

รายละเอียดโครงการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

กรมส่งเสริมการเรียนรู้ กระทรวงศึกษาธิการ

ชื่อโครงการ “โครงการพัฒนาทักษะชีวิตเสริมสร้างสุขภาพ สร้างกำลังใจ ผู้สูงวัยสุขภาพดี”

หน่วยงาน...ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอทับคล้อ.....

ผู้รับผิดชอบ...นางเกศกัญญา ทาสีดา.....

ตำแหน่ง...ครูศูนย์การเรียนรู้.....

โทรศัพท์สำนักงาน...0-6564-1347.....

มือถือ...0-9092-8895-4.....

e-Mail...kardkunya18@gmail.com.....

☒ ฉบับขออนุมัติโครงการ☐ ฉบับขออนุมัติปรับแก้ไขรายละเอียดโครงการ ครั้งที่.....

S1 : ความเชื่อมโยง/สอดคล้องกับ ยุทธศาสตร์ แผนงาน นโยบาย และภารกิจ

ความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ แผนงาน นโยบายและข้อสั่งการ

* ต้องมีความสอดคล้องอย่างน้อย 1 ข้อ

☒ พันธกิจ ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอทับคล้อ

พันธกิจที่ 1...จัดกิจกรรมการเรียนรู้ตลอดชีวิต...การเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง...และการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตะดับที่มีคุณภาพ...เพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้และยกระดับการศึกษาของประชาชนให้สามารถปรับตัวในการดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสมและมีสมรรถนะพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของโลกยุคใหม่

☒ แผนการส่งเสริมการเรียนรู้ของจังหวัดพิจิตร

ยุทธศาสตร์ที่ 3 การส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต

☒ จุดเน้นการดำเนินงาน ของกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

3.ส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะแห่งอนาคตสู่การเป็นพลเมืองที่เข้มแข็งและมีคุณภาพ

3.2 มุ่งสร้างทักษะที่หลากหลาย และความยืดหยุ่น ให้ประชาชนพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและโลกการทำงาน เช่น ทักษะการสื่อสารและการทำงานร่วมกัน ทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตและการปรับตัว ทักษะด้านวัฒนธรรมและความคิดสร้างสรรค์

☒ จุดเน้นการดำเนินงาน ของกระทรวงศึกษาธิการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

การสร้างโอกาสและโอกาสทางการศึกษา

☒ มาตรฐานการศึกษาเพื่อการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษา สังกัดกรมส่งเสริมการเรียนรู้

มาตรฐานการศึกษาสำหรับสถานศึกษาที่จัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

ด้านที่ 1 คุณภาพของผู้เรียนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

ด้านที่ 2 คุณภาพการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

ด้านที่ 3 คุณภาพการบริหารจัดการของสถานศึกษา

☐ แผนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง (ถ้ามี)

☐ ข้อเสนออื่น (ถ้ามี)

ความสอดคล้องกับภารกิจของหน่วยงานตามที่กฎหมายกำหนด

* ต้องมีความสอดคล้องอย่างน้อย 1 ข้อ

☒ พระราชบัญญัติส่งเสริมการเรียนรู้ พ.ศ. 2566

การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

☐ กฎหมายอื่น เช่น ระเบียบ ประกาศ คำสั่ง (ถ้ามี)

