จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สร้างสุข

ปีที่ 18
ฉบับที่ 252
ตุลาคม 2565

BKK-ไรเนเจอร์ x ปิดเทอมสร้างสรรค์

อัศจรรย์วันว่าง
THE MIRACLE PLAYGROUND

- ร่วมเรียนรู้อัศจรรย์แห่งวันว่าง
- เปิดเทคนิคช่วยพันนาทีชีวิต
- รู้จักผู้ร่วมสร้างฝันเยาวชน

สสส. สานพลัง สร้างนวัตกรรม สื่อสารสุข
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สวัสดีครับ
เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

“โลกของการเรียนรู้หลักของคนเราแต่ดั้งแต่เดิมมา จะฝากไว้กับ “ระบบการศึกษา” **ซึ่งจัดการศึกษาตั้งแต่ระดับอนุบาล ถึงปริญญาเอก ภายในสถานศึกษาเป็นหลัก คนที่จะมีการศึกษามากน้อย สูงต่ำเชี่ยวชาญ ชำนาญการในวิชาการ วิชาชีพสาขาใด ก็จะขึ้นกับหลักสูตร วิชา ครูอาจารย์ วันเวลาเรียน ฯลฯ ที่ผู้ใหญ่ยุคปัจจุบันคุ้นเคย**

แต่โลกแห่งการเรียนรู้นี้ ได้หมุนเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วในไม่กี่ทศวรรษที่ผ่านมา จน *“ระบบการศึกษา”* ของประเทศต่าง ๆ รวมทั้งไทยด้วยต้องพยายาม *“ปฏิรูป”* ระบบกลไกให้ก้าวตามให้ทัน ขณะที่วัฏจักรการปฏิรูปการศึกษาของเรายังหมุนวนหาหนทางขับเคลื่อนกันไปหลากหลายทิศทาง และนโยบายการเรียนรู้ใหม่ ๆ ของผู้คนทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ได้ก้าวกระโดดไปข้างหน้า คู่ขนานหรือกระทั่งก้าวข้ามการศึกษาในระบบไปด้วยซ้ำ

เด็กและเยาวชนที่ยังอยู่ในวัยเรียนจำนวนมาก ใช้ช่องว่างนอกเหนือระบบการศึกษาเพื่อทำในสิ่งที่ชอบที่รัก ที่สนใจ โดยตั้งใจหรือไม่ก็ตาม การเรียนรู้ได้บังเกิดขึ้น ตั้งแต่เรียนรู้ตนเอง เพื่อน ภาษา ทักษะเฉพาะสังคมรอบข้าง ธรรมชาติสิ่งแวดล้อม อาชีพและการหารายได้ ฯลฯ แต่ละปีเด็ก ๆ มีวันว่างราว 150 วันจากระบบการศึกษา ที่อาจถูกมองว่า เป็นวันหยุดจากการศึกษาเรียนรู้ ได้พักผ่อน ซึ่งหลายคน หลายครอบครัว เห็นคุณค่าของวันหยุดเหล่านี้เพียงแค่นั้น ประกอบกับสภาพการแข่งขันทางการศึกษาในปัจจุบัน ทำให้เด็กจำนวนมากต้องใช้เวลาว่างนี้เพิ่มไปกับการเรียนพิเศษ

ในมุมมองของการเรียนรู้ ที่ไม่ได้ผูกขาดกับระบบหลักสูตร วิชาการที่ถูกวางมาตรฐานไว้ตายตัว เราอาจมอง *“วันว่าง” “วันหยุด” “วันปิดเทอม”* เหล่านี้เป็นช่วงเวลาแห่งอิสระของเด็กและเยาวชน ที่สามารถใช้เวลาว่างได้อย่างที่ใจต้องการ ไปทำกิจกรรมที่ตนเองชอบโดยไม่ต้องมีใครมาบังคับ สามารถสร้างการเรียนรู้ที่มีฐานของฉันทะและทักษะหลากหลายที่อาจจะมีพลังมหาศาล สร้างการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของผู้เรียนรู้ได้มากมายกว่าการศึกษาในระบบด้วยซ้ำไป

สิ่งที่ผู้ใหญ่ในสังคมควรช่วยกันทำคือ สนับสนุนการสร้างโอกาสที่หลากหลายและมากเพียงพอให้เด็กได้เข้าถึงกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ที่เขาเลือกได้อย่างไม่ยากลำบาก ช่วยสรรหากิจกรรมที่จะต่อเติมเสริมจินตนาการ กระตุ้นความฝัน พลังความสร้างสรรค์ในตัวของเด็กเยาวชน

หลายปีมาแล้ว สสส. เข้ามาประสานภาคส่วนและองค์กรต่าง ๆ ภายใต้เวทีกลางที่เรียกว่า *“ปิดเทอมสร้างสรรค์”* นำกิจกรรมสำหรับเด็กเยาวชนที่จะใช้ในวันว่างปิดเทอม ไม่ว่าจะเป็นการออกค่าย การท่องเที่ยว การศึกษาคอร์สพิเศษ การบวชภาคฤดูร้อน การเข้าชมพิพิธภัณฑ์และนิทรรศการ การทำงานพาร์ตไทม์ทั้งหารายได้และเรียนรู้ตลาดงาน การฝึกสอนกีฬา

ดร.สุปรีดา อดุลยานนท์

การบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม ฯลฯ โดยใช้พื้นที่ออนไลน์ในการเชื่อมโยงกันระหว่างผู้จัดกิจกรรมและเด็กเยาวชน

แต่ในช่วงโควิด-19 ระบาด ทำให้กิจกรรมต่าง ๆ ของปิดเทอมสร้างสรรค์หยุดชะงักลงราวสองปีที่ผ่านมา ในปีนี้ที่การคุกคามจากโรคระบาดทุเลาลง ก็น่าจะได้เวลาแล้วที่เราจะกลับมาฟื้นฟูเวทีนี้ให้เด็ก ๆ จะได้กลับมาทำกิจกรรมวันว่างกันอีกครั้ง **สสส. จึงสานต่อโครงการปิดเทอมสร้างสรรค์ โดยได้พัฒนาแพลตฟอร์มออนไลน์ happyschoolbreak.com ที่เยาวชนสามารถเข้าร่วมได้เพียงปลายนิ้วคลิก ผู้ที่สนใจสามารถติดตามความเคลื่อนไหวของกิจกรรม *“ปิดเทอมสร้างสรรค์ อัศจรรย์วันว่าง”* ได้ที่ เว็บไซต์ปิดเทอมสร้างสรรค์ https://happyschoolbreak.com/ หรือเฟซบุ๊ก https://www.facebook.com/happyschoolbreak ซึ่งจะมีการรวบรวมกิจกรรมให้เพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง**

สสส. ได้ร่วมมือกับภาคีต่าง ๆ จัดให้มีกิจกรรมรณรงค์ให้สังคมตระหนักในความสำคัญของกิจกรรมวันหยุด วันว่าง และปิดเทอม ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด หนุนให้แต่ละจังหวัดสามารถสร้างกิจกรรมการมีส่วนร่วมให้เกิดขึ้นในพื้นที่ของตนเองได้ทันที แต่ละพื้นที่เด็กและเยาวชนอาจจะมีความต้องการแตกต่างกันออกไป

ปิดเทอมกลางช่วงนี้ และปิดเทอมใหญ่ต้นปีหน้า หรือกระทั่งวันหยุดประจำทุกสัปดาห์ สสส. อยากชวนให้ทุกองค์กร ทุกชุมชน ช่วยกันก้าวเข้าร่วมสร้างสรรค์เวทีแห่งการเรียนรู้ที่ยิ่งใหญ่สำหรับเด็ก เยาวชนของเรานี้ด้วยกันครับ

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ
ปีที่ 18 ฉบับที่ 252 ตุลาคม 2565

สารบัญ

02 จากใจผู้จัดการ

04 สุขประจำฉบับ
ปิดเทอมสร้างสรรค์ อัศจรรย์วันว่าง

12 สุขสร้างได้
รู้=รอด ก้าวพ้นนาทีชีวิต

16 คนสร้างสุข
เส้นทางสร้างสุข สานฝันเยาวชน

18 สุขรอบบ้าน
เคล็ด(ไม่)ลับ ขจัดพุง

20 สุขไร้ควัน

21 สุขเลิกเหล้า

22 คนดังสุขภาพดี
เลี้ยงลูกในยุคดิจิทัล สไตล์บีม-ออย

23 สุขลับสมอง

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ
สานพลัง สร้างนวัตกรรม สื่อสารสุข

**สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)**
อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ
เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร
กรุงเทพฯ 10120

**คนไทย
มีสุขภาวะ**
อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และ ลด ละ เลิก พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพ ซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

BKK-เรนเจอร์ x ปิดเทอมสร้างสรรค์ อัศจรรย์วันว่าง

THE MIRACLE PLAYGROUND

“ปิดเทอม” คือ ช่วงเวลาแสนสุข

ผู้ใหญ่อาจมองว่า “ปิดเทอม” คือเวลาเล่นสนุกไปวัน ๆ แต่ความจริง เด็กต้องการอะไรมากกว่านั้น

DREAM

DO

การได้ใช้วันว่างไปกับกิจกรรมที่ชอบ ไม่ใช่เรื่องไร้สาระ ไม่ใช่แค่เรื่องเล่น ๆ แต่ “กิจกรรมยามว่าง” สามารถต่อเติมความฝัน สานประโยชน์ สร้างประสบการณ์ใหม่ ๆ ให้เด็กและเยาวชนได้อย่างดี

แต่การได้ทำกิจกรรมที่ชอบ ใช่ว่าเด็กทุกคนจะมีโอกาสเข้าถึงได้เท่าเทียมกัน จึงเป็นสิ่งที่ผู้ใหญ่ และหน่วยงานต่างๆ ต้องร่วมกันผลักดันในการสร้างพื้นที่ สร้างกิจกรรมดี ๆ ให้เด็กสามารถเข้าร่วมได้ มิฉะนั้น เด็กก็จะจมจ่ออยู่กับหน้าจอ เพราะไม่รู้ว่าจะออกไปทำกิจกรรมอะไรข้างนอกบ้านดี

ท่ามกลางแนวโน้มสุขภาพจิตที่ย่ำแย่ ไม่ใช่แค่ผู้ใหญ่เท่านั้นที่เสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าจากสถานการณ์ต่าง ๆ ที่รุมเร้าทั้งเศรษฐกิจและสังคม *“เด็ก”* ก็ถือเป็นกลุ่มที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคซึมเศร้าได้เช่นเดียวกัน

ปิดเทอมสร้างสรรค์ อัศจรรย์วันว่าง

ค้นหาสิ่งที่ใช่ ทำในสิ่งที่ชอบ สร้างอาชีพในฝัน

ผลการประเมินของกรมสุขภาพจิต ปี 2564 - กรกฎาคม 2565

มีแนวโน้มน่ากังวล เด็กและเยาวชนเสี่ยงอยู่ในภาวะซึมเศร้า

17.5% หรือ 2.4 ล้านคน

โดยเฉพาะสถานการณ์โควิด-19 ทำให้กิจกรรมต่าง ๆ ชะงักไปทั่วโลก การหยุดนิ่งอยู่ในบ้านแยกตัวจากสังคมนั้น ขัดกับพัฒนาการและการเติบโตของเด็ก ๆ อย่างยิ่ง สสส. ได้ร่วมกับภาคีเครือข่าย สานต่อ *“โครงการปิดเทอมสร้างสรรค์”* เพื่อพัฒนาสุขภาวะเด็กและเยาวชนทั้งกาย จิต ปัญญา สังคม ที่ผ่านมามีเสียงสะท้อนจากเด็กและเยาวชนว่า เข้าไม่ถึงพื้นที่หรือกิจกรรมสร้างสรรค์ที่หน่วยงานต่าง ๆ จัดขึ้น เพราะระยะทางไกล ที่สำคัญกิจกรรมที่จัดขึ้นมักกระจุกตัวอยู่แต่ในเขตเมืองเท่านั้น ซึ่งเมื่อสถานการณ์โควิด-19 เริ่มดีขึ้น นับเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมในการส่งเสริมกิจกรรมสร้างสรรค์ต่าง ๆ เพื่อเด็กและเยาวชน

... เพราะประสบการณ์ชีวิต ไม่ได้มีแค่ในตำรา ...

ปิดเทอม ถามลูกอยากทำอะไร?

พ่อ แม่ ผู้ปกครอง อาจคิดหนักเมื่อเวลาปิดเทอมกำลังจะมาถึง การหากิจกรรมให้เด็กทำในช่วงปิดเทอมถือเป็นโจทย์ยากเลยทีเดียว แล้วเคยถามเด็ก ๆ หรือไม่ว่า เขาอยากทำอะไร ?

สสส. สำรวจวิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมวันว่าง และกิจกรรมสร้างสรรค์ของเยาวชน ในช่วงเดือนเมษายน-พฤษภาคม 2565 เพื่อค้นหาความต้องการ และความคาดหวังสำหรับกิจกรรมช่วงปิดเทอมของเยาวชน อายุ 13-22 ปี และผู้ปกครองเยาวชนอายุต่ำกว่า 12 ปี ในพื้นที่ กรุงเทพฯ ชลบุรี นครราชสีมา สงขลา และเชียงใหม่ จำนวนตัวอย่าง 1,013 ราย พบว่า **เยาวชนต้องการทำกิจกรรมยามว่างเพื่อผ่อนคลาย และเป็นอิสระทำในสิ่งที่ตัวเองชอบ รวมทั้งพัฒนาทักษะเพื่อสร้างความมั่นคงทางด้านอาชีพในอนาคต**

สิ่งที่น่าสนใจ คือ เยาวชนในช่วงอายุที่ต่างกัน มีความสนใจในอาชีพต่างกัน

เยาวชน อายุ 13-15 ปี
มีอาชีพในฝัน คือ
พยาบาล นักธุรกิจ
เจ้าของกิจการ แพทย์

เยาวชน อายุ 16-22 ปี
มีอาชีพในฝัน คือ
นักธุรกิจ เจ้าของกิจการ ครู
พยาบาล ยูทูเบอร์ นักแสดง

ทักษะที่เยาวชน ในแต่ละช่วงวัยต้องการ จะมีความแตกต่างกันออกไป คือ

เยาวชน อายุ 13-15 ปี
มองหาทักษะด้านภาษา ด้านดนตรี
ด้านกีฬา ด้านวิชาชีพ ด้านวิทยาศาสตร์

เยาวชน อายุ 16-18 ปี
มองหาทักษะด้านวิชาชีพ ด้านดนตรี
ด้านการแสดงออก การปฏิบัติตัวในสังคม
ด้านภาษา และด้านการค้าขายออนไลน์

เยาวชน อายุ 19-22 ปี
มองหาทักษะด้านภาษา ด้านการแสดงออก
ในสังคม ด้านเทคโนโลยี ไอที ด้านทำอาหาร
ด้านดนตรี

KEY WORD **ที่เยาวชนกลุ่มนี้ค้นหา คือ *การหางาน การฝึกงาน การเรียนภาษา และการทำคอนเทนต์ออนไลน์เกี่ยวกับการรีวิวสินค้าออนไลน์***

ยังพบอีกว่า กลุ่มเยาวชนที่ครอบครัวมีสถานภาพทางสังคมไม่สูงมาก ต้องการความช่วยเหลือในการสร้างโอกาสการเข้าร่วมกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะ และสร้างโอกาสการพัฒนาตัวเองในอนาคต

คำตอบเหล่านี้ สะท้อนให้เห็นถึงความต้องการที่หลากหลายของเด็กและเยาวชนในปัจจุบันที่ผู้ใหญ่ต้องส่งเสริมให้ทัน

BKK-เรนเจอร์

"BKK เรนเจอร์ รวมพลังเด็กเปลี่ยนเมือง"
กรุงเทพมหานคร (กทม.) เปิดพื้นที่สาธารณะให้เด็กและเยาวชนทำกิจกรรม ชวนคิด ชวนสร้าง ยกระดับพื้นที่สร้างสรรค์ สู่อาชีพในฝันที่เป็นจริง

นายศานนท์ หวังสร้างบุญ
รองผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร

แผนระยะยาวของ กทม. คือ สร้างเมืองเพื่อรองรับอนาคตเด็กและเยาวชน ปีนี้ กทม. ใช้แนวคิด BKK เรนเจอร์ รวมพลังเด็กเปลี่ยนเมือง เพื่อต้องการสื่อสาร เปิดพื้นที่ให้เด็กได้ร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ทุกเสาร์-อาทิตย์ นอกจากนี้จะมีพื้นที่ให้เด็กและเยาวชนแสดงความคิดเห็น เพื่อนำไปสู่แผนระยะยาวของ กทม. คือ ***"เปิดสภาเมืองคนรุ่นใหม่"*** ให้เยาวชนออกแบบเมืองในฝัน และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าทุก ๆ เดือนต่อจากนี้ จะเป็นเดือนที่เด็กและเยาวชนได้สนุก เปิดโลกกว้างขึ้น และในอนาคตจะมีการผลักดัน สภาเด็กและเยาวชนให้กลับมามีบทบาท เพื่อร่วมกำหนดนโยบายเพื่อเด็กและเยาวชนต่อไป

"หลายคนบอกว่า เด็กคืออนาคตของเมือง แต่ผมได้คุยกับเด็ก เขาบอกว่าลืมอะไรไปหรือไม่ พวกเขาไม่ได้เป็นแค่อนาคตของเมือง แต่เป็นปัจจุบันของเมืองด้วยเช่นกัน ก่อนที่จะสร้างอนาคตให้ดีได้ ก็จำเป็นต้องสร้างปัจจุบันให้มีความหมายสำหรับเด็กด้วยเช่นกัน"

นางสาวณัฐยา บุญภักดี
ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุน
สุขภาวะเด็ก เยาวชน และครอบครัว สสส.

