

1. โครงการฝึกอบรมใจดี กายมั่นคง สุขภาพจิตแข็งแรงในวัยผู้สูงอายุ จำนวน 3 ชั่วโมง

2. ความสอดคล้องกับจุดเน้นการดำเนินงานของกรมส่งเสริมการเรียนรู้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

- ข้อที่ 6 ขยายโอกาสการเรียนรู้ให้ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย

6.2 จัดการเรียนรู้เชิงรุกสำหรับกลุ่มเปราะบาง ผู้สูงอายุ และกลุ่มชาติพันธุ์ ด้วยกระบวนการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรม โดยยึดหลัก “ไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง”

6.3 ส่งเสริมการเรียนรู้ระหว่างวัย และการเตรียมความพร้อมสู่สังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพผ่านพื้นที่กิจกรรมที่เอื้อต่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งระหว่างคนต่างวัย

- สอดคล้องกับพันธกิจของ สกร.ระดับอำเภอ ข้อที่ 1 จัด ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง และการเรียนรู้เพื่อคุณวุฒิตามระดับ ที่มีคุณภาพ เพื่อยกระดับการศึกษา พัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ของประชาชนทุกกลุ่มเป้าหมายให้เหมาะสม พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงบริบททางสังคม ในศตวรรษที่ 21 และสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้

- สอดคล้องกับมาตรฐานการศึกษาเพื่อการประกันคุณภาพภายในสถานศึกษา สังกัดกรมส่งเสริมการเรียนรู้ มาตรฐานการศึกษาสำหรับสถานศึกษาที่จัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง ด้านที่ 1 คุณภาพของผู้เรียนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง ประเด็นที่ 1.1 ผู้เรียนการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง มีคุณลักษณะเป็นไปตามเกณฑ์การจบหลักสูตรการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง และประเด็นที่ 1.2 ผู้จบหลักสูตรการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง สามารถนำผลที่ได้รับจากการเรียนรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิต

3. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aged Society) อย่างสมบูรณ์ ซึ่งส่งผลให้โครงสร้างประชากรเปลี่ยนแปลงไป การเปลี่ยนแปลงนี้ไม่ได้กระทบเพียงแค่เชิงปริมาณ แต่ยังรวมถึงคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ต้องเผชิญกับความเสื่อมถอยตามธรรมชาติ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ในด้าน "ร่างกาย" ปัญหาที่พบบ่อยและเป็นอันตรายอย่างยิ่งในวัยสูงอายุคือ "การหกล้ม" ซึ่งเกิดจากการทรงตัวที่ไม่ดี กล้ามเนื้อที่อ่อนแรง และความเสื่อมของข้อต่อ การหกล้มเพียงครั้งเดียวอาจนำไปสู่ความพิการหรือการเสียชีวิตได้ ในขณะเดียวกัน ทางด้าน "จิตใจ" ผู้สูงอายุมักเผชิญกับภาวะความเครียด ความวิตกกังวล ความรู้สึกโดดเดี่ยว หรือการรู้สึกว่าตนเองลดคุณค่าลง ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย เป็นวงจรที่เชื่อมโยงกัน หากจิตใจไม่เข้มแข็ง ร่างกายก็จะทรุดโทรมเร็วขึ้น หากร่างกายไม่มั่นคง จิตใจก็จะเกิดความกังวล

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอลานกระบือ ตระหนักถึงความสำคัญของการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในพื้นที่ ให้มีทักษะในการดูแลตนเองแบบองค์รวม (Holistic Care) จึงได้จัดทำ โครงการฝึกอบรม "ใจดี กายมั่นคง สุขภาพจิตแข็งแรงในวัยผู้สูงอายุ" ขึ้น โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ระยะสั้น (3 ชั่วโมง) ที่กระชับและปฏิบัติได้จริง มุ่งเน้นการสร้าง "ใจดี" คือการมีทัศนคติเชิงบวกและสุขภาพจิตที่ดี ควบคู่ไปกับ "กายมั่นคง" คือการฝึกทักษะการทรงตัวเพื่อป้องกันการหกล้ม การจัดอบรมนี้มุ่งหวังให้ผู้สูงอายุในอำเภอลานกระบือ สามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อสร้างเกราะป้องกันทางกายและใจ ให้สามารถดำเนินชีวิตในช่วงวัยสูงอายุได้อย่างมีความสุข มีคุณค่า และพึ่งพาตนเองได้ยาวนานที่สุด

4. วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างความรู้และความเข้าใจด้านสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ
2. เพื่อพัฒนาทักษะการส่งเสริมสุขภาพทางกายที่ช่วยลดความเสี่ยงการหกล้ม และเพิ่มความสามารถในการทรงตัวที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุ
3. เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ส่งเสริมทักษะแนวคิดเชิงบวก และการสร้างความสุขในชีวิตประจำวัน

5. เป้าหมาย

5.1 เป้าหมายเชิงปริมาณ

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งสิ้น จำนวน 50 คน ดังนี้

1. ประชาชนตำบลโนนพลวง จำนวน 20 คน
2. ประชาชนตำบลหนองหลวง จำนวน 15 คน
3. ประชาชนตำบลบึงทับแรต จำนวน 15 คน

5.2 เป้าหมายเชิงคุณภาพ

- ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ร้อยละ 80 มีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำทักษะการดูแลสุขภาพกายและใจไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อลดความเสี่ยงการหกล้มและสร้างความสุขให้กับตนเองได้

6. วิธีการดำเนินการ

กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบประมาณ
1. สสำรวจข้อมูลสภาพปัญหาและความต้องการของประชาชน/กลุ่มเป้าหมาย	เพื่อให้ทราบปัญหาและความต้องการที่แท้จริง	ประชาชน	50 คน	ต.โนนพลวง, หนองหลวง, บึงทับแรต	13 – 15 มกราคม พ.ศ. 2569	-
2. วิเคราะห์ข้อมูลจากการสำรวจและจัดทำแผนการใช้จ่ายงบประมาณ/เสนอความเห็นชอบ	เพื่อจัดลำดับความสำคัญและให้การใช้งบประมาณเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ	ครู ศกร.	4 คน	สกร.ระดับ อ.ลานกระบือ	16 มกราคม พ.ศ. 2569	-
3. จัดหาหรือพัฒนาหลักสูตร/ขออนุมัติโครงการฯ/ จัดหาวิทยากรและเตรียมสื่อการเรียนรู้	เพื่อให้การจัดการเรียนรู้มีคุณภาพ ได้มาตรฐาน สอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย	ครู ศกร.	4 คน	สกร.ระดับ อ.ลานกระบือ	19 มกราคม พ.ศ. 2569	-
4. ดำเนินการจัดกิจกรรม - บรรยายให้ความรู้ - ระดมความคิด - ตอบคำถาม - ฝึกท่าออกกำลังกาย	เพื่อพัฒนาความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ของกลุ่มเป้าหมาย/เพื่อให้กิจกรรมบรรลุตามวัตถุประสงค์	ประชาชน	50 คน	อาคาร ธรรมาภิบาล อบต.โนนพลวง	4 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2569	2,300.-

7. วงเงินงบประมาณทั้งโครงการ

- ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569 แผนงานยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพการศึกษาและการเรียนรู้ ผลผลิตผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบดำเนินงาน รหัสงบประมาณ 20334332005002000000 กิจกรรมหลัก 20334690003200000 แหล่งของเงิน 6911200 (กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต) จำนวนเงิน 2,300 บาท (-สองพันสามร้อยบาทถ้วน-) รายละเอียดดังนี้

- ค่าวัสดุฝึกอบรม จำนวน 2,300 บาท
- รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 2,300 บาท

8. แผนการใช้จ่ายงบประมาณ

กิจกรรมหลัก	ไตรมาสที่ 1 (ต.ค.-ธ.ค.68)	ไตรมาสที่ 2 (ม.ค.-มิ.ค.69)	ไตรมาสที่ 3 (เม.ย.-มิ.ย.69)	ไตรมาสที่ 4 (ก.ค.-ก.ย.69)
ดำเนินการจัดกิจกรรมตามแผนปฏิบัติการประจำปี 2569 1. สำรวจข้อมูลสภาพปัญหาและความต้องการ 2. ดำเนินการจัดกิจกรรมบรรยายให้ความรู้/ระดมความคิด/ ตอบคำถาม/ ฝึกทำออกกำลังกาย/ ประเมินความพึงพอใจ 3. นิเทศติดตามและประเมินผล 4. สรุปผลการดำเนินการและรายงานผลการจัดกิจกรรม เสนอต่อผู้บริหาร	-	2,300.-	-	-

