

แผนการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ (โรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลนาบอน)
ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๔

ครั้งที่ วัน/เดือน/ปี	กลุ่มวิชา	หัวข้อวิชา	วัตถุประสงค์	เวลาเรียน (ชม.)	วิทยากร/ครู
๑ วันที่ ๙ เมษายน ๒๕๖๔	วิชาชีวิต	การใช้ชีวิตในวัยสูงอายุ	เพื่อให้ทราบถึงวิธีการและแนวปฏิบัติ เพื่อการใช้ชีวิตที่เหมาะสมในวัยสูงอายุ	๒
		การเสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ระหว่างผู้เรียน	เพื่อให้มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้ เรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน	๑
๒ วันที่ ๑๖ เมษายน ๒๕๖๔	วิชาชีวิต	การออกกำลังกาย (เน้นการ ออกกำลังกายด้วยตนเอง)	เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มี การออกกำลังกายที่ เหมาะสมกับวัย	๑
		บรรยายให้ความรู้ด้านสุขภาพ กายด้วยหลัก ๕ อ (อาหาร และโภชนาการ อารมณ์ ออก กำลังกาย อากาศ และอุจจาระ)	เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีความรู้การจัดการ เปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพร่างกาย	๒

ครั้งที่ วัน/เดือน/ปี	กลุ่มวิชา	หัวข้อวิชา	วัตถุประสงค์	เวลาเรียน (ชม.)	วิทยากร/ครู
๓ วันที่ ๒๓ เมษายน ๒๕๖๔	วิชาชีพ	การจัดทำบัญชีครัวเรือน/การ ออม	เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้การจัดทำบัญชี รายรับรายจ่ายในครัวเรือน/การออม	๑
	วิชาการ	บรรยายให้ความรู้การดูแล สุขภาพช่องปากผู้สูงวัย	เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทราบวิธีการดูแล สุขภาพช่องปาก	๒
๔ วันที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๖๔	วิชาชีพ	นันทนาการ /ออกกำลังกาย	เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความผ่อนคลาย	๑
	วิชาการ	บรรยายการจัด สภาพแวดล้อมและที่พัก อาศัยที่เหมาะสมในวัย ผู้สูงอายุ	เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีการจัด สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยให้เหมาะสม เพื่อความปลอดภัยในการใช้ ชีวิตประจำวัน	๒

ครั้งที่ วัน/เดือน/ปี	กลุ่มวิชา	หัวข้อวิชา	วัตถุประสงค์	เวลาเรียน (ชม.)	วิทยากร/ครู
๕ วันที่ ๗ พฤษภาคม ๒๕๖๔	วิชาชีพ	งานฝีมือต่างๆ	เพื่อเสริมสร้างทักษะด้านอาชีพ	๓
๖ วันที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๖๔	วิชาชีพ	งานฝีมือต่างๆ	เพื่อเสริมสร้างทักษะด้านอาชีพ	๓
๗ วันที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๔	วิชาชีพ	นันทนาการ /ดนตรี	เพื่อสร้างความสนุกสนาน ผ่อนคลาย ให้กับผู้สูงอายุ	๑
	วิชาการ	บรรยายให้ความรู้ โรคเรื้อรัง และโรคไม่เรื้อรัง ที่เกิดกับ ผู้สูงอายุ	เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีความรู้ในการดูแล ตัวเองเมื่อเกิดภาวะโรคเรื้อรังและโรค ไม่เรื้อรัง	๒

ครั้งที่ วัน/เดือน/ปี	กลุ่ม วิชา	หัวข้อวิชา	วัตถุประสงค์	เวลาเรียน (ชม.)	วิทยากร/ครู
๘ วันที่ ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๖๔	วิชาชีวิต	การรักษาสิ่งแวดล้อม	เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความตระหนักใน การดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม	๑
	วิชาชีวิต	วาริบำบัด	เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เกิดความผ่อนคลาย ด้านร่างกาย	๒
๙ วันที่ ๔ มิถุนายน ๒๕๖๔	วิชาชีวิต	นันทนาการ/ดนตรี	เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับโรคเรื้อรัง การ ป้องกัน และการดูแลตัวเอง	๑
	วิชาการ	ข้อควรระวังในการใช้ยา	เพื่อให้ผู้สูงอายุใช้ยาให้ถูกวิธี และข้อ ควรระวังในการใช้ยา	๒

