

การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

1. โครงการพัฒนาทักษะชีวิตเสริมสร้างสุขภาพ สร้างกำลังใจ ผู้สูงวัยสุขภาพดี

2. ความสอดคล้อง

2.1 กรอบยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2561 – 2580)

ด้านที่ 1 ยุทธศาสตร์ด้านความมั่นคง

ด้านที่ 4 ยุทธศาสตร์ชาติด้านการสร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคม

2.2 จุดเน้นการดำเนินงานกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

3. ส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต

3.6 พัฒนาทักษะฝีมือ พัฒนาการทางร่างกายและจิตใจกลุ่มผู้สูงอายุ ให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ สามารถดำเนินชีวิตได้เต็มตามศักยภาพ

ภารกิจต่อเนื่อง

1.2 การศึกษาต่อเนื่อง

ข้อ 2 จัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตให้กับทุกกลุ่มเป้าหมาย โดยเฉพาะคนพิการ ผู้สูงอายุ ที่สอดคล้องกับความต้องการจำเป็นของแต่ละบุคคล และมุ่งเน้นให้ทุกกลุ่มเป้าหมายมีทักษะการดำรงชีวิต ตลอดจน สามารถประกอบอาชีพพึ่งพาตนเองได้ มีความรู้ความสามารถในการบริหารจัดการชีวิตของตนเองให้อยู่ในสังคม ได้อย่างมีความสุขสามารถเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของข่าวสารข้อมูลและเทคโนโลยีสมัยใหม่ในอนาคต โดยจัดกิจกรรมที่มีเนื้อหาสำคัญต่างๆ เช่น การอบรมจิตอาสา การให้ความรู้เพื่อการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) การอบรมพัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิต การอบรมคุณธรรม และจริยธรรม การป้องกันภัยยาเสพติด เพศศึกษา การปลูกฝังและการสร้างค่านิยมที่พึงประสงค์ ความปลอดภัย ในชีวิตและทรัพย์สิน ผ่านการอบรมเรียนรู้ในรูปแบบต่าง ๆ อาทิ ค่ายพัฒนาทักษะชีวิต การจัดตั้งชมรม/ชุมนุม การอบรมส่งเสริมความสามารถพิเศษต่างๆ เป็นต้น

2.3 สอดคล้องกับมาตรฐาน กศน. :

มาตรฐานที่ 1 คุณภาพของผู้เรียนการศึกษาต่อเนื่อง

มาตรฐานที่ 2 คุณภาพการจัดการเรียนรู้การศึกษาต่อเนื่อง

มาตรฐานที่ 3 คุณภาพการบริหารจัดการของสถานศึกษา

2.4 สอดคล้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

สอดคล้อง กับ 2 เงื่อนไข ความรู้ คุณธรรม 3 หลักการ พอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน ในตัวที่ดี สมดุลใน 4 มิติ ด้านวัตถุ/เศรษฐกิจ ด้านวัฒนธรรม ด้านสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันผู้สูงอายุเป็นประชากรกลุ่มใหญ่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุขทำให้ประชากรมีอายุขัยยืนยาวขึ้น จำนวนผู้สูงอายุจึงเพิ่มมากขึ้นเป็นลำดับจากภาวะนี้ทำให้เกิดความตื่นตัวและเตรียมการเพื่อรองรับและให้การดูแลประชากรกลุ่มนี้มากขึ้น จากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมทำให้ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับปัญหาหลายๆ ด้าน เช่น ผู้สูงอายุอยู่ตามลำพังหรือสังคมให้ความสำคัญต่อผู้สูงอายุน้อยลง ประกอบกับผู้สูงอายุประสบปัญหาสุขภาพ ทำให้ผู้สูงอายุที่มีความเปราะบางอยู่แล้วได้รับผลกระทบ ทั้งนี้หากผู้สูงอายุปรับตัว ได้ทันกับความเปลี่ยนแปลงก็จะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข เกิดความพึงพอใจในชีวิตแต่ถ้าไม่พร้อมหรือปรับตัวไม่ได้และไม่ดีพอ จะส่งผลให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองโดดเดี่ยว เหงา ถูกทอดทิ้ง มีความวิตกกังวล ท้อแท้ไม่มีความสุขในชีวิตอยู่ รู้สึกคุณค่าในชีวิตลดน้อยลง ในการที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุนั้น จำเป็นต้องเตรียมความพร้อมของกลุ่มเป้าหมาย คือตัวผู้สูงอายุเอง ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และสมาชิกที่อยู่ร่วมในครอบครัวเดียวกัน ให้มีความรู้ความเข้าใจ โดยเฉพาะเรื่องการป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพ การฟื้นฟูสุขภาพ และการดูแลรักษาสุขภาพด้วย การดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุซึ่งนับว่าเป็นผู้ที่ทำคุณประโยชน์แก่ครอบครัว ชุมชนและสังคมมาแล้วมากมาย จำเป็นอย่างยิ่งที่คนรุ่นหลังจะต้องให้ความสำคัญ ในการยกย่องให้การดูแลผู้สูงอายุเหล่านี้ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งสุขภาพกาย สุขภาพจิตเป็นการเชิดชูเกียรติให้ผู้สูงอายุ

