



**แนวทางการดำเนินงานและรูปแบบ  
การจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุใน 4 มิติ**  
(มิติสุขภาพ มิติสังคม มิติเศรษฐกิจ และมิติสภาพแวดล้อม)

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ  
สำนักงาน กศน.  
สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ  
กระทรวงศึกษาธิการ



## คำนำ

เอกสาร “แนวทางการดำเนินงานและรูปแบบการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุใน 4 มิติ” จัดทำขึ้นเพื่อให้สำนักงาน กศน. จังหวัด/กรุงเทพมหานคร และ กศน. อำเภอ/เขต ใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับผู้สูงอายุใน 4 มิติ ประกอบด้วย มิติสุขภาพ มิติสังคม มิติเศรษฐกิจ และ มิติสภาพแวดล้อม เนื้อหาแบ่งเป็น 4 ส่วน ประกอบด้วย ส่วนที่ 1 บทนำ ส่วนที่ 2 แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุใน 4 มิติ ส่วนที่ 3 รูปแบบการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุใน 4 มิติ และ ส่วนที่ 4 การนิเทศ ติดตาม และรายงานผล

สำนักงาน กศน. ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้บริหาร ศึกษานิเทศก์ นักวิชาการ ครู กศน. ทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการจัดทำเอกสาร “แนวทางการดำเนินงานและรูปแบบการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุใน 4 มิติ” สำเร็จลุล่วงด้วยดี และหวังว่าเอกสารเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ในการดำเนินงานและการจัดกิจกรรมการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับกลุ่มเป้าหมายผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไป

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ  
สำนักงาน กศน. สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ  
มกราคม 2565



# สารบัญ

	หน้า
<b>ส่วนที่ 1 บทนำ</b>	1
สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) ในประเทศไทย	1
การวิเคราะห์ปัญหาและอุปสรรคใน 4 มิติ สำหรับสังคมผู้สูงอายุ	2
การใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุในปัจจุบัน	4
ความสำคัญของการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ	5
นโยบายและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ	5
องค์ประกอบของการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ	7
<b>ส่วนที่ 2 แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุใน 4 มิติ</b>	8
หลักการดำเนินงาน	8
วัตถุประสงค์	8
กลุ่มเป้าหมาย	8
รูปแบบการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุ	9
นิยามศัพท์	9
ขั้นตอนการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุ	9
บทบาท หน้าที่ของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุใน 4 มิติ	10
<b>ส่วนที่ 3 รูปแบบการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุใน 4 มิติ</b>	11
รูปแบบการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุใน 4 มิติ	11
จุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุใน 4 มิติ	11
กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุ : มิติสุขภาพ	12
ตัวอย่างแผนการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุ : มิติสุขภาพ	14
กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุ : มิติสังคม	18
ตัวอย่างแผนการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุ : มิติสังคม	21
กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุ : มิติเศรษฐกิจ	25
ตัวอย่างแผนการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุ : มิติเศรษฐกิจ	28
กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุ : มิติสภาพแวดล้อม	32
ตัวอย่างแผนการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุ : มิติสภาพแวดล้อม	34
<b>ส่วนที่ 4 การนิเทศ ติดตาม และรายงานผล</b>	38
การนิเทศ ติดตามผล	38
การนิเทศ ติดตาม และรายงานผลโดยสถานศึกษา	38
ผู้ทำหน้าที่นิเทศ	38
ขั้นตอนการนิเทศ	39
เครื่องมือการนิเทศ	39
<b>บรรณานุกรม</b>	40

## สารบัญ (ต่อ)

### ภาคผนวก

แบบประเมินความพึงพอใจการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุ (4 มิติ)	42
แบบบันทึกการนิเทศการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุ (4 มิติ)	43
แบบติดตามผลหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุ (4 มิติ)	47
บันทึกข้อตกลงความร่วมมือการบูรณาการความร่วมมือการพัฒนาคนตลอดช่วงชีวิต (กลุ่มเด็กปฐมวัยและผู้สูงอายุ) ลงวันที่ 30 มีนาคม 2560	48
รายชื่อผู้เกี่ยวข้องกับการจัดทำแนวทางการดำเนินงานและรูปแบบการจัดกิจกรรม พัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุใน 4 มิติ	50

# ส่วนที่ 1

## บทนำ

### สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) ในประเทศไทย

ปัจจุบันโลกกำลังเผชิญกับสังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) และคาดว่าภายในปี พ.ศ. 2583 จะเปลี่ยนเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Completely Aged Society) ซึ่งถือเป็น Mega Trend ที่นำมาซึ่งผลกระทบต่อบริบททางเศรษฐกิจและสังคมโลกอย่างรุนแรง โดยยุโรปและอเมริกาเหนือเริ่มเผชิญหน้ากลายเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์แล้ว ตามมาด้วยเอเชีย นำโดย ญี่ปุ่น เกาหลีใต้ สิงคโปร์ และไทย ซึ่งจากการศึกษาของหน่วยงานต่าง ๆ พบว่าเหตุผลหลักที่ทำให้โลกเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว เนื่องจากอัตราการเกิดที่ต่ำและประชากรอายุยืนยาว การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรดังกล่าว ส่งผลกระทบต่อตลาดแรงงาน เพราะสัดส่วนประชากรวัยแรงงานลดลง ขณะที่อัตราการพึ่งพิงมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ทำให้ผลิตภาพลดลง ทำให้งบประมาณของรัฐบาลก็จะเพิ่มสูงขึ้นด้วย และส่งผลกระทบต่อขยายตัวของเศรษฐกิจ (GDP) ในที่สุด ดังนั้นประเทศที่มีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุอยู่ในระดับสูงจำเป็นต้องมีนโยบายและการวางแผนรองรับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

จากการรวบรวม วิเคราะห์นโยบายและยุทธศาสตร์ในทุกระดับที่เกี่ยวข้องกับประเด็นนโยบายรองรับสังคมผู้สูงอายุ พบว่า จำเป็นอย่างยิ่งที่ภาครัฐ ภาควิชาการ ภาคเอกชน และภาคประชาชนจะต้องตระหนักถึงผลกระทบและให้ความร่วมมือในการเตรียมความพร้อมที่จะรับมือกับสังคมผู้สูงอายุ โดยเฉพาะพัฒนาการของกลไกและกระบวนการพัฒนาและขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ จากหน่วยงานองค์กร และภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง ทั้งภาครัฐ การเมือง ภาควิชาการ วิชาชีพ และภาคประชาสังคม เอกชน ที่มีนโยบาย ความสามารถ และแนวทางการดำเนินงานตามพันธกิจที่แตกต่างกัน

สำหรับประเทศไทยในช่วง 30 ปีที่ผ่านมา เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคมอย่างมาก เนื่องจากผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรและเศรษฐกิจ ประเทศไทยเผชิญกับการเพิ่มจำนวนของผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว จากการสำรวจจำนวนผู้สูงอายุหรือประชากรที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิง โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าประเทศไทยเริ่มเข้าสู่สังคมสูงอายุตั้งแต่ปี พ.ศ. 2545 ซึ่งมีจำนวนประชากรสูงเกือบถึงร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ ในขณะที่วัยเด็กและวัยแรงงานลดน้อยลง และคาดการณ์ว่าปี พ.ศ. 2567 – 2568 ประเทศไทยจะก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ และจะก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ (Super-aged Society) ในปี พ.ศ. 2568

จากการเปลี่ยนผ่านสังคมไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุที่ประชากรวัยเด็กและวัยแรงงานลดน้อยลง การเตรียมความพร้อมของสังคมไทยเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุในทุกด้านจึงมีความสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสร้างหลักประกันว่าผู้สูงอายุจะได้รับการส่งเสริม สนับสนุนในทุกด้าน ทั้งระบบประกันสุขภาพ หลักประกันทางสังคม เศรษฐกิจด้วยการส่งเสริมการออม การสร้างรายได้ให้ผู้สูงอายุเพื่อลดการพึ่งพาทางเศรษฐกิจ การเพิ่มกำลังแรงงาน ด้วยการจ้างงานผู้สูงอายุ สนับสนุนสวัสดิการสังคม และการส่งเสริมการศึกษาในด้านต่าง ๆ การ Upskill และ Reskill เพื่อผู้สูงอายุจะได้รับการพัฒนาและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

การจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งถือเป็นกุญแจสำคัญของการพัฒนาประเทศต่อไปในอนาคต หากผู้สูงอายุซึ่งต่อไปถือว่าเป็นประชากรส่วนใหญ่ของประเทศมีคุณภาพ จะกลายเป็นตัวแปรสำคัญที่ช่วยพัฒนาประเทศ เป็นกำลังสำคัญของการปรับโครงสร้างเศรษฐกิจ และพัฒนาเทคโนโลยี ทั้งนี้ การจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ เข้ามาเรียนเพื่อปรับวุฒิการศึกษา หรือดำเนินการในรูปแบบการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ หรือการศึกษาตามอัธยาศัยที่เรียนในลักษณะการฝึกอบรมระยะสั้นผ่านหลักสูตรต่าง ๆ เช่น การฝึกอาชีพ เป็นต้น

กระทรวงศึกษาธิการ ได้ลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือการบูรณาการความร่วมมือการพัฒนาคนตลอดช่วงชีวิต ร่วมกับกระทรวงมหาดไทย กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และกระทรวงสาธารณสุข เมื่อวันที่ 30 มีนาคม 2560 โดยกำหนดให้กระทรวงศึกษาธิการมีบทบาทหน้าที่ในการส่งเสริม สนับสนุนการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต เพื่อคงภาวะติดสังคมให้แก่ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมในชุมชน ด้วยหลักสูตรและรูปแบบที่หลากหลาย และผลิตผู้ดูแลผู้สูงอายุร่วมกับกระทรวงสาธารณสุข เพื่อดูแลผู้สูงอายุภาวะพึ่งพิงในครอบครัว ในชุมชน และเพื่อการมีงานทำของประชากรวัยแรงงาน การจัดการศึกษาตลอดชีวิตเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะช่วยคงภาวะติดสังคมให้แก่ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ รูปแบบของการศึกษาตลอดชีวิตดังกล่าว ได้แก่ การออกแบบกิจกรรมที่ให้ความรู้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมได้ออกมาทำกิจกรรมร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งลักษณะของกิจกรรมกลุ่มนี้ก็เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมมีพัฒนาการไปเป็นผู้สูงอายุภาวะพึ่งพิง (ติดบ้านและติดเตียง) トラบเท่าที่ผู้สูงอายุยังสามารถลงสมรรถนะทางกาย จิตและสมองไว้ได้ยืนยาวขึ้นหรือตลอดชีวิต ย่อมสร้างประโยชน์ให้แก่ครอบครัว ชุมชนและสังคมได้ อีกทั้งยังช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาของภาครัฐได้จำนวนมาก ปัจจัยสำคัญของการที่จะคงภาวะติดสังคมในผู้สูงอายุไว้ให้นานที่สุด ขึ้นอยู่กับการที่ผู้สูงอายุมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมที่เหมาะสมและอย่างสม่ำเสมอ

สำนักงาน กศน. จึงดำเนินการจัดทำแนวทางการดำเนินงานและรูปแบบการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตใน 4 มิติ ได้แก่ มิติด้านสุขภาพ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ และด้านสภาพแวดล้อม เพื่อส่งเสริมการเตรียมความพร้อมในทุกมิติให้ผู้สูงอายุมีโอกาสในการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างต่อเนื่องผ่านหลักสูตร/กิจกรรม ในรูปแบบที่หลากหลาย เพื่อผู้สูงอายุจะได้รับการพัฒนาและมีคุณภาพชีวิตที่ดีและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพและมีความสุข

### **การวิเคราะห์ปัญหาและอุปสรรคใน 4 มิติ สำหรับสังคมผู้สูงวัย**

การวิเคราะห์ปัญหาและอุปสรรค 4 มิติ (มิติสุขภาพ มิติสังคม มิติเศรษฐกิจ และมิติสภาพแวดล้อม) จากการเพิ่มขึ้นของประชากรสูงวัยอย่างต่อเนื่อง ในขณะที่ประชากรวัยเด็กและวัยแรงงานลดลง ส่งผลให้สัดส่วนของคนวัยทำงานต่อผู้สูงอายุจะทยอยลดลงเรื่อย ๆ จากคนวัยแรงงาน 6.4 คน ต่อผู้สูงอายุ 1 คน ในปี พ.ศ. 2548 จะลดลงเหลือวัยแรงงาน 5.4 คนต่อผู้สูงอายุ 1 คน ในปี พ.ศ. 2563 และวัยแรงงานลดลงเหลือเพียง 1.9 คน ต่อผู้สูงอายุ 1 คน ในปี พ.ศ. 2578 ทำให้ฐานภาษีของประเทศแคบลง ส่งผลต่อการจัดเก็บรายได้จากภาษีเงินได้ของภาครัฐที่จะนำมาใช้จ่ายในการพัฒนาประเทศลดลงตามไปด้วย ในขณะที่ค่าใช้จ่ายในการจัดสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น อาทิ เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุหรือค่ารักษาพยาบาล ซึ่งอาจนำไปสู่การขาดดุลงบประมาณ และการสะสมหนี้สาธารณะเพิ่มขึ้นได้ในอนาคต และจากกำลังแรงงานที่เป็นปัจจัยการผลิตลดลง ส่งผลให้เกิดปัญหาการขาดแคลนแรงงานเพิ่มขึ้น ในขณะที่ประชากรวัยสูงอายุที่ต้องเกษียณอายุการทำงานมีจำนวนมากขึ้น ดังนั้น จะทำอย่างไรที่จะยังคงประชากรวัยสูงอายุที่มีคุณค่าและมีศักยภาพเหล่านี้ให้อยู่ในระบบการทำงานให้นานที่สุด สามารถทำคุณประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคมได้ ดังนั้น สิ่งที่ต้องคำนึงถึง คือ ประชากรวัยทำงานซึ่งมีอายุที่ยืนยาวมากขึ้น ซึ่งเป็นทุนมนุษย์ที่จะประดับประดาเศรษฐกิจในอนาคต

ประเด็นสำคัญลำดับแรก คือ จะทำอย่างไรให้ประชากรวัยทำงานมีความสุข ทั้งการมีสุขภาพที่ดี มีทักษะการทำงานที่หลากหลาย มีเงินออมไว้ใช้หลังเกษียณอย่างเพียงพอจนสิ้นอายุขัย มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม และมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยต่อการใช้ชีวิตยามสูงวัย เพื่อรองรับผู้สูงอายุทั้งในปัจจุบันและอนาคตให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี แต่เนื่องจากปัจจุบันระบบสวัสดิการภาครัฐที่สร้างหลักประกันรายได้ให้กับผู้สูงวัยมีอยู่หลากหลายระบบ และต่างหน่วยงานต่างมีผู้รับผิดชอบที่แตกต่างกัน ขาดการบูรณาการ



ร่วมกัน เกิดความไม่เป็นเอกภาพ อาทิ เงื่อนไขการเกิดสิทธิ การสมทบจากรัฐ และระดับสิทธิประโยชน์ ที่แตกต่างกันและยังส่งผลให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมา อาทิ ความไม่เพียงพอของเงินเพื่อการยังชีพ ความไม่ยั่งยืนของกองทุน เมื่อโครงสร้างประชากรเปลี่ยนแปลงไป ความไม่ครอบคลุมประชากรวัยแรงงานทุกคน โดยเฉพาะแรงงานนอกระบบเป็นจำนวนมากที่ยังตกหล่น ไม่อยู่ในระบบประกันรายได้ใด ๆ ทั้งสิ้น หรือความซ้ำซ้อนของผู้รับสิทธิประโยชน์อันเนื่องมาจากต่างระบบ ต่างก็มีระบบฐานข้อมูลที่แตกต่างกัน ยิ่งไปกว่านั้น สมาชิกไม่สามารถย้ายกองทุนเมื่อมีการเปลี่ยนงาน ทำให้การส่งเงินสมทบไม่ต่อเนื่อง และยังส่งผลให้ขาดคุณสมบัติในการรับเงินบำนาญหรือรับได้ไม่เต็มจำนวน

