

การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

1. โครงการพัฒนาทักษะชีวิตเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ สร้างจิตสอใส ร่างกายแข็งแรง

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 และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของข่าวสารข้อมูล และเทคโนโลยีสมัยใหม่ในอนาคต โดยจัดกิจกรรมที่มีเนื้อหาสำคัญต่างๆ เช่น การอบรมจิตอาสา การให้ความรู้เพื่อการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) การอบรมพัฒนาสุขภาพกาย และสุขภาพจิต การอบรมคุณธรรม และจริยธรรม การป้องกันภัยยาเสพติด เพศศึกษา การปลูกฝัง และการสร้างค่านิยมที่พึงประสงค์ ความปลอดภัย ในชีวิตและทรัพย์สิน ผ่านการอบรมเรียนรู้ในรูปแบบต่างๆ 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

ในปัจจุบันประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ของประชากรทั้งหมด ถือว่าประเทศไทยนั้นได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมีผลกระทบต่ออัตราส่วนภาวะพึ่งพิง หรือภาวะโดยรวมที่ประชากรวัยทำงานจะต้องเลี้ยงประชากรวัยผู้สูงอายุด้วย เนื่องจากผู้สูงอายุมีภาวะด้านสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงมีความเสื่อมของร่างกาย อวัยวะต่างๆ ทวีปไปเรื่อยเรื่อย และเกิดโรคง่าย ภูมิคุ้มกันโรคน้อยลง รวมถึงมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและสังคม การส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุนั้น มีความสำคัญยิ่งเพราะจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง รู้สึกตนเองมีคุณค่า โดยการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกสังคม หรือทำกิจกรรมนอกบ้านร่วมกับผู้อื่นในชุมชน เช่น การรวมกลุ่มออกทำกิจกรรมการเป็นอาสาสมัครของชุมชน เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น การได้ออกไปพบปะผู้คนจะช่วยให้ผู้สูงอายุไม่เหงา มีเพื่อนมากขึ้น ทั้งเพื่อนรุ่นเดียวกันและเพื่อนต่างวัยด้วย ยังเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ หายเครียด และที่สำคัญเป็นผลดี ต่อสุขภาพ

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอทับคล้อ ได้ตระหนักถึงความสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ สร้างจิตสอใส ร่างกายแข็งแรง เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ ในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเองและเป็นการส่งเสริมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุให้มีสุขภาพที่พึงประสงค์ สามารถดูแลตนเองได้ จึงได้จัดกิจกรรมการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตโครงการพัฒนาทักษะชีวิตเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุสร้างจิตสอใส ร่างกายแข็งแรง ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดียิ่งขึ้น

4. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ ในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเองได้
2. เพื่อส่งเสริมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุให้มีสุขภาพที่พึงประสงค์ สามารถดูแลตนเองได้

5.เป้าหมาย

1 เชนปริมาณ

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

2 เชนคุณภาพ

ประชาชนเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ ในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเองได้และส่งเสริมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุให้มีสุขภาพที่พึงประสงค์ สามารถดูแลตนเองได้

6. วิธีดำเนินการ

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบประมาณ
1. ประชุม สํารวจความต้องการ	1. เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการจัดทำกิจกรรม	บุคลากร สกร.อำเภอ ตำบล	12 คน	สกร.อำเภอ ตำบล	6ธันวาคม 2566	
2.ประชุมเพื่อหารือแนวทางการจัดทำกิจกรรม	2. เพื่อวางแผนจัดทำกิจกรรม	บุคลากร สกร.อำเภอ ตำบล	12 คน	สกร.อำเภอ ตำบล	7 ธันวาคม 2566	
3.แต่งตั้งคณะทำงาน	3. เพื่อกำหนดบทบาทหน้าที่รับผิดชอบเป็นลายลักษณ์อักษร	บุคลากร สกร.อำเภอ ตำบล	12 คน	สกร.อำเภอ ตำบล	8 ธันวาคม 2566	
4.วางแผนการจัดกระบวนการเรียนรู้และขออนุมัติโครงการและกำหนดกิจกรรมการเรียนรู้	4. เพื่อกำหนดแนวทางและให้ได้รับการสนับสนุนให้ดำเนินงานตามโครงการ/กิจกรรม	บุคลากร สกร.อำเภอ ตำบล	12 คน	สกร.อำเภอ ตำบล	11 ธันวาคม 2566	
5.ประชุมคณะทำงานดำเนินกิจกรรม	5.1 เพื่อศึกษาขั้นตอนการดำเนินงาน 5.2 เพื่อวางแผนการทำงาน	บุคลากร สกร.อำเภอ ตำบล	12 คน	สกร.อำเภอ ตำบล	12 ธันวาคม 2566	
6. จัดอบรมให้ความรู้ให้ความรู้เรื่อง - ให้ความรู้ เรื่องการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์สังคมของผู้สูงอายุ - ให้ความรู้ เรื่องการส่งเสริมสุขภาพ การส่งเสริมสุขภาพจิต การรับประทานอาหารสำหรับผู้สูงอายุ - ให้ความรู้เรื่องสมอติชีวิตสดใสเสริมสร้างความสุข	1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจ ในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเองได้ 2. เพื่อส่งเสริมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุให้มีสุขภาพที่พึงประสงค์ สามารถดูแลตนเองได้	ประชาชนตำบลเขาเจ็ดยก ประชาชนตำบลท้ายทุ่ง ประชาชนตำบลเขาทราย	16 คน 16 คน 16 คน	รพ.สต.เขาเจ็ดยก ม.8 ตำบลเขาเจ็ดยก รพ.สต.ตำบลท้ายทุ่ง บ้านวังกระขัน ม.5 ตำบลเขาท้ายทุ่ง รพ.สต.ตำบลบ้านวังแดง ม.2 ตำบลเขาทราย	13 ธันวาคม 2566 13 ธันวาคม 2566 14 ธันวาคม 2566	3,910.-