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอทับคล้อ ได้ตระหนักถึงความสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพ สร้างกำลังใจ ผู้สูงวัยสุขภาพดี เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพของตนเอง และได้ทำกิจกรรมการพบปะแลกเปลี่ยนประสบการณ์และมีการช่วยเหลือกันในชุมชน จึงได้จัดกิจกรรมการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตโครงการพัฒนาทักษะชีวิตเสริมสร้างสุขภาพ สร้างกำลังใจ ผู้สูงวัยสุขภาพดี ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดียิ่งขึ้น

4. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกัน สร้างความรัก ความสามัคคี ความสัมพันธ์ที่มีระหว่างผู้สูงอายุกับคนทุกวัยให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมั่นคงและมีความสุข

5.เป้าหมาย

1 เชนจ์ปริมาณ

ประชาชนตำบลเขาทราย	จำนวน	16	คน
ประชาชนตำบลเขาเจ็ดยอด	จำนวน	16	คน
ประชาชนตำบลทับคล้อ	จำนวน	16	คน
ประชาชนตำบลท้ายทุ่ง	จำนวน	16	คน
รวมจำนวน		64	คน

2 เชิงคุณภาพ

ประชาชน มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพของตนเอง และผู้สูงอายุ ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน สร้างความรัก ความสามัคคี ความสัมพันธ์ที่มีระหว่าง ผู้สูงอายุกับคนทุกวัยให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมั่นคงและมีความสุข

6. วิธีดำเนินการ

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้า หมาย	พื้นที่ ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบ ประมาณ
1. ประชุม สำรวจความ ต้องการ	1. เพื่อใช้เป็นข้อมูลใน การจัดทำกิจกรรม	บุคลากร สกร.ระดับ อำเภอ ตำบล	12 คน	สกร.ระดับอำเภอ ตำบล	1 กรกฎาคม 2567	
2.ประชุมเพื่อ หารือแนว ทางการจัดทำ กิจกรรม	2. เพื่อวางแผนจัดทำ กิจกรรม	บุคลากร สกร.ระดับ อำเภอ ตำบล	12 คน	สกร.ระดับอำเภอ ตำบล	2 กรกฎาคม 2567	
3.แต่งตั้ง คณะทำงาน	3. เพื่อกำหนดบทบาท หน้าที่รับผิดชอบเป็นลาย ลักษณ์อักษร	บุคลากร สกร. ระดับ อำเภอ ตำบล	12 คน	สกร.ระดับอำเภอ ตำบล	3 กรกฎาคม 2567	
4.วางแผนการจัด กระบวนการ เรียนรู้ และขอ อนุมัติโครงการ และกำหนด กิจกรรมการ เรียนรู้	4. เพื่อกำหนดแนวทาง และให้ได้รับการ สนับสนุนให้ดำเนินงาน ตามโครงการ/กิจกรรม	บุคลากร สกร.ระดับ อำเภอ ตำบล	12 คน	สกร.ระดับอำเภอ ตำบล	4 กรกฎาคม 2567	
5.ประชุม คณะทำงาน ดำเนินกิจกรรม	5.1 เพื่อศึกษาขั้นตอน การดำเนินงาน 5.2 เพื่อวางแผนการ ทำงาน	บุคลากร สกร.ระดับ อำเภอ ตำบล	12 คน	สกร.ระดับอำเภอ ตำบล	5 กรกฎาคม 2567	

6. จัดอบรมให้ความรู้ ให้ความรู้ เรื่อง - การปฏิบัติตัว ในการดูแล สุขภาพของ ตนเอง - การรับประทานอาหารที่มี ประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ - 6 วิธีการ เสริมสร้าง กำลังใจให้กับ ผู้สูงอายุ - เคล็ดลับใน การดูแลร่างกาย ให้แข็งแรง - การออกกำลังกาย คลายเครียด สำหรับผู้สูงอายุ - กิจกรรม นันทนาการการ ออกกำลังกาย ทำบริหารเพื่อ สุขภาพ	1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ เรื่อง การปฏิบัติตัวในการดูแล สุขภาพของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทำ กิจกรรมร่วมกัน สร้าง ความรัก ความสามัคคี ความสัมพันธ์ที่มีระหว่าง ผู้สูงอายุกับคนทุกวัยให้ อยู่ร่วมกันในสังคมได้ อย่างมั่นคง และมีความสุข	ประชาชน ตำบล เขาทราย	16 คน	โรงสีชุมชนบ้านเขา ทราย หมู่ 1 ตำบลเขาทราย	16 กรกฎาคม 2567	3,105.-
		ประชาชน ตำบลเขา เจ็ดลูก	16 คน	ศาลาประชาคมบ้าน หนองน้ำเต้า หมู่ 4 ตำบลทับคล้อ	18 กรกฎาคม 2567	
		ประชาชน ตำบลทับ คล้อ	16 คน	วัดศรีสุทธารวาส (วัดหนองจอก) หมู่ที่ 11 ตำบลท้ายทุ่ง	18 กรกฎาคม 2567	
		ประชาชน ตำบลท้าย ทุ่ง	16 คน	อาคารเอนก ประสงค์บ้านยาง สามต้นใต้ หมู่ที่ 12 ตำบลเขาเจ็ดลูก	19 กรกฎาคม 2567	
7. ประเมินผล	1) เพื่อติดตามและ ประเมินผลการ ดำเนินงาน 2) เพื่อนำผลการประเมิน ไปปรับปรุงการ ดำเนินงาน	สกร.ระดับ อำเภอ ทับคล้อ	1 ครั้ง	สกร.ระดับอำเภอทับ คล้อ	22 กรกฎาคม 2567	

8. สรุปและ รายงานผล	เพื่อรายงานและสรุปผล การดำเนินกิจกรรม	สกร.ระดับ อำเภอ ทับคล้อ	1 ครั้ง	สกร.ระดับอำเภอทับ คล้อ	22 กรกฎาคม 2567	
------------------------	--	-------------------------------	------------	---------------------------	-----------------------	--

7. วงเงินงบประมาณ

โดยเบิกจ่ายจากงบประมาณประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 แผนงาน : พื้นฐานด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ผู้รับบริการการศึกษานอกระบบ งบดำเนินงาน กิจกรรมการจัดการศึกษา เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต รหัสงบประมาณ 20334350002002000000 จำนวน 3,105.-บาท (-สามพันหนึ่งร้อยห้าบาทถ้วน-)

-ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 64 คน x 25 บาทX 1 มื้อ	เป็นเงิน	1,600.- บาท
-ค่าจัดจ้างทำป้ายไวนิล จำนวน 200 บาท x 2 ป้าย	เป็นเงิน	400.- บาท
-ค่าวัสดุสำนักงาน	เป็นเงิน	305.- บาท
-ค่าวิทยากร จำนวน 1 ชั่วโมงX 200 บาทX 4 คน	เป็นเงิน	800.- บาท

รวมเป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น 3,105.-บาท (สามพันหนึ่งร้อยห้าบาทถ้วน)

ขอถัวจ่ายทุกรายการที่จ่ายจริง

8. แผนการใช้จ่ายงบประมาณ

กิจกรรมหลัก	ไตรมาสที่1 (ต.ค.- ธ.ค)	ไตรมาสที่ 2 (ม.ค. – มี.ค.)	ไตรมาสที่ 3 เม.ย. - มิ.ย.)	ไตรมาสที่ 4 (ก.ค.-ก.ย.)
ดำเนินการจัดอบรมให้ความรู้ เรื่อง - การปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพของตนเอง - การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ - 6 วิธีการเสริมสร้างกำลังใจให้กับผู้สูงอายุ - เคล็ดลับในการดูแลร่างกายให้แข็งแรง - การออกกำลังกายคลายเครียดสำหรับผู้สูงอายุ - กิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกาย ทำบริหารเพื่อสุขภาพ	-	-	-	3,105.-

9. ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางเกศกัญญา	ทาสีดา	ครู กศน.ตำบล
นายเจตน์สฤกษ์พงศ์	รัตนบวรกรกุล	ครู กศน.ตำบล
นางสาวเหมือนฝัน	มีสวัสดิ์	ครู กศน.ตำบล
นางสาวรัตนา	สุขมี	ครู กศน.ตำบล

10. เครือข่าย

1. สาธารณสุขอำเภอทับคล้อ
2. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล
3. ผู้นำท้องถิ่น
4. องค์การบริหารส่วนตำบล
5. เทศบาลตำบล

11. โครงการที่เกี่ยวข้อง

1. โครงการประกันคุณภาพการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย
2. โครงการนิเทศและติดตามผลแบบมุ่งผลสัมฤทธิ์

12. ผลลัพธ์

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพของตนเอง และได้ทำกิจกรรมร่วมกัน สร้างความรัก ความสามัคคี ความสัมพันธ์ที่มีระหว่าง ผู้สูงอายุกับคนทุกวัยให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมั่นคงและมีความสุขได้

13. ดัชนีชี้วัดผลสำเร็จของโครงการ

ตัวชี้วัดผลผลิต

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 64 คน
2. ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม จบหลักสูตรหรือมีความรู้ตามวัตถุประสงค์การเรียนรู้ของหลักสูตร /โครงการ
3. ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ที่จบหลักสูตรนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ ประโยชน์ได้
4. ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีความพึงพอใจในการรับบริการในระดับดีขึ้นไป

ตัวชี้วัดผลลัพธ์

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพของตนเอง และได้ทำกิจกรรมร่วมกัน สร้างความรัก ความสามัคคี ความสัมพันธ์ที่มีระหว่าง ผู้สูงอายุกับคนทุกวัยให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมั่นคงและมีความสุขได้

14. การติดตามและประเมินผล

1. การประเมินความพึงพอใจผู้รับบริการ
2. การจัดทำรายงานผลการดำเนินงานโครงการ

กำหนดการ

โครงการพัฒนาทักษะชีวิตเสริมสร้างสุขภาพ สร้างกำลังใจ ผู้สูงวัยสุขภาพดี

วันที่ 16 กรกฎาคม 2567

ณ ห้องประชุมชนบ้านเขาทราย หมู่ที่ 1 ตำบลเขาทราย อำเภอทับคล้อ จังหวัดพิจิตร

เวลา	รายการ	ผู้รับผิดชอบ
08.00 น.–08.30 น.	- ลงทะเบียน	นางเกศกัญญา ทาสีดา ครู กศน.ตำบล
08.30 น.–09.00 น.	- พิธีเปิดและบรรยายพิเศษโครงการพัฒนาทักษะชีวิตเสริมสร้างสุขภาพ สร้างกำลังใจ ผู้สูงวัยสุขภาพดี	นางสาวนภัสวรรณ อุทธี ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอทับคล้อ ปฏิบัติหน้าที่ ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอทับคล้อ
09.00 น.–10.00 น.	บรรยาย - ให้ความรู้ เรื่อง การปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพของตนเอง - ให้ความรู้ เรื่อง การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ - ให้ความรู้ เรื่อง 6 วิธีการเสริมสร้างกำลังใจให้กับผู้สูงอายุ - ให้ความรู้ เรื่อง เคล็ดลับในการดูแลร่างกายให้แข็งแรง	นางเตือนตา สุขเกษ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รักษาการในตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาทราย
10.00 น.–12.00 น.	-บรรยาย - ให้ความรู้ เรื่อง การออกกำลังกายคลายเครียดสำหรับผู้สูงอายุ - กิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายทำบริหารเพื่อสุขภาพ	นางเกศกัญญา ทาสีดา ครู กศน.ตำบล นางสาวธกมล ศรีโฆรา บรรณารักษ์

กำหนดการ

โครงการพัฒนาทักษะชีวิตเสริมสร้างสุขภาพ สร้างกำลังใจ ผู้สูงวัยสุขภาพดี

วันที่ 18 กรกฎาคม 2567

ณ อาคารเอนกประสงค์บ้านยางสามต้นใต้ หมู่ที่ 12 ตำบลเขาเจ็ดยักษ์ อำเภอทับคล้อ จังหวัดพิจิตร

เวลา	รายการ	ผู้รับผิดชอบ
08.00 น.-08.30 น.	- ลงทะเบียน	นางสาวเหมือนฝัน มีสวัสดิ์ ครู กศน.ตำบล
08.30 น.-09.00 น.	- พิธีเปิดและบรรยายพิเศษโครงการพัฒนาทักษะชีวิตเสริมสร้างสุขภาพ สร้างกำลังใจ ผู้สูงวัยสุขภาพดี	นางสาวนภัสวรรณ อุฤทธิ์ ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอทับคล้อ ปฏิบัติหน้าที่ ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ ระดับอำเภอทับคล้อ
09.00 น.-10.00 น.	บรรยาย - ให้ความรู้ เรื่อง การปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพของตนเอง - ให้ความรู้ เรื่อง การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ - ให้ความรู้ เรื่อง 6 วิธีการเสริมสร้างกำลังใจให้กับผู้สูงอายุ - ให้ความรู้ เรื่อง เคล็ดลับในการดูแลร่างกายให้แข็งแรง	นางสาวธิดารัตน์ สุขประเสริฐ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
10.00 น.-12.00 น.	-บรรยาย - ให้ความรู้ เรื่อง การออกกำลังกายคลายเครียดสำหรับผู้สูงอายุ - กิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายท่าบริหารเพื่อสุขภาพ	นางสาวเหมือนฝัน มีสวัสดิ์ ครู กศน. ตำบลนางสาวกมล ศรีโมรา บรรณารักษ์

กำหนดการ

โครงการพัฒนาทักษะชีวิตเสริมสร้างสุขภาพ สร้างกำลังใจ ผู้สูงวัยสุขภาพดี

วันที่ 18 กรกฎาคม 2567

ณ ศาลาประชาคมบ้านหนองน้ำเต้า หมู่ที่ 4 ตำบลทับคล้อ อำเภอทับคล้อ จังหวัดพิจิตร

เวลา	รายการ	ผู้รับผิดชอบ
08.00 น.-08.30 น.	- ลงทะเบียน	นายเจตน์สฤกษ์พงศ์ รัตนบรรณกุล ครูกศน.ตำบล
08.30 น.-09.00 น.	- พิธีเปิดและบรรยายพิเศษโครงการพัฒนาทักษะชีวิตเสริมสร้างสุขภาพ สร้างกำลังใจ ผู้สูงวัยสุขภาพดี	นางสาวนภัสวรรณ อุฤทธิ์ ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอทับคล้อ ปฏิบัติหน้าที่ ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ ระดับอำเภอทับคล้อ
09.00 น.-10.00 น.	บรรยาย - ให้ความรู้ เรื่อง การปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพของตนเอง - ให้ความรู้ เรื่อง การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ - ให้ความรู้ เรื่อง 6 วิธีการเสริมสร้างกำลังใจให้กับผู้สูงอายุ - ให้ความรู้ เรื่อง เคล็ดลับในการดูแลร่างกายให้แข็งแรง	นางสาวกาญจนา เกตุรูป แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ
10.00 น.-12.00 น.	-บรรยาย - ให้ความรู้ เรื่อง การออกกำลังกายคลายเครียดสำหรับผู้สูงอายุ - กิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายทำบริหารเพื่อสุขภาพ	นายเจตน์สฤกษ์พงศ์ รัตนบรรณกุล ครูกศน.ตำบล นางสาวศศิธร ดารานาถ บรรณารักษ์