S2 : สรุปเนื้อหาสำคัญของโครงการ

1. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันผู้สูงอายุเป็นประชากรกลุ่มใหญ่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุขทำให้ประชากรมีอายุขัยยืนยาวขึ้น จำนวนผู้สูงอายุจึงเพิ่มมากขึ้นเป็นลำดับจากภาวะนี้ทำให้เกิดความตื่นตัวและเตรียมการเพื่อรองรับและให้การดูแลประชากรกลุ่มนี้มากขึ้น จากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมทำให้ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับปัญหาหลายๆ ด้าน เช่น ผู้สูงอายุอยู่ตามลำพังหรือสังคมให้ความสำคัญต่อผู้สูงอายุน้อยลง ประกอบกับผู้สูงอายุประสบปัญหาสุขภาพ ทำให้ผู้สูงอายุที่มีความเปราะบางอยู่แล้วได้รับผลกระทบ ทั้งนี้หากผู้สูงอายุปรับตัว ได้ทันกับการเปลี่ยนแปลงก็จะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข เกิดความพึงพอใจในชีวิตแต่ถ้าไม่พร้อมหรือปรับตัวไม่ได้และไม่ดีพอ จะส่งผลให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองโดดเดี่ยว เหงา ถูกทอดทิ้ง มีความวิตกกังวล ห่อเหี่ยวไม่มีความสุข รู้สึกคุณค่าในชีวิตลดน้อยลง ในการที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุนั้น จำเป็นต้องเตรียมความพร้อมของกลุ่มเป้าหมาย คือตัวผู้สูงอายุเอง ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และสมาชิกที่อยู่ร่วมในครอบครัวเดียวกัน ให้มีความรู้ความเข้าใจ โดยเฉพาะเรื่องการป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพ การฟื้นฟูสุขภาพ และการดูแลรักษาสุขภาพด้วย การดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุซึ่งนับว่าเป็นผู้ที่ทำคุณประโยชน์แก่ครอบครัว ชุมชนและสังคมมาแล้วมากมาย จำเป็นอย่างยิ่งที่คนรุ่นหลังจะต้องให้ความสำคัญ ในการยกย่องให้การดูแลผู้สูงอายุ เหล่านี้ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งสุขภาพกายสุขภาพจิตเป็นการเชิดชูเกียรติให้ผู้สูงอายุ

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอทาบคล้อ ได้ตระหนักถึงความสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพ สร้างกำลังใจ ผู้สูงวัยสุขภาพดี เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพของตนเอง และได้ทำกิจกรรมการพบปะแลกเปลี่ยนประสบการณ์และมีการช่วยเหลือกันในชุมชน จึงได้จัดกิจกรรมการศึกษา เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตโครงการพัฒนาทักษะชีวิตเสริมสร้างสุขภาพ สร้างกำลังใจ ผู้สูงวัยสุขภาพดี ทำให้ผู้สูงอายุ มีสุขภาพดียิ่งขึ้น

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกัน สร้างความรัก ความสามัคคี ความสัมพันธ์ที่มีระหว่างผู้สูงอายุกับคนทุกวัยให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมั่นคงและมีความสุข

3. กลุ่มเป้าหมาย/เป้าหมายและตัวชี้วัด

3.1 กลุ่มเป้าหมาย

1) ประชาชนตำบลทับคล้อ	จำนวน 16 คน
2) ประชาชนตำบลเขาทราย	จำนวน 16 คน
3) ประชาชนตำบลเขาเจ็ดยอด	จำนวน 16 คน
4) ประชาชนตำบลท้ายทุ่ง	จำนวน 16 คน
รวมจำนวนทั้งสิ้น	จำนวน 64 คน

3.2 เป้าหมายและตัวชี้วัดความสำเร็จ

เชิงผลผลิต (Output)

1. ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพของตนเอง
2. ผู้เข้าร่วมโครงการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างความรัก ความสามัคคี ความสัมพันธ์ที่มีระหว่างผู้สูงอายุกับคนทุกวัยให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมั่นคงและมีความสุข

เชิงผลลัพธ์ (Outcomes)

1. ผู้เข้าร่วมโครงการ มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพของตนเอง
2. ผู้เข้าร่วมโครงการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างความรัก ความสามัคคี ความสัมพันธ์ที่มีระหว่างผู้สูงอายุกับคนทุกวัยให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมั่นคงและมีความสุข

เป้าหมาย	ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย
เชิงผลผลิต (Output)		
1) ผู้เข้าร่วมได้รับการอบรม	จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ	จำนวน 64 คน
2) การจัดกิจกรรมเรียนรู้	จำนวนกิจกรรมการเรียนรู้	อย่างน้อย 1 กิจกรรม
3) ความรู้ความเข้าใจ	คะแนนประเมินหลังอบรม	ร้อยละ 80 ผ่านเกณฑ์
เชิงผลลัพธ์ (Outcomes)		
1) การนำความรู้ไปใช้	ผู้เข้าร่วมสามารถปฏิบัติตัวในดูแลสุขภาพของตนเองได้จริง	ร้อยละ 70
2) การมีส่วนร่วม	ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้	อย่างน้อยร้อยละ 10
3) ทักษะการพึ่งพาตนเอง	ระดับความพึงพอใจ	ระดับดีขึ้นไป

4. ระยะเวลาเริ่มต้นและสิ้นสุดโครงการ

วันที่ 26 มกราคม 2569 บ้านนิคม หมู่ที่ 8 ตำบลเขาเจ็ดยอด

วันที่ 26 มกราคม 2569 บ้านหนังสือชุมชนบ้านสายดงยาง หมู่ที่ 6 ตำบลทับคล้อ

วันที่ 27 มกราคม 2569 บ้านหนองจะเปราบ หมู่ที่ 6 ตำบลเขาทราย

วันที่ 27 มกราคม 2569 บ้านหนองจอก หมู่ที่ 11 ตำบลท้ายทุ่ง

S3 : กิจกรรมและงบประมาณ

5. วิธีดำเนินการ

กิจกรรมหลัก	เป้าหมาย		พื้นที่ (ระยะเวลา)	แผนการใช้จ่ายงบประมาณ (บาท)				งบประมาณ รวม (บาท)
	เชิงปริมาณ (ประเภท เป้าหมาย)	เชิงคุณภาพ (ผลที่ได้รับ)		Q1 (ต.ค.-ธ.ค.)	Q2 (ม.ค.-มี.ค.)	Q3 (เม.ย.-มิ.ย.)	Q4 (ก.ค.-ก.ย.)	
1) ขัั้นวางแผน (Plan) 1.1 สํารวจสภาพปัญหาความ ต้องการ และวิเคราะห์ความ ต้องการ 1.2 เขียนโครงการเสนอขออนุมัติ 1.3 วางแผนการจัดประชุม 1.4 ประสานงานแจ้งกำหนดการ ประชุม 1.5 ประสานสถานที่ 1.6 จัดเตรียมเอกสารวัสดุอุปกรณ์	ค ณ ะ ค รุ แ ล ะ บุคลากร 10 คน	1.บุคลากร รู้สภาพ ปัญหาความต้องการ ของ กลุ่มเป้าหมาย 2.มีแนวทางการจัด กิจกรรม มีการจัดเตรียม แผนการดำเนินงาน วิทยากรและสถานที่	สกร.ระดับอำเภอ ทับคล้อ 9 มกราคม 2569 12 มกราคม 2569 12 มกราคม 2569 12 มกราคม 2569 15 มกราคม 2569 22 มกราคม 2569	-	-	-	-	-

กิจกรรมหลัก	เป้าหมาย		พื้นที่ (ระยะเวลา)	แผนการใช้จ่ายงบประมาณ (บาท)				งบประมาณ รวม (บาท)
	เชิงปริมาณ (ประเภท เป้าหมาย)	เชิงคุณภาพ (ผลที่ได้รับ)		Q1 (ต.ค.-ธ.ค.)	Q2 (ม.ค.-มี.ค.)	Q3 (เม.ย.-มิ.ย.)	Q4 (ก.ค.-ก.ย.)	
2) ขั้นตอนดำเนินงาน(Do) 2.1 จัดประชุมบุคลากร 2.2 จัดอบรมตามกิจกรรม - บรรยายให้ความรู้เรื่อง - การปฏิบัติตัวในการดูแล สุขภาพของตนเอง -การรับประทานอาหารที่มี ประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ -วิธีการเสริมสร้างกำลังใจให้กับ ผู้สูงอายุ -เคล็ดลับในการดูแลร่างกายให้ แข็งแรง -การออกกำลังกายคลายเครียด สำหรับผู้สูงอายุ	ค ณ ะ ค รุ แ ล ะ บุคลากร 10 คน ประชาชน จำนวน 64 คน	บุคลากรมีความรู้ ความ เข้า ใจ ส า ม า ร ถ จั ด กิ จ ก ร ร ม ได้ ต ร ง ต า ม วัตถุประสงค์ -ผู้เข้าร่วมโครงการมี ความรู้ ความเข้าใจ เรื่อง การปฏิบัติตัวในการดูแล สุขภาพของตนเอง ทำ กิจกรรมร่วมกัน สร้าง ความรัก ความสามัคคี ความสัมพันธ์ที่มีระหว่าง ผู้สูงอายุกับคนทุกวัยให้อยู่ ร่วมกันในสังคมได้อย่าง มั่นคงและมีความสุข	สกร.ระดับอำเภอ ทับคล้อ 23 มกราคม 2569 -26 มกราคม 2569 บ้านนิคม หมู่ที่ 8 ต.เขาเจ็ดยอด -26 มกราคม 2569 บ้านหนังสือชุมชน บ้านสายดงยาง หมู่ที่ 6 ต.ทับคล้อ -27 มกราคม 2569 บ้านหนองจะพราบ หมู่ที่ 6 ต.เขาทราย -27 มกราคม 2569 บ้านหนองจอก หมู่ที่ 11 ต.ท้ายทุ่ง		5,405.-			

