



อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน **วิถีใหม่** New Normal

ศิลปะ คือทางลับ

ศิลปะสร้างสุข วัฒนธรรมสานสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน

ฉบับที่ 53 เดือนกรกฎาคม-สิงหาคม 2563

www.artculture4health.com



- 10 "บางคำพูดของฉัน" และวันนั้นที่นิวเจอร์ซีย์
- 14 ประกาศผลและมอมของทีระลึ้ก Virtual Run
- 16 Stay Home Stay Safe Covid-19
- 21 พลังลมที่สูงสุดในโลก
- 23 มาแชร์กันว่า "การดำเนินชีวิตใหม่" ของคุณเป็นอย่างไร?



เปิดบ้าน... ศิลปะสร้างสุข



สวัสดีครับภาคีเครือข่ายการทำงานและผู้ที่ติดตามกิจกรรมต่างๆ ของแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โควิด-19 ที่ขยายพื้นที่ไปทั่วโลก แม้ตอนนี้เราได้มีมาตรการผ่อนคลายเป็นบ้างแล้ว แต่เราก็ยังคงต้องป้องกันและดูแลตัวเองต่อไป



ในรูปแบบของชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) เป็นแนวทางที่หลากหลาย คนจะต้องปรับเปลี่ยนชุดพฤติกรรมแบบเดิมๆ เพื่อรับมือกับไวรัสชนิดนี้ ซึ่งนั่นทำให้เราต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบวิถีชีวิตไปพร้อมกันทั่วโลก จากที่เคยออกจากบ้านเพื่อไปทำงาน ไปโรงเรียน แต่ต้องหันมาทำทุกอย่างที่บ้าน เมื่อออกจากบ้านต้องใส่หน้ากากเพื่อป้องกันโรค ต้องเว้นระยะห่างสำหรับบุคคล ล้างมือบ่อยๆ นาน 20 วินาที เช็ดมือด้วยแอลกอฮอล์หรือสบู่ทุกครั้ง อีกทั้งยังเป็นช่วงเปิดเทอมของนักเรียน นักศึกษาแล้ว การเฝ้าระวังและการป้องกันไม่ให้ไวรัสนี้กลับมาระบาดใหม่อีกครั้ง ทุกๆ โรงเรียน ทุกๆ สถานศึกษาจึงต้องมีมาตรการออกมากุมเข้ม เข้มงวดมากขึ้นด้วยเช่นกัน ในการทำกิจกรรมหรือมีคนมารวมกลุ่มกันมากๆ จึงต้องคิดและดูแลมากขึ้นตามไปด้วย เฉกเช่นเดียวกันกับการดำเนินงานในโครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน ลด หวาน มัน เค็ม เพิ่มผักและผลไม้ ปีที่ 4 ที่กำลังจะเกิดขึ้นในปีที่จะมาด้วยรูปแบบของ “New Normal” เช่นกัน แต่จะเป็นแบบไหน อย่งไรนั้นติดตามได้ในฉบับครับ

ไม่เพียงแต่โครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน เท่านั้นที่เราเน้นย้ำและทำต่อไปไม่หยุดยั้งแม้สถานการณ์บ้านเมืองยังไม่เข้าที่เข้าทางก็ตามแต่เราก็จะยังคงเดินทางหน้าทำงานเพื่อให้สังคม เพื่อชุมชนอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นโครงการชุมชนสามดีวิถีสุข พื้นที่สร้างสรรค์สุขภาพสู่การจัดการตนเอง ด้วยวิสาหกิจชุมชนเพื่อสังคม (สื่อศิลปSSE), โครงการสปาร์คยูปลูกใจเมือง, โครงการสื่อเป็นโรงเรียนของสังคม และอื่นๆไม่ว่าสถานการณ์จะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรก็ตามเพียงแค่ว่าเราพร้อมกันฟันฝ่าวิกฤตินี้ไปด้วยกัน ผมเชื่อว่าด้วยศักยภาพทุกอย่างที่เรามี ทั้งพลังกาย พลังใจ พลังปัญญา พลังสังคมและพลังทรัพยากร เชื่อว่าไม่นานวิกฤติต่างๆ ที่เกิดขึ้นนี้จะยุติลง และสังคมไทยจะสามารถเดินทางต่อไปโดยไม่สะดุดได้อย่างแน่นอนครับ

นอกเหนือจากกิจกรรมที่เราจะเดินทางไปด้วยกันแล้ว เราต้องขอขอบคุณภาคีร่วมทำงานในโครงการต่างๆ ที่เพิ่งทยอยปิดโครงการไปแล้วเมื่อกลางปีที่ผ่านมา ไม่ว่าจะเป็นโครงการวิ่งสู่ชีวิตใหม่ สตอรี่ Run for new life Story, โครงการ Stay home Stay safe Covid - 19 ซึ่งต้องขอแสดงความยินดีกับผู้ที่ได้รับรางวัล ต่อยอดการทำงานเพื่อสังคมต่อไปของทั้ง 2 โครงการด้วยนะครับแต่จะเป็นใครกันบ้างติดตามได้ในฉบับครับ

นายदनัย หวังบุญชัย
ผู้จัดการ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.

ทั้งนี้ไม่ว่าอะไรจะเปลี่ยนแปลงไปแค่ไหนแต่แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ก็ขอเป็นกำลังใจให้ทุกคน ฟันฝ่าวิกฤติต่างๆ นั้นไปด้วยกัน สู้ไปด้วยกันครับ

#ศิลปะสร้างสุข เราจะอยู่เคียงข้างคุณตลอดไปครับ...



CONTENTS

เรื่อง	หน้า
เปิดบ้านศิลปสร้างสุข	2
เรื่องเด่นประจำฉบับ อย่าปล่อยให้เด็กอ้วนกับการเรียนวิถีใหม่ ปลอดภัยด้วย New normal	4
ส่งต่อความสุข "บางลำพูของฉัน" และวันนั้นที่นิวเวิลด์	10
บอกกล่าวเล่าสุข ประกาศผลและมอบของที่ระลึก Virtual Run Run for new life Story เราทำได้คุณก็ทำได้	14
สื่อศิลปสร้างสุข Stay Home Stay Safe Covid-19	16
เก็บตกมาฝาก ศิลปสร้างสุข วัฒนธรมสานสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน	18
เก็บสุขมาเล่า พลังลบที่สุดในโลก	21
ไขปัญหาประลองปัญญา มาแชรกันว่า "การดำเนินชีวิตใหม่" ของคุณเป็นอย่างไร?	23



10

14



16



18



21



ใบสมัครสมาชิกจุดสารศิลปสร้างสุข
 กรุณากรอรายละเอียดให้ครบทุกข้อ (ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น)

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

(สามารถถ่ายสำเนาได้)

"อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน"



การเรียนรู้วิถีใหม่ ปลอดภัยด้วย New normal

จากผลกระทบของโควิด-19 ทำให้หลายอย่างถูกบังคับให้เปลี่ยนไป การเรียนการสอนก็เช่นกันที่ต้องมีการเปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น นั่นเพราะการศึกษาสำคัญการเตรียมความพร้อมด้านต่างๆ เพื่อให้เด็กและเยาวชนได้รับความรู้ที่เหมาะสมสมวัยอย่างต่อเนื่องเป็นเรื่องที่หยุดหรือชะลอไม่ได้

- *การเรียนการสอนก็ต้องมี*
- *โรคระบาดก็หนักแล้ว*

เพื่อเป็นการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคใช้หวัดและเชื้อโรคต่างๆ โรงเรียน ผู้ปกครองและเด็กๆ ควรพร้อมใจกันในการปรับพฤติกรรมต่างๆ ที่เด็กเคยเป็น ให้มาเป็นแนวทางการเรียนการสอนแบบ New Normal

ซึ่งการเรียนการสอนแบบ New Normal ของเด็กๆ นั้นเป็นแนวทางการป้องกันการติดเชื้อและดูแลตัวเองของเด็กๆ ที่ไม่แตกต่างกับผู้ใหญ่ เพียงแต่ว่าเด็กๆ อาจยังไม่ได้ตระหนักอย่างจริงจัง อาจต้องให้ผู้ใหญ่ช่วยสอนและสร้างความคุ้นเคยให้เด็กๆ จนเกิดเป็นวินัย กลายเป็น New Normal หรือแนวทางการใช้ชีวิตใหม่ เพื่อที่จะ

อยู่ในสังคม โรงเรียน รวมถึงอยู่กับเพื่อนๆ ได้อย่างมีความสุข ปลอดภัยจากโรคร้าย ซึ่งหลักๆ มีแนวทาง ดังนี้

- รักษาระยะห่าง social distancing อยู่ห่างจากเพื่อนๆ คุณครู 1 – 2 เมตร เพราะเราไม่รู้ว่าจะเชื้อโรคต่างๆ อยู่ตรงไหนบ้าง สร้างให้เป็นวิถีชีวิตแบบ Physical distance (ระยะห่างทางกายภาพ)
- นั่งห่างกัน ในระหว่างรับประทานอาหาร โต๊ะอาหารของโรงเรียนควรมีฉากกั้น หรือที่เรียกว่า Food shield แนวทางเดียวกับห้างสรรพสินค้า ป้องกันการไอจาม สลัดอาหารใส่เพื่อนๆ
- สร้างระยะห่างในการเข้าคิวหรือเข้าแถว
- สร้างสุขนิสัย การล้างมือบ่อยๆ
- ไม่เอามือมาจับหน้า จับตาหรือเอามือเข้าปาก เพราะเชื้อไวรัสอาจติดอยู่ตามมือโดยไม่รู้ตัว
- สอนให้เด็กใส่ mask ในทุกที่ โดยเฉพาะในห้องเรียน เพราะส่วนใหญ่ห้องเรียนเป็นห้องแอร์ มีระบบถ่ายเทอากาศที่ปิด ซึ่งอาจมีความเสี่ยงในการติดเชื้อโรคได้
- หากมีเพื่อนที่ไม่สบาย เช่น มีไข้สูงเกิน 37.5 องศา น้ำมูก ไอ



ให้อยู่ห่างๆ และต้องรีบบอกให้คุณครูทราบเพื่อที่จะแยกเด็กออกมา และรีบพาไปตรวจที่โรงพยาบาลอย่างละเอียด

