

## หลักสูตรการจัดกิจกรรมฝึกอบรมประชาชน

หลักสูตรเรียนรู้แอปพลิเคชันในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในยุคโควิด-๑๙ จำนวน ๓ ชั่วโมง

ศูนย์การศึกษานอกกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอบางคล้า

กิจกรรม  เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต  เพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน

การส่งเสริมการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

การเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม

### ความเป็นมา

ผู้สูงอายุหรือ คนชราตามคำจำกัดความขององค์การอนามัยโลกหมายถึงคนที่มีอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไป ทั้งเพศหญิงและเพศชายปัจจุบันประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกมีอัตราการเพิ่มจำนวนของผู้สูงอายุมากขึ้นเรื่อย ๆ ทุกปี เหตุที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และการพัฒนางานด้านสาธารณสุขทำให้สุขภาพอนามัยของประชาชนดีขึ้นและมีอายุยืนยาวทำให้ผู้สูงอายุในประเทศไทยมีแนวโน้มมากขึ้นองค์การอนามัยโลกได้นิยามไว้ว่า "สุขภาพ หมายถึงสภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญามิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น"(ตามนิยาม"สุขภาพ"ขององค์การอนามัยโลกและ พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐)" หรือสภาวะที่สมบูรณ์ทุก ๆ ทางเชื่อมโยงกันสะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและยั่งยืนหมายถึงคนไทยมีสภาวะดีครบทั้งสี่ด้าน

ด้วยสถานการณ์ การแพร่ระบาดโควิด-๑๙ การเกิดความเสี่ยงในการติดเชื้อมกับผู้สูงอายุมักมากกว่าวัยแรงงาน การเรียนรู้แอปพลิเคชันในการดูแลสุขภาพผู้สูงวัยในยุคโควิด-๑๙ จึงควรมีความรู้ ทักษะในการดูแลตนเองให้ปลอดภัยจากเชื้อไวรัสโควิด-๑๙ นำไปใช้ดำเนินชีวิตประจำวันได้ สร้างสภาวะที่ดีในครอบครัวต่อไป

### หลักการของหลักสูตร

๑. เป็นหลักสูตรการอบรมที่เกิดจากการวิเคราะห์ที่เหมาะสมกับบริบท และสถานการณ์ในปัจจุบัน
๒. เป็นหลักสูตรการที่ผู้รับการอบรมสามารถนำแอปพลิเคชันในการดูแลสุขภาพไปดำเนินชีวิตประจำวันได้

### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และความเข้าใจในการเรียนรู้แอปพลิเคชันในการดูแลสุขภาพผู้สูงวัยในยุคโควิด-๑๙
๒. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำความรู้ ไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้ตามศักยภาพ

### เป้าหมาย

๑. ประชาชน
๒. ผู้สูงอายุ

### ระยะเวลา

- ภาคทฤษฎี ๒ ชั่วโมง  
ภาคปฏิบัติ ๑ ชั่วโมง

โครงสร้างเนื้อหา

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	-แอปพลิเคชัน	-เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และความเข้าใจในการเรียนรู้แอปพลิเคชันในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในยุคโควิด-๑๙	-การเลือกใช้ออปพลิเคชันที่มีประโยชน์ดูแลสุขภาพ	๑.๑ วิทยากรบรรยาย แอปพลิเคชันต่างๆ ๑.๒ วิทยากรบรรยาย การเลือกใช้ออปพลิเคชันที่มีประโยชน์ ดูแลสุขภาพที่เหมาะสม ๑.๓ การสาธิตการทำน้ำสมุนไพรโดยใช้แอปพลิเคชัน Youtube เพื่อใช้ดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว และสามารถทำเองได้ในชีวิตประจำวัน	๒ ชม.	๓๐ นาที
๒	-การนำความรู้ไปใช้ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องเหมาะสม	เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้ตามศักยภาพ	- สรุปลองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพเรื่อง แอปพลิเคชัน	-วิทยากร และผู้เข้ารับการอบรมสรุปลองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพเรื่อง แอปพลิเคชันต่าง ๆ มาใช้ดูแลสุขภาพถูกต้องเหมาะสม	๓๐ นาที	

สื่อ/วัสดุอุปกรณ์การเรียนรู้

๑. กระดาษ A๔
๒. คอมพิวเตอร์
๓. อุปกรณ์สาธิตการทำน้ำกระเจี๊ยบ

## การวัดผลประเมินผล

-การใช้แบบทดสอบ

## เงื่อนไขการผ่านการฝึกอบรม

- ๐- ๕ ไม่ผ่านการประเมิน
- ๖ - ๘ ผ่านการประเมินระดับดี
- ๙ - ๑๐ ผ่านการประเมินระดับดีมาก

## หลักฐานการผ่านการฝึกอบรม

- ๑. มีเวลาการอบรมไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
- ๒. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