



# ศิลปะ คือยาวิเศษ

ศิลปะสร้างสุข วัฒนธรรมสานสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน

ฉบับที่ 35 เดือนพฤศจิกายน-ธันวาคม 2560

[www.artculture4health.com](http://www.artculture4health.com)



## ผู้มีหัตถ์จรรยา สื่อสร้างสรรค์ ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก



4

เพราะอะไร เด็กโง่งงใฝ่รู้อยู่ตลอดเวลา



14

เพลงในถิ่น ๓ บ้าน

ถิ่นแดนแห่งการสื่อสารเรื่อรอบจินตนาการ



19

สัมผัสเสน่ห์ของคำพูด  
เคียงคู่วิถีถิ่นภาคกลาง



20

ศิลปะสร้างสุข  
วัฒนธรรมสานสายใย  
ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน



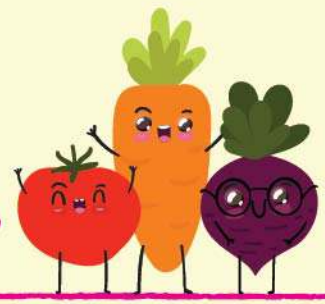
22

ฟ้าพระ  
ทองซี่  
ในความทรงจำ





# เปิดบ้าน... ศิลปะสร้างสุข



สวัสดิ์ศรีภคคีเครือข่ายแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ในห้วงแห่งความอลังการยิ่งใหญ่ หลังจากที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เสด็จสู่สวรรคาลัยเป็นที่ประจักษ์ชัดและยิ่งชัดขึ้นในห้วงเวลานี้ว่า พระองค์มิใช่เพียงผู้ทรงดำรงตำแหน่งประมุขของประเทศ แต่ ๘ ผู้ทรงเปรียบเสมือน “พ่อหลวง” เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณ ของปวงชนชาวไทยเสมอมา เพื่อเป็นการน้อมรำลึกถึงพระองค์ท่าน แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. โดยเครือข่ายสื่อศิลปวัฒนธรรมภาคกลางมีการจัดกิจกรรมศิลป์จิตอาสา พลังแผ่นดิน นำทัพศิลปินมากมายมาร้องเพลงพระราชนิพนธ์ เพื่อแรงบันดาลใจในการเป็นศิลปินจิตอาสา ทำความดีเพื่อตนเอง ชุมชน สังคม และประเทศชาติ พร้อมสร้างกลไกการทำงานภายใต้กระบวนการจิตอาสา ผ่านชุมชน และศิลปินจิตอาสา ซึ่งสามารถชมบรรยากาศได้ในจุลสารศิลป์สร้างสุขฉบับนี้ครับ

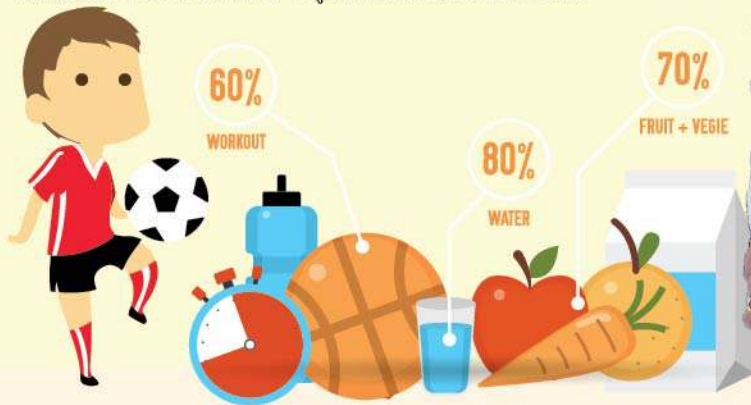
มาถึงตอนนี้เวียนมาบรรจบจะครบรอบปีอีกแล้ว เวลาช่างผ่านไปเร็วจริงๆ ครับ จากการทำงานของแต่ละโครงการที่ผ่านมา แม้บรรยากาศจะปกคลุมไปด้วยความเศร้าโศกเสียใจ แต่เพื่อให้ทุกอย่างดำเนินต่อ เมื่อได้วางเป้าหมายเอาไว้แล้วก็ต้องทำงานสำเร็จ ซึ่งผลที่ได้ออกมาเป็นที่น่ายินดีครับ นอกจากจะสร้างการเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นกับพื้นที่ กับชุมชน กับเยาวชนแล้ว ยังมีชุดจัดการความรู้ และหลักสูตรท้องถิ่นต่างๆ เกิดขึ้นด้วย ซึ่งจะเป็ประโยชน์และเป็นองค์ความรู้ให้กับชุมชน สังคม และคนรุ่นหลัง ถือเป็นมรดกภูมิปัญญาอันทรงคุณค่าต่อไปอย่างยั่งยืน...

โครงการปิงส์กัเช่นกันจากการมุ่งมั่นทำงานของทั้ง 22 โรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการประกวดสื่อและกิจกรรมสร้างสรรค์ เพื่อการรณรงค์หัวข้อ “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน” (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก ผลไม้) ปีที่ 2 ล่าสุดต้องขอแสดงความยินดีกับโรงเรียนที่ได้รางวัลทั้งหมดด้วยครับ โดยในปีนี้โรงเรียนบ้านขุนประเทศ ได้รางวัลชนะเลิศครับด้วยพระราชทานสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ไปครองด้วยนวัตกรรมในโครงการชื่อว่า “บ้านขุนสลดัน ไม่มีวันอ้วน” ขอแสดงความยินดีด้วยครับ และเพื่อความต่อเนื่องของโครงการ จะมีการคัดเลือกโรงเรียนที่ทำผลงานดีมาเป็นต้นแบบทำงานให้กับโรงเรียนในพื้นที่กรุงเทพมหานคร และขยายพื้นที่การทำงานนำร่องในระยะแรก ไปยังต่างจังหวัดทั้ง 4 ภูมิภาคประมาณ 20-25 โรงเรียน

โดยมุ่งเป้าไปที่การให้ความสำคัญกับ “อาหารมือเช้าคุณภาพ” เพิ่มเดิมจากที่ทำอยู่แล้วในอาหารมือกลางวัน ซึ่งจะมีการประกาศเปิดรับเร็วๆ นี้ครับ

ข่าวดีอีกหนึ่งเรื่องสำหรับภาคีเครือข่ายทั้งภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคอีสาน และภาคใต้ ตอนนี้แผนงานฯ ได้มีการเปิดรับโครงการใน 2 รูปแบบด้วยกัน คือ โครงการเครือข่ายเมืองสามดี สถานสุขภาพชุมชนปี 2560 และโครงการ เครือข่ายสื่อศิลป์ พลเมืองสี่จุดศูนย์ สร้างสุขภาพชุมชน ปี 2560 ซึ่งภาคีเครือข่ายใดสนใจต้องการเสนอโครงการ สามารถขอรับแบบเสนอโครงการได้ที่ [www.artculture4health.com](http://www.artculture4health.com) หรือโทรศัพท์สอบถามข้อมูลได้ที่แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ได้เลยครับ

มาถึงตอนนี้ใกล้เข้าสู่ช่วงเทศกาลปีใหม่แล้ว เชื่อว่าหลายๆ ท่านคงมีโปรแกรมเดินทางกลับภูมิลำเนา เพื่อฉลองปีใหม่กับครอบครัว หากต้องขับรถต้องเพิ่มความระมัดระวัง ตรวจเช็คสภาพรถกันก่อนเดินทาง ควรขับรถด้วยสติ ให้อภัย และให้ทางซึ่งกันและกัน ที่สำคัญ ขับไม่ดื่มจะครับ จะได้เดินทางกลับบ้าน ปลอดภัยกันทุกคน



นายคณีย์ หวังบุญชัย  
ผู้จัดการแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.



# CONTENTS

เรื่อง **เปิดบ้านศิลปสร้างสุข** หน้า 2  
เรื่องเด่นประจำฉบับ

เพราะอะไรเด็กไทยลงพง... 4  
อย่าปล่อยให้เด็กอ้วนปี 2

ส่งต่อความสุข มหิศจรชัยสื่อสร้างสรรค์ 10  
ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

เก็บสุขมาเล่า เมืองในดิน in น่าน 14  
ดินแดนแห่งการสื่อสารไร้กรอบจินตนาการ

บอกกล่าวเล่าสุข 'สัมผัสเสน่ห์บางลำพู 19  
เคียงคู่วิถีถิ่นภาคกลาง'

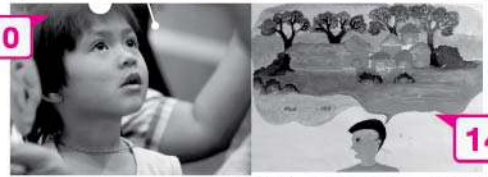
เก็บตกมาฝาก ศิลปสร้างสุข วัฒนธรรมสานสายใย 20  
ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน

ท่าพระร้อยปีในความทรงจำ 22

ไขปัญหาประลองปัญญา 23  
ร่วมแฮร์ "ความดี"



4



10

14



19



20

22



## ใบสมัครสมาชิกจุลสารศิลปสร้างสุข

กรุณากรอรายละเอียดให้ครบทุกข้อ

(ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น)

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

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

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

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

(สามารถถ่ายสำเนาได้)



## เพราะอะไรเด็กไทยลงพุง...

“เลี้ยงลูกให้อ้วน จำมา เป็นสิ่งที่ผู้ใหญ่ พ่อแม่ ญาติพี่น้องนิยม” นั่นเพราะคิดว่า เด็กๆ ยิ่งอ้วนยิ่งดู แข็งแรง น่ารัก ใครเห็นก็ชอบ

...แต่มาถึงสมัยนี้กลับไม่เป็นเช่นนั้น “ความอ้วน” คือ “โรคภัย” แม้จะเป็นโรคไม่ติดต่อ แต่นำมาซึ่งปัญหา มากมาย

...การกินอาหารเกินความต้องการของร่างกาย กินติด หวาน มันจัด เค็มจัด ขาดการออกกำลังกายที่เหมาะสม และขาดการเคลื่อนไหวร่างกายจากสภาพการทำงาน จากการมีเครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆ รวมทั้ง พฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่เคลื่อนไหว เช่น ติดทีวี ติดเกม หรือ ติดคอมพิวเตอร์ นับวันยิ่งทำให้เด็กไทยมีแนวโน้ม “อ้วน” เพิ่มขึ้นทุกวัน

## อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน ปี 2











กิตติพัฒน์ มบทา



อรรถกร ดิษฐไยธิษ

ดนัย หวังบุญชัย



จากการห้วงโยในเรื่องนี้ นายดนัย หวังบุญชัย ผู้จัดการแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. บอกถึงการดำเนินโครงการว่า หลังจากมี 20 โรงเรียน ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลเข้าร่วมในปีที่ 1 พบว่า ที่ผ่านมามีเด็กและเยาวชนส่วนใหญ่ชอบกินตามใจปาก, กินแต่ของทอด, ชอบดื่มน้ำอัดลม, ไม่ชอบกินผัก, กินไม่เป็นเวลา, ผู้ปกครองไม่มีเวลา เพื่อเลือกอาหารที่เหมาะสมให้เด็ก, เด็กกินอาหารที่ไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ, ดิอาหารรสชาติหวาน, ชอบกินขนมกรุบกรอบ, ไม่ชอบออกกำลังกาย และอื่นๆ ทั้งสื่อสร้างสรรค์และกิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น สามารถช่วยลดปัญหาดังกล่าวได้เป็นที่น่าพึงพอใจ มีการลดการกินอาหารหวาน มัน เค็ม กินผักและผลไม้ มีการออกกำลังกายมากขึ้น ปีนี้จึงมีการต่อยอดขยายผลไปสู่โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครและสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานเพิ่มขึ้น และเพื่อให้สื่อสร้างสรรค์มีความชัดเจน มีการพัฒนาที่ได้ตรงจุดมากขึ้นโครงการจึงจัดให้มีนักสร้างสรรค์งานโฆษณามืออาชีพจากสมาคมโฆษณาแห่งประเทศไทยมาเป็นพี่เลี้ยงร่วมกับโรงเรียนที่ได้รับรางวัลในปีที่ 1 ให้กับทุกโรงเรียนในปีที่ 2 ด้วย

นายดนัย หวังบุญชัย กล่าวต่อว่า โครงการประกวดสื่อและกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อการรณรงค์ หัวข้อ อย่ายปล่อยให้เด็กอ้วน (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก ผลไม้) ปีที่ 2 นี้มีโรงเรียนเข้าร่วมโครงการทั้งหมด 22 โรงเรียน เป็นโรงเรียนที่เคยเข้าร่วมในปีที่ 1 จำนวน 6 โรงเรียน มี 2 โรงเรียนขอเป็นพี่เลี้ยงให้กับรุ่นที่ 2 อย่างเดียวไม่ส่งสื่อเข้าร่วมประกวด คือโรงเรียนมัธยม สุวิทย์เสรีอนุสรณ์ (รางวัลชนะเลิศ ปีที่ 1) และโรงเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม ส่วน 4 โรงเรียนที่ร่วมส่งสื่อและกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อการรณรงค์ในปีนี้จะต้องมีสื่อและนวัตกรรมรูปแบบใหม่เกิดขึ้น, มีการยกระดับกลุ่มเป้าหมาย และรูปแบบการทำงานจนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเป้าหมายได้จริง, สามารถวัดผลการดำเนินงานเป็นรูปธรรม และสามารถสร้างการรับรู้ในพ่อแม่ ผู้ปกครอง นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในระยะยาว ส่วนใน 16 โรงเรียนขยายพื้นที่นั้นจะต้องมีสื่อและนวัตกรรมเกิดขึ้น, เกิดการพัฒนาสื่อเพื่อปรับใช้ภายใต้บริบทที่เหมาะสม, เกิดการตระหนักรู้เพื่อลดปัญหาในเด็ก และสามารถสร้างการรับรู้ในพ่อแม่ ผู้ปกครองนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้

ซึ่งนางสาวอรรถกร ดิษฐไยธิษ นักโฆษณาสร้างสรรค์มืออาชีพ บอกว่า ปีนี้สื่อที่เกิดขึ้นมีความน่าสนใจ มีความโดดเด่นขึ้นตรงที่บางอย่างเป็นนวัตกรรมทางความคิดใหม่ๆ คุณครูกล้าคิดมากขึ้น รู้จักหยิบจับนำสิ่งที่มียูอยู่ในพื้นที่มาปรับใช้กับเทคโนโลยีและแนวคิดที่กว้างขึ้นนับเป็นการก้าวไปสู่ยุคไทยแลนด์ 4.0 ได้อย่างน่าสนใจ อย่าง สถานีรถไฟฟ้าสุขภาพ, การเล่นเกมสะบ้าทอยลดพุง ลดโรค, หนังสือ, การนำท็อพีวีซีมาทำเป็นตารางก้าวกระโดด เพื่อฝึกความคล่องตัวในการเคลื่อนไหวของร่างกาย, วงล้อจักรยาน และอื่นๆ ที่มีในพื้นที่มาเป็นอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย, การทำคลิปวิดีโอแล้วนำนวัตกรรมไลน์มาเป็นเครื่องมือเผยแพร่สื่อสารให้เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายรวดเร็วขึ้น ฯลฯ ทั้งหมดนี้หากได้ทำอย่างต่อเนื่องจนเกิดความยั่งยืนเชื่อมั่นว่าจะได้รับความสนใจและช่วยลดปัญหาเด็กอ้วนลงได้อย่างแน่นอน





จากการดำเนินงานของทั้ง 22 โรงเรียนในปีนี้ ทั้งนักโภชนาการ นักโฆษณาสร้างสรรคมีอาชีพ นักวิชาการต่างๆ และพี่เลี้ยง อาทิ อาจารย์สง่า ตามาพงษ์ ที่ปรึกษากรมอนามัยและอุปนายกสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย, อาจารย์มานพ แยมอุทัย ผู้ทรงคุณวุฒิ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), ร่วมด้วย นายณัฐพงษ์ ดิษยบุตร รองผู้อำนวยการสำนักการศึกษากรุงเทพมหานคร, ดร.ประภาส นวลเนตร ผู้ทรงคุณวุฒิสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), อาจารย์ยัตนัย หวังบุญชัย ผู้จัดการแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), นายอาราวุฒิ สิบเชื้อ อุปนายกสมาคมโฆษณาแห่งประเทศไทย, นางจรี สุวรรณศิลป์ ที่ปรึกษามรมครุกรรมการงานอาชีพและเทคโนโลยี กรุงเทพมหานคร, นางสาวอรวรรณ ดิษฐโยธิน นักโฆษณาสร้างสรรคมีอาชีพ และ คณะกรรมการในกิจกรรมทั้งหมดเห็นพ้องต้องกันว่าโรงเรียนที่มีนวัตกรรมน่าสนใจ มีความโดดเด่นจนได้รับรางวัลถ้วยพระราชทาน สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้แก่ โรงเรียนบ้านขุนประเทศ, รางวัลรองชนะเลิศอันดับหนึ่ง ได้แก่ โรงเรียนวัดสวนส้ม (สุขประชานุกูล) สมุทรปราการ, รางวัลรองชนะเลิศอันดับสอง ได้แก่ โรงเรียนศรีเอี่ยมอนุสรณ์ และรางวัลชมเชย 2 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนวัดทองสัมฤทธิ์ และ โรงเรียนมัธยมปทุมมาวาส นายกันตพัฒน์ มณฑา ครูผู้ดำเนินงานและกิจกรรมโรงเรียนบ้านขุนประเทศ กล่าวว่า ในปีแรกทางโรงเรียนเริ่มทำงานจากการมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องสุขภาพที่ค่อนข้างน้อย ยังแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ค่อยชัดเจน ในปีนี้ 2 นี้เมื่อมีพี่เลี้ยงที่เป็นนักสร้างสรรคมีอาชีพมาแนะนำและลงมาให้ใกล้ชิดถึงในโรงเรียน ทำให้ผู้ดำเนินงานมีการคิดที่กว้างและเป็นระบบมากขึ้น เด็กกลุ่มเป้าหมายให้ความสนใจและเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ภายใต้ชื่อโครงการว่า “บ้านขุนสเตชั่นไม่มีวันอ้วน”

“โครงการนี้สร้างขึ้นมาจากปัญหาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ไม่สม่ำเสมอที่เกิดขึ้นของนักเรียนในโรงเรียน “นวัตกรรมรถไฟฟ้า” นี้มีการแบ่งสถานีรถไฟออกเป็น 6 สถานี คือ 1.ให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง 2.การปรับเมนูอาหาร เปลี่ยนของมันทอด ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักและผลไม้เข้ามาแทน 3.เป็นกิจกรรมการเล่นและเรียนที่สามารถทำให้เด็กเกิดความจริงจังในเรื่องการศึกษาหาความรู้ เด็กได้รับทั้งสาระและความสนุกสนานเพลิดเพลินไปพร้อมกัน 4.การออกกำลังกายที่ผ่านมามีออกกำลังกายในห้องฟิตเนส หรือการเดินแอโรบิก แต่ตอนนี้มีการเพิ่มการออกกำลังกายในรูปแบบใหม่ “แซนด์เบล” (Sandbell) ที่ใช้ถุงผ้า ถุงทรายผลิตเป็นรูปผักผลไม้ แล้วนำมาใช้ในการออกกำลังกายเลียนแบบท่าทางของสัตว์, การเดินลีลาศ, บอดี้คอมแบท, บอดี้แจม กิจกรรมนี้เด็กๆ ให้ความสนใจ และจดจ่ออยู่กับกิจกรรมโดยไม่รู้จกเหน็ดเหนื่อย” นายกันตพัฒน์ มณฑา เล่า







เมื่อทำครบทั้ง 4 สถานีแล้ว จะเปลี่ยนรถไฟฟ้าไปขึ้นสายสีชมพู สุขภาพดีต่อ ถ้าใครสามารถลดรถไฟฟ้าได้แสดงว่า “สุขภาพดี” แต่ถ้าลดไม่ได้ต้องกลับไปเริ่มใหม่ตั้งแต่สถานีแรกใหม่ ส่วนสถานีปลายทางเป็นการเปิดบ้านชุมชนสดชื่นให้ผู้ชมที่เกี่ยวข้องหรือชุมชน คุณครู และนักเรียนได้มาแสดงผลงานร่วมกัน ในระยะเวลา 3 เดือนที่ดำเนินกิจกรรมเด็กที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ (เด็กอ้วน) มีน้ำหนักลดลง ส่วนเด็กที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ก็หันมาใส่ใจในเรื่องของการกินและการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ที่สำคัญทางครอบครัว พ่อ แม่ ผู้ปกครองยังให้การตอบรับที่ดี ด้วยการสนับสนุนและนำหลักโภชนาการ รวมทั้งกิจกรรมที่เด็กๆ ได้ทำที่โรงเรียนไปใช้ที่บ้านอีกด้วย

สำหรับเด็กหญิงฐิติมา บุญมี นักเรียนกลุ่มเป้าหมายโรงเรียนบ้านขุนประเทศ บอกว่า การได้เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการทำให้มีความรู้เรื่องโภชนาการมากขึ้น ได้เรียนรู้วิธีการออกกำลังกาย เรียนรู้วิธีการเลือกรับประทานอาหาร จากเป็นคนที่ไม่ชอบทานไข่เจียว เมื่อรู้ว่าไข่เจียวมีแคลอรีสูงถึง 250 กิโลแคลอรี จึงหันมารับประทานอาหารที่เป็นไขมันมากขึ้นเพราะมีแคลอรีน้อยเพียงแค่ 60 กิโลแคลอรีเท่านั้น และจากกิจกรรมในสถานีต่างๆ ชอบกิจกรรมในแอปปีสเดชั่นที่สุด เพราะเป็นการเดินเลียนแบบท่าทางต่างๆ ของสัตว์ ซึ่งมีประโยชน์พอๆ กับการเดินพอดีแถมที่เดินโยกย้ายเหมือนกัน “ตั้งแต่สถานีแรกไปถึงสถานีปลายทางได้ทั้งความรู้ และความสุข สนุกสนาน คิดว่าเพื่อนๆ ที่ได้ร่วมกิจกรรมจะมีความสุขและมีความรู้กลับไปด้วยเช่นกัน” ตีใจและชอบคุณมากที่จัดกิจกรรมดีๆ แบบนี้ให้พวกเราที่สำคัญสิ่งที่ได้รับจะนำไปต่อยอดให้รุ่นน้อง และคนในสังคมต่อไป

แม้โครงการประกวดสื่อและกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อการรณรงค์ หัวข้อ อยาลบรอยให้เด็กอ้วน (ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก ผลไม้) ปีที่ 2 จะได้สุดยอดโรงเรียนที่สร้างสรรค์สื่อและกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อการรณรงค์แล้ว เพื่อความต่อเนื่องของโครงการจะมีการต่อยอดโครงการร่วมกับโครงการเด็กไทยแก้มใส และสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย คัดเลือกเอาโรงเรียนต้นแบบมาทำงาน ซึ่งมีทั้งจากในพื้นที่กรุงเทพมหานคร และขยายผลพื้นที่การทำงานนำร่องระยะแรก 20-25 โรงเรียนให้ครอบคลุมไปยังต่างจังหวัดทั้ง 4 ภูมิภาค ซึ่งประเด็นที่ให้ความสำคัญจะมุ่งเป้าไปที่การให้ความสำคัญกับ “อาหารมือเช้าคุณภาพ” เพิ่มเดิมจากที่ทำอยู่แล้วในอาหารมื้อกลางวัน ซึ่งจะมีการประกาศเปิดรับเร็วๆ นี้



ติดตามความเคลื่อนไหวได้ที่เว็บไซต์  
[www.Pings.in.th](http://www.Pings.in.th) และ  
[www.artculture4health.com](http://www.artculture4health.com)  
 หรือสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่  
 02-298-0988-9

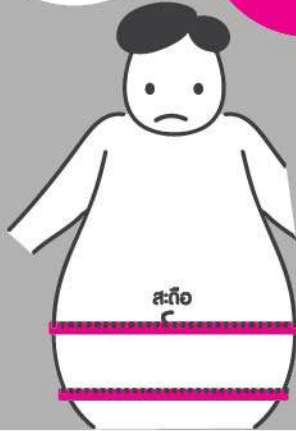


# ตรวจสอบตัวเองก่อน ลดพุง ลดโรค

ใช้สายวัด  
วัดรอบพุง  
โดยวัดผ่าน  
สะดือ

ระดับของ  
สายวัดต้อง  
ขนานกับพื้น

เกณฑ์การวินิจฉัย  
**อ้วนลงพุง**  
มีเส้นรอบพุง  
มากกว่าครึ่งหนึ่งของส่วนสูง



อ้วน  
ลงพุง

$$= \text{Person with belly} (\text{cm.}) > \frac{\text{Person height} (\text{cm.})}{2}$$

# ..ลด หวาน มัน เค็ม..

พฤติกรรมบริโภค  
ของคนไทย

ประเทศไทยมี  
คนอ้วน  
มากถึง 17 ล้านคน  
อ้วนเพิ่ม  
ปีละ 4 ล้านคน



ฟาสต์ฟู้ด

14%



น้ำอัดลม

31%



ขนม

90%

สาเหตุ :

ขาดความรู้เรื่องโภชนาการ  
และติดอาหารหวาน มัน เค็ม  
จากวัฒนธรรมการกิน

กลุ่มที่ต้องเฝ้าระวัง คือ เด็กและวัยทำงาน

ลดพัด ลดทอด ลดไขมัน



ไก่ต้ม



ไก่ทอด

เลือก “ต้ม ยำ  
อบ นึ่ง  
ลวก ตุ่น”

ไข่ไก่หนึ่งฟอง ปรุงสุกต่างกัน  
พลังงานที่ได้รับต่างกันถึง 3.5 เท่า



ไขมัน 70 กิโลแคลอรี



ไขมัน 160 กิโลแคลอรี



ไขมันสูง 250 กิโลแคลอรี



# มหัศจรรย์สื่อสร้างสรรค์ ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก



เด็กปฐมวัย (0-6 ปี) เป็นช่วงวัยที่ต้องการการสร้างรากฐานสำคัญให้กับชีวิต เพราะทั้งร่างกายและสมองกำลังเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีพัฒนาการเรียนรู้ ช่างสังเกต ช่างจำ การสร้างบุคลิกภาพที่ดีให้เกิดขึ้นทุกด้าน เหล่านี้ “การเลี้ยงดู” จึงเป็นเสมือนการวางอิฐก้อนแรกที่มีนัยต่อการพัฒนาทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ และสติปัญญาให้กับเด็กๆ

เด็กๆ ค่ะ..... ได้ยินไหมคะ  
วันนี้คุณครูจะมาเล่านิทานเรื่อง เอ๊ะ...!  
อะไรเอ่ย...  
เด็กๆ ตั้งใจดูนะคะ ....เด็กๆ ค่ะ อะไรเอ่ย....  
(.....) เก่งมากเลยคะ  
ปรบมือให้ตัวเองหน่อย....



ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม

เสียงของคุณครูจากการแสดงละครหุ่นเงาจากวัฒนธรรมชาติ ในการอบรมเชิงปฏิบัติการปฐมนิเทศครูศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ในโครงการมหัศจรรย์สื่อสร้างสรรค์ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก เมื่อวันที่ 8 - 11 พฤศจิกายน 2560 ที่ผ่านมา โครงการนี้จัดขึ้นต่อเนื่องมาเป็นปีที่ 4 ด้วยการทำงานเชิงรุกของกลุ่มแผนงานสื่อสร้างสรรค์ สุขภาวะ ที่ได้บูรณาการการทำงานของแผนงานทั้ง 3 แผนงาน คือ แผนงานสื่อสร้างสุขภาวะเยาวชน (สสย), แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน และแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส.

โดยดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม ผอ.สำนักส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ (สน 5) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) บอกว่า โครงการมหัศจรรย์สื่อสร้างสรรค์ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กนี้ ต้องการส่งเสริมให้คุณครูที่เลี้ยงเป็นนักสื่อสารสุขภาวะที่มีทักษะในการจัดกระบวนการเรียนรู้ด้วยสื่อและพื้นที่สร้างสรรค์เพื่อสุขภาวะของเด็กปฐมวัย ด้วยแนวคิดของการสร้าง “พื้นที่สร้างสรรค์สำหรับเด็ก” โดยเน้นการสร้างสุขภาวะที่ดี 4 ด้านกาย จิต ปัญญา สังคม ด้วยยุทธศาสตร์ 3 ดี สื่อดี พื้นที่ดี ภูมิดี เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันและดึงเด็กออกจากสื่อที่ไม่สร้างสรรค์ต่อพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็ก ซึ่งมีการอบรมเชิงปฏิบัติการ การติดตามเสริมศักยภาพและ





สร้างแรงบันดาลใจในพื้นที่ รวมถึงการสนับสนุนทุนเพื่อการพัฒนาสื่อและพื้นที่สร้างสรรค์ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โดยได้จัดอบรมเชิงปฏิบัติการให้แก่ครูศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ตั้งแต่ปี 2557 จนถึง ปี 2559 มีจำนวนศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเข้าร่วมโครงการแล้วทั้งสิ้น 528 ศูนย์ มีผู้ได้รับประโยชน์จากโครงการ จำนวน 32,852 คน สำหรับในปีนี้มีศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเข้าร่วม 100 แห่ง และมีครูเข้าร่วมอบรม 120 คน โดยมีศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ต้นแบบที่ทำหน้าที่เป็นศูนย์ที่เลี้ยง เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้และทักษะในการจัดกระบวนการสื่อและพื้นที่สร้างสรรค์เพื่อพัฒนาเด็กปฐมวัย ขยายผลสู่ศูนย์ใกล้เคียงในพื้นที่



ซึ่งจากการประเมินพัฒนาการเด็กที่เข้าร่วมโครงการมหัศจรรย์สื่อสร้างสรรค์ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ปี 2560 ใน 7 ด้าน ผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับเด็กจากการประเมินพัฒนาการเด็กหลังทำกิจกรรม พบว่า ด้านที่เด็กมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมากที่สุดหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรม 4 ลำดับแรก คือ 1.ด้านความสัมพันธ์ ความรู้จักผูกพัน การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น มีทักษะในการสื่อสาร อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ 2.ด้านอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ได้ไม่ใช้ความรุนแรงมีความเมตตา 3.ด้านความฉลาดรู้ทางด้านสุขภาพ ด้านกิจกรรมทางกาย พบว่าเด็กส่วนใหญ่สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว 4.ความฉลาดรู้ทางด้านสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการ โดยเด็กฯ ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กส่วนใหญ่ไม่กินขนมขบเคี้ยว ในส่วนของความเปลี่ยนแปลงด้านอื่นๆ เห็นได้ชัดว่าคุณครูเห็นคุณค่าและภูมิใจในงานที่ทำ พ่อแม่ผู้ปกครองและชุมชนได้เข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาศูนย์ที่มีความพร้อมในการจัดกระบวนการเรียนรู้ของเด็กและสิ่งสำคัญคือเด็กฯ มีความสุขที่ได้มาศูนย์และได้เรียนรู้ผ่านกระบวนการที่คุณครูจัดขึ้นในทุกวัน

นายคณีย์ หวังบุญชัย ผู้จัดการแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. บอกว่า การพัฒนาของเด็กเล็กในช่วงเริ่มต้นวัย 2 - 6 ปี มีความสำคัญต่อการพัฒนาในด้านต่างๆ ทั้งด้านอารมณ์ และด้านทักษะการรับรู้ทางด้านสมองระบบประสาท การใช้ยุทธศาสตร์ 3 ดี สื่อดี พื้นที่ดี ภูมิดี ด้วยสื่อบุคคล สื่อธรรมชาติ สื่อวัฒนธรรม ให้เด็กได้มีโอกาสสัมผัสกับประสบการณ์จริง แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ จึงหนุนเสริมในเรื่องของชุดความรู้เกี่ยวกับเรื่องของภูมิปัญญาท้องถิ่น วัฒนธรรมชาติ ที่มีอยู่ในท้องถิ่น อาทิ ใบไม้ กิ่งไม้ กะลา ทางมะพร้าว วัสดุเหลือใช้ต่างๆ มาจัดทำให้เป็นรูปแบบการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับวิถีชีวิต ด้วยความรู้ที่ได้จากปราชญ์ชาวบ้าน ครูภูมิปัญญา บุคคลสำคัญ ครู ผู้ปกครอง มาจัดเป็นการส่งเสริมการพัฒนาการให้เหมาะสมกับเด็กตามวัยจนครบทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์จิตใจ และสังคม เป็นการปลูกฝังให้เด็กรักและเห็นคุณค่าความเป็นตัวตนและภูมิปัญญาท้องถิ่นด้วยตัวเอง

นายคณีย์ หวังบุญชัย







นางสุมาลี สุวรรณกร

## “การประยุกต์ใช้ศิลปวัฒนธรรม และภูมิปัญญาท้องถิ่น”

“ภูมิปัญญา” คือ ความรู้ที่อยู่ใกล้ตัวเรา มีการนำไปใช้ไปปฏิบัติจนกลายเป็นความสำเร็จซ้ำแล้วซ้ำอีก พร้อมกับการเผยแพร่ออกไปเป็นวงกว้าง ถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นไม่สิ้นสุด

“ของเล่น” เสริมพัฒนาการเด็กจากสิ่งใกล้ตัวเชื่อมโยงการสืบค้นภูมิปัญญาท้องถิ่น ถ่ายทอดวิถีวัฒนธรรมให้เด็กเล่า ฟัง เรียนรู้ เปิดจินตนาการนำไปสู่พัฒนาการรอบด้านได้

นางสุมาลี สุวรรณกร ประธานเครือข่ายสื่อศิลปวัฒนธรรมชุมชนอีสาน บอกว่า ของเล่นถือเป็นสื่อกลางที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการส่งเสริมพัฒนาการสำหรับเด็กในทุกๆ ด้านทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา เนื่องจากการเล่นของเล่นทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ทักษะต่างๆ ที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต ซึ่งประโยชน์จากการเล่นของเล่นสำหรับเด็กนั้นคือ เด็กได้ออกกำลังกาย ฝึกความว่องไวของอวัยวะต่างๆ ฝึกความสามารถในการใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า เกิดพัฒนาทักษะการควบคุมการไขว่คว้าของมือเล็ก - มือใหญ่ ทำให้ร่างกายแข็งแรง เกิดความสนุกสนาน ร่าเริง ช่วยผ่อนคลายอารมณ์ ความตึงเครียด เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่นเลียนแบบผู้ใหญ่ หรือเลียนแบบชีวิตความเป็นอยู่ในท้องถิ่น เป็นสื่อกลางในการถ่ายทอดวัฒนธรรมจากผู้ใหญ่สู่ลูกหลาน ในเรื่องของความเชื่อ ประเพณี ค่านิยม คุณธรรม จริยธรรม สุนทรียภาพ คุณค่า ความดีงาม







นางการเกตุ สมุหทัย



## การประยุกต์ศิลปวัฒนธรรม และ ภูมิปัญญาท้องถิ่น

การประยุกต์ใช้ศิลปวัฒนธรรม และภูมิปัญญาท้องถิ่น เหล่านี้มีหัตถกรรมของธรรมชาติที่จะสร้างโลกแห่งอนาคตเพราะเด็กในช่วงวัยนี้เป็นระยะที่เด็กจะเกิดการเรียนรู้มากที่สุดในชีวิต ไม่เพียงแต่คุณครูในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเท่านั้นที่ต้องใส่ใจและมองหาลิงตี่ๆ ที่อยู่รอบตัวมาปรับใช้กับเด็กๆ แต่พ่อแม่ผู้ปกครองเองก็มีส่วนสำคัญมากไม่แพ้กัน ที่จะส่งเสริมให้เด็กมีสุขภาพะสมวัยทุกด้าน และเมื่อนำศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้านที่มีมาสอนพร้อมกับสร้างการมีส่วนร่วมร่วมกันเด็กจะมีพัฒนาการด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์จิตใจ และสังคมควบคู่กันไป เป็นการสานสายใยแห่งความรักให้เกิดขึ้นกับเด็ก ผู้ใหญ่ เพื่อนที่โรงเรียน เพื่อนบ้านและคนรอบข้างได้อีก...

“เมื่อนำศิลปวัฒนธรรมและภูมิปัญญามาประกอบกันให้เป็นสื่อการเรียนการสอนที่เหมาะสมกับวัยของเด็กในช่วงวัยนี้ แล้วนำวัสดุที่เหลือใช้จากธรรมชาติ ที่ทำได้เองรอบบ้าน และรอบๆ ชุมชน มาสร้างสรรค์เป็นสื่อต่างๆ แล้วนำเรื่องเล่า, นิทาน, เพลง, ละคร, ภาพวาดและอื่นๆ มาช่วยเสริมสร้างจินตนาการ คิด วิเคราะห์ พัฒนาสมองให้กับเด็ก การเล่นการสร้างสรรค์ก็ยิ่งทำให้กล่อมเนื้อทุกส่วนได้รับการพัฒนาไปด้วย ที่สำคัญเด็กๆ ได้คิด ได้ทำ ได้แสดงออก แค้นนี้ก็ทำให้เกิดการมีส่วนร่วมและอยู่ร่วมกับเพื่อนๆ และสังคมได้” นางสุมาลี สุวรรณกร บอก

ทั้งหมดนี้การันตีได้จาก นางการเกตุ สมุหทัย คุณครูจากโรงเรียนอนุบาลเทศบาลตำบลท่าวาฬ จังหวัดเชียงราย บอกว่า ไม่เคยคิดมาก่อนเลยว่าใบไม้ 1 ใบ วัสดุธรรมชาติต่างๆ จะสามารถนำมาเป็นสื่อได้ ส่วนภูมิปัญญาต่างๆ ที่มีบางครั้งก็หลงลืมไปแล้วว่าเคยมีอยู่ เมื่อได้มาเรียนรู้ว่าทั้งหมดเหล่านี้สามารถนำกลับมาเป็นสื่อเพื่อพัฒนาเด็กๆ ได้ จากนั้นจะกลับไปศึกษาค้นคว้าและพัฒนาให้เด็กๆ ให้ได้เรียนรู้จากวัสดุธรรมชาติภูมิปัญญาชาวบ้านให้มากยิ่งขึ้น เมื่อปฏิบัติได้จริง เรียนรู้ได้จริง คิดว่าเด็กๆ จะต้องมีความสุขกับกิจกรรมที่จะจัดให้แน่นอน

จากใบไม้ กิ่งไม้  
และของเหลือใช้ ในชุมชน  
มาเป็นตัวละคร  
มาเป็นสื่อการเรียนการสอน....  
จากเรื่องราวในชุมชน  
จากสิ่งต่างๆ รอบตัว มาเป็นเพลง  
มาสร้างความสุขสนุกสนาน  
และการเรียนรู้....

และเมื่อพร้อมแล้ว... มองไปรอบๆ ตัวมาสร้างสรรค์ให้เป็น  
หัตถกรรมแห่งสื่อเพื่อเด็กๆ กันเถอะ...

เด็กๆ ค่ะ..... ได้ยินไหมคะ  
วันนี้คุณครูจะมาเล่านิทานเรื่อง เอ๊ะ...! อะไรเอ่ย...  
เด็กๆ ตั้งใจดูนะ  
...เด็กๆ ค่ะ อะไรเอ่ย...  
(.....) เก่งมากเลยคะ  
ปรบมือให้ตัวเองหน่อย....





# เมืองในดิน เหนือ **บ้าน**

ดินแดนแห่งการสื่อสารไร้กรอบจินตนาการ

“ ด้วยสภาวะสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว แต่ขาดซึ่งความเท่าเทียมกันในสังคมทำให้ความเจริญของบ้านเมืองไม่ได้เข้าถึงทุกพื้นที่ส่งผลกระทบต่อคนหลายกลุ่มพบเจอปัญหาทางเศรษฐกิจ ผู้คนเป็นหนี้ พ่อแม่แยกทางกลุ่มเด็กและเยาวชนจึงกลายเป็นกลุ่มที่น่าเป็นห่วง และสมควรที่จะเฝ้าระวังที่สุดเพราะการที่เด็กและเยาวชนเติบโตมาในสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยนั้นอาจทำให้เยาวชนเหล่านั้นกลายเป็นผู้ใหญ่ที่มีปัญหาได้ในอนาคต ”

โรงเรียนประชานุเคราะห์ 56 อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน เป็นโรงเรียนหนึ่งที่มีเด็กด้อยโอกาสจากทั่วทั้งจังหวัดน่านมาอยู่ร่วมกัน ซึ่งเด็กแต่ละคนจะมีปัญหาที่แตกต่างกันออกไป ด้วยความไม่เท่าเทียมกันของกลุ่มนักเรียนในโรงเรียน ที่มีอยู่หลายกลุ่มด้วยกัน คือ **กลุ่มแรก** เป็นกลุ่มที่ต้องช่วยเหลืออย่างเร่งด่วน เป็นเด็กที่ตกอยู่ในภาวะที่ถูกกระทำ เช่น การถูกละเมิดทางเพศ อยู่ในคดีความ อยู่ในชั้นศาล เมื่อเด็กถูกส่งมาอยู่ในโรงเรียน ทุกคนจะใช้ชีวิตปกติแบบเด็กทั่วไป โดยที่ไม่มีใครรู้ว่าเด็กในกลุ่มนี้มาจากอะไรมาบ้าง **กลุ่มที่ 2** ก็คือกลุ่มเด็กกำพร้า เด็กที่ไม่มีผู้ปกครองดูแล เด็กเร่ร่อน เด็กต่างดาว เด็กยากจน และ**กลุ่มที่ 3** คือกลุ่มเด็กชาติพันธุ์ เด็กกลุ่มนี้เป็นเด็กที่อยู่ตามตะเข็บชายแดนจังหวัดน่าน เป็นกลุ่มที่อายๆ แต่มีจำนวนเด็กมากกว่า 10 ชาติพันธุ์ตั้งแต่มูล





ชาติพันธุ์ดั้งเดิม อย่าง ขมุ, ถิ่น (ลัวะ) กลุ่มที่มีอิทธิพลสูงในเรื่อง เศรษฐกิจ การเมือง ก็คือ ไทยวน, ไทยพวน กลุ่มชาติพันธุ์ที่มา ช่วงหลังก็คือ ไทลื้อ กลุ่มพี่น้องม้ง, เมี่ยน แล้วก็มีลาปรีหรือตองเหลือง นอกจากโรงเรียนประชานาคระห์ 56 จะเป็นที่ให้การศึกษาแก่เด็ก แล้วที่นี่ยังเป็นที่บำบัดรักษาปัญหาในจิตใจของเด็กเหล่านี้ด้วย

## กว่าจะมาเป็นเมืองในดินอินหาน

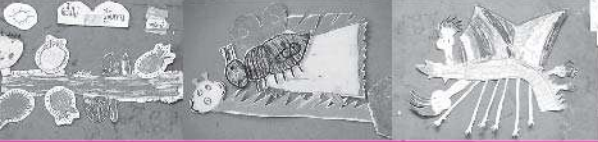
เมื่อ 3 ปีที่แล้ว (พ.ศ.2557) ในระหว่างที่กลุ่มดินน้ำมันได้ทำ โครงการสอนศิลปะเพื่อพัฒนาความคิดริเริ่มสร้างสรรค์แก่เยาวชน “เมืองในดิน” ในเขตพื้นที่ชุมชนป้อมมหากาฬ ชุมชนบ้านบาตร ชุมชนวัดสระเกษ-ตรอกเชียงไต้ และชุมชนสิตา กรุงเทพมหานคร กลุ่มดินน้ำมันได้ชวนอาจารย์ยุทธภูมิ สุประการ ผู้จัดการศูนย์ เรียนรู้ศิลปะโรงเรียนราชประชานาคระห์ 56 ผู้สอนวิชาศิลปะ ด้านทัศนศิลป์ โรงเรียนราชประชานาคระห์ 56 และเยาวชน ในศูนย์เรียนรู้ศิลปะเข้าร่วมกิจกรรม “เมืองในดิน” จากกิจกรรม ได้มีการใช้กระบวนการทางศิลปะมาสื่อสาร แล้วถอดความรู้สึกลง ในจิตใจของเด็กออกมาในรูปแบบของบทเพลง ผลงานศิลปะ ประติมากรรม หรือแม้แต่ของเล่นต่างๆ ที่เด็กจะได้ประดิษฐ์ขึ้นมา เองอย่างสนุกสนาน ซึ่งนั่นทำให้ได้ค้นพบว่า “เด็กในชุมชนมี บุคลิกบางอย่างที่คล้ายคลึงกับเด็กที่ด้อยโอกาสหรือเด็กที่มี ปัญหาในชุมชนชนบท” ...นี่จึงกลายมาเป็นโมเดลเมืองในดิน อินหานในครั้งนี่

## ทำไมโมเดลเมืองในดิน ถึงเชื่อว่า จินตนาการสำคัญกว่าความรู้

...ใครบ้างไม่เคยเป็นเด็กมาก่อน ผู้ใหญ่ทุกคนย่อมต้องผ่าน ช่วงเวลาเหล่านั้น และย่อมต้องรู้ว่าจินตนาการเป็นสิ่งที่ควบคู่ กับวัยเด็กมาเสมอ พื้นที่บางแห่งถูกสร้างขึ้นจากความคิดและ จินตนาการ แม้ว่ามันอาจเกิดขึ้นได้จริงหรือเป็นเพียงความหวัง ทำให้เราได้เห็นความคิดและความฝันบางอย่างที่ถ่ายทอดตัวตน ของพวกเขาเอง แต่บางครั้งมันก็เป็นการสะท้อนสภาพสังคมที่ พวกเขาอยู่ บอกเล่าเรื่องราวหรือเสนอแนะความเห็น เพราะไม่ว่า จะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ ทุกคนบนโลกนี้ต่างมีสังคมในแบบที่ตัวเอง วาดหวังอยากให้ เป็น ไม่ว่าจะ เป็นสังคมที่เคยพบเห็นหรือได้ยิน จากที่ต่างๆ หรือสังคมในอุดมคติ เพียงแต่ติดด้วยเงื่อนไขบางอย่าง ที่ไม่อาจทำให้พวกเขาออกมาได้ สิ่งที่จะช่วยให้พวกเขาอยู่กับมันได้ อย่างไม่มีปัญหาคือการที่ผู้ใหญ่รับรู้ ทำความเข้าใจ และเปิดโอกาส ให้เด็กได้ถ่ายทอดมุมมองและจินตนาการผ่านสภาวะของการสร้าง อาณาจักรในดินที่มีหน้าตาแตกต่างกัน ทั้งจริงจัง ผ่างไปด้วย อารมณ์ขันที่พวกเขาสร้างขึ้นมาจากสมองและสองมือเล็กๆ







# ศิลปะนั้นสำคัญไฉน?...

“กลุ่มดินน้ำมัน” เป็นกลุ่มที่ทำกิจกรรมเกี่ยวกับเยาวชนค่อนข้างจะหลากหลาย โดยเน้นในเรื่องของศิลปะ เอากิจกรรมเกี่ยวกับศิลปะเป็นตัวเชื่อมและเป็นตัวพัฒนาเด็กในหลายๆ เรื่อง หรืออาจจะเรียกได้ว่าใช้ศิลปะบำบัด นพ.ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น เคยให้ความหมายของศิลปะบำบัดไว้ว่า ศิลปะบำบัดเป็นการบำบัดรักษาทางจิตเวชรูปแบบหนึ่ง ที่ประยุกต์ใช้กิจกรรมทางศิลปะเพื่อค้นหาข้อบกพร่อง ความผิดปกติ บางประการของกระบวนการทางจิตใจ โดยใช้ความรู้เกี่ยวกับการประเมินทางจิตวิทยา เพื่อเปิดประตูเข้าสู่จิตใจในระดับจิตไร้สำนึก และเลือกใช้กิจกรรมทางศิลปะที่เหมาะสมช่วยในการบำบัดรักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพให้ดีขึ้น

อาจารย์ยุทธภูมิ สุประการ บอกว่า ศิลปะมันสามารถเล่าความใจของเด็กๆ ได้ เล่าในสิ่งที่เราไม่เห็น เรามองเห็นเด็กแรกก็เห็นแต่ภาพตัวเด็ก แต่ถ้าเมื่อไรที่ให้เราเริ่มทำผลงานศิลปะ สิ่งหนึ่งที่เราจะรับรู้ได้มากกว่า คือ ผลงานศิลปะนั้นจะถ่ายทอดคาแรคเตอร์ หรือรหัสบางอย่างที่ฝังอยู่ในตัวเขาออกมาได้ แล้วมันน่าสนุกที่สุดเมื่อผลงานเหล่านั้นถูกนำมาสื่อสารต่อไปยังผู้ปกครองและชุมชน พื้นที่ของการแลกเปลี่ยนระหว่างกันจึงเกิดขึ้นเป็นการตื่นรู้ร่วมกันและกันได้อย่างมหัศจรรย์



...เมืองในดิน in น่าน ดินแดนแห่งการสื่อสารไร้กรอบจินตนาการ  
...เมืองในดิน ไม่จำเป็นต้องให้วิศวกร สถาปนิก นักการเมือง และอีกสารพัดเครื่องเขียน  
เพราะเมืองในดินก็เหมือนกับเมืองบนดินนั่นแหละ!!  
แต่ทั้งหมดเกิดขึ้นจากจินตนาการที่เด็กๆ อยากให้เกิดขึ้นเป็นเมืองในดิน  
ที่เป็นเมืองที่น่าอยู่ของทุกคน....

มาปีนี้ (พ.ศ.2560) เมืองในดิน in น่าน ได้นำกระบวนการทางศิลปะมาสื่อสาร แล้วถอดความรู้สึกลงในจิตใจของเด็กผ่านงานศิลปะที่เน้นจินตนาการ โดยเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการเป็นเด็กในโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 56 ในระดับชั้นประถมศึกษา แต่เพราะโรงเรียนนี้เป็นโรงเรียนประจำมีเด็กระดับชั้นมัธยมศึกษาด้วย นักเรียนทุกคนต้องกินอยู่ร่วมกันในโรงเรียนตลอด 24 ชั่วโมง เมื่อมีกิจกรรมเข้าไปรุ่นพี่ระดับมัธยมศึกษาที่มีความสนใจจึงได้มีส่วนร่วมเข้ามามีบทบาทเป็นที่เล็งนำร่องทำกิจกรรมที่เกิดขึ้นตลอดทั้งโครงการ



...ได้เวลาย้ายเมือง ผ่านจินตนาการแล้ว...

กิจกรรมเริ่มต้นด้วยการแนะนำตัวเอง รู้จักตัวเอง รู้จักการทำงานศิลปะ จากนั้นต่อมามีกระบวนการบ่มเพาะให้เด็กรวมกลุ่มสังสรรค์เรื่องของศิลปะ ทดลองหารูปแบบที่ถนัด เพื่อนำศิลปะมาใช้เป็นสื่อในการเล่าเรื่องราวที่อยู่ในใจออกมา บางคนก็เล่าเรื่องของตนเอง บางคนก็เล่าเรื่องของครอบครัว หรือเพื่อน ๆ ที่อยู่ด้วยกัน ผลตอบรับในขั้นนี้คือเด็กๆ สนุกที่ได้ทำกิจกรรม เพลิดเพลินไปกับการทำกิจกรรมร่วมกับรุ่นพี่และบุคลากรภายนอก







“จินตนาการ” “ความฝัน” “แรงบันดาลใจ”  
คือ ต้นทุนพลังงานภายในของชีวิตคนเรา  
เมื่อหัวใจเรามี 3 สิ่งนี้ มันจะทำให้เราไม่กลัว  
สิ่งใดอีก เพราะมันจะทำให้เราเกิดความเชื่อ  
ในพลังชีวิต เกิดความเชื่อในตนเอง

โลกภายนอกกับโลกแห่งความเป็นจริงในตอนนั้นมันช่างไกลห่างจนวาย จนเรากลัวที่จะก้าวต่อไป

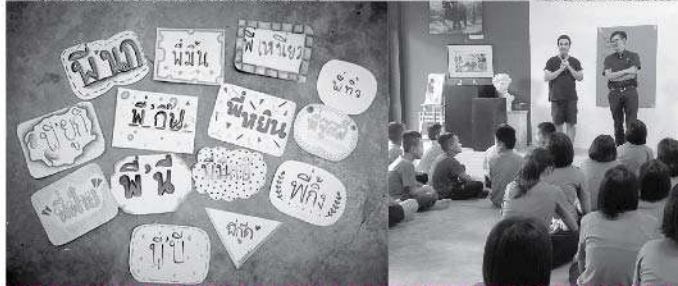
...เมื่อมีโอกาสหนีจากโลกแห่งความเป็นจริง เข้าสู่โลกแห่งจินตนาการ...เข้าสู่หัวใจของเด็กน้อย การสร้างพื้นที่ที่สมมุติ คือดินแดนแห่งฝัน ดินแดนแห่งจินตนาการ ดินแดนแห่งอุดมคติ ดินแดนที่มีได้ทุกอย่างที่อยากมี

...มีโอกาสเพียงไม่กี่ครั้งที่จะได้เห็น “หัวใจเล็กๆ ของเด็กน้อย” ได้มีโอกาสปลดปล่อยความคิดปลดปล่อยเรื่องราวที่โหดร้ายที่เคยพบเจอมา แล้วเข้าสู่โลกที่พวกเขาอยากพบอยากเจอ

...เมืองแห่งนี้จึงเต็มไปด้วยจินตนาการจากความคิด และความสุขของพวกเขา มาเป็น ... “เมืองในดิน อิน น่าน” ครั้งนี้...

หลายคนเคยบอกไว้ว่า “คนเราไม่สามารถเลือกเกิดได้แต่ทุกคนเลือกที่จะเป็นได้” เด็กด้อยโอกาสและเด็กที่พบเจอปัญหาต่างๆ ของที่นี่ เขายังไม่สามารถเลือกเป็นได้อย่างที่เขาต้องการ ชีวีวัยยังต้องพบเจอกับเรื่องราวและเหตุการณ์มากมายมากกระทบจิตใจตั้งแต่อายุน้อย จึงจำเป็นอย่างไร้ที่เขาเหล่านี้ต้องได้รับการเยียวยา เพื่อเขาจะได้เติบโตไปเป็นทรัพยากรที่ดีและแข็งแรงให้กับประเทศชาติต่อไป”

ซึ่งอาจารย์ยุทธภูมิ สุประการ บอกต่อว่า กิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นของ “เมืองในดินอินน่าน” จึงเป็นเหมือนความหวังที่จะทำให้สภาพจิตใจของเด็กๆ เหล่านี้เกิดการเปลี่ยนแปลง เพราะเราเชื่อว่า “งานศิลปะ” จะขัดเกลาและเติมเต็มช่องว่างมืดดำให้สว่างสดใสขึ้น จนสามารถเข้าไปทลายกำแพงในจิตใจของเด็กให้เขากลายเป็นคนที่มั่นใจในตัวเอง มีสุนทรียภาพในเรื่องของจินตนาการโดยใช้ศิลปะเป็นตัวยึดโยงในการสื่อสาร สามารถใช้ศิลปะมาสื่อสารกับเพื่อนฝูง และคนรอบข้างมากขึ้น สุดท้ายเมื่อเด็กเปิดใจและยอมรับได้มากขึ้น กล้าที่จะสื่อสาร ครูผู้สอนเองก็สามารถเข้าไปจัดกระบวนการเรียนการสอนกับเด็ก เข้าถึงและเข้าใจเด็กได้ลึกซึ้งมากขึ้น



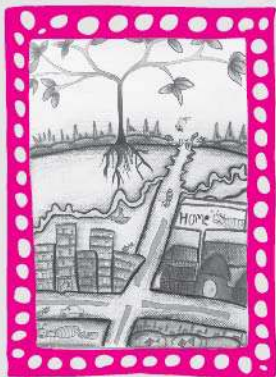
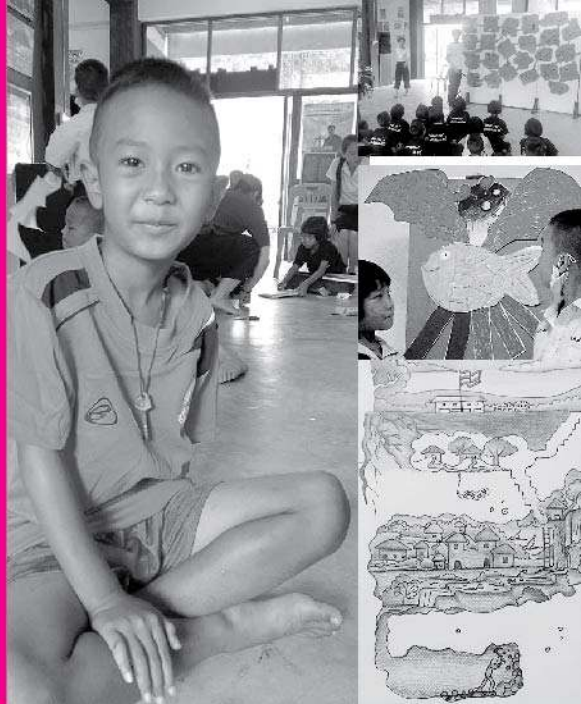
ด้านนางสาวชนรส เต็มศักดิ์เจริญ (พี่หยิน) ผู้ก่อตั้งกลุ่มดินน้ำมัน บอกว่า กลุ่มดินน้ำมันได้สร้างมิติใหม่ในการทำงานร่วมกับเยาวชนระดับมัธยมศึกษาเพื่อสร้างแนวร่วมในการดำเนินกิจกรรมให้กับน้องๆ ชั้นประถมศึกษา ที่โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 56 จากการจัดกิจกรรมเมืองในดิน in น่าน ทำให้เด็กๆ เกิดความเพลิดเพลินสนุกสนาน มีจินตนาการในการสร้างสรรค์ผลงานโดยไม่มีขีดจำกัดกับกรอบและกฎเกณฑ์ใดๆ มากขึ้น เด็กบางคนได้ค้นพบตัวเองว่าสามารถเต้นได้ วาดรูปได้ และสามารถมองเห็นตัวเองมากขึ้น โดยไม่แบ่งว่าใครเป็นพวกใคร เพิ่มพูนทักษะในการเข้าถึงคนมากขึ้น เคารพกติกาในการทำกิจกรรม ด้วยกระบวนการทางศิลปะที่เข้าไปช่วยขัดเกลาสภาพจิตใจ ทำให้เด็กๆ เต็มใจที่จะสื่อถึงความต้องการของตัวเองออกมาโดยไม่ปิดกั้น





