

แผนการเรียนการสอนโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลทุ่งใหญ่

เดือน พฤษภาคม2562 ถึงเดือน พฤษภาคม 2563

ครั้งที่ วัน/เดือน/ปี	เวลา 08.30 – 09.00 น.	เวลา 09.00 – 10.00 น.	เวลา 10.00 – 11.00 น.	เวลา 11.00 – 12.00 น.	เวลา 12.00 – 13.00 น.	เวลา13.00 – 14.00 น.	เวลา14.00 – 15.00 น.
3 พ.ค.62	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	ปฐมนิเทศเปิดเรียนใหม่ แจ้งแผนการเรียนการสอน	กิจกรรมสันทนาการ กิจกรรมฝึกสมอง	พักรับประทานอาหาร กลางวัน	ความรู้เรื่องการออก กำลังกายในผู้สูงอายุ	กิจกรรมออกกำลังกาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ
10 พ.ค.62	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	ทำเพลยวนเพื่อขายหารายได้เข้ากองทุน สวัสดิการ	พักรับประทานอาหาร กลางวัน	ทำเพลยวนเพื่อขายหารายได้เข้ากองทุน สวัสดิการ(ต่อ)		
17 พ.ค.62	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	ซ้อมการแสดงเตรียมเป็นเจ้าภาพจัดประชุม สัจจกรผู้สูงอายุระดับจังหวัด	พักรับประทานอาหาร กลางวัน	ซ้อมการแสดงเตรียมเป็นเจ้าภาพจัดประชุม สัจจกรผู้สูงอายุระดับจังหวัด(ต่อ)		
23 พ.ค.62	เป็นเจ้าภาพจัดการประชุมสัจจกรผู้สูงอายุระดับจังหวัด ณ วัดทุ่งประพาส(จัดการแสดงเปิดงาน)						
31 พ.ค.62	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	-ประชุมแลกเปลี่ยนการ ดำเนินกิจกรรมของ นักเรียนผู้สูงอายุ -รายงานสถานะการ เงินกองทุนสวัสดิการ ของนักเรียนผู้สูงอายุ	กิจกรรมสันทนาการ กิจกรรมฝึกสมอง	พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสันทนาการ	กิจกรรมออกกำลังกาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ
7 มิ.ย.62	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	-ความรู้เรื่องการดูแล ตนเองของผู้สูงอายุ (ปกติ/ป่วย)	การฝึกสอนทำอาชีพ การทำเพลยวน	พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสันทนาการ	กิจกรรมออกกำลังกาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ

แผนการเรียนการสอนโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลทุ่งใหญ่

เดือน พฤษภาคม 2562 ถึงเดือน พฤษภาคม 2563

ครั้งที่ วัน/เดือน/ปี	เวลา 08.30 – 09.00 น.	เวลา 09.00 – 10.00 น.	เวลา 10.00 – 11.00 น.	เวลา 11.00 – 12.00 น.	เวลา 12.00 – 13.00 น.	เวลา 13.00 – 14.00 น.	เวลา 14.00 – 15.00 น.
14 มิ.ย.62	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	เยี่ยมเพื่อนผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียงพร้อมมอบ ของเยี่ยมจำนวน 2 ราย		พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสันทนาการ กิจกรรมฝึกสมอง	กิจกรรมออกกำลังกาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ
21 มิ.ย.62	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	เยี่ยมเพื่อนผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียงพร้อมมอบ ของเยี่ยมจำนวน 2 ราย		พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสันทนาการ กิจกรรมฝึกสมอง	กิจกรรมออกกำลังกาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ
27 มิ.ย.62	จัดงานรับปัญหาบัตรนักเรียนผู้สูงอายุรุ่นที่ 2						
5 ก.ค.62	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	-สอนหลักธรรม -การพัฒนาจิต	กิจกรรมสันทนาการ กิจกรรมฝึกสมอง	พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสันทนาการ	กิจกรรมออกกำลังกาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ
9 ก.ค.62	อบรมโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ อำเภอโพธิ์ประทับช้าง กลุ่มอาชีพแปรรูปผลิตภัณฑ์ทางการเกษตร(ทำไม้กวาดดอกหญ้าและไข่เค็ม) นายอำเภอพบปะและร่วมรับประทานอาหารกับนักเรียนผู้สูงอายุ						
19 ก.ค.62	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	เยี่ยมเพื่อนผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียงพร้อมมอบ ของเยี่ยมจำนวน 2 ราย		พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสันทนาการ	กิจกรรมออกกำลังกาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ

แผนการเรียนการสอนโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลทุ่งใหญ่

เดือน พฤษภาคม 2562 ถึงเดือน พฤษภาคม 2563

ครั้งที่ วัน/เดือน/ปี	เวลา 08.30 – 09.00 น.	เวลา 09.00 – 10.00 น.	เวลา 10.00 – 11.00 น.	เวลา 11.00 – 12.00 น.	เวลา 12.00 – 13.00 น.	เวลา 13.00 – 14.00 น.	เวลา 14.00 – 15.00 น.
26 ก.ค.62	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสนทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	ความรู้เรื่องการส่งเสริม สุขภาพจิตในผู้สูงอายุ	กิจกรรมสนทนาการ กิจกรรมฝึกสมอง	พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสนทนาการ	กิจกรรมออกกำลังกาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ
2 ส.ค.62	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสนทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	ประชุมแลกเปลี่ยนเรื่อง กิจกรรมการเรียนการ สอนและการวางแผน งานต่างๆ	กิจกรรมสนทนาการ กิจกรรมฝึกสมอง	พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสนทนาการ	กิจกรรมออกกำลังกาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ
9 ส.ค.62	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสนทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	เยี่ยมเพื่อนผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียงพร้อมมอบ ของเยี่ยมจำนวน 2 ราย	พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสนทนาการ	กิจกรรมออกกำลังกาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ	
16 ส.ค.62	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสนทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	เยี่ยมเพื่อนผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียงพร้อมมอบ ของเยี่ยมจำนวน 2 ราย	พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสนทนาการ	กิจกรรมออกกำลังกาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ	
23 ส.ค.62	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสนทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	ทำเพลยวนเพื่อขายหารายได้เข้ากองทุน สวัสดิการ	พักรับประทานอาหาร กลางวัน	ทำเพลยวนเพื่อขายหารายได้เข้ากองทุน สวัสดิการ		
30 ส.ค.62	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสนทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	กิจกรรมสนทนาการ กิจกรรมฝึกสมอง	กิจกรรมสนทนาการ กิจกรรมฝึกสมอง	พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสนทนาการ	กิจกรรมออกกำลังกาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ

แผนการเรียนการสอนโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลทุ่งใหญ่

เดือน พฤษภาคม 2562 ถึงเดือน พฤษภาคม 2563

ครั้งที่ วัน/เดือน/ปี	เวลา 08.30 – 09.00 น.	เวลา 09.00 – 10.00 น.	เวลา 10.00 – 11.00 น.	เวลา 11.00 – 12.00 น.	เวลา 12.00 – 13.00 น.	เวลา 13.00 – 14.00 น.	เวลา 14.00 – 15.00 น.
6 ก.ย.62	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	ทำเพลยวนเพื่อขายหารายได้เข้ากองทุน สวัสดิการ		พักรับประทานอาหาร กลางวัน	ทำเพลยวนเพื่อขายหารายได้เข้ากองทุน สวัสดิการ	
13 ก.ย.62	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	เยี่ยมเพื่อนผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียงพร้อมมอบ ของเยี่ยมจำนวน 2 ราย		พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสันทนาการ	กิจกรรมออกกำลัง กาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ
20 ก.ย.62	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	เยี่ยมเพื่อนผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียงพร้อมมอบ ของเยี่ยมจำนวน 2 ราย		พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสันทนาการ	กิจกรรมออกกำลัง กาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ
27 ก.ย.62	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	-สอนหลักธรรม -การพัฒนาจิต	กิจกรรมสันทนาการ กิจกรรมฝึกสมอง	พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสันทนาการ	กิจกรรมออกกำลัง กาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ
4 ต.ค.62	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	-ความรู้เรื่องการดื่มน้ำ เพื่อสุขภาพ	กิจกรรมสันทนาการ กิจกรรมฝึกสมอง	พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสันทนาการ	กิจกรรมออกกำลัง กาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ
11 ต.ค.62	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	เยี่ยมเพื่อนผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียงพร้อมมอบ ของเยี่ยมจำนวน 2 ราย		พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสันทนาการ	กิจกรรมออกกำลัง กาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ

แผนการเรียนการสอนโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลทุ่งใหญ่

เดือน พฤษภาคม 2562 ถึงเดือน พฤษภาคม 2563

ครั้งที่ วัน/เดือน/ปี	เวลา 08.30 – 09.00 น.	เวลา 09.00 – 10.00 น.	เวลา 10.00 – 11.00 น.	เวลา 11.00 – 12.00 น.	เวลา 12.00 – 13.00 น.	เวลา 13.00 – 14.00 น.	เวลา 14.00 – 15.00 น.
18 ต.ค.62	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	เยี่ยมเพื่อนผู้สูงอายุที่บ้านติดเตียงพร้อมมอบ ของเยี่ยมจำนวน 2 ราย		พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสันทนาการ	กิจกรรมออกกำลังกาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ
25 ต.ค.62	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	-ประชุมแลกเปลี่ยนการ ดำเนินกิจกรรมของ นักเรียนผู้สูงอายุ  -รายงานสถานะการ เงินกองทุนสวัสดิการ ของนักเรียนผู้สูงอายุ	กิจกรรมสันทนาการ กิจกรรมฝึกสมอง	พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสันทนาการ	กิจกรรมออกกำลังกาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ
1 พ.ย.62	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	ให้ความรู้เรื่องโรค ไข้หวัด โรคอุจจาระร่วง	กิจกรรมสันทนาการ กิจกรรมฝึกสมอง	พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสันทนาการ	กิจกรรมออกกำลังกาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ
8 พ.ย.62	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	เยี่ยมเพื่อนผู้สูงอายุที่บ้านติดเตียงพร้อมมอบ ของเยี่ยมจำนวน 2 ราย		พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสันทนาการ	กิจกรรมออกกำลังกาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ
15 พ.ย.62	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	เยี่ยมเพื่อนผู้สูงอายุที่บ้านติดเตียงพร้อมมอบ ของเยี่ยมจำนวน 2 ราย		พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสันทนาการ	กิจกรรมออกกำลังกาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ
22 พ.ย.62	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	ทำเพลยวนเพื่อขายหารายได้เข้ากองทุน สวัสดิการ		พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสันทนาการ	กิจกรรมออกกำลังกาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ

แผนการเรียนการสอนโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลทุ่งใหญ่

เดือน พฤษภาคม 2562 ถึงเดือน พฤษภาคม 2563

ครั้งที่ วัน/เดือน/ปี	เวลา 08.30 – 09.00 น.	เวลา 09.00 – 10.00 น.	เวลา 10.00 – 11.00 น.	เวลา 11.00 – 12.00 น.	เวลา 12.00 – 13.00 น.	เวลา 13.00 – 14.00 น.	เวลา 14.00 – 15.00 น.
29 พ.ย.62	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	-ประชุมแลกเปลี่ยนการ ดำเนินกิจกรรมของ นักเรียนผู้สูงอายุ -รายงานสถานะการ เงินกองทุนสวัสดิการ ของนักเรียนผู้สูงอายุ	กิจกรรมสันทนาการ กิจกรรมฝึกสมอง	พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสันทนาการ	กิจกรรมออกกำลังกาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ
6 ธ.ค.62	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	ให้ความรู้เรื่องการ ป้องกันอุบัติเหตุใน ผู้สูงอายุ	กิจกรรมสันทนาการ กิจกรรมฝึกสมอง	พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสันทนาการ	กิจกรรมออกกำลังกาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ
13 ธ.ค.62	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	เยี่ยมเพื่อนผู้สูงอายุที่บ้านติดเตียงพร้อมมอบ ของเยี่ยมจำนวน 2 ราย	พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสันทนาการ	กิจกรรมออกกำลังกาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ	
20 ธ.ค.62	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	เยี่ยมเพื่อนผู้สูงอายุที่บ้านติดเตียงพร้อมมอบ ของเยี่ยมจำนวน 2 ราย	พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสันทนาการ	กิจกรรมออกกำลังกาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ	
27 ธ.ค.62	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	ทำเปลยวนเพื่อขายหารายได้เข้ากองทุน สวัสดิการ	พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสันทนาการ	กิจกรรมออกกำลังกาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ	
3 ม.ค.63	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	ความรู้เรื่องโรคสมอง เสื่อม อัลไซเมอร์ใน ผู้สูงอายุ	กิจกรรมสันทนาการ กิจกรรมฝึกสมอง	พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสันทนาการ	กิจกรรมออกกำลังกาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ

แผนการเรียนการสอนโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลทุ่งใหญ่

เดือน พฤษภาคม2562 ถึงเดือน พฤษภาคม 2563

ครั้งที่ วัน/เดือน/ปี	เวลา 08.30 – 09.00 น.	เวลา 09.00 – 10.00 น.	เวลา 10.00 – 11.00 น.	เวลา 11.00 – 12.00 น.	เวลา 12.00 – 13.00 น.	เวลา13.00 – 14.00 น.	เวลา14.00 – 15.00 น.
10 ม.ค.63	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	เยี่ยมเพื่อนผู้สูงอายุที่บ้านติดเตียงพร้อมมอบ ของเยี่ยมจำนวน 2ราย		พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสันทนาการ	กิจกรรมออกกำลังกาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ
17 ม.ค.63	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	กิจกรรมการจัดงานวันปีใหม่และการจัดงานวันเกิดแก่นักเรียน ผู้สูงอายุ			พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมการจัดงานวันปีใหม่และการจัดงานวัน วันเกิดแก่นักเรียนผู้สูงอายุ	
24 ม.ค.63	พานักเรียนไหว้พระและทัศนศึกษาออกสถานที่(วัดท่าหลวง บึงสีไฟ)						
31 ม.ค.63	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	-สอนหลักธรรม -การพัฒนาจิต	กิจกรรมสันทนาการ กิจกรรมฝึกสมอง	พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสันทนาการ	กิจกรรมออกกำลังกาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ
7 ก.พ.63	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	ฝึกอาชีพทำขนมบัวลอย สนับสนุนงบประมาณ จาก กศน.ตำบลทุ่งใหญ่		พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสันทนาการ	กิจกรรมออกกำลังกาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ
14 ก.พ.63	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	จัดกิจกรรมวันแห่ง ความรัก	กิจกรรมสันทนาการ กิจกรรมฝึกสมอง	พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสันทนาการ	กิจกรรมออกกำลังกาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ

แผนการเรียนการสอนโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลทุ่งใหญ่

เดือน พฤษภาคม 2562 ถึงเดือน พฤษภาคม 2563

ครั้งที่ วัน/เดือน/ปี	เวลา 08.30 – 09.00 น.	เวลา 09.00 – 10.00 น.	เวลา 10.00 – 11.00 น.	เวลา 11.00 – 12.00 น.	เวลา 12.00 – 13.00 น.	เวลา 13.00 – 14.00 น.	เวลา 14.00 – 15.00 น.
21 ก.พ.63	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	เยี่ยมเพื่อนผู้สูงอายุที่บ้านติดเตียงพร้อมมอบ ของเยี่ยมจำนวน 2 ราย		พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสันทนาการ	กิจกรรมออกกำลังกาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ
28 ก.พ.63	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	ให้ความรู้เรื่องการนอน เพื่อสุขภาพ	กิจกรรมสันทนาการ กิจกรรมฝึกสมอง	พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสันทนาการ	กิจกรรมออกกำลังกาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ
6 มี.ค.63	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	-ประชุมแลกเปลี่ยนการ ดำเนินกิจกรรมของ นักเรียนผู้สูงอายุ  -รายงานสถานะการ เงินกองทุนสวัสดิการ ของนักเรียนผู้สูงอายุ	กิจกรรมสันทนาการ กิจกรรมฝึกสมอง	พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสันทนาการ	กิจกรรมออกกำลังกาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ
13 มี.ค.63	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	เยี่ยมเพื่อนผู้สูงอายุที่บ้านติดเตียงพร้อมมอบ ของเยี่ยมจำนวน 2 ราย		พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสันทนาการ	กิจกรรมออกกำลังกาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ
20 มี.ค.63	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	เยี่ยมเพื่อนผู้สูงอายุที่บ้านติดเตียงพร้อมมอบ ของเยี่ยมจำนวน 2 ราย		พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสันทนาการ	กิจกรรมออกกำลังกาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ
27 มี.ค.63	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	ทำเพลยวนเพื่อขายหารายได้เข้ากองทุน สวัสดิการ		พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสันทนาการ	กิจกรรมออกกำลังกาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ



แผนการเรียนการสอนโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลทุ่งใหญ่

เดือน พฤษภาคม 2562 ถึงเดือน พฤษภาคม 2563

ครั้งที่ วัน/เดือน/ปี	เวลา 08.30 – 09.00 น.	เวลา 09.00 – 10.00 น.	เวลา 10.00 – 11.00 น.	เวลา 11.00 – 12.00 น.	เวลา 12.00 – 13.00 น.	เวลา 13.00 – 14.00 น.	เวลา 14.00 – 15.00 น.
3 เม.ย.63	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	ให้ความรู้เรื่องการปฐม พยาบาลเมื่อถูกไฟไหม้ น้ำร้อนลวก	กิจกรรมสันทนาการ กิจกรรมฝึกสมอง	พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสันทนาการ	กิจกรรมออกกำลังกาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ
10 เม.ย.63	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	เยี่ยมเพื่อนผู้สูงอายุที่บ้านติดเตียงพร้อมมอบ ของเยี่ยมจำนวน 2 ราย		พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสันทนาการ	กิจกรรมออกกำลังกาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ
17 เม.ย.63	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	เยี่ยมเพื่อนผู้สูงอายุที่บ้านติดเตียงพร้อมมอบ ของเยี่ยมจำนวน 2 ราย		พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสันทนาการ	กิจกรรมออกกำลังกาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ
24 เม.ย.63	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	ทำเพลยวนเพื่อขายหารายได้เข้ากองทุน สวัสดิการ		พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสันทนาการ	กิจกรรมออกกำลังกาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ
1 พ.ค.63	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	-ความรู้เรื่องโรค โภชนาการในผู้สูงอายุ	กิจกรรมสันทนาการ กิจกรรมฝึกสมอง	พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสันทนาการ	กิจกรรมออกกำลังกาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ
8 พ.ค.63	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	เยี่ยมเพื่อนผู้สูงอายุที่บ้านติดเตียงพร้อมมอบ ของเยี่ยมจำนวน 2 ราย		พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสันทนาการ	กิจกรรมออกกำลังกาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ

**แผนการเรียนการสอนโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลทุ่งใหญ่**  
**เดือน พฤษภาคม 2562 ถึงเดือน พฤษภาคม 2563**

ครั้งที่ วัน/เดือน/ปี	เวลา 08.30 – 09.00 น.	เวลา 09.00 – 10.00 น.	เวลา 10.00 – 11.00 น.	เวลา 11.00 – 12.00 น.	เวลา 12.00 – 13.00 น.	เวลา 13.00 – 14.00 น.	เวลา 14.00 – 15.00 น.
15 พ.ค.63	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	เยี่ยมเพื่อนผู้สูงอายุที่บ้านติดเตียงพร้อมมอบ ของเยี่ยมจำนวน 2 ราย		พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสันทนาการ	กิจกรรมออกกำลังกาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ
22 พ.ค.63	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	-ประชุมแลกเปลี่ยนการ ดำเนินกิจกรรมของ นักเรียนผู้สูงอายุ -รายงานสถานะการ เงินกองทุนสวัสดิการ ของนักเรียนผู้สูงอายุ	กิจกรรมสันทนาการ กิจกรรมฝึกสมอง	พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสันทนาการ	กิจกรรมออกกำลังกาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ
28 พ.ค.63	เคารพธงชาติ ออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ	ไหว้พระ/สวด มนต์/นั่งสมาธิ	-ประชุมแลกเปลี่ยนการ ดำเนินกิจกรรมของ นักเรียนผู้สูงอายุ -รายงานสถานะการ เงินกองทุนสวัสดิการ ของนักเรียนผู้สูงอายุ	กิจกรรมสันทนาการ กิจกรรมฝึกสมอง	พักรับประทานอาหาร กลางวัน	กิจกรรมสันทนาการ	กิจกรรมออกกำลังกาย ยืดเหยียด กล้ามเนื้อ