"อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน"

เดินหน้าขยายผลสื่อสร้างสรรค์นวัตกรรมลดอ้วน

ศิลป์สร้างสุข

ศิลปสร้างสุข วัฒนธรรมสานสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน

ฉบับที่ 46 เดือนพฤษภาคม-มิถุนายน 2562

www.artculture4health.com

15 สื่อ เป็นโรงเรียนของสังคม ทำได้ง่ายๆ ด้วยตัวเรา

18 นางเลี้ยงหมากะปัวแจ่ม

10 ทำไมต้อง "อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน"

13 อย่าปล่อยให้เหล้ามาลวงเรา

21 ศิลปสร้างสุข วัฒนธรรมสานสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน

เปิดบ้านศิลปสร้างสุข

นายดนัย หวังบุญชัย
ผู้จัดการ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.

สวัสดีครับภาคีเครือข่ายการทำงานและผู้ที่ติดตามกิจกรรมต่างๆ ของ**แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)** ทุกท่านจากการทำงานมาอย่างต่อเนื่องและยาวนานของ**โครงการสร้างสรรค์สื่อเพื่อการรณรงค์ลดน้ำหนักในเด็กระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ ภายใต้ชื่อโครงการ “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน” (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก และผลไม้) ปีที่ 3** เสร็จสิ้นไปแล้วเมื่อปลายเดือนพฤษภาคม 2562 ที่ผ่านมา ภายในงานนอกจากโรงเรียนต้นแบบทั้ง 22 โรงเรียนจะได้มาจัดแสดงผลงานนวัตกรรม และสื่อสร้างสรรค์ที่แต่ละโรงเรียนได้ลงมือทำขึ้นมาแล้วนั้น เรายังได้ประกาศผลสุดยอดโรงเรียนต้นแบบที่สามารถสร้างสรรค์งานออกมาได้โดดเด่นที่สุดเพื่อรับ**ถ้วยพระราชทานสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้ากรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาเจ้าฟ้ามหาจักรีสิรินธร มหาวชิราลงกรณวรราชภักดี สิริกิจการิณีพิรยพัฒน รัฐสีมาคุณากรปิยชาติ สยามบรมราชกุมารี** รางวัลสูงสุดของโครงการนี้ นั่นก็คือ**โรงเรียนบ้านขุนประเทศ** แถมยังเป็นโรงเรียนที่ได้รับ**รางวัลยอดเยี่ยมภายใต้สังกัดกรุงเทพมหานคร**ไปครองนอกจากนี้ยังมีรางวัล**ยอดเยี่ยมภายใต้สังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น**, รางวัล**ยอดเยี่ยมภายใต้สังกัด สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ** และ**รางวัลโรงเรียนสื่อสร้างสรรค์ดาวรุ่ง**ให้กับโรงเรียนที่ทำผลงานออกมาได้อย่าง น่าประทับใจในครั้งนี้ด้วยซึ่งจะเป็นโรงเรียนใดบ้างสามารถดูได้จากในฉบับครับ

สำหรับเป้าหมายในปีต่อไปนั้นแน่นอนครับเราจะผลักดัน สนับสนุนและขยายผลต่อยอดผลงานทั้งหมดต่อไปเพื่อให้นวัตกรรมสื่อสร้างสรรค์ของโรงเรียนต้นแบบนี้สามารถพัฒนาและเข้าไปใช้งานอย่างต่อเนื่องในหลักสูตรของแต่ละโรงเรียนจนทั่วทั้งประเทศ อย่างในช่วงของการลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ หรืออื่นๆ เพื่อทำให้เป้าหมายที่เป็นเด็ก เยาวชน ผู้ปกครองและครูสามารถนำนวัตกรรมนี้ไปใช้ลดปัญหาโรคอ้วน และน้ำหนักเกินในเด็ก รวมทั้งใส่ใจในการเพิ่มผัก ผลไม้ และออกกำลังกายในเด็กทั้งในและนอกโรงเรียนเพิ่มขึ้นด้วย โดยผู้ที่สนใจสามารถติดตามการทำงานความเคลื่อนไหวและกิจกรรมของโครงการได้อย่างต่อเนื่องที่ www.artculture4health.com ครับ

ยังไม่หมดครับสำหรับการทำงานในปีนี้ ยังมีกิจกรรมและงานที่น่าสนใจอีกหลากหลายโครงการ ซึ่ง**โครงการอย่าปล่อยให้เหล้ามาลวงเรา**ก็เป็นอีกหนึ่งโครงการที่น่าติดตามครับ ครั้งนี้เราทำงานร่วมกับ**สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กรมควบคุมโรค กรมควบคุมโรคไม่ติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข กรมการขนส่งทางบก กองทุนเพื่อความปลอดภัยในการใช้รถใช้ถนน สำนักงานตำรวจแห่งชาติ กรมประชาสัมพันธ์ สมาคมผู้กำกับภาพยนตร์ไทย และเครือข่ายคณาจารย์มหาวิทยาลัย** โดยได้มีการเปิดรับสมัครเยาวชน หรือบุคคลทั่วไป อายุระหว่าง 15 -25 ปี ทั่วประเทศ เข้ามามีส่วนร่วมในการ**ประกวดคลิปสั้นสารคดีสั้น** และ**หนังสั้นด้วย**การทำงาน**ผ่านโทรศัพท์มือถือ** ซึ่งมีการแบ่งโจทย์การทำงานเป็น **2 โจทย์ใหญ่** คือ **กรุ๊ปเลือดเมา = คุก** และ **หยุดโฆษณาแฝงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์**จากการเปิดรับสมัครที่ผ่านมามีเด็กและเยาวชนส่งผลงานเข้ามามากมาย แต่มีเพียง 20 ทีมเท่านั้นที่ได้เข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการ(Workshop) กับทางโครงการ และจะมีเพียง 10 ทีม เท่านั้นมีสิทธิ์รับทุนสนับสนุนผลิตผลงานจริง ซึ่งจะเป็นทีมใดบ้างติดตามได้ภายในฉบับครับ

นี่เป็นเพียงแค่ 2 โครงการใหญ่ๆ เท่านั้นครับที่เกิดขึ้นแล้วในปีนี้ แต่ยังไม่สิ้นสุดเพียงเท่านี้เพราะเรายังมีโครงการที่น่าสนใจอื่นๆ อีกมากมายที่น่าสนใจ จะเป็นโครงการใดบ้างติดตามการทำงานกันอย่างต่อเนื่องได้ที่นี่ครับ และหากท่านมีเรื่องราวดีๆ น่าสนใจอยากบอกเรา หรือติชมเรื่องราวต่างๆ สามารถติชมเข้ามากันได้ครับที่อีเมล์ของทีมงาน **ruethairat.jah@gmail.com** เรารอความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากทุกๆ ท่านอยู่ **สำหรับฉบับนี้ขอให้มีความสุขกับเรื่องราวที่เรานำมาฝากกันนะครับ**

CONTENTS

เรื่อง	หน้า
เปิดบ้านศิลป์สร้างสุข	2
เรื่องเด่นประจำฉบับ	
“อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน”	4
เดินหน้าขยายผลสื่อสร้างสรรค์	
นวัตกรรมลดอ้วน	
ส่งต่อความสุข	10
ทำไมต้อง “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน”	
สื่อศิลป์สร้างสุข	13
อย่าปล่อยให้เหล้ามาลวงเรา	
บอกกล่าวเล่าสุข	15
สื่อเป็นโรงเรียนของสังคม	
ทำได้ง่ายๆ ด้วยตัวเรา	
เก็บสุขมาเล่า	18
นางเลี้ยงหมากะป๋าแจ่ม	
เก็บตกมาฝาก	21
ศิลป์สร้างสุข วัฒนธรรมสานสายใย	
ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน	
ไขปัญหาประลองปัญญา	23
ท้าสมองประลองปัญญากับ	
evnt / add sudoku	

ใบสมัครสมาชิกจุลสารศิลป์สร้างสุข

(ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น)

กรุณากรอกรายละเอียดให้ครบทุกข้อ

ชื่อ.....นามสกุล..... ชื่อหน่วยงานของท่าน.....

เบอร์โทรศัพท์.....เบอร์แฟกซ์.....อีเมล.....

ที่อยู่เพื่อจัดส่ง.....เลขที่.....ซอย.....ถนน.....

ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....

(สามารถถ่ายสำเนาได้)

กรอกรายละเอียดแล้วกรุณาส่งกลับมาที่ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. เลขที่ 979/118 ชั้น 34
อาคารเอสเอ็ม ทาวเวอร์ ถนนพหลโยธิน แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400 หรือ โทร. 02-298-0988

"อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน"

เดินหน้าขยายผลสื่อสร้างสรรค์ นวัตกรรมลดอ้วน

จากโรงเรียนต้นแบบสู่หลักสูตรพื้นฐาน วางเป้าให้ครอบคลุมทั่วประเทศ หวังลดสถิติเด็กอ้วนระยะยาว

ถึงเวลาทำลายความเชื่อ

"อ้วนแล้วจะน่ารัก" "อ้วนแล้วน่ากอด" อ้วนแล้วอบอุ่น" กันสักที...

นั่นเพราะจริงๆ แล้ว "อ้วน ทั้งเสี่ยงและอันตราย"

ปัจจุบัน “โรคอ้วน” เป็นภาวะเสี่ยงที่พบได้ทั่วไปในสังคม ยิ่งเป็นเด็ก ยิ่งเสี่ยงเพราะล่าสุด **นายสง่า ดามาพงษ์ ที่ปรึกษากรมอนามัยและอุปนายกสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย** บอกว่า เด็กไทยเกิดภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนแล้ว ร้อยละ 13.1 ซึ่งจากสถิติดังกล่าวจะเห็นได้ว่าปัญหาทุพโภชนาการและปัญหาโรคอ้วนในเด็กวัยเรียนยังคงเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญที่จะต้องเร่งแก้ไข เนื่องจากเด็กที่เป็นโรคอ้วนเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่จะมีโอกาสเป็นโรคอ้วน 1 ใน 4 และหากอ้วนจนถึงวัยรุ่นโอกาสเสี่ยงสูงถึง 3 ใน 4 ผลเสียจากการเกิดโรคอ้วนนำไปสู่การเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง(Non-communicable diseases, NCDs)และถ้าหากเด็กได้รับอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จะทำให้การเจริญเติบโตไม่ดีและผอม หากขาดอาหารเรื้อรังเป็นเวลานาน จะทำให้เด็กเตี้ยส่งผลต่อการพัฒนาสมองและระดับสติปัญญาต่ำกว่าเด็กที่มีส่วนสูงตามเกณฑ์ปกติ ซึ่งจากการบริโภคอาหารในกลุ่มเด็กอายุ 12 ปีพบว่าชอบกินอาหารที่มีแคลลอรี่สูง หวานจัด มันจัด เค็มจัด กินผักผลไม้น้อย โดยร้อยละ 69.กินขนม/เครื่องดื่ม/ลูกอมระหว่างมื้อร้อยละ 38.9 ดื่มน้ำหวานมากกว่า 3 วัน/สัปดาห์ร้อยละ 26.6 ดื่มน้ำอัดลมมากกว่า 3 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 76.9 ของเด็ก 12 ปี กินขนมกรุบกรอบ อาหารทอด ไก่ทอด ไส้กรอก ทำให้มีไขมันพลังงาน สูง น้ำอัดลม กินขนมขณะนั่งนอนดูโทรทัศน์ นั่งเล่นเกม มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง ไม่ได้ออกกำลังกาย มีกิจกรรมทางกายลดลง กินไอศกรีมและเบเกอรี่ ทำให้มีโอกาสเสี่ยงเกิดโรค แทรกซ้อนที่มีสาเหตุมาจาก **1.อ้วน เหนื่อยง่าย อุ้ยอ้าย 2.การเรียนรู้ลดลง 3.เบาหวาน 4.ความดันโลหิตสูง 5.หายใจลำบาก หยุดหายใจขณะหลับ 6.ข้ออักเสบ ปวดเข่า 7.ไขมันในเลือดสูง 8.โรคหัวใจ 9.โรคหลอดเลือดสมอง 10.มะเร็ง** โดยโรคอ้วนนี้เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญในศตวรรษที่ 21ทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้วและกำลังพัฒนา ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ ในปี 2561 ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้บรรจุเป็นวาระแห่งโลกที่ต้องการแก้ไขเร่งด่วน

- ยิ่งอ้วน ยิ่งเพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน 3-5 เท่า
- คนอ้วน เสี่ยงเป็นโรคความดันโลหิตสูง 2.9 เท่าของคนปกติ มีอันตรายเสี่ยงตายด้วยโรคมะเร็ง 1.5 เท่า
- คนอ้วน มีโอกาสเป็นโรคสมองเสื่อมเพิ่มมากกว่าคนปกติ 36 เปอร์เซ็นต์
- ผู้หญิงอ้วน เสี่ยงเป็นมะเร็งมดลูก มะเร็งรังไข่ มะเร็งเต้านม และเสี่ยงเป็นเบาหวานถึง 4 เท่าของคนปกติ
- ผู้ชายอ้วน เสี่ยงเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก
- คนอ้วนเสี่ยงเกิดหยุดหายใจขณะหลับ (Sleep Apnea) ร้อยละ 10
- คนอ้วนมีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนมากมายตามมามากมาย
- ยิ่งเป็นเด็ก ยิ่งเสี่ยง ยิ่งอันตราย
- ยิ่งอ้วนยิ่งทำให้เด็กขาดความมั่นใจในตัวเองเพราะถูกเพื่อนล้อและอาจมีอาการซึมเศร้าตามมาได้

จากสาเหตุดังกล่าว**นายสง่า ดามาพงษ์** บอกต่อว่า สาเหตุที่ผ่านมาเป็นเพราะพ่อ แม่ ผู้ปกครองครูและคนรอบข้างนิ่งนอนใจเกินไปรวมทั้งประเทศยังขาดมาตรการที่ดีพอในการควบคุม หรือทำเรื่องนี้อย่างจริงจัง **โครงการปิ๊งส์ โดยแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) ร่วมกับสำนักโภชนาการสมวัย สำนักงานบริหารแผนงานอาหารและโภชนาการ โครงการเด็กไทยแก้มใส เครือข่ายคนไทยไร้พุง ชมรมครูการงานอาชีพและเทคโนโลยีกรุงเทพมหานคร** จึงร่วมมือกันจัด **โครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักและผลไม้)** ปีที่ 3 ขึ้น โดยในปีนี้จะเน้นสร้างสื่อสร้างสรรค์ที่เป็นนวัตกรรมต่างๆ และกิจกรรมเพื่อการรณรงค์ลดน้ำหนักในเด็กเจาะลึก และครอบคลุมลงไปในพื้นที่ต่างจังหวัดมากขึ้น เพราะจากการดำเนินการในปีแรกที่ทดลองทำจากโรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานครจำนวน 20 โรงเรียนก่อนเพื่อนำร่อง ตามมาในปีที่ 2 ที่ขยายผลไปสู่โรงเรียนทั้งในเขตกรุงเทพมหานครและปริมลฑลซึ่งเป็นโรงเรียนสังกัดสำนักการศึกษากรุงเทพมหานคร(กทม.) และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน(สพฐ.) จำนวน 20 โรงเรียน และล่าสุดในปีที่3 นี้ได้เปิดกว้างขยายผลไปสู่โรงเรียนต้นแบบรวม 22 โรงเรียน 19 จังหวัดทั่วประเทศ อาทิ กรุงเทพมหานคร **ภาคกลาง**จังหวัดสมุทรปราการ, จังหวัดสระแก้ว, จังหวัดนครปฐม, จังหวัดอ่างทอง, จังหวัดราชบุรี, **ภาคเหนือ** จังหวัดเชียงใหม่, จังหวัดอุตรดิตถ์, จังหวัดน่าน, จังหวัดพะเยา, จังหวัดตาก, **ภาคอีสาน** จังหวัดสกลนคร, จังหวัดนครราชสีมา, จังหวัดมหาสารคาม, จังหวัดศรีสะเกษ และ**ภาคใต้** จังหวัดกระบี่, จังหวัดสงขลา, จังหวัดสุราษฎร์ธานี, จังหวัดตรัง โดยเน้นให้ความสำคัญกับครูผู้สอน เด็กนักเรียน พ่อแม่ ผู้ปกครองและชุมชน ในการกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมขึ้น

โดยรองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปัญญา ไข่มุก กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิในคณะกรรมการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) บอกว่า ภาพรวมทั่วไปของเด็กทั่วประเทศ เด็กอ้วนมีจำนวนเพิ่มขึ้น แม้จำนวนจะไม่มากก็จริงแต่ตัวเลขก็เพิ่มขึ้น แต่ในจำนวนเด็กที่ สสส. และภาคีเครือข่ายเข้าไปดูแล จัดการ รณรงค์ จำนวนเด็กอ้วนมีจำนวนลดลง ซึ่งจากผลการดำเนินงานใน**โครงการ “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก และผลไม้)” ปี 3** ที่ผ่านมา พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างอายุ ส่วนสูง และน้ำหนักของนักเรียนจากโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการมีการเปลี่ยนแปลงไป โดยหลังดำเนินโครงการฯ คณะกรรมการพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างอายุ ส่วนสูง และน้ำหนักของนักเรียนโดยภาพรวมอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน(สมส่วน) เพิ่มขึ้น ท้วม หรืออ้วนสูงลดลงเล็กน้อย ซึ่งเป็นที่น่าพึงพอใจของทุกฝ่าย สื่อสร้างสรรค์ที่ใช้ในการรณรงค์ที่แต่ละโรงเรียนทำขึ้นนั้น หลายโรงเรียนทำได้ดี เพราะได้สร้างการมีส่วนร่วมที่หลากหลาย สามารถสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง ช่วยกระตุ้นหรือจูงใจให้เด็กนำไปใช้บอกต่อไปยังครอบครัว ชุมชน และสังคมรอบข้างได้

ซึ่งนายดนัย หวังบุญชัย ผู้จัดการแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) บอกว่า จากการทำงานหนักมาอย่างยาวนานและต่อเนื่องของ 22 โรงเรียนต้นแบบ**ในโครงการสร้างสรรค์สื่อเพื่อการรณรงค์ลดน้ำหนักในเด็กระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ ภายใต้ชื่อโครงการ “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน” (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก และผลไม้) ปีที่ 3** นี้ แต่ละโรงเรียนได้สื่อนวัตกรรม และกิจกรรมสร้างสรรค์ออกมาอย่างน่าสนใจ และมีความหลากหลาย เพื่อเป็นขวัญและกำลังใจในการทำงานทางโครงการได้มีการมอบรางวัลให้กับสุดยอดโรงเรียนต้นแบบที่สามารถสร้างสรรค์สื่อนวัตกรรมและกิจกรรมสร้างสรรค์ออกมาได้โดดเด่นที่สุดเพื่อรับถ้วยพระราชทานสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา เจ้าฟ้ามหาจักรีสิรินธร มหาวชิราลงกรณวรราชภักดี สิริกิจการิณีพิรยพัฒน รัฐสีมาคุณากรปิยชาติ สยามบรมราชกุมารี รางวัลสูงสุดของโครงการนี้ไปครอง ซึ่งผลงานนั้นจะต้องเป็นผลงานที่สามารถทำได้ตามเกณฑ์ของโครงการอย่าง **1.มีความต่อเนื่องของแผนจากการทำงานในเทอมแรก (ที่ทำให้เด็กเกิดความตระหนัก) 2.การขยายเครือข่ายในการทำงาน 3.การสร้างผู้นำเด็ก 4.มีภาวะโภชนาการและภูมิปัญญาท้องถิ่น 5.เกิดกิจกรรมทางกายที่สามารถสร้างสรรค์นวัตกรรมสื่อจากภูมิปัญญาในท้องถิ่น 6.รู้เท่าทันสื่อ และ 7.การบูรณาการกับวิชาต่างๆ ในโรงเรียน** ซึ่งถือว่าเป็นต้นแบบที่ยอดเยี่ยมในระดับประเทศ นอกจากนั้นยังมีรางวัลโล่ประกาศเกียรติคุณให้กับโรงเรียนที่มีผลงานยอดเยี่ยม ภายใต้สังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น, โล่ประกาศเกียรติคุณให้กับโรงเรียนที่มีผลงานยอดเยี่ยม ภายใต้สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ และโล่ประกาศเกียรติคุณให้กับโรงเรียนที่มีผลงานยอดเยี่ยม ภายใต้สังกัดกรุงเทพมหานคร และพิเศษสำหรับเป็นขวัญและกำลังใจให้กับโรงเรียนที่มีผลงานดีที่สามารถทำผลงานได้น่าประทับใจ และมีแนวโน้มจะมีการพัฒนาต่อเนื่องได้เป็น**รางวัลโรงเรียนสื่อสร้างสรรค์ดาวรุ่ง** ให้กับโรงเรียนในสังกัดต่างๆ เพิ่มด้วยอีก 3 โรงเรียน เพื่อให้เห็นมิติของนวัตกรรมโรงเรียนต้นแบบในทุกรูปแบบทั่วประเทศ

แล้วโรงเรียนไหนล่ะ..... ที่ได้รับรางวัลต่างๆ เหล่านี้ไป....

ในปีนี้ **นายดนัย หวังบุญชัย** บอกว่า **โรงเรียนบ้านขุนประเทศ** สามารถคว้า**สุดยอดโรงเรียนต้นแบบรับถ้วยพระราชทานสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา เจ้าฟ้ามหาจักรีสิรินธร มหาวชิราลงกรณวรราชภักดี สิริกิจการิณีพิรยพัฒน รัฐสีมาคุณากรปิยชาติ สยามบรมราชกุมารี** รางวัลสูงสุดของโครงการนี้ พร้อมกับรับ**รางวัลโล่ประกาศเกียรติคุณและประกาศนียบัตร รางวัลยอดเยี่ยมภายใต้สังกัดกรุงเทพมหานคร** ไปครองร่วมด้วย ส่วน**โรงเรียนดรุณวิทยา เทศบาลเมืองน่าน (บ้านสวนตาล) จังหวัดน่าน ได้เป็นโรงเรียนยอดเยี่ยม** รับ**รางวัลโล่ประกาศเกียรติคุณและประกาศนียบัตร ภายใต้สังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น, โรงเรียนบ้านห้วยเฮี่ยน จังหวัดเชียงใหม่ เป็นโรงเรียนที่มีผลงานยอดเยี่ยม รับโล่ประกาศเกียรติคุณและประกาศนียบัตร ภายใต้สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ** ไปครอง นอกจากนี้สำหรับรางวัลโรงเรียนสื่อสร้างสรรค์ดาวรุ่ง **โรงเรียนวัดสวนส้ม (สุขประชานุกูล) จังหวัดสมุทรปราการ ,โรงเรียนเทศบาลวัดหนองผา จังหวัดอุตรดิตถ์ และโรงเรียนบ้านลำทับ จังหวัดกระบี่** เป็น 3โรงเรียนที่ได้รางวัลนี้ไป

ซึ่งนายกันตพัฒน์ มณฑา ครูผู้ดำเนินงานและกิจกรรมโรงเรียนบ้านขุนประเทศ บอกว่า โครงการในปีนี้ใช้ชื่อว่า Bankhun Healthy Land : Game of Strength เป็นโครงการที่ทางโรงเรียนได้สร้างนวัตกรรมและกิจกรรมสร้างสรรค์ขึ้นมาเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาเรื่องภาวะโภชนาการ เพราะเราเชื่อว่าถ้าเด็กมีภาวะโภชนาการที่ดี จะทำให้เด็กมาโรงเรียนทุกวัน ตั้งใจเรียน และมีสุขภาพดีด้วย โดยเน้นให้ความรู้ในด้านโภชนาการ และการออกกำลังกายให้กับเด็กในโรงเรียน และผู้ปกครองไปพร้อมๆ กัน ซึ่งสิ่งที่จะได้หลักๆ ก็คือทั้งเด็กและผู้ปกครองรู้จักและเข้าใจ**หลัก 3 อ. อาหาร อารมณ์ และออกกำลังกาย** เริ่มที่ **อ.อารมณ์** มีการวาดภาพบนกำแพงซึ่งเป็นสื่อที่สามารถใช้ได้ตลอดไม่ว่าจะกี่ปีผ่านไป, **อ.อาหาร** มีการปรับเปลี่ยนเมนูอาหารในโรงอาหารใหม่ด้วยการเน้นผักที่ปลูกเองและมีผักผลไม้เพิ่มมากขึ้น และ **อ.ออกกำลังกาย** มีการปรับพื้นที่การออกกำลังกายให้เด็กๆ นอกจากนี้ยังมีการสร้างการมีส่วนร่วมให้กับคุณครูมากขึ้น จากมีคุณครูเพียงชั้นเรียนเดียวที่รับรู้เรื่องของโครงการนี้ตอนนี้คุณครูมาร่วมรับรู้และเข้าร่วมโครงการแล้วทั้งโรงเรียน ที่สำคัญมีการบูรณาการเข้าไปในการเรียนการสอนทุกรายวิชาในทุกวัน อาทิ **1.วิทยาศาสตร์, 2.คณิตศาสตร์, 3.ศิลปะ 4.ภาษาไทย 5.ภาษาต่างประเทศ 6.สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม 7.การงานอาชีพและเทคโนโลยี และ 8.สุขศึกษาและพลศึกษา** ทำให้ทุกคนในโรงเรียนเห็นความสำคัญ นี่จึงเป็นที่มาที่ทำให้เด็กๆ มีสุขภาพที่ดี หันมาออกกำลังกายและมีการส่งชุดข้อมูลความรู้ นวัตกรรม และกิจกรรมสร้างสรรค์ไปยังโรงเรียนในเครือข่ายร่วมด้วย

"ตอนนี้เราได้มีการเอาฉลากไฟจราจร เขียว เหลือง แดง ไปบูรณาการทำให้เด็กๆ รู้และเข้าใจว่า**ไฟเขียว ไฟเหลือง ไฟแดง** สำคัญอย่างไร? โดย **ไฟเขียว** คือ กลุ่มอาหารสีเขียว เป็นกลุ่มอาหารที่มีพลังงาน ไขมัน และน้ำตาลระดับต่ำ เมื่อเปรียบเทียบกับการทำงานของไฟจราจรก็คือ ไปได้ ผ่านได้ สามารถทานได้บ่อย ทานได้ทุกวัน **ไฟเหลือง** คือ กลุ่มอาหารสีเหลืองเป็นกลุ่มอาหารที่มีพลังงาน ไขมันและน้ำตาลระดับปานกลางเมื่อเปรียบเทียบกับการทำงานของไฟจราจรก็คือ ชะลอ ระมัดระวัง สามารถทานได้แต่ไม่ทุกวัน (ไม่เกิน 2 ครั้งต่อสัปดาห์) ส่วน **ไฟแดง** คือ กลุ่มอาหารสีแดง กลุ่มอาหารที่มีพลังงาน ไขมัน และน้ำตาลระดับสูง ต้องหยุด กินไม่บ่อย กินเป็นโอกาสพิเศษบางครั้งคราวเท่านั้น ซึ่งตอนนี้เด็กสามารถตอบได้ก็เลยตอบโจทย์ว่าเรามีการบูรณาการ สร้างการมีส่วนร่วมแล้วก็ต่อยอดองค์ความรู้ให้กับคนทั้งโรงเรียนเด็กรับรู้และเข้าใจได้เป็นอย่างดีอยากเชิญชวนโรงเรียนอื่นๆ เอาจริงจังและสนับสนุนเด็กๆ แบบนี้ทุกโรงเรียนอนาคตเด็กๆจะรักสุขภาพและห่างไกล **"โรคอ้วน"** ได้แน่ๆ" **นายกันตพัฒน์ มณฑา** บอก

ด้าน**นักเรียนจากโรงเรียนบ้านขุนประเทศ** บอกว่า ที่ผ่านมานักเรียนในโรงเรียนบ้านขุนประเทศมีปัญหานักเรียนมีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน มีแนวโน้มจะเป็นโรคอ้วนซึ่งมีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการเรียนรู้ นั่นเพราะเพื่อนๆ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องโดยชอบรับประทานขนมกรุบกรอบ อาหารประเภททอด น้ำหวาน น้ำอัดลม ไม่ชอบรับประทานผักและผลไม้ รวมทั้งไม่ชอบออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมักใช้เวลากับการดูโทรทัศน์ การเล่นเกม เล่นโทรศัพท์มือถือ **โครงการ "อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน" (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก และผลไม้)** เป็นโครงการที่เข้ามารณรงค์และสร้างความเข้าใจให้นักเรียนในโรงเรียนมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องนี้มากขึ้นจากการเข้าร่วมโครงการมาอย่างต่อเนื่องตลอด 3 ปีที่ผ่านมามีปรากฏการณ์ที่น่าสนใจและดีเกิดขึ้นมากกมาย เพื่อนๆ ในโรงเรียนได้ร่วมกันคิดสื่อสร้างสรรค์ และนวัตกรรมต่างๆ เพื่อรณรงค์ร่วมกันหลากหลายกิจกรรมขึ้นมา จากปีแรกมีนักเรียนมีน้ำหนักเกินเกณฑ์มากถึง 30 เปอร์เซ็นต์ ในปีที่ 3 นักเรียนกลุ่มที่เกินเกณฑ์ลดลงเหลือเพียงแค่ 10 เปอร์เซ็นต์เท่านั้นซึ่งจากนวัตกรรมและสื่อสร้างสรรค์ที่ทางนักเรียนและโรงเรียนได้คิดขึ้นมานั้นจะทำให้ปัญหาเด็กอ้วนหมดไปเร็วๆ นี้

สำหรับ**นักเรียนโรงเรียนบ้านห้วยเฮี่ยน จ.เชียงใหม่**บอกเสริมว่า โรงเรียนบ้านห้วยเฮี่ยน ตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่เป็นโรงเรียนที่มีนักเรียนหลากหลายชาติพันธุ์ซึ่งประกอบด้วยชาติพันธุ์จีนชาติพันธุ์ไทใหญ่ ชาติพันธุ์ลาหู่ (มูเซอ) คนพื้นเมืองซึ่งนักเรียนส่วนใหญ่ประสบปัญหาเด็กที่มีภาวะโภชนาการไม่สมวัย คือ เด็กผอมมีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน เนื่องจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน อาหารสำเร็จรูป อาหารที่มีไขมันสูงประกอบกับความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีที่ทันสมัย และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ รวมทั้งการติดเกม การติดสื่อสาธารณะทำให้เด็กนักเรียนมีการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายน้อยลง **โครงการสุขภาพดีตามวิถีชนเผ่า** จึงเกิดขึ้นด้วย

นวัตกรรมการส่งเสริมสุขภาพ TRIBES MODEL คือ การนำตัวอักษรภาษาอังกฤษแต่ละตัวมาให้คำจำกัดความที่สอดคล้องกับกิจกรรมดังนี้ T= Talent of tribes พรสวรรค์ของชนเผ่า(วิถีการรักษาสุขภาพตามภูมิปัญญาของชนเผ่า) R= Remix กิจกรรมบูรณาการสร้างเสริมสุขภาพของชนเผ่า I = Innovation นวัตกรรมการส่งเสริมสุขภาพ การจัดทำสื่อส่งเสริมโภชนาการสมวัย B = Beware การส่งเสริมสุขภาพโดยการเฝ้าระวัง การติดตามภาวะสุขภาพของนักเรียนรายบุคคล และการจัดกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพนักเรียน E = Explanation การนำความรู้ทางด้านสุขภาพไปเผยแพร่สู่ชุมชน ภาคีเครือข่าย และ S = Social awareness การรู้เท่าทันสื่อโดยแกนนำนักสื่อสารสุขภาวะ ขึ้นเพื่อปลูกฝังให้เด็กเกิดความรู้และความเข้าใจในเรื่องของโภชนาการเพื่อเกิดกระบวนการที่สร้างแรงบันดาลใจในการขับเคลื่อนงาน ยกระดับการทำงาน บูรณาการทำงานร่วมกัน การต่อยอดองค์ความรู้และนวัตกรรม เพื่อให้โรงเรียนและภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง มีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนการดำเนินงานรวมทั้งการปลูกจิตสำนึกและการลดภาวะโภชนาการนักเรียนที่ไม่สมวัยและลดอัตราการเกิดโรคอ้วนในเด็ก เชื่อว่าจะทำให้นักเรียนและชุมชนรอบข้างรู้และเข้าใจถึงภัยของโรคอ้วน และใช้สิ่งที่เป็นอัตลักษณ์ของชุมชนแก้ไขปัญหาเหล่านี้ต่อไปได้อย่างแน่นอน

โดยเป้าหมายต่อไป **นายดนัย หวังบุญชัย** บอกต่อว่า เราจะผลักดัน สนับสนุน และขยายผลต่อยอดเพื่อให้นวัตกรรมสื่อสร้างสรรค์ของโรงเรียนต้นแบบเหล่านี้สามารถพัฒนาเข้าไปในหลักสูตรของการลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ และหนุนเสริมหลักสูตรเพื่อทำให้เป้าหมายที่เป็นเด็ก เยาวชน ผู้ปกครองและครู สามารถนำนวัตกรรมนี้ไปใช้เพื่อลดปัญหาโรคอ้วน และน้ำหนักเกินในเด็ก รวมทั้งการเพิ่มผัก ผลไม้ และออกกำลังกายในเด็กทั้งในและนอกโรงเรียนเพิ่มขึ้นด้วย ทั้งนี้เพื่อการปรับเปลี่ยนการบริโภคอย่างต่อเนื่อง ก่อเกิดให้เป็นนโยบายของโรงเรียนและการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองที่อยู่ทางบ้านให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ซึ่งในปีที่ที่ 4 นั้นเราจะขยายผลสื่อสร้างสรรค์ นวัตกรรมของเด็กและโรงเรียนต้นแบบเหล่านี้ออกไปให้เป็นรูปธรรมชัดเจนขึ้น โดยเน้นโรงเรียนภายใต้สังกัดกรุงเทพมหานครจำนวนกว่า 437 โรงเรียน ซึ่งจะนำเอานวัตกรรมและหลักสูตรในเรื่องเหล่านี้นำไปขยายผลต่อมากขึ้นอย่างแน่นอน โดยผู้ที่สนใจสามารถติดตามการทำงาน ความเคลื่อนไหวและกิจกรรมที่น่าสนใจของโครงการได้อย่างต่อเนื่องที่ www.artculture4health.com

●● โรคอ้วน ●●

เป็นภัยเงียบที่มาแรงแซงทางโค้ง โรคร้ายแรงอื่นๆ
ที่คุกคาม “เรา” มานานแล้ว
คนไทยนับล้านคนมีโรคอ้วนเป็นเพื่อนของสุขภาพอยู่กับตัว
แต่ยังนิ่งนอนใจรักใคร่ “โรคอ้วน” ไม่แก้ไขถ้าไม่ป่วย
กินตามใจปาก กินจุบจิบ กินทุกอย่างที่มีรสหวานจัด มันจัด เค็มจัด
ไม่ทานผักและผลไม้ ซ้ำร้ายที่สุด “ไม่ออกกำลังกาย”
“คุณ” ล่ะ!... เป็นหนึ่งในนั้นหรือเปล่า?....
ถ้าใช่..... ปรับเปลี่ยนซะเถอะ...
มิเช่นนั้น “โรคร้าย” จะถามหา... นะจ๊ะ จะบอกให้...

●●●

"อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน"

ทำไมต้อง "อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน"

โรคอ้วน คือ วิกฤตของชีวิต หากฝ่าวิกฤตนี้ไปได้ เท่ากับ คืนชีวิตใหม่ สุขสดใส ให้กับตัวเอง

อยากรู้ว่าอ้วนหรือผอม ลองคำนวณตามสูตรนี้ดู

ชาย = ความสูง (เซนติเมตร) – 100

หญิง= ความสูง (เซนติเมตร) – 100) – 10 % (ความสูง – 100)

"อ้วน คือ วิกฤตของชีวิต อย่านิ่งนอนใจ" เช่นเดียว**โครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักและผลไม้)** ที่เน้นรณรงค์ลดอ้วนเริ่มที่เด็กและเยาวชนเป็นหลักและล่าสุดได้**ปิดตัวลงไปแล้วกับโครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักและผลไม้)** ปีที่ 3 ถึงแม้ระยะเวลาของโครงการจะจบลงไปแล้ว แต่การทำงานอย่างต่อเนื่องยังไม่จบ เพราะหลังจากนี้จะมีการขยายความร่วมมือเพื่อทำงานกันอย่างต่อเนื่องและจริงจัง ครอบคลุมพื้นที่โรงเรียนต่างๆ ให้มากขึ้นในทั่วประเทศ ทั้ง**โรงเรียนภายใต้สังกัดกรุงเทพมหานคร, โรงเรียนภายใต้สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ และโรงเรียนภายใต้สังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น**

นายทวี เสริมภักดีกุล

นายทวี เสริมภักดีกุล รองอธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น บอกว่า ทุกวันนี้เราเห็นได้ว่าเด็กไทยบริโภคอาหารโดยที่ไม่ระมัดระวัง เช่น ชอบบริโภคน้ำอัดลม ชอบรับประทานอาหารที่มีน้ำตาล ไขมันเยอะ ขาดการออกกำลังกาย ทำให้เกิดภาวะโรคอ้วนในเด็กได้ง่าย **โครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน**เป็นโครงการที่สร้างสรรค์ เห็นได้ว่าทำให้เด็กนักเรียนได้เรียนรู้เรื่องโภชนาการ ได้คิด ได้ลงมือทำสื่อสร้างสรรค์ด้วยตัวเอง เด็กได้ทั้งแสดงออกและเรียนรู้ไปพร้อมๆ กัน ซึ่งในส่วนของการทำงานร่วมกันกรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่นมีการจัดทำ**โครงการ Thai School Lunch** ที่ช่วยให้โรงเรียนสามารถจัดอาหารกลางวันที่มีคุณภาพในแต่ละโรงเรียนอยู่แล้ว หากมีการขยายผลการทำงานร่วมกันในรูปแบบของโครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วนเข้าไปในโรงเรียนอื่นๆ ที่อยู่ในการดูแล ซึ่งตอนนี้เรามีศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในการดูแลจำนวน 18,000 กว่าศูนย์ โรงเรียนในระดับอนุบาล ประถมศึกษาและมัธยมศึกษาจำนวน 1,700 กว่าโรงเรียน คิดว่าจะสามารถเข้าไปหนุนเสริมให้เด็กและเยาวชนมีความรู้ความเข้าใจ และตระหนักถึงพิษภัยของ **"โรคอ้วน"** ได้มากขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้เขามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีอารมณ์ที่ดี มีสติปัญญาที่ดี พร้อมที่จะเติบโตเป็นเยาวชนที่ดี ฉลาด เก่ง เป็นอนาคตของชาติต่อไปได้

นางอัจฉราภรณ์ ตั้งอุทัยสุข

ด้าน**นางอัจฉราภรณ์ ตั้งอุทัยสุข รองผู้อำนวยการสำนักพัฒนากิจกรรมนักเรียน ผู้แทนสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน** บอกว่า ขณะนี้สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กำลังให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพของนักเรียนในระดับประถมศึกษาจำนวนกว่า 28,000 โรงเรียนมากเป็นพิเศษ เพราะการปลูกฝังสิ่งต่างๆ ให้เด็กๆ ในช่วงวัยนี้จะเป็นฐานสำคัญในการดูแลสุขภาพของเขาไปในอนาคต ที่ผ่านมาโครงการส่วนใหญ่จะเน้นให้สอดรับกับหลักสูตรการศึกษา โดยเน้นสุขภาพในช่องปาก การกิน และออกกำลังกายเป็นหลัก ซึ่งมีโรงเรียนต้นแบบในการทำงานในลักษณะนี้แล้วจำนวน 273 โรงเรียนทั่วประเทศ ฉะนั้นการทำงานเพื่อเป็นเครือข่ายรณรงค์กับ**โครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน**นั้นจึงสามารถเชื่อมโยงกันได้ง่าย ซึ่งน่าชื่นชมกับเด็กๆ ที่เข้าร่วมโครงการในปีนี้แล้วเพราะจากการพูดคุยกับเด็กๆ ทำให้ได้รู้ว่าในการทำงานเด็กสามารถรวมกลุ่มกันเพื่อสร้างสรรค์ผลงานออกมาด้วยตัวเอง ทำให้เขาเกิดการเรียนรู้ภัยจาก **"โรคอ้วน"** และรู้ถึงสภาพปัญหาของตัวเอง และนำสิ่งที่ได้ไปสร้างสรรค์สื่อออกมาเพื่อสอดรับกับความต้องการได้ตรงจุด เป็นการแก้ไขปัญหาโรคอ้วนได้ด้วยศักยภาพและความสามารถของเด็กๆ เอง นวัตกรรมที่ออกมาทำให้เขาได้เรียนรู้ ได้เคลื่อนไหวร่างกายและทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสิ่งนี้เป็นเรื่องที่สำคัญ การขยายผลต่อยอดนวัตกรรมและสื่อสร้างสรรค์เหล่านี้ไปยังโรงเรียนต่างๆ จึงเป็นเป้าหมายต่อไปที่จะเกิดขึ้นเร็วๆ นี้

นางบุบผาศิริ ไชยมงคล

สำหรับ**นางบุบผาศิริ ไชยมงคล หัวหน้าหน่วยศึกษานิเทศก์ สำนักการศึกษากรุงเทพมหานคร** บอกว่า จากการเข้าร่วม**โครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน**ของโรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานครใน 2 ปีที่ผ่านมา เห็นได้ว่าแต่ละโรงเรียนมีพัฒนาการและสามารถสร้างสรรค์สื่อออกมาได้อย่างน่าสนใจ ส่งผลให้เด็กในโรงเรียนมีสุขภาวะที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด นวัตกรรมที่ออกมาก็สามารถขยายผลไปยังโรงเรียนใกล้เคียงได้มากขึ้น ซึ่งในปีถัดไปเราจะขยายผลไปกิจกรรมและนวัตกรรมต่างๆ ให้ครอบคลุมโรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานครที่อยู่ในการดูแลจำนวนกว่า 437 โรงเรียนด้วย

นายดนัย หวังบุญชัย

ซึ่งเกี่ยวกับการขยายผลและการทำงานของ**โครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักและผลไม้)** ในปีถัดไป **นายดนัย หวังบุญชัย ผู้จัดการแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)** บอกว่า เราจะผลักดัน สนับสนุน และขยายผลต่อยอดเพื่อให้นวัตกรรมสื่อสร้างสรรค์ของโรงเรียนต้นแบบเหล่านี้สามารถพัฒนาเข้าไปในหลักสูตรของการลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ และหนุนเสริมหลักสูตรเพื่อทำให้เป้าหมายที่เป็นเด็ก เยาวชน ผู้ปกครองและครู สามารถนำนวัตกรรมนี้ไปใช้เพื่อลดปัญหาโรคอ้วน และน้ำหนักเกินในเด็ก รวมทั้งการเพิ่มผัก ผลไม้ และออกกำลังกายในเด็กทั้งในและนอกโรงเรียนเพิ่มขึ้นด้วย ทั้งนี้เพื่อการปรับเปลี่ยนการบริโภคอย่างต่อเนื่อง ก่อเกิดให้เป็นนโยบายของโรงเรียนและการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองที่อยู่ทางบ้านให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน

เมื่อเด็กได้ตระหนักและรับรู้ว่า “อ้วน อันตราย” “อ้วน เกิดจากตัวเอง”

ไม่มีใครช่วยเราลดความอ้วนได้ นอกจากตัวเราเอง

นี่ คือ ฟันเฟือง และกลไกการทำงานที่สำคัญ ที่เด็กและเยาวชนจะได้เรียนรู้ เข้าใจ และลงมือทำไปพร้อมๆกับโครงการ จนนำพามาซึ่งนวัตกรรม และสื่อสร้างสรรค์ที่น่าสนใจต่างๆ

เมื่อเขาเป็นผู้สร้างเขาจะเป็นผู้ถ่ายทอดละส่งต่อ...การเข้าถึงเด็กในวัยเดียวกันจึงน่าจะง่ายแล้วรวดเร็วกว่า

มาติดตามกันต่อไปว่า เมื่อหน่วยงานต่างๆ มาร่วมมือกันอย่างจริงจัง โดยมีเด็กและเยาวชนเป็นฟันเฟืองสำคัญ ปัญหาเด็กอ้วนจะลดลงครอบคลุมทั้งประเทศได้อย่างไร?

ติดตามความเคลื่อนไหวและกิจกรรมในโครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักและผลไม้) ในปีถัดไป ได้อย่างต่อเนื่องที่ www.artculture4health.com

เพราะเราเชื่อว่า การปรับเปลี่ยนด้วยตัวเอง ง่ายกว่าที่จะปรับเปลี่ยนเพราะโดนบังคับ ซึ่งมันจะยั่งยืน และยาวนานกว่าแน่นอน...

อย่าปล่อย อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน..

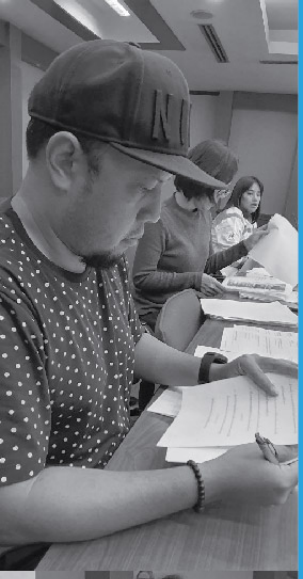
อย่าปล่อยให้เหล้ามาลวงเรา

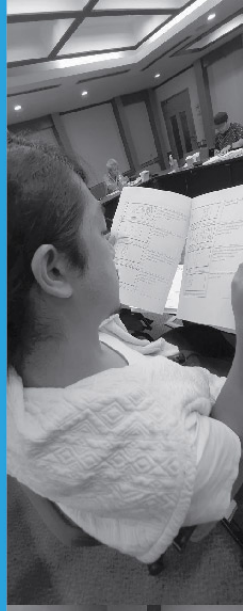
กรุ๊ปเลือดเมา = คุก
และ
หยุดโฆษณาแฝงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

นี่คือ 2 โจทย์ใหญ่ ที่เราจะมาร่วมสร้างสรรค์สื่อเพื่อรณรงค์ **“อย่าปล่อยให้เหล้ามาลวงเรา”** ร่วมกันในปีนี้นั่นเพราะภูมิทัศน์สื่อเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว โลกแห่งการสื่อสารเข้าสู่ยุคสังคมสนทนา (Conversation Prism) ผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ ในประเทศไทยภูมิทัศน์สื่อ (Media Landscape) ก้าวสู่ยุคสื่อหลอมรวม (Media Convergence) ที่หลอมรวมทั้งสื่อดั้งเดิมและสื่อใหม่เข้าด้วยกัน รวมทั้งหลอมรวมกระบวนการผลิต เนื้อหา และการบริโภคหรือใช้สื่อเข้าด้วยกัน ประชาชนสามารถเป็นทั้งผู้รับสาร และผู้ส่งสาร อีกทั้งสามารถมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ให้ข้อมูล หรือร่วมผลิตกับสื่อได้โดยง่ายและรวดเร็ว

นี่จึงเป็นการปรับตัวเพื่อให้เกิดการขยายผลไปยังกลุ่มวัยรุ่นได้ง่ายขึ้น ผ่านรูปแบบต่างๆ ที่ทำให้เกิดการจดจำ ทั้งสโลแกนในการเผยแพร่ทางโฆษณาโทรทัศน์ ป้ายตามท้องถนนหรือแม้แต่การแชร์ข้อความเป็นโฆษณาแฝงใน social media นอกจากนี้การขยายฐานเพื่อให้เกิดการจดจำตราสัญญาลักษณ์ สินค้า เกิดการจดจำ เช่น น้ำดื่ม, โซดา เครื่องดื่ม Non-Alcohol เป็นต้น รวมถึงการใช้สโลแกนสั้นๆ ให้ติดหู และสร้างการเข้าถึงสินค้าได้ง่าย สอดคล้องกับข้อมูลของศูนย์อำนวยการความปลอดภัยทางถนนและกระทรวงสาธารณสุขเกี่ยวกับการเกิดอุบัติเหตุ การบาดเจ็บ และการเสียชีวิตในช่วงเทศกาลปีใหม่ 2562 ที่ผ่านมาพบว่า มีการเกิดอุบัติเหตุ การบาดเจ็บ และการเสียชีวิตของคนไทยเทียบกับปีที่ผ่านมาพบยอดผู้เสียชีวิต จำนวน 4,631 ราย เพิ่มขึ้นจากปีที่ผ่านมาหรือในปี 2561 จำนวนทั้งสิ้น 40 ราย จำนวนผู้บาดเจ็บ 3,829 ราย ลดลง 176 คน และจำนวนครั้งการเกิดอุบัติเหตุมีจำนวนลดลง 50 ครั้ง (จาก 3,841 ครั้ง เป็น 3,791 ครั้ง) โดยผู้บาดเจ็บและเสียชีวิตพบเป็นเพศชายร้อยละ 65.06 และอยู่ในกลุ่มอายุ 15-19 ปี

โครงการปิ๊งส์ โดยแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กรมควบคุมโรค กรมควบคุมโรคไม่ติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข กรมการขนส่งทางบก กองทุนเพื่อความปลอดภัยในการใช้รถใช้ถนน สำนักงานตำรวจแห่งชาติ กรมประชาสัมพันธ์ สมาคมผู้กำกับภาพยนตร์ไทย และเครือข่ายคณาจารย์มหาวิทยาลัย จัดโครงการประกวดคลิปสั้น สารคดีสั้น และหนังสั้นด้วยโทรศัพท์มือถือ ในหัวข้อ “อย่าปล่อยให้เหล้ามาลวงเรา” เปิดรับสมัครเยาวชน หรือบุคคลทั่วไป อายุระหว่าง 15 -25 ปี ทั่วประเทศ ทีมละ 3-5 คน ร่วมส่งสคริปต์ และรูปแบบในการนำเสนอ เพื่อคัดเลือกเป็นทีมที่เข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการ(Workshop) และลุ้นเป็น 10 ทีมสุดท้ายเพื่อรับทุนสนับสนุนผลิตผลงาน **ด้วยมือถือ ภายใต้โจทย์ กรุ๊ปเลือดเมา = คุก และหยุดโฆษณาแฝงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์** เพื่อให้เกิดการสร้างสรรค์สื่อ และกระตุ้นจิตสำนึกให้เกิดความเข้าใจในเรื่องของกฎหมาย และการแฝงโฆษณามาในเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด





ซึ่งจากการรับสมัครที่ผ่านมา **นายดนัย หวังบุญชัย ผู้จัดการแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส.** บอกว่า จากการเปิดรับสมัครที่ผ่านมามีเยาวชน และบุคคลทั่วไปสนใจเข้าร่วมโครงการจำนวน 67 ทีม มีเพียง 20 ทีมเท่านั้นที่ผ่านเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการ (Workshop) และลุ้นเป็น 10 ทีมสุดท้ายเพื่อรับทุนสนับสนุนผลิตผลงานจริงกับเรา ซึ่ง 20 ทีมที่ผ่านเข้ารอบนั้นได้แก่...

1. ทีม**CSF STUDIO** ด้วยผลงานชื่อ **เลือกรับดูอย่างมีสติ** จากมหาวิทยาลัยมหาสารคาม
2. ทีม**Star Point** ผลงานชื่อ **เรื่องเล่า(เหล้า)** จาก **โรงเรียนสภาราชินี จ.ตรัง**
3. **ทีมshawarma** ผลงานชื่อ **ความจริงที่ไม่ได้ยิน** จากมหาวิทยาลัยรามคำแหง
4. ทีม**ATA** ผลงานชื่อ**คำเตือน** จาก**โรงเรียนบ้านเปือยนาสูง จ.ศรีสะเกษ**
5. ทีม**POLAR** ผลงานชื่อ **On the tables** จากมหาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าธนบุรี
6. ทีม**The 1310** ผลงานชื่อ **Late Night Ads** จาก**จ.ปทุมธานี**
7. ทีม**อยากทำ Production** ผลงานชื่อ **หลง** จากมหาวิทยาลัยศรีปทุม
8. ทีม**นีโอ คลาสสิค MA.STU** ผลงานชื่อ **เอบี เนกกาทีฟ** จากวิทยาลัยสันตพล **จ.อุดรธานี**
9. ทีม**Dark** ผลงานชื่อ **พี่ยังไหว** จากมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย
10. ทีม**Bmat** ผลงานชื่อ **คืนหมาเห่า** จากมหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต
11. ทีม**ผู้หญิงใส่แว่นคนนั้น** ผลงานชื่อ **แถวตรง จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**
12. ทีม**Shin Young** ผลงานชื่อ **ชาชี้**จากมหาวิทยาลัยศรีปทุม
13. ทีม**SJ Production** ผลงานชื่อ **แคร์(เหล้า)?** จาก**โรงเรียนอุดรพิทยานุกูล จ.อุดรธานี**
14. ทีม**Cheu Di** ผลงานชื่อ **Different but Same** จาก**โรงเรียนตราษตระการคุณ จ.ตราด**
15. ทีม**Art Gallery** ผลงานชื่อ **Drink And Drive Story** จากมหาวิทยาลัยศรีปทุม
16. ทีม**วินาศสันตะโร** ผลงานชื่อ **Driving Under Influence(DUI)** จาก**วิทยาลัยเทคโนโลยีวานิชบริหารธุรกิจ และ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ**
17. ทีม**พเนจรจัด** ผลงานชื่อ **สืบจับกรุ๊ปเมา** จากวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี และ **มหาวิทยาลัยมหาสารคาม**
18. ทีม**Media Selamat** ผลงานชื่อ **เรื่องราวของกรุ๊ปเรา** จากมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา และ **มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี**
19. ทีม**Shin Chan Loie** ผลงานชื่อ **SaveAd** จากมหาวิทยาลัยศรีปทุม
20. ทีม**ต้นกล้าทีวี** ผลงานชื่อ **Degree** จาก**โรงเรียนพังโคนวิทยาคม จ.สกลนคร**

และจากการอบรมเชิงปฏิบัติการกับทางโครงการ เป็นที่น่ายินดีเป็นอย่างยิ่งที่มีผลงานเข้าตาคณะกรรมการมากถึง 11 ผลงาน จึงมีถึง 11 ทีม ที่ผ่านเข้ารอบได้ผลิตผลงานจริงในครั้งนี้ นั่นก็คือ **ทีมATA, ทีมพเนจรจัด, ทีมผู้หญิงใส่แว่นคนนั้น, ทีมThe 1310, ทีมshawarma, ทีมShin Young, ทีมStar Point, ทีมSJ Production, ทีมDark, ทีมอยากทำ Production** และ**ทีมArt Gallery** ซึ่งทั้ง 11 ทีมนี้ จะได้สร้างสรรค์สื่อเพื่อรณรงค์**ภายใต้โจทย์ กรุ๊ปเลือดเมา = คุก และหยุดโฆษณาแฝงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์** มาติดตามกันต่อไปว่า ผลงานใดจะได้รับ**ถ้วยพระราชทานสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี** ไปครองไปพร้อมๆ กันได้ที่ www.artculture4health.com และที่ www.pings.in.th

สื่อเป็นโรงเรียนของสังคม

ทำได้ง่ายๆ ด้วยตัวเรา สร้างเกราะป้องกัน
สังคมร่วมกัน เป็นการ "รู้เท่าทันสื่อ" ด้วยมือเรา

นายนิพนธ์ ตั้งแสงประทีป

"โซเชียลมีเดีย" ถือได้ว่าเป็นสังคมที่เติบโตอย่างรวดเร็ว แถมยังมีอิทธิพลมากต่อการดำเนินชีวิตของคนรุ่นใหม่ในสังคมไทย ช่วงเวลาไม่กี่ปีที่ผ่านมาโลกของสื่อชนิดนี้ส่งทั้งผลดีและไม่ดีออกมาอย่างหลากหลาย ซึ่งบางครั้งหากถูกนำเสนอออกไปโดยไม่ผ่านการคัดกรอง อาจนำไปสู่การรับรู้ที่ผิดพลาด คลาดเคลื่อน เกิดพฤติกรรมเลียนแบบตามมาอย่างที่เห็นในการนำเสนอข่าวสารต่างๆจึงทำให้น่ากังวลว่าสังคมวัยรุ่นไทยจะสามารถแยกแยะได้หรือไม่ เพราะจากการสำรวจของที่ผ่านมาพบว่าคนส่วนใหญ่ทั่วโลกนิยมใช้ เฟซบุ๊ค (Facebook) มากที่สุด ตามมาด้วยยูทูป (YouTube) วอชแอป (Whatsapp) ต่อด้วยข้อความเฟซบุ๊ค (Facebook Messenger) และ วีแชท(WeChat)

ซึ่งประเทศไทยเป็นประเทศที่ใช้เวลาต่อวันอยู่กับอินเทอร์เน็ตมากที่สุดในโลก(รวมทุกอุปกรณ์) โดยเฉลี่ยอยู่ที่ 9 ชั่วโมง 38 นาทีต่อวันและถ้าวัดเฉพาะการใช้งานอินเทอร์เน็ตบนสมาร์ทโฟน "ไทย" ยังคงเป็นประเทศที่ใช้เวลาท่องเน็ตต่อวันมากที่สุดในโลกเช่นกัน โดยเฉลี่ยอยู่ที่ 4 ชั่วโมง 56 นาที นอกจากนี้คนไทยยังใช้เวลาในการเล่น Social Media โดยเฉลี่ย 3 ชั่วโมง 10 นาทีต่อวัน และใช้เวลาไปกับการดูทีวี (Broadcast, Streaming,Video On Demand) ไม่ต่ำกว่า 4 ชั่วโมง 3 นาทีต่อวัน ซึ่งกรุงเทพมหานครได้ชื่อว่าเป็นเมืองที่มีผู้ใช้เฟซบุ๊ค Facebook มากที่สุดในโลก ส่วนยูทูป (YouTube) คนไทยใช้เยอะเป็นอันดับ 2 ไลน์(LINE) อันดับ 3 ข้อความเฟซบุ๊ค(Facebook Messenger) เป็นอันดับ 4 ส่วนอินสตาร์แกรม (Instagram) เป็นอันดับ 5 ซึ่งยอดผู้ใช้งานเฟซบุ๊คในไทย อยู่ที่ 51 ล้านคน แบ่งเป็น 49% ผู้หญิง และ 51% ผู้ชาย

เมื่อเป็นเช่นนี้... การเรียนรู้และรู้เท่าทันสื่อเหล่านี้จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะทำให้เราไม่ตกเป็น "เหยื่อ" จากสารที่ถูกส่งมาจากช่องทางแพลตฟอร์ม (Platform) ต่างๆ กลยุทธ์ในการใช้หรือรู้เท่าทันสื่อโซเชียลมีเดียจึงมีความสำคัญ และจำเป็นอย่างยิ่งที่สามารถตอบโจทย์เรื่องนี้ได้ ซึ่ง **นายนิพนธ์ ตั้งแสงประทีป** บรรณาธิการบริหารข่าว และ โซเชียลกระปุกดอทคอมและผู้ดำเนินรายการ สารคดีเชิงข่าว Big story เรื่องใหญ่ ทางสถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอส ได้บอกในกิจกรรมการพัฒนาศักยภาพ และปฐมนิเทศนักสื่อสารสร้างสรรค์ 4 ภูมิภาค ระยะที่ 2 ภายใต้โครงการสื่อเป็นโรงเรียนของสังคมว่าจากการเติบโตอย่างรวดเร็วของโซเชียลมีเดียในปัจจุบันนี้ทำให้คนไทยกลายเป็นประเทศที่ใช้โซเชียลมีเดียอยู่ในลำดับต้นๆ ของโลก

รู้ไหมทำไมถึงเป็นแบบนี้???

- ☑ เพราะ... คนไทยชอบเรื่องแปลก
- ☑ เพราะ...คนไทยชอบเรื่องดราม่า
- ☑ เพราะ...คนไทยชอบเรื่องรุนแรง
- ☑ เพราะ... คนไทยชอบเรื่องตลก
- ☑ เพราะ... คนไทยชอบเรื่องน่ารัก
- ☑ เพราะ... คนไทยชอบเรื่องคนดัง
- ☑ เพราะ... คนไทยชอบเรื่องชาวบ้าน

แล้วคุณละ!..... ชอบแบบไหนา.....

เมื่อเป็นแบบนี้ถ้าเราเปลี่ยนตัวเองจากคนรับสื่อ เป็นคนสร้างสื่อ เราควรเริ่มต้นอย่างไร?

โดย**นายนิพนธ์ ตั้งแสงประทีป** บอกว่า หัวใจหลักของการเปลี่ยนตัวเองมาเป็นผู้สร้าง ผู้ส่งสารคือ **“การสร้างสื่อและสารเหล่านั้นให้เกิดการมีส่วนร่วม”** ตามโจทย์ที่ว่า **“คนไทยชอบอะไร?”** จากนั้นเราต้องรู้ว่ากลุ่มเป้าหมายของเรานั้นเป็นกลุ่มไหน? จากนั้นจึงมาอัพเดทสถานการณ์ต่างๆ อย่างต่อเนื่องเพื่อไม่ให้ตกเทรนด์แล้วมาเชื่อมโยงกับสื่อ และสารที่เราต้องการเผยแพร่ออกไป จากนั้นสิ่งที่ต้องทำอย่างต่อเนื่อง คือ...

ซึ่งหัวใจที่สำคัญที่สุดของการทำให้มีคนมาติดตามมีส่วนร่วมและสนับสนุนสื่อและสารที่เราเผยแพร่ไปนั้นก็คือ **“เนื้อหา** (Content)” ที่น่าสนใจจึงจะสามารถสร้างพลังในการสื่อสารได้ ดังนั้นนอกจากเราจะสร้างช่องทางการสื่อสารโซเชียลมีเดียในแพลตฟอร์มต่างๆ ออกมาและฝึกเรียนรู้ในเรื่องของการใช้โซเชียลมีเดียนั้นๆ แล้วเราต้องฝึกผลิตเนื้อหาคอนเทนต์ในรูปแบบต่างๆ ให้น่าสนใจด้วยทั้งในรูปแบบรูปภาพวีดีโอบทความต่างๆ โดยหัวใจของการสื่อสารที่ดีนั้นต้องสื่อสารสิ่งที่เรารู้ให้คนอื่นเข้าใจด้วยถึงจะเรียกได้ว่าประสบความสำเร็จในการใช้โซเชียลมีเดียในยุค 4.0 นี้

ไหนๆ ประเทศไทยก็ได้ชื่อว่าเป็นประเทศที่ใช้เวลาต่อวันอยู่กับอินเทอร์เน็ตมากที่สุดในโลก (รวมทุกอุปกรณ์) แล้ว **“เราต้องใช้ โอกาสนี้ให้เป็นประโยชน์สร้างการรู้เท่าทันสื่อและนำเสนอสื่อดีๆ สู่สังคมไปพร้อมๆ กันเพื่อให้สื่อเป็นโรงเรียนของสังคม ที่ทำให้ เด็ก เยาวชนและคนในสังคมตกไปเป็นเป้านิ่งให้นักธุรกิจหรือมิจฉาชีพมาใช้ช่องทางนี้เป็นเครื่องมือในการหากำไรหรือสร้างประโยชน์ให้ตัวเอง”**

เช็คก่อนแชร์ ชัวร์หรือมั่วนิ่มถูกต้องและเป็นธรรม ก่อนเชื่อ - กระจายออกสู่สังคมด้วยสติ ตามหลักประตู 5 บานของการรู้เท่าทันสื่อ เอ๊ะ, อุ๊ย, โอ๊ะโอ๋, อี๋ และอ๋อ

-- >> **เอ๊ะ** ก่อนอย่าเพิ่งเชื่อสื่อหรือสารที่ได้รับมาต้องสงสัยและและตั้งคำถามสงสัยแล้วคิดวิเคราะห์ให้รู้ความจริงก่อนว่าคืออะไรเสียก่อน

-- >> **อุ๊ย** เมื่ออุ๊ยแล้วอย่าเพิ่งชอบต้องรู้ทันว่าสื่อมักทำให้ชอบโดยจงใจให้รู้สึกสนุกและคล้อยตาม เราต้องวิเคราะห์สื่อการแยกแยะองค์ประกอบในการนำเสนอก่อนว่าสื่อมีวัตถุประสงค์อะไร

-- >> **โอ๊ะโอ๋** อย่าเพิ่งโอ๊ะโอ๋ เพราะรู้สึกว่าถูกดึงดูดใจสื่อมักใช้เทคนิคหลากรูปแบบเพื่อดึงดูดใจให้จดจำ เช่น ใช้การ์ตูน สนุกๆ มานำเสนอ

-- >> **อี๋** เพราะต้องรู้ว่าเจตนาของสื่อคือแอบแฝงผลประโยชน์บางอย่างเสมอไม่ว่าจะทำให้อยากดื่มเหล้าหรือสูบบุหรี่ตามตัวแสดง หรือ อยากซื้อสินค้าของเขาบ่อยๆ

-- >> **อ๋อ** จะเกิดขึ้นได้ถ้ารู้จักแลกเปลี่ยนความคิดเห็นด้วยเหตุผลที่ต่างกัน แล้วการรู้เท่าทันสื่อก็จะเกิดขึ้น

เมื่อเรารู้เท่าทันสื่อ เอ๊ะ, อุ๊ย, โอ๊ะโอ๋, อี๋ และอ๋อ ถึงเวลาแล้วที่เราจะมาร่วมเรียนรู้และสร้างเนื้อหาที่ดี เพื่อเป็นสื่อดีเข้าสู่สังคมร่วมกันเพื่อเป็นอีกหนึ่งพลังในการสร้างเกราะป้องกันที่ดีให้เยาวชนและสังคมในอนาคตไม่รู้จะเริ่มอย่างไร ลองทำทำตามเทคนิคเหล่านี้ดู ทำได้แน่นอน ไม่ยาก....

แล้วจะเผยแพร่อะไร?

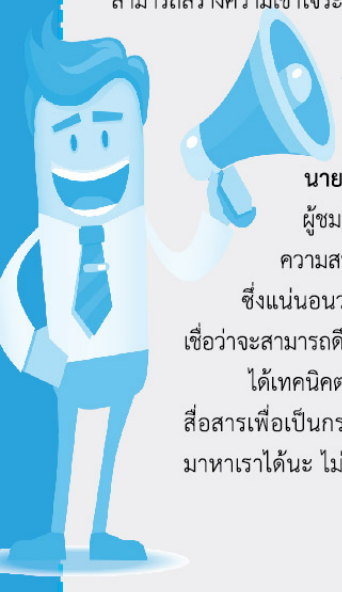
นายกุลพัฒน์ จันทร์ไกรลาศ วิทยากรในโครงการสื่อเป็นโรงเรียนของสังคม บอกว่า สำหรับการเล่าเรื่อง เพื่อสื่อสารสิ่งแรกที่ต้องมีคือ Story – **เรื่อง** ซึ่งการเล่าเรื่องนั้นต้องมีข้อมูลที่มีพลัง มีเรื่องราวดีๆ และเป็นข้อมูลที่ลึมไม่ลง น่าจดจำ ซึ่งอาจจะส่งผลกระทบ และเข้าถึงตัวบุคคล เชื่อมโยงได้ทั้งในระดับความเข้าใจและอารมณ์ สามารถทำให้เรื่องที่ซับซ้อน เป็นเรื่องใกล้ตัวได้ ทั้งนี้ก็เพื่อให้คนรับสารนั้นๆ รู้สึก, คิด, มีพลัง นำไปสู่การลงมือทำ เพราะเรื่องที่ดีนั้นต้องเป็นเรื่องที่สามารถโน้มน้าวผู้ชมให้เปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งโครงสร้างของเรื่องที่คนส่วนใหญ่ให้ความสนใจนั้นต้องเป็น **1.สิ่งที่เขาอยากเห็น(อนาคต), 2.เป็นสถานการณ์ปัจจุบันที่เกิดขึ้นจริง, 3.เป็นปัญหาที่ก่อให้เกิดสถานการณ์ในข้อ2, 4.เป็นทางออกของปัญหา และ 5.ต้องสร้าง Next step หรือ Action ที่เขาจะทำต่อไป**นั่นเอง

แล้วจะนำเสนอในรูปแบบไหนดี **นายกุลพัฒน์ จันทร์ไกรลาศ** บอกต่อว่าการนำเสนอเรื่องราวสามารถทำได้หลายวิธีการ ทั้งงานเขียน ภาพนิ่ง หรือภาพเคลื่อนไหว ซึ่งที่จะยกเป็นตัวอย่างครั้งนี้ คือ **การสารคดีเชิงข่าว**

การนำเสนอใน**รูปแบบสารคดีเชิงข่าว**นั้นสิ่งที่ต้องคำนึงถึงคือ การขยายผลจากเหตุการณ์ บุคคล และสถานการณ์ ที่เป็นข่าวอยู่แล้ว หรือการเปิดประเด็นใหม่ในเรื่องราวที่สังคมควรให้ความสนใจ แต่ยังไม่ได้ให้ความสนใจ ซึ่งต้องมีการย้อนรอย เรียงลำดับร้อยเรียง เหตุการณ์ในอดีตที่ได้รับการตีความใหม่ๆ จากนั้นต้องนำมาวิเคราะห์ รื้อถอน วาทกรรม และทัศนคติให้เกิดความเข้าใจที่ลุ่มลึกขึ้น

จากนั้นให้นำเรื่องราวที่ต้องการนำเสนอมาตั้งสมมติฐานต่อประเด็นที่จะนำเสนอ จากนั้นต้องหาหลักฐานในเชิง บุคคล เอกสาร สถานการณ์แวดล้อม เพื่อยืนยัน หรือหักล้าง สมมติฐานตั้งต้น ตามด้วยการสร้างรูปแบบการนำเสนอ ด้วยภาพ เสียง บทสัมภาษณ์ บทบรรยาย กราฟฟิก อินโฟกราฟิก เพื่อนำเสนอหาข้อถกเถียงต่อสาธารณะต่อไป

ทำไมเราต้องตั้งสมมติฐาน และข้อถกเถียง เพราะเรื่องนี้ คือหัวใจของสารคดีเชิงข่าว เพราะจะทำให้เรื่องที่ต้องการนำเสนอมีความแม่นยำในศาสตร์ของเหตุและผล(ตรรกศาสตร์+วิทยาศาสตร์)สามารถสร้างความเข้าใจพื้นฐานในการลำดับเหตุการณ์ (Chronology), สามารถสร้างความเข้าใจความแตกต่างระหว่าง ข้อเท็จจริง ข้อมูล ทัศนคติ และบทวิเคราะห์ และสามารถสร้างความเข้าใจระเบียบวิธีในแง่ ความสมดุล และการตรวจสอบจากแหล่งที่หลากหลายได้



เรื่องราวแบบไหน? เมื่อนำเสนอ นำไปสื่อสาร แล้วจะมีความน่าสนใจ?

นายกุลพัฒน์ จันทร์ไกรลาศ บอกต่อว่า เรื่องที่ดีต้องมีจุดโฟกัสที่ชัดเจน (clear focus), ต้องสนับสนุนให้ผู้ชมมีส่วนร่วม (engaging), ต้องมีพัฒนาการและนำเสนอความเปลี่ยนแปลง (change), ต้องมีตะขอเกี่ยวความสนใจ ของผู้ชมตั้งแต่แรก (hook) และต้องมีจุดยุติ หรือจุดสูงสุดในการเล่าเรื่อง หรือสันดาป (climax) ได้ ซึ่งแน่นอนว่าถ้าเราใช้ หัวใจหลักเหล่านี้กับเรื่องราวที่จะนำเสนอ หรือสื่อสารแล้ว เผยแพร่เรื่องราวเหล่านั้นไปเชื่อว่าจะสามารถดึงดูดความสนใจจากผู้ใช้โซเชียลมีเดียในปัจจุบันนี้ได้อย่างหลากหลายแน่นอน

ได้เทคนิคต่างๆ ไปแล้ว ลองสร้างเนื้อหาที่เราคิดว่ามีประโยชน์ต่อสังคม หรือเราอยากสื่อสารเพื่อเป็นกระบอกเสียงบางอย่างสู่สังคมด้วยตัวเองดู หากใครสร้างเสร็จแล้วส่งแชร์มาหาเราได้นะ ไม่แน่เรื่องราวเหล่านั้นจะสร้างสิ่งยิ่งใหญ่ให้สังคมต่อไปในอนาคตก็เป็นได้

.... เพราะเราเชื่อมั่นว่าสื่อที่ดี จะเป็นโรงเรียนให้กับสังคมต่อไป...

Media As Social School @MASS

นายกุลพัฒน์ จันทร์ไกรลาศ

นางเลี้ยงหมากะป้าแจ่ม

งานเขียนเรื่องสั้นเรื่อง "นางเลี้ยงหมากะป้าแจ่ม" ในประเด็น "กลุ่มอ่อนไหวและเปราะบาง" อีกหนึ่งผลงานในการผลิตสื่อสร้างสรรค์ โครงการสื่อเป็นโรงเรียนของสังคม ผลงานการเขียนของชมัยภร แสงกระจ่าง เรื่องสั้นที่สะท้อนความรู้สึกอีกหนึ่งเรื่องที่เราอยากให้คุณติดตาม เรื่องสั้นเรื่องนี้จะกินใจและเศร้าแค่ไหน มาติดตามกันว่าเราจะทำอย่างไรถ้าเจอกับสถานการณ์แบบนี้?...

o-- นางเลี้ยงหมากะป้าแจ่ม --o

มีคนย้ายเข้ามาอยู่ในหมู่บ้านใหม่

นางเป็นหญิงสาววัยทำงาน นุ่งกระโปรงสั้นดูทันสมัย ทาปากแดง ผมหยิกเป็นลอนสวยงาม ใครๆ ก็บอกกันว่า นางทำงานในรัฐวิสาหกิจแห่งหนึ่ง แต่พูดต่อๆ กันมาหลายคนแล้วก็ยังไม่มีใครรู้แม้แต่คนเดียวว่ารัฐวิสาหกิจนั้นคืออะไร นางอยู่ซอยหมา ชาวบ้านเรียกซอยที่นางอยู่ว่าซอยหมา เพราะทั้งซอยมีแต่คนเลี้ยงหมา มีทั้งที่เลี้ยงไว้ในบ้านและเลี้ยงไว้ในถนน หรือบ้างก็เกิดขึ้นมาบนถนนหลังการเลี้ยงไว้บนถนน นับรวมๆ กันแล้วประมาณห้าสิบตัว

พอนางมาอยู่ ผู้คนจะเห็นนางเดินเข้าซอยมาเร็วๆ สองมือหิ้วถุงพะรุงพะรัง ดูกะเร้อกะร่า พอเห็นหมาตัวหนึ่งก็หยุดวางถุงลงแล้วเริ่มหยิบน่องไก่บ้าง หมูปิ้งบ้าง ลูกชิ้นปิ้งบ้างออกจากถุงและส่งให้หมาตัวไหนมาถึงก่อนก็ได้ชิ้นใหญ่ไป นางทำตัวเหมือนว่าถุงของนางเป็นกระเป๋าโดเรม่อน หยิบแล้วหยิบอีกไม่มีวันหมดกระเป๋า เดินไปสักพักนางก็แวดล้อมไปด้วยหมา มีทั้งที่เดินตามกันมา และเดินมาดักหน้า นางแจกอาหารไป นางก็พูดพึมพำไป เสียงกระหนุงกระหนิงราวกับคุยกับคนรัก ป้าแจ่มซึ่งเป็นป้าแสนดีของคนทั้งซอยหมาแรกเห็นเข้าก็ออกมาโอภาปราศรัย

“โอ คุณเอามาแจกเยอะแยะเลยคุณ คุณอยู่บ้านหลังไหนค้า”

ชาวบ้านซอยหมา เรียกป้าแจ่มเป็นนางงามมิตรภาพประจำซอย เพราะเป็นคนชอบแจกยิ้มและชอบโฆษณาตัวเองพร้อมๆ กับโฆษณาคนอื่น ทั้งที่สิ่งที่โฆษณานั้นบางทีก็เป็นแง่มุมที่ไม่สมควรแก่การโฆษณาเท่าไร เช่น ประวัติความเป็นมาของตนเองและคนโน้นคนนี้ ป้าแจ่มทำไปโดยไม่รู้ตัว และดูเหมือนว่าเป็นความสุขของป้าแจ่มที่จะทำให้ใครต่อใครรู้จักกันโดยทั่วถึง บางครั้งป้าแจ่มก็กลายเป็นผู้สื่อข่าวของหมู่บ้านไปด้วย เพราะไม่รู้จักแต่เฉพาะคนซอยหมา หากรู้จักคนซอยอื่นๆ และแม่ค้าที่ตลาดไปด้วย แม่ค้าที่ได้รับประโยชน์เพราะป้าแจ่มโฆษณาสินค้าเป็นเชิงบวกเรียกลูกค้าได้มาก ก็เรียกว่า **“ป้าแจ่มปากหวาน”** แต่แม่ค้าบางคนที่ไม่ชอบให้ป้าแจ่มโฆษณาสินค้าของตนเชิงลบก็เรียกป้าแจ่มว่า **“ป้าแจ่มปากเยอะ”** หนักกว่านั้นบางคนก็เรียก **“ป้าแจ่มปากหมา”** ป้าแจ่มรู้ทุกสมญาเพราะที่ตลาดก็มีคนแบบป้าแจ่มเยอะเหมือนกัน จึงเข้าหูป้าแจ่มจนได้ แต่ป้าแจ่มก็ไม่ว่าอะไร เอาแต่หัวเราะแล้วก็โฆษณาสมญาของตัวเองต่อไปอย่างสนุกสนานจนคนที่ได้ยินได้ฟังเริ่มไม่รู้ว่าป้าแจ่มแกถูกตั้งสมญาหรือป้าแจ่มแกตั้งของแกเอง

เมื่อป้าแจ่มส่งเสียงทักทายออกไปแล้วก็รอฟังคำตอบ แต่นางนิ่งเฉย เหมือนไม่ได้ยิน ป้าแจ่มเลยส่งเสียงดังขึ้นไปอีกนิดหนึ่ง

“แหม คุณใจบุญจริ๊ง อยู่บ้านไหนล่ะนี่”

พูดไม่พูดเปล่า ป้าแจ่มเดินเข้ามาใกล้ด้วย ในรัศมีเสียงที่แน่ใจว่า ถ้านางไม่หูตึงนางต้องได้ยิน แต่แล้วป้าแจ่มก็ต้องอึ้งตะลึงงันเป็นครั้งแรกในรอบอายุสิบปีหลังที่เข้ามาอยู่หมู่บ้านแห่งนี้เลยทีเดียว เพราะผู้หญิงคนนั้นเงยหน้าขึ้นมองป้าแจ่ม สบตาป้าแจ่ม นัยน์ตาว่างเปล่าไร้สัญญาณการรับรู้

“ตาบอดหรือคุณ” ปากของป้าแจ่มไวเกินไปสักนิด แต่สมองนางเบื้องหน้าก็ยังมีอาการไม่รับรู้ผ่านสายตาเย็นชา คราวนี้ป้าแจ่มถอยห่าง เดินกลับไปยังบ้านของตัวเอง และเข้าไปตั้งหลักอยู่ในรั้ว จนกระทั่งนางเดินผ่านไปแล้ว ป้าแจ่มก็รีบเปิดประตูรั้วออกมาจ้องดูว่านางจะไปอยู่บ้านหลังไหน ปรากฏว่า นางคนมาใหม่เข้าไปอยู่ที่บ้านสุดซอยอันเป็นบ้านที่ไม่มีคนอยู่มานานมาก พอป้าแจ่มเห็นดังนั้น ก็สรุปทันทีว่า **“นางมาเช่าบ้านครูน้อย”** บ้านครูน้อยเป็นบ้านไม่ร้างมานาน ใครต่อใครก็ปริวิตกกลัวว่า จะกลายเป็นที่สุมหัวของเด็กเสพยา ดังนั้น การมีคนมาเช่าจึงเป็นความสุขอย่างยิ่งของคนที่รับรู้ ป้าแจ่มก็เช่นกัน

นับแต่วันนั้นมา นางก็อยู่ในสายตาของป้าแจ่มผู้อยู่ต้นซอยโดยตลอด แต่ในขณะเดียวกันป้าแจ่มก็ใช้ความสามารถเฉพาะตัวเล่าเรื่องของนางไปทั่วซอยและทั่วตลาด แต่ป้าแจ่มไม่ได้บอกชื่อนางเพราะไม่รู้ชื่อนาง จึงเรียกนางว่า นางเลี้ยงหมา ใครๆ ก็พลอยเรียกว่า นางเลี้ยงหมาไปด้วย รวมทั้งแม่ค้าในตลาด เวลานางไปซื้อของก็จะมีการซุบซิบนินทาตามหลัง เหมือนนางจะได้ยินแต่นางก็ไม่เคยพูดกับใคร ยกเว้นคนขายไก่ทอด

คนขายไก่ทอดเป็นผู้ชายตัวอ้วนกลมค่อนข้างมีอายุ ไม่ค่อยสุงสิงกับใคร เขาขายไก่ทอดเป็นน่อง เป็นชิ้น และเป็นไม้ ซึ่งเป็นตับ ไส้ และเครื่องในที่เสียบไม้ราคาถูกสำหรับคนเลี้ยงหมาโดยเฉพาะ นางมาซื้อไก่เขาตั้งแต่แรก บางทีก็เหมาน่องไก่ไปทั้งหมด ราคาก็ไม่น้อยเพราะน่องละ 10-12 บาท นางซื้อไปเป็นสิบๆ น่อง และซื้อทุกวัน บางครั้งก็เอาตับไก่ไปด้วย แรกๆ เขาคิดว่าบ้านนางคงอยู่กันหลายคน เขาเคยพยายามจะสื่อสารกับนางให้มากกว่าประโยคสั่งซื้อแต่ไม่ประสบความสำเร็จเพราะนางไม่สบตาเขา ไม่อยากพูดกับเขามากกว่านั้น แถมยังตีสีหน้าบึ้งตึงใส่ด้วย

เขาได้ยินแม่ค้ากับป้าแจ่มนินทานางด้วยน้ำเสียงเยาะหยัน **“คงมีผัวแล้วผัวทิ้งแหงๆ เลย คนแบบนี้ ผอมแห้งแรงน้อย โกโรโกโส”** ป้าแจ่มทำน้ำเสียงกระแทกกระทั้นโดยลืมไปว่า ตัวเองก็ถูกผัวทิ้งเหมือนกันและอยู่คนเดียวมานานนับสิบปี แล้วก็นินทาต่อเนื่องไปอีกสารพัดสารพัน และไม่ใช่ครั้งเดียว

นางเลี้ยงหมากะป้าแจ่ม

คนขายไก่รู้สึกสงสารนาง วันหนึ่ง เขาจึงพูดเสียงดังให้ได้ยินกันไปทั่วๆ ว่า

“เขาก็ไม่ได้ทำอะไรผิดนี่ ใจก็บุญซื้อของไปเลี้ยงหมา เราก็มีรายได้ แล้วยายๆ ป้าจะไปว่าเขาทำไม”

นั่นแหละ เสียงนินทาของตลาดจึงเบาบางลง

วันเวลาผ่านไปไม่ถึงปี นางที่ใครไม่รู้ชื่อเริ่มเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆจากที่ดูเป็นสาวและคล่องแคล่วว่องไวก็กลายเป็นนางผู้เคลื่อนไหวช้าลง ผอมแห้งลงเรื่อยๆ จนชายขายไก่รู้สึกเป็นห่วง เขาไม่ได้กลัวขาดรายได้ แต่เขารู้สึกผูกพันกับความเป็นคนเงียบของนางจริงๆ วันหนึ่งเขาจึงถามขึ้น **“ไม่สบายหรือเปล่าครับ ดูผอมๆ”**

นางเหลือบตาขึ้นมองเขา ในแววตานั้นแห้งแล้งไร้ชีวิต ตอบเขาเบาๆ ว่า **“เป็นมะเร็งลำไส้ค่ะ”**คำตอบของนางไม่ได้เข้าหูชายขายไก่คนเดียว แต่เข้าหูแม่ค้างขายผลไม้แผงข้างๆ ด้วย ในเวลาไม่กี่นาที เรื่องนางเป็นมะเร็งลำไส้ก็ดังไปทั่วตลาด ชายขายไก่ไม่เข้าใจว่าทำไมนางจึงบอกเขาด้วยน้ำเสียงธรรมดาเหมือนว่านางเป็นหวัด แล้วข้อสำคัญนางมาบอกเขาทำไม

เรื่องนางเป็นมะเร็งแต่ยังเลี้ยงหมาอย่างเป็นปกติเริ่มเป็นที่จับตา **“เป็นมะเร็งแล้วยังไม่ไปรักษาตัวอีก”** หลายคนบ่นน้ำเสียงเสียดสีเย้ยหยันเริ่มหายไป สายตาตลาดเริ่มเห็นใจมากขึ้น แต่ก็เป็นสายตาที่เลยไปถึงความเวทนาสงสาร แต่คนที่ทำให้ตลาดแปลกใจก็คือป้าแจ่ม เพราะแกไม่ยอมพูดถึงนางเลย แต่กลับหลบๆ เลี่ยงๆ ที่จะพูดถึงเรื่องนี้ไปอย่างผิดคาด และวันหนึ่งป้าแจ่มก็หายหน้าไปจากตลาด แม่ค้าคนสนิทเล่าว่า **“แกปวดท้องไปโรงพยาบาล”**

เรื่องป้าแจ่มปวดท้องไปโรงพยาบาลกลายเป็น **“ทอล์ค ออฟ เดอะ ตลาด”** จากปวดท้องธรรมดา ปวดท้องไส้ติ่ง ปวดท้องสารพัดสารพัน ก่อนจะลงเอยด้วย **“ป้าแจ่มเป็นมะเร็งลำไส้”** ละมั้ง เท่านั้นแหละทั้งตลาดก็กระหึ่มไปด้วยเสียงเล่าลือว่าป้าแจ่มเป็นมะเร็งลำไส้

คนสองคนที่เป็น **“คู่นินทา”** เป็น **“มะเร็งลำไส้”** พร้อมๆ กันขึ้นมาอย่างไม่น่าเชื่อ ป้าแจ่มหายหน้าไปจากตลาดหมกตัวอยู่แต่ในบ้าน ในขณะที่นางคนชอบเลี้ยงหมายังคงกระย่องกระแย่งมาตลอดทุกวัน ทำให้แม่ค้ามึนงงไปตามๆ กัน ชายขายไก่จึงอดไม่ได้ที่จะบอกเรื่องป้าแจ่ม **“พักบ้างก็ได้นะคุณ ป้าแจ่มแกเป็นมะเร็งเหมือนคุณแหละ แกยังพักเลย”**

นางยิ้ม ใบหน้าของนางหน้าเหี่ยวย่นมองดูราวคนแก่อายุสักแปดสิบป้าแจ่มนั่งๆ นอนๆ อยู่ในบ้านรอผลพิพากษาของหมอมาเกือบ 7 วันแล้ว ความรู้สึกกลัวว่าตัวเองจะเป็นมะเร็งแล่นอยู่ในสมองมาเป็นเดือนก่อนหน้าจะไปโรงพยาบาล ทำให้แกเป็นมะเร็งไปเรียบร้อยแล้ว แกเก็บตัวอยู่ในบ้านจนหน้าซีดหน้าเซียว

วันนั้น แกนอนซมอยู่ และมีเสียงคนกดออดหน้าบ้าน แกผงกหัวขึ้น ส่งเสียงร้องครวญครางเล็กน้อยก่อนลุกขึ้นมองตรงช่องประตู เห็นเงาวอบแวบ แกก็ตะโกนถามว่า **“ใครน่ะ”** แต่เงานั้นไม่ตอบ แกก็เดินตัวงอๆ ออกไปดูหน้าคนมากดออด

“ใครวะ” แกบ่นพึมพำขณะเปิดประตูเก่าๆ ฝืดๆ

นางเลี้ยงหมา ยืนอยู่หน้าประตู ในมือถือถุง พลาสติก พอเห็นเจ้าของบ้านก็ยิ้มจนหน้าย่น ป้าแจ่มผงะ เพราะนางเลี้ยงหมาทั้งผอมทั้งแห้งอย่างไม่น่าเชื่อ แต่กระนั้น พอนึกได้ว่านางเลี้ยงหมาเคยมีปฏิกิริยากับแกเช่นไร แกก็หน้าตึง ตะคอกออกไป

“มีอะไร”

นางเลี้ยงหมายื่นถุงพลาสติกลอดเข้ามาทางช่องเหล็กดัดประตู **“เอามาให้”**

“เอามาให้ทำไม” ป้าแจ่มเสียงอ่อนลงเล็กน้อย

นางเลี้ยงหมายิ้ม ใบหน้าแห้งเหี่ยวนั้นดูราวกับกระดาษย่น **“ได้ข่าวว่าป้าไม่สบาย เจ้านื้อร่อย ฉันซื้อมาฝาก”** ป้าแจ่มรับถุงนั้นมา สัมผัสได้กับความสั่นเทาของคนที่หิ้วมันมา นางส่งให้เสร็จก็หันหลังให้และเดินจากไปโดยไม่มองป้าแจ่ม ป้าแจ่มกลับเข้าบ้านอย่างงงๆ

เมื่อนั่งลงที่โต๊ะกลางบ้านและเริ่มกินก๋วยเตี๋ยวนั้น ป้าแจ่มก็ตระหนักถึงความรู้สึกปีติที่แล่นพล่าน แกวางช้อนและวิ่งออกไปเปิดประตูบ้านออกไปยืนมองคนที่เดินจากไปไม่มีวี่แววของใครในซอยนั้นแล้ว แต่ป้าแจ่มก็ยังสัมผัสได้ถึงความสั่นระรัวแห่งร่างกายของนางเลี้ยงหมา **“นางไม่สบาย”** ป้าแจ่มร้องอึงอลอยู่ในหัวใจอีกหนึ่งเดือนต่อมา นางเลี้ยงหมาก็ตาย เพราะมะเร็งลำไส้ ในขณะที่ผลการตรวจหมอสรุปว่าป้าแจ่มไม่ได้เป็นมะเร็ง วันเผาศพนางเลี้ยงหมา ชายขายไก่เห็นน้ำตาป้าแจ่มไหลพรากๆ

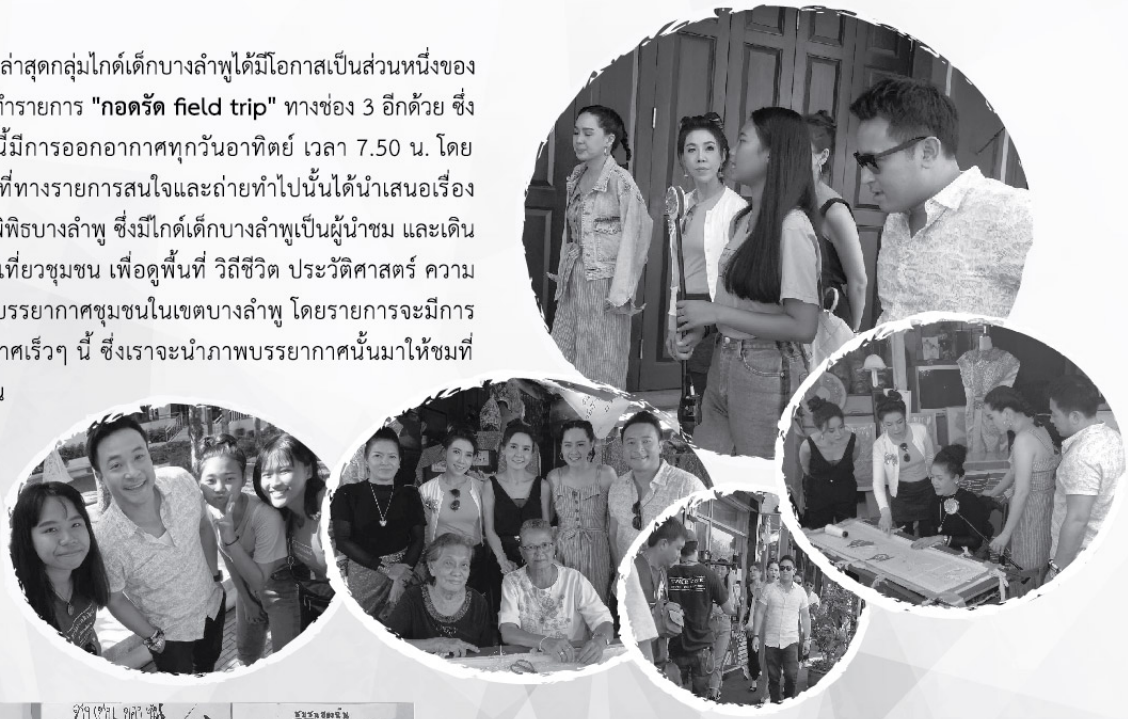
ศิลป์สร้างสุข

วัฒนธรรมสานสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน

ศิลป์สร้างสุข วัฒนธรรมสานสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน ฉบับนี้จะพาไปพบกับงานและกิจกรรมของชมรมเกสรลำพู ภาคีเครือข่ายสื่อศิลปวัฒนธรรมชุมชน ภาคกลาง ที่ได้ขับเคลื่อนโครงการเสน่ห์บางลำพู ตอน เส้นทางการเรียนรู้ เมืองสามดี วิถีชุมชนบางลำพู บูรณาการกิจกรรมกับกระทรวงวัฒนธรรม ร่วมกับ สภาวัฒนธรรมเขตพระนคร จัดงาน **"ใต้ร่มพระบารมี 237 ปี กรุงรัตนโกสินทร์"** ขึ้น ณ สวนสันติชัยปราการ ถนนพระอาทิตย์ เขตพระนคร กรุงเทพฯ ในงานนี้เหล่าไกด์เด็กบางลำพูได้มีโอกาสเข้าพบ **นายกรัฐมนตรี พล.อ.ประยุทธ์ จันทรโอชา** เพื่อนำเสนอเรื่องราวชุมชนย่านบางลำพูและกิจกรรมของกลุ่มไกด์เด็กที่จัดกิจกรรมสร้างสรรค์ในพื้นที่ นำโดย ป้าหมู : **นางพิมพ์ศิริ สุวรรณนาคร** (ประธานชุมชนบ้านพานถม) และ**น้องหมิว : นางสาวพรชิตา บัวประดิษฐ์, น้องฟิลม์ : นางสาวณิชกมล ศาสตร์จันทร์** (ตัวแทนไกด์เด็กบางลำพู) ได้ในการนำเสนอเรื่องราวของดีชุมชน ในการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมไทย เพื่อให้คงอยู่ต่อเพื่อคนรุ่นหลัง ซึ่งในงานได้มีการนำเครื่องถมไปจัดแสดงด้วย โดยไกด์เด็กบางลำพูได้บอกเล่าการขับเคลื่อนงานในชุมชน และมอบของที่ระลึกที่เป็นผลงานเสน่ห์บางลำพูให้กับท่านนายกรัฐมนตรีด้วย

ทั้งนี้ในงานยังมีการจัดเสวนาเรื่องราวการท่องเที่ยวย่านบางลำพู ความเป็นมาของชุมชนบางลำพู และการทำงานชุมชนของไกด์เด็กบางลำพู การจัดนิทรรศการเฉลิมพระเกียรติ แสดงพระราชกรณียกิจที่มีคุณประโยชน์ต่อประเทศชาติ การแสดงทางวัฒนธรรมไทย การสาธิตของดี งานศิลปะชุมชนย่านบางลำพู อาทิ การปักชุดโขนชุดละคร งานลงยา การเพ้นท์หัวโขน การทำเครื่องถม และสิ่งประดิษฐ์จากกระดาษ และการสาธิตอาหารของชุมชน อาทิ ข้าวหมกไก่ ผัดไทยโบราณ กระเพาะปลา ขนมไทย น้ำสมุนไพรด้วย

ล่าสุดกลุ่มไกด์เด็กบางลำพูได้มีโอกาสเป็นส่วนหนึ่งของการถ่ายทำรายการ **"กอดรัด field trip"** ทางช่อง 3 อีกด้วย ซึ่งรายการนี้มีการออกอากาศทุกวันอาทิตย์ เวลา 7.50 น. โดยเรื่องราวที่ทางรายการสนใจและถ่ายทำไปนั้นได้นำเสนอเรื่องราวของพิพิธบางลำพู ซึ่งมีไกด์เด็กบางลำพูเป็นผู้นำชม และเดินทัวร์ท่องเที่ยวชุมชน เพื่อดูพื้นที่ วิถีชีวิต ประวัติศาสตร์ ความเป็นอยู่ บรรยากาศชุมชนในเขตบางลำพู โดยรายการจะมีการออกอากาศเร็วๆ นี้ ซึ่งเราจะนำภาพบรรยากาศนั้นมาให้ชมที่นี่แน่นอน



ต่อมาเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมใน**โครงการศิลป์สร้างสุขสร้างพลังชุมชนสามดีวิถีสุข ท่ามะพร้าว จ.กระบี่** กับกิจกรรมปิดเทอมสร้างสรรค์เชื่อมโยงผู้สูงวัย เล่าเรื่องราว สร้างสรรค์งานศิลป์เติมยิ้ม สู่ผลิตภัณฑ์ ชุมชน ณ. บ้านไร่สุขสันต์ ท่ามะพร้าว จ.กระบี่ เพื่อเปิดพื้นที่สร้างสรรค์ผ่านนักสื่อสารสร้างสรรค์ที่เชื่อมโยงสู่สุขภาวะที่ดีในชุมชนของพื้นที่ชุมชนต้นแบบ จัดประชุมสร้างการมีส่วนร่วมของภาคีและคณะทำงาน เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมและทำความเข้าใจของโครงการ เกิดทิศทางในการทำงาน ติดตาม และหนุนเสริมการทำงาน สรุปบทเรียน ให้เกิดแนวทางในการพัฒนาโครงการในปีต่อๆ ไป

ทั้งหมดนี้เป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นในช่วงเดือนที่ผ่านมา ซึ่งในฉบับถัดไป มาติดตามกันว่าจะมีกิจกรรมไหน โครงการใดเกิดขึ้นบ้าง และแต่ละกิจกรรมจะเป็นอย่างไร น่าสนใจแค่ไหน ติดตามได้ที่นี่ เร็วๆ นี้

ท้าสมองประลองปัญญากับ

คู่คี่ซูโดกุ (evnt/odd sudoku)

กลับมาอีกครั้งสำหรับเกมปริศนาแสนสนุกที่ท้าทายสมองและความว่องไวของสายตาผู้เล่น นั่นก็คือเกมซูโดกุ ฉบับนี้เรานำเกมซูโดกุอีกรูปแบบหนึ่งที่แตกต่างจากฉบับที่แล้วมาฝาก นั่นก็คือ คู่คี่ซูโดกุ (evnt/odd sudoku) ซึ่งกติกาการเล่นเกมซูโดกุรูปแบบนี้นั้นจะมีช่องที่แรงเงาเพื่อเป็นสัญลักษณ์ระบุเลขคู่ เลขคี่ (ซึ่งจะระบุไว้เพียงชนิดเดียว หรือถ้าหากไม่ได้ระบุไว้ก็สามารถดูที่ช่องที่แรงเงาได้ว่าเป็นเลขคู่หรือเลขคี่) ซึ่งเมื่อเติมเลข 1-9 ลงไปในตาราง 9x9 โดยที่ในแต่ละแถว แต่ละคอลัมน์ และในกรอบสี่เหลี่ยมย่อยแล้วนั้น เราจะพบว่ามีเลข 1-9 ไม่ซ้ำกันเลย และในช่องที่เป็นพื้นที่แรงเงานั้นจะเป็นตัวเลขคู่ทั้งหมด หรือตัวเลขคี่ทั้งหมดตามที่โจทย์กำหนด หากมีเลขซ้ำกันเพียงแค่ตัวเดียวแสดงว่าคุณ “ทำผิด” สำหรับตารางที่เรานำมาฝากกันวันนี้ เรากำหนดให้ในพื้นที่แรงเงาจะต้องเป็น “เลขคู่เท่านั้น” ใจเย็นๆ ดูดีๆ เพราะทุกๆ เกมปริศนาของซูโดกุที่นำมาฝากกันนี้สามารถหาทางออกได้เสมอ ต้องค่อยๆ คิดหาคำตอบ ซึ่งในแต่ละข้อ **“จะมีคำตอบที่ถูกต้อง เพียงวิธีการเดียวเท่านั้น”** ที่จะไขปริศนานี้ได้ ขอให้โชคดีและพยายามไขปริศนานี้ให้สำเร็จ...

					5	8		
1	9			8	6	2		
	6							
9		7	8		3			2
	5	3		6			4	
	2		5	7				
			7	3	4		2	5
3			9		2	6		4
					8	1	7	3

หากได้คำตอบที่ถูกต้องและมั่นใจแล้ว ส่งมาหาเราที่ **แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่อยู่ 979/118 ชั้น34 อาคารเอสเอ็ม ทาวเวอร์ ถนนพหลโยธิน แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร 10400** (วงเล็บมุมซองว่าไขปัญหาประลองปัญญา) **หรือส่งอีเมล์ได้ที่ : ruethairat.jah@gmail.com**

คำตอบที่ถูกต้อง ทางทีมงานจะสุ่มคัดเลือกเพียง 10 ท่านเท่านั้น เพื่อรับของรางวัลเป็น ซึ่งฉบับนี้เป็น “เสื้อสีเหลืองสด จากโครงการรู้เท่าทันสื่อ ออนไลน์” ส่งคำตอบมาได้จนถึงวันที่ 25 กรกฎาคม 2562 นี้เท่านั้น ดูเฉลยของกิจกรรมในฉบับที่ผ่านมาได้ที่ www.facebook.com/art.culture4h

** ประกาศ! ผู้สนใจสมัครเป็นสมาชิกรับวารสารหรือยกเลิกการเป็นสมาชิก แจ้งได้ที่ **ruethairat.jah@gmail.com**

โครงการประกวด

คลิปสั้น สารคดีสั้น และหนังสั้น ด้วยโทรศัพท์มือถือ

หัวข้อ

อย่าปล่อยให้เหล้ามาลวงเรา

ภายใต้โจทย์

กรุ๊ปเลือดเมา = คุก

และ

หยุดโฆษณาแฝง เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

คลิปสั้น หนังสั้น สารคดีสั้น ที่สร้างสรรค์เพื่อให้เกิดการสร้างสรรค์สื่อ และกระตุ้นจิตสำนึกให้เกิดความเข้าใจในเรื่องของกฎหมาย และการแฝงโฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

มาติดตามไปพร้อมๆ กันว่า ผลงานเหล่านี้จะออกมาเป็นอย่างไร น่าสนใจ และนำเสนอเรื่องราวออกมาอย่างไร เร็วๆ นี้ รู้กันแน่นอน ที่นี่... www.artculture4health.com

จัดโดย