

ชื่อหลักสูตร การทำพิมเสนยาหม่อง จำนวน 3 ชั่วโมง

กลุ่มอาชีพ พาณิชยกรรมและบริการ (กลุ่มสนใจ)

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอเมืองมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม

ความเป็นมา

ปัจจุบันโลกกำลังเผชิญกับสังคมสูงวัย (Aging Society) และคาดว่าภายในปี พ.ศ. 2583 จะเปลี่ยนเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ สังคมสูงวัยมิใช่เป็นเรื่องของผู้สูงอายุเพียงวัยเดียว แต่เป็นเรื่องของคนทุกวัยและทุกภาคส่วน ทั้ง ภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคธุรกิจที่ให้คุณประโยชน์เพื่อสังคม สถาบันการศึกษา สถาบันศาสนา ครอบครัว อาสาสมัคร และชุมชน ที่จะต้องตระหนักและเข้ามามีส่วนร่วมในการเตรียมความพร้อมไปด้วยกัน เพื่อเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ จากโจทย์ประเด็นท้าทายต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น ภาครัฐจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเร่งปฏิรูประบบต่าง ๆ ในทุก มิติในวันนี้เพื่อเตรียมความพร้อมรองรับสังคมสูงวัยคนไทยอายุยืน จากปัญหาและอุปสรรคที่กล่าวมาข้างต้น มาตรการ ดำเนินการที่ดีที่สุด คือ การส่งเสริมให้คนไทย มีสุขภาพดีให้นานที่สุด ลดช่วงเวลาเจ็บป่วยและภาวะพึ่งพิงผู้อื่นให้ น้อยลง พึ่งพาตนเองเป็นหลักให้มากที่สุด โดยการส่งเสริมสุขภาพ ตำบลตลาด มีผู้สูงอายุจำนวนมากซึ่งมีปัญหา ด้านสุขภาพ การติดสังคม จึงมีการจัดตั้งรวมกลุ่มเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พบปะแลกเปลี่ยนความรู้และ ประสบการณ์ มีหน่วยงานเข้ามาให้ความรู้และจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุ

ดังนั้น ศก.ระดับตำบลตลาด ได้เห็น ความสำคัญของปัญหาของผู้สูงอายุการดำเนินการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ เป็นไปอย่างต่อเนื่องเป็นรูปธรรมและเกิดการ ร่วมใจกันของผู้สูงอายุ จึงได้จัดทำโครงการทำพิมเสนน้ำสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อจัดกิจกรรมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ มี การอบรมบรรยายในด้านการดำรงชีวิตโดยวิถีพุทธ และส่งเสริมวัฒนธรรมไทย ให้ความรู้เกี่ยวกับอาหาร ส่งเสริมการ ดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ โดยแนะนำให้ผู้สูงอายุได้การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายในอันเป็น ประโยชน์ต่อผู้สูงอายุต่อไป

หลักการของหลักสูตร

1. การเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมอายุยืน / การดูแลสุขภาพ / การเสริมสร้างสุขภาพกายจิตสมองสำหรับผู้สูงอายุ / การออกกำลังกาย / อาหารเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ
2. การทำพิมเสนยาหม่อง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการทำพินัยกรรมให้ได้
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้ที่ได้ปรับไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันและในชุมชนได้

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายคือประชาชนกลุ่มเป้าหมายจำนวน 6 คน

1. ประชาชนที่ไม่มีอาชีพและมีความตั้งใจที่จะประกอบอาชีพให้มีรายได้ช่วยเหลือตนเองและครอบครัวได้
2. ประชาชนที่มีการประกอบอาชีพที่ตนเองทำอยู่แล้วและมีความต้องการจะเพิ่มพูนความรู้ เพิ่มพูนทักษะ เพื่อพัฒนาอาชีพของตนเอง ให้มีรายได้เพิ่มมากขึ้น

ระยะเวลา

ภาคทฤษฎี	1	ชั่วโมง
ภาคปฏิบัติ	2	ชั่วโมง
รวม	3	ชั่วโมง

โครงสร้างเนื้อหา

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	ระยะเวลา (ช.ม.)	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	การทำพิมเสนน้ำสำหรับผู้สูงอายุ	<p>เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการทำพิมเสนน้ำได้</p> <p>เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้ที่ได้ปรับไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน และในชุมชนได้</p>	<p>การบรรยายเรื่อง การเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมอายุยืน / การดูแลสุขภาพกายจิต</p> <p>สมองสำหรับผู้สูงอายุ / การออกกำลังกาย / อาหารเพื่อสุขภาพ</p> <p>ผู้สูงอายุ / การออกกำลังกาย</p> <p>2.การทำพิมเสนน้ำ</p> <p>3.ผู้เข้าร่วมโครงการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และตอบข้อซักถามที่สงสัยในการเข้าร่วมโครงการ</p>	<p>- วิทยากรบรรยาย</p> <p>- อภิปรายร่วมกัน</p> <p>- ฝึกปฏิบัติกิจกรรม ร่วมกัน</p>	1 ชม.	2 ชม.

สื่อการเรียนรู้

- สื่อยูทูป
- ใบความรู้
- วิทยากร

การวัดและการประเมินผล

1. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีก่อนเรียนและหลังเรียน
2. การประเมินผลงานก่อนเรียนจากการปฏิบัติ ได้ผลงานที่มีคุณภาพสามารถสร้างรายได้และจบหลักสูตร

การจบหลักสูตร

1. มีเวลาเรียนไม่น้อยกว่าร้อยละ 90
2. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
3. มีผลงานที่มีคุณภาพ