

หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ (โรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลนาบอน)  
หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ๓ กลุ่มวิชา คือ วิชาชีวิต (๕๐%) วิชาชีพ (๓๐%) วิชาการ (๒๐%)

๑.กลุ่มวิชาชีวิต (๕๐%) จำนวน ๒๔ ชั่วโมง

หมวดวิชา	ชื่อหัวข้อวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระวิชา	เวลาเรียน	หมายเหตุ
๑.หมวดวิชาสังคม  (จำนวน ๓ ชั่วโมง)	การใช้ชีวิตในวัยสูงอายุ	เพื่อให้ทราบถึงวิธีการและแนวปฏิบัติ เพื่อการใช้ชีวิตที่เหมาะสมในวัยสูงอายุ	๑. การเตรียมตัวก่อนวัยสูงอายุด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพ ๒. การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ ร่างกาย สังคม เศรษฐกิจ ๓. กิจกรรมในวัยสูงอายุ ๔. การใช้ชีวิตร่วมกับคนหลายวัย	๒ ชั่วโมง	
	การเสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่าง ผู้เรียน	เพื่อให้มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้ เรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน	๑. พัฒนาทักษะการพูด การฟัง การคิด ๒. พัฒนาทักษะการมีส่วนร่วม ร่วมคิด ร่วม ทำ ร่วมแก้ปัญหา	๑ ชั่วโมง	

หมวดวิชา	ชื่อหัวข้อวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระวิชา	เวลาเรียน	หมายเหตุ
๒.หมวดวิชาชีวิต และสุขภาพ  (จำนวน ๘ ชั่วโมง)	๑. สุขภาพกาย (๓ อ) ๑.๑ อาหารและโภชนาการ	เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจในหลักโภชนาการที่ดี การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และการจัดการอารมณ์ในวันวัยสูงอายุ	๑. ความเข้าใจที่ดีต่อโภชนาการ และคุณลักษณะของโภชนาการที่ดี ๒. ผลของอาหารต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ ๓. อาหารที่ผู้สูงอายุควรบริโภคบ่อย อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง ๔. อาหารพื้นบ้านต่อโภชนาการ	๒ ชั่วโมง	
	๑.๒ การออกกำลังกาย (เน้นการออกกำลังกายด้วยตนเอง)		๑. การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ ๒. จุดมุ่งหมายของการออกกำลังกาย ๓. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ๔. การดูแลสุขภาพอนามัยตามสุขบัญญัติ และการพักผ่อนที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ	๑ ชั่วโมง	
	๑.๓ อารมณ์		การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ในวัยสูงอายุ	๑ ชั่วโมง	
	๒. การดูแลสุขภาพช่องปาก	เพื่อให้ทราบวิธีการดูแลสุขภาพช่องปาก	๑. การแปรงฟัน การใช้ยาสีฟัน และการบำรุงรักษาเหงือกและฟัน ๒. อาหารที่ควรบริโภคเพื่อสุขภาพช่องปาก ๓. สุขนิสัยสำหรับสุขภาพในช่องปาก ๔. การปฏิบัติตนเมื่อมีอาการในช่องปาก	๑ ชั่วโมง	

หมวดวิชา	ชื่อหัวข้อวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระวิชา	เวลาเรียน	หมายเหตุ
	สุขภาพใจ - ผู้สูงวัยอย่าให้เครียด	เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถจัดการความเครียด ความวิตกกังวล และยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุ	๑. การจัดการความวิตกกังวลสำหรับผู้สูงอายุ เกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บ ๒. การใช้การป้องกัน ๓. การยอมรับในสภาพชีวิต สังหาร การปลง ๔. การใช้วิถีทางจิตวิทยา ๕. การใช้วิถีทางศาสนา ๖. การวางอุเบกขา ๗. การใช้จิตภาวนา สมาธิ ๘. การบริหารสุขภาพจิตในวัยผู้สูงอายุ <ul style="list-style-type: none"> <li>- การยอมรับสภาพสังคม</li> <li>- การมองโลกในแง่ดี</li> <li>- การหลีกเลี่ยงการอยู่คนเดียว</li> </ul>	๑ ชั่วโมง	
	๔.การนวดแผนไทย/ธรรมชาติบำบัด	เพื่อสร้างความผ่อนคลายให้กับผู้สูงอายุ	๑. ประโยชน์ของการนวด ๒. การนวดแผนไทยที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ (นวดให้ตนเอง ,นวดให้ผู้อื่น) ๓. พัฒนาทักษะการนวดด้วยตนเองเพื่อสุขภาพกายและใจ ๔. ประโยชน์ของสมุนไพรไทย ๕. วารีบำบัด	๒ ชั่วโมง	

