

แบบรายงานผลการดำเนินงาน

โครงการส่งเสริมการจัดกิจกรรมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ



โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลมะลวน รุ่นที่ 2/2567

ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี



แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม
กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลมะลวน รหัส กปท. L5863
อำเภอ พุนพิน จังหวัด สุราษฎร์ธานี

1. ชื่อ ☐ แผนงาน ☒ โครงการ ☐ กิจกรรม

.....ส่งเสริมการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุใส่ใจสุขภาพโรงเรียนผู้สูงอายุ.....

2. ผลการดำเนินงาน

1. มีความยั่งยืนต่อเนื่องของกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลมะลวน

2. ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง กระฉับกระเฉง ลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วย ลดระยะเวลาการพึ่งพาผู้อื่น อายุยืน ด้านจิตใจ ช่วยให้คลายเหงา จิตใจกระชุ่มกระชวย สดชื่น รู้สึกภาคภูมิใจและตระหนักในคุณค่าความสามารถของตนเอง มีมุมมองเชิงบวกต่อตนเอง

3. ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

3. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์

☒ บรรลุตามวัตถุประสงค์

☐ ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ

4. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ 46,600 บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง 46,600 บาท คิดเป็นร้อยละ 100

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุน - บาท คิดเป็นร้อยละ -

5. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

☒ ไม่มี

☐ มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ) -

แนวทางการแก้ไข (ระบุ) -



6.เอกสารประกอบการรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม

- ☒ สำเนาหลักฐานการจ่ายเงิน (กรณีคณะกรรมการ กปท.ต้องการทราบรายละเอียด)
- ☒ ภาพถ่ายหรือวีดิทัศน์ภาพการดำเนินการจริง
- ☐ อื่น ๆ

7.บุคคลอ้างอิง/ตัวแทนผู้รับประโยชน์จากการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม (อย่างน้อย 3 คน ขึ้นไป)

1. ชื่อ...นายโสภณ พรศรี.....หมายเลขโทรศัพท์....089-8719190.....
2. ชื่อ...นางพูนศรี จินต์วงศ์.....หมายเลขโทรศัพท์....087-3891177.....
3. ชื่อ...นางฉวี ชูบำรุง.....หมายเลขโทรศัพท์....086-5954772.....

ลงชื่อ  หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน
 (นายสุวัฒน์ ปานเจริญ)
 ตำแหน่ง ...ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน...
 วันที่-เดือน-พ.ศ. ...18.....กันยายน....2567.....



แบบจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

กองทุนหลักประกันคุณภาพองค์การบริหารส่วนตำบลมะลวน รหัส กปท. L๕๘๖๓

อำเภอ พุนพิน จังหวัด สุราษฎร์ธานี

ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันคุณภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุนหลักประกันคุณภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.๒๕๖๑ และที่แก้ไขเพิ่มเติม ข้อ ๑๖ (๒) “ให้พิจารณาอนุมัติโครงการ หรือกิจกรรม ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกองทุนตามข้อ ๑๐”

อาศัยอำนาจของประกาศ ฯ ข้อ ๑๐ “เงินกองทุนหลักประกันคุณภาพตามข้อ ๗ วรรคหนึ่ง ให้ใช้จ่ายเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมเป็นค่าใช้จ่ายตามแผนงาน โครงการ หรือกิจกรรม ที่คณะกรรมการกองทุนอนุมัติ” จึงได้จัดทำแผนงาน โครงการ หรือกิจกรรม ประจำปีงบประมาณ.....๒๕๖๗..... โดยมีรายละเอียด ดังนี้

๑.ชื่อ ☐ แผนงาน ☒ โครงการ ☐ กิจกรรม

ส่งเสริมการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุใส่ใจสุขภาพโรงเรียนผู้สูงอายุ

๒.ชื่อ ☐ หน่วยงาน ☐ องค์กร ☒ กลุ่มประชาชน

ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน.....ตำบลมะลวน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี

๓.หลักการและเหตุผล

โรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นรูปแบบหนึ่งในการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การจัดการศึกษา การพัฒนาทักษะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นเรื่องที่ผู้สูงอายุสนใจและให้ความสำคัญ

โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลมะลวน นอกจากจะเป็นกลุ่มประชาชนในชุมชนที่เป็นการส่งเสริมให้มีการรวมกลุ่มทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ แล้วยังมีแนวคิดเพื่อพัฒนาให้เป็นกลุ่มประชาชน เพื่อการเรียนรู้ของสมาชิกทั้งในและนอกพื้นที่ โดยผู้เรียนในโรงเรียน ผู้สูงอายุมีการส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติ (action-oriented) และเรียนรู้ร่วมกันจากเพื่อน ๆ และบุคคลในชุมชน เพิ่มพื้นที่พบปะ แลกเปลี่ยน เรียนรู้ ของสมาชิกและชุมชนใกล้เคียง

ดังนั้นคณะกรรมการและสมาชิกโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลมะลวน .เล็งเห็นความสำคัญกับแนวคิดดังกล่าวจึงจะเพิ่มประสิทธิภาพให้เป็นพื้นที่การเรียนรู้ของโรงเรียนให้กลายเป็นพื้นที่กิจกรรม พื้นที่แห่งการเรียนรู้ของชุมชนและคนในพื้นที่ โดยจัดทำโครงการพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลมะลวน สู่โรงเรียนแห่งการเรียนรู้ขึ้นมา

๔.วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมการพัฒนา กิจกรรมการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ
๒. เพื่อส่งเสริมการดูแลตนเองและครอบครัว
๓. เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ



ตัวชี้วัด

๑. ผู้สูงอายุได้รับความรู้อย่างต่อเนื่องในการดูแลสุขภาพกายและจิตใจและสุขภาพกาย สุขภาพใจของผู้สูงอายุดีขึ้น
๒. มีแหล่งเรียนรู้เกิดขึ้นในชุมชน
๓. เกิดการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมสุขภาพกายใจจากการทำกิจกรรมร่วมกัน
- ๔.

๕.วิธีดำเนินการ (ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ตามข้อ ๔)

๑. ประชุมนำเสนอความต้องการของสมาชิกในชุมชนแต่ละหมู่บ้านเพื่อเสนอความต้องการให้มีและต้องการพัฒนาจากหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุรุ่นที่ ๑ ของชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน
- ๒.รับสมัครผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ
๓. ประชุมคณะกรรมการผู้เกี่ยวข้องร่วมกับเจ้าหน้าที่เพื่อกำหนดและจัดทำหลักสูตรให้สอดคล้องกับความต้องการของสมาชิกและชุมชน
- ๔ จัดทำเนื้อหาหลักสูตร(อ้างอิงจากกรมกิจการผู้สูงอายุ) และกำหนดการเรียนการสอนโดยจัดกิจกรรมการเรียนการสอน เดือนละ ๒ ครั้ง (ในวันศุกร์ เวลา๐๘.๐๐น-๑๖.๐๐น) จำนวน ๑๐ ครั้ง โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ครูจิตอาสา
๕. ดำเนินกิจกรรมตามโครงการ
๖. สรุปและประเมินโครงการ รายงานผลการดำเนินงานโครงการ

๖.กลุ่มเป้าหมาย และกิจกรรม (เลือกได้มากกว่า ๑ ข้อ)

☐ ๖.๑. กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....คน

- ☐ ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
- ☐ ๔. การณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ ๕. การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ☐ ๖. การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
- ☐ ๗. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- ☐ ๘. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ ๖.๒. กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....คน

- ☐ ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ ๔. การณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ ๕. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- ☐ ๖. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ☐ ๗. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- ☐ ๘. อื่น ๆ (ระบุ)