"ตลอดเดือนกันยายน 2565 สสส. กทม. และภาคีเครือข่าย ร่วมกันจัดสารพัดกิจกรรมสร้างสรรค์ เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เด็กและเยาวชนมีส่วนร่วม คิด ร่วมสร้าง ร่วมลงมือทำ เพื่อเปลี่ยนแปลงตัวเอง เปลี่ยนเมือง ให้ดีขึ้นได้

กิจกรรมไฮไลต์ คือ งานปิดเทอมสร้างสรรค์ อัศจรรย์วันว่าง ภายใต้แนวคิด The Miracle Playground @Siam : DREAM & DO เนรมิตพื้นที่กลางสยาม ให้กลายเป็นสนามประลองความฝัน กับหลากหลายกิจกรรมวันว่าง ที่สร้างฝันให้เด็กและเยาวชนสามารถทำได้จริง เพื่อค้นหากิจกรรมโชว์ความสามารถ แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อน ๆ พี่ ๆ และไอดอล และเชื่อมโยง Connection"

แพร PrayerGirl
เจ้าของนามปากกา สาวปลาแห้ง
นักเขียนการ์ตูน webtoon

"สมัยมัธยม ก็จะเข้าร่วมงานกิจกรรมกับโรงเรียนเกือบทุกครั้ง จากความสนใจเรื่องการวาดภาพ ได้มีโอกาสร่วมกับเพื่อน ๆ ทำหนังสือทำมือ มีครูพาไปแนะนำกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้เรารู้ว่า เราชอบทางด้านนี้ เริ่มคิดว่าอยากทำอาชีพนี้ในอนาคต เหมือนกับการได้รู้จักตัวเองในอีกด้านหนึ่งว่าเราชอบทำอะไร

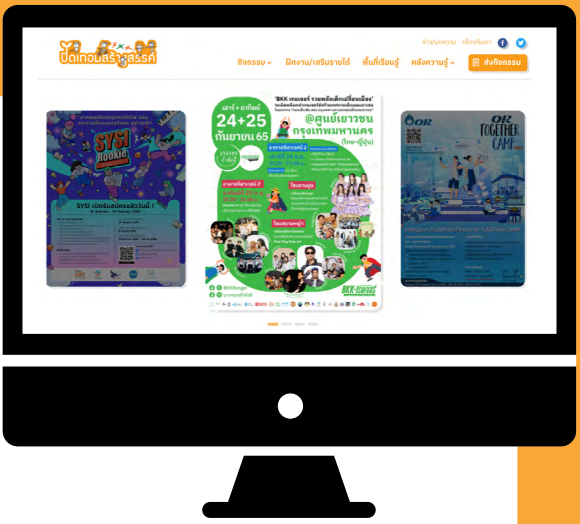
จริง ๆ ตอนเด็ก ๆ ก็ชอบวาดรูปสมัยอยู่ ป.3 อยู่ที่บ้าน เพราะชอบดูการ์ตูน แต่ที่ทำให้พัฒนาไปอีกขั้นคือการได้เข้าชมรม มีครูผลักดัน เมื่อโตขึ้นก็กล้าที่จะต่อยอดไปทำอย่างอื่นด้วยตัวเองได้จริง ๆ การเรียนก็เป็นสิ่งสำคัญ แต่การได้ทำสิ่งที่ชอบมันจะช่วยให้เราผ่อนคลายจากการเรียน แต่ต้องแบ่งเวลาให้สมดุลกัน ถ้ามีการส่งเสริมให้มีกิจกรรมให้เด็กได้ทำมากๆ ก็จะดีกว่านี้"

เหว่ง ภูศณัฎฐ์ การุณวงศ์วัฒน์
ยูทูบเบอร์ เทพลีลา

"ในฐานะที่เป็นพ่อของลูกสองคน และยังเป็นยูทูเบอร์ที่เด็ก ๆ เอาเป็นตัวอย่าง พี่เหว่ง เป็นอีกคนที่เปิดโอกาสให้ลูก ๆ ได้ทำกิจกรรมนอกตำราเรียน เพราะในโรงเรียนก็สอนแบบหนึ่ง นอกโรงเรียนก็สอนแบบหนึ่ง ทั้งสองอย่างได้อะไรไม่เหมือนกันอยู่แล้ว เด็กสมัยนี้มีความกดดันเยอะมากกว่าก่อน จริง ๆ ก็ไม่อยากเห็นเด็กแข่งกันเรียนมากขนาดนั้น การเรียนไม่จำเป็นต้องอยู่ในห้องเรียนเพียงอย่างเดียว ถ้าเด็กชอบก็จะอยู่กับสิ่งที่ชอบ จนกลายเป็นความเชี่ยวชาญในเรื่องนั้น ๆ ได้เหมือนกัน และการเรียนสิ่งที่สนใจก็มีในออนไลน์มากมาย

การเปิดพื้นที่กิจกรรมสำหรับเด็กควรมีทุกวันหยุด ควรเป็นกิจกรรมให้ความบันเทิงแบบปลอดภัย ไม่จำเป็นต้องเป็นการให้ความรู้เท่านั้น ควรเป็นพื้นที่บันเทิง พื้นที่สนุก การเล่นสนุกสามารถต่อเติมไอเดียได้อีกหลายอย่าง อย่าไปยึดติดแต่เรื่องเดิม ๆ ว่าต้อง วิทย์ดี คณิตดี เท่านั้น อยากให้กระจายพื้นที่ปลอดภัยสำหรับเด็กออกไป พื้นที่อื่นก็สามารถทำได้เช่นกัน"

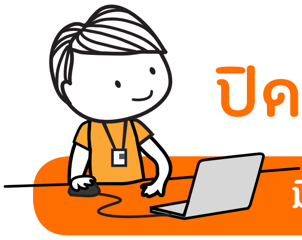
รู้จักแพลตฟอร์มออนไลน์



happyschoolbreak.com

แม้ปิดเทอมสร้างสรรค์ จะหยุดจัดกิจกรรมไป 2 ปี เพราะสถานการณ์โควิด-19 แต่การพัฒนาแพลตฟอร์มออนไลน์ happyschoolbreak.com ที่เยาวชนเข้าร่วมได้เพียงปลายนิ้วคลิก ไม่ได้หยุดลง ปิดเทอมทำอะไรดี สารพัดกิจกรรมได้ถูกรวบรวมเอาไว้บนแพลตฟอร์มออนไลน์ โดยแยกเป็นกิจกรรม เสริมทักษะ จิตอาสา Workshop กิจกรรมทั่วไป เช่น กิจกรรมรณรงค์ นิทรรศการ กิจกรรมสำหรับแหล่งเรียนรู้ในทั่วประเทศ และยังรวบรวมแหล่งหางานพาร์ตไทม์สำหรับนักเรียน นักศึกษา ในทุกสาขาวิชา โดยมีหน่วยงานต่าง ๆ ให้ความร่วมมือเข้าร่วม

หน่วยงานต่าง ๆ ยังสามารถเข้ามาค้นหา หลักสูตรกิจกรรมปิดเทอมสร้างสรรค์ นักจัดการพื้นที่นำร่องตั้งใจให้หลักสูตรนี้เป็นเครื่องมือสำหรับนักจัดการทั่วประเทศ รวมไปถึงผู้ที่สนใจ นำไปจัดกิจกรรมในพื้นที่ของตนเองได้ทันที



