



โรงเรียนผู้สูงอายุ

องค์การบริหารส่วนตำบลแก่งผักกูด

ที่มาและความจำเป็น

ประเทศไทยได้เข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” มาตั้งแต่ ปี พ.ศ. ๒๕๔๘ กล่าวคือ มีประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปเกินกว่าร้อยละ ๑๐ ของประชากรทั้งประเทศ อันเป็นผลมาจาก อัตราการเกิดที่ลดลงและความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ ทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวขึ้น การที่ประชากรวัยสูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้ประเทศต้องมีรายจ่าย ด้านสวัสดิการเพื่อผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้น ครอบครัวต้องแบกรับภาระในการดูแลผู้สูงอายุมากขึ้น ขณะที่ผู้สูงอายุเองเมื่อมีอายุยืนยาวขึ้นก็ยิ่งต้องเผชิญกับปัญหาการขาดแคลนรายได้ หรือมีรายได้ไม่เพียงพอแก่การดำรงชีพ รวมถึงความเสี่ยงจากการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ ความพิการหรือทุพพลภาพ

นอกจากนี้ สภาพครอบครัวไทยที่เปลี่ยนแปลงไปจากอดีต จากที่มีคนหลายรุ่น อยู่ในครัวเรือนเดียวกัน กลายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้นทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่กันตามลำพังขาดผู้ดูแล และอาจเกิดความรู้สึกว่าชีวิตไร้ความหมาย สถานการณ์ของผู้สูงอายุไทย จึงนำวิกฤตการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจึงควรดำเนินการควบคู่กับมาตรการอื่น ๆ ของรัฐ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลอย่างทั่วถึง ซึ่งผู้มีบทบาทสำคัญได้แก่ สมาชิกในครอบครัว ชุมชน และท้องถิ่น โดยเฉพาะองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ที่มีภารกิจโดยตรงในการดูแลผู้สูงอายุ รวมทั้งส่งเสริม สนับสนุน และแสวงหาความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีพื้นที่ในการเข้าร่วม กิจกรรมกับชุมชน ไม่ว่าจะเป็นการพบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การถ่ายทอดภูมิปัญญา หรือการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ซึ่งเป็นกรยกระดับการจัดสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนเพื่อให้ผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง และชุมชนประจักษ์ในศักยภาพ และพลังของผู้สูงอายุ ส่งผลให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี และมีความสุข

โรงเรียนผู้สูงอายุคืออะไร

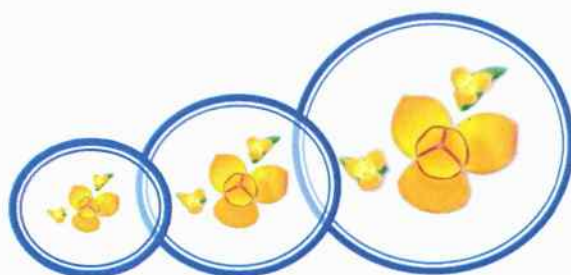
โรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นรูปแบบหนึ่งในการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การจัดการศึกษา การพัฒนาทักษะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ จะเป็นเรื่องสำหรับผู้สูงอายุสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิต ที่จำเป็น โดยวิทยากรจิตอาสาหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุ จะได้แสดงศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ประสบการณ์ ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่น เพื่อสืบสาน ภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน

โรงเรียนผู้สูงอายุได้ใช้อาคารห้องประชุมกิจการสภาองค์การบริหารส่วนตำบลแก่งผักกูด และอาคารโดมหน้าห้องประชุม ร่วมกับชมรมผู้สูงอายุ ดำเนินการการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในระยะแรก อาจเป็นเพียงการรวมกลุ่มพบปะพูดคุยกัน แล้วจึงค่อยๆ มีรูปแบบชัดเจนขึ้น มีกิจกรรมที่หลากหลายตามความต้องการของผู้สูงอายุ หรืออาจเป็นการขยายกิจกรรมจากที่มีการดำเนินการอยู่แล้ว เป็นต้น โรงเรียนผู้สูงอายุ มีรูปแบบและกิจกรรมที่หลากหลาย ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับบริบทของความต้องการของผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ จะกำหนดตารางกิจกรรมในแต่ละเดือน ไว้ชัดเจน ระยะเวลาเปิดเรียนอาจเป็นตลอดปีหรือเปิดเป็นช่วงเวลาตามหลักสูตรที่จัดอบรม ส่วนใหญ่จะจัดกิจกรรมเดือนละ ๒ วัน