☐ ๖.๓. กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....คน

- ☐ ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ ๕. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- ☐ ๖. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ☐ ๗. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ☐ ๘. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ☐ ๙. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ ๖.๔. กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....คน

- ☐ ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ ๕. การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- ☐ ๖. การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- ☐ ๗. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ☐ ๘. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ☐ ๙. อื่น ๆ (ระบุ)

☒ ๖.๕. กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน....๕๐.....คน

- ☐ ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☒ ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☒ ๕. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ☐ ๖. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- ☐ ๗. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- ☒ ๘. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ ๖.๖ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....คน

- ☐ ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ ๕. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- ☐ ๖. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- ☐ ๗. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- ☐ ๘. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง



☐ ๙. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ ๖.๗. กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....คน

- ☐ ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ ๕. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ☐ ๖. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- ☐ ๗. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- ☐ ๘. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ ๖.๘. กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....คน

- ☐ ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ ๕. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- ☐ ๖. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ ๖.๙. กลุ่มพระสงฆ์ หรือนักบวช ในศาสนาต่าง ๆ จำนวน.....คน

- ☐ ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ ๕. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- ☐ ๖. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ ๖.๑๐. กลุ่มผู้ต้องขัง จำนวน.....คน

- ☐ ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ ๕. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- ☐ ๖. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ ๖.๑๑. สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐ (๔)]

- ☐ ๑. ค่าใช้จ่ายในการประชุม
- ☐ ๒. ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง
- ☐ ๓. ค่าใช้จ่ายในการอบรม/พัฒนาศักยภาพ
- ☐ ๔. ค่าวัสดุ/ครุภัณฑ์
- ☐ ๕. ค่าใช้จ่ายอื่น (ระบุ)



☐ ๖.๑๒. กลุ่มอื่น ๆ (ระบุ).....จำนวน.....คน

☐ ๑. อื่น ๆ (ระบุ)

ระยะเวลาดำเนินการ (ควรระบุตามการดำเนินงานจริง)

๑ เมษายน ๒๕๖๗ ถึง ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๗

สถานที่ดำเนินการ

โรงเรียนผู้สูงอายุ วัดแหลมไผ่ หมู่ที่ ๔ ตำบลมะลวน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี

งบประมาณ จำนวน ๔๖,๖๐๐.๐๐.- บาท (สี่หมื่นหกพันหกร้อยบาทถ้วน) รายละเอียด ดังนี้

๑.ค่าตอบแทนวิทยากรชั่วโมงละ ๔๐๐ บาท จำนวน ๒๙ ชม. เป็นเงิน ๑๑,๖๐๐.- บาท ✓

๒.ค่าอาหารกลางวันสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๕๐ คน ๆ ละ ๑ มื้อ ๆ ละ ๖๐ บาท/วัน ✓

จำนวน ๑๐ วัน เป็นเงิน ๓๐,๐๐๐.- บาท ✓

๓.ค่าวัสดุและ อุปกรณ์ ในการจัดกิจกรรมโครงการ. เป็นเงิน ๒,๐๐๐.- บาท ✓

๔.ค่าจัดสถานที่และป้ายกิจกรรมโครงการ เป็นเงิน ๓,๐๐๐.- บาท

๑๐.ผลที่คาดว่าจะได้รับ (ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ตามข้อ ๔)

๑. มีความยั่งยืนต่อเนื่องของกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลมะลวน

๒. ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง กระฉับกระเฉง ลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วย ลดระยะเวลาการพึ่งพาผู้อื่น อายุยืน ด้านจิตใจ ช่วยให้คลายเหงา จิตใจกระชุ่มกระชวย สดชื่น รู้สึกภาคภูมิใจและตระหนักในคุณค่าความสามารถของตนเอง มีมุมมองเชิงบวกต่อตนเอง

๓.เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

๑๑.คำรับรองความซ้ำซ้อนของงบประมาณ

ข้าพเจ้า นาย สุวัฒน์ ปานเจริญ ตำแหน่ง.....ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน..หน่วยงาน.

ชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน...หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘๑๙๖๘๑๗๐๑..ในฐานะของผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

ขอรับรองว่า แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่เสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ ในครั้งนี้

☒ ไม่ได้ซ้ำซ้อนกับงบประมาณที่ได้รับจากแหล่งอื่น

☒ สอดคล้องกับแผนสุขภาพชุมชน ของ กปท.

☒ รับผิดชอบต่อกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ และวิธีการดำเนินงานตามประกาศคณะกรรมการหลักประกัน

สุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุน

หลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.๒๕๖๑ และที่แก้ไขเพิ่มเติม แล้ว

ลงชื่อ



(นายสุวัฒน์ ปานเจริญ)

ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

ตำแหน่ง ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลมะลวน

วันที่ ๒๖ ธันวาคม ๒๕๖๖



เรียน/อำนวยการ

ให้เสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ

ขอ



หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน

(นายสุวิทย์ ปานเจริญ)

ตำแหน่ง ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลมะขาม

วันที่ ๒๖ ธันวาคม ๒๕๖๖



ตารางเรียน/แผนส่งเสริมการจัดกิจกรรมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลมะลวน รุ่นที่ 2

เวลา	07.30-08.00 น.	08.00-08.30 น.	08.30-10.30 น.	11.00-11.00 น.	11.00-12.00 น.	12.00-13.00 น.	13.00-14.30 น.	14.30-15.00 น.	15.00-16.00 น.
ครั้งที่ 1 7 พ.ค. 2567	ลงทะเบียน นักเรียน	พิธีเปิด	ปฐมนิเทศแลกเปลี่ยนเรียนรู้	พัก 30 นาที	ประเมินสมรรถภาพ ผู้สูงอายุ	พักรับประทานอาหารกลางวัน	การดูแลสุขภาพในวัยสูงอายุ ด้านร่างกายและจิตใจ	พัก 30 นาที	การดูแลสุขภาพในวัยสูงอายุ ด้านสมอง
ครั้งที่ 2 11 พ.ค. 2567	ลงทะเบียน นักเรียน	เคารพธงชาติ สวดมนต์ ออกกำลังกาย (ผอ. ร.ร.)	ส่งเสริมสุขภาพด้วย กิจกรรม 3 อ. - กิจกรรมเข้าจังหวะ - รำวงมาตรฐาน - กีฬา		กิจกรรมส่งเสริมกายใจ - โภชนาการและ คุณลักษณะที่ เหมาะสมกับผู้สูงวัย		การจัดความเครียด - การเปลี่ยนแปลงด้าน อารมณ์ในวัยผู้สูงอายุ		ส่งเสริมสุขภาพด้านอารมณ์ - การฝึกสมาธิ
ครั้งที่ 3 7 มิ.ย. 2567	ลงทะเบียน นักเรียน	เคารพธงชาติ สวดมนต์ ออกกำลังกาย (ผอ. ร.ร.)	ส่งเสริมการสื่อสาร - การสื่อสารด้วยภาษา - การสื่อสารโดยไม่ใช้ ภาษา		การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ระหว่างผู้เรียนเพื่อเพิ่มพูน ทักษะการมีส่วนร่วม		การดูแลผู้ป่วยภาวะฉุกเฉิน		การดูแลผู้ป่วยภาวะฉุกเฉิน (ต่อ)

ตารางเรียน/แผนส่งเสริมการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุใส่ใจรักสุขภาพ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลมะลวน รุ่นที่ 2

