

หลักสูตร“ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ สร้างจิตสไต ร่างกายแข็งแรง”

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2568

จำนวน 3 ชั่วโมง

ความเป็นมา

พื้นที่อำเภอราชสาส์น กำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุจากปัจจัยการลดลงของอัตราเกิดและ อายุขัยเฉลี่ยของ ประชากรที่ยืนยาวขึ้นขณะเดียวกันผู้สูงอายุก็มีอายุยืนยาวขึ้นอัตราการเพิ่มของจำนวน ผู้สูงอายุในปัจจุบันสูงกว่าของ ประชากรโดยรวมขณะเดียวกันอัตราการเพิ่มของจำนวนผู้สูงอายุวัยปลายก็สูง กว่าอัตราการเพิ่มของกลุ่มผู้สูงอายุวัย ต้นมีผลให้จำนวนและสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุของไทยเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุวัยปลายปัญหาการ เพิ่มของจำนวนผู้สูงอายุคาดว่าจะทวีความรุนแรงขึ้นในอีกสิบปี ข้างหน้าแม้จะ มีอายุเกิน 60 ปีขึ้นไป ร่างกายมีการ เปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติแต่สภาพจิตใจ ผู้สูงอายุจึง ควรให้ความสนใจดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงมีคุณภาพ ชีวิตที่ดีป้องกันการเกิดโรคต่างๆรวมทั้งฟื้นฟู สุขภาพเมื่อมีภาวะของโรคและควบคุมให้ภาวะของโรคเหล่านั้นมีอาการ คงที่ไม่กำเริบรุนแรงหรือเสื่อมถอยมาก กว่าเดิมจะทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าสามารถทำประโยชน์ให้แก่ สังคมและ มีความสุขในบั้นปลาย ของชีวิตประกอบกับรัฐบาลได้มีนโยบายในเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเพื่อ ส่งเสริมคุณภาพชีวิตและการมีงานหรือกิจกรรมที่เหมาะสมเพื่อสร้างสรรค์และไม่ก่อภาระต่อสังคมในอนาคต

ดังนั้น ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอราชสาส์น เห็นถึงความสำคัญจึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุ สร้างจิตสไต ร่างกายแข็งแรง เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีเปิด โอกาสให้ผู้สูงอายุแสดงศักยภาพและพัฒนาตนเอง เสริมสร้างความรักและสามัคคีกันชุมชน

หลักการของหลักสูตร

- 1.ให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี
- 2.เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแสดงศักยภาพและพัฒนาตนเอง เสริมสร้างความรักและสามัคคีกัน

จุดมุ่งหมาย

- 1.เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี
- 2.เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุแสดงศักยภาพและพัฒนาตนเอง เสริมสร้างความรักและสามัคคีกัน

กลุ่มเป้าหมาย

1. ประชาชนทั่วไปอำเภอราชสาส์น จำนวน 15 คน

ระยะเวลา

จำนวน 3 ชั่วโมง ภาคทฤษฎี 1 ชั่วโมง ภาคปฏิบัติ 2 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์	เนื้อหา	การจัด กระบวนการ เรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	การดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิต	เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความ เข้าใจในการดูแล สุขภาพกาย และ สุขภาพจิตที่ดี	การดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิต	วิทยากรบรรยาย -ซักถาม -ตัวอย่างการดูแล สุขภาพกาย สุขภาพจิต บรรยายใน ภาพรวม	30 นาที.	-
2	แลกเปลี่ยน ประสบการณ์การ ดูแลสุขภาพ ของ ผู้สูงอายุ	เพื่อเปิดโอกาสให้ ผู้สูงอายุแสดงศักยภาพ และพัฒนาตนเอง เสริมสร้างความรักและ สามัคคีกัน	แลกเปลี่ยนประสบการณ์ การดูแลสุขภาพ ของผู้สูงอายุ	วิทยากรบรรยาย -ซักถาม -ตัวอย่างการ แลกเปลี่ยน ประสบการณ์การ ดูแลสุขภาพ ของ ผู้สูงอายุบรรยาย ในภาพรวม	30 นาที.	
3	การสร้างขวัญและ กำลังใจและการฝึก ปฏิบัติการทำพืมน้ำ	เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถ นำความรู้ ไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวัน ของ ครอบครัว และชุมชน	-สาธิตและฝึกปฏิบัติการ ทำพืมน้ำ	วิทยากรบรรยาย สาธิต -การออกแบบ การจัด		2 ชม.

สื่อการเรียนรู้

- แผ่นพับความรู้ การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ
- ยูทูบ

การวัดและประเมินผล

1. การประเมินผลก่อนจัดกิจกรรม โดยใช้การซักถาม
2. การประเมินผลระหว่างจัดกิจกรรม โดยใช้การสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม
3. การประเมินผลหลังจัดกิจกรรม โดยใช้แบบประเมินความพึงพอใจ

เงื่อนไขการจบหลักสูตร

1. มีเวลาการอบรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 85
2. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 85

ลงชื่อ.....ผู้จัดทำหลักสูตร

(นางสาวรัตนพร ซอหนองบัว)

ครู ศกร.

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติหลักสูตร

นายอนิรุทธิ์ บุญเกื้อ

ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอราชสาส์น