

## รายละเอียดโครงการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

## กรมส่งเสริมการเรียนรู้ กระทรวงศึกษาธิการ

ชื่อโครงการ โครงการพัฒนาทักษะชีวิต “สูงวัยอย่างมีคุณค่า ชีวิตสมดุตามวิถีพอเพียง

หน่วยงาน...ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอสามง่าม.....

ผู้รับผิดชอบ...นางเฉลา เขียวเงิน.....ตำแหน่ง...ครูศูนย์การเรียนรู้.....

โทรศัพท์สำนักงาน\_056691249.....มือถือ\_0894360918.....e-Mail\_Samngam\_nfe@hotmail.com.....

”

o ฉบับขออนุมัติโครงการ

o ฉบับขออนุมัติปรับแก้ไขรายละเอียดโครงการ ครั้งที่.....

S1 : ความเชื่อมโยง/สอดคล้องกับ ยุทธศาสตร์ แผนงาน นโยบาย และภารกิจ

ความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ แผนงาน นโยบายและข้อสั่งการ

\* ต้องมีความสอดคล้องอย่างน้อย 1 ข้อ

o พันธกิจ ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอสามง่าม

พันธกิจที่ 4. จัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะการดำเนินชีวิต

o แผนการส่งเสริมการเรียนรู้ของจังหวัดพิจิตร

ยุทธศาสตร์ที่ 3 ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์

o จุดเน้นการดำเนินงาน ของกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

6.2. จัดการเรียนรู้เชิงรุกสำหรับกลุ่มประชากร ผู้สูงอายุ และกลุ่มชาติพันธุ์ ด้วยกระบวนการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรม โดยยึดหลัก “ไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง

o จุดเน้นการดำเนินงาน ของกระทรวงศึกษาธิการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

2. พัฒนาคุณภาพผู้เรียนและการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้เรียนทุกช่วงวัย

2.4 ส่งเสริมการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้เรียนอย่างยั่งยืน โดยการ

.....พัฒนาสภาพแวดล้อมในสถานศึกษาเพื่อเอื้อต่อการมีสุขภาวะที่ดี ควบคู่กับการปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม

o มาตรฐานการศึกษาเพื่อการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษา สังกัดกรมส่งเสริมการเรียนรู้

.....มาตรฐานการศึกษาสำหรับสถานศึกษาที่จัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง.....

.....ด้านที่ 1. คุณภาพของผู้เรียนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง ข้อ 1.1-1.2.....

.....ด้านที่ 2. คุณภาพการจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง ข้อ 2.1-2.6.....

.....ด้านที่ 3. คุณภาพการบริหารจัดการของสถานศึกษา ข้อ 3.1-3.5.....

o แผนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง (ถ้ามี)

.....

o ข้อสั่งการอื่น (ถ้ามี)

.....

## ความสอดคล้องกับภารกิจของหน่วยงานตามที่กฎหมายกำหนด

\* ต้องมีความสอดคล้องอย่างน้อย 1 ข้อ

o พระราชบัญญัติส่งเสริมการเรียนรู้ พ.ศ. 2566

o กฎหมายอื่น เช่น ระเบียบ ประกาศ คำสั่ง (ถ้ามี)

## S2 : สรุปเนื้อหาสำคัญของโครงการ

### 1. หลักการและเหตุผล

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ส่งผลให้โครงสร้างประชากรเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ผู้สูงอายุจำนวนมากต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมอันเป็นผลมาจากวัยที่เพิ่มขึ้นการเปลี่ยนแปลงบทบาทในครอบครัวและชุมชนภาวะเกษียณอายุ การลดลงของรายได้รวมถึงข้อจำกัดด้านสุขภาพซึ่งปัจจัยเหล่านี้อาจส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกขาดคุณค่าในตนเอง ขาดความมั่นใจไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างเหมาะสมและอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตในระยะยาว

การพัฒนาผู้สูงอายุให้มีสมรรถนะชีวิตที่เหมาะสมจึงเป็นภารกิจสำคัญ โดยสมรรถนะดังกล่าวประกอบด้วย การรู้จักและเข้าใจตนเองเห็นคุณค่าและศักยภาพของตน สามารถพึ่งพาตนเองได้มีวินัยในการดำรงชีวิตดูแลสุขภาพกายและจิตใจอย่างสม่ำเสมอ สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ตลอดจนมีทักษะในการเผชิญปัญหาและจัดการชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมั่นคงและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

หลักการของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวคิดสำคัญที่เหมาะสมกับการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ เนื่องจากเน้นการดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกันที่ดี พร้อมทั้งอาศัยความรู้และคุณธรรมเป็นพื้นฐานในการตัดสินใจ หลักการดังกล่าวช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถวางแผนการใช้ชีวิตการใช้ทรัพยากร การดูแลสุขภาพและการจัดการปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างรอบคอบไม่ฟุ้งเฟ้อและไม่ประมาท ส่งเสริมให้เกิดความสมดุลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ

ดังนั้น การจัดทำโครงการพัฒนาทักษะชีวิตสูงวัยอย่างมีคุณค่า ชีวิตสมดุลตามวิถีพอเพียง จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งเพื่อส่งเสริมและพัฒนาสมรรถนะชีวิตของผู้สูงอายุให้สามารถรู้จักตนเองพึ่งพาตนเองได้ มีวินัยในการดูแลสุขภาพกายและจิตใจ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและการเปลี่ยนแปลงของยุคสมัย ตลอดจนเผชิญปัญหาและจัดการชีวิตตนเองได้อย่างสมดุลอันจะนำไปสู่การยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีความเข้มแข็ง มีความสุขและดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าในสังคมอย่างยั่งยืน

### 2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อเสริมสร้างวินัยในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

2.2 เพื่อพัฒนาสมรรถนะด้านการพึ่งพาตนเองและการจัดการชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

2.3 เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวและอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข

### 3.กลุ่มเป้าหมาย/เป้าหมายและตัวชี้วัด ระบุผลที่จะได้จากการดำเนินโครงการโดยตรงเมื่อสิ้นสุดโครงการ

#### 3.1 กลุ่มเป้าหมาย

1) ผู้สูงอายุอำเภอสามง่าม.....จำนวน..... 59 คน.....

#### 3.2 เป้าหมายและตัวชี้วัดความสำเร็จ

**เชิงผลผลิต (Output) :** ระบุผลที่จะเกิดขึ้นหลังจากที่การดำเนินโครงการสิ้นสุด สามารถวัดและประเมินผลได้

**เชิงผลลัพธ์ (Outcomes) :** ระบุผลประโยชน์ที่ได้รับจากผลผลิต (Output) ซึ่งอาจจะเป็นผลต่อเนื่องที่เกิดขึ้นหลังจากเสร็จสิ้นโครงการไปช่วงระยะเวลาหนึ่งแล้ว ซึ่งเป็นปลายทางสุดท้ายที่ต้องการให้บรรลุจากการดำเนินโครงการ และต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์

เป้าหมาย	ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย
<b>เชิงผลผลิต (Output)</b>		
จัดโครงการพัฒนาทักษะชีวิตสูงวัยอย่างมีคุณค่า ชีวิตสมดุลตามวิถีพอเพียง	จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้สำหรับ กลุ่มเป้าหมาย	ดำเนินการอบรมให้ความรู้ สำหรับกลุ่มเป้าหมาย
	จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	ไม่น้อยกว่า 50 คน หรือไม่ น้อยกว่าร้อยละ 80 ของ กลุ่มเป้าหมาย
	อัตราการเข้าร่วมกิจกรรมครบตามกำหนด	ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
	เอกสาร/สื่อประกอบการเรียนรู้	มีเอกสารหรือใบงาน อย่าง น้อย 1 ชุด
	การดำเนินกิจกรรมตามแผนและกำหนดการ	ดำเนินการแล้วเสร็จ ร้อยละ 100
<b>เชิงผลลัพธ์ (Outcomes)</b>		
สร้างวินัยในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต ของผู้สูงอายุ พัฒนาสมรรถนะด้านการพึ่งพา ตนเองและการจัดการชีวิตตามหลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียงและส่งเสริมให้สามารถปรับตัว และอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข	ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตผู้สูงอายุให้มีความสุขดีและพึ่งพาตนเองได้ มากขึ้น	ผู้เข้าร่วมไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 มีคะแนนหลังอบรมสูงกว่า ก่อนอบรม
	ทัศนคติที่ดีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ให้มีความสุขดีและพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น	ผู้เข้าร่วมไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 อยู่ในระดับดีขึ้น
	การนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	ผู้เข้าร่วมไม่น้อยกว่าร้อยละ 70 มีแนวทางหรือแผนการ นำไปใช้จริง
	ความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรม	ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจ ไม่น้อย กว่า 3.51 จาก 5

#### 4. ระยะเวลาเริ่มต้นและสิ้นสุดโครงการ

วันที่ 12 มีนาคม 2569

### S3 : กิจกรรมและงบประมาณ

5. วิธีดำเนินการ ระบุกิจกรรมหลักและงบประมาณ โดยต้องสะท้อนความเป็นไปได้ในการส่งผลต่อความสำเร็จของโครงการ ขั้นตอนของกิจกรรมต้องมีความสมเหตุสมผลและสอดคล้องกัน ตลอดจนงบประมาณที่คาดว่าจะใช้ในการดำเนินกิจกรรมต้องมีความเหมาะสมและคุ้มค่า

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.)	
<b>1) ชั้นวางแผน(Plan)</b> 1.1 สำรวจสภาพปัญหาความต้องการ และวิเคราะห์ความต้องการ 1.2 เขียนโครงการเสนอขออนุมัติ 1.3 วางแผนการจัดประชุม 1.4 ประสานงานแจ้งกำหนดการประชุม 1.5 ประสานสถานที่ 1.6 จัดเตรียมเอกสารวัสดุอุปกรณ์	1. ผู้บริหาร 1 คน 2. ครู 6 คน	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมี วินัยในการดูแล สุขภาพกายและ สุขภาพจิตของ ผู้สูงอายุ พัฒนา สมรรถนะด้านการ พึ่งพาตนเองและ การจัดการชีวิตตาม หลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง และส่งเสริมให้ สามารถปรับตัวและ อยู่ร่วมกับสังคมได้ อย่างมีความสุข	2 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.)	
<b>2) ขั้นตอนดำเนินงาน(Do)</b> 2.1จัดอบรมโครงการพัฒนาทักษะ ชีวิตสูงวัยอย่างมีคุณค่า ชีวิตสมดุล ตามวิถีพอเพียง	ประชาชนอำเภอ สามง่าม 59 คน		12 มีนาคม 2569	-	6,785	-	-	6,785
<b>3) ขั้นตอนตรวจสอบ(Check)</b> 3.1 การประเมินผลก่อนโครงการ 3.2 การประเมินผลระหว่าง โครงการ 3.3 การประเมินผลเมื่อเสร็จสิ้น โครงการ	1. ผู้บริหาร 1 คน 2. ครู 6 คน		13 มีนาคม 2569					
<b>4) ขั้นตอนปรับปรุงแก้ไข(Action)</b> 4.1 รวบรวมข้อมูลวิเคราะห์ข้อมูล สรุปและจัดทำรายงานการ ประเมินโครงการ 4.2 ประชุมคณะทำงานเพื่อนำ ข้อมูลจากการประเมินโครงการไป	1. ผู้บริหาร 1 คน 2. ครู 6 คน		16 มีนาคม 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.)	
ใช้ปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาดำเนิน โครงการต่อไป								
งบประมาณรวมทั้งสิ้น				-	6,785	-	-	6,785

\* ระบุกิจกรรมให้ครบทั้งกระบวนการ (PDCA) ทั้งที่ใช้งบประมาณ และไม่ใช้งบประมาณ

**6. วงเงินงบประมาณ (ประมาณการค่าใช้จ่าย)**

ใช้เงินงบประมาณรายจ่ายประจำปี พ.ศ. 2569 จากแผนงาน : ยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้.....