กำหนดการ

โครงการพัฒนาทักษะชีวิตเสริมสร้างสุขภาพ สร้างกำลังใจ ผู้สูงวัยสุขภาพดี

วันที่ 19 กรกฎาคม 2567

ณ วัดศรีสุทธาวาส (วัดหนองจอก) หมู่ที่ 11 ตำบลท้ายทุ่ง อำเภอทับคล้อ จังหวัดพิจิตร

เวลา	รายการ	ผู้รับผิดชอบ
08.00 น.-08.30 น.	- ลงทะเบียน	นางสาวรัตนพร สุขมี ครู กศน.ตำบล
08.30 น.-09.00 น.	- พิธีเปิดและบรรยายพิเศษโครงการพัฒนาทักษะชีวิตเสริมสร้างสุขภาพ สร้างกำลังใจ ผู้สูงวัยสุขภาพดี	นางสาวนภัสวรรณ อุฤทธิ์ ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอทับคล้อ ปฏิบัติหน้าที่ ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอทับคล้อ
09.00 น.-10.00 น.	บรรยาย - ให้ความรู้ เรื่อง การปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพของตนเอง - ให้ความรู้ เรื่อง การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ - ให้ความรู้ เรื่อง 6 วิธีการเสริมสร้างกำลังใจให้กับผู้สูงอายุ - ให้ความรู้ เรื่อง เคล็ดลับในการดูแลร่างกายให้แข็งแรง	นางสาวจันทา พุเหล็ก พยาบาลวิชาชีพชำนาญการรักษากรในตำแหน่ง ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท้ายทุ่ง
10.00 น.-12.00 น.	-บรรยาย - ให้ความรู้ เรื่อง การออกกำลังกายคลายเครียดสำหรับผู้สูงอายุ - กิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายทำบริหารเพื่อสุขภาพ	นางสาวรัตนพร สุขมี ครู กศน.ตำบล นางสาวศศิธร ดารานถ บรรณารักษ์

หลักสูตร โครงการพัฒนาทักษะชีวิตเสริมสร้างสุขภาพ สร้างกำลังใจ ผู้สูงวัยสุขภาพดี

จำนวน 3 ชั่วโมง

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอทับคล้อ

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันผู้สูงอายุเป็นประชากรกลุ่มใหญ่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุขทำให้ประชากรมีอายุขัยยืนยาวขึ้น จำนวนผู้สูงอายุจึงเพิ่มมากขึ้นเป็นลำดับ จากภาวะนี้ทำให้เกิดความตื่นตัวและเตรียมการเพื่อรองรับและให้การดูแลประชากรกลุ่มนี้มากขึ้น จากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมทำให้ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับปัญหาหลายๆ ด้าน เช่น ผู้สูงอายุอยู่ตามลำพังหรือสังคมให้ความสำคัญต่อผู้สูงอายุน้อยลง ประกอบกับผู้สูงอายุประสบปัญหาสุขภาพ ทำให้ผู้สูงอายุที่มีความเปราะบางอยู่แล้วได้รับผลกระทบ ทั้งนี้หากผู้สูงอายุปรับตัวได้ทันกับการเปลี่ยนแปลงก็จะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข เกิดความพึงพอใจในชีวิตแต่ถ้าไม่พร้อมหรือปรับตัวไม่ได้และไม่ดีพอ จะส่งผลให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองโดดเดี่ยวเหงา ถูกทอดทิ้ง มีความวิตกกังวล ท้อแท้ไม่ยอมมีชีวิตอยู่ รู้สึกคุณค่าในชีวิตลดน้อยลงในการที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุนั้น จำเป็นต้องเตรียมความพร้อมของกลุ่มเป้าหมาย คือตัวผู้สูงอายุเอง ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และสมาชิกที่อยู่ร่วมในครอบครัวเดียวกัน ให้มีความรู้ความเข้าใจ โดยเฉพาะเรื่องการป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพ การฟื้นฟูสุขภาพ และการดูแลรักษาสุขภาพด้วย การดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุซึ่งนับว่าเป็นผู้ที่ทำคุณประโยชน์แก่ครอบครัว ชุมชนและสังคมมาแล้วมากมาย จำเป็นอย่างยิ่งที่คนรุ่นหลังจะต้องให้ความสำคัญ ในการยกย่องให้การดูแลผู้สูงอายุเหล่านี้ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งสุขภาพกายสุขภาพจิตเป็นการเชิดชูเกียรติให้ผู้สูงอายุ

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอทับคล้อ ได้ตระหนักถึงความสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพ สร้างกำลังใจ ผู้สูงวัยสุขภาพดี เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพของตนเอง และได้ทำกิจกรรมการพบปะแลกเปลี่ยนประสบการณ์และมีการช่วยเหลือกันในชุมชน จึงได้จัดกิจกรรมการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตโครงการพัฒนาทักษะชีวิตเสริมสร้างสุขภาพ สร้างกำลังใจ ผู้สูงวัยสุขภาพดี ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดียิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพของตนเอง
- เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกัน สร้างความรัก ความสามัคคี ความสัมพันธ์ที่มีระหว่างผู้สูงอายุกับคนทุกวัยให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมั่นคงและมีความสุข

กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนตำบลเขาทราย	จำนวน	16	คน
ประชาชนตำบลทับคล้อ	จำนวน	16	คน
ประชาชนตำบลเขาเจ็ดยอด	จำนวน	16	คน
ประชาชนตำบลท้ายทุ่ง	จำนวน	16	คน
รวมจำนวน	64	คน	

ระยะเวลาการเรียนรู้ของหลักสูตร จำนวน 3 ชั่วโมง

การจัดกระบวนการเรียนรู้

ศึกษาข้อมูลจากเอกสารประกอบการเรียนรู้

เรียนรู้จากวิทยากร บรรยาย/สาธิต โดยใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์

แลกเปลี่ยนเรียนรู้

ฝึกปฏิบัติจริง

รายละเอียดโครงสร้างหลักสูตร

เรื่อง	จุดประสงค์	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	ชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
การเสริมสร้าง สุขภาพ ผู้สูงอายุ สร้างกำลังใจ ผู้สูงวัย สุขภาพดี	1. อธิบายให้ ความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง การปฏิบัติตัว ในการดูแลสุขภาพ ของตนเอง	1. ความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง การปฏิบัติตัวใน การดูแลสุขภาพ ของตนเอง	1 วิทยากร บรรยาย เรื่อง การปฏิบัติตัวในการดูแล สุขภาพของตนเอง	15 นาที	-
	2. อธิบายให้ ความรู้เกี่ยวกับ การรับประทานอาหารที่มี ประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ	2. ความรู้เกี่ยวกับ การรับประทานอาหารที่มี ประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ	2 วิทยากร บรรยาย เรื่อง การรับประทานอาหารที่มี ประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ	10 นาที	-
	3. อธิบายให้ ความรู้เกี่ยวกับ 6 วิธีการเสริมสร้าง	3. ความรู้เกี่ยวกับ การรับประทานอาหารที่มี ประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ	3 วิทยากร บรรยาย 6 วิธีการเสริมสร้างกำลังใจ ให้กับผู้สูงอายุ	20 นาที	-
		6 วิธีการ เสริมสร้างกำลังใจ ให้กับผู้สูงอายุ	4 วิทยากร บรรยาย ให้ความรู้เรื่องเคล็ดลับใน การดูแลร่างกายให้ แข็งแรง	15 นาที	-
				40 นาที	-

	กำลังใจให้กับผู้สูงอายุ 4. อธิบายให้ ความรู้เกี่ยวกับเคล็ดลับในการดูแลร่างกายให้แข็งแรง 5. อธิบายให้ ความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกาย คลายเครียด สำหรับผู้สูงอายุ 6. กิจกรรม นันทนาการ การ ออกกำลังกาย ทำบริหารเพื่อ สุขภาพ	4. ความรู้เกี่ยวกับเคล็ดลับในการดูแลร่างกายให้แข็งแรง 5. ความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกาย คลายเครียด สำหรับผู้สูงอายุ 6. กิจกรรม นันทนาการ การออกกำลังกาย ทำบริหารเพื่อ สุขภาพ	5 ครู บรรยาย ให้ความรู้ เรื่องเคล็ดลับในการดูแลร่างกายให้แข็งแรง - กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยท่าบริหารเพื่อ สุขภาพ		1 ชั่วโมง 20 นาที
--	--	--	---	--	---------------------------------

สื่อการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการเรียนรู้
2. สื่อวีดีโอ /วิทยากร
3. ฝึกปฏิบัติจริง

การวัดและประเมินผล

1. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างการฝึกอบรมและจบหลักสูตร
2. การประเมินผลงานการปฏิบัติระหว่างฝึกอบรม และจบหลักสูตร

การจบหลักสูตร

1. มีเวลาฝึกอบรม ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60