มหาวิทยาลัยมหิดล
สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย
สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
COMMUNICATION FOR DEVELOPMENT RESEARCH CLUSTER

กลุ่มวิจัยการสื่อสารเพื่อการพัฒนา สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และภาคีเครือข่าย

หลักสูตร วัยเพชร รู้ทันสื่อ

เนื้อหาและวิธีการสอน

คณะผู้จัดทำ

รองศาสตราจารย์ดวงพร คำนูณวัฒน์

ที่ปรึกษา

รองศาสตราจารย์ ดร.นันทิยา ดวงภุมเมศ

หัวหน้าโครงการ

รองศาสตราจารย์ ดร.ขวัญจิต ศศิวงศาโรจน์

นักวิจัย

ดร.สิรินทร พิบูลภานุวัธน์

นักวิจัย

นายสุพัตรชัย อมชารัมย์

เจ้าหน้าที่วิจัย

นางสาววราภรณ์ สืบวงศ์สุวรรณ์

เจ้าหน้าที่วิจัย

กลุ่มวิจัยการสื่อสารเพื่อการพัฒนา
สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
และภาคีเครือข่าย

สารบัญ

เกริ่นนำ หน้า 06
เป้าหมาย 07

ส่วนที่ 1

ส่วนประกอบของหลักสูตร 08
วิธีการใช้หลักสูตร 09
ผู้สอนและพี่เลี้ยงประจำกลุ่ม 10
คุณสมบัติของผู้สอน 11

ส่วนที่ 2

ทักษะการเป็นผู้สอน **12**
- ตั้งเป้าหมายการสอน 14
- เตรียมเนื้อหา 15
- เตรียมวิธีการสอน 16
- กิจกรรมตั้งสติก่อนสตาร์ท 17

ส่วนที่ 3

บทที่ 1 รู้ทันสื่อ รู้ทันโลก 18
- กิจกรรมที่ 1 “รู้ทันสื่อ รู้ทันโลก” 22
บทที่ 2 เราเลือกสื่อเอง 26
- กิจกรรมที่ 2 “เราเลือกสื่อเอง” 32
บทที่ 3 สื่อบอก สื่อหลอก 38
- กิจกรรมที่ 3 “สื่อบอก สื่อหลอก” 42
บทที่ 4 รู้ทันตนเอง 46
- กิจกรรมที่ 4 รู้ทันตนเอง 50
บทที่ 5 คาถารู้ทันสื่อ (หยุด คิด ถาม ทำ) 54
- กิจกรรมที่ 5 คาถารู้ทันสื่อ “หยุด คิด ถาม ทำ” 62

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก 69
ภาคผนวก ข 79

คำนำ

หลักสูตรวัยเพชรรู้ทันสื่อ: เนื้อหาและวิธีการสอน เป็นผลผลิตจากการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในโครงการสูงวัยไม่เสพสื่ออย่างสุ่มเสี่ยง: สร้างนักสื่อสารสุขภาวะที่รู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ และโครงการผู้สูงอายุรู้ทันสื่อ: สร้างหลักสูตรและขยายเครือข่ายนักสื่อสารสุขภาวะ มุ่งเสริมสร้างศักยภาพการเป็นนักสื่อสารสุขภาวะที่รู้เท่าทันสื่อของผู้สูงอายุหรือ นสส. วัยเพชร ให้กับนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่นำร่อง 5 พื้นที่ ได้แก่ กรุงเทพมหานคร-โรงเรียนผู้สูงอายุเขตยานนาวา ภาคกลาง-โรงเรียนผู้สูงอายุเฉลิมพระเกียรติฯตำบลพลับพลาไชย อำเภออู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ-โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลนครสกลนครจังหวัดสกลนคร ภาคใต้-รีสอร์ทผู้สูงอายุ ตำบลชะมาย อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช และภาคเหนือ-โรงเรียนชราบาลวุฒิวิทยาลัย อำเภอดอยสะเก็ดและเทศบาลตำบลแม่ปูคา อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ โดยคณะนักวิจัยจากกลุ่มวิจัยการสื่อสารเพื่อการพัฒนาสถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

หลักสูตรเล่มนี้บรรจุเนื้อหาสาระเรื่องการรู้เท่าทันสื่อและวิธีการถ่ายทอดเนื้อหาผ่านกิจกรรม **รู้ทันสื่อรู้ทันโลก เราเลือกสื่อเอง สื่อบอกสื่อหลอก รู้ทันตนเอง และ คาถารู้ทันสื่อ“หยุด-คิด-ถาม-ทำ”** แต่ละบทมีลักษณะสั้นกระชับ ง่ายต่อการทำความเข้าใจเพื่อให้ นสส. วัยเพชร สามารถนำไปใช้สอนเพื่อเสริมสร้างการรู้เท่าทันสื่อให้กับผู้สูงอายุอื่นๆ ทั้งในโรงเรียนผู้สูงอายุและในชุมชนได้

คณะนักวิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หลักสูตรวัยเพชรรู้ทันสื่อ: เนื้อหาและวิธีการสอนเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ในการขยายต่อยอดสร้างภูมิคุ้มกันให้ผู้สูงอายุบริโภคสื่ออย่างปลอดภัยและร่วมสร้างพลเมืองสูงวัยที่มีพลังบวกให้กับสังคมไทยต่อไป

คณะนักวิจัย
กรกฎาคม 2563

วัยเพชร

วัยเพชร
เป็นวัยที่มีคุณค่า เปรียบได้ดั่ง “เพชร”
ที่ผ่านการเจียระไนด้วยประสบการณ์

วัยเพชร
เป็นวัยที่เพียบพร้อม มีเวลา
มีประสบการณ์ มีเงินทอง และความมั่นคง

วัยเพชร
เป็นวัยที่มีพระคุณ ใช้ช่วงชีวิตสร้างคน
ทั้งลูกหลานใกล้ชิดและคนที่เคยพบเจอ

วัยเพชร
เป็นวัยที่ต้องมี “ความสุข”

ดังนั้น...
อย่ายอมให้สิ่งใดมาทำลายความสุขของวัยเพชร
อย่าให้สิ่งใดมาทำให้วัยเพชร
ต้องเป็นกังวล ผิดหวัง หรือเสียใจ
เพชร ต้องเปล่งประกาย เป็นที่หมายปอง
และต้องได้รับการปกป้องคุ้มครองอย่างดีที่สุด
ดูแลรักษาให้เจิดจรัส สมกับคำว่า “เพชร”

เกริ่นนำ

ท่ามกลางข้อมูลข่าวสารมากมายในปัจจุบัน มีทั้งข่าวจริง ข่าวปลอม ข่าวบิดเบือน ข้อมูลโน้มน้าวชักจูงใจ และโฆษณาชวนเชื่อมากมายที่ปรากฏในสื่อหลายชนิด ทั้งสื่อโทรทัศน์วิทยุ หนังสือพิมพ์นิตยสาร สื่อออนไลน์อย่างเฟซบุ๊ค ไลน์ อินสตาแกรม ติ๊กต่อก หรือแม้แต่ผู้คนที่มาพูดคุยกับเราก็ล้วนนำข้อมูลต่างๆ มาสู่ความสนใจของเราทั้งสิ้น สิ่งเหล่านี้จะเป็นประโยชน์หรือเป็นโทษขึ้นอยู่กับตัวเราเองที่ต้องรู้เท่าทัน พิจารณาความน่าเชื่อถือ และการนำข้อมูลเหล่านั้นไปใช้ให้เหมาะสม

ประเทศไทยมีอัตราส่วนผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไปถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ จัดเป็นสังคมสูงอายุโดยสมบูรณ์ (Completed Aged Society) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นผู้มีความพร้อมในหลายๆ ด้าน เช่น มีเวลามากขึ้น มีทรัพย์สินจากการเก็บสะสมมาตลอดช่วงชีวิตการทำงาน หรือมีผู้สนับสนุนดูแลทั้งจากลูกหลาน จากสวัสดิการต่างๆ เป็นต้น ความพร้อมนี้เองที่อาจทำให้ผู้สูงอายุใช้เวลาไปกับการเปิดรับข้อมูลข่าวสารจากสื่อ แต่ด้วยความถดถอยทางร่างกายจึงอาจทำให้ผู้สูงอายุมีความรอบคอบในการพิจารณาความน่าเชื่อถือของข้อมูลน้อยลง และตัดสินใจใช้ข้อมูลนั้นในทางที่ไม่เกิดประโยชน์หรือบางครั้งถึงกับเป็นโทษต่อตัวเอง

เป้าหมาย

หลักสูตรวัยเพชรรู้ทันสื่อ พัฒนาขึ้นจากการตระหนักถึงความปลอดภัยในการใช้สื่อของผู้สูงอายุเพื่อไม่ให้เสี่ยงต่อการใช้ข้อมูลในทางที่อาจเป็นโทษกับตัวเองหรือผู้อื่น โดยมีเป้าหมายให้ผู้สูงอายุรู้ทันสื่อ ซึ่งหมายถึงเข้าใจวัตถุประสงค์ของสื่อ เข้าใจกลไกการทำงานของสื่อ และรู้ทันตนเองนั่นคือเข้าใจในความรู้สึกนึกคิดของตัวเองเมื่อได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ

การรู้ทันสื่อและรู้ทันตนเอง เป็นสิ่งสำคัญในยุคปัจจุบันที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุปลอดภัยจากการใช้ข้อมูลข่าวสารต่างๆ ที่ได้เปิดรับเป็นจำนวนมากในทุกๆ วัน

ส่วนประกอบของหลักสูตร

บทที่ 1 รู้ทันสื่อ รู้ทันโลก
1 ชั่วโมง

นำเสนอ เทคโนโลยีการสร้างความน่าเชื่อถือของสื่อ และผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการไม่รู้เท่าทันสื่อ รวมถึงแนะนำหน่วยงานหรือกลุ่มองค์กรเพื่อใช้ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

บทที่ 2 เราเลือกสื่อเอง
1 ชั่วโมง

นำเสนอ ความรู้ความเข้าใจในกระบวนการที่ผู้รับสาร เลือกรับสื่อ เลือกรับข้อมูลด้วยตัวเอง

บทที่ 3 สื่อบอก สื่อหลอก
1 ชั่วโมงครึ่ง

นำเสนอ ขั้นตอนการทำงานของสื่อโฆษณา เบื้องหลังความคิดของภาพและเสียงที่นำเสนอเพื่อโน้มน้าวใจผู้ชมผู้ฟัง

บทที่ 4 รู้ทันตนเอง
1 ชั่วโมง

นำเสนอ ความรู้ความเข้าใจในประสาทการรับรู้ทั้ง 5 ส่วนของมนุษย์ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น สัมผัส อันนำไปสู่ความรู้สึก และการกระทำที่เชื่อมโยงจากความรู้สึกนั้น

บทที่ 5 คาถารู้ทันสื่อ หยุด คิด ถาม ทำ
1 ชั่วโมงครึ่ง

เป็นการเชื่อมโยงความรู้ความเข้าใจจากเนื้อหาในบทที่ 1- 4 แล้วนำความรู้นั้นมาวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับจากสื่อ โดยมีตัวช่วยคือ คาถารู้ทันสื่อ 4 ข้อ หยุด คิด ถาม ทำ

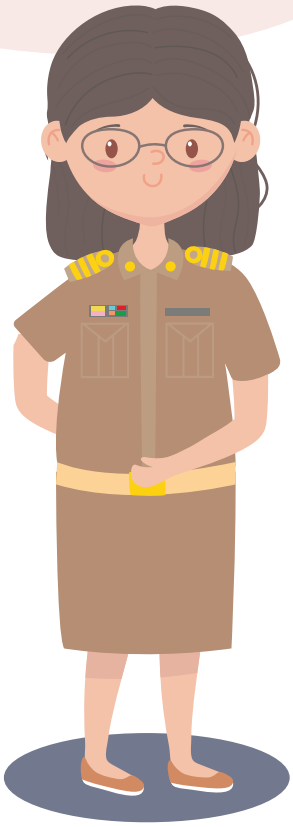
วิธีการใช้หลักสูตร

1. การจัดอบรมหลักสูตรนี้ให้ได้ประสิทธิภาพควรมีผู้เรียนไม่เกินครั้งละ 25 คน
2. กิจกรรมที่มีการแบ่งกลุ่มย่อย ควรมีสมาชิกแต่ละกลุ่มไม่เกิน 5 คน และจัดให้มีพี่เลี้ยง 1 คนประจำกลุ่ม
3. ประเมินผู้เรียนก่อนเริ่มกิจกรรม (Pre-test) ด้วยแบบประเมินในภาคผนวก ข.
4. ใช้กิจกรรมเสริมสร้างการเรียนรู้ ตามลำดับของบทที่กำหนดไว้ ไม่ควรข้ามหรือสลับลำดับ
5. ควรทำกิจกรรมตั้งสติก่อนสตาร์ทก่อนเข้าสู่บทเรียนแต่ละบท
6. การถ่ายทอดเนื้อหาและอธิบายสรุปแต่ละกิจกรรม ให้ใช้เนื้อหาหลักของแต่ละบทและสรุปเชื่อมโยงตามแนวทางที่ระบุไว้ท้ายกิจกรรม
7. เมื่อทำกิจกรรมครบทั้ง 5 บทแล้วให้ประเมินผู้เรียนในภาพรวม (Post-test) ด้วยแบบประเมินในภาคผนวก ข. อีกครั้ง

ผู้สอนและพี่เลี้ยงประจำกลุ่ม

ผู้สอน
คือวิทยากรหลัก

- ควบคุมการดำเนินกิจกรรมให้อยู่ในกรอบเนื้อหาของแต่ละบท
- ถ่ายทอดเนื้อหา
- สรุปประเด็นความรู้ให้ตรงกับเป้าหมายในแต่ละบท
- ควบคุมเวลาการดำเนินกิจกรรมแต่ละช่วง



พี่เลี้ยงประจำกลุ่ม
คือผู้ช่วยคนสำคัญของผู้สอน

- กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม
- ถามคำถามย่อยในกลุ่ม
- เรียกให้สมาชิกแต่ละคนได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็น
- เตรียมอุปกรณ์และแบบสอบถาม
- จดบันทึกคำตอบและความคิดเห็นของกลุ่ม
- คุมเวลาการทำกิจกรรมแต่ละช่วงให้สำเร็จตามกำหนด

คุณสมบัติของผู้สอนนี้

1

มีความรู้พื้นฐานเรื่องการรู้เท่าทันสื่อ

หมายถึง มีความรู้ ความเข้าใจในหลักการรู้ทันสื่อ คือ รู้ถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการใช้ข้อมูล รู้และเข้าใจในหลักการรู้ทันตนเอง คือมีสติตั้งรับข้อมูลที่มากระทบประสาทสัมผัสต่างๆ

2

เป็นผู้ใช้สื่ออย่างรู้เท่าทัน เพื่อเป็นตัวอย่างให้กับผู้เรียนได้

หมายถึง ผู้สอนใช้หลักการรู้ทันสื่อและรู้ทันตนเองอยู่เสมอในชีวิตประจำวัน สามารถนำเหตุการณ์ใกล้ตัวในสังคมในชุมชน มาเป็นตัวอย่างให้ผู้สูงอายุเข้าใจได้ชัดเจนขึ้น

3

มีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้

หมายถึง สามารถสื่อสารใช้เทคนิควิธีการ และใช้สื่อประกอบการถ่ายทอดเนื้อหา ให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ความเข้าใจตรงตามเป้าหมายที่หลักสูตรกำหนดไว้

ทักษะการเป็นผู้สอน

การเป็นผู้สอนที่ดี

1. รู้เรา รู้เขา รู้สภาพแวดล้อม
2. ตั้งเป้าหมายการสอน
3. เตรียมเนื้อหา
4. เตรียมวิธีการสอน

1. รู้เรา รู้เขา รู้สภาพแวดล้อม

รู้เรา คือ การพิจารณาตัวผู้สอนเองว่า มีความรู้ในเรื่องที่จะสอน มีความเชื่อว่าเรื่องที่จะสอนมีประโยชน์ และมีความถนัดในการสอน หลักสูตรนี้ต้องการให้ผู้สอนมีความรู้เรื่องการรู้เท่าทันสื่อ และเชื่อว่าการรู้เท่าทันสื่อเป็นเรื่องมีประโยชน์ เป็นเรื่องสำคัญที่สมควรถ่ายทอดให้ผู้สูงอายุได้ทราบ

รู้เขา คือ การทำความรู้จักว่าผู้เรียนเป็นใคร มีความสนใจเรื่องที่จะเรียนอย่างไร มีความถนัดในการเรียนอย่างไร หลักสูตรนี้ผู้เรียนคือผู้สูงอายุ ผู้เรียนควรมีความสนใจที่จะเรียนรู้เรื่องการรู้เท่าทันสื่อ และผู้เรียนควรจะเข้าร่วมกิจกรรมได้ทั้ง 5 กิจกรรม

รู้สภาพแวดล้อม คือ การพิจารณาว่าสภาพแวดล้อมของการอบรม มีความพร้อม ทั้งสถานที่เรียน เวลา และอุปกรณ์ต่างๆ

ความพร้อม	ข้อพิจารณา	สิ่งที่ต้องทำ
รู้เรา	เรามีความรู้เรื่อง “การรู้เท่าทันสื่อ” แค่ไหน ต้องเรียนรู้เพิ่มเติมไหม	**เรียนรู้**
	เรามั่นใจ เห็นความสำคัญ และเห็นประโยชน์ที่จะให้ผู้อื่นรู้เท่าทันสื่อ	**ปรับความคิด**
	เรามีทักษะการถ่ายทอดความรู้พอไหมต้องเรียนรู้และฝึกฝนเพิ่มเติมไหม ต้องมีผู้ช่วยไหม	**ฝึกฝน**

ความพร้อม	ข้อพิจารณา	สิ่งที่ต้องทำ
รู้เขา	ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มไหน จำนวนเท่าไร เป็นชายหรือหญิงกี่คน	**หาข้อมูลเพิ่ม**
	ผู้เข้าอบรมสนใจเรื่องการรู้เท่าทันสื่อหรือไม่ ผู้เรียนถูกบังคับให้เรียนหรือไม่	**หาข้อมูลเพิ่ม**
	ผู้เข้าอบรมเรียนรู้ด้วยวิธีใดเป็นหลัก (การฟัง การดู การร่วมกิจกรรม การเขียน การคิด การร้องรำทำเพลง การตอบคำถามฯลฯ)	**สังเกต**

ความพร้อม	ข้อพิจารณา	สิ่งที่ต้องทำ
รู้สภาพแวดล้อม	สภาพห้อง ข้อจำกัดต่างๆ ในการอบรม	**ดูสถานที่จริง**
	ช่วงเวลาการอบรม เทศกาล เหตุการณ์ในชุมชน	**หาข้อมูลเพิ่ม**

2. ตั้งเป้าหมายการสอน

การตั้งเป้าหมายการสอน
คือ การกำหนดว่าเมื่อเรียนจบแล้วผู้เรียนจะต้องเกิดการเปลี่ยนแปลง

- **เป้าหมายระยะสั้น** เช่น เมื่อจบกิจกรรมที่ 1 ผู้เรียนสามารถบอกได้ว่าข้อมูลใดมีความเสี่ยง หรือ
- **เป้าหมายระยะยาว** เช่น เมื่อสิ้นสุดการอบรมทั้ง 5 บท ผู้เรียนสามารถจดจำคาถารู้ทันสื่อได้ หรือ
- **เป้าหมายเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม** เช่น เมื่อผ่านการอบรมแล้ว ผู้เข้าอบรมจะแชร์ข้อมูลทางไลน์น้อยลง หรือ
- **เป้าหมายเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อ** เช่น หลังจากได้เรียนรู้เนื้อหากิจกรรม สื่อบอก สื่อหลอก ผู้เข้าอบรมจะไม่ด่วนเชื่อข้อมูลที่ได้รับรู้เป็นครั้งแรก

ในการอบรมหลักสูตรนี้ ผู้เข้าอบรมคือผู้สูงอายุที่อาจจะเบื่อหน่ายการนั่งเรียนนานๆ ดังนั้นผู้สอนควรตั้งเป้าหมายระยะสั้น โดยอาจจะใช้เป้าหมายในการเรียนรู้ ที่กำหนดไว้ในแต่ละบทเป็นกรอบใหญ่ และตั้งเป้าหมายย่อยในขณะดำเนินกิจกรรม เช่น กิจกรรมที่มีการแบ่งกลุ่ม ให้ผู้สูงอายุทุกคนได้แสดงความคิดเห็น เป็นต้น ผู้สอนต้องอธิบายให้ผู้เรียนเห็นความสำคัญของเป้าหมายที่ตั้งขึ้น เพื่อเป็นแรงจูงใจให้ทั้งผู้สอนและผู้เรียนดำเนินกิจกรรมให้บรรลุเป้าหมายเดียวกันได้สำเร็จ

3. เตรียมเนื้อหา

ผู้สอนควรจัดเตรียมเนื้อหาให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่ตั้งไว้
ซึ่งเนื้อหาอาจแบ่งได้เป็น 3 ระดับ ได้แก่

เนื้อหาที่ต้องรู้
เป็นแนวคิดหลักที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่เป็น
เป้าหมายของการสอน

เนื้อหาที่ควรรู้
เป็นความรู้เสริมที่ผู้เรียนควรรู้เพิ่มเติม และ

เนื้อหาที่อาจจะได้รู้
ระหว่างดำเนินกิจกรรม มีความน่าสนใจและเกี่ยวข้องกับ
ประเด็นที่กำลังเรียนรู้

โดยผู้สอนควรเรียงลำดับจากเนื้อหาที่สำคัญที่สุด เตรียมคำสำคัญ
ที่จะใช้เน้น และสอนเรื่องที่เข้าใจง่ายก่อนเรื่องที่มีความซับซ้อน
โดยหลักสูตรนี้ ได้กำหนดเนื้อหาการอบรมไว้เป็นประเด็นที่เชื่อมโยงกันแล้ว
ผู้สอนสามารถนำเนื้อหาไปใช้ โดยเลือกวิธีการสอนให้เหมาะสมกับ
ผู้สูงอายุที่เข้ามาร่วมเรียนรู้

4. เตรียมวิธีการสอน

วิธีการสอนต้องสอดคล้องกับ
ความสามารถของผู้เรียนและผู้สอน

- ผู้เรียนเรียนรู้อย่างไร ช่วงเวลาของความสนใจ ความสามารถในการฟัง การมีส่วนร่วม การคิดวิเคราะห์ตามเนื้อหาที่เรียน

- ผู้สอนสอนด้วยวิธีไหนได้ วิธีไหนไม่ได้ ควรสอนเดี่ยวหรือมีผู้สอนร่วม สอนแบบบรรยายเล่าให้ฟัง หรือใช้การเรียนรู้ผ่านกิจกรรม

- เลือกใช้สื่อประกอบบทเรียนให้เข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน เช่น power point คลิปภาพ คลิปเสียง หรือสื่อกิจกรรมให้ลงมือทำ เป็นต้น

- บรรยากาศสถานที่เรียน มีความสะอาด ปลอดภัย สะดวก สบายตามความเหมาะสม

กิจกรรมตั้งสติ ก่อนสตาร์ท

เป็นกิจกรรมเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่บทเรียน
รวบรวมสติและสมาธิของผู้เรียนให้จดจ่อกับเรื่องที่จะเรียนรู้
เป็นกิจกรรมที่ต้องจัดให้มีก่อนเข้าสู่บทเรียนแต่ละบท
การเลือกกิจกรรม ตั้งสติก่อนสตาร์ท ใช้หลัก....

ดูรายละเอียดในภาคผนวก ก.

บทที่ 1

รู้ทันสื่อ รู้ทันโลก

เป้าหมายการเรียนรู้ ผู้สูงอายุเข้าใจความหมายและความสำคัญของการรู้เท่าทันสื่อ

เนื้อหา การรู้เท่าทันสื่อของผู้สูงอายุ หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจการทำงานของสื่อและเข้าใจตัวเองในการเลือกเปิดรับสื่อ มีความสามารถใช้สื่อได้หลายชนิดเช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร หรือ สื่อออนไลน์ เช่น อินเทอร์เน็ต เฟซบุ๊ค ไลน์ และสามารถพิจารณาถึงเจตนาของสื่อ ความน่าเชื่อถือ และผลกระทบที่จะเกิดขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุตัดสินใจได้อย่างรอบคอบที่จะเชื่อหรือไม่เชื่อข้อมูลจากสื่อต่างๆ

ทำไมผู้สูงอายุต้องรู้เท่าทันสื่อ (ความสำคัญ)

- **มีเวลา** ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ทำงานประจำน้อยลง ทำให้มีเวลาว่างมากขึ้น สามารถรับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ ได้มากขึ้น

- **มีใจ** ผู้สูงอายุเป็นผู้มีประสบการณ์ ผ่านเรื่องราวหลากหลายในชีวิตมายาวนาน จึงมีความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้ที่ประสบปัญหา พร้อมให้ความช่วยเหลือในสิ่งที่พอช่วยได้

- **มีเงิน** ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีทรัพย์สินที่เก็บออมจากการทำงานหรือได้รับเงินสนับสนุนจากครอบครัวหรือจากภาครัฐ

มีเวลา มีใจ มีเงิน

การที่ผู้สูงอายุมีเวลา มีใจ มีเงิน ทำให้ผู้สูงอายุกลายเป็น **“เป้าหมาย”** ของการสื่อสารการตลาดในสังคมปัจจุบัน เพราะเป็นกลุ่มผู้บริโภคที่มีศักยภาพในการใช้สินค้าและบริการโดยเฉพาะกลุ่มที่อยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านจากการทำงานไปสู่ชีวิตหลังเกษียณ เป็นผู้ที่ยังมีทั้งเงิน กำลัง และเวลา ทำให้นักการตลาดพยายามศึกษาคุณลักษณะของผู้สูงอายุเพื่อทำความเข้าใจวิถีการใช้ชีวิต และหาช่องทางเพื่อเข้าถึงและดึงความสนใจของผู้สูงอายุด้วยการนำเสนอสินค้าและบริการที่มุ่งตอบสนองต่อความต้องการ เช่น เรื่องสุขภาพ เรื่องความเหงา เป็นต้น

ผู้สูงอายุในสังคมไทยยังเป็น **“เป้าหมาย”** ของการชักจูงทางความคิดและความเชื่อ โดยมองว่าหากชักจูงให้ผู้สูงอายุเชื่อในความคิดใดได้จะมีอิทธิพลให้ผู้คนใกล้ตัวของผู้สูงอายุคล้อยตามได้ด้วยดังนั้น ผู้ที่จ้องหาผลประโยชน์จากความเชื่อของผู้สูงอายุก็จะใช้การสื่อสารทุกรูปแบบในการชักจูงความคิดและความเชื่อของผู้สูงอายุ เห็นได้จากข้อมูลมากมายถูกส่งผ่านสื่อต่างๆ ทั้งสื่อเก่าอย่างโทรทัศน์ วิทยุ สิ่งพิมพ์ สื่อใหม่อย่างสังคมออนไลน์ เช่น ไลน์ (line) เฟซบุ๊ค เพื่อให้เข้าถึงผู้สูงอายุ

ด้วยความพร้อมที่กลายเป็นเป้าหมายของการเอารัดเอาเปรียบ ทำให้ผู้สูงอายุมี **“ความเสี่ยง”** ที่อาจเกิดจากการไม่รู้เท่าทันสื่อ เพราะความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทำให้สื่อมีเทคนิควิธีการตัดต่อทั้งภาพและเสียง จะเห็นได้จากการนำสื่อบุคคลมาตัดต่อไปปรากฏในสื่อออนไลน์ เพื่อสร้างความน่าเชื่อถือ ตามรายงานการวิจัยของ**พนม คลี่ฉายา (2562)**[1] ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงจากการใช้สื่อในประเด็นต่างๆ ดังนี้

1. ความเสี่ยงที่ถูกหลอกลวงจากคนแปลกหน้าที่ทักมาทางไลน์หรือเฟซบุ๊ค
2. ความเสี่ยงที่มาจากข่าวปลอม
3. ความเสี่ยงที่มาจากโฆษณาอวดอ้างสรรพคุณที่เกินจริง
4. ความเสี่ยงที่มาจาก ดูดวง ใบ้หวย และการเสี่ยงโชค
5. ความเสี่ยงจากการถูกหลอกให้โอนเงิน
6. ความเสี่ยงจากการถูกขโมยข้อมูลบัญชีผู้ใช้งาน
7. ความเสี่ยงจากสื่อลามก
8. ความเสี่ยงจากคลิปภาพหรือคำพูดที่แสดงความรุนแรงเร้าใจชวนติดตาม
9. ความเสี่ยงที่เกิดจากไวรัสคอมพิวเตอร์

สื่อดี มีอยู่ทั่วไป ผู้สูงวัยต้อง ฉลาดเลือก

ในด้านดี สื่อทั่วไปทั้งสื่อเก่า (สื่อบุคคล สื่อมวลชน สื่อสิ่งพิมพ์) และสื่อสังคมออนไลน์ ยังคงทำหน้าที่ให้ข้อมูลที่เป็นความรู้และมีประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ เช่น เรื่องการดูแลสุขภาพ การจัดการเรื่องที่อยู่อาศัย ความรู้เกี่ยวกับสถานการณ์ในสังคมและในโลกที่ช่วยให้ผู้สูงอายุปรับตัวได้ทันการเปลี่ยนแปลง

การรู้เท่าทันสื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้กับผู้สูงอายุให้เป็นผู้ที่ฉลาดเลือกใช้สื่ออย่างมีสติ เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันต่อการสื่อสารทุกรูปแบบ มีวิจารณญาณในการพิจารณาข้อมูลก่อนตัดสินใจเพื่อไม่ตกเป็นเหยื่อการโน้มน้าวชักจูงให้เสียทรัพย์โดยไม่จำเป็น เสียสุขภาพจากสินค้าและบริการ ที่ไม่มีคุณภาพ หรือเสียชีวิตจากความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ การรู้เท่าทันสื่อทำให้สามารถพิจารณาข้อมูลที่ได้รับอย่างมีเหตุผล หากข้อมูลเป็นประโยชน์ก็สามารถส่งต่อเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคลอื่น คนรอบข้าง หรือสังคมได้อีกมากมาย นับเป็นวิถีใหม่ของผู้สูงวัย(New Normal) ที่เป็น active aging อย่างแท้จริง

[1] พนม คลี่ฉายา. (2562). รายงานการวิจัยเชิงสำรวจความผูกพันและความเสี่ยงบนสื่อสังคมออนไลน์ของประชาชน: ความผูกพัน ความเสี่ยงจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ และความรอบรู้ทางดิจิทัลและการรู้เท่าทันของประชาชน. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะนิเทศศาสตร์.

แหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

www.thaihealth.or.th

Cofact - พื้นที่เปิดให้ทุกคนมาช่วยกัน ตรวจสอบข่าวลวง

cofact.org

ศูนย์ต้านข่าวปลอม โดย กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม

www.antifakenewscenter.com

ซี คลิก

www.cclickthailand.com

แอพพลิเคชั่น

"Mahidol Channel"

กิจกรรม 1

รู้ทันสื่อ รู้ทันโลก

เวลาที่ใช้: 1 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. คลิปตัวอย่าง (เทคนิคการเลียนแบบภาพและเสียง)
2. คลิปกรณีตัวอย่างผลกระทบของการไม่รู้เท่าทันสื่อ
3. กระดาษ
4. ปากกาลูกลื่น / ปากกาไวท์บอร์ด
5. กระดานรองเขียนประจำกลุ่ม
6. กระดานไวท์บอร์ดหรือฟลิปชาร์ท
7. อุปกรณ์บอกสัญญาณเวลา (กระดิ่ง ระฆัง นกหวีด ฯลฯ)
8. แบบบันทึกสำหรับพี่เลี้ยงประจำกลุ่ม (สีส้ม)
9. คอมพิวเตอร์ โปรเจคเตอร์

วิธีการจัดกิจกรรม

1. เปิดคลิปตัวอย่างเกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อ ให้ผู้เรียนทั้งห้องดูพร้อมกัน เพื่อดึงความสนใจเข้าสู่เนื้อหา **“การรู้เท่าทันสื่อ”**
2. แบ่งกลุ่มผู้เรียน กลุ่มละไม่เกิน 5 คน มีพี่เลี้ยงประจำกลุ่มละ 1 คน
3. เปิดคลิปกรณีตัวอย่างการไม่รู้เท่าทันสื่อ ผลกระทบของการไม่รู้เท่าทันสื่อ 1 คลิป (3 นาที)
4. เมื่อดูคลิปจบ ผู้สอนตั้งคำถามที่ 1 **“เห็นอะไร”** และให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดกัน
5. หลังจากนั้น ผู้สอนตั้งคำถามที่ 2 **“รู้สึกหรือคิดอย่างไร”** และให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดกัน
6. พี่เลี้ยงอธิบายให้สมาชิกในกลุ่มเข้าใจคำว่า เห็นอะไร รู้สึกหรือคิดอย่างไรก่อน แล้วจึงไล่ถามทีละคน และจดบันทึกคำตอบลงในแบบบันทึก
7. แลกเปลี่ยนกลุ่มใหญ่ โดยให้ผู้เรียนพูดคุยถึงประเด็นการรู้เท่าทันสื่อในคลิป ผู้สอนจดประเด็นขึ้นกระดานไวท์บอร์ดหรือฟลิปชาร์ท (10 นาที)
8. ประเมินผลการเรียนรู้ด้วยคำถาม
9. ผู้สอนสรุปเชื่อมโยงเนื้อหาจากคลิปกรณีตัวอย่าง
   - ได้เรียนรู้อะไรจากคลิป
   - การรู้เท่าทันสื่อสำคัญต่อผู้สูงอายุอย่างไร
   - ผลกระทบจากการไม่รู้เท่าทันสื่อคืออะไร

แบบบันทึกสำหรับพี่เลี้ยง

กิจกรรมที่ 1 “รู้ทันสื่อ รู้ทันโลก”

คนที่ 1 เห็นอะไร.....

รู้สึกอย่างไร.....

คนที่ 2 เห็นอะไร.....

รู้สึกอย่างไร.....

คนที่ 3 เห็นอะไร.....

รู้สึกอย่างไร.....

คนที่ 4 เห็นอะไร.....

รู้สึกอย่างไร.....

คนที่ 5 เห็นอะไร.....

รู้สึกอย่างไร.....

คนที่ 6 เห็นอะไร.....

รู้สึกอย่างไร.....

บันทึกข้อสังเกตเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ (พี่เลี้ยง).....

พักกันสักนิด ...
แล้วกลับมาตั้งสติ
ก่อนสตาร์ทกันนะจ๊ะ

บทที่ 2

เราเลือกสื่อเอง

เป้าหมายการเรียนรู้ ผู้สูงอายุเข้าใจเหตุผลการเลือกสื่อ

เนื้อหา **“สื่อจะมีอิทธิพลต่อผู้รับสารไม่ได้หากผู้รับสารไม่เลือกนำข้อมูลไปใช้”** ข้อความนี้แสดงให้เห็นว่าตัวเราเองมีส่วนในการเปิดโอกาสให้เรื่องราวต่างๆ จากสื่อ เข้ามาสู่ความสนใจของเราและเลือกที่จะเชื่อและทำตามข้อความที่รับเข้ามา

ข้อมูลมากมาย ทำไมต้องเลือก

เมื่อมีข้อมูลมากมายจากสื่อต่างๆ เราควรต้องใช้เวลาในการทำความเข้าใจเรื่องราวที่อยู่รอบตัว โดยเลือกว่าจะทำความเข้าใจเรื่องใดก่อน ซึ่งส่วนใหญ่จะใช้หลัก 3 ข้อ คือ

1. ความคุ้นเคยกับสื่อ เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ เล่นโทรศัพท์มือถือ ไลน์ เฟซบุ๊ค อินสตาแกรม

2. ความสนใจเนื้อหา เช่น สนใจเรื่องบันเทิง เรื่องการเมือง เรื่องสุขภาพ เรื่องแฟชั่น
   - ตรงกับความอยากรู้กับข้อมูลนั้น
   - ตรงกับความต้องการข้อมูล
   - ตรงกับความชอบ รสนิยม
   - ตรงกับความคิด ความเชื่อที่มีอยู่
3. จำไปใช้ประโยชน์ได้
   - เราเห็นด้วยกับข้อมูลนั้น
   - เราเห็นว่ามีประโยชน์กับตนเอง หรือคนใกล้ชิด
   - เราอยากนำเรื่องนั้นไปเล่า ถ่ายทอดให้คนอื่นรู้ด้วย
   - เราอยากเก็บไปถามให้หายสงสัย
   - เราอยากเก็บข้อมูลไว้ใช้ในอนาคต

เราเลือกสื่อเพราะ ความคุ้นเคย น่าสนใจ และเห็นว่าเป็นประโยชน์

ทำไมเราเลือกบางสื่อ และไม่เลือกบางสื่อ

นอกจากเราจะเลือกสื่อด้วยตัวเอง โดยมีหลักความคุ้นเคยหรือน่าสนใจ หรือคิดว่าอาจเป็นประโยชน์ แต่เราก็ยังเลือกประเภทสื่อที่เหมาะสมกับเนื้อหาที่สนใจอีกด้วย เช่น เลือกดูรายการบันเทิงจากโทรทัศน์ เลือกฟังเพลงจากวิทยุ เลือกอ่านข่าวจากหนังสือพิมพ์เลือกซื้อของใช้จากอินเทอร์เน็ตหรือจากการคุยกับเพื่อน เลือกรับความรู้จากบุคคลผู้เชี่ยวชาญ ที่เป็นเช่นนี้เพราะแต่ละสื่อมีลักษณะเฉพาะตัว ได้แก่

โทรทัศน์

- โทรทัศน์จอใหญ่ มีภาพเคลื่อนไหวและเสียงประกอบเหมือนจริง
- โทรทัศน์ใช้เทคนิคต่างๆ ทำให้ทุกอย่างดู **“เป็นจริง”** ทำให้คล้อยตาม และมีอารมณ์ร่วมไปกับสิ่งที่เห็นในจอได้ง่าย

วิทยุ

- เครื่องรับวิทยุมีราคาถูก เปิดฟังได้ง่าย ฟังได้ทุกที่
- ฟังด้วย ทำงานอื่นไปด้วยได้ เป็นเพื่อนแก้เหงาได้ดี
- ให้ความรู้สึกใกล้ชิด เป็นกันเอง ถ้าเป็นเสียงที่เราคุ้นเคยจะยิ่งน่าเชื่อถือ
- น้ำเสียง ลีลาในการพูดหรือเสียงประกอบ สามารถสร้างจินตนาการได้

หนังสือพิมพ์

- มีข้อมูลรายละเอียดของเรื่องราวที่สนใจ
- เก็บไว้อ่านซ้ำได้
- เป็นเอกสารอ้างอิงของยุคสมัย

สื่อบุคคล

- เราสามารถสอบถามโต้ตอบได้ทันที สามารถแก้ไข ปรับเปลี่ยนคำพูด วิธีการ หรือให้ข้อมูลเพิ่มเติมได้จนเราเข้าใจ
- หากเป็นบุคคลที่มีชื่อเสียง ได้รับการยกย่อง เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวาง หรือเป็นผู้เชี่ยวชาญจะยิ่งทำให้ข้อมูลที่เขาพูดน่าเชื่อถือมากขึ้นไปด้วย
- บุคคลทำให้เราคล้อยตามและทำตามได้มากที่สุด เพราะใช้คำพูด น้ำเสียง ลีลา ท่าทาง การแสดงอากัปกิริยาไปพร้อมๆ กัน

อินเทอร์เน็ต ออนไลน์

- ใช้งานง่าย ผ่านโทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต โน้ตบุ๊ค หรือ คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ
- สื่อสารโต้ตอบกันได้รวดเร็วทันที ทั้งแบบส่วนตัว และแบบสาธารณะ
- มีข้อมูลน่าสนใจมากมายและจะเข้าดูเมื่อไหร่ก็ได้
- มีภาพเคลื่อนไหวเหมือนโทรทัศน์ มีเสียงเหมือนวิทยุ มีข้อความอ่านได้เหมือนหนังสือพิมพ์ นิตยสาร และยังสามารถคุยกับเพื่อนได้
- ประหยัด ไม่มีค่าใช้จ่ายเพิ่ม

จะเห็นว่า

เรา “เลือก” สื่อเอง

สื่อไม่ได้เดินเข้ามาหาเรา
แต่เราเดินเข้าหาสื่อ
เมื่อเราอยากได้ข้อมูล
โดยเราเดินเข้าหาสื่อ
ที่เราคุ้นเคยซึ่งมีเนื้อหาที่เราสนใจ
และเราคิดว่าจะได้ใช้ประโยชน์

กิจกรรม 2

เราเลือกสื่อเอง

เวลาที่ใช้: 1 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. หนังสือพิมพ์เฉพาะหน้าหนึ่ง ตามจำนวนผู้เรียน
2. รูปภาพสื่อ (โทรทัศน์ วิทยุ สิ่งพิมพ์ บุคคล อินเทอร์เน็ต)
3. กระดาษ A4
4. ปากกาลูกลื่น / ปากกาไวท์บอร์ด
5. กระดานรองเขียนประจำกลุ่ม
6. กระดานไวท์บอร์ดหรือฟลิปชาร์ท
7. แบบบันทึกสำหรับพี่เลี้ยงประจำกลุ่ม (สีเขียว)

วิธีการจัดกิจกรรม

กิจกรรมนี้มี 2 ขั้นตอน

1 ขั้นตอนที่ 1 เลือกข้อมูล

1. ผู้เรียนนั่งเป็นวงใหญ่แจกหนังสือพิมพ์ให้คนละ 1 หน้า
2. ผู้สอนกำหนดให้แต่ละคนเลือกข้อมูลที่สนใจจากหนังสือพิมพ์ขึ้นมา 1 เรื่อง ในเวลา 3 นาที แล้วตั้งคำถาม
    - เลือกเรื่องอะไร
    - ทำไมจึงเลือกเรื่องนั้น
3. แลกเปลี่ยนรวมกลุ่มใหญ่ ผู้สอนจดประเด็นขึ้นกระดานไวท์บอร์ดหรือฟลิปชาร์ท (10 นาที)

2 ขั้นตอนที่ 2 เลือกสื่อ

4. ให้ผู้เรียนยืนขึ้นและรอฟังคำถาม
5. ทีมงานกำหนดจุดและวางรูปสื่อในห้องเรียน 5 จุด (โทรทัศน์ วิทยุ สิ่งพิมพ์ บุคคล อินเทอร์เน็ต)
6. ผู้สอนให้คำถาม **“ท่านเลือกรับข้อมูลที่เกี่ยวกับ ‘สุขภาพ’ จากสื่อใดมากที่สุด”**
7. เมื่อได้ยินคำถาม ให้ผู้เรียนคิดหาคำตอบพร้อมกับออกเดินช้าๆ ด้วยความสงบ (ไม่พูดคุย ไม่หยอกล้อ) ภายในบริเวณห้องเรียน เมื่อคิดใคร่ครวญดีแล้ว ให้เดินไปหยุดตรงภาพสื่อที่ตัวเองรับบ่อยที่สุด จะได้กลุ่มคนที่เลือกรับสื่อชนิดเดียวกัน จัดพี่เลี้ยงประจำกลุ่มละ 1 คน
8. ผู้สอนตั้งคำถามให้ผู้เรียนในกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็น **“ทำไมจึงเลือกรับข้อมูลสุขภาพจากสื่อนี้บ่อยที่สุด”**
9. พี่เลี้ยงถามคำถามทีละคน แล้วจดคำตอบของผู้เรียน
10. ผู้สอนตั้งคำถามว่า **“ถ้าเป็นข้อมูลเกี่ยวกับ บันเทิง ท่านจะเลือกรับจากสื่อใดมากที่สุด”**

11. เมื่อได้ยินคำถาม ให้ผู้เรียนคิดหาคำตอบพร้อมกับออกเดินช้าๆ ด้วยความสงบ (ไม่พูดคุย ไม่หยอกล้อ) ภายในบริเวณห้องเรียน เมื่อคิดใคร่ครวญดีแล้ว ให้เดินไปหยุดตรงภาพสื่อที่ตัวเองรับบ่อยที่สุด จะได้กลุ่มคนที่เลือกรับสื่อชนิดเดียวกัน จัดพี่เลี้ยงประจำกลุ่มละ 1 คน
12. ผู้สอนตั้งคำถามให้ผู้เรียนในกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็น **“ทำไมจึงเลือกรับข้อมูลบันเทิงจากสื่อนี้บ่อยที่สุด”**
13. พี่เลี้ยงถามคำถามทีละคน แล้วจดคำตอบของผู้เรียน
14. แลกเปลี่ยนรวมกลุ่มใหญ่ ผู้สอนจดประเด็นขึ้นกระดานไวท์บอร์ดหรือฟลิปชาร์ท (10 นาที)
15. ผู้สอนสรุปเชื่อมโยงความรู้จากประสบการณ์ในห้องเรียน (15 นาที)
    - ขั้นตอนการเลือกสื่อ (เปิดรับ สนใจ จดจำ)
    - เหตุผลในการเลือกสื่อ

แบบบันทึกสำหรับพี่เลี้ยง

กิจกรรมที่ 2 “เลือกสื่อ”

ท่านเลือกรับข้อมูลที่เกี่ยวกับ “สุขภาพ” จากสื่อไหนมากที่สุด

สื่อ.....

ทำไมถึงเลือกรับจากสื่อนี้มากที่สุด

.....

.....

.....

.....

.....

ท่านเลือกรับข้อมูลเกี่ยวกับ “บันเทิง“ จากสื่อไหนมากที่สุด

สื่อ.....

ทำไมถึงเลือกรับจากสื่อนี้มากที่สุด

.....

.....

.....

.....

.....

บันทึกข้อสังเกตเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ (พี่เลี้ยง).....

ก่อนเริ่มสอนบทถัดไป
อย่าลืม ตั้งสติก่อน
สตาร์ทกันนะคะ

บทที่

3

สื่อบอก สื่อหลอก

เป้าหมายการเรียนรู้ ผู้สูงอายุรู้จักเทคนิควิธีการโน้มน้าวใจของผู้ส่งสาร

เนื้อหา ในสภาพสังคมที่รีบเร่ง ทำให้การสื่อสารมีเวลาและพื้นที่จำกัด ผู้ส่งสารจึงต้องเลือกข้อมูลที่เขาเห็นว่าสำคัญที่สุดมาสื่อสารก่อนเสมอ ดังนั้นข้อมูลที่ผู้รับสารได้รับจึงไม่ใช่ข้อมูลทั้งหมด แต่เป็นข้อมูลที่ผ่านการคัดเลือกจากผู้ส่งสารมาแล้วว่าข้อมูลนั้นจะส่งผลกระทบกับผู้รับสารตามที่ผู้ส่งสารต้องการได้

สื่อบอกอะไร สื่อหลอกอะไร

สื่อบอกเรื่องที่ตั้งใจอยากให้เรารู้ เนื่องจากมีเวลาน้อยและมีสื่ออื่นๆ อีกมากมายให้เราเลือกเปิดรับ สื่อจึงต้องบอกสิ่งที่คิดว่าจะตรงกับความสนใจของเราก่อน เช่น เสนอทางแก้ปัญหาที่เรากำลังเผชิญ เสนอสินค้า ตัวยา วิธีการ ความเชื่อต่างๆ ที่คิดว่าเราสนใจ และสื่อมักบอกแต่ประโยชน์ที่เราจะได้รับ

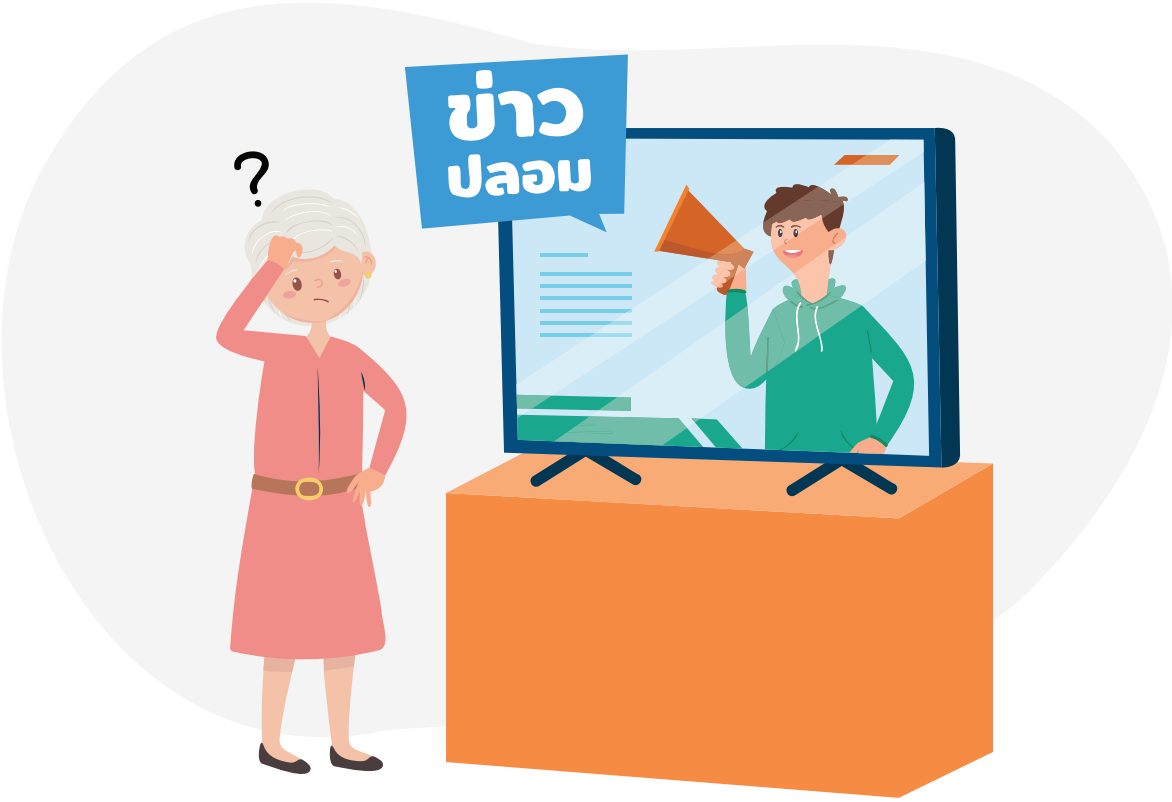
สิ่งที่สื่อบอกไม่หมด อาจเป็นไปได้ 2 กรณี

1 เป็นข้อมูลเล็กน้อยที่ไม่สำคัญ เมื่อมีเวลาจำกัดจึงเลือกบอกแต่ส่วนที่เป็นประโยชน์กับผู้ชม ผู้ฟัง

2 เป็นข้อมูลที่ไม่อยากบอกกับผู้ชมผู้ฟัง เช่น ความไม่สะอาดของการผลิต ราคาแพงไม่สมเหตุผล ส่วนผสมที่อาจเป็นอันตรายกับบางคนหรือเบื้องหลังธุรกิจที่ไม่ได้มาตรฐาน เป็นต้น

สื่อหลอกล่อให้เราเดินเข้าหา ตามที่เราเข้าใจแล้วว่า **“เราเลือกสื่อเอง”** ดังนั้น สื่อต้องทำทุกวิถีทางเพื่อดึงดูดให้เราเลือก สื่อจะใช้วิธีโน้มน้าวใจเรา ดังนี้

- ใช้บุคคลที่น่าเชื่อถือมาโน้มน้าวใจเรา เช่น ผู้เชี่ยวชาญ ผู้นำความคิด ผู้ประสบความสำเร็จ ดารา หรือคนที่กำลังมีปัญหาเหมือนเรา
- ใช้ภาษาและท่าทาง โดยคิดคำให้น่าสนใจ ติดหูติดตาง่าย เช่น **“ดีที่สุด”** **“ใช้ได้จริง”** **“รับรองผล”** รวมถึงใช้หน้าตาท่าทางที่โดดเด่นจำง่าย
- ใช้บรรยากาศ โดยสร้างสภาพแวดล้อมให้สินค้ามีความสำคัญ ชวนให้เราคล้อยตาม
- ใช้ลักษณะของสื่อ เช่น ภาพ เสียง เทคนิคพิเศษ ความสะดวกรวดเร็ว ความใกล้ชิดกับผู้ชมผู้ฟัง
- ใช้การบอกความจริงเพียงครึ่งเดียว ชวนให้เราติดตาม



อย่างนี้แล้ว ผู้สูงอายุต้องเข้าใจการทำงานของสื่อที่ไม่บอกข้อมูลทั้งหมด สื่อมีเจตนาเลือกสิ่งที่อยากจะบอก และหลอกล่อให้เราเดินเข้าไปหาด้วยตัวของเราเอง

กิจกรรม 3

สื่อบอก สื่อหลอก

เวลาที่ใช้: 1 ชั่วโมงครึ่ง

สื่อ/อุปกรณ์

1. ภาพสินค้า / บริการ ใช้เป็นโจทย์จับสลาก
2. ภาพอาชีพ (พรีเซนเตอร์)
3. คลิปเบื้องหลังการถ่ายทำโฆษณา
4. กระดานไวท์บอร์ด / ฟลิปชาร์ท
5. กระดิ่ง / นกหวีด
6. ปากกาลูกลื่น / ปากกาไวท์บอร์ด
7. แบบบันทึกสำหรับพี่เลี้ยงประจำกลุ่ม (สีฟ้า)

วิธีการจัดกิจกรรม

1 แบ่งกลุ่มผู้เรียน กลุ่มละไม่เกิน 5 คน มีพี่เลี้ยงประจำกลุ่มละ 1 คน

2 ให้แต่ละกลุ่มลองสมมติตนเองเป็นเจ้าของสินค้า/บริการ โดยการจับสลากโจทย์ภาพสินค้า/บริการ ขึ้นมา 1 ภาพ เช่น

- เสื้อผ้า เครื่องแต่งกาย
- ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม
- อุปกรณ์อำนวยความสะดวกผู้สูงอายุ
- บริการผู้ดูแลผู้สูงอายุ
- รับสมัครสมาชิกชมรมลีลาศเพื่อสุขภาพ
- ท่องเที่ยวสบายๆ สไตล์ผู้สูงอายุ

3 แต่ละกลุ่มคิดเนื้อหาเพื่อขายสินค้าของตน โดยคำนึงถึงประเด็นต่าง ๆ ดังนี้ (15 นาที)

- ขายอะไร ยี่ห้ออะไร ราคาเท่าไหร่
- สรรพคุณที่ต้องการโฆษณา
- เขียนข้อมูลลับที่บอกหรือโฆษณาไม่ได้แยกไว้ในกระดาษอีกแผ่น เป็นข้อมูลที่บอกไปแล้วคนจะไม่ซื้อ (พี่เลี้ยงอธิบายให้เข้าใจตรงกัน)
- เลือกใช้สื่อ 1 ชนิดที่คิดว่าผู้ซื้อจะเปิดรับข้อมูลสินค้านี้
- เลือกอาชีพของบุคคลที่จะใช้เป็นพรีเซนเตอร์ในการโฆษณา
- เมื่อเลือกสื่อที่จะใช้แล้ว (ห้ามเปลี่ยนแปลง) ให้เวลาเตรียมตัวนำเสนอตามสื่อที่เลือก 10 นาที โดยพี่เลี้ยงกลุ่มช่วยแนะนำเทคนิคของแต่ละสื่อ

4 แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ โดยให้แสดงบทบาทสมมติเหมือนโฆษณาจริง (30 วินาทีต่อกลุ่ม)

5 ให้แต่ละคนเลือกว่า โฆษณาขายสินค้าของกลุ่มใดน่าสนใจ หรืออยากซื้อของกลุ่มใดมากที่สุด เพราะอะไร

6 ผู้สอนสรุปผลกิจกรรม และให้ข้อมูลเพิ่มเติมในประเด็นที่ตกหล่น (10 นาที)

- สื่อโน้มน้าวใจเราด้วยเทคนิคอะไรได้บ้าง
- สรุปด้วยคลิปเบื้องหลังการถ่ายทำโฆษณา

แบบบันทึกสำหรับพี่เลี้ยง

กิจกรรมที่ 3 “บอกเพียงครึ่ง”

ชื่อผลิตภัณฑ์.....

.....

.....

.....

สื่อที่เลือกใช้.....

.....

.....

.....

พรีเซ็นเตอร์.....

.....

.....

.....

บันทึกข้อสังเกตเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ (พี่เลี้ยง).....

ก่อนเริ่มสอนบทถัดไป
อย่าลืม ตั้งสติก่อน
สตาร์ทกันนะคะ

บทที่

4

รู้ทันตนเอง

เป้าหมายการเรียนรู้ ผู้สูงอายุเข้าใจว่าการรับรู้ของตัวเองนำไปสู่การกระทำ

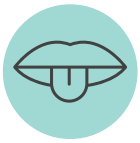
เนื้อหา รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ทำให้เราเกิดความรู้สึกไปได้ต่างๆ นานา เช่น เมื่อดูโทรทัศน์เห็นคนทะเลาะกัน ได้ยินเสียงคนตะโกนต่อว่ากัน ก็อาจทำให้เรามีความรู้สึกหลายอย่าง เช่น โกรธ สะใจ สงสาร เห็นใจ เบื่อ หรือปลง หรือเมื่อเราได้กลิ่นข้าวสวยหุงสุกใหม่ เราอาจรู้สึกหิว สิ่งต่างๆ รอบตัวจึงสามารถกระตุ้นความรู้สึกของเราได้ และเมื่อรู้สึกแล้วเราอยากทำอะไรต่อไป นั่นคือสิ่งที่เราต้องรู้ทันตัวเอง

ประสาทสัมผัสทั้ง 5 พาเราไปไหน?

ตา — เห็นรูป ตัวหนังสือ สิ่งสวยงาม สิ่งน่ากลัว สยดสยอง

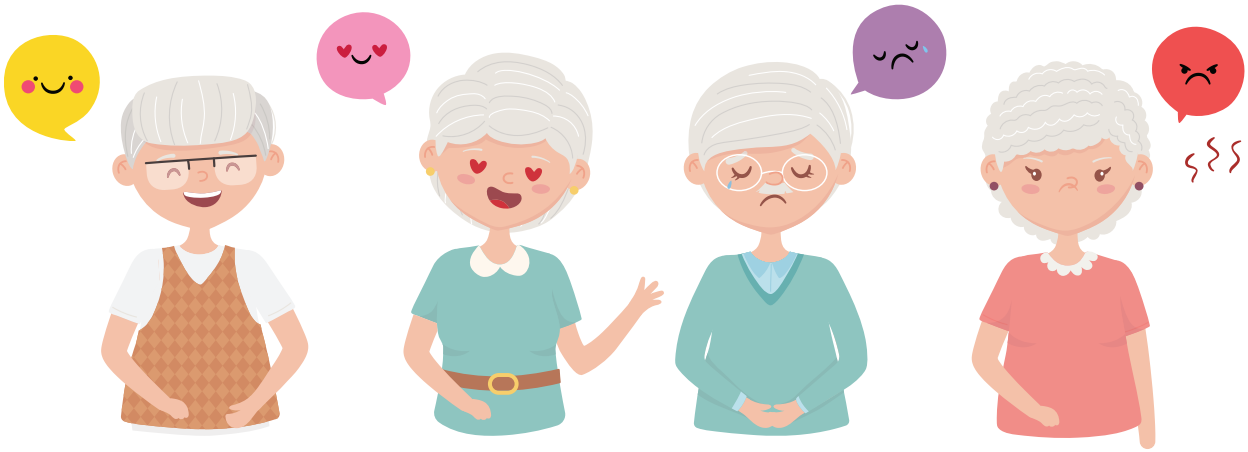
หู — ได้ยินเสียงดนตรี เสียงธรรมชาติ เสียงหัวเราะ เสียงร้องไห้

จมูก — ได้กลิ่นดอกไม้ กลิ่นธูป กลิ่นอาหาร กลิ่นน้ำหอม



ลิ้น — รู้รสเปรี้ยว ขม เค็ม หวาน

ร่างกาย — รู้สัมผัส รู้ร้อน รู้หนาว อ่อนนุ่ม แข็งกระด้าง เรียบหรือขรุขระ



เมื่อเราได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ชิม ได้จับ สิ่งต่างๆ แล้ว สมองจะสั่งการให้เราเกิดความรู้สึกยินดี เศร้า ร่าเริง สงสาร ตื้นตัน มีความสุข หดหู่ โกรธ หรือรู้สึกอะไรได้อีกมากมาย

โดยธรรมชาติเมื่อเกิดความรู้สึก คนเรามักทำตามความรู้สึกนั้น เช่น รู้สึกมีความสุขจะยิ้มหัวเราะ รู้สึกสงสารจะหาทางช่วยเหลือ รู้สึกถูกใจจะต้องการได้เป็นเจ้าของ รู้สึกหิวจะอยากรับประทาน รู้สึกเหนื่อยจะอยากพัก เป็นต้น หากเราเข้าใจแล้วว่าสื่อตั้งใจโน้มน้าวใจเราด้วยการเสนอภาพ เสียง และเทคนิคต่างๆ มากระตุ้นความรู้สึกของเรา เราจึงต้องรู้ทันความรู้สึกของตนเองในขณะที่เปิดรับข้อมูลจากสื่อ