ในปี พ.ศ.2564 ประเทศไทยก็จะกลายเป็นสังคมสูงอายุระดับสมบูรณ์ (Aged Society) ในขณะที่บ้านของผู้สูงอายุมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัย เพียงแค่ร้อยละ 7.3 เท่านั้น ยิ่งไปกว่านั้น พื้นที่สาธารณะ อาทิ ตลาดสด ศูนย์บริการสาธารณสุข สวนสาธารณะ สถานีขนส่ง ศาสนสถานต่าง ๆ เป็นจำนวนมาก ยังคงไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ เช่น ทางลาด ราวจับบันไดทางเดิน ห้องน้ำ ฯลฯ ในขณะที่กฎกระทรวงที่เกี่ยวกับการกำหนดสิ่งอำนวยความสะดวกในอาคาร สถานที่ หรือบริการสาธารณะสำหรับคนพิการและผู้สูงอายุที่มีอยู่ในปัจจุบัน จำนวน 3 ฉบับ (พ.ศ. 2548, พ.ศ. 2555, และ พ.ศ. 2556) ยังไม่ได้มีการบังคับอาคารทุกประเภท ไม่บังคับย้อนหลังกับอาคารที่สร้างก่อนการบัญญัติกฎกระทรวง ตลอดจนไม่มีการกำหนดบทลงโทษ หากไม่ปฏิบัติตาม จึงเป็นเหตุให้สภาพแวดล้อมในที่อยู่อาศัยและสถานที่สาธารณะเป็นจำนวนมากยังคงไม่เหมาะสมและไม่ปลอดภัยต่อผู้สูงอายุ จากสถิติผู้สูงอายุที่บาดเจ็บด้วยสาเหตุการพลัดตกหกล้ม ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของกระดูกสะโพกหัก จากข้อมูลระหว่างปีพ.ศ. 2559-2562 พบว่ามีจำนวน 141,895 ราย ซึ่งเพิ่มมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 29.5 จากปี พ.ศ. 2559 นำไปสู่ความพิการและทุพพลภาพ เป็นภาระของครอบครัว ชุมชน และรัฐต้องให้การดูแล และหากเปรียบเทียบค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาพยาบาลผู้สูงอายุที่หกล้ม กระดูกสะโพกหัก ศีรษะแตก จะเป็นจำนวนเงิน 100,000 บาทต่อคน ซึ่งสูงกว่าต้นทุนการปรับสภาพบ้านให้มีความเหมาะสม และร้อยละ 50 ของผู้สูงอายุที่ได้รับการรักษาจากการหกล้ม ครึ่งหนึ่งจะเสียชีวิตภายในระยะเวลา 1 ปี ดังนั้น ประเด็นสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม จึงเป็นอีกหนึ่งประเด็นเร่งด่วนที่สำคัญมากที่ควรได้รับการแก้ไข และด้วยอายุที่เพิ่มมากขึ้น สภาพร่างกายก็เริ่มทรุดโทรม และเจ็บป่วยเป็นโรคต่าง ๆ เพิ่มขึ้นตามไปด้วย โดยประมาณครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุ มีโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น โดยผลกระทบด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ จะก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา อาทิ ภาระค่าใช้จ่ายด้านการจัดสวัสดิการเพิ่มขึ้น และจากการคาดการณ์ค่าใช้จ่ายสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นจาก 60,000 ล้านบาท ในปี พ.ศ. 2553 เป็น 220,000 ล้านบาท หรือคิดเป็นร้อยละ 2.8 ของ GDP ในปี พ.ศ. 2565 ซึ่งรวมถึงกองทุนระบบการดูแลระยะยาวด้านสาธารณสุขสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง (Long – term Care : LTC) ในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ คิดเป็นปีละประมาณ 1 พันล้านบาท ในการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค คัดกรองสุขภาพผู้สูงอายุ และจัดหาผู้ดูแลด้านสุขภาพแบบไม่เต็มเวลา (part time care giver)

สังคมสูงวัยมิใช่เป็นเรื่องของผู้สูงอายุเพียงวัยเดียว แต่เป็นเรื่องของคนทุกวัยและทุกภาคส่วน ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคธุรกิจที่ทำคุณประโยชน์เพื่อสังคม สถาบันการศึกษา สถาบันศาสนา ครอบครัว อาสาสมัคร และชุมชน ที่จะต้องตระหนักและเข้ามามีส่วนร่วมในการเตรียมความพร้อมไปด้วยกัน เพื่อเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ จากโจทย์ประเด็นท้าทายต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น ภาครัฐจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเร่งปฏิรูประบบต่าง ๆ ในทุกมิติในวันนี้ เพื่อเตรียมความพร้อมรองรับสังคมสูงวัยคนไทยอายุยืนในอนาคตอีก 15 ปี ที่จะมาถึงในไม่ช้านี้ เพื่อสร้างหลักประกันการดำรงชีวิตที่ดีให้แก่ประชาชนทุกคนอย่างเสมอภาค เท่าเทียม และทั่วถึง สร้างความเป็นธรรม ลดความเหลื่อมล้ำระหว่างบุคคลกลุ่มต่าง ๆ

ในสังคม บรรลุวิสัยทัศน์ที่กำหนดไว้ในยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561 – 2580) ที่ว่า “ประเทศไทยมีความ มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศที่พัฒนาแล้ว ด้วยการพัฒนาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง”

จากปัญหาและอุปสรรคที่กล่าวมาข้างต้น มาตรการดำเนินการที่ดีที่สุด คือ การส่งเสริมให้คนไทย มีสุขภาพดีให้นานที่สุด ลดช่วงเวลาที่เจ็บป่วยและภาวะพึ่งพิงผู้อื่นให้น้อยลง พึ่งพาตนเองเป็นหลักให้มากที่สุด โดยการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรคตั้งแต่วัยเยาว์ตามหลักการ “สร้างนำซ่อม” ซึ่งปัจจุบัน หลายกระทรวง ได้เข้าไปส่งเสริม สนับสนุนให้มีศูนย์ต่าง ๆ ประจำตำบลภายใต้ชื่อต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น ศูนย์พัฒนาคุณภาพ ชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ และศูนย์พัฒนาครอบครัวในชุมชน (กระทรวงการพัฒนาสังคมและ ความมั่นคงของมนุษย์) ศูนย์อยู่ดี (กระทรวงมหาดไทย) ศูนย์ฟื้นฟูสุขภาพ (กระทรวงสาธารณสุข) ฯลฯ โดยมี วัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการจัดกิจกรรมของผู้สูงอายุและคนทุกวัยในชุมชนตามความต้องการ ซึ่งศูนย์เหล่านี้ ควรบูรณาการเป็นศูนย์เดียวกัน (Operation Unit) ภายใต้การกำกับดูแลขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น นั้น ๆ โดยได้รับการสนับสนุนทรัพยากรดำเนินงานจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในส่วนที่เกินขีดความสามารถ เพื่อการบริหารจัดการที่มีเอกภาพ ประสิทธิภาพ ประสิทธิผล เกิดความคุ้มค่าของการใช้จ่ายงบประมาณ ลดความซ้ำซ้อน สร้างความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ทำให้มีการพัฒนานวัตกรรมที่เอื้อประโยชน์ต่อการ ดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ

### **การใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมเพื่อรองรับสังคมผู้สูงวัยในปัจจุบัน**

ปัจจุบันเทคโนโลยี และนวัตกรรมมีส่วนสำคัญต่อการดำรงชีวิตของประชากรไทย และมีส่วนสำคัญ ในการส่งเสริม สนับสนุนการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนทุกช่วงวัย ดังนั้น ในสถานการณ์สังคมสูงวัยของประเทศไทย จึงมีความจำเป็นที่ต้องใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรม เพื่อสนับสนุนการขับเคลื่อนมาตรการรองรับสังคมสูงวัย คนไทยอายุยืนในทุกมิติ แต่ปัจจุบันการนำเทคโนโลยีและนวัตกรรมมาปรับใช้กับการทำงานด้านการพัฒนา คุณภาพชีวิตประชากร เพื่อรองรับสังคมสูงวัยคนไทยอายุยืน ยังมีปัญหาในหลากหลายประเด็น ดังต่อไปนี้

1. ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ขาดความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการใช้เทคโนโลยี ประกอบกับความวิตก กังวล ในเรื่องความเป็นส่วนตัวและความปลอดภัย ทำให้ผู้สูงอายุไม่ยอมรับเทคโนโลยีใหม่ ๆ
2. ปัญหาการถูกมิจฉาชีพหลอกลวงจากสังคมบนโลกออนไลน์ และการได้รับข้อมูลข่าวสาร ที่คลาดเคลื่อน บิดเบือน ไม่เป็นความจริง (Fake News)
3. นวัตกรรมบางอย่างที่ผลิตขึ้น ยังไม่รองรับและสอดคล้องกับการเชื่อมต่อ/สัญญาณในประเทศไทย รวมถึงการขอใบอนุญาตจากภาครัฐที่มีขั้นตอนที่ยุ่งยาก ซับซ้อน ไม่เอื้อต่อการดำเนินงาน
4. การทดลองนวัตกรรมและเทคโนโลยีที่นำเข้ามาจากต่างประเทศ มีขั้นตอนและระยะเวลาในการ ทดลองใช้นวัตกรรมประมาณ 6 เดือน และหากมีการนำเข้าเทคโนโลยีและนวัตกรรมชิ้นใหม่ ต้องใช้ระยะเวลา ในขั้นตอนการขอใบอนุญาตนำเข้าแต่ละกรณี จึงทำให้การพัฒนาเทคโนโลยี/นวัตกรรมเป็นไปอย่างล่าช้า ขาดความต่อเนื่อง
5. ต้นทุนการผลิตนวัตกรรมสูง ทำให้ประชาชนที่มีฐานะยากจนไม่สามารถเข้าถึงนวัตกรรมดังกล่าวได้
6. ระเบียบกระทรวงมหาดไทย ยังไม่รองรับให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สามารถเบิกจ่าย งบประมาณด้านดิจิทัล เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยงบประมาณของตนเองได้ ทำให้องค์กรปกครอง ส่วนท้องถิ่น บางแห่งถูกสำนักงานตรวจเงินแผ่นดินท้วงติง การดำเนินการกิจดังกล่าวไม่สามารถเบิกจ่ายได้ เพราะเป็นภารกิจที่ซ้ำซ้อนกับกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม

## ความสำคัญของการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

ปัจจุบันผู้สูงอายุต้องใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ในช่วงสุดท้ายของชีวิต ในการเรียนรู้ตลอดเวลาเช่นเดียวกับคนในวัยอื่น ๆ เพราะที่ผ่านมาเรามักเข้าใจว่า ผู้สูงอายุนั้นผ่านประสบการณ์มามากและควรจะอยู่ในฐานะผู้สอน ผู้ถ่ายทอดประสบการณ์มากกว่าบุคคลทั่วไป แต่หากเราพิจารณาอย่างรอบคอบแล้วจะพบว่า สิ่งที่เราเรียนรู้จากผู้สูงอายุ เหล่านั้น คือ เรื่องราวความรู้และประสบการณ์ในอดีตที่เป็นรากเหง้าพื้นฐานของปัจจุบัน ผู้สูงอายุเหล่านั้นจะมีความภาคภูมิใจกับอดีตและยินดีถ่ายทอดได้อย่างเต็มความสามารถ แต่เนื่องจากสภาพแวดล้อม สังคม เศรษฐกิจ ในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก และแตกต่างไปจากความรู้เดิม และประสบการณ์เดิมของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุจำเป็นต้องดำรงชีวิตท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงแปลกใหม่เหล่านี้ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้สูงอายุต้องเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อีกมากมาย อาทิ

1. ผู้สูงอายุต้องเรียนรู้ที่จะดูแลสุขภาพตนเอง รู้จักป้องกันโรค รู้จักการออกกำลังกายที่เหมาะสม รู้จักการกินและการอยู่

2. ผู้สูงอายุต้องเรียนรู้ที่จะมีสุขภาพจิตที่ดี เพื่อที่จะได้ใช้ชีวิตในท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงไปได้ เรียนรู้ที่จะเข้าใจคนอื่นและไม่หงุดหงิดหรือเครียดอยู่ตลอดเวลา เพราะสภาพทางสังคมเปลี่ยนไปผู้สูงอายุต้องเรียนรู้ที่จะฟื้นฟูสมรรถภาพที่สูญเสีย เสื่อมโทรมไปทั้งกายและใจ

3. ผู้สูงอายุต้องเรียนรู้ที่จะใช้บริการต่าง ๆ ของรัฐ อาทิ โรงพยาบาล สถานที่ราชการ การเดินทาง และการบริการอื่น ๆ แม้จะเป็นการใช้บริการซ้ำ ๆ จากสถานที่เดิม ๆ ที่มีความคุ้นเคย แต่ก็มีมีความจำเป็นที่ผู้สูงอายุต้องเรียนรู้ที่จะใช้บริการใหม่ ๆ เพิ่มมากขึ้น

4. ผู้สูงอายุต้องเรียนรู้เกี่ยวกับกฎหมายที่เกี่ยวข้อง อาทิ บำเหน็จ บำนาญ พินัยกรรม ตลอดจนนิติกรรมสัญญาต่าง ๆ เพราะอย่างน้อยยังมีสิทธิ์ในฐานะประชาชนคนหนึ่งที่ต้องใช้กฎหมายเป็นส่วนหนึ่งของการดำรงชีวิต

5. ผู้สูงอายุต้องเรียนรู้ที่จะต้องมีความยืดหยุ่น ถึงแม้ว่าจะเกษียณอายุจากงานที่เคยทำแล้วก็ตาม แต่หลายคนก็ยังมีความทำต่อไปเรื่อย ๆ ในงานที่เหมาะสมกับตนเอง เพราะตราบไคที่ยังมีชีวิตอยู่รายได้ก็เป็นสิ่งที่จำเป็นยิ่งถ้าต้องอยู่อย่างลำพัง การมีรายได้พอจุนเจือตนเองบ้าง ก็จะทำให้ชีวิตอยู่ได้โดยไม่เดือดร้อนหรือเป็นภาระใคร

6. ผู้สูงอายุต้องเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นและต้องเรียนรู้ที่จะอยู่คนเดียว ผู้สูงอายุต้องเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นที่ต่างวัย ต่างทัศนคติ และอาจจะต้องเรียนรู้ที่จะอยู่คนเดียว และในที่สุดผู้สูงอายุก็ต้องเรียนรู้ที่จะตายจากไปอย่างสงบ ด้วยใจที่งดงามไม่เป็นทุกข์

ด้วยเหตุผลนี้ การจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญและมีความจำเป็นยิ่ง และจะอำนวยความสะดวกต่อผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก ทั้งนี้ เป็นการศึกษาเพื่อช่วยให้การเตรียมตัวสำหรับผู้สูงอายุให้สามารถจัดการชีวิตในบั้นปลายของตนเองได้อย่างมีความสุข สงบ ช่วยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความทันสมัยอยู่เสมอ สามารถรับทราบข้อมูลต่าง ๆ จากสังคมปัจจุบัน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต่อการปรับตัว เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสมดุล มีความสุข และเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณค่าและมีคุณภาพ

## นโยบายและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 - 2564) มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงผู้สูงอายุในฐานะบุคคลที่มีประโยชน์ต่อสังคม ให้ทุกคนตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมการเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ ให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี มีคุณภาพชีวิตที่ดี และสามารถพึ่งพาตนเองได้ รวมถึงมีหลักประกันให้ครอบครัว ชุมชน รวมถึง องค์การภาครัฐและเอกชนมีส่วนร่วมในการกิจด้านผู้สูงอายุ มีกรอบและแนวทางปฏิบัติสำหรับส่วนต่าง ๆ ในสังคม ทั้งภาคประชาชน ชุมชน องค์การ

ภาครัฐและเอกชนที่ปฏิบัติงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุได้ปฏิบัติงานอย่างประสานและสอดคล้องกัน นอกจากนี้แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 ได้แบ่งยุทธศาสตร์การพัฒนาด้านผู้สูงอายุ ออกเป็น 5 ยุทธศาสตร์ ดังต่อไปนี้

1. ยุทธศาสตร์ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ
2. ยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ
3. ยุทธศาสตร์ด้านระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ
4. ยุทธศาสตร์ด้านการบริหารจัดการ เพื่อการพัฒนาทางด้านผู้สูงอายุระดับชาติและการพัฒนา

บุคลากรด้านผู้สูงอายุ

5. ยุทธศาสตร์ด้านการประมวลและพัฒนาองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุ และการติดตาม ประเมินผลการดำเนินการ

สำหรับพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 บัญญัติให้ผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับการคุ้มครอง ส่งเสริม สนับสนุนตามกฎหมาย ตามมาตรา 11 ดังต่อไปนี้

1. ได้รับการบริการทางการแพทย์ และการสาธารณสุขที่จัดไว้ โดยให้ความสะดวกและรวดเร็ว แก่ผู้สูงอายุเป็นกรณีพิเศษ

2. ได้รับการศึกษา การศาสนา และข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

3. ได้รับการส่งเสริมการประกอบอาชีพ หรือฝึกอาชีพที่เหมาะสม

4. ได้รับการพัฒนาตนเองและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่าย หรือชุมชน

5. ได้รับการอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยโดยตรงแก่ผู้สูงอายุในอาคาร สถานที่ ยานพาหนะ หรือการบริการสาธารณะอื่น

6. ได้รับการช่วยเหลือด้านค่าโดยสารยานพาหนะตามความเหมาะสม

7. ได้รับการยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่ของรัฐ

8. ได้รับการช่วยเหลือในกรณีที่ได้รับอันตรายจากการถูกรังแกหรือถูกแสวงหาประโยชน์ โดยมีขอบข่ายกฎหมายหรือถูกทอดทิ้ง

9. ได้รับการให้คำแนะนำ ปรีกษา หรือการดำเนินการอื่นที่เกี่ยวข้องในทางคดี ในการแก้ไขปัญหา

10. ได้รับการจัดที่พักอาศัย อาหาร และเครื่องนุ่งห่มตามความจำเป็นอย่างทั่วถึง

11. ได้รับการสงเคราะห์เบี้ยยังชีพตามความจำเป็นอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม

12. ได้รับการสงเคราะห์ในการจัดการศพตามประเพณี

13. ได้รับบริการอื่น ๆ ตามที่กรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติประกาศกำหนด นอกจากนี้ยังได้บัญญัติให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ได้รับสิทธิทางภาษี ตามมาตรา 16 และ 17

14. ผู้ที่บริจาคเงินหรือทรัพย์สินให้แก่กองทุนผู้สูงอายุแห่งชาติ มีสิทธินำไปลดหย่อนในการคำนวณภาษีเงินได้ หรือได้รับการยกเว้นภาษีสำหรับทรัพย์สินที่บริจาค แล้วแต่กรณี

15. ผู้ที่อุปการะเลี้ยงดูบุพการี ซึ่งเป็นผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้เพียงพอแก่การยังชีพ มีสิทธิได้รับการลดหย่อนภาษี ตามหลักเกณฑ์และเงื่อนไขที่กำหนดในประมวลรัษฎากรพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มีความมุ่งหมายที่จะคุ้มครองและเอื้อประโยชน์แก่ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และมีสัญชาติไทย เช่น การได้รับบริการทางการแพทย์และสาธารณสุข การช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ถูกแสวงหาประโยชน์อันเป็นการกระทำที่ขัดต่อหลักสิทธิมนุษยชน หรือถูกทอดทิ้ง ถูกทารุณกรรม ฯลฯ

