

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 12
ฉบับที่ 180
ตุลาคม 2559



แนะนำกิจกรรมนอกห้องเรียน หนึ่งเดียวฉบับ สสส. ☺

เปิดรายงานเจาะลึกสุขภาวะ แต่ละवेเนอเรชั่น ☺

เบื้องหลังคนสร้างสุข ธนาคารจิตอาสา ☺

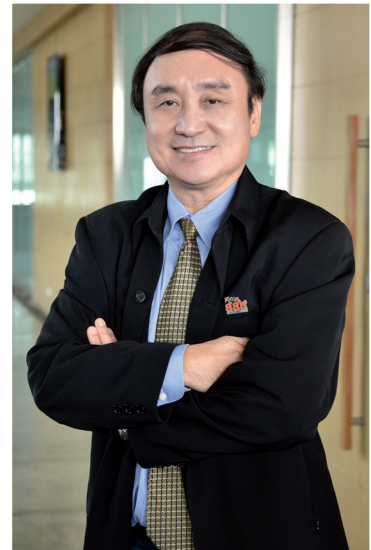


สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพฉบับเดือนตุลาคมนี้ ก่อนอื่นขอร่วมกับชาว สสส. แสดงความยินดีกับผู้เข้าร่วมโครงการ “งดเหล้า พักตับ ครบพรรษา” ทุกท่านที่มีหัวใจแกร่ง สามารถเอาชนะใจตัวเอง ชนะความเคยชินในการหาสุขจากภายนอก มาเป็นสร้างสุขจากภายใน โดยไม่ต้องพึ่งเครื่องคืมแอลกอฮอล์



ดร.สุปรีดา อดุลยานนท์

งดเหล้า เข้าพรรษา เป็นจุดเริ่มต้นที่พวกเราหวังว่า จะสร้างพฤติกรรมการ ลด เลิก เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของประชาชน ไปได้อย่างต่อเนื่อง เพื่อสุขภาพของทุกท่านเอง และเพื่อความสุขของคนในครอบครัวที่จะกลับคืนมา

ต่อเนื่องมาจากวันเยาวชนแห่งชาติ ในเดือนที่ผ่านมา จากผลการสำรวจ “ปัญหาเด็กและเยาวชนกับการมีส่วนร่วมในสังคม” โดยเครือข่ายเยาวชนลดปัจจัยเสี่ยง ชี้ว่า เยาวชน ร้อยละ 42 ได้ร่วมคิดแต่ไม่เคยได้ร่วมตัดสินใจ และต้องเผชิญปัญหาสำคัญในเรื่องความรุนแรงในครอบครัว เหล้า บุหรี่ พนัน แห้งหมั่วสุ่ม ตามลำดับ โดยเยาวชนอยากให้เกิดการแก้ปัญหา ด้วยการส่งเสริมพื้นที่ปลอดภัย และสร้างสรรค์ให้มากขึ้น โดยความใส่ใจของครอบครัว ชุมชน โรงเรียน และการมีส่วนร่วมของเยาวชน

ในเดือนตุลาคมนี้ เป็นระยะเวลาสั้นๆ ของเด็กๆ ปิดเทอม ซึ่ง สสส. ได้ร่วมประสานหน่วยงานต่างๆ ในการใช้ช่วงเวลานี้ เพื่อกิจกรรมสร้างสรรค์ของเด็กและเยาวชน ด้วยการเปิดพื้นที่ให้กิจกรรมสร้างสรรค์

รองรับให้เด็กๆ และครอบครัวได้เข้ามา ร่วมกิจกรรม ซึ่งอาจขยายต่อไปตลอดทั้งปี ที่ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส. เอง ก็ได้จัดกิจกรรมกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ของเด็ก และเยาวชนอย่างต่อเนื่อง เพราะตระหนักดีว่าการสร้างเสริมพัฒนาการของเด็กและเยาวชนนั้น ไม่ใช่เฉพาะแค่ในห้องเรียน แต่การสร้างกิจกรรมนอกห้องเรียน เป็นการช่วยเสริมสร้างทั้ง IQ และ EQ และพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันในสังคม ให้เป็นพื้นฐานแก่เด็ก เยาวชนต่อไปในอนาคต

จดหมายข่าวเดือนนี้ ยังได้นำการวิเคราะห์ประชากรในแต่ละรุ่น หรือเจนเนอเรชัน (generation) จากรายงานสุขภาพคนไทย ปีล่าสุด มาสรุปให้ทุกท่านได้ทราบว่า แนวโน้มการใช้ชีวิต การมีสุขภาวะของแต่ละเจนเนอเรชันจะเป็นอย่างไร และควรจะต้องเตรียมพร้อมรับมืออย่างไร ในยุคที่ระยะเวลาของแต่ละเจนเนอเรชันสั้นลงจากการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วขึ้นของสังคมและสิ่งแวดล้อม ทำให้ในแต่ละที่ทำงาน แต่ละองค์กรที่เคยมีแค่สองเจนเนอเรชันให้ปรับตัวเข้าหากัน

เริ่มมีคนในสาม สี่ ห้า เจเนอเรชันอยู่ด้วยกัน อันทำให้ยิ่งต้องการความเข้าใจ ในการปรับตัวรับความแตกต่างของรุ่น ทวีสูงขึ้น

โดยรายงานพบว่า ตัวอย่างหนึ่งในแนวโน้มสิ่งที่จะเป็นปัญหาใหญ่ในอนาคต เกิดจากการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งติดอยู่กับหน้าจอ ซึ่งแต่ละวัน คนไทยใช้เวลาเฉลี่ยถึง 13.25 ชั่วโมง และเพิ่มขึ้นเป็น 13.54 ในปี 2558 กลุ่มเด็ก และกลุ่มวัยรุ่นมีพฤติกรรมอยู่หน้าจอมากกว่ากลุ่มอื่นๆ เฉลี่ยวันละ 3.10 ชั่วโมงต่อวัน และมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นในเจนเนอเรชันถัดๆ ไป

ยังมีอีกหลายการเปลี่ยนแปลงของสังคม สิ่งแวดล้อมในคนรุ่นใหม่ๆ ที่นำมาซึ่งการพัฒนาก้าวไปข้างหน้า แต่ก็มีสิ่งที่กระทบต่อสุขภาวะที่ต้องช่วยกันคิด และวางแผนสร้างเสริมสุขภาพกันต่อไป ซึ่งผม และชาว สสส. จะยังคงเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ที่ร่วมคิด ร่วมสร้าง เพื่อช่วยให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดีต่อเนื่องไปครับ

คนไทยมีสุขภาวะ อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 12 ฉบับที่ 180 ตุลาคม 2559

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

ปิดเทอมสร้างสมอง และสร้างสรรค์

4

เพราะความรู้ไม่ได้จำกัดอยู่แค่ในห้องเรียน

สุขสร้างได้

พยากรณ์สุขภาพตาม Generation ดีแค่ไหนในแต่ละช่วงวัย

10

คนสร้างสุข

ยิ่งให้ ยิ่งสร้างสุข เรียนรู้ที่จะสร้างความสุขด้วยการให้

14

สุขรอบบ้าน

ฟินแลนด์นำร่อง เสริมพลังกาย สร้างพลังสมองประชากร

16

สุขไร้ควัน

18

สุขเล็กเหล่า

19

คนดังสุขภาพดี

ไม่สูบบุหรี่ สร้างสุขภาพดี แบบ โจนัส แอนเดอร์สัน

22

สุขลับสมอง

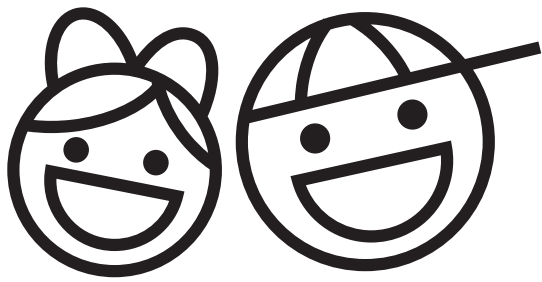
23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาไท เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

editor@thaihealth.co.th

สสส
Thai Health



ปิดเทอม

สร้างสมอง และสร้างสรรค์

เพราะความรู้ไม่ได้จำกัดอยู่แค่ในห้องเรียน

เรียนเป็นเรียน เล่นเป็นเล่น
แล้วทำไมต้องเล่น ไม่เรียนอย่างเดียว?

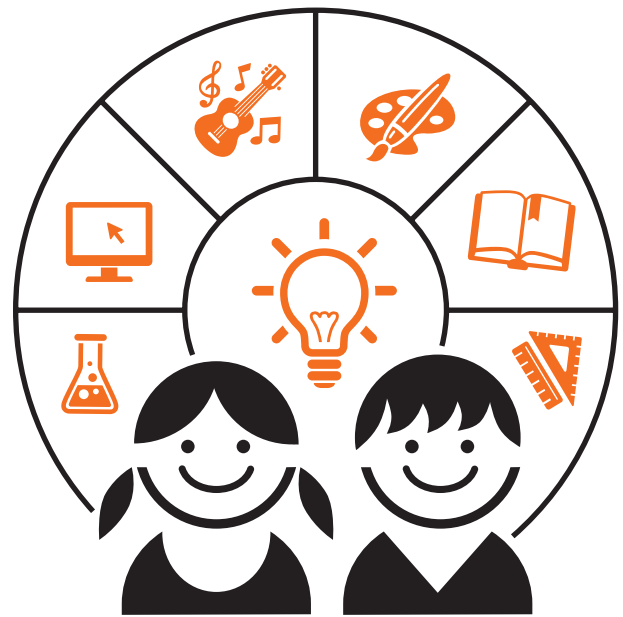
สมองของคนเรานั้น ต้องการการพัฒนาหลายด้าน ไม่ใช่แค่ความรู้ แต่จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาอารมณ์ บุคลิกภาพ เพื่อหล่อหลอมรวมกัน เพราะสิ่งเหล่านั้นจะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

หากมีแต่ความฉลาดทางการเรียนรู้ แต่ไม่มี
ความฉลาดทางอารมณ์ ไม่สามารถเข้ากับคนอื่นได้
ลองคิดตามว่าแล้วจะใช้ชีวิตอยู่ในสังคมอย่างไรให้มี
ความสุข เมื่อนุษย์ยังคงเป็นสัตว์สังคม ที่ต้องการ
การพึ่งพาและอยู่ร่วมกับผู้อื่น แม้ว่าเทคโนโลยีจะ
ช่วยอำนวยความสะดวกแทบทุกอย่าง แต่เราก็ตก
ต้องการคนเข้าใจ และพึ่งพากัน มีฉะนั้น ก็จะต้อง
อยู่อย่างใกล้ชิดแยกแปลกแยก ไร้ความสุข



IQ-Intelligence Quotient หรือความฉลาดทางสติปัญญา **EQ-Emotional Quotient** หรือความฉลาดทางอารมณ์ **MQ-Moral Quotient** หรือความฉลาดทางศีลธรรม และยังมีความฉลาดด้านต่างๆ ทั้ง PQ ,CQ ,AQ ซึ่งเป็นสิ่งที่หากใครมีประกอบรวมกันได้อย่างพอเหมาะก็จะทำให้เกิดความสุขตามมา

การส่งเสริมให้เด็กยุคใหม่เติบโตด้วยความฉลาดด้านต่างๆ ในแต่ละด้าน จึงเป็นส่วนหนึ่งที่จะปูพื้นฐานไปสู่สังคมที่ดีได้ด้วยเช่นกัน เป็นที่ทราบกันว่า สิ่งหนึ่งที่จะพัฒนาเด็กได้อย่างมีประสิทธิภาพถูกพัฒนามาอย่างต่อเนื่องยาวนาน คือ การเรียนรู้ในห้องเรียน แต่ยังมีอีกสิ่งที่สำคัญไม่แพ้กันก็คือ “การใช้เวลาในห้องเรียน”



การเล่น หรือการทำกิจกรรม จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับเด็กๆ เมื่อได้เล่น เด็กจะได้เรียนรู้ในสิ่งที่ไม่มีในตำราเรียน นั่นคือ การสร้างความสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้าง การได้จัดการปัญหา การควบคุมอารมณ์และจิตใจของตนเอง สิ่งเหล่านั้นจะทำให้เด็กได้เรียนรู้และพัฒนาจิตใจตนเองหลายๆ ด้านไปพร้อมๆ กัน

สสส. ให้ความสำคัญกับการเปิดพื้นที่สร้างสรรค์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งกายใจ สังคม การพัฒนาเยาวชน การเรียนรู้ในห้องเรียน จึงเป็นเรื่องที่ สสส. ได้เปิดพื้นที่สร้างกิจกรรมต่างๆ ให้เด็กและเยาวชนอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นช่วงเปิดเทอม หรือปิดเทอม “ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ” ไม่ใช่แค่สถานที่ทำงานของ สสส. แต่เป็นพื้นที่ให้คนทุกเพศ ทุกวัยเข้ามาเรียนรู้ ร่วมกิจกรรมหลากหลายที่ได้จัดไว้

“ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ” เป็นแหล่งศึกษาเรียนรู้สำหรับเด็ก เยาวชน ครอบครัว ชุมชน หน่วยงาน และประชาชน ในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม สร้างแรงบันดาลใจจากการได้เห็น ได้ฟัง ได้สัมผัสจากประสบการณ์จริง ผ่านชุดนิทรรศการ ห้องสมุดและศูนย์บริการข้อมูลข่าวสาร นิทรรศการหมุนเวียน รวมทั้งสื่อเรียนรู้และกิจกรรมต่างๆ โดยมีเป้าหมายคือเยาวชน และผู้ทำงานสัมพันธ์กับเยาวชน

ในช่วงปิดภาคเรียนเดือนตุลาคม 2559 นี้ ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะได้มีนิทรรศการและกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ของเยาวชนในรูปแบบต่างๆ เพื่อเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ พัฒนางองค์ความรู้ สร้างประสบการณ์ประเด็นสุขภาวะที่จะนำไปสู่การปรับทัศนคติและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเยาวชน



นิทรรศการ รู้ทันควัน

ทำให้เห็นโทษ พิษภัยจากการสูบบุหรี่ เพื่อสร้างการรับรู้ ความตระหนัก และเสนอทางเลือกในการเลิกบุหรี่ให้กับ ประชาชน โดยนิทรรศการจะแบ่งเป็น 6 โซน ที่จะทำให้ ผู้เข้าชมเลือกหนทางที่ดีที่สุดต่อตนเอง และคนใกล้ตัว จัดแสดงตั้งแต่ 25 มิถุนายน-17 ธันวาคม 2559

ค่ายส่งเสริมสุขภาวะสำหรับเยาวชน SOOK Kids Sanook Camp

ค่ายที่จะพาน้องๆ อายุ 7-12 ปี เดินทางท่องโลก จินตนาการสู่ชีวิตที่มีสุขภาวะ ผ่านดินแดนอาหาร ดินแดนความแข็งแรง (กิจกรรมทางกาย) ดินแดน แห่งความสุข (EQ) และเสริมความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งรวบรวมความรู้ ความสนุก เสริมทักษะชีวิตให้น้องๆ ใน 1 ค่าย ค่ายละ 3 วัน (เข้าไป-เย็นกลับ)

Kids Fitness

กิจกรรมออกกำลังกายที่ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการด้าน ร่างกาย จิตใจ และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ให้น้องๆ สามารถเจริญเติบโตได้อย่างแข็งแรง สมวัย

สร้างแชมป์นักจำในบ้าน

Workshop เทคนิคความคิดและความจำ โดยเรียนรู้ ผ่านบททดสอบที่สนุกสนาน สามารถนำความรู้ไป ใช้ในชีวิตประจำวัน ที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายทั้ง วัยเรียน และวัยทำงาน



กิจกรรมเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่ง ที่ สสส. หวังว่า จะทำให้เกิด การเรียนรู้นอกตำรา และหล่อหลอมพฤติกรรมสุขภาวะที่ดีให้เด็ก โดยศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ จะสร้างกิจกรรมที่ฝึกความเป็นวิชาการ เพิ่ม ความน่าสนใจ ให้เหมาะสมสำหรับเด็กและเยาวชน ผู้ใหญ่ คนทั่วไป ครอบครัว แต่ละสัปดาห์จะมีกิจกรรมเวียนกันไป และยังมีหลักสูตรการ ฝึกอบรม นิทรรศการเพื่อการเรียนรู้ การจัดค่ายเยาวชน และกิจกรรม พิเศษอยู่ตลอดเวลา เพราะภารกิจหลักๆ คือ การเป็นศูนย์กลาง ตัวกลาง ในการต่อยอด ขยายผล การเรียนรู้สุขภาวะ โดยการให้เครื่องมือใน การพัฒนา และเพิ่มคุณค่าองค์ความรู้ รวมไปถึงงานวิจัยต่อยอด และส่งเสริม กระบวนการเรียนรู้

ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมจึงจะได้สัมผัสประสบการณ์ใหม่ ของการใช้ ชีวิตอย่างมีสุขภาวะที่ดี ใน 4 มิติ ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม ผ่านนิทรรศการเพื่อการเรียนรู้สุขภาวะ, นิทรรศการหมุนเวียน, กิจกรรม สร้างสุข, สื่อทรัพยากรสารสนเทศภายในศูนย์บริการข้อมูลข่าวสาร เรียกได้ว่าเป็นแหล่งเรียนรู้ที่ครบวงจร และเหมาะกับทุกวัย

หลายคนอาจจะบอกว่า กิจกรรมในช่วงปิดเทอมก็มีหลายหน่วยงาน จัดให้เด็ก เช่น เข้าแคมป์ภาษาอังกฤษ เข้าแคมป์คณิตศาสตร์ เพื่อสร้าง ดันทุนให้ลูกหลานออกไปต่อสู้อย่างเต็มที่ แต่การเปิด พื้นที่สร้างสรรค์ให้เด็กและเยาวชน พร้อมทั้งครอบครัวได้ทำกิจกรรม ร่วมกัน ของ สสส. สิ่งที่เป็นจุดเด่นเลย คือ การสร้างองค์ความรู้ด้าน สุขภาวะ ทั่วทั้งใจ สังคม

แน่นอนว่า การกิน อยู่ หลับ นอน เป็นพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ และทุกวันนี้มีสิ่งที่สามารถมากระทบทำให้เกิดสุขภาวะที่บิดเบี้ยวได้ ตลอดเวลา การปูพื้นฐาน เพื่อให้เด็ก และเยาวชน รู้จักการมีสุขภาวะที่ดี จึงหมายถึง เราจะมีประชากรที่มีสุขภาพแข็งแรง พร้อมทั้งจะเป็นกำลัง ในการพัฒนาประเทศชาติได้อย่างเต็มที่



KNOW SMOKING EXHIBITION



นิทรรศการรู้ทันควัน คำเตือน : สุดท้าย

พื้นที่นิทรรศการหมุนเวียน ชูประเด็นเรื่องบุหรี่ย้อนมาอีกครั้ง ซึ่งทุกคนน่าจะเคยพบเห็นภาพคำเตือนในรูปแบบต่างๆ แต่หลายครั้งที่ละเลย ไม่ใส่ใจ ไม่แม้กระทั่งถูกใจคิดว่าจุดจบสุดท้ายจะเป็นอย่างไร นิทรรศการมีชีวิตแห่งนี้ จะพาเด็กๆ เยาวชน และครอบครัว ที่เข้ามาเยี่ยมชม ได้ตระหนักให้ชัดๆ กับปลายทางที่นักสูบจะพบ

นิทรรศการ KNOW SMOKING เป็นอีกหนึ่งคำเตือนเหล่านั้น และหวังว่าคำเตือนที่แสดงให้เห็นพิษโทษ และโรคร้ายจากการรู้เท่าทันควันบุหรี่ นิทรรศการนี้ จะช่วยให้ผู้ชมนิทรรศการเลือกหนทางที่ดีที่สุดต่อตนเอง และคนใกล้ตัว

พื้นที่นิทรรศการ จะแบ่งเป็นโซนต่างๆ 6 โซน

พื้นที่สูบบุหรี่ จะรวมภาพถ่ายบุหรี่ยุคที่พบเห็นในระยะทาง 1 กม. ในกรุงเทพฯ เพื่อแสดงให้เห็นว่าบุหรี่ยุคนี้ใกล้ตัวกว่าที่เราคิด

รู้ทันควัน เปิดกล่องแกะของเอ็กซ์เรย์ เพื่อให้เห็นเนื้อแท้ของอันตรายที่ได้ซ่อนอยู่ภายใต้ความสุภาพหลอกลวง

GEN Z GEN STONG คนรุ่นใหม่นอกจากไม่สูบบุหรี่ ยังต้องเผยแพร่ให้คนรอบข้างไม่สูบบุหรี่เพื่อให้สังคมปลอดควัน

คำเตือนสุดท้าย นอกจากภาพนิ่ง ยังมีภาพมีชีวิตที่บอกเล่าผ่านผู้ป่วยที่เกิดจากบุหรี่ ให้สมกับนิทรรศการมีชีวิต

บ้านนี้ดีอยู่แล้วรวย (โรค) บอกอันตรายที่อยู่ใกล้ตัว เพียงแค่อาศัยอยู่ในบ้านที่มีคนสูบบุหรี่ก็อาจได้รับโทษมากมายไม่แพ้กัน

เราเลิกกันเถอะ รวบรวมวิธีการ แนวคิด ประสบการณ์ เพื่อนำไปสู่ทางออกในการเลิกบุหรี่ให้สำเร็จ และไม่ต้องกลับไปคบกันอีก



กิจกรรมช่วงปิดเทอมฉบับ สสส.