รู้ตัวทั่วพร้อม ทุกครั้งที่เปิดรับสื่อ ก่อนอื่นเราต้อง **วิเคราะห์ตนเอง** โดยวิเคราะห์ว่าข้อมูลที่ได้รับนั้นตรงกับความต้องการของเราหรือไม่ เราได้ประโยชน์จากข้อมูลนั้นหรือไม่ สินค้าหรือบริการนั้นเป็นความจำเป็นแท้จริง หรือเป็นความต้องการอยากได้ตามกระแส เพราะบางครั้งชื่อเรื่อง ชื่อสินค้าอาจน่าสนใจ มีหีบห่อสวยงามน่ามองน่าหยิบจับ แต่รายละเอียดภายในกลับไม่ตรงความต้องการของเรา จึงควรอ่านสรรพคุณและสอบถามใบอนุญาตของผลิตภัณฑ์นั้นๆก่อนว่ามี อย. หรือไม่ ข้อมูลส่วนประกอบเพื่อวิเคราะห์ให้แน่ใจว่าข้อมูลที่เรากำลังรับอยู่นั้นตรงกับความต้องการจริงๆ

ประเมินผลกระทบที่จะเกิดขึ้น เพื่อเป็นการประเมินข้อมูลจากสื่อทั้งด้านดีและด้านที่เป็นอันตราย ผู้สูงอายุควรถามตัวเองก่อนตัดสินใจว่า ถ้าเชื่อแล้วจะเกิดอะไรขึ้น ถ้าซื้อไปแล้วจะเดือดร้อนไหม ถ้าทำตามแล้วจะเป็นอย่างไร เพราะผู้ส่งสารมักมีเจตนาโน้มน้าวให้เราตัดสินใจและแสดงพฤติกรรมบางอย่างหลังจากรับข้อมูลนั้น เราจึงต้องสามารถประเมินได้ว่าพฤติกรรมนั้นจะส่งผลอย่างไรต่อไป

แสดงพฤติกรรมอย่างรู้เท่าทัน ผู้รับสารที่ชาญฉลาดจะแสดงพฤติกรรมด้วยการทำตาม หรือบอกต่อก็ต่อเมื่อได้คิดใคร่ครวญถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นแล้วและตัดสินใจว่าควรแสดงพฤติกรรมอย่างไร หากพบว่า ข้อมูลที่ได้รับมานั้นโน้มน้าวให้เราเสียเปรียบ เสียทรัพย์ เสียเวลา เสียโอกาสเราก็ควรปฏิเสธการชักชวนนั้น และหากประเมินแล้วพบว่าข้อมูลนั้นจะทำให้เกิดผลกระทบทางลบต่อผู้อื่นต่อสังคม ก็ควรเฝ้าระวังและหาช่องทางรายงานให้ผู้มีอำนาจจัดการแก้ไขต่อไป

โดยสรุป ผู้สูงอายุควรรู้ทันตนเองอยู่เสมอ เมื่อเปิดรับข้อมูลจากสื่อที่เข้ามากระตุ้นความรู้สึก อย่าให้ภาพ เสียง หรือเทคนิคใดๆ จากสื่อมาชักจูงให้เราต้องเสียเงินหรือเสียประโยชน์โดยไม่จำเป็น

กิจกรรม 4

รู้ทันตนเอง

เวลาที่ใช้: 1 ชั่วโมง

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษ / ปากกาลูกลื่นเพื่อบันทึก
2. อุปกรณ์ที่ใช้ทดสอบประสาทสัมผัสทั้ง 5
   - o รูปภาพ ที่มีเรื่องราว กระตุ้นอารมณ์ความรู้สึกและความคิด (ดู)
   - o เพลง หรือ เสียง ที่กระตุ้นอารมณ์ความรู้สึกและความคิด (ฟัง)
   - o กลิ่น ที่กระตุ้นอารมณ์ความรู้สึกและความคิด (ดม)
   - o วัตถุ ที่กระตุ้นอารมณ์ความรู้สึกและความคิด (สัมผัส)
   - o ของกิน ที่กระตุ้นอารมณ์ความรู้สึกและความคิด (ชิม)
3. คลิปวิดีโอ แสดงการโน้มน้าวใจของสื่อ
4. แบบบันทึกสำหรับพี่เลี้ยงประจำกลุ่ม (สีเหลือง)

วิธีการจัดกิจกรรม

1 แบ่งกลุ่มผู้เรียน ไม่เกินกลุ่มละ 5 คน จัดให้นั่งบนเก้าอี้ล้อมวงหลวมๆ

2 ผู้สอนอธิบายวิธีการทดสอบประสาทสัมผัส เมื่อผู้เรียนใช้ประสาทสัมผัสตามที่ผู้สอนกำหนดแล้ว ให้ผู้เรียนตอบคำถาม 2 ข้อ

- o รู้สึกอะไร
- o อยากทำอะไร

พี่เลี้ยงประจำกลุ่มช่วยจดบันทึกความรู้สึกของแต่ละคนลงในกระดาษ

3 เริ่มทดสอบประสาทสัมผัส โดยเริ่มจากการหลับตาทุกครั้ง

หลับตา – ลืมตาดูภาพ – พี่เลี้ยงบันทึกความรู้สึกและความต้องการของแต่ละคน แลกเปลี่ยนความคิดเห็น

หลับตา – ฟังเสียง - พี่เลี้ยงบันทึกความรู้สึกและความต้องการของแต่ละคน แลกเปลี่ยนความคิดเห็น

หลับตา – ดมกลิ่น - พี่เลี้ยงบันทึกความรู้สึกและความต้องการของแต่ละคน แลกเปลี่ยนความคิดเห็น

หลับตา – สัมผัสวัตถุ - พี่เลี้ยงบันทึกความรู้สึกและความต้องการของแต่ละคน แลกเปลี่ยนความคิดเห็น

หลับตา – ชิมรส - พี่เลี้ยงบันทึกความรู้สึกและความต้องการของแต่ละคน แลกเปลี่ยนความคิดเห็น

4 ผู้สอนตั้งคำถาม **“ประสาทสัมผัสของผู้รับสารเกี่ยวข้องกับโฆษณาอย่างไร”** ให้แลกเปลี่ยนความเห็นในกลุ่มใหญ่

5 เปิดคลิปตัวอย่างโฆษณา ให้ผู้เรียนร่วมกันวิเคราะห์การรู้เท่าทันตนเอง

6 ผู้สอนอธิบายสรุปกิจกรรม

- o เรารับรู้ข้อมูลผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5
- o เมื่อรับรู้ข้อมูลแล้ว จะเกิดความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งโดยธรรมชาติ
- o เมื่อเกิดความรู้สึกแล้ว จะต้องมีพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง
- o บรรดาสื่อทั้งหลายต่างก็รู้ธรรมชาติของคนในข้อนี้ และนำเสนอข้อมูลต่างๆ เป็นสิ่งเร้าให้เราเกิดความรู้สึกและแสดงพฤติกรรมตามที่สื่อต้องการ **“หากเรารู้ทันว่ากำลังถูกโน้มน้าวด้วยสิ่งเร้า เราจะไม่ตกเป็นเหยื่อ”**

แบบบันทึกสำหรับพี่เลี้ยง

กิจกรรมที่ 4 “รู้ทันตนเอง”

1.หลับตา – ลืมตาดูภาพ

คนที่ 1รู้สึกอย่างไร.....อยากทำอะไร.....

คนที่ 2รู้สึกอย่างไร.....อยากทำอะไร.....

คนที่ 3รู้สึกอย่างไร.....อยากทำอะไร.....

2.หลับตา – ฟังเพลง

คนที่ 1รู้สึกอย่างไร.....อยากทำอะไร.....

คนที่ 2รู้สึกอย่างไร.....อยากทำอะไร.....

คนที่ 3รู้สึกอย่างไร.....อยากทำอะไร.....

3.หลับตา – ดมกลิ่น

คนที่ 1รู้สึกอย่างไร.....อยากทำอะไร.....

คนที่ 2รู้สึกอย่างไร.....อยากทำอะไร.....

คนที่ 3รู้สึกอย่างไร.....อยากทำอะไร.....

4.หลับตา – ชิมอาหาร

คนที่ 1รู้สึกอย่างไร.....อยากทำอะไร.....

คนที่ 2รู้สึกอย่างไร.....อยากทำอะไร.....

คนที่ 3รู้สึกอย่างไร.....อยากทำอะไร.....

5.หลับตา – สัมผัสสิ่งของ

คนที่ 1รู้สึกอย่างไร.....อยากทำอะไร.....

คนที่ 2รู้สึกอย่างไร.....อยากทำอะไร.....

คนที่ 3รู้สึกอย่างไร.....อยากทำอะไร.....

บันทึกข้อสังเกตเพิ่มเติม

.....

.....

ลงชื่อ (พี่เลี้ยง).....

เสร็จไป
สี่กิจกรรมแล้ว...
เราก็เก่งไม่เบา
เหมือนกันนะ

บทที่ 5

คาถา รู้ทันสื่อ

หยุด คิด ถาม ทำ

เป้าหมายการเรียนรู้ ผู้สูงอายุใช้คาถารู้ทันสื่อ 4 ข้อเป็นเครื่องมือในการใช้สื่ออย่างรู้เท่าทัน

เนื้อหา

คาถา คือ ข้อความสำคัญที่ต้องท่องจำให้ขึ้นใจ

คาถา ใช้เมื่อเกิดความวิตกกังวล กลัวว่าจะไม่ปลอดภัยจากสิ่งต่างๆ

คาถา ใช้บ่อยๆ ให้กลายเป็นความเคยชิน ช่วยปกป้องเราจากความกังวลได้โดยอัตโนมัติ

คาถารู้ทันสื่อ **เป็นเทคนิคที่จะช่วยให้เรารู้ทันการโน้มน้าวใจของสื่อต่างๆ**

คาถารู้ทันสื่อ ประกอบด้วย

“หยุด” ยับยั้ง ตั้งสติ
“คิด” จำเป็นไหม จะมีใครเดือดร้อน
“ถาม” หาข้อมูลก่อน
“ทำ” อย่างรู้เท่าทัน

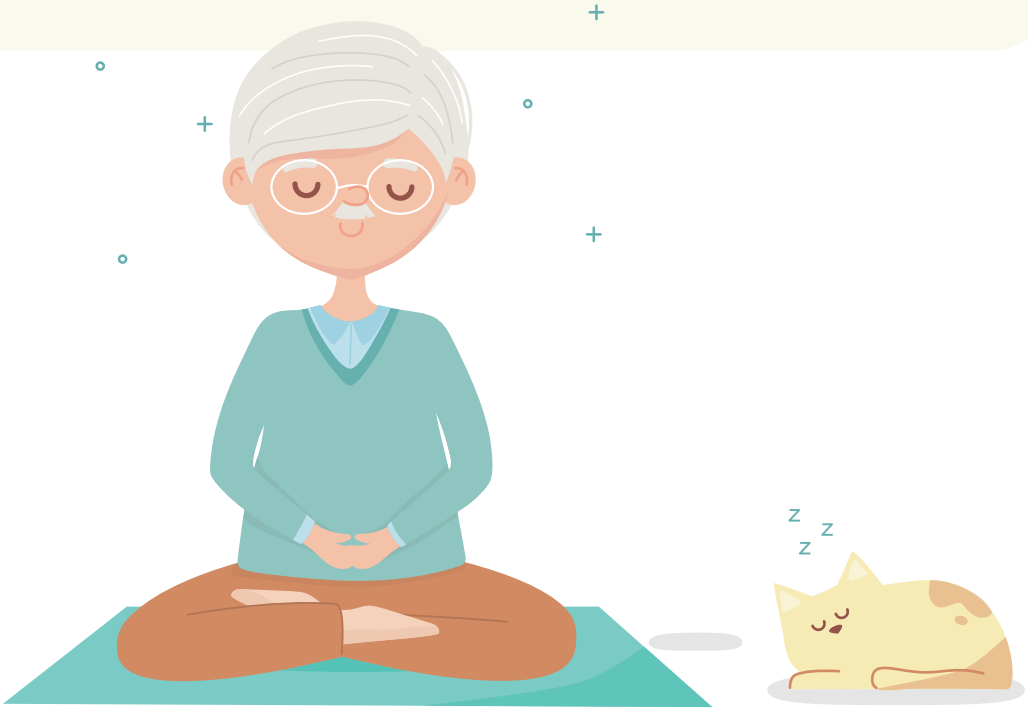
“หยุด”
ยับยั้ง ตั้งสติ

หยุด คือ อะไร?

เป็นการยับยั้งไม่ให้มีการกระทำใดๆ

หยุด เพื่ออะไร?

ตั้งสติ...ให้เวลาตัวเองได้พิจารณาสิ่งที่เห็นหรือได้ยินจากสื่อ
ตั้งรับ...มีเวลาทำความรู้จักธรรมชาติและอิทธิพลของสื่อ



หยุด ใช้ในขั้นตอนไหน?

หยุด เมื่อได้รับข้อมูลจากสื่อ เช่น
เมื่อชมรายการขายสินค้าทางโทรทัศน์ เราควร “หยุด” ก่อนตัดสินใจ
เมื่อฟังรายการวิเคราะห์ข่าว เราควร “หยุด” ก่อนเชื่อ
เมื่อฟังข้อมูลสินค้าจากคนขายเราควร “หยุด” ก่อนซื้อ

หยุด อย่างไร?

ใช้เทคนิคการถ่วงเวลา โดยแยกสื่อเป็น 2 ประเภท ได้แก่ สื่อที่เราโต้ตอบได้ทันที เช่น บุคคลอินเทอร์เน็ต หรือเฟซบุ๊ค และสื่อที่เราโต้ตอบไม่ได้ทันที เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร เป็นต้น

สื่อที่เราโต้ตอบได้ทันที เรา “หยุด” ด้วยการ...

- รับฟังข้อมูลอย่างเดียว ไม่กด ไม่พิมพ์ไม่ตอบในทันที
- หากจำเป็นต้องตอบกลับ อาจใช้ประโยคว่า ขอเวลาคิดให้รอบคอบอีกหน่อย

สื่อที่เราตอบโต้ไม่ได้ในทันที เรา “หยุด” ด้วยการ...

- ใช้เวลาไปทำอย่างอื่นก่อนจะตัดสินใจ
- เดินเลยสินค้านั้นไปก่อน
- เปลี่ยนช่อง หรือ เลื่อนผ่านข้อมูลนั้นไปก่อน

“คิด”
จำเป็นไหม จะมีใครเดือดร้อน

คิด คือ อะไร?

เป็นช่วงของการพิจารณาไตร่ตรองข้อมูลที่ได้รับ
ทั้งข้อมูลเนื้อหา และข้อมูลของสื่อ

คิด เพื่ออะไร?

เพื่อทบทวนความต้องการที่แท้จริงของตัวเอง ทบทวนความรู้และประสบการณ์
เกี่ยวกับเนื้อหาและสื่อที่เปิดรับ เพื่อตัดสินใจให้รอบคอบมากขึ้น
ไม่ด่วนตอบสนองในทันที การคิดจะนำไปสู่การถาม และหาข้อมูลเพิ่มเติม
หากไม่คิด คำถามจะไม่เกิดขึ้น หรือเกิดขึ้นน้อยมาก
ซึ่งอาจนำไปสู่การตัดสินใจ อย่างไม่เหมาะสม สุ่มเสี่ยง
และขาดความรับผิดชอบ

คิด ใช้ในขั้นตอนไหน?

คิด เมื่อเราได้รู้จักและเข้าใจธรรมชาติของสื่อที่เราเลือกเปิดรับแล้ว เช่น เมื่อดูรายการขายสินค้าทางโทรทัศน์ เราต้อง “คิด” ว่าภาพสินค้าที่นำมาแสดงเป็นการแต่งภาพให้ดูดี ดูใหญ่ด้วยการใช้กล้องขยายภาพให้ใหญ่ขึ้น หรือจัดแสงส่องไปที่สินค้าให้ดูเด่นขึ้น เราต้อง “คิด” ว่าโทรทัศน์เสนอภาพสินค้าได้น่าดูและใช้ดารามาพูดชักจูงให้เชื่อตามอีกด้วย จากนั้นก็ต้อง “คิด” ว่าหากเราตัดสินใจซื้อ จะใช้เงินจากส่วนไหน มีใครต้องเดือดร้อนหรือไม่สบายใจหรือไม่

คิด อย่างไร?

- ใช้ประสบการณ์เดิมที่มีทั้งด้านบวกและด้านลบ จากที่เคยพบเจอด้วยตนเอง รอบข้าง หรือจากสื่อต่างๆ ที่รับรู้มา
- ใช้ความรู้ที่มีอยู่ในการคิด พิจารณา
- คิดสรุปว่ามีสิ่งใดที่ยังไม่รู้ เพื่อหาข้อมูลเพิ่มเติมประกอบการตัดสินใจที่ถูกต้อง
- ไม่ด่วนสรุปความคิด แม้ว่า “คิดว่า” ตนเองรู้ดีแล้ว หรือไม่มีอะไรที่ยังไม่รู้ ควรทวนสอบสิ่งที่คิดกับคนอื่นๆ หรือเปรียบเทียบข้อมูลจากแหล่งอื่นเพิ่มเติม
- ต้องคิดเสมอว่า ประสบการณ์และความรู้ของเราอาจจะไม่เพียงพอ ควรหาข้อมูลหรือความคิดเห็นอื่นๆ เพิ่มเติม

“ถาม” หาข้อมูลก่อน

ถาม คือ อะไร?

เป็นช่วงของการหาข้อมูล/ความคิดเห็นจากแหล่งต่างๆ ทั้งการอ่านเพิ่มค้นคว้าเพิ่ม การถามบุคคลที่น่าเชื่อถือ เช่น ผู้เชี่ยวชาญ เจ้าของข้อมูล ผู้มีประสบการณ์มาก่อน

ถาม เพื่ออะไร?

- เพื่อให้ได้ข้อมูลรอบด้านมากขึ้น เช่น ข้อดี-ข้อเสียของสินค้าลักษณะนี้ แง่มุมที่เราไม่เคยรู้ เราอาจมองข้าม ไม่ทันเหตุการณ์ เบื้องลึกเบื้องหลัง วัตถุประสงค์ซ่อนเร้น เป็นต้น
- เพื่อให้มีข้อมูล/ความคิดเห็นที่มากพอต่อการตัดสินใจ
- เป็นการฝึกการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ

ถาม ใช้ในขั้นตอนไหน?

ถามหลังจากได้คิดวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง วิเคราะห์ความน่าเชื่อถือของเนื้อหา และวิเคราะห์เจตนาการโน้มน้าวใจของผู้ส่งสาร แล้ว จึง **“ถาม”** หาข้อมูลเพิ่มเติมต่อไป

ถาม อย่างไร?

- เลือกถามหรือค้นหาคำตอบจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ เช่น **“ถาม”** เรื่องอาหารเสริมจากแพทย์หรือนักโภชนาการ **“ถาม”** เรื่องเครื่องมือช่างจากช่าง **“ถาม”** เรื่องประสิทธิภาพของสินค้าจากผู้ที่เคยใช้มาก่อน เป็นต้น

- เลือกถามหรือค้นหาคำตอบจากแหล่งข้อมูลหลายๆ แหล่ง เช่น หากเราได้รับข้อมูลเรื่องเครื่องออกกำลังกายผู้สูงอายุ เราควรเปิดหาข้อมูลในหนังสือในสื่ออินเทอร์เน็ต ถามจากคนที่เคยใช้ เป็นต้น

- เลือกถามหรือค้นหาคำตอบจากแหล่งข้อมูลที่มีความคิดเห็นแตกต่างกันเพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมดุล นำไปสู่การตัดสินใจที่ไม่เอนเอียง เช่น ถ้าเรากำลังตัดสินใจจะเข้าร่วมกิจกรรมหลังจากได้ฟังคนมาชักชวน เราควร **“ถาม”** คนที่ไม่เห็นด้วยกับกิจกรรมนี้ เพื่อรู้ถึงมุมมองที่ต่างไป

“ทำ”
อย่างรู้เท่าทัน

ทำ คือ อะไร?

เป็นการแสดงพฤติกรรมตอบสนองต่อข้อมูลที่ได้รับ

ทำ เพื่ออะไร?

เพื่อตอบสนองต่อข้อมูลที่ได้รับอย่างเหมาะสม ปลอดภัย และรับผิดชอบต่อสังคม หากผู้สูงอายุใช้คาถา หยุด-คิด-ถาม มาแล้วอย่างสมบูรณ์เพียงพอ จะช่วยให้ “ทำ” ในขั้นตอนสุดท้ายนี้ ได้อย่างเหมาะสม ปลอดภัย และรับผิดชอบต่อสังคม

ทำ ใช้ในขั้นตอนไหน?

ทำ อยู่ในขั้นตอนการแสดงพฤติกรรมอย่างรู้เท่าทันสื่อ “ทำ” ให้เห็นว่าเราไม่ตกเป็นเหยื่อของสื่อ

ทำ อย่างไร?

การ “ทำ” อาจออกมาในรูปแบบหลักๆ 3 กระบวนการ คือ

1. ทำด้วยความคิด เช่น เชื่อ/ไม่เชื่อ ยอมรับ/ไม่ยอมรับ สนับสนุน/ต่อต้าน การทำด้วยความคิดจะเปลี่ยนเป็นพฤติกรรมตามความคิดนั้น เช่น ถ้าเราเชื่อ เรายอมรับ เราก็จะสนับสนุนหรือซื้อสินค้านั้น

2. ทำด้วยอารมณ์ความรู้สึก เช่น พอใจ ชอบใจ สนุก เป็นสุข หรือไม่สบายใจกังวล หดหู่ เสียใจ หวาดผวา หวาดระแวง ไม่เป็นสุข อารมณ์ความรู้สึกจะเปลี่ยนเป็นพฤติกรรมเช่นกัน เช่น เมื่อเรามีความสุขสนุกสนานเราจะยิ้มหัวเราะ เมื่อเรารู้สึกหดหู่ เสียใจ เราอาจแสดงสีหน้ากังวล หรือพูดคุยแสดงความห่วงใย พฤติกรรมเหล่านี้เป็นสัญญาณให้ผู้ส่งสารรู้ว่าเขาโน้มน้าวเราได้

3. ทำด้วยการกระทำ คือการแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งต่อข้อมูลที่ได้รับ เช่น การส่งต่อ การลบทิ้ง หรือการร้องเรียนไปยังผู้มีหน้าที่ดูแลหากเห็นว่าไม่ถูกต้อง

กิจกรรม 5

คาถา รู้ทันสื่อ

หยุด คิด ถาม ทำ

เวลาที่ใช้: 1 ชั่วโมงครึ่ง

สื่อ/อุปกรณ์

1. โจทย์การโน้มน้าวใจของสื่อ เป็นข้อความ หรือคลิปสั้นๆ เข้าใจง่าย 10 ข้อ
2. แผ่นป้ายพฤติกรรม เช่น..
   ส่งต่อ/ไม่ส่งต่อ บริจาค/ไม่บริจาค เข้าร่วม/ไม่เข้าร่วม ทำตาม/ไม่ทำตาม ซื้อ/ไม่ซื้อ
3. แบบบันทึกคำตอบพฤติกรรม 25 แผ่น
4. ปากกาลูกลื่น 25 ด้าม
5. สัญลักษณ์คาถารู้ทันสื่อ **“หยุด คิด ถาม ทำ”** อาจเป็นลูกประคำ พัด แผ่นสติ๊กเกอร์ผ้ายันต์ หรืออุปกรณ์อื่นใดที่จัดทำได้ในโรงเรียนผู้สูงอายุ และแจกให้ผู้เรียนทุกคน
6. แบบบันทึกสำหรับพี่เลี้ยงประจำกลุ่ม (สีช็อกกิ้ง พิ้งค์)
7. คอมพิวเตอร์ โปรเจคเตอร์

วิธีการจัดกิจกรรม

1. ผู้สอนอธิบายวิธีการตอบคำถาม พร้อมกับให้พี่เลี้ยงแจกแบบบันทึกสำหรับผู้เรียน คนละ 1 แผ่น

2. ผู้สอนเปิดสื่อพร้อมอ่านโจทย์ทีละข้อ และให้ผู้เรียนตอบทันทีจนครบ 10 ข้อ

3. แบ่งกลุ่มผู้เรียน กลุ่มละไม่เกิน 5 คน ให้แต่ละกลุ่มนั่งห่างกันพอสมควร โดยมีพี่เลี้ยงประจำกลุ่ม 1 คน

4. ผู้สอนเปิดสื่อพร้อมอ่านโจทย์เดิมทีละข้ออีกครั้งหนึ่ง

5. **เมื่อจบคำถามแต่ละข้อ** ให้แต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็น โดยพี่เลี้ยงกระตุ้นให้แต่ละคนใช้คาถารู้ทันสื่อ หยุด คิด ถาม ทำ ก่อนตัดสินใจยกป้ายคำตอบ (เขียว-แดง) โดยใช้คำถามกระตุ้นการใช้คาถา ดังนี้
   - รับรู้ข้อมูลแล้วรู้สึกอย่างไรและต้องการอะไร (หยุด) – รู้ทันสื่อ/รู้ทันตนเอง
   - ความต้องการนั้น จะเกิดประโยชน์หรือไม่อย่างไร (คิด) – รู้ทันตนเอง
   - มีการถามหาข้อมูลเพิ่มเติมได้อย่างไร (ถาม) - รู้ทันสื่อ
   - ดังนั้น พฤติกรรมที่เหมาะสมคืออะไร (ทำ) - รู้ทันตนเอง

6. **ทำซ้ำข้อ 4 และข้อ 5** เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะซ้ำๆ ให้เกิดความจำจนหมดโจทย์ที่เตรียมไว้พี่เลี้ยงบันทึกคำตอบในแบบบันทึกคำตอบพฤติกรรมสำหรับพี่เลี้ยง

7. ผู้สอนสรุปกิจกรรม

แบบบันทึกสำหรับผู้เรียน

แบบบันทึกพฤติกรรม

คำชี้แจง: ให้ผู้เรียนดูหรือฟังโจทย์จากวิทยากรและตอบคำถามทันที

ข้อ	วงกลมคำตอบที่เลือก	
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

แบบบันทึกสำหรับพี่เลี้ยง

กิจกรรมที่ 5 “คาถารู้ทันสื่อ”

แบบบันทึกคำตอบพฤติกรรม (สำหรับพี่เลี้ยง)

ข้อ	คำตอบ	เหตุผล
1		หยุด คิด ถาม ทำ
2		หยุด คิด ถาม ทำ
3		หยุด คิด ถาม ทำ
4		หยุด คิด ถาม ทำ
5		หยุด คิด ถาม ทำ

ข้อ	คำตอบ	เหตุผล
6		หยุด คิด ถาม ทำ
7		หยุด คิด ถาม ทำ
8		หยุด คิด ถาม ทำ
9		หยุด คิด ถาม ทำ
10		หยุด คิด ถาม ทำ

บันทึกข้อสังเกตเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ (พี่เลี้ยง).....

จบกิจกรรมแล้ว
อย่าลืมทำแบบทดสอบ
หลังเรียนกันนะจ๊ะ

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

กิจกรรม “ตั้งสติก่อนสตาร์ท”

เป็นกิจกรรมที่ต้องทำก่อนเข้าสู่บทเรียนทุกบท

ระยะเวลาของกิจกรรม 10 นาที

เป้าหมายการเรียนรู้

การตั้งสติก่อนสตาร์ท เป็นการเตรียมความพร้อมของผู้เรียนทั้งร่างกายและจิตใจให้จดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นตรงหน้า เมื่อจบกิจกรรมตั้งสติก่อนสตาร์ทแล้วผู้เรียนจะพร้อมเรียนรู้เนื้อหาการรู้เท่าทันสื่อ ซึ่งช่วยให้การเรียนรู้ในกิจกรรมหลักต่อไปมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

กิจกรรมย่อยที่ 1 เดินเจริญสติ

เวลา 10 นาที

อุปกรณ์

1. อุปกรณ์บอกสัญญาณเวลา (กระดิ่ง ระฆัง ฯลฯ)
2. ดนตรีบรรเลง (ไม่ใช้ก็ได้ แต่หากใช้ประกอบจะช่วยสร้างบรรยากาศการฝึกสติได้ดีขึ้น)

วิธีการจัดกิจกรรม

1. ตั้งกายตรง คอตรง หลังตรง ตาสำรวมหลุบต่ำ
2. ปล่อยมือสองข้างแนบลำตัว ให้รู้สึกผ่อนคลาย
3. กำหนดรู้อาการของกายในขณะยืนว่า “ยืนหนอ” ช้าๆ 3 ครั้ง
4. กำหนดรู้ที่ใจว่า “อยากเดินหนอ” ช้าๆ 3 ครั้ง
5. ก้าวเท้าซ้ายกำหนดรู้ว่า “ซ้ายย่างหนอ” ก้าวเท้าขวากำหนดรู้ว่า “ขวาย่างหนอ”
6. หากใจเผลอไปคิดเรื่องอื่น ให้กำหนดรู้ว่า “คิดหนอ” แล้วกลับมากำหนดรู้ที่การเดินต่อไป
7. เมื่อเดินสุดทาง ให้ยืนกำหนดรู้ว่า “อยากกลับหนอ” ที่ในใจ แล้วค่อยๆ หมุนตัวกลับ กำหนดรู้ในใจว่า “กลับหนอ” แล้วเดินต่อ
8. เมื่อต้องการหยุดเดิน ให้หยุดเมื่อสุดทาง และกำหนดรู้ว่า “อยากหยุดหนอ” 3 ครั้ง ควรทำด้วยความนุ่มนวล รู้สึกตัวทั่วพร้อมในทุกการเปลี่ยนแปลง

กิจกรรมย่อยที่ 2 ยืนเจริญสติ

เวลา 10 นาที

อุปกรณ์

1. อุปกรณ์บอกสัญญาณเวลา (กระดิ่ง ระฆัง ฯลฯ)
2. ดนตรีบรรเลง (ไม่ใช้ก็ได้ แต่หากใช้ประกอบก็จะสร้างบรรยากาศการฝึกสติได้ดีขึ้น)

