

หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง
ชื่อหลักสูตร น้ำผักเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน ๕ ชั่วโมง
กศน.ตำบลสมอทอง ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอท่าชนะ
สำนักงานการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยจังหวัดสุราษฎร์ธานี

๑. ความเป็นมา

คุณภาพชีวิตเป็นเป้าหมายหลักของสังคม คือ ประชาชนมีสุขภาพอนามัยดีทั้งร่างกายและจิตใจ ทุกเพศ ทุกวัย การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกฝ่ายจะต้องร่วมมืออย่างจริงจังและต่อเนื่องในการเตรียมความพร้อมให้ผู้สูงอายุทุกคนตลอดจนบุคคลในครอบครัวและชุมชน เนื่องจากจำนวนและสัดส่วนประชากรสูงอายุมีการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้นเช่นนี้ เนื่องมาจากการพัฒนาด้านสาธารณสุขและการแพทย์ ทำให้อัตราการตายลดลง ผู้สูงอายุจึงมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น แต่ผู้สูงอายุก็ยังได้รับผลกระทบจากการเสื่อมถอยของร่างกายตามวัย รวมทั้งผลของโรคเรื้อรังหรืออุบัติเหตุ จึงนำไปสู่ความถดถอยของร่างกาย เกิดภาวะพึ่งพา ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้หรือช่วยเหลือตนเองได้น้อย หรืออาจมีอาการสมองเสื่อม ทำให้ต้องอาศัยพึ่งพาเป็นภาระแก่ผู้ดูแล เกิดภาวะทุพพลภาพในที่สุด สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอยู่อย่างไม่มีความสุข ผู้สูงอายุจึงควรให้ความสนใจดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงมีคุณภาพชีวิตที่ดี ป้องกันการเกิดโรคต่างๆ รวมทั้งฟื้นฟูสุขภาพเมื่อมีภาวะของโรค และควบคุมให้ภาวะของโรคเหล่านั้นมีอาการคงที่ ไม่กำเริบรุนแรงหรือเสื่อมถอยมากกว่าเดิม จะทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตรอยู่อย่างมีคุณค่าสามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคม และมีความสุขในบั้นปลายของชีวิต

กศน.ตำบลสมอทอง ได้เล็งเห็นว่า การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับอาหารเสริมที่เพียงพอและถูกต้องตามหลักโภชนาการ สามารถเสริมสร้างให้สุขภาพร่างกาย แข็งแรง ลดการเกิดโรค

๒. หลักการของหลักสูตร

๑. เป็นหลักสูตรที่เน้นการจัดการศึกษาเรื่องการทำน้ำผักเพื่อรักษาโรค
๒. เป็นหลักสูตรที่เน้นการเรียนรู้ การบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ

๓. จุดมุ่งหมาย

ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้และแลกเปลี่ยนเรื่องการเลือกบริโภคอาหาร การทำน้ำผักปั่นเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ สามารถลดโรคต่างๆ และนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

๔. กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุ ตำบลสมอทอง จำนวน ๑๐ คน

๕. ระยะเวลา

๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

๖. โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑.	อาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม - โภชนาการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ 	<ul style="list-style-type: none"> - อาหารหลัก ๕ หมู่ - ความต้องการสารอาหารในผู้สูงอายุ - โภชนาการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ 	<ul style="list-style-type: none"> ๑. การบรรยายภาคทฤษฎีเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ ๒. ฝึกปฏิบัติ การเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ 	๑	๑
๒.	การทำน้ำผักเพื่อสุขภาพ	<ul style="list-style-type: none"> ๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพ ๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้เรื่องการทำน้ำผัก 	<ul style="list-style-type: none"> - การดูแลสุขภาพให้ห่างไกลโรค - การทำน้ำผัก - สูตรน้ำผักเพื่อสุขภาพ 	<ul style="list-style-type: none"> ๑. บรรยายให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ๒. สาธิต และฝึกปฏิบัติการทำน้ำผักเพื่อดูแลสุขภาพ และรักษาโรค 	๑	๒

๗. สื่อการเรียนรู้

๑. เอกสารประกอบการอบรม
๒. วิทยากรผู้เชี่ยวชาญ
๓. วัสดุ อุปกรณ์ และเครื่องมือ

๘. การวัดและประเมินผล

การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร

๙. เงื่อนไขการจบหลักสูตร

๑. มีเวลาเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
๒. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐

๑๐. เอกสารหลักฐานการศึกษาที่จะได้รับหลังจากจบหลักสูตร

๑. หลักฐานการประเมินผล
๒. ทะเบียนคุณวุฒิบัตร
๓. วุฒิบัตรการศึกษา ออกโดยสถานศึกษา

๑๑. การเทียบโอน

ผู้เรียนที่จบหลักสูตรนี้สามารถนำไปเทียบโอนผลการเรียนรู้ กับหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ในสาระการประกอบอาชีพวิชาเลือกที่สถานศึกษาได้จัดทำขึ้น

๑๒. คณะกรรมการจัดทำหลักสูตร

นางวงษ์เดือน ทองขาว	ตำแหน่ง ประธาน
นางจรียา मुखดารา	ตำแหน่ง กรรมการ
นางสาวอุไร ทองใส	ตำแหน่ง กรรมการ
นางศรีณยา มากทรัพย์	ตำแหน่ง กรรมการ
นางสาวกัญญา ปราบภัย	ตำแหน่ง กรรมการและเลขานุการ

๑๓. ผู้อนุมัติหลักสูตร

ลงชื่อ

(นายธรรมรัตน์ ชุมแดง)

ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอท่าชนะ

๑๔. ผู้ให้ความเห็นชอบหลักสูตร

ลงชื่อ

(นายสมเชาว์ กาญจนจรัส)

ผู้อำนวยการสำนักงาน กศน.จังหวัดสุราษฎร์ธานี