

ที่ ศธ.๐๒๑๐.๖๔/๕๑๕



สำนักงาน กศน.จังหวัดระยอง  
ถนนสุขุมวิท อำเภอเมืองระยอง รย ๒๑๐๐๐

๐๓ มีนาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขออนุมัติใช้หลักสูตรกิจกรรมการศึกษาต่อเนื่อง

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอปลวกแดง

อ้างถึง หนังสือ กศน. อำเภอปลวกแดง ที่ ศธ ๐๒๑๐.๖๔๐๗/๑๙๓ ลงวันที่ ๘ มีนาคม ๒๕๖๖

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือ กศน. อำเภอปลวกแดง ที่ ศธ ๐๒๑๐.๖๔๐๗/๑๙๓

ลงวันที่ ๘ มีนาคม ๒๕๖๖

จำนวน ๑ ฉบับ

ตามหนังสือที่อ้างถึง กศน. อำเภอ ขออนุมัติใช้หลักสูตรกิจกรรมโครงการจัดและส่งเสริมการจัดการศึกษาตลอดชีวิตเพื่อพัฒนาการทางกาย จิตและสมองผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ จำนวน ๑ หลักสูตร (การฝึกอบรมจัดและส่งเสริมการจัดการศึกษาตลอดชีวิตเพื่อคนมรณะ ทางกาย จิตและสมองของผู้สูงอายุ จำนวน ๓ ชั่วโมง)

ในการนี้ สำนักงาน กศน. จังหวัดระยอง ได้อนุมัติหลักสูตรกิจกรรมการศึกษาต่อเนื่อง โครงการจัดและส่งเสริมการจัดการศึกษาตลอดชีวิตเพื่อพัฒนาการทางกาย จิตและสมองผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖ เป็นที่เรียบร้อยแล้ว จัดส่งมาพร้อมหนังสือฉบับนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายเสกสรรค์ รัตนจินตมาช)  
ผู้อำนวยการสำนักงาน กศน. จังหวัดระยอง

กลุ่มส่งเสริมการศึกษานอกระบบ (งานการศึกษาต่อเนื่อง)

โทร. ๐ ๓๘๖๑ ๗๓๑๗ ต่อ ๑๑๗

โทรสาร ๐ ๓๘๖๑ ๓๖๖๒

1/กค/นค/นค 3/3/21/51/60



|                            |
|----------------------------|
| สำนักงาน กคณ. จังหวัดระยอง |
| รับที่ 1604                |
| วันที่ 10 มี.ค. 2566       |
| เวลา 09.47 น.              |

ที่ ศธ ๐๒๑๐.๖๔๐๗/๑๙๓

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษา  
ตามอัธยาศัยอำเภอปลวกแดง  
จังหวัดระยอง ๒๑๑๔๐

๙ มีนาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขออนุมัติหลักสูตร

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยจังหวัดระยอง

สิ่งที่ส่งมาด้วย หลักสูตร โครงการฝึกอบรมจัดและส่งเสริมการจัดการศึกษาตลอดชีวิตเพื่อคองสมรรถนะ ทางกาย จิต และสมองของผู้สูงอายุ จำนวน ๓ ชั่วโมง จำนวน ๑ ชุด

ด้วย ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอปลวกแดง ตามนโยบาย แผนงาน ยุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาศักยภาพคนตลอดช่วงชีวิต โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุ โครงการจัดและส่งเสริมการจัดการศึกษาตลอดชีวิตเพื่อคองสมรรถนะทางกาย จิต และสมองของผู้สูงอายุ (งวดที่ ๑) ขออนุมัติหลักสูตรโครงการฝึกอบรมจัดและส่งเสริมการจัดการศึกษาตลอดชีวิตเพื่อคองสมรรถนะ ทางกาย จิต และสมองของผู้สูงอายุ จำนวน ๓ ชั่วโมง ของ กศน. อำเภอปลวกแดง เพื่อนำขึ้นระบบ C- Smart เพื่อสะดวก ต่อการบริหารจัดการต่อไป

ในการนี้ กศน. อำเภอปลวกแดง ได้ส่งหลักสูตร โครงการฝึกอบรมจัดและส่งเสริมการจัดการศึกษาตลอด ชีวิตเพื่อคองสมรรถนะ ทางกาย จิต และสมองของผู้สูงอายุ จำนวน ๓ ชั่วโมง เพื่อจัดกิจกรรมในพื้นที่ อำเภอปลวกแดง ในการจัดกิจกรรมการศึกษาต่อเนื่องให้กับประชาชน ตามรายละเอียดที่ส่งมา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นางพัทธกานต์ วัฒนสหโยธิน)

ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอปลวกแดง

(นางสาวนุชรี พงษ์อริ)   
นักจัดการงานทั่วไป

กลุ่มส่งเสริมการศึกษานอกระบบ (งานการศึกษาต่อเนื่อง)

โทร ๐-๓๘๖๕-๙๔๖๘

โทรสาร ๐-๓๘๖๕-๙๔๖๘

นายเสกสรรค์ รัตนจินตามุข

ผู้อำนวยการสำนักงาน กศน. จังหวัดระยอง

กฟลคณคณ



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอปลวกแดง โทร. ๐๓๘๖ ๕๙๕๖ ๘

ที่ ๔๙๖ /๒๕๖๖ วันที่ ๘ มีนาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขออนุมัติหลักสูตร

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอปลวกแดง

ด้วยข้าพเจ้า นางสาวนิตา เงามาม ตำแหน่ง ครูอาสาสมัคร กศน. อำเภอปลวกแดง มีความประสงค์ขออนุมัติหลักสูตรเพื่อใช้ในโครงการจัดและส่งเสริมการจัดการศึกษาตลอดชีวิตเพื่อคนพิการทางกาย จิต และสมองของผู้สูงอายุ จำนวน ๓ ชั่วโมง วันที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๖ ณ กศน.ตำบลหนองไร่ ให้กับประชาชนในตำบลหนองไร่ อำเภอปลวกแดง รายละเอียดตามที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

(นางพัทธกานต์ วัฒนสโทยอิน)

ผู้อำนวยการกศน. อำเภอปลวกแดง

ลงชื่อผู้..........ขออนุมัติ

(นางสาวนิตา เงามาม )

ครู อาสาสมัคร กศน.

**หลักสูตรการจัดกิจกรรมอบรมประชาชน**  
**ชื่อหลักสูตร โครงการฝึกอบรมจัดและส่งเสริมการจัดการศึกษาตลอดชีวิตเพื่อคนสมรรถนะ ทางกาย จิต**  
**และสมองของผู้สูงอายุ จำนวน ๓ ชั่วโมง**  
**ศูนย์ศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอปลวกแดง จังหวัดระยอง**

|         |                                     |                                                      |
|---------|-------------------------------------|------------------------------------------------------|
| กิจกรรม | <input type="checkbox"/>            | เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต                                 |
|         | <input type="checkbox"/>            | เพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน                              |
|         | <input checked="" type="checkbox"/> | กิจกรรมพัฒนาการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ |
|         | <input type="checkbox"/>            | เพื่อส่งเสริมการดำเนินชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง  |
|         | <input type="checkbox"/>            | การเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม                 |

**ความเป็นมา**

ผู้สูงอายุถือว่าเป็นปวงชนวัยบุคคล ของสังคมที่มีคุณค่ายิ่ง เนื่องจากผ่านประสบการณ์มามาก เคยเป็นกำลังสำคัญของสังคมมาก่อน มีความสามารถ มีทักษะ อนุรักษ์และถ่ายทอดประเพณีท้องถิ่น วิถีชีวิตดั้งเดิม และได้ทำคุณประโยชน์แก่สังคมมาแล้วมากมายจำเป็นอย่างยิ่งที่คนรุ่นหลังจะต้องให้ความสำคัญในการยกย่อง ให้การดูแลผู้สูงอายุเหล่านี้ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สุขภาพจิต สุขภาพกาย และสมองของผู้สูงอายุ เป็นการเชิดชูเกียรติให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

เนื่องจากจำนวนและสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเช่นกันเนื่องจากการพัฒนาด้านสาธารณสุขและทางการแพทย์ ทำให้อัตราการตายลดลง ผู้สูงอายุมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้นและผู้สูงอายุยังได้รับผลกระทบจากการเสื่อมถอยของร่างกายตามวัย รวมทั้งผลของโรคเรื้อรังหรืออุบัติเหตุจึงนำไปสู่การถดถอยของร่างกาย เกิดภาวะพึ่งพาไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ หรือช่วยเหลือตัวเองได้น้อย หรืออาจมีอาการสมองเสื่อม ทำให้ต้องอาศัยพึ่งพาเป็นภาระการดูแล เกิดภาวะทุพพลภาพในที่สุด สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอย่างไม่มีความสุข ผู้สูงอายุจึงควรได้รับการดูแลเอาใจใส่สุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง มีคุณภาพชีวิตที่ดีป้องกันโรคต่าง ๆ รวมทั้งฟื้นฟูสุขภาพ เมื่อมีภาวะของโรคและควบคุมให้ภาวะของโรคเหล่านั้น มีอาการคงที่ไม่ให้กำเริบรุนแรง หรือเสื่อมถอยมากขึ้น ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตรอดอยู่อย่างมีคุณค่า สามารถทำประโยชน์แก่สังคมและมีความสุขในบั้นปลายชีวิต ศูนย์ศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอปลวกแดง จึงได้ให้ความสำคัญในการดูแลผู้สูงอายุให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพกายสุขภาพจิต และสมองของผู้สูงอายุ จัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วม ถือว่าเป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาชีวิต ให้ผู้สูงอายุมีความสุขและได้มีกิจกรรมดีๆ ที่จะร่วมกันอย่างต่อเนื่อง