เวลา วันที่	07.30-08.00 น.	08.00-08.30 น.	08.30-10.30 น.	11.00-11.00น.	11.00-12.00 น.	12.00-13.00น.	13.00-14.30 น.	14.30-15.00น.	15.00-16.00 น.
ครั้งที่ 4 21 มิ.ย. 2567	ลงทะเบียน นักเรียน	เคารพธงชาติ สวดมนต์ ออกกำลังกาย (ผอ. ร.ร.)	กิจกรรมเข้าจังหวะเข้าสู่ บทเรียน - การใช้ยาสมุนไพร	พัก 30 นาที	การใช้ยาที่ถูกต้องสำหรับ ผู้สูงอายุ ร.ร. กศ. -	พักรับประทานอาหารกลางวัน	การปฐมพยาบาลเบื้องต้น - เป็นลม - ลำไส้อาหาร - บาดแผล ร.ร. กศ. -	พัก 30 นาที	ส่งเสริมการดูแลสุขภาพ - นันทนาการและ บริหาร ร.ร. กศ. -
ครั้งที่ 5 5 ก.ค. 2567	ลงทะเบียน นักเรียน	เคารพธงชาติ สวดมนต์ ออกกำลังกาย (ผอ. ร.ร.)	การดูแลสุขภาพช่องปาก - การแปรงฟัน - การรักษาสุขภาพช่อง ปาก - โรคที่พบบ่อย ร.ร. กศ. -		การดูแลสุขภาพช่องปาก (ต่อ) - อาหารที่ควรบริโภค - สุขนิสัยสำหรับ สุขภาพในช่องปาก - การปฏิบัติตนเมื่อมี อาการในช่องปาก ร.ร. กศ. -		กิจกรรมห้องเรียนชุมชน หมู่ 1,4,5 ร.ร. กศ. -		กิจกรรมห้องเรียนชุมชน 1,4,5 (ต่อ) ร.ร. กศ. -

✕
นางสาว รุ่งเรือง
1

ตารางเรียน/แผนส่งเสริมการจัดกิจกรรมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลมะเดื่อ รุ่นที่ 2

วันที่ \ เวลา	07.30-08.00 น.	08.00-08.30 น.	08.30-10.30 น.	11.00-11.00 น.	11.00-12.00 น.	12.00-13.00 น.	13.00-14.30 น.	14.30-15.00 น.	15.00-16.00 น.
ครั้งที่ 6 12 ก.ค. 2567	ลงทะเบียน นักเรียน	เคารพธงชาติ สวดมนต์ ออกกำลังกาย (ผอ. ร.ร.)	โรคเรื้อรังและโรคที่พบบ่อย ในผู้สูงอายุ - สาเหตุและวิธีการ ป้องกัน - การเกิดภูมิแพ้ใน ผู้สูงอายุ	พัก 30 นาที	โรคเรื้อรังและโรคที่พบบ่อย ในผู้สูงอายุ (ต่อ) - โรคต่างๆ - การปฏิบัติตน เบื้องต้น	พักรับประทานอาหารกลางวัน	กิจกรรมห้องเรียนชุมชน หมู่ 2,3.	พัก 30 นาที	กิจกรรมห้องเรียนชุมชน หมู่ 2,3
ครั้งที่ 7 26 ก.ค. 2567	ลงทะเบียน นักเรียน	เคารพธงชาติ สวดมนต์ ออกกำลังกาย (ผอ. ร.ร.)	การนวดแผนไทยที่ เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ - ประโยชน์ของการ นวด - พัฒนาทักษะการนวด ด้วยตนเองเพื่อพัฒนา สุขภาพกายใจ		ส่งเสริมสุขภาพกายใจ นันทนาการและกายบริหาร		งานฝีมือ - การเสริมสร้างทักษะ ด้านอาชีพ - การสานกระเป๋าค่วย เส้นพลาสติก		งานฝีมือ (ต่อ)

ตารางเรียน/แผนส่งเสริมการจัดกิจกรรมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลมะลวน รุ่นที่ 2