กิจกรรมหลัก	เป้าหมาย		พื้นที่ (ระยะเวลา)	แผนการใช้จ่ายงบประมาณ (บาท)				งบประมาณ รวม (บาท)
	เชิงปริมาณ (ประเภท เป้าหมาย)	เชิงคุณภาพ (ผลที่ได้รับ)		Q1 (ต.ค.-ธ.ค.)	Q2 (ม.ค.-มี.ค.)	Q3 (เม.ย.-มิ.ย.)	Q4 (ก.ค.-ก.ย.)	
- กิจกรรมนันทนาการการออกกำลังกายท่าบริหารเพื่อสุขภาพ		- ผู้เข้าร่วมมีความรู้ความเข้าใจ วิธีการการออกกำลังกายและท่าบริหารที่ถูกต้อง						
3) ขั้นตรวจสอบ(Check) 3.1 การประเมินผลก่อนโครงการ 3.2 การประเมินผลระหว่างโครงการ 3.3 การประเมินผลเมื่อเสร็จสิ้นโครงการ	ประชาชน 64 คน	กลุ่มเป้าหมายได้รับการวัดผลประเมินผล	28,30 มกราคม 2569	-	-	-	-	-
4) ขั้นปรับปรุงแก้ไข(Action) 4.1 รวบรวมข้อมูลวิเคราะห์ข้อมูลสรุปและจัดทำรายงานการประเมินโครงการ	รายงานสรุปผลการดำเนินงานจำนวน 1 เล่ม	-สรุปผลการดำเนินโครงการ -จัดทำรายงานและนำผลไปปรับปรุงการดำเนินงานในครั้งต่อไป	สกร.ระดับอำเภอ ทับคล้อ 10 กุมภาพันธ์ 2569	-	-	-	-	-

กิจกรรมหลัก	เป้าหมาย		พื้นที่ (ระยะเวลา)	แผนการใช้จ่ายงบประมาณ (บาท)				งบประมาณ รวม (บาท)
	เชิงปริมาณ (ประเภท เป้าหมาย)	เชิงคุณภาพ (ผลที่ได้รับ)		Q1 (ต.ค.-ธ.ค.)	Q2 (ม.ค.-มี.ค.)	Q3 (เม.ย.-มิ.ย.)	Q4 (ก.ค.-ก.ย.)	
4.2 ประชุมคณะทำงานเพื่อนำ ข้อมูลจากการประเมินโครงการไป ใช้ปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาดำเนิน โครงการต่อไป								
งบประมาณรวมทั้งสิ้น					5,405.-			5,405.-

* ระบุกิจกรรมให้ครบทั้งกระบวนการ (PDCA) ทั้งที่ใช้งบประมาณ และไม่ใช้งบประมาณ

6. งบประมาณประมาณ (ประมาณการค่าใช้จ่าย)

ใช้เงินงบประมาณรายจ่ายประจำปี พ.ศ. 2569 จากแผนงาน : ยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ ผลผลิต : ผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบดำเนินงาน การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต รหัส 20334332005002000000 จำนวน 5,405.- บาท (-ห้าพันสี่ร้อยห้าบาทถ้วน-) รายละเอียดดังนี้

1.) ค่าอาหาร ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม			บาท
1.1) ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (64 คน x 25 บาทX 1 มื้อ)	-	1,600.-บาท	
2.) ค่าจัดจ้างทำป้ายไวนิล			บาท
2.1) ค่าจัดจ้างทำป้ายไวนิล (200 บาท x 4 ป้าย)	-	800.-บาท	
3.) ค่าวัสดุสำนักงาน			บาท
3.1) ค่าวัสดุสำนักงาน	-	605.-บาท	
4.) ค่าวิทยากร			บาท
4.1) ค่าวิทยากร (3 ชั่วโมง X 200 บาทX 4 คน)	-	2,400.-บาท	
รวมทั้งสิ้น			5,405.-บาท
			บาท

7. เครือข่าย (ถ้ามี)

7.1 ผู้นำชุมชน

7.2 ประชาชนชาวบ้าน

7.3 โรงพยาบาลทาบคล้อ

8. โครงการที่เกี่ยวข้อง (ถ้ามี)

