

หลักสูตรการศึกษาเพื่อพัฒนาตนเอง การศึกษาเพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน

โครงการส่งเสริมสุขภาพกายและใจ สูงวัยตามวิถีพุทธ จำนวน 5 ชั่วโมง

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอศรีราชา

ความเป็นมา

ผู้สูงวัยของประชากรเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทั่วโลก ในขณะที่ประชากรทั่วโลกมีจำนวนและสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ในปี 2565-2568 สถานการณ์ทั่วโลกมีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น ปีละเกือบ 58 ล้านคน มีประชากรอายุ 60 ปี ขึ้นไปมากถึง 1,109 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 14 ของประชากรโลก 8,000 ล้านคน สังคมไทยในปัจจุบันมีสัดส่วนโครงสร้างประชากรวัยสูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทำให้ทุกภาคส่วน ต้องมีการเตรียมความพร้อม ให้ทันกับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรที่กำลังเกิดขึ้นตอนนี้ และอนาคตอันใกล้รวมทั้งเตรียมความพร้อมให้ผู้ที่กำลังจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุให้มีความรู้ ความสามารถ และมีศักยภาพ ในการช่วยกันขับเคลื่อนเศรษฐกิจและสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น สำหรับ สถานการณ์การเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุของประเทศไทย ในปี 2566-2568 มีประชากรผู้สูงอายุ 13 ล้าน กว่าคน จากประชากรประมาณ 65 ล้านกว่าคน คิดเป็นร้อยละ 20.08 มี ภาคเหนือเป็นภาคที่มีประชากรผู้สูงอายุมากที่สุด ร้อยละ 23.39 รองลงมาคือภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ ร้อยละ 20.61, 19.07 และ 17.14 ตามลำดับ จังหวัดสุโขทัย มีอัตราผู้สูงอายุสูงเป็นลำดับที่ 16 ของประเทศไทย มีประชากรสูงอายุ 138,336 คน จาก ประชากรทั้งหมด 577,093 คน คิดเป็นร้อยละ 23.97 อำเภอศรีราชา มีประชากร ผู้สูงอายุจำนวน 10,999 คน จากประชากรทั้งหมด 38,507 คน คิดเป็นร้อยละ 28.56 ปัญหาด้านสุขภาพในผู้สูงอายุอาจพบได้บ่อย ทั้งนี้เนื่องจากวัยสูงอายุมีปัจจัย การ เปลี่ยนแปลงในการเสื่อมถอยในหลายด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ และสังคม ผู้สูงวัยที่มากขึ้น ซึ่งแสดงอาการได้หลายอย่าง เช่น ความจำไม่ดี อารมณ์แปรปรวน ซึมเศร้า นิสัยเปลี่ยนไป การเคลื่อนไหวไม่ดี การทรงตัวไม่ดี หูตึง มองไม่ชัดเจน นอนไม่หลับ ซึมเศร้า ผู้สูงอายุจึงมีความต้องการการดูแลและการสนับสนุนทางสังคมมากขึ้น และความรอบรู้ด้านสุขภาพที่มุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุดูแลตนเองได้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ อำเภอศรีราชา จังหวัดสุโขทัย ให้มีการสนับสนุนทาง สังคมและ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ว่าปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลต่อพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ อำเภอศรีราชา จังหวัดสุโขทัย ในกิจกรรมเสริมสร้างสังคมของผู้สูงอายุให้มากขึ้น ส่งเสริมกิจกรรมด้านวิถีพุทธเข้ามาในการดำเนินชีวิต ให้หลักธรรมเพื่อพัฒนากาย จิต และสมองมากขึ้นเพื่อให้เป็น ผู้สูงอายุสุขใจ สูงวัยอย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ ตามวิถีพุทธ

หลักการของหลักสูตร

เนื่องจากกิจกรรมพัฒนาสังคมและชุมชนมี 5 ด้าน คือ 1) ด้านเศรษฐกิจ กิจกรรมเศรษฐกิจชุมชนพึ่งตนเอง 2) ด้านการเมือง กิจกรรมส่งเสริมประชาธิปไตย 3) ด้านสังคม กิจกรรมชุมชนแห่งการเรียนรู้ 4) ด้านสิ่งแวดล้อม กิจกรรมรักษาลำธารและสิ่งแวดล้อม 5) ด้านศิลปวัฒนธรรม กิจกรรมเพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน การจัดกระบวนการให้บุคคลรวมกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน สร้าง กระบวนการจิตสาธารณะ ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการพัฒนาสังคมและชุมชนอย่างยั่งยืน ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอศรีราชา

จึงได้ดำเนินการจัดโครงการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน มีการให้ ความรู้เกี่ยวกับโครงการผู้สูงอายุสุขใจ สูงวัยอย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ ตามวิถีพุทธ เพื่อส่งเสริมและดูแลสุขภาพ กาย จิต สมองให้กับผู้สูงอายุ ตามรอยวิถีพุทธขึ้นมา

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพสุขภาพ กาย จิต สมอง กับผู้สูงอายุ
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมได้ร่วมพูดคุยและมีกำลังใจ สร้างความรัก ความสามัคคี ความสัมพันธ์ที่มีระหว่าง ผู้สูงอายุ ร่วมกันไหว้พระเก้าวัดในอำเภอศรีมามาศ

กลุ่มเป้าหมาย

มี 3 กลุ่มเป้าหมาย คือ

1. ประชาชนผู้สูงอายุ ผู้สนใจ กิจกรรมจำนวน 38 คน

ระยะเวลา

ตลอดระยะเวลาของหลักสูตร จำนวน 16 ชั่วโมง

1. ภาคทฤษฎี จำนวน 3 ชั่วโมง
2. ภาคปฏิบัติ จำนวน 13 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมอธิบายให้ความรู้การดูแลสุขภาพสุขภาพ กาย จิต สมอง กับผู้สูงอายุ	เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความ เข้าใจในการดูแลสุขภาพสุขภาพ กาย จิต สมอง กับผู้สูงอายุ	1.วิทยากรอธิบายเรื่องการดูแลสุขภาพสุขภาพ กาย จิต สมอง กับผู้สูงอายุ 2.วิทยากรและผู้เรียนร่วมสนทนาแลกเปลี่ยนข้อมูลความคิดเห็น	30 นาที	30 นาที
2	กิจกรรมที่ 2 เรียนรู้หลักธรรม การดำเนินชีวิตที่มีสุข	เพื่อให้ผู้สูงอายุ มีความรู้ความเข้าใจในการนำหลักธรรม การดำเนินชีวิตที่มีสุข	1.วิทยากร ให้ความรู้ หลักธรรมการดำเนินชีวิตที่มีสุข 2.ร่วมกิจกรรมในการใช้หลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างเหมาะสมของตนเอง	1 ชม	1 ชม
3.	กิจกรรม3 ทำบุญ ทำทาน ไหว้พระ 9 วัด	เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมได้ร่วมพูดคุยและมีกำลังใจ สร้างความรัก ความสามัคคี ความสัมพันธ์ที่มีระหว่าง ผู้สูงอายุ ร่วมกันไหว้พระเก้าวัดในอำเภอศรีมามาศ	1 วิทยากรบรรยายให้ความรู้วัดที่สำคัญในอำเภอศรีมามาศ 2. ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมทำบุญตามวัดที่กำหนดให้ ครบทั้ง 9 วัด	1ชม	1 ชม.
รวม				2.30ชม.	2.30ชม.

ระยะเวลา จำนวน 5 ชั่วโมง

ภาคทฤษฎี 2.30 ชั่วโมง

ภาคปฏิบัติ 2.30 ชั่วโมง

การจัดกระบวนการเรียนรู้

1. อธิบาย/การบรรยาย
2. การสาธิต ทดลอง
3. การวิเคราะห์และสังเคราะห์บทเรียน
4. การฝึกปฏิบัติ

สื่อการเรียนรู้

1. ศึกษาจากเอกสาร / ใบความรู้
2. ศึกษาจากแหล่งเรียนรู้ในชุมชน / วิทยากร / ภูมิปัญญาท้องถิ่น

การวัดและประเมินผล

- การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตรการประเมินผลระหว่างเรียนจาก การปฏิบัติงานที่มีคุณภาพ ความสำเร็จของการปฏิบัติและจบ หลักสูตร
- ประเมินตามแบบประเมินความพึงพอใจของโครงการฯ

เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. ผู้เรียนมีเวลาเรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 60

ลงชื่อ...

ธำรงบุญเขต

.....วิทยากร

(พระครูธำรงบุญเขต)
วิทยากร

ลงชื่อ.....



.....ผู้เสนอหลักสูตร

(นางสมคณิง จารุเสนีย์)
เจ้าหน้าที่การศึกษาเพื่อพัฒนาตนเอง

ลงชื่อ.....



.....ผู้อนุมัติหลักสูตร

(นางริสา วัฒนะรัตน์)

ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอศรีราชา