

แผนการเรียนรู้ที่ ๑ ความรู้ที่ผู้สูงอายุต้องรู้ ๔๘ ชั่วโมง
โรงเรียนผู้สูงอายุ(ชราบาล)ตำบลห้วยม่วง อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดขอนแก่น
เมษายน - มิถุนายน ๒๕๖๒

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	๐๙.๐๐-๑๒.๐๐ น.	๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	๑๓.๐๐-๑๔.๐๐ น.	จำนวนชั่วโมง
๑	๕ เมษายน ๒๕๖๒	<p>รายวิชาที่ ๑ การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุกับการป้องกันและรักษาสุขภาพ</p> <ul style="list-style-type: none"> - การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และสังคมในวัยสูงอายุ - การเฝ้าระวัง การป้องกัน และควบคุมโรค - การป้องกันอุบัติเหตุและการหกล้มในผู้สูงอายุ - การปรับปรุงสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ 	พักรับประทานอาหารกลางวัน	<ul style="list-style-type: none"> - การป้องกันอุบัติเหตุและการหกล้มในผู้สูงอายุ - การปรับปรุงสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ 	๔
	ผู้สอน	อ.สุชาติ นากอก หรือผู้แทน			
๒	๑๒ เมษายน ๒๕๖๒	<p>รายวิชาที่ ๒ การดำเนินชีวิตแบบสูงวัยที่มีคุณภาพ เป้าหมายและชีวิตที่มีคุณภาพ</p> <ul style="list-style-type: none"> - การดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุไทยโดยวิธีการ “จ-ท-ร” - การตระหนักในคุณค่า จุดมุ่งหมายของชีวิต คุณภาพและความพึงพอใจต่อชีวิต - การดูแลตนเองยามปกติในผู้สูงอายุ - การดูแลตนเองยามเจ็บป่วยในผู้สูงอายุ 	พักรับประทานอาหารกลางวัน	<ul style="list-style-type: none"> - การดูแลตนเองยามปกติในผู้สูงอายุ - การดูแลตนเองยามเจ็บป่วยในผู้สูงอายุ 	๔
	ผู้สอน	อ.เสาวคนส์ รุ่งเรือง หรือผู้แทน			

แผนการเรียนรู้ที่ ๑ ความรู้ที่ผู้สูงอายุต้องรู้ ๔๘ ชั่วโมง
โรงเรียนผู้สูงอายุ(ชราบาล)ตำบลห้วยม่วง อำเภอกุสุมาวัน จังหวัดขอนแก่น
เมษายน - มิถุนายน ๒๕๖๒

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	๐๙.๐๐-๑๒.๐๐ น.	๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	๑๓.๐๐-๑๔.๐๐ น.	จำนวนชั่วโมง
๓	๑๙ เมษายน ๒๕๖๒	รายวิชาที่ ๓ การออกกำลังกายในวัยสูงอายุ - การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ - ทำออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ - ข้อสังเกตที่พึงระวังให้หลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย - ข้อแนะนำการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่มีปัญหาการเคลื่อนไหว -	พักรับประทานอาหารกลางวัน	- การนวดตนเองเพื่อผ่อนคลาย	๔
	ผู้สอน	นางอนัญญา ราชวงศ์ครู ศรช.หรือผู้แทน			
๔	๒๖ เมษายน ๒๕๖๒	รายวิชาที่ ๔ อาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ - อาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ - อาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคบางชนิด	พักรับประทานอาหารกลางวัน	อาหารกับโรค	๔
	ผู้สอน	นายเอกรัฐ ตะน่าน ผู้อำนวยการ รพ.สต.ห้วยม่วง หรือผู้แทน			

แผนการเรียนรู้ที่ ๑ ความรู้ที่ผู้สูงอายุต้องรู้ ๔๘ ชั่วโมง
โรงเรียนผู้สูงอายุ(ชราบาล)ตำบลห้วยม่วง อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดขอนแก่น
เมษายน - มิถุนายน ๒๕๖๒