กรอบแนวคิดโรงเรียนผู้สูงอายุ

โรงเรียนผู้สูงอายุ ดำเนินการภายใต้แนวคิดการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิต ของผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ พัฒนาทักษะในการดูแลตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่ การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยอยู่บนพื้นฐานแนวคิดที่ว่า “ผู้สูงอายุมีคุณค่า และมีศักยภาพ ควรได้รับการส่งเสริม สนับสนุนให้มีส่วนร่วมที่ประโยชน์ให้สังคม และส่งเสริมการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุโดยเชื่อมโยงกับประสบการณ์ของผู้สูงอายุ สาระการเรียนรู้ จะต้องทำให้ผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้ได้จริง ในชีวิตปัจจุบัน เพิ่มโอกาสในการรวมกลุ่ม ในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน”

การดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม โดยทุกภาคส่วน “**ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมสร้าง**” และมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน การจัดการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุ มีความสุข เกิดทักษะในการดูแลตนเอง มีคุณภาพชีวิตที่ดี

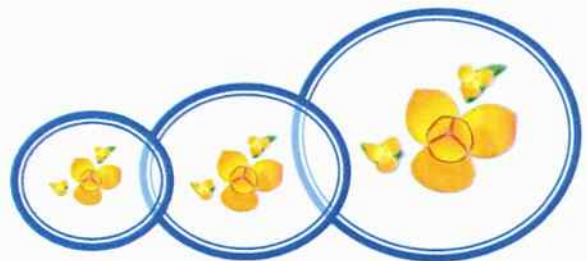


ตัวแบบ (Model) โรงเรียนผู้สูงอายุ



วัตถุประสงค์ของโรงเรียน

๑. เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ
๒. เพื่อส่งเสริมการพัฒนาตนเอง การดูแล คุ้มครอง และพิทักษ์สิทธิของผู้สูงอายุ
๓. เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจ สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมในสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป
๔. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการรวมกลุ่มพัฒนาทักษะด้านอาชีพ รายได้
๕. เพื่อส่งเสริมให้มีสถานที่ในการทำกิจกรรม และสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมปลอดภัย สำหรับผู้สูงอายุ
๖. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสร้างสรรค์ประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม เสริมสร้างคุณค่าภูมิปัญญาผู้สูงอายุ ให้เป็นที่ประจักษ์และยอมรับและวัฒนธรรมท้องถิ่นให้ดำรงสืบทอดต่อไป



ประโยชน์ที่ได้รับ

ประโยชน์ที่ผู้สูงอายุได้รับจากโรงเรียนผู้สูงอายุ

๑. ด้านสุขภาพร่างกาย ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง กระฉับกระเฉง ลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วย ลดระยะเวลาการพึ่งพาผู้อื่น อายุยืน
๒. ด้านจิตใจ ช่วยให้คลายเหงา จิตใจกระชุ่มกระชวย สดชื่น รู้สึกภาคภูมิใจและตระหนักในคุณค่า ความสามารถของตนเอง มีมุมมองเชิงบวกต่อตนเอง
๓. ด้านสังคม มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนวัยเดียวกันและคนต่างวัย ได้รับการยอมรับในฐานะสมาชิกของกลุ่ม
๔. ด้านจิตปัญญา รู้เท่าทันและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมตามวัย
๕. ด้านเศรษฐกิจ เรียนรู้ทักษะทางด้านอาชีพ สามารถนำไปประกอบอาชีพสร้างงาน สร้างรายได้ช่วยเหลือตนเองต่อไป

ประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม

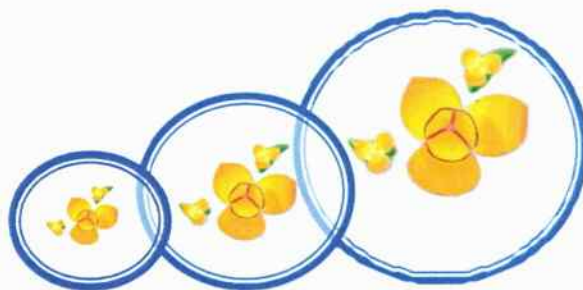
๑. โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นพื้นที่เรียนรู้และถ่ายทอดประสบการณ์ ภูมิปัญญาและวัฒนธรรม ท้องถิ่น ให้ดำรงสืบทอดเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน
๒. โรงเรียนผู้สูงอายุเป็น “เวที” ที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการทำประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม รวมทั้งอาจเป็นแรงผลักดันให้เข้าร่วมเป็นอาสาสมัครในชุมชน

ส่วนที่ ๒

แนวทางการดำเนินงาน โรงเรียนผู้สูงอายุ

ขั้นตอนการดำเนินงาน

- ประชุมประชาคมเพื่อสร้างความเข้าใจและความร่วมมือจากพื้นที่
- คัดเลือกและแต่งตั้งคณะทำงานขับเคลื่อนการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ
- จัดทำแผนขั้นตอนในการดำเนินงาน
- จัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ
- ขับเคลื่อนการดำเนินงาน
- ติดตามและประเมินผลการดำเนินงาน



โครงสร้างโรงเรียนผู้สูงอายุ

การขับเคลื่อนการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพ ควรมี องค์ประกอบดังนี้

- **ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ** การตั้งที่ปรึกษาของโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นกลยุทธ์ ในการสร้างการมีส่วนร่วมจากภาคส่วนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ให้มีส่วนร่วมในการรับรู้ การดำเนินงานของโรงเรียน และเป็น **“ใบเบิกทาง”** ให้แก่การดำเนินงาน ของโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งมีผลต่อการสร้างความน่าเชื่อถือในการทำงาน และถือเป็นการสร้างพันธมิตรในการทำงานชั้นเยี่ยม ที่ปรึกษาของโรงเรียนผู้สูงอายุมีฝ่ายสงฆ์ ฝ่ายฆราวาส รวมทั้งข้าราชการเกษียณโดยการทำบันทึกข้อตกลงร่วมมือ (MOU) ระหว่างผู้บริหารขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอท่าหลวง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแก่งผักกูด โรงเรียนพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทะเลวังวัด วัดสุทธาวาส และวัดทะเลวังวัด เป็นต้น **ครูใหญ่ หรือประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ** องค์ประกอบนี้ เป็นส่วนสำคัญมากและถือเป็น **“หัวใจ”** ของการขับเคลื่อนงาน ผู้ที่จะทำหน้าที่เป็นครูใหญ่ หรือประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นแกนนำที่เป็นผู้ริเริ่มงานของโรงเรียนผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ที่ได้รับการยอมรับและศรัทธาจากกลุ่มผู้สูงอายุ ด้วยกัน เป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการประสานงานและรังสรรค์กิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน
- **คณะกรรมการและแกนนำร่วมขับเคลื่อน** ถือเป็นอีกหนึ่งเงื่อนไขของความสำเร็จ เพราะกลไกหลักในการเคลื่อนงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ การกำหนดจำนวน คณะกรรมการหรือแกนนำร่วมขับเคลื่อนขึ้นอยู่กับภาระหน้าที่หรือแบ่งงาน ภายในโรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละแห่ง
- **ทีมวิทยากรจิตอาสา** เป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่นประการหนึ่งของโรงเรียนผู้สูงอายุ เพราะใช้ทุนทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีเป็นตัวตั้งขับเคลื่อน ทำให้กิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียนดำเนินไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ เช่น วิทยากรจากสมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุ ด้วยกัน ข้าราชการบำนาญพระสงฆ์ รวมถึงการขอความอนุเคราะห์วิทยากรจิตอาสาจากหน่วยงาน องค์กรต่าง ๆ ทั้งในลักษณะเครือข่ายทางสังคม เช่น กศน. ศูนย์พัฒนา ฝีมือแรงงาน ศูนย์บริการและถ่ายทอดเทคโนโลยีการเกษตร รพ.สต. โรงพยาบาล สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ในแต่ละจังหวัด องค์กรปกครอง ส่วนท้องถิ่น เป็นต้น