ปิดเทอมอย่าปิดโอกาส

มีกิจกรรมนอกห้องเรียนมากมาย ที่จะช่วยเสริมทักษะเด็ก ๆ

คอร์สเรียนนอกตำรา

ปัจจุบันมีหลักสูตรมากมายให้เลือกเรียน ทั้งแบบออนไลน์ และออฟไลน์ สามารถเลือกได้ตามความสนใจ ไม่ว่าจะเป็น ดนตรี กีฬา ศิลปะ การแสดง เต้น ที่นอกเหนือไปจากหลักสูตรปกติ เพราะไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไร ก็สามารถสร้างเสริมประสบการณ์ได้

จิตอาสา

การเข้าร่วมเป็นจิตอาสา ถือเป็นการเปิดประสบการณ์ชีวิต ทำให้ได้เรียนรู้การเสียสละทำเพื่อผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน จิตอาสาบางแขนง ยังทำให้เกิดความรู้เฉพาะทางได้อีกด้วย เช่น การทำจิตอาสาในโรงพยาบาล

การทำงานพาร์ตไทม์

นับเป็นการสร้างประสบการณ์การทำงานอีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งนอกจากจะได้เรียนรู้การมีความรับผิดชอบแล้ว เด็ก ๆ ยังสามารถหารายได้พิเศษ สามารถนำเงินที่ได้รับมาบริหารจัดการ หรือทำให้เกิดประโยชน์กับตัวเองและครอบครัวได้ด้วย

กิจกรรมที่ชอบ

ถือเป็นการเปิดกว้างให้เด็กได้เลือกแสดงออกในสิ่งที่ต้องการจริง ๆ โดยไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมอะไรก็ตาม จะสร้างประสบการณ์ และเป็นจุดเริ่มต้นของความคิดสร้างสรรค์ได้อยู่เสมอ สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ ไม่ปิดโอกาสที่จะทำให้เกิดการเรียนรู้นั่นเอง

BKK-ไรเนเจอร์ สสส

How to "เปิด" พื้นที่ ปิดเทอมสร้างสรรค์

อัศจรรย์วันว่าง

THE MIRACLE PLAYGROUND

1.เปิดเวทีโชว์ของ

ร้อง เต้น เล่นดนตรี วาดภาพ ยูทูบเบอร์

2.เปิดค่ายเสริมทักษะ

คอร์สออนไลน์ อบรมกีฬา ฝึกทำอาหาร

3.เปิดพื้นที่เรียนรู้

นิทรรศการ พิพิธภัณฑ์ กิจกรรมจิตอาสา

4.เปิดช่องทางสร้างรายได้

ตลาดนัด แพลตฟอร์มขายของออนไลน์

5.เปิดโอกาสหางาน

พนักงานพาร์ตไทม์ ผู้ช่วยครู ฟรีแลนซ์

ค้นหา "กิจกรรม วันว่าง" ได้ที่ https://happyschoolbreak.com/

ที่มา : สสส. สำรวจความต้องการกิจกรรมวันว่าง-สร้างสรรค์ของเยาวชน
อายุ 13 – 22 ปี / ผู้ปกครองใน กทม. และต่างจังหวัด 1,013 ตัวอย่าง

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

Hibrary
ห้องสมุดออนไลน์ที่สมบูรณ์ที่สุด

ห้องสมุด สสส.

อีบุ๊ก "ถูกลิขสิทธิ์" และเผยแพร่ ฟรี มากกว่า 1,000 เรื่อง

ดาวน์โหลด
แอปพลิเคชันได้ที่

Hibrary

ดาวน์โหลดได้ที่ App Store

ดาวน์โหลดได้จาก Google Play

รู้=รอด ก้าวพ้นนาทีชีวิต

“เหตุฉุกเฉิน” หรือ “การเจ็บป่วยฉับพลัน” เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา

สาเหตุนี้ทำให้เราจำเป็นต้องมีความรู้พื้นฐานในการช่วยเหลือผู้อื่น เช่น เหตุการณ์ไฟชอร์ตเด็กนักเรียนที่เพิ่งเกิดขึ้นไม่นานมานี้ สิ่งที่ช่วยให้ผู้ประสบอุบัติเหตุรอดชีวิตได้เพราะเพื่อนนักเรียนมีความรู้เรื่องการปั๊มหัวใจ จึงสามารถช่วยเหลือชีวิตเพื่อนเอาไว้ได้ทัน

การลดความสูญเสียจากการเจ็บป่วยฉุกเฉิน เป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถทำได้เพียงแค่ต้องเรียนรู้วิธีที่ถูกต้อง เพราะหากไม่มีความรู้ ไม่เข้าใจวิธีการช่วยเหลืออาจกลายเป็นการซ้ำเติมให้การเจ็บป่วยฉุกเฉินนั้นเลวร้ายลงกว่าเดิมได้

“การเจ็บป่วยฉุกเฉิน” มีหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นอุบัติเหตุที่ทำให้เกิดบาดแผลฉีกขาด ไฟไหม้ เสียเลือด กระดูกหัก หมดสติ การบรรเทาอาการ หรือช่วยเหลือเบื้องต้นในแต่กรณีนั้น มีความแตกต่างกันออกไป

สิ่งที่ควรทำเมื่อพบเหตุฉุกเฉิน

+ ตั้งสติ ประเมินสถานการณ์ได้อย่างถูกต้อง จะทำให้ผู้ประสบเหตุและผู้ช่วยเหลือปลอดภัยที่สุด

+ โทรแจ้ง 1669 แจ้งข้อมูลเหตุการณ์ที่พบอย่างละเอียด แจ้งสถานที่ชัดเจน ให้เบอร์ติดต่อกลับ

+ ช่วยเหลือเบื้องต้น ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ เช่น ห้ามเลือดกรณีเกิดบาดแผล การปั๊มหัวใจกรณีหยุดหายใจ

+ กรณีช่วยผู้ป่วยหมดสติ ให้ดูสถานการณ์รอบตัวผู้ป่วยว่าปลอดภัยไหม จากนั้นเข้าไปเขย่าตัวผู้ป่วยที่หมดสติเบาๆ เพื่อเช็กการรู้ตัว กรณีที่สงสัยว่าจะมีการบาดเจ็บที่ศีรษะและคอ ให้ขยับตัวผู้ประสบเหตุให้น้อยที่สุด เพราะการขยับตัวนั้น อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บซ้ำที่สันหลัง เว้นแต่ขยับให้ทางเดินหายใจเปิดโล่งขึ้น

+ ตรวจดูการหายใจ เอียงหูแนบใกล้ปากและจมูกผู้ป่วยที่หมดสติ เพื่อฟังเสียงหายใจ ใช้แก้มเป็นตัวรับสัมผัสลมหายใจที่อาจจะออกมาจากปากหรือจมูก สังเกตที่หน้าอกว่า มีสัญญาณกระเพื่อมตัวขึ้นลงเป็นจังหวะหรือไม่ ขั้นตอนนี้ใช้เวลาประมาณ 10 วินาที หากปากขยับ แต่หน้าอกไม่ขยับ ให้เริ่มปั๊มหัวใจทันที

- **หากหายใจปกติ** ให้สังเกตอาการทุกๆ 2 นาที และรอจนกว่าทีมฉุกเฉิน 1669 จะมาถึง
- **หากหายใจไม่ปกติ** ให้เริ่มปั๊มหัวใจทันที โดยกดหน้าอก 30 ครั้ง สลับมาเป่าปากช่วยหายใจ 2 ครั้ง และใช้เครื่องช็อกหัวใจด้วยไฟฟ้าอัตโนมัติ

การทำ CPR ช่วยเหลือผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้นกะทันหัน

1 กดหน้าอกผู้ป่วยให้กดบริเวณตรงกลาง ซึ่งเป็นตำแหน่งที่อยู่ของกระดูกหน้าอก โดยบริเวณนี้จะมีความปลอดภัย เนื่องจากมีกระดูกรองรับอยู่ โดยให้กดที่ตำแหน่งครึ่งล่างของกระดูกหน้าอก ใช้สันมือหนึ่งข้างในการกดพร้อมกับใช้มืออีกข้างหนึ่งล็อกมือที่ใช้กดหน้าอกไว้

2 นั่งข้างตัวผู้ป่วย หาตำแหน่งวางสันมือ การทำ CPR ให้ผู้ป่วย จะไม่ใช้ทั้งฝ่ามือ ใช้เพียงสันมือข้างหนึ่ง วางลงที่ตำแหน่งจุดตัดเส้นหัวนม 2 ข้าง และมืออีกข้างวางทับมืออีกข้าง มือและแขนต้องเหยียดตรงตั้งฉาก 90 องศากับตัวผู้ป่วย ใช้เอวเป็นจุดหมุน แล้วจึงกดลงไป

