

หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อตนเอง ด้านการพัฒนาทักษะชีวิต
หลักสูตร สูงวัยอย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ จำนวน 6 ชั่วโมง
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอเมืองเพชรบูรณ์

ความเป็นมา

ปัจจุบันประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่ "สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์" (Aged Society) โดยมีสัดส่วนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรนี้ส่งผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจ สังคม และสาธารณสุข หากผู้สูงอายุขาดการเตรียมความพร้อมในการดูแลสุขภาพ และทักษะการใช้ชีวิต เมื่อเข้าสู่วัยสูงชรา ร่างกายมักเกิดความเสื่อมถอยตามธรรมชาติ เสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และภาวะสมองเสื่อม (Alzheimer's) อีกทั้งสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะการเข้ามาของเทคโนโลยีดิจิทัล ทำให้ผู้สูงอายุหลายคนเกิดภาวะ "ช่องว่างทางดิจิทัล" (Digital Divide) เสี่ยงต่อการถูกมิจฉาชีพหลอกลวง และอาจนำไปสู่ภาวะโดดเดี่ยวทางสังคมและโรคซึมเศร้าได้

จากเหตุผลข้างต้น จึงเป็นที่มาของการพัฒนาหลักสูตร "สูงวัยอย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ" จำนวน 6 ชั่วโมง ซึ่งยึดหลักการพัฒนาองค์รวม 4 มิติ คือ สุขภาพกาย (Healthy), สุขภาพจิต (Mental Wellbeing), การมีส่วนร่วมทางสังคม (Social Participation) และความรู้เท่าทันเทคโนโลยี (Digital Literacy) หลักสูตรนี้มุ่งหวังให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ที่ถูกต้องทั้งภาคทฤษฎี และเกิดทักษะจากการฝึกปฏิบัติ เพื่อให้สามารถดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสมตามวัย (Self-Care) ลดการพึ่งพาผู้อื่น ตระหนักในคุณค่าของประสบการณ์ตนเอง (Self-Esteem) และสามารถใช้ชีวิตในโลกสมัยใหม่ได้อย่างปลอดภัยและมีความสุข เพื่อเป้าหมายสูงสุดคือการเป็น "พลังของสังคม" (Silver Power) แทนการเป็นภาระของลูกหลาน

หลักการของหลักสูตร

- มุ่งเน้นการให้ความรู้และฝึกทักษะการดูแลตนเองแบบองค์รวม ทั้งทางกาย (โภชนาการและการเคลื่อนไหว) และทางจิต (การฝึกสมองและจัดการความเครียด) เพื่อชะลอความเสื่อมตามวัยและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ช่วยให้ผู้สูงอายุพึ่งพาตนเองได้นานที่สุด
- มุ่งเน้นการปรับตัวให้เข้ากับสังคมสมัยใหม่ โดยเสริมสร้างทักษะการใช้เทคโนโลยีสื่อสารอย่างปลอดภัย รู้เท่าทันภัยคุกคามออนไลน์และมิจฉาชีพ เพื่อลดช่องว่างทางสังคมและป้องกันการถูกหลอกลวง ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุในปัจจุบัน
- มุ่งเน้นการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุตระหนักในคุณค่าของประสบการณ์และภูมิปัญญาตนเอง พร้อมส่งเสริมการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นในชุมชน เพื่อป้องกันภาวะโดดเดี่ยวและสร้างความรู้สึกรักภาคภูมิใจว่าตนเองยังเป็นส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนสังคม (Active Aging)

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับ ประเภทของวัสดุอุปกรณ์ และขั้นตอนการเตรียมการถักเปลงยวนอย่างถูกต้องตามมาตรฐาน
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้เครื่องมือสื่อสารออนไลน์ในการติดต่อปฏิสัมพันธ์กับสังคมได้อย่างมีความสุข และมีภูมิคุ้มกันในการป้องกันตนเองจากมิจฉาชีพและข่าวปลอม (Fake News)
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงคุณค่าในประสบการณ์และภูมิปัญญาของตนเอง พร้อมสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์ในกลุ่มวัยเดียวกันเพื่อลดภาวะโดดเดี่ยวและส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมาย

เป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป

ระยะเวลา จำนวน 6 ชั่วโมง

ภาคทฤษฎี 3 ชั่วโมง

ภาคปฏิบัติ 3 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1.	1. สุขภาพและกายใจ	1. มีความรู้ความเข้าใจ สุขภาพและกายใจ 2. สามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้	1. กินดี อยู่ดี ชีวิตมีสุข - โภชนาการ 3 อ. และโรคที่ต้องระวังการปรับอาหารลดหวาน มัน เค็ม เพื่อป้องกันโรค NCDs - ออกกำลังกายเบาๆเช่นการยืดเหยียดหรือการเดินที่ถูกต้องเพื่อถนอมข้อต่อ / บริการสมอง(Brain Gym) ท่า "จีบ-L" ท่า "แตะสลับ" ท่า "วนนิ้วโป้ง-นิ้วก้อย"	1. วิทยากรบรรยาย - โภชนาการ 3 อ. และโรคที่ต้องระวังการปรับอาหารลดหวาน มัน เค็ม เพื่อป้องกันโรค NCDs 2. วิทยากรสาธิตและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายเบาๆเช่นการยืดเหยียด หรือการเดินที่ถูกต้องเพื่อถนอมข้อต่อ บริการสมอง(Brain Gym) ท่า "จีบ-L" ท่า "แตะสลับ" ท่า "วนนิ้วโป้ง-นิ้วก้อย"	30 นาที	1 ชั่วโมง

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
2.	1. สุขภาพและกายใจ	1.มีความรู้ความเข้าใจสุขภาพและกายใจ 2. สามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้	2. จิตแจ่มใสห่างไกลอัลไซเมอร์ -การดูแลสุขภาพจิตและเทคนิคฝึกจำ - เกม "ตะกร้าความจำ" (Memory Basket) -เกม "จับผิดภาพปริศนา" (Visual Perception Game) -เกม "ต่อคำ ย้ำสติ" (Word Association)	1.วิทยากรบรรยาย - โภชนากร 3 อ. และโรคที่ต้องระวังการปรับอาหารลดหวาน มัน เค็ม เพื่อป้องกันโรค NCDs 2. วิทยากรสาธิตและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายเบาๆเช่นการยืดเหยียด หรือการเดินที่ถูกต้องเพื่อถนอมข้อต่อบริการสมอง(Brain Gym) ทำ "จิบ-L" ทำ "แตะสลับ" ทำ "วนนิ้วโป้ง-นิ้วก้อย" 3. วิทยากรบรรยายจิตแจ่มใสห่างไกลอัลไซเมอร์ - การดูแลสุขภาพจิตและเทคนิคฝึกจำ 4. ให้ผู้เข้ารับการอบรมฝึกเล่นเกมฝึกทักษะการคิด เช่น - เกม "ตะกร้าความจำ" (Memory Basket) - เกม "จับผิดภาพปริศนา" (Visual Perception Game) - เกม "ต่อคำ ย้ำสติ" (Word Association)	30 นาที	1 ชั่วโมง

