

แผนการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ (โรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลนาบอน)

| ครั้งที่ วัน/เดือน/ปี | กลุ่มวิชา | หัวข้อวิชา | วัตถุประสงค์ | เวลาเรียน (ชม.) | วิทยากร |
|--------------------------|-----------|--|--|--------------------|---------|
| ๑ | วิชาชีวิต | การใช้ชีวิตในวัยสูงอายุ | เพื่อให้ทราบถึงวิธีการและแนวปฏิบัติ เพื่อการใช้ชีวิตที่เหมาะสมในวัยสูงอายุ | ๒ | |
| | | การเสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ระหว่างผู้เรียน | เพื่อให้มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้ เรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน | ๑ | |
| ๒ | วิชาชีวิต | การออกกำลังกาย (เน้นการ ออกกำลังกายด้วยตนเอง) | เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีการออกกำลังกายที่ เหมาะสมกับวัย | ๑ | |
| | | การจัดการอารมณ์ | เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีการจัดการ เปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ของตนเอง | ๑ | |
| | | การดูแลสุขภาพช่องปาก | เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทราบวิธีการดูแล สุขภาพช่องปาก | ๑ | |

| ครั้งที่ วัน/เดือน/ปี | กลุ่มวิชา | หัวข้อวิชา | วัตถุประสงค์ | เวลาเรียน (ชม.) | วิทยากร |
|--------------------------|-----------|--|--|--------------------|---------|
| ๓ | วิชาชีพ | การจัดทำบัญชีครัวเรือน | เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้การจัดทำบัญชีรายรับรายจ่ายในครัวเรือน | ๒ | |
| | วิชาการ | การออมในวัยสูงอายุ | เพื่อสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ | ๑ | |
| ๔ | วิชาชีพ | การดูแลสุขภาพ (๓ อ) อาหารและโภชนาการ | เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจในหลักโภชนาการที่ดี | ๒ | |
| | | การดูแลสุขภาพใจ (ผู้สูงวัยอย่าให้เครียด) | เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถจัดความเครียด ความวิตกกังวล และยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุ | ๑ | |

| ครั้งที่ วัน/เดือน/ปี | กลุ่มวิชา | หัวข้อวิชา | วัตถุประสงค์ | เวลาเรียน (ชม.) | วิทยากร |
|--------------------------|--------------|---|---|--------------------|---------|
| ๕ | วิชาชีพ | งานฝีมือต่างๆ | เพื่อเสริมสร้างทักษะด้านอาชีพ | ๓ | |
| ๖ | วิชาชีพ | งานฝีมือต่างๆ | เพื่อเสริมสร้างทักษะด้านอาชีพ | ๓ | |
| ๗ | วิชาชีพ | การฝึกอาชีพเพื่อเพิ่มรายได้ ลด รายจ่าย | เพื่อสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ให้กับผู้สูงอายุ | ๒ | |
| | วิชาชีพชีวิต | ดนตรี/ร้องเพลง | เพื่อให้ผู้สูงอายุสนุกสนานคลายความ เหงา ความเบื่อหน่าย | ๑ | |

| ครั้งที่ วัน/เดือน/ปี | กลุ่มวิชา | หัวข้อวิชา | วัตถุประสงค์ | เวลาเรียน (ชม.) | วิทยากร |
|--------------------------|-----------|---|---|--------------------|---------|
| ๘ | วิชาชีพ | การฝึกอาชีพเพื่อเพิ่มรายได้ ลด รายจ่าย | เพื่อสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ให้กับผู้สูงอายุ | ๒ | |
| | วิชาชีพิต | ดนตรี/ร้องเพลง | เพื่อให้ผู้สูงอายุสนุกสนานคลายความ เหงา ความเบื่อหน่าย | ๑ | |
| ๙ | วิชาการ | โรคเรื้อรังที่ เกิดกับผู้สูงอายุ | เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับโรคเรื้อรัง การ ป้องกัน และการดูแลตัวเอง | ๒ | |
| | | ข้อควรระวังในการใช้ยา | เพื่อให้ผู้สูงอายุใช้ยาให้ถูกวิธี และข้อ ควรระวังในการใช้ยา | ๑ | |