แต่อย่างไรก็ตาม พ่อเป็นเด็กก็ต้องอยากเล่น ต้องอยากอยู่กับเพื่อนๆ รวมกลุ่มกัน ดังนั้นจึงต้องฝึกให้เด็กเข้าใจวิธีในการป้องกัน แล้วนำไปปรับใช้ในกิจกรรมต่างๆ ด้วย อาทิ การใส่ Mask และ Face shield ในโรงเรียน ซึ่งตามหลักการแล้ว การใส่หน้ากากอนามัย ไม่ว่าจะหน้ากากผ้าหรือ Surgical mask จะถือว่ามีประสิทธิภาพที่สุด เพราะการใส่ Face Shield อย่างเดียว อาจยังไม่สามารถป้องกันได้ไม่เท่าเทียมกับหน้ากากอนามัย เนื่องจากยังมีช่องว่างทางด้านล่างและด้านข้างให้เชื้อหลุดรอดมาได้ ดังนั้นถ้าจะใส่อย่างใดอย่างหนึ่ง แนะนำให้ใส่หน้ากากผ้า หรือ surgical mask ดีที่สุด ส่วนถ้าใครอยากใส่ทั้ง 2 อย่างคู่กันก็จะมิดชิดมากขึ้น และป้องกันการติดเชื่อได้มากขึ้น

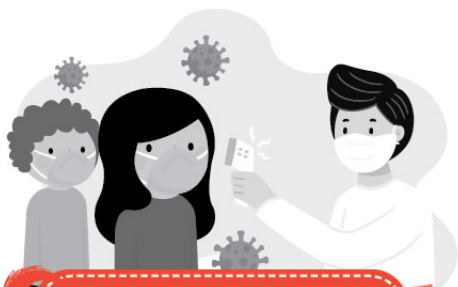
สำหรับโรงเรียนก็เป็นอีกสถานที่ ที่จำเป็นต้องมีมาตรการควบคุมดูแลอย่างเคร่งครัดด้วย อาทิ 1. จักรยะห่างของการเข้าแถว ไม่ว่าจะเคารพธงชาติ แถวเดินเข้าห้อง 2. มีการรักษาความสะอาดของสถานที่ อุปกรณ์เครื่องใช้ทุกชนิด 3. ใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา 4. การจัดแถวโต๊ะเก้าอี้ ในชั้นเรียน ต้องตั้งโต๊ะให้เด็กๆ นั่งในระยะห่าง 1 - 2 เมตร ยกเลิกการจัดโต๊ะเรียนเป็นกลุ่ม เพื่อไม่ให้เด็กหันหน้าเข้าหากัน 5. มีการควบคุมแถวในการซื้ออาหาร ขนม หรือซื้อของในห้องสวัสดิการ ควรทำเครื่องหมายของการเว้นช่วงให้ครอบคลุม 6. ทางโรงเรียนอาจต้องจัดคณะครูเป็นทีมงานด้าน

การสุขอนามัยเป็นพิเศษเพื่อคอยดูแลและเข้มงวดมาตรการและกฎควบคุมต่างๆ โดยทำป้ายสัญลักษณ์ต่างๆ ในโรงเรียน รวมถึงสื่อสารให้พ่อแม่รับทราบถึงมาตรการความปลอดภัยต่างๆ ที่ตั้งขึ้นมา และ 7. สำหรับในเด็กเล็กหรือเด็กอนุบาล คุณครูต้องจัดเวลาพาเด็กๆ ไปล้างมือ ก่อน-หลังรับประทานอาหาร และหลังทำกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียนโดยเฉพาะการรณรงค์ให้เด็กๆ ใส่หน้ากากอนามัยอย่างสม่ำเสมอ

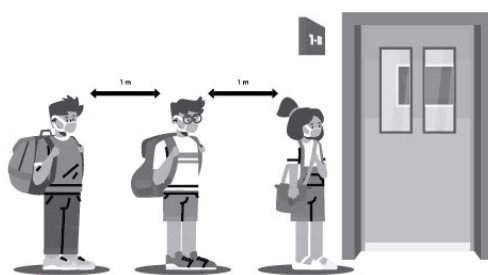
เด็กเช่นเดียวกับการจัดทำโครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน ลด หวาน มัน เค็ม เพิ่มผักและผลไม้ ปีที่ 4 ซึ่งเป็นความร่วมมือกันระหว่างโครงการบิงส์ โดยแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ(สสส.) ร่วมกับสำนักงานศึกษากรุงเทพมหานคร สำนักงานสาธารณสุข สำนักงานบริหารแผนงานอาหารและโภชนาการเครือข่ายคนไทยไร้พุง ในปีนี้มีการเน้นในเรื่อง New normal เป็นหลัก โดยจะมุ่งไปปรับพฤติกรรม 3 อ. อาทิ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ ให้ปลอดภัยและมีประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตในช่วงโควิด-19 อีกทั้งยังมี การประยุกต์การเรียนการสอนแบบวิถีชีวิตใหม่ New Normal ให้เข้ากับ 4 ON ด้วย

- ON Line
- ON Air
- ON Hand
- ON Site

4ON

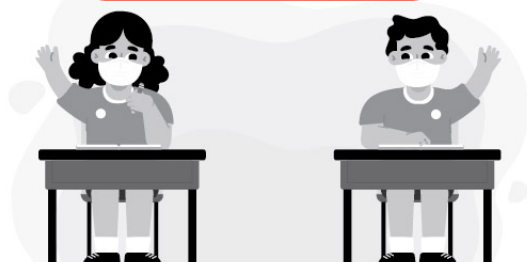


ตรวจเช็คอุณหภูมิร่างกาย



เว้นระยะห่างขณะเข้าแถว

จัดโต๊ะเก้าอี้ให้ห่างกัน 1-2 เมตร



ทำความสะอาดสถานที่และอุปกรณ์เครื่องใช้



พฤติกรรม 3 อ.



อ. อาหาร >>> ซึ่งการรับประทานอาหาร แบบ new normal ในยุคโควิด-19 นั้นเป็นสุขบัญญัติอีกข้อหนึ่งที่มีความสำคัญ โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่เด็กฯ ต้องปรับเปลี่ยนเพื่อรับมือกับสถานการณ์ โดยนอกจากอาหารเหล่านั้นจะต้องครบ 5 หมู่แล้วจะต้องปรุงสุก หรืออุ่นให้ร้อนก่อนรับประทานเสมอ ไม่หวาน ไม่มัน ไม่เค็มจนเกินไปโดยก่อนรับประทานอาหารนั้นเด็กฯ จะต้องล้างมือทุกครั้งและหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นด้วยการแยกอาหารคนละชุดโดยไม่ใช้จาน ชาม แก้วน้ำร่วมกัน และควรนั่งห่างกัน 1-2 เมตร และลดการพูดคุย เมื่อรับประทานอาหารเสร็จต้องเก็บทิ้งกระดาษชำระลงถังขยะไม่ทิ้งบนโต๊ะ เพื่อลดการแพร่ระบาดของเชื้อโรค สำหรับอาหารหรือของว่างนักเรียนต้องอ่านฉลากโภชนาการให้เป็น โดยเน้นปริมาณอาหารที่เหมาะสมซึ่งสามารถเปรียบเทียบกับได้จากกรอบข้อมูลโภชนาการของอาหารนั้นๆ ได้ โดยปริมาณสารอาหารที่ทาง Thai Recommended Daily Intakes (Thai RDI) แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับเด็กและเยาวชนหรือคนที่มียาตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป คิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี โดยมีเกณฑ์ ดังนี้ ไขมันทั้งหมด น้อยกว่า 65 กรัม, กรดไขมันอิ่มตัว น้อยกว่า 20 กรัม, คอเลสเตอรอล น้อยกว่า 300 มิลลิกรัม, คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 300 กรัม, โยอาหาร 25 กรัม, โซเดียม น้อยกว่า 2,400 มิลลิกรัม หรืออาจจะเปรียบเทียบกับ **สัญญาณไฟจราจรเขียว เหลือง แดง** ด้วยก็ได้ เช่น

กลุ่มอาหารสีแดง



ไฟแดง (กลุ่มอาหารสีแดง) กลุ่มอาหารที่มีพลังงาน ไขมัน และน้ำตาลระดับสูง เมื่อเปรียบเทียบกับการทำงานของไฟจราจรก็คือ **ต้องหยุด กินไม่บ่อย กินเป็นโอกาสพิเศษ บางครั้งคราวเท่านั้น >>> อาหารที่อยู่ในกลุ่มไฟแดง** ได้แก่ อาหารที่ทอดด้วยน้ำมัน ปรุงด้วยกะทิเข้มข้น อาหารแปรรูป ไส้กรอก หมูยอ ลูกชิ้น ขนมอบ เค้ก อาหารอุดมแป้ง มัน-เนย เบเกอรี่ แยมเบอร์เกอร์ พิซซ่า ข้าวขาหมู ทูเรียน ผัดไทย หอยทอด หมูสามชั้น กุ้ง ไก่ หมู ชุบแป้งทอด แกงกะทิ แกงพะแนง แกงเทโพ น้ำอัดลม น้ำหวาน ชานมไข่มุก

กลุ่มอาหารสีเหลือง

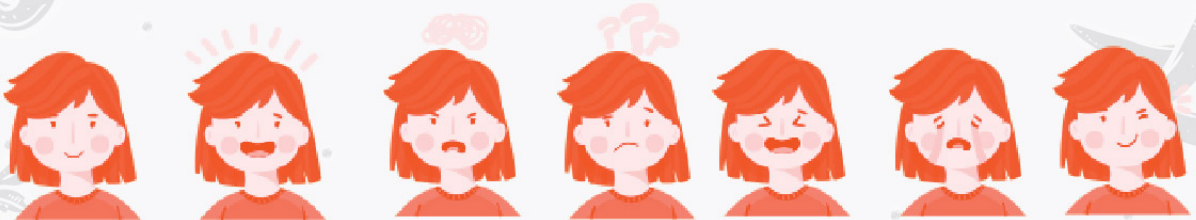


ไฟเหลือง (กลุ่มอาหารสีเหลือง) กลุ่มอาหารที่มีพลังงาน ไขมัน และ น้ำตาลระดับปานกลาง เมื่อเปรียบเทียบกับการทำงานของไฟจราจรก็คือ **ชะลอ รมั้ดระวัง สามารถทานได้ แต่ไม่ทุกวัน (ไม่เกิน 2 ครั้งต่อสัปดาห์) >>> อาหารที่อยู่ในกลุ่มไฟเหลือง** ได้แก่ อาหารที่ปรุงด้วยกะทิไม่เข้มข้น อาหารผัดที่ไม่มันจัด ผัดผัก ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า พะไล้ กระเพราหมู มัน-เผือกต้ม ถั่วต้ม ผลไม้ที่มีรสหวาน เงาะ ละมุด องุ่นแดง ลำไย ลิ้นจี่ มะม่วงสุก น้อยหน่า กล้วยหอม กล้วยไข่ มะขามหวาน เซอร์รี่

