

โครงการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ประจำปี ๒๕๖๗

๑. ชื่อ โครงการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

๒. ความสอดคล้อง

๒.๑ สอดคล้องกับข้อสั่งการและแนวปฏิบัติของรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ

(พล.ต.อ.เพิ่มพูน ชิดชอบ)

๑.ให้นำนโยบายด้านการศึกษาของคณะรัฐมนตรีที่แถลงต่อรัฐสภา และนโยบายของรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ ไปดำเนินการอย่างเป็นรูปธรรม (Action Plan)

๓.น้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสู่การปฏิบัติ

๔.ให้ร่วมกันรักษาสีเขียวและสิ่งมีชีวิตในป่า

๒.๒ สอดคล้องกับจุดเน้นการดำเนินงานกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗

๓ ส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต

ข้อ ๓.๕ ส่งเสริม สนับสนุน สร้างโอกาสให้เกิด Soft Power เพื่อเปิดโอกาสในการต่อยอดสร้างมูลค่า และสร้างรายได้รวมทั้งการอนุรักษ์ ฟื้นฟู และพัฒนาต่อยอดศิลปะ วัฒนธรรม ภาษา และส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น ให้เป็นที่รู้จักทั้งในประเทศและต่างประเทศ อาทิ ด้านการท่องเที่ยว/งานเทศกาล/ประเพณีไทย ด้านดนตรีและศิลปะ ด้านวรรณกรรม/หนังสือ ด้านสินค้าและบริการ (อาหารไทย ผ้าไทย เครื่องหอมและสมุนไพรไทย ฯลฯ) รวมทั้ง การใช้พื้นที่เป็นสถานที่เรียนรู้วัฒนธรรม ศิลปะ และประวัติศาสตร์

๒.๓ สอดคล้องกับมาตรฐานการศึกษาของระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย พ.ศ.๒๕๖๒

มาตรฐานการศึกษาต่อเนื่อง

มาตรฐานที่ ๑ คุณภาพของผู้เรียนการศึกษาต่อเนื่อง ประเด็นการพิจารณา

๑.๑ ผู้เรียนการศึกษาต่อเนื่องมีความรู้ ความสามารถ และหรือทักษะและหรือคุณธรรม เป็นไปตามเกณฑ์การจบหลักสูตร

๑.๒ ผู้จบหลักสูตรการศึกษาต่อเนื่องสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้หรือประยุกต์ใช้บนฐาน ค่านิยมร่วมของสังคม

๑.๓ ผู้จบหลักสูตรการศึกษาต่อเนื่องที่นำความรู้ไปใช้จนเห็นเป็นประจักษ์หรือตัวอย่างที่ดี

มาตรฐานที่ ๒ คุณภาพการจัดการเรียนรู้การศึกษาต่อเนื่อง ประเด็นการพิจารณา

๒.๑ หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่องมีคุณภาพ

๒.๒ วิทยาการศึกษาต่อเนื่องมีความรู้ ความสามารถ หรือ ประสบการณ์ตรงตามหลักสูตร การศึกษาต่อเนื่อง

๒.๓ สื่อที่เอื้อต่อการเรียนรู้

๒.๔ การวัดและประเมินผลการศึกษาต่อเนื่อง

๒.๕ การจัดการกระบวนการเรียนรู้การศึกษาต่อเนื่องมีคุณภาพ

๒.๔ สอดคล้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และหลัก ๓ ศาสตร์

๒.๕.๑ ๒ เงื่อนไขความรู้และคุณธรรม

๒.๕.๒ ความพอเพียง ๓ หลักการ ความพอประมาณ ความมีเหตุผลและการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี

๒.๕.๓ เกิดสมดุลใน ๔ มิติ ด้านวัตถุ/เศรษฐกิจ วัฒนธรรม สังคม และสิ่งแวดล้อม

๒.๕.๔ หลัก ๓ ศาสตร์ ศาสตร์พระราชา ศาสตร์ท้องถิ่น/ภูมิปัญญา ศาสตร์สากล

๓. หลักการและเหตุผล

ตามยุทธศาสตร์ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ได้ส่งเสริม กำหนดแนวทาง จัดกระบวนการเรียนรู้ ความต้องการของประชาชนและชุมชน ในรูปแบบที่หลากหลายให้ประชาชนคิดเป็น วิเคราะห์ได้ ตัดสินใจภายใต้ข้อมูลที่ถูกต้อง และส่งเสริมการพัฒนาสุขภาวะของประชาชนทุกช่วงวัย โดยสร้าง ความรู้ความเข้าใจการสนับสนุนกิจกรรมสุขภาวะ และสร้างเครือข่ายภาคประชาชนในการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคให้กับประชาชนทุกช่วงวัย โดยประสานงานร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และ เจ้าหน้าที่ อสม. ในการให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะอนามัยให้กับประชาชน และพระราชบัญญัติส่งเสริมการ เรียนรู้ พ.ศ.๒๕๖๖ กำหนดให้กรมส่งเสริมการเรียนรู้มีหน้าที่ในการจัดส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้ตลอด ชีวิต การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง และการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับหรือการเรียนรู้รูปแบบอื่น โดยมี วัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาบุคคลให้มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เป็นคนดี มีวินัย รู้จักสิทธิควบคู่กับหน้าที่และความรับผิดชอบ ภูมิใจและตระหนักในความสำคัญของชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และการปกครองระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข รู้จักรักษา ประโยชน์ส่วนรวมและของประเทศชาติ รู้จักความพอเพียง มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ใฝ่เรียนรู้ มีความ รอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง มีคุณธรรม และความซื่อสัตย์สุจริต โดยได้กำหนดนโยบายจุดเน้นการดำเนินงาน ของกรมส่งเสริมการเรียนรู้ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗ ในการส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างสังคมแห่งการ เรียนรู้ตลอดชีวิต กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต เป็นการศึกษาที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคน เพื่อให้มีความรู้ เจตคติและทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบัน เพื่อให้บุคคลสามารถเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเตรียมความพร้อมกับการปรับตัวในอนาคต เช่น สุขภาพกายและ ใจ ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน คุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่ดี

จากนโยบายและความต้องการของกลุ่มเป้าหมายดังกล่าวข้างต้น ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ อำเภอบางมูลนาก จึงจัดทำโครงการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต นี้ขึ้น

๔. วัตถุประสงค์

- ๔.๑ เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้ การป้องกัน บรรเทาสาธารณภัย
- ๔.๒ เพื่อเสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรม ส่งเสริมสุขภาพจิต
- ๔.๓ เพื่อให้มีทักษะการพัฒนาเสริมสร้างสุขภาวะทางกายและทางจิต

๕. เป้าหมาย

๕.๑ เชิงปริมาณ

ประชาชนทั่วไป จำนวน ๑๕๐ คน ในพื้นที่อำเภอบางมูลนาก จำนวน ๑๐ ตำบล

๕.๒ เชิงคุณภาพ

ประชาชนกลุ่มเป้าหมายได้เรียนรู้เรียนรู้ ป้องกัน บรรเทาสาธารณภัย เสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรม ส่งเสริม สุขภาพจิต และทักษะการพัฒนาเสริมสร้างสุขภาวะทางกายและทางจิต เกิดความรู้ความเข้าใจ สามารถ ประยุกต์ใช้ในการดูแลตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคม

๖. สถานที่และวันที่ดำเนินการ

ที่	กิจกรรม	สถานที่จัด	วันที่ดำเนินการ
๑	กิจกรรมแอปปี๋ สูงวัย	ศกร.ระดับตำบลวังตะกู	๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗
๒	กิจกรรมแอปปี๋ สูงวัย	ศกร.ระดับตำบลภูมิ	๙ กรกฎาคม ๒๕๖๗
๓	กิจกรรมแอปปี๋ สูงวัย	ศกร.ระดับตำบลเนินมะกอก	๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๗
๔	กิจกรรมชัชบกาย สบายชีวี สุขภาพดี ห่างไกลโรค	ศกร.ระดับตำบลห้วยเขน	๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗
๕	กิจกรรมชัชบกาย สบายชีวี สุขภาพดี ห่างไกลโรค	รพ.สต.ห้วยคต ตำบลบางไผ่	๙ กรกฎาคม ๒๕๖๗
๖	กิจกรรมชัชบกาย สบายชีวี สุขภาพดี ห่างไกลโรค	รพ.สต.ตำบลวังกรด	๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗
๗	กิจกรรมสูงวัย ใส่ใจคุณธรรม	ศกร.ระดับตำบลวังสำโรง	๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๗
๘	กิจกรรมสูงวัย ใส่ใจคุณธรรม	ศกร.ระดับตำบลลำประดา	๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๗
๙	กิจกรรมเรียนรู้ ป้องกัน บรรเทาสาธารณภัย	ศกร.ระดับตำบลหอไกร	๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๗
๑๐	กิจกรรมเรียนรู้ ป้องกัน บรรเทาสาธารณภัย	ศกร.ระดับตำบลบางมูลนาก	๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๗

๗.วิธีการดำเนินการ

ที่	รายงาน/กิจกรรมสำคัญ	ระยะเวลา	เป้าหมาย	งบประมาณ	ผู้รับผิดชอบ
๑.	ขั้นเตรียมการ (P) - จัดทำโครงการ/หลักสูตร/กำหนดการและเสนอโครงการฯ เพื่อขออนุมัติ - แต่งตั้งคณะทำงานการดำเนินโครงการ/กิจกรรม - ประชุมคณะกรรมการเพื่อวางแผนกำหนดรูปแบบการจัดกิจกรรม - ประชาสัมพันธ์ เชิญชวน กลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมกิจกรรม - ประสานงานภาคีเครือข่าย ด้านวิทยากร , ด้านสื่อการสอน , ด้านอาคารสถานที่	เดือน ก.ค.๒๕๖๗ เดือน ก.ค.๒๕๖๗ เดือน ก.ค.๒๕๖๗ เดือน ก.ค.๒๕๖๗ เดือน ก.ค.๒๕๖๗	๑๓ คน ๑๖ คน ๑๖ คน ๑๐ คน ๑๐ คน	- - - - -	ครูอาสาสมัครและครู กศน.ตำบล หัวหน้างานการศึกษา ต่อเนื่อง คณะทำงาน ครูอาสาสมัคร/ครู กศน.ตำบล/อาสาสมัคร กศน. ครูอาสาสมัคร/ครู กศน.ตำบล/อาสาสมัคร กศน.
๒.	ขั้นดำเนินการ (D) จัดกิจกรรมตามหลักสูตร ดังนี้ กิจกรรมแอปปี๋ สูงวัย	๘ ก.ค. ๖๗ ๙ ก.ค.๖๗ ๑๓ ก.ค. ๖๗	๑๕ คน ๑๕ คน ๑๕ คน	๗๕๐ ๗๕๐ ๗๕๐	น.ส กัลยา เจซอ นางอุบล ขวัญมุข นายชาญวิทย์ ภูสีทอง

	กิจกรรมช้วยกาย สบายชีวี สุขภาพดี ห่างไกลโรค	๘ ก.ค. ๖๗ ๙ ก.ค.๖๗ ๑๘ ก.ค. ๖๗	๑๕ คน ๑๕ คน ๑๕ คน	๗๕๐ ๗๕๐ ๗๕๐	น.ส อุษา ยิ่งสุข นางวีณา จันทรมณี น.ส.อนุสรฯ แสงดาว
	กิจกรรมสูงวัย ใส่ใจคุณธรรม	๑๓ ก.ค. ๖๗ ๑๓ ก.ค.๖๗	๑๕ คน ๑๕ คน	๗๕๐ ๗๕๐	นายวุฒิพล กำมา น.ส.สาวิตรี โพธิ์เย็น
	กิจกรรมเรียนรู้ ป้องกัน บรรเทาสาธารณภัย	๑๑ ก.ค.๖๗ ๑๗ ก.ค. ๖๗	๑๕ คน ๑๕ คน ๑๕ คน	๗๕๐ ๗๕๐ ๗๕๐	น.ส กิตติยา รอดมา นายกิตติรัชส์ จำนงค์ใจ นายชาญวิทย์ ภูสีทอง
๓.	ขั้นสรุปและประเมินผล (C) -นิเทศ ติดตาม โดยคณะนิเทศภายในสถานศึกษา -ประเมินความพึงพอใจผู้เข้าร่วมกิจกรรม	วันที่จัดกิจกรรม วันที่จัดกิจกรรม	๖ คน ๑๕๐คน	- -	คณะกรรมการนิเทศภายในสถานศึกษา ครูและกลุ่มเป้าหมาย
๔.	ขั้นปรับปรุงและติดตามผลการประเมิน (A) - สรุปรายงาน -ประชุม PLC ผู้เกี่ยวข้องเพื่อทบทวนและปรับปรุงกระบวนการ/ขั้นตอนการดำเนินงานเพื่อวางแผนการดำเนินงานในกิจกรรมครั้งต่อไปให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผล	เดือน ก.ค.๒๕๖๗	๑๐ คน ๑๖ คน	- -	ครู กศน.ตำบล หัวหน้างานการศึกษาต่อเนื่อง

๘. วงเงินงบประมาณ

เบิกจ่ายจากเงินงบประมาณ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๗ แผนงาน พื้นฐานด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ผลผลิตที่ ๔ ผู้รับการศึกษานอกระบบ งบดำเนินงาน กิจกรรมการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต รหัสงบประมาณ ๒๐๓๓๔๓๕๐๐๐๒๐๐๒๐๐๐๐๐๐ แหล่งของเงิน ๖๗๑๑๒๐๐ รวมเป็นเงิน ๗,๗๐๕- (เจ็ดพันเจ็ดร้อยห้าบาทถ้วน) รายละเอียดดังนี้

- | | |
|---|-----------------------------|
| ๑. ค่าอาหารว่างพร้อมน้ำดื่มตำบลละ ๑๕ คน จำนวน รวม ๑๕๐ คน ๆ ละ ๓๐ บาท จำนวน ๑ มื้อ | เป็นเงิน ๔,๕๐๐.- บาท |
| ๒. ค่าวิทยากร จำนวน ๑๐ คนๆ ละ ๒ ชั่วโมงๆ ละ ๑๕๐ บาท | เป็นเงิน ๓,๐๐๐.- บาท |
| ๓. ค่าวัสดุสำนักงาน | เป็นเงิน ๒๐๕.- บาท |
| รวมทั้งสิ้น | เป็นเงิน ๗,๗๐๕.- บาท |

*ทั้งนี้ขอถัวจ่ายตามที่จ่ายจริงทุกรายการ

๙. แผนการใช้จ่ายงบประมาณรายไตรมาส

กิจกรรมหลัก	ไตรมาส ๑ (ต.ค.-ธ.ค.๖๖)	ไตรมาส ๒ (ม.ค.-มี.ค. ๖๗)	ไตรมาส ๓ (เม.ย.-มิ.ย.๖๗)	ไตรมาส ๔ (ก.ค.-ก.ย.๖๗)
๑. ประชุมวางแผน ๒. ขออนุมัติโครงการ แต่งตั้งคณะทำงาน ๓. จัดเตรียมสื่อ ประสานวิทยากร ๔. จัดกิจกรรมการเรียนรู้ ประเมินผล สรุปรายงานผล	-	-	-	๗,๗๐๕

๑๐. ผู้รับผิดชอบโครงการ

- ครู กศน.ตำบล ๑๐ ตำบล

๑๑. หน่วยงาน/เครือข่ายที่เกี่ยวข้อง

- หน่วยงานราชการภาครัฐ/เอกชน , รพ.สต , อบต. , เทศบาลตำบล , คณะกรรมการสถานศึกษา

๑๒. โครงการที่เกี่ยวข้อง

- โครงการนิเทศภายในสถานศึกษาและโครงการประกันคุณภาพ

๑๓. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ประชาชนกลุ่มเป้าหมาย นำความรู้ไปใช้ในการวิเคราะห์และตัดสินใจ ในการการป้องกันบรรเทาสาธารณภัย เสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรม ส่งเสริมสุขภาพจิต และทักษะการพัฒนาเสริมสร้างสุขภาวะทางกายและทางจิต

๑๔. ดัชนีชี้วัดผลสำเร็จของโครงการ

๑๔.๑ ตัวชี้วัดผลผลิต

- ร้อยละ ๑๐๐ ของจำนวนกลุ่มเป้าหมายได้เข้าร่วมกิจกรรมตามความต้องการ

๑๔.๒ ตัวชี้วัดผลลัพธ์

- ร้อยละ ๘๐ ของกลุ่มเป้าหมายมีความรู้ตรงตามวัตถุประสงค์ของหลักสูตร/กิจกรรม
- ร้อยละ ๘๐ ของกลุ่มเป้าหมายสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการพัฒนาตนเองได้ตรงจุดมุ่งหมายของของหลักสูตร/กิจกรรม
- ร้อยละ ๕ ของกลุ่มเป้าหมายสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้พัฒนาตนเองที่เป็นแบบอย่างได้
- ร้อยละ ๘๐ ของกลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรมในระดับดีขึ้น

๑๕. การติดตามและประเมินผล

๑. ประเมินความพึงพอใจ
๒. สรุปโครงการ

หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง

โครงการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

หลักสูตร กิจกรรมแปบปี สูงวัย จำนวน ๖ ชั่วโมง

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอบางมูลนาก สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดพิจิตร



ความเป็นมา/หลักการ

ในปัจจุบันสังคมไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุซึ่งการที่สังคมไทยกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุจะส่งผลกระทบต่อโครงสร้างทางสังคม และเศรษฐกิจของประเทศ เนื่องจากจะมีประชากรวัยทำงานลดลงและประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้น จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่าจำนวนผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลเพิ่มขึ้นทุกปี การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ควรพัฒนาสุขภาพในด้านร่างกาย ได้แก่ การให้ความสำคัญกับสุขภาพ การบริโภคอาหารอย่าง ถูกสุขลักษณะ การพักผ่อนให้เพียงพอ การออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง การพัฒนาทางด้านอารมณ์ ได้แก่ การสร้างเสริมสุขภาพจิตที่ดี รู้จักควบคุมอารมณ์ การทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ การเข้าร่วมกิจกรรมสันตนาการ การฝึกสมาธิ การพัฒนาด้านสังคม อันได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อน การใช้เวลาว่างบำเพ็ญประโยชน์เพื่อชุมชน การปฏิบัติตนโดยยึดหลักคุณธรรม จริยธรรม และการพัฒนาทางด้านสติปัญญา ได้แก่ การเพิ่มทักษะทางด้านความรู้ให้กับตนเอง การเข้ารับการอบรมเพื่อเพิ่มพูนความรู้ ทักษะและประสบการณ์ในด้านต่าง ๆ การศึกษาข้อมูลด้วยตนเองจากสื่อสารสนเทศ รวมไปถึงการหัดสังเกต และติดตามการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม ซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นในพื้นที่ คือ ผู้สูงอายุในพื้นที่เพิ่มขึ้นทุกปี ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง มีปัญหาทั้งด้านสุขภาพจิตและสุขภาพกาย เกิดภาวะพิการในกลุ่มผู้สูงอายุ และขาดการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ประกอบกับนโยบายของคณะผู้บริหาร ซึ่งต้องการที่จะแก้ไขปัญหของผู้สูงอายุและต้องอบรมให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ การดำเนินการเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุในพื้นที่ให้มีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่ดี การจัดกิจกรรมที่เป็นเหมือนสวนสาธารณะทางอารมณ์ ที่จะเอาความเหงา ความเศร้า ความทุกข์มาปลดปล่อยและให้ผู้สูงอายุมารับรอยยิ้มจากเพื่อนวัยเดียวกัน ซึ่งบางครั้งผู้สูงอายุต้องการกำลังใจ ต้องการความอบอุ่น ต้องการพูดคุย จากเหตุผลและความสำคัญดังกล่าว