ด้วยการออกกำลังกาย - ให้ความรู้ เรื่องการออกกำลังกายคลายเครียด สำหรับผู้สูงอายุ - กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยท่าบริหารเพื่อสุขภาพ - กิจกรรมสนทนาการฝึกการหัวเราะบำบัดของผู้สูงอายุ		ประชาชนตำบลทับคล้อ	16 คน	รพ.สต.บ้านสายดงยาง ม.6 ต.ทับคล้อ	14 ธันวาคม 2566	
7. ประเมินผล	1) เพื่อติดตามและประเมินผลการทำงาน 2) เพื่อนำผลการประเมินไปปรับปรุงการทำงาน	สกร.อำเภอทับคล้อ	1 ครั้ง	สกร.อำเภอทับคล้อ	15 ธันวาคม 2566	
8. สรุปและรายงานผล	เพื่อรายงานและสรุปผลการดำเนินกิจกรรม	สกร.อำเภอทับคล้อ	1 ครั้ง	สกร.อำเภอทับคล้อ	18 ธันวาคม 2566	

7. วงเงินงบประมาณ

โดยเบิกจ่ายจากงบประมาณประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566 ไปพลางก่อน แผนงาน: พื้นฐานด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ผู้รับบริการการศึกษานอกระบบ งบดำเนินงาน กิจกรรมการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต รหัส 20334350002702000000 แหล่งของเงิน 6711200 จำนวน 3,910.-บาท (-สามพันเก้าร้อยสิบบาทถ้วน-)

-ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม	จำนวน 64 คน x 30 บาทX 1 มื้อ	เป็นเงิน	1,920.-บาท
-ค่าจัดจ้างทำป้ายไวนิล	จำนวน 200 บาท x 2 ป้าย	เป็นเงิน	400.-บาท
-ค่าวัสดุสำนักงาน		เป็นเงิน	790.-บาท
-ค่าวิทยากร	จำนวน 1 ชั่วโมงX 200 บาทX 4 คน	เป็นเงิน	800.-บาท

รวมเป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น 3,910.-บาท (สามพันเก้าร้อยสิบบาทถ้วน)

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.)
8. จัดอบรมให้ความรู้จัดอบรมให้ความรู้ให้ความรู้เรื่อง - ให้ความรู้ เรื่องการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมของผู้สูงอายุ - ให้ความรู้ เรื่องการส่งเสริมสุขภาพ การส่งเสริมสุขภาพจิต การรับประทานอาหารสำหรับผู้สูงอายุ - ให้ความรู้เรื่องสมองดี ชีวิตสดใสเสริมสร้างความสุขด้วยการออกกำลังกาย - ให้ความรู้ เรื่องการออกกำลังกายคลายเครียดสำหรับผู้สูงอายุ - กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยท่าบริหารเพื่อสุขภาพ - กิจกรรมสนทนากลุ่มการฝึกการหัวเราะบำบัดของผู้สูงอายุ	3,910.-			

9. ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางเกศกัญญา	ทาสีดา	ครู กศน.ตำบล
นายเจตน์สฤกษ์พิงค์	รัตนบวรกรกุล	ครู กศน.ตำบล
ว่าที่ร้อยตรียุทธภูมิ	ทองสรวง	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 ในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเองได้ และส่งเสริมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุให้มีสุขภาพที่พึงประสงค์ สามารถดูแลตนเองได้