ค่ายที่จะพาเด็กๆ อายุ 7-12 ปี ออกเดินทางท่องเมืองจินตนาการไปด้วยกัน Day Camp 3 วัน จะแบ่งออกเป็นดินแดนมหัศจรรย์ทั้ง 3 ดินแดน ที่รับรองว่าไม่มีใครเหมือน และไม่เหมือนใคร

- **Play Land :** ปลดปล่อยพลังแห่งวัยเด็กในดินแดนแห่งความแข็งแรง “Active Play เล่นได้ ร่างกายแข็งแรง” ส่งเสริมการเล่นทั้งแบบเดี่ยว และแบบกลุ่ม ที่ช่วยกระตุ้นพัฒนาการอย่างครบถ้วน
- **Food Castle :** เรียนรู้โภชนาการที่เหมาะสมกับวัย รู้จัก “เลือกได้ เลี่ยงเป็น” กับเมนูหลากหลายที่พบได้ในชีวิตประจำวัน และฝึกปรุงอาหารกับเนกิวเตอร์สุดพิเศษ
- **Happy Garden :** เดินทางสู่ดินแดนแห่งความสุข มารู้จักและเข้าใจอารมณ์ต่างๆ ของตัวเอง ฝึกควบคุมอารมณ์ให้สอดคล้องกับวัย และสร้างนิสัยในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

**SOOK
KID'S
Sanook CAMP**





ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ

อาคารสีเขียว (Green Building) อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส.

เป็นอาคารต้นแบบที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม (Green Building) และอนุรักษ์พลังงาน พื้นที่ส่วนกลางออกแบบเปิดโล่งรับลมและแสงจากธรรมชาติ พร้อมบันไดเชื่อมถึงกันระหว่างชั้น ผู้เยี่ยมชมสามารถที่จะสนุกไปกับบันไดขั้นดนตรีในแต่ละย่างก้าว เหมือนเป็นการได้ออกกำลังกายกล้ามเนื้อขาไปในตัว อาคารหลังนี้เป็นอาคารที่มีนิทรรศการ มีการบรรยาย และมีการให้ความรู้ตลอด ที่นี่ยังเรียนรู้ได้ทุกส่วนของอาคาร ซึ่งจะมีการจัดกิจกรรมหมุนเวียนไปเรื่อยๆ

ห้องอาหาร ธรรมดาแต่ไม่ธรรมดา เพราะจะได้พบกับคอนเซ็ปต์ “อาหารสุขภาวะ” ด้วยการลดพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม จัดจนเกินไป เน้นผัก-ผลไม้ พร้อมบอกพลังงานในอาหารแต่ละประเภท และยังมีการสร้างวินัยง่ายๆ ด้วยการมีห้องแยกเก็บภาชนะหลังทานเสร็จด้วย เป็นการช่วยลดภาระของคนเข็ดล้าง ประหยัดพลังงาน อีกทั้งยังฝึกให้เด็กๆ มีความรับผิดชอบต่อสังคมด้วยเรื่องง่ายๆ

ห้องสมุดสุขภาวะ พื้นที่ 400 ตารางเมตร บริเวณชั้น 2 อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เป็นแหล่งรวบรวม และบริการข้อมูลความรู้ด้านสุขภาวะจาก สสส. และภาคีเครือข่ายผ่านสื่อที่หลากหลาย โดยมีทั้งหนังสือภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ที่มีข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นรายงานวิจัย บทความ ภาพยนตร์ สารคดี นิตยสาร วารสาร ฐานข้อมูล และยังมีบริการพื้นที่สำหรับทำงาน นั่งอ่านหนังสือ และคอมพิวเตอร์เพื่อการค้นคว้า สามารถใช้บริการยืม-คืนหนังสือได้ ด้วยบรรยากาศสะดวกสบาย เหมาะสำหรับพาคครอบครัว และเด็กๆ มาลองใช้บริการ สามารถฝึกให้รักการอ่านได้อีกด้วย

นิทรรศการเพื่อการเรียนรู้สุขภาวะ ภายในมีการจัดแสดงโดยได้รวบรวมความรู้ สื่อรณรงค์ทางสังคม และสื่อนวัตกรรมต่างๆ เพื่อสร้างแรงบันดาลใจหรือจุดประกายให้กับเด็กๆ ได้กลับไปพร้อมกับพลังและความตั้งใจ ที่จะริเริ่มสร้างสรรค์สิ่งดีๆ ด้วยการเริ่มต้นจากตัวเราเอง ภายในยังมีนิทรรศการหมุนเวียนให้เด็กและเยาวชนได้เรียนรู้กันอย่างต่อเนื่อง

จุดเรียนรู้ส่งเสริมกิจกรรมทางกายของศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เครื่องมือส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวของร่างกาย มีทั้ง Music ladder บันไดขั้นดนตรีที่จะทำให้ผู้ที่กำลังเดินขึ้นบันได ได้สัมผัสเสียงดนตรีอันไพเราะทุกอย่างก้าว และ Active wall จอทัชสกรีนขนาดใหญ่ ที่ให้คุณหนูๆ ได้ขยับร่างกายด้วยการวิ่งเตะลูกบอลไปได้ทั่วกำแพง รวมถึง X box กิจกรรมที่จะได้ใช้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย ในการกระโดดเก็บเหรียญในเกม สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งเสริมให้เกิดกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชน



คุณเบญจมาภรณ์ ลิ้มปิยะเชียร

ผู้อำนวยการศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

การพัฒนา EQ ควบคู่ไปกับการพัฒนา IQ เป็นสิ่งที่ครอบครัวเริ่มตระหนักมากขึ้นว่าเด็กไม่ได้ต้องการเพียงการเสริมพัฒนาการทางสมอง แต่ต้องการการพัฒนากายใจ สังคม ไปพร้อมๆ กัน ซึ่งสอดคล้องกับการที่ สสส. ได้เน้นการพัฒนา กาย ปัญญา สังคม เพราะพื้นฐานของสิ่งเหล่านี้ จะถูกนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นต้นทุนในการที่เด็กนำมาใช้เมื่อต้องตัดสินใจทำสิ่งใดๆ หากมีองค์ความรู้ที่ดี มีพลังปัญญาที่แข็งแกร่ง เด็กก็จะสามารถใช้ต้นทุนเหล่านี้ในการตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง โดยเฉพาะปัจจัยเสี่ยงต่างๆ เช่น เหล้า บุหรี่ การพนัน เป็นต้น

กิจกรรมของ สสส. ได้สร้างมาจากฐานข้อมูลทางวิชาการ และเปลี่ยนให้เกิดความสนุก ไม่น่าเบื่อ และยังเน้นการปรับพฤติกรรม การกิน อยู่ หลับ นอน ให้เกิดพื้นฐานของการตระหนักถึงการมีสุขภาวะที่ดี ซึ่ง สสส. จะมีกิจกรรมที่หลากหลาย เหมาะกับทุกกลุ่มวัย และในช่วงปิดเทอม ก็จะเน้นกิจกรรมสำหรับเด็กและครอบครัวมากขึ้น เพื่อให้เป็นทางเลือกในการสร้างความรู้ นอกห้องเรียน



นายธิดิ เลิศสุทธิเมตตา น้องคิ

อายุ 18 ปี ชั้นปีที่ 1 สาขาวิศวกรรมโยธา
คณะวิศวกรรมศาสตร์ ม.เกษตรศาสตร์



การสร้างความรู้ให้กับตัวเอง ไม่จำเป็นต้องน่าเบื่อเสมอไป เพราะการเรียนรู้นอกห้องเรียน สามารถทำได้ทุกที่อยู่แล้ว ซึ่งผมเองก็ชอบเรียนรู้เรื่องราวใหม่ๆ เพราะทำให้ตื่นเต้นทุกครั้ง เช่นเดียวกับการได้มาเรียนรู้ที่อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส. ก็ทำให้เราได้เห็นนวัตกรรมใหม่ๆ ในการออกแบบ ทั้งการประหยัดพลังงาน การใช้พื้นที่ให้เกิดประโยชน์สูงสุดทุกอย่างที่ได้เรียนรู้สามารถนำมาเป็นแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตประจำวันได้

นางสาววิจิตพร เอื้อกฤดาธิการ น้องน้ำหวาน

อายุ 22 ปี ชั้นปีที่ 4 สาขาวิศวกรรมโยธา
คณะวิศวกรรมศาสตร์ ม.เกษตรศาสตร์



ชื่นชอบทำกิจกรรมนอกห้องเรียนค่ะ เพราะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ ทำให้เราได้ทั้งความรู้และความสนุกในเวลาเดียวกัน เป็นการสร้างสีสันของการเรียนรู้แบบไม่น่าเบื่อ ซึ่งการที่ได้มาเรียนรู้ที่ สสส. ทำให้เราได้เห็นนวัตกรรมใหม่ๆ ที่ฉีกกรอบความคิดของการออกแบบ ทำให้เห็นว่าสิ่งที่คนอื่นคิดว่าทำไม่ได้ เช่นการปลูกต้นไม้ขนาดใหญ่ภายในอาคารที่ไม่เคยเห็นที่อื่น แต่ที่นี่สามารถทำได้ และยังให้แนวคิดในการนำขยะเหลือใช้มารีไซเคิลเพื่อเป็นการลดปริมาณขยะ แถมยังได้ประหยัดพลังงานไปในตัวด้วย



สสส. โดยสำนักศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สนับสนุนการทำงานในการเป็นจุดศูนย์กลางรวบรวมองค์ความรู้ขององค์กรและภาคีเครือข่าย นำมาวิเคราะห์ข้อมูล สังเคราะห์ข้อมูลและองค์ความรู้มาขยายผลในรูปแบบต่างๆ เพื่อสร้างประสบการณ์ตรงแก่สาธารณชนได้ปฏิบัติจริงผ่านนิทรรศการ หลักสูตรฝึกอบรม กิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ ตลอดจนสื่อสิ่งพิมพ์ ชุดความรู้ (knowledge package) และเครื่องมือส่งเสริมการเรียนรู้ (knowledge toolkit) ต่างๆ