ครั้งที่ วัน/เดือน/ปี	กลุ่ม วิชา	หัวข้อวิชา	วัตถุประสงค์	เวลาเรียน (ชม.)	วิทยากร/ครู
๑๐ วันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๔	วิชาชีวิต	นันทนาการ	เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความผ่อนคลาย	๑
	วิชาการ	บรรยาย กฎหมายและสิทธิ ประโยชน์ของผู้สูงอายุ	เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับ กฎหมายที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ สิทธิ ผู้สูงอายุ	๒
๑๑ วันที่ ๑๘ มิถุนายน ๒๕๖๔	วิชาชีพ	บรรยายให้ความรู้เศรษฐกิจ พอเพียง (ฝึกปฏิบัติ ,ศึกษาดูงาน)	เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ ในปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียง	๓
๑๒ วันที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๔	วิชาการ	การนวดแผนไทย	เพื่อสร้างความผ่อนคลายให้กับผู้สูงอายุ	๔

ครั้งที่ วัน/เดือน/ปี	กลุ่ม วิชา	หัวข้อวิชา	วัตถุประสงค์	เวลาเรียน (ชม.)	วิทยากร/ครู
<p>๑๓</p> <p>วันที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๖๔</p>	<p>วิชา ชีวิต</p>	<p>การถ่ายทอดภูมิปัญญาผู้สูงอายุ (ภูมิปัญญาไทย)</p>	<p>เพื่ออนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่นให้ ดำรงสืบทอดต่อไป และเสริมสร้าง คุณค่าทางภูมิปัญญาของผู้สูงอายุให้ เป็นที่ประจักษ์และยอมรับ</p>	<p>๑</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
		<p>การนำหลักศาสนามาใช้ใน ชีวิตประจำวัน</p>	<p>เพื่อให้สามารถนำหลักศาสนามาปรับ ตนเองให้มีความสุขในสภาพสังคมที่ เปลี่ยนแปลงไป</p>	<p>๑</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
		<p>การทำสมาธิวิปัสสนา</p>	<p>เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ฝึกจิตให้สงบ เกิด สมาธิ ปัญญา</p>	<p>๑</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>

ครั้งที่ วัน/เดือน/ปี	กลุ่ม วิชา	หัวข้อวิชา	วัตถุประสงค์	เวลาเรียน (ชม.)	วิทยากร/ครู
๑๔ วันที่ ๙ กรกฎาคม ๒๕๖๔	วิชาการ	การนวดแผนไทย	เพื่อสร้างความผ่อนคลายให้กับผู้สูงอายุ	๔
๑๕ วันที่ ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๔	วิชาการ	นันทนาการ	เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความผ่อนคลาย	๑
		บรรยายให้ความรู้ด้านจรรยา การใช้รถ ใช้ถนน	เพื่อให้ผู้สูงอายุใช้รถใช้ถนนให้เกิดความ ปลอดภัย	๑
		บรรยายให้ความรู้ด้านการ ป้องกันยาเสพติด	เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รู้จักป้องกันคนใน ครอบครัวไม่ให้ไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด และรู้จักสังเกตพฤติกรรมบุคคลใน ครอบครัวว่าเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด หรือไม่	๑

ครั้งที่ วัน/เดือน/ปี	กลุ่ม วิชา	หัวข้อวิชา	วัตถุประสงค์	เวลาเรียน (ชม.)	วิทยากร/ครู
๑๖ วันที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๔	วิชาการ	การใช้เทคโนโลยีและการ สื่อสาร	เพื่อให้ผู้สูงอายุนำความรู้ด้านเทคโนโลยี และการสื่อสารมาใช้ในการดำเนิน ชีวิตประจำวัน	๒
		จิตอาสาเพื่อชีวิตและสังคม	เพื่อสร้างทัศนคติที่ดีในการเป็นจิตอาสา	๑
๑๗ วันที่ ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๖๔	วิชาการ	การนวดแผนไทย	เพื่อสร้างความผ่อนคลายให้กับผู้สูงอายุ	๔
๑๘ วันที่ ๖ สิงหาคม ๒๕๖๔	วิชาการ	การนวดแผนไทย	เพื่อสร้างความผ่อนคลายให้กับผู้สูงอายุ	๔