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์ การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการ การเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
3.	2. ทักษะชีวิต และสังคม	1. มีความรู้ความเข้าใจ ทักษะชีวิตและสังคม 2. สามารถนำความรู้ที่ ได้ไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้	1. สูงวัยไซเบอร์ รู้ทันโลก ดิจิทัล - การใช้สมาร์ทโฟนปลอดภัย/ รู้ทันมิจฉาชีพ - เทคนิคการใช้ Line/Facebook เพื่อการ สื่อสาร และการรู้เท่าทันข่าว ปลอม (Fake News) - วิธีสังเกตและป้องกันกลโกง ทางโทรศัพท์และแอปพลิเคชัน	1.วิทยากรบรรยายและ ยกตัวอย่าง-การใช้ สมาร์ทโฟนปลอดภัย/ รู้ทันมิจฉาชีพ -เทคนิคการใช้ Line/Facebook เพื่อ การสื่อสาร และการ รู้เท่าทันข่าวปลอม (Fake News)วิธี สังเกตและป้องกันกล โกงทางโทรศัพท์และ แอปพลิเคชัน 2.วิทยากรฝึกให้ผู้เข้ารับ การอบรมฝึกเช็กข่าว ปลอม/การตั้งค่าความ เป็นส่วนตัว	1 ชั่วโมง	30 นาที
4.	2. ทักษะชีวิต และสังคม	1. มีความรู้ความเข้าใจ ทักษะชีวิตและสังคม 2. สามารถนำความรู้ที่ ได้ไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้	2. สิทธิความรู้และพลังภูมิ ปัญญา - สวัสดิการเบี้ยยังชีพ สิทธิ การลดหย่อนภาษี และการ เข้าถึงบริการสาธารณะสำหรับ ผู้สูงอายุ 3. สิทธิสวัสดิการผู้สูงอายุและ กฎหมายใกล้ตัว 4. การสร้างคุณค่าให้ตนเอง ผ่านการถ่ายทอด ประสบการณ์หรือทำงานจิต อาสาในชุมชนการระดมสมอง "การส่งต่อภูมิปัญญาสู่คนรุ่น หลัง"	1.วิทยากรบรรยายสิทธิ ความรู้และพลังภูมิปัญญา - สวัสดิการเบี้ยยังชีพ สิทธิการลดหย่อนภาษี และการเข้าถึงบริการ- สิทธิสวัสดิการผู้สูงอายุ และกฎหมายใกล้ตัว - การสร้างคุณค่าให้ ตนเองผ่านการถ่ายทอด ประสบการณ์หรือ ทำงานจิตอาสาในชุมชน การสาธารณะสำหรับ ผู้สูงอายุการสร้างคุณค่า ให้ตนเองผ่าน	1 ชั่วโมง	30 นาที

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์ การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการ การเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
				- การถ่ายทอด ประสบการณ์หรือ ทำงานจิตอาสาในชุมชน 2. วิทยากรให้ผู้เข้ารับ การอบรมการระดม สมอง "การส่งต่อภูมิ ปัญญาสู่คนรุ่นหลัง"และ นำเสนอ		

สื่อการเรียนรู้

1. วิดีโอคลิปสั้น: ใช้คลิปสาธิตการออกกำลังกายเบา ๆ หรือคลิปเตือนภัยมีจฉาชีพ (ความยาวไม่เกิน 3-5 นาที)
2. ชุดเกมฝึกทักษะ: เช่น แผ่นภาพจับผิดใหญ่พิเศษ, การ์ดคำศัพท์หมวดหมู่ต่างๆ หรือกระดาษระบายสีฝึกสมาธิ เพื่อใช้ในภาคปฏิบัติ
3. สมาร์ทโฟนและแอปพลิเคชัน: ใช้เครื่องจริงในการฝึกปฏิบัติการตั้งค่าความเป็นส่วนตัวและการใช้งาน Line/Facebook อย่างปลอดภัยภายใต้การดูแลของวิทยากร
4. วิทยากรเชี่ยวชาญด้านสุขภาพ
5. ฝึกปฏิบัติ

การวัดผลประเมินผล

1. การสังเกตและการมีส่วนร่วมกิจกรรม
2. แบบประเมินความพึงพอใจ

เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. ผู้เรียน/ผู้ฝึกอบรมมีเวลาเรียนรู้และฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. ผู้เรียน/ผู้ฝึกอบรมมีผลการประเมินผ่านเกณฑ์ตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
3. ผู้เรียน/ผู้ฝึกอบรมมีชิ้นงานผ่านเกณฑ์ประเมินตามมาตรฐานและคุณภาพ

ลงชื่อ.....ผู้เขียนหลักสูตร
(.....)

ลงชื่อ..... ผู้เห็นชอบหลักสูตร
(.....)

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติหลักสูตร
(.....)

ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอ.....