

หลักสูตร “การจัดและส่งเสริมการจัดการศึกษาตลอดชีวิตเพื่อคงพัฒนาการทางกาย จิตและ  
สมองของผู้สูงอายุ” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2565  
จำนวน 5 ชั่วโมง  
ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอราชสาส์น

### ความเป็นมา

สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย ในปี พ.ศ. 2562 สัดส่วนผู้สูงอายุจะอยู่ที่ประมาณ ร้อยละ 18 ของประชากรทั้งประเทศ ซึ่งประมาณการว่าจะมีผู้สูงอายุ ประมาณ 11 ล้านคน ในจำนวนผู้สูงอายุดังกล่าวเมื่อแบ่งตามสุขภาวะของผู้สูงอายุ 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มติดสังคม มีประมาณ 8.5 ล้านคน (79.50 %) กลุ่มติดบ้าน มีประมาณ 2 ล้านคน (19.00 %) และกลุ่มติดเตียง มีประมาณ 5 แสนคน (1.50 %) ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม ในช่วงอายุ 60-70 ปี เป็นกลุ่มที่ยังมีพลังในการขับเคลื่อนสังคมโดยเฉพาะอย่างยิ่งการสร้างความอบอุ่น เป็นหลัก เป็นที่พึ่งให้แก่สมาชิกในครอบครัว หากแต่ละครอบครัวมีความเข้มแข็งย่อมส่งผลให้ชุมชน สังคมและประเทศเข้มแข็งไปด้วย การที่จะให้ผู้สูงอายุ “กลุ่มติดสังคม” ยังสามารถเป็นพลังในการขับเคลื่อนสังคม การจัดการศึกษาตลอดชีวิตเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะช่วยคงภาวะติดสังคมให้แก่ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ รูปแบบของการศึกษาตลอดชีวิตดังกล่าว ได้แก่ การออกแบบกิจกรรมที่ให้ความรู้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมได้ออกมาทำกิจกรรมร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งลักษณะของกิจกรรมกลุ่มนี้ ก็เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมมีพัฒนาการไปเป็นผู้สูงอายุภาวะพึ่งพิง (ติดบ้านและติดเตียง) トラบเท่าที่ผู้สูงอายุยังสามารถคงสมรรถนะทางกาย จิตและสมอง ไว้ได้ยืนยาวขึ้น หรือตลอดชีวิต ย่อมสร้างประโยชน์ให้แก่ครอบครัว ชุมชนและสังคมได้ อีกทั้งยังช่วยลดภาวะค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาของภาครัฐได้จำนวนมาก ปัจจัยสำคัญของการที่จะคงภาวะ ติดสังคมในผู้สูงอายุไว้ให้นานที่สุด ขึ้นอยู่กับการที่ผู้สูงอายุมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมที่เหมาะสมและอย่างสม่ำเสมอ

อำเภอราชสาส์น มีจำนวนผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป เพิ่มขึ้นในอัตราที่รวดเร็ว ทำให้โครงสร้างประชากรของอำเภอราชสาส์น กำลังเคลื่อนเข้าสู่ระยะที่เรียกว่า "ภาวะประชากรผู้สูงอายุ (population ageing)" อันจะมีผลต่อสภาพทางสังคม สภาวะเศรษฐกิจและการจ้างงาน ตลอดจนการจัดการจัดสรรทรัพยากรทางสุขภาพและสังคมของประเทศอย่างต่อเนื่องในระยะยาว

ดังนั้น ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอราชสาส์น เห็นถึงความสำคัญ จึงได้จัดทำโครงการกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต “การจัดและส่งเสริมการจัดการศึกษาตลอดชีวิตเพื่อคงพัฒนาการทางกาย จิตและสมองของผู้สูงอายุ” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2565 เพื่อส่งเสริม ให้สถาบันครอบครัวได้ยึดหลักการดำรงชีวิตในด้านคุณธรรมจริยธรรม การสร้างสรรค์ความสัมพันธ์อันดีงามและ การให้ความรักความอบอุ่นแก่ผู้สูงอายุในครอบครัว ให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่กับชุมชนได้อย่างปกติ และมีความเชื่อมั่นว่าจะไม่ถูกทอดทิ้งในบั้นปลายชีวิตต่อไป

## หลักการของหลักสูตร

1. เป็นหลักสูตรที่ส่งเสริมให้กลุ่มเป้าหมายผู้สูงอายุได้เรียนรู้เกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิตของตนใน 4 มิติ (มิติสุขภาพ มิติสังคม มิติเศรษฐกิจ และมิติสภาพแวดล้อม)

