



ศิลปะ สร้างสุข

ศิลปะสร้างสุข วัฒนธรรมสานสายใย ก่อปณิธานไทยยั่งยืน

วันที่ 32 เดือนกรกฎาคม-สิงหาคม 2560

www.artculture4health.com



Spark U

ปลุกหัวใจเมือง

#ถาดฮีลงาน
มีอะไร?



อ่าป๋อ ปลูกผักสวนครัว

ลดหวาน มัน เค็ม
เพิ่มผักและผลไม้ ปีที่ 2



7 days

ทำดี ทำได้ทุกวัน



Spark U
ปลูกใจคนสามวัย
ไทยแข็งแรง
สืบสานวัฒนธรรมภูมิปัญญา



Young Guide

ชวนเด็ก
สร้างเกาะสันตาในฝัน



เปิดบ้าน ศิลปินสร้างสุข

คิตติ อดอล นักสื่อสารสร้างสรรค์สุขภาพ (Creative Communication for Health) เป็นโครงการภายใต้การสนับสนุนจากแผนระบบสื่อและวิถีสุขภาพทางปัญญา สำนักสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาพ (สำนัก 5) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยการดำเนินงานของกลุ่มละครมหาชา ศูนย์สื่อสารเด็กไทยฯ องค์กรสาธารณประโยชน์ เลขที่4314 คิตติอดอล เป็นกิจกรรมเพื่อพัฒนาและส่งเสริมให้คนรุ่นใหม่ เกิดตระหนักถึงคุณค่าตนเอง สู่แรงบันดาลใจสำนักสาธารณะ และมีส่วนร่วมกับชุมชน (IDOL) พร้อมเกิดกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพของเยาวชนผ่านกระบวนการสื่อสารสร้างสรรค์เพื่อสุขภาพ (IDEA) และเพื่อสร้างกระแสสังคม “นักสื่อสารสร้างสรรค์สุขภาพ” (Creative Communication for Health) พร้อมเปิดพื้นที่การเรียนรู้ของเยาวชนในการสร้างสรรค์สื่อเพื่อสุขภาพ

ที่ผ่านมา โครงการฯ ได้เปลี่ยนสังคมด้วยพลังสื่อคนรุ่นใหม่ในภาคใต้ ด้วยการเริ่มตั้งแต่กระบวนการสำคัญจากความร่วมมือในการประชุมหารือภาคีสู่การพัฒนาความร่วมมือเปิดรับสมัคร ทีมเยาวชนในภาคใต้เพื่อนำเสนอแนวคิดตามโจทย์ประเด็นที่สนใจใน 3 ประเด็น ได้แก่ 1.เท่าทันสื่อ 2.ปัจจัยเสี่ยง และ 3.ท้องไม่พร้อมในพื้นที่ที่เป็นปัญหาของสถานการณ์ผ่านสื่อสารคดี หนังสือ หรือโฆษณาที่สนใจ โดยมีกลุ่มเยาวชน นิสิตและนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยทักษิณ, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต, มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช, และมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา, กลุ่มนักเรียนในโรงเรียนศาสนูปถัมภ์ จังหวัดปัตตานี, โรงเรียนเอกภาพศาสนวิทย์, รวมถึงกลุ่มเยาวชนสโมสรลูกปูดา และเยาวชนรักษ์บ้านเกิดตำบลเกาะศรีบอยา จังหวัดกระบี่ รวม 20 ทีม ผ่านการแลกเปลี่ยนเรียนรู้นำผลงานสู่พื้นที่สาธารณะ สร้างสื่อสร้างสรรค์แห่งการเรียนรู้ให้เกิดขึ้น

จากนั้นได้เกิดช่องทางในสื่อสารและการเผยแพร่ออกสู่สาธารณะ ซึ่งเป็นการนำเสนอสื่อผ่าน FACEBOOK แฟนเพจ Kiddeeidol และ การผลิตรายการผ่านช่อง Youtube ช่อง จังจู้ Ch. นี่จึงเป็นการขับเคลื่อนแนวคิดด้วยพลังของกลุ่มเยาวชนคนรุ่นใหม่ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงสังคมให้ดีขึ้นผ่านกระบวนการสื่อสารในการส่งเสริมการตระหนักรู้และต้องการให้สังคมเกิดการตื่นตัวและเป็นส่วนหนึ่งของการเปลี่ยนแปลงสังคมจากการสะท้อนปัญหาผ่านการผลิตสื่อรณรงค์ในการรู้เท่าทันสื่อ ปัจจัยเสี่ยง และท้องไม่พร้อม โดยผลลัพธ์จากการดำเนินงานและการสะท้อนคิดของกลุ่มเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการสามารถสังเคราะห์จุดร่วมของการพัฒนานักสื่อสารสร้างสรรค์ อดีสุขภาพ ด้วยคำว่า CREATIVE เพื่อเป็นแนวทางในการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ในการแก้ปัญหาในพื้นที่ผ่านการสื่อสารชุมชนสร้างสรรค์สุขภาพต่อไป

ซึ่งสามารถติดตามกิจกรรมที่เกิดขึ้นในโครงการนี้ได้ในฉบับครั้งนี้นอกจากนั้นเพื่อให้เห็นของหลากหลายของโครงการอื่นๆ ที่เติบโตขึ้นจากการทำงานและสนับสนุนกันมาอย่างต่อเนื่องของแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ก็สามารถติดตามกิจกรรมและโครงการเหล่านั้นได้ในฉบับเช่นกัน... โดยทั้งหมดนี้เป็นความตั้งใจจริงที่เรายากทำให้สังคมมีสุขภาพทั้งทางกาย ใจ สังคม และปัญญา ที่ยั่งยืน เป็นกำลังใจให้เราและโครงการอื่นๆ ได้ที่นี่...

เพราะเราเชื่อว่า พลังเล็กๆ สร้างสิ่งยิ่งใหญ่ให้สังคมได้จริงๆ



นายอาริส มาชชาย

ผู้จัดการโครงการนักสื่อสารสร้างสรรค์โดยสุขภาพ (คิตติ อดอล)



YOUNG GUIDE

CONTENTS

เรื่อง	หน้า
เปิดบ้านศิลปะสร้างสุข	
เรื่องเด่นประจำฉบับ	
อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักผลไม้) ปีที่ 2	2
ส่งต่อความสุข	
D7days ทำดี ทำได้ทุกวัน	4
เก็บสุขมาเล่า	
Spark U ปลุกใจคนสามวัย ไทยเชิงคน สืบสานวัฒนธรรมภูมิปัญญา	10
Spark U ปลุกใจเมือง #ภาคอีสาน มีอะไร?...	12
บอกกล่าวเล่าสุข	
Young Guide ชวนเด็กสร้างเกาะสันตาในฝัน	15
เก็บตกมาฝาก	
ศิลปะสร้างสุข วัฒนธรรมสานสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน	16
ไขปัญหาประลองปัญญา	
เกมพีชิต 6 สมการ บวกลบคูณหารกับอะไรนี่ ?	19
	23



4



10



12



15



16



19



ใบสมัครสมาชิกจุดสารศิลปะสร้างสุข

กรุณากรอรายละเอียดให้ครบทุกข้อ

(ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น)

ชื่อ..... นามสกุล..... ชื่อหน่วยงานของท่าน.....
เบอร์โทรศัพท์..... เบอร์แฟกซ์..... อีเมล.....
ที่อยู่เพื่อจัดส่ง..... เลขที่..... ซอย..... ถนน.....
ตำบล..... อำเภอ..... จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....

(สามารถถ่ายสำเนาได้)



อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน

(ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักผลไม้) **ปีที่ 2**



เปิดเทอม และรับน้องใหม่กันมาแล้ว... กับโครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน (ลดหวานมันเค็ม เพิ่มผักผลไม้) ปีที่ 2 ปีนี้มีโรงเรียนที่สนใจเข้าร่วมโครงการกว่า 20 โรงเรียน... แต่ก่อนไปทาคำความรู้สึกกับโรงเรียนเหล่านี้ มาเช็คสุขภาพกันก่อนดีกว่า...

คุณเป็นคน อ้วน หรือ ผอม คุณรู้ได้อย่างไร ?

มีวิธีการพิสูจน์ง่ายๆ ตามหลักทางการแพทย์ 4 วิธีคือ

- เปรียบเทียบความสูงกับน้ำหนักตัวโดยเฉลี่ย
- หาค่าดัชนีมวลกาย
- การวัดเส้นรอบเอว
- การวัดเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย

● เปรียบเทียบความน้ำหนักตัวโดยเฉลี่ยสูงกับน้ำหนักตัวโดยเฉลี่ย วิธีนี้เป็นวิธีที่ง่ายที่สุด โดย

ผู้ชาย น้ำหนักตัวที่เหมาะสม = ความสูง (เซนติเมตร) ลบ 100

ผู้หญิง น้ำหนักตัวที่เหมาะสม = ความสูง (ซม.) ลบ 110

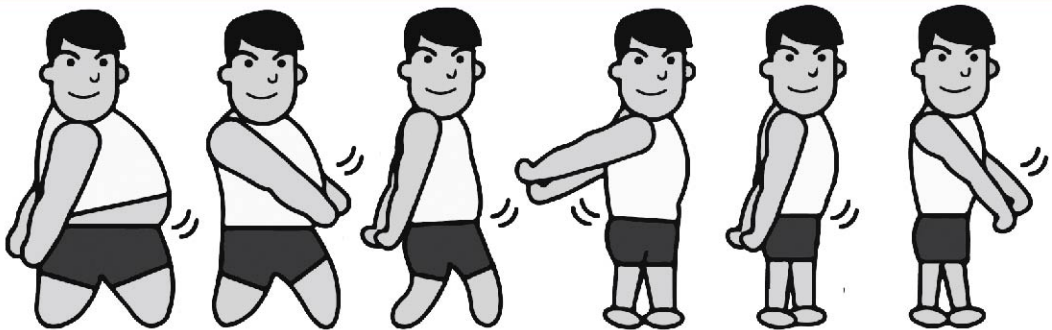
● หาค่าดัชนีมวลกาย (body mass index-BMI) มีวิธีคำนวณดังนี้

วัดความอ้วนด้วยค่าดัชนีมวลกาย ตามสูตร น้ำหนัก (กก.) / ส่วนสูง (ม.) x ส่วนสูง (ม.)

เช่น คนที่น้ำหนัก 75 กก. และสูง 170 ซม. (1.7 เมตร) จะมีดัชนีมวลกาย = (75หาร1.7) แล้วหาร 1.7 อีกครั้ง = 25.9 กก.ต่อตารางเมตรอยู่ในเกณฑ์อ้วนระดับ 1

สำหรับค่าดัชนีมวลกายที่เหมาะสมมีดังนี้

ต่ำกว่า 18	ถือว่าผอม
18.5 - 22.9	รูปร่างปกติ
23.0 - 24.9	รูปร่างอ้วน
25.0- 29.9	อ้วนระดับ 1
30 ขึ้นไป	อ้วนระดับ 2





● การวัดเส้นรอบเอว และสะโพก

การดูด้วยตาเปล่าเป็นสิ่งที่ชาวบ้านคุ้นเคย เป็นความรู้สึก ณ ตอนที่เห็น เปรียบเทียบกับภาพอดีตที่ผ่านมา (อาจจะนานเป็น สัปดาห์ เป็นเดือน หรือนานเป็นปีก็ได้) แต่ก็ก็เป็นเพียงความรู้สึก ซึ่งหลายครั้งก็ จะทักผิดทักถูก มาตรฐานการวัดเส้นรอบเอว นั้นคือวัดที่ระดับจุดกึ่งกลางระหว่างไตชายโครงและเหนือกระดูก สะโพก

ผู้ชาย ถ้าเส้นรอบเอวมากกว่า 36 นิ้ว (90 ซม.) ถือว่า อ้วนลงพุง

ผู้หญิง ถ้าเส้นรอบเอวมากกว่า 32 นิ้ว (80 ซม.) ถือว่า อ้วนลงพุง

ค่าสัดส่วนเอวและสะโพก=เส้นรอบเอว (เมตร)หาร เส้นรอบสะโพกที่ยาวที่สุด

● การวัดเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย อันนี้มีประสิทธิภาพ สูงสุดในการติดตามในการลดความอ้วน แต่ก็มีควมยุ่งยาก เหมือนกัน ซึ่งการวัดเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายมีด้วยกัน 3 วิธี แต่ที่มานำเสนอเป็นการคาดคะเนอย่างง่าย ๆ ด้วยสมการ

คำนวณได้ด้วยสมการ

% ปริมาณไขมันในร่างกายสำหรับผู้ชาย = $(1.2 \times \text{ดัชนีมวลกาย}) + (0.23 \times \text{อายุเป็นปี}) - 16.2$

% ปริมาณไขมันในร่างกายสำหรับผู้หญิง = $(1.2 \times \text{ดัชนีมวลกาย}) + (0.23 \times \text{อายุเป็นปี}) - 5.4$



ในผู้ใหญ่ที่มีน้ำหนักตัวปกติจะมีปริมาณไขมันในร่างกาย (Body Fat)

ประมาณ 15-20% ในผู้ชาย

ประมาณ 25-30% ในผู้หญิง

ปริมาณเปอร์เซ็นต์ไขมันที่สูงเกินปกติ จัดว่าอ้วน

คุณเป็นคน อ้วน หรือ ผอม หรือปกติแค่ไหน รู้กันแล้วหรือยัง?!

ผู้ใหญ่ห่างแล้ว ยิ่งเป็นเด็กยิ่งห่างกว่า...

สถานการณ์ภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียนมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น จากร้อยละ 12.5 ในปี 2558 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 13.1 ในปี 2559 ซึ่งนายสง่า ตามาพงษ์ ที่ปรึกษารมณานามัยและอุปนายกสมาคม โภชนาการแห่งประเทศไทย บอกว่า ปัจจุบันพบแนวโน้มเด็กไทย เข้าสู่ภาวะเด็กอ้วนใน 10 กว่าปีที่ผ่านมา มีอัตราการเพิ่มของ โรคอ้วนในเด็กสูงขึ้น สาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาโรคอ้วน คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไปของ ผู้คนในปัจจุบัน จึงนำไปสู่ปัญหาน้ำหนักเกินและโรคอ้วน ภาวะ น้ำหนักเกินมีความชัดเจนในกลุ่มเด็กเมืองอายุ 6-12 ปี ขณะที่ในเด็ก ชนบทมีภาวะเติบโตหยุดชะงักทำให้เป็นเด็กแคระแกร็นสูงกว่าเด็ก เมืองถึงสองเท่า โดยเด็กทารกแรกเกิด 0.5-2.9 ปี ขาดสารอาหาร



ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต สาเหตุมาจากคุณภาพอาหารที่ ทารกได้รับต่ำมาก

70%

20%

10%



อารมณ

ควบคุมอารมณ
และความรู้สึก



อาหาร

ปรับเปลี่ยน
พฤติกรรม
การกินอาหาร
ไปสู่วิถีสุขภาพดี



ออกกำลังกาย

ออกกำลังกาย
และมี
กิจกรรมทางกาย



5 วิธีคิด พิชิตเครียด



- คิดบวก
- คิดแบบยืดหยุ่น
- คิดหลายๆมุม
- คิดถึงผู้อื่น
- คิดแบบมีเหตุผล



ส่วนเด็กวัยเรียนและเด็กอนุบาล ยังเจอปัญหากินอาหาร
คุณภาพต่ำ สาเหตุเชิงพฤติกรรมที่ทำให้เด็กไทยมีสภาพเช่นนี้
ส่วนหนึ่งเพราะเด็กไทยกินผักผลไม้มีน้อยลง และหันมากินขนม
กรุบกรอบ ซึ่งมีไขมันและโซเดียมสูง ดื่มน้ำอัดลมทุกวัน กินอาหาร
ประเภททอด นอกจากนี้ยังไม่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
เนื่องจากพ่อแม่ยุคใหม่ไม่นิยมพาลูกออกไปทำกิจกรรมนอกบ้าน
ส่งผลให้เด็กไม่มีการเคลื่อนไหวเท่าที่ควร หากไม่มีการควบคุม
เด็กเหล่านี้จะเติบโตขึ้นไปเป็นผู้ใหญ่อ้วน และสิ่งที่จะตามมาคือ
โรคไขมันในเลือดสูง เบาหวาน ความดัน หัวใจ มะเร็ง ซึ่งเป็น
สาเหตุของการเสียชีวิต นอกจากนี้ยังเสี่ยงที่จะเป็นโรคซึมเศร้า
ข้อเข่าเสื่อม และยิ่งเสี่ยงที่จะเป็นภาวะหายใจลำบากและหยุด
หายใจขณะนอนหลับ และอื่นๆ ตามมาอีกมากมาย

เมื่อเด็กเข้าสู่ภาวะ "อ้วน" จะแก้ไขได้อย่างไร?!