การบริหารจัดการ ด้วยหลัก 5 ก ประกอบด้วย

- **กลุ่ม** ต้องสร้างการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุให้เกิดขึ้น ทั้งที่เป็นกลุ่มแกนนำคณะทำงาน และกลุ่มสมาชิก หรือกลุ่มนักเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นเป้าหมายของการทำงาน ในขั้นนี้อาจมีกลยุทธ์ในการสร้างความเป็นกลุ่มก้อนได้หลายวิธี เช่น การเปิดรับสมัครสมาชิก หรือนักเรียนผู้สูงอายุ การต่อยอดจากกลุ่มเดิมที่เคยมีอยู่ในชุมชน เช่น ชมรมผู้สูงอายุ การสร้างสัญลักษณ์ของความเป็นกลุ่มสมาชิก อาทิ มีสัญลักษณ์โรงเรียนผู้สูงอายุ มีเสื้อสัญลักษณ์ของนักเรียนผู้สูงอายุ เป็นต้น
- **กรรมกร** ถือเป็นตัวแทนของสมาชิกกลุ่มที่จะทำหน้าที่ในการบริหารจัดการกลุ่มให้การ ทำงานประสบความสำเร็จ ทั้งนี้ควรสร้างกระบวนการคัดเลือกผู้ที่จะทำหน้าที่ดังกล่าว แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ ช่วยกันขับเคลื่อนการทำงานให้ประสบความสำเร็จ เป็นการสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมให้การบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุมีประสิทธิภาพ
- **กติกาหรือข้อตกลงร่วมกัน** ต้องเกิดจากความเห็นพ้องต้องกันของสมาชิกในโรงเรียน ผู้สูงอายุ เหมือนเป็นสัญญาใจที่มีต่อกันว่าจะร่วมกันยึดถือและปฏิบัติตาม ซึ่งจะเป็น แนวทางที่ทำให้การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุมีทิศทางการทำงานที่ชัดเจน แม้ว่าเปลี่ยนแปลงคณะกรรมการชุดใหม่จะยังคงมีแนวทางการทำงานเดิมให้เห็น และพัฒนาต่อยอดได้
- **กิจกรรม** ในระยะเริ่มแรกอาจเน้นไปที่การสร้างกิจกรรมในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ไม่ซับซ้อน เช่น การจัดให้มาพบปะกันทุกเดือน มีกิจกรรมร้องเพลง กิจกรรมนันทนาการรูปแบบอื่น ๆ กิจกรรมถ่ายทอดภูมิปัญญาให้กับเด็กและเยาวชนหรือการรวมกลุ่มออกกำลังกาย เมื่อมีประสบการณ์มากขึ้น จึงเคลื่อนไปสู่การทำกิจกรรมที่ตอบสนองปัญหา และความต้องการที่มีความซับซ้อนมากขึ้น เช่น การบูรณาการโรงเรียนผู้สูงอายุเข้ากับ การทำงานของ **“ธนาคารความดี”**
- **กองทุน** การขับเคลื่อนงานของโรงเรียนผู้สูงอายุให้เป็นอย่างมั่นคงจำเป็นต้องเรียนรู้ วิธีการหางบประมาณเพื่อการดำเนินงานด้วยตนเอง วิธีการหางบประมาณเข้ากองทุน ของกลุ่ม อาจจำแนกได้เป็น การสร้างกองทุนของตนเองการเก็บค่าสมาชิก การขอรับบริจาคจากผู้มีจิตศรัทธา การจำหน่ายผลิตภัณฑ์ของกลุ่ม การเขียนโครงการเพื่อเสนอขอรับ การสนับสนุนงบประมาณจากหน่วยงาน แหล่งทุนต่าง ๆ เช่น สำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กองทุนผู้สูงอายุ กองทุนสุขภาพตำบล สำนักงานพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม งบประมาณไม่ใช่หัวใจ ของการขับเคลื่อนงานได้เท่ากับการมีจิตอาสา หรือจิตสาธารณะที่จะสร้างสรรค์ สวัสดิการทางสังคมในการดูแลผู้สูงอายุ

ส่วนที่ ๓

ปัจจัยแห่งความสำเร็จ ของการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ

ปัจจัยแห่งความสำเร็จ หมายถึง ปัจจัยสำคัญที่ทำให้มีหรือให้เกิดขึ้น เพื่อให้การ ดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุบรรลุ ความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ พบว่าปัจจัย แห่งความสำเร็จของการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

๑. **มีผู้นำการเปลี่ยนแปลง** ที่ทุ่มเท เสียสละ และมีความมุ่งมั่นที่จะสร้างสรรค์กิจกรรม ของโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญ ของความสำเร็จในการดำเนินงานของโรงเรียน ผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้นำการเปลี่ยนแปลงที่เป็นผู้สูงอายุ หรือผู้นำทางด้าน จิตใจ เช่น พระภิกษุ เพราะมีผลโดยตรงต่อการสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้นทั้งแก่ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิก ของโรงเรียน หน่วยงาน และ องค์กรต่าง ๆ ซึ่งเป็นที่มาของความร่วมมือและการสนับสนุน การดำเนินงานของโรงเรียน

๒. **มีเป้าหมายชัดเจนและมีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง** การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน ถือเป็นกำหนดทิศทางการทำงานที่สร้าง ความเข้าใจร่วมกันในหมู่คณะกรรมการ หรือแกนนำ จะเป็นพลังที่เข้มแข็งในการทำงานร่วมกันและการจัดให้มี กิจกรรม อย่างต่อเนื่องเป็นประจำถือเป็นกลไกในการเชื่อมร้อยความเป็นกลุ่ม และความเป็นชุมชน ของผู้สูงอายุให้เกิดขึ้น ซึ่ง ส่งผลให้เกิดความร่วมมือร่วมใจ ในการขับเคลื่อนงานโรงเรียน ผู้สูงอายุให้บรรลุผล

๓. **มีส่วนร่วม** การมีส่วนร่วมจะทำให้เกิดความผูกพันและความรู้สึกเป็นเจ้าของร่วมกัน กลไกที่ทำให้สมาชิกมีส่วนร่วมทั้ง ที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ เช่น การประชุม ประจำเดือน การสร้างเวทีในการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การ ร่วมกันดำเนินงาน

๔. **มีเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็ง** การสร้างเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็ง อาจพิจารณาได้ ๒ ระดับ คือ การสร้างเครือข่ายทางสังคม ภายในกลุ่มหรือในหมู่สมาชิกของโรงเรียน ผู้สูงอายุด้วยกัน เช่น ในรูปแบบคณะกรรมการ หรือการมีตัวแทนในแต่ละหมู่บ้าน และการให้ความสำคัญกับการสร้างเครือข่ายกับหน่วยงาน องค์กรภายนอก เพื่อประสาน พลังในการทำงานร่วมกัน

๕. **มีการเรียนรู้และพัฒนาการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง** โดยการทบทวนตนเองและสรุป บทเรียนในการทำงานเป็นระยะ เรียนรู้จุด แข็ง จุดอ่อน ข้อที่ควรพัฒนาให้ดีขึ้น และนำมา พัฒนาระบบการทำงานอย่างต่อเนื่อง

๖. **มีองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นหนุนเสริม** การสนับสนุนจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เช่น งบประมาณ บุคลากร สถานที่ การประสานเครือข่าย เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สำคัญ ที่จะผลักดันให้การเคลื่อนไหวงานของโรงเรียนผู้สูงอายุเกิดขึ้นได้ และดำเนินการไปอย่างราบรื่น

ส่วนที่ ๔ หลักสูตรการ
เรียนรู้
เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

1. ชื่อหลักสูตร : การเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ (โรงเรียนผู้สูงอายุ กรอบหลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ๓ กลมวิชา คือ