กลุ่มอาหารสีชมพู

ไฟเบอร์ (กลุ่มอาหารสีชมพู) กลุ่มอาหารที่มีพลังงาน ไขมัน และ น้ำตาลระดับต่ำ เมื่อเปรียบเทียบกับการทำงานของไฟจากรักก็คือ ไปได้ ผ่านได้ **สามารถทานได้บ่อย ทานได้ทุกวัน >>> อาหารที่อยู่ในกลุ่มไฟเบอร์** ได้แก่ อาหารประเภท ต้ม นึ่ง ย่าง ผัดน้ำมันน้อย เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ เนื้อปลา เนื้อไก่ ไช้ไก่ นม โยเกิร์ต อาหารประเภท ยา สลัดผักน้ำใส ผักต่างๆ นมถั่วเหลืองหวานน้อย ข้าวแบ่งไม่ขัดสี ข้าวซ้อมมือ ธัญพืช ผลไม้ไม่หวานจัด ฝรั่ง แดงโม ส้ม องุ่นเขียว มะละกอดิบ แอปเปิล

อ. ออกกำลังกาย >>> วัยเด็กเป็นวัยที่อยู่ในช่วงของการพัฒนา ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การออกกำลังกาย จะช่วยส่งเสริมให้ระบบต่างๆ ของร่างกาย เช่น ระบบกระดูก ระบบกล้ามเนื้อ ระบบข้อต่อต่างๆ รวมทั้งส่งเสริมสุขภาพจิตของเด็กได้ ซึ่งการออกกำลังกาย ในวัยเด็กนั้นสามารถทำได้ตั้งแต่ การวิ่ง การเล่นกีฬาต่างๆ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล เทนนิส แบดมินตัน วัยนี้ ปังปอง โดยความหนักของการออกกำลังกาย นั้นเน้นให้อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ระหว่าง 60-80 % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ซึ่งความนานของการออกกำลังกายใช้เวลาประมาณ 20-60 นาที เน้น 3-5 วันต่อสัปดาห์ ที่สำคัญการออกกำลังกายในช่วง New Normal นี้ คุณครูจะต้องคัดกรองนักเรียนก่อนทำกิจกรรมทุกครั้ง, ต้องมีการรักษาระยะห่าง ทางสังคม 1-2 เมตร, ควรสวมหน้ากากอนามัยก่อนเข้าร่วมกิจกรรม, ต้องล้างมือ ด้วยเจลแอลกอฮอล์หรือสบู่ก่อนและหลังทำกิจกรรม, หลังจากร่วมกิจกรรมแล้ว ต้องทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ใช้ทุกครั้งเพื่อลดการระบาดของไวรัสหรือเชื้อโรค



อ. อารมณ์ >>> ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้เด็กๆ ในทุกช่วงวัยต่างกำลังตกอยู่ในสภาวะทางอารมณ์ ที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นความวิตกกังวล ความเครียด และความไม่สบายใจ **องค์การยูนิเซฟ** จึงแนะนำให้สร้างความมั่นใจให้กับเด็ก และเยาวชนด้วยการสอนให้ไม่ตื่นตระหนก สอนให้พวกเขาารู้ถึงบทบาทสำคัญในการดูแลตัวเองให้ปลอดภัยจากเชื้อโรค เช่น การล้างมือเป็นประจำ ไม่สัมผัสใบหน้า และเว้นระยะห่างระหว่างกัน อีกสิ่งหนึ่งที่เราสามารถสอนพวกเขา รู้จักกับการใส่ใจคนรอบข้าง จากนั้นสร้างแผนหรือตารางกิจกรรม เพื่อให้สะท้อนสิ่งเหล่านั้นออกมาจะทำให้เด็กๆ รู้สึกสบายใจและเห็นภาพในแต่ละวันของตัวเอง ทำให้พวกเขาได้รู้ว่าจะต้องเรียนตอนไหนและจะได้เล่นตอนไหน, สอนให้เด็กและเยาวชนมีทักษะในการจัดการกับปัญหา สามารถจัดการกับความขัดแย้งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม สร้างวินัย, สร้างความรับผิดชอบให้เกิดขึ้นทั้งในตนเอง และคนอื่นฯ ในสังคมด้วย

และสืบเนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จึงได้มีการ ออกแบบการจัดการเรียนรู้แบบ 4 ON ขึ้นเพื่อให้การเรียนการสอนเป็นไปตามปกติ และมีการบูรณาการเข้ากับ 8 กลุ่มสาระที่มีการเรียนการสอนปกติวิชา ได้แก่ ในรายวิชาภาษาไทย คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ภาษาต่างประเทศ สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม สุขศึกษาและพลศึกษา ศิลปะ การงานอาชีพ ด้วย ON Line, ON Air, ON Hand, ON Site โดยไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลังขึ้น ซึ่งในโครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักและผลไม้ปีที 4 นี้ก็นำเรื่องนี้มาใช้งานด้วย โดยครูผู้สอนสามารถออกแบบกิจกรรมผ่านการเรียนรู้แบบ 4 ON อาทิ

1.On Line สามารถผลิตสื่อการเรียนการสอนให้เข้ากับกิจกรรมของโครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน ไม่ว่าจะเป็นด้านอาหาร โภชนาการ และการออกกำลังกาย จัดกิจกรรมการเรียนการสอนผ่านระบบอินเทอร์เน็ต แอปพลิเคชันต่าง ๆ เช่น Facebook, Line สำหรับการสื่อสารกับผู้ปกครองสามารถบันทึกวีดิโอการประชุมสื่อสารกับผู้ปกครองผ่านระบบอินเทอร์เน็ต แอปพลิเคชันต่าง ๆ เช่น Facebook, Line

2.On Air ได้แก่ให้นักเรียนเรียนรู้กิจกรรมการเรียนการสอนผ่านโทรทัศน์ทางไกลผ่านดาวเทียมและช่องทีวีดิจิทัลของกระทรวงศึกษาธิการ DLTV ในรายวิชาที่เกี่ยวข้องกับโครงการ ซึ่งการเรียนรู้ออนไลน์ของ DLTV จะมีการออกอากาศซ้ำ ถ้ามีรายวิชาที่เกี่ยวข้องครูสามารถแนะนำให้นักดูเพิ่มเติมได้

3.On Hand ได้แก่การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยส่งหนังสือแบบเรียนและสื่อการเรียนการสอนถึงบ้านด้วยการผลิตใบงานในสาระการเรียนรู้โดยผู้ปกครองมีส่วนร่วม เช่น การประกอบอาหาร การอ่านฉลากโภชนาการ การปลูกพืชผักสวนครัว การออกกำลังกาย การผลิตสื่อการออกกำลังกาย หรือมีสมุดสุขภาพส่งให้นักเรียนถึงบ้านหรือนำไปสื่อสารกับผู้ปกครองด้วย เป็นต้น

4.On site ได้แก่ จัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้นักเรียนกลุ่มเล็กที่โรงเรียนในกรณีที่จำเป็นต้องจัดกิจกรรมให้สำเร็จตามโครงการเพื่อสรุปรายงานหรือจัดเป็นกลุ่มย่อยเพื่อวัดผลประเมินผลตามกิจกรรมในโครงการได้



และก่อนที่จะมีการเปิดตัวโครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักและผลไม้ ปีที่ 4 อย่างเป็นทางการ ได้มีการลงพื้นที่เพื่อศึกษาดูการเรียนการสอนแบบ New Normal ที่โรงเรียนต้นแบบของปีที่ผ่านมา นำโดยดร.สง่า ตามาพงษ์ ที่ปรึกษากรมอนามัยและอุปนายกสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย, อาจารย์มานพ เข้มมฤทัย ผู้ทรงคุณวุฒิ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), คุณชูเกียรติ คุรุธรรม, อาจารย์จรี สุวรรณศิลป์ และคณะร่วมเดินทางไปครั้งนี้ด้วย เริ่มที่โรงเรียนวัดทองสัมฤทธิ์ โดยมีนางสาวศิริภัสสร อึ้งสกุล ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดทองสัมฤทธิ์ บอกว่า ที่โรงเรียนวัดทองสัมฤทธิ์ได้มีการจัดการเรียนการสอนตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาล 1 ถึง ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีจำนวนนักเรียนกว่า 400 คน เมื่อมีการระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 แต่เราต้อง

มีการเรียนการสอนตามปกติแต่ต้องใช้ชีวิตแบบ New Normal นักเรียนต้องมาเรียนทุกวัน แม้มีการสลับกัน เรียนวันเว้นวันแล้วทางโรงเรียนได้ดำเนินการตรวจวัดอุณหภูมินักเรียนก่อนเข้าโรงเรียน ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ ล้างมือบ่อยๆ สวมหน้ากากอนามัย และเฟซชีล เว้นระยะห่างในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ทั้งในเวลาเรียน, ในระหว่างรับประทานอาหาร โต๊ะอาหารของโรงเรียนได้มีฉากกั้น 1-2 เมตร เพราะเราไม่รู้ว่าเชื้อโรคต่างๆ อยู่ตรงไหนบ้าง มีการสร้างระยะห่างในการเข้าคิวหรือเข้าแถว และการสร้างสุขนิสัยการล้างมือบ่อยๆ มีเจลล้างมือวางไว้ให้ใช้ได้อย่างต่อเนื่อง, สอนให้เด็กใส่ mask ในทุกที่ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน ไม่เอามือมาจับหน้า จับตาหรือเอามือเข้าปาก เพราะเชื้อไวรัสอาจติดอยู่ตามมือ โดยไม่รู้ตัว

จึงสามารถมั่นใจได้ว่าเด็กทุกคนจะปลอดภัยเมื่อมาโรงเรียน และเข้าเรียนในรายวิชาที่ต้องทำกิจกรรมร่วมกัน...





