



**สรุปผลการดำเนินงาน**  
**โครงการพัฒนาทักษะชีวิต “การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ”**  
**พศ. 2559**

**ณ.รพสต.ตำบลหนองจอก ตำบลหนองจอก อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา**



**ผู้รับผิดชอบโครงการ**

**นางสาววีรดี สมบูรณ์**

**กศน.ตำบลหนองจอก กศน.อำเภอบางปะกง**

**สำนักงาน กศน.จังหวัดฉะเชิงเทรา**

-ก-

## บทสรุปสำหรับผู้บริหาร

โครงการพัฒนาทักษะชีวิต “การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ” มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคุณภาพชีวิตที่ดีและสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข กศน.ตำบลหนองจอก จึงได้จัดกิจกรรมโครงการพัฒนาทักษะชีวิต “การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ” เป้าหมายเชิงปริมาณ ผู้สูงอายุตำบลหนองจอกเข้าร่วมโครงการจำนวน 20 คน เชิงคุณภาพ ร้อยละ 80 ของกลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเอง ผู้รับผิดชอบโครงการ ได้แก่ กศน.อำเภอบางปะกง และ นางสาววีรดี สมบูรณ์ หัวหน้า กศน.ตำบลหนองจอก

## คำนำ

การจัดกิจกรรม กศน. เป็นการให้บริการกับผู้เรียน ผู้รับบริการ และชุมชน ในหลายลักษณะเพื่อให้การดำเนินการจัด กศน. ได้สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของผู้เรียน ผู้รับบริการและชุมชนได้อย่างมีคุณภาพ จึงควรมีการประเมินเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเอง ซึ่งจะเป็นการสรุปผลการดำเนินงานของ กศน. ตำบลหนองจอกศูนย์ศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยดำเนินการในเดือนมีนาคม 2559 รายงานการประเมินเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเอง นี้สามารถนำมาเป็นบทเรียนและพัฒนาในการจัดกิจกรรม กศน. ต่อไปอย่างมีรูปธรรมและมีคุณภาพ ซึ่งสามารถดำเนินการจัด กศน. ได้อย่างครบวงจร (PDCA)

กศน.อำเภอบางปะกง จึงหวังว่าเอกสารเล่มนี้จะบ่งบอกถึงการบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการและจะเป็นประโยชน์ต่อการจัดกิจกรรม กศน. ทั้งในการบริหารงาน การพัฒนางาน และการทำงานที่ตรงตามความต้องการของผู้เรียน ผู้รับบริการและชุมชนและสามารถเผยแพร่ต่อสาธารณชนได้ และขอบพระคุณผู้มีส่วนเกี่ยวข้องและให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามทุกท่าน ไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

กศน.อำเภอบางปะกง

วันที่ 29 มีนาคม 2559

## สารบัญ

## หน้า

บทสรุปสำหรับผู้บริหาร	ก
คำนำ	ข
สารบัญ	ค
สรุปผลการดำเนินงานโครงการ	1
บทนำ	1
วัตถุประสงค์ของโครงการ	2
ขอบเขตของโครงการ	2
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
วิธีดำเนินการ	3
ผลการดำเนินงาน	5
สรุปปัญหา/ข้อเสนอแนะ	13
ภาคผนวก	10
โครงการที่ได้รับอนุมัติ	15
กำหนดการ / คำกล่าวเปิด – ปิดงาน	20
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโครงการ	
- หนังสือบันทึกข้อตกลงร่วมมือ (MOU)	24
- รายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม	25
- แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน	40
- สรุปค่าใช้จ่ายของโครงการ	42
แบบประเมินความพึงพอใจ	43
ภาพประกอบโครงการ	46
คณะผู้จัดทำ	49

**สรุปผลการดำเนินงาน**  
**โครงการพัฒนาทักษะชีวิต “การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ”**

**บทนำ**

นโยบาย และจุดเน้นการดำเนินงานของสำนักงาน กศน. ปี 2559

นโยบายการศึกษานอกระบบ ข้อ 3.มุ่งจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาชุมชนสังคมตามแนวคิดการจัดการศึกษา เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงโดยใช้หลักสูตรและการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบบูรณาการในรูปแบบของการฝึกอบรม การประชุม สัมมนา การจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้การจัดการกิจกรรมจิตอาสา การสร้างชุมชนนักปฏิบัติ และรูปแบบอื่นๆ

มีเป้าประสงค์ในการพัฒนาผู้เรียนให้เป็นผู้ที่มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตร ส่งเสริมผู้เรียนให้ มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี และมีสุนทรียภาพ อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยผ่านกระบวนการเรียนรู้ตามโครงสร้างของหลักสูตร ได้แก่การเรียนรู้ตามสาระการเรียนรู้ และกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต ที่ได้กำหนดไว้ในหลักสูตรสถานศึกษา ฉะนั้นเพื่อเป็นการพัฒนาผู้เรียนให้บรรลุเป้าประสงค์ของ กศน.อำเภอบางบางปะกง ครู กศน.ตำบลหนองจอกและผู้เรียนจึงได้ร่วมกันจัดทำโครงการดูแลสุขภาพกาย ใส่ใจสุขภาพจิต ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2559 ขึ้น สอดคล้องมาตรฐานการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ในการประกันคุณภาพ สอดคล้องกับมาตรฐาน ตัวบ่งชี้ที่ 2.2 ผู้เรียนเป็นนักศึกษาที่ดีของสถานศึกษา

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อศึกษาสภาพการดำเนินงานของโครงการ
2. เพื่อศึกษาผลการดำเนินงานของโครงการในด้านต่าง ๆ
  - 2.1 จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการเปรียบเทียบกับกลุ่มเป้าหมาย
  - 2.2 ความรู้ความเข้าใจและทักษะที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการ
  - 2.3 การนำไปใช้ประโยชน์
  - 2.4 ความพึงพอใจ
3. เพื่อศึกษาข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

**ขอบเขตของโครงการ**

**ด้านเนื้อหา**

จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	ระยะเวลา (ช.ม.)		กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/อุปกรณ์/ แหล่งเรียนรู้	ประเมินผล	หมายเหตุ
		ทฤษฎี	ปฏิบัติ				
1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคุณภาพชีวิตที่ดีและสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข	จัดกิจกรรมโครงการพัฒนาทักษะชีวิต “การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ”	-	-	1. ขึ้นเตรียมการ 2. จัดทำแผนกิจกรรมการเรียนรู้ 3. จัดเตรียมวัสดุ 4. จัดกิจกรรมการเรียนรู้ เช่น ให้ความรู้เรื่องการคิดเชิงบวก ส่งผลให้ผู้เรียนมีสุขภาพจิตที่ดี สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างมีความสุข ด้วยการจัดให้มีการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุภายในตำบล - อภิปรายกลุ่ม โดยให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมทุกคน 5. มอบหมายภารกิจ 6. นัดประชุมสัมมนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ 7. นิเทศติดตามผล 8. สรุปและรายงานผล	ใบความรู้ วัสดุ - อุปกรณ์ เอกสารคู่มือ	- สังเกต - การซักถาม - แบบทดสอบ	

**ด้านระยะเวลา**

มีนาคม 2559

**ด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง**

ผู้สูงอายุในตำบลหนองจอกจำนวน 20 คน

**ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ**

1. ทำให้แผนงานบรรลุตามวัตถุประสงค์ คือ เริ่มจากการวางแผนดำเนินการตามแผนและประเมินผล
2. ทำให้เกิดการควบคุมคุณภาพของงาน วิเคราะห์ทุกส่วนของ โครงการเพื่อไม่ให้เกิดปัญหา
3. เพื่อทราบปัญหาอุปสรรค ข้อดี ข้อเสีย ตลอดจนแนวทางการปรับปรุงแก้ไข เพื่อผู้บริหาร จะได้มีข้อมูลประกอบในการตัดสินใจว่าจะดำเนินการขยายหรือยุติโครงการ

## วิธีดำเนินการ

1. ขั้นตอนการทำงาน
  - 1.1 สํารวจข้อมูล/กลุ่มเป้าหมาย
  - 1.2 ประชุมวางแผน
2. การดำเนินงาน
  - 2.1 วิเคราะห์ตนเอง ทรัพยากร
3. จัดทำโครงการและขออนุมัติ
4. ดำเนินโครงการพัฒนาทักษะชีวิต “การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ”
  - อภิปรายกลุ่ม โดยให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมทุกคน
5. การนิเทศ ติดตามประเมินผล
6. สรุปและรายงานผล
7. เครื่องมือในการเก็บข้อมูล
  - 7.1 แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน
  - 7.2 แบบสังเกตพฤติกรรม
  - 7.3 แบบประเมินความพึงพอใจ
8. แหล่งข้อมูลที่ต้องการ
  - 8.1 แหล่งเรียนรู้จากอินเทอร์เน็ต
9. วิธีการเก็บข้อมูล
  - 9.1 การประเมินก่อนดำเนินการ จุดมุ่งหมายจะวิเคราะห์ข้อมูลก่อน คือ สํารวจความต้องการ (Need Assessment) และศึกษาหาความเป็นไปได้ (Feasibility) คือ พิจารณาสภาพความพร้อมในการดำเนินโครงการ
  - 9.2 ประเมินระหว่างดำเนินการ เพื่อศึกษาหาความก้าวหน้าของโครงการ เพื่อทราบปัญหาอุปสรรคแต่ละช่วง และนำข้อมูลมาปรับปรุง
  - 9.3 การประเมินเสร็จสิ้นโครงการ เพื่อดูว่าบรรลุวัตถุประสงค์เป้าหมายมากน้อยเพียงใด เน้นผลที่เกิดจากโครงการ
  - 9.4 การประเมินหลังเสร็จสิ้นโครงการ คือ การติดตามงานเป็นขั้นสุดท้ายของการประเมินโครงการ คุณภาพความสำเร็จ ความล้มเหลวของโครงการ ผลที่เกิดจากโครงการ

## 10. การวิเคราะห์ข้อมูล

10.1. เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยค่าร้อยละ

10.2. วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ด้วย ค่าร้อยละ

## 11. เกณฑ์การประเมินความพึงพอใจ

เกณฑ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้เกณฑ์การวิเคราะห์ข้อมูลของเบสต์ (Best , 1993 , p. 247)

ค่าเฉลี่ย 4.50 – 5.00 หมายถึง มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.50 – 4.49 หมายถึง มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 2.50 – 3.49 หมายถึง มีความพึงพอใจอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.50 – 2.49 หมายถึง มีความพึงพอใจอยู่ในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.49 หมายถึง มีความพึงพอใจอยู่ในระดับน้อยที่สุด

### ผลการดำเนินการ

#### 1. สภาพการดำเนินโครงการ

1.1 กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของตนเอง

#### 2. ผลการดำเนินงานโครงการ

2.1 จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ 20 คน ซึ่งกลุ่มเป้าหมายกำหนดไว้ 20 คน ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยคิดเป็น 100 % เต็ม

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้เข้าร่วมโครงการ

จำนวน	ร้อยละ
-	-
20	100

จากตารางที่ 1 แสดงจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ พบว่าผู้เข้าร่วมโครงการตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยคิดเป็น 100 % เต็ม



2.2 เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้จากการเข้าร่วมโครงการ

ตารางที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังเรียนเปรียบเทียบเป็นร้อยละ

คะแนน	จำนวน	ร้อยละ
ก่อนเรียน	20	30
หลังเรียน	20	90

จากตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนและหลังเรียนโดยใช้ค่าร้อยละ พบว่าก่อนเรียนผู้เรียนทำคะแนนได้คิดเป็นร้อยละ 30 และหลังเรียนผู้เรียนทำคะแนนได้คิดเป็นร้อยละ 90

2.3 ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

จากผู้เข้ารับการอบรม จำนวนทั้งสิ้น 20 คน

ตารางที่ 1 ผู้เข้ารับการอบรมจำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชาย	5	25.00
หญิง	15	75.00
รวม	20	100

จากตารางที่ 1 พบว่า ผู้เข้ารับการอบรมเป็นเพศหญิง จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 75.00 และเป็นเพศชาย จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00

ตารางที่ 2 ผู้เข้ารับการอบรมจำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
8-15 ปี	-	-
16-39 ปี	3	15.00
40-59 ปี	17	85.00
60 ปีขึ้นไป	-	-

จากตารางที่ 2 พบว่า ผู้เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 40-59 ปี คิดเป็นร้อยละ 85 และ อยู่ในช่วงอายุ 16-39 ปี คิดเป็นร้อยละ 15 ตามลำดับ

ส่วนที่ 2 ด้านกระบวนการจัดกิจกรรมและความพึงพอใจของผู้เรียน / ผู้รับบริการ

ตารางที่ 3 แสดงค่าร้อยละความคิดเห็นเกี่ยวกับความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการพัฒนาทักษะชีวิต

“การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ”

รายการคำถาม	จำนวน( ร้อยละ ) ผู้ตอบ					รวม
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
<b>ด้านหลักสูตร</b>						
1.กิจกรรมที่จัดสอดคล้องกับความต้องการของผู้รับบริการ	(16) 80.00	(3) 15.00	(1) 5.00	0.00 (0)	0.00 (0)	100 (20)
2.การจัดกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้รับบริการสามารถคิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น	(15) 75.00	(3) 15.00	(2) 10.00	0.00 (0)	0.00 (0)	100 (20)
3.ผู้รับบริการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรม	(17) 85.00	(2) 10.00	(1) 5.00	0.00 (0)	0.00 (0)	100 (20)
<b>ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้</b>						
4.กิจกรรมเป็นไปตามลำดับขั้นตอน	(17) 85.00	(2) 10.00	(1) 5.00	0.00 (0)	0.00 (0)	100 (20)
5.จัดกิจกรรมเรียงลำดับจากง่ายไปหายาก	(16) 80.00	(3) 15.00	(1) 5.00	0.00 (0)	0.00 (0)	100 (20)
6.กิจกรรมส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจ	(16) 80.00	(3) 15.00	(1) 5.00	0.00 (0)	0.00 (0)	100 (20)

<b>ด้านวิทยากรหรือผู้สอน</b>						
7.เป็นผู้มีความรู้และความชำนาญในเรื่องที่สอน	(16) 80.00	(3) 15.00	(1) 5.00	0.00 (0)	0.00 (0)	100 (20)
8.วิทยากรมีการเตรียมตัวและมีความพร้อมในการสอนหรือจัดกิจกรรม	(16) 80.00	(3) 15.00	(1) 5.00	0.00 (0)	0.00 (0)	100 (20)
9.วิทยากรถ่ายทอดความรู้ได้ชัดเจนเข้าใจง่าย	(17) 85.00	(2) 10.00	(1) 5.00	0.00 (0)	0.00 (0)	100 (20)
10.วิทยากรเอาใจใส่และสังเกตการเรียนรู้ของผู้เรียนและให้ความช่วยเหลือจนผู้เรียนเข้าใจหรือปฏิบัติได้	(17) 85.00	(2) 10.00	(1) 5.00	0.00 (0)	0.00 (0)	100 (20)
<b>ด้านสื่อและวัสดุอุปกรณ์</b>						
11.สื่อและวัสดุอุปกรณ์มีความทันสมัย	(17) 85.00	(2) 10.00	(1) 5.00	0.00 (0)	0.00 (0)	100 (20)
12.สื่อและวัสดุอุปกรณ์มีจำนวนเพียงพอกับผู้เรียน	(17) 85.00	(2) 10.00	(1) 5.00	0.00 (0)	0.00 (0)	100 (20)
13.มีสื่อและวัสดุอุปกรณ์สอดคล้องกับขั้นตอนการจัดกิจกรรมหรือการเรียนรู้	(17) 85.00	(2) 10.00	(1) 5.00	0.00 (0)	0.00 (0)	100 (20)
14.มีแหล่งเรียนรู้ตอบสนองต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	(15) 75.00	(3) 15.00	(2) 10.00	0.00 (0)	0.00 (0)	100 (20)
15.แหล่งเรียนรู้มีบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้	(16) 80.00	(3) 15.00	(1) 5.00	0.00 (0)	0.00 (0)	100 (20)

ผลที่ได้รับจากการเรียนรู้หรือการเข้าร่วมกิจกรรม						
16. ได้รับความรู้และทักษะด้านการฟัง พูด อ่าน เขียน	(17) 85.00	(2) 10.00	(1) 5.00	0.00 (0)	0.00 (0)	100 (20)
17. มีความมั่นใจในการนำความรู้ไป ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	(15) 75.00	(3) 15.00	(2) 10.00	0.00 (0)	0.00 (0)	100 (20)
18. มีความเชื่อมั่นต่อความสามารถใน สถานศึกษาของ กศน. ในการจัดกิจกรรม	(16) 80.00	(3) 15.00	(1) 5.00	0.00 (0)	0.00 (0)	100 (20)
19. ความพึงพอใจต่อการรับบริการหรือ เข้าร่วมกิจกรรม	(17) 85.00	(2) 10.00	(1) 5.00	0.00 (0)	0.00 (0)	100 (20)
<b>ความพึงพอใจต่อการให้บริการ</b>						
20. เจ้าหน้าที่ให้บริการด้วยความเต็มใจ	(16) 80.00	(3) 15.00	(1) 5.00	0.00 (0)	0.00 (0)	100 (20)
21. สถานศึกษามีขั้นตอนการบริการที่ รวดเร็ว	(17) 85.00	(2) 10.00	(1) 5.00	0.00 (0)	0.00 (0)	100 (20)
22. เจ้าหน้าที่ชี้แจงรายละเอียดต่าง ๆ ชัดเจน	(16) 80.00	(3) 15.00	(1) 5.00	0.00 (0)	0.00 (0)	100 (20)
23. เจ้าหน้าที่ติดต่อประสานงานจน ได้รับผลเป็นที่น่าพอใจ	(16) 80.00	(3) 15.00	(1) 5.00	0.00 (0)	0.00 (0)	100 (20)

จากตารางที่ 3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการพัฒนาทักษะชีวิต “การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ” มีระดับความพึงพอใจสรุปได้ดังนี้

### **สรุปความพึงพอใจ**

จากตารางแสดงให้เห็นว่าความคิดเห็นเกี่ยวกับความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการพัฒนาทักษะชีวิต “การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ” เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าผู้เข้าร่วมโครงการมีความคิดเห็นเกี่ยวกับความพึงพอใจในระดับการประเมินมากที่สุด คิดเป็นร้อยละดังนี้

#### **ด้านหลักสูตร**

1. กิจกรรมที่จัดสอดคล้องกับความต้องการของผู้รับบริการ มีค่าร้อยละมากที่สุดเท่ากับ 80.00 และค่าร้อยละมากที่สุดเท่ากับ 15.00 ค่าร้อยละปานกลางเท่ากับ 5.00
2. การจัดกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้รับบริการสามารถคิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็นมีค่าร้อยละ มากที่สุดเท่ากับ 75.00 และค่าร้อยละมากที่สุดเท่ากับ 15.00 ค่าร้อยละปานกลางเท่ากับ 10.00
3. ผู้รับบริการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นต่อการจัดทำหลักสูตรมีค่าร้อยละมากที่สุดเท่ากับ 85.00 และค่าร้อยละมากที่สุดเท่ากับ 10.00 และค่าร้อยละปานกลางเท่ากับ 5.00

#### **ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้**

1. กิจกรรมเป็นไปตามลำดับขั้นตอนมีค่าร้อยละมากที่สุดเท่ากับ 85.00 และค่าร้อยละมากที่สุดเท่ากับ 10.00 และค่าร้อยละปานกลางเท่ากับ 5.00
2. จัดกิจกรรมเรียงลำดับจากง่ายไปหายากมีค่าร้อยละมากที่สุดเท่ากับ 80.00 และค่าร้อยละมากที่สุดเท่ากับ 15.00 และค่าร้อยละปานกลางเท่ากับ 5.00
3. กิจกรรมส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจมีค่าร้อยละมากที่สุดเท่ากับ 80.00 และค่าร้อยละมากที่สุดเท่ากับ 15.00 และค่าร้อยละปานกลางเท่ากับ 5.00

#### **ด้านวิทยากรหรือผู้สอน**

1. เป็นผู้มีความรู้และความชำนาญในเรื่องที่สอนมีค่าร้อยละมากที่สุดเท่ากับ 80.00 และค่าร้อยละมากที่สุดเท่ากับ 15.00 ค่าร้อยละปานกลางเท่ากับ 5.00
2. วิทยากรมีการเตรียมตัวและมีความพร้อมในการสอนหรือจัดกิจกรรมมีค่าร้อยละมากที่สุดเท่ากับ 80.00 และค่าร้อยละมากที่สุดเท่ากับ 15.00 ค่าร้อยละปานกลางเท่ากับ 5.00
3. วิทยากรถ่ายทอดความรู้ได้ชัดเจน เข้าใจง่ายมีค่าร้อยละมากที่สุดเท่ากับ 85.00 และค่าร้อยละมากที่สุดเท่ากับ 10.00 และค่าร้อยละปานกลางเท่ากับ 5.00
4. วิทยากรเอาใจใส่และสังเกตการเรียนรู้ของผู้เรียนและให้ความช่วยเหลือจนผู้เรียนเข้าใจหรือปฏิบัติได้มีค่าร้อยละมากที่สุดเท่ากับ 85.00 และค่าร้อยละมากที่สุดเท่ากับ 10.00 และค่าร้อยละปานกลางเท่ากับ 5.00

### **ด้านสื่อและวัสดุอุปกรณ์**

1. สื่อและวัสดุอุปกรณ์มีความทันสมัยมีค่าร้อยละมากที่สุดเท่ากับ 85.00 และค่าร้อยละมากเท่ากับ 10.00 และค่าร้อยละปานกลางเท่ากับ 5.00
2. สื่อและวัสดุอุปกรณ์มีจำนวนเพียงพอกับผู้เรียนมีค่าร้อยละมากที่สุดเท่ากับ 85.00 และค่าร้อยละมากเท่ากับ 10.00 และค่าร้อยละปานกลางเท่ากับ 5.00
3. มีสื่อและวัสดุอุปกรณ์สอดคล้องกับขั้นตอนการจัดกิจกรรมหรือการเรียนรู้มีค่าร้อยละมากที่สุดเท่ากับ 85.00 และค่าร้อยละมากเท่ากับ 10.00 และค่าร้อยละปานกลางเท่ากับ 5.00
4. มีแหล่งเรียนรู้ตอบสนองต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้มีค่าร้อยละมากที่สุดเท่ากับ 75.00 และค่าร้อยละมากเท่ากับ 15.00 ค่าร้อยละปานกลางเท่ากับ 10.00
5. แหล่งเรียนรู้มีบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้มีค่าร้อยละมากที่สุดเท่ากับ 80.00 และค่าร้อยละมากเท่ากับ 15.00 และค่าร้อยละปานกลางเท่ากับ 5.00

### **ผลที่ได้รับจากการเรียนรู้หรือการเข้าร่วมกิจกรรม**

1. ได้รับความรู้และทักษะด้านการอ่าน มีค่าร้อยละมากที่สุดเท่ากับ 85.00 และค่าร้อยละมากเท่ากับ 10.00 และค่าร้อยละปานกลางเท่ากับ 5.00
2. มีความมั่นใจในการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน มีค่าร้อยละมากที่สุดเท่ากับ 75.00 และค่าร้อยละมากเท่ากับ 15.00 และค่าร้อยละปานกลางเท่ากับ 10.00
3. มีความเชื่อมั่นต่อความสามารถในสถานศึกษาของ กศน. ในการจัดกิจกรรม มีค่าร้อยละมากที่สุดเท่ากับ 80.00 และค่าร้อยละมากเท่ากับ 15.00 และค่าร้อยละปานกลางเท่ากับ 5.00
4. ความพึงพอใจต่อการรับบริการหรือเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าร้อยละมากที่สุดเท่ากับ 85.00 และค่าร้อยละมากเท่ากับ 10.00 และค่าร้อยละปานกลางเท่ากับ 5.00

### **ความพึงพอใจต่อการให้บริการ**

1. เจ้าหน้าที่ให้บริการด้วยความเต็ม มีค่าร้อยละมากที่สุดเท่ากับ 80.00 และค่าร้อยละมากเท่ากับ 15.00 และค่าร้อยละปานกลางเท่ากับ 5.00
2. สถานศึกษามีขั้นตอนการบริการที่รวดเร็ว มีค่าร้อยละมากที่สุดเท่ากับ 85.00 และค่าร้อยละมากเท่ากับ 10.00 และค่าร้อยละปานกลางเท่ากับ 5.00
3. เจ้าหน้าที่ชี้แจงรายละเอียดต่าง ๆ ชัดเจน มีค่าร้อยละมากที่สุดเท่ากับ 80.00 และค่าร้อยละมากเท่ากับ 15.00 และค่าร้อยละปานกลางเท่ากับ 5.00
4. เจ้าหน้าที่ติดต่อประสานงานจนได้รับผลเป็นที่น่าพอใจ มีค่าร้อยละมากที่สุดเท่ากับ 80.00 และค่าร้อยละมากเท่ากับ 15.00 และค่าร้อยละปานกลางเท่ากับ 5.00

**สรุป** ความคิดเห็นเกี่ยวกับความพึงพอใจของผู้เข้าร่วม โครงการพัฒนาทักษะชีวิต “การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ”

- 1.ด้านหลักสูตรมีค่าระดับความพึงพอใจในระดับมากขึ้นไปร้อยละ 93.33
- 2.ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้มีค่าระดับความพึงพอใจในระดับมากขึ้นไปร้อยละ 95.00
- 3.ด้านวิทยากรหรือผู้สอนมีค่าระดับความพึงพอใจในระดับมากขึ้นไปร้อยละ 95.00
- 4.ด้านสื่อและวัสดุอุปกรณ์มีค่าระดับความพึงพอใจในระดับมากขึ้นไปร้อยละ 94.00
- 5.ผลที่ได้รับจากการเรียนรู้หรือการเข้าร่วมกิจกรรมมีค่าระดับความพึงพอใจในระดับมากขึ้นไปร้อยละ 93.75
- 6.ความพึงพอใจต่อการให้บริการมีค่าระดับความพึงพอใจในระดับมากขึ้นไปร้อยละ 95.00

**สรุป**

ระดับความพึงพอใจความคิดเห็นเกี่ยวกับความพึงพอใจของผู้เข้าร่วม โครงการพัฒนาทักษะชีวิต “การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ” มีระดับความพึงพอใจระดับมากขึ้นไปคิดเป็นร้อยละ 94.34

**การนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์**

นักศึกษา มีความรู้ ความเข้าใจจากการร่วมกิจกรรมไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาตนเอง ในการดำรงชีวิตประจำวัน และสามารถถ่ายทอดความรู้ให้กับคนในครอบครัวได้อย่างดีและมีความรู้ความเข้าใจในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้อย่างดี

**ความคิดเห็นเพิ่มเติม**

มีความประทับใจและอยากให้มีการจัดกิจกรรมดี ๆ แบบนี้อีก

ตารางที่ 4 ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้เข้าร่วมโครงการ

ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ	จำนวน	ร้อยละ
แสดงความคิดเห็น	20	100.00
ไม่แสดงความคิดเห็น	-	-

## สรุป

### ตารางที่ 5 สรุปผลการดำเนินการตามโครงการ

ตัวชี้วัด	เกณฑ์	ผลการดำเนินงาน	เป้าหมายการบรรลุ		หมายเหตุ
			บรรลุ	ไม่บรรลุ	
1. ความรู้ความเข้าใจของผู้เข้ารับการอบรม	ร้อยละ 80 มีความรู้ความเข้าใจระดับมากขึ้นไป	ร้อยละ 90.47	✓		
2. ความมั่นใจในการนำไปใช้	ร้อยละ 80 มีความมั่นใจระดับมากขึ้นไป	ร้อยละ 90.47	✓		
3. ความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม	ร้อยละ 80 พึงพอใจระดับมากขึ้นไป	ร้อยละ 94.34	✓		

#### จุดเด่นของแผนงาน / โครงการ / กิจกรรมครั้งนี้

- ภาติเครือข่ายส่งเสริม สนับสนุน และ ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

#### จุดที่ควรพัฒนาของแผนงาน / โครงการ / กิจกรรมครั้งนี้

- ควรมีวัสดุอุปกรณ์ที่เพียงพอต่อนักศึกษาและมีจำนวนมากกกว่านี้

#### ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนาแผนงาน / โครงการ / กิจกรรมครั้งต่อไป

- ควรมีการจัดกิจกรรมร่วมกับ ภาติเครือข่ายอื่น ๆ



## ภาคผนวก

- (สำเนา)โครงการพัฒนาทักษะชีวิต “การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ”
- คำกล่าวรายงานพิธีเปิดโครงการพัฒนาทักษะชีวิต “การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ”
- คำกล่าวพิธีเปิดโครงการพัฒนาทักษะชีวิต “การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ”
  - คำกล่าวรายงานพิธีปิดโครงการพัฒนาทักษะชีวิต “การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ”
  - คำกล่าวพิธีปิดโครงการพัฒนาทักษะชีวิต “การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ”
  - หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นวิทยากร
  - บันทึกข้อตกลงร่วมมือ การจัดการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (MOU)
  - เอกสารรายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษา กศน.ตำบลหนองจอก
  - แบบฝึกหัดก่อนเรียน
  - แบบฝึกหัดหลังเรียน
  - เฉลยแบบฝึกหัดก่อนเรียนและหลังเรียน
  - แบบสอบถามความคิดเห็นและความพึงพอใจของผู้เรียน/ผู้รับบริการ การศึกษานอกระบบ
  - ภาพประกอบกิจกรรมโครงการพัฒนาทักษะชีวิต “การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ”
  - คณะผู้จัดทำ

(สำเนา)

## โครงการทักษะชีวิต 14-17

คำกล่าวรายงานพิธีเปิด

โครงการพัฒนาทักษะชีวิต “การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ”  
กศน.อำเภอบางปะกง อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา

---

เรียน ท่านประธาน คณะครู และผู้เข้าร่วมโครงการทุกท่าน

ดิฉัน หัวหน้า กศน.ตำบลหนองจอก ตัวแทนผู้จัดงาน และผู้เข้าร่วมพิธีเปิดโครงการพัฒนาทักษะชีวิต “การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ” ดิฉันมีความยินดี และรู้สึกเป็นเกียรติอย่างยิ่งที่ท่านได้กรุณาให้เกียรติมาเป็นประธานในพิธีเปิดในวันนี้

การพัฒนาผู้เรียนให้เป็นผู้ที่มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตร ส่งเสริมผู้เรียนให้ มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี และมีสุนทรียภาพ อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยผ่านกระบวนการเรียนรู้ตามโครงสร้างของหลักสูตร ได้แก่การเรียนรู้ตามสาระการเรียนรู้ และกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต ที่ได้กำหนดไว้ในหลักสูตรสถานศึกษา

การดำเนินงานในครั้งนี้ได้รับความร่วมมือด้วยดีจากผู้นำชุมชนทุกท่านที่ให้การสนับสนุนการจัดสถานที่ อำนวยความสะดวกในการดำเนินงาน ต้องขอขอบคุณทุก ๆ ท่านที่ให้ความร่วมมือในการดำเนินงาน

บัดนี้ได้เวลาสมควรแล้ว ดิฉันขอเรียนเชิญท่านประธานให้โอวาท และกล่าวเปิดโครงการพัฒนาทักษะชีวิต “การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ” ขอเรียนเชิญครับ

คำกล่าวพิธีเปิด

โครงการพัฒนาทักษะชีวิต “การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ”  
กศน.อำเภอบางปะกง อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา

---

เรียน หัวหน้า กศน.ตำบลหนองจอก และผู้เข้าร่วม โครงการทุกท่าน

กระผมรู้สึกเป็นเกียรติอย่างยิ่งที่ได้มาเป็นประธานในพิธีเปิดโครงการพัฒนาทักษะชีวิต “การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ” ในวันนี้ กระผมขอขอบคุณทุกท่านที่เข้าร่วมดำเนินงานในครั้งนี้ ขอให้ประสบแต่ความสุข เจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ตลอดไป

กระผมขอให้ผู้เข้าร่วมโครงการทุกท่านที่เข้าร่วม โครงการฯ ในครั้งนี้ ตั้งใจและร่วมมือกันดำเนินงานให้บรรลุเป้าหมาย ประสบผลสำเร็จ ตามวัตถุประสงค์ของโครงการ ขออวยพรให้การทำงาน สะดวก ราบรื่น ด้วยกันทุกฝ่าย

บัดนี้ ได้เวลาอันสมควรแล้ว กระผมขอเปิดโครงการพัฒนาทักษะชีวิต “การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ” ณ บัดนี้

คำกล่าวรายงานพิธีปิด

โครงการพัฒนาทักษะชีวิต “การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ”  
กศน.อำเภอบางปะกง อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา

---

เรียน ท่านประธาน และผู้เข้าร่วมโครงการทุกท่าน

โครงการพัฒนาทักษะชีวิต “การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ” ขณะนี้ได้ถึงช่วงท้ายของกิจกรรมโครงการแล้ว ข้าพเจ้าผู้ดำเนินการจัดกิจกรรม ขอรายงานสรุปผลการจัดกิจกรรม ดังนี้