## องค์ประกอบของการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

ได้มีผู้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และได้กำหนดองค์ประกอบของการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุไว้ ดังนี้

1. ด้านเป้าหมายการจัดการศึกษาหรือปรัชญาการศึกษา ประกอบไปด้วย การกำหนดเป้าหมายเชิงพฤติกรรมด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ การกำหนดการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน การกำหนดเป้าหมายใช้กระบวนการคิดเชื่อมโยงประสบการณ์เดิมและประสบการณ์ใหม่ และการกำหนดวิธีการวัดพฤติกรรมตามความเหมาะสมกับเนื้อหา

2. ด้านเนื้อหาสาระของการจัดการศึกษา ประกอบไปด้วย การกำหนดเนื้อหาให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจ และตระหนักถึงคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม สติปัญญา การกำหนดเนื้อหาที่เกี่ยวกับการดำรงชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ การกำหนดเนื้อหาที่เหมาะสมกับความเป็นชุมชนและท้องถิ่นที่ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการกำหนด

3. ด้านผู้สอนหรือผู้ถ่ายทอดการจัดการศึกษา ประกอบด้วย การกำหนดวิธีสอนให้สอดคล้องเหมาะสมกับผู้สูงอายุ และแนวทางการสอนเอื้อและยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ ให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง

4. ด้านวิธีการจัดกระบวนการเรียนรู้/วิธีการเรียนการสอนของการจัดการศึกษา ประกอบด้วย ผู้สอนหรือผู้ถ่ายทอด มีความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหาสาระที่กำหนด ครูผู้สอนหรือผู้ถ่ายทอด ได้รับการพัฒนาสนับสนุนการจัดการของผู้สูงอายุ การสรรหาครูผู้สอน หรือผู้ถ่ายทอด

5. ด้านการเลือกสรรทรัพยากร สื่อ และอุปกรณ์ ประกอบด้วย มีการจัดสรรงบประมาณเพื่อการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต มีการระดมทรัพยากรของชุมชนทางการศึกษา มีการใช้ทรัพยากรที่เหมาะสมคุ้มค่า ที่มีการใช้สื่อและอุปกรณ์ในชุมชนและท้องถิ่นที่หลากหลาย

6. ด้านสถานที่และสภาพแวดล้อมของการจัดการศึกษา ประกอบด้วย สถานที่ที่มีความเหมาะสมสะดวกในการเดินทางของผู้สูงอายุ สถานที่ที่มีบรรยากาศสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์ สอดคล้องกับการจัดกิจกรรมเนื้อหาโดยรวม สถานที่ที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมตามเนื้อหาสาระ

7. ด้านกลุ่มเป้าหมาย ประกอบด้วย ผู้สูงอายุได้ค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเรียนรู้ แลกเปลี่ยนร่วมกัน ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็น ตัดสินใจ อย่างมีเหตุผล

8. ด้านการวัดและประเมินผล ประกอบด้วย การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด และมีวิธีวัดและประเมินผลที่หลากหลาย สอดคล้องกับบริบทของกลุ่มเป้าหมายและชุมชน

## ส่วนที่ 2

### แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุใน 4 มิติ

#### หลักการดำเนินงาน

สำนักงาน กศน.จังหวัด/กทม. กศน.อำเภอ/เขต และ กศน.ตำบล/แขวง สามารถจัดการศึกษา เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของผู้สูงอายุใน 4 มิติ (มิติสุขภาพ มิติสังคม มิติเศรษฐกิจ และมิติสภาพแวดล้อม) โดยมี หลักการดำเนินงานและบทบาทหน้าที่ดังต่อไปนี้

1. จัดกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นกลุ่มเป้าหมายผู้สูงอายุเป็นสำคัญ โดยยึดหลักความสอดคล้อง กับบริบท ศักยภาพและความพร้อมของกลุ่มเป้าหมาย รวมทั้งความหลากหลายตามความแตกต่าง ของกลุ่มเป้าหมาย รวมทั้งบูรณาการหลักปรัชญาคิดเป็น และหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้ตามความ เหมาะสม
2. พัฒนารูปแบบกิจกรรมได้ตามความเหมาะสม โดยยึดหลักความสอดคล้องกับสภาพความต้องการ และความจำเป็นของกลุ่มเป้าหมาย และให้เป็นไปตามบริบทของชุมชน สังคม รวมถึงนโยบายของทางราชการ
3. มุ่งเน้นให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้พื้นฐาน ทักษะ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตใน 4 มิติ (มิติสุขภาพ มิติสังคม มิติเศรษฐกิจ และมิติสภาพแวดล้อม) ตามสภาพและความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย
4. ยึดหลักการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย ภูมิปัญญาท้องถิ่น หรือปราชญ์ชาวบ้านในการดำเนินงาน

#### วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมให้กลุ่มเป้าหมายผู้สูงอายุ ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิตของตนใน 4 มิติ ดังนี้

1. มิติสุขภาพ ให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการชะลอความเสื่อมภายในร่างกาย ของตน การคงสมรรถนะทางด้านความจำ การมีสุขภาพจิตที่ดี ห่างไกลจากภาวะซึมเศร้า เพื่อการมีสุขภาพ และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
2. มิติสังคม เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสิทธิประโยชน์ของตน การเข้าถึงบริการ ภาครัฐ กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ การสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวและสังคม รวมถึง การสร้างเครือข่ายผู้สูงอายุ การถ่ายทอดภูมิปัญญา และการเป็นจิตอาสา
3. มิติเศรษฐกิจ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการวางแผนทางการเงิน การออม ในรูปแบบต่าง ๆ การจ้างงานสำหรับผู้สูงอายุ และเห็นช่องทางในการประกอบอาชีพ หรือต่อยอดอาชีพเดิม เพิ่มรายได้
4. มิติสภาพแวดล้อม เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจถึงการจัดสภาพแวดล้อมภายในที่พักอาศัย และการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมภายนอกที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิต การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีที่มีผล ต่อผู้สูงอายุ รวมถึงรู้เท่าทันและสามารถใช้เทคโนโลยีในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม และปลอดภัย

#### กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป

## รูปแบบการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุ

สถานศึกษา กศน.และ/หรือร่วมกับภาคีเครือข่าย จัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุ ดังนี้

1. การเรียนรู้รายบุคคล
2. การเรียนรู้เป็นกลุ่ม
3. การเรียนรู้จากฐานการเรียนรู้
4. การเรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้

## นิยามศัพท์

**การจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต** หมายถึง การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เกี่ยวกับชีวิตเสริมสร้างความรู้ความสามารถของบุคคล กระตุ้นให้เกิดวิถีคิด เห็นคุณค่าของตนเอง

**การจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุ** หมายถึง การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ระยะสั้นตามบริบทและสภาพความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย มีเนื้อหาเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิตใน 4 มิติ ได้แก่ มิติสุขภาพ มิติสังคม มิติเศรษฐกิจ และมิติสภาพแวดล้อม ซึ่งจะนำไปสู่การยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดียิ่งขึ้น

**สถานศึกษา** หมายถึง สถานศึกษา ในสังกัดสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (สำนักงาน กศน.)

**ภาคีเครือข่าย** หมายถึง หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุ เช่น บวร (บ้าน วัด วิทยาลัยเพื่อสังคม โรงเรียน โรงพยาบาล) เป็นต้น

**การเรียนรู้รายบุคคล** หมายถึง การเรียนรู้ของผู้เรียนบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่ต้องการจะเรียนรู้ในเนื้อหาใดเนื้อหาหนึ่งเป็นการเฉพาะ ซึ่งเป็นความสนใจเฉพาะตัวตามกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตใน 4 มิติ ในสถานศึกษา โดยผู้เรียนและวิทยากรจะร่วมกันวางแผนและออกแบบการเรียนรู้ ที่ตอบสนองความต้องการการเรียนรู้ของผู้เรียนแต่ละบุคคล

**การเรียนรู้เป็นกลุ่ม** หมายถึง การจัดการเรียนรู้ให้ผู้เรียนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยมีการร่วมกันทำกิจกรรมที่สนใจและสอดคล้องกับความต้องการ

**การเรียนรู้จากฐานการเรียนรู้** หมายถึง การจัดการเรียนรู้ที่ผู้เรียนสามารถเลือกเรียนได้ตามความต้องการ ความสนใจ ตามฐานการเรียนรู้ที่จัดให้ โดยมีวิทยากรให้ความรู้ในแต่ละฐาน

**การเรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้** หมายถึง การเรียนรู้จากสภาพจริง จากบุคคล สถานที่ ธรรมชาติ หน่วยงาน องค์กร สถานประกอบการ ชุมชน และสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ ซึ่งผู้เรียน ผู้สอน สามารถศึกษาค้นคว้าหาความรู้หรือเรื่องที่สนใจ

## ขั้นตอนการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุ

การจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุใน 4 มิติ มีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

1. วิเคราะห์สภาพปัญหา/ความต้องการเรียนรู้เบื้องต้นของกลุ่มเป้าหมาย โดยวิเคราะห์สภาพปัญหาและความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย เพื่อนำมาใช้ในการวางแผนการจัดการเรียนรู้ให้แก่กลุ่มเป้าหมาย
2. จัดทำแผนการเรียนรู้ รูปแบบการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุใน 4 มิติ ได้แก่ มิติสุขภาพ มิติสังคม มิติเศรษฐกิจ และมิติสภาพแวดล้อม ตามความต้องการหรือความสนใจของกลุ่มเป้าหมาย
3. ขออนุญาตจัดกิจกรรม ตามแนวทางการดำเนินงานการจัดการศึกษาต่อเนื่อง
4. เสนอแผนการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ สำนักงาน กศน.จังหวัด/กทม. ทราบ เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนการนิเทศ ติดตามการจัดกิจกรรม

5. จัดกระบวนการเรียนรู้ ตามรูปแบบการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุใน 4 มิติ ได้แก่ มิติสุขภาพ มิติสังคม มิติเศรษฐกิจ และมิติสภาพแวดล้อม
6. วัดและประเมินผล การจัดกิจกรรมการเรียนรู้การพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุใน 4 มิติ ได้แก่ มิติสุขภาพ มิติสังคม มิติเศรษฐกิจ และมิติสภาพแวดล้อม ด้วยแบบประเมินผลการเรียนรู้ เช่น แบบทดสอบ แบบประเมิน ความพึงพอใจ แบบสังเกต รวมถึงเกณฑ์การให้คะแนน เป็นต้น
7. นิเทศ ติดตาม สถานศึกษา นิเทศ ติดตามการจัดกระบวนการเรียนรู้ของวิทยากร โดยให้เป็นไปตามแผนการจัดการเรียนรู้ที่กำหนดไว้
8. สรุปรายงานผลการดำเนินงาน

### **บทบาท หน้าที่ของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุใน 4 มิติ**

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุใน 4 มิติ ประกอบด้วย

1. สำนักงาน กศน.
2. สำนักงาน กศน.จังหวัด/กทม.
3. กศน.อำเภอ/เขต
4. ชุมชน/ภาคีเครือข่าย

#### **1. บทบาทหน้าที่ของสำนักงาน กศน.**

- 1) ประชุมชี้แจงทำความเข้าใจกับสำนักงาน กศน.จังหวัด/กทม. เกี่ยวกับการขับเคลื่อนการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุ
- 2) จัดทำแนวทางการดำเนินงานการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุใน 4 มิติ
- 3) จัดสรรงบประมาณให้กับสำนักงาน กศน.จังหวัด/กทม. เพื่อให้สถานศึกษาดำเนินการ
- 4) นิเทศ ติดตาม การดำเนินงาน
- 5) จัดประชุมถอดบทเรียนการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุใน 4 มิติ

#### **2. บทบาทหน้าที่ของสำนักงาน กศน. จังหวัด/กทม.**

- 1) ประชุมชี้แจงการขับเคลื่อนการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุ สถานศึกษาในสังกัด
- 2) จัดสรรงบประมาณให้ตามแผนปฏิบัติงาน ของกศน.อำเภอ/เขต
- 3) นิเทศ กำกับ ติดตาม การดำเนินงาน
- 4) รายงานผลการดำเนินงานโครงการของสถานศึกษาในระบบ DMIS

#### **3. บทบาทหน้าที่ของ กศน. อำเภอ/เขต**

- 1) สำรวจความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย
- 2) จัดทำแผนปฏิบัติงานเสนอ สำนักงาน กศน.จังหวัด/กทม.
- 3) จัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตใน 4 มิติ ตามที่ได้รับความเห็นชอบจากสำนักงาน กศน.จังหวัด/กทม.

จังหวัด/กทม.

- 4) สรุปและรายงานผลการดำเนินงานส่งสำนักงาน กศน. จังหวัด/กทม. เพื่อรวบรวมรายงานผลในระบบ DMIS

#### **4. บทบาทของชุมชน/ภาคีเครือข่าย**

- 1) ส่งเสริม สนับสนุน และอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุใน 4 มิติ
- 2) ร่วมนิเทศ เสริมแรง และให้ข้อเสนอแนะ เพื่อการพัฒนางานต่อไป



## ส่วนที่ 3

### รูปแบบการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุใน 4 มิติ

#### รูปแบบการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุใน 4 มิติ

รูปแบบการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุใน 4 มิติ มี 4 รูปแบบ ดังนี้

1. การเรียนรู้รายบุคคล เป็นการเรียนรู้ของผู้สูงอายุบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ที่ต้องการจะเรียนรู้ในเนื้อหาใดเนื้อหาหนึ่งเป็นการเฉพาะ ซึ่งเป็นความสนใจเฉพาะตัว ตามกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตใน 4 มิติ ของสถานศึกษา โดยมีการวางแผนและออกแบบการเรียนรู้ ที่ตอบสนองความต้องการของผู้เรียนแต่ละบุคคล
2. การเรียนรู้เป็นกลุ่ม เป็นการจัดการเรียนรู้ให้ผู้เรียนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยมีการรวมกันทำกิจกรรม ที่สนใจและสอดคล้องกับความต้องการ
3. การเรียนรู้จากฐานการเรียนรู้ เป็นการจัดการเรียนรู้ที่ผู้เรียนสามารถเลือกเรียนได้ตามความต้องการ ความสนใจ ตามฐานการเรียนรู้ที่จัดให้ โดยมีวิทยากรให้ความรู้ในแต่ละฐานการเรียนรู้
4. การเรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ เป็นการเรียนรู้จากสภาพจริง จากบุคคล สถานที่ ธรรมชาติ หน่วยงาน องค์กร สถานประกอบการ ชุมชน และสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ ซึ่งผู้เรียน ผู้สอน สามารถศึกษาค้นคว้าหาความรู้ หรือเรื่องที่น่าสนใจได้จากแหล่งเรียนรู้ทั้งที่เป็นธรรมชาติ และที่มนุษย์สร้างขึ้น

#### จุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุใน 4 มิติ

การจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุใน 4 มิติ มีจุดมุ่งหมาย ดังต่อไปนี้

##### มิติสุขภาพ

เป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีจุดมุ่งหมาย เพื่อเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีให้กับผู้สูงอายุ ให้ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ และอุบัติเหตุต่าง ๆ ลดภาวะซึมเศร้า คงสมรรถนะทางกาย จิต และสมอง ยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง รู้กินรู้อยู่ รู้จักป้องกันโรค รู้จักออกกำลังกายที่เหมาะสม เพื่อสุขภาพ และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นของผู้สูงอายุ

##### มิติสังคม

เป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีจุดมุ่งหมาย เพื่อเตรียมความพร้อมให้ผู้สูงอายุสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างสมดุลและปกติสุข เรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นและอยู่คนเดียว รับผิดชอบต่อสิทธิประโยชน์ของตน เรียนรู้กฎหมายที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนจรรยาบรรณสัจธรรมต่างๆ ตลอดจนสามารถเข้าถึงบริการของภาครัฐได้อย่างถูกต้อง รวดเร็ว และมีคุณภาพ

##### มิติเศรษฐกิจ

เป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีจุดมุ่งหมาย เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจให้กับผู้สูงอายุ อาทิ การวางแผนทางการเงิน การออมเงินในรูปแบบต่าง ๆ การจัดการทรัพย์สิน การมองเห็นช่องทางในการเข้าสู่อาชีพเพื่อสร้างรายได้เสริม รวมถึงการจ้างงานตามศักยภาพของผู้สูงอายุ โดยพิจารณา ถึงบริษัทและความต้องการของผู้เรียนแต่ละบุคคล

##### มิติสภาพแวดล้อม

เป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย สิ่งอำนวยความสะดวก และสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตร และปลอดภัยสำหรับตนเอง รวมถึงสามารถเข้าถึงบริการทางสังคมได้อย่างรวดเร็วและมีคุณภาพ ตลอดจนรู้เท่าทันและสามารถใช้เทคโนโลยีในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

## กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุ : มิติสุขภาพ

### หลักการ

การมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดี สามารถปฏิบัติหน้าที่ประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีสุขภาพดีและมีคุณภาพชีวิตที่ดี คนทุกวัยจึงควรเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในอนาคต สิ่งที่ต้องรับรู้ในการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ ดังนี้ องค์ประกอบของการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพในช่วงวัยต่าง ๆ การเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพในวัยสูงอายุ การสร้างเสริมสุขภาพทางร่างกายและสร้างเสริมสุขภาพจิตใจ