ผลผลิต :...ผลผลิตผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบดำเนินงาน

ประเภทบ...การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต.....จำนวน.....6,785..... บาท

(-หกพันเจ็ดร้อยแปดสิบห้าบาทถ้วน-) รายละเอียดดังนี้

1) ค่าเบี้ยเลี้ยง ... บาท

... คน x ... บาท x ... วัน = ... บาท

2) ค่าที่พัก ... บาท

... คน x ... บาท x ... วัน = ... บาท

3) ค่าพาหนะ ... บาท

ค่ารถรับจ้าง

... คน x ... บาท x ... เที่ยว = ... บาท

4) ค่าอาหาร ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 6,785 บาท

4.1) ค่าอาหารกลางวัน

59 คน x 80 บาท x 1 มื้อ = 4,720 บาท

4.2) ค่าอาหารเย็น

... คน x ...บาท x ... มื้อ = ... บาท

4.3) ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม

59 คน x 35 บาท x 1 มื้อ = 2,065 บาท

5) ค่าเอกสารประกอบการประชุม ... บาท

6) ค่าห้องประชุม ... บาท

7) ค่าวัสดุโครงการ ... บาท

7.1 .....-

7.2 .....-

7.3 .....-

รวมทั้งสิ้น .....6,785.....บาท (หกพันเจ็ดร้อยแปดสิบห้าบาทถ้วน)

**หมายเหตุ** ทุกรายการถ้วนเฉลี่ยจ่ายตามเท่าที่จ่ายจริง

7. เครือข่าย (ถ้ามี) \*หน่วยงาน/องค์กรที่มีส่วนร่วมในการดำเนินโครงการ (ไม่ใช่หน่วยงานในสังกัดกรมส่งเสริมการเรียนรู้)

7.1 อนาคต.ตำบลวังนก.....

7.2 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ.....

8. โครงการที่เกี่ยวข้อง (ถ้ามี) \*โครงการที่มีความเกี่ยวข้องภายใต้แผนงานเดียวกัน

8.1 .....-

8.2 .....-

9. การติดตามและประเมินผลโครงการ (วิธีการ/เครื่องมือ)

9.1 แบบประเมินความพึงพอใจ

9.2 สรุปผลการวิเคราะห์ผลการดำเนินกิจกรรม

10. การวิเคราะห์ความเสี่ยงของโครงการ ระบุปัจจัยที่จะทำให้เกิดความเสี่ยงที่โครงการจะดำเนินการไม่ได้ หรือดำเนินการแล้วไม่บรรลุผลตามเป้าหมาย/ตัวชี้วัด และการบริหารจัดการ/แก้ไขความเสี่ยงที่คาดว่าจะเกิดขึ้น

ความเสี่ยง	การบริหารความเสี่ยง
จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่ครบตามเป้าหมาย	ให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมได้ในกรณีที่ผู้สูงอายุมีเหตุให้มาร่วมกิจกรรมไม่ได้ตามที่กำหนด