โรงเรียนวัดทองสัมฤทธิ์

ด้านโรงเรียนอยู่เป็นสุขอนุสรณ์ อีกหนึ่งโรงเรียนต้นแบบที่เคยเข้าร่วมโครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน ลด หวาน มัน เค็ม เพิ่มผักและผลไม้ ปีที่ผ่านมา มาได้มีการจัดกิจกรรมทางกายในกลุ่มสาระพลศึกษา โดยนำตาราง 9 ช่องมาปรับใช้เพื่อให้นักเรียนได้ออกกำลังกายแบบวิถีใหม่ New Normal ได้อย่างน่าสนใจ ซึ่งนายมนต์ชัย ขาวศรี ผู้อำนวยการโรงเรียน บอกว่า ในช่วงที่ต้องจัดการเรียนการสอนในภาวะวิกฤติที่มีโรคระบาดแบบนี้ทางโรงเรียนได้เตรียมมาตรการเพื่อป้องกัน และลดการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 เอาไว้มากมาย อาทิ มีการตั้งจุดคัดกรองในจุดต่างๆ รณรงค์ให้มีการสวมหน้ากากอนามัย, ล้างมือ วัดไข้ และเว้นระยะห่าง 1-2 เมตร ในทุกๆ กิจกรรม ทุกๆ การเรียนการสอน ไม่เว้นแต่วิชาพลศึกษา ซึ่งทำให้มั่นใจได้ว่าเด็กๆ จะปลอดภัยและไม่อ้วน มีกิจกรรมทางการทำได้อย่างต่อเนื่องและเหมาะสมได้เมื่ออยู่ที่โรงเรียน



โรงเรียนอยู่เป็นสุขอนุสรณ์

ซึ่งรูปแบบของการจัดกิจกรรมต่างๆ แบบ New Normal ของทั้ง 2 โรงเรียนที่เกิดขึ้นในครั้งนี้เป็นกิจกรรมที่น่าสนใจ และเป็นกิจกรรมที่ดีที่จะเป็นเกราะป้องกันเด็กและเยาวชนได้เป็นอย่างดี แต่รูปแบบที่เกิดขึ้นนั้นจะกลายมาเป็นหนึ่งในนวัตกรรมที่จะเกิดขึ้นในโครงการอย่าปล่อยให้เด็กอ้วน ลด หวาน มัน เค็ม เพิ่มผักและผลไม้ ปีที่ 4 นี้หรือไม่ และโรงเรียนใดบ้างจะมีโอกาสเป็น 1 ใน 30 โรงเรียนต้นแบบ New Normal ในปีนี้ สามารถติดตามได้ที่ เว็บไซต์ : www.artculture4health.com/nofat และที่ www.facebook.com/artculture4h

ส่งต่อความสุข | เรื่อง : สมุทรอักษร

"บางลำพูของฉัน" แคว้นนั้นที่นิ้วเจ็ด



จากวันนั้นถึงวันนี้ ความทรงจำที่ไม่เคยจางหายไปของใครหลายคน “ห้างนิวเวิลด์” ห้างสรรพสินค้าที่ทั้งคนทั้งในและนอกบางลำพูอยากมา... นั้นเพราะ...

...ห้างนิวเวิลด์ เป็นห้างชื่อดังในอดีตของย่านบางลำพู

...ห้างนิวเวิลด์ เป็นพื้นที่ของความทรงจำที่หลากหลาย

...ห้างนิวเวิลด์ ห้างที่มีลิฟท์แก้วทั้งในและนอกห้าง สามารถมองเห็นวิว ได้ 360 องศา

...ห้างนิวเวิลด์ ทำให้เศรษฐกิจของคอนบางลำพูฟื้นตัวขึ้นมาและเป็นที่รู้จัก เกิดความรุ่งเรืองให้กับพื้นที่

แต่เมื่อห้าง “ถล่ม” ที่นี้ได้ถูก “ปิดตัว” ไปอย่างถาวรนานนับ 10 ปี เมื่อพื้นที่ถูกเปิดอีกครั้ง “นิวเวิลด์” จึงมีชีวิตชีวาขึ้นมาอีกครั้งเพื่อระลึกถึงความทรงจำและภาพวันวานที่เคยเกิดขึ้นในอดีต ...

เมื่อพูดถึงชื่อ “ห้างนิวเวิลด์” คนรุ่นใหม่ยุคนี้อาจไม่คุ้นหู แต่สำหรับวัยรุ่นยุค 30 กว่าปีก่อนคงจะจินตนาการภาพในความทรงจำขึ้นมาได้ทันที ห้างนิวเวิลด์เปิดให้บริการในปี.ศ.2526 ด้วยความสูง 4 ชั้น ซึ่งหลังจากเปิดให้บริการก็ได้รับการตอบรับดีจนท่วมท้น ซึ่งปานทิพย์ ลิกขะไชย หรือพี่ต๋ารของเด็กชมรมเกษตรลำพู เล่าว่า “ห้างนิวเวิลด์” เป็นห้างที่สามารถขึ้นไปและมองเห็นวิวทั่วทิศของบางลำพูได้ 360 องศา มีฟู้ดคอร์ท, บ้านบอล, รถบีเอ็ม, โรงภาพยนตร์ รวมไปถึงมีการจัดคอนเสิร์ตมีนักร้องดังๆ มาเยือนหลากหลาย อาทิ ไมโคร, บิลลี่ โอแกน ฯลฯ มาเล่นที่นี่ โดยไฮไลท์ที่สำคัญของห้างแห่งนี้คือ “ลิฟท์แก้ว” ลิฟท์ที่ใครๆ ก็อยากมาขึ้น เพราะมีทั้งลิฟท์ด้านนอกและลิฟท์ด้านในห้าง บางคนถึงขั้นมาต่อคิวเพื่อรอขึ้นลิฟท์แก้วนี้ เพราะสามารถเห็นวิวได้หลากหลายมุม ทั้งแม่น้ำเจ้าพระยาและชุมชน ที่สำคัญ “ห้างนิวเวิลด์” เป็นห้างที่คนในชุมชนได้มีส่วนร่วมกับห้างมากมาย ซึ่งเป็นทั้งคนมาเดินเที่ยว ซอปปิง หรือเป็นพ่อค้าแม่ค้า ขายของในห้างแห่งนี้”

เมื่อห้างได้รับความนิยมจึงต่อเติมอาคารที่เดิมแค่ 4 ชั้นเป็น 11 ชั้น ซึ่งเกินจากที่กฎหมายกำหนด จนเกิดการฟ้องร้องขึ้น สุดท้ายศาลตัดสินว่าห้างต้องรื้อถอนชั้นที่ต่อเติมเพิ่มออกทั้งหมด ซึ่งระหว่างดำเนินการรื้อถอนด้านบนห้างชั้น 1-4 ก็ยังคงเปิดให้บริการตามปกติ แต่เหตุการณ์ไม่คาดฝันก็เกิดขึ้นเพราะอาคารที่ก้ำกึ่งรื้ออยู่นั้นเกิดถล่มลงไปทั้งชั้นล่าง ทำให้มีผู้ได้รับบาดเจ็บและร้านค้าจำนวนมากเสียหาย จากนั้นห้างจึงถูกปิดตัวลงด้วยเหตุผลด้านความปลอดภัยในปี.ศ.2547

นับจากวันนั้น “ห้างนิวเวิลด์” จึงกลายเป็นเพียงเรื่องเล่าขานต่อๆ กันมา จากห้างดังที่มีคนอยากไปสัมผัส กลายเป็นห้างร้างและเปลี่ยนบทบาทจากห้างมาเป็นบ่อปลากกลางกรุงหรือที่เรียกกันว่าวังมัจฉา ที่กลายมาเป็นวังมัจฉาด้วยเหตุที่โครงสร้างด้านบนเปิดโล่งหลังมีการถล่มของชั้นบนลงมาทำให้ฝนตกลงมาที่ชั้นล่างกลายเป็นน้ำขัง เมื่อมีน้ำขังก็มียุงเกิดขึ้น ในที่สุดชาวบ้านจึงนำปลามาปล่อยเพื่อกำจัดและไล่ยุง นานเข้าปลาที่ถูกนำมาปล่อยได้ขยายพันธุ์จนแน่นห้างและกลายเป็นสถานที่ที่กลับที่ใครต่อใครอยากเข้าไปสัมผัสบรรยากาศ ก่อนที่จะมีคำสั่งปิดตึกห้ามคนเข้าเด็ดขาด ได้มีการสูบน้ำออกรวมถึงขนย้ายปลาออกไปในปี.ศ.2557 เป็นการปิดตำนานบ่อปลากกลางกรุงเก่าไป

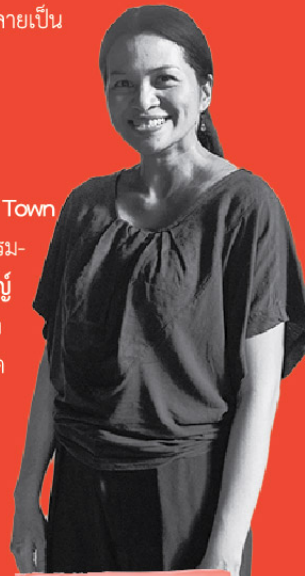


จากจุดเริ่มต้นที่มาจากความหวังและความสนุกสนานแต่สุดท้ายมาจบลงด้วยความเศร้า ถูกปิดตายและกลายเป็น “ห้างร้าง” มาจนถึงวันนี้...

ยังยาวนาน ยังผูกพัน จากอดีตถึงปัจจุบัน ความทรงจำที่ไม่เคยห่างหายไปจากใครหละซา คน

เมื่อห้างเป็นพื้นที่ที่มีค่าของความทรงจำงานนิทรรศการในห้าง ARCH SU FEST: 2020 | New World x Old Town จึงเกิดขึ้นเมื่อต้นเดือนมิถุนายนที่ผ่านมา ด้วยความร่วมมือของห้างสรรพสินค้านิวเวิลด์ บางลำพู, คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, ประชาคมบางลำพู และชมรมเกสรลำพู โดยมีอาจารย์หน่อง ผศ.ดร.สุพิชชา โด่วิชัญญ์ สถาปนิกผู้เชี่ยวชาญการออกแบบและพัฒนาชุมชนด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมและการพัฒนาเมือง เป็นหัวเรือหลักของการจัดนิทรรศการครั้งนี้ เพื่อวัตถุประสงค์ว่าอยากนำผู้คนไปทวนระลึกถึงความทรงจำที่เคยมีในอดีตกับพื้นที่ที่เคยเป็นเหมือนดังศูนย์กลางชุมชน และนำเอาความทรงจำที่มีเหล่านั้นมาแชร์เพื่อให้คนนอกได้ร่วมฟังซึ่งนิทรรศการครั้งนี้ประกอบด้วย

- คนในชุมชนมาร่วมแลกเปลี่ยนความทรงจำ เติมเต็มเรื่องราวที่ผ่านมาด้วยกัน
- คนต่างพื้นที่ได้เห็น และรับรู้เรื่องราวที่น่าสนใจของพื้นที่
- เด็กและเยาวชน ได้มีโอกาสรับรู้เรื่องราว ความเป็นมาของของดีที่มีอยู่ในชุมชนเพื่อต่อยอดการทำงานและพัฒนาพื้นที่ที่น่าสนใจต่อไปในอนาคต



อ.หน่อง



1 คอนเทนต์ที่เล่าเรื่องความเป็นย่านบางลำพู จาก 20 กลุ่มคน ในย่านบางลำพูผ่านของ 20 ชิ้น ด้วยแนวคิด “เวลาพูดถึงบางลำพูเราคิดถึงอะไร” จึงได้มาซึ่งของ 20 ชิ้นมาจัดแสดงบนเก้าอี้พลาสติก 20 ตัว และมีนักศึกษานำชมบอกเล่าเรื่องความเป็นมาของสิ่งของชิ้นนั้นๆ