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	๐๙.๐๐-๑๒.๐๐ น.	๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	๑๓.๐๐-๑๔.๐๐ น.	จำนวนชั่วโมง
๕	๓ พฤษภาคม ๒๕๖๒	รายวิชาที่ ๕ การใช้จ่ายให้ถูกวิธี - ความหมายและประเภทของยา	พักรับประทานอาหาร กลางวัน	- วิธีการใช้จ่ายอย่างถูกต้อง และปลอดภัย	
	ผู้สอน	นายประสิทธิ์ ทองลั่น สาธารณสุข อำเภอกุฉินารายณ์ หรือผู้แทน			
๖	๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๒	รายวิชาที่ ๖ พืชผักสมุนไพรเพื่อสุขภาพ - พืชสมุนไพรในครัวเรือนที่น่าสนใจ	พักรับประทานอาหาร กลางวัน	- ผักผลไม้ ที่ควรระวังในผู้ป่วย โรคเรื้อรัง	
	ผู้สอน	นายประจัญ ชันพิมล เกษตรอำเภอกุฉินารายณ์ หรือผู้แทน			
๗	๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๒	รายวิชาที่ ๗ การพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ - การมีสุขภาพจิตที่ดี - แนวคิดของการคิดบวก	พักรับประทานอาหาร กลางวัน	- การทำสมาธิ	๔
	ผู้สอน	อ.สุชาติ นากอกหรือผู้แทน			
๘	๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๒	รายวิชาที่ ๘ การเปลี่ยนแปลงทางสังคม - ความหมายปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ทางสังคม	พักรับประทานอาหาร กลางวัน	- ผลกระทบการเปลี่ยนแปลง ทางสังคมต่อการดำเนินชีวิต	๔
	ผู้สอน	นางอนัญญา ราชวงศ์ ครู ๓๐๓.หรือผู้แทน			
๙	๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๒	รายวิชาที่ ๙ สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย - ความหมาย ผู้สูงอายุ การแบ่งกลุ่มประชากร สูงอายุ สังคมสูงวัย ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ไทย (ช่วงที่ ๑)	พักรับประทานอาหาร กลางวัน	- ความหมาย ผู้สูงอายุ การ แบ่งกลุ่มประชากรสูงอายุ สังคมสูงวัย ข้อมูลทั่วไป ของผู้สูงอายุไทย (ช่วงที่ ๒)	๔
	ผู้สอน	อ.สุชาติ นากอก หรือผู้แทน			

แผนการเรียนรู้ที่ ๑ ความรู้ที่ผู้สูงอายุต้องรู้ ๔๘ ชั่วโมง

โรงเรียนผู้สูงอายุ(ชราบาล)ตำบลห้วยม่วง อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดขอนแก่น

เมษายน - มิถุนายน ๒๕๖๒

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	๐๙.๐๐-๑๒.๐๐ น.	๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	๑๓.๐๐-๑๔.๐๐ น.	จำนวนชั่วโมง
๑๐	๗ มิถุนายน ๒๕๖๒	รายวิชาที่ ๑๐ กฎหมายในชีวิตประจำวัน - ความจำเป็นที่ผู้สูงอายุต้องรู้กฎหมาย - (ช่วงที่ ๑)	พักรับประทานอาหาร กลางวัน	ความจำเป็นที่ผู้สูงอายุต้องรู้ กฎหมาย (ช่วงที่ ๒)	๔
	ผู้สอน	อ.สุชาติ นากอก หรือผู้แทน			
๑๑	๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๒	รายวิชาที่ ๑๑ สิทธิผู้สูงอายุ - ความจำเป็นที่ผู้สูงอายุต้องรู้สิทธิของตนเอง - (ช่วงที่ ๑)	พักรับประทานอาหาร กลางวัน	- ความจำเป็นที่ผู้สูงอายุ ต้องรู้สิทธิของตนเอง - (ช่วงที่ ๒)	๔
	ผู้สอน	อ.สุชาติ นากอกหรือผู้แทน			
๑๒	๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๒	รายวิชาที่ ๑๒ การพัฒนาตนเอง - การพัฒนาตนเอง -	พักรับประทานอาหาร กลางวัน	มารยาทสังคมในชีวิตประจำวัน	๔
	ผู้สอน	นางอัญญา ราชวงศ์ ครู ศรช.หรือผู้แทน			
	๒๘ มิถุนายน ๒๕๖๒	วันมอบเกียรติบัตรผู้สำเร็จตามหลักสูตร			
คณะกรรมการโรงเรียน					