9. ผู้รับผิดชอบโครงการ

- 9.1 นางนฐพรศรณ์ ศรีลาจันทร์ ตำแหน่ง ครู ศกร.
- 9.2 ว่าที่ ร.ต.จิรวัดน์ อุดมสุข ตำแหน่ง ครู ศกร.
- 9.3 นางสาวเยาวนาฏ ไชฉลาด ตำแหน่ง ครู ศกร.
- 9.4 นางสาววันดี ปัสสาพันธ์ ตำแหน่ง ครู ศกร.

10. เครือข่าย

- องค์การบริหารส่วนตำบลโนนพลวง

11. โครงการที่เกี่ยวข้อง

-

12. ผลลัพธ์ (Outcomes)

- ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพจิต มีทักษะการทรงตัวที่ถูกต้องเพื่อลดความเสี่ยงการหกล้ม และสามารถนำแนวคิดเชิงบวกไปปรับใช้เพื่อสร้างความสุขในชีวิตประจำวันได้

13. ดัชนีตัวชี้วัดผลสำเร็จของโครงการ

13.1 ตัวชี้วัดผลผลิต (Output)

- 1) ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผ่านเกณฑ์การประเมินความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตตามที่กำหนด
- 2) ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีความพึงพอใจต่อกระบวนการจัดกิจกรรมและวิทยากรในระดับมากขึ้นไป

13.2 ตัวชี้วัดผลลัพธ์ (Outcome)

- 1) ผู้เข้าร่วมกิจกรรม สามารถนำทักษะการทรงตัวและการดูแลสุขภาพกายไปปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงการหกล้มในชีวิตประจำวันได้
- 2) ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีแนวทางในการจัดการความเครียด มีทัศนคติเชิงบวก และสามารถดูแลสุขภาพจิตของตนเองให้มีความสุขได้

14. การติดตามและประเมินผลโครงการ

- ประเมินผลระหว่างดำเนินการ โดยใช้แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการฝึกอบรมใจดี กายมั่นคง สุขภาพจิตแข็งแรงในวัยผู้สูงอายุ จำนวน 3 ชั่วโมง

ว่าที่ ร.ต..... ผู้เสนอโครงการฯ

(ว่าที่ ร.ต.จิรวัดมน์ อุดมสุข)

ครู ศกร.

..... ผู้เห็นชอบโครงการฯ

(นางสาวมัทนา บำรุงเชื้อ)

งานการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

..... ผู้เห็นชอบโครงการฯ

(นางสาวไกล่รุ่ง พลกล้า)

ครู ศกร.

..... ผู้อนุมัติโครงการฯ

(นายณัฐพงศ์ แก้วทุ่ง)

ครู รักษาการในตำแหน่ง ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอลานกระบือ

.../กำหนดการโครงการฯ

กำหนดการ

โครงการฝึกอบรมใจดี กายมั่นคง สุขภาพจิตแข็งแรงในวัยผู้สูงอายุ จำนวน 3 ชั่วโมง
วันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2569

ณ อาคารธรรมมาภิบาล องค์การบริหารส่วนตำบลโนนพลวง หมู่ที่ 5 ตำบลโนนพลวง
อำเภอสถานกระปือ จังหวัดกำแพงเพชร

.....

- | | |
|------------------------|---|
| เวลา 08.00 – 08.30 น. | - ผู้เข้าอบรมลงทะเบียนและรับเอกสาร |
| เวลา 08.30 – 09.00 น. | - พิธีเปิดการอบรม โดย นายกององค์การบริหารส่วนตำบลโนนพลวง |
| เวลา 09.00 – 09.30 น. | - วิทยากรบรรยายเรื่อง |
| | - สุขภาพจิตในผู้สูงอายุ เข้าใจอารมณ์เพื่อชีวิตที่สมดุล |
| เวลา 09.30. – 10.30 น. | - การป้องกันการหลกมในผู้สูงอายุอย่างได้ผล ฝึกปฏิบัติจริง |
| เวลา 10.30 – 12.00 น. | - สุขภาพจิต สุขภาพกายสัมพันธ์กันอย่างไรและการดูแลแบบองค์รวม |
| เวลา 12.00 น. | - สรุปรกิจกรรม / - ประเมินแบบความพึงพอใจ |
| | ปิดการอบรม |

วิทยากร : นางนฐทรศน์ ศรีลาจันทร์ ,ว่าที่ ร.ต.จิรวัดน์ อุดมสุข ,นางสาวเยาวนาฏ ไชฉลาด
นางสาววันดี ปัสสาพันธ์

หมายเหตุ กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

หลักสูตรฝึกอบรมใจดี กายมั่นคง : สุขภาพจิตแข็งแรงในวัยสูงอายุ
จำนวน 3 ชั่วโมง
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอลานกระบือ

ความเป็นมา

ปัจจุบันประเทศไทยก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ทำให้จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องพร้อมกับความท้าทายด้านสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ผู้สูงอายุจำนวนมากต้องเผชิญกับความเสื่อมตามวัย โรคเรื้อรัง การเคลื่อนไหวที่ลดลง รวมถึงปัญหาการหกล้ม ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการบาดเจ็บ ความพิการ และความสูญเสียในผู้สูงอายุ ขณะเดียวกันความโดดเดี่ยว ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นได้ง่ายในวัยสูงอายุ และมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตอย่างมาก งานวิจัยหลายชิ้นพบว่า สุขภาพจิตและสุขภาพกายของผู้สูงอายุมีความเชื่อมโยงกันอย่างลึกซึ้ง โดยสุขภาพจิตที่ไม่สมดุล เช่น ความเครียด หรือความวิตกกังวล สามารถส่งผลให้การทรงตัวลดลง เพิ่มความเสี่ยงต่อการหกล้ม ในทางกลับกัน หากผู้สูงอายุมีสภาพจิตใจที่ดี มีกำลังใจ และรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง จะช่วยเสริมให้มีพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวก เคลื่อนไหวได้ดีขึ้น และลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ

จากความจำเป็นดังกล่าว ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอลานกระบือ จึงได้พัฒนาหลักสูตร “ใจดี กายมั่นคง : สุขภาพจิตแข็งแรงในวัยสูงอายุ” ขึ้น เพื่อสร้างเสริมความรู้ ความเข้าใจ และทักษะการดูแลสุขภาพจิต และร่างกายอย่างเหมาะสม ครอบคลุมทั้งการจัดการอารมณ์ การสร้างความสุข การลดความเครียด การป้องกันการหกล้ม และการฝึกทักษะกายภาพที่ช่วยเพิ่มความมั่นคงของการเคลื่อนไหว เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุขใจขึ้น แข็งแรงขึ้น และมีความมั่นใจในการดำเนินชีวิตประจำวัน สามารถดูแลตนเองได้อย่างปลอดภัย และมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน

หลักการของหลักสูตร

1. เป็นหลักสูตรที่มุ่งจัด ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21
2. เป็นหลักสูตรที่เน้นการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้แบบลงมือทำจริง เข้าใจง่าย และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ทันที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อเสริมสร้างความรู้และความเข้าใจด้านสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ
2. เพื่อพัฒนาทักษะการส่งเสริมสุขภาพทางกายที่ช่วยลดความเสี่ยงการหกล้ม และเพิ่มความสามารถในการทรงตัวที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุ
3. เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ส่งเสริมทักษะแนวคิดเชิงบวก และการสร้างความสุขในชีวิตประจำวัน

เป้าหมาย ประชาชนทั่วไป โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

1. ประชาชนทุกช่วงวัย

2. กลุ่มเปราะบาง ประชากรวัยเรียนที่ไม่ได้เรียน (ผู้พลาดโอกาส ตกหล่น เด็กออกกลางคัน ผู้พิการ ความต้องการจำเป็นพิเศษ และกลุ่มเสี่ยงหลุดออกจากระบบการศึกษา)