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 ในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเองได้ และส่งเสริมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุให้มีสุขภาพที่พึงประสงค์ สามารถดูแลตนเองได้

14. การติดตามและประเมินผล

1. การประเมินความพึงพอใจผู้รับบริการ
2. การจัดทำรายงานผลการดำเนินงานโครงการ

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ
(นางเกศกัญญา ทาสีดา)
ครู กศน.ตำบล

ลงชื่อ.....ผู้กลั่นกรองโครงการ
(นางสาวปภากาญจน์ จันทร์จินดา)
ครูอาสาสมัครฯ

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ
(นายพิชชากร จันทร์มี)
ครู

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ
(นางสาวนภัสวรรณ อุฤทธิ์)
ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอทับคล้อ
ปฏิบัติหน้าที่ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอทับคล้อ

กำหนดการ

โครงการพัฒนาทักษะชีวิตเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ สร้างจิตสดใส ร่างกายแข็งแรง

วันที่ 13 ธันวาคม 2566

ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาเจ็ตลูก หมู่ที่ 8 ตำบลเขาเจ็ตลูก อำเภอทับคล้อ จังหวัดพิจิตร

เวลา	รายการ	ผู้รับผิดชอบ
08.00 น.-08.30 น.	- ลงทะเบียน	ว่าที่ร้อยตรียุทธภูมิ ทองสรวง ครู กศน.ตำบล
08.30 น.-09.00 น.	- พิธีเปิดและบรรยายพิเศษโครงการพัฒนาทักษะชีวิตเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ สร้างจิตสดใส ร่างกายแข็งแรง	นางสาวนภัสวรรณ อุฤทธิ์ ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอทับคล้อ
09.00 น.-10.00 น.	บรรยาย - ให้ความรู้ เรื่องการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมของผู้สูงอายุ - ให้ความรู้ เรื่องการส่งเสริมสุขภาพ การส่งเสริมสุขภาพจิต การรับประทานอาหารสำหรับผู้สูงอายุ - ให้ความรู้เรื่องสมองดี ชีวิตสดใสเสริมสร้างความสุขด้วยการออกกำลังกาย	นางสาวธิดารัตน์ สุขประเสริฐ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
10.00 น.-12.00 น.	-บรรยาย - ให้ความรู้ เรื่องการออกกำลังกายคลายเครียดสำหรับผู้สูงอายุ - กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยท่าบริหารเพื่อสุขภาพ - กิจกรรมสนทนากลุ่มการฝึกการหัวเราะบำบัดของผู้สูงอายุ	ว่าที่ร้อยตรียุทธภูมิ ทองสรวง ครู กศน.ตำบล นางสาวธกมล ศรีโมรา บรรณารักษ์

กำหนดการ

โครงการพัฒนาทักษะชีวิตเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ สร้างจิตสไต ร่างกายแข็งแรง

วันที่ 13 ธันวาคม 2566

ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท้ายทุ่ง บ้านวังกระขัน หมู่ที่ 5 ตำบลท้ายทุ่ง อำเภอทับคล้อ จังหวัดพิจิตร

เวลา	รายการ	ผู้รับผิดชอบ
08.00 น.-08.30 น.	- ลงทะเบียน	นางสาวรัตนา สุขมี ครู กศน.ตำบล
08.30 น.-09.00 น.	- พิธีเปิดและบรรยายพิเศษโครงการพัฒนาทักษะชีวิตเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ สร้างจิตสไต ร่างกายแข็งแรง	นางสาวนภัสวรรณ อุฤทธิ์ ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอทับคล้อ
09.00 น.-10.00 น.	บรรยาย - ให้ความรู้ เรื่องการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมของผู้สูงอายุ - ให้ความรู้ เรื่องการส่งเสริมสุขภาพ การส่งเสริมสุขภาพจิต การรับประทานอาหารสำหรับผู้สูงอายุ - ให้ความรู้ เรื่องสมองดี ชีวิตสไตเสริมสร้างความสุขด้วยการออกกำลังกาย	นางสาวจันทา พุเหล็ก พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ท้ายทุ่ง
10.00 น.-12.00 น.	-บรรยาย - ให้ความรู้ เรื่องการออกกำลังกายคลายเครียดสำหรับผู้สูงอายุ - กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยท่าบริหารเพื่อสุขภาพ - กิจกรรมสนทนากลุ่มการหิวเร้าบำบัดของผู้สูงอายุ	นางสาวรัตนาพร สุขมี ครู กศน.ตำบล นางสาวศศิธร ดารานถ บรรณารักษ์

