****



**ตารางกำหนด**

**การเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ**

**โรงเรียนผู้สูงอายุ อบต.เมืองพล**

**ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563**

**องค์การบริหารส่วนตำบลเมืองพล อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น**

**ตารางกำหนดการเรียนการสอน**

**หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ของโรงเรียนผู้สูงอายุ อบต.เมืองพล ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563**

**ระหว่างเดือน 1 มกราคม 2563 - 31 มีนาคม 2563**

**โครงสร้างหลักสูตร ประกอบด้วย 3 หมวด 14 วิชา 50 ชั่วโมง**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **สัปดาห์ที่** | **วัน เดือน ปี** | **เวลา** | **กิจกรรม/วิชา** | **พักรับประทานอาหารเที่ยง** | **เวลา** | **กิจกรรม/วิชา** | **วิทยากร** | **หมายเหตุ** |
| 1 | วันพุธ  8 ม.ค.63 | 08.30 – 09.00 น.  09.00 – 10.00 น.  10.00 - 12.00 น. | 1.กิจกรรมหน้าเสาธง  2.การเรียนรู้กติกาในชั้นเรียน  3.การส่งเสริมความรู้การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ “ไม่ล้ม ไม่ลืม  ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย” | 13.00 – 15.00 น. | 4.การฝึกเต้นเข้าจังหวะ/รำบวงสรวง | 1. ครูพี่เลี้ยงประจำวัน  2. ที่ปรึกษาโรงเรียนฯ  3. วิทยากรรายวิชา  4. ผอ.โรงเรียนผู้สูงอายุ |  |
| 2 | วันพุธ  15 ม.ค.63 | 08.30 – 09.00 น.  09.00 – 11.00 น.  11.00 - 12.00 น. | 1.กิจกรรมหน้าเสาธง  2.**กินอย่างไร....ห่างไกลสมองเสื่อม**  3.การออมในผู้สูงวัย | 13.00 – 15.00 น. | 4.การฝึกเต้นเข้าจังหวะ/รำบวงสรวง | 1. ครูพี่เลี้ยงประจำวัน  2. ที่ปรึกษาโรงเรียนฯ  3. วิทยากรรายวิชา  4. ผอ.โรงเรียนผู้สูงอายุ |  |
| 3 | วันพุธ  22 ม.ค.63 | 08.30 – 09.00 น.  09.00 – 11.00 น.  11.00 - 12.00 น. | 1.กิจกรรมหน้าเสาธง  2.การดูแลสุขภาพช่องปากสำหรับผู้สูงอายุ(สุขภาพฟันดี….ชีวีมีสุข)  3.การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น  สิ่งประดิษฐ์จากซองกาแฟ(ชม.ที่1) | 13.00 – 15.00 น. | 4. การฝึกเต้นบาสโลบ/รำวงย้อนยุค | 1. ครูพี่เลี้ยงประจำวัน  2. ที่ปรึกษาโรงเรียนฯ  3. วิทยากรรายวิชา  4. ผอ.โรงเรียนผู้สูงอายุ |  |
| **สัปดาห์ที่** | **วัน เดือน ปี** | **เวลา** | **กิจกรรม** | **พักรับประทานอาหารเที่ยง**  **พักรับประทานอาหารเที่ยง** | **เวลา** | **กิจกรรม** | **วิทยากร** | **หมายเหตุ** |
| 4 | วันพุธ  29 ม.ค.63 | 08.30 – 09.00 น.  09.00 – 11.00 น.  11.00 - 12.00 น. | -กิจกรรมหน้าเสาธง  -อบรมการใช้ Smart Phon เพื่อการสื่อสาร  -การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น อบรมและสาธิตการทำตุง  (ชม.ที่ 2 ) | 13.00 – 15.00 น. | -การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น (ต่อ)  อบรมและสาธิตการทำตุง (ชม.ที่ 3 และ 4) | 1. ครูพี่เลี้ยงประจำวัน  2. ที่ปรึกษาโรงเรียนฯ  3. วิทยากรรายวิชา  4. ผอ.โรงเรียนผู้สูงอายุ |  |
