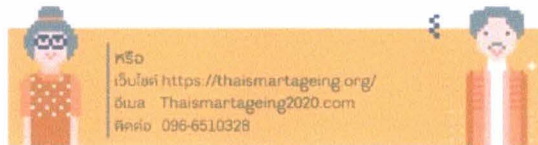


QR CODE เพื่อประชาสัมพันธ์การสมัครสมาชิกหลักสูตรผู้สูงวัยดิจิทัล (THAI SMART AGEING)



QR CODE สมัครสมาชิก
หลักสูตร "SMART AGEING"



โครงการจัดทำหลักสูตรเตรียมพร้อมและสื่อการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาสุขภาพ “ผู้สูงวัยดิจิทัล” ภายใต้กรอบวาระแห่งชาติ (SMART AGEING ACADEMY) จุดประสงค์ เพื่อพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ออนไลน์สำหรับผู้สูงวัย ด้วยเนื้อหาที่เหมาะสมกับผู้สนใจระดับทักษะการเรียนรู้ด้านดิจิทัลขั้นพื้นฐานผ่านเครื่องมือเทคโนโลยีการสื่อสารรูปแบบต่าง ๆ รวมถึงการให้ความสำคัญกับเนื้อหาด้านสุขภาพทั้ง 4 มิติ สุขภาพ สังคมสุขภาพ สิ่งแวดล้อม สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต โดยมุ่งหวังให้ผู้สูงวัยสามารถต่อยอดความรู้และรู้เท่าทันสังคมยุคดิจิทัล ผ่านแพลตฟอร์มระบบชั้นเรียนออนไลน์

วิธีการสมัครสมาชิก

1	2	3
สมัครด้วย เบอร์โทรศัพท์	สมัครด้วย เฟซบุ๊ก	สมัครด้วย Google

ช่องทางการสมัคร www.thaismartageing.org

หลักสูตรผู้สูงวัยดิจิทัล

1. "3 แอป" คู่มือวัยเก๋า
2. วิธีสมัคร "อีเมล" จากมือถือ
3. ฝึกใช้ "อีเมล" ใน 7 ขั้นตอน
4. วิธีใช้ "แอปเปาตัง"
5. เคล็ดลับใช้ "ไลน์" สไลด์สูงวัย
6. วัยเก๋ฝึกใช้ "ยูทูป"
7. เรียนรู้ประโยชน์หลักสูตร "สูงวัยดิจิทัล"



หลักสูตรสุขภาพ ส.1-ส.4

ส.1

สุขภาพ

(อาหาร ยารักษาโรค)



"5 หมู่" สู้โรคสูงวัย

1. โปรตีนคุณภาพสูง
2. แร่ธาตุ
3. วิตามิน
4. ไขมัน
5. คาร์โบไฮเดรต



"ใช้ยา กินยา" แบบถูกต้อง

▶ ทำบริหาร 4 ระบบ ผู้สูงวัยร่างกาย

1. ระบบประสาท
 2. ระบบหัวใจหลอดเลือด
 3. ระบบหายใจ
 4. ระบบกระดูก ข้อ และกล้ามเนื้อ
- การออกกำลังกายที่เหมาะสมในผู้สูงอายุ

สามารถฝึกออกกำลังกายได้ 2 วิธี

1. ทำบริหารแบบ "ควอร์ธอร์น" (Cowthorne exercise)
2. โยคะสมาธิบริหารหัวใจและการหายใจ

▶ "8 พลังคิดบวก" สูงวัยยุคใหม่



▶ "3 ข้อคิด" ผู้สูงวัยเลือกมือถือ

1. Feature Phone (พีเจอรโฟน)
2. Smart Phone (สมาร์ทโฟน)

ระบบปฏิบัติการบนมือถือสมาร์ทที่นิยมกัน

1. ระบบปฏิบัติการแอนดรอยด์
2. ระบบปฏิบัติการไอโอเอส (IOS)

▶ หลัก 5 รู้ผู้สูงวัยไม่โดดเดี่ยว

▶ เทคนิค "เงินออม 3 กองเพื่อวัยเก๋า"

ส.2

สังคมสุขภาพ

(การออกกำลังกาย การดูแลจิตใจ ศาสนา)



ส.3

สิ่งแวดล้อม

(ที่อยู่อาศัย ชุมชน โลกดิจิทัล จิตอาสา)

▶ วิธีปรับบ้าน "4 พื้นที่ลดอุบัติเหตุ"

สาเหตุสำคัญ 2 ประการ

1. ปัญหาจากสุขภาพผู้สูงวัย การมองเห็นไม่ชัด - การทรงตัวไม่ดี
2. ปัญหาจากสิ่งแวดล้อม แสงสว่างไม่เพียงพอ - พื้นที่บ้าน

การป้องกันการพลัดตกหกล้ม

1. จัดระเบียบป้องกันตัวเอง คือเข้าไปสภาพร่างกายตนเอง ด้านการมองเห็นการเดิน
2. จัดระเบียบสิ่งแวดล้อม คือ ตรวจสอบสถานบ้านที่อยู่อาศัย ถ้าบ้านมีหลายชั้นผู้สูงอายุควรอยู่ชั้นล่าง พร้อมกับมีราวจับรอบตัววัยเก๋ากับกระเป่าฉุกเฉิน

ส.4

สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต

(ด้านธุรกิจ ด้านเศรษฐกิจ ด้านการทำงาน)



ประเมินผลโดย
ใช้แบบทดสอบหลังเรียน

เมื่อผู้เรียนจบหลักสูตร
จะได้รับประกาศนียบัตรออนไลน์