8.1 โครงการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษา

8.2 โครงการนิเทศและติดตามผลการดำเนินงาน

9. การติดตามและประเมินผลโครงการ (วิธีการ/เครื่องมือ)

9.1 แบบประเมินความรู้ก่อน - หลังการอบรม

9.2 แบบสอบถามความพึงพอใจ

10. การวิเคราะห์ความเสี่ยงของโครงการ ระบุปัจจัยที่จะทำให้เกิดความเสี่ยงที่โครงการจะดำเนินการไม่ได้ หรือ ดำเนินการแล้วไม่บรรลุผลตามเป้าหมาย/ตัวชี้วัด และการบริหารจัดการ/แก้ไขความเสี่ยงที่คาดว่าจะเกิดขึ้น

ความเสี่ยง	การบริหารความเสี่ยง
1) ผู้เข้าร่วมขาดความต่อเนื่องในการนำไปใช้	ติดตามให้คำปรึกษาหลังอบรม
2) กลุ่มเป้าหมายเป็นผู้สูงอายุ	ต้องมีการคัดกรอง กลุ่มเป้าหมายที่มีความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม
3)การบริหารและการจัดโครงการ	วางแผนการบริหารความเสี่ยง,ฝึกอบรมบุคลากร, สร้างเครือข่ายที่เข้มแข็ง

กำหนดการ

โครงการพัฒนาทักษะชีวิตเสริมสร้างสุขภาพ สร้างกำลังใจ ผู้สูงวัยสุขภาพดี

วันที่ 26 มกราคม 2569 ณ บ้านนิคม หมู่ที่ 8 ตำบลเขาเจ็ดยอก

08.00 – 08.30 น.	รายงานตัว
08.30 – 08.45 น.	พิธีเปิดพร้อมบรรยายพิเศษ เรื่องทักษะการเสริมสร้างสุขภาพ ผู้สูงวัยสุขภาพดี
08.45 - 09.00 น.	ทำแบบทดสอบก่อนเรียน
09.00 -12.00 น.	บรรยายให้ความรู้เรื่อง - เรื่อง การปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพของตนเอง - เรื่อง การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ - เรื่อง 6 วิธีการเสริมสร้างกำลังใจให้กับผู้สูงอายุ - เรื่อง เคล็ดลับในการดูแลร่างกายให้แข็งแรง - เรื่อง การออกกำลังกายคลายเครียดสำหรับผู้สูงอายุ โดยมี นางอนัญญา แยมทอง พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลทับคล้อ เป็นวิทยากร
12.00 – 12.15 น.	-บรรยายให้ความรู้เรื่อง - กิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายทำบริหารเพื่อสุขภาพ โดยมี บุคลากร สกร.ระดับอำเภอทับคล้อ เป็นวิทยากร
12.15 – 12.30 น.	- กิจกรรมส่งเสริมการอ่าน - ทำแบบทดสอบหลังเรียน - ทำแบบประเมินความพึงพอใจ โดยมี บุคลากร สกร.ระดับอำเภอทับคล้อ เป็นวิทยากร

กำหนดการ

โครงการพัฒนาทักษะชีวิตเสริมสร้างสุขภาพ สร้างกำลังใจ ผู้สูงวัยสุขภาพดี

วันที่ 26 มกราคม 2569 ณ บ้านหนังสือชุมชน หมู่ที่ 6 ตำบลทับคล้อ

12.30 – 12.45 น.	รายงานตัว
12.45 – 13.00 น.	พิธีเปิดพร้อมบรรยายพิเศษ เรื่องทักษะการเสริมสร้างสุขภาพ ผู้สูงวัยสุขภาพดี
13.00 - 13.15 น.	ทำแบบทดสอบก่อนเรียน
13.15 -16.15 น.	บรรยายให้ความรู้เรื่อง - เรื่อง การปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพของตนเอง - เรื่อง การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ - เรื่อง 6 วิธีการเสริมสร้างกำลังใจให้กับผู้สูงอายุ - เรื่อง เคล็ดลับในการดูแลร่างกายให้แข็งแรง - เรื่อง การออกกำลังกายคลายเครียดสำหรับผู้สูงอายุ โดยมี นางอนัญญา แยมทอง พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลทับคล้อ เป็นวิทยากร
16.15 – 16.25 น.	-บรรยายให้ความรู้เรื่อง - กิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายทำบริหารเพื่อสุขภาพ โดยมี บุคลากร สกร.ระดับอำเภอทับคล้อ เป็นวิทยากร
16.25 – 16.40 น.	- กิจกรรมส่งเสริมการอ่าน - ทำแบบทดสอบหลังเรียน - ทำแบบประเมินความพึงพอใจ โดยมี บุคลากร สกร.ระดับอำเภอทับคล้อ เป็นวิทยากร