| 5 | วันพุธ  5 ก.พ.63 | 08.30 – 09.00 น.  09.00 – 12.00 น. | -กิจกรรมหน้าเสาธง  -อบรมให้ความรู้การนำหลักศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวัน | 13.00 – 15.00 น. | การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น อบรมและสาธิตการทำไม้กวาดทางมะพร้าว  (ชม.ที่ 5 และ 6) | 1. ครูพี่เลี้ยงประจำวัน  2. ที่ปรึกษาโรงเรียนฯ  3. วิทยากรรายวิชา  4. ผอ.โรงเรียนผู้สูงอายุ |  |
| 6 | วันพุธ  12 ก.พ.63 | 08.30 – 09.00 น.  09.00 – 11.00 น.  11.00 - 12.00 น. | -กิจกรรมหน้าเสาธง  -การจัดสภาพแวดล้อมและที่พักอาศัยให้ปลอดภัยในวัยสูงอายุ  -การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น สิ่งประดิษฐ์จากซองกาแฟ  (ชม.ที่ 7 ) | 13.00 – 15.00 น. | -การถ่ายทอดภูมิปัญญา ท้องถิ่น อบรมและสาธิตการทำดอกไม้จากไม้กระถิน(ชม.ที่ 8 และ 9) | 1. ครูพี่เลี้ยงประจำวัน  2. ที่ปรึกษาโรงเรียนฯ  3. วิทยากรรายวิชา  4. ผอ.โรงเรียนผู้สูงอายุ |  |
| 7 | วันพุธ  19 ก.พ.63 | 08.30 – 09.00 น.  09.00 – 11.00 น.  11.00 - 12.00 น. | -กิจกรรมหน้าเสาธง  -หลักการทรงงานและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง  -การบริหารจัดการขยะที่ต้นทาง  กลางทาง ปลายทาง อย่างถูกวิธี | 13.00 – 15.00 น. | -การถ่ายทอดภูมิปัญญา ท้องถิ่น อบรมและสาธิตการทำตาลต้านตรึง  (ชม.ที่ 10 และ 11) | 1. ครูพี่เลี้ยงประจำวัน  2. ที่ปรึกษาโรงเรียนฯ  3. วิทยากรรายวิชา  4. ผอ.โรงเรียนผู้สูงอายุ |  |
| **สัปดาห์ที่** | **วัน เดือน ปี** | **เวลา** | **กิจกรรม** | **พักรับประทานอาหารเที่ยง**  **พักรับประทานอาหารเที่ยง**  **พักรับประทานอาหารเที่ยง** | **เวลา** | **กิจกรรม** | **วิทยากร** | **หมายเหตุ** |
| 8 | วันพุธ  26 ก.พ.63 | 08.30 – 09.00 น.  09.00 – 12.00 น. | 1.กิจกรรมหน้าเสาธง  2.การเล่นและแข่งขันกีฬาสีร่วมกับศูนย์พัฒนาเด็กแล็ก อบต.เมืองพล | 13.00 – 15.00 น. | 3. การเล่นและแข่งขันกีฬาสีร่วมกับศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก อบต.เมืองพล | 1. ครูพี่เลี้ยงประจำวัน  2. ที่ปรึกษาโรงเรียนฯ  3. วิทยากรรายวิชา  4. ผอ.โรงเรียนผู้สูงอายุ |  |
| 9 | วันพุธ  4 มี.ค.63 | 08.30 – 09.00 น.  09.00 – 11.00 น.  11.00 - 12.00 น. | -กิจกรรมหน้าเสาธง  -การเรียนรู้การทำน้ำหมักชีวภาพ  /ปุ๋ยหมัก จากเศษวัสดุเหลือใช้  -การฝึกอาชีพเพื่อเพิ่มรายได้ลดรายจ่าย อบรมให้ความรู้การทอ  ผ้าขาวม้า(ชม.ที่ 1) | 13.00 – 15.00 น. | -การฝึกอาชีพเพื่อเพิ่มรายได้ลดรายจ่าย (ต่อ)  สาธิตการทอผ้าขาวม้า  (ชม.ที่ 2 และ3) | 1. ครูพี่เลี้ยงประจำวัน  2. ที่ปรึกษาโรงเรียนฯ  3. วิทยากรรายวิชา  4. ผอ.โรงเรียนผู้สูงอายุ |  |
| 10 | วันพุธ  11 มี.ค.63 | 08.30 – 09.00 น.  09.00 – 11.00 น.  11.00 – 12.00 น. | -กิจกรรมหน้าเสาธง  -การฝึกอาชีพเพื่อเพิ่มรายได้ลดรายจ่าย อบรมและสาธิตการทำพรมเช็ดเท้าด้วยมือ(ชม.ที่ 4)  อบรมการแปรรูปกล้วย  ชม.ที่ 5 และ 6) | 13.00 – 15.00 น. | -การฝึกอาชีพเพื่อเพิ่มรายได้ลดรายจ่าย  อบรมการแปรรูปกล้วย  (ชม.ที่ 7 และ8) | 1. ครูพี่เลี้ยงประจำวัน  2. ที่ปรึกษาโรงเรียนฯ  3. วิทยากรรายวิชา  4. ผอ.โรงเรียนผู้สูงอายุ |  |

**หมายเหตุ** 1. ตารางการเรียนการสอนอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

2. รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา 10.00 น.