ที่ผ่านมากระทรวงสาธารณสุขพยายามรณรงค์ลดอ้วน
ลดพุงในผู้ใหญ่ซึ่งมันเป็นเรื่องยากเหมือนเข็นครกขึ้นภูเขา
แต่การสกัดไม่ให้เด็กอ้วนเป็นเรื่องที่ทำได้ง่ายกว่า ซึ่งการลดอ้วน
ในเด็กนั้นต้องเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กนั้นต้องยึดหลัก 3 อ. พิชิต
อ้วนลงพุง ได้แก่

2.1

อารมณ์ควบคุมอารมณ์ และความรู้สึก

5 วิธีคิด พิชิตเครียด

- คิดบวก
- คิดแบบยืดหยุ่น
- คิดหลายๆมุม
- คิดถึงผู้อื่น
- คิดแบบมีเหตุผล

ด้านความอยาก พิชิตอารมณ์

1. สร้างเป้าหมายและแรงจูงใจในการลดน้ำหนัก
2. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรกินอาหาร โดยกินอาหาร
ให้เป็นเวลาครบทั้ง 3 มื้อ และไม่ควรกินอาหาร
ภายในเวลา 4 ชั่วโมงก่อนนอน
3. หากรู้สึกหิว ให้หากิจกรรมอื่นทำแทนทำเพียง 10
นาทีก็จะหายหิว แต่ถ้ายังไม่ดีขึ้น ลองดื่มน้ำหรือ
น้ำซูปเพื่อบรรเทาอาการหิว
4. ให้คนรอบข้างช่วยเป็นกำลังใจในการลดน้ำหนัก
5. ติดตามผลโดยการชั่งน้ำหนักและวัดรอบพุงอย่าง
สม่ำเสมอทุกสัปดาห์

๑.2 อาหาร

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร โดยต้องบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่

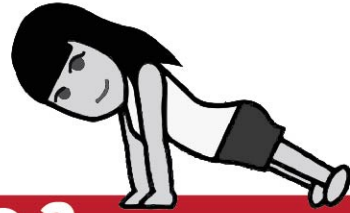
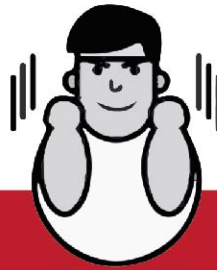
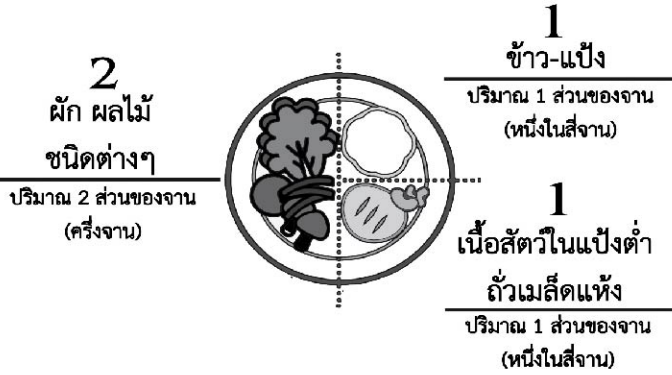
- ไม่กินอาหารเช้า
- ชอบกินของหวาน
- ดื่กกาแฟเย็น ชาเย็น
- ไม่ชอบกินผัก ผลไม้
- ชอบกินของทอดของมันทุกชนิด

คิดให้ดี...ก่อนใส่ปาก กินให้ถูกต้อง ถูกปริมาณ และหลากหลายชนิดเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพ แต่หากเรามีน้ำหนักเกินแล้วต้องการลดหรือควบคุมน้ำหนัก ก็สามารถทำได้ง่ายๆ โดยการควบคุมชนิดและปริมาณของอาหารการกินโดยใช้แนวคิดการกำหนดปริมาณจากแบบจำลองจานอาหาร (Food plate model) โดยแบ่งส่วนจานอาหารเป็น 4 ส่วน ดังนี้



8 ศิลปสร้างสุข

Food Plate Model



๑.3

ออกกำลังกาย

ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอครั้งละ 30 นาที
ขึ้นไป สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง

แล้วจะเริ่มสุขภาพอย่างไร...

- เริ่มจากการเดินช้า ค่อยๆ เดินแบบค่อยเป็นค่อยไป ไม่ต้องรีบ ประมาณ 3-5 นาที
- เมื่อเริ่มรู้สึกชิน ให้เพิ่มความเร็วในระดับที่พอรู้สึกเหนื่อย (คือยังพูดคุย-พักหายใจได้ปกติ) แล้วเดินอีกราว 25-30 นาที
- จากนั้นในช่วงท้ายให้ชะลอความเร็วลง ก่อนเดินอีก 3-5 นาทีที่ค่อยหยุด

ถ้าต้องการลดน้ำหนัก ควรออกกำลังกายแบบอื่นๆ ด้วย เช่น วิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ ความหนักระดับปานกลางสะสมให้ได้มากกว่า 150 นาที/สัปดาห์ ร่วมกับการควบคุมอาหาร ลดหวาน มัน เค็ม ไปพร้อมๆ กัน ถึงจะได้ผล

อีกเรื่องที่สำคัญและขาดไม่ได้เลยคือ "สื่อ" ที่ใช้ในการรณรงค์ เพื่อช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็ก เพราะเด็กสมัยนี้มักจะติดโทรศัพท์ หรือแท็บเล็ต เพราะพ่อแม่ผู้ปกครองมักจะเลี้ยงเด็กโดยการให้ดูสื่อออนไลน์ต่างๆ อาทิ ยูทูบ เฟซบุ๊ก และอื่นๆ ซึ่งสื่อในที่มีไม่ได้จำกัดเพียงว่าจะต้องเป็นแค่หนังสือ แต่จะเป็นสื่ออะไรก็ได้ที่สามารถก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ พฤติกรรม ของเด็ก ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ เกิดความสนุก เกิดความรู้ในทักษะที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้ และต้องไม่ใช่แค่เด็กเท่านั้นแต่รวมไปถึงพ่อแม่ผู้ปกครองด้วย

สื่อฯ จะหน้าตาเป็นอย่างไร...

...ต้องเน้นการปลูกฝัง การกระตุ้น และส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้

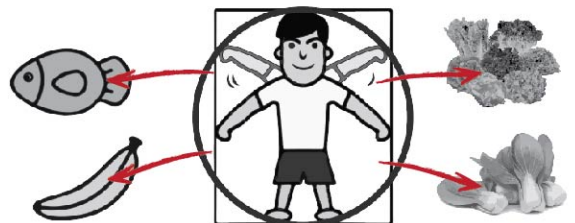
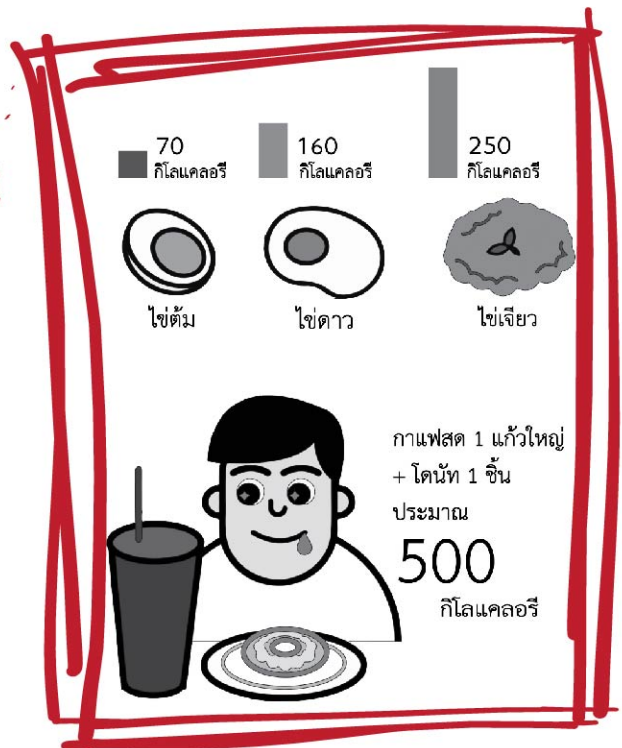
...มีความสร้างสรรค์ นำไปสู่การปรับ เปลี่ยน พฤติกรรม ซึ่งจากการดำเนินโครงการประกวดสื่อสร้างสรรค์สื่อและกิจกรรมเพื่อการรณรงค์ หัวข้อ อย่่าปล่อยให้เด็กอ้วน (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก ผลไม้) ในปีที่ 1 มาแล้วนอกจากจะได้สื่อสร้างสรรค์ จาก 20 โรงเรียนภายใต้สังกัดกรุงเทพมหานคร (กทม.) และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) มาช่วยในการกระตุ้นการเรียนรู้ การปลูกฝังให้เด็กมีความรู้และความเข้าใจในเรื่องของการโภชนาการ นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เด็กและเยาวชนกลุ่มเป้าหมายแล้วยังกระจายไปยังบุคคลรอบข้างด้วย ในปีนี้จึงมีการต่อยอดเกิดเป็น โครงการการสร้างสรรค์สื่อเพื่อการรณรงค์ลดน้ำหนักในเด็กระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ ภายใต้ชื่อที่ว่า “อย่่าปล่อยให้เด็กอ้วน (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก และผลไม้)” ปีที่ 2 ขึ้นโดยมีโรงเรียนที่สนใจเข้าร่วมกว่า 20 โรงเรียนเช่นกัน แต่ที่น่าสนใจในปีนี้ได้มีโรงเรียนจากปีที่ 1 มาร่วมเป็นที่เลี้ยงและทำงานในปีที่ 2 ด้วย ทั้งนี้เพื่อพัฒนาให้สื่อสร้างสรรค์ที่จะออกมามีความชัดเจนและใช้กับกลุ่มเป้าหมายได้ตรงจุดขึ้น

จากปัญหา กินตามใจปาก, กินแต่ของทอด, ชอบดื่มน้ำอัดลม, ไม่ชอบกินผัก, กินไม่เป็นเวลา, ผู้ปกครองไม่มีเวลาเพื่อเลือกอาหารที่เหมาะสมให้เด็ก, มีร้านค้าอยู่รอบโรงเรียน, กินอาหารไม่ถูกโภชนาการ, กินติดหวาน, ชอบขนมกรุบกรอบ, ไม่ชอบออกกำลังกาย และอื่นๆ

สื่อทั้งหมดจะเข้าไปปรับ เปลี่ยน และสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง และนำไปสู่ความมีวินัยในการกินของเด็กๆ และคนรอบข้างมากขึ้น แต่จะเป็นสื่ออะไร แบบไหนบ้าง ติดตามได้เร็วๆ นี้