2 การนำภาพเสมือนจริงของ 40 บุคคลสำคัญในบางลำพู อาทิ นักธุรกิจที่เกิดและเติบโตในบางลำพู ประธานชุมชน ครูภูมิปัญญาท้องถิ่นที่รักษาวินิในประวัติศาสตร์เอาไว้ เช่น การแทงหยวก การทำชุดโขน หรือการจัดงานสงกรานต์ประเพณี มาฉายบนผนังฝั่งหนึ่งของตึก พร้อมโควตาคำพูดที่เล่าสิ่งที่ตัวเองทำและวิถีของชุมชน



3 การทำ lighting installation ฉายแสง ติดตั้งไปบอกเล่าเรื่องราว มีทั้งภาพปลาการ์ปว่ายไปมาคอยต้อนรับผู้ชมที่บ่อน้ำชั้น 1 และที่คอลลิฟต์ซึ่งทอดยาวจากชั้น 1 ถึงตาดฟ้า ส่วนที่ชั้นสองจะมีภาพบันไดผ้าประกอบแสงไฟสื่อถึงบางลำพูที่กำลังเดินไปสู่อนาคต



4 แอนิเมชันสั้นๆ เป็นภาพวาดเล่าเรื่องต่างๆ ในย่านบางลำพูที่ฉายลงโปนผ้าสร้างสีสันอีกรูปแบบหนึ่งให้น่าสนใจเพิ่มมากขึ้น

...“บางลำพูของฉันและวันนั้นที่นิวเวิลด์”...

จากห้างที่ถูกปิดมานาน นิทรรศการนี้จึงเป็นเหมือนการเปิดต้อนรับคนในย่านบางลำพู เพื่อให้คนที่เคยมาเดินห้างได้กลับมาเห็นมาเจอหน้ากันอีกครั้ง แทบทุกคนอยากเห็นการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นที่ห้างนิวเวิลด์แห่งนี้ อยากให้ห้างนี้มีชีวิตอีกครั้ง อยากได้มีโอกาสเดินกลับเข้ามาในห้างนี้ เพราะการที่ห้างร้างถูกปิดไว้ มันทำให้บรรยากาศแถวนี้มันดูไม่ค่อยเจริญหูเจริญตา เมื่อห้างร้างถูกเปิดอีกครั้ง ถึงแม้จะเป็นเพียงช่วงระยะเวลาสั้น แต่มันกลับสร้างแรงกระเพื่อมครั้งยิ่งใหญ่ให้เกิดขึ้น ทำให้พลังเล็กๆ อย่างเด็กบางลำพูในชมรมเกษตรลำพูมีไอเดียในการสร้างสรรค์งานออกมาเพิ่มขึ้นอีกอย่างหลากหลาย เพื่อทำให้พื้นที่นี้กลายเป็นพื้นที่ วิสาหกิจชุมชนต่อไปในอนาคต

ที่สามารถจ้างงานคนในย่าน มีพื้นที่นิทรรศการของย่านและในขณะเดียวกันก็หารายได้และเลี้ยงดูพื้นที่ห้างและชุมชนทั้งหมดได้ ซึ่ง ปานทิพย์ ลิกชะไชย หรือพี่ต๋าวของเด็กชมรมเกษตรลำพู บอกว่า งานนิทรรศการครั้งนี้ เป็นเสมือนการเติมเต็ม ความรู้และเพิ่มเติมความทรงจำให้เด็กๆ เพื่อนำไปต่อยอดสู่การเป็นโคตีให้กับเด็กๆ และเยาวชนมากขึ้น หลังจากนี้เมื่อมีการนำนักท่องเที่ยวเดินชมพื้นที่ ย่านบางลำพูและมาถึงที่หน้าห้างแห่งนี้ เด็กๆ ก็สามารถบอกเล่าความเป็นมาของพื้นที่ได้เพิ่มมากขึ้นด้วยรอยยิ้มความจริงใจผสมกับ

ความใส่ใจแต่แน่นอนไปด้วยข้อมูลที่ต้องการเล่าขานเรื่องราวในบ้านของตัวเองให้ผู้มาเยี่ยมชมได้รับรู้โดยไม่อาศัยการท่องจำเป็นการเพิ่มเติมเสน่ห์ให้กับ “โคตีเด็กบางลำพู” ซึ่งจะทำให้พื้นที่กลับมามีชีวิตอีกครั้ง เพราะผู้ชมนิทรรศการสามารถเข้าถึงชุมชนได้ไม่ยากผ่านการนำเสนอของเด็กๆ

“นอกจากนี้หากมีการนำให้สิ่งดีๆ ที่ได้จากการเปิดห้างร้างในครั้งนี ไปทำของที่ระลึก ไม่ว่าจะเป็นสติ๊กเกอร์ พวงกุญแจ ตุ๊กตากระดาษ สมุดทำมือ หรืออื่นๆ เพื่อรำลึกให้เห็นภาพห้างและพื้นที่ชัดเจนขึ้นนอกจากจะทำให้ผู้ที่มาที่นี่ได้มีของที่ระลึกติดไม้ติดมือกับไปแล้ว ยังเป็นการหารายได้เข้าชมรมหรือในอนาคตนี้อาจจะเป็นวิสาหกิจชุมชนที่ทำให้เศรษฐกิจชุมชนกลับมาฟื้นตัวและสร้างรายได้ให้ชุมชนเพิ่มเติมได้อีกหนึ่งช่องทางก็เป็นได้” ปานทิพย์ ลิกชะไชย บอก

การเปิดห้างร้างในครั้งนี้เป็นเสมือนภาพแห่งความสุขที่กลับมาของผู้คน ทั้งของคนที่ยกกันแต่งเติมความทรงจำ และคนที่เขเป็นส่วนต่อยอดให้พื้นที่กลับมามีชีวิตอีกครั้ง ไม่นานเกินรอเมื่อสถานการณ์โควิด-19 ว่างหายไป ความหวังเล็กๆ ก็จะทำให้เศรษฐกิจของพื้นที่กลับมามีชีวิตชีวอีกครั้งก็เห็นจะเป็นรากฐานของชุมชนนี้แหละที่จะดึงคนจากที่ต่างๆ เข้ามา...

วันนี้ “บางลำพู” มีพื้นที่เพิ่มเติมแล้วที่จะนำมาสร้างงานสร้างอาชีพ และจะออกมารูปแบบไหน อย่างไร เราต้องจับตามองกันต่อไป “เราเชื่อพลังเล็กๆ ของเด็กบางลำพู” จะทำสิ่งนั้นให้เกิดขึ้นมาได้อย่างแน่นอน เพราะพลังเล็กๆ สร้างสิ่งยิ่งใหญ่ให้กับสังคมได้ ...เราเชื่ออย่างนั้น...



วิ่งสู่อชีวิตใหม่
RUN FOR NEW LIFE STORY



ประกาศผลและมอบของที่ระลึก Virtual Run Run for new life Story เราทำได้คุณก็ทำได้

สิ้นสุดไปเป็นที่เรียบร้อยแล้วสำหรับกิจกรรม Virtual Run

ในโครงการ Run for new life Story ที่เริ่มโครงการมาตั้งแต่วันที่ 15 มกราคม – 15 มีนาคม 2563

รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 61 วัน มีผู้ที่สามารถวิ่งได้ครบ 21 วัน และได้รับเสื้อจากการร่วมกิจกรรม

ไปทั้งสิ้น 270 คน แม้จะได้รับเสื้อไปไม่ครบทั้ง 400 คน แต่กิจกรรมที่เกิดขึ้นนั้นได้สร้างมิตรภาพและสิ่งดีๆ

เกิดขึ้นระหว่างทางมากมาย และในจำนวนนี้มีผู้ที่มีสิทธิ์เข้าลุ้นรางวัลต่างๆ จากผู้สนับสนุนโครงการ อาทิ

บริษัท NGG TIMEPIECES (ผลิตภัณฑ์ Suunto) บริษัท สิริมาร์เก็ตติ้ง จำกัด (ผลิตภัณฑ์ Brooks)

บริษัท ดัชมิลล์ จำกัด (ผลิตภัณฑ์ Dutch Mill) บริษัท BANANARUN (ผลิตภัณฑ์อุปกรณ์การวิ่ง) จำนวนกว่า 160 คน แต่จะมีเพียง

50 คนเท่านั้นที่จะเป็นผู้โชคดีในครั้งนี้

ซึ่งวันที่รอคอยก็มาถึง เมื่อทางโครงการได้จัดพิธีมอบของที่ระลึก จากผู้ร่วมสนับสนุน และมีการเสวนา New Normal Run

การออกกำลังกายในแบบวิถีชีวิตใหม่ และการเสวนาเพื่อสร้างแรงบันดาลใจสู่การวิ่งที่ประสบความสำเร็จ ที่ร่วมเสวนาโดย

นายอภิชาต ศิริโชติ : บรรณาธิการวารสาร Thai Jogging โค้ชน้อย นายสมศักดิ์ วัชรภาส โค้ชประจำโครงการ นายธีรวัฒน์ เถลิงสกุล

: หนุ่ย THR1 และ ยุวดี พันธนิคม : ออย THR3 ขึ้นเมื่อวันที่ 27 มิถุนายน ที่ผ่านมา...



บรรยากาศงานประกาศผลและมอบของที่ระลึก





จากนั้นทางโครงการได้จัดส่งของที่ระลึกทั้งหมดไปให้กับผู้ที่โชคดี และเมื่อแต่ละท่านได้รับของที่ระลึกไปแล้ว มีการส่งภาพเข้ามาให้ทางโครงการได้ชมกัน ไปดูกันว่าใครได้รับรางวัลในครั้งนี้ไปบ้าง?...



