

หลักสูตร โครงการสุขภาพอนามัยและการส่งเสริมสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ  
จำนวน ๕ ชั่วโมง

๑. ชื่อหลักสูตร หลักสูตร สุขภาพอนามัยและการส่งเสริมสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ

๒. ระยะเวลาเรียน ๕ ชั่วโมง

๒.๑ ภาคทฤษฎี จำนวน ๓ ชั่วโมง

๒.๒ ภาคปฏิบัติ จำนวน ๒ ชั่วโมง

๓. เหตุผลและความจำเป็นของหลักสูตร

ผู้สูงอายุหรือ คนชราตามคำจำกัดความขององค์การอนามัยโลก หมายถึงคนที่มีอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไปทั้งเพศหญิงและเพศชายปัจจุบันประเทศต่างๆ ทั่วโลกมีอัตราการเพิ่มจำนวนของผู้สูงอายุมากขึ้นเรื่อยๆ ทุกปี เหตุที่เป็นเช่นนี้เนื่องจาก ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และการพัฒนาด้านสาธารณสุขทำให้สุขภาพอนามัยของประชาชนดีขึ้น และมีอายุยืนยาวทำให้ผู้สูงอายุในประเทศไทยมีแนวโน้มมากขึ้นองค์การอนามัยโลกได้นิยามไว้ว่า “สุขภาพ หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญามิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น” (ตามนิยาม “สุขภาพ” ขององค์การอนามัยโลกและ พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐) “หรือสุขภาวะที่สมบูรณ์ทุกๆ ทาง เชื่อมโยงกันสะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและยั่งยืน หมายถึงคนไทยมีสุขภาวะดีครบทั้งสี่ด้าน

จากความสำคัญดังกล่าว กศน.อำเภอพนมสารคาม จึงได้จัดทำโครงการสุขภาพอนามัยและการส่งเสริมสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้ที่เข้ารับการอบรมเป็นผู้มีความรู้ ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพตนเองสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้ตามอัธยาศัย

๔. วัตถุประสงค์

๔.๑ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม มีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยและการส่งเสริมสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ

๔.๒ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมนำความรู้ไปปรับในชีวิตประจำวันได้

๕. กลุ่มเป้าหมาย ประชาชนอำเภอพนมสารคาม จำนวน ๔๐ คน

๖. การนำหลักสูตรไปใช้  การอบรม  ชั้นเรียน  ค่าย  ศึกษาดูงาน  อื่นๆ(ระบุ).....

๗. ผู้เสนอ/ผู้จัดทำหลักสูตร นางสมจิตร สมาน

๘. ผู้ตรวจเนื้อหา นางบังอร ฝ่ายสัจจา ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอพนมสารคาม

๙. พัฒนาจากหลักสูตร (อ้างอิง)

## ๑๐. เนื้อหาสาระการเรียนรู้

จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	ระยะเวลา (ข.ม.)		กิจกรรม การเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์/ แหล่งเรียนรู้	ประเมินผล
		ทฤษฎี	ปฏิบัติ			
๑. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม มีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยและการส่งเสริมสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ	๑. การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ๒. การบริโภคอาหารตามวัย ๓. การใช้สมุนไพรรักษาโรค	๒	๒	- บรรยาย - สาธิต	- ใบความรู้ - สื่ออุปกรณ์จริง	- แบบทดสอบ - แบบประเมินความพึงพอใจ
๒. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม นำความรู้ไปปรับในชีวิตประจำวันได้	๑. การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ	๑		- บรรยาย - สาธิต	- ใบความรู้ - สื่ออุปกรณ์จริง	- แบบทดสอบ - แบบประเมินความพึงพอใจ

(ลงชื่อ).....ผู้เสนอหลักสูตร

(นางสมจิตร สมาน)

ครู กศน. ตำบล

(ลงชื่อ).....ผู้อนุมัติหลักสูตร

(นางบังอร ฝ่ายสังจา)

ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา

รักษาการในตำแหน่ง ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอพนมสารคาม

กำหนดการ

โครงการสุขภาพอนามัยและการส่งเสริมสุขภาพอนามัยสำหรับผู้สูงอายุ

วันที่ ๒๒ เดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

ณ ห้องสมุดประชาชนอำเภอพนมสารคาม ตำบลพนมสารคาม อำเภอพนมสารคาม จังหวัดฉะเชิงเทรา

เวลา ๐๘.๐๐ น. – ๐๙.๐๐ น.

- ลงทะเบียนรับเอกสาร

เวลา ๐๙.๐๐ น. – ๑๒.๐๐ น.

- การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

- การบริโภคอาหารตามวัย

- การใช้สมุนไพรรักษาโรค

( โดยนายวรฤๅช เพ็ญคำลือ )

เวลา ๑๒.๐๐ น. – ๑๓.๐๐ น.

- พักรับประทานอาหารกลางวัน

เวลา ๑๓.๐๐ น. – ๑๕.๐๐ น.

- การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

- การสาธิตการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

( โดยนายวรฤๅช เพ็ญคำลือ )

- การทำแบบประเมินความพึงพอใจ

หมายเหตุ กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม