

# ชื่อหลักสูตร “การจัดการศึกษาตลอดชีวิต เพื่อคงสมรรถนะทางกาย จิต และสมองของผู้สูงอายุ”

จำนวน ๕ ชั่วโมง

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอบ้านโพธิ์

## ความเป็นมา

เนื่องจากวัยสูงอายุเป็นวัยที่มีความต้องการแตกต่างไปจากวัยอื่นรวมทั้งปัญหาในด้านสุขภาพที่แตกต่างกัน ร่างกายมีการถดถอยและเสื่อมลงเป็นผลทำให้โรคภัยไข้เจ็บต่างๆเบียดเบียนสิ่งสำคัญคือการได้รับการดูแลเอาใจใส่ จากคนรอบข้างซึ่งมีผลต่อสุขภาพกายและใจจากการสำรวจผู้สูงอายุในเขต อำเภอบ้านโพธิ์เป็นผู้สูงอายุในส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพกาย เช่นการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อ อุบัติเหตุโรคข้อเสื่อมความดันโลหิตสูง เบาหวานสมองและหลอดเลือดซึ่งปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญได้แก่เรื่องออกกำลังกาย อาหารารมณ์ส่งผลให้ร่างกายเจ็บป่วยง่ายการเจ็บป่วยด้านสุขภาพจิตในผู้สูงอายุอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์มีความเศร้าใจกังวลใจน้อยใจเสียใจ และการอยู่ร่วมในสังคมของผู้สูงอายุบุตรหลานมักปล่อยให้โดดเดี่ยวขาดความยอมรับและความเชื่อถือด้านการพัฒนาสังคม

เพื่อให้การดำเนินการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ เป็นไปอย่างต่อเนื่องเป็นรูปธรรมและเกิดการร่วมมือกัน ของผู้สูงอายุ จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาทักษะชีวิต “การจัดการศึกษาตลอดชีวิต เพื่อคงสมรรถนะทางกายจิตและสมองของผู้สูงอายุ” เพื่อจัดกิจกรรมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ มีการอบรมบรรยายในด้านการดำรงชีวิตโดยวิถีพุทธและส่งเสริมวัฒนธรรมไทย ให้ความรู้เกี่ยวกับอาหาร ส่งเสริมการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ โดยแนะนำให้ผู้สูงอายุได้ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ในอันเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุต่อไป ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอบ้านโพธิ์ เห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ จึงได้จัดให้มีโครงการนี้ขึ้น

## หลักการของหลักสูตร

๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในมิติเศรษฐกิจ มิติสภาพแวดล้อม มิติสังคม และมิติสุขภาพ

๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจ และตระหนักถึงคุณค่าในการดูแลตนเอง และเทคนิคการคงสมรรถนะทางกายจิตและสมองของผู้สูงอายุ

## จุดมุ่งหมาย

๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เหมาะสมและอย่างสม่ำเสมอมีการแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพตนเอง

๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม มีสุขภาพทางกาย จิต และสมองที่ดี สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

## กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุ และดูแลผู้สูงอายุในพื้นที่อำเภอบ้านโพธิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน ๑๐๒ คน

## ระยะเวลา

วันที่ ๒๖ - ๒๗ มกราคม ๒๕๖๕

## โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง
-----	--------	------------	---------	-------------------------	--------------

		การเรียนรู้			ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑.	การเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมอายุยืน	เพื่อเรียนรู้และสร้างความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมอายุยืน	-สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย -การเปลี่ยนแปลงกาย จิต สมอง ของผู้สูงอายุ -แบบประเมินความมีชีวิตชีวาผู้สูงอายุ	วิทยาการบรรยาย -ซักถาม -ทำแบบประเมินผู้สูงอายุ -ตัวอย่างการวิเคราะห์ผู้สูงอายุ บรรยายในภาพรวม	๑๐ นาที่	
๒.	เตรียมความพร้อมการเงินสำหรับผู้สูงอายุ (ด้านมิติเศรษฐกิจ) ฐานที่ ๑	เพื่อเรียนรู้และสร้างความเข้าใจเตรียมความพร้อมการเงินสำหรับผู้สูงอายุ	-การบริหารจัดการทางการเงินสำหรับผู้สูงอายุ -การส่งเสริมการมีอาชีพเพื่อสร้างรายได้แก่ผู้สูงอายุ -ข้อควรระวังเกี่ยวกับการจ้างผู้สูงอายุ -การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ด้านมิติเศรษฐกิจ	-การบรรยาย -สาธิตอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ เช่น -การเขียนเส้นลายทอง กระเป๋าผ้า -พืดเคคูพาจ -พับเหรียญโปรยทาน	๑๐ นาที่	๓๐ นาที่
๓.	การจัดสภาพแวดล้อมและรู้เท่าทันเทคโนโลยีสำหรับผู้สูงอายุ (ด้านมิติสภาพแวดล้อม) ฐานที่ ๒	๑.บอก อธิบายการจัดสภาพแวดล้อมและรู้เท่าทันเทคโนโลยีสำหรับผู้สูงอายุ	-การเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อม เทคโนโลยี ที่มีผลต่อผู้สูงอายุ -การจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านและการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมชุมชนที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิต	-การบรรยาย -การซักถาม -ออกแบบการจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้าน	๑๐ นาที่	๓๐ นาที่
๔.	กฎหมายควรรู้และสิทธิประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ (ด้านมิติสังคม) ฐานที่ ๓	อธิบายกฎหมายควรรู้และสิทธิประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ	-กฎหมายควรรู้สำหรับผู้สูงอายุ -บทบาท หน้าที่ สิทธิประโยชน์หรือสิทธิพึงมีพึงได้ของผู้สูงอายุ -การสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวและสังคม -การรู้เท่าทันการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลอย่างเหมาะสมและปลอดภัย	-การบรรยาย -การซักถาม -เล่นบทบาทสมมติเกี่ยวกับเรื่องกฎหมาย เช่น -การป้องกันตนเองในการอยู่บ้านคนเดียว -การรับบริการขั้นพื้นฐานจากหน่วยภาครัฐ (โรงพยาบาล,พม.,สถานีตำรวจ,ที่ว่าการอำเภอ/อบต./เทศบาล)	๑๐ นาที่	๓๐ นาที่
๕.	เสริมสร้างสุขภาพกายจิตสมองสำหรับ	เพื่อให้มีความรู้เข้าใจถึงประโยชน์ของการทำกิจกรรมนันทนาการ	-การชะลอความเสื่อมของร่างกาย -การเสริมสร้างสุขภาพจิต	- วิทยาการบรรยาย/สาธิต/ร่วมทำกิจกรรม -สาธิตการทำอาหารเพื่อ	๑๐ นาที่	๓๐ นาที่

	ผู้สูงอายุ (ด้านมิติ สุขภาพ) ฐานที่ ๔		ที่ดี มีความเชื่อมั่น และ เห็นคุณค่าในตนเอง และ การป้องกันภาวะซึมเศร้า ในผู้สูงอายุ -การคงสมรรถนะด้าน ความจำ ความคิดอย่างมี เหตุผล ทักษะการสื่อสาร การวางแผนและการป้อง และแก้ไขปัญหา	สุขภาพ(น้ำเต้าหู้, ข้าวต้ม ปลา) เสริมผลไม้ -กิจกรรมนันทนาการ/การ ออกกำลังกาย เช่น จีบ แอล จับจุมูกจับหู เกมจับคู่		
๖	ประเมินผลผู้เข้า ฝึกอบรม และ ผลงานของผู้เข้า อบรม	เพื่อประเมินผลผู้เรียน และสรุปผล	- วิธีการประเมินผลผู้เข้า อบรม	- วิทยากรประเมินผลงานผู้ เข้าอบรม	๑๐ นาที	-

### สื่อการเรียนรู้

- แผ่นพับความรู้

### การวัดและประเมินผล

- ๑๔.๑ การประเมินผลก่อนจัดกิจกรรม โดยใช้การซักถาม
- ๑๔.๒ การประเมินผลระหว่างจัดกิจกรรม โดยใช้การสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม
- ๑๔.๓ การประเมินผลหลังจัดกิจกรรม โดยใช้แบบประเมินความพึงพอใจ

### เงื่อนไขการจบหลักสูตร

ต้องได้คะแนนประเมินรวมไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ จึงจะผ่านเกณฑ์การประเมิน

### เอกสารหลักฐานการศึกษาที่จะได้รับหลังจากจบหลักสูตร

-

### การเทียบโอน

-

ผู้เสนอหลักสูตร

(นางสุชาทิพย์ เทียนงาม)

ครู กศน.ตำบล

ผู้นุมัติหลักสูตร

(นางรุ่งอรุณ บุตรสิงห์)  
ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอบ้านโพธิ์

ตารางกำหนดการ

โครงการพัฒนาทักษะชีวิต “การจัดการศึกษาตลอดชีวิต เพื่อคงสมรรถนะทางกายจิตและสมองของผู้สูงอายุ”

จำนวน ๕ ชั่วโมง

วันที่ ๒๖ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๕

สถานที่ วัดสนามจันทร์ ตำบลบ้านโพธิ์ อำเภอบ้านโพธิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา

\*\*\*\*\*

วันที่ ๒๖ เดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๖๕

- ๙.๐๐ น. - ๑๐.๐๐ น. - ลงทะเบียน / ปฐมนิเทศ / กลุ่มสัมพันธ์
- ๑๐.๐๐ น. - ๑๑.๐๐ น. - ฐานที่ ๑ มิติเศรษฐกิจ : เตรียมความพร้อมด้านการเงินสำหรับผู้สูงอายุ  
โดยวิทยากร นางสาวศุภาทิพย์ เทียนงาม ครู กศน.ตำบลคลองขุด  
นายวัชรชัย มั่นหมาย ครู กศน.ตำบลลาดขวาง  
นางสาวลลดา กীরติบวรชัย ครู กศน.ตำบลเทพราช
- ๑๑.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น. - ฐานที่ ๒ มิติสภาพแวดล้อม : การจัดสภาพแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ  
โดยวิทยากร นางสาวบุษบา คชารัตน์ ครู กศน.ตำบลแหลมประดิษฐ์  
นางสาวดวงกมล ภูเดช ครู กศน.ตำบลคลองประเวศ  
นางสาวสุริษา กิ่งวงศ์ษา ครู กศน.ตำบลบางกรูด
- ๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น. - รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๐๐ น. - ฐานที่ ๓ มิติสังคม : กฎหมายควรรู้ สิทธิประโยชน์  
และเทคโนโลยีที่มีผลต่อผู้สูงอายุ  
โดยวิทยากร นายเชาว์ สิงหนนท์ ครู กศน.ตำบลดอนทราย  
นางสาวธิดารัตน์ สีสวัสดิ์วิชัย ครู กศน.ตำบลสนามจันทร์  
นายรัตนกร บุคดา ครู กศน.ตำบลบางซ่อน

๑๔.๐๐ น. - ๑๕.๐๐ น. - ฐานที่ ๔ มิติสุขภาพ : การเสริมสร้างสุขภาพร่างกาย จิต และสมองสำหรับผู้สูงอายุ  
ผู้สูงอายุ  
โดยวิทยากร นางสาวหนึ่งนุช สุขโชค ครู กศน.ตำบลลิบเอ็ดตอก  
นางสาวพิชญากค์ ศรีรักษ์ ครู กศน.คลองบ้านโพธิ์  
นางสาวจุฬาลักษณ์ ธรรมอินทร์ ครู กศน.ตำบลเกาะไร่

๑๕.๐๐ น. - ๑๕.๓๐ น. - สรุปกิจกรรม / ทำแบบประเมิน

หมายเหตุ กำหนดเวลากิจกรรมประจำวันอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

#### ตารางกำหนดการ

โครงการพัฒนาทักษะชีวิต “การจัดการศึกษาตลอดชีวิต เพื่อคงสมรรถนะทางกายจิตและสมองของผู้สูงอายุ”  
จำนวน ๕ ชั่วโมง

