

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 15
ฉบับที่ 212
มิถุนายน 2562

คุยกับลูก ฉบับยุค 4.0

- ☺ **เคล็ดลับไม่ลับ** คุยลูกวัยรุ่น ยุค 4.0
- ☺ **กระตุ้นสมอง** คิวการออกมาเล่น
- ☺ **งานวิจัยไขความลับ** ปุ่มหยุดอาหารอ้วน

แจกฟรี!



สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

ในเดือนนี้ ฝนเริ่มตกมาดับความร้อนแล้งของฤดูร้อน โรงเรียนเริ่มเปิดเทอมให้เด็ก ๆ เริ่มวงจรชั้นปีการศึกษาใหม่อันเป็นจุดหมายของการเติบโตอีกก้าวหนึ่งของชีวิต

เด็กในยุคปัจจุบันที่โลกแห่งการเปลี่ยนแปลงหมุนเร็วขึ้น ต้องปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงเร็ว ปรับตัวสู่การแข่งขันไม่เพียงในชั้นเรียน ในเมือง ในประเทศ แต่ต้องเตรียมสู้เวทีแข่งขันไร้พรมแดนของโลก ความเครียด ความกดดันย่อมเพิ่มทวีคูณ และหลาย ๆ ครั้งก็เด็กไม่รู้จะหันหน้าไปปรึกษาใคร เพราะครอบครัว แม้ว่าจะมีความรักความห่วงใยเต็มเปี่ยม แต่ด้วยข้อจำกัดของเวลา ด้วยความแตกต่างของยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงเร็ว ทำให้เกิดช่องว่างในการสื่อสาร จนกลายเป็นเพิ่มความเครียดแก่เด็ก และไม่สามารถนำไปการแก้ไขปัญหาที่เด็กเผชิญได้

สสส. ได้สนับสนุนด้วยการประสานองค์ความรู้ ผ่านสื่อออนไลน์ “รอกูเล็กเรียน” ให้ครอบครัวสามารถติดตาม และเรียนรู้ผ่านสื่อที่ผสมผสานระหว่างวิธีนำเสนอทันสมัยและความรู้ที่ถูกต้องจากจิตแพทย์ ที่ผ่านการสังเคราะห์ให้เข้าใจง่าย ในโครงการรอกูเล็กเรียน เพื่อหวังให้ยกระดับและพัฒนาความสัมพันธ์อันดีในครอบครัว

การนำเสนอลักษณะดังกล่าวเชื่อว่าจะสามารถปิดช่องว่างระหว่างวัยด้วยความรัก และการสื่อสารอย่างเข้าใจ ซึ่งพ่อแม่ ผู้ปกครอง สามารถเข้ามามีส่วนร่วมและเรียนรู้จากประสบการณ์ของครอบครัวต่างๆ ที่ได้รับการคัดเลือกมา และเรียนรู้วิธีแก้ปัญหามาอย่างตรงจุดโดยผู้เชี่ยวชาญ

อีกด้านหนึ่งที่เรากำลังใส่ใจกันเพิ่มขึ้น คือ สื่อออนไลน์ที่เข้ามาแทนที่การสื่อสารและความสัมพันธ์แบบดั้งเดิมมาพร้อมกับการสร้างโลกเสมือนมาคู่ขนานกับชีวิตส่วนที่สัมผัสจริง

รายงานสุขภาพคนไทย 2562 ระบุว่า คนไทยใช้เวลากับอินเทอร์เน็ตเฉลี่ย 10 ชั่วโมง 5 นาที ต่อวัน ซึ่งน่าจะมากกว่าครึ่งหนึ่งของเวลาตื่น โลกเสมือนนี้จึงมีบทบาทสำคัญยิ่งต่อการเรียนรู้โลก โดยเฉพาะในเด็กและเยาวชน

ในด้านลบต่อสุขภาพการที่ “เด็กติดจอ” นำมาซึ่งพฤติกรรมเนือยนิ่ง จนมีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของร่างกาย น้ำหนักตัวน้อยเกินไป มากเกินไป ส่วนสูงไม่ได้มาตรฐาน ซึ่งมีความสัมพันธ์ไปถึงเรื่องของสติปัญญา และยังพบว่า เด็กมีปัญหาสมาธิสั้น พัฒนาการไม่สมวัย ที่เกิดมาจาก พ่อแม่ หยิบยื่นจอต่างๆ ให้ลูกก่อนเวลาอันควร และยังไม่ควบคุมการใช้งานให้เหมาะสม

ไม่ได้เป็นเรื่องแปลกเลยถ้าเราเห็นเด็กในร้านอาหารมีจอถือ แท็บเล็ตวางอยู่ตรงหน้า แทนที่จะใช้มือหยิบจับอาหาร มองดูสีสับบนจาน หรือสูดกลิ่นอาหารบนโต๊ะ สิ่งที่เกิดขึ้นนี้ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะพ่อแม่ส่วนใหญ่เห็นว่า เด็กจะอยู่นิ่ง ควบคุมง่าย เมื่อมีจอเหล่านี้ รวมทั้งพ่อแม่เองก็มักอยู่กับสังคมกันหน้าเช่นเดียวกัน รู้ตัวอีกที เด็กก็ไม่สามารถขาดจอได้ บางคนร้ายแรงถึงขั้นเกิดอาการสมาธิสั้น และเกิดโอกาสเป็นออทิสติกเทียมมากขึ้น

ยังพบอีกว่า เด็กที่ถูกทิ้งให้อยู่กับจอนาน ๆ หรือ ติดจอตั้งแต่อายุน้อย มีความเสี่ยงต่อการเป็น “ภาวะโรคซึมเศร้า” เมื่อโตขึ้น มากกว่าเด็กที่ถูกเลี้ยงมาอย่างสมบูรณ์ทั้งกายและใจ เพราะมีความใกล้ชิดพ่อแม่และคนรอบข้าง

องค์การอนามัยโลกเพิ่งจะออกแนวปฏิบัติสำหรับพ่อแม่ถึงการที่ควรจะให้ลูกใช้การดูหน้าจอเพื่อการบันเทิง การเล่นเกมออนไลน์ หรือการศึกษาเมื่อเดือนเมษายนปีนี้อะไรว่า ช่วงอายุ 1-2 ปี เด็ก ๆ ไม่ควรใช้เวลาอยู่กับหน้าจอ ส่วนเด็กอายุ 2-4 ปี ไม่ควรใช้เวลาเกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน



ดร.สุปรียา อคฺยานนท์

อย่างไรก็ตาม แม้ว่ามีข้อควรระวัง ด้านสุขภาพต่อการใช้หน้าจอของเด็ก แต่เราก็ปฏิเสธความเป็นจริงของยุคสมัย เทคโนโลยีดิจิทัลที่ฝังแทรกอยู่ในวิถีชีวิต และคุณประโยชน์จากการใช้อย่างเหมาะสม ในชีวิตประจำวันไม่ได้

สสส. และภาคีด้านการสื่อสาร ได้ร่วมกันศึกษาเพื่อความเข้าใจโลกใหม่ ของวัยรุ่นยุคนี้ เพื่อการเรียนรู้ และเข้าใจความซับซ้อนของโลกออนไลน์ กับวัยรุ่นที่มีหลากหลายมิติ ทั้งการสร้างตัวตน ความสัมพันธ์ระหว่างโลกออฟไลน์ และออนไลน์ การจัดการความเป็นส่วนตัว พื้นที่ออนไลน์ การเรียนรู้ การทำงาน การเมืองและความเป็นพลเมืองดิจิทัล ตลอดจนจนถึงอันตรายและความเสี่ยงใหม่ๆ เช่น การรังแกบนโลกไซเบอร์ (cyber bullying) การเสพติดออนไลน์ และชุดทักษะและความรู้ที่จำเป็นในยุคดิจิทัล

หนังสือสองเล่มแรกที่ออกมา ในโครงการนี้ ได้แก่ How the World Changed Social Media (Why We Post) และ “เข้าใจโลกใหม่ของวัยรุ่นรุ่นเน็ต” (It's complicated : The Social Lives of Networked Teens) ที่เพิ่งเปิดตัวไป และจะตามมาด้วยชุดความรู้และกิจกรรม เพื่อการสังเคราะห์ความเข้าใจและทางออกต่างๆ ต่อไป

โปรดติดตามและเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อช่วยกันสร้างสมดุลอันนำมาซึ่งสุขภาวะให้กับชีวิตในยุคดิจิทัล

คนไทยมีสุขภาพะ อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรมเสี่ยงที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 15 ฉบับที่ 212 มิถุนายน 2562

สร้างสุข ☺



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

คุยกับลูกฉบับยุค 4.0 เต็มเต็มรักอย่างเข้าใจ

4

สุขสร้างได้

เล่นกระตุ้นสมอง ออกมาเล่นด้วยกัน

12

คนสร้างสุข

จ๊ิกขอว์ เล็กๆ เต็มเต็มสุขให้สังคม

16

สุขรอบบ้าน

ตะลึง! วิจัยค้นพบ ความลับปุ่มหยุดอยากอาหารอ้วน

18

สุขไร้ควัน

20

สุขเลิกเหล้า

21

คนคงสุขภาพดี

ถ้าเชื่อว่าสุขภาพดี ร่างกายก็จะทำงานได้ดี

22

สุขลับสมอง

23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาไท เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

editor@thaihealth.co.th

สสส
Thai Health

😊 สุขประจำฉบับ

คุยกับลูกฉบับยุค 4.0

เติมเต็มรักอย่างเข้าใจ

1 ใน 3 ครอบครัวในเมือง
กำลังเกิดปัญหา!

ครอบครัว เป็นสถานที่ที่สามารถอยู่ด้วย
อย่างวางใจ ใคร ๆ ก็ฝันไว้แบบนั้น แล้วทำไมตัวเลข
1 ใน 3 ของครอบครัวมีปัญหาจึงเกิดขึ้น



ผลการศึกษาโครงการวิจัยครอบครัวไทยในเขตเมือง ปี 2557 พบว่า 1 ใน 3 ของครอบครัวในเมืองมีสัมพันธภาพน่าเป็นห่วง เนื่องจากขาดการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างผู้ปกครองและลูกหลาน จนนำไปสู่ปัญหาในระดับครอบครัวตลอดจนสังคมในระยะยาว

หลายคนอ่านเพียงเท่านี้ อาจจะค้านขึ้นมาทันที ว่า พูดจนปากเปื่อยปากและ จะแยะอยู่แล้ว ยังจะว่าขาดการสื่อสารอีกหรือ?

ความจริงแล้ว การสื่อสารที่สมบูรณ์ คือ การสื่อสารสองทาง ทั้งผู้ฟังและผู้พูด ต้องเกิดความเข้าใจที่ดีต่อการสื่อสารนั้น ไม่ใช่ผู้พูดพอใจอยู่ฝ่ายเดียว หรือคาดหวังให้ผู้ฟังจะเข้าใจสิ่งที่พูดอยู่ โดยไม่คิดจะเข้าใจว่าผู้ฟังนั้นรู้สึกอย่างไร หรือมีเหตุผลอย่างไร **จึงพบว่า...**



• ครอบครัว 40%	> ไม่ค่อยเล่า หรือไม่เล่าอะไรให้คนในครอบครัวฟังเลย
• ครอบครัว 60%	> มีการใช้อำนาจบังคับขู่เข็ญ
• ครอบครัว 35%	> ไม่ค่อยใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา
• ครอบครัว 34%	> ค่าทอหยาบคาย ทำร้ายจิตใจ ละเลยทอดทิ้ง
• ครอบครัว 11%	> มีการทำร้ายร่างกาย

นั่นคือสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และทำให้ครอบครัวในฝันไม่สามารถเกิดขึ้นได้จริง ส่วนใหญ่ปัญหาที่มีไม่ได้เริ่มจากความเกลียดชังอะไรกัน แต่มาจากความปรารถนาดีของพ่อแม่ อยากเห็นลูก เป็นอย่างที่ตั้งใจ เป็นเด็กดี เรียนดี เพื่อให้มีอนาคตที่ดี แต่บนความคาดหวังนั้น บางทีผู้ใหญ่อาจลืมไปว่าลูกก็มีความคิดของตัวเอง อยากทำในสิ่งที่ตั้งใจ หรือฝันไปคนละแบบ เมื่อความต้องการไม่ตรงกัน บวกกับการสื่อสารไม่ถูกวิธีก็ทำให้ปัญหาลุกลาม ต่างคนต่างหันหลังให้ครอบครัว ทั้งที่ปัญหานั้นสามารถแก้ได้

คุณเคยมี...เมื่อลูกบอกว่า ลูกตั้งใจเรียนแต่เกรดยังตก แต่พ่อแม่ไม่รู้จักปลอบใจยังไม่ถามยังจู้จู้ดว่า ตั้งใจเรียนไม่พอหรือไม่

คุณเคยมี...เมื่อลูกบอกว่า ไม่มั่นใจที่จะทำสิ่งง่าย ๆ แล้วพ่อแม่ดู หรือบ่นว่า ใคร ๆ ก็ทำได้ทั้งนั้น เรื่องง่าย ๆ แค่นี้เอง

คุณเคยมี...ที่ลูกเริ่มมีพฤติกรรมต่อต้านตามวัย แล้วพ่อแม่ไม่รู้จักทำอะไร และตอบโต้ด้วยการเพิ่มความเข้มงวด และบ่นซ้ำ

ถ้าเคย รู้ไว้ว่า...ครอบครัวคุณอาจกำลังเผชิญปัญหาอยู่ และรู้ไว้ว่าปัญหาส่วนเกิดมาจากการสื่อสารทั้งสิ้น

บ่อยครั้งที่พ่อแม่ไม่รู้ว่าจะคุยกับลูกหลานอย่างไร หรือก็พูดไปมากมาย แต่กลายเป็นเพียงลมผ่านหู และถูกมองว่าเป็นการบ่นไม่รู้จักจบ เพราะผู้พูดคิดว่าสิ่งที่พูดนั้นถูก โดยไม่คำนึงถึงผู้ฟัง แต่หากปรับวิธีการสื่อสารระหว่างกัน รู้จักเทคนิคการให้คำชม รางวัล กำลังใจ ก็จะไม่ค่อยมีปัญหาเหล่านี้ได้หมดไป

สถาบันครอบครัวนั้นเป็นเกือบทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นต้นแบบการถ่ายทอดค่านิยม การปลูกฝังความเชื่อ การสร้างเสริมทัศนคติ การกำหนดบุคลิกภาพ วิธีประพฤติปฏิบัติตน ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น รวมทั้งการสร้างบรรทัดฐานทางสังคมให้แก่สมาชิกรุ่นใหม่ รวมทั้งยังเป็นสถานที่ให้ความช่วยเหลือ ดูแล เยียวยา บำบัด ฟ้นฟู ในยามที่ต้องเผชิญกับปัญหาวิกฤตที่มากกระทบต่อวิถีการดำเนินชีวิตของสมาชิกในครอบครัวอีกด้วย การสื่อสารกันด้วยความเข้าใจจึงเป็นเรื่องจำเป็น

ปัจจุบันพบว่า เมื่อเกิดปัญหาขึ้นในครอบครัว วิธีการสมาชิกในครอบครัว มักจะเลือกใช้ 2 แนวทาง

1. **หาวิธีคลายเครียด** เช่น ระบายปัญหากับเพื่อน ต้มเหล้า สูบบุหรี่ เสพยาเสพติด มีเพศสัมพันธ์ ไปเที่ยว เข้าวัด ดูรายการตลก ซึ่งสุดท้ายแล้วปัญหาจะไม่ได้รับการแก้ไข และอาจสร้างปัญหาใหม่เพิ่มขึ้นอีก

2. **หาวิธีแก้ไขปัญหา** เช่น หาข้อมูลผ่านออนไลน์ กูเกิ้ล ฟันทิป ปรึกษาเพื่อน ปรึกษาผู้ใหญ่ ซึ่งในบางครอบครัวอาจจะโชคดีได้รับคำแนะนำที่นำไปปรับใช้กับครอบครัวตนเองได้ แต่ในบางครอบครัวอาจพบปัญหาว่า ข้อมูลที่ได้มามากเกินไปจนไม่รู้จะเชื่อคำแนะนำแบบไหน หรือข้อมูลกว้างเกินไปไม่สามารถปรับใช้กับบริบทครอบครัวของตนเองได้

การสื่อสารเป็นพื้นฐานสำคัญของครอบครัวที่อบอุ่น สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) จึงร่วมกับ บริษัท ทูลมอร์ จำกัด (Toolmorrow) สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และองค์กรพันธมิตร จัดทำโครงการพัฒนาศักยภาพการสื่อสารผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ (Platform online) กับการสื่อสารกับลูกหลานวัยรุ่นยุค 4.0 พร้อมเปิดตัวรายการออนไลน์ รอลูกเลิกเรียน (After School) เพื่อเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อสังคม และแก้ไขปัญหาช่องว่างของสัมพันธ์ภาพในครอบครัว

โลกออนไลน์ยุคนี้เป็นเหมือนเพื่อนและที่ปรึกษา การเข้าถึงครอบครัวผ่านช่องทางนี้ จึงเชื่อว่าจะสามารถเจาะไปถึงครอบครัวได้อย่างใกล้ชิดและสัมฤทธิ์ผล โดยเมื่อทำแบบสอบถามออนไลน์จากกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 300 ครอบครัว พบว่า

- ผู้ปกครองส่วนมากมักคิดว่าตนเองสื่อสารกับลูกดีอยู่แล้ว ครอบครัวไม่ได้มีปัญหาอะไร
- การหาข้อมูลความรู้ วิธีคุยกับลูกเป็นเรื่องยากไม่รู้จะไปหาข้อมูลที่น่าเชื่อถือได้จากที่ไหน
- ถ้าครอบครัวมีปัญหา ก็ไม่คิดจะปรึกษาเพื่อนหรือคนอื่น เพราะเชื่อว่าเป็นเรื่องในครอบครัว

ผลสำรวจยังถามไปถึงส่วนประเด็นที่ผู้ปกครองกังวลเกี่ยวกับลูกมาก คือ

✓ ลูกไม่มั่นใจใจตัวเอง	✓ ลูกติดมือถือ
✓ ลูกไม่ช่วยงานบ้าน	✓ ลูกใช้เงินฟุ่มเฟือย
✓ ลูกกดดันเรื่องการเรียน	✓ ลูกมีปัญหาที่โรงเรียน
✓ ลูกต่อต้านพ่อแม่	✓ ลูกเริ่มคุยกับเพศตรงข้าม
✓ ลูกชอบขอรางวัล	✓ ลูกมีปัญหาเรื่องเรียนต่อ

แน่นอนว่าช่องว่างระหว่างวัยเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ผู้ใหญ่และเด็กมองเห็นโลกจากคนละมุม เมื่อรวมกับการสื่อสารทำให้ปัญหายิ่งเพิ่มขึ้น และขยายช่องว่างระหว่างกันออกไป จนกลายเป็นปัญหาใหญ่ขึ้นมาได้หากไม่รู้จักปรับและค้นให้เจอว่าอะไรคือสิ่งที่ทำให้สามารถสื่อสารสิ่งที่ต้องการในใจได้ตรงจุดและไม่ทำให้ขุ่นมัวต่อกัน

วันนี้ได้เวลาหันมาทบทวน เปิดใจยอมรับซึ่งกันและกันเพื่อหาทางออก ทำให้ครอบครัวกลายเป็นที่พักกาย และพักใจได้อย่างแท้จริง

“ สสส. เพิ่มช่องทางผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ ให้ครอบครัวสมัยใหม่เข้าถึงความรู้ทักษะการสื่อสารกับลูกวัยรุ่นเพื่อสัมพันธภาพที่ดี โดยใช้เวลาเพียงน้อยนิดให้เป็น “เวลาคุณภาพ” ”

ที่มา : งานเสวนา “แพลตฟอร์มออนไลน์กับการสื่อสารกับ ลูกหลานวัยรุ่นยุค 4.0” และเปิดตัวรายการทีวี “รอลูกเลิกเรียน” (After school) ณ อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส.



ดร.สุปรินดา อุดยานนท์ ผู้จัดการกองทุน สสส.



Toolmorrow ผู้เชี่ยวชาญด้านการทำสื่อเพื่อเปลี่ยนแปลงทัศนคติของสังคม โดยเพจมียอดผู้ติดตาม 755,847 คน มียอดวิวสูงกว่า 100 ล้านวิว และมียอดแชร์เป็นหลักล้าน จึงเห็นโอกาสที่จะพัฒนาวัตรกรรมการเพิ่มศักยภาพการสื่อสารของครอบครัวที่มีลูกหลานวัยรุ่น ผ่าน Platform Online เพื่อแก้ไขปัญหาลับพินสภาพในครอบครัว



โดยเฉพาะประเด็นการสื่อสารของผู้ปกครองในครอบครัวที่มีลูกหลานวัยรุ่น เพื่อช่วยลดความเสี่ยงที่นำไปสู่วงจรการกระทำ ความผิดของวัยรุ่น แต่กลับทำให้เขาเป็นประชากรที่มีคุณภาพของสังคมในอนาคต รวมถึงจะทำให้ครอบครัวอบอุ่นมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับเป้าหมาย 10 ปีของ สสส. ที่ให้ความสำคัญของการเพิ่มสัดส่วนของครอบครัวอบอุ่น”



รายการ “รอกูเลิกเรียน”

ได้นำ 10 ประเด็นที่ผู้ปกครองกังวลเกี่ยวกับลูกตนเองมากที่สุด สร้างเป็นเนื้อหารายการ โดยพ่อแม่ ผู้ปกครองได้แลกเปลี่ยนและเรียนรู้ผ่านรายการ มีจิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเด็กและวัยรุ่นคอยตอบคำถามและให้คำปรึกษา ทั้งยังมีแบบทดสอบออนไลน์เพื่อประเมินสถานการณ์ที่แต่ละครอบครัวกำลังเผชิญอยู่ โดยเริ่มออกอากาศตอนแรก เมื่อวันที่ 1 เมษายน ที่ผ่านมา

โดยผู้ชมจะได้ร่วมเรียนรู้ หรือนำทักษะที่ได้แนะนำในรายการไปใช้ ภายใต้การแนะนำจากจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น ซึ่งทักษะในตอนนี้ประกอบด้วย 1. การจัดการอารมณ์และความรู้สึก 2. การให้คำชม 3. การสะท้อนความรู้สึก และ 4. ทักษะทางสังคม มาร่วมทดลองแก้ปัญหาลับพินสภาพในรายการ โดยจะมีสถานการณ์ที่หยิบยกมานำเสนอในรูปแบบแตกต่างกัน เพื่อให้ผู้ชมได้เรียนรู้ว่า การแก้ไขในเหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นอย่างไร

หลังจากรับชมรายการแล้ว พ่อแม่ยังสามารถเข้าไปหาข้อมูลบนเว็บไซต์ <https://afterschoolonline.tv/> ซึ่งจะแบ่งเนื้อหาเกี่ยวกับการเพิ่มพูนทักษะในการสื่อสารระหว่างกันเอาไว้ โดยมีแบบทดสอบให้ผู้ปกครองได้ตอบคำถามในด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ในครอบครัว โดยผู้ทำแบบทดสอบ สามารถเรียนรู้เทคนิคการสื่อสารเพิ่มเติมได้ และจะมีคลิปเทคนิคต่าง ๆ ที่ถ่ายทอดโดยจิตแพทย์ ซึ่งจะยกตัวอย่างสถานการณ์ต่าง ๆ ให้เข้าใจได้อย่างง่าย

เมื่อทำแบบทดสอบแล้ว หากพบว่าครอบครัวอยู่ในสถานะมีปัญหาด้านทักษะการสื่อสาร จะมีกระบวนการต่อเนื่อง คือ ให้เรียนรู้เทคนิคผ่านการดูคลิปที่แนะนำโดยจิตแพทย์ หรือหากมีปัญหาที่ลึกกว่านั้น จะมีกระบวนการช่วยเหลือ และระบบจะส่งต่อไปที่มูลนิธิเครือข่ายครอบครัวและภาคีผู้เชี่ยวชาญของ สสส. เพื่อรับการแนะนำเฉพาะราย ผู้ประเมินเป็นกลุ่มเป้าหมายที่ทีมงานมีศักยภาพที่จะช่วยเหลือได้ จะมีการคัดกรองคนให้เหลือกลุ่มละ 10 คน และนำกลุ่มคนเหล่านี้ไปอยู่ในกรุปไลน์ Self-help group (กลุ่มพัฒนาศักยภาพการสื่อสารในครอบครัวที่มีลูกหลานวัยรุ่น ซึ่งจะมีผู้ปกครองที่ผ่านการคัดเลือกมาทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาศักยภาพการสื่อสารในกลุ่ม) รวมทั้งหมด 10 กลุ่ม

โดยจะมีที่ปรึกษาคือ พ่อแม่ 2-4 คน ที่ผ่านการอบรมแล้วมาคอยเป็นที่ปรึกษา รวมถึงทีมงานของ Toolmorrow และเจ้าหน้าที่ของมูลนิธิเครือข่ายครอบครัว โดยทีมงานจะสอนทักษะในการสื่อสารกับลูกหลานวัยรุ่นพร้อมกับให้การบ้านและช่วยหาคำปรึกษาเพิ่มเติมเพื่อพัฒนาทักษะการสื่อสารกับลูกให้ดีขึ้นเป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ ก่อนการวัดผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

ผู้ที่สนใจในโครงการพัฒนาศักยภาพการสื่อสารผ่าน Platform Online ของผู้ปกครองในครอบครัวที่มีลูกหลานวัยรุ่น เพื่อแก้ไขปัญหาลับพินสภาพและการสื่อสารในครอบครัว ผ่านรายการทีวีออนไลน์ “รอกูเลิกเรียน” (After School) จะสามารถติดตามผ่านทาง



Facebook : Toolmorrow



Youtube : Toolmorrow



Website : www.afterschoolonline.tv

เทคนิคการสื่อสาร เริ่มแรกต้องเปิดใจก่อนว่า การที่ลูกไม่ทำคามคืออัน มีพฤติกรรมต่อต้าน ไม่เปิดใจพูดคุย อาจเกิดจากที่ผ่านมาเราสื่อสารกันได้ไม่สพพ เมื่อทบทวนและเปิดใจแล้วว่าเราอาจมีส่วนทำให้ความหมายที่สื่อออกไปไม่ถึงผู้รับฟัง ก็ได้เวลาเรียนรู้ทักษะการสื่อสาร และเทคนิคที่จะพูดคุยกับลูกไปพร้อมกัน **ด้วย 10 เทคนิค** ให้การสื่อสารกับลูกวัยรุ่นเป็นไปอย่างโดนใจ



1. I Message คือ การพูดถ้อยคำออกมาโดยเน้นไปที่ “เรา หรือตัวเอง เป็นที่ตั้ง” เน้นกระบวนการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ที่ผู้รับหรือผู้ฟังความหมายที่สื่อออกมาจากข้อความที่ใช้คำว่า “ฉัน” จะไม่รู้สึกถูกล้อหรือตำหนิ

2. คำชม เป้าหมายของการชม คือ ทำให้ลูกรู้สึกถึงคุณค่าและภูมิใจในตัวเอง ชมจากเหตุการณ์จริงในเรื่องที่เหมาะสม ไม่ชมพร่ำเพรื่อ ชมลูกเพื่อสร้างกำลังใจ ไม่เน้นชมผลของการกระทำ แต่ให้ชื่นชมที่ความพยายามที่ลูกได้ทำลงไป เพื่อให้ลูกรู้สึกได้ว่า สิ่งที่ลูกทำนั้นพ่อแม่มองเห็นและภูมิใจ

3. การสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนความรู้สึก คือ การสะท้อนให้ลูกทราบว่าพ่อแม่เข้าใจความรู้สึกของลูกอย่างไร มีเป้าหมายเพื่อสร้างความไว้วางใจและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน โดยจะทำให้ประเด็นที่อยากสื่อสารชัดเจนยิ่งขึ้น

4. การสงบ เป้าหมายของการสงบ คือการตัดทอนหรือลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของลูก โดยมีหลักการ เช่น การสงบอย่างสมเหตุสมผลและทันท่วงที สัมพันธ์กับปัญหาที่เกิดขึ้น เอาใจ เอาใจ ไม่ทำให้เสียหน้า ไม่ด่วนสรุป และสื่อสารให้ชัดเจนว่าทำไมถึงถูกลงโทษ รวมถึงห้ยินยอมว่าตัวเองควรถูกทำโทษอย่างไรจึงจะเหมาะสม โดยเน้นว่าต้องทำโทษในประเด็นที่สมเหตุสมผล ในบทลงโทษที่เหมาะสมเท่านั้น

5. การให้รางวัล นำมาใช้เพื่อกระตุ้นให้เด็กมีความพยายามรับผิดชอบต่องานตรงหน้า โดยเฉพาะเรื่องที่เป็นปัญหาเรื้อรังมานาน โดยเน้นที่การสร้างภาคภูมิใจในตัวเด็กจากผลงานที่เกิดขึ้นภายใต้ความพยายามของตนเองร่วมกับทำที่ผู้ใหญ่ชื่นชมและเป็นกำลังใจ

6. การตั้งกฎเกณฑ์ เป้าหมายของการตั้งกฎในบ้าน ไม่ใช่เพื่อบีบบังคับ แต่เพื่อให้ทุกคนในบ้านรู้หน้าที่ของตนและความคาดหวังของสมาชิกคนอื่น ๆ โดยมีหลักการ เช่น ให้ลูกได้ร่วมกำหนดกฎระเบียบที่เหมาะสมกับวัยและปฏิบัติได้อย่างเสมอต้นเสมอปลาย

7. การให้คำปรึกษา ที่ถูกต้องเหมาะกับสถานการณ์เพศ และวัย สามารถช่วยให้เด็กและเยาวชนสามารถวางแผนเป้าหมายในการแก้ปัญหาต่าง ๆ และคำปรึกษาสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมให้เหมาะสมมากขึ้น อีกทั้งยังลดช่องว่างระหว่างวัย เพราะการให้คำปรึกษาเปรียบเสมือนการสร้างเชื่อมั่น ภายในจิตใจทำให้วัยรุ่นเกิดการยอมรับในตัวผู้ปกครอง

8. การจัดการกับพฤติกรรมวัยรุ่น ควรออกกฎระเบียบเท่าที่จำเป็น ถ้าวัยรุ่นมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหลายประเด็นผู้ปกครองต้องค่อย ๆ แก้ไขทีละเรื่อง และควรมองให้ออกว่าปัญหาใดที่ทำให้สมาชิกภายในบ้านเดือดร้อนหรือเป็นเรื่องส่วนตัว เช่น ถ้าวัยรุ่นถอดเสื้อผ้าทิ้งไว้บนโต๊ะรับแขกควรแก้ไข แต่ถ้าวัยรุ่นถอดเสื้อผ้าเกลื่อนกลาดในห้องของตนเอง ผู้ปกครองควรปล่อยไว้ เพราะถ้าเราไปรื้อล้ำพื้นที่ส่วนตัววัยรุ่นเมื่อไหร่เขาจะค่อย ๆ ปิดใจกับผู้ปกครอง จนในที่สุดอาจจะไม่เชื่อฟังผู้ปกครองอีกเลย

9. การแสดงความเห็นอกเห็นใจ เป็นการแสดงให้เห็นถึงความห่วงใย ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้ปกครองต้องแสดงให้วัยรุ่นได้รับรู้ เพราะเมื่อวัยรุ่นมีปัญหาครอบครัวจะเป็นที่ที่พวกเขาจะเข้าหาและรู้สึกปลอดภัยที่จะเข้ามาปรึกษากับครอบครัว

10. การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี เลือกคำพูดที่เหมาะสมไม่เป็นคำพูดที่ประชดประชันส่อเสียด หรือจู้จู้ให้แสบใจในประเด็นที่เด็กจะรู้สึกว่า เขาดีไม่พอ ไม่มีค่าหรือกลายเป็นตัวปัญหา ของพ่อแม่ ต่อให้เด็กทำผิด ก็ให้ชี้แจงหรืออธิบายด้วยเหตุผล ไม่ใช้การประชดประชัน



ญ.วิมลรัตน์ วันเพ็ญ
รองผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ปัจจุบันครอบครัวต้องเผชิญกับความท้าทายในการสื่อสารกับวัยรุ่นมากกว่าในอดีต ทั้งทางด้านอารมณ์ ความวิตกกังวล ซึมเศร้า ที่มาจากลักษณะครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไป สภาพลักษณะสังคม สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไป การสื่อสารกับลูก หัวใจจริง ๆ ไม่ต้องใช้เวลาเยอะ แค่เข้าใจลักษณะของวัยรุ่นว่า เป็นวัยที่ต้องการแสดงตัวตน ได้รับการยอมรับ การดุน่เหมือน เด็กเล็กๆ อาจจะใช้ไม่ได้ผลอีกต่อไป

วิธีการสื่อสารเชิงบวก พ่อแม่ ต้องเปลี่ยนตัวเองให้เข้าใจสิ่งที่ลูกเป็น สิ่งที่ลูกทำ อยาปล่อยให้โอกาสที่จะชื่นชม ให้กำลังใจลูกหลุดลอยไป ทุกครั้งที่สามารถทำในสิ่งที่ดี ต้องให้คำชมเป็นนิยามใจกับลูก ส่วนเรื่องการว่ากล่าวตักเตือน หรือบ่น อาจต้องเปลี่ยนเทคนิคไป เริ่มต้นด้วยคำพูดเชิงบวก ก่อนที่จะบอกจุดประสงค์ของเรา เช่น ให้ขึ้นต้นด้วยตัวเองเลยว่า แม่ หรือพ่อ อยากรู้ให้ปิดโทรศัพท์นะลูก และใส่ความห่วงใยสั้น ๆ รับรองว่าลูกวัยรุ่นอยากคุยกับเราเพิ่มมากขึ้น

ตามหลักการ การพูดขึ้นต้นว่า “เธอ” หรือชื่อของลูก อาจทำให้มีคำตำหนิตามหลังได้ แต่หากเราเริ่มบทสนทนาด้วย “ฉัน” หรือการแทนตัวเอง จะทำให้ไม่เกิดคำพูดที่ไม่ดี เพราะเรากำลังพูดถึงตัวเองอยู่ เทคนิคการสื่อสารนั้น เป็นเรื่อง ที่ทุกคนสามารถเรียนรู้และปรับเปลี่ยนได้



นางสาวณัฐยา บุญภักดี
ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาวะเด็ก เยาวชน และครอบครัว สสส.

สสส. เห็นช่องว่างการสื่อสารระหว่างพ่อแม่ ลูก หรือผู้ใหญ่ในบ้านที่มีลูกหลานวัยรุ่น ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วง เพราะความไม่เข้าใจหรือช่องว่างนั้นมีความซับซ้อนมากกว่าสมัยก่อน ความแตกต่างของรายการนี้คือ ได้รับความรู้บวกสาระบันเทิงในทันที มีลิงก์ให้เข้ากลุ่ม และมีแบบสอบถามวัดระดับปัญหาการสื่อสารที่เกิดขึ้นในครอบครัว มีการเชื่อมโยงและส่งต่อไปยังผู้เชี่ยวชาญในการร่วมกันแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น เพราะฉะนั้นมันไม่ใช่แค่ดูแล้วจบแต่มีตัวช่วย ที่ติดตาม น่าจะเป็นครั้งแรกสำหรับเมืองไทยที่มีสื่อรูปแบบนี้มาเป็นตัวช่วยครอบครัว

สสส. มองว่า ต้องเข้าไปหนุนเสริมและเพิ่มประสิทธิภาพในการเข้าถึงสื่อและการแก้ไขปัญหาการสื่อสารภายใน ครอบครัว และหวังว่ากระบวนการคิดงานของแพลตฟอร์มออนไลน์ชิ้นนี้ จะเห็นผลลัพธ์ขึ้น อย่างน้อยก็ให้ครอบครัว ได้มีความรู้ และเทคนิคที่จะนำไปปรับใช้กับครอบครัวต่อไป

“ บางปัญหาเราไม่รู้จะไปหาทางแก้ที่ไหน หรือถามใคร
การมีแพลตฟอร์มออนไลน์
และรายการรอกูเล็กเรียน ของ สสส.
ทำให้เราเข้าถึงคำตอบจากผู้เชี่ยวชาญได้ง่ายขึ้น ”

ที่มา : งานเสวนา “แพลตฟอร์มออนไลน์กับการสื่อสารกับ ลูกหลานวัยรุ่นยุค 4.0”
และเปิดตัวรายการทีวี “รอกูเล็กเรียน” (After school)
ณ อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส.



พิชชภา ประชาธิปไตย (แม่จิว)



สถานการณ์ครอบครัวไทย ยุค 4.0

1 ใน 3 ของครอบครัวในเมืองมีสัมพันธภาพน่าเป็นห่วง

1.6 ล้าน ครอบครัว

60%



มีการใช้อำนาจ บังคับขู่เข็ญ



ไม่ค่อยเล่าหรือไม่เล่าอะไร ให้คนในครอบครัวฟังเลย 40%

#%!!

คำทอหยาบคาย ทำร้ายจิตใจ ละเลยทอดทิ้ง 34%



ไม่ค่อยใช้เหตุผล ในการแก้ปัญหา 33%



ทำร้ายร่างกาย 11%

ปัญหาสัมพันธภาพนำไปสู่...ความเครียด และหากคลายเครียดด้วยวิธีการไม่เหมาะสม อาจส่งผลกระทบต่อจิตใจ!!!!

ติดเหล้า



หัดสูบบุหรี่



ติดยาเสพติด



ติดเกม



ติดเซ็กซ์



สำนักสนับสนุนสุขภาวะเด็กเยาวชนและครอบครัว สสส. เล็งเห็นถึงปัญหาสัมพันธภาพในครอบครัว และพยายามสร้างตัวช่วยให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง ยุคใหม่มีเทคนิคที่ทำให้ครอบครัวอบอุ่นมากยิ่งขึ้น

แพลตฟอร์มออนไลน์ "รอลูกเลิกเรียน"

ช่องทางเพื่อพ่อแม่ยุค 4.0

อยากรู้ว่าเป็นอย่างไรลองคลิก <http://afterschoolonline.tv/> หรือ Facebook : Toolmorrow

10 เทคนิค สื่อสารกับลูกวัยรุ่น

คำชม

ชมเพื่อให้ลูกรู้สึกถึงคุณค่า
และภูมิใจในตัวเอง ไม่ชมพร่ำเพรื่อ

I Message

กระบวนการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์
สื่อสารบอกความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้น
อย่างเข้าใจ

ตั้งกฎเกณฑ์

ให้ลูกร่วมกำหนดกฎระเบียบที่เหมาะสม
กับวัย และปฏิบัติได้อย่างเสมอต้น
เสมอปลาย เพื่อให้ทุกคนในบ้าน
รู้หน้าที่ของตน

สะท้อนความรู้สึก

ให้ลูกทราบว่าพ่อแม่เข้าใจความรู้สึกของ
ลูกอย่างไร เพื่อสร้างความไว้วางใจ
และความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

จัดการกับพฤติกรรมป่วน

ออกกฎระเบียบเท่าที่จำเป็น
ค่อยๆแก้ไขไปที่ละเรื่อง

ให้รางวัล

ใช้เพื่อกระตุ้นให้เด็กมีความรับผิดชอบต่อ
งานตรงหน้า เน้นสร้างความภาคภูมิใจ
ในตัวเด็กจากผลงาน ร่วมกับทำที่
ที่ผู้ใหญ่ชื่นชมและเป็นกำลังใจ

สร้างความสัมพันธ์ที่ดี

เลือกคำพูดให้เหมาะสม
ไม่พูดประชดประชัน ส่อเสียด ไม่บีบคั้น

แสดงความเห็นอกเห็นใจ

แสดงออกถึงความห่วงใย ห่วงหาอาทร

ให้คำปรึกษา

ที่ถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์ เพศ
และวัย ช่วยลดช่องว่างระหว่างวัย
สร้างความเชื่อมั่นภายในจิตใจ
และวัยรุ่นเกิดการยอมรับในตัวผู้ปกครอง

ลงโทษ

สื่อสารให้ชัดเจนว่าทำไมลูกถึงถูกลงโทษ
และหยั่งเสียงว่าลูกควรถูกทำโทษอย่างไร
จึงจะเหมาะสม

เล่นกระตุ้นสมอง

ออกมาเล่นด้วยกัน

“ การเรียนไม่มีวันสิ้นสุด และไม่ได้เกิดเฉพาะในห้องเรียน ”

เป็นเรื่องที่คนทั้งโลกแปลกใจ เมื่อการวัดผลทางการศึกษาชี้ว่า ประเทศฟินแลนด์ ที่มีระบบการเรียนการสอนที่ชั่วโมงเรียนต่ำ การบ้านน้อย และมีการสอบวัดผลที่ไม่ได้บ่อยและที่เท่าประเทศอื่น กลับมีคะแนนเฉลี่ยว่าเป็นประเทศที่การศึกษาดีที่สุดในโลก เมื่อวิเคราะห์ก็พบว่า การเรียนการสอนโดยมีผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เน้นสร้างส่วนร่วมในการเรียนรู้ ให้เรียนโดยคิดและลงมือทำและให้เด็กได้มีกิจกรรมนอกห้องเรียนมากขึ้น

แม้ว่าการเรียนจะเป็นเรื่องสำคัญ แต่ปัจจุบันพบว่าการสร้างความสมดุลระหว่างการเรียนกับการใช้ชีวิตก็สำคัญไม่แพ้กัน

โดยเฉพาะปัจจุบันเริ่มพบว่า เด็กไทยยังมีปัญหาน้ำหนักและส่วนสูงไม่ได้มาตรฐาน มากไป น้อยไป และพบปัญหาเด็กสมาธิสั้นเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ส่วนหนึ่งเกิดมาจากสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป เด็กติดจอตั้งแต่อายุน้อย ทำให้กิจกรรมทางกายลดลง กล้ามเนื้อไม่ถูกกระตุ้นให้มีพัฒนาการสมวัย พลังงานไม่ได้รับการเผาผลาญจากพฤติกรรมเนือยนิ่ง จนเกิดปัญหาเรื่องพัฒนาการ

“ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” เป็นเป้าหมายของกระทรวงศึกษาที่พยายามจะปฏิบัติให้เด็กไทยหันไปเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ผ่านการปฏิบัติ ได้ฝึกคิด วิเคราะห์ วางแผน แก้ปัญหา เพื่อนำไปสู่การสร้างสรรคสิ่งใหม่ ๆ โดย สสส. เอง มีต้นทุนเรื่องการกระตุ้นกิจกรรมนอกห้องเรียนอยู่แล้ว จึงมีการทำงานกับโรงเรียนต้นแบบทั่วประเทศ ให้เกิดกิจกรรมที่สนุก น่าสนใจ โดยมีการออกคู่มือ เทคนิค วิธีการ เพื่อให้โรงเรียนต่าง ๆ ได้นำไปพัฒนาปรับใช้ให้เหมาะสม

กิจกรรมทางกายนั้น เป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับประชากรทุกช่วงวัย โดยเฉพาะ “วัยเด็ก” ที่ยุคก่อนเทคโนโลยีจะเติบโตอย่างก้าวกระโดด เด็ก ๆ ใช้เวลาว่างในการออกไปวิ่งเล่น ทำกิจกรรมปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ นอกห้องเรียน สนามเด็กเล่น ไม่เคยว่างเปล่าจากเด็ก ๆ เหมือนในยุคนี้



องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำว่า ประชากรวัยเด็ก อายุ 5-17 ปี ควรมีกิจกรรมทางกายปานกลางขึ้นไปอย่างน้อย 60 นาทีทุกวัน เพราะการมีกิจกรรมทางกายนั้น นอกจากส่งผลดีต่อสุขภาพกาย ยังเป็นสิ่งกระตุ้น ส่งเสริมพัฒนาเด็กในหลายๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็น สติปัญญา เจตคติ และกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ที่เชื่อมโยงไปถึงการกระตุ้นเซลล์สมอง ทำให้เกิดพัฒนาการทางสมอง มีหลักฐานเพียงพอที่จะพิสูจน์ได้ว่า การมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอเป็นประจำ สามารถช่วยให้เด็กมีพัฒนาการทางสมอง และมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรมทางกายจะส่งผลโดยตรงต่อความแข็งแรงของกระดูกและกล้ามเนื้อ ขณะเดียวกันก็ยังลดความเสี่ยงการเป็นโรคอ้วน และโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในอนาคต



Active Play เป็นคำที่เริ่มรู้จักอย่างแพร่หลายมากขึ้น ไม่ว่าจะการเล่นคนเดียว การเล่นเป็นกลุ่ม หรือการเล่นที่มีการกำหนดรูปแบบและกติกา ล้วนทำให้เด็กได้รับความสนุกสนาน และมีพัฒนาการด้านการเรียนรู้ทั้ง 3 องค์ประกอบ คือ



• **Cognitive Domain หรือด้านพุทธิพิสัย** หรือเรียกว่า พัฒนาการทางสติปัญญา เกิดจากการทำงานของสมองในขณะที่เด็กเล่น โดยทำหน้าที่สั่งการให้อวัยวะต่างๆ ในร่างกายเคลื่อนไหวอย่างสัมพันธ์กัน การที่สมองของเด็กได้รับการกระตุ้นให้ทำงานบ่อยๆ ผ่านการเล่น จะทำให้สมองสั่งการอย่างฉับไว ส่งผลต่อการพัฒนาสติปัญญาเด็กในการเรียนรู้สาระวิชาการด้านอื่น ๆ อีกด้วย



• **Affective Domain หรือด้านจิตพิสัย** หรือการเรียนรู้เพื่อพัฒนาการทางเจตคติ คุณธรรม จริยธรรม ประสพการณ์ที่มีคุณค่าด้านเจตคติของเด็กที่มีต่อตนเองและผู้อื่น เด็กจะยอมรับกฎระเบียบและถือปฏิบัติตามพร้อมเห็นคุณค่าของการเคารพกติกาในการเล่น เกิดทักษะสังคม และเรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นผ่านการเล่น



• **Psychomotor Domain หรือด้านทักษะพิสัย** หรือการเรียนรู้พัฒนาทักษะทางกาย โดยเด็กจะสามารถเลียนแบบท่าทางจากการเล่น รู้จักพัฒนาการควบคุมบังคับการเคลื่อนไหว และเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย

สสส. มีนโยบายส่งเสริมการเคลื่อนไหวในเด็กให้เหมาะสมตามช่วงวัย คือ เด็กอายุ 3-5 ปี ส่งเสริมให้รู้จักการเล่นให้เป็นอย่างดีให้สนุก เด็กอายุ 6-8 ปี ส่งเสริมให้รู้จักการควบคุมกล้ามเนื้อมัดใหญ่ และเด็กอายุ 9-12 ปี ส่งเสริมให้รู้จักการเล่นเป็นทีม มีน้ำใจนักกีฬา โดยใช้หลัก 10-20-30 คือ ทำกิจกรรม 10 นาทีก่อนเข้าเรียน 20 นาทีระหว่างวันหรือพักเที่ยง และ 30 นาทีหลังเลิกเรียน และส่งเสริมให้เกิดพื้นที่สนามเด็กเล่นอย่างสร้างสรรค์ในชุมชนต่างๆ

แล้วเรื่องเล่น จะไม่ใช่แค่เรื่องเล่นๆ อีกต่อไป



+ เล่นสนุก เกมได้ประโยชน์ เริ่มต้นยังไง?

- **เด็กอายุ 3-5 ปี** : เคลื่อนไหวให้เป็น ขยับให้สนุก ด้วยกิจกรรมต่างๆ วิ่งเล่น ปีนป่ายในสถานที่ที่ปลอดภัย
- **เด็กอายุ 6-8 ปี** : รู้จักการควบคุมกล้ามเนื้อมัดใหญ่และอุปกรณ์สร้างทักษะการเคลื่อนไหวที่ยาก ๆ เช่น ปั่นจักรยาน สเกตบอร์ด ว่ายน้ำ ปิงปอง แบดมินตัน กระโดดเชือก
- **เด็กอายุ 6-17 ปี** : ควรมีกิจกรรมทางกายวันละ 60 นาที หรือ 420 นาที ต่อสัปดาห์ Active Play ช่วยส่งเสริมศักยภาพ ส่งเสริมพัฒนาการของเด็กทั้งมิติกาย สมอ และสังคม
- **เด็กอายุ 9-12 ปี** : รู้จักความเป็นทีม รู้จักน้ำใจนักกีฬา เช่น เก้าอี้ดนตรี วิ่งเปรี๊ยะ ขี่จักรยานเชิงท่องเที่ยวในชุมชน ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล



ผลการศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบต่อด้านอารมณ์และพฤติกรรมความรุนแรงของ American Academy of Pediatrics พบว่า ความรุนแรงที่เห็นจากหน้าจอโทรทัศน์และสื่อต่าง ๆ นับวันยิ่งมีความรุนแรงเพิ่มขึ้นและส่งผลร้ายต่อเด็ก เพราะจะทำให้เด็กสะสมอารมณ์หวาดกลัว วิตกกังวล ขี้สงสัย นอนไม่หลับ ฝันร้าย หรือซึมเศร้า และมีแนวโน้มที่จะแสดงความรุนแรงมากขึ้น พ่อแม่จึงควรระวังเรื่องการเสพสื่อผ่านจอโทรทัศน์ หรือจ้ออิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ ซึ่งทางที่ดี คือ การสนับสนุนให้ลูกออกมาขยับร่างกาย



การสอนให้ลูกเรียนรู้ที่จะใช้จ้ออย่างถูกวิธี ควบคุมเวลาการใช้ให้เหมาะสมกับช่วงวัย เป็นสิ่งที่พ่อแม่ต้องสร้างขึ้นตั้งแต่วัยเด็ก และต้องทราบว่า การให้เด็กใช้จ้อตั้งแต่ยังเป็นเด็กเล็ก อาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการ การเรียนรู้ และปัญหาสมาธิสั้นได้

“สิ่งที่พ่อแม่เผชิญคือ เด็กงอแง เมื่อไม่ได้อยู่กับจ้อ จนต้องใจอ่อนเพราะไม่รู้จะแก้ปัญหาอย่างไรนั้น สามารถแก้ไขได้”

เมื่อลูกร้องต้องการสมาร์ทโฟน หรือแท็บเล็ต ให้ดึงความสนใจจากเด็กด้วยการชวนทำกิจกรรมอย่างอื่น เช่น วาดรูป เต้นระบำ พาออกไปเที่ยวข้างนอก หรือชวนเล่นกีฬาต่างๆ ซึ่งพ่อแม่ต้องมีความหนักแน่นในการกระทำอย่างต่อเนื่อง

ใช้สื่อหน้าจอกับลูกเพียงแค่วิธีสั้น ๆ เช่น เปลี่ยนจากการดูคลิปวิดีโอ หรือเล่นเกมเป็นการอ่าน e-Book แทน และไม่ควรทิ้งเด็กเอาไว้ลำพัง เพราะการอ่านจากหน้าจอไม่เหมือนการอ่านจากหนังสือ เป็นเล่ม และไม่ควรให้ใช้บ่อยเพื่อให้เด็กควบคุมอารมณ์ รู้จักการรอคอย ซึ่งการใช้สื่อหน้าจอควรอยู่ในการดูแลของพ่อแม่

บริหารเวลาในการดูแลให้ลูกได้รับความรัก ความอบอุ่น ในเด็กเล็กที่อายุต่ำกว่า 3 ปี การควบคุมอารมณ์ตัวเองจะทำได้ยาก จึงไม่ควรให้ใช้สื่อหน้าจอ แต่ในเด็กที่โตและรู้จักการรอคอย ควบคุมอารมณ์ได้ พ่อแม่สามารถให้ลูกใช้สมาร์ทโฟน หรือแท็บเล็ตได้ แต่ต้องอยู่ในการดูแลของพ่อแม่

พ่อแม่มีส่วนช่วยในการเรียนรู้ โดยให้พิจารณาความพร้อมของลูกว่าสมควรที่จะใช้สื่อหน้าจอหรือไม่ และควรปลูกฝังเรื่องการเคารพเวลาให้มีทักษะทางสังคมที่พร้อมจะไม่สนับสนุนสื่อที่แฝงไปด้วยสิ่งยั่วยุหรือความรุนแรง



+ ข้อดีของการเล่น

- ✓ โอกาสที่เด็กกลุ่มที่ออกมาเล่นจะมีภาวะอ้วนจะลดลงไปร้อยละ 10
- ✓ ลดโอกาสเสี่ยงสองบุหรี่ ติดยาเสพติด มีเช็กซ์ไม่ปลอดภัย และท้องในวัยเรียน
- ✓ ลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพลง ไม่เจ็บป่วยง่าย ๆ
- ✓ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และมวลกระดูก
- ✓ ลดโอกาสในการเกิดโรคหัวใจ เส้นเลือดสมองตีบ มะเร็ง และเบาหวาน
- ✓ ทำงานได้สำเร็จ และได้ผลลัพธ์ของงานที่ดีขึ้น
- ✓ เพิ่มทักษะชีวิต ทำให้เด็กเข้าสู่สังคมได้เป็นอย่างดี



60 นาทีต่อวัน ตามหลักของ Active Play

สามารถสะสมได้โดยใช้สูตร 10-20-30

- **10 นาที** ก่อนเข้าเรียน เช่น เดินหรือปั่นจักรยานไปโรงเรียน ออกกำลังกายประกอบเพลง วิ่งไล่จับก่อนเข้าชั้นเรียน
- **20 นาที** ระหว่างวัน ช่วงพักเที่ยง เช่น วิ่งเล่น เตะฟุตบอล ปีนป่าย กระโดดหนังยาง เล่นเกมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย
- **30 นาที** หลังเลิกเรียน เช่น ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เต้น วิ่งจ็อกกิ้ง เต้นแอโรบิก วอลเลย์บอล

“สร้างพื้นฐานการเรียนรู้ที่จะอยู่กับจอ กับชีวิตจริง”

• **สอนให้รู้จักความต่างระหว่างคนจริงกับตัวละคร**
เด็กมีจินตนาการ และซึ่มซับสิ่งต่าง ๆ ได้รวดเร็ว และง่ายกว่าผู้ใหญ่ พ่อแม่ ควรสอนให้เด็กรู้จักแยกแยะตัวละครในสื่อกับชีวิตจริงว่า มีความแตกต่างกันอย่างไรบ้าง เพื่อให้เด็กสามารถแยกแยะ และปลอดภัยจากพิษภัยของการดูโทรทัศน์ และสื่ออิเล็กทรอนิกส์

• **สอนให้รู้จักความแตกต่างระหว่างเรื่องจริงกับเรื่องสมมติ**
บางรายการอาจนำมาใช้สอนเด็กให้เรียนรู้โลกจริงกับโลกสมมติได้ เช่น รายการที่มีการเล่านิทานประกอบภาพ หรือละครหุ่นสำหรับเด็ก แต่พ่อแม่ต้องคอยบอกลูกว่าช่วงไหนเป็นเรื่องจริง ช่วงไหนเป็นเรื่องสมมติ ขั้นตอนนี้เป็นการสอนต่อจากข้อแรก เพราะหลังจากเด็กแยกแยะระหว่างตัวละครกับคนจริงได้ เขาควรจะรู้ถึงความแตกต่างระหว่างเรื่องจริงกับเรื่องสมมติด้วยชวนให้ลูกดูรายการที่เหมาะสม

• **พ่อแม่ต้องหาเทคนิคดึงความสนใจของลูกให้ดูรายการที่เหมาะสมกับวัย**
การชี้ชวนให้ลูกดูในสิ่งที่ควรดูขณะนั่งอยู่ด้วยกัน เช่น เห็นนกใหม่ลูก น่ารักไหม ดูลิงนั้นลึกลับกลัวใหญ่เลย ฯลฯ การทำเช่นนี้จะทำให้เด็กคุ้นเคยกับคำแนะนำหรือคำชวนของพ่อแม่ และทำให้เขาสนใจในสิ่งที่เราเลือกหยิบยื่นให้ และยังสามารถควบคุมคุณภาพของรายการโทรทัศน์ที่ลูกควรดูได้ด้วย

• **ควบคุมการเปิด-ปิดโทรทัศน์ สมาร์ทโฟน และแท็บเล็ต**

ควรออกกฎของบ้านและกำหนดเวลาใช้ให้ชัดเจนในการดูโทรทัศน์ และเล่นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ตั้งแต่ลูกยังเป็นเด็กเล็ก เช่น เมื่อจบรายการแล้วควรอุ้มลูกออกจากหน้าจอแล้วบอกว่า “จบแล้วปิดดีกว่านะ” เมื่อเรากดปุ่มปิดก็จะเป็นการสอนให้เด็กดูโทรทัศน์เป็นเวลา ไม่หมกมุ่นกับจอมากเกินไป ซึ่งสามารถใช้วิธีนี้กับอุปกรณ์อื่น ๆ ได้ด้วย เช่น กำหนดว่าลูกจะเล่นได้เวลาไหนและมากน้อยเท่าไร เพื่อเป็นการฝึกวินัยเบื้องต้น

• **ไม่ปล่อยให้เด็กอยู่กับจอเพียงลำพัง**
โลกออนไลน์เป็นสิ่งที่มีความเสี่ยง และพิษภัย พ่อแม่ต้องไม่ปล่อยให้เด็กอยู่กับจอเพียงลำพังหรือใช้จอเพื่อทำให้เด็กอยู่เฉยๆ เพื่อให้พ่อแม่สามารถใช้เวลาทำอย่างอื่นได้ เพราะไม่มีวันเลยที่เราจะรู้ว่า ลูกเสฟสื่ออะไรเข้าไปบ้างร้าย หรือดี เราจึงต้องคอยบอกและสอนเสมอเมื่อเด็กเข้าถึงสื่อได้

• **การหันเหความสนใจจากหน้าจอลูก ต้องทดแทนด้วยการทำกิจกรรมอื่น**
เช่น การมอบหมายหน้าที่ในบ้านให้เด็ก ๆ ได้ใช้เวลาทำอย่างอื่นนอกจากติดจอ และยังได้มีกิจกรรมทางกาย ซึ่งสามารถฝึกได้ตั้งแต่เล็ก และให้หน้าที่รับผิดชอบมากขึ้นตามวัย เช่น งานครัว ให้ลูกมีส่วนร่วมเสนอเมนู หยิบผักจากตู้เย็น เด็ดผัก จัดจาน งานสวน ให้ลูกช่วยเก็บใบไม้ ถอนหญ้า รดน้ำต้นไม้ พรวนดิน ปลูกต้นไม้ งานเก็บกวาดซักล้าง ให้ลูกล้างแก้วน้ำของตัวเอง เก็บของเล่นเข้าที่ จัดของในห้องตัวเอง หัดพับผ้า พับผ้าห่มจัดที่นอนของตัวเอง

๓ จักชอว์ เล็ก ๆ

เติมเต็มสุขให้สังคม

หลายคนคิดว่าการทำงานที่มั่นคงอย่างการรับราชการ น่าจะเป็นจุดสำเร็จในการดำเนินชีวิต แต่กับบางคนนั้น ก็ไม่ใช่

นายยงยุทธ วงศ์วิชัย เป็นอีกหนึ่งคนที่เลือกเดินออกจากอาชีพที่มั่นคง ที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง เพื่อมาดูแลคุณแม่อย่างเต็มที่ แต่ใช้ว่ากากรลาออกนั้น จะหยุดการใช้ความรู้ ความสามารถให้เป็นประโยชน์กับคนอื่นได้

ประสบการณ์ หน้าที่ การอบรมให้ความรู้และป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เป็นสิ่งที่ ยงยุทธ ได้เรียนรู้และมีประสบการณ์ทำงานมา นำไปใช้ในการทำงานเพื่อช่วยเหลือสังคมอีกครั้ง โดยเริ่มเข้าไปร่วมกับ “กลุ่มเพื่อนเพื่อเด็กและเยาวชน” ซึ่งมุ่งทำงานเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาของเด็ก และเยาวชน

ยงยุทธ บอกว่า การทำงานตามภารกิจ กลุ่มเพื่อนเพื่อเด็กฯ จะดำเนินการเพียงลำพังไม่ได้ ลำดับแรกจึงจำเป็นต้องมีอย่างอื่นที่จะต้องเชื่อมประสานหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องภายในจังหวัดเข้ามาทำงานร่วมกันอย่างเป็นทางการเป็นหนึ่งเดียวดีกว่า การทำงานแบบต่างคนต่างทำ โดยประสานภาคประชาสังคม สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด หน่วยงานการศึกษา หน่วยงานกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) อปท. กลุ่มเยาวชน และหน่วยงานราชการ รวมถึงภาคีอื่นๆ

ผลที่เกิดขึ้นจากการเชื่อมประสานการทำงานร่วมกันของทุกภาคส่วนในพื้นที่ ทำให้การดำเนินงานป้องกันและแก้ไขปัญหาค่าการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นจังหวัดลำปาง ประสบความสำเร็จในระดับหนึ่ง โดยมีอัตราการคลอดบุตรของหญิงอายุ 15-19 ปีต่อพันประชากร ลดลงเหลือ 19.7 หรือ 381 รายต่อพันประชากร จากจำนวนผู้หญิงอายุ 15-19 ปี รวม 19,324 รายในปี 2560 ซึ่งเป็นช่วงหลังสิ้นสุดโครงการ ขณะที่ก่อนเริ่มดำเนินงานตามโครงการอยู่ที่ 28 ต่อพันประชากร เป็น 1 ใน 3 จังหวัดที่มีอัตราการคลอดของหญิงอายุ 15-19 ปีน้อยที่สุดของประเทศ



“การทำงานเรื่องป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นที่ผ่านมา ทำให้พบความท้าทายและประสบการณ์ที่เกิดขึ้น คือ วัยรุ่นมีทัศนคติ ความรู้ที่ไม่ถูกต้อง เช่น มีเช็กลิสต์เปลี่ยนคู่นอน แต่ใช้วิธีการป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่มีประสิทธิภาพ และเป็นการเข้าถึงแต่วัยรุ่นหญิงเท่านั้น ที่สำคัญการเตรียมผู้ใหญ่หรือครอบครัว จำเป็นอย่างยิ่ง เพราะพ่อแม่ ผู้ปกครองเข้าใจว่าเรื่องเพศถูกเรียนรู้ด้วยตัวเอง และไม่รู้ว่าจะเริ่มคุยกับลูกเรื่องเพศอย่างไร

นอกจากนี้ หากให้หน่วยงานภาครัฐขับเคลื่อนเรื่องนี้เพียงลำพังจะมีข้อจำกัดที่ระบบไม่คล่องตัว การทำงานมีสะดุดและงบประมาณไม่เพียงพอ แต่หากให้องค์กรสาธารณประโยชน์เข้าร่วมเป็นกลไกการขับเคลื่อนด้วยจะตอบโจทย์ ระบบการทำงานที่มีความคล่องตัว เข้าถึงงบประมาณในพื้นที่ และแหล่งทุนอื่นๆ เพื่อหนุนเสริมงานในระบบ” นายยงยุทธกล่าว

เมื่อการทำงานสัมฤทธิ์ผลจากการประสานงานของทุกฝ่าย ก็ทำให้การทำงานยิ่งสนุก และมีพลังจะขับเคลื่อนให้สามารถทำงานต่อไปได้ โดยคุณยงยุทธได้แลกเปลี่ยนความคิดจากการทำงานว่า การที่จะทำงานแบบบูรณาการร่วมกันไปได้นั้น ลำดับแรกต้องเห็นความสำคัญของงานที่ทำ เช่น เห็นความสำคัญของปัญหาเยาวชนที่มีทั้งเรื่องท้องไม่พร้อม โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และยาเสพติดที่สูงขึ้น หากไม่ทำอะไรแนวโน้มก็จะเพิ่มขึ้น เพราะฉะนั้น การทำงานร่วมกันทั้งจังหวัดเป็นภาคีเครือข่ายจะดีกว่า เพราะบางครั้งในบางเรื่องเราไม่เชี่ยวชาญ ก็สามารถทำงานประสานหน่วยงานหรือองค์กรที่มีความเชี่ยวชาญในเรื่องนั้นๆ เป็นพิเศษได้ โดยทุกคนมีเป้าหมายเดียวกันว่าต้องการเห็นเด็กและเยาวชนลำปางเป็นอย่างไร การทำงานก็จะมุ่งไปในทิศทางเดียวกัน



ท้ายที่สุด นายยงยุทธ บอกว่า การได้ทำงานร่วมกันเป็นภาคีของ สสส. แม้จะมีกรอบการใช้งานงบประมาณไม่ต่างจากภาครัฐ แต่มีความง่ายกว่าตรงที่มีแหล่งทุนและจัดสรรเป็นเงินก้อนทำให้สามารถทำได้ในระดับที่ใหญ่กว่า การขอสนับสนุนงบประมาณจากภาครัฐเพียงอย่างเดียว ซึ่งมักจะได้งบประมาณที่ไม่เพียงพอในการทำงาน เว้นแต่จะเป็นโครงการใหญ่ที่ผู้บริหารให้ความสำคัญจึงจะได้รับงบประมาณมาก แต่การเป็นภาคีของ สสส. เมื่อหารือร่วมกันแล้วเห็นว่า เป็นโครงการที่เกิดประโยชน์ก็สามารถเสนอขอรับงบประมาณสนับสนุนให้เพียงพอต่อการทำงานเพื่อประโยชน์ของสังคมต่อไปได้

“จุดที่คิดว่า สสส. มีส่วนอย่างมากและทำได้ดี คือ การสนับสนุนให้องค์กรหรือเครือข่ายต่างๆ ที่อยู่นอกเหนือจากระบบรัฐ เข้าไปเชื่อมกับหลายๆ หน่วยงานของภาครัฐ เนื่องจากการทำงานที่ผ่านมา มีข้อสังเกตที่เห็นชัดเจน คือ แต่ละหน่วยงานก็จะทำงานตามภารกิจของตัวเอง การที่จะชักชวนหน่วยงานอื่นมาร่วมกันทำงานเพื่อพัฒนาไม่ค่อยมีมากนัก อาจจะต้องมีข้อจำกัดหลายๆ อย่าง ทำให้การบูรณาการยังไม่เต็มที่พอ แต่การที่ สสส. สนับสนุนภาคีให้เป็นกลไกกลางเชื่อมประสานงานของทุกหน่วยงานเข้าด้วยกัน จึงทำให้การทำงานขับเคลื่อนมีพลังเป็นหนึ่งเดียว โอกาสสำเร็จจะเพิ่มมากขึ้น”

ไม่ว่าจะทำงานในจุดใด หากใช้ประโยชน์ที่ผู้อื่นจะได้รับเป็นที่ตั้ง ก็สามารถที่จะตั้งใจทำงานสำเร็จจุล่งไปได้ด้วยดีอย่างมีความสุข และสร้างสมดุลให้กับชีวิตได้เช่นเดียวกัน



ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข





ตะลึง! วิจัยค้นพบ

ความลับปุ่มหยุดอยากอาหารอ้วน

เชื่อเป็นความหวังรักษา โรคอ้วน อาการอยากกินแต่อาหารมัน ๆ หวาน ๆ ด้วยการสร้างสารต้านโปรตีนชนิดหนึ่งระงับความอยากอาหารให้พลังงานสูง ๆ และไม่ดีต่อสุขภาพ

เคยสงสัยกันไหมว่า ทำไมเวลาเรากินอาหารที่ให้พลังงานต่อร่างกายสูง ๆ เช่น แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า มันฝรั่งทอด แล้วเหมือนจะมีอาการหยุดกินได้ยาก?

แน่นอนว่า เป็นเพราะกินแล้วให้ความรู้สึกอร่อย และขณะที่เรารู้สึกว่าอร่อย กินอย่างมีความสุขนี้เอง ในสมองของเราก็จะเกิดการส่งกระแสไฟฟ้าที่ทำให้เรารู้สึกว่า อยากกินอีก กินอีก และกินอีก แม้ว่าท้องจะอึดจนแน่นแล้วก็ตาม

เรื่องนี้ ทีมนักวิจัยด้านเภสัชวิทยา จากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา ยืนยันว่า เป็นเหมือนกันทุกคน เพราะมันเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นในสมองตามธรรมชาติ เพียงแต่ถ้าปล่อยให้เกิดแบบนี้บ่อย ๆ คงต้องมีน้ำหนักตัวมากเกินไป หรืออาจถึงขั้นเป็นโรคอ้วน ซึ่งนำไปสู่โรคต่าง ๆ อีกมากมาย ที่ทำให้เราอายุสั้นลง ไม่ว่าจะเป็น เบาหวาน ความดัน โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง

ฉะนั้นแล้ว ทีมวิจัยซึ่งนำโดย ศาสตราจารย์ โทมัส แคนซิง ได้ทำการทดลอง เพื่อค้นหาให้ว่ากระบวนการใดกันแน่ที่ทำให้เราเกิดอาการกินไม่ยั้ง เมื่อได้รับประทานของอร่อย ๆ หากแต่ถ้าไม่ติดต่อสุขภาพเช่นนี้ และเมื่อเจอแล้วจะหยุดมันได้หรือไม่ และหยุดได้อย่างไร โดยคำตอบที่ได้คือ “เจอแล้ว” และน่าจะสามารถพัฒนาไปเป็นวิธีการในการรักษาโรคอ้วนได้ด้วย

ทั้งนี้ เป็นการศึกษาสมองส่วนที่เรียกว่า อะมิกดาล่า (amygdala) ซึ่งทราบกันดีว่า ทำหน้าที่ควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ ของคนเรา จากการศึกษาพบว่า มีโปรตีนอยู่ชนิดหนึ่งชื่อว่า โนซิเซปติน (nociceptin) อยู่ในเซลล์ของสมองส่วนนี้ โดยในการทดลองกับหนูทดลองนั้นพบว่า หากหยุดโปรตีนโนซิเซปตินนี้ได้ หนูทดลองจะหยุดพฤติกรรมเลือกรับประทาน โดยเฉพาะอาหารที่พวกมันรู้สึกว่าร้อร่อย ๆ โดยนักวิจัยเทียบเคียงพฤติกรรมเลือกกินแต่อาหารที่ร้อร่อย ๆ ในหนูทดลองกับพฤติกรรมอยากเลือกกินแต่ของมัน ๆ หรือหวาน ๆ ที่คนเราส่วนใหญ่ชอบกินกัน



“นักวิทยาศาสตร์หลายท่านได้ศึกษาสมองส่วนอะมิกดาล่ามาเป็นเวลายาวนาน จนเป็นที่ประจักษ์ว่า สมองส่วนนี้มีความเกี่ยวข้องกับการรับความรู้สึกเจ็บปวด ความวิตกกังวล และความกลัว” ศาสตราจารย์ โทมัส กล่าว “ส่วนสิ่งที่คณะวิจัยศึกษาพบใหม่ล่าสุดนั้นคือ สมองส่วนนี้ยังทำอย่างอื่นอีกด้วย เช่น ควบคุมพฤติกรรมการกินที่ทำให้มนุษย์ป่วยเป็นโรค”

ทั้งนี้ เมื่อได้ทดลองลดโปรตีนโนซิเซปตินประมาณครึ่งหนึ่ง จะมีผลทำให้สารสื่อประสาทในวงจรไฟฟ้าในสมองของหนูทดลองเกิดการลดความรู้สึกอยากกินอาหารเกินพิกัดได้ ดังจะสังเกตได้จากน้ำหนักตัวหนูทดลองที่ไม่เพิ่มขึ้น แม้ว่าจะจัดหาอาหารที่มีพลังงานสูง ๆ และเป็นที่ยื่นชอบของหนูให้เสริมไปกับอาหารมื้อปกติก็ตาม โดยปกติแล้วในตอนที่ไม่มีการทำให้สารโปรตีนโนซิเซปตินลดลง หนูจะกินเยอะและมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น

“ผลการวิจัยของพวกเรา นับเป็นงานวิจัยแรกที่สามารถอธิบายได้ว่า สมองส่วนที่เป็นศูนย์กลางอารมณ์ความรู้สึก มีผลโดยตรงต่อการเลือกรับประทานที่เป็นเรื่องของความสุขในการกินล้วน ๆ” ศาสตราจารย์ แอนดรูว์ ฮาร์ดเวย์ นักวิจัยผู้รับหน้าที่นำเขียนรายงานผลการวิจัย กล่าว

จากสิ่งที่ค้นพบในครั้งนี้ ทำให้โลกวิทยาศาสตร์สามารถอธิบายได้อย่างเป็นวิชาการว่า ทำไมคนเราถึงเหมือนจะติดกับดักของอาหารจำพวกที่ให้พลังงานสูง ๆ ได้โดยง่าย ไม่ว่าจะ เป็น คูกี้ เค้ก หรืออาหารฟาสต์ฟู้ด อีกทั้งผลจากการวิจัยครั้งนี้ ได้ให้ความหวังในการค้นคว้าหายาที่จะออกฤทธิ์ทางเคมีโดยตรง เพื่อต่อสู้กับวิกฤตโรคอ้วน ยกตัวอย่างเช่น ในประเทศสหรัฐอเมริกา ที่จากผลการสำรวจล่าสุดเกี่ยวกับสุขภาพและโภชนาการ พบว่า 1 ใน 3 ของวัยผู้ใหญ่ เป็นผู้มีปัญหาโรคอ้วนแล้ว

“วงจรไฟฟ้าในสมอง ดูเหมือนจะเป็นช่องทางหนึ่ง ที่สมองใช้สื่อสารกับตัวเราว่า หากอะไรที่เรากินแล้วรู้สึกว่ามันร้อร่อย เราก็จะรู้สึกว่าเป็นสิ่งคุ้มค่าที่จะกินอีกเรื่อย ๆ โดยไม่สนใจว่าจะมีผลเสียตามมาอย่างไรหรือไม่ นั่นจึงเป็นคำตอบว่า ทำไมเราถึงไม่ยอมหยุดกิน” ศาสตราจารย์ โทมัส อธิบายย้ำถึงสิ่งที่ทีมวิจัยพบในการทดลองกับหนูทดลอง กล่าวคือ หนูทดลองไม่ยอมหยุดกินอาหารที่มีไขมัน หรือน้ำตาลสูง แม้ว่าจะได้รับปริมาณสารอาหารที่เพียงพอแล้วในแต่ละวันก็ตาม

ศาสตราจารย์ โทมัส กล่าวต่อว่า ในอีกทางหนึ่งคือ การที่สัตว์ หรือคนเรารู้สึกว่าไม่อยากหยุดกินอาหารที่เมื่อได้กินแล้วรู้สึกว่าร้อร่อยนั้น เป็นเรื่องของสัญชาตญาณที่ น่าจะติดตัวมา แม้ผ่านการมีวิวัฒนาการของมนุษย์มานานแล้วก็ตาม

กล่าวคือเมื่อเราได้ทานอะไรที่ร้อร่อย สัญชาตญาณก็จะบอกให้เราต้องกินตุนไว้เยอะ ๆ เพราะไม่รู้ว่าจะเมื่อไหร่ถึงจะได้รับประทานอาหารที่กินแล้วชอบใจแบบนี้อีก ในยุคที่อาหารขาดแคลนหรือหายาก หากแต่ว่าในยุคปัจจุบันนี้ที่อาหารให้พลังงานสูง ๆ หาได้ง่าย ผลที่ตามมาจากการทำตามสัญชาตญาณคือ การสะสมของน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงขั้นป่วยเป็นโรค

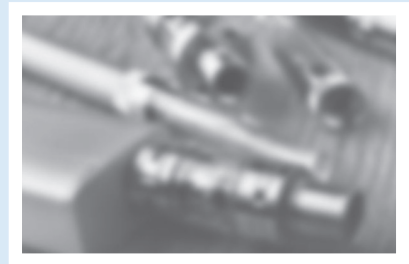
ส่วนใครที่สงสัยว่า แล้วการหยุดสารโปรตีนโนซิเซปติน จะมีผลยับยั้งความอยากรับประทานอาหารทั่วไป หรือเทียบได้กับอาหารมื้อหลักของหนูทดลองด้วยหรือไม่ ทีมวิจัยยืนยันว่า สารต้านการรับโปรตีนโนซิเซปตินในสมอง มีผลเพียงแค่เล็กน้อยถึงไม่มีเลยต่อการรับประทานอาหารปกติที่จัดหาให้หนูทดลอง ซึ่งไม่ใช่อาหารจำพวกให้พลังงานสูงที่พวกมันชอบเป็นพิเศษและกินได้อย่างไม่ยั้ง



📖 ฮาร์วาร์ดพบสารพิษจากเชิ้อราในบุหรี่ไฟฟ้าคงหลายยี่ห้อ

ข่าวร้ายซึ่งเป็นข้อเท็จจริงเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้านั้น ก็ทยอยกันออกมาอย่างไม่ขาดสาย เมื่อมีการทำการวิจัยตรวจสอบกันมากขึ้นเรื่อย ๆ ล่าสุดเป็นผลการศึกษาจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ซึ่งได้ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการด้านสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เอนไวรอนเมนทอล เฮลท์ เพอร์สเป็คทีฟ

จากการตรวจสอบบุหรี่ไฟฟ้าจำนวน 75 รายการ ทั้งหมด 10 ยี่ห้อ บุหรี่ไฟฟ้าที่ได้รับความนิยมจากผู้สูบในประเทศสหรัฐอเมริกา โดยแทบจะทุกตัวอย่างที่นักวิจัยสั่งซื้อมาทดสอบจากช่องทางออนไลน์ มีเพียงตัวอย่างเดียวที่ซื้อจากร้านใกล้มหาวิทยาลัย ในจำนวน 75 รายการนี้ มี 38 รายการเป็นแบบใส่หลอดนิโคตินที่ใช้แล้วทิ้ง ส่วนอีก 37 รายการเป็นชนิดเติมนิโคตินเหลวได้ใหม่ ซึ่งจากการตรวจสอบหาสารพิษปนเปื้อน พบว่า 23% ของตัวอย่างบุหรี่ไฟฟ้าที่ทดสอบ มีสารพิษจากเชื้อราเอนโดท็อกซิน ในขณะที่ 81% มีสารพิษจากเชื้อรากลูแคน



ทั้งนี้ พบว่าบุหรี่ไฟฟ้าแบบใส่หลอดนิโคตินจะมีสารพิษกลูแคนสูงกว่าแบบเติมนิโคตินเหลวถึง 3 เท่าตัว ขณะที่บุหรี่ไฟฟ้าที่ใช้สารนิโคตินแตงรสเมนทอล และรสใบยาสูบ มีระดับสารพิษจากเชื้อรากลูแคนมากกว่าค่าเฉลี่ยถึง 10 เท่า นอกจากนี้ พบว่าสารพิษเอนโดท็อกซินในผลิตภัณฑ์ที่ใช้สารนิโคตินแตงรสผลไม้ จะมีระดับสูงกว่าค่าเฉลี่ยบ้างเล็กน้อย อย่างไรก็ตาม ยังคงต้องมีการทำวิจัยในขั้นต่อไปเพื่อตรวจสอบระดับสารพิษเหล่านี้ที่ผู้ใช้จะได้รับเข้าสู่ร่างกาย

📖 แคนาดาบังคับใช้ซองบุหรี่ที่น่าเกลียดที่สุดในโลก



ในระหว่างเตรียมการก้าวมาเป็นชาติที่ 14 ของโลก ที่จะบังคับใช้ซองบุหรี่มาตรฐานประเทศแคนาดาได้ประกาศแล้วว่า ในเดือนพฤศจิกายนนี้ จะบังคับให้บริษัทบุหรี่ยี่ห้อทุกยี่ห้อ ใช้ซองบุหรี่ยี่ห้อที่มีสี และขนาดเดียวกัน โดยให้ใช้เป็นสีน้ำตาลเข้ม ที่มีการวิจัยระบุว่า เป็นสีที่น่าเกลียดที่สุดสำหรับการทำการตลาดสินค้า อีกทั้งยังให้ความรู้สึกที่ผลิตภัณฑ์ข้างในนั้นดูๆจะเป็นสิ่งที่อันตรายต่อผู้ใช้ การเลือกใช้สีเหล่านั้น ยังจะช่วยให้ภาพคำเตือนอันตรายจากการสูบบุหรี่ มีความโดดเด่นต่อสายตาผู้ซื้อมากยิ่งขึ้นอีกด้วย เนื่องจากไม่มีสีและการออกแบบใดๆ มาดึงดูดความสนใจไป

ทำให้รัฐบาลแคนาดามั่นใจว่า รูปแบบและสีของซองบุหรี่ยี่ห้อที่เลือกใช้นั้นจะให้ผลสูงสุดในการลดความน่าสนใจของซองบุหรี่ยี่ห้ออันจะมีผลต่อการตัดสินใจเลือกซื้อของนักสูบหน้าใหม่ที่เป็นเยาวชนชนด้วย ทั้งนี้ ยังพบว่าปัจจุบันประชากร 17% ของแคนาดาเป็นผูสูบบุหรี่ ทางกรจึงตั้งเป้าว่าจะลดอัตราการสูบบุหรี่ให้เหลือเพียงแค่ 5% ให้ได้ภายในปี 2578 ซึ่งมาตรการด้านบุหรี่ยี่ห้อล่าสุดนี้ได้รับเสียงชื่นชมจากสมาคมโรคมะเร็งแคนาดา แต่ก็ยังมีเสียงเตือนมาด้วยว่า สิ่งที่รัฐบาลต้องใส่ใจให้มากขึ้นคือเรื่องบุหรี่ไฟฟ้า ที่ตอนนี้อัตราการใช้บุหรี่ไฟฟ้าแล้วเกิดเหตุที่ระเบิดพุ่งขึ้นอย่างรวดเร็ว จึงเป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วงและต้องตามกันให้ทัน



มหาวิทยาลัยออสซี่หนุน ขึ้นภาษีน้ำเมาแก้ปัญหาโรคอ้วน

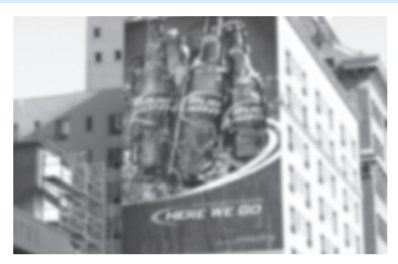
ฟังดูอาจจะไม่ค่อยเข้าใจนักว่าการขึ้นภาษีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้น จะช่วยประเทศออสเตรเลียต่อสู้กับปัญหาโรคอ้วนได้อย่างไร ทางมหาวิทยาลัยเดกิน จึงได้อธิบายไว้ในผลการวิเคราะห์ ความคุ้มค่าทางเศรษฐกิจ เรื่องการขึ้นภาษีน้ำเมา ไม่ว่าจะเปียร์ ไวน์ หรือเหล้า ไว้ว่า



น้ำเมาเป็นตัวการอย่างหนึ่งของปัญหาโรคอ้วนในออสเตรเลียนั่นเอง และถ้าจะให้เห็นผลในการลดระดับปัญหาโรคอ้วนได้ผลจริง ต้องขึ้นภาษีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในอัตราอย่างน้อย ๆ 84 เซนต์ ต่อ 1 หน่วยวัดการบริโภคแอลกอฮอล์มาตรฐาน ซึ่งเมื่อแปลงมาเป็นราคาต่อภาชนะบรรจุแล้ว โดยเฉลี่ยจะเท่า ๆ กับการขึ้นราคาเปียร์ ในอัตรา 28%

ส่วนไวน์นั้นต้องขึ้นราคาถึง 33% ขณะที่เหล้าต้องขึ้น 10% ทั้งนี้ที่นักวิเคราะห์ทางเศรษฐศาสตร์ของมหาวิทยาลัยเดกิน ออกตัวว่า เรื่องการขึ้นภาษีน้ำเมานี้ นับเป็นข้อเสนอที่อาจจะไม่เป็นที่ชอบใจของผู้เกี่ยวข้องนัก ทว่าเมื่อกำหนดความคุ้มค่าแล้ว บอกได้เลยว่าคุ้มแน่นอน เพราะราคาเครื่องดื่มที่สูงขึ้นระดับนี้ นอกจากจะส่งผลให้ปริมาณการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลดลงแล้ว ยังจะช่วยลดภาระค่ารักษาพยาบาลของรัฐจากความเจ็บป่วยอื่น ๆ อันเป็นผลเกี่ยวเนื่องกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้อีกด้วย

นิวยอร์ก ออกคำสั่งห้ามโฆษณา น้ำเมาตามศึก



เป็นคำสั่งฝ่ายบริหารที่จรวดปากกเขียนโดยนายกเทศมนตรี บิล เดอ บลาซิโอ เมื่อต้นเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา ทำให้มีผลห้ามไม่ให้มีการแสดงโฆษณา เปียร์ ไวน์ และเหล้า ตามตัวอาคารสถานที่ต่าง ๆ ทั่วมหานครนิวยอร์ก ได้อีกต่อไป

ยกเว้นบางสถานที่ เช่น สนามกีฬา ร้านอาหาร สถานที่แสดงดนตรี และคอนเสิร์ต ทั้งนี้ นายกเทศมนตรี ได้อ้างถึงสถิติจากศูนย์เพื่อสารสนเทศทางเทคโนโลยีชีวภาพแห่งชาติ ซึ่งยืนยันถึงผลของการรับสื่อโฆษณาน้ำเมา ต่อปริมาณการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มาเป็นเหตุผลสนับสนุนการออก

คำสั่งห้ามโฆษณาน้ำเมาทั่วเมืองนิวยอร์กดังกล่าว

สำหรับโฆษณาที่ได้มีการทำสัญญาเช่าพื้นที่มาก่อนแล้ว จะได้รับการผ่อนผันให้คงอยู่ต่อไปได้จนสิ้นสุดสัญญา แต่ไม่สามารถต่อสัญญาใหม่ได้ ส่วนการแสดงโฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ตามสถานที่ที่คำสั่งนี้กำหนดไว้จำเป็นต้องยกเลิกในทันที

ยกตัวอย่างเช่น ที่พักผู้โดยสารรถบัส แผงหนังสือพิมพ์ ตู้โทรศัพท์ ภาชนะบรรจุขยะรีไซเคิล ทั้งนี้ คำสั่งห้ามโฆษณาน้ำเมอดังกล่าวนี้ออกมาเพียงแค่วันเดียว หลังจากสำนักงานสาธารณสุขและสุขภาพจิต นครนิวยอร์ก ได้เปิดตัวสื่อรณรงค์การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างปลอดภัย ซึ่งได้รับกระแสชื่นชมจากบรรดาแพทย์ในเมืองว่า เป็นแนวคิดที่ดีในการทำงาน เพื่อลดปริมาณการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในหมู่เยาวชน

ถ้าเชื่อว่าสุขภาพดี ร่างกายก็จะทำงานได้ดี

“ร่างกายของฉันทุกระบบทำงานได้เป็นอย่างดี ฉันทเป็นคนสดชื่น ฉันทเป็นคนแข็งแรง” “ครูเงาะ” รสสุคนธ์ กองเกตุ ครูสอนการแสดง และ Acting Coach ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาบุคลิกภาพ และการนำเสนอ ได้มาแชร์เคล็ดลับการดูแลสุขภาพว่า ได้แบ่งการดูแลสุขภาพออกเป็นสองทางคือ สุขภาพกายและสุขภาพใจ

สำหรับสุขภาพกายครูเงาะเล่าว่า ถึงแม้ว่า มืงานเยอะ แต่จะหาเวลาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แม้จะมีเวลาเพียง 5-15 นาที ก็เลือกที่จะออกกำลังกายเพื่อให้สมองตื่นตัว ผิกความเคยชินให้เกิดวินัย แต่ในหนึ่งสัปดาห์ต้องหาวันออกกำลังกายแบบจริงจังอย่างน้อยหนึ่งครั้ง

นอกจากการดูแลสุขภาพกายแล้วยังต้องดูแลในเรื่องของการกิน ซึ่งเคล็ดลับการกินที่ไม่ได้เลือกกินของครูเงาะคือ “กินหวานบ้าง เพราะหากไม่กินหวานเลยจะทำให้ร่างกายรู้สึกโหยหา แต่จะเลือกกินเพียงเล็กน้อยและไม่กินทั้งหมด ต้องจำกัดให้อยู่ในปริมาณที่พอดี เราต้องรู้จักตัวเอง และที่สำคัญจะต้องกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายด้วย” เมื่อออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและกินอาหารที่ดีแล้ว ครูเงาะบอกว่า การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอก็สำคัญ ซึ่งตนจะพยายามนอนให้ได้อย่างน้อย 6 ชั่วโมง “เราต้องเชื่อฟังร่างกายหากไม่ไหวต้องพักอย่าฝืน” ครูเงาะกล่าวทิ้งท้าย

สำหรับการดูแลสุขภาพทางใจครูเงาะมีสองเคล็ดลับ คือ การนั่งสมาธิ และการสร้างกายด้วยจิต โดยเลือกที่จะนั่งสมาธิอย่างน้อยวันละ 15 นาที ก่อนนอนหรือตอนเช้าหลังตื่นนอน เพื่อเคลียร์สมองที่ล้ามาจากการทำงาน นอกจากนี้การสร้างกายด้วยจิต โดยบอกกับร่างกายในทุกเช้าว่า “ฉันทเป็นคนสุขภาพดี ร่างกายของฉันทุกระบบทำงานได้เป็นอย่างดี ฉันทเป็นคนสดชื่น ฉันทเป็นคนแข็งแรง หากป่วยท้องผูกก็ต้องบอกว่า ลำไส้ของฉันททำงานดี และฉันทก็ดีขึ้นจริง” ครูเงาะ อธิบายต่อว่า เราต้องเชื่อในสิ่งที่เราพูด แล้วร่างกายก็จะเชื่อตาม

“หากร่างกายทำงานหนักจนเกินไปจะแสดงผลออกมาในรูปแบบของสัญญาณเตือน ซึ่งเราจะต้องเชื่อฟัง เช่น ร่างกายอาจทำให้เราครั่นเนื้อครั่นตัว ไอหรือจาม เราจะรู้ทันทีว่าร่างกายต้องการให้เราพักผ่อน หากเราไม่นอนร่างกายจะเริ่มปวดเมื่อย ปวดตัว การนอนจึงเปรียบเสมือนการชำระล้าง นอกจากนี้ จะต้องคิดถึงแต่เรื่องดี ๆ ให้อัปหลังความดีชำระล้างร่างกายเพื่อให้ระบบทุกอย่างเข้าที่ และอย่าลืมขอบคุณร่างกายที่มาเตือนให้เราพักผ่อน”

เคล็ดลับของครูเงาะคือการดูแลสุขภาพกายและใจให้ดี ทั้งหมดนี้ก็เป็นสิ่งที่ สสส. สนับสนุนให้คนไทยหันมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยตลอด นั่นคือ หมั่นออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และการมีสุขภาพจิตที่ดี ถือเป็นจุดเริ่มต้นของการมีสุขภาพที่ดีในรอบด้าน

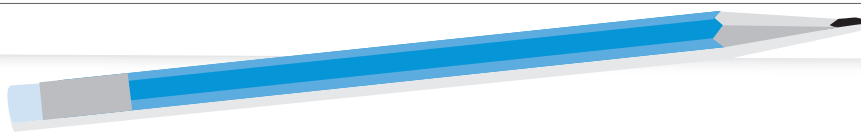




สุขลับสมอง ฉบับนี้

อยากชวนเพื่อนร่วมสร้างสุขทุกท่าน มาร่วมกันแชร์เทคนิค หรือ เคล็ดลับดีๆ ที่จะชวนเด็ก ๆ ออกจากหน้าจอ ใครมีไอเดียเด็ดเค้นอกันเข้ามาได้เลย

A large rectangular area with horizontal lines for writing, framed by a blue border. The bottom right corner of the frame is curled up like a page.



ส่งคำตอบ พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งมาที่
“ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120”
ก่อนวันที่ 25 กรกฎาคม 2562 ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 5 ท่าน
จะได้รับหนังสือ “บางทีเราก็ลืมคิดไปว่า...” เพื่อสร้างแรงบันดาลใจไปเลย



ประกาศ! ผู้สนใจสมัครเป็นสมาชิกวารสารหรือยกเลิกการเป็นสมาชิก แจ้งได้ที่

ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120 หรือที่ editor@thaihealth.or.th

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th

THAIHEALTH
INNO
AWARDS 2019



ขอเชิญชวน...
เยาวชนร่วมสร้างสรรค์
“นวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ”
ชิงเงินรางวัลมูลค่ารวมกว่า 200,000 บาท

โจทย์การประกวด

“นวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ
ที่ตอบโจทย์ความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย
นำไปสู่การแก้ไขปัญหาสุขภาพ
และสามารถขยายผลในวงกว้างได้”

เวทีที่ได้มากกว่าการประกวด
กับประสบการณ์ครั้งสำคัญ
ของการบ่มเพาะเมล็ดพันธุ์
นักนวัตกรรมรุ่นใหม่
โดยผู้เชี่ยวชาญระดับประเทศ

คุณสมบัติ

- ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
- ระดับอาชีวศึกษา (ปวช. หรือเทียบเท่า)
- สมาชิกไม่เกิน 3 คน และอาจารย์ที่ปรึกษา 1 คน

ไอเดียของน้องๆ ในรูปแบบ “แนวคิด”

หรือ “สิ่งประดิษฐ์” จะช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพ
หรือส่งเสริมให้คนมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน

ไม่ว่าจะสายสามัญหรือสายอาชีพ... ก็เปลี่ยนโลกได้ทั้งนั้น!

รางวัล

- รางวัลชนะเลิศ 50,000 บาท พร้อมโล่และเกียรติบัตร
และนำเสนอผลงานทางรายการโทรทัศน์
- รางวัลรองชนะเลิศ ลำดับที่ 1 รางวัล 30,000 บาท
พร้อมโล่และเกียรติบัตร
- รางวัลรองชนะเลิศ ลำดับที่ 2 รางวัล 20,000 บาท
พร้อมโล่และเกียรติบัตร

ทุกทีมที่ผ่านการคัดเลือกและเข้าเวิร์กช็อป
นักนวัตกรรมใจร้อนจะได้รับเกียรติบัตรจาก สส.

อย่าช้า...ส่งผลงานระหว่าง
วันที่ 13 พ.ค. -19 ก.ค. 62