โดยภาพรวมความพึงพอใจ เอกสาร การบริการ การนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง อยู่ในเกณฑ์ดีมาก นับได้ว่า การจัดกิจกรรมโครงการพัฒนาทักษะชีวิต “การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ” ในครั้งนี้ ได้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ และเพื่อเป็นการให้เกียรติแก่ผู้เข้าร่วมโครงการ ขอกราบเรียนเชิญท่านประธานได้โปรดกล่าวปิดโครงการพัฒนาทักษะชีวิต “การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ”ประจำปี 2559 ในครั้งนี้ด้วย ขอกราบเรียนเชิญครับ

## คำกล่าวพิธีปิด

### โครงการพัฒนาทักษะชีวิต “การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ” กศน.อำเภอบางปะกง อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา

---

เรียน ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ที่เคารพทุกๆ ท่าน กระผมเชื่อมั่นว่า ตลอดระยะเวลาของการจัดกิจกรรมนี้ ท่านคงได้รับความรู้ ความคิด และประสบการณ์ อันมีค่า จากโครงการพัฒนาทักษะชีวิต “การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ” ในครั้งนี้ ทางคณะผู้จัดงาน มีความภูมิใจ และยินดีให้บริการในลักษณะเช่นนี้ ทุกเมื่อ โดยถือเป็นหน้าที่หลักอันหนึ่ง ของกศน.อำเภอบางปะกงแห่งนี้

กระผมขอชื่นชม ผู้ที่ทำงานในฐานะพ่อพิมพ์ของชาติ อย่างที่ท่านผู้เข้าร่วมอบรม ได้เห็นอยู่ในขณะนี้ เนื่องจากท่าน ต้องใช้ความเสียสละ ความอดทน และไม่ใช่ว่าเรื่องง่ายเลยที่จะทำอะไรในเรื่องหนึ่งเรื่องใดในหน้าที่ของท่านเอง ให้เป็นที่พอใจแก่กลุ่มบุคคลที่หลากหลายเช่นนี้ และขอเป็นกำลังใจส่วนหนึ่งให้ท่านได้ปฏิบัติหน้าที่อันทรงเกียรตินี้ เพื่อจรรโลงสังคม นำความรู้ที่ท่านทั้งหลายมี มาถ่ายทอด เพื่อให้ผู้รับสามารถนำความรู้เหล่านั้น ไปใช้ในการพัฒนาประเทศชาติสืบไป

ในท้ายที่สุดนี้ กระผมต้องขอขอบคุณ ท่านผู้เข้าร่วมโครงการ และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ในการจัดโครงการในครั้งนี้ จนสำเร็จลุล่วงมาได้ด้วยดี บัดนี้ ได้เวลาอันสมควรแล้ว กระผมขอปิดโครงการพัฒนาทักษะชีวิต “การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ”ประจำปี 2559 ณ บัดนี้ ขอขอบคุณครับ

บัญชีรายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการพัฒนาทักษะชีวิต “การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ”  
 ณ หมู่ ๗ ตำบลหนองจอก อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา

ที่	ชื่อ - สกุล	เพศ	อายุ	อาชีพ	ที่อยู่ปัจจุบัน
๑	นางกิ่งมณี กุลแดง	หญิง	๓๕	ค้าขาย	๒ ม.๒ ต.หนองจอก
๒	นางอัญชัน เงินโต	หญิง	๕๑	เกษตรกร	๒/๒ ม.๒ ต.หนองจอก
๓	นางสมศรี น่วมเจริญ	หญิง	๕๕	เกษตรกร	๒/๒ ม.๑ ต.หนองจอก
๔	นางสุวารี ควรวเอียม	หญิง	๓๙	รับจ้าง	๑๓ ม.๔ ต.ท่าสะอ้าน
๕	นางกาญจนา แก้วพิทักษ์	หญิง	๓๕	เกษตรกร	๑๕๘ ม.๒ ต.บางปะกง
๖	นางสำอาน มลอ่อน	หญิง	๔๖	รับจ้าง	๒๕ ม.๑ ต.หนองจอก
๗	นางวิไลย์ ม่วงศรี	หญิง	๔๔	รับจ้าง	๒๕ ม.๔ ต.หนองจอก
๘	นางอุดม ศิลสง	หญิง	๕๓	รับจ้าง	๑๖ ม.๑ ต.หนองจอก
๙	นายประเทือง วิระยาภรณ์	ชาย	๔๔	รับจ้าง	๒๕ ม.๔ ต.หนองจอก
๑๐	นายบดีนทร์ จอกแก้ว	ชาย	๕๓	รับจ้าง	๘/๕ ม.๗ ต.หนองจอก
๑๑	นส.รุจี ขวัญเมือง	หญิง	๔๔	รับจ้าง	๒๘/๒ ม.๗ ต.หนองจอก
๑๒	นายประเสริฐ ธานี	ชาย	๕๑	รับจ้าง	๕ ม.๗ ต.หนองจอก
๑๓	นางสำริต สร้อยถาวร	หญิง	๕๓	รับจ้าง	๑๖ ม.๑ ต.หนองจอก
๑๔	นางสมจิต บุญทองดี	หญิง	๕๔	เกษตรกร	๒๘/๒ ม.๒ ต.หนองจอก
๑๕	นางขวัญข้าว คงถาวร	หญิง	๔๖	รับจ้าง	๔ ม.๓ ต.หนองจอก
๑๖	นายสนม คงถาวร	ชาย	๕๓	รับจ้าง	๔๘/๕ ม.๓ ต.หนองจอก
๑๗	นายทองขาว คงคาลัย	ชาย	๔๓	รับจ้าง	๓๑ ม.๕ ต.หนองจอก
๑๘	นางสำเร็จ ม่วงศรี	หญิง	๔๕	เกษตรกร	๔ ม.๓ ต.หนองจอก
๑๙	นางพยอม สมศักดิ์	หญิง	๔๕	เกษตรกร	๓ ม.๓ ต.หนองจอก
๒๐	นางสาวพรพรม แจ่มจิตร	หญิง	๕๖	รับจ้าง	๑๖ ม.๑ ต.หนองจอก

แบบฝึกหัดก่อนเรียน

จงวงกลม ○ ล้อมรอบตัวอักษร ก, ข, ค หรือ ง ที่เป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

