

โครงการจัดทำหลักสูตรเตรียมพร้อมและสื่อการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาสู่ภาวะ "ผู้สูงวัยดิจิทัล" ภายใต้กรอบวาระแห่งชาติ (SMART AGEING ACADEMY) จุดประสงค์ เพื่อพัฒนาความรู้และทักษะด้านเทคโนโลยีสารสนเทศสำหรับผู้สูงวัย ด้วยเนื้อหาที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุระดับที่จะการเรียนรู้ด้านดิจิทัลขั้นพื้นฐานผ่านเครื่องมือเทคโนโลยีการสื่อสารรูปแบบต่าง ๆ รวมถึงการให้ความรู้เกี่ยวกับเนื้อหาด้านสุขภาพทั้ง 4 มิติ สุขภาพ สังคมสุขภาพะ สิ่งแวดล้อม สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต โดยมุ่งหวังให้ผู้สูงวัยสามารถต่อยอดความรู้และรู้เท่าทันสังคมยุคดิจิทัล ผ่านแพลตฟอร์มระบบออนไลน์บนออนไลน์

วิธีการสมัครสมาชิก



สมัครด้วย
เบอร์โทรศัพท์



สมัครด้วย
เฟซบุ๊ก



สมัครด้วย
Google

ช่องทางการสมัคร www.thaismartageing.org

หลักสูตรผู้สูงวัยดิจิทัล

1. "3 แอป" คืออะไร
2. วิธีการ "อีเมล" จากมือถือ
3. วิธีการ "อีเมล" ใน 7 ขั้นตอน
4. วิธีการ "แอปพลิเคชัน"
5. เคล็ดลับการใช้ "ไลน์" สโลว์ไลฟ์
6. วิธีการใช้ "ยูทูบ"
7. เรียนรู้ระบบโภชนาการสุขภาพ "สูงวัยดิจิทัล"



หลักสูตรสุขภาพ ส.1-ส.4

ส.1

สุขภาพ

(อาหาร ยา รักษาโรค)



ท่าบริหาร 4 ระบบ ผู้สูงวัยร่างกาย

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

การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

สามารถฝึกออกกำลังกายได้ 2 วิธี

1. ท่าบริหารแบบ "คาวธอร์น" (Cowthorne exercise)
2. โยคะสมาธิบริหารหัวใจและการหายใจ

"8 หลักคิดบวก" สูงวัยยุคใหม่



"3 ข้อคิด" ผู้สูงวัยเลือกมือถือ

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

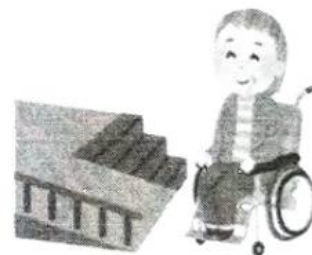
ระบบปฏิบัติการบนมือถือสามารถพินัยกัน

1. ระบบปฏิบัติการแอนดรอยด์
2. ระบบปฏิบัติการไอโอเอส (IOS)

ส.2

สังคมสุขภาพ

(การออกกำลังกาย การดูแลจิตใจ ศาสนา)



ส.3

สิ่งแวดล้อม

(ที่อยู่อาศัย ชุมชน โลกดิจิทัล จิตอาสา)

วิธีปรับบ้าน "4 พื้นที่ต้องดูแล"

สาเหตุสำคัญ 2 ประการ

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

การป้องกันการพลัดตกหกล้ม

1. จัดระเบียบป้องกันตัวเอง คือเข้าใจสภาพร่างกายตนเอง ด้านการมองเห็นการเดิน
2. จัดระเบียบสิ่งแวดล้อม คือ ตรวจสอบสถานที่ในบ้านที่อาจเกิดอันตรายกับผู้สูงอายุควรอยู่ด้านล่าง พร้อมกับมีรางวัลรอบตัววัยเก่ากับกระเป๋าดูเงิน

ส.4

สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต

(ด้านธุรกิจ ด้านเศรษฐกิจ ด้านการทำงาน)



ประเมินผลโดย

QR CODE เพื่อประชาสัมพันธ์การสมัครสมาชิกหลักสูตรผู้สูงอายุดิจิทัล (THAI SMART AGEING)





เข้าสู่ระบบ

(สำหรับผู้เคยลงทะเบียนแล้ว)

เข้าร่วมกรุปไลน์

LINE

สมัครสมาชิก

(สำหรับผู้ที่ลงทะเบียนครั้งแรก)



Facebook

กดเรียนได้เลย