กำหนดการ

โครงการพัฒนาทักษะชีวิตเสริมสร้างสุขภาพ สร้างกำลังใจ ผู้สูงวัยสุขภาพดี

วันที่ 27 มกราคม 2569 ณ บ้านหนองจะพราบ หมู่ที่ 6 ตำบลเขาทราย

08.00 – 08.30 น.	รายงานตัว
08.30 – 08.45 น.	พิธีเปิดพร้อมบรรยายพิเศษ เรื่องทักษะการเสริมสร้างสุขภาพ ผู้สูงวัยสุขภาพดี
08.45 - 09.00 น.	ทำแบบทดสอบก่อนเรียน
09.00 -12.00 น.	บรรยายให้ความรู้เรื่อง - เรื่อง การปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพของตนเอง - เรื่อง การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ - เรื่อง 6 วิธีการเสริมสร้างกำลังใจให้กับผู้สูงอายุ - เรื่อง เคล็ดลับในการดูแลร่างกายให้แข็งแรง - เรื่อง การออกกำลังกายคลายเครียดสำหรับผู้สูงอายุ โดยมี นางอนัญญา แยมทอง พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลทับคล้อ เป็นวิทยากร
12.00 – 12.15 น.	-บรรยายให้ความรู้เรื่อง - กิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายทำบริหารเพื่อสุขภาพ โดยมี บุคลากร สกร.ระดับอำเภอทับคล้อ เป็นวิทยากร
12.15 – 12.30 น.	- กิจกรรมส่งเสริมการอ่าน - ทำแบบทดสอบหลังเรียน - ทำแบบประเมินความพึงพอใจ โดยมี บุคลากร สกร.ระดับอำเภอทับคล้อ เป็นวิทยากร

กำหนดการ

โครงการพัฒนาทักษะชีวิตเสริมสร้างสุขภาพ สร้างกำลังใจ ผู้สูงวัยสุขภาพดี

วันที่ 27 มกราคม 2569 ณ บ้านหนองจอก หมู่ที่ 11 ตำบลท้ายทุ่ง

12.30 – 12.45 น.	รายงานตัว
12.45 – 13.00 น.	พิธีเปิดพร้อมบรรยายพิเศษ เรื่องทักษะการเสริมสร้างสุขภาพ ผู้สูงวัยสุขภาพดี
13.00 - 13.15 น.	ทำแบบทดสอบก่อนเรียน
13.15 -16.15 น.	บรรยายให้ความรู้เรื่อง - เรื่อง การปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพของตนเอง - เรื่อง การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ - เรื่อง 6 วิธีการเสริมสร้างกำลังใจให้กับผู้สูงอายุ - เรื่อง เคล็ดลับในการดูแลร่างกายให้แข็งแรง - เรื่อง การออกกำลังกายคลายเครียดสำหรับผู้สูงอายุ โดยมี นางอนัญญา แยมทอง พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลทับคล้อ เป็นวิทยากร
16.15 – 16.25 น.	-บรรยายให้ความรู้เรื่อง - กิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายทำบริหารเพื่อสุขภาพ โดยมี บุคลากร สกร.ระดับอำเภอทับคล้อ เป็นวิทยากร
16.25 – 16.40 น.	- กิจกรรมส่งเสริมการอ่าน - ทำแบบทดสอบหลังเรียน - ทำแบบประเมินความพึงพอใจ โดยมี บุคลากร สกร.ระดับอำเภอทับคล้อ เป็นวิทยากร