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอบางมูลนากจัดทำโครงการอบรมให้ความรู้กับผู้สูงวัยกิจกรรมแปบปีสูงวัยให้กับประชาชนในเขตตำบลวังตะกู, ตำบลภูมิ และตำบลเนินมะกอก จึงจัดทำโครงการดังกล่าวขึ้น

หลักการของหลักสูตร

๑. เป็นหลักสูตรที่ให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการนำความรู้ไปใช้ในการดูแลสุขภาพทางกาย สุขภาพจิต สุขอนามัยของตนเอง ครอบครัวและชุมชน

๒. เป็นหลักสูตรที่มุ่งเน้นให้ประชาชนได้เข้าใจ ป้องกันโรคภัยใกล้ตัวและการดูแลตัวเองทั้งด้านร่างกาย และความพร้อมในการรับมือกับโรคต่าง ๆ รวมถึงแนวทางในการป้องกันและการดูแลสุขภาพผู้สูงวัย

จุดมุ่งหมาย

๑. ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีของทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมผู้สูงอายุได้ร่วมกิจกรรม มีการพบปะพูดคุยมีกำลังใจ สร้างความรัก ความอบอุ่น ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้สูงอายุกับคนทุกวัยให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข

๒. ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม จะสามารถถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ให้กับผู้สูงอายุรายอื่น ให้มองเห็นคุณค่า ประโยชน์ของการได้เข้าร่วมกิจกรรม เกิดการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุที่ติดบ้านอยากออกมาพบปะเพื่อนวัยเดียวกัน ลดความเครียด คลายความเหงา และมีความสุข มองเห็นคุณค่าของตนเอง

เป้าหมาย

เชิงปริมาณ

ประชาชนทั่วไปในเขตตำบลวังตะกั่ว, ตำบลภูมิ และตำบลเนินมะกอก จำนวน ๔๕ คน

เชิงคุณภาพ

ส่งเสริมเพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ความเข้าใจและใส่ใจสุขภาพเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพทางกาย สุขภาพจิต สุขอนามัยของ ตนเอง ครอบครัวและชุมชน เสริมสร้างสุขภาพ กาย จิต เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ระยะเวลา

จำนวน ๖ ชั่วโมง

ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังตะกั่ว, ศูนย์การเรียนรู้ระดับตำบลภูมิ และศูนย์การเรียนรู้ระดับตำบลเนินมะกอก

สื่อการเรียนรู้

๑. ใบความรู้
๒. ใบงาน
๓. สื่อ YouTube และวิทยากร

แหล่งเรียนรู้

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล

การวัดผลประเมินผล

- แบบประเมินความพึงพอใจ
- จากเวลาการเข้าร่วมกิจกรรม

เกณฑ์การจบหลักสูตร

- มีเวลาอบรมและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
- ร้อยละ ๘๐ ของกลุ่มเป้าหมายสามารถนำความรู้ไปใช้ได้ตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตร

โครงสร้างหลักสูตร กิจกรรม แอปปีสูงวัย
จำนวน ๖ ชั่วโมง

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวน ชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑.	แอปปีสูงวัย ๑. ของตนเอง ครอบครัว และชุมชน ๒. การป้องกันโรคภัยใกล้ตัว และการดูแลตัวเองทั้งด้าน ร่างกายและความพร้อมใน การรับมือกับโรคต่างๆ รวมถึงแนวทางในการป้องกัน และการดูแลรักษาสุขภาพ ๓. ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายสุขภาพจิต “ดั่งคำที่ว่า จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว ” นั่นก็จะหมายความว่า คนที่มีสุขภาพจิตที่ดีย่อมมีสุขภาพายที่ดีตามไปด้วย	๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุมิมีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง ในการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายและจิตใจ ๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุมิลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ๓. เพื่อให้ผู้สูงวัยมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ๔. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถเชื่อมโยงการถอดบทเรียน ๒-๓-๔ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้	๑. การเตรียมตัวก่อนวัยสูงอายุด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพ ๒. การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ ร่างกาย สังคม เศรษฐกิจ ๓. กิจกรรมในวัยสูงอายุ ๔. การใช้ ชีวิตร่วมกับคนหลายวัย - แจ้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแอปปีสูงวัย - สวดมนต์ไหว้พระ - การเปลี่ยนแปลงด้าน อารมณ์ในวัยสูงอายุ - สุขภาพใจ ผู้สูงวัยอย่าให้ เครียด - กิจกรรมเข้าจังหวะ - กิจกรรมดนตรี/ร้องเพลง ๕. วิธีการถอดบทเรียน ๒-๓-๔ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้	วิทยากรให้ความรู้ ๑. การเตรียมตัวก่อนวัยสูงอายุด้าน ต่าง ๆ ได้แก่ ด้านเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพ ๒. การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ ร่างกาย สังคม เศรษฐกิจ ๓. กิจกรรมในวัยสูงอายุ ๔. การใช้ ชีวิตร่วมกับคนหลายวัย - แจ้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแอปปี สูงวัย - สวดมนต์ไหว้พระ - การเปลี่ยนแปลงด้าน อารมณ์ในวัยสูงอายุ - สุขภาพใจ ผู้สูงวัยอย่าให้ เครียด - กิจกรรมเข้าจังหวะ - กิจกรรมดนตรี/ร้องเพลง ๕. ครู กศน.ตำบลอธิบายวิธีการถอดบทเรียน ๒-๓-๔ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและสรุปกิจกรรม	๓	๓

ตารางกำหนดการ
โครงการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต
กิจกรรมแอปปีผู้สูงวัย
วันที่ ๘, ๙, ๑๓ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๗
ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังตะกั่ว, ศกร.ระดับตำบลภูมิ และ ศกร.ระดับตำบลเนินมะกอก

เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	- ลงทะเบียน	- ครู กศน.ตำบล
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	- พิธีเปิดกิจกรรม	นางสาวนภัสวรรณ อุฤทธิ์ ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอทับคล้อ รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการ กศน. อำเภอบางมูลนาก ปฏิบัติหน้าที่ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริม การเรียนรู้อำเภอบางมูลนาก
๐๙.๐๐ - ๑๑.๐๐ น.	- วิทยากรบรรยายให้ความรู้ การใช้ชีวิตในวัยผู้สูงอายุ ๑. การเตรียมตัวก่อนวัยสูงอายุด้าน ต่าง ๆ ได้แก่ ด้านเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพ ๒. การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ ร่างกาย สังคม เศรษฐกิจ ๓. กิจกรรมในวัยสูงอายุ ๔. การใช้ ชีวิตร่วมกับคนหลายวัย - แจ่งวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแอปปีผู้สูงวัย - สวดมนต์ไหว้พระ - การเปลี่ยนแปลงด้าน อารมณ์ในวัยสูงอายุ - สุขภาพใจ ผู้สูงวัยอย่าให้เครียด - กิจกรรมเข้าจังหวะ - กิจกรรมดนตรี/ร้องเพลง	- วิทยากร นายวิรัช แก้วแกมแพ นางพรรณทิพา กมลดวง นายกวีร์พรพรช อึ้งสุริย์ธีระวัฒน์
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	- วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนมีส่วนร่วมแลกเปลี่ยน เรียนรู้ระหว่างผู้เข้ารับการอบรมและวิทยากร - สรุปลองค์ความรู้และการนำไปใช้โดยการถอดบทเรียนตาม หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและประเมินความ พึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม - พิธีปิดโครงการฯ	

หมายเหตุ : กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม
 รับประทานอาหารว่างเวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.