หมวดวิชา	ชื่อหัวข้อวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระวิชา	เวลาเรียน	หมายเหตุ
๓.หมวดวิชา สภาพแวดล้อม  (จำนวน ๑ ชั่วโมง)	๑. การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม และที่พักอาศัยในวัยผู้สูงอายุ	๑. เพื่อสร้างความรู้ทัศนคติต่อความ จำเป็นที่จะต้องสร้างสิ่งอำนวยความสะดวก ต่อการดำรงชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ๒. การอำนวยความสะดวกและความ ปลอดภัยของผู้สูงอายุ	๑. การจัดสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ห้องนอน พื้นที่ใช้สอยทั่วไป และห้องน้ำ ๒. การจัดสิ่งอำนวยความสะดวก - การจัดทำราวจับพยุงตัว - การเลือกใช้ส้วมที่เหมาะสม สำหรับผู้สูงอายุ - การปรับพื้นผิวสัมผัส - พื้นผิวต่างระดับ - การปรับปรุงบันได ประตู ๓. การจัดทำสัญญาณเตือนภัยสำหรับผู้ สูงอายุ	๑ ชั่วโมง	
๔.หมวดวิชา วัฒนธรรมและภูมิ ปัญญา  (จำนวน ๖ ชั่วโมง)	๑.การนำหลักศาสนามาใช้ใน ชีวิตประจำวัน	เพื่อให้สามารถปรับตนเองให้มีความสุข ในสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป	การนำหลักศาสนามาประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน	๒ ชั่วโมง	
	๒.การทำสมาธิวิปัสสนา		๑. ประโยชน์ของการทำสมาธิ ๒. รูปแบบการทำสมาธิทั่วไป ๓. รูปแบบการทำสมาธิ เพื่อบำบัดกายและใจ	๒ ชั่วโมง	
	๓.การถ่ายทอดภูมิปัญญาผู้สูงอายุ	เพื่ออนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่นให้ ดำรงสืบทอดต่อไปและเสริมสร้างคุณค่า ทางภูมิปัญญาของผู้สูงอายุให้เป็นที่ ประจักษ์และยอมรับ	๑. ภูมิปัญญาไทย ๒. ภูมิปัญญาท้องถิ่น	๒ ชั่วโมง	

หมวดวิชา	ชื่อหัวข้อวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระวิชา	เวลาเรียน	หมายเหตุ
๕.กิจกรรม นันทนาการ (เลือก เสรี)  (จำนวน ๒ ชั่วโมง)	๑.กิจกรรมเข้าจังหวะ	เพื่อให้ผู้สูงอายุคลายเหงา	ลีลาศ/รำไทย/บาสโลบ/อื่นๆ	๓ ชั่วโมง	
	๒.ดนตรี/ร้องเพลง		๑.ประโยชน์ของดนตรี การเล่นดนตรี การร้องเพลง ๒.รูปแบบการใช้ดนตรีเพื่อการบำบัดกายและใจ ๓.พัฒนาทักษะในการร้อง การเล่นดนตรี	๓ ชั่วโมง	

๒. กลุ่มวิชาชีพ (๓๐%) (จำนวน ๑๔ ชั่วโมง)

หมวดวิชา	ชื่อหัวข้อวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระวิชา	เวลาเรียน	หมายเหตุ
๑.หมวดวิชา เศรษฐกิจ  (จำนวน ๑๔ ชั่วโมง)	๑.การฝึกอาชีพเพื่อเพิ่มรายได้ ลดรายจ่าย	เพื่อสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ	๑. หลักการประกอบอาชีพของผู้สูงอายุเกี่ยวกับรูปแบบ ระยะเวลา ค่าตอบแทนสวัสดิการ ๑.๑ การประกอบอาชีพในระบบ/นอกระบบ ๑.๒ แหล่งทุนของผู้สูงอายุ ๒. การบริหารจัดการด้านการตลาดและการเงินของอาชีพเสริม ๓. พัฒนาทักษะอาชีพตามความจำเป็นและเหมาะสมเพื่อเพิ่มความชำนาญ	๔ ชั่วโมง	
	๒.การจัดทำบัญชีครัวเรือน	เพื่อเรียนรู้การทำบัญชีรายรับรายจ่ายทรัพย์สิน ตามวิธีแห่งการเรียนรู้เพื่อพัฒนาชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	การจัดทำบัญชีครัวเรือน	๒ ชั่วโมง	
	๓.เศรษฐกิจพอเพียง	เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ ในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	๑. เรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ๓. การใช้ชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	๒ ชั่วโมง	
	๔.งานฝีมือต่างๆ	เพื่อเสริมสร้างทักษะด้านอาชีพ	ศิลปะ/หัตถกรรม/อื่นๆ	๖ ชั่วโมง	

