

หลักสูตร การทำพินเสนนํ้าสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน 3 ชั่วโมง

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอพนมสารคาม จังหวัดฉะเชิงเทรา

กิจกรรม การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

## ความเป็นมา

ปัจจุบันโลกกำลังเผชิญกับสังคมสูงวัย (Aging Society) และคาดว่าภายในปี พ.ศ. 2583 จะเปลี่ยนเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ สังคมสูงวัยมิใช่เป็นเรื่องของผู้สูงอายุเพียงวัยเดียว แต่เป็นเรื่องของคนทุกวัยและทุกภาคส่วน ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคธุรกิจที่ให้คุณประโยชน์เพื่อสังคม สถาบันการศึกษา สถาบันศาสนา ครอบครัว อาสาสมัคร และชุมชน ที่จะต้องตระหนักและเข้ามามีส่วนร่วมในการเตรียมความพร้อมไปด้วยกัน เพื่อเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ จากโจทย์ประเด็นท้าทายต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น ภาครัฐจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ที่ต้องเร่งปฏิรูประบบต่าง ๆ ในทุกมิติในวันนี้เพื่อเตรียมความพร้อมรองรับสังคมสูงวัยคนไทยอายุยืน จากปัญหาและอุปสรรคที่กล่าวมาข้างต้น มาตรการดำเนินการที่ดีที่สุด คือ การส่งเสริมให้คนไทย มีสุขภาพดีให้นานที่สุด ลดช่วงเวลาที่เจ็บป่วยและภาวะพึ่งพิงผู้อื่นให้น้อยลง พึ่งพาตนเองเป็นหลักให้มากที่สุด โดยการส่งเสริมสุขภาพ ตำบลพนมสารคาม มีผู้สูงอายุจำนวนมากซึ่งมีปัญหาด้านสุขภาพ การติดสังคม จึงมีการจัดตั้งรวมกลุ่มเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พบปะแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ มีหน่วยงานเข้ามาให้ความรู้และจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุ

ดังนั้น กศน.ตำบลพนมสารคาม กศน.ตำบลบ้านช่อง กศน.ตำบลเมืองเก่า กศน.ตำบลท่าถ่าน ได้เห็นความสำคัญของปัญหาของผู้สูงอายุการดำเนินการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ เป็นไปอย่างต่อเนื่องเป็นรูปธรรมและเกิดการร่วมใจกันของผู้สูงอายุ จึงได้จัดทำโครงการทำพินเสนนํ้าสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อจัดกิจกรรมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ มีการอบรมบรรยายในด้านการดำรงชีวิตโดยวิถีพุทธและส่งเสริมวัฒนธรรมไทย ให้ความรู้เกี่ยวกับอาหาร ส่งเสริมการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ โดยแนะนำให้ผู้สูงอายุได้รับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายในอันเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุต่อไป

## หลักการของหลักสูตร

1. การเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมอายุยืน / การดูแลสุขภาพ / การเสริมสร้างสุขภาพกายจิตสมองสำหรับผู้สูงอายุ / การออกกำลังกาย / อาหารเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ
2. การทำพินเสนนํ้า

## วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการทำพินเสนนํ้า ได้
๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้ที่ได้ปรับไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันและในชุมชนได้

## กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุตำบลพนมสารคาม	จำนวน 4 คน
ผู้สูงอายุตำบลบ้านช่อง	จำนวน 4 คน
ผู้สูงอายุตำบลเมืองเก่า	จำนวน 4 คน
ผู้สูงอายุตำบลท่าถ่าน	จำนวน 4 คน
รวม	จำนวน 16 คน

ระยะเวลา

ภาคทฤษฎี	1	ชั่วโมง
ภาคปฏิบัติ	2	ชั่วโมง
รวม	3	ชั่วโมง

โครงสร้างเนื้อหา

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	ระยะเวลา (ช.ม. )	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	การทำพิมเสนน้ำสำหรับผู้สูงอายุ	1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการทำพิมเสนน้ำได้ 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้ที่ได้ปรับไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันและในชุมชนได้	การบรรยายเรื่อง 1.การเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมอายุยืน / การดูแลสุขภาพ / การเสริมสร้างสุขภาพกายจิต สมองสำหรับผู้สูงอายุ / การออกกำลังกาย / อาหารเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ 2.การทำพิมเสนน้ำ 3.ผู้เข้าร่วม โครงการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และตอบข้อซักถามที่สงสัยในการเข้าร่วมโครงการ	- วิทยากรบรรยาย - อภิปรายร่วมกัน - ฝึกปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน	1 ชม.	2ชม.

สื่อวัสดุอุปกรณ์การเรียนรู้

1. สื่อยูทูป
2. ใบความรู้

## การวัดผลประเมินผล

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

1. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎี ร้อยละ 90
2. การร่วมกิจกรรม ร้อยละ 10
3. เครื่องมือวัดและประเมินผล
  - 3.1 แบบประเมินผลระหว่างเรียน - หลังเรียน
  - 3.2 แบบสังเกตพฤติกรรม

## เงื่อนไขการผ่านการฝึกอบรม

1. มีเวลาเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ 90
2. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60