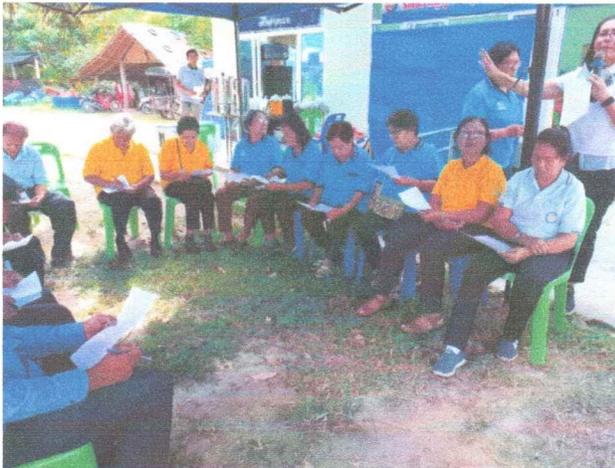


ภาพกิจกรรม ครั้งที่ ๑ และรายละเอียดที่ได้จากกิจกรรม
ประชุมเพื่อปรับปรุงหลักสูตรโรงเรียนนรสรณ์ผู้สูงอายุ
วันที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๖๓



รูปที่ ๑

๑.อะไรที่คิดว่าดีทำแล้วได้ผลควรทำต่อไป

****กิจกรรมวาดภาพ**

- ทำให้เกิดความรักในสถาบันพระมหากษัตริย์
- สามารถนำแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้
- ทำให้ได้ใช้ความคิด เกิดความคิดสร้างสรรค์
- ทำให้รู้สึกว่ายากตั้งใจวาดออกมาให้ดีที่สุด

****กิจกรรมสร้างอาชีพเสริม**

- สามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน
- สามารถนำความรู้ที่เรียนมาประกอบอาชีพ เพื่อใช้ในครัวเรือนและเพื่อจำหน่าย จ่ายแจกให้คนในชุมชน
- นำความรู้ที่ได้เรียนมาไปถ่ายทอดให้ครอบครัวและคนในชุมชน อีกทั้งยังเป็นวิทยากรสอนให้กับนักเรียนและกลุ่มชมรมต่างๆ

๒.อะไรที่สามารถทำได้แต่ต้องปรับปรุง

- การสอนเล่นเปตอง การสอนเรื่องอาชีพ ควรเพิ่มเวลาให้มากขึ้นเพื่อฝึกความชำนาญ
- เปลี่ยนบทบาทจากผู้เรียนเป็นผู้สอน
- การต่อยอด การมีเครือข่าย การรวมกลุ่ม

๓.อะไรที่คิดว่าทำแล้ว ไม่ดี ไม่ควรทำ

- มารยาท เช่นมารยาททางสังคม มารยาทการอยู่ร่วมกับผู้อื่น การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีน้ำใจ มารยาทในการพูด
- ทัศนคติ

๔.ข้อเสนอต่อการดำเนินโครงการต่อไป

- เปลี่ยนผู้เรียนเป็นผู้สอนกับโรงเรียนในพื้นที่
- เสัอรุ่นของนักเรียนมีการสนับสนุนจากเทศบาล
- เพิ่มวิทยากรให้หลากหลาย
- การเรียนรู้นอกสถานที่
- การไปศึกษาดูงาน
- ควรเพิ่มงบประมาณการดำเนินงาน
- เขียนของบประมาณจากกองทุนผู้สูงอายุ

๕.ปัญหา/อุปสรรค

- ควรกำหนดจำนวนคนต่อรุ่น

ผลสัมฤทธิ์และความยั่งยืน (ผลลัพธ์จากการเรียน

ของรุ่นที่ ๒)

๑. อะไรที่คิดว่าทำได้ ทำต่อ

- มีกิจกรรมนันทนาการ เช่น การร้องเพลง การร่วมนำวงร่วมกัน
- ได้ออกไปสำรวจสิ่งแวดล้อมธรรมชาติภายนอก เช่น สำรวจสมุนไพรในชุมชน
- ได้รับความรู้ในเรื่องการป้องกันอัคคีภัย
- ได้รับความรู้ในเรื่องการกรอกข้อมูลในการเดินทาง (สนามบิน)
- การเรียนคอมพิวเตอร์ การสื่อสารต่างๆ การใช้โทรศัพท์
- การทำลูกประคบ น้ำมันหอมระเหย ยาสมุนไพร
- การทำน้ายาล้างจาน น้ายาปรับผ้านุ่ม
- การเล่นเกมเปิดทอง
- การทำดอกไม้จันทร์
- การเยี่ยมผู้ป่วยติดเตียง
- กิจกรรมการระบายสี
- การเล่นเกมสับโก

๒. อะไรที่คิดว่ายังสามารถทำได้ แต่ต้องปรับปรุง

ปัญหาและอุปสรรคของโรงเรียนนรสรณ์ผู้สูงอายุรุ่นที่ ๒

- การเล่นเกมเปิดทอง อยากให้มีการฝึกมากกว่านี้ เพราะที่ผ่านมาเรียนแค่ ๑ ครั้ง ทำให้บางคนยังไม่เล่นไม่เป็น
- การร้องเพลง อยากให้มีการร้องเพลงทุกวันที่เรียน
- อยากให้เพิ่มเวลาเรียนการทำของชำร่วย อยากให้สอนจนเกิดความชำนาญ
- ระยะเวลาที่เรียนหลักสูตรนรสรณ์ผู้สูงอายุอยู่น้อยเกินไป (๒ เดือน) หากเพิ่มเป็น ๔ เดือน กำลังดี
- อยากให้มีวิทยากรที่มีความรู้ตามหลักสูตรมาสอน เช่น อ.ประพันธ์ ผู้สอนหลักสูตรการร่วมนำวงมาตรฐาน

๓. อะไรที่คิดว่าทำแล้วไม่ดี ไม่ควรทำต่อ

- การวาดรูป การระบายสี (ไม่ชอบเป็นส่วนบุคคล แต่ส่วนน้อย)

๔. ข้อเสนอแนะต่อการดำเนินการต่อไป

- อยากให้มีหลักสูตรการทำขนมไทย เช่น กะหรี่ปั๊บ ขนมเดือนสิบ ขนมบ้า ขนมดีซำ
- อยากให้มีการทัศนศึกษาดูงานทางภาครัฐและเอกชน ทั้งภายในจังหวัดและต่างจังหวัด เช่น ค่ายทหาร เรือนจำ บ้านพักคนชรา บ้านสงเคราะห์เด็กกำพร้า
- ตั้งงบประมาณอาหารกลางวัน แล้วนำงบนี้ไปทัศนศึกษาดูงานแทน เพราะนักเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถนำเงินไปจากบ้านมารับประทานร่วมกันได้
- การนิมนต์พระมาเทศก์ (แบบไม่เครียดแต่มีสาระ)
- อยากให้มีการสอนทำพานไหว้ครู
- อยากให้มีการสอนคิดเลข
- อยากให้มีการสอนการทำน้ำสมุนไพร
- อยากให้มีการร่วมนำวงปลูกต้นไม้ ดอกไม้ ในชุมชน เพื่อความสวยงามและสร้างความสามัคคีในชุมชน
- อยากให้มีการสอนลีลาศ
- รุ่นที่ ๕ อยากให้มีหลักสูตร การเรียนรู้และฝึกปฏิบัติการเล่นร้องเพลงขั้นพื้นฐาน ๑ ชม./วัน ในช่วงเวลา ๑๐.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. ตลอดทั้งหลักสูตร

(ผลลัพธ์จากการเรียนของรุ่นที่ ๓)

๑. อะไรที่คิดว่าดี ทำแล้วได้ผล ควรทำต่อ

๑.๑ ทำกระเป๋าจากวัสดุเหลือใช้

- เพื่อลดปัญหาขยะ

- เพื่อที่จะสามารถนำมาเป็นอาชีพ หรือทำเป็นของขวัญให้กับผู้อื่นได้

๑.๒ ทำหมวกจากกล่องนม

- เพื่อลดปัญหาขยะ ประกอบกับสามารถนำมาใช้ทำกิจกรรมต่างๆ ได้

๑.๓ น้ำยาล้างจาน

- เพื่อลดภาระค่าใช้จ่าย

๑.๔ เยี่ยมโรงเรียนผู้สูงอายุที่อื่น

๑.๕ สัญลักษณ์ที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน

๑.๖ เพื่อนเยี่ยมเพื่อนในตำบล

๒. อะไรที่คิดว่ายังสามารถทำได้ แต่ต้องปรับปรุง ปรับปรุงอย่างไร

- การทำประชาสัมพันธ์ในการเปิดรับสมัครเรียน

- ติดตั้งป้ายประชาสัมพันธ์ตามชุมชน , ติดประชาสัมพันธ์ตามร้านค้า เพื่อให้เข้าถึงกลุ่มผู้สูงอายุมากขึ้น