กำหนดการ

โครงการพัฒนาทักษะชีวิตเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ สร้างจิตสดใส ร่างกายแข็งแรง

วันที่ 15 ธันวาคม 2566

ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสายดงยาง หมู่ที่ 6 ตำบลทับคล้อ อำเภอทับคล้อ จังหวัดพิจิตร

เวลา	รายการ	ผู้รับผิดชอบ
08.00 น.- 08.30 น.	- ลงทะเบียน	นายเจตน์สฤกษ์พงศ์ รัตนบรรณกุล ครู กศน.ตำบล
08.30 น.- 09.00 น.	- พิธีเปิดและบรรยายพิเศษโครงการพัฒนาทักษะชีวิตเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ สร้างจิตสดใส ร่างกายแข็งแรง	นางสาวนภัสวรรณ อุฤทธิ์ ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอทับคล้อ
09.00 น.-10.00 น.	บรรยาย - ให้ความรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมของผู้สูงอายุ - ให้ความรู้เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพ การส่งเสริมสุขภาพจิต การรับประทานอาหารสำหรับผู้สูงอายุ - ให้ความรู้เรื่องสมองดี ชีวิตสดใสเสริมสร้างความสุขด้วยการออกกำลังกาย	นางสาวกาญจนา เกตุรูป แพทย์แผนไทยปฏิบัติการ
10.00 น.-12.00 น.	-บรรยาย - ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายคลายเครียดสำหรับผู้สูงอายุ - กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยท่าบริหารเพื่อสุขภาพ - กิจกรรมสนทนาการฝึกการหัวเราะบำบัดของผู้สูงอายุ	นายเจตน์สฤกษ์พงศ์ รัตนบรรณกุล ครู กศน.ตำบล นางสาวดรุณี คงวิชา ครู ศรช.

กำหนดการ

โครงการพัฒนาทักษะชีวิตเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ สร้างจิตสดใส ร่างกายแข็งแรง

วันที่ 15 ธันวาคม 2566

ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านวังแดง หมู่ที่ 2 ตำบลเขาทราย อำเภอทับคล้อ จังหวัดพิจิตร

เวลา	รายการ	ผู้รับผิดชอบ
08.00 น.-08.30 น.	- ลงทะเบียน	นางเกศกัญญา ทาสีดา ครู กศน.ตำบล
08.30 น.- 09.00 น.	- พิธีเปิดและบรรยายพิเศษโครงการพัฒนาทักษะชีวิตเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ สร้างจิตสดใส ร่างกายแข็งแรง	นางสาวนภัสวรรณ อุฤทธิ์ ผู้อำนวยการ สกร.อำเภอทับคล้อ
09.00 น.-10.00 น.	บรรยาย - ให้ความรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมของผู้สูงอายุ - ให้ความรู้เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพ การส่งเสริมสุขภาพจิต การรับประทานอาหารสำหรับผู้สูงอายุ - ให้ความรู้เรื่องสมองดี ชีวิตสดใสเสริมสร้างความสุขด้วยการออกกำลังกาย	นางสาวนิตยา เมฆสันต์ นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ รักษาการในตำแหน่ง ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านวังแดง
10.00 น.-12.00 น.	-บรรยาย - ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายคลายเครียดสำหรับผู้สูงอายุ - กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยท่าบริหารเพื่อสุขภาพ - กิจกรรมสนทนาการฝึกการหัวเราะบำบัดของผู้สูงอายุ	นางเกศกัญญา ทาสีดา ครู กศน.ตำบล นางสาวธกมล ศรีโมรา บรรณารักษ์

หลักสูตร โครงการพัฒนาทักษะชีวิตเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ สร้างจิตสไต ร่างกายแข็งแรง

จำนวน 3 ชั่วโมง

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอทับคล้อ

หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ของประชากรทั้งหมด ถือว่าประเทศไทยนั้นได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมีผลกระทบต่ออัตราส่วนภาวะพึ่งพิง หรือภาวะโดยรวมที่ประชากรวัยทำงานจะต้องเลี้ยงประชากรวัยผู้สูงอายุด้วย เนื่องจากผู้สูงอายุมีภาวะด้านสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงมีความเสื่อมของร่างกาย อวัยวะต่างๆ ทั่วไปเริ่มอ่อนแอและเกิดโรคร้าย ภูมิคุ้มกันโรคน้อยลง รวมถึงมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และสังคม การส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุนั้น มีความสำคัญยิ่งเพราะจะช่วยให้สูงอายุมีสสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง รู้สึกตนเองมีคุณค่า โดยการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกสังคม หรือทำกิจกรรมนอกบ้านร่วมกับผู้อื่นในชุมชน เช่น การรวมกลุ่มออกทำกิจกรรมการเป็นอาสาสมัครของชุมชน เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น การได้ออกไปพบปะผู้คนจะช่วยให้ผู้สูงอายุไม่เหงา มีเพื่อนมากขึ้น ทั้งเพื่อนรุ่นเดียวกันและเพื่อนต่างวัยด้วย ยังเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ หายเครียด และที่สำคัญเป็นผลดีต่อสุขภาพ

