

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

# สร้างสุข

ปีที่ 20  
ฉบับที่ 269  
มีนาคม 2567



กิจกรรมวันว่าง

## ปิดเทอมไม่ปิดใจ

- ๖ ปิดเทอมสร้างสรรค์ป็นซอฟต์แวร์สทิล
- ๖ ชุมชนเป็นฐานร่วมต้านยาเสพติด
- ๖ เปิดใจคนสร้างสุข เปิดพื้นที่เปลี่ยนโลก



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



# สวัสดีครับ เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

20 มีนาคมของทุกปี เป็นวันที่สหประชาชาติมีมติให้เป็น **วันความสุขสากล** โดยมีแนวคิดมาจากประเทศภูฏาน ที่ใช้ดัชนี **มวลรวมความสุข (Gross Happiness Index)** มาเป็นเป้าหมายการพัฒนาประเทศ แทนดัชนีมวลรวมผลิตภัณฑ์ภายในประเทศ (Gross Domestic Product)

เช่นเดียวกับวิสัยทัศน์ของ สสส. คือ **“ทุกคนบนพื้นแผ่นดินไทย มีวิถีชีวิต สังคม และสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนต่อการมีสุขภาวะที่ดี”** ดังนั้นการที่ทุกคนจะมีภาวะที่เปี่ยมด้วยความสุข จึงเป็นจุดหมายของชาว สสส. ทุกคน

ผมอยากจะเริ่มจากคำถามที่ว่า **ความสุขคืออะไร?** พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถานให้นิยามของความสุขว่าคือ **“ความรู้สึก หรืออารมณ์ประเภทหนึ่ง มีหลายระดับตั้งแต่ความสบายใจเล็กน้อยหรือความพอใจจนถึงความเพลิดเพลินหรือเต็มไปด้วยความสนุก”**

ถ้าความสุขคือความรู้สึก หรืออารมณ์แสดงว่าเราสามารถควบคุมมันได้ใช่หรือไม่? เรามักจะเชื่อว่า สุขกับทุกข์ มาจากเหตุการณ์ สิ่งภายนอกที่มากำหนดอารมณ์ความรู้สึกของเราให้มีสุขหรือมีทุกข์ มีสมการความสุขได้ระบุว่า ทุกข์ เท่ากับ สิ่งที่คาดหวัง ลบสิ่งที่ได้มา แล้วคูณด้วยการให้ความสำคัญ ซึ่งหมายถึงถ้าคาดหวังมาก แล้วไม่สมหวังก็จะทุกข์มาก สุขก็เป็นทางตรงข้าม ถ้าได้มาเกินสิ่งที่คาดหวังก็จะสุขมาก

แต่มีความสุขอีกอย่างหนึ่งที่เหนือขึ้นไปจากสุขทางกาย ทางวัตถุ คือ **“สุขภาวะทางปัญญา (spiritual Health)”** ซึ่งเป็นหนึ่งใน 4 มิติของสุขภาวะที่องค์การอนามัยโลกได้นิยามไว้ ได้แก่ สุขภาวะทางกาย ใจ ปัญญาและสังคม ซึ่ง สสส. เองได้พยายามขับเคลื่อนเรื่องสุขภาวะทางปัญญามาอย่างต่อเนื่อง

แล้วอะไรคือสุขภาวะทางจิตปัญญา? อาจารย์ประเวศ วะสี ท่านให้นิยามว่า คือ **“สุขภาวะที่เกิดจากการเข้าถึงความจริงเหนือตัวตน หรือ คุณค่าเหนือวัตถุ”** สำหรับทางที่เข้าถึงความสุขเหนือตัวตนนั้นมีหลายวิธี ตั้งแต่การเข้าถึงธรรมชาติ เพื่อให้พบว่าเราเป็นเพียงส่วนเล็กส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ในจักรวาล หรือการศึกษาศิลปะ เพื่อให้มีจิตผ่องคลายจากการมุ่งหวังทางวัตถุ หรือการไปดูแลผู้ป่วยระยะท้ายเพื่อให้เข้าถึงมรณานุสติ หรือสติที่มองว่าความตายเป็นเรื่องปกติ จนถึงการงานจิตอาสา ช่วยผู้อื่นแบบไม่มุ่งหวัง หรือการมีความสุขที่ได้เห็นผู้อื่นมีความสุข และอีกหลายมรรควิธี ที่ทำให้เข้าถึงการอยู่เหนือตัวตน เห็นคุณค่าทางวัตถุ

สสส. โดยสำนักสร้างเสริมระบบสื่อและสุขภาวะทางปัญญา ได้พยายามสร้างสรรคระบบนิเวศสำหรับสุขภาวะทางปัญญา มีการจัดงาน Soul Connect Fest เมื่อช่วงปลายปีที่ผ่านมา และปีนี้มีการทำกิจกรรม



นพ.พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์

Happiness Connects เพื่อทำแผนที่การเดินทางสำหรับการค้นหาความสุขใน 8 ด้าน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่น่าสนใจสำหรับประชาชน และชาว สสส. ที่จะได้ร่วมค้นหาความสุขร่วมกันกับคนรอบข้างซึ่งตรงกับคอนเซ็ปต์ในปีใหม่ของสหประชาชาติ ที่ว่า **“Happier together” “สุขกว่าเดิมเมื่อเราสุขร่วมกัน”**

จำได้ว่าในช่วงที่เป็นวัยรุ่น ผมพยายามค้นหาคำตอบของคำถามที่ว่า **“มนุษย์อย่างตัวเรา เกิดมาเพื่ออะไร?”** “เรากำลังเดินทางไปสู่จุดหมายปลายทางอะไร?” ระหว่างทางผมได้คำตอบสำหรับตัวเองว่า **“มนุษย์เกิดมาเพื่อพัฒนาตัวเองให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ขึ้น การจะเป็นเช่นนั้นต้องเข้าใจตน เข้าใจผู้อื่น เรียนรู้ที่จะพัฒนาทักษะในการควบคุมจิตของตน ลดและควบคุมความโกรธ และกิเลสต่าง ๆ ซึ่งทั้งหมดนี้ จะได้รับรางวัลซึ่งก็คือความสุขในระหว่างทางที่เดินไป ความสุขที่ยั่งยืนจึงเกิดจากการพัฒนาตนเองตลอดเวลา ในระหว่างทางที่เดินไปซึ่งไม่รู้จักสิ้นสุดเมื่อไหร่”**

**“น้ำมันยังใช้ ยิ่งหมดไป แต่ความสุขยิ่งให้ ยิ่งได้รับ”** ผมอยากจะเชิญชวนให้ทุกท่านส่งมอบความสุขให้กับตนเอง ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน และคนรอบข้าง แล้วพวกเขาจะพบว่า ความสุขที่แผ่ซ่านจากตัวเราไปยังผู้อื่น ผู้อื่นก็จะแผ่รังสีแห่งความสุข ออกมารอบๆ ตัวเรา

... ความสุขก็จะอยู่แค่เอื้อมนี่เองครับ ...

# สร้างสุข<sup>😊</sup>

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 20 ฉบับที่ 269 มีนาคม 2567

## สารบัญ



สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ  
เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี  
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร  
กรุงเทพฯ 10120

02

จากใจผู้จัดการ

04

สุขประจำฉบับ

ปิดเทอมไม่ปิดใจ ปั่นซอฟต์แวร์สกีลิตติกให้เด็ก ๆ

12

สุขสร้างได้

สู้ภัยยาเสพติด สร้างชุมชนเป็นฐาน

16

คนสร้างสุข

พื้นที่เปลี่ยนโลก พื้นที่สร้างสรรค์ สร้างสุข

18

สุขรอบบ้าน

สมองเสื่อมป้องกันได้ ไขความลับที่ทำได้จริง

20

สุขไร้ควัน

21

สุขเลิกเหล้า

22

คนคังสุขภาพดี

ความลับนางฟ้า แบบฉบับแอนนา เสื่องามเอี่ยม

23

สุขลับสมอง

คนไทย  
มีสุขภาพจะ  
อย่างไร่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และ ลด ละ เลิก พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพ ซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิต สมบูรณ์ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญ ไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล



# ปิดเทอมไม่ปิดใจ ปั้นซอฟต์แวร์สเกิลติดปีกให้เด็ก ๆ



ปิดเทอมแล้ว  
เด็ก ๆ คงรอคอย  
จะตะโกนคำนี้  
ออกมาดัง ๆ

แม้การเรียนจะเป็นเรื่องสำคัญ แต่องค์ประกอบของการเติบโตนั้น ไม่ได้มีเพียงการเรียนอย่างเดียวเท่านั้น เด็ก ๆ จำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมพัฒนาการอย่างเหมาะสมกับช่วงวัย มีความฉลาดรู้ในหลาย ๆ ด้าน เพื่อจะมีภูมิฐานทนต่อปัจจัยเสี่ยงทางสังคม

150 วันที่ปิดเทอมนับเป็นช่วงเวลาที่สามารถทำกิจกรรม ค้นหาตัวเองได้อย่างมากมาย แต่สิ่งที่ขวางการเรียนรู้คือ การที่ไม่มีพื้นที่ให้เด็ก ๆ ออกไปทำกิจกรรม จึงกลายเป็นว่า เด็กต้องหมกตัวอยู่หน้าจอ ไม่มีกิจกรรมดี ๆ ให้ออกไปใช้พลัง

กว่าเด็กคนหนึ่งจะรู้ตัวว่าชอบหรือไม่ชอบอะไร สนใจในเรื่องอะไร การทำกิจกรรมเพียงครั้งเดียวย่อมไม่เพียงพอ พื้นที่สร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับเด็ก จึงควรมีหลากหลาย และต่อเนื่อง

สสส. ได้เป็นส่วนหนึ่งในการผลักดันให้เกิดกิจกรรมดี ๆ สำหรับเด็กในช่วงปิดเทอมมาอย่างต่อเนื่อง ภายใต้ชื่อโครงการ **“ปิดเทอมสร้างสรรค์ ทัศนียภาพวันว่าง”** ซึ่งสามารถกระจายกิจกรรมออกไปแล้วมากกว่า 30 จังหวัดทั่วประเทศ ปฏิทินงานมีไม่ต่ำกว่า 500 กิจกรรม ไม่ว่าจะเป็นกีฬา ให้ใช้พลังกาย หรือศิลปะ ให้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ในรูปแบบต่าง ๆ



ในการเปิดพื้นที่ให้เด็ก ๆ สสส. รับผิดชอบเป็นหน่วยงานเชื่อมโยงระหว่างเด็กและผู้ใหญ่ใจดี ที่เปิดพื้นที่กิจกรรมให้แก่เด็ก ๆ ได้เข้าไปเรียนรู้ผ่านแพลตฟอร์ม [www.happyschoolbreak.com](http://www.happyschoolbreak.com) ทำให้ทั้งเด็กและผู้ปกครอง สามารถค้นหากิจกรรมที่น่าสนใจทั่วประเทศ

เมื่อเข้าไปในแพลตฟอร์ม [www.happyschoolbreak.com](http://www.happyschoolbreak.com) กิจกรรมต่าง ๆ จะถูกแบ่งเป็น การเสริมทักษะ กิจกรรมจิตอาสา การเข้าร่วมเวิร์กช็อป รวมไปถึง การฝึกงาน

การหางานพาร์ทไทม์ สำหรับเด็กที่ต้องการมีรายได้ในช่วงปิดเทอม อีกทั้งยังมีคลังความรู้ที่รวบรวมหลักสูตร สำหรับหน่วยงานหรือโรงเรียนต่าง ๆ นำไปปรับใช้เพื่อพัฒนากิจกรรม สำหรับเด็กในช่วงปิดเทอมได้ด้วย

มาค้นหากิจกรรม และสร้างความอัศจรรย์ ช่วงปิดเทอมกันเถอะ

กิจกรรมที่ถูกรวบรวมไว้ ได้เน้นสร้าง Soft skills ซึ่งเป็นทักษะที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งในยุคนี้ เพราะทักษะดังกล่าวคือ ความสามารถด้านอารมณ์ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม และการพัฒนาตนเอง เช่น การสื่อสาร พูดคุย ร้องรับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมในศตวรรษที่ 21 ที่จะมีความเปลี่ยนแปลงทางสังคมหลายด้าน ในวันที่ AI เข้ามามีบทบาทอย่างมาก



นอกจากพัฒนากิจกรรมใหม่ ๆ ปีนี้ สสส. จึงตั้งโจทย์ปิดเทอมสร้างสรรค์ กิจกรรมฉ่ำเวลานี้ขึ้น เพื่อสร้างเครือข่ายชุมชนในพื้นที่ต่าง ๆ ให้เด็ก ๆ เข้าถึง กิจกรรมสร้างสรรค์ได้อย่างแท้จริง เกี่ยวกับเรื่องนี้ **ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม**

**รองผู้จัดการกองทุน สสส.** ให้ข้อมูลว่า สสส. สานพลังภาคีเครือข่ายทั้ง 4 ภูมิภาค โดยมี 4 จังหวัด นำร่อง ได้แก่ อุดรดิตถ์ กรุงเทพฯ นครราชสีมา ยะลา พร้อมหน่วยจัดการประสานงานและขับเคลื่อน



กิจกรรมในอีก 25 จังหวัด รวมถึงภาคีภาครัฐ เอกชน ประชาสังคมกว่า 500 องค์กร ที่มีแหล่งเรียนรู้รวมกว่า 1,000 แห่งทั่วประเทศ ร่วมกันจุดประกายให้เด็ก และเยาวชนได้ใช้เวลาว่างอย่างสร้างสรรค์ในช่วงวันหยุด และปิดเทอม ภายใต้แนวคิด **“ปิดเทอมสร้างสรรค์ กิจกรรมฉ่ำว้าว”**



“โครงการปิดเทอมสร้างสรรค์ปีนี้ สสส. มีเป้าหมาย เปิดพื้นที่กิจกรรมในแหล่งเรียนรู้ ในชุมชนให้เด็ก ๆ เข้าถึง พื้นที่กิจกรรมที่ปลอดภัยได้ภายใน 15 นาที เนื่องจาก การสำรวจในปีที่ผ่านมา ๆ มา พบหนึ่งปัญหาที่สำคัญ คือ สถานที่จัดงานไกลบ้าน ทำให้เกิดค่าใช้จ่าย การเดินทาง หรือกรณีเด็กเล็ก ผู้ใหญ่จะต้อง พาไป ทำให้เด็กบางกลุ่มเข้าไม่ถึงพื้นที่ กิจกรรม สสส. จึงเพิ่มการเข้าถึง ลดอุปสรรค ด้านค่าใช้จ่าย สร้างพื้นที่เรียนรู้ในชุมชน ต่าง ๆ ให้เด็กเข้าถึงกิจกรรมสร้างสรรค์ได้ มากกว่าปีที่แล้ว” รองผู้จัดการกองทุน สสส. กล่าวทิ้งท้าย



ปิดเทอมนี้ เปิดใจแล้วออกไปทำกิจกรรมด้วยกัน



# มีอะไรบนแพลตฟอร์มปิดเทอมสร้างสรรค์ [www.happyschoolbreak.com](http://www.happyschoolbreak.com)



## เสริมทักษะ

### • ค่ายดาราศาสตร์สำหรับชมรมดาราศาสตร์ในโรงเรียน (ค่าย NAS)

แลกเปลี่ยนประสบการณ์การจัดกิจกรรมดาราศาสตร์ สร้างเครือข่ายชมรมดาราศาสตร์ในประเทศไทย แนะนำและพัฒนาการจัดกิจกรรมในชมรมดาราศาสตร์หลากหลายรูปแบบ เช่น การวางแผนกิจกรรมดูดาว และปรากฏการณ์ดาราศาสตร์ การติดตั้งกล้องโทรทรรศน์และค้นหาวัตถุในห้วงอวกาศลึกกว่า 100 วัตถุ เรียนรู้การทำสื่อดาราศาสตร์ โดมท้องฟ้าจำลอง DIY รมแผนที่ดาว กล้องสเปกโตรกราฟ ห้องแสงดาว และแนวคิดการทำโครงการฯ หลากหลายรูปแบบ

### • โครงการสนับสนุนและส่งเสริมลูกเสือไซเบอร์ปกป้องเด็กและเยาวชน จากภัยออนไลน์ (Cyber Scout)

สำนักงานคณะกรรมการดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ร่วมกับองค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF ประเทศไทย) และสถาบันวิจัยและให้คำปรึกษาแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ได้จัดโครงการสนับสนุนและส่งเสริมลูกเสือไซเบอร์ปกป้องเด็กและเยาวชน หรือ Cyber Scout **ชวนลูกเสือสร้างความตระหนักรู้การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศอย่างสร้างสรรค์** ผ่านโครงการฝึกอบรมหลักสูตรลูกเสือไซเบอร์และครูลูกเสือ ภายใต้แนวคิด “3S” ได้แก่

**Safe** : เข้าใจและรู้จักรูปแบบภัยออนไลน์ ไม่ตกเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพ

**Stop** : มีส่วนร่วมหยุดพฤติกรรม Cyber Bully และปกป้องผู้อื่นจากภัยไซเบอร์

**Smart** : ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยี มีไอเดียแก้ปัญหาภัยไซเบอร์อย่างสร้างสรรค์

## จิตอาสา

### • ค่ายอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม สร้างเก้าอี้มานั่งจากขยะ Ecobricks เกาะเสมีด จ.ระยอง

การเดินทางไปเกาะเสมีด จ.ระยอง เป็นโครงการอาสาสมัครช่วยงานสาธารณกุศล เพื่อสร้างเก้าอี้ยาวมานั่ง มอบเป็นสาธารณประโยชน์ บริหารจัดการขยะ ใช้แล้วให้เกิดประโยชน์ ส่งเสริมให้เห็นคุณค่าของ วัสดุที่สามารถรีไซเคิล+รีユス (Recycle+Reuse) ได้ฝึกปฏิบัติถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา เพื่อสืบทอดกิจปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนที่ตั้งงามให้คงอยู่ และใช้พื้นที่งานอาสาเพื่อเรียนรู้โลกกว้างและขัดเกลาพัฒนาจิตใจ