1. เป็นหลักสูตรการอบรมที่เกิดจากการวิเคราะห์ที่เหมาะสมกับบริบท และสถานการณ์ในปัจจุบัน
2. เป็นหลักสูตรที่ผู้รับการอบรมสามารถนำไปปรับใช้ในดำเนินชีวิตประจำวันได้

## จุดมุ่งหมาย

1. มิติสุขภาพ ให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการชะลอความเสื่อมภายในร่างกายของตนเอง การคงสมรรถนะทางด้านความจำ การมีสุขภาพจิตที่ดี ห่างไกลจากภาวะซึมเศร้า เพื่อการมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

2. มิติสังคม เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสิทธิประโยชน์ของตน การเข้าถึงบริการภาครัฐ กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ การสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวและสังคม รวมถึงการสร้างเครือข่ายผู้สูงอายุ การถ่ายทอดภูมิปัญญา และการเป็นจิตอาสา

3. มิติเศรษฐกิจ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการวางแผนทางการเงิน การออมในรูปแบบต่างๆ การจ้างงานสำหรับผู้สูงอายุ และเห็นช่องทางในการประกอบอาชีพหรือต่อยอดอาชีพเดิมเพิ่มรายได้

4. มิติสภาพแวดล้อม เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจถึงการจัดสภาพแวดล้อมภายในที่พักอาศัย และการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมภายนอกที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิต การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีที่มีผลต่อผู้สูงอายุ รวมถึงรู้เท่าทันและสามารถใช้เทคโนโลยีในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมและปลอดภัย

## กลุ่มเป้าหมาย

1. ผู้ดูแลผู้สูงอายุและผู้สูงอายุตำบลดงน้อย จำนวน 12 คน
2. ผู้ดูแลผู้สูงอายุและผู้สูงอายุตำบลเมืองใหม่ จำนวน 12 คน
3. ผู้ดูแลผู้สูงอายุและผู้สูงอายุตำบลบางคา จำนวน 11 คน

รวมผู้เข้าร่วมโครงการทั้งสิ้น จำนวน 35 คน

## ระยะเวลา

วันที่ 5 เมษายน 2565 จำนวน 5 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	การเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ	เพื่อเรียนรู้และสร้างความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ	-สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย -การเปลี่ยนแปลงกายจิต สมองของผู้สูงอายุ	วิทยาการบรรยาย -ซักถาม -ตัวอย่างการวิเคราะห์ผู้สูงอายุ บรรยายในภาพรวม	10 นาที	-
2	เตรียมความพร้อมการเงินสำหรับผู้สูงอายุ (ด้านมิติเศรษฐกิจ)	เพื่อการเรียนรู้และสร้างความเข้าใจเตรียมความพร้อมการเงินสำหรับผู้สูงอายุ	-การบริหารจัดการทางการเงินสำหรับผู้สูงอายุ -การส่งเสริมการมีอาชีพเพื่อสร้างรายได้แก่ผู้สูงอายุ -ข้อความรู้เกี่ยวกับการจ้างผู้สูงอายุ -การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ด้านมิติเศรษฐกิจ	วิทยาการบรรยาย -สาธิตอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ	10 นาที	30 นาที
3	การจัดสภาพแวดล้อมและรู้เท่าทันเทคโนโลยีสำหรับผู้สูงอายุ (ด้านมิติสภาพแวดล้อม)	อธิบายการจัดสภาพแวดล้อมและรู้เท่าทันเทคโนโลยีสำหรับผู้สูงอายุ	-การเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมเทคโนโลยีที่มีผลต่อผู้สูงอายุ -การจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านและการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมชุมชนที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิต	วิทยาการบรรยาย -การซักถาม -การออกแบบการจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้าน	10 นาที	30 นาที
4	กฎหมายควรรู้และสิทธิประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ(ด้านมิติสังคม)	อธิบายกฎหมายควรรู้และสิทธิประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ	-กฎหมายควรรู้สำหรับผู้สูงอายุ -บทบาทหน้าที่ สิทธิประโยชน์หรือสิทธิพึงมีพึงได้ของผู้สูงอายุ -การสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวและสังคม	วิทยาการบรรยาย -การซักถาม -การป้องกันตนเองในการอยู่บ้านคนเดียว -การรับบริการจากหน่วยงานภาครัฐ	10 นาที	30 นาที

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
			-การรู้เท่าทันการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลอย่างเหมาะสมและปลอดภัย			
5	เสริมสร้างสุขภาพกายจิตสมองของผู้สูงอายุ (ด้านมิติสุขภาพ)	เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจถึงประโยชน์ของการทำกิจกรรมนันทนาการ	-การชะลอความเสื่อมของร่างกาย -การเสริมสร้างสุขภาพจิต -ที่ดี มีความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าในตนเอง และการป้องกันภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ -การคงสมรรถนะด้านความจำ ความคิดอย่างมีเหตุผล ทักษะการสื่อสารการวางแผน และการป้องกันและแก้ไขปัญหา	วิทยากรบรรยาย/สาธิต -การออกกำลังกาย	10 นาที	30 นาที
6	ประเมินผลผู้เข้าร่วมฝึกอบรม	เพื่อประเมินผลและสรุปผล	-วิธีการประเมินผลผู้เข้าอบรม	ทำแบบประเมินผลการเข้าร่วมฝึกอบรม	10 นาที	-

### สื่อการเรียนรู้

แผ่นพับความรู้ ใน 4 มิติ

### การวัดและประเมินผล

1. การประเมินผลก่อนจัดกิจกรรม โดยการใช้การซักถาม
2. การประเมินผลระหว่างจัดกิจกรรม โดยการใช้การสังเกตพฤติกรรมที่มีส่วนร่วม
3. การประเมินผลหลังจัดกิจกรรม โดยใช้แบบประเมินความพึงพอใจ

### เงื่อนไขการจบหลักสูตร

1. มีเวลาการอบรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 85
2. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 85

เอกสารหลักฐานการศึกษาที่จะได้รับหลังจากจบหลักสูตร

- ใบประกาศนียบัตรการผ่านหลักสูตร

การเทียบโอน

-

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ

(นางสาวเกษติยา สมแพง)

ครู กศน.ตำบล

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ

(นายรัชชสิทธิ์ มนตรี)

ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอราชสาส์น

ได้ผ่านการเห็นชอบจากคณะกรรมการสถานศึกษา กศน.อำเภอราชสาส์น เรียบร้อยแล้ว

ลงชื่อ.....ประธานกรรมการสถานศึกษา

(นายดำรัส พุทธิรักษา)

**ตารางกำหนดการ**  
**โครงการ “การจัดและส่งเสริมการจัดการศึกษาตลอดชีวิตเพื่อคงพัฒนาการทางกาย จิตและ**  
**สมองของผู้สูงอายุ” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2565**  
**จำนวน 5 ชั่วโมง**  
**วันที่ 5 เมษายน 2565**  
**สถานที่ ที่ทำการชุมชนบ้านหมู่ไม้ หมู่ที่ 3 ตำบลดงน้อย อำเภอราชสาส์น จังหวัดฉะเชิงเทรา**

เวลา	กิจกรรม
08.00 น. – 08.30 น.	- ลงทะเบียน
08.30 น. – 09.00 น.	- พิธีเปิดโครงการการจัดและส่งเสริมการจัดการศึกษาตลอดชีวิตเพื่อคงพัฒนาการทางกาย จิต และสมองของผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2565
09.00 น. - 11.00 น.	วิทยากร นางสาวจิตลดา ละอองแก้ว ครูอาสาสมัครฯ มิติเศรษฐกิจ - การเตรียมความพร้อมด้านการเงินสำหรับผู้สูงอายุ
11.00 น. – 12.00 น.	วิทยากร นางสาวรัตนพร ซอหนองบัว ครู กศน.ตำบล มิติสภาพแวดล้อม - การจัดสภาพแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ
12.00 น. - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 น. – 14.00 น.	วิทยากร นางสาวรสิกา พรหมคุณ ครู กศน.ตำบล มิติสังคม - กฎหมายควรรู้ สิทธิประโยชน์และเทคโนโลยีที่มีผลต่อผู้สูงอายุ
14.00 น. – 15.00 น.	วิทยากร นางสาวเกษติยา สมแพง ครู กศน.ตำบล มิติสุขภาพ -การเสริมสร้างสุขภาพร่างกาย จิต และสมองสำหรับผู้สูงอายุ
15.00 น.-15.30 น.	สรุปกิจกรรม/ทำแบบประเมินความพึงพอใจ

หมายเหตุ เวลา 12.00 น. ถึง 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน  
 กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

\*\*\*\*\*