โดยผลงานสื่อสร้างสรรค์ของโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการในปีที่สองนี้ จะเสร็จสมบูรณ์และจะมีการประกวดหาสุดยอดผลงานรับรางวัลถ้วยพระราชทานสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในเดือนพฤศจิกายน 2560 และสามารถติดตามความเคลื่อนไหวของกิจกรรมต่างๆ ของทุกโรงเรียนในปีที่ 2 นี้ได้ที่ www.artculture4health.com และ www.Pings.in.th

โรคอ้วน..ปัญหาใหญ่ของเด็กในวัยเรียน สื่อที่ถูกสร้างสรรค์ขึ้นมาจากทุกโรงเรียนนั้นเป็นเหมือนการนำไปพัฒนาสุขภาพนักเรียนให้มีร่างกายแข็งแรง จิตใจสมบูรณ์มีความสุขสนุกกับการเรียน การเล่น มีสมองดีเฉลียวฉลาด มีส่วนร่วมกับการดูแลสุขภาพตัวเองและคนรอบข้าง มาติดตามไปพร้อมกันว่าปีนี้มีสื่ออะไรออกมาบ้าง?... กับโครงการ “อย่่าปล่อยให้เด็กอ้วน (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก และผลไม้)” ปีที่ 2



7 days

“ทำดี...ทำได้ทุกวัน”

“**ความดี**” เป็นสิ่งที่มีมาในอดีต มีอยู่ในปัจจุบัน และจะมีต่อไปในอนาคต

“**ความดี**” คืออุดมการณ์อันสูงส่ง ของสังคมที่พึงปรารถนา

“**ความดี**” คือรากฐานอันแน่นลึก ของสังคมอุดมธรรม

“**ความดี**” คือแรงขับเคลื่อนอันทรงพลัง

ซึ่งจะช่วยให้สังคมเคลื่อนไปในทิศทางที่พึงประสงค์

“**ความดี**” คือสายใยอันนุ่มเหนียว ที่ร้อยโยงผู้คนหลากหลาย

ไปสู่ความสันติ ความเจริญ และความสุข ร่วมกัน



ตั้งพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ที่พระราชทานในพิธีเปิดงานชุมนุมลูกเสือแห่งชาติค่ายลูกเสือวชิราวุธ จังหวัดชลบุรี เมื่อวันที่ ๑๑ ธันวาคม ๒๕๑๒ ความว่า

“ในบ้านเมืองนั้น มีทั้งคนดี และคนไม่ดี ไม่มีใครที่จะทำให้ทุกคนเป็นคนดีได้ทั้งหมด การทำให้บ้านเมืองมีความปกติสุขเรียบร้อย จึงมิใช่การทำให้ทุกคนเป็นคนดี หากแต่อยู่ที่การส่งเสริมคนดี ให้คนดีปกครองบ้านเมือง และควบคุมคนไม่ดี ไม่ให้อ่านาจ ไม่ให้ก่อความเดือดร้อนวุ่นวายได้”

และ พระบรมราโชวาทที่พระราชทานแก่ผู้สำเร็จการศึกษาที่โรงเรียนนายร้อย ตำรวจ ณ สวนอัมพร เมื่อวันที่ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๒๕ ความว่า

“การทำดีนั้นทำยากและเห็นผลช้า แต่ก็จำเป็นต้องทำเพราะหาไม่ ความชั่วซึ่งทำได้ง่ายจะเข้ามาแทนที่และจำพอกพูนขึ้นอย่างรวดเร็วโดยไม่ทันรู้สึกตัว แต่ละคนจึงต้องตั้งใจและเพียรพยายามให้สุดกำลังในการสร้างเสริมและสะสมความดี”

เพื่อน้อมรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณ และน้อมเกล้าฯ ถวายความอาลัย แต่ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร คณะกรรมการอำนวยการวิสามัญการพิทักษ์และเทิดทูนสถาบันพระมหากษัตริย์ ร่วมกับ คณะอนุกรรมการศึกษาติดตามและตรวจสอบการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารที่มีผลกระทบต่อสถาบันพระมหากษัตริย์ สภานิติบัญญัติแห่งชาติ จัดโครงการประกวดผลงาน เรื่อง **“ความดี”** ตามพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อน้อมรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณและน้อมเกล้าฯ ถวายความอาลัยแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ส่งเสริมให้เด็ก เยาวชน ได้แสดงออกถึงความจงรักภักดี และความมุ่งมั่นที่จะเดินตามรอยพระยุคลบาท โดยมุ่งเน้นในเรื่องการทำความดี รวมทั้งส่งเสริมให้สถาบันครอบครัวและสังคมให้ความสำคัญกับการพัฒนาเด็ก เยาวชน ซึ่งจะเป็นอนาคตของชาติ

ซึ่งการส่งเสริมและสนับสนุนในเด็กและเยาวชนได้เรียนรู้และตระหนักถึงความสำคัญในเรื่อง **“ความดี”** ก็จะช่วยให้เด็กและเยาวชนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการทำความดีนี้ นับเป็นอีกหนึ่งโครงการที่เปิดโอกาสให้เด็กและเยาวชนได้แสดงออกถึงความจงรักภักดีและความมุ่งมั่นที่จะเดินตามรอยพระบาทของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร โดยการสร้างสรรค์ผลงานผ่านช่องทางเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร โดยงานนี้มีนักแสดงที่มากความสามารถ อาทิ มาสุ จรรย์ยงค์ติกุล, มัดหมี่ ร้อยโทหญิง พิมดาว พานิชสมัย, หงส์หยก พรพรรณ ฤกษ์อัครการ และแยม มทิตรา ดันดีประสูต รับอาสา มาร่วมเป็นทูตความดี D 7 Days ทำดี ทำได้ทุกวันด้วย

ซึ่งงานนี้มีนักเรียน นิสิต นักศึกษา หรือเทียบเท่า ส่งผลงานเข้าประกวดใน 4 ประเภท อาทิ

Short Animation (ความยาวไม่เกิน 1 นาที)

Shot film (ความยาวไม่เกิน 3-9 นาที)

Photography Series (จำนวน 3-9 ภาพ)

Poster (จำนวน 1 ภาพ)

โดยเยาวชนที่ส่งผลงานเข้ามาประกวดจะมีโอกาสร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการ เพื่อเรียนรู้กระบวนการในการสร้างสรรค์ผลงานกับผู้เชี่ยวชาญในเดือนสิงหาคมนี้ ก่อนจะส่งผลงานเข้าเชิงรางวัลมูลค่ารวมกว่า 500,000 บาท พร้อมโล่ และประกาศนียบัตรพร้อมๆ กันทั่วประเทศเร็วๆ นี้

สามารถติดตามความเคลื่อนไหวและสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ **Facebook D7days** หรือ เว็บไซต์ของสภานิติบัญญัติ

แห่งชาติ www.senate.go.th หรือโทรศัพท์ **02 244 1777-8** :)

มาสุ จรรย์ยงค์ติกุล



อำเภอเชียงคาน

Spark U

ปลูกใจคนสามวัย 7 ทศ เชียงคาน
สืบสานวัฒนธรรมภูมิปัญญา

จังหวัดเลย เป็นเมืองท่องเที่ยวและติดชายแดน ท่ามกลาง การพัฒนา การส่งเสริมการท่องเที่ยวจังหวัดเลยที่ผ่านมา มีแผนการ ขยายเศรษฐกิจของเมืองมากมาย จนสร้างความเปลี่ยนแปลงด้าน สภาพแวดล้อมตามธรรมชาติ ภูมิทัศน์ ภูมิอากาศ และวิถีชีวิต อาชีพ การดำรงชีพของผู้คนในท้องถิ่นไป ความเปลี่ยนแปลงสภาพทาง สังคมและสิ่งแวดล้อมผ่านการพัฒนา ก่อให้เกิดภาวะการตัดขาดและ ละเลยคุณค่าทางประวัติศาสตร์และศิลปวัฒนธรรมอันเป็นมรดก สำคัญของสังคมเมืองเลย เพื่อสร้างให้เกิดสำนึกความเป็น เจ้าของร่วมกันและใช้ร่องรอยอารยธรรมทางศิลปวัฒนธรรมของ จังหวัดให้เป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาเมืองเพื่อการท่องเที่ยว เชิงศิลปวัฒนธรรมไว้ ปฏิบัติการเปลี่ยนเมืองจึงเกิดขึ้นด้วยชื่อโครงการว่า ปลูก- แปะ- ปั้น (รู้ ทำ นำสุข)

ปรีพันธ์ วัฒนชา ประธานกลุ่มหนองไม้หวาน และผู้รับผิดชอบ โครงการ บอกว่า อำเภอเชียงคานเป็นหนึ่งในพื้นที่ยุทธศาสตร์ การส่งเสริมการท่องเที่ยวแบบภูมิวิเทศและวัฒนธรรมสองฝั่งโขง ในขณะที่เดียวกันยังมีพื้นที่ประกอบการอุตสาหกรรมหนัก ซึ่งเป็น พื้นที่ทับซ้อนที่ส่งผลต่อการท่องเที่ยวและวิถีท้องถิ่น ชาวชน ชึ่งมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาทั้งร่างกายและสติปัญญาอันก่อ

ให้เกิดภูมิวิถีที่สามารถสืบต่อวัฒนธรรมท้องถิ่นอันดั้งเดิมด้วยจิต วิญญาณที่เป็นธรรมชาติอย่างลึกซึ้ง ให้สามารถขับเคลื่อน อย่างเป็นรูปธรรมและยั่งยืนได้ Spark U ปฏิบัติการเปลี่ยนเมือง ภาครัฐอีสาน จึงเป็นโครงการที่ทำให้เราได้เข้าไปปรับปรุง พัฒนา เปลี่ยนแปลงได้พื้นที่ตรงนี้ได้

โครงการ ปลูก- แปะ- ปั้น(รู้ ทำ นำสุข) = รู้ (ปลูกกาย) : จุดประกายปลูกพลังใจเยาวชนให้ตระหนักในหน้าที่รับผิดชอบที่มี ต่อสภาพความจริงและวิถีชุมชนนำไปสู่การมีส่วนร่วมเป็นผู้ร่วม พัฒนา ทำ (แปะ ภาษาอีสานใจ) สร้างสรรค์สิ่งดีงามในการดึงเอา ศักยภาพของตนเองและเยาวชนรอบข้างให้ใส่ใจในการเสนอแนว คิดกำหนดรูปแบบเป้าหมายเพื่อแก้ไขปัญหามุมชนสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีงาม และ นำสุข (สังคม) : เมื่อเกิดกระบวนการเรียนรู้ และเข้าใจปัญหาอย่างถ่องแท้เยาวชนจะสามารถเป็นผู้พัฒนา ร่วมกับท้องถิ่นโดยมีพื้นที่สร้างสรรค์ที่เหมาะสมให้แก่ชุมชนสังคม, ช่วยเหลือ, แปะปั้น, มั่งคั่ง ได้ใช้ประโยชน์อย่างยั่งยืน



และเมื่อวันที่ 4 กรกฎาคม 2560 ที่ลานวัฒนธรรม หน้าวัดท่าคก ถนนชายโขง อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย กลุ่มหน่อไม้หวาน กลุ่มวัฒนธรรมวิถีเชียงคาน เครือข่ายจัดการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ ได้จัดโครงการ “ปลูกใจคนสามวัย ไทเชียงคาน สืบสานวัฒนธรรมภูมิปัญญา” โดยมีการเปิดให้มีกิจกรรมการแสดงผลิตภัณฑ์ด้านภูมิปัญญาของท้องถิ่น อำเภอเชียงคาน การแสดงศิลปวัฒนธรรม ฟ้อนรำ เบิ่งโขง การแสดงเต้นผีขนน้ำ โดยได้เดินขบวนฟ้อนรำไปตามถนนคนเดิน หนึ่งในกิจกรรมวันนั้น นายปริพนธ์ วัฒนขำ ประธานกลุ่มหน่อไม้หวาน ได้นำกิจกรรมตามโครงการ “ปลูก-แปง(สร้าง)-ปั้น(รู้-ทำ-นำสุข)” Spark U ปลูกใจเมืองมาเปิดตัวที่นี้ด้วย เพื่อเปิดเวทีที่ส่งเสริมเยาวชนได้แสดงออกทางความคิด, แนวทางการมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาสังคม, สืบค้นภูมิปัญญาท้องถิ่นอีกทั้งปลูกฝังเยาวชนให้เกิดความภาคภูมิใจในรากเหง้าศิลปวัฒนธรรมชุมชน ประเพณีอีสานที่สืบทอดมาอย่างยาวนาน แล้วได้มีการจัดเวทีระดมความคิดเห็นของเยาวชนต่อการมีส่วนร่วมพัฒนาจังหวัดเลยให้เกิดกระบวนการเรียนรู้และถ่ายทอดอย่างต่อเนื่องให้เป็นต้นแบบเมืองน่าอยู่ต่อไป

พร้อมกับมีการประกาศเจตนารมณ์ และยื่นต่อ นายบรรพต ยางพอง นายอำเภอเชียงคาน ด้วย ซึ่งเจตนารมย์ดังกล่าวระบุ ว่า ขอสนับสนุนการทำงานของภาครัฐที่จะส่งเสริมและสนับสนุนให้เมืองเชียงคานก้าวไปอย่างมีทิศทางอย่างจริงจัง จริงใจ และปราศจากการครอบงำทางการเมืองของยุคสมัย ซึ่งถือเป็นการเปิดพื้นที่ให้ภาคส่วนต่างๆ ในสังคมได้เข้ามามีส่วนร่วมอย่างแท้จริง เพื่อลดความเหลื่อมล้ำ และสร้างสังคมที่เป็นธรรมให้จงตาม โดยขอให้มีการจัดการพื้นที่สาธารณะอย่างเหมาะสม เช่น บริการสาธารณะรับ-ส่งนักท่องเที่ยวสร้างให้เกิดรายได้ของคนท้องถิ่น, สถานที่จอดรถของนักท่องเที่ยวควรเป็นพื้นที่ส่วนกลาง, จุดบริการข้อมูลแนะนำด้านการท่องเที่ยวเมืองเชียงคาน, ห้องนำสาธารณะ, แหล่งท่องเที่ยวภูมิปัญญาชุมชนท้องถิ่น ขอให้จัดระบบข้อมูลและส่งเสริมการสืบค้นภูมิปัญญาวิถีอย่างจริงจัง ให้เป็นแหล่งเรียนรู้ในชุมชนเชียงคานเพื่อให้เยาวชนในพื้นที่และนักท่องเที่ยวสามารถเรียนรู้และถ่ายทอดความเป็นรากเหง้าของวัฒนธรรมเชียงคานได้ และขอให้มีการส่งเสริมพัฒนารูปแบบผลิตภัณฑ์สินค้าภูมิปัญญา สร้างคุณค่าและรายได้ความภาคภูมิใจในวิถีของคนเชียงคานอย่างแท้จริง

และเป็นที่น่ายินดีที่ นายอำเภอเชียงคานรับไว้และบอกว่า เป็นข้อเสนอที่ตรงกับหลายๆ กลุ่มผู้ประกอบการท่องเที่ยวที่เคย เสนอมาก่อนหน้านี้ เช่น การจัดระเบียบที่จอดรถนักท่องเที่ยว การจัดสิ่งอำนวยความสะดวกแก่นักท่องเที่ยว หรือการจัดระเบียบ การจราจรในเขตเทศบาลตำบลเชียงคาน ซึ่งตนจะได้นำไปหารือ กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อดำเนินการตามเจตนารมณ์ของ กลุ่มคนสามวัยไทเชียงคานต่อไป

หลังจากนี้ เรามาจับตามองและเป็นกำลังใจให้กับ ชาวเชียงคานในการลุกขึ้นมาเชื่อปรับเปลี่ยนเมืองตาม “โครงการ SPARK U ปลุกใจเมือง” ที่เชียงคาน กันต่อไป ซึ่งอนาคตเราจะได้เห็นกันแล้วว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น จะสร้างการเปลี่ยนแปลงให้การท่องเที่ยวเป็นจุดแข็งของ เชียงคานได้อย่างไร? ไม่นานเกินรอได้เห็นแน่นอน...



Spark U

◆ปลุก♥ใจ□เมือง○
#ภาคอีสาน

มีอะไร?

นอกเหนือจากกิจกรรมประกาศเจตนารมณ์ที่อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลยแล้ว ในพื้นที่ต่างๆ ของโครงการสปาร์คยูปลุกใจเมือง (SPARK U) #ภาคอีสาน ยังทยอยกันจัดกิจกรรมเพื่อเปลี่ยนเมืองอีกหลายๆ กิจกรรม อย่าง **โครงการปลุกคุณธรรมในใจ ไทนาดูน** ที่ได้จัดกิจกรรมสืบค้น (ปัญหา) สร้างสื่อ (ดี) สืบค้น (ปัญหา) เด็กและเยาวชนนำเอาปัญหาที่ชุมชนอยากจะเปลี่ยนแปลง นำสู่การผลิตสื่อ (หมอลำหุ่นมาสร้างสรรค์เป็นสื่อดี (ละครปลุกใจ) โดยกิจกรรมครั้งนี้จัดขึ้นที่โรงละครหมอลำหุ่นเพื่อชุมชน โสมทองศรีอุบลภูมิ อำเภอนาาดูน จังหวัดมหาสารคาม

ตามมาด้วย**โครงการจัดตั้งตลาดท่าพระร้อยปี** ที่มีการดำเนินกิจกรรมทุกวันพุธและเพื่อระดมทุนในการจัดตั้งศูนย์การเรียนรู้พื้นที่ ตำบลท่าพระ จังหวัดขอนแก่น



โครงการ 4 ป.ภูมิใจไทยอีสาน (ปลุก ปรับ เปลี่ยน ปลื้ม) ก็เช่นกันที่ได้มีผลงานภาพวาดความฝันของเด็กๆ เยาวชนที่สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดขอนแก่น ซึ่งภาพชุดนี้เป็นการสื่อออกมาถึงความฝัน ความหวัง และความสุข ของเด็กเยาวชนภาคอีสาน ว่าเขาอยากบออะไรเกี่ยวกับความฝันของเขาให้เราฟัง ซึ่งภาพที่ออกมามีความหลากหลายว่าในอนาคตน้องๆ อยากโตขึ้นไปประกอบอาชีพ หรืออยากเป็นอะไร? ไม่ว่าจะเป็นทหาร ขาวนา ช่างกล รวมถึงความฝันที่อยากจะเป็นนักเรียน สวยงามและน่าสนใจมาก



กิจกรรมต่างๆ ภายใต้โครงการสปาร์คยู ปลุกใจเมือง (SPARK U) #ภาคอีสาน ยังมีอีกหลายกิจกรรม แต่จะจเป็นรูปแบบไหน และ เกิดขึ้นอย่างไรติดตามได้ในฉบับหน้าจร้า...



บอกกล่าวเล่าสุข | เรื่อง : ปากกาแก้ว

YOUNG GUIDE

ชวนเด็กสร้าง
เกาะลันตาในฝัน



เกาะลันตา เป็นเกาะที่มีชื่อเสียงด้านการท่องเที่ยว มีความสวยงามของแหล่งท่องเที่ยวที่หลากหลาย ทั้งความสวยงามทางธรรมชาติ ชายหาด เกาะแก่งต่างๆ รวมถึงวิถีวัฒนธรรมที่มีความเป็นพหุวัฒนธรรม ทั้งวัฒนธรรมไทยพุทธ ไทยมุสลิม ไทยจีน และกลุ่มชาวเล รวมถึงการผสมผสานทางวัฒนธรรมจากนักท่องเที่ยวที่เดินทางมาจากทั่วโลก

การเดินทางเข้ามาท่องเที่ยวยังเกาะลันตาในปัจจุบันก็นับว่ามีความสะดวกสบาย โดยเชื่อมโยงจากแผ่นดินส่วนของเกาะลันตาที่เรียกว่าเกาะกลาง ไปสู่เกาะลันตาน้อยและเกาะลันตาใหญ่ และมีความเป็นเอกลักษณ์ในการเดินทางคือการเดินทางโดยใช้แพขนานยนต์จากท่าเรือหัวหินไปเกาะลันตาน้อย ซึ่งเป็นการเดินทางที่นับได้ว่าเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของเกาะลันตา ที่ทำให้นักท่องเที่ยวได้มีเวลาได้สัมผัสกับความงดงามทางทะเลตลอดระยะเส้นทางเดินทาง

ยิ่งความเจริญเข้ามาเท่าไร การเปลี่ยนแปลงในพื้นที่ของเกาะลันตาก็ยิ่งทวีคูณกัน สื่อเป็นโรงเรียนของสังคม โดย Young Guide กลุ่มนักสื่อสารชุมชนเยาวชนในอำเภอเกาะลันตา ได้มองเห็นปัญหาซึ่งถือว่าเป็นปัญหาที่ท้าทายในพื้นที่ จึงมีแนวคิดนำเสนอเรื่องราวสารคดี เรื่อง “รอยแพ” ซึ่งเป็นเรื่องราวที่นำเสนอมุมมองความคิดในอดีตกับปัจจุบันท่ามกลางของการเปลี่ยนแปลง ทั้งวิถีที่เปลี่ยนไป โดยเฉพาะเรื่องการคมนาคม การขนส่งยังมีความสะดวกมากเท่าไร การเดินทางเข้ามาในเกาะลันตาก็จะได้รับความนิยมสูง แต่ผลที่เกิดการเปลี่ยนแปลงความเจริญก็จะสะท้อนทั้งเรื่อง วิถี ประเพณี วัฒนธรรมและการเปลี่ยนแปลงในหลายๆ มิติ



เสียงเล็กๆ ของเยาวชน ได้สะท้อนผ่านสารคดีเรื่อง “รอยแพ” โดย Young Guide กลุ่มนักสื่อสารชุมชนเยาวชนในอำเภอเกาะลันตา นายภูวตล สุขแจ่ม, นายอภิวัฒน์ มงหนก, นายอัปดุลรอหิม เล็กก้อ, นายธนชัย บุหงา และนายธนา สังข์มัน โดยมีพี่เลี้ยงจากโครงการนักสื่อสารไอเดียสุขภาวะ คิดดีโตตลอด นางสาวอุทุมพร ดีชู และนางสาวฮาดีมะห์ สาลแล นักศึกษาขานานิตศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ร่วมเป็นพี่เลี้ยง

นายภูวตล สุขแจ่ม เยาวชนที่ผลิตสารคดีเรื่องรอยแพ ได้เล่าว่า แรงบันดาลใจที่เกิดขึ้นจากการมองเห็นสภาพปัญหาในบ้านของตัวเองว่า ปัจจุบันถือว่าเกาะลันตามีความเจริญแล้วเมื่อเทียบกับในอดีต แต่ความเจริญเหล่านี้ ย่อมสร้างให้เกิดปัญหาตามมาทั้งเรื่องขยะ เรื่องถนนที่เป็นหลุม เป็นบ่อ ที่เกิดจากรถสัญจรเป็นจำนวนมาก การนำเสนอผ่านสารคดี รอยแพ จึงเป็นการนำเสนอมุมมองที่พวกเราเห็นว่า มันต้องมีการพูดถึงเพื่อสร้างสิ่งที่ดี ที่จะเกิดในชุมชนบ้านเรา





ผลงานของ Young Guide กลุ่มนักร้องสื่อสารชุมชนเยาวชนในอำเภอเกาะลันตา ได้มีการนำไปจัดนิทรรศการ เมื่อวันที่ 5 กรกฎาคม 2560 “เกาะลันตาในฝัน” โดยมีนายตรีวิษ รักษ์เมือง นายอำเภอเกาะลันตา เป็นประธาน พร้อมด้วย ปรีक्षाอาวุโส ประธานบริษัทส่งเสริมทรานเซอร์วิส จำกัด และตัวแทนเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษา จำนวน 15 โรงเรียน กว่า 70 คน ร่วมในการวาดภาพระบายสีกิจกรรม “เกาะลันตาในฝัน” ที่ทางบริษัทส่งเสริมทรานเซอร์วิส จำกัด ร่วมจัดขึ้น

นายฮาริส มาศชาย ผู้ประสานงานโครงการสื่อเป็นโรงเรียนของสังคม ภาคใต้ บอกว่า นอกเหนือจากสารคดีเรื่อง “รอยแพ” แล้ว Young Guide ยังมีผลงานอีก 3 เรื่อง ได้แก่ เรื่องทะเลปูนที่สะท้อนปัญหาในชุมชนบ้านสังก้าอยู่ถึงวิถีการทำมาหากินกับปัญหาที่ต้องรีบได้รับการดูแลและแก้ไข เรื่องภาษาอุรักลาไวกับการอนุรักษ์ให้เกิดคุณค่ากับ คนรุ่นหลัง และ เรื่องปู่กัมดาบที่บ้านทุ่งหยีเพ็ง ดั้งนี้ที่จะบ่งบอกความอุดมสมบูรณ์ในท้องทะเลลันตา โดยสารคดีทั้ง 4 เรื่องนี้ เป็นผลงานที่เด็กและเยาวชนในพื้นที่ต้องการสื่อสารและ สะท้อนปัญหาชุมชนที่เกิดขึ้นจริง และต้องมีการพูดคุยต่อสู่สาธารณะต่อไป

ทั้งหมดนี้เป็นเสมือนเครื่องมือและสื่อที่ทำขึ้นมาเพื่อร่วมสะท้อนมุมมองการใกล้ชิดชุมชนของเยาวชนสู่การสร้างความรู้ผูกพัน และในขณะเดียวกันยังเป็นสื่อในการเชื่อมร้อยให้ทุกฝ่ายได้มาร่วมกันเป็นส่วนหนึ่งในการส่งเสริม สนับสนุนการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ วิถีวัฒนธรรม ความเป็นเอกลักษณ์ของเกาะลันตาให้คงอยู่ต่อไป



.....ติดตามชม ผลงานทั้งหมดนี้ได้ทางเพจของเด็กรักลันตา และ Kiddeidol แล้วเราจะรู้ว่าพลังเล็กๆ สร้างสิ่งยิ่งใหญ่ให้สังคมได้จริงๆ.....



ศิลปะสร้างสรรค์

วัฒนธรรมสาขาสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน ๑

x — x — x — x — x — x — x — x — x — x

“บรรพบุรุษเป็นต้นแบบของความงาม ความเจริญ ทั้งรูปธรรมและนามธรรม รากเหง้าวิถีชุมชนเป็นรากเหง้า ที่บรรพบุรุษได้สร้างไว้อย่างยาวนาน เพื่อให้เราได้สืบทอด เจตนาด้วยจิตวิญญาณ และความเป็นมนุษย์ให้สมบูรณ์ มิได้สร้างไว้ให้เราทำลาย ดูกุดูแกลนเพียงเพราะรสนิยม ที่ล้ำสมัย”



วิถีชีวิตที่มนุษย์ดำรงอยู่นี้คือวัฒนธรรม

วัฒน: หมายถึง ความงอกเงย

ธรม หมายถึง สิ่ง

วัฒนธรรม จึงหมายถึง สิ่งที่งอกเงยขึ้น



เอกชนเดียวกับการทำงานที่ภาคีเครือข่ายศิลปวัฒนธรรมทั้ง 4 ภูมิภาคทำกันมาอย่างต่อเนื่อง ทั้งหมดก็เพื่อใช้งานศิลปวัฒนธรรมเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสร้างเสริมสุขภาพทั้งในระดับปัจเจก ระดับชุมชน ระดับสังคม โดยพัฒนาเครือข่ายเยาวชน เครือข่ายศิลปิน เครือข่ายผู้นำชุมชน ก่อให้เกิดศิลปะสร้างสรรค์ พื้นที่สร้างสรรค์ ชุมชน-สังคมต้นแบบ ที่สร้างการเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืนนั่นเอง

โครงการพัฒนาเครือข่ายศิลปวัฒนธรรมล้านนา (ภาคเหนือพบ)



อย่างโครงการพัฒนาเครือข่ายศิลปวัฒนธรรมล้านนา (ภาคเหนือพบ) ได้มีการจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างเครือข่ายภาคเหนือ ซึ่งเป็นกิจกรรม ตามรอยพ่อครู แม่ครู ตำนานล้านนา เชียงแสน แม่จัน จะจัดขึ้นที่หอประชุมโรงเรียนแม่จันวิทยาคม อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย ซึ่งกิจกรรมเวทีเสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ Sharing & Matching นี้จัดขึ้นเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้งานศิลปวัฒนธรรมและองค์ความรู้เครือข่ายภาคเหนือ ร่วมกับภาคเครือข่ายศิลปวัฒนธรรมภาคเหนือ และเยาวชนแกนนำเครือข่ายของแต่ละโครงการ ก่อนจะมีการจัดกิจกรรม Sharing & Matching ตามรอยพ่อครูหมอโต วิถีนัก โด เมืองในหมอกแม่ฮ่องสอนในวันที่ 28-30 กรกฎาคม 2560 ใครอยู่ใกล้ๆ ไปร่วมกิจกรรมกันได้...

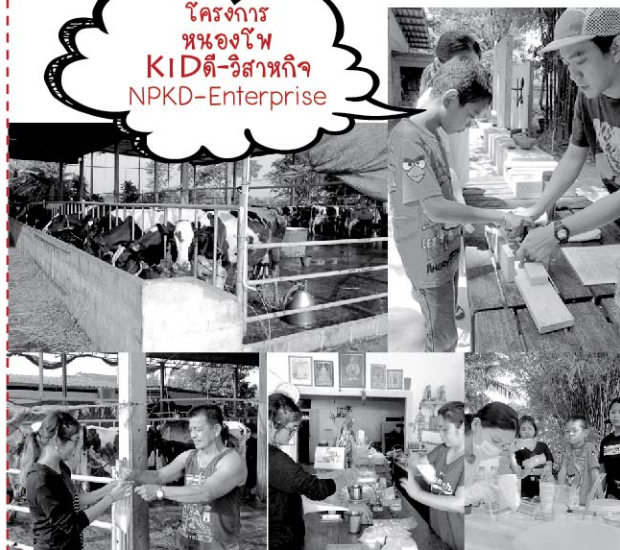


โครงการสืบศิลป์สร้างสรรค์วัฒนธรรมหน้าชีวิต (จ.เชียงใหม่)

มาที่ภาคกลางโครงการหนองโพ KIDดี-วิสาหกิจ / NPKD-Enterprise ได้จัดกิจกรรมจัดฝึกอบรมสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ของน้องๆ เยาวชนในโครงการหนองโพ KIDดี-วิสาหกิจชุมชนในช่วงปิดเทอม ที่โรงเรียนชุมชนวัดหนองโพ และชุมชนหนองโพ เป็นการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้การทำสบู่จากนม (จากฟาร์มในชุมชน) ซึ่งได้รับการตอบรับเป็นอย่างดีจากเด็กและเยาวชนในชุมชน มีการสอนทำสบู่อย่างเป็นกันเองในกลุ่มเยาวชน และเกิดเป็นประโยชน์มากขึ้นเมื่อน้องๆ ได้มีโอกาสนำของความรู้ที่ส่งต่อกับคนในชุมชน โดยกิจกรรมดังกล่าว เน้นให้เยาวชนและชุมชนเห็นแนวทางในการพัฒนาสร้างสรรค์และประโยชน์ของการเพิ่มมูลค่า นวัตกรรม ทั้งยังเกิดการร่วมกันระดมความคิด ร่วมสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์นมที่ชุมชนเป็นผู้ผลิต เป็นเจ้าของ และเป็นแนวทางไปสู่การจัดจำหน่ายได้ในอนาคตเพื่อให้ผลงานเป็นสื่อและแรงบันดาลใจไปสู่การเปลี่ยนแปลงด้วย

ต่อด้วยโครงการสืบศิลป์ สร้างสรรค์ วัฒนธรรมหน้าชีวิต ที่ได้จัดกิจกรรม สืบสานวิถีล้านนา อาหารพื้นบ้าน เพื่อสุขภาพ โดยจะมีกิจกรรมทุกๆ วันอาทิตย์ ที่วัดสันตตันตุ้ อำเภอต๋อยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งวิทยากรเด่นๆ ที่มาในครั้งนี่จะเป็นพ่อครัว แม่ครัวต้นแบบการทำอาหารพื้นบ้านที่เน้นพืชผัก สมุนไพร ตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง ผักสวนครัวรั้วกินได้ ตามแนวพระราชดำริของในหลวงรัชกาลที่ ๙ มาสอนเยาวชนให้ทำอาหารตามเมนูที่กำหนด อาทิ แกงฮังเล, แกงขนุน, ปลากระบอกสมุนไพร, ไข่ป๋าม, ใส่อั่วสมุนไพร, แอ็บหมูสมุนไพร และปลานิลเผาสมุนไพร โดยในวันอาทิตย์สุดท้ายของกิจกรรมจะเป็นการรวมการทำอาหารทุกเมนู ซึ่งจะมีพ่อครัว แม่ครัว ดูแลกำกับอย่างใกล้ชิด

โครงการหนองโพ KIDดี-วิสาหกิจ NPKD-Enterprise



เด็กเช่นเดียวกับโครงการการสื่อสารสร้างสรรค์ศิลปะวัฒนธรรม เพื่อการบำบัดรักษาแบบประคับประคองและผู้ป่วยระยะสุดท้าย ปี 2 (Creative Art Therapy for Palliative Care and End of Life Patient) ที่ได้จัดกิจกรรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการ ในการประชุมวิชาการนานาชาติ "Creative Art Therapy for End of Life Patients" Artfield at The 11th Congress of the International Society of Paediatric Oncology Asia (SIOP-ASIA) ที่โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ แอนด์บางกอกคอนเวนชันเซ็นเตอร์ ในงานนี้มียอดความร่วมมือจัดงานศิลปะบำบัดเชิงสร้างสรรค์ พร้อมภาคีร่วมจัด อาทิ สมาคมโลหิตวิทยาแห่งประเทศไทย, ชมรมโรคมะเร็งเด็กแห่งประเทศไทย และทุนสนับสนุนการจัดทำกิจกรรม จาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่ทำให้กลุ่ม Artfield เติบโตพร้อมกับประสบการณ์ และสร้างเป็นองค์ความรู้ร่วมกันและแบ่งปันส่งต่อให้ผู้สนใจเพื่อเกิดประโยชน์ต่อไปในสังคม

**โครงการการสื่อสารสร้างสรรค์ศิลปะวัฒนธรรม
เพื่อการบำบัดรักษา
แบบประคับประคองและ
ผู้ป่วยระยะสุดท้าย ปี 2**



**โครงการ
“อัตลักษณ์ไทยศิลปะ
พื้นบ้านไทย
อดีต...สู่ปัจจุบัน...
อนาคต”**



โครงการ “อัตลักษณ์ไทยศิลปะพื้นบ้านไทย อดีต...สู่ปัจจุบัน...อนาคต” ก็เช่นกันได้เดินทางจัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการการขับร้องเพลงพระราชนิพนธ์ เพลงลูกทุ่ง, เพลงท้องถิ่น, ดนตรีลูกทุ่ง และดนตรีไทย ด้วยวิทยากรด้านวิชาชีพ มาสอน แนะนำวิธี การใช้เครื่องดนตรี และการขับร้องเพลงและการนำบทเพลงพระราชนิพนธ์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในรัชกาลที่ ๙ มาสอนให้เยาวชนได้ซึมซับถึงความไพเราะ ความเข้าใจคำร้อง - ทำนองเพลงพระราชนิพนธ์ ที่โด่งดังไปทั่วโลก โดยจัดขึ้นทุกวันศุกร์ ตลอดเดือนมิถุนายน และเดือนกรกฎาคม 2560 ที่โรงเรียนศิลาจารพิพัฒน์ (วัดเชิงหวาย) ซอย 21 ถนนกรุงเทพ-นนท์ กรุงเทพมหานคร