ระยะเวลา จำนวน 3 ชั่วโมง

1. ภาคทฤษฎี 2 ชั่วโมง

2. ภาคปฏิบัติ 1 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	หัวข้อเรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	ขอบข่ายเนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	สุขภาพจิตในผู้สูงอายุ – เข้าใจอารมณ์ เพื่อชีวิตที่สมดุล	1. ผู้เรียนสามารถบอกความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และจิตใจในวัยสูงอายุได้ 2. ผู้เรียนสามารถบอกวิธีการจัดการความเครียด ความเหงา ซึมเศร้า และวิธีสังเกตสัญญาณเตือนได้	1. ความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และจิตใจในวัยสูงอายุ 2. ความเครียด ความเหงา ซึมเศร้า และวิธีสังเกตสัญญาณเตือน 3. เทคนิคการสร้างความสุขแบบง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน 4. บทบาทของครอบครัวและสังคมต่อสุขภาพจิตผู้สูงอายุ	1. บรรยายให้ความรู้ 2. กิจกรรม “ตรวจสอบอารมณ์วันนี้ของฉัน” 3. กิจกรรมกลุ่ม “สิ่งที่ทำให้ฉันมีความสุข” เพื่อสร้างบรรยากาศบวก 4. กิจกรรมตอบคำถามและแลกเปลี่ยนประสบการณ์จริง	30 นาที	
2	การป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุอย่างได้ผล	1. ผู้เรียนสามารถบอกปัจจัยเสี่ยงจากการหกล้มและผลกระทบต่อสุขภาพได้ 2. ผู้เรียนสามารถบอกท่าฝึกออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงและการทรงตัวได้	1. ปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้ม อันตรายจากการหกล้มและผลกระทบต่อสุขภาพ 2. การประเมินความเสี่ยงการหกล้มแบบง่าย (Timed-Up-and-Go / การทรงตัวพื้นฐาน) 3. รองเท้าที่เหมาะสมและอุปกรณ์ช่วยเดิน 4. เทคนิคปรับบ้านให้ปลอดภัย	1. บรรยายให้ความรู้ 2. ทดลองประเมินความเสี่ยงการทรงตัวแบบง่าย 2-3 ท่า 3. กิจกรรมฝึกท่าออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงและการทรงตัว เช่น ลูก-นั่งจากเก้าอี้/ ยืนขาเดียว/ เดินตามเส้นตรง 4. สาธิตการฝึกเดินอย่างปลอดภัยโดยใช้ไม้เท้าหรือราวจับ	30 นาที	30 นาที

ที่	หัวข้อเรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	ขอข้ายเนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
3	สุขภาพจิต-สุขภาพกายสัมพันธ์กันอย่างไรและการดูแลแบบองค์รวม	1. ผู้เรียนสามารถบอกความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตและสุขภาพกายได้ 2. ผู้เรียนบอกเทคนิคการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมได้	1. ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตและการทรงตัว 2. ความเครียดและความวิตกกังวลที่เพิ่มความเสี่ยง 3. เทคนิคดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (กาย – ใจ – สังคม)	1. บรรยายให้ความรู้ 2. เกม “ค้นหาความคิดบวก” เพื่อสร้างแรงเสริมด้านจิตใจ 3. กิจกรรม “เพื่อนช่วยเพื่อน” ให้ผู้เรียนจับคู่และประเมินกันเบา ๆ 4. กิจกรรมทบทวนสาระสำคัญด้านสุขภาพจิตและการป้องกันการทกล้ม	1 ชม.	30 นาที
รวมจำนวนชั่วโมง					2 ชม.	1 ชม.

สื่อการเรียนรู้

1. สื่อสิ่งพิมพ์/ เอกสารประกอบการฝึกอบรม เช่น หนังสือ ใบความรู้ แผ่นพับ
2. สื่ออิเล็กทรอนิกส์/ สื่อออนไลน์ เช่น วิดีทัศน์ YouTube
3. สื่อบุคคล เช่น ผู้รู้/ ภูมิปัญญา
4. สถานพยาบาลสุขภาพ/ แหล่งเรียนรู้ในชุมชน

การวัดผลและประเมินผล

1. การประเมินความรู้ของผู้เรียน จากการซักถาม การสังเกตระหว่างเรียนรู้ของผู้เรียน และการมีส่วนร่วมของกิจกรรมตอบคำถาม/ เกม/ กิจกรรมกลุ่มและกิจกรรม “เพื่อนช่วยเพื่อน”
2. การนิเทศ กำกับ ติดตามระหว่างการจัดการเรียนรู้
3. ประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อหลักสูตร

เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
3. ออกเอกสารหลักฐานการจบหลักสูตร (ใบรับรองผ่านการฝึกอบรม)