วันที่	เวลา	07.30-08.00 น.	08.00-08.30 น.	08.30-10.30 น.	11.00-11.00น.	11.00-12.00 น.	12.00-13.00น.	13.00-14.30 น.	14.30-15.00น.	15.00-16.00 น.
ครั้งที่ 8 2 ส.ค. 2567	ลงทะเบียน นักเรียน	เคารพธงชาติ สวดมนต์ ออกกำลังกาย (ผอ. ร.ร.)	ความสุข 5 มิติ สำหรับ ผู้สูงอายุ - สุขสบาย - สุขสนุก - สุขสง่า - สุขสว่าง - สุขสงบ	พัก 30 นาที	ความสุข 5 มิติ สำหรับ ผู้สูงอายุ (ต่อ)	พักรับประทานอาหารกลางวัน	จิตอาสาเพื่อชีวิตและสังคม - คุณค่าของผู้สูงอายุและ การมีส่วนร่วมในการ พัฒนาสังคม - การทำงานจิตอาสา	พัก 30 นาที	กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ กาย ใจ - นันทนาการและกาย บริหาร	
ครั้งที่ 9 9 ส.ค. 2567	ลงทะเบียน นักเรียน	เคารพธงชาติ สวดมนต์ ออกกำลังกาย (ผอ. ร.ร.)	กิจกรรมเข้าจังหวะ - คอนเสิร์ตบำบัด		การป้องกันภัยด้าน เทคโนโลยีสำหรับผู้สูงอายุ - เบอร์โทรศัพท์ต่างๆ		การนำหลักศาสนามา ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน		กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ กาย ใจ - นันทนาการและกาย บริหาร	
ครั้งที่ 10 23 ส.ค. 2567	ลงทะเบียน นักเรียน	เคารพธงชาติ สวดมนต์ ออกกำลังกาย	สรุปบทเรียน		สรุปบทเรียน		สรุปบทเรียน		ปัจฉิมนิเทศพิธีปิด	

กลุ่มวิชาด้านสุขภาพ

หมวดวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	เวลาเรียน/ ชั่วโมง
1. การดูแลสุขภาพในวัยสูงอายุ	- เพื่อให้ผู้สูงอายุดูแลสุขภาพที่เหมาะสมในวัยสูงอายุ	1 การประเมินสมรรถภาพผู้สูงอายุ	1
		2 การดูแลสุขภาพในวัยสูงอายุ ด้านร่างกายและจิตใจ	1.5
		3 การดูแลสุขภาพในวัยสูงอายุด้านสมอง	1
2. สุขภาพกาย (3 อ.) 2.1 อาหารและโภชนาการ 2.2 การออกกำลังกายด้วยตนเอง 2.3 อารมณ์	- เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจในหลักโภชนาการที่ดี การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงวัยและการจัดการอารมณ์ในวัยสูงอายุ	ส่งเสริมสุขภาพด้าน 3 อ. - กิจกรรมเข้าจังหวะ - รำวงมาตรฐาน - กีฬา	2
2.สุขภาพกาย (3อ.) (ต่อ)	- ผู้สูงอายุสามารถดูแลช่วยเหลือตัวเอง / ผู้ป่วย เบื้องต้นในกรณีที่เกิดอาการเจ็บป่วยกระทันหันได้	การดูแลผู้ป่วยฉุกเฉิน - การดูแลช่วยเหลือผู้ป่วยอุบัติเหตุ - การดูแลผู้ป่วยเป็นลมต่างๆ	1.5

หลักสูตรการส่งเสริมการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุใส่ใจสุขภาพ