วิธีการจัดกิจกรรม

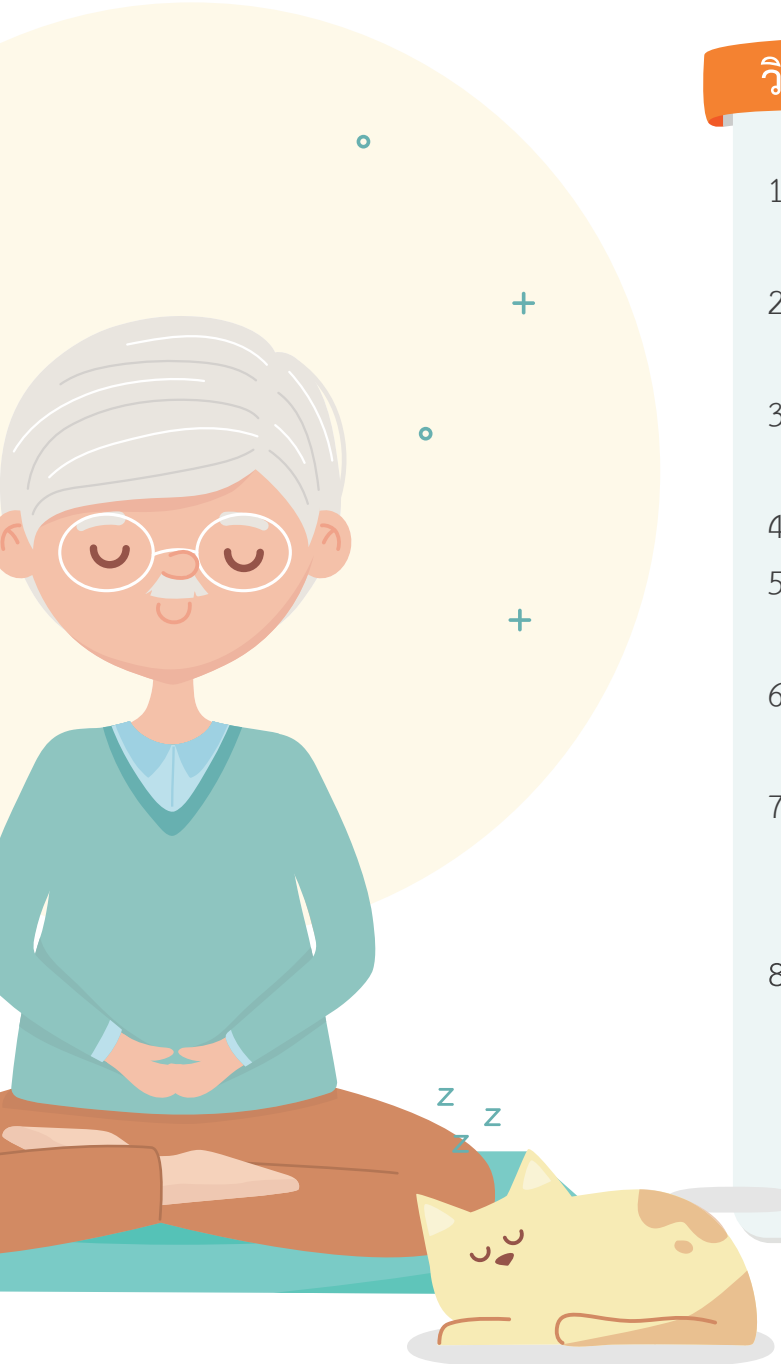
1. กำหนดรู้ในใจว่า “อยากยืนหนอ” ช้าๆ 3 ครั้ง
2. ตั้งกายตรง ตาสำรวมหลุบต่ำ
3. ผ่อนคลาย มือประสานไว้ด้านหน้า
4. หายใจออก....รู้สึก
5. หายใจเข้า....รู้สึก
6. หากใจเผลอไปคิดเรื่องอื่น ให้กำหนดรู้ว่า “คิดหนอ” แล้วกลับมาอยู่กับลมหายใจ
7. หากต้องการเปลี่ยนอิริยาบถ ให้ค่อยๆ เปลี่ยน โดยกำหนดรู้การเปลี่ยนอิริยาบถนั้น

กิจกรรมย่อยที่ 3 นั่งเจริญสติ

เวลา 10 นาที

อุปกรณ์

1. อุปกรณ์บอกสัญญาณเวลา (กระดิ่ง ระฆัง ฯลฯ)
2. ดนตรีบรรเลง (ไม่ใช้ก็ได้ แต่หากใช้ประกอบก็จะสร้างบรรยากาศการฝึกสติได้ดีขึ้น)



วิธีการจัดกิจกรรม

1. กำหนดรู้ในใจว่า “อยากนั่งหนอ” ช้าๆ 3 ครั้ง
2. นั่งในท่าที่สบาย กำหนดอิริยาบถ วางมือขวาและมือซ้ายไว้บนเข่า
3. ยกมือซ้ายและมือขวามาวางซ้อนกันบนหน้าตักโดยกำหนดรู้ในใจ
4. ขยับตัวให้ตรง กำหนดรู้ว่า “ตั้งหนอ”
5. ค่อยๆ หลับตาลง กำหนดรู้ว่า “หลับหนอ” หายใจตามปกติ
6. การหายใจให้เป็นไปตามธรรมชาติและกำหนดรู้ตามนั้น
7. หากใจเผลอไปคิดเรื่องอื่น ให้กำหนดรู้ว่า “คิดหนอ” จากนั้นกลับไปกำหนดรู้ลมหายใจที่จมูกเหมือนเดิม
8. กำหนดรู้ว่า “อยากพักหนอ” ช้าๆ ลืมตาขึ้นกะพริบ โดยกำหนดรู้ว่า “เห็นหนอ กะพริบหนอ” แล้วค่อยๆ คืนอิริยาบถ

กิจกรรมย่อยที่ 4 น้ำกระเพื่อมใจ

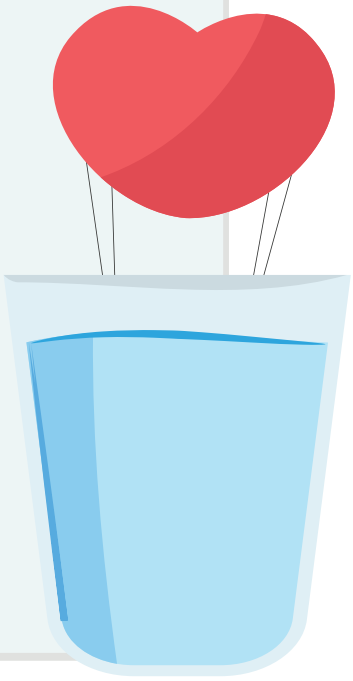
เวลา 10 นาที

อุปกรณ์

1. แก้วน้ำ
2. น้ำเปล่า
3. อุปกรณ์บอกสัญญาณเวลา (กระดิ่ง ระฆัง ฯลฯ)
4. ดนตรีบรรเลง (ไม่ใช้ก็ได้ แต่หากใช้ประกอบก็จะสร้างบรรยากาศการฝึกสติได้ดีขึ้น)

วิธีการจัดกิจกรรม

1. ผู้เข้าร่วมหยิบแก้วที่มีน้ำคนละ 1 ใบ
2. ครั้งที่ 1 ใช้มือข้างที่ถนัดถือแก้วที่มีน้ำในระดับที่ตนเองคิดว่าสมดุลพอดี ผู้นำกระบวนการให้สัญญาณเคาะระฆัง (3 นาที)
   - ผู้เข้าร่วมเดินเจริญสติรู้กายและใจ เริ่มจากช้าๆ และเร็วขึ้น (ผู้นำกระบวนการสังเกตกิจกรรม)
   - ตาสังเกตการกระเพื่อมของน้ำในแก้ว
   - ใจสังเกตการกระเพื่อมของความรู้สึก (กลัว ตื่นเต้น กังวล ดีใจ เสียใจ เศร้า โกรธ ฯลฯ)
3. ผู้นำกระบวนการให้สัญญาณหยุด ครั้งที่ 2 เปลี่ยนมือถือแก้วน้ำข้างที่ไม่ถนัด ผู้นำกระบวนการให้สัญญาณเคาะระฆัง (3 นาที)
   - เริ่มจากช้าๆ และเร็วขึ้น (ผู้นำกระบวนการสังเกตกิจกรรม)
   - ตาสังเกตการกระเพื่อมของน้ำในแก้ว
   - ใจสังเกตการกระเพื่อมของความรู้สึก (กลัว ตื่นเต้น กังวล ดีใจ เสียใจ เศร้า โกรธ ฯลฯ)
   - ผู้นำกระบวนการให้สัญญาณหยุด
4. กลับที่นั่งของตนเอง ผู้นำกระบวนการชวนแลกเปลี่ยนความคิดในกลุ่ม (4 นาที)
   - ครั้งแรกถือแก้วข้างถนัด.. รู้สึกอย่างไร
   - ครั้งที่สองถือแก้วข้างไม่ถนัด.. รู้สึกอย่างไร
   - ได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรม
   - ผู้นำกระบวนเชื่อมโยงกับเรื่อง “สติ”



กิจกรรมย่อยที่ 5 เสียงกระตุ้นพลังสติ

เวลา 10 นาที

อุปกรณ์

อุปกรณ์บอกสัญญาณเวลา (กระดิ่ง ระฆัง ฯลฯ)

วิธีการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกระบวนการให้ผู้เข้าร่วมอบรมยืนเป็นรูปตัวยู (U)
2. ยืดตัวตรง ปรับเท้าให้สมดุล ปล่อยแขนแนบลำตัวให้รู้สึกผ่อนคลาย
3. สูดลมหายใจเข้า นับในใจ 1 2 3 4 ปล่อยลมหายใจออกนับในใจ 1 2 3 4 จำนวน 3 รอบ
4. ผู้นำกระบวนนำกระตุ้นด้วยเสียง เริ่มจาก “ลัม”... จนถึง “โอม” และ วนกลับเริ่มจาก “โอม”...จนถึง “ลัม” นับเป็น 1 รอบ ทำจำนวน 7 รอบ (ผู้นำกระบวนการสังเกตผู้เข้าอบรม)

สติอยู่ที่	ก้นกบ	กระตุ้นด้วยเสียง	ลัม (Lam)
สติอยู่ที่	สะดือ	กระตุ้นด้วยเสียง	วัม (Vam)
สติอยู่ที่	ลิ้นปี่	กระตุ้นด้วยเสียง	รัม (Ram)
สติอยู่ที่	หัวใจ(อก)	กระตุ้นด้วยเสียง	ยัม (Yam)
สติอยู่ที่	คอ	กระตุ้นด้วยเสียง	ฮัม (Ham)
สติอยู่ที่	หน้าผาก	กระตุ้นด้วยเสียง	อัม (Aum)
สติอยู่ที่	กระหม่อม	กระตุ้นด้วยเสียง	โอม (Om)

5. เมื่อครบ 7 รอบ ให้ยืนนิ่งหลับตาพิจารณาร่างกาย ความคิด และความรู้สึก
6. แลกเปลี่ยนประสบการณ์การรู้กายและความรู้สึก

กิจกรรมย่อยที่ 6 ฝึกสติบริหารสมอง

เวลา 10 นาที

อุปกรณ์

1. อุปกรณ์บอกสัญญาณเวลา (กระดิ่ง ระฆัง ฯลฯ)
2. ดนตรีบรรเลง (ไม่ใช้ก็ได้ แต่หากใช้ประกอบก็จะสร้างบรรยากาศการฝึกสติได้ดีขึ้น)

วิธีการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกระบวนการอธิบายท่าทั้งสี่ พร้อมแสดงให้ผู้เข้าร่วมอบรมดูเป็นตัวอย่าง

ท่าที่ 1

นิ้วโป้งกับนิ้วกลางชิดกัน ทำให้รู้สึกสมองตื่นตัว และพร้อมที่จะตั้งใจเรียนรู้ นับในใจ 1 2 3 เปลี่ยนท่า

ท่าที่ 2

นิ้วโป้งกับนิ้วชี้ชิดกัน ท่านี้จะทำให้เราตั้งใจ คิดดี พูดดี ทำดี นับในใจ 1 2 3 เปลี่ยนท่า

ท่าที่ 3

นิ้วโป้งกับนิ้วก้อยชิดกัน เราจะสื่อสารดี ฟังได้ดี พูดได้ดี อ่านได้ดี เขียนได้ดี นับในใจ 1 2 3 เปลี่ยนท่า

ท่าที่ 4

นิ้วโป้งนิ้วนางและนิ้วก้อยชิดกัน เป็นท่าที่จะทำให้ตัวเรามีสติ เฉย รู้ ปล่อยวางอารมณ์ รัก เศร้า โกรธ หลง กลัว นับในใจ 1 2 3

2. เมื่อครบทั้งสี่ท่าผู้นำกระบวนการสามารถเพิ่มความเร็วเพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ฝึกและพัฒนาต่อเนื่อง 7-10 รอบ

กิจกรรมย่อยที่ 7 เราหนึ่งเดียว

เวลา 10 นาที

อุปกรณ์

1. ดนตรีประกอบจังหวะเต้นรำ
2. อุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์ (คอมพิวเตอร์ เครื่องเสียง ลำโพง ฯลฯ)
3. อุปกรณ์บอกสัญญาณเวลา (กระดิ่ง ระฆัง นกหวีด ฯลฯ)

วิธีการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกระบวนการให้ผู้เข้าอบรมจับคู่ 2 คน
2. นำปลายนิ้วชี้ 2 ข้าง แนบชิดกับคู่ของตนเอง
3. ผู้นำกระบวนการเปิดดนตรี
4. เต้นรำปกติในบริเวณพื้นที่กิจกรรม
5. สังเกตร่างกาย สังเกตความรู้สึก
6. แลกเปลี่ยนเรียนรู้

กิจกรรมย่อยที่ 8 เพลงสร้างสติ

เวลา 10 นาที

อุปกรณ์

1. เนื้อเพลง

อยากกินไข่พะโล้ โป๊ะ
กินกับแมงกุดจี่ โป๊ะ
อยากกินกล้วยบวชชี กะหล่ำปลี น่ากิน น่ากิน
โป๊ะ โป๊ะ โป๊ะ
แช๊ะ แช๊ะ แช๊ะ
โป๊ะ แช๊ะ

2. อุปกรณ์ประกอบจังหวะ (กลอง ฉิ่ง ฉาบ) (ถ้ามี)

วิธีการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกระบวนการชวนปรบมือ ตบขา เตรียมความพร้อม
2. ผู้นำกระบวนการอธิบายเงื่อนไข ถ้าได้ยินคำว่า “โป๊ะ” ให้นำมือตบที่ต้นขา ถ้าได้ยินคำว่า “แช๊ะ” ให้ปรบมือ
3. ผู้นำกระบวนการสาธิตการร้องเพลงพร้อมปรบมือและตบขาประกอบจังหวะ 2 รอบ
4. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้นำกระบวนการ ร้องเพลงพร้อมปรบมือไปพร้อมกัน เริ่มจากช้าๆ 3-4 รอบ และค่อยๆ เร็วขึ้น
5. เมื่อผู้เข้าร่วมสามารถร้องเพลงพร้อมปรบมือ (แช๊ะ) และตบต้นขา (โป๊ะ) ได้แล้ว ผู้นำกระบวนสามารถเปลี่ยนให้ผู้เข้าร่วม ปรบมือกับเพื่อนที่นั่งข้างๆ ได้ โดยมือขวาเราจับมือซ้ายเพื่อน และมือขวาเราจะปรบกับมือซ้ายเพื่อน
6. เพิ่มจังหวะให้เร็วขึ้นเพื่อความสนุกสนาน