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุในการชะลอความเสื่อมของร่างกาย มีสมรรถภาพร่างกายแข็งแรง
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตใจที่เข้มแข็งมีความสุข มีความเชื่อมั่น เห็นคุณค่าในตนเอง
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถคิดอย่างมีเหตุมีผล มีทักษะในการสื่อสาร การวางแผนและการแก้ไขปัญหาในการดูแลสุขภาพของตนเองได้

### เป้าหมาย

ดำเนินการจัดกิจกรรมตามแผนที่กำหนดหรือตามงบประมาณที่ได้รับจัดสรร

**เชิงปริมาณ** ..... คน

**เชิงคุณภาพ** ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความสุข เห็นคุณค่าในตนเอง จิตใจสงบ และมีสุขภาพที่ดี

### เนื้อหากิจกรรม

**ด้านที่ 1 : ด้านสุขภาพกาย** ประกอบด้วย การดูแลสุขภาพร่างกายให้มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรง สามารถช่วยเหลือตัวเอง ตอบสนองต่อความต้องการทางกายภาพได้ตามสภาพความเป็นอยู่ ไม่มีอุบัติเหตุหรืออันตราย มีสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ

**ด้านที่ 2 : ด้านสุขภาพจิต** ประกอบด้วย การเลือกวิถีชีวิตที่มีสุนทรียภาพ รื่นรมย์ สนุกสนาน และลดภาวะความเครียดความวิตกกังวลได้ด้วยการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส กระปรี้กระเปร่ามีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้สามารถลดความซึมเศร้า ความเครียดและความวิตกกังวลได้ ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ความภาคภูมิใจในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง การยอมรับนับถือตนเอง ให้กำลังใจตนเองได้ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีลักษณะเอื้อเฟื้อแบ่งปัน และมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม การรับรู้-เข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์และสามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถผ่อนคลายให้เกิดความสุขสงบกับตนเองได้ รวมทั้งความสามารถในการปรับตัว ยอมรับสภาพสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

**ด้านที่ 3 : ด้านสมอง** ประกอบด้วย ความสามารถของผู้สูงอายุด้านความจำ ความคิดอย่างมีเหตุมีผล การสื่อสาร การวางแผน และการแก้ไขปัญหาในการดูแลสุขภาพของตนเอง รวมทั้งความสามารถในการจัดการสิ่งต่าง ๆ ได้

### ระยะเวลา

3 ชั่วโมง/กิจกรรม หรือปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

## วิธีการจัดกิจกรรม

1. การบรรยาย
2. การสาธิต
3. การปฏิบัติจริง
4. ศึกษาเรียนรู้ด้วยตนเอง

## ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1. วิเคราะห์สภาพปัญหา/ความต้องการเรียนรู้เบื้องต้นของกลุ่มเป้าหมาย
2. จัดทำแผนการเรียนรู้
3. ขออนุญาตจัดกิจกรรม
4. เสนอแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้สำนักงาน กศน.จังหวัด/กทม.
5. จัดกระบวนการเรียนรู้
6. วัดและประเมินผล
7. นิเทศ ติดตาม
8. สรุปรายงานผลการดำเนินงาน

## สื่อ/อุปกรณ์

1. สื่อเอกสาร แผ่นพับ โปสเตอร์ และ/หรือสื่ออิเล็กทรอนิกส์ วิทยุทัศน์ ใบความรู้ ใบงาน
2. วัสดุ และอุปกรณ์ในการสาธิต/ฝึกปฏิบัติ
3. สื่อบุคคล อาทิ ภูมิปัญญาท้องถิ่น ประชาชนชาวบ้าน ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในชุมชน

## การประเมินผล

1. แบบสรุผลการจัดกิจกรรม จากการสังเกต การสอบถาม การสัมภาษณ์ และอื่น ๆ
2. ชิ้นงาน/การนำเสนอ
3. แบบประเมินความพึงพอใจ

## คำแนะนำสำหรับครู

1. ศึกษา และทำความเข้าใจในเนื้อหาการจัดกิจกรรม
2. จัดเตรียม สถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุที่มาเข้าร่วมกิจกรรม
3. เตรียมสื่อต่าง ๆ ให้พร้อมและเหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสนใจ และเกิดการเรียนรู้ร่วมกัน
4. สร้างบรรยากาศในการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้สูงอายุ
5. บูรณาการแนวทางการจัดกิจกรรมร่วมกับข้อมูลที่มีอยู่ และข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม เพื่อจัดกิจกรรมให้กับกลุ่มเป้าหมายอื่น ๆ ซึ่งเป็นการขยายกลุ่มเป้าหมายเพิ่มขึ้น และตอบโจทย์การให้บริการด้านการศึกษากับคนทุกช่วงวัย

ตัวอย่างแผนการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุ : มิติสุขภาพ

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	เป้าหมาย		ระยะเวลา	สื่อการเรียนรู้	วัสดุ อุปกรณ์	การประเมินผล
			เชิงปริมาณ	เชิงคุณภาพ				
การออกกำลังกาย กำลังกาย ตัวอย่างยืด	1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุตระหนักและเห็นความสำคัญของ การออกกำลังกายเพื่อการมีสุขภาพที่ดีขึ้น 2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายด้วยตัวเองได้ 3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีการเคลื่อนไหวและยืดเหยียดร่างกาย	1. วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายยืด 2. วิทยากรสาธิตการออกกำลังกาย/การเคลื่อนไหวประกอบเพลง 3. วิทยากรฝึกและร่วมกัน ออกกำลังกาย/การเคลื่อนไหวประกอบ เช่น ทำเหยียดแขน ทำยืดลำตัว ทำยืดขา ฯลฯ	.....คน	ผู้สูงอายุมีร่างกายแข็งแรง จิตใจสงบ มีสมาธิ และมีสัมพันธ์ภาพที่ดี	3 ชั่วโมง (ปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม)	1. วีดิทัศน์ 2. ใบความรู้ 3. คู่มือออกกำลังกาย 4. เพลงประกอบจังหวะ	1. ท่อ PVC 2. หนังสือวางใหญ่ 3. เครื่องเสียง 4. ไมโครโฟน	1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุ 2. ชิ้นงาน/ผลงาน 3. ประเมินความพึงพอใจและอื่น ๆ ตามแบบประเมินกิจกรรม

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	เป้าหมาย		ระยะเวลา	สื่อการเรียนรู้	วัสดุ อุปกรณ์	การประเมินผล
			เชิงปริมาณ	เชิงคุณภาพ				
กิจกรรม เข้าจังหวะ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น รู้สึกเพลิดเพลิน ผ่อนคลายแจ่มใส</li> <li>2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายที่ดีขึ้นได้เคลื่อนไหว ออกกำลังกาย</li> <li>3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมเข้าจังหวะ</li> <li>2. วิทยากรสาธิตการออกกำลังกาย/การเคลื่อนไหว ประกอบเพลง</li> <li>3. ผู้สูงอายุฝึกและร่วมกัน ออกกำลังกาย/เคลื่อนไหว ประกอบเพลง โดยการเต้น ประกอบเพลงในท่าต่าง ๆ</li> </ol>	<p>.....คน</p> <p>ผู้สูงอายุมีร่างกายแข็งแรง จิตใจสงบ มีสมาธิ และมีสัมพันธภาพที่ดี</p>	3 ชั่วโมง (ปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. วีดิทัศน์ กิจกรรมเข้าจังหวะ</li> <li>2. ใบความรู้</li> <li>3. เพลงที่นำมาใช้ในกิจกรรม</li> </ol> <p>เข้าจังหวะ</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. วัสดุ อุปกรณ์ สำหรับออกกำลังกาย/เคลื่อนไหว</li> <li>2. เครื่องเสียง</li> <li>3. เครื่องดนตรี</li> </ol> <p>ให้จังหวะ</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุ</li> <li>2. ชื่นงาน/ผลงาน</li> <li>3. ประเมินความพึงพอใจ และอื่น ๆ ตามแบบประเมินโครงการ/กิจกรรม</li> </ol>	

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	เป้าหมาย		ระยะเวลา	สื่อการเรียนรู้	วัสดุ อุปกรณ์	การประเมินผล
			เชิงปริมาณ	เชิงคุณภาพ				
การดูแลสุขภาพเบื้องต้น	เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ในการดูแลสุขภาพเบื้องต้น	<p>1. ผู้สูงอายุเข้ารับการตรวจสุขภาพ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ชั่งน้ำหนัก</li> <li>- วัดความดัน</li> <li>- รับการตรวจเบาหวาน</li> </ul> <p>และอื่น ๆ</p> <p>2. วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกับผู้สูงอายุ</p> <p>เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์</li> <li>- การออกกำลังกาย</li> <li>- การจัดการกับอารมณ์และความเครียด</li> <li>- หลักการดูแลสุขภาพ “5 อ.”</li> </ul> <p>*ลืฯ</p>	ผู้สูงอายุมีความรู้ในการดูแลสุขภาพเบื้องต้น	3 ชั่วโมง (ปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม)	<p>1. วีดิทัศน์เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพรวม</p> <p>2. คู่มือความสูง 5 มิติ</p> <p>3. ซีดีการออกกำลังกาย 14 ท่า</p> <p>บริหารร่างกาย</p>	<p>1. เครื่องตรวจเบาหวาน</p> <p>2. เครื่องวัดความดัน</p> <p>3. เครื่องชั่งน้ำหนัก</p> <p>(ร่วมจัดหาโดยเจ้าหน้าที่ รพ.สต.)</p>	<p>1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุ</p> <p>2. สัมภาษณ์ตามแบบ สัมภาษณ์</p> <p>3. ประเมินความพึงพอใจและอื่น ๆ ตามแบบประเมินโครงการ/กิจกรรม</p>	

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	เป้าหมาย		ระยะเวลา	สื่อการเรียนรู้	วัสดุ อุปกรณ์	การประเมินผล
			เชิงปริมาณ	เชิงคุณภาพ				
<b>อบรมผู้ บันปลายชีวิต</b>	1. เพื่อส่งเสริมให้ ผู้สูงอายุได้มีการ บริหารจัดการให้เกิดสติ สมาธิ และปัญญา และมีความสุขสงบ ทางใจ 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ เรียนรู้ - วัฏจักรของชีวิต เกิด แก่ เจ็บ ตาย ทุกอย่าง ไม่เที่ยง - เป้าหมายที่แท้จริง ของชีวิต	1. วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน โดยการบอกเล่า ประสบการณ์หรือดูวีดิทัศน์ เกี่ยวกับธรรมชาติของบันปลาย ชีวิต 2. วิทยากรบรรยายถึง ความตาย ด้วยการหมั่น ทบทวนเตือนตนเองด้วยเรื่อง 3 ประการ 2.1. รู้จักเป้าหมายที่ แท้จริงของชีวิต 2.2. รู้จักเตือนตนเอง 2.3. รู้จักเร่งส่งสมบุญ อย่างเต็มที่ 3. ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติบริหาร จิต 4. ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และนำเสนอประสบการณ์ ต่าง ๆ	.....คน	1. ผู้สูงอายุ มีความรู้ ความ เข้าใจการบริหาร จิตให้เกิดสติ สมาธิ และปัญญา และมีความสุข สงบทางใจ 2. ผู้สูงอายุ ปฏิบัติตามตาม วัฏจักรของชีวิต เกิด แก่ เจ็บ ตาย ทุกอย่างไม่เที่ยง 3. ผู้สูงอายุ สามารถดูแล สุขภาพกายและ จิตของตนได้ อย่างสมดุล และ สามารถใช้ชีวิต อยู่ได้อย่างปกติ สุข	3 ชั่วโมง (ปรับเปลี่ยน ได้ตามความ เหมาะสม)	1. วีดิทัศน์ นำเสนอเกี่ยวกับ ธรรมชาติของบัน ปลายชีวิต 2. ใบความรู้ 3. ใบงาน	1. กระดาษ Flip chart 2. ปากกาเคมี 3. เครื่องเสียง และไมโครโฟน	1. สังเกต การมีส่วนร่วม ในกิจกรรม ของผู้สูงอายุ 2. แบบสังเกต 3. สัมภาษณ์ ตามแบบ สัมภาษณ์ 4. ประเมิน ความพึงพอใจ และอื่น ๆ ตาม แบบประเมิน กิจกรรม

## กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุ : มิติสังคม

### หลักการ

เป็นการรับรู้ แสวงหาแนวทางในการทำให้ตัวเองมีความพร้อมทางด้านสังคม เช่น การเรียนรู้เพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การรู้สิทธิ การเข้าร่วมกิจกรรมรวมกลุ่ม เพื่อประโยชน์ของตนเองและผู้อื่นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ สิ่งที่ต้องรับรู้ในการเตรียมความพร้อมด้านสังคม มีดังนี้ การเรียนรู้เพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวและสังคม กิจกรรมงานอดิเรก และงานจิตอาสา สิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุและกฎหมายอื่นที่ควรรู้

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ บทบาท หน้าที่และสิทธิผู้สูงอายุ
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวและสังคม
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุร่วมเป็นจิตอาสาการแบ่งปัน และรู้จักสามัคคีพัฒนาสังคมชุมชนได้
4. เพื่อสร้างเครือข่ายผู้สูงอายุ ร่วมถ่ายทอดภูมิปัญญาและประสบการณ์รุ่นสู่รุ่น
5. เพื่อให้ผู้สูงอายุเปิดรับโลกทัศน์และรู้จักการใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมได้

### เป้าหมาย

ดำเนินการจัดกิจกรรมตามแผนที่กำหนดหรือตามงบประมาณที่ได้รับจัดสรร

**เชิงปริมาณ** ..... คน

**เชิงคุณภาพ** ผู้สูงอายุมีความตระหนักถึงคุณค่าของตนเองสามารถถ่ายทอดภูมิปัญญาและประสบการณ์รุ่นสู่รุ่นอย่างมีคุณค่า มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวและสังคม รู้จักการแบ่งปัน ร่วมเป็นจิตอาสาช่วยเหลือสังคมชุมชน รับรู้สิทธิประโยชน์ด้านกฎหมายของผู้สูงอายุ มีการเปิดรับโลกทัศน์และรู้จักการใช้เทคโนโลยีได้

### เนื้อหากิจกรรม

1. เรื่อง **สูงวัยอย่างสง่า อนุรักษ์ภูมิปัญญา**
  - กิจกรรมการสร้างเครือข่าย รวมกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน ร่วมถ่ายทอดภูมิปัญญาและประสบการณ์  
จากรุ่นสู่รุ่น
2. เรื่อง **จิตอาสาแบ่งปัน หล่อเลี้ยงปัญญา**
  - กิจกรรมจิตอาสา การทำยาหม่องสมุนไพร การพันท์กระเป่าผ้าจากสี่ธรรมชาติ กิจกรรมศิลปศึกษา (การจัดดอกไม้โครึงกะ)
  - กิจกรรมจิตอาสาแบ่งปันหนังสือสู่ชุมชน และพัฒนาบ้านหนังสือชุมชน
3. เรื่อง **กฎหมายน่ารู้สำหรับวัยเก่า**
  - กิจกรรมกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ บทบาท หน้าที่และสิทธิผู้สูงอายุ
4. เรื่อง **ชัวร์ก่อนแชร์ ในยุคดิจิทัล**
  - กิจกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เช่น Line, Facebook, Instagram ฯลฯ และเฝ้าระวังภัยสังคม



## ระยะเวลา

3 ชั่วโมง/กิจกรรม (สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม)

## รูปแบบวิธีการ

1. การบรรยาย
2. การอภิปรายกลุ่ม
3. กรณีศึกษา
4. การศึกษาจากฐานการเรียนรู้
5. การฝึกปฏิบัติ
6. การแสดงบทบาทสมมติ

## ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1. วิเคราะห์สภาพปัญหา/ความต้องการเรียนรู้เบื้องต้นของกลุ่มเป้าหมาย
2. จัดทำแผนการเรียนรู้
3. ขออนุญาตจัดกิจกรรม
4. เสนอแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้สำนักงาน กศน.จังหวัด/กทม.
5. จัดกระบวนการเรียนรู้
6. วัดและประเมินผล
7. นิเทศ ติดตาม
8. สรุปรายงานผลการดำเนินงาน

## สื่อ/อุปกรณ์

1. สื่อเอกสาร แผ่นพับ โปสเตอร์ และ/หรือสื่ออิเล็กทรอนิกส์ วัสดุทัศน ใบบรรณ ใบบาง
2. วัสดุ และอุปกรณ์ในการสาธิต/ฝึกปฏิบัติ
3. สื่อบุคคล อาทิ ภูมิปัญญาท้องถิ่น ประชาชนชาวบ้าน ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในชุมชน

## การประเมินผล



1. แบบสรุปผลการจัดกิจกรรม จากการสังเกต การสอบถาม การสัมภาษณ์ และอื่น ๆ
2. ชิ้นงาน/การนำเสนอ
3. แบบประเมินความพึงพอใจ


## คำแนะนำสำหรับครู


1. ศึกษา และทำความเข้าใจเนื้อหาการจัดกิจกรรม
2. จัดเตรียม สถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุที่มาเข้าร่วมกิจกรรม
3. เตรียมสื่อต่าง ๆ ให้พร้อมและเหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสนใจ และเกิดการเรียนรู้ร่วมกัน
4. สร้างบรรยากาศในการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้สูงอายุ


5. บูรณาการแนวทางการจัดกิจกรรมร่วมกับข้อมูลที่มีอยู่ และข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม เพื่อจัดกิจกรรมให้กับกลุ่มเป้าหมายอื่น ๆ ซึ่งเป็นการขยายกลุ่มเป้าหมายเพิ่มขึ้น และตบโจทย์การให้บริการด้านการศึกษากับคนทุกช่วงวัย