2

หมวดวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	เวลาเรียน/ ชั่วโมง
2.สุขภาพกาย(3อ.) (ต่อ)	- ผู้สูงอายุสามารถดูแลช่วยเหลือ ตัวเอง / ผู้ป่วย เบื้องต้นในกรณีที่เกิด อาการเจ็บป่วยกระทันหันได้	การดูแลผู้ป่วยฉุกเฉิน (ต่อ) - การดูแลช่วยเหลือผู้ป่วยสำลักอาหาร - การดูแลช่วยเหลือผู้ป่วยช็อก	1
	- เพื่อให้ทราบถึงวิธีการปฐม พยาบาลเบื้องต้นได้อย่างถูกต้อง และปลอดภัย	การปฐมพยาบาลเบื้องต้น - เป็นลม - ไฟไหม้ น้ำร้อน น้ำมันลวก - บาดแผล	1.5
3 การดูแลสุขภาพช่อง ปาก	เพื่อให้ทราบถึงวิธีการดูแลสุขภาพช่อง ปาก	การดูแลสุขภาพช่องปาก - การแปรงฟัน - การรักษาสุขภาพช่องปาก - โรคที่พบบ่อย	2
		การดูแลสุขภาพช่องปาก (ต่อ) - อาหารที่ควรบริโภค	1

หมวดวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	เวลาเรียน/ ชั่วโมง
		- สุขนิสัยสำหรับสุขภาพในช่องปาก - การปฏิบัติตนเมื่อมีอาการในช่องปาก	
4 สุขภาพ กายใจ ผู้สูงวัยอย่าให้เครียด	เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถจัดการความเครียด ความวิตกกังวลและยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุ ผู้สูงวัยมีความสุขกาย สุขใจด้วยกิจกรรม นันทนาการและกายบริหาร	กิจกรรมส่งเสริมกายใจ - โภชนาการและคุณลักษณะที่เหมาะสมกับผู้สูงวัย	1
		การจัดการความเครียด - การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ในวัยผู้สูงอายุ	1.5
		ส่งเสริมสุขภาพด้านอารมณ์ - การฝึกสมาธิ	1
		กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกายและใจ - นันทนาการและกายบริหาร	1
		กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกายและใจ - นันทนาการและกายบริหาร (ต่อ)	1

หลักสูตรการส่งเสริมการจัดกิจกรรมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ

4

หมวดวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	เวลาเรียน/ ชั่วโมง
	ผู้สูงวัยค้นหาความสุขด้วยตนเอง	กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกายและใจ - นันทนาการและกายบริหาร (ต่อ)	1
		กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกายและใจ - นันทนาการและกายบริหาร (ต่อ)	2
		ความสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุ - สุขสบาย - สุขสนุก - สุขสง่า - สุขสว่าง - สุขสงบ	2
		ความสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ)	1.5
5 การวางแผนไทย	เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถวางแผนตนเองและบริหารร่างกายได้อย่างถูกต้องวิธีพร้อมทั้งทราบถึงประโยชน์ของสมุนไพรไทย	การวางแผนไทยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ - ประโยชน์ของการวางแผน - พัฒนาทักษะการวางแผนด้วยตนเองเพื่อพัฒนาสุขภาพ	2

หลักสูตรการส่งเสริมการจัดกิจกรรมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ

5

หมวดวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	เวลาเรียน/ ชั่วโมง
		กายและใจ	
6 โรคเรื้อรังและพบบ่อยในวัย สูงอายุ	เพื่อให้มีความรู้เกี่ยวกับโรคเรื้อรัง สาเหตุ การเกิดและรักษาที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ สาเหตุการเกิด	โรคเรื้อรังและโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ - สาเหตุและวิธีการป้องกัน - การเกิดภูมิแพ้ในผู้สูงอายุ	2
		โรคเรื้อรังและโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ (ต่อ) - โรคต่างๆ - การปฏิบัติตนเบื้องต้น	2
7 ข้อควรระวังในการใช้ยา (หลักเบื้องต้น)	เพื่อให้ทราบการใช้ยาที่ถูกต้องวิธี	การใช้ยาให้ถูกวิธีและข้อควรระวังในการใช้ยา - การใช้ยาสมุนไพรไทย	2
		การใช้ยาที่ถูกต้องสำหรับผู้สูงอายุ - ยาภายใน	1

กลุ่มวิชาสังคม

หมวดวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	เวลาเรียน/ ชั่วโมง
		- ยาใช้ภายนอก	
จิตอาสาเพื่อชีวิตและสังคม	เพื่อสร้างทัศนคติที่ดีในการเป็นจิตอาสา	จิตอาสาเพื่อชีวิตและสังคม - คุณค่าของผู้สูงอายุและการมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม - การทำงานจิตอาสา - ความหมายของคำว่าจิตบริการและจิตอาสา - ลักษณะของคนที่เป็นจิตอาสา - กิจกรรมจิตอาสาได้แก่ กิจกรรมทางสังคม ศาสนา การศึกษา กิจกรรมบริจาค และกิจกรรมพัฒนา	1.5
การเสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้	เพื่อให้มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้เรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน	การและเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เรียนเพื่อเพิ่มพูนทักษะการมีส่วนร่วม - พัฒนาทักษะการพูด การฟัง การคิด	1

หลักสูตรการส่งเสริมการจัดกิจกรรมผู้สูงวัยใส่ใจสุขภาพ

7

กลุ่มวิชาสังคม

หมวดวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	เวลาเรียน/ ชั่วโมง
	เพื่อให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องราว ต่างๆที่เกิดขึ้นในชุมชน	- พัฒนาทักษะการมีส่วนร่วม ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วม แก้ปัญหา	
		กิจกรรมห้องเรียนชุมชน หมู่ 1 4 5	1.5
		- กิจกรรมกลุ่มวิสาหกิจชุมชน หมู่ 4 5	
		กิจกรรมห้องเรียนชุมชน หมู่ 1 (ต่อ)	1
		- กิจกรรมโคกหนองนาหมู่ 1	
		กิจกรรมห้องเรียนชุมชน หมู่ 2 3 (ต่อ)	1.5
		- กิจกรรมทำขนมไทยหมู่ 3	
		กิจกรรมห้องเรียนชุมชน หมู่ 2 (ต่อ)	1
		- กิจกรรมทำขนมชาลาเปา	
การนำหลักศาสนามาใช้ ในชีวิตประจำวัน	เพื่อให้สามารถปรับตนเองให้มีความสุข ในสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป	การนำหลักศาสนามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	1.5

กลุ่มวิชาสังคม

หมวดวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	เวลาเรียน/ ชั่วโมง
การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อ การสื่อสาร การป้องกัน ภัยสำหรับผู้สูงอายุ	เพื่อให้ผู้สูงอายุนำความรู้ด้านเทคโนโลยี และการสื่อสารมาใช้และสามารถรู้เท่า ทันภัยสังคมในปัจจุบัน	การป้องกันภัยสำหรับผู้สูงอายุ - เบอร์โทรศัพท์ต่างๆ - แอ็พพลิเคชัน	1
	เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าใจภาษามือและสื่อสาร ได้	ส่งเสริมการสื่อสาร - การสื่อสารด้วยภาษามือ - การสื่อสารโดยไม่ใช้ภาษามือ	2

กลุ่มวิชาเศรษฐกิจ

หมวดวิชา	วัตถุประสงค์	เนื้อหา	เวลาเรียน/ ชั่วโมง
งานฝีมือต่างๆ	เพื่อเสริมทักษะด้านอาชีพ	งานฝีมือ - การเสริมสร้างทักษะด้านอาชีพ - การสารgraveเป่าด้วยเส้นพลาสติก	1.5
		งานฝีมือ (ต่อ) - การเสริมสร้างทักษะด้านอาชีพ - การสารgraveเป่าด้วยเส้นพลาสติก (ต่อ)	1

กิจกรรมการออกกำลังกาย



เจ้าหน้าที่สาธารณสุข มาให้ความรู้เรื่องสุขภาพ



เจ้าหน้าที่สาธารณสุขสังกัด สสอ.พุนพิน มาให้ความรู้เรื่องสุขภาพ