หลักสูตรการพัฒนาทักษะชีวิตเสริมสร้างสุขภาพ สร้างกำลังใจ ผู้สูงวัยสุขภาพดี

จำนวน 3 ชั่วโมง

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอทับคล้อ

ความเป็นมา

งานการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต จัดให้กับทุกกลุ่มเป้าหมาย โดยเฉพาะคนพิการ ผู้สูงอายุ ที่สอดคล้องกับความต้องการจำเป็นของแต่ละบุคคล และมุ่งเน้นให้ทุกกลุ่มเป้าหมายมีทักษะการดำรงชีวิตตลอดจนสามารถประกอบอาชีพพึ่งพาตนเองได้ มีความรู้ความสามารถในการบริหารจัดการชีวิตของตนเองให้อยู่ในสังคม ได้อย่างมีความสุข สามารถเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของข่าวสารข้อมูลและเทคโนโลยีสมัยใหม่ในอนาคต โดยจัดกิจกรรมที่มีเนื้อหาสำคัญต่างๆ เช่น การอบรมจิตอาสา การให้ความรู้เพื่อการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส การอบรมพัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิต การอบรมคุณธรรม และจริยธรรม การป้องกันภัยยาเสพติด เพศศึกษา การปลูกฝัง และการสร้างค่านิยมที่พึงประสงค์ ความปลอดภัยในชีวิต และทรัพย์สิน ผ่านการอบรมเรียนรู้ในรูปแบบต่าง ๆ อาทิ ค่ายพัฒนาทักษะชีวิต การจัดตั้งชมรม/ชุมนุม การอบรมส่งเสริมความสามารถพิเศษต่างๆ เป็นต้น

หลักการของหลักสูตร

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

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอทับคล้อ ได้ตระหนักถึงความสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพ สร้างกำลังใจ ผู้สูงวัยสุขภาพดี เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพของตนเอง และได้ทำกิจกรรมการพบปะแลกเปลี่ยนประสบการณ์และมีการช่วยเหลือกันในชุมชน จึงได้จัดกิจกรรมการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตโครงการพัฒนาทักษะชีวิตเสริมสร้างสุขภาพ สร้างกำลังใจ ผู้สูงวัยสุขภาพดี ทำให้ผู้สูงอายุ มีสุขภาพดียิ่งขึ้น

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกัน สร้างความรัก ความสามัคคี ความสัมพันธ์ที่มีระหว่างผู้สูงอายุกับคนทุกวัยให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมั่นคงและมีความสุข

กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป จำนวน 64 คน

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

ทฤษฎี 1 ชั่วโมง 30 นาที

ปฏิบัติ 1 ชั่วโมง 30 นาที

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	- การปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพของตนเอง -การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ -วิธีการเสริมสร้างกำลังใจให้กับผู้สูงอายุ -เคล็ดลับในการดูแลร่างกายให้แข็งแรง -การออกกำลังกายคลายเครียดสำหรับผู้สูงอายุ	เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพของตนเอง ทำกิจกรรมร่วมกัน สร้างความรัก ค ว า ม ส า มั ค คี ความสัมพันธ์ที่มีระหว่าง ผู้สูงอายุกับคนทุกวัยให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมั่นคงและมีความสุข	- การปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพของตนเอง - การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ - วิธีการเสริมสร้างกำลังใจให้กับผู้สูงอายุ - เคล็ดลับในการดูแลร่างกายให้แข็งแรง	วิทยากรบรรยายให้ความรู้ - เรื่อง การปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพของตนเอง - เรื่อง การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ - เรื่อง วิธีการเสริมสร้างกำลังใจให้กับผู้สูงอายุ - เรื่อง เคล็ดลับในการดูแลร่างกายให้แข็งแรง	1 ชั่วโมง 30 นาที	-
2	- กิจกรรมนันทนาการการออกกำลังกายท่าบริหารเพื่อสุขภาพ	เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจ วิธีการการออกกำลังกายและท่าบริหารที่ถูกต้อง	-ขั้นตอนการเตรียมความพร้อม - การออกกำลังกายคลายเครียดสำหรับผู้สูงอายุ - กิจกรรมนันทนาการการออกกำลังกาย - ท่าบริหารเพื่อสุขภาพ	- บรรยาย - สาธิต - ฝึกปฏิบัติ	30 นาที	1 ชั่วโมง

การจัดกระบวนการเรียนรู้

1. ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร/ภูมิปัญญา
2. แลกเปลี่ยนเรียนรู้
3. ฝึกปฏิบัติจริง

สื่อการเรียนรู้

1. ศึกษาเอกสาร / ใบความรู้
2. ศึกษาจากแหล่งเรียนรู้ในชุมชน / วิทยากร / ภูมิปัญญาท้องถิ่น

การวัดและประเมินผล

1. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างฝึกอบรมและจบหลักสูตร
2. ผลงานของผู้เข้ารับการอบรม

เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. มีเวลาฝึกอบรม ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60