ตัวอย่างแผนการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุ : มิติสังคม

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	เป้าหมาย		ระยะเวลา	สื่อการเรียนรู้	วัสดุอุปกรณ์	การประเมินผล
			เชิงปริมาณ	เชิงคุณภาพ				
ส่งเสริมอย่างสง่า อนุรักษ์ ภูมิปัญญา	1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทและหน้าที่ในการเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ให้กับผู้อื่น 2. เพื่อสร้างเครือข่ายและทำเนียบภูมิปัญญาท้องถิ่นผู้สูงอายุ 3. เพื่อสืบสานประเพณีและดำรงวัฒนธรรมอันดีงามของท้องถิ่น	1. วิทยากร สันทนาการกับผู้สูงอายุเรื่องของตัวเองเด่นในแต่ละพื้นที่ 2. วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับบทบาทและหน้าที่การถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ด้านภูมิปัญญา 3. วิทยากรแบ่งกลุ่มให้ ผู้สูงอายุบอกความถนัด/ความสามารถของแต่ละบุคคล พร้อมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันภายในกลุ่ม 4. รวบรวม และเรียบเรียงพร้อมจัดทำเนียบภูมิปัญญาท้องถิ่นในแต่ละด้าน	..... คน ทำเนียบ ภูมิปัญญา 1 เล่ม	1. ผู้สูงอายุตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของตนเอง 2. ผู้สูงอายุสามารถถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ ของตนเองสร้าง ของต้นและสร้าง เครือข่าย ภูมิ ปัญญาได้อย่างมี ประสิทธิภาพ 3. ผู้สูงอายุได้ ร่วมสืบสาน ประเพณี ดำรงไว้ ซึ่งวัฒนธรรมอัน ดีงามของท้องถิ่น	3 ชั่วโมง (ปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม)	เว็บไซต์ www.thaisynergy.org   http://thaiichr.org 	1. กระดาษ A4 2. ปากกาคีมี 3. กระดาษปรีฟ	1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุ 2. สัมภาษณ์ตามแบบสัมภาษณ์ 3. ผลงาน/ชิ้นงาน 4. ประเมินความพึงพอใจและอื่น ๆ ตามแบบประเมินโครงการ/กิจกรรม

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	เป้าหมาย		ระยะเวลา	สื่อการเรียนรู้	วัสดุ อุปกรณ์	การประเมินผล
			เชิงปริมาณ	เชิงคุณภาพ				
จิตอาสาแบ่งปัน หล่อเลี้ยงปัญญา	เพื่อให้ผู้สูงอายุ มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับความเป็น จิตอาสา หรือการ บำเพ็ญตนเพื่อ สาธารณประโยชน์	1. วิทยากรสนทนากับ ผู้สูงอายุเรื่องการบำเพ็ญ ประโยชน์ที่ผ่านมา 2. วิทยากรให้ผู้สูงอายุดูคลิป เกี่ยวกับความเป็นจิตอาสา 3. วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับ คุณลักษณะของบุคคลที่เป็น จิตอาสา 4. จิตอาสาให้ความรู้ในการ จัดกิจกรรม - การทำยาหม่องสมุนไพร - การพันกระเป๋าคาดอก - ศิลปศึกษา (การจัด ดอกไม้โครีงกะ) พัฒนาจิตใจ - จิตอาสาแบ่งปันหนังสือ หมุนเวียน และพัฒนากัน หนังสือชุมชน - จิตอาสาดูแลสาธารณะ ประโยชน์ ฯลฯ 5. ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนเรียนรู้ จากประสบการณ์ที่ได้รับ 6. วิทยากรและผู้สูงอายุ ร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้	..... คน	1. ผู้สูงอายุมี ความรู้ ความ เข้าใจเกี่ยวกับ การเป็นจิตอาสา หรือการบำเพ็ญ ตนเพื่อสาธารณ ประโยชน์ 2. ผู้สูงอายุเป็น จิตอาสาใน กิจกรรมบำเพ็ญ ตนเพื่อสาธารณ ประโยชน์ต่าง ๆ ได้	3 ชั่วโมง (ปรับเปลี่ยน ได้ตามความ เหมาะสม)	1. สื่อออนไลน์ และใบความรู้ - การทำยาหม่อง สมุนไพร - การพันกระ เป๋าคาดอก - การจัดทำ โครีงกะ 	วัสดุ อุปกรณ์ สำหรับการจัด กิจกรรม - การทำยาหม่อง สมุนไพร - การ paint กระเป๋าคาดอก - การจัดทำโครี งกะ โครีงกะ	1. สังเกตการณ์ มีส่วนร่วมใน กิจกรรมของ ผู้สูงอายุ 2. ผลงาน/ ชิ้นงาน 3. ประเมินความ พึงพอใจ และ อื่น ๆ ตามแบบ ประเมิน โครงการ/ กิจกรรม

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	เป้าหมาย		ระยะเวลา	สื่อการเรียนรู้	วัสดุ อุปกรณ์	การประเมินผล
			เชิงปริมาณ	เชิงคุณภาพ				
กฎหมายน่ารู้ สำหรับวัยเก๋า	เพื่อให้ผู้สูงอายุ มีความรู้ ความเข้าใจ กฎหมายที่เกี่ยวข้อง กับผู้สูงอายุ บทบาท หน้าที่ และสิทธิ ประโยชน์ของผู้สูงอายุ	1. วิทยากรเปิดคลิป เรื่อง สิทธิผู้สูงอายุตามกฎหมาย และสิทธิประโยชน์ ที่ สอดคล้องกับสถานการณ์ ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ 2. วิทยากรให้ผู้สูงอายุ แบ่งกลุ่มแสดงความคิดเห็น ประเด็น ต่อไปนี้ - การทำสัญญาค่าประกัน - การจัดการมรดก - การยกที่ดินและบ้าน ให้แก่ลูกหลาน 3. ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนเรียนรู้ จากประสบการณ์ที่ได้รับ ร่วมกัน 4. วิทยากรและผู้สูงอายุ ร่วมกันสรุปองค์ความรู้ที่ ได้รับ	..... คน	ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจใน เรื่องกฎหมาย และบทบาท หน้าที่ สิทธิ ประโยชน์ของตน รวมถึงสามารถ นำไปประยุกต์ใช้ ในชีวิตประจำวัน ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม	3 ชั่วโมง (ปรับเปลี่ยน ได้ตามความ เหมาะสม)	1. ใบความรู้ 2. สื่อออนไลน์ - เรื่องวิถีชีวิตที่ ดีให้กับลูก แต่ห้าม ไม่ให้ขาย 	1. กระดาษ A4 2. ปากกาคemie 3. กระดาษปรีฟ	1. สังเกตการมี ส่วนร่วมใน กิจกรรมของผู้ สูงอายุ 2. สัมภาษณ์ ตามแบบ สัมภาษณ์ 3. ผลงาน/ ชิ้นงาน 4. ประเมิน ความพึงพอใจ และอื่น ๆ ตาม แบบประเมิน โครงการ/กิจกรรม

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	เป้าหมาย		ระยะเวลา	สื่อการเรียนรู้	วัสดุ อุปกรณ์	การประเมินผล
			เชิงปริมาณ	เชิงคุณภาพ				
ชัวร์ก่อนแชร์	<p>1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการเผยแพร่ ข้อมูลทางสื่อดิจิทัล</p> <p>2. เพื่อให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงความสำคัญของการเผยแพร่ ข้อมูลทางสื่อดิจิทัล</p>	<p>1. วิทยากรให้ความรู้การใช้ สื่อสังคมออนไลน์และการ เผยแพร่ข้อมูลทางสื่อดิจิทัล</p> <p>2. วิทยากรเปิดคลิปวิดีโอ เรื่องภัยสังคมออนไลน์ในปัจจุบัน (การเผยแพร่ข้อมูล ทางสื่อดิจิทัล)</p> <p>3. ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนเรียนรู้ จากประสบการณ์ที่ได้รับ ร่วมกัน</p> <p>4. วิทยากรและผู้สูงอายุ ร่วมกันสรุปองค์ความรู้ที่ได้รับ</p>	..... คน	<p>1. ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการเผยแพร่ ข้อมูลทางสื่อดิจิทัล</p> <p>2. ผู้สูงอายุมีความตระหนัก ถึงการเผยแพร่ ข้อมูลทางสื่อดิจิทัลที่ถูกต้อง</p>	3 ชั่วโมง (ปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม)	<p>1. ใบความรู้</p> <p>2. สื่อออนไลน์</p> <p>กรณีศึกษา</p> <p>ผู้สูงอายุกับการรู้เท่าทันสื่อออนไลน์</p> 	โทรศัพท์ / Smart phone หรือคอมพิวเตอร์ พร้อม อินเทอร์เน็ต	<p>1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุ</p> <p>2. สัมภาษณ์ตามแบบสัมภาษณ์</p> <p>3. ผลงาน/ ชิ้นงาน</p> <p>4. ประเมินความพึงพอใจ และอื่น ๆ ตามแบบประเมิน</p> <p>โครงการ/ กิจกรรม</p>

## กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุ : มิติเศรษฐกิจ

### หลักการ

การมีความมั่นคงทางรายได้ การวางแผนทางการเงิน ทั้งการออมในรูปแบบต่าง ๆ และการลงทุน การมีเงินสำรองเพื่อการใช้จ่ายยามฉุกเฉิน การบริหารจัดการทรัพย์สิน การจัดการหนี้สิน การทำงานที่เพิ่มรายได้ การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะวัยสูงอายุเป็นวัยมีค่าใช้จ่ายหลายประการ ทั้งค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ค่ารักษาพยาบาลสวนทางกับการมีรายได้ที่ลดลง เนื่องจากพื้นที่อายุการจ้างงานหรือมีสภาพร่างกายไม่อำนวยในการประกอบอาชีพ ดังนั้น เราควรเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ จะช่วยให้มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ ประกอบด้วย การทำงาน และการวางแผนการเงิน

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของการออมและการลงทุน
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ด้านการประกอบอาชีพ สามารถสร้างรายได้ให้แก่ตนเองและครอบครัว
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ สามารถเข้าถึงแหล่งเงินทุนในการประกอบอาชีพ

### เป้าหมาย

ดำเนินการจัดกิจกรรมตามแผนที่กำหนดหรือตามงบประมาณที่ได้รับจัดสรร

**เชิงปริมาณ** ..... คน

**เชิงคุณภาพ** ผู้สูงอายุมีความสนใจ และมีส่วนร่วมในกิจกรรม เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมแล้วมีความสุข เห็นช่องทางในการประกอบอาชีพ สร้างรายได้ รู้จักวิธีเข้าถึงแหล่งเงินทุน และวิธีการออมในรูปแบบต่าง ๆ

### เนื้อหากิจกรรม

1. การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจสำหรับผู้สูงอายุ หมายถึง การมีความมั่นคงทางรายได้ การวางแผนทางการเงิน ทั้งการออมในรูปแบบต่าง ๆ และการลงทุน การมีเงินสำรองเพื่อการใช้จ่ายยามฉุกเฉิน การบริหารจัดการทรัพย์สิน การจัดการหนี้สิน การทำงานที่เพิ่มรายได้
  - 1.1 การทำงานในระบบและนอกระบบ การรวมกลุ่มวิสาหกิจชุมชนหรือวิสาหกิจเพื่อสังคม
  - 1.2 การวางแผนการเงิน
    - 1.2.1 การลดรายจ่าย เพิ่มรายได้
    - 1.2.2 การออม ประกอบด้วย วัตถุประสงค์ของการออม หลักการออม กลยุทธ์การเสริมสร้างการออมทรัพย์ แนวทางในการออม รูปแบบ วิธีการออม และสิทธิประโยชน์
    - 1.2.3 การจัดการหนี้
    - 1.2.4 การบริหารค่าใช้จ่าย และการลงทุน
    - 1.2.5 การทำบัญชีครัวเรือน บัญชีต้นทุนการประกอบอาชีพ

2. ความรู้เกี่ยวกับกองทุนการออมแห่งชาติ (กอช.)
  - 2.1 กองทุนการออมแห่งชาติ (กอช.)
  - 2.2 จุดประสงค์ในการจัดตั้งกองทุนการออมแห่งชาติ
  - 2.3 คุณสมบัติของผู้ที่สามารถสมัครเป็นสมาชิกกองทุนการออมแห่งชาติ
  - 2.4 ผลประโยชน์ของการเป็นสมาชิก
  - 2.5 การส่งเงินออมสะสมและเงื่อนไขการได้รับเงินสมทบจากกองทุนการออมแห่งชาติ
  - 2.6 หลักเกณฑ์การจ่ายเงินคืนให้แก่สมาชิก กอช.
  - 2.7 การใช้แอปพลิเคชันของ กอช. และช่องทางการสมัครสมาชิกและส่งเงินออมสะสม
3. ความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาชีพ และแนวทางการประกอบและพัฒนาอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ (สามารถเลือกจัดกระบวนการเรียนรู้ตามบริบทชุมชน)
  - 3.1 การเข้าสู่อาชีพ การฝึกอาชีพ ตามบริบทชุมชน
  - 3.2 การพัฒนาอาชีพ
  - 3.3 การใช้แอปพลิเคชันเพื่อการค้าขาย
4. ความรู้เกี่ยวกับแหล่งเงินทุนสำหรับรับการประกอบอาชีพ

#### ระยะเวลา

- 3 ชั่วโมง/กิจกรรม (สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม)

#### รูปแบบวิธีการ

1. การบรรยาย
2. การสาธิต
3. ฝึกทักษะปฏิบัติ
4. ศึกษาเรียนรู้ด้วยตนเอง

#### ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1. วิเคราะห์สภาพปัญหา/ความต้องการเรียนรู้เบื้องต้นของกลุ่มเป้าหมาย
2. จัดทำแผนการเรียนรู้
3. ขออนุญาตจัดกิจกรรม
4. เสนอแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ให้สำนักงาน กศน.จังหวัด/กทม.
5. จัดกระบวนการเรียนรู้
6. วัดและประเมินผล
7. นิเทศ ติดตาม
8. สรุปรายงานผลการดำเนินงาน



## สื่อ/อุปกรณ์

1. สื่อเอกสาร แผ่นพับ โปสเตอร์ และ/หรือสื่ออิเล็กทรอนิกส์ วิดีทัศน์ ใบความรู้ ใบงาน
2. วัสดุ และอุปกรณ์ในการสาธิต/ฝึกปฏิบัติ
3. สื่อบุคคล อาทิ ภูมิปัญญาท้องถิ่น ปราชญ์ชาวบ้าน ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในชุมชน

## การประเมินผล

1. แบบสรุปผลการจัดกิจกรรม จากการสังเกต การสอบถาม การสัมภาษณ์ และอื่น ๆ
2. ชิ้นงาน/การนำเสนอ
3. แบบประเมินความพึงพอใจ

## คำแนะนำสำหรับครู

1. ศึกษา และทำความเข้าใจในเนื้อหาการจัดกิจกรรม
2. จัดเตรียม สถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุที่มาเข้าร่วมกิจกรรม
3. เตรียมสื่อต่าง ๆ ให้พร้อมและเหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสนใจ

และเกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

4. สร้างบรรยากาศในการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้สูงอายุ
5. บูรณาการแนวทางการจัดกิจกรรมร่วมกับข้อมูลที่มีอยู่ และข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม เพื่อจัดกิจกรรมให้กับกลุ่มเป้าหมายอื่น ๆ ซึ่งเป็นการขยายกลุ่มเป้าหมายเพิ่มขึ้น และตอบโจทย์การให้บริการด้านการศึกษากับคนทุกช่วงวัย

ตัวอย่างแผนการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุ : มิติเศรษฐกิจ

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	เป้าหมาย		ระยะเวลา	สื่อการเรียนรู้	วัสดุ อุปกรณ์	การประเมินผล
			เชิงปริมาณ	เชิงคุณภาพ				
<b>ผู้สูงอายุใส่ใจด้านการเงิน</b> 1. เพื่อให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงความสำคัญของการออมและการลงทุน 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถเข้าถึงแหล่งเงินทุนในการระดมออมอาชีพ 3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการออมและการลงทุนผ่าน เสวนากลุ่ม สภากาแฟ หรือผ่าน แอปพลิเคชัน Line Official, Facebook, Fanpage, Clubhouse, Tik Tok ฯลฯ	1. วิทยากรนำเข้าสู่เนื้อหา มิติเศรษฐกิจด้วยสไลด์ สื่อ วิดีทัศน์ หรือสื่อการอบรมที่เกี่ยวข้อง เพื่อผู้สูงอายุเกิดความสนใจ กระตุ้นเข้าสู่เนื้อหาการอบรม 2. วิทยากรบรรยายเนื้อหาการอบรม พร้อมทั้งกระตุ้นการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ 3. วิทยากรและผู้สูงอายุ ร่วมกันสรุปองค์ความรู้หลังการอบรม 4. วิทยากรสรุปองค์ความรู้หลังการอบรม	1. ผู้สูงอายุตระหนักถึงความสำคัญของการออมและการลงทุน 2. ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ และเข้าถึงแหล่งเงินทุนในการระดมออมอาชีพ 3. ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่าน เสวนากลุ่ม สภากาแฟ หรือผ่านแอปพลิเคชัน Line Official, Facebook, Fanpage, Clubhouse, Tik Tok ฯลฯ	3 ชั่วโมง (ปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม)	1. สื่ออิเล็กทรอนิกส์ 2. แผ่นพับ 3. โปสเตอร์ 4. ภาพพลิก 5. วีดิทัศน์	1. การสังเกต 2. การสอบถาม 3. ชิ้นงาน/ผลงาน 4. แบบประเมินความพึงพอใจ			