ขึ้น

๓. อะไรที่คิดว่าทำแล้ว “ไม่ดี” ไม่ควรทำต่อ

- ไม่มี ดีทุกอย่าง

๔. ข้อเสนอต่อการดำเนินโครงการต่อไป

- เรียนนอกสถานที่

- ปรุงอาหารกลางวันรับประทานกันเอง

บทเรียน รุ่นที่ ๔

อะไรที่คิดว่าดี ทำแล้วเห็นผล ต้องทำต่อ

๑. กิจกรรมงานฝีมือและอาชีพ

- ทำกระเป๋าจากวัสดุเหลือใช้

- ทำสบู่, น้ำยาล้างจาน, ยาสระผม

- ทำยาต้ม, ยาลม, ยาหม่อง

- ทำน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น

๒. ความรู้ด้านการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

- การช่วยเหลือผู้ป่วยเบื้องต้น

- การปั๊มหัวใจ(การทำ CPR)

๓. ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันและแก้ปัญหาทันเมื่อเกิดแก๊สระเบิด

๔. ได้รับความรู้เรื่องรู้เท่าทันสื่อ(ชัวร์ก่อนแชร์= หยุด>คิด>ถาม>ทำ)

๕. ได้ทำกิจกรรมสันทนาการต่างๆ ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ, ได้เพื่อนใหม่, ได้รับน้ำใจจากกลุ่มที่เรียนและได้

รู้จักแบ่งปัน

อะไรที่สามารถทำได้แต่ต้องปรับปรุง

๑. กิจกรรมงานฝีมือและอาชีพ

- ทำกระเป๋าจากวัสดุเหลือใช้(กระป๋อง)

เหตุที่ต้องปรับปรุง เพราะวัสดุเหลือใช้ที่เป็นกระป๋องมีจำนวนน้อยและหายากจึงเสนอให้เปลี่ยนไปเป็นการใช้เสื้อผ้าที่ไม่ใช้แล้วนำมาปรับเปลี่ยนมาทำกระเป๋าหรือของใช้ต่างๆ(งาน D.I.Y.)

๒. ทำสมุดทำมือ

๓. การรวมกลุ่มเพื่อสร้างอาชีพ

๔. การแสดงของผู้สูงอายุซึ่งมีความสามารถด้านการแสดงอยู่แล้วให้นำมาเป็นการแสดงประจำกลุ่ม (เพื่อนำมาใช้สำหรับการแสดงเปิดงาน/กิจกรรมต่างๆ)

๕. เปลี่ยนจากนักเรียนผู้สูงอายุมาเป็นอาจารย์(วิทยากร)ในกิจกรรมต่างๆ

๖. จัดให้มีการเรียนการสอนความรู้ด้านภาษาอังกฤษ (การสอนทนาภาษาอังกฤษ ความรู้เบื้องต้นที่นำมาใช้ในชีวิตประจำวัน)

๗. ทำดอกไม้จันทน์,เหรียญโปรยทาน (เพื่อมอบให้แก่ครอบครัวผู้สูงอายุที่เสียชีวิต)

อะไรที่คิดว่าทำแล้วไม่ได้ ไม่ควรทำต่อ ปัญหา/อุปสรรค

๑. เรื่องการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช (เพราะความรู้ที่ได้รับไม่สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ ให้ปรับเปลี่ยนมาเป็นการให้ความรู้เกี่ยวกับการทำปุ๋ยหมัก,การปลูกพืชสวนครัว)

๒. ปรับปรุงสถานที่ ณ ปัจจุบัน ปรับปรุงภูมิทัศน์

ข้อเสนอแนะต่อการดำเนินการ

๑. ของบสนับสนุนงบประมาณแก่โครงการรื้อsortผู้สูงอายุเพิ่ม

๒. จัดให้วิทยากรสายบันเทิงเพื่อสร้างความบันเทิงให้แก่ผู้เรียน เช่น วิทยากรจาก ตชด.,วิทยากรให้ความรู้ด้านภาษาอังกฤษ

๓. จัดให้มีมุมนันทนาการ (มุมหนังสือ มุมพักผ่อน มุมร้อง เล่น เต้น รำ)

๔. จัดให้มีการเรียนนอกสถานที่เพื่อได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับชมรมผู้สูงอายุ และชมรมอื่นๆ และได้นำความรู้นั้นมาปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้นไป

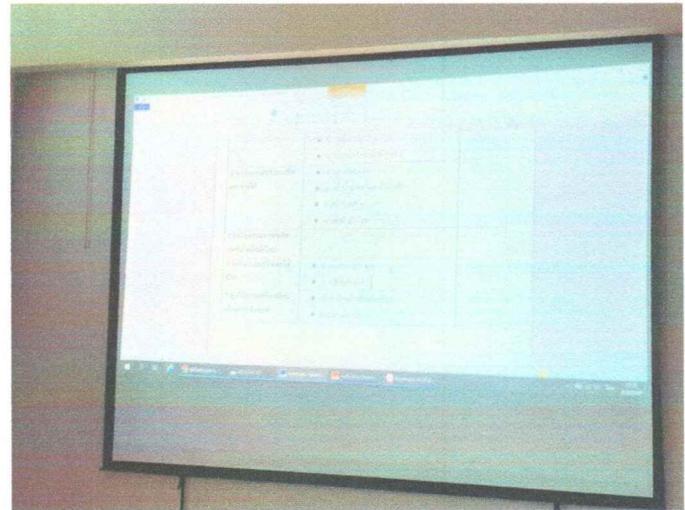
๕. จัดตั้งกลุ่มอาชีพของผู้สูงอายุ

๖. ทำตลาดผู้สูงอายุเพื่อจำหน่ายสินค้าพื้นบ้าน,สินค้าอื่นๆ ในแต่ละสัปดาห์ที่มาร่วมโครงการ

๗. ขอสนับสนุนงบประมาณในการทำเสื้อรุ่น และชุดการแสดง

๘. จัดพื้นที่ในบริเวณสำนักงานให้มีการปลูกพืชผักสวนครัวผู้สูงอายุ และจัดเวรกันเพื่อดูแลรักษา

ภาพกิจกรรม ครั้งที่ ๒ และรายละเอียดที่ได้จากกิจกรรม
ประชุมเพื่อคัดกรองหลักสูตรหลักสูตรโรงเรียนรีสอร์ทสำหรับผู้สูงอายุ
วันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓



(ร่าง) หลักสูตร “ริสอร์ทผู้สูงอายุ” รุ่นที่ ๕ เทศบาลตำบลชะเมา
อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราชระยะเวลา ๔ เดือน รวม ๑๖ ครั้ง (๙๖ ชั่วโมง)

ชุดกิจกรรม	หัวข้อ	ชม.
๑.ชุดกิจกรรมการดูแล สุขภาพผู้สูงอายุ	● อาหารสำหรับผู้สูงอายุ (ลดเสี่ยงเลี้ยงโรค) (ดร.เจมส์ SCT)	๖
	● สภาพแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุ (อ.เจ๊ียบ SCT)	๓
	● การดูแลช่องปากผู้สูงอายุ (รพ.สต.หนองหว้า)	๓
	● การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ (อ.แอม SCT)	๓
	● การปฐมพยาบาลเบื้องต้น และการเรียกบริการรถกู้ชีพ EMS (มูลนิธิสยามร่วมใจปู้รินทร์)	๓
๒.ชุดกิจกรรมสร้าง อาชีพและรายได้	● การทำลูกประคบ (อ.จู SCT)	๓
	● การทำน้ำมันเหลือง น้ำมันเขียว (อ.จู SCT)	๓
	● การทำกระเป่า (ป้าปู้นักรเรียนริสอร์ทผู้สูงอายุรุ่น ๑)	๖
	● การทำผ้ามัดย้อม (ป้าปู้นักรเรียนริสอร์ทผู้สูงอายุรุ่น ๑)	๖
๓.ชุดกิจกรรมภาษาและ เทคโนโลยีสมัยใหม่	● รู้ทันสื่อและสื่อออนไลน์ต่างๆ (อ.ตัน+อ.พิศ SCT)	๓
	● ภาษาอังกฤษสำหรับผู้สูงอายุ (อ.บี มทร.ใสใหญ่)	๓
๔.ชุดกิจกรรมสร้างสุข ให้ชีวิต	● กีฬาเปตอง (ร่วมกับผู้สูงอายุ/คณะกรรมการในชุมชน)	๑๒
	● ร้องรำทำเพลง /นันทนาการ (ตชด.ทุ่งสง)	๑๘
	● การขับขี่ปลอดภัย (ตร.จร.สภ.ทุ่งสง + สสส.)	๓
	● กฎหมายและสิทธิสำหรับผู้สูงอายุ (ดร.เป่า + ศาลจังหวัดทุ่งสง)	๓
	● การสร้างความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน (ตร. สภ.ทุ่งสง)	๓
	● การปลูกผักสวนครัว /ทำแปลงผักผู้สูงอายุตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง (อ.เสรี อดีตเกษตรอำเภอ)	๓
๕.ชุดกิจกรรมเพื่อน เยี่ยมเพื่อนและจิตอาสา	● เยี่ยมเพื่อนติดบ้านติดเตียง (พช.+สมาชิก)	๖
	● จิตอาสาผู้สูงอายุ (พช.+สมาชิก+เครือข่าย) เช่น จิตอาสาสอนเด็กใน โรงเรียน,จิตอาสารักษาสีสิ่งแวดล้อม,จิตอาสาทำดอกไม้จันทน์ช่วยเหลือ ผู้สูงอายุ (ให้ผู้สูงอายุเลือกเป็นจิตอาสาตามความถนัดทำความดีด้วยหัวใจ เพื่อคืนคุณค่าสู่สังคม)	๖
รวม		๙๖