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอทับคล้อ ได้ตระหนักถึงความสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ สร้างจิตสไต ร่างกายแข็งแรง เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ ในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเองและเป็นการส่งเสริมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุให้มีสุขภาพที่พึงประสงค์ สามารถดูแลตนเองได้ จึงได้จัดกิจกรรมการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตโครงการพัฒนาทักษะชีวิตเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ สร้างจิตสไต ร่างกายแข็งแรง ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดียิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ ในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเองได้
2. เพื่อส่งเสริมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุให้มีสุขภาพที่พึงประสงค์ สามารถดูแลตนเองได้

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 สุขภาพผู้สูงอายุ สร้างจิตสไต ร่างกายแข็งแรง	1. อธิบายให้ความรู้ เกี่ยวกับการ เปลี่ยนแปลงด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ของผู้สูงอายุ	1. ความรู้เกี่ยวกับการ เปลี่ยนแปลงด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ของผู้สูงอายุ	2.1 วิทยากร บรรยาย เรื่องการ เปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมของผู้สูงอายุ	20 นาที	-
	2. อธิบาย เรื่อง การ ส่งเสริมสุขภาพ การ ส่งเสริมสุขภาพจิต การรับประทานอาหาร สำหรับผู้สูงอายุ	2.ความรู้ เรื่อง การ ส่งเสริมสุขภาพ การ ส่งเสริมสุขภาพจิต การรับประทานอาหาร สำหรับผู้สูงอายุ	2.2 วิทยากร บรรยาย เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพ การส่งเสริม สุขภาพจิต การรับประทานอาหาร สำหรับผู้สูงอายุ	20 นาที	-
	3. อธิบาย เรื่องสมองดี ชีวิตสดใสเสริมสร้าง ความสุขด้วยการออก กำลังกาย	3. ความรู้ เรื่องสมองดี ชีวิตสดใสเสริมสร้าง ความสุขด้วยการออก กำลังกาย	2.3 วิทยากร บรรยาย เรื่อง สมองดี ชีวิตสดใสเสริมสร้าง ความสุขด้วยการออกกำลังกาย	20 นาที	-
	4. อธิบายให้ความรู้เรื่อง การออกกำลังกายคลาย เครียดสำหรับผู้สูงอายุ - กิจกรรมการออกกำลังกาย ด้วยท่าบริหารเพื่อ สุขภาพ - กิจกรรมสันทนาการ ฝึกการหัดเราะบำบัด ของผู้สูงอายุ	4. ความรู้ เรื่องการออก กำลังกายคลายเครียด สำหรับผู้สูงอายุ - กิจกรรมการออกกำลังกาย ด้วยท่าบริหารเพื่อ สุขภาพ - กิจกรรมสันทนาการ ฝึกการหัดเราะบำบัด ของผู้สูงอายุ	2.4 วิทยากร บรรยาย ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย คลายเครียดสำหรับ ผู้สูงอายุ - กิจกรรมการออกกำลังกาย ด้วยท่าบริหารเพื่อสุขภาพ - กิจกรรมสันทนาการฝึกการ หัดเราะบำบัดของผู้สูงอายุ	40 นาที	40 นาที

สื่อการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการเรียนรู้
2. สื่อวีดีโอ /วิทยากร
3. ฝึกปฏิบัติจริง

การวัดและประเมินผล

1. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างการฝึกอบรมและจบหลักสูตร
2. การประเมินผลงานการปฏิบัติระหว่างฝึกอบรม และจบหลักสูตร

การจบหลักสูตร

1. มีเวลาฝึกอบรม ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60

ลงชื่อ.....ผู้เสนอหลักสูตร

(นางเกศกัญญา ทาสีดา)

ครู กศน.ตำบล

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติหลักสูตร

(นางสาวนภัสวรรณ อุฤทธิ์)

ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอทับคล้อ

ปฏิบัติหน้าที่ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอทับคล้อ