แม้กิจกรรมจะจบลงไปแล้ว แต่บ้านหลังนี้ก็ยังคงเดินทางอัปเดตความเคลื่อนไหวของการวิ่งของลูกเพจไปอย่างต่อเนื่องซึ่งสามารถเข้ามาชมกันได้ที่ แฟนเพจ : www.facebook.com/RunfornewlifeStories จะปล่อยหรือจะเปลี่ยน หลังจากนั้นจะมีกิจกรรมอะไรอย่างไรออกมาอีก สามารถติดตามชมได้ที่นี้เช่นเดียวกัน แล้วเจอกันใหม่เมื่อโอกาสนั้นมาถึง เราจะเปลี่ยนไปด้วยกัน เราทำได้คุณก็ทำได้ #วิ่งสู้ชีวิตใหม่ สตอรี่



Stay Home Stay Safe Covid-19

"รวมกันเราติดงมู แยกกันอยู่เรารอด"



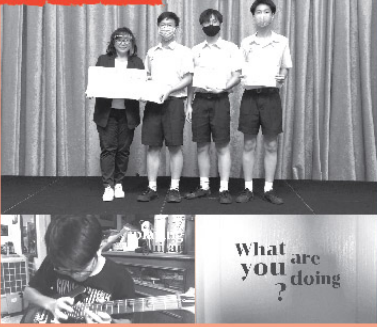
นายมานพ แยมอูทัย



ประสบความสำเร็จลงไปแล้วสำหรับโครงการนักเรียนไทยร่วมใจสู้โควิด-19 (การพัฒนาพลังเครือข่ายเยาวชนเพื่อสื่อสารการอยู่บ้านอย่างสร้างสรรค์ ผ่านการผลิตคลิปสั้นออนไลน์ สู้ภัย Covid-19 ภายใต้แนวคิด "รวมกันเราติดงมู แยกกันอยู่เรารอด") ที่ได้จัดอบรมเชิงปฏิบัติการการพัฒนาศักยภาพเยาวชนในการผลิตสื่อเพื่อการสื่อสารและประกาศผลมอบทุนต่อยอดการผลิตผลงานแก่เยาวชนที่ส่งผลงานเข้าร่วมโครงการซึ่งนายมานพ แยมอูทัย ผู้ทรงคุณวุฒิสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส. บอกเกี่ยวกับโครงการที่เกิดขึ้นนี้ว่าเป็นการรวมตัวกันของเด็กและเยาวชนทั่วประเทศและมีตัวแทนของเด็กและเยาวชนร่วมส่งผลงานเข้ามามากกว่า 76 ชิ้น ซึ่งมีการชานเจ้งต่อๆ กัน พร้อมติดแฮชแท็กที่เหมือนกันว่า #รวมกันเราติดงมู แยกกันอยู่เรารอด #เด็กไทยไม่เอาโควิด #StayhomeStaysafeCovid19 #เด็กไทยรู้ทันCovid19 #โควิด19 #แยกกันเราอยู่รวมงมู เพื่อไปต่อ #สู้ไปด้วยกัน ผ่านเฟซบุ๊กของตัวเองและแฟนเพจ StayhomeStaysafeCovid-19 @StayhomeStaysafeCovid

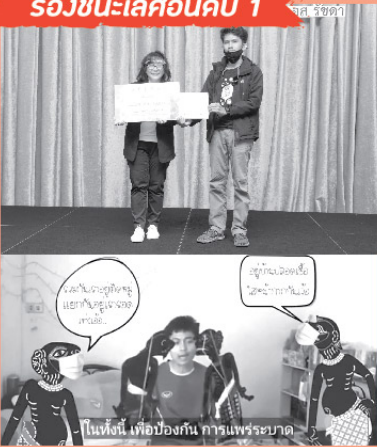
ชนะเลิศ

ปี 2563 ทีม โรงเรียน เอส รัชดา



รองชนะเลิศอันดับ 1

ศรีษะเกษ



รองชนะเลิศอันดับ 2



ชมเชย



ชมเชย



ชมเชย



ชมเชย



ชมเชย

นอกจากเด็กและเยาวชนแล้วในงานนี้ยังมีคุณอุมาพร ต้นดียาทร พิธีกรและผู้ผลิตสารคดี, คุณบุญชัย กัลยาศิริ อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ และผู้กำกับภาพยนตร์ และคุณจรรย์ อาจสำอางค์ CoFounder และCreative Director จากบริษัทDexter Bangkok มาพูดคุยเพื่อเพิ่มทักษะการทำคลิป และผลิตสื่อเพื่อสื่อสารอย่างไรให้น่าสนใจอย่างมืออาชีพ อีกทั้งยังมีการพูดคุยเรื่องการเรียนรู้ การปรับตัว การสื่อสารเพื่อรูปแบบใหม่ ในยุคสมัยแห่งการเปลี่ยนแปลงภายใต้วิถี

New Normal จาก ผศ.ดร.วรรษัญ ครุจิต กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านสื่อสารมวลชน กองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ และที่ปรึกษาด้านการสื่อสาร ศบค., ทันตแพทย์กฤษฎา เรืองอารีรัชต์ เลขาธิการคณะกรรมการภาคีเพื่อการศึกษาไทย (TEP) และ นายदनัย หวังบุญชัย ประธานมูลนิธิสร้างเสริมศิลปวัฒนธรรม ภาคประชาชนด้วย ทั้งนี้เพื่อหวังจะให้เด็กและเยาวชนนำความรู้ที่ได้รับ ไปพัฒนาฝีมือและสื่อสารสิ่งที่ได้รับสู่สังคมต่อไป

“อยากรู้ว่าเด็กและเยาวชนทั้งหมดนี้ มีฝีมืออย่างไร? สามารถชมผลงานได้ที่ [StayhomeStaysafeCovid-19 @StayhomeStaysafeCovid](https://www.stayhomestaysafe.com)”

ศิลปินสร้างสุข วัฒนธรรมสานสายใย
ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน ฉบับนี้นั้นเนื่องจาก
สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา
(COVID-19) สร้างผลกระทบเป็นวงกว้าง
กิจกรรมของโครงการย่อยในพื้นที่ต้องปรับเปลี่ยน
ไปตามบริบทที่เกิดความเหมาะสม และ
อยู่ภายใต้ข้อจำกัดต่างๆ โครงการ
ที่เกี่ยวข้องจึงให้ความสำคัญในการเป็น
ตัวเชื่อมประสานในการรณรงค์การสื่อสาร
ในสภาวะวิกฤติ โดยมีกิจกรรมที่เกิดขึ้น
ในโครงการย่อยทั่วประเทศ โครงการ
ที่ได้ดำเนินการในระดับภูมิภาคต่างๆ มีกิจกรรมเด่น
ในช่วงเดือนพฤษภาคม ถึงเดือนมิถุนายน ที่ผ่านมา อาทิ



โครงการหมู่บ้านนิทานธรรม หมอลำหุ่น ชุมชน 3 ดี
จมหาสารคาม ได้จัดกิจกรรมสืบค้นอาหารพื้นบ้านอีสานจากชุมชน
อาหารตามฤดูกาล (ภูมิดี) จัดทำคลิปการทำอาหารพื้นบ้านอีสาน
(ภูมิดี, สีสดี) นอกจากเด็กและเยาวชนจะได้เรียนรู้วิธีการทำอาหาร
พื้นถิ่น ยังทำให้พวกเขาได้รู้จักการทำงานเป็นทีม การช่วยกัน
จัดเตรียมอุปกรณ์ในการทำอาหาร การจัดกิจกรรมการประกอบอาหาร
เป็นกิจกรรมที่จะช่วยให้เด็กและเยาวชนได้รับประสบการณ์ตรง
และเรียนรู้การทำงานอย่างเป็นกระบวนการผ่านการทำอาหาร
ช่วยให้เด็กและเยาวชนรู้จักวางแผนในการจัดเตรียมวัตถุดิบที่
หลากหลายในการลงมือปฏิบัติจริง



กิจกรรมอบรมทำสื่อสร้างสรรค์ ละครหมอลำหุ่น 2 เรื่อง
1. นาคบูชา 2. ตำนานแม่น้ำโขง (สีดี) เป็นอีกหนึ่งกิจกรรม
ค่ายอบรมสื่อสร้างสรรค์ละครหมอลำหุ่น ผักสมมติเด็กฯ โดยการ
ปั้นดินเหนียว พัฒนาความคิดสร้างสรรค์และเสริมสร้างจินตนาการ
การปั้นดินเหนียวนั้นยังทำให้เด็กฯ รู้สึกมีความภูมิใจในผลงานตัวเอง
ทำให้เกิดความมั่นใจและภาคภูมิใจในตัวเอง และเป็นการฝึกสมาธิ
ก่อนเข้ากิจกรรม





“โรงละครหุ่นโรงเล็ก”

แกนนำเยาวชนและพ่อครูเสถียร หล้าสุดตา ช่วยกันมุ่งหลังคา โรงละครหุ่นฯ เพื่อเป็นสถานที่ฝึกซ้อม ร้อง เต้น เสริมทักษะ การแสดงหุ่นกระต๊อบ และการเจดหนังบักต้อ อีกทั้งยังเป็นสถานที่ จัดแสดงละครหุ่นกลางหมู่บ้านของชุมชนอีกด้วย

เด็กและเยาวชนต่างช่วยกันคนละไม้คนละมือในการสร้างความฝัน โรงละครหุ่นโรงเล็กของพวกเขาเองที่สร้างจากสองมือของทุกคน เป็นความตั้งใจของเด็กๆ ที่อยากมีสถานที่ไว้สำหรับการแสดงละคร ของชุมชน อีกทั้งยังเป็นสถานที่รวมตัวกันทำกิจกรรมของเด็กๆ ในชุมชน เด็กและเยาวชนเรียนรู้การทำอิฐดิบจาก พ่อครูเสถียร หล้าสุดตา ใช้ดินผสมกับแกลบ นำมาผสมกับโคลน แล้วปั้นเป็นอิฐดิน ก่อนก่อเป็นฝาผนังบ้าน โดยใช้โคลนเป็นตัวประสาน จะเห็นได้ว่า กิจกรรมในโครงการ สะท้อนกระบวนการงานสืบสานและอนุรักษ์ซึ่งฟื้นฟู รวมถึงการพัฒนาต่อยอดให้เกิดคุณค่าทางสังคม และจิตใจทำให้คุณค่า ทางมรดกศิลปวัฒนธรรมเป็นการถ่ายทอดเยาวชนรุ่นหลังสืบไป การอนุรักษ์เป็นหนทางหนึ่งที่ยั่งยืน ในการฟื้นฟูสืบสานศิลปวัฒนธรรม ท้องถิ่นของชุมชนให้ดำรงอยู่ในท้องถิ่น เกิดการเรียนรู้ภูมิปัญญา ให้เด็กและเยาวชนเป็นผู้สืบทอด ภูมิปัญญาจากผู้รู้ในชุมชนเพื่อให้ เยาวชนสามารถจัดกระบวนการเรียนรู้ ถ่ายทอดประมวลผล ตลอดจน สนับสนุนให้เยาวชน และชุมชนโดยตระหนักถึงความสำคัญของชุมชน มีความเข้าใจรากเหง้า ความเป็นสื่อศิลปวัฒนธรรมชุมชนในรูปแบบ ของวิถีชีวิต ขนบธรรมเนียมประเพณี ภูมิปัญญา สื่อศิลปะ