| ครั้งที่ วัน/เดือน/ปี | กลุ่มวิชา | หัวข้อวิชา | วัตถุประสงค์ | เวลาเรียน (ชม.) | วิทยากร |
|--------------------------|-----------|--|--|--------------------|---------|
| ๑๐ | วิชาชีวิต | กิจกรรมเข้าจังหวะ | เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน | ๓ | |
| ๑๑ | วิชาชีพ | เศรษฐกิจพอเพียง | เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ ในปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียง | ๒ | |
| | วิชาการ | กฎหมายและสิทธิประโยชน์ ของผู้สูงอายุ | เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับ กฎหมายที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ สิทธิ ผู้สูงอายุ | ๑ | |
| ๑๒ | วิชาชีวิต | การนวดแผนไทย/ธรรมชาติ บำบัด | เพื่อสร้างความผ่อนคลายให้กับผู้สูงอายุ | ๒ | |
| | | การจัดสภาพแวดล้อมที่ เหมาะสมและที่พักรักษาในวัย ผู้สูงอายุ | เพื่อสร้างความผ่อนคลายให้กับผู้สูงอายุ | ๑ | |

| ครั้งที่ วัน/เดือน/ปี | กลุ่มวิชา | หัวข้อวิชา | วัตถุประสงค์ | เวลาเรียน (ชม.) | วิทยากร |
|--------------------------|-----------|---|---|--------------------|---------|
| ๑๓ | วิชาชีวิต | การถ่ายทอดภูมิปัญญาผู้สูงอายุ (ภูมิปัญญาไทย) | เพื่ออนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่นให้ ดำรงสืบทอดต่อไป และเสริมสร้าง คุณค่าทางภูมิปัญญาของผู้สูงอายุให้ เป็นที่ประจักษ์และยอมรับ | ๑ | |
| | | การนำหลักศาสนามาใช้ใน ชีวิตประจำวัน | เพื่อให้สามารถนำหลักศาสนามาปรับ ตนเองให้มีความสุขในสภาพสังคมที่ เปลี่ยนแปลงไป | ๑ | |
| | | การทำสมาธิวิปัสสนา | เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ฝึกจิตให้สงบ เกิด สมาธิ ปัญญา | ๑ | |

| ครั้งที่ วัน/เดือน/ปี | กลุ่มวิชา | หัวข้อวิชา | วัตถุประสงค์ | เวลาเรียน (ชม.) | วิทยากร |
|--------------------------|-----------|--|---|--------------------|---------|
| ๑๔ | วิชาการ | กฎหมายและสิทธิประโยชน์ ของผู้สูงอายุ | เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับ กฎหมายที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ สิทธิ ผู้สูงอายุ | ๒ | |
| | วิชาชีวิต | ดนตรี/ร้องเพลง | เพื่อให้ผู้สูงอายุสนุกสนานคลายความ เหงา ความเบื่อหน่าย | ๑ | |
| ๑๕ | วิชาชีวิต | การถ่ายทอดภูมิปัญญาผู้สูงอายุ (ภูมิปัญญาท้องถิ่น) | เพื่ออนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่นให้ ดำรงสืบทอดต่อไป และเสริมสร้าง คุณค่าทางภูมิปัญญาของผู้สูงอายุให้ เป็นที่ประจักษ์และยอมรับ | ๑ | |
| | | การนำหลักศาสนามาใช้ใน ชีวิตประจำวัน | เพื่อให้สามารถนำหลักศาสนามาปรับ ตนเองให้มีความสุขในสภาพสังคมที่ เปลี่ยนแปลงไป | ๑ | |
| | | การทำสมาธิวิปัสสนา | เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ฝึกจิตให้สงบ เกิด สมาธิ ปัญญา | ๑ | |

| ครั้งที่ วัน/เดือน/ปี | กลุ่มวิชา | หัวข้อวิชา | วัตถุประสงค์ | เวลาเรียน (ชม.) | วิทยากร |
|--------------------------|-----------|----------------------------------|--|--------------------|---------|
| ๑๖ | วิชาการ | การใช้เทคโนโลยีและการ สื่อสาร | เพื่อให้ผู้สูงอายุนำความรู้ด้านเทคโนโลยี และการสื่อสารมาใช้ในการดำเนิน ชีวิตประจำวัน | ๒ | |
| | | จิตอาสาเพื่อชีวิตและสังคม | เพื่อสร้างทัศนคติที่ดีในการเป็นจิตอาสา | ๑ | |