วันที่ ๒๗ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๕

สถานที่ อบต.ลิบเอ็ดตอก ตำบลลิบเอ็ดตอก อำเภอบ้านโพธิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา

\*\*\*\*\*

วันที่ ๒๗ เดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๖๕

๙.๐๐ น. - ๑๐.๐๐ น. - ลงทะเบียน / ปฐมนิเทศ / กลุ่มสัมพันธ์

๑๐.๐๐ น. - ๑๑.๐๐ น. - ฐานที่ ๑ มิติเศรษฐกิจ : เตรียมความพร้อมด้านการเงินสำหรับผู้สูงอายุ  
โดยวิทยากร นางสุธาทิพย์ เทียนงาม ครู กศน.ตำบลคลองขุด  
นายวัชรชัย มั่นหมาย ครู กศน.ตำบลลาดขวาง  
นางสาวลลดา กิรติบวรชัย ครู กศน.ตำบลเทพราช

๑๑.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น. - ฐานที่ ๒ มิติสภาพแวดล้อม : การจัดสภาพแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ  
โดยวิทยากร นางสาวบุษบา คชรัตน์ ครู กศน.ตำบลแหลมประดู่  
นางสาวดวงกมล ภูเดช ครู กศน.ตำบลคลองประเวศ  
นางสาวสุริษา กิ่งวงศ์ษา ครู กศน.ตำบลบางกรูด

๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น. - รับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๐๐ น. - ฐานที่ ๓ มิติสังคม : กฎหมายควรรู้ สิทธิประโยชน์  
และเทคโนโลยีที่มีผลต่อผู้สูงอายุ  
โดยวิทยากร นายเชาว์ สิงหนนธ์ ครู กศน.ตำบลดอนทราย  
นางสาวธิดารัตน์ สือสวัสดิ์วิณิชย์ ครู กศน.ตำบลสนามจันทร์  
นายรัตนกร บุคดา ครู กศน.ตำบลบางซ่อน

๑๔.๐๐ น. - ๑๕.๐๐ น. - ฐานที่ ๔ มิติสุขภาพ : การเสริมสร้างสุขภาพร่างกาย จิต และสมองสำหรับผู้สูงอายุ  
ผู้สูงอายุ  
โดยวิทยากร นางสาวหนึ่งนุช สุขโชค ครู กศน.ตำบลลิบเอ็ดตอก  
นางสาวพิชญากค์ ศรีรักษ์ ครู กศน.คลองบ้านโพธิ์  
นางสาวจุฬาลักษณ์ ธรรมอินทร์ ครู กศน.ตำบลเกาะไร่

หมายเหตุ กำหนดเวลากิจกรรมประจำวันอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม



### บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ศูนย์การศึกษาจากระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอบ้านโพธิ์

ที่ / ๒๕๖๕ วันที่ ๑๙ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุมัติโครงการพัฒนาทักษะชีวิต “การจัดการศึกษาตลอดชีวิต เพื่อคงสมรรถนะทางกายจิตและสมองของผู้สูงอายุ”

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษาจากระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอบ้านโพธิ์

ด้วย กศน.อำเภอบ้านโพธิ์ ได้จัดทำโครงการพัฒนาทักษะชีวิต “การจัดการศึกษาตลอดชีวิต เพื่อคงสมรรถนะทางกายจิตและสมองของผู้สูงอายุ” ให้กับประชาชน อำเภอบ้านโพธิ์ จำนวน ๑๐๒ คน ดำเนินการในวันที่ ๒๖-๒๗ มกราคม ๒๕๖๕ เวลา ๐๙.๐๐ น.- ๑๕.๓๐ น. ณ วัดสนามจันทร์ ตำบลบ้านโพธิ์ อำเภอบ้านโพธิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา และ อบต.สืบเอ็ดศอก ตำบลสืบเอ็ดศอก จังหวัดฉะเชิงเทรา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

( นางสุธาทิพย์ เทียนงาม )

ครู กศน.ตำบล

○ อนุมัติ

( นางรุ่งอรุณ บุตรสิงห์ )

ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอบ้านโพธิ์