ดังนั้น กศน. อำเภอปลวกแดง เห็นความสำคัญในการกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุเพื่อพัฒนาทางกายจิตและสมอง ของผู้สูงอายุ ให้มีการเสริมสร้างกิจกรรมการศึกษาตลอดชีวิต เพื่อพัฒนากายจิตและสมองของผู้สูงอายุ และทางด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี สุขภาพกาย สุขภาพจิต และการฝึกทักษะ การจัดโครงการอบรมและส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกายจิตสมองของผู้สูงอายุ กศน. อำเภอปลวกแดง ให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและความสามารถในการดูแลตัวเองทั้งร่างกาย จิต และสมอง เพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าให้กับผู้สูงอายุเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีพัฒนาตนเองเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข

**หลักการของหลักสูตร**

๑. เป็นหลักสูตรที่เน้นให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพของตนเอง ทั้งด้านโภชนาการ การฟื้นฟูสมรรถภาพทางร่างกาย จิตใจ และสมองของผู้สูงอายุ

๒. เป็นหลักสูตรที่เสริมสร้างเครือข่ายชมรมผู้สูงอายุให้เข้มแข็งและมีกิจกรรมต่อเนื่อง

### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี ที่เหมาะสมกับวัยและความต้องการของผู้สูงอายุ
๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีทักษะและกิจกรรมพัฒนาทางกาย จิต และสมองของผู้สูงอายุ
๓. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ และสามารถดูแลตนเองได้ทางร่างกาย จิตใจ และสมอง

### กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุ ตำบลหนองไร่ อำเภอปลวกแดง จำนวน ๑๕ คน

### ระยะเวลา

จำนวน ๓ ชั่วโมง

ทฤษฎี ๑ ชั่วโมง

ปฏิบัติ ๒ ชั่วโมง

### โครงสร้างเนื้อหา

| ที่ | เรื่อง                                      | จุดประสงค์การเรียนรู้                                                   | เนื้อหา                                                                                             | กระบวนการจัดการเรียนรู้                                                                                                       | จำนวนชั่วโมง |         |
|-----|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|
|     |                                             |                                                                         |                                                                                                     |                                                                                                                               | ทฤษฎี        | ปฏิบัติ |
| ๑   | ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลัก ๑๐ อ | ๑. บอกให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเองได้    | หลัก ๑๐ อ ได้แก่อาหาร ออกกำลังกาย อนามัย อุดจาระ ปัสสาวะ อากาศ อารมณ์ อติเรก อนาคต อบอุน อุบัติเหตุ | วิทยากรบรรยายให้ความรู้ความเข้าใจเรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง ตามหลัก ๑๐ อ                                                        | ๑            |         |
| ๒   | กิจกรรมเพิ่มความสมดุลความเหาะ สร้างรายได้   | ๑. สามารถทำพืมน้ำสมุนไพรได้<br>๒. สามารถเพิ่มรายได้ในการทำพืมน้ำสมุนไพร | ๑. ขั้นตอนการทำพืมน้ำสมุนไพร                                                                        | ๑. วิทยากรให้ความรู้เรื่องการทำพืมน้ำสมุนไพร<br>๒. วิทยากรสาธิตการทำพืมน้ำสมุนไพรและให้ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติการทำพืมน้ำสมุนไพร |              | ๒       |
| รวม |                                             |                                                                         |                                                                                                     |                                                                                                                               | ๓ ชั่วโมง    |         |

### สื่อการเรียนรู้

๑. ใบความรู้/เอกสาร
๒. ศึกษาแหล่งเรียนรู้ชุมชน/วิทยากร/ภูมิปัญญาท้องถิ่น

### การวัดและประเมินผล

๑. การวัดความรู้ระหว่างเรียนและจบหลักสูตร

### เกณฑ์การจบหลักสูตร

๑. มีเวลาเรียนและการปฏิบัติตามหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
๒. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร  
(นายสมชาย บุญชู)  
กรรมการสถานศึกษา

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติหลักสูตร  
(นางพัทธกานต์ วัฒนสโทยอิน)  
ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอปลวกแดง