

# หลักสูตรฝึกอบรมงานการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง

## การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

เรื่อง สูงวัยยุคใหม่ รู้เท่าทันภัย รอบด้านสุขภาพ จำนวน 6 ชั่วโมง

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์

### ความเป็นมา

ในปัจจุบันสังคมไทยก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ ผู้สูงอายุไม่เพียงแต่เผชิญกับความเสื่อมถอยของร่างกายและโรคอุบัติใหม่เท่านั้น แต่ยังคงเป็นเป้าหมายหลักของอาชญากรรมทางเทคโนโลยีและมิจฉาชีพที่มากในรูปแบบต่างๆ รวมถึงการบริโภคข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพที่ผิดบิดเบือน (Fake News)

เพื่อให้ผู้สูงอายุในชุมชนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดี และปลอดภัยทั้งกาย จิต และทรัพย์สิน จึงจำเป็นต้องมีกระบวนการเสริมสร้างความรู้ที่ "เท่าทันโลก" และ "ครอบคลุมสุขภาพ" อย่างเป็นระบบ

### หลักการของหลักสูตร

- ป้องกันเน้นการสร้างเกราะคุ้มกันก่อนเกิดเหตุ ทั้งเรื่องโรคภัยไข้เจ็บและภัยจากมิจฉาชีพ
- ปลูกฝัง ปรับทัศนคติให้ผู้สูงอายุยอมรับการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีและร่างกายตนเองอย่างเข้าใจ ไม่กลัวจนปิดกั้นตนเอง
- สามารถนำความรู้ไปปรับประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตจริง

### จุดมุ่งหมาย

- เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพตนเองเบื้องต้นและป้องกันโรคอุบัติใหม่
- เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้ผู้สูงอายุรู้เท่าทันกลโกงมิจฉาชีพและข่าวปลอมทางโซเชียลมีเดีย
- เพื่อลดอุบัติเหตุในครัวเรือนและเสริมสร้างทักษะการจัดการความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน
- เพื่อส่งเสริมการรวมกลุ่มและสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในกลุ่มผู้สูงอายุ

### เป้าหมาย

ผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไป

### ระยะเวลา

ภาคทฤษฎี ๓ ชั่วโมง

ภาคปฏิบัติ ๓ ชั่วโมง

## โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	โภชนาการตามวัยที่เหมาะสม	ผู้เข้าร่วมอบรมสามารถอธิบายหลักการจัดอาหารแบบ "ลดหวาน มัน เค็ม"	ความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและโภชนาการที่เหมาะสม	บรรยาย/อภิปราย	๑ ชม.	-
๒	การออกกำลังกาย	ผู้สูงอายุสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างปลอดภัย	การออกกำลังกายท่าพื้นฐาน	บรรยาย/ฝึกปฏิบัติ	๓๐ นาที	๓๐ นาที
๓	โลกดิจิทัลที่ปลอดภัย	ผู้เข้าร่วมอบรมสามารถจำแนกรูปแบบกลโกงของมิจฉาชีพในปัจจุบันได้	สร้างความตระหนักรู้และทักษะการป้องกันตัว เพื่อให้ท่านไม่ตกเป็นเหยื่อของอาชญากรรมออนไลน์	บรรยาย	๑ ชม.	-
๔	สรรพคุณสมุนไพรไทย	ผู้เข้าร่วมอบรมสามารถบอกสรรพคุณของสมุนไพรไทย และสามารถอธิบายขั้นตอนการทำน้ำมันนวดจากสมุนไพรไทยได้ ถูกสุขลักษณะ	การทำน้ำมันนวดสมุนไพรไทย	บรรยาย/ฝึกปฏิบัติ	๓๐ นาที	๒.๓๐ นาที

## สื่อการเรียนรู้

๑. สื่อสิ่งพิมพ์ เช่น หนังสือ ใบความรู้ แผ่นพับ
๒. สื่ออิเล็กทรอนิกส์ สื่อออนไลน์
๓. สื่อบุคคล เช่น ผู้รู้ ภูมิปัญญา

### การวัดผลประเมินผล

๑. การสังเกตการปฏิบัติกิจกรรม
๒. การมีส่วนร่วมในการอภิปราย
๓. แบบประเมินความพึงพอใจ

### เกณฑ์การจบหลักสูตร

๑. มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
๒. มีผลการ ประเมินผ่านตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
๓. มีชิ้นงาน/ผลงาน ผ่านเกณฑ์การประเมินตามมาตรฐานและคุณภาพ

ลงชื่อ.....ผู้เขียนหลักสูตร  
( )

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร  
( )

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติหลักสูตร  
( )