สอดคล้องกับประเด็นสุขภาวะ ภายใต้ แผนสร้างเสริมความเข้าใจสุขภาวะ เพื่อทำให้เกิดจุดเริ่มต้นสู่ “Healthy Lifestyle” โดยเน้นการออกแบบกระบวนการสื่อสาร และกลไกในการขยายผลงานสร้างเสริมสุขภาวะของ สสส. ผ่านการพัฒนาศักยภาพผู้นำการเปลี่ยนแปลง (Change Agent) ในประเด็น/มิติต่างๆ รวมทั้งออกแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับความสนใจ ความต้องการ ธรรมชาติในการเรียนรู้ และวิถีชีวิต (Lifestyle and Insight) ของกลุ่มเป้าหมายแต่ละกลุ่ม (Target Segmentation) ให้ปรับใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน หวังผลให้เกิดการสร้างทักษะชีวิตที่รู้เท่าทัน มีภูมิคุ้มกัน และนำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดีอย่างยั่งยืนต่อไป

พยากรณ์สุขภาพตาม Generation

ตีแผ่สุขภาพแต่ละช่วงวัย

เจนเนอเรชัน (Generation) ไม่เพียงแต่เป็นคำที่ระบุช่วงวัย
แต่เจนเนอเรชัน ยังบอกพฤติกรรมหลายๆ อย่างของประชากร

สังคมไทยนั้น ก็เช่นเดียวกับกับสังคมโลก
ที่ภายในสังคมจะประกอบไปด้วย ประชากร
หลากหลายรุ่น แต่ละช่วงวัยมีการเจริญเติบโตขึ้น
ในบริบทที่ต่างกัน ทำให้มีความเฉพาะในการ
ดำเนินชีวิต ซึ่งหมายถึงพฤติกรรมสุขภาพด้วย
เช่นเดียวกัน

ด้วยเพราะสังคมเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว วิถีชีวิต
ต่างๆ ก็เปลี่ยนตามไป แน่นอนว่า วิธีการกิน อยู่ หลับ นอน นั้น
สัมพันธ์กับสุขภาพโดยตรง **“รายงานสุขภาพคนไทย 2559”**
ได้วิเคราะห์และตีแผ่ตัวชี้วัดของสุขภาพคนไทยในมิติต่างๆ
ซึ่งพบว่า พฤติกรรมสุขภาพของแต่ละเจนเนอเรชัน มีความแตกต่าง
และน่าสนใจ



ทุกวันนี้ สังคมมีการแบ่งเจนเนอเรชันหลักๆ เป็น 4 กลุ่มตามช่วงปีเกิด



ไซเลนต์เจน
(Silent generation)
(2468-2485)



ชอบความเป็นระเบียบแบบแผน ไม่ชอบความเสี่ยง อนุรักษ์นิยม



เบบี้บูมเมอร์
(Baby boomer)
(2486-2503)



ทุ่มเทให้กับการทำงาน สู้งาน อดทน ชอบงานที่มีความมั่นคง มีความรักดี ต่อองค์กร ให้ความสำคัญกับการทำหน้าที่พลเมือง



เจนเอกซ์
(Generation X)
(2504-2524)



ไม่ชอบความเป็นทางการ ให้ความสำคัญกับสมดุลชีวิต มีความคิดสร้างสรรค์ แต่งงานช้าลง อยากทำงานที่มีความอิสระ อยากเป็นนายตัวเอง มากกว่าการทำงานบริษัทใหญ่ ชอบงานที่ท้าทายและได้ความรู้ใหม่ๆ งานที่ใช้ทักษะหลากหลาย ชอบช่วยเหลือสังคมด้วยการเป็นอาสาสมัครมากกว่า การทำหน้าที่พลเมือง



เจนวาย
(Generation Y)
(2525-2548)



มีความคิดสร้างสรรค์ สามารถทำได้หลายสิ่งในเวลาเดียวกัน ค่อนข้างกับเทคโนโลยีเป็นอย่างดี มุ่งมั่น แต่ไม่ค่อยมีความอดทน ทำงานเป็นทีมเก่ง ไม่ชอบเสี่ยง ไม่ได้แสวงหาความแปลกแหวกแนวเท่าเจนเอกซ์



เจนแซด (Generation Z)

เป็นรุ่นที่คาบเกี่ยว และต่อเนื่องจากเจนวาย เด็กรุ่นนี้เกิดและเติบโตมาพร้อมกับเทคโนโลยี มีมือถือหรือแท็บเล็ตใช้ตั้งแต่เด็ก ไม่รู้จักโลกที่ไม่มีอุปกรณ์เทคโนโลยี เกิดมาในช่วงเศรษฐกิจเริ่มถดถอย มีการก่อการร้าย การเปลี่ยนแปลงทางสภาพแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างครัวเรือน เรียนมากขึ้น อยู่ใร่มมากขึ้น พฤติกรรมต่างๆ นอนๆ มากขึ้น



เจนแอลฟา (Generation Alpha)

เกิดหลังเจนแซด เด็กรุ่นนี้เกิดและเติบโตมาพร้อมเทคโนโลยี มีความคุ้นชินกับอุปกรณ์เหล่านี้ตั้งแต่เล็ก เป็นกลุ่มที่ถูกเรียกว่า “digital natives” โดยบางการศึกษากำหนดปีเริ่มต้นของเจนแอลฟา คือ ปีที่ไอแพดเริ่มจำหน่ายเป็นปีแรก คือ ปี 2553



เจนซี (Generation C)

เป็นเจนเนอเรชันที่ไม่ได้แบ่งตามช่วงปีเกิด แต่แบ่งตามลักษณะนิสัยที่ต้องมีการเชื่อมต่อตลอดเวลา

ถ้าจะแบ่งตามอายุ ช่วงเจนเอกซ์ และเจนวาย ถือเป็นประชากรที่อยู่ในช่วงวัยทำงาน มีลักษณะเป็นอิสระ จึงพบว่า เป็นเจน ที่ไม่ต้องการมีลูก ทำให้คนเจนเนอเรชันหลังจะพึ่งพาตัวเองมากขึ้น แต่พบว่าคนกลุ่มนี้มีอิสระสูงและสร้างรายได้เพิ่มขึ้น มีการวางแผนทางการเงินทำให้มีเงินเก็บที่เพียงพอ ยังพบว่าเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทสูงกับคนเกือบทุกเจน แต่เจนวาย เป็นกลุ่มที่ใช้ชีวิตกับเทคโนโลยีมากที่สุด ถึง 1 ใน 3 ของวัน ซึ่งจะทำให้เกิดพฤติกรรมเนือนิ่งและส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้มากกว่า

เมื่อวิเคราะห์ด้านพฤติกรรมผู้บริโภค พบว่า เจนเอกซ์นั้น มีพฤติกรรมการซื้ออาหารนอกบ้านมากกว่าเจนอื่นๆ ซึ่งมาจากวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป ทำให้คนรุ่นใหม่ปรุงอาหารรับประทานเองน้อยลง และหันไปกินข้าวนอกบ้านมากขึ้น โดยพบว่าพฤติกรรมนี้เกิดขึ้นในกลุ่มประชากรนอกเมืองด้วยเช่นกัน

พฤติกรรมการกินอาหารนอกบ้าน เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้เกิดความเสี่ยง เช่น อาหารไม่ปลอดภัย อาหารที่คุณค่าต่ำ มีแต่ไขมัน ผักน้อย ซึ่งเมื่อทำแบบนี้สะสมกันไปนานโอกาสที่จะเกิดโรคทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นโรคอ้วน หรือ มะเร็ง ก็มีโอกาสเกิดขึ้นได้สูง

จำนวนชั่วโมงการใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ยต่อสัปดาห์



ที่มา : รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2558, สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์
เบบี้บูมเมอร์ (เกิด พ.ศ.2489-2507), เจนเอกซ์ (เกิด พ.ศ.2508-2523), เจนวาย (เกิด พ.ศ.2524-2543)

รายงานสุขภาพคนไทย ยังได้วิเคราะห์ชีวิตออนไลน์ของคนแต่ละเจนเนอเรชัน ซึ่งพบว่าประชากรไทยสามารถเข้าถึงอินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง แม้กระทั่งคนยุคเบบี้บูมเมอร์ ก็มีอัตราการใช้อินเทอร์เน็ตและพร้อมจะเรียนรู้หากสามารถช่วยอำนวยความสะดวกได้มากขึ้น

พฤติกรรมการเข้าถึงเทคโนโลยีที่เพิ่มขึ้น ส่งผลต่อสุขภาพได้ โดยพบว่าในแต่ละวันนั้น เจนวาย ใช้เวลา 1 ใน 3 ของวันอยู่กับชีวิตออนไลน์ ทำให้คนเจนวาย มีกิจกรรมทางกายเพียง 1.14 ชั่วโมง ถือว่าน้อยที่สุดเมื่อเทียบกับเจนอื่นๆ

ปัญหาของการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งนั้น ส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้หลายอย่าง แต่ละปีประชากรโลก 35 ล้านคน ต้องเสียชีวิตไปเพราะโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ ความดัน มะเร็ง เบาหวาน ซึ่งเป็นผลมาจากปัจจัยเสี่ยงจากพฤติกรรมของเราเองทั้งการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม ความเครียดสะสม สิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษ ที่สำคัญ คือ ขาดการมีกิจกรรมทางกาย (Physical In Activity)

การมีกิจกรรมทางกายในเวลาที่เหมาะสมในแต่ละวันควรอยู่ที่เท่าใด?

เด็ก	อายุ 6-17 ปี	ควรมีกิจกรรมทางกายวันละ 60 นาที หรือ 420 นาที ต่อสัปดาห์
ผู้ใหญ่	อายุ 18-64 ปี	ควรมีกิจกรรมทางกาย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือ กิจกรรมระดับเหนื่อยมาก 75 นาที
ผู้สูงอายุ	อายุเกินกว่า 64 ปี	ควรมีกิจกรรมทางกาย 150 นาทีต่อสัปดาห์

ผลการวิจัยจากต่างประเทศพบว่า การอยู่นิ่งๆ เกิน 2 ชั่วโมง ไม่ว่าจะเป็นการนั่งดูทีวี เรียนหนังสือ หรือทำงาน เป็นการเพิ่มโอกาสเสี่ยงให้เกิดโรคต่างๆ ซึ่งทางการแพทย์ยังพบว่า เป็นการเพิ่มโอกาสเสี่ยงเกิดโรคเมตาบอลิซึมอย่างชัดเจน การให้ความสนใจในการมีกิจกรรมทางกายระหว่างวันจึงเป็นสิ่งที่สำคัญไม่น้อยไปกว่าการออกกำลังกายแบบเดิมที่มีองค์ความรู้เผยแพร่มาตลอดว่า ต้องออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์

ยังมีอีกเรื่องที่น่าสนใจคือ ในประเทศแถบตะวันตกพบว่า เจนวายจะเป็นกลุ่มประชากรที่ใส่ใจในเรื่องสุขภาพมากกว่าคนเจนอื่นๆ แต่พบลักษณะของเจนวายของไทยมีความแตกต่าง โดยดูจากอายุเริ่มต้นของการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพ เห็นได้ว่า ประชากรรุ่นหลังมีแนวโน้มเริ่มพฤติกรรมเสี่ยงในช่วงอายุที่ลดลง เช่น อายุเฉลี่ยในการสูบบุหรี่

จากข้อมูลการสำรวจระหว่างปี 2544-2557 อายุเฉลี่ยเริ่มสูบบุหรี่ของคนไทยลดลงจาก 18.5 ปี เป็น 17.8 ปี ยิ่งไปกว่านี้ที่เริ่มดื่มมีแนวโน้มดีขึ้น จาก 20.2 ปี เป็น 20.8 ปี หากเปรียบเทียบตามกลุ่มอายุ คนรุ่นใหม่โดยเฉพาะในช่วงอายุ 15-24 ปี เริ่มสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์ ที่อายุเพียง 15-17 ปี เร็วกว่าคนไทยรุ่นก่อนที่มีค่าเฉลี่ยอายุสูงกว่า

เมื่อดูความเสี่ยงพฤติกรรมทางเพศก็พบว่า การมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกของคนรุ่นใหม่ลดลงอย่างต่อเนื่องขณะที่จำนวนคู่นอนเฉลี่ย โดยเฉพาะในกลุ่มผู้หญิงมีแนวโน้มสูงขึ้น แต่การมีเพศสัมพันธ์เร็ว มีคู่นอนจำนวนมากขึ้น หากเกิดขึ้นด้วยความพร้อม และรู้จักการป้องกันถึงผลที่ตามมาจะช่วยลดปัญหาทางสุขภาพได้ ดังนั้น ครอบครัวอาจต้องตระหนักถึงการเตรียมความพร้อมให้แก่เด็กรุ่นใหม่ว่า มีความเสี่ยงในพฤติกรรมที่กระทบต่อสุขภาพในวัยที่เร็วขึ้น จึงต้องสร้างความพร้อมและเตรียมตัวรับมือกับความเสี่ยงเหล่านี้ให้ได้ด้วย



การเตรียมความพร้อม เข้าสู่สังคมยุคใหม่

มีการคาดการณ์ว่าอีก 10 ปี ข้างหน้า จำนวนประชากรจะเริ่มลดลง คุณภาพของคน ย่อมสำคัญกว่าปริมาณ นอกจากเจนเอกซ์ และ เจนวาย ซึ่งเป็นกลุ่มสำคัญในการขับเคลื่อน ประเทศแล้ว คนยุคต่อไป ที่เกิดหลังปี 2548 จะมีลักษณะวิธีคิด ความสามารถ และทักษะ การให้คุณค่า พฤติกรรมการใช้ชีวิตรวมทั้ง มุมมองต่อเรื่องต่างๆ เป็นอย่างไรนั้น ปัจจัย ที่มีส่วนหล่อหลอมสำคัญ คือ เจเนอเรชัน ครอบครัว การเลี้ยงดู รวมถึงบริบทของสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรมของประเทศ และของโลก ในช่วงเวลาที่เกิดและเติบโตขึ้น

ในภาพรวมก็ถือว่า คุณภาพชีวิตของคนไทยพัฒนาดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทั้งด้านรายได้ การศึกษา สุขภาพ เนื่องจากคนรุ่นก่อน คือ เจนเอกซ์ และเจนวาย มีลูกน้อยลง จึงพร้อมจะทุ่มเทในการเลี้ยงดู แต่ขณะเดียวกันประชากรกลุ่มรุ่นหลัง ก็จะถูกคาดหวังว่าจะเป็นเจนเอชเอ็นที่มีทุนมนุษย์ระดับสูง มีความรู้ ความสามารถ และศักยภาพที่หลากหลาย มีเทคโนโลยีต่างๆ เป็นตัวช่วยตั้งแต่เกิด

จึงทำให้มีความเป็นห่วงว่า เด็กกลุ่มนี้ จะพึ่งพาเทคโนโลยีมาก เสพติด ความรวดเร็ว และมีความอดทนในการรอคอยต่ำ ดีที่ความเป็นตัวของตัวเองสูง แต่ก็อาจขาดทักษะทางสังคมและมีรูปแบบหรือวิธีการใช้ชีวิตบางอย่างที่ไม่เป็น ผลดีต่อสุขภาพ

แน่นอนว่า ประสบการณ์จากรุ่นสู่รุ่น ก็เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยแก้ปัญหา เหล่านี้ได้ การหยิบข้อดีของคนแต่ละเจนเอชเอ็นมาผสมผสานและพึ่งพากันก็ จะช่วยลดอะไรที่คิดว่าจะเป็นปัญหาลงได้

คาดการณ์ลักษณะคนไทยหลังเจนวาย จะเป็นอย่างไร?



ทุนมนุษย์สูงขึ้น และมีความรอบรู้ จากโอกาสทางการศึกษาที่ดีขึ้น และการเข้าถึงข้อมูลต่างๆ ได้โดยง่าย

มัลติทาสกิง (Multitasking) (ทำอะไรหลายๆ อย่างได้พร้อมกัน) โดยมีเทคโนโลยีช่วย

ความสามารถในการทำงาน และหารายได้สูง เป็นกลุ่มทำงานหนักกว่าเมื่อเทียบกับเจนวาย (เนื่องจากเกิดในยุคที่เศรษฐกิจ และสังคมโลก มีการเปลี่ยนแปลง ผันผวน)



เสพติดความรวดเร็ว ความอดทนในการรอคอยต่ำ เป็นตัวของตัวเองสูง

ขาดทักษะทางสังคมในบางเรื่อง (ผลจากการเลี้ยงดู และใช้เทคโนโลยี)

วิถีชีวิตที่ไม่ดีต่อสุขภาพ (Unhealthy Lifestyle) ในบางด้าน (เช่น การมีกิจกรรมทางกายน้อย) การบริโภคอาหาร และเครื่องดื่มที่ไม่ดีต่อสุขภาพ)

ใช้ชีวิตพึ่งพาเทคโนโลยี (Technology Dependent)



ที่มา : รายงานสุขภาพคนไทย 2559

อย่างไรก็ตาม คนไทยรุ่นต่อไปก็คงมีลักษณะเหล่านี้ ที่แตกต่างกันไปในแต่ละพื้นที่ เนื่องจากการพัฒนาโดยเฉพาะการพัฒนาคนของประเทศไทย ที่ยังมีความเหลื่อมล้ำในเชิงพื้นที่ หรือภูมิภาค เชิงเศรษฐกิจ และสังคมอยู่หลายมิติ

ยังให้ ยังสร้างสุข



เรียนรู้ที่จะสร้างความสุขด้วยการให้

ธนาคารจิตอาสา
ปันเวลาช่วยกัน



“ธนาคารจิตอาสา มีที่มาจากความเชื่อที่ว่า สังคมไทยมีต้นทุนดีๆ มากมาย เพียงแต่ว่ามันยังไม่มีช่องทางที่จะทำให้ต้นทุนเหล่านั้น มันได้ออกดอกเกิดผล หรือเป็นรูปธรรมที่ชัดเจน”



ประโยคข้างต้น **ดร.สฤษฎ รัตนพจนารท หรือ “อาจารย์เอเซีย”** ได้กล่าวไว้ ซึ่งธนาคารจิตอาสา เป็นสิ่งที่ อาจารย์เอเซีย และทีมงานได้มุ่งมั่นลงมือทำ หวังสร้างสังคมอุดมความสุข ด้วยการเปิดโอกาสให้การทำความดี เป็นเรื่องง่ายคายนกว่าที่คิด โดยหวังเพียงความสุขที่อาจจะเกิดขึ้นกับคนอื่น และตัวคนที่ทำเองเท่านั้น



“เรา (ธนาคารจิตอาสา) เชื่อว่า สังคมที่มันมีปัญหาอยู่ตอนนี้ มันเป็นเพราะผู้คนกำลังหลงทาง หรือยังไม่เข้าถึงความรู้บางอย่าง ความรู้ที่ว่า คือความรู้ที่บอกว่ามนุษย์สามารถกลับมามีความสุขได้ด้วยตัวเอง เป็นความสุขที่สร้างได้ผ่านช่องทางต่างๆ มากมาย ผมคิดว่าธนาคารจิตอาสาต้องการเป็นส่วนหนึ่งทำให้คนหันมาเข้าใจตัวเองมากขึ้น เราขับเคลื่อนเรื่องนี้เพื่อให้หลายคนกลับมารู้จักตัวเองและสังคมอย่างแท้จริง แล้วก็สามารถเข้าถึงความสุขด้วยตัวเองได้ อันนี้ถือเป็นหัวใจสำคัญเลย”

อาจารย์เอเซียเล่าว่า เป็นคนชอบงานอาสา มาตั้งแต่เด็ก และเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ มาตลอด จนมาทำงานร่วมกับ สสส. ในประเด็นเรื่องสุขภาวะทางปัญญา ซึ่งงานอาสา เป็นรูปธรรมหนึ่งที่คนเข้าใจได้ง่าย

ช่วงนั้นคำว่าสุขภาวะทางปัญญายังไม่ได้เป็นที่รู้จักในประเทศไทยนัก แต่ผมก็มีแนวทางที่อยากให้คนเข้าใจเรื่องนี้ผ่านประสบการณ์ตรง และหนึ่งในหัวเรื่องที่ผมทำให้ออกมาเป็นรูปธรรมก็คือเรื่องงานอาสา ซึ่งตอนนั้นยังไม่มีคำว่าจิตอาสาเลยด้วยซ้ำ ส่วนใหญ่จะใช้คำว่าอาสาสมัคร รวมถึงจิตสาธารณะด้วยเหมือนกัน

“ธนาคารจิตอาสา ผมชอบที่จะเปรียบเทียบกับ มันเหมือนกับตลาดนัด เป็นตลาดนัด ที่ให้ทั้ง 2 ฝ่ายได้มาเจอกัน” อาจารย์เอเชี่ยเล่าต่อ ก็คือทางลูกค้าของธนาคาร ซึ่งเป็น คนที่มีความตั้งใจดี มีเวลาว่างในชีวิต และอยากจะเอาเวลาที่มีประโยชน์หรือมีค่าของ ตัวเองมาแลกเปลี่ยนเป็นอะไรบางอย่าง เช่น มาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เป็นโอกาสใหม่ๆ ในชีวิต เป็นความรู้ เป็นการพบเพื่อน ฯลฯ คนเหล่านี้ พวกเขาจะมาที่ธนาคารจิตอาสา ซึ่งก็เปิดเป็นตลาดนัดออนไลน์อยู่ที่ jitarsabank.com

หัวใจของธนาคารจิตอาสา คือ การที่เราทุกคนเชื่อว่า มนุษย์มีความสามารถที่ จะบรรลุถึงความเข้าใจอย่างแท้จริงว่า ชีวิตของตัวเองมีคุณค่าและมีความหมายอย่างไร บางคนอาจจะมองว่า หน้าบ้านของธนาคาร เนี่ย ทำเรื่องงานอาสา แต่จริงๆ แล้ว งานอาสา ที่หน้าบ้านจะทำทำควบคู่ไปกับหลังบ้าน นั่นคือ การเรียนรู้ตนเองและการพัฒนาตนเอง

นอกจากนี้ เราอยากจะเชิญชวนให้องค์กรอาสา ซึ่งก็เป็นสมาชิกอยู่ในระบบ ได้มาทำความรู้จักและร่วมพัฒนาไปด้วยกัน ว่าทำอะไรให้งานอาสาที่ชวนกันมา ทำนั้น มันทำให้คนเกิดการเรียนรู้ เรียนรู้ทั้งในระดับตัวเอง คือเข้าใจตัวเองมากขึ้น แล้วก็ได้รู้จักคนอื่น ได้รู้จักสังคม ว่ามันเป็นระบบที่มีความซับซ้อน ถ้าเราอยากสร้างความเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงให้กับสังคมเนี่ย จะต้องเปลี่ยนแปลงทั้งตัวเองและ สังคมอย่างไรบ้าง



“ผมคิดว่า สิ่งที่ตัวผมเองกับทีมงานมีร่วมกันคือความตั้งใจ เป็นความตั้งใจ ที่จะใช้ชีวิตอย่างแท้จริง แล้วก็เห็นว่า กายกับใจมันเป็นเรื่องที่จะต้องทำความเข้าใจ และให้มันสอดคล้องประสานในการที่จะสนับสนุนการเดินทางอันมีความหมาย”

ทุกคนที่ยังมีชีวิตต่างก็มีเวลาเหมือนกันหมด แต่มันยังมีเวลาเท่ากันด้วย ผมคิดว่ามันเป็นเรื่องของ การเข้าใจชีวิต และความสามารถที่จะกลับมารับผิดชอบต่อ เวลาของเราที่มีอยู่ 24 ชั่วโมง ว่าเราอยากจะเอาเวลาไปให้กับอะไรบ้าง เมื่อไหร่ ก็ตามที่ เราให้ความสำคัญกับอะไรก็ตาม เราจะสามารถจัดเวลาให้กับสิ่งเหล่านั้น ได้แน่นอน อาจารย์เอเชี่ย กล่าวไว้ในตอนท้าย

ลองให้เวลากับการมอบความสุขแก่คนอื่นดู แล้วคุณอาจจะค้นพบ หมายความว่าของตัวคุณเองในแบบที่ต่างออกไป



ฟินแลนด์น้ำร้อน

เสริมพลังกาย สร้างพลังสมองประชากร

ด้วยเชื่อว่าประสิทธิภาพสมอง
และการเรียนรู้ ทักษะทางสังคมจะได้
ต้องเริ่มจากโภชนาการดี
สุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

ประเทศฟินแลนด์ ถือเป็นชาติที่สร้าง
เยาวชนให้มีสุขภาพแข็งแรงพิชิตได้มากที่สุด
แห่งหนึ่งในทวีปยุโรปในปัจจุบัน ขณะเดียวกัน
ก็ได้รับการจัดอันดับให้เป็นประเทศที่โดดเด่น
มาก ในเรื่องการวัดผลทางวิชาการจนอยู่ใน
อันดับคั่นๆ ของยุโรปอีกด้วย

จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลกพบว่า
ประชากรชาวฟินแลนด์ ถือว่าเป็นกลุ่มประชากร
ที่มีสุขภาพแข็งแรงมากที่สุดแห่งหนึ่งในโลก
ขณะเดียวกันก็ยิ่งโดดเด่นเรื่อง ความคุ้มค่าทาง
เศรษฐกิจ พัฒนาการทางสังคมและวัฒนธรรม
ในโลกยุคไร้พรมแดน

ถามว่าทำไมเด็กชาวฟินแลนด์ถึงได้มี
สุขภาพแข็งแรงกันนัก? คำตอบคือ ประเทศ
ฟินแลนด์นั้นได้เริ่มหันมาสนใจเรื่องการ
รักษาสุขภาพด้วยการออกกำลังกายกัน
อย่างเอาจริง ในราวคริสต์ศักราช 1970
ซึ่งเป็นช่วงที่ประเทศประสบปัญหาเรื่อง
สุขภาพของประชากรเป็นอย่างมาก
ณ ตอนนั้น ฟินแลนด์ มีอัตราการเสียชีวิต
ของประชากรจากโรคที่เกี่ยวกับหัวใจ
มากที่สุดของโลกวิเคราะห์กันว่าเป็นผลจาก
ความรุ่งเรืองด้านอุตสาหกรรมผลิตภัณฑ์
จากนมวัว ซึ่งส่งผลต่อการรับประทานอาหาร
ของชาวฟินแลนด์



จากจุดนั้น ฟินแลนด์ได้หาทางปรับเปลี่ยนเพื่อรับมือกับปัญหาสุขภาพ เริ่มจากประชากรรุ่นเยาว์ เอาใจจริงเอาใจกับเด็กนักเรียน นับตั้งแต่การตรวจวัดน้ำหนักนักเรียนและรายงานผลการอย่างเคร่งครัดเป็นประจำทุกปีเพื่อใช้เป็นข้อมูลในการศึกษาวิเคราะห์สภาพปัญหา และหาทางออก ซึ่งในที่สุด สภาโภชนาการแห่งชาติฟินแลนด์ก็ได้ออกแนวปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่เหมาะสมออกมา

โดยหลักๆ แล้ว สภาฯ แนะนำว่า โรงเรียนไม่ใช่เพียงแค่จะจัดหาอาหารกลางวันฟรีให้นักเรียนเท่านั้น หากแต่ต้องคำนึงถึงปริมาณสารอาหารที่เด็กนักเรียนควรจะได้รับจากอาหารที่จัดหาให้ด้วย และนอกเหนือจากโภชนาการการออกกำลังกายสม่ำเสมอควบคู่กันถือเป็นสิ่งจำเป็น

ซานนิ กราห์นลาโซเนน รัฐมนตรีศึกษาธิการและวัฒนธรรม ประเทศฟินแลนด์ เผยว่า การที่ประชากรมีสุขภาพทางกายดี พร้อมกับพัฒนาการที่ยอดเยี่ยมด้านอื่นๆ ไม่ใช่เรื่องบังเอิญ หากแต่เป็นเรื่องที่เชื่อมโยงถึงกันและกัน ดังจะเห็นได้ว่า การมีกิจกรรมเคลื่อนไหวทางกายที่ดีพอ ทำให้เด็กๆ มีความสุข และนำไปสู่การเรียนรู้ที่ดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยเรื่องของการพัฒนาการทางสังคมได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

“เป็นต้นว่าเวลาเด็กๆ ออกกำลังกายร่วมกัน พวกเขา ก็ได้พัฒนาการทักษะทางสังคมต่างๆ ไปด้วยในตัว” รัฐมนตรีฯ กล่าว และว่า ขณะนี้ รัฐบาลฟินแลนด์กำลังรณรงค์ให้ เด็กๆ และเยาวชน ออกกำลังกาย หรือว่าทำกิจกรรมสันทนาการที่ได้เคลื่อนไหวร่างกาย เป็นเวลารวม 3 ชั่วโมงต่อวัน ขณะที่พ่อแม่ก็ได้รับคำแนะนำว่า ควรมีส่วนร่วมในการส่งเสริมให้ลูกหลาน ได้ทำกิจกรรม ไม่ว่าจะจะเป็นงานอดิเรก หรือกิจกรรมใดๆ ก็ตามที่พวกเขาสนใจ และเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการใช้ร่างกายให้มากขึ้นอีกในแต่ละวันด้วย

ด้าน อันเนลี เรากิโอเนน หัวหน้าด้านการศึกษาพื้นฐานของคณะกรรมการศึกษาธิการแห่งชาติ ฟินแลนด์ เปิดเผยว่า กำลังเริ่มมีการทดลองนำร่องใช้วิธีการเรียนการสอนแบบใหม่ๆ ซึ่งผสมผสานการกระตุ้นให้นักเรียนมีความกระฉับกระเฉงทางกายมากยิ่งขึ้นไปอีก ในระหว่างวันกับการเรียนรู้ในหลักสูตร เป็นต้นว่า การเอาโต๊ะ และเก้าอี้ออกจากห้องเรียนในบางคาบ เพื่อไม่ให้นักเรียนต้องนั่งนิ่งอยู่กับที่ แต่จะได้เคลื่อนไหว มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ถือว่าได้ทั้งกิจกรรมทางกาย ทั้งพัฒนาการด้านสังคม ปรับตัวเข้ากับผู้อื่น

รายงานการประเมินผลการตอบรับของเด็กนักเรียน ต่อการทดลองปรับรูปแบบการเรียนในห้องที่มีการสอดแทรกการเคลื่อนไหวร่างกายและสร้างพัฒนาการทางสังคมไปพร้อมๆ กับการพัฒนาการทางวิชาการ ออกมาว่า นักเรียนส่วนมากมีความพึงพอใจและสนับสนุน นโยบายนี้ในระดับที่สูง อีกทั้งยังมีข้อเสนอเพิ่มเติมสะท้อนมาถึงรัฐบาลด้วยว่า ในระหว่างชั่วโมงพักระหว่างคาบเรียน โรงเรียนน่าจะส่งเสริมและสนับสนุนให้นักเรียน ใช้ห้องยิม และเข้ากิจกรรมชมรมต่างๆ ที่โรงเรียนกันให้มากขึ้นอีกด้วย

ด้านองค์การอนามัยโลก ก็ยืนยันแนวคิดนี้ด้วยการระบุว่า เด็กอายุระหว่าง 5 ขวบถึง 17 ปี ควรได้ออกกำลังกายในระดับปานกลาง เป็นเวลารวมอย่างน้อย วันละ 1 ชั่วโมงขึ้นไป ขณะที่มหาวิทยาลัยแห่งเฮลซิงกิ ของฟินแลนด์ ได้รายงานผลการวิจัยล่าสุดซึ่งระบุว่า การออกกำลังกายในระดับปานกลางขึ้นไป ในช่วงวัยกลางคน มีผลช่วยป้องกันปัญหาโรคความจำเสื่อมในวัยชราได้

ทั้งนี้เป็นการวิจัยในคู่แฝดจำนวน 3,050 คู่ ในวัย 40 กว่าๆ และติดตามผลอีก 30 ปี ให้หลัง ซึ่งพบว่าแม้จะเป็นคู่แฝดกัน แต่คนที่ออกกำลังกายมีอัตราการเป็นโรคความจำเสื่อมน้อยกว่าอย่างเห็นได้ชัด





นำทองหลังพบโฆษณากระตุ้นให้อยากลองบุหรี่ไฟฟ้า

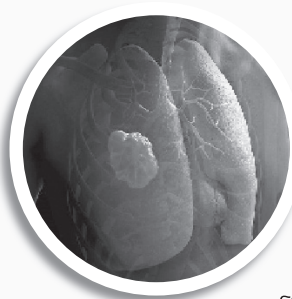
ผลจากการร่วมวิจัยระหว่างมหาวิทยาลัยแห่งเคมบริดจ์ และมหาวิทยาลัยแห่งนอร์ท แครโรไลนา ซึ่งทำการศึกษาเด็กอังกฤษวัย 11-16 ปี ชี้ให้เห็นว่า โฆษณابุหรี่ไฟฟ้านั้นถือเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่อาจกระตุ้นให้พวกเขาอยากลองสูบ เนื่องจากเด็กกลุ่มที่ให้อธิบายระหว่างการทดลองจำนวน 10 ชิ้น ซึ่งเป็นของบริษัทบุหรี่ไฟฟ้า เชื่อว่าการสูบบุหรี่ไฟฟ้าบ้างเป็นครั้งคราวไม่น่าจะมีอันตราย ขณะที่เด็กกลุ่มที่ไม่ได้ให้อธิบายเลยเชื่อว่า แม้การสูบบุหรี่เป็นครั้งคราวก็อาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมาได้

ทั้งนี้ ก่อนทำการทดลอง นักวิจัยได้ปูพื้นความรู้เกี่ยวกับอันตรายจากการสูบบุหรี่ทั้งบุหรี่ไฟฟ้าและบุหรี่จริงๆ แล้ว เพื่อให้เกิดความเสมอภาคกันเรื่องภูมิหลังความรู้ในเรื่องนี้ หากแต่หลังจากการทดลองทัศนคติของเด็กกลุ่มที่ได้อธิบายจะต่างออกไปจากกลุ่มที่ไม่ได้ดูอย่างชัดเจน กล่าวคือจะมีทัศนคติที่เป็นบวกกับบุหรี่ไฟฟ้ามากขึ้นจนถึงขั้นไม่เชื่อว่าหากใช้เป็นประจำก็ยังมีผลต่อสุขภาพของพวกเขาได้

ก่อนหน้านี้ได้มีผลการวิจัยจากประเทศสหรัฐที่ระบุว่า อัตราเด็กและวัยรุ่นที่ได้รับชมโฆษณابุหรี่ไฟฟ้าทางโทรทัศน์เพิ่มขึ้นมากถึง 3 เท่าตัวระหว่างปี ค.ศ.2011 และปี ค.ศ.2013 อีกทั้ง มีข้อมูลทางวิชาการที่เกี่ยวข้องระบุว่า เด็กที่ได้ลองสูบบุหรี่ครั้งแรก จำนวน 1 ใน 3 ครั้งหนึ่ง มีแนวโน้มจะกลายมาเป็นผู้สูบบุหรี่เป็นประจำในระยะเวลา 2 ถึง 3 ปี ให้หลัง อีกทั้งการวิจัยที่เผยแพร่ออกมาเมื่อ 2 ปีที่แล้วพบว่า 22% ของเด็กอายุ 11 ถึง 15 ปี หันมาทดลองสูบบุหรี่ไฟฟ้าเป็นครั้งแรก เทียบกับอีก 18% ที่ทดลองสูบบุหรี่จริงๆ เป็นประสบการณ์แรกของพวกเขา



มะเร็งปอดคร่าชีวิตสิงห์อมควันเวียดนาม กว่า 100 คนต่อวัน



ถึงแม้ว่าสถิติอย่างเป็นทางการจะระบุว่าปีๆ หนึ่งมีคนเวียดนามจำนวน 19,500 คนเสียชีวิตจากโรคมะเร็งปอด แต่จากการคาดการณ์ที่น่าจะมีความใกล้เคียงความเป็นจริงมากกว่า โดยศูนย์ศึกษาและสื่อสารสุขภาพของประเทศเวียดนาม พบว่าปีๆ หนึ่ง มีประชากรชาวเวียดนามจำนวนมากถึง 40,000 คนที่ต้องเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งปอด อันเป็นผลจากพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของพวกเขา

หากหารเฉลี่ยออกมาเป็นรายวันแล้ว พบว่าวันๆ หนึ่งมีคนจำนวนมากถึง 109 คนในเวียดนามเสียชีวิตจากโรคมะเร็งปอดจากพิษของบุหรี่ ทั้งนี้ เป็นการคำนวณจากสถิติการเกิดโรคมะเร็งปอดรายใหม่ในเวียดนามที่ พบว่าปัจจุบันเพิ่มขึ้นอยู่ที่ปีละราวๆ 22,000 ราย และภายในปี ค.ศ.2020 หรืออีกเพียง 4 ปี ข้างหน้า อัตราการเกิดมะเร็งปอดรายใหม่คาดว่าจะเพิ่มขึ้นไปมากถึง 34,000 รายต่อปี

ด้านโรงพยาบาลโรคมะเร็งแห่งเมืองโฮจิมินห์ ให้ข้อมูลว่า ผู้ป่วยที่ถูกวินิจฉัยว่าป่วยเป็นโรคมะเร็งปอดมากถึง 2 ใน 3 คนพบว่า มะเร็งในระยะลุกลามเสียแล้ว ทั้งนี้ มะเร็งปอดถือว่าเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับหนึ่งในประชากรชายชาวเวียดนาม และเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 2 ในประชากรหญิง

สำหรับสถิติจำนวนผู้สูบบุหรี่ในเวียดนามนั้น การสำรวจล่าสุดร่วมกันระหว่างกระทรวงสาธารณสุขเวียดนามและองค์การอนามัยโลกพบว่า ราว 1 ใน 4 ของประชากรเป็นผู้สูบบุหรี่เป็นประจำ และถึงแม้ว่าอัตราการสูบบุหรี่โดยรวมจะลดลงบ้างเล็กน้อยจากการสำรวจในปี ค.ศ.2015 เทียบกับ ค.ศ.2010 แต่อัตราการป่วยเป็นมะเร็งปอดและเสียชีวิตกลับมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น

ซึ่งเมื่อวิเคราะห์หาสาเหตุแล้วพบว่าน่าจะมาจากปัจจัยเรื่องควันบุหรี่มือสอง ที่พบในการสำรวจเช่นกันว่า ประชาชนทั่วไปมีความตระหนักถึงพิษภัยของควันบุหรี่จากการสูบบุหรี่ของคนอื่นในระดับที่ต่ำอยู่มากนั่นเอง



อินโดเสนอกฎหมาย แบนเหล้าเด็ดขาด

ล่าสุดเมืองอิเหนว หรือประเทศอินโดนีเซีย เพื่อนบ้านเราได้เสนอร่างกฎหมายเข้าสู่สภา มีเนื้อหาห้ามอย่างเด็ดขาดไม่ให้ตั้งแต่มีการผลิต ไปจนถึงจำหน่ายแอลกอฮอล์ในประเทศซึ่งมีประชากรมุสลิมอาศัยอยู่หนาแน่นที่สุดของโลกแห่งนี้เสียที

นั่นหมายความว่าถ้า ร่างกฎหมายดังกล่าวที่เสนอเข้าสู่การพิจารณาโดยพรรคมุสลิม 2 พรรคหลัก ได้รับความเห็นชอบและมีผลบังคับใช้ เกาะสวาทหาดสวรรค์อันเลื่องชื่อย่างบาห์ลี ซึ่งเป็นหนึ่งในจังหวัดทั้ง 34 แห่งของอินโดฯ ก็ต้องถูกห้ามไม่ให้มีการจำหน่ายน้ำเมาได้อีกต่อไปด้วย จึงทำให้มีการออกมาแสดงความเห็นคัดค้านมากมายของสมาคมโรงแรมและร้านอาหารอินโดฯ ที่มองกันถึงขั้นที่ว่า หากกฎหมายได้บังคับใช้ การท่องเที่ยวบนเกาะบาห์ลี จะถึงคราวจบสิ้น

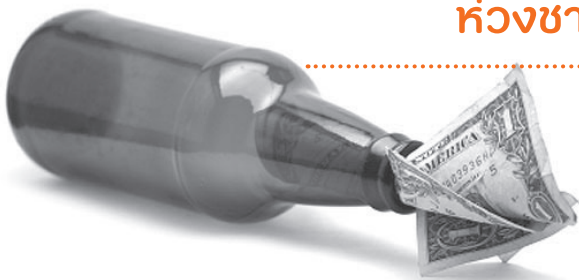
อ้างอิงถึงขั้นว่าต่อไปให้ธรรมชาติจะสวยงามขนาดไหนหากนักท่องเที่ยวหาของเมาดื่มไม่ได้ก็จบ บ้างก็อ้างว่าอาจถึงขนาดกระเทือนเศรษฐกิจของประเทศกันเลยทีเดียวเนื่องจากเศรษฐกิจอินโดฯ ก็พึ่งพึ่งรายได้จากนักท่องเที่ยวอยู่ไม่น้อย

ทั้งนี้ พรรคมุสลิมทรงอำนาจที่กำลังผลักดันกฎหมายห้ามแอลกอฮอล์อยู่นี้ เคยได้พยายามผลักดันกฎหมายลักษณะดังกล่าวมาก่อนหน้านี้แล้ว ทว่าไม่ใคร่จะได้รับการสนับสนุนสักเท่าไรเพราะเสนอหลักการที่ว่า ทำเพื่อปกป้องหลักศาสนา

ฉะนั้นคราวนี้จึงเปลี่ยนมาเสนอหลักการว่าจำเป็นต้องห้ามแอลกอฮอล์เพื่อปกป้องสุขภาพของประชาชนและนักท่องเที่ยวเป็นหลักแทน ด้านศูนย์เพื่อการศึกษานโยบายประเทศอินโดนีเซีย ให้ข้อมูลว่า นับตั้งแต่ปี ค.ศ.2012 เป็นต้นมา มีรายงานผู้เสียชีวิตสะสมจำนวน 453 คนแล้ว จากการดื่มเหล้าเถื่อน ในจำนวนนี้ก็มีนักท่องเที่ยวต่างชาติดวมอยู่ด้วย จากนั้นไปคงต้องคอยติดตามดูกันว่า ท้ายที่สุดแล้วจะออกหัวหรือออกก้อย



ห้วงชาวเวียดนามดื่มหนัก ขึ้นภาษียังเอาไม่อยู่



กระทรวงสาธารณสุขประเทศเวียดนามออกมาแสดงความห่วงใยถึงสถานการณ์ สถิติการบริโภคน้ำเมาของประชากรที่เพิ่มขึ้นสูงมากจนน่าเป็นห่วง โดยอ้างข้อมูลจากการสำรวจล่าสุดว่า เกือบครึ่งหนึ่งของประชากรชาวเวียดนาม หรือ 45% ยอมรับว่า พวกเขาดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในรอบ 30 วันก่อนตอบแบบสอบถามในการสำรวจของทางการ

หากแยกวิเคราะห์รายละเอียดแล้วพบว่า ผู้ชายมากถึง 77% บอกว่า ได้ดื่มน้ำเมาในรอบ 30 วัน ส่วนผู้หญิงที่ตอบว่าดื่มเช่นกันนั้นพบว่าอยู่ที่ 11% ผลการสำรวจนี้สอดคล้องกันเป็นอย่างดีกับ อัตราปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการดื่มแอลกอฮอล์ และอุบัติเหตุจราจรที่กำลังเพิ่มสูงขึ้นเช่นกัน ทั้งนี้ เมื่อนำสถิติมาเทียบกับผลการสำรวจในปี ค.ศ.2010 หรือ 6 ปีที่แล้ว พบว่าอัตราการบริโภคแอลกอฮอล์ในประชากรชายเพิ่มขึ้น 11% ขณะที่อัตราการดื่มน้ำเมาในประชากรหญิงเพิ่มขึ้น 6%

กระทรวงสาธารณสุขเวียดนามระบุอีกด้วยว่า กลุ่มที่น่าเป็นห่วงมากที่สุดในปัญหาเรื่องการดื่มน้ำเมาขณะนี้คือ กลุ่มประชากรชาย 44% ของคนที่ดื่มแอลกอฮอล์ประจำ ซึ่งพบว่าเป็นกลุ่มที่ดื่มหนักมาก ในระดับที่ทางการแพทย์มองว่าเป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างยิ่ง กล่าวคือ เป็นการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ชนิดเข้มข้นปริมาณตั้งแต่ 180 มิลลิลิตรขึ้นไปในระยะเวลา 30 วัน หรือ 1 เดือน ทั้งนี้ อีกสถิติหนึ่งที่ยืนยันได้ถึงสถานการณ์การบริโภคน้ำเมาที่รุนแรงขึ้นในเวียดนามคือ อัตราการบริโภคน้ำเมาโดยรวมที่เพิ่มขึ้นถึง 5.7% เมื่อเทียบกับช่วงเวลาเดียวกันของปีที่แล้วก่อนการขึ้นภาษีน้ำเมา



THAI HEALTH DAY RUN 2016



วิ่งสู่ชีวิตใหม่
RUN FOR NEW LIFE

ก้าวไป / พบชีวิตใหม่ / ด้วยกัน

13 พ.ย. 59 ที่สนามเทพหัสดิน

f วิ่งสู่ชีวิตใหม่

5 สาเหตุ “แม่วัยรุ่น”

ทราบหรือไม่ ? แต่ละวันมีเด็กที่เกิดจากแม่วัยรุ่น ถึง 286 คน /วัน หรือ 104,289 คน/ปี
โดยวัยรุ่นอายุต่ำกว่า 15 ปี 2,988 คน
และวัยรุ่นอายุ 10-19 ปี คลอดบุตรซ้ำถึง 12,702 คน

สาเหตุจากเพศชาย



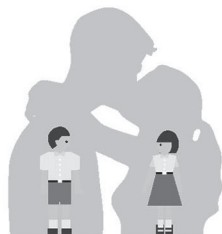
1
อยู่หอพักตามลำพัง
ไม่มีพ่อแม่ผู้ปกครอง
73%

2
การดื่มเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์
69%



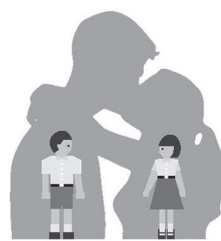
3
ไม่มีความรู้เรื่องการ
ป้องกันการตั้งครรภ์
ที่ถูกต้อง
68%

4
พฤติกรรม
การเลียนแบบจาก
กลุ่มเพื่อนและสื่อต่างๆ
68%



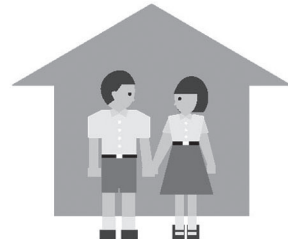
5
ขาดความรักและการ
เอาใจใส่จากครอบครัว
66%

สาเหตุจากเพศหญิง



1
พฤติกรรม
การเลียนแบบจาก
กลุ่มเพื่อนและสื่อต่างๆ
79%

2
การดื่มเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์
76%



3
อยู่หอพักตามลำพัง
ไม่มีพ่อแม่ผู้ปกครอง
73%

4
ไม่มีความรู้เรื่องการ
ป้องกันการตั้งครรภ์
ที่ถูกต้อง
68%



5
ขาดความรักและการ
เอาใจใส่จากครอบครัว
67%

ไม่สูบบุหรี่ สร้างสุขภาพดี แบบ โจนัส แอนเดอร์สัน

นักร้องฝรั่งหัวใจไทย “**โจนัส แอนเดอร์สัน**” ด้วยรักในความเป็นไทย โดยเฉพาะเพลงลูกทุ่ง และสำเนียงที่เป็นเอกลักษณ์ของเขา ทำให้ “โจนัส” กลายเป็นนักร้องลูกทุ่งที่นักร้องชาวไทย “โจนัส” มีผลงานเพลงออกมามากมาย ควบคู่กับการทัวร์คอนเสิร์ตไปด้วย ทำให้ต้องดูแลเสียงให้ได้อยู่เสมอ จึงมีเคล็ดลับในการแบ่งเวลาดูแลสุขภาพมาฝากผู้อ่านค่ะ



โจนัส เผยว่าการเป็นนักร้องต้องทำงานหนักพอสมควร ไม่ใช่แค่ร้องเพลงบนเวที แต่ต้องทำให้ผู้ฟังสนุกสนานไปด้วย เพราะฉะนั้นก็มีผลต่อร่างกายบ้าง จึงต้องสร้างสมดุลให้กับร่างกายอยู่เสมอ คือการเน้นในเรื่องของการกินอาหารที่เป็นประโยชน์

“สิ่งที่ทำอยู่เป็นประจำ คือ ต้องไม่กินหวาน และกลุ่มอาหารประเภทแป้งมากเกินไป เพราะเป็นแคลอรีที่ไม่มีประโยชน์ จะทำลายภูมิคุ้มกันของร่างกาย การกินหวานจะให้พลังงานในช่วงสั้นๆ หลังจากนั้นจะทำให้ร่างกายอ่อนแอ มีภูมิคุ้มกันที่ต่ำ ซึ่งสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ระบุว่ากินน้ำตาลไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา เพราะเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนได้ง่าย โดยเน้นการกินผัก และผลไม้หลากหลายชนิด และในทุกวันนี้ต้องกินอย่างน้อย 8 แก้ว เป็นการล้างสารพิษออกจากร่างกาย และร่างกายสดชื่นได้ทั้งวัน” นักร้องหนุ่มเผย

นอกจากการไม่กินหวานและเลี่ยงแป้งเกินพอดีแล้วนั้น โจนัส ยังบอกอีกว่า บุหรี่ ถือเป็นหนึ่งในที่เป็นตัวการทำลายสุขภาพ และมีผลกระทบต่อร่างกายอย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะการทำลายเส้นเสียง จนมีผลต่อการร้องเพลง และยังส่งผลให้เป็นโรคมะเร็ง และโรคหัวใจด้วย หรือแม้แต่คนที่อยู่ใกล้ยังเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่างๆ ได้ง่าย จึงเป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงให้ห่าง

นอกจากนี้ สิ่งสำคัญในการดูแลสุขภาพคือ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในทุกสัปดาห์ ร่างกายจะแข็งแรง มีพลัง โดยในทุกวันนี้จะแบ่งเวลาว่างจากการทำงานไปปั่นจักรยาน และออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ อย่างน้อย 30 นาที การออกกำลังกายนั้นเป็นสิ่งที่ทำท่ายอยู่เสมอ เพราะต้องเอาชนะความขี้เกียจของตัวเองให้ได้

“ความเครียด ก็เป็นสิ่งที่ทำลายสุขภาพได้ด้วยเช่นกัน เพราะในชีวิตประจำวันต้องเจอกับหลายๆ อย่าง บางวันมีความสุข บางวันมีปัญหา ทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นได้ เพียงแค่เราปล่อยวางกับทุกอย่างที่เข้ามา ก็ทำให้สบายใจ และไม่ส่งผลให้เกิดความเครียด” โจนัส เล่าให้ฟัง

โจนัส กล่าวทิ้งท้ายว่า สิ่งสำคัญของการทำให้ร่างกายแข็งแรงเพียงแค่ไม่สูบบุหรี่ และไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ถ้าทำสุขภาพของตัวเอง และคนใกล้ชิดจะแข็งแรงตลอด ที่สำคัญไม่สิ้นเปลืองเงินอีกด้วย



สุขลับสมอง

ฉบับเดือนตุลาคมนี้

อยากชวนคุณผู้อ่าน

มาร่วมแบ่งปันประสบการณ์
ว่า กิจกรรมประเภทไหน
ที่ชอบทำในช่วงปิดเทอม
หรือส่งเสริมให้ลูกหลานทำ
ในช่วงปิดเทอม



ส่งคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งมาที่ “ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุน
สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120” หรือที่ editor@thaihealth.or.th
ก่อนวันที่ 15 พฤศจิกายน 2559 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 15 ท่าน
จะได้รับชุดเครื่องเขียน ไว้เขียนเรื่องราวดีๆ ไปเลย



ประกาศ! ผู้สนใจสมัครเป็นสมาชิกรับวารสารหรือยกเลิกการเป็นสมาชิก 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



16-19 November 2016 Bangkok Thailand

The International Congress on Physical Activity and Public Health

คนไทยพร้อมขยับ ต้อนรับงานประชุมระดับโลก



การประชุมนานาชาติว่าด้วย
การส่งเสริมกิจกรรมทางกายและสุขภาพ

16-19 พ.ย. 2559
ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

CO-HOSTED BY



CO-SPONSORED BY



LOCAL SUPPORTERS