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	เป้าหมาย		ระยะเวลา	สื่อการเรียนรู้	วัตถุประสงค์	การประเมินผล
			เชิงปริมาณ	เชิงคุณภาพ				
<b>สูงวัยไอเดียดี</b> 1. เพื่อให้ผู้สูงอายุ มีความรู้ ความเข้าใจ การเพิ่มมูลค่าของผลิตภัณฑ์ 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุ มีความรู้ ความเข้าใจ การออกแบบบรรจุภัณฑ์ 3. เพื่อให้ผู้สูงอายุ มีทักษะการออกแบบบรรจุภัณฑ์ได้	1. เพื่อให้ผู้สูงอายุ มีความรู้ ความเข้าใจ การเพิ่มมูลค่าของผลิตภัณฑ์ 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุ มีความรู้ ความเข้าใจ การออกแบบบรรจุภัณฑ์ 3. เพื่อให้ผู้สูงอายุ มีความรู้ ความเข้าใจ การออกแบบบรรจุภัณฑ์ 4. เพื่อให้ผู้สูงอายุ มีความรู้ ความเข้าใจ การออกแบบบรรจุภัณฑ์ 5. เพื่อให้ผู้สูงอายุ มีความรู้ ความเข้าใจ การออกแบบบรรจุภัณฑ์	1. วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับการเพิ่มมูลค่าของผลิตภัณฑ์ 2. ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติ การออกแบบบรรจุภัณฑ์ 3. ผู้สูงอายุนำเสนอผลงาน 4. วิทยากรให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม	1. ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจการเพิ่มมูลค่าของผลิตภัณฑ์และการออกแบบบรรจุภัณฑ์ 2. ผู้สูงอายุสามารถออกแบบบรรจุภัณฑ์ที่เหมาะสมได้	3 ชั่วโมง (ปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม)	1. สื่ออิเล็กทรอนิกส์ 2. แผ่นพับ 3. โปสเตอร์ 4. ภาพพลิก 5. วีดิทัศน์	วัตถุประสงค์ วัตถุประสงค์และฝึกปฏิบัติ ตามประเภทของผลิตภัณฑ์และสอดคล้องกับบริบทของพื้นที่	1. การสังเกต 2. การสอบถาม 3. ชิ้นงาน/ผลงาน 4. แบบประเมินความพึงพอใจ	

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	เป้าหมาย		ระยะเวลา	สื่อการเรียนรู้	วัสดุ อุปกรณ์	การประเมินผล
			เชิงปริมาณ	เชิงคุณภาพ				
การค้าออนไลน์สำหรับผู้สูงวัย	<p>1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์ของการค้าออนไลน์ได้</p> <p>2. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีทักษะและเลือกใช้แอปพลิเคชันที่เหมาะสมสำหรับการค้าออนไลน์ได้</p> <p>3. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกฎหมายและระเบียบที่เกี่ยวข้องกับการค้าออนไลน์</p>	<p>1. วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับการค้าออนไลน์ ระเบียบที่เกี่ยวข้อง และกรเลือกใช้แอปพลิเคชันที่เหมาะสมสำหรับการค้าออนไลน์</p> <p>2. ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติการใช้แอปพลิเคชัน สำหรับการการค้าออนไลน์</p> <p>3. ผู้สูงอายุนำเสนอผลงาน</p> <p>4. วิทยากรให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม</p>	<p>.....คน</p>	<p>1. ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ การค้าออนไลน์ ระเบียบ กฎหมายและระเบียบที่เกี่ยวข้องและกรเลือกใช้แอปพลิเคชัน</p> <p>2. ผู้สูงอายุมีทักษะการใช้แอปพลิเคชัน สำหรับการการค้าออนไลน์ได้อย่างเหมาะสม</p>	3 ชั่วโมง (ปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม)	<p>1. สื่ออิเล็กทรอนิกส์</p> <p>- 2. แผ่นพับ</p> <p>3. โปสเตอร์</p> <p>4. ภาพพลิก</p> <p>5. วีดิทัศน์</p>	<p>1. สมาร์ทโฟน</p> <p>2. แท็บเล็ต</p>	<p>1. การสังเกต</p> <p>2. การสอบถาม</p> <p>3. ซึ่ถาม/ผลงาน</p> <p>4. แบบประเมินความพึงพอใจ</p>

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	เป้าหมาย		ระยะเวลา	สื่อการเรียนรู้	วัสดุ อุปกรณ์	การประเมินผล
			เชิงปริมาณ	เชิงคุณภาพ				
Youtuber วัยเก๋	<p>1. เพื่อให้ผู้สูงอายุ มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการสร้าง รายได้จากการเป็น Youtuber</p> <p>2. เพื่อให้ผู้สูงอายุ จัดทำคลิปวิดีโอ เพลง YouTube ได้</p>	<p>1. วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับการเป็น Youtuber การสร้างรายได้ และการทำ คลิปวิดีโอ เพื่อลง YouTube</p> <p>2. ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติการ จัดทำคลิปวิดีโอ</p> <p>3. ผู้สูงอายุนำเสนอผลงาน</p> <p>4. วิทยากรให้ข้อเสนอแนะ เพิ่มเติม</p>	.....คน	<p>1. ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการเป็น Youtuber การสร้างรายได้ และการทำคลิปวิดีโอ เพื่อลง YouTube</p> <p>2. ผู้สูงอายุจัดทำ คลิปวิดีโอ เพื่อลง YouTube ได้</p>	3 ชั่วโมง (ปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม)	<p>1. สื่อ อิเล็กทรอนิกส์</p> <p>2. วัสดุทัศน</p>	<p>1. สมาร์ทโฟน</p> <p>2. แท็บเล็ต</p>	<p>1. การสังเกต</p> <p>2. การสอบถาม</p> <p>3. ชิ้นงาน/ ผลงาน</p> <p>4. แบบประเมิน ความพึงพอใจ</p>

## กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุ : มิติสภาพแวดล้อม

### หลักการ

เป็นการตระหนักรู้ ให้ความสำคัญ และมีแนวทางในการเตรียมการในด้านที่อยู่อาศัยที่มั่นคง แข็งแรง เพื่อการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม สามารถเข้าถึงบริการสังคมได้สะดวกสบาย สิ่งที่ต้องรับรู้ในการเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม มีดังนี้ ลักษณะการอยู่อาศัย ที่ตั้งของที่อยู่อาศัย ที่เหมาะสม การจัดบ้านและสภาพแวดล้อมในบ้าน และออกแบบสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรกับคนทุกวัย

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ในการปรับสภาพแวดล้อมรอบตัวให้เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับตนเองได้
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุเลือกและปรับใช้เทคโนโลยีในการดำเนินชีวิตได้เหมาะสม
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถรู้เท่าทันอันตรายที่เกิดจากมิจฉาชีพที่ใช้สื่อเทคโนโลยีเป็นเครื่องมือ

### เป้าหมาย

ดำเนินการจัดกิจกรรมตามแผนที่กำหนดหรือตามงบประมาณที่ได้รับจัดสรร

**เชิงปริมาณ** ..... คน

**เชิงคุณภาพ** ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความสนใจ และมีส่วนร่วมในกิจกรรม เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมแล้วสามารถปรับสภาพแวดล้อมรอบตัวและที่พักอาศัยให้มีความเหมาะสมและปลอดภัยสำหรับตนเองได้ สามารถนำเทคโนโลยีมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้เหมาะสม และรู้เท่าทันอันตรายที่เกิดจากมิจฉาชีพที่ใช้สื่อเทคโนโลยีเป็นเครื่องมือ

### เนื้อหากิจกรรม

1. แนวทางการดูแลตนเองและปรับสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิต
2. ความรู้ความเข้าใจเทคโนโลยีที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน
3. การรู้เท่าทันอันตรายที่เกิดจากมิจฉาชีพที่ใช้สื่อเทคโนโลยีเป็นเครื่องมือ

### ระยะเวลา

3 ชั่วโมง/กิจกรรม (สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม)

### รูปแบบวิธีการ

1. การบรรยาย
2. การสาธิต
3. การปฏิบัติจริง
4. ศึกษาเรียนรู้ด้วยตนเอง

### ขั้นตอนดำเนินงานกิจกรรม

1. วิเคราะห์สภาพปัญหา/ความต้องการเรียนรู้เบื้องต้นของกลุ่มเป้าหมาย
2. จัดทำแผนการเรียนรู้
3. ขออนุญาตจัดกิจกรรม
4. เสนอแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ให้สำนักงาน กศน.จังหวัด/กทม.
5. จัดกระบวนการเรียนรู้
6. วัดและประเมินผล
7. นิเทศ ติดตาม
8. สรุปรายงานผลการดำเนินงาน

### สื่อ/อุปกรณ์

1. สื่อเอกสาร แผ่นพับ โปสเตอร์ และ/หรือสื่ออิเล็กทรอนิกส์ วิดีทัศน์ ใบความรู้ ใบงาน
2. วัสดุ และอุปกรณ์ในการสาธิต/ฝึกปฏิบัติ
3. สื่อบุคคล อาทิ ภูมิปัญญาท้องถิ่น ปราชญ์ชาวบ้าน ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในชุมชน

### การประเมินผล

1. แบบสรุปผลการจัดกิจกรรม จากการสังเกต การสอบถาม การสัมภาษณ์ และอื่น ๆ
2. ชิ้นงาน/การนำเสนอ
3. แบบประเมินความพึงพอใจ

### คำแนะนำสำหรับครู

1. ศึกษา และทำความเข้าใจในเนื้อหาการจัดกิจกรรม
2. จัดเตรียม สถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุที่มาเข้าร่วมกิจกรรม
3. เตรียมสื่อต่าง ๆ ให้พร้อมและเหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสนใจ และเกิดการเรียนรู้ร่วมกัน
4. สร้างบรรยากาศในการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้สูงวัย
5. บูรณาการแนวทางการจัดกิจกรรมร่วมกับข้อมูลที่มีอยู่ และข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม เพื่อจัดกิจกรรมให้กับกลุ่มเป้าหมายอื่น ๆ ซึ่งเป็นการขยายกลุ่มเป้าหมายเพิ่มขึ้น และตอบโจทย์ การให้บริการด้านการศึกษากับคนทุกช่วงวัย

ตัวอย่างแผนการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุ : มิติสภาพแวดล้อม

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	เป้าหมาย		ระยะเวลา	สื่อการเรียนรู้	วัสดุ อุปกรณ์	การประเมินผล
			เชิงปริมาณ	เชิงคุณภาพ				
สูงวัยใส่ใจตนเอง	1. เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความปลอดภัยในการใช้ชีวิตประจำวัน	1. วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ 2. วิทยากรให้ชมคลิปตัวอย่างสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง 3. ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน 4. วิทยากรสรุปให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม	.....คน	ผู้สูงอายุมีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างปลอดภัยและมีความสุข	3 ชั่วโมง (ปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม)	1. วีดิทัศน์ 2. สื่อสิ่งพิมพ์/อิเล็กทรอนิกส์	1. ปากกาเคมี 2. กระดาษบุรื้อฟ 3. สมาร์ทโฟน	1. การสังเกต 2. การสอบถาม 3. ชิ้นงาน/ผลงาน 4. แบบประเมินความพึงพอใจ



ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	เป้าหมาย		ระยะเวลา	สื่อการเรียนรู้	วัสดุ อุปกรณ์	การประเมินผล
			เชิงปริมาณ	เชิงคุณภาพ				
<p><b>ผู้สูงอายุใส่ใจเทคโนโลยีดิจิทัล</b></p>	<p>1. เพื่อให้ผู้สูงอายุตระหนักและเห็นถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมและการปรับวิถีการดำเนินชีวิตในสังคมยุคดิจิทัล</p> <p>2. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ การใช้งาน Mobile Application สำหรับผู้สูงอายุ (GOLD, Kinya, EMS 1669, เกมส์และสื่อออนไลน์)</p> <p>3. ผู้สูงอายุมีความสนใจ</p> <p>4. ผู้สูงอายุสามารถใช้งาน Mobile Application สำหรับผู้สูงอายุ (GOLD, ผู้สูงอายุ 5G, Kinya, EMS 1669, เกมส์ และสื่อมีเดียออนไลน์)</p>	<p>1. วิทยาการให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้งาน Mobile Application สำหรับผู้สูงอายุ (GOLD, ผู้สูงอายุ 5G, Kinya, EMS 1669, เกมส์และสื่อมีเดียออนไลน์)</p> <p>2. ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติการใช้แอปพลิเคชันที่เกี่ยวข้อง</p> <p>3. ผู้สูงอายุนำเสนอผลงาน</p> <p>4. วิทยาการสรุปให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม</p>	<p>1. ผู้สูงอายุตระหนักและเห็นถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมและ</p> <p>2. ผู้สูงอายุใช้แอปพลิเคชัน</p> <p>3. ผู้สูงอายุ</p>	<p>3 ชั่วโมง (ปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม)</p>	<p>1. วีดิทัศน์</p> <p>2. สื่อสิ่งพิมพ์/อิเล็กทรอนิกส์</p> <p>3. ใบความรู้</p>	<p>สมาร์ตโฟน</p>	<p>1. การสังเกต</p> <p>2. การสอบถาม/ผลงาน</p> <p>3. ชิ้นงาน/ผลงาน</p> <p>4. แบบประเมินความพึงพอใจ</p>	

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	เป้าหมาย		ระยะเวลา	สื่อการเรียนรู้	วัสดุ อุปกรณ์	การประเมินผล
			เชิงปริมาณ	เชิงคุณภาพ				
รู้เท่าทันการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล	<p>1. เพื่อให้ผู้สูงอายุ มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับความปลอดภัย ในการใช้เทคโนโลยี ดิจิทัล</p> <p>2. เพื่อให้ผู้สูงอายุ รู้เท่าทันอันตรายที่เกิด จากมิจฉาชีพที่ใช้สื่อ เทคโนโลยีเป็น เครื่องมือ</p>	<p>1. วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับ ความปลอดภัยในการใช้ เทคโนโลยีดิจิทัล</p> <p>2. วิทยากรให้ชมข่าว หรือ คลิปตัวอย่างเกี่ยวกับ มิจฉาชีพที่ใช้สื่อเทคโนโลยี เป็นเครื่องมือ</p> <p>3. ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ร่วมกัน</p> <p>4. วิทยากรสรุปให้ ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม</p>	.....คน	<p>1. ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับ ความปลอดภัย ในการใช้ เทคโนโลยีดิจิทัล</p> <p>2. ผู้สูงอายุเท่าทันอันตรายที่ เกิดจากมิจฉาชีพ ที่ใช้สื่อเทคโนโลยี เป็นเครื่องมือ และป้องกัน ตนเองไม่ให้ ตกเป็นเหยื่อ</p>	3 ชั่วโมง (ปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม)	<p>1. วีดิทัศน์</p> <p>2. สื่อสิ่งพิมพ์/อิเล็กทรอนิกส์</p> <p>3. ใบความรู้</p>	<p>1. ปากกาเคมี</p> <p>2. กระดาษขลุ่ย</p> <p>3. สมาร์ทโฟน</p>	<p>1. การสังเกต</p> <p>2. การสอบถาม</p> <p>3. ซึ่ถาม/ผลงาน</p> <p>4. แบบประเมินความพึงพอใจ</p>

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการจัดกิจกรรม	เป้าหมาย		ระยะเวลา	สื่อการเรียนรู้	วัสดุอุปกรณ์	การประเมินผล
			เชิงปริมาณ	เชิงคุณภาพ				
บ้านในฝัน นำอยู่คู่กับผู้สูงวัย	1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดบ้านให้มีความเหมาะสมและปลอดภัย 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถจัดบ้านให้มีความเหมาะสมและปลอดภัย	1. วิทยากรให้ความรู้ และคำแนะนำในการทำกิจกรรม 2. วิทยากรแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุตามความเหมาะสม 3. วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านให้อึดต่อการดำเนินชีวิตและปลอดภัยเพิ่มเติม 4. ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติ วาดรูปลักษณะภายในบ้าน โดยแบ่งสัดส่วนออกเป็นห้องต่าง ๆ เช่น ห้องนั่งเล่น ห้องนอน ห้องน้ำ บันได ฯลฯ 5. ผู้สูงอายุนำเสนอผลงาน 6. วิทยากรสรุปให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม	.....คน	1. ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับ การจัดบ้านให้มีความเหมาะสม และปลอดภัย 2. ผู้สูงอายุสามารถจัดบ้านให้มีความเหมาะสมและปลอดภัยได้	3 ชั่วโมง (ปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม)	1. วีดิทัศน์ 2. สื่อสิ่งพิมพ์/อิเล็กทรอนิกส์	1. ปากกาเคมี 2. กระดาษบุรื้อฟ	1. การสังเกต 2. การสอบถาม 3. ชิ้นงาน/ ผลงาน 4. แบบประเมิน ความพึงพอใจ

## ส่วนที่ 4

### การนิเทศ ติดตาม และรายงานผล

การนิเทศติดตามเป็นกระบวนการที่สำคัญ ในการส่งเสริม สนับสนุน ช่วยเหลือ แนะนำ พัฒนา และปรับปรุงประสิทธิภาพ ตลอดจนการแก้ไขปัญหาการจัดการศึกษา ให้สามารถดำเนินการได้สำเร็จ ลุ่่วงตามเป้าหมายอย่างมีคุณภาพ และส่งผลต่อคุณภาพผู้เรียน ดังนั้น ผู้บริหารจึงควรจัดให้มีการนิเทศ ติดตาม และรายงานผลอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง

การรายงานผล เป็นการถ่ายทอดความรู้ ความคิดที่เกี่ยวกับผลการนิเทศ และติดตามการจัดกิจกรรมให้เกิดความเข้าใจ โดยวิธีการรายงานด้วยวาจา การรายงานด้วยเอกสาร การรายงานด้วยสื่อเทคโนโลยี ประกอบการนำเสนอผลการดำเนินงานที่มีความน่าเชื่อถือ ทั้งเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพในรูปของเอกสาร ต่อผู้บริหารสถานศึกษา และในระบบ DMIS และตามที่สำนักงาน กศน.กำหนด

#### การนิเทศ ติดตามผล

1. นิเทศ ติดตามผลระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยคณะกรรมการนิเทศภายในสถานศึกษา ดำเนินการนิเทศ ติดตามกระบวนการจัดการเรียนรู้ของวิทยากร ให้เป็นไปตามแผนการจัดการเรียนรู้ ตามประเด็นการนิเทศ และสรุปรายงานผลการนิเทศต่อผู้บริหารสถานศึกษา

2. นิเทศ ติดตามผลหลังเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยสถานศึกษาดำเนินการนิเทศ ติดตาม การนำความรู้ที่ได้จากการเรียนรู้ไปใช้ประโยชน์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมฯ ภายในระยะเวลา 1 เดือน และสรุป รายงานผลการนิเทศต่อผู้บริหารสถานศึกษา

การนิเทศ ติดตามผลและรายงานผล เป็นการนิเทศภายใน โดยมีผู้ทำหน้าที่นิเทศ มี 3 ลักษณะ ดังนี้

1. การนิเทศ ติดตามผล และรายงานผลโดยสถานศึกษา
2. การนิเทศ ติดตามผล และรายงานผลโดยสำนักงาน กศน.จังหวัด/กทม. (ภาพรวมของจังหวัด)
3. การนิเทศ ติดตามผล และรายงานผลโดยสำนักงาน กศน. (ภาพรวมทั้งประเทศ)

สำหรับการนิเทศ ติดตามผล และรายงานผลโดยสำนักงาน กศน.จังหวัด/กทม. ให้เป็นไปตามรูปแบบ การนิเทศที่สำนักงาน กศน.กำหนด

#### การนิเทศ ติดตาม และรายงานผลโดยสถานศึกษา

การนิเทศ ติดตามผล และรายงานผลการจัดการศึกษาโดยสถานศึกษา เป็นการใช้ทรัพยากรบุคคล ในแต่ละหน่วยงานให้เกิดประโยชน์สูงสุด ในการสนับสนุนหลักการการพัฒนาเพื่อการพึ่งพาตนเอง เนื่องจาก บุคลากรผู้นิเทศภายในเป็นผู้ที่รู้บริบทและสภาพปัญหาจริงมากที่สุด รู้มากกว่าผู้นิเทศภายนอก ทำให้สามารถ แก้ไขปัญหาได้อย่างรวดเร็ว ทันต่อเหตุการณ์ นอกจากนี้ยังเป็นการเสริมขวัญและกำลังใจให้กับผู้ปฏิบัติงาน ที่ทำงานร่วมกันเป็นทีมของหน่วยงานอีกด้วย

#### ผู้ทำหน้าที่นิเทศ

คณะกรรมการนิเทศภายในสถานศึกษา ประกอบด้วย ผู้บริหารสถานศึกษา/รองผู้บริหารสถานศึกษา (ถ้ามี)/ศึกษานิเทศก์/คณะกรรมการสถานศึกษาและ/หรือบุคลากรสถานศึกษาผู้ที่ได้รับมอบหมาย มีหน้าที่ นิเทศงานการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุใน 4 มิติเพื่อพัฒนาการดำเนินงาน รับผิดชอบต่อสังคม และ สะท้อนผล รวมถึงให้คำแนะนำในขณะดำเนินการสอน ตรวจสอบให้กำลังใจวิทยากรผู้สอนและผู้เรียน

## ขั้นตอนการนิเทศ

สถานศึกษาแต่งตั้งคณะกรรมการนิเทศภายในสถานศึกษา เพื่อทำหน้าที่

1. วางแผนการนิเทศร่วมกับผู้รับผิดชอบหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง
2. กำหนดแผนการนิเทศ
3. จัดเตรียมเครื่องมือนิเทศ
4. นิเทศการจัดกิจกรรมตามแผนที่กำหนด
5. สรุปผลการนิเทศ ณ สถานที่นิเทศ เพื่อแลกเปลี่ยนและสะท้อนผลการจัดการศึกษา
6. รายงานผลการนิเทศ ติดตามผล

## เครื่องมือการนิเทศ

เครื่องมือการนิเทศ ได้แก่ แบบบันทึกการนิเทศการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุ (4 มิติ) โดยให้คณะกรรมการนิเทศภายใน ดำเนินการสังเกตการจัดกระบวนการเรียนรู้ - สอบถามผู้เรียน - ตรวจสอบเอกสารในการจัดกิจกรรม - บันทึกข้อมูลตามสภาพที่พบ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนาไว้ในแบบบันทึกการนิเทศ

## บรรณานุกรม

- กิจการผู้สูงอายุ, กรม. 2561 **มาตรการขับเคลื่อนระเบียบวาระแห่งชาติ เรื่องสังคมผู้สูงอายุ 64 Sustainable Change (ฉบับปรับปรุง)**. กรุงเทพฯ : บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
- \_\_\_\_. **มาตรการขับเคลื่อนสังคมสูงวัยคนไทยอายุยืน 4 มิติ**. แหล่งที่มา :  
[http://www.dop.go.th/download/news/th1586520314-1936\\_0.pdf](http://www.dop.go.th/download/news/th1586520314-1936_0.pdf).  
สืบค้นเมื่อวันที่ 25 พฤศจิกายน 2564
- จิราวัจน์ จันทสิทธิ์. **การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ**. แหล่งที่มา :  
<https://jeal.snru.ac.th/Files/Article/718-ArticleTextFile-20200214105657.pdf>,  
สืบค้นเมื่อวันที่ 4 ธันวาคม 2564
- ส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ, กอง. 2562 **เติมรู้ เตรียมพร้อม ก่อนสูงวัย**. กรุงเทพฯ : บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
- สำนักงาน กศน. **แนวทางการดำเนินงานการจัดการศึกษาต่อเนื่อง (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2561)**. แหล่งที่มา :  
<http://chan.nfe.go.th/chan3/UserFiles/Download/ETC/No02Final-continue-2561.PDF>.  
continue-2561.PDF. สืบค้นเมื่อวันที่ 10 ธันวาคม 2564

# ภาคผนวก

## แบบประเมินความพึงพอใจการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุ (4 มิติ)

หลักสูตร/กิจกรรม .....

ระหว่างวันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .... ถึง วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

สถานที่จัด .....

ตำบล ..... อำเภอ/เขต ..... จังหวัด .....

### ข้อมูลพื้นฐานของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง

อายุ ..... ปี วุฒิการศึกษา ..... อาชีพ (ถ้ามี) .....

รายได้ต่อเดือน ..... บาท

- คำชี้แจง** 1. แบบประเมินความพึงพอใจ มีจำนวน 4 ตอน
2. โปรดแสดงเครื่องหมาย  ในช่องว่างระดับความพึงพอใจตามความคิดเห็นของท่าน

ข้อ	รายการประเมินความพึงพอใจ	ระดับความพึงพอใจ					หมายเหตุ
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
1	เรื่องการจัดกิจกรรมมีประโยชน์						
2	เรื่องการจัดกิจกรรมทันสมัย						
3	วิธีการจัดกิจกรรมเหมาะสม						
4	การถ่ายทอดความรู้ของครูหรือวิทยากร						
5	สื่อ วัสดุ อุปกรณ์เพียงพอและเหมาะสม						
6	เวลาในการจัดกิจกรรมเหมาะสม						
7	การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม						
8	สถานที่ในการจัดกิจกรรมเหมาะสม						
9	เรื่องการจัดกิจกรรมสามารถนำไปใช้ได้						
10	การนำความรู้ไปถ่ายทอดให้กับผู้อื่น						

### ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**หมายเหตุ** สถานศึกษาสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมกับหลักสูตร/กิจกรรมที่จัด



แบบบันทึกการนิเทศการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุ (4 มิติ)

ชื่อสถานศึกษา ..... สำนักงาน กศน.จังหวัด .....

1. ชื่อหลักสูตร/กิจกรรม .....

2. รูปแบบ  การเรียนรู้รายบุคคล จำนวน ..... ชั่วโมง

การเรียนรู้แบบกลุ่ม จำนวน ..... ชั่วโมง

การเรียนรู้จากฐานการเรียนรู้ จำนวน ..... ชั่วโมง

การเรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ จำนวน ..... ชั่วโมง

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .... เวลา .....

3. ชื่อครูหรือวิทยากร .....

4. สถานที่จัดกิจกรรม .....

ตำบล/แขวง ..... อำเภอ/เขต ..... จังหวัด .....

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม ..... คน

ตอนที่ 2 การจัดกระบวนการเรียนรู้

ประเด็นการนิเทศ	สภาพที่พบ	ข้อนิเทศ
1) มีแผนการจัดการเรียนรู้		
2) มีการจัดกิจกรรมตามแผนการจัดการเรียนรู้		
3) มีการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างวิทยากรและผู้เข้าร่วมกิจกรรม		
4) มีการใช้สื่อและวัสดุ อุปกรณ์ที่เหมาะสม เพียงพอ		
5) การถ่ายทอดความรู้/ประสบการณ์ของวิทยากร		
6) เวลาที่จัดกิจกรรมมีความเหมาะสม		
7) สถานที่และบรรยากาศการเรียนรู้มีความเหมาะสม		

ประเด็นการนิเทศ	สภาพที่พบ	ข้อนิเทศ
8) การมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม		
9) การมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมของภาคี เครือข่ายและผู้เกี่ยวข้อง		
10) มีการวัดและประเมินผล		

### ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนา

.....

.....

.....

### ตอนที่ 3 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม

ประเด็นการนิเทศ	สภาพที่พบ	ข้อนิเทศ
<b>มิติสุขภาพ</b>		
1) มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการชะลอความเสื่อมของร่างกาย มีสมรรถภาพร่างกายแข็งแรง		
2) มีสุขภาพจิตใจที่เข้มแข็งมีความสุข มีความเชื่อมั่น เห็นคุณค่าในตนเอง		
3) คิดอย่างมีเหตุมีผล มีทักษะในการสื่อสาร การวางแผนและการแก้ไขปัญหาในการดูแลสุขภาพของตนเองได้		
4) สามารถที่จะนำความรู้ที่ได้รับ ไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเองได้		
<b>มิติสังคม</b>		
1) มีความรู้ ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับกฎหมาย ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ บทบาท หน้าที่และสิทธิผู้สูงอายุ		
2) การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวและสังคม		
3) มีส่วนร่วมถ่ายทอดภูมิปัญญาและประสบการณ์ รุ่นสู่รุ่น		

ประเด็นการนิเทศ	สภาพที่พบ	ข้อนิเทศ
4) รู้จักการใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมได้		
5) สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเองได้		
<b>มิติเศรษฐกิจ</b>		
1) มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการออมและการลงทุน		
2) มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการประกอบอาชีพและการสร้างรายได้ให้แก่ตนเอง		
3) มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับแหล่งเงินทุน		
4) มีความสามารถเข้าถึงแหล่งเงินทุนในการประกอบอาชีพ		
<b>มิติสภาพแวดล้อม</b>		
1) มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการปรับสภาพแวดล้อมรอบตัวให้เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับตนเอง		
2) เลือกและปรับใช้เทคโนโลยีในการดำเนินชีวิตได้เหมาะสม		
3) รู้เท่าทันอันตรายที่เกิดจากมิถุนาชีพที่ใช้สื่อเทคโนโลยีเป็นเครื่องมือ		
4) สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเองได้		



แบบติดตามผลหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุ (4 มิติ)

หลักสูตร/โครงการ/กิจกรรม .....

- คำชี้แจง**
- แบบติดตามนี้ มี 2 ตอน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อติดตามผลการนำความรู้และทักษะไปใช้ หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ
  - โปรดทำเครื่องหมาย  ในช่องว่างตามความคิดเห็นของท่าน

**ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมกิจกรรม**

ชื่อ - นามสกุล.....  
 เพศ ( )ชาย ( )หญิง  
 อายุ ..... ปี วุฒิการศึกษา ..... อาชีพ (ถ้ามี) .....

**ตอนที่ 2 การติดตามผลหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ**

รายการ	ผลการนำความรู้ไปปรับใช้		มีการนำความรู้และทักษะมาประยุกต์ใช้อย่างไร
	มีการนำมาใช้	ไม่มีการนำมาใช้	
<b>มิติสุขภาพ :</b> การนำความรู้ และทักษะที่ได้รับมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเอง			
<b>มิติสังคม :</b> การนำความรู้ และทักษะที่ได้รับมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเอง			
<b>มิติเศรษฐกิจ :</b> การนำความรู้ และทักษะที่ได้รับมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเอง			
<b>มิติสภาพแวดล้อม :</b> การนำความรู้ และทักษะที่ได้รับมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเอง			

**ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม**

.....  
 .....  
 .....

..... ผู้บันทึกข้อมูล  
 ( ..... )  
 ...../...../.....



## บันทึกข้อตกลงความร่วมมือ การบูรณาการความร่วมมือการพัฒนาคนตลอดช่วงชีวิต (กลุ่มเด็กปฐมวัยและผู้สูงอายุ)

บันทึกข้อตกลงความร่วมมือฉบับนี้ จัดทำขึ้นเมื่อวันที่ ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๐ ระหว่างกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงมหาดไทย และกระทรวงสาธารณสุข มีเจตจำนงที่จะส่งเสริมความร่วมมือระหว่างกันในการขับเคลื่อนการดำเนินงานการพัฒนาคนตลอดช่วงชีวิต (กลุ่มเด็กปฐมวัยและผู้สูงอายุ) โดยร่วมกันผลักดันในระดับนโยบายจนถึงระดับปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม ตลอดจนสร้างกลไกการดำเนินงานให้เอื้อต่อการดูแลกลุ่มเป้าหมายในระดับพื้นที่ ที่เชื่อมโยงสอดคล้องกับนโยบายรัฐบาลและแผนยุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เกิดการดำเนินงานแบบบูรณาการที่มีประสิทธิภาพ บรรลุผลตามเป้าหมายที่กำหนดไว้อย่างยั่งยืนทุกหน่วยงานในบันทึกความร่วมมือนี้ จึงมีความเห็นพ้องกันกับแนวทางการดำเนินงานร่วมกัน ดังต่อไปนี้

๑. **กลุ่มเด็กปฐมวัย** : ร่วมกันดำเนินงานภายใต้วิสัยทัศน์คนไทยเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ และเป็นพลเมืองที่มีวินัยดีและเรียนรู้ด้วยตนเองตลอดชีวิต มีความรู้ มีทักษะและทัศนคติที่เป็นค่านิยมที่ดี มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์ มีความเจริญเติบโตทางจิตวิญญาณ มีจิตสาธารณะ และทำประโยชน์ต่อส่วนรวม มีความเป็นพลเมืองไทย พลเมืองอาเซียน พลเมืองโลก ตามกรอบการบูรณาการความร่วมมือการพัฒนาคนตลอดช่วงชีวิตในกลุ่มเด็กปฐมวัย ๔ H ประกอบด้วย ๑) Heart (ดี มีวินัย) ๒) Head (เก่ง) ๓) Hand (ใฝ่เรียนรู้ มีทักษะ) ๔) Health (แข็งแรง) โดยได้กำหนดบทบาทหน้าที่ในการดำเนินงานของแต่ละกระทรวง เพื่อหนุนเสริมการดำเนินงานร่วมกันแบบบูรณาการ ดังนี้

### ๑.๑. กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

- ๑) ส่งเสริม พัฒนา และติดตามการพัฒนาเด็กปฐมวัยของคณะอนุกรรมการส่งเสริมการพัฒนาเด็กปฐมวัยระดับจังหวัด และกรุงเทพมหานคร
- ๒) ส่งเสริม สนับสนุน ค้ำครอง และจัดสวัสดิการแก่เด็กที่อยู่ในครอบครัวยากจน ขาดแคลน และประสบปัญหาทางสังคม
- ๓) พัฒนามาตรฐานศูนย์เด็กเล็กแห่งชาติให้เป็นมาตรฐานกลางที่ใช้ร่วมกันทั่วประเทศ และติดตามผลการดำเนินงาน
- ๔) ส่งเสริม และพัฒนาการดำเนินงานของสถานรองรับเด็กทั้งภาครัฐและเอกชนให้มีคุณภาพตามมาตรฐาน
- ๕) ส่งเสริมสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว

### ๑.๒. กระทรวงมหาดไทย

- ๑) จัดทำแผนพัฒนาในระดับพื้นที่เพื่อการพัฒนาเด็กองค์รวม จัดประชาคมแผนฯ และผลักดันให้เกิดข้อตกลงชาวบ้าน เพื่อเป็นแนวปฏิบัติของครอบครัว
- ๒) สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาเด็ก และปกป้องคุ้มครองเด็ก เช่น ลานเล่นและเครื่องเล่น สถานที่ออกกำลังกาย สวนสาธารณะ ศูนย์พัฒนาเด็ก
- ๓) สนับสนุนงบประมาณเพื่อการจัดหาอาหารกลางวัน นมสำหรับเด็กปฐมวัย
- ๔) สร้างเสริมรายได้และฝึกอาชีพเสริมแก่พ่อ แม่ และผู้ปกครองเพื่อให้มีรายได้ที่เพียงพอ
- ๕) สร้างแรงจูงใจแก่พ่อ แม่ ครอบครัวที่เลี้ยงดูลูกได้ถูกต้องเหมาะสมตามวัย
- ๖) พัฒนาศูนย์พัฒนาเด็กเล็กให้ได้มาตรฐาน
- ๗) สร้างกลไกและประสานการขับเคลื่อนงาน รวมทั้งการกำกับ ติดตาม และประเมินผล
- ๘) กรณีที่ท้องถิ่นมีความพร้อมในการรับถ่ายโอนภารกิจจากกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และกระทรวงศึกษาธิการ ให้ดำเนินการตามภารกิจที่ได้รับมอบหมาย

