

หลักสูตร จัดและส่งเสริมการจัดการศึกษาตลอดชีวิตเพื่อคงสมรรถนะทางกาย จิต และสมองของผู้สูงอายุ มิติสุขภาพ

ความเป็นมา ยุทธศาสตร์สอดคล้องกับนโยบายและจุดเน้นสำนักงาน กศน. ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖

สอดคล้องกับนโยบายและจุดเน้นสำนักงาน กศน. ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖

ด้านการสร้างโอกาส ความเสมอภาค และความเท่าเทียมทางการศึกษาทุกช่วงวัย ข้อที่ ๓.๓ พัฒนาทักษะฝีมือ พัฒนาการทางร่างกายและจิตใจกลุ่มผู้สูงอายุ ให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ สามารถดำเนินชีวิตได้เต็มตามศักยภาพ โดยเน้นการดำเนินกิจกรรมใน ๔ มิติ ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านสภาพแวดล้อมและเทคโนโลยี

สอดคล้องกับงานประกันคุณภาพการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย สอดคล้องกับมาตรฐาน

การศึกษาต่อเนื่อง มาตรฐานที่ ๑ คุณภาพผู้เรียนการศึกษาต่อเนื่อง ข้อ ๑.๑-๑.๓ มาตรฐานที่ ๒ คุณภาพจัดการเรียนรู้การศึกษาต่อเนื่อง ข้อที่ ๒.๑-๒.๕

หลักการของหลักสูตร

ประเทศไทยนั้น จำนวนผู้สูงอายุมีตัวเลขเทียบเท่ากับประเทศที่พัฒนาแล้วหลายประเทศซึ่งถือว่ามียุทธการเติบโตเป็นอันดับ ๓ ในทวีปเอเชีย รองมาจากประเทศเกาหลีใต้ และประเทศญี่ปุ่น โดยประเทศไทยได้เข้าใกล้สังคมสูงวัยมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๘ ขณะที่ตัวเลขของกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) ณ วันที่ ๓๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๒ พบว่า ประเทศไทยมีประชากรทั้งสิ้น ๖๖.๕ ล้านคน เฉพาะผู้สูงอายุมีมากถึง ๑๑.๑ ล้านคนหรือคิดเป็น ๑๖.๗๓% ส่วนข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุข ระบุว่า ในปัจจุบัน พ.ศ. ๒๕๖๓ ประเทศไทยมีประชากรที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปจำนวนมากกว่า ๑๒ ล้านคน หรือราว ๑๘% ของจำนวนประชากรทั้งหมด และจะเพิ่มเป็น ๒๐% ในปี พ.ศ. ๒๕๖๔ ซึ่งให้เห็นว่าประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว และกำลังจะเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์แบบในอีกไม่กี่ปีข้างหน้าสำนักงานสถิติแห่งชาติ คาดการณ์ว่า ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัวในปี พ.ศ. ๒๕๖๕ และในปี พ.ศ. ๒๕๗๓ จะมีสัดส่วนประชากรสูงวัยเพิ่มขึ้นอยู่ที่ร้อยละ ๒๖.๙ ของประชากรทั้งประเทศ

การจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งถือเป็นกุญแจสำคัญของการพัฒนาประเทศต่อไปในอนาคตหากผู้สูงอายุซึ่งต่อไปถือว่าเป็นประชากรส่วนใหญ่ของประเทศมีคุณภาพ จะกลายเป็นตัวแปรสำคัญที่ช่วยพัฒนาประเทศ เป็นกำลังสำคัญของการปรับโครงสร้างเศรษฐกิจ และพัฒนาเทคโนโลยี ทั้งนี้ การจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม ในช่วงอายุ ๖๐-๗๐ ปี เป็นกลุ่มที่ยังมีพลังในการขับเคลื่อนสังคมโดยเฉพาะอย่างยิ่งการสร้างความปลอดภัย เป็นที่พึ่งให้แก่สมาชิกในครอบครัว หากแต่ละครอบครัวมีความเข้มแข็งย่อมส่งผลให้ชุมชน สังคมและประเทศเข้มแข็งไปด้วย

ดังนั้น กศน.อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จึงได้ตระหนักและเห็นความสำคัญเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุใน ๔ มิติ (มิติสุขภาพ มิติสังคม มิติเศรษฐกิจ และมิติสภาพแวดล้อม) จึงจัดทำโครงการจัดและส่งเสริมการจัดการศึกษาตลอดชีวิตเพื่อคงสมรรถนะทางกาย จิต และสมองของผู้สูงอายุ มิติสุขภาพ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม และมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยต่อการใช้ชีวิตยามสูงวัย สามารถสร้างประโยชน์ให้แก่ครอบครัว ชุมชนและสังคมของประชาชนในพื้นที่อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา

จุดมุ่งหมาย

จัดและส่งเสริมการจัดกิจกรรมการศึกษาตลอดชีวิตเพื่อคงสมรรถนะทางกาย จิต และสมองของผู้สูงอายุ กลุ่มติดสังคม

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองฉะเชิงเทรา

ระยะเวลา

จำนวน ๓ ชั่วโมง ดังนี้

ภาคทฤษฎี ๑.๓๐ ชั่วโมง

ภาคปฏิบัติ ๑.๓๐ ชั่วโมง

โครงสร้างของหลักสูตรการจัดและส่งเสริมการจัดการศึกษาตลอดชีวิตเพื่อคงสมรรถนะทางกาย จิต และสมองของสูงอายุ

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	*ดำเนินการอบรม โครงการจัดและส่งเสริม การจัดการศึกษาตลอด ชีวิตเพื่อคงสมรรถนะทาง กาย จิต และสมองของ ผู้สูงอายุ บรรยายให้ความรู้ - ด้านสุขภาพทางกาย - ด้านสุขภาพจิต - ด้านการพัฒนาสมอง ที่ดี	- เพื่อให้ผู้สูงอายุมี สุขภาพทางกาย ทางจิต และการ พัฒนาสมองที่ดี สามารถอยู่ในสังคม ได้อย่างเป็นสุข	<u>วิธีการดูแลสุขภาพอนามัย ของผู้สูงอายุ</u> ๑.พัฒนาคุณภาพบริการเพื่อ ส่งเสริม ใฝ่ระวัง ป้องกัน สุขภาพผู้สูงอายุ ๒.ให้ความรู้ผู้สูงอายุมี พฤติกรรมด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิต ด้านการ พัฒนาสมองที่ดีที่ สามารถ ดูแลตนเองได้ ๓.การใช้เทคโนโลยีดูแล ผู้สูงอายุ ๔.การป้องกันโรคระบาดและ ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ	บรรยาย/ ยกตัวอย่าง	๑.๓๐ ชั่วโมง	-
๒	ฝึกปฏิบัติ -การบริหารจิต สร้าง สมาธิ	- เพื่อให้ผู้สูงอายุมี ทักษะในการจัดการ อารมณ์และสุขภาพ กายเมื่อเข้าสู่วัย ผู้สูงอายุ - เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ ดูแล รักษา สุขภาพจิตของ ตัวเอง เบื้องต้น	-ด้านสุขภาพจิต/สมอง ฝึกการทำสมาธิ กำหนดลม หายใจ เพื่อลดอารมณ์โกรธ หรือโมโหได้	บรรยาย/ ปฏิบัติ	-	๓๐ นาที
๓	กิจกรรมนันทนาการ สร้างสุขสำหรับผู้สูงอายุ (ร้องเพลง เต้นรำ ออก กำลังกาย)	- เพื่อให้ผู้สูงอายุมี ความสุข สนุกสนาน เหมาะสมกับวัย	- กิจกรรมนันทนาการ สร้างสุข สำหรับผู้สูงอายุ * ร้องเพลง * เต้นรำ * ออกกำลังกาย	ปฏิบัติ	-	๓๐ นาที

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๔	กิจกรรมเรื่องเล่าวัยเก่า	- เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เล่าเรื่องประสบการณ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้การดำเนินชีวิต	- แลกเปลี่ยนเรียนรู้ การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ - แลกเปลี่ยนประสบการณ์แชร์วิธีการการดำเนินชีวิต	แลกเปลี่ยนประสบการณ์การดำเนินชีวิต	-	๓๐ นาที
รวม					๑.๓๐ ชั่วโมง	๑.๓๐ ชั่วโมง

สื่อการเรียนรู้

๑. คู่มือการเรียนรู้
๒. ใบงาน

การวัดผลประเมินผล

๑. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
๒. การประเมินผลงานการปฏิบัติระหว่างเรียนความสำเร็จของการปฏิบัติและจบหลักสูตร

การจบหลักสูตร

๑. มีเวลาเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
๒. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
๓. มีผลงานการประเมินทดสอบที่มีคุณภาพตามหลักเกณฑ์