ธนฝน แส่นเชื่อน

ส่วนนางสาวธนฝน แส่นเชื่อน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 รุ่นพี่ที่เป็นแนวร่วมในการดำเนินกิจกรรมให้กับน้องๆ ชั้นประถมศึกษา ซึ่งมีโอกาสได้สร้างเมืองในดินของตัวเองด้วย พูดถึงผลงานตัวเองว่า ตนได้วาดภาพชื่อว่า หมู่บ้านในดินแดนสมมุติ โดยภาพนี้สื่อถึงชีวิตของเด็กคนหนึ่งที่ยากมีพื้นที่ส่วนตัวเป็นของตัวเอง มีจินตนาการที่ไม่มีขอบเขต ใช้ชีวิตอยู่แบบอิสระอยู่กับธรรมชาติ โดยมีที่ดินเป็นตัวหลักในดินแดนสมมุติแห่งนี้ โดยตนอยากให้มีหมู่บ้านเกิดขึ้นได้ดิน ถ้าเมืองบนดินเกิดความวุ่นวายเราก็สามารถหนีลงไปอยู่เมืองในดินได้ แล้วปล่อยตนเองอย่างอิสระ ไม่ต้องมาใช้ความคิดอะไรมากมายใช้พื้นที่เมืองในดินเป็นที่ผ่อนคลาย



“จินตนาการเมืองในดิน” โดย วารีย์ บุญวัน

เช่นเดียวกับกับนางสาววารีย์ บุญวัน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 รุ่นพี่อีกคนบอกว่า ตนเองได้วาดภาพเมืองในดินว่า “จินตนาการเมืองในดิน” ที่เปรียบเสมือนเป็นตัวแทนของตัวเอง โดยเมืองในดินนั้นจะมีทุกอย่างที่ต้องการ มีบ้าน มีออฟฟิศ มีธรรมชาติรวมกันอยู่ในนั้น มีความรัก มีความเมตตา มีความสงบสุข เมืองใต้ดินนี้มีแต่ความสงบ รักใคร่ ปองดองกัน ซึ่งหาได้ยากจากเมืองบนดินเพราะทุกคนมักแต่จะแก่งแย่งแข่งขันกัน



นางสาวเจตินันท์ มารัต นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก็เป็นอีกคนหนึ่งที่ร่วมกิจกรรมครั้งนี้และบอกว่า เมืองใต้ดินในจินตนาการของตนนั้นเป็นพื้นที่เล็กๆ ที่มีธรรมชาติสวยงาม มีสัตว์เป็นเพื่อน ถึงจะดูเล็กก็น่ากลัว แต่ก็จะมีไฟสลัวๆ อยู่แต่ที่นั่นก็เต็มไปด้วยความสุข จะใช้ชีวิตอย่างไรก็ได้ โดยที่ไม่ต้องมีการอบมากำกับไว้ ไม่ต้องไปคอยแย่งชิงดีชิงเด่นกับใครเหมือนเมืองบนดิน



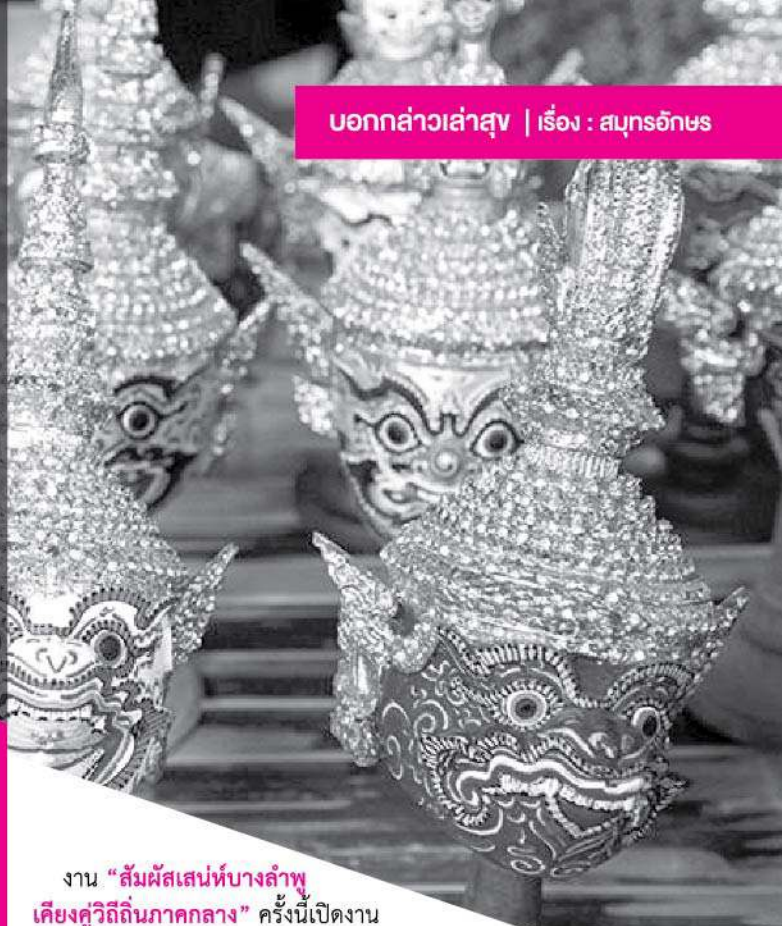
เจตินันท์ มารัต

ซึ่งนี่ก็เป็นเพียงแค่ภาพและจินตนาการส่วนหนึ่งเท่านั้นที่เกิดขึ้นทั้งในกลุ่มเด็กในระดับประถมศึกษา และรุ่นพี่ระดับชั้นมัธยมศึกษา ผ่านงานศิลปะสะท้อนมุมมองแนวคิดของเด็กและเยาวชนบนพื้นที่พหุสังคมเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจและความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของตนผ่านพื้นที่สมมุติ “เมืองในดิน in น่าน” กรณีศึกษาที่เกิดขึ้นที่โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 56 อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน และทั้งหมดนี้จะถูกรวบรวมเป็นหนังสือกรณีศึกษาเพื่อเป็นพื้นที่ต้นแบบในการทำงานด้วยกระบวนการการใช้ศิลปะเข้าไปเปลี่ยนแปลงในพื้นที่อื่นๆ ต่อไป ติดตามฉบับเต็มเร็วๆ นี้

พวกเขาคิดแบบนี้ แล้วคุณและคิดอย่างไร... จะลงไปอยู่ใต้ดินกันไหม แล้วถ้าจะลงไป เมืองในดินของคุณจะเป็นอย่างไร คล้ายหรือเหมือนกันกับน้องๆ กลุ่มนี้หรือเปล่า? คุณเท่านั้นที่จะตอบได้...



# สัมผัสเสน่ห์ บางลำพู เคียงคู่วิถีถิ่น ภาคกลาง



เมื่อไม่นานมานี้เครือข่ายสื่อศิลปวัฒนธรรม  
สร้างเสริมสุขภาพ ภาคกลาง ร่วมนำชุดการแสดง  
จากพื้นที่มาร่วมไว้ในงาน “สัมผัสเสน่ห์บางลำพู  
เคียงคู่วิถีถิ่นภาคกลาง” เพื่อเป็นการอนุรักษ์  
ฟื้นฟู ภูมิปัญญาท้องถิ่น วัฒนธรรม ประเพณี  
วิถีชีวิต สิ่งแวดล้อม ส่งต่อให้กับอนุชนรุ่นหลัง  
รับช่วงสืบสานให้คงอยู่คู่สังคมไทยต่อไป

งาน “สัมผัสเสน่ห์บางลำพู  
เคียงคู่วิถีถิ่นภาคกลาง” ครั้งนี้เปิดงาน  
ด้วยนายมานพ แยมอุทัย ผู้ทรงคุณวุฒิ สำนักงาน  
กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับ  
นายรินทร์ ทิจะยัง ผู้อำนวยการการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.)  
สำนักงานกรุงเทพ, นายชลทิตย์ ไชยจันทร์ ตัวแทนกรมธนารักษ์,  
นายวุฒิชัย บุญสิทธิ์ ผู้อำนวยการเขตพระนคร, นางอรสา ศิลปรี  
ประธานประชาคมย่านบางลำพู, นายสิทธิชัยผลหิตตานนท์ ประธาน  
ประชาคมพื้นที่ย่านบางลำพู และเครือข่ายต่างๆ มาร่วมงานอย่างคับคั่ง

ภายในงานได้สัมผัสกับเรื่องราวประวัติศาสตร์ต่างๆ ในย่านบางลำพู  
การ Workshop ของดีชุมชนทั้งงาน อาทิ การปักชุดโขน การแทงหยวก  
การทำข้าวต้มน้ำวัน การทำโรตีสายไหม อีกทั้งยังมีภาคีเครือข่ายการทำงาน  
สื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพภาคกลาง ทั้งจากจังหวัดราชบุรีมาสาธิต  
การทำสบู่จากนมสด การทำโยเกิร์ต, การประดิษฐ์เรือจิว ทำวาว ประดิษฐ์  
พวงกุญแจน่ารักๆ จากเครือข่ายตลิ่งชัน, การวาดภาพ (ไม่เหมือน) จากน้องๆ  
ชุมชนนางเลิ้ง และอื่นๆ อีกมากมายที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น วิถีชีวิตที่  
เกิดขึ้นจริงๆ ในชุมชนทั้งสิ้น

สำหรับการแสดงทางวัฒนธรรมมีการแสดงโขน จากบ้านดุริยประณีต,  
การแสดงลิเก จากคณะศิษย์หอมหวล, การแสดงต๋อยมวยการแสดงจาก  
ชนชาติพันธุ์ จ.กาญจนบุรี, การบรรเลงดนตรีไทย, การแสดงละครเยาวชน,  
ชมบทเพลงและการแสดงจินตลีลา, การขับร้องประสานเสียงเพลงเพื่อพ่อ  
และการแสดงสินไซ หมอลำ 100 ปี และหนังประโมทัย สินไซ จากเยาวชน  
ภาคอีสาน ซึ่งผู้ที่ไม่ได้ไปร่วมงานสามารถชมกิจกรรมและการแสดงทั้งหมด  
ย้อนหลังได้ที่แฟนเพจ @artculture4h (แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรม  
สร้างเสริมสุขภาพ สสส.) [www.facebook.com/artculture4h](http://www.facebook.com/artculture4h)  
บอกได้คำเดียวเลยว่า “จุใจ” มากๆ







