

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สร้างสุข



ปีที่ 15
ฉบับที่ 209
มีนาคม 2562



อศวรรษวันว่าง



- ๓ ชวนเปิดโลกอีกใบ นอกห้องเรียน
- ๓ แนะนำกิจกรรม ปิดเทอมสร้างสรรค์
- ๓ คนสร้างสุข เปลี่ยนโลกแห่งชยะ



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

เวลาของปีเคลื่อนเข้าสู่การเริ่มต้นของฤดูร้อน หลายสิ่งหลายอย่างก็เคลื่อนตามมาด้วยกัน แดดจ้า อากาศร้อน ดอกทานตะวันบาน ลมชะช่อมะม่วง ภัยแล้ง อาหารเป็นพิษ การปิดเทอม...

สำหรับเด็กและเยาวชนวัยเรียนแล้ว ช่วงเวลาการปิดเทอมฤดูร้อน ดูจะเป็นช่วงเวลาสำคัญในรอบปี นำแปลกกว่าผู้ใหญ่ที่พ้นวัยเด็กมา มักจะมีความทรงจำดีๆ ถึงกิจกรรมช่วงปิดเทอมให้เล่าถึง ซึ่งบ่งบอกว่า เราได้เรียนรู้และเก็บเกี่ยวสิ่งสำคัญของชีวิตจากนอกห้องเรียนในห้วงเวลาปิดเทอมกันอยู่ไม่น้อย

แต่ละปี จะมีเด็กและเยาวชนราว 13 ล้านคน มองหากิจกรรมนอกห้องเรียนช่วงปิดเทอม พ่อแม่ ผู้ปกครอง โรงเรียน หรือเพื่อนใช้ชีวิต เช่น การหาเลี้ยงชีพ หรือจังหวะการศึกษาต่อ อาจมากำหนดสิ่งที่พวกเขาต้องทำ แต่ก็ยังมีเด็กๆ ไม่น้อยที่มีช่องว่างของเวลาให้พวกเขาเลือกหากิจกรรมมาเติมเต็ม และหลายคนมีสิ่งให้เลือกเติมจำกัดเอามากๆ

รายงานสุขภาพคนไทย ปี 2559 พบว่า เยาวชนไทยใช้เวลาในการใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ย 6 ชั่วโมงต่อวัน โดยการเล่นเกมถึงร้อยละ 85 ส่วนการใช้งานเพื่อการศึกษา ค้นหาค้นหาข้อมูลทางการเรียนรู้ 31.8% และเด็กจำนวนมากไม่รู้จะทำอะไร จึงใช้เวลาหมดไปกับหน้าจอการกิน นอน ถือเป็นพฤติกรรมเนือยนิ่งในรูปแบบต่างๆ

สสส. จึงได้ร่วมมือกับองค์กรภาครัฐ องค์กรมหาชน องค์กรสาธารณประโยชน์ และองค์กรภาคเอกชนกว่ายี่สิบองค์กร อาทิ กรมกิจการเด็กและเยาวชน, กรมพลศึกษา, กระทรวงศึกษาธิการ, กรมศิลปากร, ไปรษณีย์ไทย, TK park, องค์กรพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ, มิวเซียมสยาม, สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ, หอการค้าไทย, สมาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย ฯลฯ สนับสนุนการเปิดกิจกรรมและพื้นที่สร้างสรรค์ในช่วงเวลาปิดเทอม เพื่อหวังให้เด็กและเยาวชนทุกกลุ่มทุกพื้นที่ ทั้งจากส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค และท้องถิ่น ได้มีทางเลือกหลากหลายขึ้นในการทำกิจกรรมสร้างสรรค์ ที่มีประโยชน์ต่อตัวเองและสังคมในช่วงเวลานี้ ตามแกนหลักของโครงการคือ “ตามความฝัน” “ค้นหาตัวตน” “แบ่งปันสังคม” และ “สนุกฝึกฝนเปิดโลกเรียนรู้”

โดยรวมรวมกิจกรรม แหล่งเรียนรู้ และพื้นที่สร้างสรรค์ เด็ก เยาวชน และผู้ปกครองที่สนใจสามารถค้นหาข้อมูลกิจกรรมปิดเทอมสร้างสรรค์ได้ที่เว็บไซต์ www.ปิดเทอมสร้างสรรค์.com หรือ Facebook : HappySchoolbreak โดยสามารถเลือกกิจกรรมตามกลุ่มวัย พื้นที่ หรือประเภทที่เหมาะสมกับสภาวะรายบุคคลและตรงกับความสนใจได้

ซึ่งมีกิจกรรมมากกว่า 1,200 รายการ ที่ยังจะสะสมเพิ่มเติมขึ้นมาได้ตลอดเวลาที่มีองค์กรจัดกิจกรรมประสานความร่วมมือเข้ามาในจำนวนนี้ สสส. เองนอกจากประสาน



ดร.สุปรียา อุดยานนท์

กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพจากภาคีทุกด้านแล้ว ยังเปิดรับโครงการใหม่เพื่องานปิดเทอมสร้างสรรค์โดยตรงอีก 400 โครงการ อีกด้วย และยังมีตำแหน่งงานสำหรับเยาวชนสมัครเข้ามาทำงานหารายได้และเรียนรู้ชีวิตการทำงานที่หอการค้าไทยประสานผู้ประกอบการทั่วประเทศมีอยู่กว่า 1 หมื่นตำแหน่ง

ประเทศไทยก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว เด็กเยาวชนรุ่นปัจจุบันในยุคที่มีอัตราเกิดลดต่ำลง ต้องแบกรับภาระดูแลผู้สูงอายุในอัตราส่วนที่มากกว่าผู้ใหญ่ในยุคก่อนเคยต้องแบกรับ และยังต้องเผชิญกับโลกอนาคตที่การแข่งขันทุกอย่างทวีความรุนแรงข้ามพรมแดนประเทศ ทุกฝ่ายจึงควรต้องช่วยกันสนับสนุนให้พวกเขาพัฒนาศักยภาพให้มีความพร้อมที่จะเผชิญโลกในอนาคตอย่างมีความหวังและมีความสุข

เช่นเดียวกับเรื่องอื่นๆ ในการเดินทางสร้างสังคมแห่งสุขภาวะของสสส. ที่ไม่อาจทำได้ตามลำพัง เรายังมีเพื่อนร่วมเดินทางอีกมากมาย ที่ยังคงมุ่งมั่นเดินทางเพื่อสร้างสังคมสุขภาวะให้แก่คนไทยทุกคนต่อไป

คนไทยมีสุขภาวะ อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 15 ฉบับที่ 209 มีนาคม 2562

สร้างสุข ☺



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ 2

สุขประจำฉบับ 4

ปิดเทอมสร้างสรรค์ โลกกว้างนอกห้องเรียน

คนสร้างสุข 16

เปลี่ยนโลก ด้วยความรัก

สุขรอบบ้าน 18

ผู้ใหญ่นอนเปล กลับง่าย ความจำดี!

สุขไร้ควัน 20

สุขเลิกเหล้า 21

คนคังสุขภาพดี 22

“มะนาว” คุณแม่มือใหม่ “สายสตรอง”

สุขลับสมอง 23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาไท เขตสกลนคร กรุงเทพฯ 10120

editor@thaihealth.co.th

ดีดีดี
Thai Health

ปิดเทอม
เป็นช่วงเวลาทอง
ที่เด็กๆ ฝันถึง
13 ล้านคน คือจำนวนเด็ก ๆ
ที่อยู่นอกห้องเรียน
ในช่วงปิดเทอมกว่า 3 เดือน



สร้าง

ปิดเทอมสร้างสรรค์

โลกกว้างนอกห้องเรียน

ความสุขที่เกิดขึ้นโดยไม่ต้องคร่ำเคร่งกับตำรา
ย่อมเป็นเรื่องน่าตื่นเต้น เด็กๆ ฝันว่า อยากออกไป
ท่องเที่ยว อยากไปทำกิจกรรมสนุกๆ กับเพื่อน
แต่บางครั้งพ่อแม่ก็คิดแทนว่า สิ่งที่คุณควรทำคือ
การไปเรียนพิเศษเพิ่มเติมความรู้ บางทีความต้องการ
ที่สวนทางกันก็อาจเกิดปัญหาขึ้นได้

สนุก สร้างสรรค์ เกิดทักษะใหม่ๆ สิ่งเหล่านี้ ไม่ได้มีอยู่
ในห้องเรียนเท่านั้น แต่สามารถเกิดขึ้นที่ไหน เมื่อไหร่ก็ได้
หากเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมให้กับเด็กๆ ได้ทำในเวลาว่าง
อย่างปิดเทอม

เคยมีการเก็บข้อมูลเพื่อดูว่ากิจกรรมของเด็กๆ ในช่วง
ปิดเทอมวงจรชีวิตเป็นอย่างไร นักเรียนกว่า 80% จะนอนดิ๊ก
ตื่นสาย และกิจกรรมส่วนใหญ่คือเล่นอินเทอร์เน็ตหรือเล่นเกม
จนถึงเที่ยงคืน ซึ่งจะนำไปสู่โรคอ้วน สมองเฉื่อย และกระบวนการ
คิดไม่พัฒนา

แต่หากพ่อแม่จะด่วนสรุปว่าอย่างนั้น ปิดเทอมก็ควรไป
เรียนพิเศษ อยากให้ลองพิจารณาข้อมูลให้ครบถ้วนกันเสียก่อน
เช่นเริ่มจากความต้องการจริงๆ ของเด็กๆ ว่า อยากทำอะไร
ลูกมีความสนใจในสิ่งไหนเป็นพิเศษ อยากส่งเสริมพัฒนาการ
ด้านใด แล้วค่อยนำไปวางแผนร่วมกันให้ตรงความต้องการ

ช่วงปิดเทอมใหญ่เด็กๆ จะมีเวลาว่างอยู่กับผู้ปกครองมากกว่าช่วงเปิดเทอม ช่วงนี้จึงเป็นโอกาสสำคัญที่เด็กๆ และผู้ปกครอง จะได้มีโอกาสทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อสร้างสัมพันธ์กับเด็ก และสร้างความมั่นใจ การเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมให้แก่เด็กๆ ทำให้มี ทักษะในด้านต่างๆ เพิ่มมากขึ้น

จากผลสำรวจสิ่งที่เด็กๆ อยากทำในเดือนมีนาคม 2561 โดย สสส.ร่วมกับชมรมนักวิจัยไทยเพื่อความสุขชุมชน จำนวน 1,760 ตัวอย่าง พบว่า กิจกรรมที่เด็กเยาวชนตั้งใจจะทำในช่วงปิดเทอม 3 อันดับแรก คือ

71% อยากเล่นมือถือ อินเทอร์เน็ต

53% อยากไปเที่ยวต่างจังหวัด

46% อยากหางานพิเศษทำ

ท่อม สรรค



อัจฉริยะวันว่าง

รายงานสุขภาพคนไทย ปี 2559 พบว่า เยาวชนไทยที่เติบโตในยุคดิจิทัล ใช้เวลาในการเข้าอินเทอร์เน็ตเฉลี่ย 6 ชั่วโมง ต่อวัน โดยกิจกรรมการใช้งานสูงสุด คือ การเล่นเกม ดาวน์โหลดเกม 85% ส่วนการใช้งานเพื่อการศึกษา ค้นหาข้อมูลทาง การเรียนรู้ 31.8%

การติดเกมของเยาวชนไทยเป็นอันดับต้นๆ ของทวีปเอเชีย โดยพบว่าเด็กไทยเล่นเกมออนไลน์ผ่านโทรศัพท์และอินเทอร์เน็ต เฉลี่ยไม่ต่ำกว่า 3.2 ชั่วโมง ในจำนวนนี้ 10-15% เสพติดเกมออนไลน์ขั้นรุนแรงไม่สามารถหยุดเล่นได้ จึงจำเป็นต้องดูแล และช่วยเหลือในการจัดสรรเวลาให้เหมาะสม

ไม่ใช่ว่าการเล่นเกมเป็นสิ่งที่ไม่ดี เพียงแต่ต้องรู้จักแบ่งเวลา และหากิจกรรมอื่นทำควบคู่กันไป เพื่อให้เด็กได้รับการพัฒนา ทักษะหลายๆ ด้าน ซึ่งพัฒนาการที่เด็กวัยเรียน หรือวัยรุ่นต้องการ ไม่ใช่เพียงพัฒนาการด้านปัญญาเท่านั้น แต่เด็กได้เริ่มเข้าสู่สังคม จึงจำเป็นต้องได้รับการสร้างพัฒนาการทางอารมณ์ สังคม ปัญญา ไปพร้อมๆ กัน