เด็กและเยาวชนฝึกทักษะการทำหุ่นกระต๊อบเพื่อส่งเสริม การพัฒนาเด็ก เยาวชน ผ่านกระบวนการผลิตสื่อสร้างสรรค์ ละครหุ่นกระต๊อบ ในการทำเครื่องมือที่เหมาะสมในการสื่อสาร ฝึกให้เด็กและเยาวชนใช้ความคิดสร้างสรรค์ ก่อนที่จะเป็นละคร หมอลำหุ่นหนึ่งเรื่องต้องผ่านกระบวนการทำงานที่หลากหลายทำให้เกิดการพัฒนาเด็กและเยาวชน เช่นรู้จักการวางแผน การทำงานเป็นทีม เด็กและเยาวชนจะได้เรียนรู้การทำงานและการพบอุปสรรค รู้จักการรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น พัฒนาทักษะงานฝีมือ ยอมรับฟังคำติชมของผู้อื่น ช่วยให้เด็กๆ กล้าคิดกล้าทำ กล้าแสดงออก หลังจากการอบรมเชิงปฏิบัติการทำหุ่นก็พบว่าเด็กและเยาวชน มีการพัฒนา เด็กและเยาวชนรู้จักการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า เป็น การฝึกทักษะเด็กอย่างดี การทดลองการออกแบบตัดเย็บเสื้อผ้า ชุดสำหรับใส่หุ่น การใช้กระบวนการทำงานแบบบูรณาการ หลากหลายรูปแบบนั้นนำไปสู่การสื่อสารสาธารณะที่มีพลังบวกและ ถ่ายทอดสิ่งดีๆ ให้กับชุมชนและเพื่อการเสริมหนุนให้เกิด ชุมชน/เมือง 3ดีวิถีสุข (สื่อดี พื้นที่ดี ภูมิดี) เมืองสื่อสร้างสรรค์



นิทานเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่เด็กๆ สนใจสามารถดึงสมาธิ ของเด็กๆ ได้เป็นอย่างดี อีกทั้งทำให้เด็กมีความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน และนิทานยังช่วยให้เด็กได้พัฒนาทักษะการฟัง การพูด การอ่าน การเขียน กว่าจะได้ละครหนึ่งเรื่องเด็กต้อง อ่านเขียน ฝึกทักษะหลายด้าน





โครงการพัฒนาวิสาหกิจชุมชน “สงขลาเออีทีจ”

โครงการพัฒนาวิสาหกิจชุมชนเพื่อสังคมต้นแบบ “สงขลาเออีทีจ” จ.สงขลา จัดกิจกรรมทำผ้าบาติก เรียนรู้เรื่องราวของดีเมืองสงขลา และถ่ายทอดสู่ผลงานผ้าเช็ดหน้าบาติก โดยวิทยากร คุณโป่ง จากลีลาวดีบาติก คุณพิมพ์ และครูพี่แมว จัดกิจกรรมพื้นที่ศิลปะสร้างสรรค์ ร้าน ONG ART CAFE ย่านเมืองเก่าสงขลาทุกวันเสาร์ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาผลิตภัณฑ์จากอัตลักษณ์ท้องถิ่น และการเรียนรู้เชิงท่องเที่ยวสถาปัตยกรรมและวัฒนธรรมในเมืองเก่า เพื่อขยายผลไปสู่การตระหนักถึงคุณค่าของแหล่งมรดกวัฒนธรรมของชาติ บ้านเมือง การรักษาฟื้นฟู อนุรักษ์ อาคารทรงคุณค่า สู่การบริหารจัดการด้านการอนุรักษ์ให้เป็นไปด้วยดี คือ ระบบการจัดการตนเองด้วยความร่วมมือระหว่างชุมชนท้องถิ่น รัฐบาล นักวิชาการ และธุรกิจ จัดตั้งเป็นเครือข่ายผู้ประกอบการเพื่อสังคม ดำเนินธุรกิจในด้านการพัฒนาเมือง เพื่อนำไปสู่การทำกิจกรรมอนุรักษ์งานสถาปัตยกรรมอันทรงคุณค่าและพัฒนาเมืองเก่าสงขลา โดยมุ่งพัฒนาเมืองเก่าสงขลาอย่างยั่งยืน ผ่านกระบวนการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาในด้าน คุณค่า มูลค่า และด้านการสืบสาน ให้เกิดความมั่งคั่ง มั่งคั่ง และยั่งยืน



โครงการ “ผลิตภัณฑ์จากภูมิปัญญา สุวีสาทิจชุมชนคนม่อนปิ่น”



โครงการ “ผลิตภัณฑ์จากภูมิปัญญา สุวีสาทิจชุมชนคนม่อนปิ่น” จ.เชียงใหม่ จัดกิจกรรมประชาคมประชุมผู้นำในชุมชนตัวแทนฝ่ายต่างๆในองค์การบริหารส่วนตำบลผู้บริหารสถานศึกษาเพื่อหารือ เรื่องการทำโครงการวิสาหกิจชุมชน (Social Enterprise) ของตำบลม่อนปิ่น เพื่อสร้าง ความเข้าใจเกี่ยวกับงานวิสาหกิจชุมชนเกิดกระบวนการการมี ส่วนร่วม ให้ชุมชน สามารถมีบทบาทเป็นผู้กำหนดเป้าหมาย รวมถึงลงมติ สรรหาตัวแทนกลุ่มบุคคลเข้าร่วมเป็นคณะกรรมการดำเนินงานวิสาหกิจชุมชนเพื่อจัดตั้งเป็น คณะบุคคล เพื่อเป็นแนวทางการจัดวางโครงสร้างองค์กรที่สัมพันธ์กับแผนธุรกิจ การพัฒนาองค์กรสู่นิติบุคคล (Social Enterprise) ต่อไป และสำหรับรายละเอียดพื้นที่และความคืบหน้าของโครงการอื่นๆ สามารถติดตามเพิ่มเติมได้ที่ Facebook : www.facebook.com/artculture4h และที่ Website : www.artculture4health.com



พลับพลึงที่สุกที่สุดในโลก อีกมุมมองการสร้างสรรค์ผลงานในประเด็น "รู้เท่าทันสื่อ" จากนายวริทธิ์ธร แทนด้วง เยาวชนในโครงการสื่อเป็นโรงเรียนของสังคม พลังขาวเน็ตจะยิ่งใหญ่แค่ไหน? มาติดตามและอ่านเรื่อง "พลับพลึงที่สุกที่สุดในโลก" คืออีกหนึ่งเรื่องที่มียอดวิวสูงอยู่ในลำดับต้นๆ ของเรื่องสั้นทั้งหมดในโครงการ หากไม่ได้อ่านเชื่อเลยว่าคุณต้องเสียดายอย่างแน่นอน เรื่องราวจะเป็นอย่างไร ติดตามได้ที่...



...พลับพลึงที่สุกที่สุดในโลก...

ทุกวันนี้ต้องยอมรับนะครับว่าเราเปลี่ยนจากยุคที่คนดูทีวีทั้งวันมาเป็นยุคที่คนนั่งมองโทรศัพท์มือถือทั้งวันและผมก็เชื่อวาคงไม่มีใครกล้าปฏิเสธความจริงข้อนี้ ทุกวันนี้พวกเราเล่นเฟซบุ๊กดูยูทูบและหลงไปอยู่ในโลกของมันโลกอีกใบที่ชื่อว่า โซเชียลมีเดียไปนั่งอยู่ในโลกใบใหม่ที่ถูกสร้างทับโลกของเราจริงๆ พวกเราเข้าไปอยู่ในแง่มุมต่างๆในโลกใบนั้นที่ทำให้เราลืมหืมตาลืมสังคมและต้องยอมรับว่าในด้านหนึ่งโลกที่ได้ชื่อว่าโซเชียลมีเดียได้ช่วยสร้างเสริม และพัฒนาให้สังคมเราดีขึ้นทั้งการเข้าถึงข่าวสารรับรู้ความเป็นไปของสังคม การติดต่อสื่อสารและกระจายข่าวสารแต่อีกด้านหนึ่งมันได้ก่อให้เกิดปัญหาหลายๆอย่างที่พวกเรามองข้ามและสิ่งที่เรากำลังมองข้ามเหล่านั้นแหละที่กำลังทำให้สังคมแฉงลงไม่ว่าจะเป็นการเปิดช่องทางให้เกิดมีจิวชิตีฟอนออนไลน์ การสร้างข่าวลวง

การแอบอ้าง การเชิดชูต้นแบบของสังคมหรือที่เราคุ้นชินอีกชื่อหนึ่งคือเน็ตไอดอลที่ผิดๆ และอีกประการหนึ่งที่ถือเป็นเรื่องใหญ่สำหรับสังคมเราเลยก็คือ การแสดงความคิดเห็นที่แตกต่าง จนส่งผลกระทบต่อมากมายตามมาจนเกิดเป็นมวลมหาประชาชนบนโซเชียลหรือที่เรียกกันสั้นๆว่า พลังขาวเน็ต

พลังขาวเน็ต เป็นพลังทำลายล้างที่ยิ่งใหญ่ในศตวรรษนี้ส่งผลกระทบต่อสังคมมากมาย แต่ประเด็นที่ผมจะยกมาในวาระนี้คงหนีไม่พ้นปัญหา การแสดงความคิดเห็น(แฉงลบ)ที่แตกต่างซึ่งอ้างอิงจากข้อมูลในหนังสือพิมพ์ โพสต์ทูเดย์ที่บอกว่า วัยรุ่นไทยคว้าวันดับ 1 เรื่องคอมเมนต์แฉงลบในโซเชียลมากที่สุดในโลก จากผลสำรวจวัยรุ่นทั้งหมด 18 ประเทศ วัยรุ่นไทยมีความเห็นแฉงลบมากถึง 67% ของวัยรุ่นทั้งหมดที่ได้สำรวจ คำถามต่อมา

ที่ผมเชื่อมาถึงเวลาแล้วที่คนไทยควรที่จะหันกลับมาสนใจ และให้ความสำคัญนั้นคือความเห็นแก่ผลประโยชน์ที่เห็นชัดจากเหตุผลอะไรอย่างที่เราเรารู้กันคือการแสดงความคิดเห็นนั้นเป็นสิ่งที่ดี แต่หากมันมีคำว่าแง่ลบมาต่อท้ายแล้วพ่วงด้วยอารมณ์ในขณะที่เราแสดงความคิดเห็น มันก็จะออกมาในรูปแบบที่ไม่หน้าพิสมัยเท่าไรนัก ยิ่งผสมด้วย คำหยาบ คำด่า คำดูถูก หรือคำพูดข่มเหงใจแล้วยิ่งทำให้การแสดงความคิดเห็นเหล่านั้นกลับกลายเป็นสีดำ โดยขณะแสดงความคิดเห็นที่คิดว่าถูก ผู้แสดงกลับสับสนคิดว่า การตอบโต้ด้วยคำที่ไม่สุภาพเหล่านั้น ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงวิธีคิดของใครได้เลยแต่กลับเป็นการไปกระตุ้นการอยากเอาชนะ ความเกลียดชัง และอารมณ์โมโหของอีกฝ่ายหนึ่งให้ทวีคูณเพิ่มขึ้นไปอีก

