

**หลักสูตรโครงการส่งต่อหนึ่งรอยยิ้ม หนึ่งความสุข สู่เพื่อนใจวัยเก๋า**  
**จำนวน 3 ชั่วโมง**  
**ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอพรานกระต่าย**

**ความเป็นมา**

ปัจจุบันโครงสร้างประชากรของประเทศไทย กลุ่มประชากรผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทั้งด้านปริมาณ และสัดส่วนต่อประชากรจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้นเช่นนี้ เนื่องมาจากการพัฒนาด้านสาธารณสุขและทาง แพทย์ ทำให้อัตราการตายลดลง ผู้สูงอายุจึงมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น แต่ผู้สูงอายุก็ยังได้รับผลกระทบจากการเสื่อม ถอยของร่างกายตามวัย รวมทั้งผลของโรคเรื้อรังหรืออุบัติเหตุ สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอยู่อย่างไม่มี ความสุข ผู้สูงอายุถือว่าเป็น ปุชนียบุคคลของสังคมที่มีคุณค่ายิ่ง เนื่องจากผ่านประสบการณ์มาก และเป็น กำลังสำคัญของสังคมมาก่อน มีความรู้มีทักษะ อนุรักษ์ และสืบทอดประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่น วิถีชีวิตดั้งเดิม และได้ทำคุณประโยชน์แก่สังคมมาแล้วมากมาย แต่ในปัจจุบัน เป็นสังคมที่มีการแข่งขันในเรื่องการทำงาน บุตรหลานซึ่งเป็นวัยทำงาน จะต้องออกไปนอกบ้าน กว่าจะกลับมาก็ค่ำ ทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัว ระหว่าง พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย หรือญาติผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นผู้สูงวัยลดน้อยลง มีช่องว่างระหว่างวัย ผู้สูงอายุถูก ปลอยให้อยู่กับบ้าน รู้สึกน้อยใจ ไม่มีคุณค่า ทำให้เกิดโรคซึมเศร้าได้ ซึ่งจากการสำรวจข้อมูลด้านผู้สูงอายุ มีจำนวนผู้สูงอายุที่ติดบ้านและมีปัญหาในเรื่องนอนไม่หลับ เศร้า และมีปัญหาในการพูดคุยกับลูกหลานใน ครอบครัว และไม่สามารถไปร่วมกิจกรรมนอกพื้นที่ได้ การส่งเสริมผู้สูงอายุทางด้านสุขภาพกาย สุขภาพใจ และการตระหนักถึงคุณค่าของตนเองจึงสิ่งที่ต้องให้ความสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม ในช่วงอายุ 60-70 ปี เป็นกลุ่มที่ยังมีพลังในการขับเคลื่อนสังคมโดยเฉพาะอย่างยิ่งการสร้างความเป็น หนึ่งใจ เป็นที่พึ่งให้แก่สมาชิกในครอบครัว หากแต่ละครอบครัวมีความเข้มแข็งย่อมส่งผลให้ชุมชน สังคมและ ประเทศเข้มแข็งไปด้วย

ศูนย์การเรียนรู้ระดับตำบลเขาคีรีส ได้เห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ จึงได้จัดโครงการส่งต่อหนึ่ง รอยยิ้ม หนึ่งความสุข สู่เพื่อนใจวัยเก๋า ขึ้นเพื่อเป็นการรวมกลุ่มผู้สูงอายุที่ติดสังคมมาใช้เวลาว่างให้เกิด ประโยชน์ เป็นการลดรายจ่ายของครัวเรือน

**หลักการของหลักสูตร**

1. เป็นหลักสูตรที่เน้นการจัดการศึกษาการบูรณาการเนื้อหาสาระภาคทฤษฎีควบคู่ไปกับการฝึก ปฏิบัติจริง ผู้เรียนสามารถนำความรู้และทักษะไปใช้ได้จริง
2. เป็นหลักสูตรที่เน้นการดำเนินงานร่วมกับเครือข่าย เพื่อประโยชน์ในการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพ ใจของผู้สูงอายุ

**จุดมุ่งหมาย**

1. เพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ
2. เพื่อเป็นการลดรายจ่ายในครัวเรือน
3. เพื่อส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

## กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุตำบลเขาตึก

## ระยะเวลา

ภาคทฤษฎี 1 ชั่วโมง

ภาคปฏิบัติ 2 ชั่วโมง

รวมจำนวน 3 ชั่วโมง

## เนื้อหาหลักสูตร

1 กิจกรรมสร้างสุขด้วยรอยยิ้มสำหรับผู้สูงอายุ

2 ความสำคัญของการประกอบอาชีพ

3 ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพ

4 การทำแผนวิสาหกิจรายชุมชน หลักสูตร 3 ชั่วโมง

## โครงสร้างหลักสูตร

| ที่ | เรื่อง                                     | จุดประสงค์การเรียนรู้                                                                | เนื้อหา                                                                                                                                                                 | การจัดกระบวนการเรียนรู้                                                                                                                                                            | จำนวนชั่วโมง |         |
|-----|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|
|     |                                            |                                                                                      |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                    | ทฤษฎี        | ปฏิบัติ |
| 1.  | กิจกรรมสร้างสุขด้วยรอยยิ้มสำหรับผู้สูงอายุ | 1. เพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ                                             | 1 ความหมายของกิจกรรมสร้างสุขด้วยรอยยิ้มสำหรับผู้สูงอายุ<br>รหัสลับ 5 อ. เพื่อสุขภาพ<br>1. อ. อาหาร<br>2. อ. ออกกำลังกาย<br>3. อ. อารมณ์<br>4. อ. อติเรก<br>5. อ. อนามัย | วิทยากรอธิบายความหมายของกิจกรรมสร้างสุขด้วยรอยยิ้มสำหรับผู้สูงอายุ<br>รหัสลับ 5 อ. เพื่อสุขภาพ<br>1. อ. อาหาร<br>2. อ. ออกกำลังกาย<br>3. อ. อารมณ์<br>4. อ. อติเรก<br>5. อ. อนามัย | 30<br>นาที   | -       |
| 2   | ความสำคัญของการประกอบอาชีพ                 | 2. เพื่อเป็นการลดรายจ่ายในครัวเรือน<br>3. เพื่อส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ | ความสำคัญของการประกอบอาชีพ การทำแผนวิสาหกิจรายชุมชน                                                                                                                     | วิทยากรอธิบายความสำคัญของการประกอบอาชีพ การทำแผนวิสาหกิจรายชุมชน                                                                                                                   | 15<br>นาที   | -       |

| ที่ | เรื่อง                          | จุดประสงค์การเรียนรู้                                                              | เนื้อหา                                                       | การจัดกระบวนการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | จำนวนชั่วโมง |           |
|-----|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------|
|     |                                 |                                                                                    |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ทฤษฎี        | ปฏิบัติ   |
| 3   | ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพ   | 2.เพื่อเป็นการลดรายจ่ายในครัวเรือน<br>3.เพื่อส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ | ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพ<br>การทำแซนวิช<br>สำหรับรายชูชิ | วิทยากรอธิบายความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพ<br>การทำแซนวิชสำหรับรายชูชิ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 15 นาที      | -         |
| 4   | ขั้นตอนการทำแซนวิชสำหรับรายชูชิ | 2.เพื่อเป็นการลดรายจ่ายในครัวเรือน<br>3.เพื่อส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ | ขั้นตอนการทำแซนวิชสำหรับรายชูชิ                               | 1. วิทยากรอธิบาย สาธิต ผู้เรียนปฏิบัติ ความเป็นมาของการทำแซนวิชสำหรับรายชูชิ<br>- วัสดุ อุปกรณ์และการเลือกใช้<br>2 ให้ผู้เรียนเลือกใช้วัสดุ อุปกรณ์<br>3.วิทยากรอธิบายขั้นตอนการทำแซนวิชสำหรับรายชูชิ<br>- การทำน้ำสลัดครีม<br>- การตัดขอบขนาดแผ่นขนมปัง และการรีดขนมปัง<br>- ขั้นตอนการผสมทำไส้<br>- ขั้นตอนการม้วน และการห่อสำหรับแซนวิช<br>- การจัดหาหรือการบรรจุหีบห่อ<br>- การคิดต้นทุน กำไร | -            | 2 ชั่วโมง |

#### การจัดการเรียนรู้

การบรรยายให้ความรู้ การสาธิต การลงมือปฏิบัติ การอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้

## สื่อการเรียนรู้

1. สื่อสิ่งพิมพ์ เช่น หนังสือ ใบความรู้ แผ่นพับ
2. สื่ออิเล็กทรอนิกส์ สื่อออนไลน์
3. สื่อบุคคล เช่น ผู้รู้ ภูมิปัญญา
4. แหล่งเรียนรู้ในชุมชน

## การวัดและประเมินผล

ประเมินความรู้ภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติจากการสอบถาม การสังเกต การมีส่วนร่วมและจาก  
ชิ้นงาน/ผลงาน

## เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
3. มีชิ้นงาน/ผลงาน ผ่านหลักเกณฑ์การประเมินตามมาตรฐานและคุณภาพ

## เอกสารหลักฐานการศึกษา

วุฒิบัตรออกโดยสถานศึกษา

## การเทียบโอน

เทียบโอนเป็นรายวิชาเข้าสู่หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน

.....งานหลักสูตร

(นางสาวอนุสตรา เลี่ยมสุวรรณ)

งานการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง

.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร

(.....)

ครูผู้สอน/วิทยากร

.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร

(นายรามินทร์ มุลไธสง)

ครูชำนาญการ

.....ผู้อนุมัติ

(นายกำจร หัดไทย)

ผู้อำนวยการ สกร. ระดับอำเภอพรานกระต่าย

## ชื่อโครงการ โครงการส่งต่อหนึ่งรอยยิ้ม หนึ่งความสุข สู่เพื่อนใจวัยเก๋า

### ความสอดคล้องกับนโยบาย

สอดคล้องกับนโยบายและยุทธศาสตร์ กชน.ยุทธศาสตร์ที่ 3 การพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์

ข้อที่ 3.8 เตรียมความพร้อมการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุที่เหมาะสมและมีคุณภาพ

1. ส่งเสริมการจัดกิจกรรมให้กับประชาชนเพื่อสร้างความตระหนักถึงการเตรียมพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) มีความเข้าใจในพัฒนาการของช่วงวัย รวมทั้งเรียนรู้และมีส่วนร่วมในการดูแลรับผิดชอบผู้สูงอายุในครอบครัวและชุมชน

2. พัฒนาการจัดบริการการศึกษาและการเรียนรู้สำหรับประชาชนในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุที่เหมาะสมและมีคุณภาพ

3. จัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุภายใต้แนวคิด "Active Aging" การศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต และพัฒนาทักษะชีวิต ให้สามารถดูแลตนเองทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตและรู้จักใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยี

4. สร้างความตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ เปิดโอกาสให้มีการเผยแพร่ภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ และให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมด้านต่าง ๆ ในชุมชน เช่น ด้านอาชีพ กีฬา ศาสนาและวัฒนธรรม

5. จัดการศึกษาอาชีพเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ โดยบูรณาการความร่วมมือกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในทุกระดับ

### หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันโครงสร้างประชากรของประเทศไทย กลุ่มประชากรผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทั้งด้านปริมาณและสัดส่วนต่อประชากรจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้นเช่นนี้ เนื่องมาจากการพัฒนาด้านสาธารณสุขและทางแพทย์ ทำให้อัตราการตายลดลง ผู้สูงอายุจึงมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น แต่ผู้สูงอายุก็ยังได้รับผลกระทบจากการเสื่อมถอยของร่างกายตามวัย รวมทั้งผลของโรคเรื้อรังหรืออุบัติเหตุ สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอยู่อย่างไม่มีความสุข ผู้สูงอายุถือว่าเป็น ปุชนียบุคคลของสังคมที่มีคุณค่ายิ่ง เนื่องจากผ่านประสบการณ์มามาก และเป็นกำลังสำคัญของสังคมมาก่อน มีความรู้มีทักษะ อนุรักษ์ และสืบทอดประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่น วิถีชีวิตดั้งเดิม และได้ทำคุณประโยชน์แก่สังคมมาแล้วมากมาย แต่ในปัจจุบัน เป็นสังคมที่มีการแข่งขันในเรื่องการทำงาน บุตรหลานซึ่งเป็นวัยทำงาน จะต้องออกไปนอกบ้าน กว่าที่จะกลับมาก็ค่ำ ทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวระหว่าง พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย หรือญาติผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นผู้สูงวัยลดน้อยลง มีช่องว่างระหว่างวัย ผู้สูงอายุถูกปล่อยให้อยู่กับบ้าน รู้สึกน้อยใจ ไม่มีคุณค่า ทำให้เกิดโรคซึมเศร้าได้ ซึ่งจากการสำรวจข้อมูลด้านผู้สูงอายุ มีจำนวนผู้สูงอายุที่ติดบ้านและมีปัญหาในเรื่องนอนไม่หลับ เศร้า และมีปัญหาในการพูดคุยกับลูกหลานในครอบครัว และไม่สามารถไปร่วมกิจกรรมนอกพื้นที่ได้ การส่งเสริมผู้สูงอายุทางด้านสุขภาพกาย สุขภาพใจ และการตระหนักถึงคุณค่าของตนเองจึงสิ่งที่จะต้องให้ความสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม ในช่วงอายุ 60-70 ปี เป็นกลุ่มที่ยังมีพลังในการขับเคลื่อนสังคมโดยเฉพาะอย่างยิ่งการสร้างความปลอดภัยเป็นหลัก เป็นที่พึ่งให้แก่สมาชิกในครอบครัว หากแต่ละครอบครัวมีความเข้มแข็งย่อมส่งผลให้ชุมชนสังคมและประเทศเข้มแข็งไปด้วย

ศูนย์การเรียนรู้ระดับตำบลเขาศรีส ได้เห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ จึงได้จัดโครงการส่งต่อหนึ่งรอยยิ้ม หนึ่งความสุข สู่เพื่อนใจวัยเก๋า ขึ้นเพื่อเป็นการรวมกลุ่มผู้สูงอายุที่ติดสังคมมาใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เป็นการลดรายจ่ายของครัวเรือน

### วัตถุประสงค์

- 1.เพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ
- 2.เพื่อเป็นการลดรายจ่ายในครัวเรือน
- 3.เพื่อส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

### เป้าหมาย

#### เชิงปริมาณ

กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน 6 คน

#### เชิงคุณภาพ

กลุ่มผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง ทางด้านโภชนาการ การฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย และจิตใจ สร้างขวัญและกำลังใจให้ผู้สูงอายุติดสံงคมใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และปฏิบัติตนอยู่ในสังคมอย่างมีสุข

### วิธีดำเนินงาน

| กิจกรรมหลัก                                    | วัตถุประสงค์                   | กลุ่มเป้าหมาย                     | เป้าหมาย | พื้นที่ดำเนินการ                                                                           | ระยะเวลา              | งบประมาณ |
|------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------|
| 1.ประชุมครูวางแผน                              | - เพื่อวางแผนการดำเนินโครงการ  | ครู ศกร.                          | 1 คน     | สกร.ระดับ<br>อำเภอพราน<br>กระต่าย                                                          | 11<br>สิงหาคม<br>2569 | 690 บาท  |
| 2.ประสานงาน<br>ครู ศกร.<br>และวิทยากร/ผู้เรียน | - จัดทำโครงการ<br>นำเสนอ       | ตัวแทน/<br>หัวหน้ากลุ่ม<br>นำเสนอ | 1 คน     | สกร.ระดับ<br>อำเภอพราน<br>กระต่าย                                                          | 14<br>สิงหาคม<br>2569 |          |
| 3.เสนอโครงการเพื่อ<br>ขออนุมัติจัดกิจกรรม      | - เตรียมโครงการ/<br>เตรียมแผน  | ครู ศกร.                          | 1 คน     | สกร.ระดับ<br>อำเภอพราน<br>กระต่าย                                                          | 17<br>สิงหาคม<br>2569 |          |
| 4.ดำเนินจัดกิจกรรม<br>ตามโครงการ               | - จัดกิจกรรมตาม<br>แผนที่กำหนด | ประชาชน                           | 6 คน     | ศาลา<br>อเนกประสงค์<br>หมู่ 2 บ้านคุยป่า<br>ยาง ต.เขาคีรีส<br>อ.พรานกระต่าย<br>จ.กำแพงเพชร | 18<br>สิงหาคม<br>2569 |          |

| กิจกรรมหลัก                      | วัตถุประสงค์                                  | กลุ่มเป้าหมาย                          | เป้าหมาย | พื้นที่ดำเนินการ                                                                           | ระยะเวลา              | งบประมาณ |
|----------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------|
| 5.นิเทศติดตาม/<br>ประเมินผล      | - เพื่อทราบปัญหา<br>อุปสรรคผลการ<br>ดำเนินงาน | -ข้าราชการครู<br><br>-ครู<br>อาสาสมัคร | 5 คน     | ศาลา<br>อเนกประสงค์<br>หมู่ 2 บ้านคุยป่า<br>ยาง ต.เขาคีรีส<br>อ.พรานกระต่าย<br>จ.กำแพงเพชร | 18<br>สิงหาคม<br>2569 |          |
| 6.สรุปผลการ<br>ดำเนินงานรายงานผล | - สรุปผลการ<br>ดำเนินงาน                      | -ครู กศน.<br>ตำบล                      | 1 คน     | สกร.ระดับ<br>อำเภอพราน<br>กระต่าย                                                          | 19 สิงหาคม<br>2569    |          |

#### ระยะเวลาดำเนินโครงการ/กิจกรรม

วันที่ 18 สิงหาคม 2569

#### สถานที่ดำเนินงาน

ศาลาอเนกประสงค์ หมู่ 2 บ้านคุยป่ายาง ต.เขาคีรีส อ.พรานกระต่าย จ.กำแพงเพชร

#### งบประมาณ

แผนงาน ยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ ผลผลิตผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบดำเนินงาน รายงานกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบดำเนินงาน เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง รหัสงบประมาณ 203343320050002000000 กิจกรรมหลัก 20334690003200000 แหล่งของเงิน 6911200 ไตรมาส 4 ด้านการพัฒนาทักษะชีวิต

ค่าใช้จ่ายในโครงการ ตามรายละเอียดดังนี้

- 1.ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 1 มื้อ ๆ ละ 35 บาท จำนวน 6 คน เป็นเงิน 210 บาท
  - 2.ค่าวัสดุฝึก เป็นเงิน 480 บาท
- รวมเป็นเงิน 690 บาท

| กิจกรรม                                                       | ไตรมาส 1 | ไตรมาส 2 | ไตรมาส 3 | ไตรมาส 4 |
|---------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|
| โครงการส่งต่อหนึ่งรอยยิ้ม หนึ่ง<br>ความสุข สู่เพื่อนใจวัยเก๋า | -        | -        |          | 690      |

## ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางธนัชพร เอี่ยมม่วง ครู ศกร.

## เครือข่าย/ผู้ที่เกี่ยวข้อง

1. ผู้นำชุมชน
2. เทศบาล
3. องค์การบริหารส่วนตำบล
4. สำนักงานพัฒนาชุมชน
5. ชมรมผู้สูงอายุ
6. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชนตำบล

## โครงการที่เกี่ยวข้อง

- โครงการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต
- โครงการการจัดการศึกษาเศรษฐกิจพอเพียง
- โครงการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน

## ตัวชี้วัดความสำเร็จ

1. ร้อยละ 80 ของผู้สูงอายุ ร่วมกิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจการดูแลสุขภาพทั้งกาย ใจ และสมองดีขึ้น
2. ร้อยละ 80 ของผู้สูงอายุ มีความพึงพอใจระดับดีขึ้น

## การประเมินโครงการ

1. การสังเกตผู้เข้าร่วมโครงการ
2. แบบสอบถามความคิดเห็น

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ

(นางธนัชพร เอี่ยมม่วง)

ครู ศกร.

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายรามินทร์ มูลโธสง)

ครูชำนาญการ

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ

(นายกำจร หัดไทย)

ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอพรานกระต่าย



กำหนดการ  
โครงการส่งต่อหนึ่งรอยยิ้ม หนึ่งความสุข สู่เพื่อนใจวัยเก๋า  
วันที่ 18 สิงหาคม 2569

ณ ศาลาอเนกประสงค์ หมู่ 2 บ้านคุยป่ายาง อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร

| เวลา                   | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | หมายเหตุ |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| วันที่ 18 สิงหาคม 2569 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |
| 08.00 - 09.00 น.       | - ลงทะเบียนผู้เรียน<br>- พิธีเปิดโครงการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |
| 09.00 - 09.30 น.       | วิทยากรบรรยายให้ความรู้ เรื่อง<br>1 กิจกรรมสร้างสุขด้วยรอยยิ้มสำหรับผู้สูงอายุ<br>2 ความสำคัญของการประกอบอาชีพ<br>3 ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพ<br>4 การทำแผนวิสาหกิจรายชุมชน หลักสูตร 3 ชั่วโมง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |
| 09.30 - 12.00 น.       | วิทยากรบรรยายให้ความรู้ / ผู้เรียนฝึกปฏิบัติ<br><u>การทำแผนวิสาหกิจรายชุมชน</u><br>1 เรื่องการเตรียมอุปกรณ์และการเลือกใช้วัตถุดิบในการทำ<br>แผนวิสาหกิจรายชุมชน<br>2 ความสะอาดและถูกสุขลักษณะ<br>3 เรื่อง ขั้นตอนการทำแผนวิสาหกิจรายชุมชน<br><u>ผู้เรียนฝึกปฏิบัติ</u><br>- การเลือกใช้วัสดุ อุปกรณ์<br>- การเลือกวัตถุดิบที่ใช้ในการทำแผนวิสาหกิจรายชุมชน<br>- การทำความสะอาดผัก วัตถุดิบต่างๆ ในการทำแผนวิ<br>สาหกิจรายชุมชน<br>- ขั้นตอน วิธีการทำแผนวิสาหกิจรายชุมชน<br>- ขั้นตอนวิธีการห่อ ปริมาณการใส่ไส้<br>- การจัดตกแต่ง<br>- การบรรจุภัณฑ์<br>วิทยากร และผู้เรียน ร่วมกันสรุปผลการเรียนรู้ที่ได้รับร่วมกัน |          |

หมายเหตุ ตารางการอบรมอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

เวลา 10.30 - 10.45 น. พักรับประทานอาหารว่าง

