

หลักสูตรการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จำนวน ๕ ชม กศน. อำเภอศรีรัตนนิคม

สำนักงาน กศน. จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	จำนวนชั่วโมง		จำนวน เป้าหมาย	ระยะเวลา ดำเนินการ	ชื่อ วิทยากร
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ			
๑	การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ	<p>เพื่อให้ผู้สูงอายุ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ได้รับการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่เหมาะสมกับวัยและความต้องการ - เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพของตนเองในด้านโภชนาการ การฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงและดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีคุณค่า - เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ฝึกทักษะอาชีพเสริมสร้างรายได้เสริมสร้างคุณภาพชีวิต 	<p>๑.สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย</p> <p>๒.สุขภาพของผู้สูงอายุ</p> <p>๓.โรคและความพิการที่เกิดความเสื่อมแนวทางการดูแลรักษาโรคที่เกิดกับผู้สูงอายุ</p> <p>๔.การจัดการความเครียดและอารมณ์</p> <p>-ประเภทและขั้นตอนการออกกำลังกาย</p> <p>-การปรับตัวของผู้สูงอายุที่อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข</p>	๒	๓	๖๐	กรกฎาคม ๒๕๖๐	นาง สุวรรณี นิยมจิตต์

ลงชื่อ.....


เจ้าหน้าที่โครงการ

ลงชื่อ.....


ผ.ศ. กศน.อำเภอศรีรัตนนิคม

(นายไพฑูรย์ ศักดา)

(นางจิราภรณ์ อุทัยศรี)