๓.กลุ่มวิชาการ (๒๐%) (จำนวน ๑๐ ชั่วโมง)

หมวดวิชา	ชื่อหัวข้อวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระวิชา	เวลาเรียน	หมายเหตุ
๑.หมวดวิชาสังคม (จำนวน ๖ ชั่วโมง)	๑.กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ	๑.เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับกฎหมายที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ ๒.เพื่อให้รับทราบและสามารถเข้าถึงสิทธิของผู้สูงอายุ	๑. ความรู้เบื้องต้นกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ เช่น พ.ร.บ.ผู้สูงอายุ พ.ศ.๒๕๔๖ กฎหมายผู้สูงอายุ พินัยกรรม มรดก การทำสัญญาหรือนิติกรรมทางกฎหมาย การโอนกรรมสิทธิ์ ๒.สิทธิประโยชน์ทางกฎหมายของผู้สูงอายุ ๓.แหล่งให้บริการสิทธิประโยชน์ต่างๆสำหรับผู้สูงอายุพร้อมช่องทางในการติดต่อ อาทิ ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ ๔.ความรู้กฎหมาย	๓ ชั่วโมง	
	๒.จิตอาสาเพื่อชีวิตและสังคม	เพื่อสร้างทัศนคติที่ดีในการเป็นจิตอาสา	๑.คุณค่าของผู้สูงอายุ และการมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม ๒.การทำงานจิตอาสา - ความหมายของคำว่าจิตบริการและจิตอาสา - ลักษณะของคนที่เป็นจิตอาสา - กิจกรรมจิตอาสา ได้แก่ กิจกรรมทางสังคม ศาสนา การศึกษา วัฒนธรรมปริจาค และกิจกรรมพัฒนา	๑ ชั่วโมง	
	๓.การใช้เทคโนโลยีและการสื่อสาร	เพื่อให้ผู้สูงอายุนำความรู้ด้านเทคโนโลยีและการสื่อสารมาใช้	๑. ประโยชน์ของการใช้เทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ Smart Phone เพื่อการสื่อสาร	๒ ชั่วโมง	

หมวดวิชา	ชื่อหัวข้อวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระวิชา	เวลาเรียน	หมายเหตุ
๒.หมวดวิชา เศรษฐกิจ (จำนวน ๑ ชั่วโมง)	การออมในวัยสูงอายุ	เพื่อสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ	๑. ความหมายการออมและความสำคัญของเงินออม ๒. การเก็บออมด้วยตนเอง การทำบัญชีครัวเรือน การฝากเงินธนาคาร กองทุนผู้สูงอายุ ๓. การประกันชีวิตที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ ความรู้เกี่ยวกับประกันชีวิต	๑ ชั่วโมง	
๓.หมวดวิชา สุขภาพ (จำนวน ๓ ชั่วโมง)	๑. โรคเรื้อรังที่เกิดกับผู้สูงอายุ	เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับโรคเรื้อรัง การป้องกัน และการดูแลตัวเอง	๑. โรคเรื้อรังในผู้สูงอายุ สาเหตุ วิธีการป้องกัน ตัวอย่างโรคเรื้อรัง ๒. การเกิดภูมิแพ้ในผู้สูงอายุ ๓. การปฏิบัติตัวเบื้องต้น	๒ ชั่วโมง	
	๒. ข้อควรระวังในการใช้ยา (หลักเบื้องต้น)	เพื่อให้ทราบการใช้ยาที่ถูกต้อง	การใช้ยาให้ถูกต้อง และข้อควรระวังในการใช้	๑ ชั่วโมง	