### ๑.๓. กระทรวงศึกษาธิการ

- ๑) จัดหลักสูตรการศึกษาปฐมวัยและการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ สำหรับเด็กปฐมวัย
- ๒) คัดเลือกและสนับสนุนการใช้นิตานและสื่อเรียนรู้อื่นๆ ที่เหมาะสมสำหรับเด็กปฐมวัย รวมทั้งส่งเสริมการอ่าน เล่านิทาน การใช้สื่อเรียนรู้ต่างๆ และการสนับสนุนหนังสือนิทานแก่ครอบครัว
- ๓) จัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ ได้แก่ ระเบียบวินัย ความรับผิดชอบ และความซื่อสัตย์
- ๔) สร้างสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้และพัฒนาการ เด็กปฐมวัย เช่น ลานเล่น และเครื่องเล่น เป็นต้น
- ๕) ส่งเสริมสุขภาพที่ดีของเด็กปฐมวัย เช่น ด้านพฤติกรรมสุขภาพ อาทิ แปร่งฟัน ถ้างมือ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย เป็นต้น
- ๖) ส่งเสริมและสนับสนุนภาวะการเจริญเติบโตของเด็กปฐมวัย เพื่อให้เด็กมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ มีคุณภาพชีวิตที่ดี เหมาะสมตามช่วงวัย
- ๗) ให้บริการความรู้ในเรื่องชีวิตครอบครัวศึกษาให้แก่พ่อแม่ และผู้ปกครองเด็กปฐมวัย

**๑.๔. กระทรวงสาธารณสุข**

- ๑) พัฒนาระบบบริการอนามัยแม่และเด็กของสถานบริการสาธารณสุขให้ได้มาตรฐานสากลและสร้างการเข้าถึงบริการอย่างเท่าเทียม
- ๒) เสริมสร้างสมรรถนะบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนพ่อแม่ และผู้ปกครอง
- ๓) สร้างความตระหนักรู้ ด้วยสื่อที่หลากหลาย เพื่อการพัฒนาเด็กปฐมวัยทุกมิติ
- ๔) ศึกษาวิจัยเพื่อสร้างองค์ความรู้ มาตรฐาน รูปแบบและเทคโนโลยีในการส่งเสริมสุขภาพแม่และเด็ก
- ๕) สร้างการมีส่วนร่วมจากภาคีภาครัฐ เอกชน ท้องถิ่น ชุมชน และประชาสังคม

๒. **ผู้สูงอายุ** : ร่วมกันดำเนินงานภายใต้วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุเป็นหลักชัยของสังคม ตามกรอบการบูรณาการความร่วมมือการพัฒนาคนตลอดช่วงชีวิตในผู้สูงอายุ ๓ S ประกอบด้วย ๑) Social Participation (ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในสังคม) ๒) Social Security (ส่งเสริมความมั่นคงปลอดภัย) ๓) Strong Health (ส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรง) โดยได้กำหนดบทบาทหน้าที่ในการดำเนินงานของแต่ละกระทรวงเพื่อหนุนเสริมการดำเนินงานร่วมกันแบบบูรณาการ ดังนี้

**๒.๑. กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์**

- ๑) ส่งเสริมพื้นที่ต้นแบบการบูรณาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เป็นศูนย์เรียนรู้เพื่อเป็นต้นแบบฯ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุคุณภาพ
- ๒) ส่งเสริมให้หน่วยงานภาครัฐ เอกชน และประชาสังคมมีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนงานพัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ
- ๓) ส่งเสริมการขยายโรงเรียนผู้สูงอายุให้ครอบคลุมทุกพื้นที่ ในศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ
- ๔) พัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน โดยเน้นการมีส่วนร่วมของชุมชน

**๒.๒ กระทรวงมหาดไทย**

- ๑) ส่งเสริม สนับสนุนให้ครอบครัว มีความอบอุ่น มั่นคง
- ๒) ส่งเสริมพัฒนาเมืองที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ Aged-friendly communities/cities
- ๓) ส่งเสริม สนับสนุนการประกันรายได้
- ๔) ส่งเสริมและสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจัดตั้งศูนย์บริการผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาและฟื้นฟูคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในพื้นที่ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

**๒.๓ กระทรวงศึกษาธิการ**

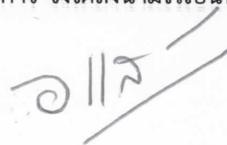
- ๑) ส่งเสริม สนับสนุนการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต เพื่อคงภาวะติดสังคมให้แก่ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมในชุมชนในหลักสูตรและรูปแบบที่หลากหลาย
- ๒) ผลิตผู้ดูแลผู้สูงอายุร่วมกับกระทรวงสาธารณสุข เพื่อดูแลผู้สูงอายุภาวะพึ่งพิงในครอบครัว ในชุมชน และเพื่อการมีงานทำของประชากรวัยแรงงาน (อาสาสมัครประจำครอบครัว/care giver)
- ๓) ส่งเสริมสัมพันธ์ภาพในครอบครัว และสนับสนุนการจัดกิจกรรมสายสัมพันธ์ในครอบครัวฯ

**๒.๔ กระทรวงสาธารณสุข**

- ๑) ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์
- ๒) พัฒนาระบบบริการสุขภาพผู้สูงอายุและจัดให้มีคลินิกผู้สูงอายุคุณภาพในโรงพยาบาลขนาด ๑๒๐ เตียงขึ้นไป
- ๓) พัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว (Long Term Care) ในชุมชนและจัดทำแผนรายการบุคคล (care plan)
- ๔) พัฒนาศักยภาพบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุ
- ๕) ส่งเสริมพัฒนาการรวมกลุ่มและชมรมผู้สูงอายุ วัดส่งเสริมสุขภาพ และศาสนสถานอื่นๆ

บันทึกความร่วมมือนี้ ทำขึ้น ๔ ฉบับ มีข้อความถูกต้องตรงกัน ทุกหน่วยงานพิจารณาข้อความโดยละเอียด ตรงตามเจตนารมณ์ทุกประการ จึงได้ลงนามไว้เป็นหลักฐาน และต่างฝ่ายต่างถือไว้ปฏิบัติหน่วยงานละ ๑ ฉบับ

พลตำรวจเอก



(อดุลย์ แสงสิงแก้ว)

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

พลเอก



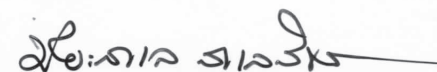
(อนุพงษ์ เผ่าจินดา)

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย



(นายธีระเกียรติ เจริญเศรษฐศิลป์)

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ



(นายปิยะสกล สกลสัตยาทร)

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข

**รายชื่อผู้เกี่ยวข้องกับการจัดทำแนวทางการดำเนินงานและรูปแบบ  
การจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุใน 4 มิติ**  
(มิติสุขภาพ มิติสังคม มิติเศรษฐกิจ และมิติสภาพแวดล้อม)

**ผู้เข้าร่วมประชุมปฏิบัติการจัดทำแนวทางการจัดกิจกรรมการศึกษาตลอดชีวิต  
เพื่อคงสมรรถนะทางกาย จิต และสมองของผู้สูงอายุ ในรูปแบบกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตใน 4 มิติ**  
(มิติสุขภาพ มิติสังคม มิติเศรษฐกิจ และมิติสภาพแวดล้อม)

**ระหว่างวันที่ 29 พฤศจิกายน - 3 ธันวาคม 2564  
ณ ห้องประชุมบรรจง ชูสกุลชาติ ชั้น 6 สำนักงาน กศน.**

.....

- |                     |                  |   |
|---------------------|------------------|---|
| 1. นายสุรศักดิ์     | อินศรีไกร        | เลขาธิการ กศน.  |
| 2. นางณัฐกฤตา       | พึงสุข           | ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษาจากระบบและ<br>การศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ                                 |
| 3. นายธเนตร         | หลงศรี           | รองผู้อำนวยการศูนย์การศึกษาจากระบบและ<br>การศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ                              |
| 4. นางมิ่งขวัญ      | คงเจริญ          | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย<br>ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ประชุมผ่านระบบ Zoom)           |
| 5. นายสุวัฒน์       | ธรรมสุนทร        | ข้าราชการบำนาญ สำนักงาน กศน.<br>(ประชุมผ่านระบบ Zoom)   |
| 6. นางสาวเบญจมาศ    | สิงห์ล่อ         | เจ้าหน้าที่ช่วยปฏิบัติการโครงการ กองส่งเสริมศักยภาพ<br>ผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ (ประชุมผ่านระบบ Zoom) |
| 7. นางทัศนีย์       | ญาณะ             | นักวิชาการ มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาสุขภาพชุมชน  |
| 8. นายอภิชัย        | สายสดุดี         | ผู้อำนวยการกลุ่มงานกิจกรรมองค์กร<br>กองทุนการออมแห่งชาติ  |
| 9. นางสาวปราณี      | ธนิตกิตติกุล     | ผู้อำนวยการกลุ่มงานวางแผนการตลาด<br>กองทุนการออมแห่งชาติ  |
| 10. นางสาวฉัตรทริกา | สถิตชนม์         | เจ้าหน้าที่อาวุโสฝ่ายส่งเสริมการออม<br>กองทุนเงินออมแห่งชาติ  |
| 11. นางสาวนารากร    | เสียงล้ำ         | เจ้าหน้าที่อาวุโสฝ่ายส่งเสริมการออม<br>กองทุนการออมแห่งชาติ   |
| 12. นางสาวอารยา     | เลิศพิพัฒสกุลชัย | เจ้าหน้าที่อาวุโสฝ่ายกลยุทธ์องค์กร<br>กองทุนการออมแห่งชาติ  |
| 13. นางบุษบา        | ณะแก้ว           | ผู้อำนวยการสำนักงาน กศน. จังหวัดพัทลุง  |
| 14. นายอำนาจ        | อินม้นคง         | ผู้อำนวยการ กศน. อำเภอลับแล<br>สำนักงาน กศน. จังหวัดอุตรดิตถ์   |



15.	นางจิตราภรณ์	แก้ววิสัย	ผู้อำนวยการ กศน. อำเภอตะกั่วทุ่ง สำนักงาน กศน. จังหวัดพังงา
16.	นางเกตุแก้ว	อริยะเลิศเมตตา	ผู้อำนวยการ กศน. อำเภอเมืองลำปาง สำนักงาน กศน. จังหวัดลำปาง
17.	นางสาวจรัสศรี	หัวใจ	ศึกษานิเทศก์ สำนักงาน กศน. จังหวัดฉะเชิงเทรา
18.	นางเนาวรัตน์	บัวเฟื่อน	ครูชำนาญการ สถาบันการศึกษาทางไกล
19.	นางวรรณิ	เนตรจ้อย	ครู คศ.1 สถาบันการศึกษาทางไกล
20.	นางสาวอรชนา	ชินทะวัน	ครูผู้ช่วย สำนักงาน กศน. จังหวัดอุบลราชธานี
21.	นางสาวนภวรรณ	นิลแสง	ครูอาสาสมัคร สำนักงาน กศน. จังหวัดอุบลราชธานี
22.	นางสาวพันธุ์ทิพย์	วังแผน	ครู กศน. ตำบลวัดเกต กศน. อำเภอเมืองเชียงใหม่ สำนักงาน กศน.จังหวัดเชียงใหม่
23.	นางสาวณัฐพรรณ	บุญมาเรือง	ครู กศน. ตำบลฟ้าฮ่าม กศน. อำเภอเมืองเชียงใหม่ สำนักงาน กศน. จังหวัดเชียงใหม่
24.	นางอาริยา	นวลแบน	ครู กศน. ตำบลแม่พูล กศน. อำเภอลับแล สำนักงาน กศน. จังหวัดอุตรดิตถ์
25.	นางสาวระพีพรรณ	ภิญโญ	ครู กศน. ตำบลบ้านเป้า กศน. อำเภอเมืองลำปาง สำนักงาน กศน. จังหวัดลำปาง
26.	นายสงวน	มูลวงศ์	ครู กศน. ตำบลคลองตะเกรา กศน. อำเภอท่าตะเกียบ สำนักงาน กศน. จังหวัดฉะเชิงเทรา
27.	นายบุญทัศน์	ศรีชื่น	ครู ศรช. กศน. อำเภอบางละมุง สำนักงาน กศน. จังหวัดชลบุรี
28.	ว่าที่ร้อยตรีหญิงวรรณิ	สีดา	ครู ศรช. กศน. อำเภอบางละมุง สำนักงาน กศน. จังหวัดชลบุรี
29.	นางนุสรรา	สกลนุกรกิจ	นักวิชาการศึกษาชำนาญการพิเศษ กลุ่มพัฒนาคุณภาพและมาตรฐานการศึกษา สำนักงาน กศน.
30.	นางสาวหทัยมาตา	ดิฐประวรรณิ	นักวิชาการศึกษา กลุ่มพัฒนาคุณภาพและมาตรฐานการศึกษา สำนักงาน กศน.
31.	นางฉัตรดา	ภูสุวรรณ	ครูชำนาญการพิเศษ ศูนย์การศึกษานอกระบบและ การศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ
32.	นางสาวสุภัศสร	ไทย์ขัน	ครูชำนาญการพิเศษ ศูนย์การศึกษานอกระบบและ การศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ
33.	นายอนวัช	คนองเดช	ครูผู้ช่วย ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษา ตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ
34.	นางสาวภิญญดา	จงประเสริฐ	ครูผู้ช่วย ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษา ตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ
35.	นางสาวสิริปรียา	มากพูน	ครูผู้ช่วย ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษา ตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ
36.	นางสาวสมพร	รุจิภมลพงค์	นักจัดการงานทั่วไป ศูนย์การศึกษานอกระบบและ การศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ

**ผู้เข้าร่วมประชุมบรรณาธิการแนวทางการดำเนินงานและรูปแบบ  
การจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุใน 4 มิติ**

(มิติสุขภาพ มิติสังคม มิติเศรษฐกิจ และมิติสภาพแวดล้อม)

ระหว่างวันที่ 24 - 26 มกราคม 2565

ณ ห้องประชุมบรรจง ชูสกุลชาติ ชั้น 6 สำนักงาน กศน.

.....

- |     |                 |                |   |
|-----|-----------------|----------------|---|
| 1.  | นางณัฐกฤตา      | พिंगสุข        | ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ         |
| 2.  | นายธเนตร        | หลงศรี         | รองผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ      |
| 3.  | นางจรรารัตน์    | เพชรจันทิก     | ข้าราชการบำนาญ สำนักงาน กศน.  |
| 4.  | นางณัฐกัญญา     | กานต์การันยกุล | ข้าราชการบำนาญ สำนักงาน กศน.  |
| 5.  | นางสาวสุธิกานต์ | แย้มนิล        | ผู้อำนวยการ กศน. อำเภอหัวหิน<br>สำนักงาน กศน. จังหวัดประจวบคีรีขันธ์            |
| 6.  | นายเอนก         | ปานทิพย์       | ผู้อำนวยการ กศน. อำเภอเมืองสมุทรสาคร<br>สำนักงาน กศน. จังหวัดสมุทรสาคร          |
| 7.  | นางสาวณัฐภััสสร | แดงมณี         | รองผู้อำนวยการ สถาบัน กศน. ภาคกลาง  |
| 8.  | นายธานี         | เครืออยู่      | นักวิชาการศึกษาชำนาญการ<br>กลุ่มพัฒนาคุณภาพและมาตรฐานการศึกษา สำนักงาน กศน.     |
| 9.  | นางฉัตรดา       | ภูสุวรรณ       | ครูชำนาญการพิเศษ ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ   |
| 10. | นางสาวสุภััสสร  | โห้ยุซัน       | ครูชำนาญการพิเศษ ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ   |
| 11. | นางสาวสมพร      | รุจิภมลพงศ์    | นักจัดการงานทั่วไป ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ |
| 12. | นางสุจิตรา      | แสงอินทร์      | เจ้าหน้าที่ธุรการ ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ  |

**คณะดำเนินงานจัดทำเอกสารแนวทางการดำเนินงานและรูปแบบ  
การจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตผู้สูงอายุใน 4 มิติ  
(มิติสุขภาพ มิติสังคม มิติเศรษฐกิจ และมิติสภาพแวดล้อม)**

.....

**ที่ปรึกษา**

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| 1. นายสุรศักดิ์ อินศรีไกร | เลขาธิการ กศน.  |
| 2. นายภูมิพัทธ์ เรืองแหล่ | รองเลขาธิการ กศน.   |
| 3. นางณัฐกฤตา พึ่งสุข     | ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษา<br>ตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ |

**คณะทำงาน**

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| 1. นางณัฐกฤตา พึ่งสุข     | ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษา<br>ตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ       |
| 2. นายธเนตร หลงศรี        | รองผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษา<br>ตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ    |
| 3. นางฉัตรดา ภูสุวรรณ     | ครูชำนาญการพิเศษ ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษา<br>ตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ |
| 4. นางสาวสุภัทสร โห้ยุขัน | ครูชำนาญการพิเศษ ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษา<br>ตามอัธยาศัยกลุ่มเป้าหมายพิเศษ |

**พิมพ์ที่ บริษัท ธรรมสาร จำกัด**

77/2 หมู่ที่ 1 ต.ราชพฤกษ์ ต.บางขุน อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130  
โทร. 02-459-4534 แฟกซ์ 02-459-4533 E-mail : dharmmasarn@yahoo.com