

หลักสูตรฝึกอบรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จำนวน 6 ชั่วโมง

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์

ความเป็นมา

ปัจจุบันประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ โดยมีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง อันเนื่องมาจากความก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุขที่ทำให้ประชาชนมีอายุยืนยาวขึ้น ขณะเดียวกันอัตราการเกิดลดลง ส่งผลให้โครงสร้างประชากรเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวก่อให้เกิดความท้าทายทั้งด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม และการดูแลระยะยาวของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุจำนวนมากไม่ประสบปัญหาสุขภาพเรื้อรัง ภาวะพึ่งพิง ความเหงา การขาดรายได้ หรือการขาดโอกาสในการมีส่วนร่วมทางสังคม หากไม่ได้รับการส่งเสริมและพัฒนาอย่างเหมาะสม อาจส่งผลต่อคุณภาพชีวิตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

ดังนั้น การจัดทำหลักสูตรการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการดูแลสุขภาพตนเอง สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี และพึ่งพาตนเองได้ตามศักยภาพ รวมทั้งส่งเสริมให้ครอบครัว ชุมชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมีส่วนร่วมในการดูแลและสนับสนุนผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบ หลักสูตรนี้มุ่งเน้นการพัฒนาแบบองค์รวม ครอบคลุมด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต การส่งเสริมอาชีพและรายได้ การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ การสร้างเครือข่ายทางสังคม และการเข้าถึงสิทธิและสวัสดิการต่าง ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข มั่นคง และปลอดภัยในสังคมยุคปัจจุบัน

หลักการของหลักสูตร

- ยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ เน้นการมีส่วนร่วมและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์
- บูรณาการความรู้ด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต และสังคม
- เน้นกิจกรรมปฏิบัติที่สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน
- ส่งเสริมการพึ่งพาตนเองและการสร้างเครือข่ายผู้สูงอายุในชุมชน

จุดมุ่งหมาย

- เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกายของผู้สูงอายุ และสามารถนำไปปรับใช้ในการดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม
- เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนมีทักษะในการออกกำลังกายและทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง
- เพื่อให้ผู้เรียนสามารถคำนวณต้นทุน กำหนดราคาขาย และวางแผนการจำหน่ายผลิตภัณฑ์ได้

กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป

ระยะเวลา

จำนวน 6 ชั่วโมง

ทฤษฎี 3 ชั่วโมง

ปฏิบัติ 3 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัด กระบวนการ เรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	การดูแลสุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุ	ผู้เรียนเข้าใจการดูแล สุขภาพตนเอง	- การเปลี่ยนแปลงของ ร่างกาย - อาหารที่ เหมาะสม - การป้องกันโรค เรื้อรัง	บรรยาย / อภิปราย	1 ชม.	-
2	การออกกำลังกาย และกิจกรรมที่ เหมาะสม	ผู้เรียนสามารถปฏิบัติทำ ออกกำลังกายพื้นฐานได้	- การยืดเหยียด - การออก กำลังกายเบา ๆ - การ ป้องกันการหกล้ม	สาธิต / ฝึก ปฏิบัติ	1 ชม.	1 ชม.
3	สุขภาพจิตและการ จัดการความเครียด	ผู้เรียนมีทักษะดูแล สุขภาพจิต	- การคิดเชิงบวก - การฝึก สมาธิ - การผ่อนคลาย	บรรยาย / กิจกรรมกลุ่ม	1 ชม.	1 ชม.
4	การมีส่วนร่วมใน สังคมและการใช้ ชีวิตอย่างมีคุณค่า	ผู้เรียนเห็นคุณค่าใน ตนเองและสร้างเครือข่าย ได้	- บทบาทผู้สูงอายุในชุมชน - การทำกิจกรรมร่วมกัน - การวางแผนชีวิตหลัง เกษียณ	กิจกรรมกลุ่ม / แลกเปลี่ยน เรียนรู้	-	1 ชม.

สื่อการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการอบรม
2. แผ่นพับความรู้ด้านสุขภาพ
3. วิดีโอการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
4. วิทยากรผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ

การวัดผลประเมินผล

1. การสังเกตการปฏิบัติกิจกรรม
2. การมีส่วนร่วมในการอภิปราย
3. แบบประเมินความพึงพอใจ

การจบหลักสูตร

1. มีเวลาเรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินผ่านไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
3. เข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติครบตามที่กำหนด

ลงชื่อ.....ผู้เขียนหลักสูตร
(.....)

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร
(.....)

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติหลักสูตร
(.....)