## เวิร์กช็อป

### • เวิร์กช็อป “Play to Progress”

เวิร์กช็อปฟรีสำหรับครอบครัวโดย Hook Learning ให้ผู้ปกครองและเด็ก ๆ มาร่วมออกแบบ “การเล่น” ไปด้วยกันกับเวิร์กช็อป “Play to Progress” ที่จะพาผู้ปกครองและเด็ก ร่วมออกแบบการเล่นไปด้วยกัน \*ฟรี! ไม่มีค่าใช้จ่าย\* เพราะการเล่นไม่ใช่เรื่องเล่น ๆ นอกจากความสนุกสนานแล้ว การเล่นยังช่วยเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้และพัฒนาการของเด็ก



# รู้จักทักษะ SOFT SKILLS

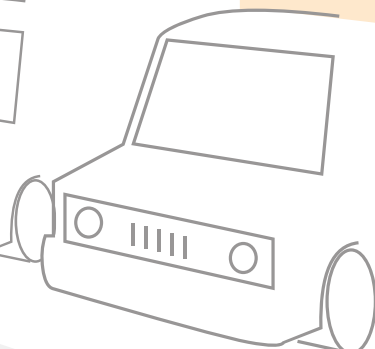


“ทักษะ” เป็นสิ่งที่ต้องสร้างขึ้นตั้งแต่เด็ก ไม่ว่าจะเป็นความสามารถด้านวิชาการหรือศิลปะ ภาษา รวมทั้งทักษะการใช้ชีวิต Hard Skills เช่น ความสามารถทางวิชาการ การคำนวณ การใช้ภาษา เป็นต้น ส่วนทักษะ Soft Skills ถือเป็นสิ่งที่จำเป็นในการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น

## แล้วทักษะ Soft Skills มีอะไรบ้าง

- **ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity)** ทักษะนี้ไม่ได้มีประโยชน์แค่กับคนทำงานศิลปะหรือคนทำงานสร้างสรรค์เท่านั้น แต่ความคิดสร้างสรรค์สามารถนำไปใช้ได้กับงานทุกสาขาวิชาชีพ ซึ่งจะช่วยเพิ่มคุณค่าให้กับผลงาน รวมถึงยังช่วยแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันของเราได้เสมอ
- **ความสามารถในการโน้มน้าวใจ (Persuasion)** ทักษะในการสื่อสารสำคัญมากในโลกยุคต่อไป แม้หุ่นยนต์จะเข้ามาแทนที่ทักษะในเชิงฝีมือหลากหลายด้าน แต่ไม่ว่าอย่างไรหุ่นยนต์ก็ยังคงไม่สามารถสื่อสารได้แบบมนุษย์ โดยเฉพาะการสื่อสารเพื่อโน้มน้าวใจ ซึ่งหลายครั้งต้องใช้ไหวพริบ ภาษากายที่มากกว่าภาษาพูด เพื่อโน้มน้าวให้ผู้อื่นเชื่อ หรือเห็นด้วยกับเรา
- **การทำงานร่วมกัน (Collaboration)** ความราบรื่นของทีมจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อคนในทีมมีการทำงานที่สอดคล้องกัน มีทัศนคติที่ไปในทางเดียวกัน ที่สำคัญคือคนในทีมต้องมีความเห็นอกเห็นใจ และมีน้ำใจให้กับทีมในอนาคต ทักษะเหล่านี้จะจำเป็นอย่างยิ่งเพราะมันจะทำให้งานเกิดความราบรื่น เกิดปัญหาน้อยลง
- **การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง (Adaptability)** โลกยุคใหม่คือโลกที่เปลี่ยนแปลงในอัตราเร่ง มันเปลี่ยนอย่างรวดเร็วในทุกมิติ ทั้งวิถีชีวิต การทำงาน ทัศนคติ ค่านิยม รวมถึงเทคโนโลยีหลาย ๆ อย่าง ซึ่งการอยู่ในโลกที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็วนี้ เราควรจะต้องมีทักษะในการปรับตัวที่ดี เพื่อเราจะได้ตามโลกได้ทัน และเรียนรู้ไปกับการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้น
- **การจัดการเวลา (Time Management)** วินัยและทักษะการบริหารเวลาเป็นเรื่องที่ไม่เคยตกยุค การจัดการเวลาของตัวเองคือความสำคัญอันดับต้น ๆ ในการก้าวไปสู่ความสำเร็จ แม้คนเราเวลา 24 ชั่วโมงเท่ากัน แต่คนที่สามารถบริหารเวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพจะสามารถสร้างประโยชน์ให้กับตัวเองและองค์กรได้มากกว่าอย่างแน่นอน

ที่มา : หนังสือคู่มือประจำวัย  
รับมืออย่างไรกับวัย 18







## “เชียน” สืบสาย พูลมี ผู้ประสานงานโครงการปิดเทอม สร้างสรรค์ ผู้ขับเคลื่อนงานด้านเด็กและเยาวชน

“ทุกวันนี้การแข่งขันการเรียนในเมืองไทยสูงมาก แม้กระทั่งวันเสาร์-อาทิตย์ ก็กลายเป็นวันเรียน ครอบครัวที่มีฐานะก็ให้ไปเรียนพิเศษ ไม่ได้ออกไปเที่ยวเล่นกับเพื่อน หรือกระทั่งเด็กที่ไม่มีฐานะเท่าไร ช่วงวันเสาร์-อาทิตย์ ก็ต้องไปทำงานพิเศษ ช่วยที่บ้านทำงาน ช่วงเวลาปิดเทอมเป็นช่วงสำคัญที่ต้องให้เวลาทั้งกิจกรรมสร้างสรรค์และพื้นที่สร้างสรรค์ เพราะเป็นช่วงที่เด็กจัดการเวลาได้ดีที่สุด

เนื่องจากภารกิจน้อย ไม่ต้องตื่นเช้าไปเรียนหรือกลับมาทำการบ้าน อาจจะมีการไปทำงานพิเศษหรือไปเที่ยวกับเพื่อนบ้าง แต่จะจัดการเวลาให้เขาได้มาพบเจอประสบการณ์ใหม่ๆ ได้

เราควรให้เด็กมีโอกาสได้เลือกเองว่าจะทำอะไร ฝึมองเขาเติบโต ดูให้เขาใช้ชีวิตที่แข็งแรง ได้ทดลองทำประสบการณ์มากขึ้นที่จะไปดูแลคนอื่นได้ ไม่มีอะไรที่ไร้สาระ ขอให้สบายใจปล่อยให้เด็กเขาใช้ชีวิตและไปลอง โดยเราควรเป็นบ้านที่พร้อมให้เขากลับมาก็พอ

สิ่งสำคัญคือ เด็กมีทางเลือก ทำให้รู้ว่าชอบหรือไม่ชอบอะไร ทำให้เจอความฝัน เห็นภาพตัวเองในอนาคตว่า เขาอยากเป็นใคร ดีกว่าไปเคັงคว้าง ในช่วงตอนอายุ 25 ปี 30 ปี



## น.ส.พรเพ็ญ เรียรไพศาล ผู้ประสานงานเครือข่ายปิดเทอม สร้างสรรค์ พื้นที่กรุงเทพฯ ส่วนกลาง อธิบายถึงบทบาทที่ได้ เข้ามาเป็นพี่เลี้ยง ว่า ปีนี้ได้เลือกพื้นที่สร้างสรรค์ในเขตกรุงเทพมหานคร

โดยเฉพาะพื้นที่กรุงเทพฯ ชั้นใน เช่น เขตดุสิต สัมพันธวงศ์ บางพลัด เน้นเข้าไปสนับสนุนงานของศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร และศูนย์สร้างสุขทุกวัย เพื่อสร้างกิจกรรมที่เหมาะสม

เนื่องจากที่ผ่านมา พบว่า กิจกรรมที่จัดขึ้นอาจจะไม่สอดคล้องกับการเรียนรู้ของเด็ก จึงทำให้มีเด็กเข้าร่วมกิจกรรมเฉลี่ยประมาณ 10 คนต่อศูนย์ ดังนั้น ปีนี้จึงเสนอปรับเปลี่ยนรูปแบบการสร้างกิจกรรมในโครงการปิดเทอมสร้างสรรค์ ซึ่งกิจกรรมที่เด็ก ๆ ชอบมากคือการทัวร์กรุงเทพฯ ด้วยภาษาอังกฤษ พาเด็ก ๆ เดินทัวร์ในพื้นที่รอบ ๆ ศูนย์เยาวชน พร้อมสอดแทรกความรู้ด้วยภาษาอังกฤษ ทำให้เกิดการเรียนรู้นอกห้องเรียน มีเป้าหมายของปีนี้คือการสร้างพื้นที่กิจกรรมและสนับสนุนให้เด็กเข้าถึงพื้นที่สร้างสรรค์ได้มากกว่า 100 คนต่อศูนย์





สามเหลี่ยมสมดุล

# เทคนิคชวนลูกวิ่งเล่น งดเว้นหน้าจอ



## กำหนดเวลา

ตั้งกฎร่วมกันในการดูหน้าจอ



## ชวนเล่นกีฬาเป็นประจำ

ทำให้เป็นกิจวัตรของครอบครัว



## เพิ่มกิจกรรมสุนทรีย์

เช่น เล่นดนตรี หรือวาดรูป



## เป็นตัวอย่างที่ดี

พ่อแม่ผู้ปกครองต้องทำให้ดู



## จัดสรรพื้นที่ชวนเล่น

ต้องเล่นสะดวกและปลอดภัย



## พาไปเที่ยวนอกบ้าน

เปิดโอกาสให้ใกล้ชิดธรรมชาติ



สสส

เด็กควรวิ่งเล่น-ออกกำลังกาย ทุกวัน อย่างน้อย 60 นาที/วัน



สามเหลี่ยมสมดุล

# ปล่อยให้ลูกวิ่งเล่นให้ปลอดภัย

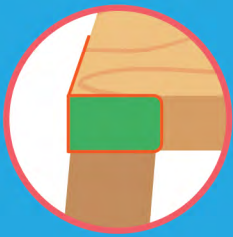
## ควรเตรียมสภาพแวดล้อมอย่างไร?



### ในบ้าน



### นอกบ้าน



ห่อหุ้มเหลี่ยมมุมตามขอบโต๊ะหรือตู้



เก็บแก้วหรือจานที่อาจแตกให้มีดชิด



กำหนดขอบเขตพื้นที่การเล่น



ไม่เล่นใกล้แหล่งน้ำหรือถนนที่รถวิ่งไปมา



เก็บของที่อาจเป็นอันตรายให้พ้นมือ



เตรียมของเล่นให้เหมาะกับวัย



เล่นอยู่ในสายตาผู้ใหญ่



ตรวจเช็คอุปกรณ์เครื่องเล่นสนาม

เด็กควรวิ่งเล่น-ออกกำลังกาย ทุกวัน อย่างน้อย 60 นาที/วัน



# สูั้ภัยยาเสพติด สร้างชุมชนเป็นฐาน

“ยาเสพติด” นับเป็นปัญหาที่คุกคาม และบ่อนทำลายสังคม  
ปัญหาที่เกี่ยวข้องเนื่องจากยาเสพติด ส่งผลโดยตรงกับสุขภาพ  
การเกิดความรุนแรง กระทบไปถึงสถาบันครอบครัว และสังคม





ปัจจุบันมีการเสพยาเสพติด  
ราว 1.9 ล้านคน



มีนักโทษในเรือนจำ  
ถึง 81% หรือ 3.5 แสนคน  
เป็นนักโทษคดียาเสพติด

ตัวเลขเหล่านี้สะท้อนให้เห็นสถานการณ์ของปัญหา และทำให้เห็นถึงความสูญเสียทรัพยากรมนุษย์จำนวนมากจากยาเสพติด การตัดวงจรยาเสพติดอย่างถาวรจำเป็นต้องสร้างภูมิคุ้มกันที่แข็งแกร่งอย่างมาก

การใช้ชุมชนเป็นฐานเพื่อแก้ปัญหาเสพติด เชื่อว่าจะทำให้การทำงานสำเร็จได้ เพราะต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกฝ่าย ไม่ใช่แค่ครอบครัวใดครอบครัวหนึ่ง หรือเป็นหน้าที่ของหน่วยงานใด แต่ทั้งหมดที่ประกอบเป็นชุมชนต้องร่วมมือกัน เข้าใจและตระหนักถึงปัญหา ให้สามารถหาทางออกไปพร้อม ๆ กัน

เกือบ 10 ปีแล้ว สสส. เข้าไปสนับสนุนโครงการเครือข่ายภาคประชาชนสร้างพื้นที่ปลอดภัยจากยาเสพติด และเสริมสร้างชุมชนสุขภาวะ ร่วมขับเคลื่อนงานป้องกันปัญหาเสพติดในระดับพื้นที่หมู่บ้านชุมชนมาอย่างต่อเนื่อง



จนปัจจุบันเกิดพื้นที่ปลอดภัยจากปัญหา  
ยาเสพติด 25 แห่ง ใน 48 จังหวัด  
นอกจากตัดวงจรไม่ให้เยาวชนเข้าไป  
ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดได้ ยังทำให้เกิด  
แกนนำ ที่จะเป็นกลไกสำคัญในการ  
ขับเคลื่อนงานป้องกันและแก้ไข  
ปัญหาเสพติด ซึ่งเกิดขึ้นแล้ว



ในระดับชุมชนหมู่บ้าน ตำบล อำเภอ ภูมิภาค และแกนนำ  
เครือข่าย 5 ภูมิภาค 2,683 คน ที่พร้อมจะนำไปสู่การพัฒนา  
องค์ความรู้การจัดการปัญหาเสพติดไปขยายผลสู่พื้นที่  
ชุมชนอื่น ๆ ได้

สสส. ได้สนับสนุนทุนตั้งศูนย์วิชาการยาเสพติด และทำงาน  
สนับสนุนให้พื้นที่ชุมชนต่าง ๆ กว่า 1,500 ชุมชน เพื่อสร้างชุมชน  
ต้นแบบ ร่วมทำงานกับกระทรวงมหาดไทย และกระทรวงสาธารณสุข  
ขับเคลื่อนกลไกคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.)  
แก้ไขปัญหายาเสพติดโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน คัดเลือกพื้นที่ต้นแบบ  
ที่จะกลายเป็นแหล่งเรียนรู้



กลไกดังกล่าว จะทำให้สามารถบริหารจัดการดูแลผู้ใช้/ผู้เสบบางรายที่อาการไม่รุนแรงโดยไม่ต้องเข้ารักษา  
ในโรงพยาบาล มีส่วนร่วมในการติดตามดูแลผู้ป่วยยาเสพติดมีอาการทางจิตที่ได้รับการบำบัดและอาการสงบ  
เมื่อกลับคืนสู่ครอบครัว ตลอดจนช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพ เฝาระวังและป้องกันการกลับไปเสพซ้ำหรือป่วยซ้ำ



การใช้ชุมชนเป็นฐานในการแก้ไขปัญหาเสพติด นพ.พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์ **ผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)** อธิบายว่า การทำให้คนเห็นค่าในตัวเอง รู้สึกว่าสามารถทำสิ่งดี ๆ ได้ ก็จะทำให้ไม่กลับไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดอีก เพราะมีความสุขในการเห็นคุณค่าในตัวเอง มากกว่าความสุขจากการเสพยาเสพติด

เป้าหมายการทำงานของ สสส. ก็คือการสร้างพื้นที่ปลอดภัย และสร้างการมีส่วนร่วมของชุมชน โดยมีกลไกการทำงานคือ 1.ระบบความสัมพันธ์ที่ดี 2.ใช้ความเข้าใจ เปิดใจการพูดคุย 3.เป็นการจัดการเชิงบวก และ 4.พื้นที่การเรียนรู้ที่พัฒนาคนควบคู่ไปกับการสร้างพื้นที่ปลอดภัยให้เยาวชนในรูปแบบที่สร้างสรรค์ การออกแบบเพื่อยกระดับการเรียนรู้ร่วม

## โดยมี 3 พลังสำคัญที่ สสส. ใช้ขับเคลื่อนงานป้องกันยาเสพติดในชุมชน

### 1. พลังสังคม

คือ กลไกภาคประชาชน ถือเป็น ส่วนสำคัญของการขับเคลื่อนงาน จึงจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาทักษะและองค์ความรู้ใหม่ๆ เพื่อให้มีศักยภาพ และเท่าทันสถานการณ์ปัญหาเสพติดที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

### 2. พลังวิชาการ

คือ เครือข่ายวิชาการ เช่น ศูนย์ศึกษาปัญหาการเสพติด (ศศก.) มูลนิธิศูนย์วิชาการสารเสพติด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ต้องพัฒนาข้อมูลเชิงวิชาการ พัฒนาองค์ความรู้ เพื่อนำไปใช้ขยายผลการทำงาน

### 3. พลังนโยบาย

คือ การนำบทเรียน จากการทำงานของกลไกภาคประชาชน และข้อมูลวิชาการ มาพัฒนาสู่ข้อเสนอเชิงนโยบาย ที่สอดคล้องกับสถานการณ์ปัญหาเสพติดทั้งในระดับพื้นที่ และระดับชาติ

**หวังผลลัพธ์ คือ** ไม่ให้คนกลับไปเสพซ้ำ คนในชุมชนมีความสุขมากขึ้น ลดการใช้ความรุนแรง ชุมชนจึงเป็นฐานสำคัญ

## เจาะพื้นที่ต้นแบบปลอดภัยจาก “ยาเสพติด”

### “พื้นที่ต้นแบบ ต.โคกม่วง อ.เขาชัยสน จ.พัทลุง”

สถานการณ์เหมือนกับหลายพื้นที่ พ่อแม่ทำงานต่างถิ่น สกาทันครอบครัวอ่อนแอ เด็กไร้กิจกรรมสร้างสรรค์ ขาดผู้นำ ขาดกิจกรรม เยาวชนหลุดจากการศึกษา เข้าสู่วงจรยาเสพติด



นายวิทยา จายพันธ์ นักวิชาการเกษตรชำนาญการ เทศบาลตำบลโคกม่วง เล่าว่า เทศบาลตำบลโคกม่วง มีการสร้างกลไก ศูนย์ป้องกันและปราบปรามยาเสพติดตำบลโคกม่วง จัดกิจกรรมสร้างสรรค์ เปิดพื้นที่สำหรับการเล่นกีฬาและดนตรี ผ่านบวรสร้างสุขเป็นฐาน คือ “บ้าน วัด และโรงเรียน” ให้เข้ามามีส่วนร่วม มีการศึกษานอกระบบรองรับ เพราะเด็กมีปัญหาหลากหลาย และพยายามไม่让孩子หลุดจากการศึกษา

“พื้นที่ที่มีการจัดกีฬาต้านยาเสพติดปีละครั้ง ไม่ใช่เพียงการแข่งขัน แต่ระหว่างทาง ช่วงเวลาที่เกิดการฝึกซ้อม ได้เข้าไปใกล้ชิดเยาวชน สำรว่าใครมีปัญหาอะไร ดึงครอบครัวมาเป็นจิตอาสา ทำอาหารให้เด็กที่ซ้อม และแข่งขัน ทำให้ชุมชนได้ใกล้ชิดกัน”

ส่วนผู้ที่เสพติดแล้ว ก็มีการคัดกรองผู้มีอาการทางจิตจากยาเสพติด และสร้างกลไกพาตัวไปรักษาอย่างเป็นระบบ ไม่ใช่พ่อแม่แคว้งคว้างไม่รู้จะจัดการลูกที่เกิดปัญหาอย่างไร นอกเหนือจากนั้นคือความพยายามสร้างเศรษฐกิจชุมชน เพื่อสร้างรายได้

## “บ้านวังหมอ ค.บ่อ อ.เมือง จ.น่าน”

ปัญหาจากสถาบันครอบครัวก็สร้างความเสี่ยงมากอยู่แล้ว แต่บางพื้นที่ก็ยิ่งเสี่ยงสูง เพราะเป็นพื้นที่พิกษา รับผิดชอบไปยังประเทศเพื่อนบ้าน ทำให้ชาวบ้านตกเป็นเหยื่อยาเสพติดได้ง่าย ๆ



นายสมคิด แหวนคำ ผู้ใหญ่บ้าน บ้านวังหมอ จ.น่าน เล่าว่า ทุกคนในชุมชนเห็นปัญหา ร่วมกัน มีการคุยกับชาวบ้านว่า “ยาบ้าเหมือนยี่หุ้ม” ไปจับต้องก็เดือดร้อนทันที ส่วนคนเสพ ต้องเน้นให้โอกาสหากลไกลส่งไปบำบัดรักษา นำประชามคมหมู่บ้านมาใช้ เช่น ไม่ให้ใช้น้ำประปา หมู่บ้าน ไม่ให้ยืมเงินกองทุนหมู่บ้าน รวมทั้งปรับเงิน จนกว่าจะประพฤติตัวไปในทางที่ดี

“ผลลัพธ์ตลอด 1 ปี ชุมชนมีความเข้าใจเกี่ยวกับยาเสพติดมากขึ้น เราไม่มีผู้เสพรายใหม่ ที่เป็นเยาวชน ครอบครัวมีความเข้าใจกันและกัน เรามีการตรวจเจอและส่งบำบัด 30 ราย ตลอด 1 ปีที่ดำเนินการ นำส่งรักษาประสาทหลอน 2 ราย มีผู้เสพยาอมเลิกยามาเป็นครอบครัว มาทำ MOU ว่าครอบครัว จะขอเลิกยาเด็ดขาด มีการประกาศเสียงตามสายให้ชาวบ้านรู้”

## กิจกรรมต้นแบบ



### “ปฏิบัติการศิลปะสื่อสาร สร้างพื้นที่ปลอดภัย”



นายจิรวัฒน์ ครองยุติ หรือน้องแต้ม อายุ 26 ปี โครงการสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางความคิด ด้วยศิลปะ ปลุคศิลป์ (Art Begin) หรือกลุ่มคนรุ่นใหม่ SYS Studio เล่าว่า ศิลปะถูกนำไปถ่ายทอด ในปีต่าง ๆ เช่น พื้นที่ ต.สะเมิงใต้ อ.สะเมิง จ.เชียงใหม่ แม้ห่างจากตัวเมืองเพียง 40 นาที แต่กลับ เหมือนถูกทิ้ง ทำให้ยาเสพติดเข้าไปในพื้นที่

การทำงาน ถูกแบ่งเป็น 3 chapter เริ่มจากทำความเข้าใจชุมชนให้มากที่สุด จากนั้นใช้ศิลปะเป็นสิ่งสื่อสารกัน ไม่เน้นความผิดถูก แต่เน้นสนุกผ่านศิลปะผ่านกิจกรรม โดยระหว่างทำกิจกรรม กำแพงจะถูกทำลาย และค่อย ๆ สื่อสาร ความรู้สึกออกมา หลังจากเด็กให้ความไวใจ จะมีการจัดตั้งชมรมศิลปะเพื่อแสดงศักยภาพ ก่อนที่จะปลูกฝังความคิด และการถ่ายทอด เพื่อให้ดูแลคนในพื้นที่ต่อไปได้ เมื่อคนในพื้นที่ช่วยกัน ก็ดึงเยาวชนออกห่างยาเสพติดได้

### “เกาะแลหนัง” ล้อมกรอบพื้นที่ปลอดภัยยาเสพติด



بابอ (ครูใหญ่) อับบาส บินอับรอฮิม ปอเนาะญาติันนันบารู ศูนย์ฟื้นฟูผู้ป่วยยาเสพติด บ้านเกาะแลหนัง อ.เทพา จ.สงขลา เล่าว่า พื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ เป็นพื้นที่มุสลิมกว่า 80% เราอยู่ในหลักศาสนา แต่ยาเสพติดเข้ามาเป็นภัยคุกคามความสุขและความสงบ ทำให้ศาสนาเริ่มจางหายไป จากเด็กที่อยู่ในหลักคำสอนก็ห่างไปจากศาสนา

“ในพื้นที่เรามีการขับเคลื่อนงานภาคประชาชนแก้ไขปัญหายาเสพติดมาตั้งแต่ปี 2550 ยาเสพติดระบาดหนัก ในเยาวชน ไม่เว้นกระทั่งเด็กผู้หญิง จึงต้องแก้ด้วยการมีพื้นที่ที่ปลอดภัยจริง ๆ จึงเกิดเป็นพื้นที่เกาะแลหนัง ซึ่งมีไว้บำบัดฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด คนในห้ามออก คนนอกห้ามเข้า จนถึงปัจจุบันเราดูแลไปเกือบหมื่นคนแล้ว”

ค่ายบำบัด มีตั้งแต่อายุต่ำสุด 13 ปี จนถึง 63 ปี ผู้มีอาการทางจิตเสี่ยงจะเกิดพฤติกรรมรุนแรง จึงมีการเชิญแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวชมาช่วยคัดกรอง ได้รับความร่วมมือทั้งจาก รพ.ธัญญารักษ์สงขลา รพ.ธัญญารักษ์ปัตตานี รพ.เทพา ฯลฯ ซึ่งเคยพบว่าช่วงก่อนโควิด คนในค่าย 600 คน มีอาการทางจิตถึง 147 คน มีอาการหนัก 47 คน ต้องรีบคัดแยกส่งโรงพยาบาล โดยการบำบัดอย่างจริงจังก็ช่วยลดความรุนแรงของปัญหาได้



“  
เลี้ยงเด็ก 1 คน  
ต้องใช้คนทั้งหมดในบ้าน  
”

เชียน-สับสาย พูลมี  
ภาคีปิดเทอมสร้างสรรค์  
ยกตัวอย่างสมาชิกของ แอฟริกา  
มาบอกเล่า ถึงการทำงาน  
ด้านเด็กและเยาวชน



# พื้นที่เปลี่ยนโลก พื้นที่สร้างสรรค์ สร้างสุข

ความหมายที่ซ่อนอยู่คือ การที่เด็กคนหนึ่ง จะเติบโตได้ ต้องมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ได้รับการดูแลจากคนมากมาย การพัฒนาเด็ก จึงต้องได้รับการสนับสนุน เปิดพื้นที่สร้างสรรค์ ที่ปลอดภัยอย่างเพียงพอ

“เชียน” เป็นนักกิจกรรม ทำหน้าที่ดูแล โครงการคลองเตยดีจัง ซึ่งได้รับการสนับสนุน จากสำนักสนับสนุนสุขภาวะเด็ก เยาวชน และ ครอบครัว สสส. โครงการออกแบบให้มีกิจกรรม ที่เหมาะกับเด็กหลากหลายวัยที่อยู่ในชุมชน รอบ ๆ คลองเตย เด็กกลุ่มนี้จำนวนมากเปราะบาง ไม่มีที่เหยียบบ้าน เรียนไม่จบ อาศัยอยู่ในสภาพ ที่แวดล้อมที่เต็มไปด้วยความเสี่ยง โดยเฉพาะ ยาเสพติด

กิจกรรมที่จริงจังเน้นช่วยให้เด็กในพื้นที่ค้นพบความ ต้องการของตัวเองที่แท้จริง ไม่หลงไปกับสภาพสิ่งแวดล้อม โดยเน้นการเรียนรู้ที่นำไปใช้งานได้ในชีวิตจริงทันที

“ผมเป็นเด็กกิจกรรมในโรงเรียนมาก่อน จำได้ก็เริ่ม ตั้งแต่ ม.1 การทำกิจกรรมทำให้เราได้เปิดโลกกว้าง และ ได้รู้ว่าจริง ๆ ตัวเราเล็กนิดเดียวเมื่อเทียบกับโลกใบนี้” เชียนมองว่า สังคมควรมีพื้นที่ที่ดี ๆ และปลอดภัยให้ได้ใช้ชีวิต เพราะเป็นเรื่องสำคัญมากกับชีวิตคนคนหนึ่ง



“เราทำงานพื้นที่สร้างสรรค์ก็อยากให้พื้นที่แบบนี้มีเยอะ ๆ ได้เห็นคนออกมาใช้ชีวิตอย่างที่ชอบ และปลอดภัยกับทุกคน พื้นที่เหล่านี้จะกลายเป็นพื้นที่ให้เด็กได้ลองผิดลองถูก ได้เจอผู้คน” เขียน เชื้อแบบนั้น

ปัจจุบันเรามีพื้นที่สร้างสรรค์น้อย ถือเป็น เรื่องที่คนทำงานในพื้นที่สร้างสรรค์พยายามอย่างมาก ในการทำ Learning Space ต่าง ๆ ซึ่งพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นของเอกชนมีเจ้าของ ถูกนำไปใช้ด้านธุรกิจเป็นหลัก จึงจำเป็นต้องมีการสนับสนุนจากภาครัฐ ให้มีพื้นที่ที่คนส่วนใหญ่เข้าถึงได้

การทำงานเพื่อส่งเสริมพัฒนาเด็กเช่นนี้ มีความสำคัญมาก “เขียน” มองว่า การทำงานลักษณะนี้ จะทำให้เด็กคนหนึ่งได้เติบโตขึ้นมาอย่างปลอดภัย ไม่ถูกทิ้งขว้าง ซึ่งสิ่งนี้กลายเป็นความสุขอย่างหนึ่งที่ได้จากการทำงาน การเห็นเด็กคนหนึ่ง เติบโตขึ้นมาผ่านกิจกรรมที่สร้างขึ้น ได้ออกไปใช้ชีวิตอย่างที่ฝัน



“สิ่งที่เราทำอาจไม่ได้ช่วยให้เด็กเหล่านี้ รวยขึ้น หรือหายจน หรือมีชีวิตที่ดีขึ้นจากหน้ามือ เป็นหลังมือ แต่การที่ไม่พังไปเพราะยาเสพติด ความรุนแรง มันคือสิ่งที่วิเศษมาก การเห็นเด็ก ไม่เคยมีเป้าหมายอะไร ไม่รู้จะอยู่ไปทำไม ลูกขึ้นมา พัฒนาตัวเอง อยากมีร้านกาแฟ อยากเล่นดนตรี ฝันอยากเป็นหมอ ความฝันพวกนี้เป็นสิ่งที่หล่อเลี้ยงวิญญาณของผมไว้” เขียน ยังย้ำอีกว่า สิ่งเหล่านี้เป็นเหตุผลหลักที่ทำให้ยังทำงาน เพื่อร่วมเปลี่ยนแปลงสังคมต่อไป



“เขียน” บอกอีกว่า การมีพื้นที่สร้างสรรค์ มีพื้นที่ให้เด็กได้ทำกิจกรรม เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้คนคนหนึ่งได้ใช้ชีวิตที่หาตัวเองเจอ ทำให้มีเป้าหมายในชีวิต หรือแม้กระทั่งว่าอยากกลับไปเรียนต่อจากที่เคยออกจากการเรียนมา พอโตขึ้นทำงานแล้วอยากกลับไปเรียนสูง ๆ เพื่อมีความรู้ดูแลคนที่บ้านได้

ผลที่เกิดขึ้นทุกอย่างมันวนกลับไปที่บ้าน คนรอบตัวคนที่เขารัก อย่างน้อยเขาเห็นคนอื่นมากขึ้น ไม่ได้มีแค่ตัวเอง เพราะเขาได้พาตัวเองไปสัมผัสกับโลก สัมพันธ์กับคนอื่นทุกอย่างเลยวนกลับไปหาที่บ้าน ครอบครัว พ่อแม่ พี่น้อง เจอเด็กรุ่นละ 50 คน ทำมา 10 ปี ก็ประมาณ 500-600 คน ถ้ามีสัก 1-2 คน ที่หาตัวเองเจอใช้ชีวิตตามที่ตัวเอง ก็ถือว่าประสบความสำเร็จแล้ว

การได้รู้ว่าสิ่งที่ทำไม่ได้เปล่าประโยชน์ สิ่งที่ทำอยู่ จึงเรียกว่า “ความสุข”

ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข





# สมองเสื่อมป้องกันได้

## ไขความลับที่ทำได้จริง

ออกกำลังกาย  
คุมอาหาร งดน้ำเมา  
หนทางสู่การป้องกัน  
สมองเสื่อม

งานวิจัยล่าสุด ยืนยันถึงการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต  
ด้วยวิธีแสนง่าย แต่กลับมีผลต่อสุขภาพของสมอง  
แม้ว่าจะเริ่มพบรอยโรคแล้วก็ตาม

สมองจะเสื่อมถอยลงเรื่อย ๆ ตามช่วงอายุ ยิ่งอายุมากยิ่งเสี่ยงโรคกลุ่มความจำเสื่อม ล่าสุดกลุ่มนักวิจัยจากสถาบันเพื่อการวิจัยโรคทางการแพทย์การเสื่อมถอยทางประสาท สหรัฐอเมริกา ได้ตีพิมพ์ผลการศึกษามองและพฤติกรรมสุขภาพของคน ในวารสารวิชาการด้านประสาทวิทยา ชื่อ JAMA Neurology

งานวิจัยนี้เป็นโครงการวิจัยร่วม 2 สถาบัน คือ สถาบันสุขภาพผู้สูงอายุ เมืองชิคาโก และสถาบันเพื่อการวิจัยโรคเกี่ยวกับความเสื่อมถอยทางประสาท รัฐฟลอริดา โดยนักวิจัยทำการวิเคราะห์ผลการชันสูตรสมองของกลุ่มตัวอย่างในเมืองชิคาโก 586 คน ซึ่งมีอายุเฉลี่ย 91 ปี หลังจากที่เขาเสียชีวิต ได้มีการนำผลชันสูตรสมองมาวิเคราะห์ร่วมกับข้อมูลทางด้านพฤติกรรมทางสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมีการเก็บรวบรวมไว้ตั้งแต่ปี 2540-2565 หรือเป็นเวลายาวนานถึงกว่า 2 ทศวรรษ





**ผลวิจัยยืนยันว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้ดีขึ้นด้วยการออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร และลดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีผลต่อสุขภาพสมองได้จริง แม้แต่สมองเริ่มมีโปรตีนส่วนเกินที่เป็นรอยโรคความจำเสื่อมแล้วก็ตาม**

“เราพบว่าการมีวิถีชีวิตแบบที่ส่งเสริมความจำช่วยทำให้คนมีความเป็นอิสระจากภาวะทางโรคที่ก่อตัวขึ้นในผู้ป่วยอัลไซเมอร์ (ระยะเริ่มต้น) มากขึ้น หรืออาจพูดได้ว่าผู้เป็นอัลไซเมอร์ ระยะเริ่มต้นที่มีพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดี จะช่วยต้านการดำเนินต่อไปของโรคได้อย่างชัดเจน” ดร.โคลเดียน ดานา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ด้านเวชศาสตร์สูงวัยและเวชศาสตร์ประคับประคอง สถาบันสุขภาพผู้สูงวัย เมืองชิคาโก สหรัฐฯ กล่าว

“เหมือนการที่เราเล่นวิดีโอเกม ต่อสู้ต้องมีอาวุธไว้ป้องกัน ในที่นี้ ก็ถือการมีวิถีชีวิตส่งเสริมสุขภาพสมอง ยิ่งอาวุธมีประสิทธิภาพก็ยิ่งต่อสู้ได้ดียิ่งขึ้น” ดร.ริชาร์ด โอแซ็กสัน ผู้อำนวยการด้านการวิจัยสถาบันเพื่อการวิจัยโรคเกี่ยวกับความเสื่อมถอยทางประสาท รัฐฟลอริดา สหรัฐฯ กล่าวเสริม

นักวิจัยให้คำจำกัดความ กลุ่มที่มีพฤติกรรมทางสุขภาพที่ส่งเสริมสุขภาพสมอง คือ ไม่สูบบุหรี่ ออกกำลังกายในระดับปานกลางถึงมากเป็นระยะเวลาสะสม 150 นาทีต่อสัปดาห์ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไม่เกินสัปดาห์ละ 1 หน่วยดื่มมาตรฐาน สำหรับผู้หญิง และไม่เกิน 2 หน่วยดื่มมาตรฐานสำหรับผู้ชาย

กระตุ้นสมองด้วยการอ่านหนังสือ เยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์ต่าง ๆ ตามความสนใจ การเล่นเกม ฝึกสมอง ต่าง ๆ เช่น เกมแก้คำปริศนา เกมไพ่

ส่วนอาหาร จะเน้นปลา โปรตีนจากพืช เลี่ยงการทานเนื้อแดง ทานไขมันมีประโยชน์ อย่างน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ และไขมันดีจากเมล็ดถั่วต่าง ๆ และจำกัดปริมาณโซเดียมที่ได้รับจากการกินด้วย

งานวิจัยยังได้ข้อมูลจากผลการตรวจเลือด และตรวจสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นตัวชี้วัดระดับการเกิดและการดำเนินไปของโรคกลุ่มความจำเสื่อม และภาวะโรคอื่น ๆ ที่มักพบร่วมด้วยในคนสูงอายุ เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และเบาหวาน ก็ถูกนำมาศึกษาวิเคราะห์ร่วมกันในการวิจัยนี้ด้วย

ศ.ยู เลง และ ดร.คริสติน ยาฟเฟ ผู้เขียนบทบรรณาธิการผลวิจัยนี้ กล่าวว่า การวิจัยนี้นับเป็นการวิจัยแรกเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความเชื่อมโยงกับความเสื่อมถอยทางความจำ โดยที่ได้มีการตรวจสอบกันถึงขั้นขั้นสูตรสมองของกลุ่มตัวอย่าง และนำมาวิเคราะห์เพื่อดูความเชื่อมโยงกับผลของปัจจัยในด้านดีต่างๆ ที่ได้กล่าวมาทั้งหมด



โดยสรุปแล้ว คะแนนความจำของแต่ละคนมีมากถึง 88% เป็นผลโดยตรงจากวิถีชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพที่ส่งเสริมสุขภาพสมอง ในขณะที่เหลืออีกเพียง 12% ได้รับผลกระทบจากการสะสมโปรตีนส่วนเกินในสมอง (ในกรณีของคนๆ ที่เริ่มมีรอยของโรคความจำเสื่อมอย่างอัลไซเมอร์)

**การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต เป็นสิ่งที่ลงมือทำได้เลย โดยไม่ต้องลงทุน และมีผลตอบแทนคือ สุขภาพดีอยู่ให้ได้ไปถึง**

แหล่งที่มา :



<https://edition.cnn.com/2024/02/05/health/healthy-living-dementia-study-wellness/index.html>



# เลิกสูบบุหรี่เสี่ยงมะเร็ง



**ต้องเลิกให้ได้**  
**วิจัยเกาหลีพบเลิกสูบบุหรี่**  
**ได้ก่อนอายุ 50 ปี**  
**ลดเสี่ยงมะเร็งได้ถึง 57%**



ผลการวิจัยจากเกาหลีใต้ ซึ่งมีคนสูบบุหรี่สูงมากแห่งหนึ่งของโลก ได้ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการชื่อ JAMA Network Open ได้ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป มากถึง 2.9 ล้านคนในเกาหลีใต้

มีการติดตามผลภายหลังจากการเลิกสูบบุหรี่แล้วเป็นเวลายาวนานตั้งแต่ปี 2545-2562 รวม 17 ปี เพื่อค้นหาความเสี่ยงการป่วยเป็นโรคมะเร็งหลายชนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งมะเร็งปอด พบมีคนเป็นมะเร็งทั้งสิ้น 197,000 คน ตลอดระยะเวลาการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า ผู้เลิกบุหรี่ได้อย่างเด็ดขาดมีความเสี่ยงการเกิดมะเร็งเฉลี่ยลดลง 17% ทั้งมะเร็งปอด มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งลำไส้ และทวารหนัก มะเร็งตับ มะเร็งตับอ่อน และมะเร็งที่ไต ทั้งนี้เป็นการวิเคราะห์ผลแบบเฉลี่ยรวมของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด เปรียบเทียบระหว่างคนที่เลิกสูบบุหรี่และคนที่ยังคงสูบบุหรี่ต่อ

ความเสี่ยงมะเร็งที่ลดลงอย่างชัดเจนใน 3 ปีแรก หลังเลิกบุหรี่เด็ดขาด คือ มะเร็งปอด หากคิดโดยเฉลี่ยระหว่างคนที่เลิกสูบบุหรี่เด็ดขาดกับคนที่ไม่เลิก ไม่ว่าจะอายุเท่าใดก็ตามพบว่า หลังการเลิกสูบบุหรี่ ความเสี่ยงเป็นมะเร็งปอดจะลดลงถึง 42% ส่วนความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งตับลดลง 27% มะเร็งกระเพาะอาหารลดลง 14% และมะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนักลดลงไป 20%

เมื่อนำปัจจัยเรื่องอายุขณะเลิกขาดจากบุหรี่ได้มาวิเคราะห์ร่วมด้วยแล้ว นักวิจัยพบว่า หากเป็นกรณีของกลุ่มตัวอย่างที่เลิกได้ก่อนอายุ 50 ปี ความเสี่ยงในการป่วยเป็นมะเร็งปอดที่ติดตามผลได้ในการศึกษาวิจัยนี้จะลดลงไปมากถึง 57% เมื่อเทียบกับการเลิกสูบบุหรี่ในวัยตั้งแต่ 50 ปี ขึ้นไปแล้ว

สารเคมีในบุหรี่ 5,000 ชนิด ก่อผลกระทบต่อดีเอ็นเอ การเลิกสูบบุหรี่ยิ่งเร็ว ยิ่งทำให้ฟื้นฟูความเสียหายต่อดีเอ็นเอได้มากขึ้น ส่งผลให้ความเสี่ยงเกิดมะเร็งก็จะลดลง



แหล่งที่มา :

<https://www.dailymail.co.uk/health/article-13051693/Quitting-smoking-lung-cancer.html>

# ขึ้นราคาน้ำเมาสู่ปัญหา

“สกอตแลนด์  
เล็งขึ้นราคาขั้นต่ำ  
น้ำเมาอีก 30%  
สกัดป่วยตายจากคืม



แผนการขึ้นราคาขั้นต่ำเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในประเทศสกอตแลนด์ล่าสุด ที่คาดว่าจะสามารถบังคับใช้ได้ในราว ๆ ต้นเดือนพฤษภาคมนี้ จะมีผลทำให้ราคาขั้นต่ำต่อหน่วยแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นจากปัจจุบันราว ๆ 22.64 บาท เป็น 29.43 บาท

ดังนั้น ราคาจำหน่ายขั้นต่ำใหม่ ของเหล้าวีสกี้ 1 ขวด จากปัจจุบันราคาราว ๆ 633.80 บาท ปรับขึ้นไปเป็น 823.94 บาท เหล้าว็อดกา จะมีราคาขั้นต่ำใหม่เป็น 765.09 บาท ส่วนเบียร์ลาเกอร์ แพ็กละ 4 กระป๋อง ก็จะมีราคาขั้นต่ำใหม่เป็น 203.72 บาท

การปรับขึ้นราคาจำหน่ายขั้นต่ำน้ำเมาต่าง ๆ ในสกอตแลนด์นี้ นับเป็นการปรับครั้งแรกนับตั้งแต่ที่สกอตแลนด์ เป็นประเทศแรกในสหราชอาณาจักร ที่เริ่มต้นใช้นโยบายกำหนดราคาจำหน่ายขั้นต่ำสำหรับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อสกัดกั้นปัญหาการดื่มชนิดเม้าท์วราหน้าของประชากร อันเป็นปัจจัยที่นำมาซึ่งปัญหาต่าง ๆ อีกมากมาย ทั้งเรื่องภาระต่อระบบรักษาพยาบาลและสาธารณสุขของประเทศ และปัญหาความรุนแรงจากคนเมา

ทั้งนี้ ในช่วงเวลา 3 ปี ที่ผ่านมา สกอตแลนด์เจอปัญหาจำนวนการเสียชีวิตที่พบว่าเป็นผลโดยตรงจากการดื่มน้ำเมาเพิ่มสูงขึ้น 25% ในขณะเดียวกันจำนวนนักดื่มที่สมัครใจเข้ารับการรักษาเพื่อช่วยให้เลิกเหล้าก็ลดลงไปมากถึง 40% อันเป็นสัญญาณที่ชัดเจนว่า ถึงเวลาแล้วที่รัฐบาลสกอตแลนด์จะต้องมีมาตรการใหม่ ๆ เพื่อให้้อตราการดื่มของประชากรลดลง จึงจะจัดการกับแนวโน้มในด้านไม่ดีขึ้นได้

วิลลี เรนนี่ อดีตผู้นำ พรรคเสรีประชาธิปไตยสกอต ผู้เป็นแกนหลักดันในการผลักดันให้สกอตแลนด์ ขึ้นราคาจำหน่ายขั้นต่ำน้ำเมามาเป็นเวลาหลายปี กล่าวไว้ว่า เขาดีใจอย่างยิ่งที่เสียงเรียกร้องของตัวเองไปถึงหูผู้มีอำนาจ เพราะในแต่ละสัปดาห์ พบว่ามีคนในสกอตแลนด์กว่า 20 คน ที่ต้องตายไปโดยมีต้นเหตุมาจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

แน่นอนว่า ฟากธุรกิจน้ำเมาไม่อยู่เฉยออกมาต่อต้าน แต่รัฐบาลสกอตแลนด์ ก็มั่นใจว่าจะผ่านพ้นไปได้ด้วยดี เหมือนที่ศาลสูงสุดเคยตัดสินให้รัฐบาลเป็นฝ่ายชนะ และกำหนดราคาจำหน่ายขั้นต่ำได้

🌐 แหล่งที่มา :

<https://www.theguardian.com/society/2024/feb/05/scotland-expected-to-raise-minimum-alcohol-price-by-30>



คนดังสุขภาพดี

# ความลับนางฟ้า แบบฉบับแอนนา เลื่องามเอี่ยม

“ตื่นมาเพื่อเดินออกไปใช้ชีวิต  
ไม่ใช่เพื่อเดินไปเข้าโรงพยาบาล”

เคล็ดลับของนางฟ้าใครจะบอกกันง่าย ๆ แต่ก็ไม่ใช่เรื่องยากสำหรับเราที่จะไปหามาให้แฟน ๆ ได้รู้กัน  
เคล็ดลับคนดังเดือนนี้ ได้ทริกจากนางงามระดับโลก อย่าง คุณแอนนา เลื่องามเอี่ยม มิสยูนิเวิร์สไทยแลนด์ 2022 หรือที่แฟนนางงามจะเรียกเธอว่า “แอนนาเล็อ” มาเปิดเผย 3 เคล็ดลับง่าย ๆ



ไม่รอช้าจึงรีบถามถึงการดูแลตัวเองทันที คุณแอนนาเล่าว่า มี 3 อย่าง ที่คุณแอนนาทำเป็นประจำคือ

**1.การออกกำลังกาย** “ถ้าพูดถึงการออกกำลังกายทุกคนก็ต้องไปเข้าฟิตเนสกันใช่ไหมคะ แอนนาก็เข้าค่ะ แต่ถ้าหากวันไหนที่ไม่มีเวลาไปเข้าฟิตเนส ก็จะพยายามเคลื่อนไหวร่างกายตัวเองบ่อย ๆ หลักการคือ ดื่มน้ำเยอะ ๆ เราจะได้ลุกเดินไปเข้าห้องน้ำ หรือลุกมายืดเส้นยืดสายบ่อย ๆ ค่ะ”

เป็นการคอนเฟิร์มว่า แค่วัยก็เท่ากับออกกำลังกายแล้ว

**2.รับประทานอาหาร** “แอนนาจะเลือกรับประทานอาหารที่มาจกธรรมชาติ สดอาหารแปรรูป และพยายามลดปรุงให้ได้มากที่สุด การกินอาหารแบบลดโซเดียมหรือลดหวานลง ไม่ได้ทำให้อาหารไม่อร่อยนะคะ แอนนาจะพยายามถ่ายภาพอาหารที่กินลงโซเชียล เพื่อให้ทุกคนรู้ว่าการลดเค็มลดหวานลงก็ทำให้อาหารอร่อย แล้วเราทุกคนก็สามารถเอ็นจอยกับการทานอาหารได้เช่นกัน ถ้าเราปรับพฤติกรรมไปเรื่อย ๆ ลื่นเราก็จะชินไปเอง และจะทำให้เราสามารถกินอาหารโดยที่ไม่ปรุงได้”

หลักการง่าย ๆ แคปรับพฤติกรรมลดปรุง ลดเค็มลดหวาน ก็ได้ของแถมเป็นลดโรคด้วย

**3.การพักผ่อนให้เพียงพอ** “เวลาที่เรพักผ่อนไม่เพียงพอ จะทำให้เราตื่นมาใช้ชีวิตแบบไม่มีคุณภาพ และในวันนั้น จะรู้สึกหงุดหงิดอารมณ์ไม่ดี อยากกินแต่ของหวาน ของทอด เพราะฉะนั้นแอนนาเชื่อว่าการที่เราพักผ่อนได้อย่างเพียงพอจะทำให้เรารักษาระดับสมดุลที่ดีในทุกเรื่อง ไม่ว่าจะในเรื่องอารมณ์ การใช้ชีวิต การกิน และต่อเนื่องไปถึงทำให้เรามีแรงออกกำลังกายเพื่อไปสู่การมีสุขภาพที่ดี และที่สำคัญมีผลถึงสุขภาพจิตของเราด้วย ถ้าเราอารมณ์ดี เราก็มีความสุข ทำให้ดึงดูดแต่สิ่งดี ๆ ในวันนั้นเข้ามาด้วยค่ะ”

สุดท้ายนี้คุณแอนนาฝากบอกแฟน ๆ เคล็ดลับคนดังว่า “อยากให้ทุกคนดูแลสุขภาพ และอย่ามองข้ามเรื่องเล็ก ๆ อย่างการรับประทานอาหาร ก็ควรเริ่มลดปรุง ลดเค็ม ลดหวาน ไม่ใช่เราลดเพื่อให้รูปร่างเราดีเท่านั้น แต่ยังช่วยลดการเกิดโรคด้วย เพื่อจะได้ตื่นมาเดินออกไปใช้ชีวิต ไม่ใช่ตื่นมาเพื่อเดินไปเข้าโรงพยาบาลนะคะทุกคน”

สสส. อยากชวนทุกคนมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเปลี่ยนวันละนิด เพื่อผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่



# สุขลับสมอง ประจำฉบับนี้

**อยากชวนคุณ** มาช่วยหากิจกรรม  
ที่ซ่อนอยู่ภายใต้ตารางนี้ **ปิดทอม  
สร้างสรรค์** จะทำอะไรให้สนุกได้บ้าง **ลุย!**

ย	ด	ห	ร	ท	เ	ล้	น	ก	ฟ	า	
อ	ว	ห	า	ป	ย	พ	ว	ก	เ	น	
ย	ท	อ	อ	ก	ค้	า	ย	ด	พ	เ	
ว	อ	า	บ	ง	ย	เ	ช	ว	ห	ค	
ว	า	ด	ร	ู	ป	ก	ง	า	ค	อ	ย
ท	ย	เ	ย	เ	ห	ล	ด	า	อ	ง	
ป	ร	ล	ช	ท	อ	ง	เ	ที่	ย	ว	
ว	น	า	ช	ส	ด	ป	ว	ง	อ	ย	

## ร่วมสนุก



LINE Add Friends

ส่งคำตอบพร้อมรับของรางวัล  
ได้ที่ช่องทางใหม่  
Line Bot สสส. สร้างสุข

ก่อนวันที่ 15 เมษายน 2567  
ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน  
จะได้รับกระบอกน้ำไปเลย



ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่  
[www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th) และ Line Bot สสส. สร้างสุข



สามเหลี่ยมสมดุล

# วิธีใช้ความสมดุลของลูก

# ด้วยกราฟ

1

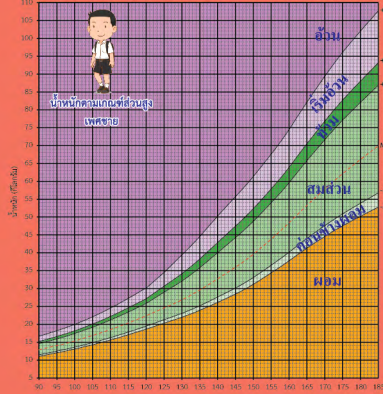
เลือกใช้

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็ก (Growth Curve)

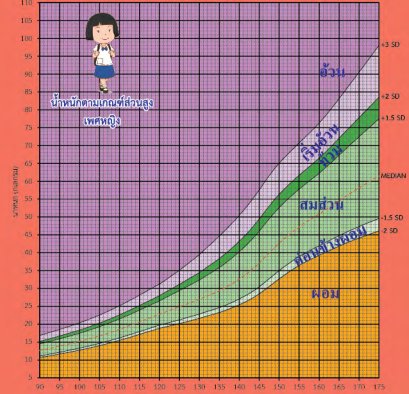
ให้ตรงตามเพศและอายุของลูก

- ชาย
- หญิง
- 0-5 ปี
- 6-19 ปี

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6 - 19 ปี เพศชาย



กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6 - 19 ปี เพศหญิง



จัดทำโดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

2



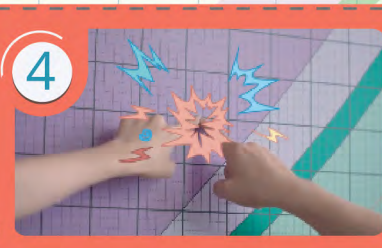
ดูส่วนสูงของลูกตามแนวอน  
ว่าอยู่ตรงจุดใด เช่น ถ้าลูกสูง 115 ซม.  
ให้ลากนิ้วไปที่เลข 115

3



ไล่นิ้วขึ้นไปตามแนวตั้ง  
ให้ตรงกับน้ำหนัก เช่น ถ้าลูกหนัก 20 กก.  
ให้หยุด นิ้วตรงเลข

4



ลากนิ้วทั้งสองเป็นแนวตรงมาบรรจบกัน  
จะรู้ว่าน้ำหนักของลูกอยู่ในเกณฑ์ใด  
ได้แก่ ผอม ค่อนข้างผอม สมส่วน  
อ้วน เริ่มอ้วน อ้วน

## คำตอบที่ได้

จะช่วยให้รู้ว่าเด็กๆ มีน้ำหนักตัว  
และส่วนสูงที่เหมาะสมตามวัยหรือไม่  
สะท้อนพฤติกรรมการใช้ชีวิตด้านต่างๆ

## ที่ขาดความสมดุล

และเป็นสาเหตุของ  
ปัญหาสุขภาพ