- ๑.๑ วิชาสุขภาพ (๔๐ %) หมายถึง การดูแลสุขภาพที่เหมาะสมในวัยสูงอายุ
- ๑.๒ วิชาสังคม (๓๐ %) หมายถึง แนวทางการส่งเสริมการเข้าสังคม การปรับตนเองให้มีความสุขในสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลง
- ๑.๓ วิชาเศรษฐกิจ (๓๐ %) หมายถึง แนวทางการส่งเสริมความรู้ ทักษะด้านอาชีพที่เหมาะสมกับ ผู้สูงอายุ

๒. จำนวนชั่วโมงที่เรียนตลอดหลักสูตร

- ๒.๑ ระยะเวลาเรียนภาคเรียนละ ๔ เดือน เรียนเดือนละ ๒ ครั้ง ๆ ละ ๓ ชั่วโมง
- ๒.๒ เรียนไม่น้อยกว่า ๔๘ ชั่วโมง แบ่งเป็นภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ

3. การประเมินผล

ใช้แบบทดสอบ ดูผลงาน วัดความพึงพอใจของผู้เรียน และไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐

4. ผลที่คาดหวัง

ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างมีศักดิ์ศรี มีศักยภาพ พึ่งตนเองได้นานที่สุด

หมายเหตุ : สามารถนำหลักสูตรไปปรับใช้ตามความเหมาะสมของพื้นที่



ผู้สูงอายุ
มีคุณภาพชีวิตที่ดี

โรงเรียนผู้สูงอายุ

หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

วิชาสุขภาพ (๔๐%)

วิชาสังคม (๓๐%)

วิชาเศรษฐกิจ (๓๐%)

กิจกรรม

- ผู้สูงอายุสนใจ
เป็นวิทยากร

- กาย
- จิต
- อารมณ์/
สติปัญญา
- สังคม

กลวิธ

หลักสูตร

ดำเนินงาน

ประสานงาน

ทีมหน้า

ทีมทำทีม

เครือข่าย

ชมรม

ท้องถิ่น



หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ (โรงเรียนผู้สูงอายุ)

หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ๓ กลุ่มวิชา คือ วิชาสุขภาพ (๔๐ %) วิชาสังคม (๓๐ %) วิชาเศรษฐกิจ (๓๐ %)

๑. กลุ่มวิชาสุขภาพ (๔๐ %)

หมวดวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระวิชา	เวลาเรียน
๑. การดูแลสุขภาพในวัยสูงอายุ	เพื่อให้ทราบถึงการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมในวัยสูงอายุ	การปรับตัวรับการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ ร่างกาย ในวัยสูงอายุ	๒ ชั่วโมง
๒. สุขภาพกาย (๓ อ) ๒.๑ อาหารและโภชนาการ	เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจในหลักโภชนาการที่ดี	๑. ความเข้าใจที่ดีต่อโภชนาการ และคุณลักษณะของโภชนาการที่ดี ๒. ผลของอาหารต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ ๓. อาหารที่ผู้สูงอายุควรบริโภคบ่อย อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง ๔. อาหารพื้นบ้านต่อโภชนาการ	๒ ชั่วโมง
๒.๒ การออกกำลังกาย (เน้น การออกกำลังกายด้วยตนเอง)	เพื่อให้การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	๑. การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ ๒. จุดมุ่งหมายของการออกกำลังกาย ๓. การออกกำลังกายที่เหมาะสมในวัยสูงอายุ การดูแลสุขภาพอนามัยตามสุขบัญญัติ และการพักผ่อนที่เหมาะสม ของผู้สูงอายุ	๒ ชั่วโมง
๒.๓ อารมณ์	เพื่อการจัดการอารมณ์ในวัยสูงอายุ	การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ในวัยสูงอายุ	๑ ชั่วโมง

กลุ่มวิชาสังคม (๓๐%)

หมวดวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระวิชา	เวลาเรียน
๑. การใช้ชีวิตในวัยสูงอายุ	เพื่อให้ทราบถึงวิธีการและแนวปฏิบัติเพื่อการใช้ชีวิตที่เหมาะสมในวัยสูงอายุ	๑. กิจกรรมในวัยสูงอายุ ๒. การใช้ชีวิตร่วมกับคนหลายวัย	๒ ชั่วโมง
๒. การเสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เรียน	เพื่อให้มีการพูดคุย แลกเปลี่ยนความรู้เรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน	๑. พัฒนาทักษะการพูด การฟัง การคิด ๒. พัฒนาทักษะการมีส่วนร่วม ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมแก้ปัญหา	๑ ชั่วโมง
๓. การนำหลักศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวัน	- เพื่อให้สามารถปรับตนเองให้มีความสุขในสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป	การนำหลักศาสนามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	๒ ชั่วโมง
๔. การทำสมาธิวิปัสสนา	เพื่ออนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่นให้ดำรงสืบทอดต่อไป และเสริมสร้างคุณค่าทางภูมิปัญญา ของผู้สูงอายุให้เป็นที่ประจักษ์และยอมรับ	๑. ประโยชน์ของการทำสมาธิ ๒. รูปแบบการทำสมาธิทั่วไป ๓. รูปแบบการทำสมาธิ เพื่อบำบัดกายและใจ	๒ ชั่วโมง
๕. การถ่ายทอดภูมิปัญญาผู้สูงอายุ	เพื่อให้มีการสืบทอด วัฒนธรรม และ ภูมิปัญญาท้องถิ่น	๑. ภูมิปัญญาไทย ๒. ภูมิปัญญาท้องถิ่น	๓ ชั่วโมง

หมวดวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระวิชา	เวลาเรียน
๓๗. จิตอาสาเพื่อชีวิตและสังคม	เพื่อสร้างทัศนคติที่ดีในการเป็นจิตอาสา	๑. คุณค่าของผู้สูงอายุ และการมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม ๒. การทำงานจิตอาสา - ความหมายของคำว่าจิตบริการ และจิตอาสา - ลักษณะของคนที่เป็นจิตอาสา - กิจกรรมจิตอาสา ได้แก่ กิจกรรมทางสังคม ศาสนา การศึกษา วัฒนธรรมปริจาค และกิจกรรมพัฒนา	๒ ชั่วโมง
๓๘. ดนตรี / ร้องเพลง	เพื่อให้ผู้สูงอายุคลายเหงา	๑. ประโยชน์ของดนตรี การเล่นดนตรี การร้องเพลง ๒. รูปแบบการใช้ดนตรีเพื่อการบำบัดกายและใจ ๓. พัฒนาทักษะในการร้อง การเล่นดนตรี	๒ ชั่วโมง

หมวดวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหาสาระวิชา	เวลาเรียน
๑. การจัดทำบัญชีครัวเรือน	เพื่อเรียนรู้การทำบัญชีรายรับรายจ่าย ทรัพย์สิน ตามวิธีแห่งการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	การจัดทำบัญชีครัวเรือน	๒ ชั่วโมง
๒. เศรษฐกิจพอเพียง	เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	๑. เรียนรู้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ๒. การใช้ชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	๒ ชั่วโมง
๓. การออมในวัยสูงอายุ	เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ	๑. ความหมายการออมและความสำคัญของเงินออม ๒. การเก็บออมด้วยตนเอง การทำบัญชีครัวเรือน การฝากเงินธนาคาร กองทุนผู้สูงอายุ ๓. การประกันชีวิตที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ ความรู้เกี่ยวกับประกันชีวิต	๑ ชั่วโมง
๔. การฝึกอาชีพเพื่อเพิ่มรายได้ ลดรายจ่าย	เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ	๑. หลักการประกอบอาชีพของผู้สูงอายุเกี่ยวกับรูปแบบ ระยะเวลา ค่าตอบแทน สวัสดิการ ๑.๑ การประกอบอาชีพในระบบ /นอกระบบ ๑.๒ แหล่งทุนของผู้สูงอายุ ๒. การบริหารจัดการด้านการตลาดและการเงินของอาชีพเสริม ๓. พัฒนาทักษะอาชีพตามความจำเป็นและเหมาะสมเพื่อเพิ่มความชำนาญ	๒ ชั่วโมง
๕. งานฝีมือต่างๆ	เพื่อเสริมสร้างทักษะด้านอาชีพ	ศิลปะ / หัตถกรรม/ อื่นๆ	๔ ชั่วโมง