โครงการอนุรักษ์ศิลปสาขามุมชนคนเมือง ก็เช่นกัน ที่มีการจัดกิจกรรมอบรมเด็กเยาวชน และชาวบ้านในชุมชนให้ได้เรียนรู้ในกิจกรรมสร้างทักษะในการร้องเพลง โดยวิทยากรมืออาชีพด้านการร้องเพลง ที่โรงเรียนชุมชนประชาธิปไตยวิทยาการ และเป็นการเปิดโลกทัศน์ของเด็กเยาวชนได้เรียนรู้ถึงอัตลักษณ์ของชุมชนของตน และเปิดพื้นที่สร้างสรรค์ของชุมชนให้เด็กเยาวชนได้มีพื้นที่สร้างสรรค์ ใช้เวลาว่างในช่วงกิจกรรมทางเลือกของโรงเรียนให้เกิดประโยชน์ที่หลากหลาย เกิดการจุดประกายสำหรับนักเรียนและเยาวชนที่มีความชอบและสนใจในศาสตร์การร้องเพลงต่อไป ซึ่งตลอดทั้งโครงการจะมีการจัดกิจกรรมของเด็กเยาวชนในชั่วโมง ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ทุกวัน อังคาร เวลา 14.30 น.-16.30 น. ตลอดเดือน กรกฎาคม-สิงหาคม 2560 ด้วย

**โครงการ
อนุรักษ์ศิลป์
สาขามุมชน
คนเมือง**



**โครงการค่าย
และเวทีละคร
เยาวชนพลังบวก
สร้างเสริมสุขภาพ
2559-2560**



โครงการค่ายและเวทีละครเยาวชนพลังบวกสร้างเสริมสุขภาพ 2559-2560 คำสอนของพ่อสุวิทย์ทางแห่งสุขภาพก็เช่นเดียวกันได้มีการจัดกิจกรรม Community Theatre Plus: Spring Season 2017 ตามวิถีของพ่อ : รัตน หมั่นเพียร และพอดิ โดยใช้ละครสะท้อนวิถีเชิงพื้นที่ทำงานโดยกลุ่มภาคีกลุ่มระดับมหาวิทยาลัย สร้างผลงานสร้างสรรค์คือประเด็น “การรู้จักพ่อ” ผ่านการเล่าเรื่องชีวิต ความรัก ในวัยรุ่น และเปิดพื้นที่ชุมชน สร้างกิจกรรมสร้างสรรค์ตามวิถีพ่อโดยใช้หลัก รัตน หมั่นเพียรและพอดิพัฒนาชิ้นงานสะท้อนเชิงวิถีชีวิตพื้นที่ ตามหลักสุขภาพ กับการบูรณาการกระบวนการละครเพื่อการเปลี่ยนแปลงกับกลุ่มเยาวชนเป้าหมาย ที่ชุมชนพญาไท ชุมชนริมแม่น้ำ ชุมชนริมทางรถไฟ กรุงเทพมหานคร

**โครงการพัฒนา
เครือข่ายสื่อศิลปวัฒนธรรม
ชุมชนอีสาน**

ไปที่ภาคอีสานกันบ้างกับโครงการพัฒนาเครือข่ายสื่อศิลปวัฒนธรรมชุมชนอีสาน สู่การเป็น “มหาวิทยาลัยภูมิปัญญาแห่งอีสาน” โดยเครือข่ายศิลปินภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จัดกิจกรรมถอดบทเรียนและถ่ายทอดองค์ความรู้ขั้นที่สวนตอนธรรมตำบลเหนือ อำเภอมือง จังหวัดกาฬสินธุ์ เพื่อให้เครือข่ายในพื้นที่ ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์การทำงานด้วยการศึกษา ดูงาน เยี่ยมเยือนให้กำลังใจ และหนุนเสริมกันในการทำงานรูปแบบภาคีเครือข่าย ทั้งยังเปิดโอกาสให้เยาวชนในเครือข่ายได้เข้ามาเรียนรู้ และนำเอาความรู้ที่ได้จากเครือข่ายไปถ่ายทอดต่อ เพื่อพัฒนาพื้นที่ของตนเองให้เข้มแข็งด้านศิลปวัฒนธรรม สำนักรักท้องถิ่น และวางแผนวัฒนธรรมชุมชน

ส่วนในภาคใต้นั้นก็มีโครงการพื้นที่ 3 ดี ด้วยสื่อศิลปวัฒนธรรมชุมชน : ศูนย์เรียนรู้ชุมชนบ้านเกาะทังเกิดขึ้น โดยโครงการนี้มีการจัดกิจกรรมพื้นที่นำร่อง 4 พื้นที่ ลงมือปฏิบัติการเมือง 3 ดี มีการสืบค้นข้อมูลชุมชน และจัดทำฐานข้อมูลสื่อศิลปวัฒนธรรมชุมชน มีการสืบค้นความรู้เรื่องราวต่างๆ ในชุมชน และเรียนรู้ ผลิตผลงานสร้างสรรค์ผ่านสื่อศิลปวัฒนธรรมชุมชนพื้นที่นำร่อง ที่ตำบลนาโหนด, ตำบลเขาเจ็ยก, ตำบลนาพ่อม และตำบลนาโพธิ์ อำเภอมืองพัทลุง จังหวัดพัทลุง รูปแบบภาคีเครือข่าย ทั้งยังเปิดโอกาสให้เยาวชนในเครือข่ายได้เข้ามาเรียนรู้ และนำเอาความรู้ที่ได้จากเครือข่ายไปถ่ายทอดต่อ เพื่อพัฒนาพื้นที่ของตนเองให้เข้มแข็งด้านศิลปวัฒนธรรม สำนักรักท้องถิ่น และวางแผนวัฒนธรรมชุมชน

กิจกรรมที่หน้าสนใจของแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ไม่ได้หมดเพียงแค่นี้ ฉบับหน้าเราจะพามาฝากกันให้รู้จักว่าเดิม ติดตามต่อกันนะ กับศิลปินสร้างสุข วัฒนธรรม สาขาสายใยภูมิปัญญาไทยอย่างยิ่ง...



'เกมพีชิต 6 สมการ'

ไขปัญหาประลองปัญญา



บวกลบคูณหาร กับอะไรเนี่ย?

ติก ต็อก ตึก ต็อก ตึก ต็อก ... นำมาให้ไขปัญหาประลองปัญญา
กันอีกแล้วกับ เกมพีชิต 6 สมการ บวกลบคูณหารกับอะไรเนี่ย? ซึ่ง
เกมพีชิต 6 สมการ เป็นเกมที่มีกติกาการเล่นแสนง่าย เพียงแค่ใส่
ตัวเลข 1-9 ลงไปในสมการ เพื่อให้สมการในตารางเป็นจริง โดย 1
ตาราง ประกอบไปด้วย สมการแนวตั้ง 3 แถว และสมการแนวนอน
อีก 3 แถว แต่!! จะสามารถใส่ตัวเลขแต่ละตัวได้เพียงแค่ครั้งเดียว
เท่านั้นนะจ๊ะ

กติกาฟังดูไม่ยากใช่ไหม?สังเกตกันดูดีๆ ว่า เครื่องหมาย
+, -, x และ ÷ อยู่ตรงไหน มองซ้าย มองขวา เอาตัวเลขที่ไขมาเติม
กันดูจ้ะ... ถ้าเข้าใจแล้ว ขอให้ทุกคนโชคติดอกติดใจกันทุกข้อนะ....

1.

	x	5	-		=	13
x		+		+		
	-		+		=	12
+		÷		x		
	+	6	-		=	7
=		=		=		
20		1		77		

2.

7	+		-		=	9
-		x		-		
	x	5	-		=	13
x		÷		x		
	+		+	9	=	14
=		=		=		
4		10		36		

3.

	+		-		=	4
+		-		x		
	-	4	x	6	=	18
÷		x		-		
	x	3	x	9	=	54
=		=		=		
4		12		21		



ไม่ยากใช่ไหม? เมื่อเติมครบทุกช่องแล้วส่งคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมชื่อ-นามสกุล
ที่อยู่ที่พักเลขที่บ้านที่ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.
ที่อยู่ 979/118 ชั้น 34 อาคารเอสเอ็ม ทาวเวอร์ ถนนพหลโยธิน
แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร 10400

(วงเล็บมุมของว่า ไขปัญหาประลองปัญญา) หรือที่ อีเมลล์ ruethairat.jah@gmail.com

10 คนที่ตอบถูก (ด้วยการสุ่มจับรายชื่อ) จะได้รับ... “เสื้อยืดคอกกลม”

จากโครงการ “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก และผลไม้) ปีที่ 2”
ติดตามรายชื่อผู้ที่ตอบคำถามถูก และเฉลยของฉบับที่ผ่านมาได้ที่
www.facebook.com/art.culture4h จ้า!!



อำนาจสื่อ
อยู่ในมือคุณ !



“มาร่วมสร้าง **New feed**
ให้มีแต่เรื่องดีๆ ร่วมกันแชร์เรื่องดีๆ
ให้กับคนในสังคม ชัวร์ก่อนแชร์ทุกครั้ง เมื่อสื่อดี
สังคมก็จะดีตามไปด้วย”

มาร่วมกันทำให้หน้า feed มีแต่เรื่องดีๆ กันที่
สื่อเป็นโรงเรียนของสังคม

ทุกครั้งที่ชัวร์ก่อนแชร์ร่วมกันติดแท็ก
#FeedDD #MASS