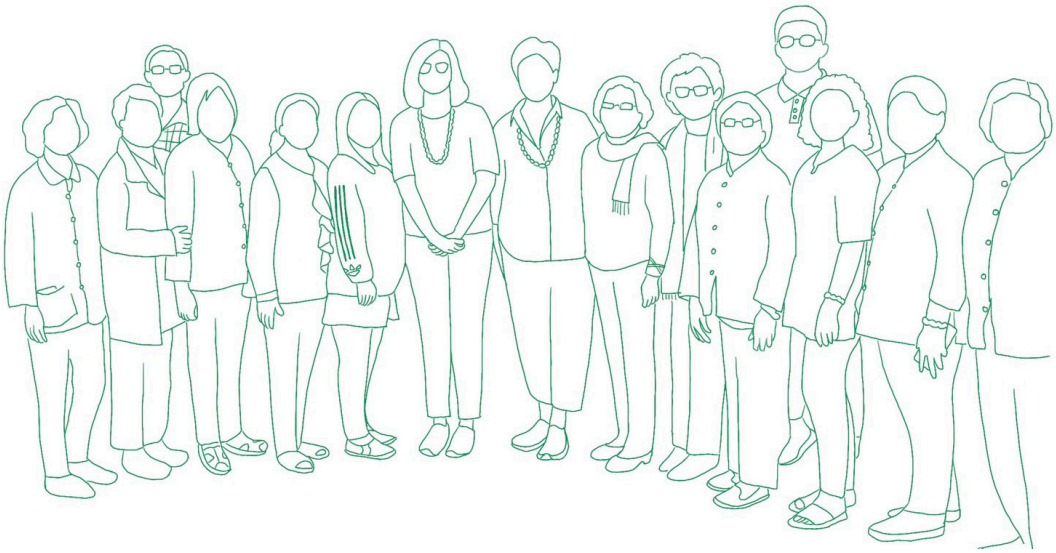
จบหลักสูตรวัยเพชร
รู้ทันสื่อแล้วนะคะ
ขอแสดงความยินดี
ด้วยค่ะ

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามประเมินการรู้เท่าทันสื่อ (ก่อน-หลังอบรม)
คำสั่ง โปรดกากบาท (X) ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

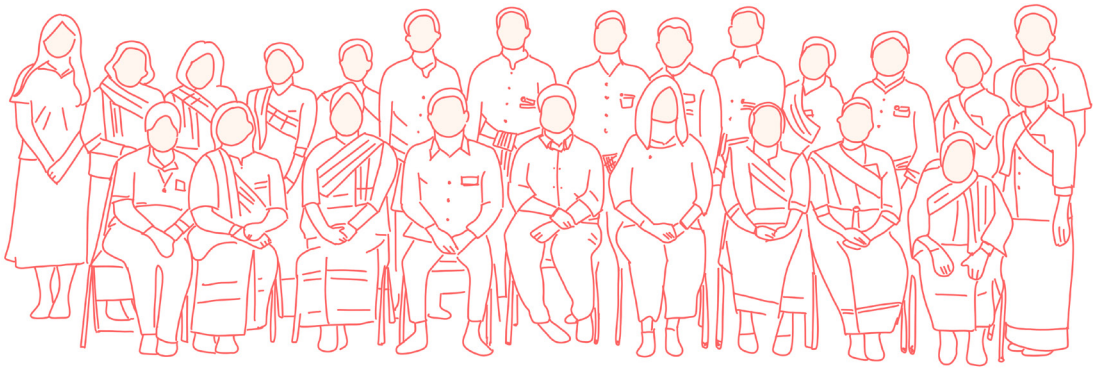
การรู้เท่าทันสื่อ					
1. ท่านเข้าใจความหมายของการรู้เท่าทันสื่อมากน้อยแค่ไหน	ไม่เข้าใจ	เข้าใจน้อย	เข้าใจปานกลาง	เข้าใจมาก	เข้าใจมากที่สุด
2. ท่านรู้ข้อเสียของการไม่รู้เท่าทันสื่อมากน้อยแค่ไหน	ไม่รู้	รู้น้อย	รู้ปานกลาง	รู้มาก	รู้มากที่สุด
3. ท่านบอกถึงความเสี่ยงจากการเปิดรับสื่อได้มากน้อยแค่ไหน	บอกไม่ได้	บอกได้น้อย	บอกได้ปานกลาง	บอกได้มาก	บอกได้มากที่สุด
4. ท่านเข้าใจว่าคนเรามีเหตุผลในการเปิดรับสื่อเสมอ ไม่ว่าจะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจมากน้อยแค่ไหน	ไม่เข้าใจ	เข้าใจน้อย	เข้าใจปานกลาง	เข้าใจมาก	เข้าใจมากที่สุด
5. ท่านเข้าใจว่าสื่อมีผลเสียต่อความคิดและการกระทำของผู้สูงอายุมากน้อยแค่ไหน	ไม่เข้าใจ	เข้าใจน้อย	เข้าใจปานกลาง	เข้าใจมาก	เข้าใจมากที่สุด
6. ท่านเข้าใจว่าสื่อมีผลดีต่อความคิดและการกระทำของผู้สูงอายุมากน้อยแค่ไหน	ไม่เข้าใจ	เข้าใจน้อย	เข้าใจปานกลาง	เข้าใจมาก	เข้าใจมากที่สุด
7. ท่านรู้ตัวว่าสื่อกระตุ้นความรู้สึกและความต้องการของท่าน มากน้อยแค่ไหน	ไม่รู้ตัว	ไม่ค่อยรู้ตัว	รู้ตัวบ้างไม่รู้ตัวบ้าง	รู้ตัวเกือบทุกครั้ง	รู้ตัวทุกครั้ง
8. ท่านจัดการกับ ความต้องการที่เป็นผลมาจากการเปิดรับสื่อ ได้มากน้อยแค่ไหน	ไม่ได้	ไม่ค่อยได้	จัดการได้บ้างไม่ได้บ้าง	จัดการได้เกือบทุกครั้ง	จัดการได้ทุกครั้ง
9. ท่านวิเคราะห์ เจตนาของสื่อ ได้มากน้อยแค่ไหน	วิเคราะห์ไม่ได้	วิเคราะห์ได้น้อย	วิเคราะห์ได้ปานกลาง	วิเคราะห์ได้มาก	วิเคราะห์ได้มากที่สุด
10. ท่านรู้ว่า สื่อไม่ได้นำเสนอข้อมูลที่ครบถ้วนทุกด้านมากน้อยแค่ไหน	ไม่รู้	รู้น้อย	รู้ปานกลาง	รู้มาก	รู้มากที่สุด
11. ท่านวิเคราะห์ความน่าเชื่อถือของสื่อได้มากน้อย แค่ไหน	วิเคราะห์ไม่ได้เลย	วิเคราะห์ได้น้อย	วิเคราะห์ได้ปานกลาง	วิเคราะห์ได้มาก	วิเคราะห์ได้มากที่สุด
12. ท่านรู้ถึงผลกระทบของการเผยแพร่หรือส่งต่อข้อมูล ทั้งต่อตนเอง และผู้อื่น มากน้อยแค่ไหน	ไม่รู้	รู้น้อย	รู้ปานกลาง	รู้มาก	รู้มากที่สุด
13. ทุกครั้งที่เปิดรับสื่อ ท่านมีสติมากน้อยแค่ไหน	ไม่มีสติ	มีสติน้อย	มีสติปานกลาง	มีสติมาก	มีสติมากที่สุด
14. ในชีวิตประจำวันท่านใช้ คาถารู้เท่าทันสื่อมากน้อยแค่ไหน	ไม่ได้ใช้	ไม่ค่อยได้ใช้	ใช้บ้างไม่ได้ใช้บ้าง	ใช้เกือบทุกครั้ง	ใช้ทุกครั้ง

สถาบันภูมิปัญญาพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
ตำบลแม่ปูคา จังหวัดเชียงใหม่



นายกมล	เขื่อนจินดาวงศ์	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางจินตนา	ไชยซาววงค์	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางวิไลวรรณ	พัฒนพิชัย	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นายบุญเฉลิม	ผลชำนัญ	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางมาติกา	ธรรมชัย	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางโสพส	ติสนธิ	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางจินดา	เดชคุณมาก	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นายธนัช	เมฆประโยชน์	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางอุบล	คชนิล	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นายดวงคำ	จันทร์จริง	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางณัทศภร	บุญญาทิพย์	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางจันทร์ดี	ขาวอิ่น	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางธัญวรัชญ์	งิ้วทอง	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางมณี	ประทุมวรรณ	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางเฉลียว	เลี่ยนเครือ	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางผ่องศรี	จันทร์ฉาย	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)

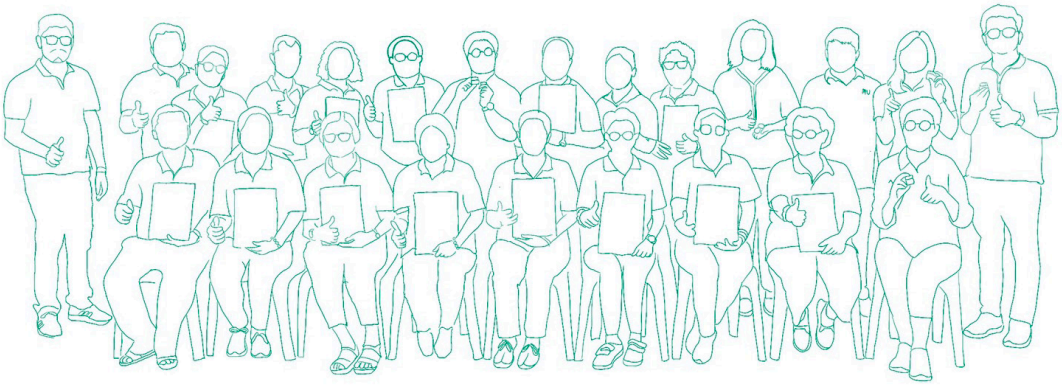
โรงเรียนผู้สูงอายุเฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษา สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ตำบลพลับพลาไชย อำเภออู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี



นายพีระศักดิ์ มาตรศรี	นายกองค์การบริหารส่วนตำบลพลับพลาไชย/พี่เลี้ยง นสส.
นางสุภัทรา มาตรศรี	เลขานุการนายกองค์การบริหารส่วนตำบลพลับพลาไชย/พี่เลี้ยง นสส.
นางสาวชวนพิศ แพสุขชื่น	นักพัฒนาชุมชนชำนาญการ/พี่เลี้ยง นสส.
นายบุญเกื้อ พุกยงค์	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นายภวัต ชมยินดี	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นายแช่ม บวบมี	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นายพยนต์ อ่อนกลั่น	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นายบุญพริ้ง นาควงษ์	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางปอหลุน สร้อยระย้า	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางสวรรค์ บุญมาดี	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางนวลจันทร์ อ่อนกลั่น	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางเลียง พันธุ์สวรรค์	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางนารี วงษ์ละคร	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางกุลรภัส ขุนเศรษฐี	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางภัสสร์ศศิร์ เพิ่มทองคำ	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)

นางจิ้มลิ้ม	ปิยะวัฒนานนท์	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางสาวปถมภรณ์	สุขสอาด	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางเฉลิมพร	เสาร์เพ็ชร	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นายสิงหาญ	ลิตกันโต	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางนภาลัย	บวบมี	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางสาวณัชพิมพ์	ขวัญเพิ่มทองคำ	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)

รีสอร์ทผู้สูงอายุ
เทศบาลตำบลชะมาย อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช



นายวัชรา	คงรอด	พี่เลี้ยงนสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นายนครินทร์	กะฐินทิพย์	พี่เลี้ยงนสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นายสุจินต์	แสงเงิน	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นายอำพล	พุทธศาสน์	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางสงวนศรี	แสงเงิน	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางอารีย์	นาคสีทอง	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางสาวณภัทร	ทองคำชุม	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางสุดารัตน์	สิงห์คีประภา	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางประคอง	คงขาว	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางยาใจ	พิกุลงาม	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)

นางฤดีมาศ	ไชยศร	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางสมบุญ	ศรีพัฒนพิบูล	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางวนิดา	มณีโชติ	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นายลิขิต	ทองอ่อน	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางมาลัย	ดวงทอง	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางอำไพ	เรืองจรัส	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นายประพัฒน์	รักษ์ศรีทอง	นายกเทศมนตรีตำบลชะมาย

โรงเรียนผู้สูงอายุ
เทศบาลนครสกลนคร จังหวัดสกลนคร

นางสาวภัทรียากร	คะอังกุ	พี่เลี้ยงนสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางสาวนิตยา	ทีคอโงน	พี่เลี้ยงนสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางศรินญา	กุศลเฉลิมวิทย์	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางอุ่นเรือน	เผือกพงษ์	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางกัญญ์ชุลีกุล	บุญมาก	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางกุหลาบทอง	ปัญญาสาร	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางประพันธ์ศรี	ไชยโพธิ์	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางรินทนา	ผลวิเชียร	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)

นางสาวเตือนใจ	จันทร์สันเทียะ	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางกาญจนา	สอนคะ	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางพนมวรรณ	ทองแสง	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางกรรณิกา	องอาจ	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางสาวศิริลักษณ์	กูบกระโทก	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางกิตติญา	ภักดีสุวรรณ	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางอุไรวรรณ	กฤษณะเศรณี	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางบันเทิง	คงประดิษฐ์	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางสุวรรณี	วิรงค์	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางมาลินี	สาขามุละ	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นายโกมุท	ทีฆธนานนท์	นายกเทศมนตรีนครสกลนคร

โรงเรียนผู้สูงอายุ
เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร

นายลิขิต	ลิ้มรสรวย	ผู้จัดการโรงเรียนผู้สูงอายุเขตยานนาวา/ พี่เลี้ยงนักสื่อสารสุขภาวะ (นสส.วัยเพชร)
นางสาวศิริลักษณ์	ศรีสล่าง	พี่เลี้ยงนักสื่อสารสุขภาวะ (นสส.วัยเพชร)

ร.ต. ชัชวาลย์	รังสิกรณ์	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางสาวรัตนา	ศิริวัฒน์โยธิน	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางสาวกุสุม	ไหล่ไพบูลย์	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นาง ทิพวรรณ	พุทธชาติเสวี	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางสาวคนึงนิตย์	เจริญศิริ	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางสาวบุญรือ	รักธงไทย	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นายวิทยา	ปิยะวิโรจน์	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางสาวบุปผา	คงธนสุนทร	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางสุจิตรา	ทิพย์สุข	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นายประพันธ์	เกสรสังข์	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางสาวสุวิมล	พีรพัฒน์ดิษฐ์	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางพรรณวดี	พรหมโสภี	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางสาวกัลยา	มุ่งทวีพงษา	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นางสาวสุวรรณา	สอนกระต่าย	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)
นายพิพัฒนพร	บุญสอน	นสส. วัยเพชร (ครู ก.)

ทีมพี่เลี้ยงโครงการ

นายคุณากร คงจันทร์	ผู้ช่วยวิทยากร/พี่เลี้ยงโครงการ
นายอนันต์ เจริญคงคา	ผู้ช่วยวิทยากร/พี่เลี้ยงโครงการ
นางสาวประวีณ์นุช แสงสว่างธรรมมะ	ผู้ช่วยวิทยากร/พี่เลี้ยงโครงการ

หลักสูตร วัยเพชร รู้ทันสื่อ

เนื้อหาและวิธีการสอน

กลุ่มวิจัยการสื่อสารเพื่อการพัฒนา
สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย
มหาวิทยาลัยมหิดล
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และภาคีเครือข่าย