ปัญหาคือการมองความจริงจากมุมที่ต่างกันของแต่ละคน ก่อให้เกิดข้อโต้แย้งในเรื่องต่างๆที่ผ่านมามากมายไม่ว่าจะเป็น **“ต่ำตมไม่หยุดเสียงสูงป่าชุมชนไม่อัน”** **“เสือดำต้องไม่ตายฟรี”** หรือล่าสุด **“ป่าทุบรถ”** ประเด็นเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นชุดข้อมูลที่พวกเราได้รับ และเลือกที่จะตีความในแบบที่เราคิดว่าเป็นสิ่งที่ถูก โดยเราจะตัดสินข้อมูลเหล่านั้นจากความรู้ความคิดและสิ่งที่เราเคยพบเจอ และคนอื่นๆ เขาก็จะตัดสินข้อมูลเหล่านั้น จากความรู้ความคิดและสิ่งที่เขาเคยพบเจอเช่นเดียวกัน แต่เพราะเราทุกคนบนโลกเบี้ยวๆ ใบนี่ ล้วนเติบโตมาแตกต่างกันทำให้มีมุมมองความคิดที่ไม่เหมือนกัน และความต่างของชีวิตเหล่านี้ส่งผลให้เราเห็นในมุมที่มองเรื่องเดียวกันไปคนละแบบคนละทาง และมักเชื่อว่าแบบที่เราเห็นมุมที่เราอยู่คือความจริงและถูกต้องกว่าคนอื่น โดยไม่คำนึงและไม่เลือกที่จะเปิดใจมองในมุมของคนอื่น หรือความคิดเห็นที่ต่างออกไปจากความเชื่อความเข้าใจของตัวเองเลย

อาจารย์เจริญเนตร แสงดวงแข อาจารย์ผู้สอนรายวิชาการวิเคราะห์และการวิจารณ์สื่อ ประจำคณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ให้ความเห็นกับเรื่องนี้ไว้ว่า...การแตกต่างทางความคิดไม่ใช่เรื่องแปลก เพราะเราอยู่ในสังคมที่มีความหลากหลาย โดยเฉพาะสังคมไทยที่เป็นสังคมพหุวัฒนธรรม การมีวิถีชีวิต ศาสนา วัฒนธรรม หรืออื่นๆ ที่แตกต่างกันจึงเป็นเรื่องธรรมดา ความคิดเห็นที่แตกต่างจึงเป็นเรื่องธรรมดาเช่นกัน แต่ทั้งนี้ หากความแตกต่างทางความคิดก่อให้เกิดความแตกแยกบนโลกเสมือนจริง ที่ข้อความถูกส่งผ่านได้ง่ายเพียงปลายนิ้ว Click จนก่อให้เกิด Hate Speech นั้นก็คงไม่ดีนัก เพราะเท่ากับว่าเรายังขาดการยอมรับความแตกต่างที่สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติ เมื่อสังคมเปลี่ยนไปและเราอยู่ในโลกของสื่อมากขึ้น

การรู้เท่าทันสื่อจึงสำคัญ ควรคิดก่อนพิมพ์ให้พอๆ กับคิดก่อนพูด เพื่อให้การสื่อสารทุกครั้งเป็นไปในเชิงบวก เพราะเราทุกคนสามารถอยู่ร่วมกันท่ามกลางความแตกต่างได้ โดยไม่แตกแยก...

สุดท้ายนะครับ ข้อเขียนนี้ไม่ได้ส่งเสริมให้ทุกคนปฏิเสธการโต้แย้งในสังคม แต่เราทุกคนควรโต้แย้งกันบนพื้นฐานแห่งความแตกต่างโดยปราศจากความแตกแยก เพราะเพียงแค่ว่าเราเลือกเปิดใจที่จะยอมรับและยืนในที่ของคนที่มีมุมมองต่าง เราอาจได้พบว่าตลอดเวลาที่ผ่านมาคนฝั่งตรงข้ามนั้นไม่ได้เลวร้ายหรือมีเจตนาไม่ดี เขาเพียงแค่มองเห็นสิ่งที่เขาเชื่อ แบบที่เรามองเห็นสิ่งที่เราเชื่อ ถ้าจะบอกให้ทุกคน ยอมรับความคิดของคนที่แตกต่างกัน คงเป็นไปได้ยาก แค่ออกให้ยอมรับฟังเสียงของคนอื่นบ้าง รับฟังเหตุผลของเขาที่มีความคิดแตกต่างบ้าง ถึงแม้เราไม่เข้าใจทั้งหมด อย่างน้อยๆ การรับฟัง ก็เป็นจุดเริ่มต้นที่ดีของการยอมรับความแตกต่าง พยายามแสดงความคิดเห็น ด้วยความเคารพหรือเหตุผล อย่าให้อารมณ์นำพาเราหลงประเด็น เปลี่ยนเป็นการโต้แย้งด้วยถ้อยคำ หรือการใช้ความรุนแรงต่างๆ จากสถานะในปัจจุบันที่สังคมได้เปลี่ยนไปมาก ซึ่งบางครั้งหน้าที่การงาน หรือการดำเนินชีวิตในแต่วันต้องเปลี่ยนไปตามสภาพแวดล้อม ดังนั้น พวกเราต่างต้องมีการปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป แต่ละคนต่างมีความคิดที่แตกต่างกันบ้างในมุมมองของแต่ละคน แต่ความแตกต่างในความคิดนั้นก็มิใช่เหตุผลที่ต่างกันไปด้วย หากเปรียบเทียบความคิดที่แตกต่าง แต่ไม่แตกแยกนั้น ก็เหมือนกับ **“สิ่งมีชีวิตหลายสายพันธุ์ ที่กำเนิดขึ้นบนโลกใบนี้ก่อให้เกิดความหลากหลายแต่อยู่ร่วมกันได้”** เหมือนกับปัจจุบันที่ในสังคมมีความคิดหลากหลาย ความเชื่อที่ต่างกัน แต่สุดท้ายแล้วสิ่งที่เราต้องยอมรับก็คือ ในแต่ละเรื่องแต่ละประเด็นความจริงไม่ได้มีแค่ด้านเดียวเสมอไป

#feedDD #MASS



ไขปัญหาประลองปัญญา

มาแชร์กันว่า “การดำเนินชีวิตใหม่” ของคุณเป็นอย่างไร?

จากสถานการณ์ COVID นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในหลายๆ ด้าน รวมถึงการใช้ชีวิตประจำวันของคนในสังคม ต่อจากนี้ ทุกคนต้องเริ่มปรับพฤติกรรมเข้าสู่การใช้ชีวิตแบบ New Normal หรือ New Norm ถือว่าเป็นคำที่บัญญัติขึ้นมาใหม่ หมายถึง “ความปกติใหม่” หรือ “ฐานชีวิตใหม่” แปลความหมายให้เข้าใจง่ายๆ ก็คือ รูปแบบการดำเนินชีวิตใหม่ ที่แตกต่างจากการดำเนินชีวิตแบบเดิมในอดีต เนื่องจากว่ามีบางสิ่งมากระทบการดำรงชีวิต และเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันตัวเองให้ห่างไกลโรค ซึ่งแน่นอนว่าเราต้องทำการปรับตัวกันอย่างยิ่งใหม่หลายๆ ทั้งการดำรงชีวิตประจำวัน การออกไปข้างนอก นอกจากทุกคนต้องปรับตัวแล้ว สิ่งที่ยากขึ้นคือธุรกิจต่างๆ ก็ต้องปรับตัวครั้งยิ่งใหญ่เช่นกัน

เมื่อเราต้องปรับตัวขนาดนี้ วันนี้ไขปัญหาประลองปัญญา จึงมาชวนทุกคนร่วมกันส่งเรื่องราว และการปรับตัว ของตัวคุณเองมาบอกเราว่า “การดำเนินชีวิตใหม่” ที่ต้องเปลี่ยนไปนั้นมื่อะไรบ้าง? และเราเตรียมรับมือกับเรื่องนี้ต่อไป ในอนาคตอย่างไร?

เรื่องราวที่ส่งเข้ามา ทีมงานจะสุ่มจับ 10 รายชื่อเพื่อรับถุงผ้าขนาดกลาง ไปเลยฟรี!! เปิดรับเรื่องราวของคุณ ตั้งแต่วันนี้ ถึงวันที่ 15 กันยายน 2563

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

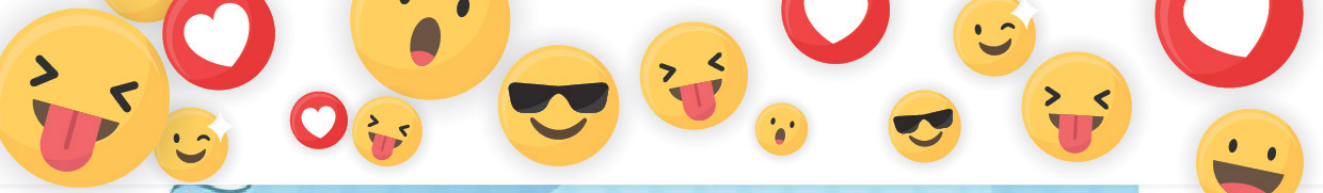
ส่งมาที่ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
ที่อยู่ 979/118 ชั้น34 อาคารเอสเอ็ม ทาวเวอร์ ถนน พหลโยธิน
แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร 10400 (วงเล็บมุมซองว่า
ไขปัญหาประลองปัญญา) หรือที่ : ruethairat.jah@gmail.com

และสามารถดูรายชื่อผู้โชคดีของกิจกรรมในฉบับที่ผ่านมาได้ก็

www.facebook.com/art.culture4h

*** รับส่งเข้ามา: ของรางวัลรออยู่ ***





แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.

@artculture4h · องค์กรไม่แสวงหาผลกำไร

ติดตามข่าวสาร และกิจกรรมต่างๆ ภายใต้การดำเนินงานของแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ได้อย่างต่อเนื่องที่นี่

อย่าลืมกด



ถูกใจ



ติดตาม



เพื่อเป็นครอบครัวเดียวกัน และเราจะได้ใกล้ชิดกันมากขึ้น

ได้ที่ **@artculture4h**

ศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ภูมิใจที่คุณใส่ใจทุกชีวิต