## กำหนดการ

โครงการพัฒนาทักษะชีวิตสูงวัยอย่างมีคุณค่า ชีวิตสมดุตามวิถีพอเพียง

ระหว่างวันที่ 12 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2569

ณ ห้องประชุม อบต.รังนก ตำบล รังนก อำเภอ สามง่าม จังหวัด พิจิตร

### วันที่ 12 เดือน มีนาคม พ.ศ.2569

08.00 – 08.30	ลงทะเบียน/รับเอกสาร
08.30 - 09.00	- พิธีเปิดกิจกรรมฯ ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอสามง่าม
09.00 – 12.00	- รับการอบรมเรื่องการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ รวมทั้งการจัดการชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและการปรับตัวและอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข วิทยากร สาธารณสุขอำเภอสามง่าม
12.00 - 13.00	- พักรับประทานอาหาร
13.00 - 14.00	- แบ่งกลุ่มระดมความคิดหาแนวทางการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ รวมทั้งการจัดการชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและการปรับตัวและอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข วิทยากร บุคลากร สกร.ระดับอำเภอสามง่าม
14.00 - 15.30	- สรุปลองค์ความรู้และการนำไปใช้โดยการถอดบทเรียน วิทยากร บุคลากร สกร.ระดับอำเภอสามง่าม
15.30 - 16.00	- ทดสอบความรู้ความเข้าใจ/ประเมินความพึงพอใจ - พิธีปิดโครงการฯ
16.00 – 16.30	พิธีปิดโครงการ โดยนายภูเบศวร์ อยู่ด้วง

หมายเหตุ : 1. กำหนดการนี้อาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

2. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา 10.15 – 10.30 น. และ 15.00 – 15.15 น.

## หลักสูตรฝึกอบรมโครงการพัฒนาทักษะชีวิตสูงวัยอย่างมีคุณค่า ชีวิตสมดุตามวิถีพอเพียง จำนวน 6 ชั่วโมง ความเป็นมา

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ส่งผลให้โครงสร้างประชากรเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ผู้สูงอายุจำนวนมากต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมอันเป็นผลมาจากวัยที่เพิ่มขึ้น การเปลี่ยนแปลงบทบาทในครอบครัวและชุมชนภาวะเกษียณอายุ การลดลงของรายได้รวมถึงข้อจำกัดด้านสุขภาพซึ่งปัจจัยเหล่านี้อาจส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกขาดคุณค่าในตนเอง ขาดความมั่นใจไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างเหมาะสมและอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตในระยะยาว

การพัฒนาผู้สูงอายุให้มีสมรรถนะชีวิตที่เหมาะสมจึงเป็นภารกิจสำคัญ โดยสมรรถนะดังกล่าวประกอบด้วย การรู้จักและเข้าใจตนเองเห็นคุณค่าและศักยภาพของตน สามารถพึ่งพาตนเองได้มีวินัยในการดำรงชีวิตดูแลสุขภาพกายและจิตใจอย่างสม่ำเสมอ สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ตลอดจนมีทักษะในการเผชิญปัญหาและจัดการชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมั่นคงและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวคิดสำคัญที่เหมาะสมกับการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ เนื่องจากเน้นการดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณ มีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกันที่ดี พร้อมทั้งอาศัยความรู้และคุณธรรมเป็นพื้นฐานในการตัดสินใจ หลักการดังกล่าวช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถวางแผนการใช้ชีวิตการใช้ทรัพยากร การดูแลสุขภาพและการจัดการปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างรอบคอบไม่ฟุ้งเฟ้อและไม่ประมาท ส่งเสริมให้เกิดความสมดุลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ

ดังนั้น การจัดทำโครงการพัฒนาทักษะชีวิตสูงวัยอย่างมีคุณค่า ชีวิตสมดุตามวิถีพอเพียง จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งเพื่อส่งเสริมและพัฒนาสมรรถนะชีวิตของผู้สูงอายุให้สามารถรู้จักตนเองพึ่งพาตนเองได้ มีวินัยในการดูแลสุขภาพกายและจิตใจ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและการเปลี่ยนแปลงของยุคสมัย ตลอดจนเผชิญปัญหาและจัดการชีวิตตนเองได้อย่างสมดุลอันจะนำไปสู่การยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีความเข้มแข็ง มีความสุขและดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าในสังคมอย่างยั่งยืน

### หลักการของหลักสูตร

กิจกรรมการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ก็มีหลักการดังนี้

1. เป็นหลักสูตรที่มีความยืดหยุ่น ด้านหลักสูตร การจัดกระบวนการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล ด้านการจัดการและบริการ โดยเน้นการบูรณาการให้สอดคล้องกับศักยภาพด้านต่าง ๆ 5 ด้าน ได้แก่ ศักยภาพของทรัพยากรธรรมชาติในพื้นที่ ศักยภาพของพื้นที่ตามลักษณะภูมิอากาศ ศักยภาพของภูมิประเทศและทำเลที่ตั้ง ศักยภาพของศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณี และวิถีชีวิตของประชาชน และศักยภาพของทรัพยากรมนุษย์ในแต่ละพื้นที่
2. มุ่งพัฒนาคนไทยให้ได้รับการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีคุณภาพทั่วถึงและเท่าเทียมกัน สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคง และเป็นบุคคลที่มีวินัยเปี่ยมไปด้วยคุณธรรม จริยธรรม มีจิตสำนึก ความรับผิดชอบต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม

3. ส่งเสริมให้มีความร่วมมือในการดำเนินงานร่วมกับภาคีเครือข่าย
4. ส่งเสริมให้มีการเทียบโอนความรู้และประสบการณ์เข้าสู่หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน
5. เน้นการปฏิบัติจริงเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำไปปรับใช้ให้เกิดความปลอดภัยที่มั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน

#### จุดหมาย

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการดูแลสุขภาพในสถานการณ์และภาวะการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมเป็นอย่างดี และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปแนะนำให้แก่บุคคลในครอบครัวได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

#### กลุ่มเป้าหมาย

##### 1 เป้าหมายเชิงปริมาณ

กลุ่มเป้าหมาย คือ ประชาชนกลุ่มเป้าหมายอำเภอสามง่าม 59 คน ทั้งหมด 5 ตำบล

##### 2 เป้าหมายเชิงคุณภาพ

กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตในสถานการณ์และภาวะการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมเป็นอย่างดี และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปแนะนำให้แก่บุคคลในครอบครัวได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

ระยะเวลาเรียน รวม 6 ชั่วโมง

ภาคทฤษฎี 6 ชั่วโมง

ภาคปฏิบัติ 0 ชั่วโมง

#### โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	กระบวนการจัดการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	กิจกรรม โครงการพัฒนา ทักษะชีวิตสูงวัย อย่างมีคุณค่า ชีวิตสมดุลตาม วิถีพอเพียง	1 เพื่อเสริมสร้างวินัยในการ ดูแลสุขภาพกายและ สุขภาพจิตของผู้สูงอายุ 2 เพื่อพัฒนาสมรรถนะด้าน การพึ่งพาตนเองและการ จัดการชีวิตตามหลักปรัชญา ของเศรษฐกิจพอเพียง 3 เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ สามารถปรับตัวและอยู่ ร่วมกับสังคมได้อย่างมี ความสุข	รับการอบรมเรื่อง การดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของ ผู้สูงอายุ รวมทั้งการ จัดการชีวิตตามหลัก ปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง และการปรับตัวและ อยู่ร่วมกับสังคมได้ อย่างมีความสุข วิทยากร สาธารณสุข อำเภอสามง่าม	-รับการอบรมเรื่องการ ดูแลสุขภาพกายและ สุขภาพจิตของผู้สูงอายุ รวมทั้งการจัดการชีวิต ตามหลักปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียงและ การปรับตัวและอยู่ ร่วมกับสังคมได้อย่าง -แบ่งกลุ่มระดม ความคิดเห็นแนว ทางการดูแลสุขภาพใน สถานการณ์และ ภาวะการเปลี่ยนแปลง ของสภาพแวดล้อม	6	-

				-สรุปองค์ความรู้และ การนำไปใช้โดยการ ถอดบทเรียน - ทดสอบความรู้ความ เข้าใจ/ประเมินความ พึงพอใจ		
--	--	--	--	--	--	--

### สื่อการเรียนรู้

1. สื่อสิ่งพิมพ์ ได้แก่ หนังสือ , เอกสาร , ใบความรู้
2. สื่ออิเล็กทรอนิกส์ / สื่ออินเทอร์เน็ต

### การวัดและประเมินผล

1. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
2. การประเมินผลงานระหว่างเรียนจากการปฏิบัติ ได้ผลงานที่มีคุณภาพสามารถสร้างรายได้และจบ

### หลักสูตร

#### เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. มีเวลาเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
3. มีผลงานที่มีคุณภาพ