพื่อให้ทุกกลุ่มวัยได้รับการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่เหมาะสมกับวัยและความต้องการ มีความรู้ความเข้าใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง ในด้านอาหาร ด้านการออกกำลังกายและด้านอารมณ์ จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิด ๕ โรคเรื้อรังอันตราย และดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีคุณค่า

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะดังนี้

๑. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม มีความรู้ ความเข้าใจ ในการดูแลสุขภาพ ได้
๒. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม นำความรู้ไปใช้ในการพัฒนาตนเองและนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

เป้าหมาย

กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน ๓๐ คน

ระยะเวลา จำนวน ๕ ชั่วโมง

- ภาคทฤษฎี ๔ ชั่วโมง
- ภาคปฏิบัติ ๑ ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตรพัฒนาทักษะชีวิตการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ กศน.อำเภอบางน้ำเปรี้ยว

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	๓ อ ๒ ส เรื่องที่ ๑ - อาหารและโภชนาการในผู้สูงอายุ เรื่องที่ ๒ การออกกำลังกาย เรื่องที่ ๓ อารมณ์ ให้ความรู้การฝึกปฏิบัติ - กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการยืดเหยียด - กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยเสียงเพลง	๑. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม มีความรู้ ความเข้าใจ ในการดูแลสุขภาพ ได้ ๒. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม นำความรู้ไปใช้ในการพัฒนาตนเองและนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้	๓ อ ๒ ส เรื่องที่ ๑ อาหารและโภชนาการ เรื่องที่ ๒ การออกกำลังกาย เรื่องที่ ๓ อารมณ์ ให้ความรู้การฝึกปฏิบัติ - กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการยืดเหยียด - กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยเสียงเพลง	โครงการทุกกลุ่มวัยใส่ใจสุขภาพด้วย ๓ อ ๒ ส ๑. การเรียนรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ - โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคมะเร็ง - การดูแลสุขภาพผ่านสมาร์ทโฟน ๒. การประเมินสมรรถภาพในการช่วยเหลือตนเอง - การประเมินด้านความแข็งแรงและว่องไว ๓. กิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ - การทำกิจกรรมพัฒนาสุขภาพจิต/อารมณ์ ๔. ให้ความรู้การฝึกปฏิบัติ - กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการยืดเหยียด - กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยเสียงเพลง	๔ ชั่วโมง	๑ ชั่วโมง
๒	สรุปบทเรียน/องค์ความรู้	เพื่อทบทวนความรู้ที่ได้รับจากการเรียน	ผู้เรียน และวิทยากรสรุปองค์ความรู้ และทบทวนบทเรียนร่วมกัน	วิทยากรให้ความรู้		

สื่อประกอบการเรียน

- ๑ เอกสาร/ใบความรู้
- ๒ ฝึกปฏิบัติจริง
- ๓ สมาร์ทโฟน

การวัดและประเมินผล

- ๑ การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
- ๒ การประเมินผลระหว่างเรียนจากการปฏิบัติงานที่มีคุณภาพเพียงพอ ความสำเร็จของการปฏิบัติและจบหลักสูตร

เกณฑ์การจบหลักสูตร

- ๑ มีเวลาเรียน ไม่น้อยกว่า ร้อยละ ๘๐
- ๒ มีผลการประเมินตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐