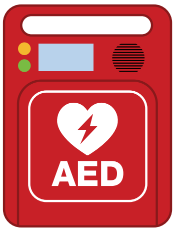
3 วิธีกด ต้องกดลึกประมาณ 5-6 เซนติเมตร ความเร็ว อัตราเร็ว 100-120 ครั้ง/นาที ต้องกดลงไปให้สุดและขึ้นให้สุด อย่าให้มือลอยออกจากผู้ป่วยเด็ดขาด ทำ CPR จนครบ 2 นาที แล้วเปลี่ยนคน หรือถ้าเกิดรู้สึกหมดแรงก่อน แนะนำให้เปลี่ยนคน CPR เพื่อให้ได้คุณภาพสูงสุดของการ CPR

4 หากมีเครื่องฟื้นคืนคลื่นหัวใจไฟฟ้าแบบอัตโนมัติ (Automated External Defibrillator : AED) อยู่ในบริเวณใกล้เคียง ควรนำมาใช้ช่วยชีวิตทันที

ในกลุ่มคนไข้ที่หมดสติแล้วมีภาวะหัวใจหยุดเต้น การทำ CPR อย่างเดียว อัตราการรอดชีวิตอยู่ที่ 3-5% แต่ถ้าใช้เครื่องฟื้นคืนคลื่นหัวใจไฟฟ้าแบบอัตโนมัติ หรือ AED ร่วมด้วย อัตราการรอดชีวิตเพิ่มขึ้นได้ประมาณ 10 เท่า

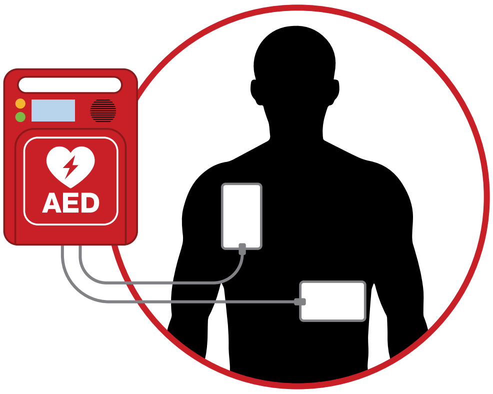
... หากรู้เรื่องราวของการปฐมพยาบาลเบื้องต้นก็เหมือนการคืนโอกาสให้อีกหนึ่งชีวิตได้เลย ...

AED กระตุกหัวใจ เครื่องมือช่วยชีวิต ที่ทุกคนใช้ได้



เครื่องฟื้นคืนคลื่นหัวใจไฟฟ้าแบบอัตโนมัติ หรือ AED เป็นอุปกรณ์ที่อยู่ในแผนการกู้ชีพฉุกเฉิน แผนการจัดการปัจจัยเสี่ยงทางสังคม สสส. ร่วมกับคณะกรรมการบูรณาการกู้ชีพฉุกเฉินและความปลอดภัยทางถนน วุฒิสภา ร่วมกันสื่อสารความรู้เพื่อให้ประชาชนสามารถใช้อุปกรณ์ดังกล่าวได้

วิธีการใช้เครื่อง AED



• **กดปุ่มเปิดเครื่อง** เครื่องจะสื่อสารกับผู้ใช้และมีคำแนะนำ

• **ติดแผ่นแปะหน้าอก** ลอกแผ่นติดหน้าอกออก ซึ่งจะมีกาวอยู่ด้านหนึ่ง โดยติดไว้ที่ใต้ไหปลาร้าด้านขวา อีกอันหนึ่งติดใต้ราวนมด้านซ้าย ที่แผ่นแปะจะมีคำแนะนำเรื่องตำแหน่ง

• **เครื่องจะประเมินคลื่นไฟฟ้าหัวใจ** ระหว่างนี้ไม่สัมผัสผู้ป่วย เพราะจะทำให้มีการรบกวนการประเมินของเครื่อง

• **ช็อกไฟฟ้า** หลังจากเครื่องประเมินเสร็จแล้ว เครื่องจะแนะนำให้ทำการช็อก หรือไม่แนะนำให้ทำการช็อก โดยให้ทำ CPR ต่อ ถ้าแนะนำให้ทำการช็อก แค่กดปุ่มรูปสายฟ้าที่เครื่อง ขณะกดเครื่องช็อกไฟฟ้า ต้องไม่มีการสัมผัสตัวผู้ป่วย เพราะอาจได้รับอันตราย ควรเตือนให้ทุกคนถอยออกห่าง

• **CPR ต่อ** เครื่องจะแนะนำว่าปลอดภัยสัมผัสตัวผู้ป่วยได้แล้ว จากนั้น CPR ต่อจนกว่าความช่วยเหลือจะมาถึง

ปัจจุบันมีการติดตั้งเครื่องกระตุกหัวใจไว้ตามสถานที่สาธารณะต่าง ๆ โดยสามารถสืบค้นจุดติดตั้งได้จาก aed.redcross.or.th หรือ download application *“AED กระตุกหัวใจ”* ได้ทั้งระบบ Android และ iOS

อาการหมดสติที่พบได้บ่อย

ถือเป็นการปฐมพยาบาลที่พบได้บ่อยพอ ๆ กับอาการ "เป็นลม" ซึ่งเกิดจากภาวะเลือดไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ ทำให้ผู้ป่วยหมดสติชั่วคราว การปฐมพยาบาลเบื้องต้นเมื่อเป็นลมอาจทำได้ดังนี้

"หน้ามืด ตาพร่าลาย หรือเวียนศีรษะ" เป็นสัญญาณเตือนสำคัญ หากเกิดอาการดังกล่าว ให้นั่งลง หรือนอนพัก ขณะมีอาการให้นั่งในท่าโน้มศีรษะลงมาอยู่ระหว่างเข่า พร้อมหายใจเข้าลึกเต็มปอด หากรู้สึกดีขึ้นจึงค่อย ๆ ลุกขึ้น เพราะหากลุกขึ้นเร็วไปอาจเป็นลมซ้ำได้

ในกรณีที่พบผู้ป่วยเป็นลม ควรจัดท่าทางให้ผู้ป่วยนอนหงายราบ และยกขาขึ้นให้อยู่เหนือระดับหัวใจ (ประมาณ 30 เซนติเมตร) เพื่อให้เลือดไหลเวียนไปหล่อเลี้ยงสมองได้ง่ายขึ้น รวมทั้งปลดเข็มขัด กระดุมที่คอเสื้อ หรือเสื้อผ้าส่วนอื่นๆ ที่รัดแน่น เพื่อช่วยลดโอกาสเป็นลมซ้ำ

หากผู้ป่วยฟื้นขึ้น อย่าเพิ่งให้ลุกขึ้นเร็วจนเกินไป และให้รีบติดต่อขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานแพทย์หรือกู้ชีพ

สิ่งที่ต้องสังเกต

- ผู้ป่วย อาเจียน หรือหายใจได้สะดวกหรือไม่
- ดูอาการหายใจ อาการไอ หรือการเคลื่อนไหว หากพบความผิดปกติว่า ผู้ป่วยหยุดหายใจ ให้รีบติดต่อขอความช่วยเหลือ แล้วทำ CPR (การปั๊มหัวใจ) ไปเรื่อย ๆ จนกว่าผู้ป่วยจะมีสัญญาณชีพจรและกลับมาหายใจได้อีกครั้ง หรือเมื่อความช่วยเหลือมาถึง
- กรณีที่ผู้ป่วยเป็นลมล้มลงจนได้รับบาดเจ็บ ไม่ว่าจะเป็นบาดแผลฟกช้ำ หรือแผลที่มีเลือดออก ให้ดูแลบาดแผลและกดแผลห้ามเลือด

E-Book น่าอ่าน

ห้องสมุด สสส. อ่านกันจุใจ

Hibrary
ห้องสมุดออนไลน์ที่สมบูรณ์ที่สุด

พบกับ e-book ***"ถูกลิขสิทธิ์"*** ที่เผยแพร่ให้อ่านกันฟรีๆ มากกว่า 1,000 เรื่อง บน ***"ห้องสมุด สสส."*** สามารถดาวน์โหลดได้ทั้งแอปสโตร์ และกูเกิ้ลสโตร์ เมื่อดาวน์โหลดแล้วเข้าใช้งานง่าย ๆ นั้น สามารถยืม e-book ได้ไม่เกิน 3 รายการ ต่อ 1 คน เวลา 7 วัน

การสมัครสมาชิก เลือกอนุญาตครั้งเดียว หรืออนุญาตในระหว่างการใช้งาน และเลือกสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ จากนั้น กรอกอีเมล์ เลือกสมัครสมาชิก และกรอกรหัส OTP ที่ส่งไปยังอีเมล์ กรอกข้อมูลให้ครบถ้วน เพียงเท่านี้ ก็สามารถเข้าไปเลือกหาหนังสือดี ๆ อ่านกันได้อย่างจุใจแล้ว

ดาวน์โหลดแอปพลิเคชันได้ที่

ดาวน์โหลดได้ที่ App Store | ดาวน์โหลดได้จาก Google Play

เส้นทางสร้างสุข สานฝันเยาวชน

“ หากสังคมไม่ดี สุดท้ายปัญหาสังคม ก็จะสะท้อนกลับมาสู่ตัวเราด้วยเช่นกัน ”

“เอิร์ธ” ภูมิสิทธิ์ ศิระศุภฤกษ์ชัย หนุ่มวัย 32 ปี ผู้ก่อตั้งธุรกิจเพื่อสังคม *“A-Chieve”* และสมาคมคนรุ่นใหม่กับนวัตกรรมทางสังคม ที่เปิดโอกาสให้เด็กและเยาวชนค้นหาตนเองและสร้างนวัตกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาวะสังคม

ความฝันตั้งแต่เรียนจบเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์คือ อยากทำงานที่ช่วยแก้ปัญหาสังคม แก้ไขความเดือดร้อนของผู้คน ได้ทำงานมาหลายอย่างจนพบว่ามีเด็กจำนวนมากที่หาคำตอบให้กับตัวเองไม่ได้ว่า จะเรียนอะไร จะทำอะไร จะขีดเส้นอนาคตตัวเองอย่างไร

“A-Chieve” จึงเริ่มต้นขึ้นตั้งแต่ปี 2554 ทำกิจกรรมเชิงแนะแนวการพัฒนาศักยภาพของเด็ก เยาวชน ส่งเสริมให้คนจากอาชีพต่าง ๆ เข้ามามีส่วนร่วม ชี้แนวทางให้เด็ก ซึ่งมีเด็กหลายคนได้เข้าร่วมกิจกรรมแล้ว ทำให้ได้คำตอบกับตัวเองที่ชัดขึ้น จนตอบตัวเองได้ว่าต้องการอะไร

เมื่อมีโอกาสได้ร่วมงานกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เริ่มจากทำกิจกรรมเปิดพื้นที่ให้เยาวชนได้จัดกิจกรรมการเรียนรู้ค้นหาตนเองด้วยตัวเอง เป็นกิจกรรมที่ไม่มีในสถานศึกษา เช่น เวิร์กช็อป การฝึกงาน ทัศนศึกษา และต่อมาจึงได้มีการตั้ง ***“สมาคมคนรุ่นใหม่กับนวัตกรรมสังคม (SYSI)”*** ทำงานกว้างกว่า A-Chieve ที่แค่แนะแนวอาชีพให้เด็ก เยาวชน แต่มุ่งเน้นการสนับสนุนคนรุ่นใหม่ ทั้งเด็ก เยาวชน ผู้ใหญ่อายุจนถึง 35 ปี ในการปฏิบัติการเปลี่ยนแปลงสังคมตามความคิดความฝันตัวเอง

คนรุ่นใหม่อยากแก้ไขปัญหาสังคมเรื่องอะไร เราก็พยายามเข้าไปสนับสนุน โดยมีทุนสนับสนุนการทำงานโครงการ หรือให้คนรุ่นใหม่เข้ามารู้จักกันในพื้นที่ตัวเองเพื่อแลกเปลี่ยนอย่างเป็นประชาธิปไตย โดยได้ร่วมกับ สสส. และ กรุงเทพมหานคร (กทม.) พัฒนา**โครงการ *“BKK Ranger”* สนับสนุนคนรุ่นใหม่มาทำงานสร้างภาพฝันของกรุงเทพฯ** อยากเห็นคนรุ่นใหม่มาร่วมกันพัฒนาเมือง โดยเน้นกระบวนการมีส่วนร่วมออกแบบความคิด “กรุงเทพฯ น่าอยู่เป็นอย่างไร” ให้มาวาดรูประบายสี แลกเปลี่ยนความคิดกัน ล่าสุดมีกิจกรรมชวนคนรุ่นใหม่มาพูดคุยแลกเปลี่ยนมุมคิดความฝัน ความเชื่อ มุมมองต่อการมีส่วนร่วมการพัฒนากรุงเทพฯ
เป็นอย่างไร

การทำงานทุกวันนี้ ช่วยเติมเต็มตัวเอง เพราะเราให้คุณค่ากับงาน ก็จะรู้สึกว่า การทำงานแต่ละวัน งานแต่ละชิ้น มีเป้าหมาย มีคุณค่าต่อตัวเอง ทำให้เรามีความสุขที่จะทำและตั้งใจทำอย่างเต็มที่ แม้งานจะหนักจะเหนื่อย แต่ก็ทำให้เรามีพลังทำงานได้ถึงทุกวันนี้ด้วย

“เราให้คุณค่ากับการที่คนอื่นจะมีชีวิตที่ดี มีคุณภาพชีวิตที่ดี การเห็นปัญหาสังคมต่าง ๆ ที่จะไม่แย่ไปกว่านี้ เราให้ความสำคัญเรื่องแบบนี้ เพราะเชื่อมโยงกับตัวเรา ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้ เราอาจมีชีวิตอยู่ไม่ได้ หากสังคมไม่ดี สุดท้ายปัญหาสังคมก็จะสะท้อนกลับมาสู่ตัวเราด้วยเช่นกัน”

เอิร์ธ ภูมิสิทธิ์ อธิบาย

หากถามว่าตัวเองประสบความสำเร็จหรือยัง เอิร์ธเชื่อว่าการเริ่มต้นของเขาสำเร็จแล้ว แต่เส้นทางที่จะทำให้สังคมดีกว่านี้ยังอีกยาวไกล และเชื่อว่าจะช่วยแนะแนวทางให้เด็กได้ค้นพบตัวเองได้เจอ จนในวันหนึ่งมีอาชีพที่ตัวเองพอใจ และกลับมาเป็นแรงบันดาลใจให้น้อง ๆ ในโครงการได้ต่อไป

ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข

คนสร้างสุข

5 เคล็ด(ไม่)ลับ ขจัดพุง

ไขมันหน้าท้อง เป็นสัญญาณอันตราย ที่จะทำให้เกิดความเสี่ยง ทางสุขภาพตามมา อีกหลายโรค ลดไขมันหน้าท้อง ก็ลดความเสี่ยง

อ้วนลงพุง คือ สัญญาณอันตรายบ่งบอกถึงความเสี่ยงในการเกิดปัญหาสุขภาพหลายอย่างที่จะตามมาในอนาคต บางทีไขมันรอบเอวก็เพิ่มขึ้นโดยไม่ทันรู้ตัว เพื่อช่วยให้ทุกคนมีสุขภาพดีไปด้วยกัน บทความนี้ได้รวบรวม 5 วิธีที่ช่วยจัดการกับปัญหาไขมันได้อย่างมีประสิทธิภาพดีขึ้น

1 รับประทานใยอาหารที่ละลายน้ำได้ให้มากขึ้น

ใยอาหารที่ละลายน้ำ (Soluble Fiber) คือ เส้นใยอาหารส่วนที่มีคุณสมบัติการละลายน้ำได้ และดูดซับสารที่ละลายในน้ำไว้กับตัว ซึ่งเป็นสารที่ละลายในน้ำที่ร่างกายย่อยไม่ได้ พบได้ภายในเซลล์พืช มีส่วนทำให้อาหารผ่านไปในทางเดินอาหารช้าลง นอกจากนี้ยังช่วยลดการดูดซึมคอเลสเตอรอล พบมากในพืชจำพวก ถั่ว รำข้าวโอ๊ต ผัก และผลไม้

ผศ.พญ.คริสเต็น แฮร์สตัน ผู้นำทีมวิจัยด้านอายุรศาสตร์ ศูนย์การแพทย์ เวก ฟอเรสต์ แบ๊บติสต์ รัฐนอร์ทแคโรไลนา สหรัฐอเมริกา ระบุว่า มีผลการวิจัยมากเพียงพอที่จะสามารถยืนยันได้ว่า การรับประทานใยอาหารชนิดนี้ในปริมาณที่มากเพียงพอ สามารถช่วยลดการสะสมตัวของไขมันในช่องท้องได้ดี

2 กินแล้วต้องขยับ

รู้จักการเลือกกินแล้ว การออกกำลังกายก็จำเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากเป็นปัจจัยที่ช่วยเผาผลาญพลังงานที่รับประทานเข้าไปและมีแนวโน้มจะสะสมเป็นชั้นไขมันในร่างกาย โดยเฉพาะในช่องท้องและอวัยวะสำคัญต่าง ๆ

ดร.คริส สเลนต์ซ ผู้นำการวิจัยเรื่องการออกกำลังกายและปัญหาไขมันในช่องท้อง มหาวิทยาลัยดุ๊ก รัฐนอร์ทแคโรไลนา สหรัฐฯ เตือนว่าการใช้ชีวิตแบบนั่ง ๆ นอน ๆ ขาดการออกกำลังกายนั้น หลายงานวิจัยชี้ชัดว่าส่งผลเสียต่อสุขภาพ งานวิจัยของคณะพบว่า การวิ่งเหยาะ ๆ เก็บระยะทางรวมให้ได้ถึง 27.35 กิโลเมตร/สัปดาห์ ช่วยให้ไขมันในช่องท้องที่สะสมอยู่ลดลงได้อย่างมีในนัยสำคัญ

3 เลี่ยงเครื่องดื่มผสมน้ำตาลให้มากที่สุด

"น้ำตาล" คือ ตัวการทำลายสุขภาพมนุษย์อันดับต้น ๆ ดังนั้น การบริโภคแต่พอดีตามคำแนะนำด้านโภชนาการเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง หากว่าอยากมีสุขภาพที่ดีและมีอายุยืนยาว

พญ.แคโรไลน์ เอส ฟ็อกซ์ ผู้นำคณะวิจัย ย้ำว่าเครื่องดื่มผสมน้ำตาล คือ ปัจจัยหลักทำให้เกิดการสะสมไขมันในช่องท้องได้ง่าย แนะนำให้การนับปริมาณน้ำตาลเป็นเครื่องมือที่จะช่วยไม่ให้ดื่มจนเพลิน

4 ใส่ใจการนอนให้มากขึ้น

มีหลักฐานทางวิชาการจากการวิจัยชี้ชัดว่าการนอนไม่เพียงพอมีความสัมพันธ์กับการเพิ่มการอ้วนลงพุงในคนที่อายุยังไม่ถึง 40 ปี ไม่ใช่ว่าคุมอาหาร ออกกำลังกายแล้วจะละเลยเรื่องนี้ได้

ผศ.พญ.คริสเต็น ยังบอกว่า มีผลวิจัยที่ยืนยันว่า การนอนน้อยไม่ถึง 5 ชั่วโมง/วัน หรือน้อยกว่านั้น มีความเชื่อมโยงกันกับแนวโน้มการมีปัญหาโรคอ้วนในคนที่อายุต่ำกว่า 40 ปี การนอนที่ดีควรอยู่ระหว่าง 6-8 ชั่วโมง/วัน

5 รักษาน้ำหนักตัวให้พอดีอยู่เสมอ

ถ้าคุณไม่ใช่คนที่ออกกำลังกายเน้นสร้างกล้ามเนื้อเป็นประจำ น้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นในทุกครั้งที่ชั่งล้วนแล้วแต่เป็นไขมันที่สะสมในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ

นพ.การ์ต เดวิส ศัลยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการผ่าตัดเพื่อการรักษาผู้ป่วยโรคอ้วน เล่าจากประสบการณ์ว่า การผ่าตัดคนไข้โรคอ้วนพบระยะห่างระหว่างหน้าท้องกับข้างในท้องของคนไข้ เหลือเพียงชั้นผิวหนังบาง ๆ ส่วนข้างในมักเต็มไปด้วยไขมันสะสมพอกพูนอยู่ทุกที่ทุกแห่งในตับ ในพื้นผนังลำไส้ หรือแม้แต่หัวใจของคนไข้ประเภทนี้ ก็พบว่ามีปริมาณไขมันส่วนเกินสะสมอยู่เป็นจำนวนมาก

ฉะนั้นแล้วเมื่อพบว่าตัวเองมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ก็จำเป็นต้องหาทางหยุดและลดให้ได้

บุหรี่ไฟฟ้า คือ ต้นทางสู่สายเขียว ในหมู่วัยรุ่น แนวโน้มเสี่ยงสูงถึง 3 เท่าตัว

นับเป็นอีกหนึ่งผลการศึกษาที่ตีแผ่ผลเสียอีกด้านของบุหรี่ไฟฟ้า ที่เพิ่งถูกตีพิมพ์ในวารสารวิชาการชื่อ เจเอเอ็มเอ เน็ตเวิร์ก โอเพ่น โดยคณะนักวิจัยร่วมจากมหาวิทยาลัยแอละแบมา และมหาวิทยาลัยมิชิแกน สหรัฐฯ เป็นงานวิจัยที่อ้างอิงจากการศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เป็นเยาวชนในสหรัฐฯ จำนวน 9,828 คน ใช้เวลาศึกษานาน 2 ปี

บุหรี่ไฟฟ้า เส้นทางสู่กัญชา ทำเสี่ยงสูงกว่าถึง 3 เท่าตัว

ผลการวิจัยเปรียบเทียบพฤติกรรมของเยาวชนระหว่างปี 2560 กับ 2562 พบว่า กลุ่มเยาวชนที่สูบบุหรี่ไฟฟ้าในปี 2560 ในอีกปีถัดมาได้ยกระดับไปสูบกัญชาเรียบร้อย นักวิจัยปรับปัจจัยอื่น ๆ ออกเพื่อให้เห็นผลการศึกษาที่ชัดเจน จนค้นพบว่า เยาวชนที่สูบบุหรี่ไฟฟ้ามีแนวโน้มขยับไปสูบกัญชาในอีก 1 ปีให้หลัง สูงกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ไฟฟ้าในตอนแรกถึง 3.2 เท่าตัว

จากข้อมูลที่เผยแพร่โดยศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคแห่งชาติสหรัฐฯ พบว่า แนวโน้มการเริ่มสูบบุหรี่ไฟฟ้าในหมู่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาในสหรัฐฯ เพิ่มสูงขึ้นต่อเนื่อง จากการสำรวจพบว่า เด็กระดับมัธยมศึกษาในสหรัฐฯ จำนวน 9 คน มี 1 คนที่สูบบุหรี่ไฟฟ้าอยู่ เมื่อนำมาประกอบกับผลการศึกษาล่าสุดแล้ว ทำให้เกิดความกังวลในวงกว้างว่า เยาวชนในสหรัฐฯ จำนวนมากกำลังเดินหน้าสู่เส้นทางของผู้เสพกัญชา โดยมีจุดเริ่มคือ *"การสูบบุหรี่ไฟฟ้า"*

เหตุผลหนึ่งที่คณะผู้วิจัยได้วิเคราะห์ คือ ปัจจัยการสูบจากบุหรี่ไฟฟ้า ไปสู่การสูบกัญชา มีความเป็นไปได้ว่าเกิดจากอุปกรณ์การสูบ ส่วนความอยากรู้อยากลองเป็นปัจจัยเสริม เพราะคนที่สูบกัญชามีแนวโน้มทดลองสูบด้วยเครื่องสูบบุหรี่ไฟฟ้า แต่ไม่ได้สูบเป็นประจำ แตกต่างจากคนที่ไม่เคยสูบกัญชามาก่อน แต่เริ่มต้นด้วยการสูบบุหรี่ไฟฟ้าต่อมาขยับเป็นสูบกัญชาด้วยเครื่องสูบบุหรี่ไฟฟ้า จนกลายเป็นคนสูบกัญชาอย่างเต็มตัว

งานวิจัยก่อนหน้าก็พบว่า วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่เริ่มจากการใช้บุหรี่ไฟฟ้ามักมีแนวโน้มขยับไปเป็นผู้เสพกัญชาในอัตราที่สูงกว่าการขยับไปเป็นผู้สูบบุหรี่จริงๆ เสียอีก

กว่า 30 ปี ที่คำเตือนบนขวดน้ำเมา ที่จำหน่ายในสหรัฐอเมริกา ไม่เคยปรับเปลี่ยน ไปจาก ข้อความเตือนอันตรายของการดื่ม ขณะตั้งครรภ์และทำงานกับเครื่องจักร

ท่ามกลางงานวิจัยใหม่ ๆ พบว่า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุของโรคมะเร็งและโรคอื่น ๆ หลายชนิด ถึงขนาดที่สำนักวิจัยมะเร็งนานาชาติ องค์การอนามัยโลก กำหนดให้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสารก่อมะเร็งกลุ่มที่ 1 ไปแล้ว

ยกระดับภาพคำเตือน ขวดเหล้าเท่าซองบุหรี่

แอนนา เอช กรัมมอน นักวิจัยจากโรงเรียนการสาธารณสุข ฮาร์วาร์ด ทีเอช ชาน มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด และมาริสซา จี ฮอล นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยนอร์ทแคโรไลนา เขียนบทความตีพิมพ์ในวารสารวิชาการด้านการแพทย์ เดอะนิวอิงแลนด์ เจอร์นัล ออฟ เมดิซิน ว่า ถึงเวลาแล้วที่สหรัฐฯ ต้องปรับปรุงป้ายคำเตือนบนภาชนะบรรจุเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เสียที

บทความดังกล่าว อ้างถึงสถิติล่าสุดจากศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคแห่งชาติสหรัฐฯ ว่า แต่ละปีมีประชากรกว่า 140,000 คนในสหรัฐฯ ต้องเสียชีวิตจากผลของการบริโภคแอลกอฮอล์ และยิ่งไปกว่านั้นช่วงที่โควิด-19 ระบาดหนักในช่วงปี 2563 อัตราการเสียชีวิตจากการบริโภคแอลกอฮอล์เพิ่มสูงขึ้นถึง 25%

นักวิจัยได้ให้ความเห็นด้วยว่า คำเตือนแบบรูปภาพที่สะท้อนถึงพิษภัยต่อสุขภาพของน้ำเมาแบบเดียวกับที่ใช้กับซองบุหรี่ คือคำตอบที่เหมาะสมในเรื่องนี้ โดยพบกรณีศึกษาที่เมืองยูคอน แคนาดา ที่ได้นำคำเตือนภาพมาบังคับใช้อยู่ช่วงหนึ่ง ซึ่งทำให้อัตราการดื่มลดลงไปถึง 6%-10%

ในสหรัฐฯ เองเมื่อปีที่แล้วกลุ่มองค์กรทางด้านการแพทย์และสาธารณสุข ได้ยื่นข้อเรียกร้องผ่านสภาคองเกรสพิจารณาผลักดันกฎหมายบังคับให้ *“เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต้องติดภาพคำเตือนสุขภาพแล้ว”*

เลี้ยงลูก ในยุคดิจิทัล สไตล์บีม-ออย

เมื่อเลี่ยงสมาร์ตโฟน แท็บเล็ตไม่ได้ ก็ต้องใช้อย่างเหมาะสม

กลายเป็นครอบครัวสุดฮอต มีผู้ติดตามจำนวนมากในโซเชียลกับครอบครัว สำหรับหนุ่มบีม กวี ตันจรารักษ์ ศิลปินนักร้อง คุณแม่สุดสวย ออย อฏิพรณ์ จิตต์ธรรมวงศ์ และลูกแฝด น้องธีร์-น้องพีร์ ที่ไม่ว่าจะทำอะไรก็เรียกรอยยิ้มได้เสมอ

เป็นคุณพ่อ คุณแม่ ที่ต้องเลี้ยงลูกในยุคดิจิทัลนั้นไม่ง่าย ทั้งคู่มีวิธีเลี้ยงลูกอย่างไร บีม กวี ตันจรารักษ์ เล่าให้ฟังว่า ยอมรับว่าการเลี้ยงลูกในยุคดิจิทัลไม่สามารถเลี่ยงการใช้สมาร์ตโฟน และแท็บเล็ตในชีวิตประจำวันได้เลย แต่ต้องเลือกใช้วิธีการรับมือโดยพ่อแม่ต้องเข้ามามีส่วนร่วมทำกิจกรรมกับลูก ๆ เช่น การเล่านิทานให้ฟัง เล่นกับลูก เพราะสิ่งเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านความคิด การจดจำ การตอบโต้ การใช้ภาษา และการเรียนรู้ที่ใช้ควบคู่กับวิถีชีวิตของครอบครัวในยุคปัจจุบันได้อย่างลงตัว

“การเลี่ยงสมาร์ตโฟนเป็นเรื่องยากมากในยุคนี้ แต่ต้องเลือกใช้วิธีรับมือที่เหมาะสม เวลาที่น้องจะเล่นพ่อแม่ก็ต้องมาดู มาเล่นด้วย มีส่วนร่วมในทุกกิจกรรมของลูก ๆ อย่างเวลาที่เขาจะดูการ์ตูนหรืออ่านนิทานในแท็บเล็ต เราก็จะดูและอธิบายไปกับลูกด้วย ชวนเขาอ่าน ช่วยให้ลูกได้ฝึกภาษา ฝึกทักษะการสื่อสารให้กับลูกไปในตัว จริง ๆ แล้วการเลี้ยงลูกในยุคนี้ก็มีอะไรท้าทายเยอะ ก็ต้องรับมือให้ลูกเติบโต มีพัฒนาการที่ดีควบคู่ไปกับโลกยุคใหม่ครับ” หนุ่มบีม เล่าวิธีการเลี้ยงลูกในแบบฉบับของครอบครัวตัวเอง

เมื่อถามถึงการเลี้ยงลูกให้มีพัฒนาการที่ดี คุณแม่ออย อฏิพรณ์ เล่าให้ฟังว่า ***“อันดับแรกต้องเข้าใจวัยของเด็กบางทีเขาอาจจะมีความซนของเขาตามวัย แต่ถ้าเวลาที่เขาทำอะไรผิดเราต้องคุยกับเขาด้วยเหตุผลว่า “ทำแบบนี้ไม่ดีนะครับลูก” ก็ต้องคอยบอกเขาว่าอะไรผิด อะไรถูก สิ่งไหนควรทำหรือไม่ควรทำ ก็ต้องฝึกทักษะตรงนี้ให้เขา แล้วก็ปล่อยให้เขาได้เล่นของเล่น เล่นอิสระไปกับสิ่งของรอบตัว โดยเราก็ไปเล่นกับลูกด้วย ให้มีส่วนร่วมกับลูก ได้ทำกิจกรรมด้วยกัน การเล่นก็จะช่วยให้เขามีทักษะชีวิต ฟังเขาเวลาที่เขาพูดอะไร เพื่อให้ลูกได้รับรู้ว่า พ่อกับแม่กำลังฟังสิ่งที่ต้องการจะสื่อสารอยู่นะ จะช่วยให้ความสัมพันธ์ครอบครัวดี”*** คุณแม่ออย บอกวิธีการทำความเข้าใจกับลูกๆ

การนำเทคโนโลยีมาใช้ในการเลี้ยงลูกให้เข้ากับยุคสมัย ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้แก่คนในครอบครัวได้หากใช้ให้ถูกวิธี สสส. และภาคีเครือข่ายสนับสนุนให้พ่อแม่ ครู ผู้ดูแลเด็ก สร้างพื้นที่ปลอดภัยให้เด็กได้เล่นอิสระ ค้นหา เรียนรู้ ทดลอง วิเคราะห์ และเข้าสังคมกับเพื่อน ๆ ให้การเล่นเป็นพลังแห่งชีวิตและพลังแห่งสังคม ใช้เทคโนโลยีให้เป็นเครื่องมือนำพาเด็กไทยให้เติบโตขึ้นอย่างเต็มศักยภาพในยุคดิจิทัล พร้อมรับกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลาในยุค VUCA Word อย่างมีสุขภาวะ

สุขลับสมอง
ประจำฉบับนี้

ปิดเทอมแบบนี้ นับเป็นช่วงเวลาดี ๆ ที่จะทำให้เด็กและเยาวชนได้ใช้เวลาในการทำกิจกรรมที่มีประโยชน์และสร้างสรรค์ แล้วกิจกรรมที่คุณเคยทำและเห็นว่ามีประโยชน์มีอะไรกันบ้าง มาร่วมแชร์ประสบการณ์เพื่อให้เด็ก ๆ ได้นำไปใช้ไปพร้อมกัน

ร่วมสนุก

ส่งคำตอบ
พร้อมรับของรางวัล
ได้ที่ช่องทางใหม่
Line Bot สสส. สร้างสุข

LINE Add Friends

ก่อนวันที่ 15 พฤศจิกายน 2565
ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 20 ท่าน

จะได้รับหนังสือนิทาน "ปลูกผักสนุกจัง" หรือ "เรายังรักกันทุกวันจ้ะ" ท่านละ 1 เล่ม

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่
www.thaihealth.or.th

มหาวิทยาลัยมหิดล

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ลดหวาน ลดโรค

สั่งหวาน ไม่ทำร้ายสุขภาพ ไม่เกินระดับ 2 ช้อนชา

5 หวานอันตราย

4 หวานอันตราย

3 หวานอันตราย

2 หวานน้อย

1 ไม่หวาน

ไม่ควรเกิน 2 ช้อนชา