# ศิลปิน จิตอาสา พลังแผ่นดิน



ศิลปินสร้างสุข วัฒนธรรมล้านสายใย ภูมิปัญญาไทย  
ยั่งยืนฉบับนี้เป็นการเก็บตกมาฝากจากกลุ่มเครือข่าย  
สื่อศิลปวัฒนธรรมภาคกลางที่ได้ดำเนินการโครงการ  
ศิลปินจิตอาสาพลังแผ่นดินศิลปินสร้างสุขตามรอยพ่อเพิ่ม  
ศักยภาพพลังเยาวชนจิตอาสาจากชุมชนสู่สังคม

โครงการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการไว้อาลัยและร่วมน้อมรำลึก  
ในพระมหากรุณาธิคุณในหลวงรัชกาลที่ ๙ ทั้งเป็นแรงบันดาลใจให้  
ศิลปินจิตอาสาทำความดีเพื่อตนเอง ชุมชน สังคม และประเทศชาติ  
พร้อมสร้างกลไกการทำงานภายใต้กระบวนการจิตอาสาผ่านชุมชน  
และเป็นศิลปินจิตอาสา

โดยกิจกรรมนี้เกิดขึ้นในช่วงเดือนตุลาคมที่ผ่านมา ทั้งในชุมชน  
ศูนย์การค้า สถานที่ราชการต่างๆ ที่ประชาชนเข้าถึงและมีส่วนร่วมได้

อาทิ ห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัล เวิลด์, เดอะมอลล์ บางกะปิ, เดอะมอลล์  
บางแค, ศูนย์การค้าตะวันนา, วัดมิ่งมิตรนิคมการาม (วัดน้อย), เทศบาล  
ตำบลสำโรง จังหวัดสมุทรปราการ และสถานที่อื่นๆ อีกมากมาย

งานนี้มีศิลปินจิตอาสาเข้าร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนมาก อย่าง  
ชัยชนะ บุญนะโชติ เป็นศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง ปี  
2541, นคร ถนอมทรัพย์ ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง  
ลุนเฒ่า หรือชื่อในวงการว่า สันติ ลุนเฒ่า เป็นข้าราชการทหารชาวไทย  
และศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง ประจำปี พ.ศ. 2558,  
สตีล รุ่งโพธิ์ทอง, วินัย พันธุรักษ์, หัสพงษ์ วงษ์ศรีวิลาศ,  
ปรีศญา คูหา मुख และศิลปินอื่นๆ อีกมากมาย รวมถึงน้องๆ เยาวชน  
แกนนำที่ร่วมโครงการศิลปินสร้างสุข สามารถชมภาพบรรยากาศ และ  
สารจากศิลปินจิตอาสาพลังแผ่นดินที่ส่งต่อถึงในหลวง รัชกาลที่ ๙  
ได้ที่ [www.youtube.com/artculture4health](http://www.youtube.com/artculture4health)

(ยูทูป = แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ)









# ทำพระร้อยปี ในความทรงจำ



นายนิสฤทธิ์ อนุตรอังกูร



คลอดแล้วหนังสือทำพระร้อยปีในความทรงจำ หนังสือที่รวบรวมสืบค้นประวัติของชุมชนทำพระเมืองเก่าย้อนรอยไปประมาณหนึ่งร้อยปีที่ผ่านมา ในเล่มมีการรวบรวมทั้งเนื้อหาประวัติทำพระ ของดีทำพระ สถานที่ท่องเที่ยวที่สำคัญของตำบลท่าพระ อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น

“หนังสือทำพระร้อยปีในความทรงจำ” หนังสือที่บอกเล่าเรื่องราวของชุมชนทำพระเล่มนี้ นายพิสุทธิ อนุตรอังกูร นายกเทศมนตรีตำบลท่าพระ บอกว่าหนังสือเล่มนี้จัดทำขึ้นภายใต้การทำงานในโครงการสปาร์คยู ปลูก-ใจ-เมืองที่เทศบาลตำบลท่าพระ อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น การจัดพิมพ์ครั้งนี้ต้องการทำไว้เพื่อนำข้อมูลดิบของประวัติศาสตร์ชุมชนที่จัดแสดงในสำนักงานสถานีรถไฟท่าพระ สถานีรถไฟที่ชาวชุมชนท่าพระได้นำมาเป็นสมบัติของชาวชุมชน

ผู้ที่เกี่ยวข้องมากมาย ด้วยเนื้อหาที่เจาะลึกหลากหลายเรื่อง บางเรื่องราวมีเพียงผู้เฒ่าผู้แก่เท่านั้นที่จะรู้ แต่หนังสือเล่มนี้ได้นำมาบอกเล่าแบบหมดเปลือก ซึ่ง “ผู้สนใจติดต่อขอรับด้วยตนเองที่สำนักปลัดเทศบาล สำนักงานเทศบาลตำบลท่าพระ ได้ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป (หนังสือมีจำนวนจำกัด) และหากใครที่ขอรับไม่ทันสามารถหาอ่านได้ที่เทศบาลตำบลท่าพระเช่นกัน” นายพิสุทธิ อนุตรอังกูร บอก

สำหรับใครที่สนใจในเรื่องราวรากเหง้า และความเป็นมาของท่าพระว่ามีได้อย่างไร และมีอะไรดีบ้าง?... หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวม และสืบค้นประวัติของชุมชนท่าพระเมืองเก่าย้อนรอยไปประมาณหนึ่งร้อยปีเอาไว้

ด้วยการเรียบเรียงและช่วยสร้างรูปแบบในการนำเสนอออกมาอย่างสวยงามและดูน่าสนใจ โดยคุณสมชาติ สุวรรณกร ประธานเครือข่ายสื่อศิลปวัฒนธรรมชุมชนภาคอีสาน และ





# ไขปัญหาประลองปัญญาภัย การร่วมแฮร์ “ความดี”

ไขปัญหาประลองปัญญา

ไขปัญหาประลองปัญญาฉบับนี้อายากอยากชวนท่านผู้อ่านมาร่วมแชร์ความดีร่วมกับโครงการ “D7Days ทำดีทำได้ทุกวัน เริ่มต้นวันนี้” เพียงแต่เขียนเรื่องราวความดีที่คุณทำแล้วรู้สึก “สุขใจ” พร้อมกับบอกเหตุผลว่าคุณรู้สึก “สุขใจ” นั้นเป็นเพราะอะไร?

เรื่องราวดีๆ เรื่องใดประทับใจแล้วได้เผยแพร่ที่แฟนเพจ “แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.” จะได้รับเสื้อสวยๆ “สื่อเป็นโรงเรียนของสังคม” สีดำ ฟรี!! ทันที

เขียนเสร็จแล้วส่งรูปชิ้นนั้น พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจนส่งมาที่ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ที่อยู่ 979/118 ชั้น 34 อาคารเอสเอ็ม ทาวเวอร์ ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร 10400

(วงเล็บมุมของว่า ไขปัญหาประลองปัญญา)

หรือส่งมาทางอีเมลได้ที่ : ruethairat.jah@gmail.com  
ก่อนวันที่ 15 มกราคม 2561

ความดีที่เคฯทำแล้วฉัน ‘ฮาใจ’ ตีว....



ติดตามรายชื่อผู้ที่โชคดีได้รับรางวัล และเฉลยของฉบับที่ผ่านมาได้ที่ [www.facebook.com/art.culture4h](http://www.facebook.com/art.culture4h)

ประกาศ! สำหรับผู้ที่สนใจสมัครเป็นสมาชิกรับ  
จุลสารศิลปสร้างสุขหรือยกเลิการเป็นสมาชิก  
แจ้งได้ที่ [ruethairat.jah@gmail.com](mailto:ruethairat.jah@gmail.com)



# ศิลปินจิตอาสาพลังแผ่นดิน



ศิลปินบรรยายคดีและสารจากศิลปินอาสาพลังแผ่นดิน  
ส่งต่อกัน... ในหลวง รัชกาลที่ ๙



เพื่อเป็นการน้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณในหลวงรัชกาลที่ ๙  
มาชมศิลปินบรรยายคดีและสารจากศิลปินอาสาพลังแผ่นดิน  
มาชมกันว่า ศิลปินแต่ละคนส่งสารเรื่องใดถึง... ในหลวง รัชกาลที่ ๙ บ้าง...

YouTube | แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรม สร้างเสริมสุขภาพ

ศิลปิน จิตอาสาพลังแผ่นดิน

1:34 / 5:31 | ช่วยจำแนก (อี๊ด วงศ์สาย) : ศิลปิน ร้อย

ศิลปินจิตอาสาพลังแผ่นดิน

แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรม สร้างเสริมสุขภาพ - 1 / 17

- 1. วันนี้ วันรำลึก ร. ๙ ในใจชน : ศิลปินจิตอาสาพลังแผ่นดิน แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรม สร้างเสริมสุขภาพ... 2:14
- 2. อี๊ด แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรม สร้างเสริมสุขภาพ... 5:32
- 3. เพลงวงโมโหโลก และ เพลงมีคู่ โอด ครุฑ นคร กนธมพิพิธ และ เพลงมีคู่ศิลปวัฒนธรรม สร้างเสริมสุขภาพ... 7:28
- 4. มริตญา อหวน (แม่มอ AF10) : ร. ๙ ในใจชน : ศิลปินจิตอาสาพลังแผ่นดิน แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรม สร้างเสริมสุขภาพ... 4:04
- 5. สลิส เพลงของ ร. ๙ ในใจชน : ศิลปินจิตอาสาพลังแผ่นดิน แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรม สร้างเสริมสุขภาพ... 1:5:35
- 6. ชัยชนะ โยธิต : ร. ๙ ในใจชน : ศิลปินจิตอาสาพลังแผ่นดิน แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรม สร้างเสริมสุขภาพ... 4:51

1. สำญา ช่วยจำแนก (อี๊ด วงศ์สาย) : ร. ๙ ในใจชน : ศิลปินจิตอาสาพลังแผ่นดิน

ที่ YouTube Channel : [www.youtube.com/artculture4health](http://www.youtube.com/artculture4health)  
กดติดตาม (SUBSCRIBE)  
เพื่อรับข่าวสารและชมคลิปใหม่ๆ อย่างต่อเนื่อง คลิกเลย...