<p>1. ข้อใดเป็นวิธีการดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ</p> <p>ก. หัวเราะบ่อย ๆ</p> <p>ข. อย่าเป็นคนช่างคิด</p> <p>ค. มองโลกในแง่ดีเสมอ</p> <p>ง. ถูกทุกข้อ</p> <p>2. การทำสมาธิเพื่อล้างพิษมีประโยชน์ทางด้านใด</p> <p>ก. อารมณ์</p> <p>ข. ร่างกาย</p> <p>ค. ควบคุมโรค</p> <p>ง. สภาวะซึมเศร้า</p> <p>3. ชายไทยอายุ 60 ปีเกษียณอายุราชการเมื่อก่อนมีเพื่อนมากและมักเข้าร่วมกิจกรรมอยู่เสมอชายไทยรายนี้ควรทำกิจกรรมในข้อใด</p> <p>ก. ดูแลรักษาและหลานอยู่ที่บ้าน</p> <p>ข. สมัครเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ</p> <p>ค. ปลูกต้นไม้ และสวนเป็นงานอดิเรก</p> <p>ง. อ่านหนังสือธรรมะและนั่งสมาธิทุกวัน</p> <p>4. ชายไทยอายุ 70 ปีรับประทานยาชนิดหนึ่ง มีผลทำให้ไม่ถ่ายอุจจาระมา 3 วัน ท่านควรให้คำแนะนำอย่างไร</p> <p>ก. ให้รับประทานยาระบาย</p> <p>ข. ไปพบแพทย์เพื่อเปลี่ยนยา</p> <p>ค. ให้ดื่มชาชงสมุนไพรก่อนนอน</p> <p>ง. ให้ดื่มน้ำมาก ๆ และรับประทานอาหารที่มีกาก</p> <p>5. ข้อใดไม่ใช่หลักการปฏิบัติของผู้สูงอายุเพื่อการมีสุขภาพที่ดี</p> <p>ก. กินอาหารครบ 5 หมู่</p> <p>ข. หมั่นดูแลสุขภาพปากและฟัน</p> <p>ค. ออกกำลังกายโดยการวิ่งเร็ว ๆ</p> <p>ง. อยู่ในที่ร่มร้อน อากาศถ่ายเทได้สะดวก</p>	<p>6. ถ้าผู้สูงอายุมีอาการซึมเศร้า ควรให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมใดถึงจะเหมาะสม</p> <p>ก. ดูโทรทัศน์</p> <p>ข. อ่านหนังสือ</p> <p>ค. เดินออกกำลังกาย</p> <p>ง. เป็นอาสาสมัครทำกิจกรรมในชุมชน</p> <p>7. ข้อใดไม่ใช่การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก 5 อ.</p> <p>ก. อาหาร</p> <p>ข. อารมณ์</p> <p>ค. อนามัย</p> <p>ง. ออกนอกบ้าน</p> <p>8. เส้นใยอาหารสดสามารถป้องกันโรคใดได้</p> <p>ก. ท้องผูก</p> <p>ข. ริดสีดวงทวาร</p> <p>ค. มะเร็งกระเพาะอาหาร</p> <p>ง. ถูกทุกข้อ</p> <p>9. วิตามินบี 12 ช่วยในการรักษาทางด้านใด</p> <p>ก. โรคเวียนศีรษะ</p> <p>ข. โรคกระดูกบาง</p> <p>ค. ลดไขมันในเลือด</p> <p>ง. ปลายประสาทอักเสบ</p> <p>10. อาหารที่ทำให้กระดูกแข็งแรงคือข้อใด</p> <p>ก. ปลาตัวเล็กทอด</p> <p>ข. น้ำมันตับปลา</p> <p>ค. ข้าวชอย</p> <p>ง. ก๋วยเตี๋ยว</p>
---	--



แบบฝึกหัดหลังเรียน

จงวงกลม ○ ล้อมรอบตัวอักษร ก, ข, ค หรือ ง ที่เป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

<p>1. ข้อใดเป็นวิธีการดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ</p> <p>ก. หัวเราะบ่อย ๆ</p> <p>ข. อย่าเป็นคนช่างคิด</p> <p>ค. มองโลกในแง่ดีเสมอ</p> <p>ง. ถูกทุกข้อ</p> <p>2. การทำสมาธิเพื่อล้างพิษมีประโยชน์ทางด้านใด</p> <p>ก. อารมณ์</p> <p>ข. ร่างกาย</p> <p>ค. ควบคุมโรค</p> <p>ง. สภาวะซึมเศร้า</p> <p>3. ชายไทยอายุ 60 ปีเกษียณอายุราชการเมื่อก่อนมีเพื่อนมากและมักเข้าร่วมกิจกรรมอยู่เสมอชายไทยรายนี้ควรทำกิจกรรมในข้อใด</p> <p>ก. ดูแลภรรยาและหลานอยู่ที่บ้าน</p> <p>ข. สมัครเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ</p> <p>ค. ปลูกต้นไม้ และสวนเป็นงานอดิเรก</p> <p>ง. อ่านหนังสือธรรมะและนั่งสมาธิทุกวัน</p> <p>4. ชายไทยอายุ 70 ปีรับประทานยาชนิดหนึ่ง มีผลทำให้ไม่ถ่ายอุจจาระมา 3 วัน ท่านควรให้คำแนะนำอย่างไร</p> <p>ก. ให้รับประทานยาระบาย</p> <p>ข. ไปพบแพทย์เพื่อเปลี่ยนยา</p> <p>ค. ให้ดื่มชาชงสมุนไพรก่อนนอน</p> <p>ง. ให้ดื่มน้ำมาก ๆ และรับประทานอาหารที่มีกาก</p> <p>5. ข้อใดไม่ใช่หลักการปฏิบัติของผู้สูงอายุเพื่อการมีสุขภาพที่ดี</p> <p>ก. กินอาหารครบ 5 หมู่</p> <p>ข. หมั่นดูแลสุขภาพปากและฟัน</p> <p>ค. ออกกำลังกายโดยการวิ่งเร็ว ๆ</p> <p>ง. อยู่ในที่ร่มร้อน อากาศถ่ายเทได้สะดวก</p>	<p>6. ถ้าผู้สูงอายุมีอาการซึมเศร้า ควรให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมใดถึงจะเหมาะสม</p> <p>ก. ดูโทรทัศน์</p> <p>ข. อ่านหนังสือ</p> <p>ค. เดินออกกำลังกาย</p> <p>ง. เป็นอาสาสมัครทำกิจกรรมในชุมชน</p> <p>7. ข้อใดไม่ใช่การดูแลผู้สูงอายุตามหลัก 5 อ.</p> <p>ก. อาหาร</p> <p>ข. อารมณ์</p> <p>ค. อนามัย</p> <p>ง. ออกนอกบ้าน</p> <p>8. เส้นใยอาหารสดสามารถป้องกันโรคใดได้</p> <p>ก. ท้องผูก</p> <p>ข. ริดสีดวงทวาร</p> <p>ค. มะเร็งกระเพาะอาหาร</p> <p>ง. ถูกทุกข้อ</p> <p>9. วิตามินบี 12 ช่วยในการรักษาทางด้านใด</p> <p>ก. โรคเวียนศีรษะ</p> <p>ข. โรคกระดูกบาง</p> <p>ค. ลดไขมันในเลือด</p> <p>ง. ปลายประสาทอักเสบ</p> <p>10. อาหารที่ทำให้กระดูกแข็งแรงคือข้อใด</p> <p>ก. ปลาตัวเล็กทอด</p> <p>ข. น้ำมันตับปลา</p> <p>ค. ข้าวชอย</p> <p>ง. ก๋วยเตี๋ยว</p>
---	--

เฉลยแบบฝึกหัดก่อนเรียนและหลังเรียน

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ง	ก	ข	ง	ค	ง	ง	ง	ก	ก

สรุปค่าใช้จ่ายโครงการ

งบประมาณทั้งสิ้น 2,300 บาท

จากแผนงานเงินงบประมาณงบดำเนินงาน ผลผลิตที่ 4 ผู้รับบริการการศึกษานอกระบบ  
รหัสงบประมาณ 2000204004000000 กิจกรรมการจัดการศึกษานอกระบบการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต  
โดยมีรายละเอียดดังนี้

- ค่าวัสดุ 600 บาท
- คู่มือการดูแลผู้สูงอายุ จำนวน 20 ชุดๆละ 20 บาท 400 บาท
- ค่าวิทยากรจำนวน 5 ชั่วโมงๆละ 200 บาทเป็นเงิน 1,000 บาท
- ค่าป้ายโครงการ 300 บาท

โดยขอถัวจ่ายทุกรายการ ตามที่จ่ายจริง

แบบสอบถามความคิดเห็นและความพึงพอใจของผู้เรียน/ผู้รับบริการศึกษานอกระบบ

คำชี้แจง ใใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับข้อมูลของท่านเพียงช่องเดียว

ท่านเข้าร่วมกิจกรรม  พัฒนาทักษะชีวิต  พัฒนาอาชีพ  พัฒนาลังคมและชุมชน  การศึกษาตามอัธยาศัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

เพศ  ชาย  หญิง

อายุ  8-15 ปี  16-39 ปี  40 – 59 ปี  60 ปีขึ้นไป

ส่วนที่ 2 ด้านกระบวนการจัดกิจกรรมและความพึงพอใจของผู้เรียน/ผู้รับบริการ

คำชี้แจง ใใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเพียงช่องเดียว

ที่	รายการ	ระดับการประเมิน				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	<b>ด้านหลักสูตร</b>					
1	กิจกรรมที่จัดสอดคล้องกับความต้องการของผู้รับบริการ					
2	การจัดกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้รับบริการสามารถคิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น					
3	ผู้รับบริการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นต่อการจัด กิจกรรม					
	<b>ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้</b>					
4	กิจกรรมเป็นไปตามลำดับขั้นตอน					
5	จัดกิจกรรมเรียงลำดับจากง่ายไปหายาก					
6	กิจกรรมส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ					
	<b>ด้านวิทยากรหรือผู้สอน</b>					
7	เป็นผู้มีความรู้และความชำนาญในเรื่องที่สอน					
8	วิทยากรมีการเตรียมตัวและมีความพร้อมในการสอนหรือจัด กิจกรรม					
9	วิทยากรถ่ายทอดความรู้ได้ชัดเจน เข้าใจง่าย					
10	วิทยากรเอาใจใส่และสังเกตการเรียนรู้ของผู้เรียนและให้ ความช่วยเหลือจนผู้เรียนเข้าใจหรือปฏิบัติได้					

ที่	รายการ	ระดับการประเมิน				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	<b>ด้านสื่อและวัสดุอุปกรณ์</b>					
11	สื่อและวัสดุอุปกรณ์มีความทันสมัย					
12	สื่อและวัสดุอุปกรณ์มีจำนวนเพียงพอกับผู้เรียน					
13	มีสื่อและวัสดุอุปกรณ์สอดคล้องกับ ขั้นตอนการจัดกิจกรรมหรือการเรียนรู้					
14	มีแหล่งเรียนรู้ตอบสนองต่อการจัด กิจกรรมการเรียนรู้					
15	แหล่งเรียนรู้มีบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้					
	<b>ผลที่ได้รับจากการเรียนรู้หรือการเข้าร่วมกิจกรรม</b>					
16	ได้รับความรู้และทักษะด้านการฟัง พูด อ่าน เขียน					
17	มีความมั่นใจในการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน					
18	มีความเชื่อมั่นต่อความสามารถในสถานศึกษาของ กศน. ใน การจัดกิจกรรม					
19	ความพึงพอใจต่อการรับบริการหรือเข้าร่วมกิจกรรม					
	<b>ความพึงพอใจต่อการให้บริการ</b>					
20	เจ้าหน้าที่ให้บริการด้วยความเต็มใจ					
21	สถานศึกษามีขั้นตอนการบริการที่รวดเร็ว					
22	เจ้าหน้าที่ชี้แจงรายละเอียดต่าง ๆ ชัดเจน					
23	เจ้าหน้าที่ติดต่อประสานงานจนได้รับผลเป็นที่น่าพอใจ					

ตอนที่ 3 ด้านการนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์

ท่านได้นำความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาตนเอง หรือไม่  
อย่างไร

ไม่ได้ใช้ประโยชน์อะไร

ได้นำไปใช้ประโยชน์ ในเรื่อง

ใช้ในการดำรงชีวิตประจำวัน

(ระบุ).....

ใช้ในการถ่ายทอดความรู้ให้คนในครอบครัว

(ระบุ).....

ใช้เป็นพื้นฐานการเรียนรู้ต่อเนื่อง

(ระบุ).....

ความคิดเห็นเพิ่มเติม

1. สิ่งดี ๆ / ความประทับใจดี ๆ ที่ได้รับจากการได้เข้าร่วมกิจกรรม กศน.

.....  
.....  
.....

2. ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ เพื่อการพัฒนาปรับปรุงการจัดกิจกรรม กศน.

.....  
.....  
.....

ภาพกิจกรรมโครงการทักษะชีวิตการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ  
ณ หมู่ 7 ตำบลหนองจอก อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา  
ระหว่างวันที่ 3 มีนาคม 2559



## คณะผู้จัดทำ



ชื่อ – สกุล	นางสาวนส.วิรดี สมบูรณ์	
วัน เดือน ปีเกิด	10 เดือน สิงหาคม พุทธศักราช 2513	
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา	
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 55/3 ตำบลหน้าเมือง อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา 24000	
ตำแหน่งและประวัติการทำงาน	ค.ศ. 2554 – ปัจจุบัน ครู กศน.ตำบลหนองจอก ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย อำเภอบางปะกง	
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2541 ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาการบัญชี วิทยาลัยพานิชยการฉะเชิงเทรา	
	พ.ศ. 2545 ปริญญาตรี (ศศบ) การจัดการทั่วไป สถาบันราชภัฏราชนครินทร์	
ที่ปรึกษา	1. นายวัชรินทร์ อุดมศิลป์ นายกองค้การบริหารส่วนตำบลหนองจอก 2. นายนครชัย โพธิ์ขาว ผอ.กศน.อำเภอบางปะกง 3. ผู้นำชุมชนตำบลหนองจอก	
ผู้รับผิดชอบโครงการ	1. นางสาวนส.วิรดี สมบูรณ์ หัวหน้า กศน.ตำบลหนองจอก 2. กศน.อำเภอบางปะกง	