เมื่อเด็กเข้าสู่วัยเรียน การปรับตัวให้เข้ากับสังคม และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ ถือเป็นสิ่งสำคัญ เด็กจำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะปฏิบัติตามกฎกติกา รู้จักแบ่งปัน และรู้จักอดทนรอคอย การเจอสังคมใหม่ๆ อยู่เสมอ จะลดการยึดตนเองเป็นศูนย์กลางของทุกอย่าง และรู้จักเรียนรู้ที่จะสร้างการยอมรับในแบบของตนเองได้

การเข้าสังคมหรือทำกิจกรรม ถือเป็นภารกิจให้เด็กรู้จักการควบคุมอารมณ์ของตนเอง เพื่อให้สามารถทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น ซึ่งระหว่างนั้น พัฒนาการด้านอารมณ์จะได้รับการกระตุ้นและเรียนรู้ว่า จะรับมือหรือแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ อย่างไร และกลับมากระตุ้นพัฒนาการทางปัญญาของเด็กอีก

กิจกรรมใหม่ๆ สังคมใหม่ๆ จึงช่วยกระตุ้นพัฒนาการให้เด็กสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ ดังนั้น ในช่วงเวลาปิดเทอมกว่า 3 เดือน จึงเป็นโอกาสทองที่จะวางแผนเพื่อให้เด็กใช้เวลาอย่างสร้างสรรค์และเป็นประโยชน์

แต่ปัญหาของเด็กส่วนใหญ่ คือ ไม่สามารถเข้าถึงกิจกรรมที่ต้องการได้ อาจเป็นเพราะพ่อแม่ ไม่มีเวลาพาไปทำกิจกรรม หรือไม่มีทุนทรัพย์เพียงพอ เด็กๆ จึงทำได้เพียงกิจกรรมใกล้ตัว อย่างดูโทรทัศน์ เล่นเกม เล่นอินเทอร์เน็ตเท่านั้น แต่ความจริงแล้วนอกห้องเรียนมีกิจกรรมดีๆ และสร้างสรรค์ รอให้เด็กๆ เข้าร่วมอีกมากมาย

สสส. และหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน ได้สร้างความร่วมมือด้วยการ สร้างพื้นที่สร้างสรรค์ ให้เด็กได้มีทางเลือกว่าจะเอาเวลาไปใช้อย่างไรให้เกิดประโยชน์ โดยมีกิจกรรมและพื้นที่สร้างสรรค์ที่กระจายทุกภูมิภาค โดยมีพื้นที่นำร่อง 15 จังหวัด ได้แก่

ลำพูน	พะเยา
ลำปาง	น่าน
เลย	ขอนแก่น
กาฬสินธุ์	มหาสารคาม
อุบลราชธานี	สุรินทร์
สระบุรี	สงขลา
พัทลุง	ตรัง และสตูล



ในปี 2562 นี้ มีกิจกรรมถึง 1,248 กิจกรรม รวมถึงการเปิดรับตำแหน่งงานพิเศษ 1 หมื่นตำแหน่ง และการสนับสนุนทุนเพื่อเปิดโอกาสให้เยาวชนได้มีโอกาสคิดริเริ่มกิจกรรมที่สนใจถึง 400 โครงการตลอดทั้งปี

กิจกรรมที่เกิดขึ้นจะช่วยพัฒนาทักษะชีวิต ทักษะทางสังคม ปลอดภัยคุณภาพ ค้นหาแว่นในการทำงาน ตลอดจนความสุขในการเรียนรู้สู่โลกกว้าง เพื่อเติบโตเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์พร้อมในมิติสุขภาพกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม

โลกนอกตำราเรียนนั้นกว้างเกินกว่าที่เด็กๆ จะรู้ได้ด้วยการอ่านจากหนังสือเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ผู้ใหญ่อย่างเราจึงจำเป็นต้องสร้างพื้นที่สร้างสรรค์ เปิดโอกาสให้เด็กๆ ได้ลองออกไปเรียนรู้ทักษะชีวิตด้วยตัวเอง

ปิดเทอม ต้องทำอะไร จึงมีคำตอบรอไว้อยู่แล้ว เพียงแค่ลองเข้าไปดูที่ www.ปิดเทอมสร้างสรรค์.com หรือ Facebook : HappySchoolbreak ที่เป็น ศูนย์กลางการรวบรวมกิจกรรมงานอาสาที่หน่วยงานต่างๆ เปิดโอกาสไว้ให้ ไม่ว่าจะอยากหา กิจกรรมที่ใช่ หรือทำอะไรที่ชอบ

ความสร้างสรรค์ถูกแบ่งเป็นหมวดๆ ไว้ให้ค้นหา

ตามหาความฝัน ร้อง เต้น เล่นดนตรี ศิลปะ และกีฬา สันทนาการประเภทนี้ เป็นการกระตุ้นจินตนาการและความฝันได้อย่างดี

แบ่งปันสังคม ด้วยการทำกิจกรรมจิตอาสาเพื่อผู้อื่น ถือเป็น การลดตัวตนของตนเองด้วยการเสียสละ

ค้นหาตัวตน ฝึกงานในอาชีพที่ใช่ เป็นการจุดประกายทางความคิด และได้ทบทวนสิ่งที่ตัวเองต้องการ แล้วยังมีรายได้พิเศษ ถือเป็นภารกิจทักษะชีวิตอย่างหนึ่ง

สนุก ฝึกฝน เปิดโลกเรียนรู้ เป็นการสร้างความผ่อนคลาย ด้วยกิจกรรม ทำให้ได้เรียนรู้โลก เพิ่มจินตนาการแห่งการเรียนรู้

โลกนอกห้องเรียนกว้างใหญ่ ไม่รู้จักจบ แค่ลองเปิดออกไป

ปิดเทอมสร้างสรรค์ให้เหมาะกับวัย

พัฒนาการของเด็กแต่ละช่วงวัย มีความต้องการและวิธีการกระตุ้นต่างกัน

ประถมต้น ต้องกระตุ้นจินตนาการ ปลูกให้ตามหาความฝัน ดนตรี กีฬา ศิลปะที่ชอบ หรือเปิดโลกให้เรียนรู้กิจกรรมใหม่ ซึ่งกิจกรรมที่เกิดขึ้นช่วงวัยนี้ จะทำให้เด็กรู้จักความรับผิดชอบ เข้าสังคม รู้จักทำงานเป็นทีม ดนตรี กีฬา จะช่วยเรื่องการเรียนรู้เพื่อนใหม่ มีวินัย กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์



กิจกรรม : เล่นกีฬา ดนตรี วาดภาพ ศึกษาวัฒนธรรม ศิลปะที่บ้าน เข้าพิพิธภัณฑ์



ประถมปลาย มัธยมต้น ยังจำเป็นต้องได้รับการกระตุ้นจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ แต่เพิ่มเติมเรื่องการเปิดโลกการเรียนรู้ให้สามารถรู้จักการแก้ปัญหา ทำงานเป็นทีม รู้จักการเข้าสังคม เข้าใจความแตกต่างทางวัฒนธรรม รู้จักการแบ่งปันต่อสังคม เสียสละเพื่อผู้อื่น

กิจกรรม : เข้าค่ายกิจกรรมต่างๆ วางแผนท่องเที่ยวด้วยตัวเอง ทำงานอาสา

มัธยมปลาย อาชีวศึกษา เด็กมีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น ต้องให้โอกาสเลือกทำหรือฝึกทักษะที่สนใจ เช่น ภาษา คอมพิวเตอร์ การเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมต่างๆ จะได้ใช้ทักษะการเข้าสังคม ทำงานเป็นทีม ไปพร้อมๆ กับการค้นหาตัวเอง ว่าต้องการอะไรในชีวิต

กิจกรรม : เข้าค่าย ค่ายอาสา งานอาสา การท่องเที่ยว งานหารายได้พิเศษ การเรียนหลักสูตรระยะสั้นๆ



นักเรียนนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมปิดเทอมสร้างสรรค์ 1,695 ตัวอย่าง

14 จังหวัดกระจายในทุกภูมิภาคของประเทศ : กรุงเทพมหานคร นนทบุรี นครราชสีมา บุรีรัมย์ สุรินทร์ อำนาจเจริญ เพชรบุรี ชลบุรี เชียงราย พิษณุโลก สุราษฎร์ธานี พัทลุง สงขลา และยะลา ระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม - 30 พฤศจิกายน 2561

สิ่งที่คาดหวัง เด็กๆ คาดหวังว่า จะได้ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ เรียนรู้การทำงานร่วมกับผู้อื่น รู้จักเพื่อนใหม่ และนำความรู้ไปใช้ในชีวิตจริง

หลังเข้าร่วม 85% ของเด็กและเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรม ระบุว่า ได้รับประโยชน์จากกิจกรรม คือ การได้ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ เปิดประสบการณ์ใหม่ ฝึกคิด เรียนรู้สิ่งต่างๆ นำความรู้ไปใช้ในชีวิตจริง

กิจกรรมที่เด็กและเยาวชนเข้าร่วมในช่วงปิดเทอม

กิจกรรม	
48%	กิจกรรมเข้าค่าย (ค่ายลูกเสือ, ค่ายวิชาการ, ดนตรี/ศิลปะ, เสริมทักษะผู้นำ โครงการตามรอยพระราชดำริ, อาสาพัฒนาชุมชน)
22.4%	ท่องเที่ยว (ท่องเที่ยวในชุมชน, แหล่งธรรมชาติ, ทัศนศึกษาทางประวัติศาสตร์)
21.9%	กิจกรรมกีฬา
19.8%	สวนสาธารณะ
15.5%	ทำงานพิเศษ (ลูกจ้างตามบริษัท ห้าง ร้าน หรือหน่วยงานราชการ ช่วยงานครอบครัว การปลูกพืชผักไว้ขาย การขายของตามตลาดนัดในชุมชน)
14%	ลานดนตรี, ศิลปวัฒนธรรม
12.3%	แหล่งเรียนรู้ใกล้บ้าน
10%	เรียนพิเศษ
7.1%	ขายของออนไลน์
6.8%	ฝึกงาน

9 วิธีสร้างทักษะชีวิตให้ลูก

การฝึกให้เด็กๆ พร้อมเผชิญหน้ากับชีวิต เรียนรู้ที่จะอยู่อย่างมีความสุขในสังคม เป็นหน้าที่ของพ่อแม่ที่ต้องช่วยเตรียมตัว ลงมือสร้างด้วยการให้เด็กได้ทดลองใช้ชีวิต และเรียนรู้ไปกับสิ่งต่างๆ

1. สอนมารยาทการเข้าสังคม คำขอโทษ ขอบคุณ ทักทาย มีหางเสียง รู้จักความเป็นสุภาพบุรุษ สุภาพสตรี สิ่งเหล่านี้เป็นพื้นฐานเริ่มต้นง่ายๆ ที่จะทำให้อยู่ในสังคมได้อย่างดี

2. สอนลูกให้ทำงาน ความรับผิดชอบเล็กๆ น้อยๆ อย่างงานบ้าน สอนให้รู้คุณค่าของงาน การไม่ปล่อยเวลาให้ไร้ประโยชน์ ทำตนเองให้เกิดคุณค่า ฟังพาตัวเองได้

3. คิดก่อนทำ ทำให้เกิดการหยุดคิดทุกครั้งที่จะตัดสินใจทำอะไร และชี้ให้เห็นถึงผลกระทบกระทำของสิ่งที่เลือกทำ ไม่ว่าจะดี หรือไม่ดีก็ตาม เพื่อเป็นบทเรียนกับตัวเอง

4. มีความรับผิดชอบ ไม่ว่าจะได้รับมอบหมายเรื่องอะไรก็ตาม เช่น มีความรับผิดชอบต่อการเรียน ต้องหมั่นหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ

5. เลือกรับประทานให้เป็น ไม่ใช่แค่รับประทานสิ่งที่ชอบ แต่สิ่งที่ไม่ชอบก็ต้องรับประทานด้วย โดยเฉพาะเมื่อสิ่งนั้นมีประโยชน์ รู้จักคุณค่าของอาหาร รับประทานให้ครบ 5 หมู่ และไม่รับประทานหวาน มัน เค็ม จนเกินพอดี

6. วางแผนการเงิน รู้จักรายรับ และรายจ่ายของตนเอง ออมเงินให้เป็นนิสัย รู้จักประมาณตน รู้วิธีหาเงินมากกว่าการใช้เงิน

7. รู้จักดูแลจิตใจ ทำชีวิตให้สดชื่น มีความสุข รู้จักวิีคลายเครียด มีเมตตา รู้หนทางของการผ่อนคลาย ปล่อยวาง ชื่นชมและให้กำลังใจตัวเองให้เป็น

8. รู้จักรักสุขภาพ หมั่นออกกำลังกายให้กลายเป็นนิสัย มีกีฬาที่ชอบ นอกเหนือจากทำให้ร่างกายให้แข็งแรง ก็ยังทำให้จิตใจแข็งแรง รู้จักแพ้ชนะอีกด้วย

9. รักสิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมที่เป็นมลพิษ ทำร้ายที่สุดก็ส่งผลถึงทุกคน ต้องเริ่มจากตัวเองไม่สร้างมลพิษ เช่น แยกขยะ ไม่ทิ้ง ไม่ทำลาย เทานี้ก็ช่วยได้มากแล้ว



เทคนิคการพัฒนาภาษาอังกฤษ ฝึกการใช้ภาษา ให้ปิดเทอมสร้างสรรค์ ฉบับ ครูคริสโตเฟอร์ ไรท์



see

หัดอ่าน คู ภาษาอังกฤษในสื่อ เช่น อ่านศัพท์ในเมนูอาหาร สังเกตศัพท์จากหนังสือที่ชอบ



say

พูดตามในสิ่งที่ได้ยิน หาเพื่อน หรือชาวต่างชาติ หัดพูดด้วยบ่อยๆ



sound

ฟังเพลงภาษาอังกฤษ ฟังข่าววิทยุภาษาอังกฤษ ให้คำ วิธีพูด การออกเสียงเข้าหูบ่อยๆ



sense

คิดและเปิดใจเรียนรู้ ฝึกทำซ้ำๆ ให้กลายเป็นกิจวัตร





แดเนียล วอง อดีตนักเรียนทุนมหาวิทยาลัย Duke ชายหนุ่มผู้เขียนหนังสือขายดีของลิงคโปร์ที่ชื่อว่า *"The Happy Student : 5 Steps to Academic Fulfillment and Success"* หรือ *"5 ขั้นตอนประสบความสำเร็จทางการศึกษาในฉบับที่นักเรียนก็มีความสุข"* ได้นำเสนอสิ่งที่ควรทำช่วงปิดเทอม ซึ่งสามารถนำมาปรับใช้กับนักเรียนทุกคนเลยก็ได้ โดยมี 16 ข้อแนะนำ

ทบทวนการสอบครั้งที่ผ่านมาว่า **หนึ่ง** อะไรที่ทำได้ดีในการสอบครั้งที่ผ่านมา **สอง** อะไรที่ทำได้ไม่ดีในการสอบครั้งที่ผ่านมา **สาม** ในการเรียนเทอมหน้า คุณจะทำอะไรที่แตกต่างไปตั้งเป้าหมายในการเรียนเทอมหน้า โดยเน้นที่กระบวนการทำให้ถึงเป้าหมายมากกว่าการตั้งผลสัมฤทธิ์ เพราะจะทำได้ง่ายกว่า เช่น ทำโจทย์เลขวันละ 3 ข้อจะง่ายกว่าทำเกรดให้ได้ เอ



- > ดูวิดีโอออนไลน์ หรือภาพยนตร์สารคดี
- > ทำงานช่วงปิดเทอม โดยไม่คิดว่าจะได้เงินเท่าไร แต่จะได้เรียนรู้อะไรจากสิ่งที่ทำ
- > เรียนภาษาอื่นๆ ผ่านทางเว็บไซต์ หรือช่องออนไลน์ก็ได้ เพื่อเพิ่มคลังคำศัพท์ภาษา
- > ทดลองงานอาสาสมัคร โดยเลือกจากสิ่งที่สนใจ หรืออยากช่วยเหลือ
- > ทำสุขภาพดีให้เป็นนิสัย ไม่ใช่แพชั่น รับประทานอาหารที่ดีเพื่อสุขภาพ ออกกำลังกาย และนอนหลับให้เพียงพอ
- > เรียนรู้ทักษะใหม่ๆ เช่น ทำอาหาร วาดรูป การฟัง การคิด
- > อ่านหนังสือชกเล่ม ลองหัดเขียนเรื่องอะไรก็ได้ที่ชอบ หรือเขียนขอบคุณคนใกล้ตัว
- > เรียนคอร์สออนไลน์ หางานอดิเรกใหม่ๆ ทำ
- > ซ่อมแซม หรือทำงานฝีมือ เช่น ซ่อมพัดลมที่เสีย/หมอนที่ขาด ประกอบเฟอร์นิเจอร์
- > ไปพิพิธภัณฑ์เพิ่มพูนความรู้ให้ตัวเอง ตีמד้ากับธรรมชาติ
- > เริ่มต้นทำธุรกิจ ควบคู่ไปกับการเรียนรู้บริหารเงิน หรือขายของมือสอง
- > หางานอดิเรกใหม่ๆ เช่น การวิ่ง ทำสวน เต้น ถ่ายรูป
- > สำรวจมหาวิทยาลัยใกล้บ้าน หรือสำรวจมหาวิทยาลัยที่อยากเรียน
- > ติดต่อเพื่อนเก่า หรือญาติ หรือ เรียนรู้เกี่ยวกับประวัติครอบครัว

สิ่งเหล่านี้ ถือเป็นทางเลือกและเป็นคำแนะนำ ที่ทุกคนสามารถนำไปปรับใช้ได้ โดยแทบไม่ต้องลงทุนอะไร เพียงแค่รู้จักการจัดสรรเวลา และเปิดโอกาสให้ตัวเองได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เท่านั้นเอง

การเรียนทีละขั้นเป็นสิ่งที่ จะช่วยให้พัฒนาภาษาได้

เริ่มจากการเรียนภาษาอังกฤษในชีวิตประจำวัน เรียนจากบทเรียนต่างๆ และเรียนเพื่อการทำงาน การเรียนทีละขั้นจะทำให้เกิดความเข้าใจ ซึ่งสามารถฝึกฟัง พูด ในชีวิตประจำวันแบบฟรีๆ ด้วยตัวเองได้

- **ESL PODCAST** เป็นการเรียนรู้ทักษะการฟัง จากบทสนทนา และคำศัพท์ ซึ่งปรับระดับความเร็วได้
- **BBC LEARNING ENGLISH** ได้ทั้งไวยากรณ์ คำศัพท์ การออกเสียงสำเนียงบริติช
- **VOICE OF AMERICA** แหล่งรวมข่าว รายการดนตรี วัฒนธรรม

การฝึกอ่านด้วยตัวเอง เริ่มจากอ่านหนังสือที่ชอบ หรือหนังสือพิมพ์ เข้าแอปพลิเคชัน ทดสอบทางภาษาเพื่อฝึกไวยากรณ์

การฝึกทักษะการเขียน LANG-8.com เป็นเว็บไซต์ที่เมื่อเขียนเนื้อหาเสร็จและกด publish จะมีสมาชิกด้วยกันที่เป็นเจ้าของภาษามาช่วยปรับไวยากรณ์ให้ถูกต้อง



นางนภาพร กิตติภวสิน
คุณแม่ที่มีลูกอายุ 14 ปี และ 9 ปี

ช่วงก่อนปิดเทอมเราจะเริ่มมองหา กิจกรรมที่น่าสนใจไว้ก่อน โดยดูจากเว็บไซต์ สื่อออนไลน์ต่างๆ รวมทั้งกลุ่มผู้ปกครองจะมีการแลกเปลี่ยนกิจกรรมที่สนใจระหว่างกัน เพื่อนำมาเป็นตัวเลือกเพื่อนำมาตัดสินใจ

ด้วยกันกับเด็กๆ ส่วนกิจกรรมที่จะเลือกไว้ ก็จะเลือกมาจากความสนใจ ความถนัดของลูกเป็นอันดับแรก โดยยึดหลักว่า จะไม่มีการบังคับกัน เพราะหากเด็กๆ ไม่สนใจ ไม่อยากทำ ต่อให้ทำไปก็ไม่ได้ประโยชน์อะไร การทำกิจกรรมจึงเอาลูกเป็นที่ตั้ง ว่า ต้องการอะไรจริงๆ

“การที่เด็กได้มีกิจกรรมนอกโรงเรียน จะช่วยเปิดโลกกว้างและประสบการณ์ที่นอกเหนือจากห้องเรียน ทำให้รู้จัก เพื่อนต่างโรงเรียน ได้สร้างสังคมใหม่ๆ โลกจะกว้างมากกว่าเดิมที่เคยเป็น แน่แน่นอนว่า การที่ลูกได้ทำกิจกรรมที่ถนัด ที่เขาสนใจก็ยิ่งไปช่วยส่งเสริมความสามารถที่เขาได้อยู่ให้เพิ่มขึ้นอีกด้วย”

โชคดีที่โรงเรียนในระหว่างเทอมก็จะมีกิจกรรมให้เด็กๆ ได้ทำอยู่ตลอด ไม่ว่าจะเป็นดนตรี กีฬา หรืองานจิตอาสา เด็กๆ ก็จะได้เรียนรู้ในการทำกิจกรรมมาจาก ช่วงเวลานั้น เมื่อปิดเทอมเด็กๆ ก็จะมีตัวเองอยากทำ หรือไม่อยากทำอะไร ซึ่งเมื่อลูกเริ่มโต สิ่งที่เปลี่ยนไปคือ เราจะไม่สามารถช่วยแนะนำกิจกรรมได้เหมือน เด็กๆ เพราะเริ่มมีความคิด ความต้องการเป็นตัวเองที่ชัดเจนขึ้น ทำให้ลูกเลือก กิจกรรมด้วยตัวเอง หรือเลือกกิจกรรมตามที่เพื่อนทำ โดยเฉพาะเวลาที่มีเพื่อน ร่วมทำกิจกรรมนั้นๆ ก็จะทำให้ลูกอยากออกไปทำกิจกรรมช่วงปิดเทอมมากขึ้น

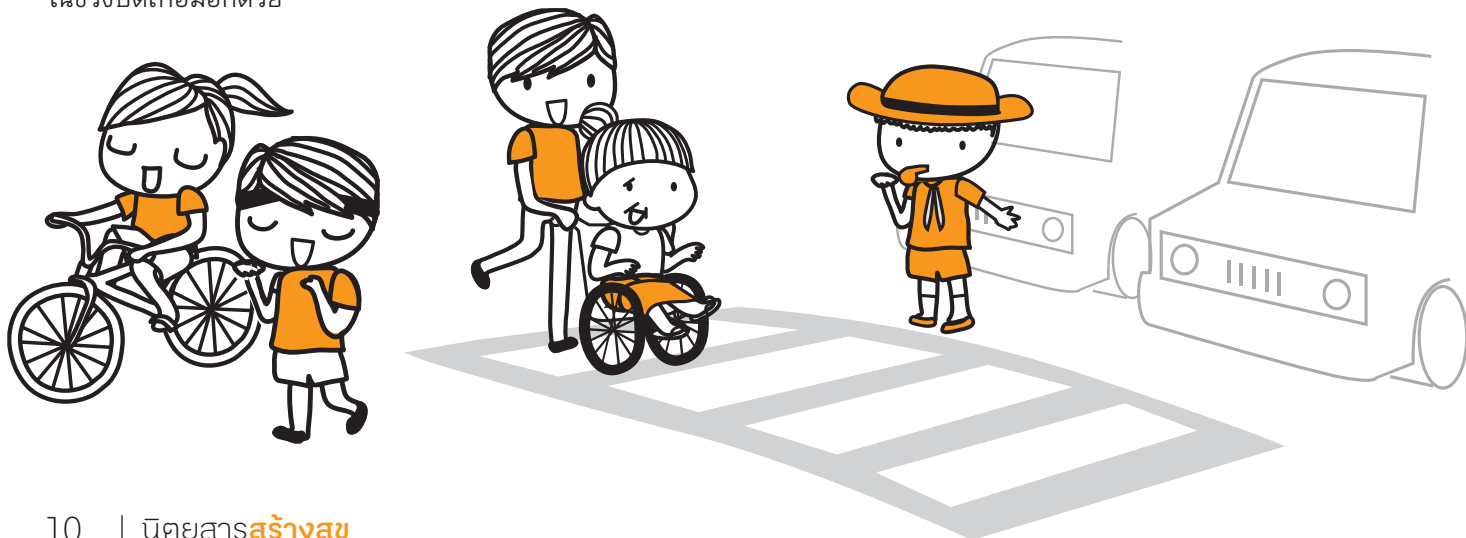


สำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) องค์กร

ภาครัฐ เอกชน และภาคประชาสังคม มองเห็นโอกาสช่วงปิดเทอมที่เด็กๆ สามารถ ใช้เวลาว่างที่เป็นประโยชน์ เต็มเต็มทักษะชีวิต เพื่อเติบโตเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ พร้อมในมิติสุขภาพกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม จึงสนับสนุนให้เกิดกิจกรรม “ปิดเทอมสร้างสรรค์” ภายใต้แนวคิด “อัศจรรย์วันว่าง” โดยการส่งเสริมสนับสนุน

ให้เด็กและเยาวชนไทยทุกกลุ่มได้มีโอกาสเข้าถึงกิจกรรม แหล่งเรียนรู้ และพื้นที่สร้างสรรค์

โดยมีกลุ่มเป้าหมาย คือ เด็กและเยาวชน ตั้งแต่ระดับประถมต้น-อุดมศึกษา ที่สำคัญกิจกรรมในโครงการ ปิดเทอมสร้างสรรค์ ยังถือเป็นกระดุมเครื่องช่วยความร่วมมือจากภาครัฐ เอกชน และประชาสังคม เพื่อรวบรวมกิจกรรมและพื้นที่สร้างสรรค์ที่จัดขึ้น ในช่วงปิดเทอมอีกด้วย





นางสาวณัฐยา บุญภักดี

ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาวะเด็ก เยาวชน และครอบครัว
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

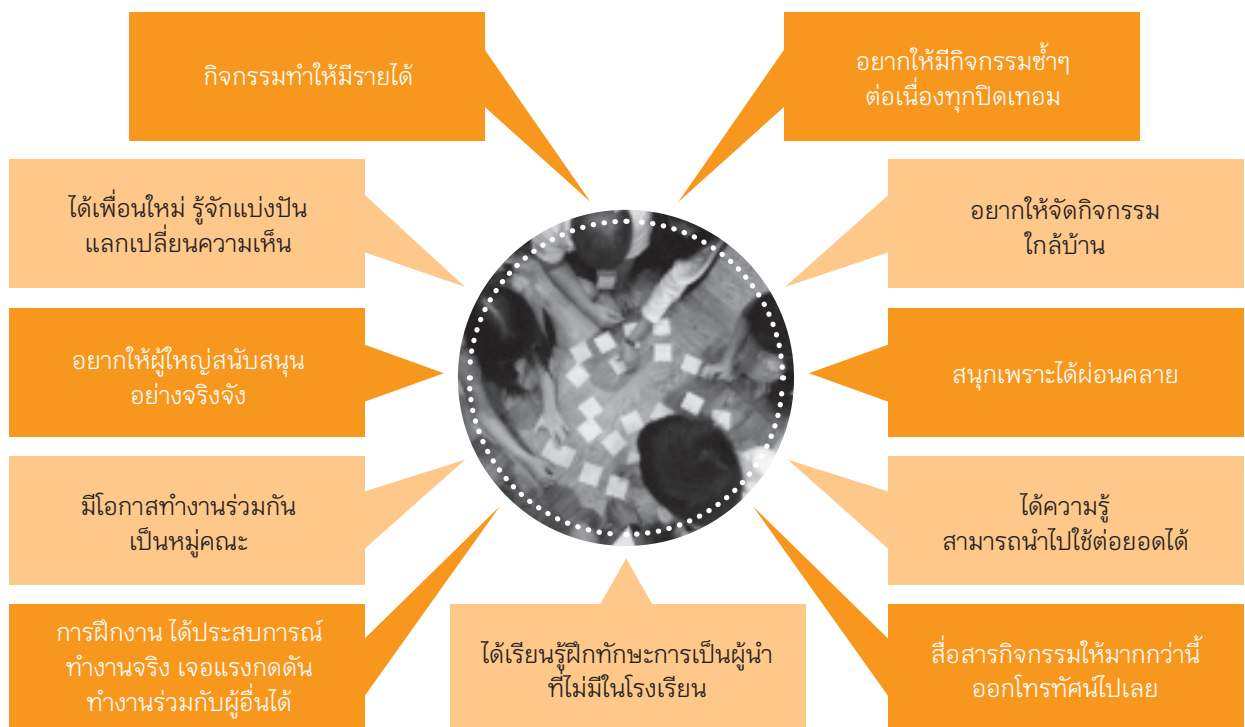
ปิดเทอมสร้างสรรค์ได้มุ่งเน้นการสร้างโอกาสแห่งการเรียนรู้แก่เด็กและเยาวชน ในช่วงปิดเทอมและวันหยุดให้เกิดประโยชน์ โดยขยายช่องทางการเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร สถานที่ที่มีกิจกรรมดีๆ และแหล่งเรียนรู้ที่สร้างสรรค์ เพื่อสร้างการรับรู้รับทราบแก่พ่อแม่ ผู้ปกครอง เด็ก และเยาวชน ถึงกิจกรรมที่น่าสนใจในช่วงปิดเทอม เพื่อสร้างโอกาสในการจุดประกายความฝัน และการเรียนรู้แก่เด็ก และเยาวชน และการเชื่อมร้อยภาคีเครือข่าย ร่วมสร้างสรรค์กิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะอย่างหลากหลายทั้งส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค

สสส. จัดให้มีเวทีประชุมทำความเข้าใจเครือข่ายผู้จัดการปิดเทอมสร้างสรรค์ ภายใต้โครงการพัฒนาเครือข่ายผู้จัดการปิดเทอมสร้างสรรค์และขับเคลื่อนกิจกรรมปิดเทอมสร้างสรรค์ เพื่อให้ผู้จัดการปิดเทอมสร้างสรรค์เข้าใจถึงเป้าหมาย แนวทาง บทบาทหน้าที่ และการขยายเครือข่ายภาคีระดับจังหวัดและระดับท้องถิ่นของตนเอง ตลอดจนสามารถคัดเลือกกิจกรรมสร้างสรรค์ต้นแบบ

การส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนไทย ใช้เวลาว่างในช่วงปิดเทอมและวันหยุดให้เกิดประโยชน์ต้องอาศัยความร่วมมือจากภาคีด้านเด็กและเยาวชนทั้งจากส่วนกลาง ส่วนภูมิภาคและเครือข่ายการเรียนรู้ในท้องถิ่น ร่วมกันสร้างสรรค์กิจกรรมที่สนับสนุนให้เด็กและเยาวชนได้มีโอกาสเรียนรู้นอกห้องเรียน

รวมทั้งการสร้างเครือข่ายผู้จัดการปิดเทอมสร้างสรรค์ ในแต่ละจังหวัด ซึ่งทำหน้าที่ประสานความร่วมมือระหว่างผู้จัดกิจกรรมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม เชื่อมโยงบุคคลหรือหน่วยงานทุกภาคส่วนที่ทำกิจกรรมในลักษณะเดียวกัน ให้มาทำงานร่วมกันเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับเด็กและเยาวชนไทยให้ครบทุกมิติทั้ง 4 ด้านการเรียนรู้ คือ ตามความฝัน ค้นหาตัวตน แบ่งปันสังคม และสนุกฝึกฝนเปิดโลกเรียนรู้

เสียงสะท้อนจากเด็ก เยาวชน ถึงกิจกรรมปิดเทอมสร้างสรรค์



เมื่อปิดเทอมสร้างสรรค์ เดินทางไปถึงชายแดนใต้



“กลุ่มลูกเหรียญ” หรือ “สมาคมเด็กและเยาวชนเพื่อสันติภาพชายแดนใต้” ที่ทำงานด้านการปกป้องคุ้มครองช่วยเหลือเยียวยาพัฒนาเด็กและเยาวชนในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้มานานกว่า 15 ปี ใช้โอกาสในช่วงปิดเทอมเข้าไปเปิดพื้นที่การเรียนรู้ควบคู่ไปกับการเสริมสร้างจินตนาการผ่านกิจกรรม “นิทานยุติความรุนแรงสัจจรรในโรงเรียนตาดีกา” ภายใต้กิจกรรม “ปิดเทอมสร้างสรรค์” ที่ทาง สสส. ร่วมกับองค์กรภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาสังคม ขับเคลื่อนให้เกิดขึ้น

เด็กๆ เกือบ 100 คนแต่งกายด้วยเสื้อผ้าสีสันสดใสที่มายืนรอพี่ๆ อาสาสมัครจากกลุ่มลูกเหรียญอย่างใจจดใจจ่ออยู่ที่โรงเรียนตาดีกาบ้านบานา อ.เมือง จ.ปัตตานี ยืนยันได้เป็นอย่างดีถึง “โอกาส” ที่พวกเขาไม่ค่อยได้รับ แม้ว่าภาษามลายูท้องถิ่นที่ถูกสื่อสารออกมาอาจจะฟังไม่เข้าใจสำหรับคนนอกพื้นที่ แต่สีหน้าและแววตา รวมถึงอากัปกิริยาของเด็กๆ ที่แสดงออกมานั้น สื่อให้เห็นได้ถึงความตื่นเต้นและตั้งใจที่เขาจะได้สัมผัสกับกิจกรรมสนุกๆ และเรื่องราวดีๆ จากนิทานต่างๆ

หลังจากพี่ๆ อาสาสมัครช่วยกันเปลี่ยนห้องเรียนให้กลายเป็นเวทีการแสดงขนาดย่อม การแสดงละครประกอบการเล่านิทานก็เริ่มต้นขึ้น โดยการใช้ภาษาไทยสลับกับภาษามลายูเพื่อสร้างความน่าสนใจควบคู่ไปกับการอธิบายความหมายให้เด็กๆ เกิดความเข้าใจมากขึ้น

“มดน้อยกับช้างใหญ่” เป็นนิทานเรื่องแรกที่ถูกนำมาเล่าเป็นเรื่องราวของช่างเกรเจ้าป่าที่ต้องยอมสยบกับการรวมพลังของเหล่ามดจนเกิดเป็นข้อตกลงของการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขโดยไม่ใช้ความรุนแรง ต่อด้วยนิทานเรื่อง “เจ้าเปิดกับเจ้าไก่สุกได้บนความหลากหลาย” ที่สอดแทรกให้เห็นคุณค่าและเคารพในความแตกต่างอย่างคนไทยพุทธและคนไทยมุสลิมที่สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข และ “นิทานเศรษฐีจพอเพียง” ที่สอนให้เด็กๆ รู้จักกับความพอเพียงและความประหยัด เป็นต้น

นางสาวนงมา เสกหวัง นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี อาสาสมัครกลุ่มลูกเหรียญ **ผู้เล่านิทานเรื่องเจ้าเปิดกับเจ้าไก่สุกได้บนความหลากหลาย** กล่าวว่า นิทานเรื่องนี้จะสอนให้รู้จักที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นที่มีความแตกต่างกันเหมือนเปิดที่ว่ายน้ำเก่งกับไก่ที่ว่ายน้ำไม่เป็น แต่ทั้งสองก็สามารถทำกิจกรรมร่วมกันและมีความสุขด้วยกันได้

“ในระหว่างการเล่านิทานและชวนน้องๆ habทสรูปในท้ายเรื่อง เราจะเปรียบเทียบให้เด็กๆ เห็นถึงความแตกต่างทั้งเชื้อชาติ ศาสนา ภาษาศึกษา วัฒนธรรม สีผิว เพศ แต่ทุกคนก็สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุขด้วยการหาจุดร่วมและการปรับตัวเข้าหากัน เป็นการเปิดมุมมองของน้องๆ ให้เห็นและเข้าใจในความต่างว่าไม่ว่าจะเป็นคนไทยพุทธหรือคนไทยมุสลิม เราก็สามารถเป็นเพื่อนกันได้และอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข”

กิจกรรมน่าสนใจปิดเทอมนี้

- เข้าครัวด้วยกันจูเนียร์

โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ เด็กๆ เรียนรู้การทำอาหารและขนมง่ายๆ จากหม้อหุงข้าวโดยเชฟคนตาบอด ระหว่างวันที่ 1-5 เมษายน 2562 โดยบริษัท กล่องดินสอ จำกัด

- ชวนน้องคุณก

ปกป้องห้วยขาแข้ง ศึกษาเรื่องราวของนกแต่ละชนิด วาดรูปสร้างงานศิลปะ

- คลองเคยดีจัง

Play and Learn ที่ Music Sharing คลองเคย เด็กเรียนรู้กิจกรรมการทำงานเป็นทีม ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่านกิจกรรมศิลปะ และดนตรี

- งานกิจกรรมอาสาสมัครศิริราช

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล กทม. มีกิจกรรมย่อยต่างๆ ซึ่งจัดทั้งภายในองค์กร และภายนอกองค์กร เช่น อาสาประคองบัน ปูลูก บั้น หา RC ทำผ้ามัดย้อม คินสายน้ำบางเจ้าสามารถดูได้ที่เพจ กิจกรรมอาสาศิริราช

- เทียวกินเล่น

เรียนรู้วิถีชาวจีน นั่งสองแถวตระเวนกินเส้นก๋วยเตี๋ยวที่มีเรื่องเล่าของชาวจีน ตั้งแต่ในเมือง-หนองฉาง-ทุ่งนา สืบเสาะค้นหาร้านอาหารก๋วยเตี๋ยวที่อยู่คู่บ้านคูเมืองอุทัยธานี 10 แห่งแล้วเล่าเรื่องผ่านสื่อออนไลน์ โดยเครือข่ายพลเมืองเด็กเมืองพระชนกจักรี

โลกนอกห้องเรียนรออยู่

• **พิพิธภัณฑ์น่าสนใจ** ทุกจังหวัดล้วนมี พิพิธภัณฑ์ ถ่ายทอดเรื่องราวของท้องถิ่นนั้นๆ และยังมีพิพิธภัณฑ์ที่รวบรวมความรู้ ความสนใจเฉพาะด้านอีกมากมาย ซึ่งถือเป็นสถานถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจในอาชีพต่างๆ ที่จะเกิดเป็นแรงบันดาลใจได้อย่างดี

• **หอศิลป์วัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร** ใจกลางกรุงเทพฯ ถือเป็นสถานที่จัดแสดงนิทรรศการซึ่งมีเรื่องราวน่าสนใจด้านศิลปะ วัฒนธรรมหมุนเวียนมาจัดงานตลอดเวลา ไม่ว่าจะครั้งไหนที่ไปเยือนก็ไม่เคยเบื่อ เพราะมีผลงานใหม่ๆ ตลอดเวลา

• **พิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์** คลอง 5 จ.ปทุมธานี ที่เดียวกันนี้ยังมี พิพิธภัณฑ์ธรรมชาติวิทยา และพิพิธภัณฑ์เทคโนโลยีสารสนเทศตั้งอยู่ด้วย ถือเป็นสถานที่ที่ชวนค้นพบทดลอง ปลูกความเป็นนักวิทยาศาสตร์ในตัว มีกิจกรรมหมุนเวียน เช่น ปิดเทอมนี้จะมีนิทรรศการ “Spy : Code Breaker” “ปฏิทินจักรวาลไทย 200 ปี”

• **จิตอาสาเพื่อผู้อื่น** เป็นการฝึกตนเองรูปแบบหนึ่ง ให้รู้จักความอดทน เสียสละ ที่จะทำเพื่อผู้อื่น ซึ่งเป็นเรื่องยากกว่าการทำเพื่อความสุขของตัวเอง เพราะงานจิตอาสา นั้นอาจต้องเหนื่อย ไม่ได้ทำแล้วตัวเองสนุก ดังนั้นจึงถือเป็นการฝึกตัวเองรูปแบบหนึ่ง

• **จิตอาสาสนุกเพื่อน้อง** เป็นงานทำสมุดทำมือจากกระดาษรีไซเคิลให้น้องๆ ด้อยโอกาส เพราะมีเด็กจำนวนมาก ที่ขาดโอกาสแม้กระทั่งอุปกรณ์การเรียน เมื่อบวกกับแนวคิด อนุรักษ์ทรัพยากร จึงกลายเป็นการเปิดรับผู้มีจิตอาสาไปทำสมุดด้วยกัน ทำโดย Paper Ranger จิตอาสาทำสมุดเพื่อน้อง

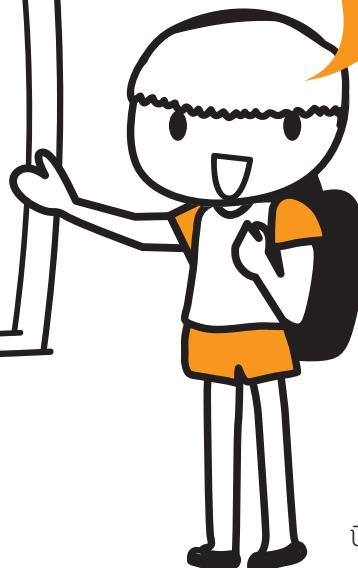
• **ค.เต่าตัวน้อย กับรอยตะไคร่ที่หายไป** ที่ศูนย์อนุรักษ์พันธุ์เต่าทะเลกองทัพเรือ สัตหีบ กิจกรรมเพื่อปลูกจิตสำนึก และอนุรักษ์เต่าทะเล ผ่านกิจกรรมเรียนรู้ เช่น ชัดทำความสะอาด สะอาดบ่อเต่า พร้อมช่วยกันนำ ต.เต่าตัวน้อยกลับลงสู่บ่อเต่า รวมทั้งฟังบรรยายจากผู้ดูแลเต่าทะเล

• **งานพิเศษค้นหาตัวเอง** การค้นหาตัวเองบางครั้งก็ไม่สามารถทำได้โดยการนั่งคิดฝัน แต่การออกไปทดลองทำงานจริงๆ ฝึกงานในอาชีพที่ใช้ แถมยังเกิดรายได้พิเศษ ก็เป็นการฝึกทักษะชีวิตเพื่อสร้างความแข็งแกร่งกับตัวเองอีก รูปแบบหนึ่ง โดยมีหน่วยงานเอกชนเปิดรับมากมาย

• **ร้านกาแฟในฝัน** หลายคนมีความฝันว่าอยากเปิดร้านกาแฟสตาร์บัคส์ ได้เปิดโอกาสให้เด็กๆ ตั้งแต่ชั้น ม.ปลาย ได้สมัครทำงานพาร์ทไทม์ เรียนรู้กระบวนการทำงาน การจัดการร้าน จากร้านกาแฟที่มีสาขามากมายทั่วโลก เพื่อเก็บเกี่ยวประสบการณ์

• **TK needs you** อุทยานการเรียนรู้ TK park เปิดโอกาสให้นักเรียน/นักศึกษา ที่มีใจรักห้องสมุด ร่วมเป็นส่วนหนึ่งกับ TK team ทั้งงานจัดเก็บและดูแลชั้นหนังสือ ดูแลห้องสมุดให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ตอบคำถาม แนะนำการค้นหาหนังสือแก่ผู้ใช้บริการ เสริมสร้างทักษะงานบริการ และส่งต่อความรู้ดีๆ แก่คนอื่นๆ

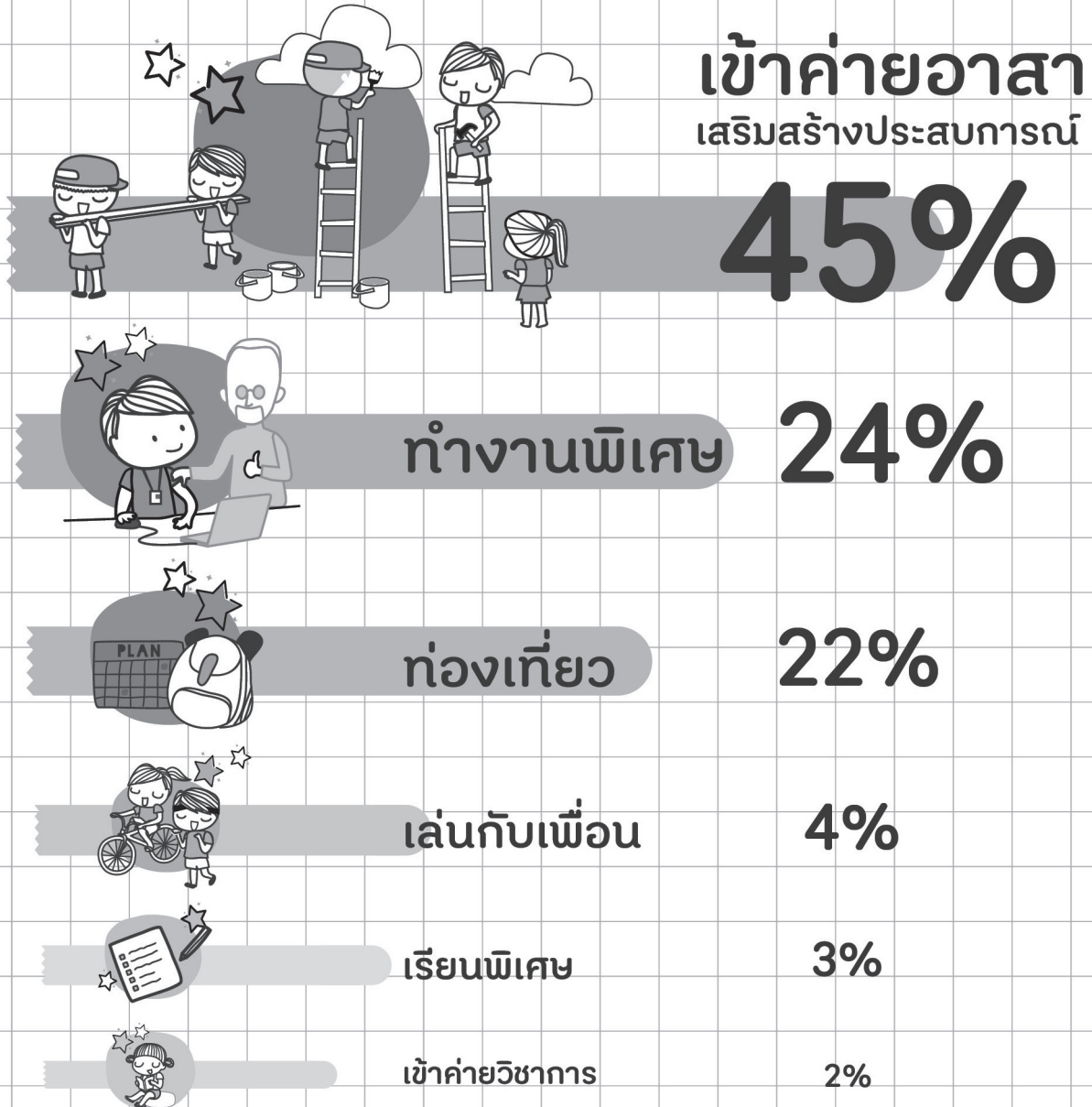
มาค้นหากิจกรรม และสร้างความอัศจรรย์ ช่วงปิดเทอมกันเถอะ



ปิดเทอมนี้ เด็กและเยาวชนอยากทำอะไร?

(ข้อมูลจากการสำรวจความคิดเห็นบนหน้าเฟซบุ๊ก สสส. ตั้งแต่วันที่ 18 - 22 กุมภาพันธ์ 2562)

ปิดเทอมใหญ่ เป็นช่วงเวลาว่างของเด็กเยาวชน ที่ผู้ปกครองต่างมองหากิจกรรมหรือสถานที่เสริมสร้างทักษะความรู้ให้แก่บุตรหลาน นอกเหนือจากห้องเรียน



สสส. และภาคีเครือข่าย สนับสนุนให้เกิดกิจกรรม **'ปิดเทอมสร้างสรรค์'** เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตและสังคม ปลอดภัยศึกษาภาพ ตลอดจนการเรียนรู้โลกกว้าง และเติบโตสมบูรณ์พร้อมในทุกมิติ

สามารถค้นหากิจกรรมและสร้างความอัจฉริยะช่วงปิดเทอม ได้ที่ www.ปิดเทอมสร้างสรรค์.com



ปิดเทอมสร้างสรรค์

สสส

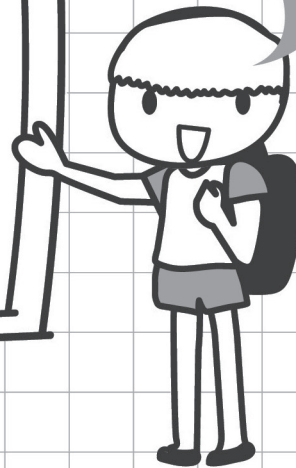


ปิดเทอม สร้างสรรค์

กิจกรรมวันว่าง



มาค้นหากิจกรรม
และสร้างความอัศจรรย์
ช่วงปิดเทอมกันเถอะ



“กิจกรรมวันว่าง”



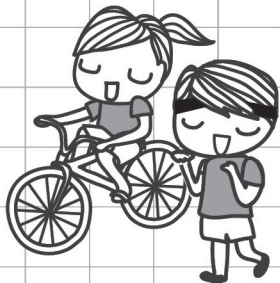
วันว่างตามหาฝัน

ร้อง เต้น เล่นดนตรี ศิลปะหรือกีฬา
ทดลองทำกิจกรรมที่ฝัน



วันว่างเปิดโลกเรียนรู้

เรียนรู้โลกกว้าง
เพิ่มจินตนาการกับพื้นที่และกิจกรรม



วันว่างสร้างตัวตน

ฝึกงานที่ใช้ สร้างรายได้พิเศษ เสริมทักษะชีวิต
เพื่อสร้างความแข็งแกร่งให้ตัวเอง



วันว่างแบ่งปันสังคม

กิจกรรมจิตอาสา
ร่วมด้วยช่วยกันแบ่งปันให้สังคม

โครงการปิดเทอมสร้างสรรค์ โดย สสส. และภาคีเครือข่าย สนับสนุนให้เด็กและเยาวชนใช้
โอกาสช่วงวันว่างและปิดเทอม ในการพัฒนาทักษะชีวิตและสังคม ปลอดภัยศึกษาภาพ
ค้นหาแนวในการทำงาน ตลอดจนความสุขในการเรียนรู้สู่โลกกว้างให้ครบทุกมิติ

เปลี่ยนโลก ด้วยความรัก

ดร.ณัฐพงศ์ นิธิอุทัย หรือ อ.อาร์ม อาจารย์ภาควิชาเทคโนโลยียางและโพลีเมอร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

“เราเรียกตัวเองว่า กองโจรขยะ เรานัดเจอกัน เก็บขยะอาทิตย์ละครั้ง แล้วแต่ว่าใครจะสะดวกมา เราจัดการกองขยะตามสถานที่ต่างๆ ที่เราไปแล้วมีความสุข แต่บางครั้งก็ไม่สุขนะ เพราะเจอขยะที่มีหนอนด้วย” คำจำกัดความของกลุ่ม Trash Hero Pattani (Thailand) หรือ กลุ่มผู้พิทักษ์ขยะแห่งชายหาดปัตตานี ที่ ดร.ณัฐพงศ์ หรือ อ.อาร์ม กล่าวไว้

“ขยะ มันสกปรก” หลายคนจะหลีกเลี่ยงให้ไกล แต่ อ.อาร์ม กลับทำตรงกันข้าม และนั่นคือจุดเริ่มต้นของแรงบันดาลใจสำหรับ อ.อาร์ม ที่ก่อตั้งกลุ่มผู้พิทักษ์ขยะแห่งชายหาดปัตตานีเมื่อราวๆ 4 ปีที่แล้ว

เมื่อมันสกปรก เขาก็ลงมือจัดการมัน พอเก็บเรียบร้อยพื้นที่นั้นก็สะอาด “ถ้ามีแล้วแต่คิดว่าใครเป็นคนทิ้งขยะ ใครจะมาเก็บ มันคือหน้าที่ของใคร ก็เปล่าประโยชน์ เราสามารถทำได้ และทุกคนก็ทำได้ ไม่ต้องมีแล้วแต่ตั้งคำถามว่า นี่คือน้ำหนักของใคร เมื่อเราเริ่มทำก็เริ่มมีพรรคพวกมารวมกลุ่มกันทำ เมื่อเริ่มแรกเก็บขยะได้ถึง 1,000 กิโลกรัม ทำให้เรารู้สึกว่ามีพลังพิเศษบางอย่าง ที่ผลักดันให้เราทำได้”

“ขยะทะเล” ปัญหาที่ใหญ่อันดับที่ 2 ของโลกรองจาก เรื่องการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ (Climate Change) ซึ่งจากผลการสำรวจโดยทีมนักวิจัยมหาวิทยาลัยจอร์เจีย ปี 2558 ระบุว่า ประเทศไทยรั้งอันดับ 6 ของประเทศที่ทิ้งขยะ ลงทะเลมากที่สุดในโลก

ถ้าไม่ลงมือจัดการขยะด้วยตัวเราเอง จะรอให้ใครมาเริ่ม เหมือนกับที่ อ.อาร์ม บอกกับเราว่า “ปัญหาขยะเป็นปัญหา ระดับโลก ถ้าเราจัดการไม่ได้เราอาจต้องย้ายไปอยู่บนดาวอังคาร แทนนอน เพราะเราไม่ได้มีศักยภาพในการเก็บขยะใต้ทะเล”

แน่นอนว่าต่อให้กลุ่มผู้พิทักษ์ขยะแห่งชายหาดปิดตาดิน เก็บขยะทะเลมากเท่าไร ขยะนั้นก็ไม่มีวันหมด นอกจากพวก โขพา ตู้เย็น รองเท้า พลาสติก ฯลฯ ลอยอยู่ในทะเลแล้วนั้น กว่า 80% เป็นขยะที่จมอยู่ใต้ทะเล ซึ่งอีก 30 ปีข้างหน้า ขยะเหล่านั้นจะเกินจำนวนปลาในทะเล เป็นกลายเป็นกองภูเขา ใต้ทะเล

ปัจจุบันแต่ละวันคนไทยสร้างขยะ 1.1 กิโลกรัม คิดรวม ทั้งประเทศเท่ากับ 7.4 หมื่นตันต่อวันรวมกัน 27 ล้านตันต่อปี ขณะที่ขยะที่กำจัดถูกต้องมีเพียง 36% มีขยะที่นำไปใช้ประโยชน์ ต่อ 21% ขยะที่กำจัดไม่ถูกต้อง 43% และขยะตกค้างอีก 10 ล้านตันต่อปี

“ช่วงแรกที่เกิดกลุ่มผู้พิทักษ์ขยะประเทศไทย (Trash Hero Thailand) ได้รวมตัวกันเก็บขยะทะเล วันละ 4 ชั่วโมง ในระยะ 3 เดือนแรก เราเก็บขยะทะเลได้ 80,000 กิโลกรัม ได้รองเท้า 8,000 กิโลกรัม ราวๆ 100,000 ข้าง แถวๆ หมู่เกาะหลีเป๊ะ เกาะตะรุเตา เกาะอาดัง-ราวี จำนวนขยะเยอะ มากจริงๆ” อ.อาร์ม เล่าถึงตัวเลขของขยะทะเลที่น่าตกใจ

รองเท้ากว่าแสนข้างและขยะกองโตเหล่านั้น อ.อาร์ม ได้ใช้ความรู้ แรงใจ แรงกาย ในการออกแบบให้เป็นรองเท้า สวยงามภายใต้แบรนด์ “ทะเลจร” โดยมีทั้งรองเท้าแตะ รองเท้า หุ้มส้น รองเท้าผ้าใบ รองเท้าหนัง สำหรับทั้งชายและหญิง ซึ่งเป็นการสร้างอาชีพและกระจายรายได้ไปยังกลุ่มแม่บ้านที่ ได้รับผลกระทบจากความรุนแรงในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ รวมถึงนักศึกษาอีกด้วย

“ชีวิตเราจะไร้ขยะได้ ทางรอดคือ Zero waste หรือแนวคิด ขยะเหลือศูนย์ ถ้าเราเพิ่มขยะอีกก็สิ้น เราไม่มีทางไป ไม่มีที่อยู่ ต่อให้เราหยุดสร้างขยะ เราก็ไม่มีทางไปอยู่ดี เพราะเราสร้าง ขยะปีละ 8 ล้านตัน เราจะทำได้หรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับมือหลายๆ มือ มาร่วมกัน”

ปัจจุบันกลุ่มพิทักษ์ขยะประเทศไทยเก็บขยะมาแล้ว 4 ปี และขยายเมล็ดพันธุ์ของการพิทักษ์ รักษาไปยังกลุ่ม นักท่องเที่ยว ชุมชน และเด็กๆ ผ่านทางการให้ความรู้ เพื่อกระตุ้น ให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และวางแผนพื้นที่ของตน โดยมีทั้งหมด 61 กลุ่มทั่วโลก (ประเทศไทยมี 25 กลุ่ม) ขยายไป 6 ทวีป รวม 13 ประเทศ มีอาสาสมัครประมาณ 100,000 คน แบ่งเป็นเยาวชนราวๆ 25,000 คน ซึ่งมีข้อตกลงกลุ่มว่า ภายใน 1 อาทิตย์ จะต้องรวมกลุ่มเก็บขยะ 1 ครั้ง ตามวันเวลาที่สะดวก

ขณะที่ใครๆ ก็ไม่อยากจะขยะที่ใครๆ รังเกียจกลับกลายเป็น สิ่งที่คนกลุ่มหนึ่งพุ่งตัวเข้าไป และทำมันให้เปลี่ยนไป ไม่สร้าง ปัญหา ด้วยความรักที่มีต่อโลก ต่อสังคมนี้ เพื่อหยุดปัญหา ทั้งหลายลง

เมื่อเราเป็นผู้สร้างขยะ เราก็ต้องเป็นผู้หยุดขยะ ภายใต แนวคิด “Go Zero Waste ชีวิตใหม่ ไร้ขยะ” สสส. ได้จัด นิทรรศการหมุนเวียน เสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และ สร้างจิตสำนึก ผ่านประสบการณ์การเรียนรู้ให้กับประชาชน ณ อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส. ซึ่งเปิดให้เรียนรู้และ เข้าชมแล้วตั้งแต่วันที่ 30 เมษายน 2562

ทุกคนสามารถเข้า มาร่วมเป็นส่วนหนึ่งที่จะ มอบความรักต่อโลกนี้ ด้วยการหยุด และลงมือ แก้ปัญหามันด้วยตัว เราเอง



ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข



“

เป็นความหวังพัฒนาต่อสู่การรักษา
อาการโรคนอนไม่หลับ

ภาวะบกพร่องทางอารมณ์
ภาวะขาดการหลับลึก
และความจำตกอยู่ในผู้สูงอายุ
โดยไม่ต้องพึ่งยา

”

ผู้ใหญ่นอนแปล หลับง่าย ความจำดี!

การโกเวลเป็นสิ่งที่มีการใช้มาตั้งแต่สมัย
โบราณ และเชื่อว่าทำให้เด็กๆ นอนหลับได้ดี
แต่ไม่เคยมีใครรู้เลยว่า การโกเวลช่วยผู้ใหญ่
ให้นอนหลับได้ดีด้วย

ไม่เพียงแต่ช่วยในเรื่องของการทำให้หลับง่ายขึ้น
และหลับลึกขึ้นเท่านั้น หากแต่ยังพบว่า ทำให้คนเรา
มีความจำที่ดีขึ้นเมื่อตื่นนอนมาอีกด้วย โดยมีผลการวิจัย
จากทีมนักวิทยาศาสตร์ประเทศสวีเดนแลนด์ ซึ่งได้
ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการด้านชีววิทยา “เคอร์เรนท
ไบโอโลจี”

การวิจัยครั้งนี้ใช้อาสาสมัครเป็นคนวัยผู้ใหญ่ สุขภาพร่างกาย
แข็งแรงทั้งสิ้น 18 คน โดยเป็นการทดลองในห้องปฏิบัติการที่
ออกแบบมาเป็นพิเศษ มีเตียงนอนที่สามารถโยกไปมาซ้ายขวาเบาๆ
เสมือนการนอนโกเวลที่เราใช้ในการเลี้ยงเด็กเล็ก มีการตรวจวัด
ระยะเวลา ระหว่างเริ่มล้มตัวลงนอน การเข้าสู่การหลับในระยะเวลาต่างๆ

ยิ่งไปกว่านั้น ได้มีการทดสอบความจำอาสาสมัครหลังตื่น
นอนขึ้นมาด้วย โดยเป็นการให้ท่องคำศัพท์ก่อนนอน และให้เรียก
ความจำเกี่ยวกับคำศัพท์ที่ท่องไปเมื่อตื่นขึ้นมาในเช้าวันถัดมา นำมา
เปรียบเทียบกันระหว่าง คินที่นอนบนเตียงโยกได้ กับคินที่นอนเตียง
ธรรมดา

การทดลองใช้เวลาทั้งสิ้น 3 วัน วันแรกเป็นวันที่ให้อาสาสมัครปรับตัว สร้างความคุ้นชินกับที่นอนใหม่ก่อน วันที่ 2 จึงให้นอนบนเตียงที่โยกได้เหมือนการโกวเปลงนอน ส่วนวันที่ 3 ก็ให้นอนบนเตียงปกติธรรมดา

ผลที่ได้คือ วันที่อาสาสมัครได้นอนบนเตียงโยกเอง ได้อัตโนมตินั้น พวกเขาจะหลับเร็วขึ้น มีช่วงเวลาที่หลับโดยตาไม่เคลื่อนไหวซึ่งถือว่าเป็นช่วงที่หลับลึกที่สุดนานกว่าเดิม และไม่ตื่นบ่อยด้วย ที่สำคัญผลทดสอบคะแนนความจำในเช้าวันถัดมาหลังจากได้นอนแบบจำลองการโกวเปลงก็ได้คะแนนที่ดีกว่าเช้าหลังจากคืนนอนเตียงธรรมดาอย่างชัดเจน



“คำว่า นอนหลับดี นั้นหมายถึงว่า ต้องนอนแล้วหลับอย่างรวดเร็ว หลับนานตลอดทั้งคืน” ลอเรนซ์ เบเยอร์ นักชีววิทยาประจำที่ศูนย์เวชศาสตร์การนอน แห่งมหาวิทยาลัยเจนีวา กล่าว

“อาสาสมัครของเรา แม้แต่คนที่นอนหลับง่ายโดยธรรมชาติอยู่แล้ว ก็ยังพบว่า สามารถหลับเร็วขึ้นกว่าหลับได้ลึกและนานขึ้นกว่าปกติ เมื่อได้นอนเตียงโยกแบบโกวเปลง” คุณลอเรนซ์ กล่าวเสริม

โดยก่อนที่คุณลอเรนซ์และคณะผู้วิจัยจะทำการทดลองครั้งนี้ได้ศึกษาพบในการวิจัยก่อนหน้าของพวกเขาเองว่าการโกวเปลงช่วยให้คนเราหลับเร็วขึ้นและก็นานขึ้น ในการทดลองกับการนอนกลางวัน ที่กำหนดเวลาไว้ที่ 45 นาที ส่วนในการทดลองล่าสุดนั้น หลังจากที่คุณวิจัยของคุณลอเรนซ์ ได้ผลจากการทดสอบการนอน 3 วันนั้นแล้ว ได้นำผลมาศึกษาวิเคราะห์ในเชิงลึกเพื่อหาคำอธิบายว่า กลไกใดในร่างกายที่เกิดการเปลี่ยนแปลง ในคืนที่อาสาสมัครนอนบนเตียงโยกได้ ถึงได้มีผลดีต่อการนอนเช่นนั้น

การวิเคราะห์พบว่า การเคลื่อนไหวในลักษณะโกวเปลงนั่นเอง ที่ช่วยให้เกิดการเชื่อมต่อของกิจกรรมทางระบบประสาทในส่วนของการนอนที่เรียกว่า ทาลาโมคอร์ติคอล เน็ตเวิร์ก ซึ่งเป็นส่วนที่มีบทบาทสำคัญในเรื่องการนอน และการรวมความจำ

ยังมิงงานวิจัยอีกชิ้นหนึ่ง ที่ทำโดยมหาวิทยาลัยโลซาน เพื่อหาคำตอบว่า แรงโยกแบบโกวเปลงนี้ จะมีผลต่อการนอนของสัตว์ตระกูลอื่นๆ ด้วยเช่นเดียวกับคนหรือไม่ ซึ่งในการทดลองนั้นใช้หนูทดลองที่ถูกทำให้ระบบทรงตัวหรือระบบเวสติบูลาร์ ไม่ทำงาน นำมาเปรียบเทียบกับหนูปกติ แล้วดูผลต่างของการโกวเปลงนอน ซึ่งผลที่ได้ก็ชัดเจนว่า หนูที่ระบบทรงตัวไม่ทำงาน ไม่ได้ประโยชน์จากการนอนโกวเปลงเลย

“โดยภาพรวมแล้ว ผลการวิจัยนี้ ได้เพิ่มน้ำหนักให้กับทัศนะที่ว่า ระบบทรงตัว สามารถนำมาใช้เพื่อส่งเสริมการนอนหลับในระยะหลับลึกที่สุด หรือระยะที่ตาหยุดเคลื่อนไหวได้ ซึ่งนั่นก็คือความหวังใหม่ในการรักษาคนที่มีปัญหาในการนอน” รศ.นพ.พอล แฟริงเกน ผู้นำทีมวิจัยมหาวิทยาลัยโลซาน กล่าว

เขากล่าวอีกด้วยว่า ปัจจุบันนี้มีเครื่องมือที่นักวิทยาศาสตร์ใช้เพื่อศึกษาว่า โครงสร้างอันไหนในร่างกายที่รับการกระตุ้นจากต่อมโอดลิทิกในหู ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของระบบทรงตัว แล้วส่งผ่านไปยังโครงสร้างที่ควบคุมการนอนหลับของคนเรา

“การศึกษาเครือข่ายการสื่อสารกันระหว่างระบบทั้งสองระบบนี้ให้ลึกลงไปอีก น่าจะช่วยให้สามารถเข้าใจได้มากขึ้นเกี่ยวกับกลไกเป้าหมายที่ต้องแก้ไขในคนที่มีความผิดปกติการนอนไม่หลับ หรืออาจเป็นไปได้ว่าเราอาจจะสามารถพัฒนาการรักษาแบบใหม่ๆ ของโรคเหล่านี้ได้เลย” รศ.นพ.พอล กล่าว

“ดังจะเห็นได้จากทั้งผลของการทดลองทั้งสองอันนี้แล้วว่า แรงเคลื่อนไหวแบบการโกวเปลง มีผลกระตุ้นต่อการนอนหลับจริงๆ” คุณลอเรนซ์ สรุป

“ผลการทดลองเหล่านี้มีเบื้อง ทำให้เราเชื่อว่า จะสามารถพัฒนาต่อไปให้เป็นการรักษาคนที่มีความผิดปกติการนอนไม่หลับ หรือปัญหาทางอารมณ์บกพร่องต่างๆ หรือแม้แต่การแก้ไขปัญหาเรื่องภาวะการนอนถดถอย และความจำถดถอยในกลุ่มผู้สูงอายุได้อีกด้วย” คุณลอเรนซ์ กล่าวอย่างมีความหวัง





📖 เมืองหลวงแห่งยาสูบอเมริกา “เวอร์จิเนีย” เล็งขึ้นอายุซื้อบุหรี่เป็น 21 ปี

เมื่ออดีตจะเป็นรัฐที่ได้รับการขนานนามว่า เปรียบประดุจตั้งเมืองหลวงของการผลิตยาสูบในประเทศสหรัฐอเมริกา แต่ปัจจุบันนี้ผู้มีอำนาจในการออกกฎหมายมีความตื่นตัวกันแล้วว่าอดีตจะเป็นอย่างไรก็แล้วแต่ แต่จะต้องแก้ไขปัจจุบันเพื่อผลในอนาคตที่ดีกว่า

โดยกำลังมีการเสนอร่างกฎหมายใหม่ให้เพิ่มอายุขั้นต่ำในการซื้อและสูบบุหรี่ ซึ่งรวมถึงบุหรี่ไฟฟ้าด้วย ต้องเพิ่มอายุขึ้นไปเป็น 21 ปี จากปัจจุบันอยู่ที่ 18 ปี ทั้งนี้ เป็นเพราะว่ามีกระแสความห่วงใยอนาคตของชาติ ที่ปัจจุบันติดบุหรี่ไฟฟ้าอย่างหนักมากในหมู่เยาวชน จนถึงขั้นรัฐบาลกลางสหรัฐ เรียกปรากฏการณ์นี้ว่า “โรคระบาด”



เป็นแรงผลักดันให้ผู้ใหญ่ที่มีอำนาจในการสนับสนุนการออกกฎหมาย ต้องลงมือต่อสู้กับปัญหานี้ อย่างจริงจัง โดยมีข้อมูลทางวิชาการเป็นหลักฐานสนับสนุนว่า 90% ของผู้ติดบุหรี่คือผู้ที่ได้เริ่มลองบุหรี่ตั้งแต่เมื่อยังเป็นผู้เยาว์ และมีข้อมูลจากองค์กรรณรงค์โทแบคโคฟรี คิดส์ ว่า ในขณะที่ 6.5% ของนักเรียนมัธยมในรัฐเวอร์จิเนีย หรือราวๆ 28,000 คน สูบบุหรี่ที่ทำจากยาสูบ แต่อัตราการสูบบุหรี่ไฟฟ้าในกลุ่มประชากรเดียวกันนี้ กลับมีมากกว่าเกือบ 2 เท่าตัว หรือ 11.8%

ด้านสมาคมโรคปอดอเมริกัน ได้ให้คะแนนรัฐฟลอริดา ติดเอฟพี สอดตก ในเรื่องของการควบคุมการบริโภคยาสูบในประชากรที่เป็นเยาวชน และเรียกร้องให้รัฐฟลอริดา พิจารณาเพิ่มเงินทุนสนับสนุน นโยบายการควบคุมการบริโภคยาสูบให้มีความเข้มแข็งกว่าที่เป็นอยู่ และเพิ่มอายุขั้นต่ำผู้สูบบุหรี่จาก 18 ปี เป็น 21 ปี ด้วย

📖 ผู้ค้าปลีกมาเลย 70% รับอามิส บ.บุหรี่จัดวางสินค้าล่อลูกค้า



เป็นผลจากการสำรวจโดยมหาวิทยาลัยอิสลามนานาชาติ ประเทศมาเลเซีย ที่พบว่า ราวๆ 3 ใน 4 ของร้านค้าปลีกที่สำรวจทั้งสิ้น 240 ร้าน รับสินรางวัลในรูปแบบต่างๆ จากบริษัทบุหรี่ ซึ่งเสนอให้เป็นแรงจูงใจในการจัดวางสินค้าบุหรี่ให้มีความโดดเด่นตามหลักการนำสายตา ซึ่งถ่ายทอดมาจากนักการตลาดของบริษัทบุหรี่เหล่านี้ โดยเฉพาะ

ทั้งนี้ สินรางวัลมีทั้งที่เป็นเงินสด ตัวรางวัลใช้แทนเงินสดในการซื้อสินค้า และส่วนลดต่างๆ อีกมากมาย โดยร้านที่ทางมหาวิทยาลัยฯ สำรวจประกอบไปด้วยร้านค้าปลีกหลากหลายประเภท เช่น ร้านสะดวกซื้อ ร้านกาแฟ และไม่ใช่เพียงแค่การรับคำแนะนำจากบริษัทบุหรี่แล้วทำตามแล้วจะได้สินรางวัลเหล่านี้เลยเท่านั้น แต่ร้านค้าเหล่านี้ ราวๆ 61% ยอมรับว่าบริษัทบุหรี่ต้องมีการส่งคนมาติดตามผล คอยตรวจสอบการจัดวางบุหรี่อยู่เป็นประจำอีกด้วย เพื่อให้มั่นใจว่าร้านค้าเหล่านี้ทำงานได้ตามเป้าสมกับสินรางวัลที่เสนอมาให้เรื่อยๆ ไม่ขาดสาย

ที่สำคัญความถี่ในการตรวจนั้นมากขึ้นทุกๆ สัปดาห์ และสิ่งที่การสำรวจครั้งนี้มองว่าเป็นข้อน่ากังวลใจที่สุดก็คือข้อเท็จจริงที่ว่า กว่าครึ่งของร้านค้าปลีกที่รับสินรางวัลจากบริษัทบุหรี่เหล่านี้ตั้งอยู่ในระยะไม่เกิน 1 กิโลเมตรจากโรงเรียนระดับประถมศึกษา ทำให้ปัจจุบันนี้เกิดกระแสเรียกร้องจากพนักเคลื่อนไหวทางสังคมเรียกร้องให้รัฐบาลหาทางออกกฎหมายห้ามมิให้มีการจัดแสดงบุหรี่ ณ จุดขายในลักษณะนี้กันได้อีกต่อไป



โรคจากแอลกอฮอล์เชิงหน้าตักเสบซีในผู้ป่วยปลูกถ่ายตับ

ผลการศึกษาล่าสุดจากทีมวิจัยจากมหาวิทยาลัยแห่งแคลิฟอร์เนีย ซานฟรานซิสโก ที่ได้ตีพิมพ์ในวารสารการแพทย์ เจเอเอ็มเอ อินเตอร์เนชันนัล เมดิซิน ระบุว่า เป็นผลจาก 2 สาเหตุหลักๆ ด้วยกัน กล่าวคือ เรื่องของความก้าวหน้าในยารักษาโรคไวรัสตับอักเสบนิด ซี

อีกประการ คือ การยอมรับที่มีมากขึ้นในหมู่ผู้ให้บริการเปลี่ยนถ่ายตับในประเทศสหรัฐอเมริกา ที่ให้ผู้ป่วยที่มีประวัติติดเหล้าแต่สามารถเลิกได้อย่างน้อย 6 เดือนก่อนขอรับการเปลี่ยนถ่ายตับ สามารถรับบริการได้ ซึ่งเรื่องนี้เป็นความเปลี่ยนแปลงที่เริ่มเป็นรูปเป็นร่างมาได้ในช่วง 2 ทศวรรษที่ผ่านมาเอง

โดยเป็นช่วงที่มีความพยายามผลักดันแนวคิดที่ว่า คนที่สามารถเลิกเหล้าได้ 6 เดือนติดต่อกันนั้น โอกาสที่จะหวนกลับไปดื่มเหล้าอีกหลังได้รับการปลูกถ่ายตับแทบจะเรียกได้ว่าน้อยมากๆ ด้วยเหตุผลนี้เองจึงมองว่าคนเหล่านี้ควรได้รับโอกาสในการรักษา แต่ทั้งนี้แนวคิดนี้ ยังไม่ถูกบรรจุไว้เป็นมาตรฐานในการพิจารณาให้การรักษาแต่อย่างใด

มีเพียงแต่การรับเอาแนวคิดนี้ไปใช้กันเองของผู้ให้บริการแต่ละราย แต่สิ่งที่เห็นชัดเจนคือ อัตราของผู้ป่วยที่ได้รับการปลูกถ่ายตับ ซึ่งเป็นผู้ที่มีประวัติติดเหล้าเพิ่มขึ้น โดยเมื่อปี 2559 มีผู้ป่วยที่ได้รับการปลูกถ่ายตับที่มีประวัติติดเหล้ามาก่อน เพิ่มขึ้นถึง 24.2% เมื่อเทียบกับเมื่อปี 2545



ดื่มจัดทำคีเอ็นเอเปลี่ยน กระตุ้นอยากถึงหนักกว่าเดิม

ผลการวิจัยของทีมร่วมกันระหว่างมหาวิทยาลัยรัตเกอร์ และมหาวิทยาลัยเยล ประเทศสหรัฐอเมริกา ชั้นล่าสุดที่ได้ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการ “แอลกอฮอล์ลิซึม” นี้ได้ให้ความกระจ่างขึ้นมาอีกขั้นหนึ่ง ต่อคำถามที่ว่า ทำไมภาวะติดเหล้า หรือติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้น ถึงได้เป็นเรื่องยากเย็นแสนเข็ญนักหนาสำหรับหลายคนที่ยากจะเลิกดื่มให้ได้

โดยคณะผู้วิจัยมุ่งความสนใจไปที่ ยีนส์ 2 ตัวซึ่งก่อนหน้านี้นี้ มีหลักฐานทางวิชาการระบุว่ามีส่วนสำคัญต่อการควบคุมพฤติกรรมการดื่มน้ำเมา กล่าวคือ ยีนส์ พีโออาร์ 2 ซึ่งมีอิทธิพลต่อนานึกาชีวภาพในร่างกาย และอีกตัวคือยีนส์ พีโอเอ็มซี ซึ่งทำหน้าที่ควบคุมระบบการตอบสนองต่อความเครียดของร่างกาย



ทั้งนี้ นักวิจัยได้ทำการวัดผลและเปรียบเทียบกลุ่มตัวอย่าง ที่แบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ ดื่มปานกลาง ดื่มจัด และดื่มจัดมาก และพบว่าการเปลี่ยนแปลงของยีนส์ 2 ตัวนี้ ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ดื่มจัด และดื่มจัดมาก ผ่านกระบวนการดีเอ็นเอเมทิลเลชัน ที่มีบทบาทต่อการเสียการแสดงออกในระดับยีนส์ หรือสูญเสียอัตราการผลิตโปรตีนของยีนส์เหล่านี้

โดยการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ พบว่ามาพร้อมกับการดื่มแอลกอฮอล์ในอัตราที่เพิ่มขึ้น และยิ่งไปกว่านั้นเมื่อให้กลุ่มตัวอย่างทดสอบการกระตุ้นการอยากดื่มเบียร์ก็พบผลต่างอย่างชัดเจนว่า กลุ่มดื่มจัดและจัดมาก มีความอยากดื่มมากกว่า กลุ่มที่ดื่มปานกลาง ซึ่งจากผลการวิจัยครั้งนี้ เชื่อว่าจะสามารถต่อยอดไปสู่การหาตัวชี้วัดทางชีวภาพบางอย่างที่จะช่วยตรวจวัดหรือคาดการณ์ความเสี่ยงในการติดเหล้าของแต่ละคนในอนาคตได้อีกด้วย

“มะนาว” คุณแม่มือใหม่ “สายสตรอง”

“ชีวิตไม่อาจขอยินยามว่าสมบูรณ์แบบ แต่ขอเรียกว่า เป็นช่วงชีวิตที่มีความสุขที่สุด” คารา นางแบบ และนักกีฬาโลกออนไลน์ขนานนามว่าเธอคือ นักกีฬาที่เขิกซี้ที่สุดในไทย “มะนาว”-กรณิ ศรีริญ ที่วิ่งจบฟูลมาราธอน และลงโครทีกีฬามาแล้วหลายรายการ ซึ่งเมื่อเร็วๆ นี้เธอยังได้กลายเป็นคุณแม่มือใหม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และกลับเข้าสู่โลกของการออกกำลังกายอย่างรวดเร็ว

มะนาว เริ่มต้นเล่าให้ฟังตั้งแต่ช่วงเริ่มต้นของการตั้งครรภ์ว่า เธอศึกษาข้อมูล ตั้งแต่เรื่องการกินอาหารของคุณแม่ตลอดช่วงการตั้งครรภ์ ควบคู่กับเรื่องการให้นมแม่และพัฒนาการของลูก “อ่านเรื่องนมแม่มาตั้งแต่ตอนตั้งท้อง และรู้ว่านมแม่ดีที่สุด แม้จะมีใครบอกว่า นมผงก็เหมือนนมแม่ แต่มะนาวยืนยันว่าไม่เหมือน ยังไงก็ไม่มีทางเหมือนกันแน่นอนค่ะ” เธอย้ำ

“นมแม่” เป็นทั้งทุนสมอง สุขภาพ และอารมณ์ และมีคุณค่าโภชนาการเหนือกว่านมประเภทอื่นๆ มีแลคโตสที่ช่วยทำให้เด็กฉลาด ถึง 7 gm/100ml และยังมีสารอาหารกว่า 200 ชนิด และเด็กที่ได้กินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน จะมีพัฒนาการทางสมองเพิ่มขึ้น 3.5 จุด

เป็นเหตุผลที่สาวสุดสตรองเลือกที่จะให้นมแม่กับ “น้องโบชิ” ลูกชายวัย 3 เดือน “เราปรึกษาอาจารย์หมอตลอดตั้งแต่ตั้งครรภ์ จนถึงเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ช่วงแรกน้ามนไม่ค่อยมี เพราะน้องกินนมครั้งละ 4 ออนซ์ แต่ก็ไม่เคยท้อ พยายามปั้มนม ให้น้องกินนมแม่บ่อยๆ และตั้งใจจะให้นมแม่ไปจนกว่านมแม่จะหมด”

“อะไรที่ดีที่สุด ก็ให้ลูกเออะ” มะนาวยังเล่าต่อไปว่า อะไรที่เป็นอาหารบำรุงน้ามนแม่ เธอจะกินและดูแลตัวเอง เพื่อให้มีน้ามนเพียงพอกับลูก ไม่ว่าจะเป็นแกงหัวปลี ซิงขง ผักตำลึง ฟักทอง บวบ เป็นต้น เพราะนอกจากจะบำรุงน้ามนแล้ว ยังไม่อ้วนด้วย เพราะหลังคลอดไม่นาน เธอก็รับงานถ่ายโฆษณาและวางแผนการกลับมาลงสนามวิ่ง

“มะนาวดูแลตัวเองตั้งแต่ตอนท้อง และกินโปรตีนจากไข่ นม และเนื้อสัตว์ เสริมด้วยฟิสิกและแคลเซียมตามที่คุณหมอให้ รวมถึงออกกำลังกายไปด้วย แต่ได้รับคำปรึกษาจากคุณหมออยู่ตลอด หลังจากคลอดได้ 30 วัน มะนาวก็เริ่มออกกำลังกายทันที เพราะยังมีโปรแกรมแข่งไตรกีฬาช่วงต้นปี 2562 ด้วย”

“เหนือชัยชนะคือชนะใจตัวเอง” เธอเล่าต่อกว่าดูแลตัวเองดีกว่าเดิม โดยเฉพาะเรื่องอาหารการกินที่ส่งผลต่อน้ามน และจัดตารางออกกำลังกายอย่างมีวินัย โดยอาศัยช่วงที่ลูกหลับ ไปซ้อมวิ่งกับสามี การออกกำลังกายช่วยเรื่องสภาพจิตใจ ไม่เกิดภาวะซึมเศร้า และรูปร่างฟิตคืนไว แม้ว่าบางครั้งจะเหนื่อยกับการเลี้ยงลูก ให้นม และอดนอน แต่ก็ต้องเอาชนะตัวเองลุกขึ้นมาออกกำลังกายให้ได้

ด้วยความเป็นคนที่มีเป้าหมายกับทุกเรื่องที่ทำ และทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็มที่ ทำให้มะนาวเป็นผู้หญิงที่มีความสุข มีพลังและสนุกกับการทำสิ่งต่างๆ

“คนเรามี 24 ชม. เท่ากัน อยู่ที่ว่าเราเลือกจะทำมันหรือเปล่า ซึ่งเราถือว่าเป็นคนโชคดีที่สามี และครอบครัวสนับสนุนในสิ่งที่ทำ และอยากจะทำ ยิ่งเราทำอะไรเยอะๆ ก็ยังมีพลังในการทำสิ่งต่างๆ เราทำทั้งงานถ่ายแบบโฆษณา ธุรกิจส่วนตัว เลี้ยงลูก ออกกำลังกาย ดูแลสามี-ครอบครัว ทำงานบ้าน ฯลฯ เพราะยิ่งเราโตขึ้น บทบาทและความรับผิดชอบก็มากขึ้น ทั้งหมดอยู่ที่การบริหารเวลา”

การดูแลตัวเองและคนรอบข้างให้ครบทั้ง 4 มิติ กาย จิต ปัญญา และสังคม นับเป็นการดูแลสุขภาพที่ยั่งยืน เหมือนกับที่ สสส. ให้ความสำคัญ และขับเคลื่อนโครงการด้านสุขภาพที่ครอบคลุมทุกช่วงอายุ นับตั้งแต่แรกเกิด วัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ ตลอดจนผู้สูงอายุ เพื่อให้คนไทยมีสุขภาพที่ดี





สุขลับสมอง ฉบับนี้

อยากชวนเพื่อนร่วมสร้างสุขทุกท่าน ช่วยกัน
หากิจกรรม ที่เคັกๆ จะสามารถออกไปทำด้วยความ
สร้างสรรค์ในช่วงปิดเทอมนี้ ช้ก 5 กิจกรรม ในตาราง
ด้านล่างนี้ด้วยกัน

ก	า	ที่	อ	ง	เ	ที่	ย	ว	ถ
เ	อ	อ	ท	ก	น	บ	ำ	ร	า
ล่	ง	า	น	พิ	เ	ศ	ษ	น	ก
น	ห	ม	พิ	พิ	ธ	ภ	ณ	ท์	า
กี้	ไ	า	ส	พ	อ	ท	า	อ	ร
ฟ้า	ล	ก	ข	ท	ม	ณ	อ	ล	ถ
ส	า	จิ	ต	อ	า	ส	า	จ	ช
อ	ป	ไ	ย	ะ	ว	น	บ	แ	ต
ง	อ	บ	แ	ผ	า	ใ	จ	ดี	ข

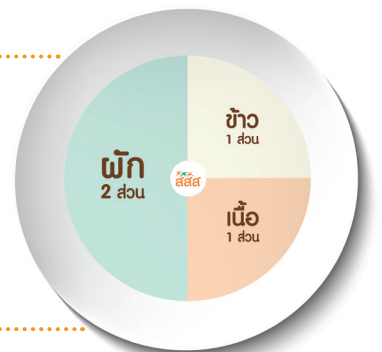
ส่งคำตอบ พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งมาที่

“ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120”

ก่อนวันที่ 16 เมษายน 2562 ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน

จะได้รับงานโฆษณาการ 2:1:1 สุขภาวะดีกันไปเลย



ประกาศ! ผู้สนใจสมัครเป็นสมาชิกรับวารสารหรือยกเลิกการเป็นสมาชิก แจ้งได้ที่

ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120 หรือที่ editor@thaihealth.or.th

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th

ปิดเทอมนี้

ขอชวนน้องๆ อายุ 7 - 12 ปี

มาร่วมสนุกกับแคมป์ส่งเสริมพัฒนาการการเรียนรู้
ที่จะทำให้การ “เล่น” ได้มากกว่าความสุข
ณ อาคารศูนย์การเรียนรู้สุขภาวะ ซอยงามดูพลี สาทร



วันที่ 1 : รู้จักและเข้าใจ Active Play

วันที่ 2 : แนวทางการเล่นอย่างสร้างสรรค์

วันที่ 3 : สร้างสรรค์การเล่นร่วมกันได้ด้วยตนเอง

เปิดรับสมัครผ่านทาง :



เริ่มเปิดลงทะเบียน
วันที่ 20 ก.พ. เวลา 09.00 น.
ถึง วันที่ 26 ก.พ. เวลา 18.00 น.

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ :

02-5144167-70

หรือ 061-551-9910

**กรุณาติดต่อในวัน จ.- ศ.
เวลา 09.00-18.00 น.



ประกาศรายชื่อผู้ผ่านการคัดเลือก : วันที่ 1 มีนาคม 2562

ผ่านทางเว็บไซต์ <http://sook.thaihealth.or.th> (ผู้ผ่านการคัดเลือกจะได้รับการติดต่อจากเจ้าหน้าที่เพื่อยืนยันสิทธิ์)