



สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาราชบุรี

ถอดบทเรียนกิจกรรม “เด็กไทย ใจดี”

ภายใต้โครงการ “ราษฎร์สูงใจ พลานามัยสมบูรณ์” แพทย์พระราชทาน
โดยสำนักงานทรัพย์สินพระมหากษัตริย์ร่วมกับคณะแพทยศาสตร์
โรงพยาบาลรามารับดี มหาวิทยาลัยมหิดล



วันที่ ๓๐ เมษายน - ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๘
ณ โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์
จังหวัดราชบุรี

คำนำ

เอกสารรายงานการถอดบทเรียนกิจกรรม “เด็กไทย ใฝ่ดี” ภายใต้โครงการ “ราษฎร์สุขใจ พหลานามัยสมบูรณ์ แพทย์พระราชทาน” ครั้งที่ ๑๖ ประจำปี ๒๕๖๘ ณ หอประชุมสัตตบงกช ชั้น ๓ อาคารเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบพระชนมพรรษา โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ อำเภอมือราชบุรี จังหวัดราชบุรี ในระหว่างวันที่ ๓๐ เมษายน - ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๘ มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) ถอดบทเรียนจากการเข้าร่วมกิจกรรม “เด็กไทย ใฝ่ดี” “ราษฎร์สุขใจ พหลานามัยสมบูรณ์ แพทย์พระราชทาน” ครั้งที่ ๑๖ ประจำปี ๒๕๖๘ ๒) นำเสนอแนวทางในการนำกิจกรรม “เด็กไทย ใฝ่ดี” ภายใต้โครงการ “ราษฎร์สุขใจ พหลานามัยสมบูรณ์ แพทย์พระราชทาน” ไปปรับประยุกต์ใช้กับการพัฒนาผู้เรียน ซึ่งกิจกรรมตามโครงการนี้ จัดเพื่อส่งเสริมพัฒนาการเด็กและเยาวชนในด้านคุณธรรม จริยธรรม และด้านจิตอาสา เพื่อให้เด็กและเยาวชนผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR) และการปฐมพยาบาลเบื้องต้น รวมทั้งเพื่อการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของเด็กและเยาวชนภายใต้หลักคุณธรรมสำคัญ ๕ ประการ

ดังนั้น เพื่อการนำกิจกรรม “เด็กไทย ใฝ่ดี” ภายใต้โครงการ “ราษฎร์สุขใจ พหลานามัยสมบูรณ์ แพทย์พระราชทาน” ไปพัฒนาให้เกิดประโยชน์และมีประสิทธิภาพ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาราชบุรี จึงได้ถอดบทเรียนกิจกรรมที่จัดขึ้น และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผลที่ได้รับจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนภายใต้หลักคุณธรรมสำคัญ ๕ ประการต่อไป

นายสิทธิพล พหลทัพบ

ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาราชบุรี

สารบัญ

หน้า

คำนำ

บทที่ ๑ บทนำ

๑. ความเป็นมาและความสำคัญ
๒. วัตถุประสงค์การถอดบทเรียน
๓. ขอบเขตการถอดบทเรียน
๔. กรอบแนวคิด

๑
๑
๑
๑
๓

บทที่ ๒ กิจกรรม “เด็กไทย ใฝ่ดี”

๑. กิจกรรมฐานกตัญญู : บรรยายพิเศษ “เหตุผลในการรักษาดี ศาสน์ กษัตริย์”
๒. กิจกรรมฐานพอเพียง : การส่งเสริมการเรียนรู้ทางการเงิน “ออมเป็นเห็นเงินล้าน”
๓. กิจกรรมเสริมสร้างคุณธรรม : ปรับความคิดปรับพฤติกรรม ช่างเลือก เลือกรับ
๔. กิจกรรมฐานจิตอาสา : กิจกรรมเชิงปฏิบัติการการกู้ชีพ (บรรยายและแบ่งกลุ่มทำกิจกรรม)
๕. กิจกรรมปาฐกถาพิเศษ
๖. กิจกรรมฐานวินัย : สุขภาวะดี (ภัยจากบุหรี่ไฟฟ้า)
๗. กิจกรรมฐานวินัย : สุขภาวะ (โภชนาการ)
๘. กิจกรรมฐานวินัย : สุขภาวะดี (ทันตสุขภาพ)

๔
๔
๖
๘
๑๐
๑๖
๑๙
๒๑
๒๓

บทที่ ๓ สรุปการถอดบทเรียน

๑. กิจกรรมฐานกตัญญู : บรรยายพิเศษ “เหตุผลในการรักษาดี ศาสน์ กษัตริย์”
๒. กิจกรรมฐานพอเพียง : การส่งเสริมการเรียนรู้ทางการเงิน “ออมเป็นเห็นเงินล้าน”
๓. กิจกรรมเสริมสร้างคุณธรรม : ปรับความคิดปรับพฤติกรรม ช่างเลือก เลือกรับ
๔. กิจกรรมฐานจิตอาสา : กิจกรรมเชิงปฏิบัติการการกู้ชีพ (บรรยายและแบ่งกลุ่มทำกิจกรรม)
๕. กิจกรรมปาฐกถาพิเศษ
๖. กิจกรรมฐานวินัย : สุขภาวะดี (ภัยจากบุหรี่ไฟฟ้า)
๗. กิจกรรมฐานวินัย : สุขภาวะ (โภชนาการ)
๘. กิจกรรมฐานวินัย : สุขภาวะดี (ทันตสุขภาพ)

๒๖
๒๖
๒๗
๒๘
๒๙
๒๙
๓๐
๓๑

ภาคผนวก

QR Code คลิป VDO กิจกรรม “เด็กไทยใฝ่ดี สพม. ราชบุรี”

๓๒
๔๑

บทที่ ๑

บทนำ

๑. ความเป็นมาและความสำคัญ

ด้วยคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล และสำนักงานทรัพย์สินพระมหากษัตริย์ ได้จัดโครงการ “ราษฎร์สุขใจ พละนาถัยสมบูรณ แพทย์พระราชทาน” ครั้งที่ ๑๖ ประจำปี ๒๕๖๘ ณ หอประชุมสัตตบงกช ชั้น ๓ อาคารเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบพระชนมพรรษา โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ อำเภอมืองราชบุรี จังหวัดราชบุรี ในระหว่างวันที่ ๓๐ เมษายน - ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๘

โครงการ “ราษฎร์สุขใจ พละนาถัยสมบูรณ แพทย์พระราชทาน” ได้น้อมนำพระราชปณิธานของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่จะให้ประเทศชาติมั่นคง และประชาชนมีความสุข ทรงห่วงใยและทรงให้ความสำคัญเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพสภาพพละนาถัยของประชาชน ให้ได้เข้าถึงโอกาสในการรักษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง ด้วยการออกหน่วยเคลื่อนที่ให้บริการผ่าตัดรักษาผู้ป่วยโรคตาและทันตกรรมในภูมิภาคต่างๆ ทั่วประเทศ รวมทั้งการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาการเด็กและเยาวชนในด้านคุณธรรม จริยธรรม และด้านจิตอาสา เพื่อให้เด็กและเยาวชนผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR) และการปฐมพยาบาลเบื้องต้น รวมทั้งเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนภายใต้หลักคุณธรรมสำคัญ ๕ ประการ ดังนั้น เพื่อการนำกิจกรรม “เด็กไทย ฝ่ดี” ภายใต้โครงการ “ราษฎร์ สุขใจ พละนาถัยสมบูรณ แพทย์พระราชทาน” มาพัฒนาให้เกิดประโยชน์และมีประสิทธิภาพ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาราชบุรี จึงได้จัดทำกิจกรรมการถอดบทเรียนของกิจกรรมดังกล่าว และนำผลการถอดบทเรียนที่ได้ไปปรับประยุกต์ใช้ เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนภายใต้หลักคุณธรรมสำคัญ ๕ ประการต่อไป

๒. วัตถุประสงค์การถอดบทเรียน

๑) เพื่อถอดบทเรียนจากการเข้าร่วมกิจกรรม “เด็กไทย ฝ่ดี” ภายใต้โครงการ “ราษฎร์สุขใจ พละนาถัยสมบูรณ แพทย์พระราชทาน” ครั้งที่ ๑๖ ประจำปี ๒๕๖๘

๒) เพื่อนำเสนอแนวทางในการนำกิจกรรม “เด็กไทย ฝ่ดี” ภายใต้โครงการ “ราษฎร์สุขใจ พละนาถัยสมบูรณ แพทย์พระราชทาน” ไปปรับประยุกต์ใช้กับการพัฒนาผู้เรียน

๓. ขอบเขตการถอดบทเรียน

๓.๑ ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการถอดบทเรียน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการถอดบทเรียนจัดกิจกรรม “เด็กไทย ฝ่ดี” ภายใต้โครงการ “ราษฎร์สุขใจ พละนาถัยสมบูรณ แพทย์พระราชทาน” ครั้งที่ ๑๖ ประจำปี ๒๕๖๘ ณ หอประชุมสัตตบงกช ชั้น ๓ อาคารเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบพระชนมพรรษา โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ อำเภอมืองราชบุรี จังหวัดราชบุรี ในระหว่างวันที่ ๓๐ เมษายน - ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๘ มีจำนวนทั้งสิ้น ๑๓๕ คน ประกอบด้วย

นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษา จากโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
มัธยมศึกษาบุรีรัมย์ จำนวน ๑๑๐ คน และครูผู้ดูแลนักเรียนโรงเรียนละ ๑ คน รวม ๒๕ คน รวมทั้งสิ้น ๑๓๕ คน
ตามตารางจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการฯ ดังนี้

ลำดับ ที่	โรงเรียน	จำนวนนักเรียน	ครู
๑	สวนผึ้งวิทยา	๕	๑
๒	ปากท่อพิทยาคม	๕	๑
๓	เบญจมาชชุติศ ราชบุรี	๑๐	๑
๔	คุรุราษฎร์รังสฤษดิ์	๕	๑
๕	ด่านทับตะโกราษฎร์อุปถัมภ์	๓	๑
๖	วัดสันติการามวิทยา ในพระบรมราชานุเคราะห์	๓	๑
๗	ราชโบริกานุเคราะห์	๑๐	๑
๘	แคทรายวิทยา	๒	๑
๙	รัฐราษฎร์อุปถัมภ์	๕	๑
๑๐	โสภณศิริราษฎร์	๓	๑
๑๑	บ้านคาวิทยา	๕	๑
๑๒	สายธรรมจันทร์	๕	๑
๑๓	โพธารัตนาเสนี	๕	๑
๑๔	ประสาธราษฎร์ประชากิจ	๕	๑
๑๕	หนองปลาหมอพิทยาคม	๓	๑
๑๖	โพหัก “วงศ์สมบูรณ์ราษฎร์อุปถัมภ์”	๓	๑
๑๗	หนองโพวิทยา	๓	๑
๑๘	เตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ ราชบุรี	๓	๑
๑๙	ช่องพรานวิทยา	๓	๑
๒๐	เนกขัมวิทยา	๓	๑
๒๑	มัธยมวัดดอนตูม	๓	๑
๒๒	ท่ามะขามวิทยา	๓	๑
๒๓	บางแพปฐมวิทยา	๕	๑
๒๔	กรับใหญ่ว่องกุศลกิจพิทยาคม	๕	๑
๒๕	รัตนราษฎร์บำรุง	๕	๑
รวม		๑๑๐	๒๕
รวมทั้งสิ้น		๑๓๕	

๓.๒ ขอบเขตเนื้อหาที่ใช้ในการถอดบทเรียน

ขอบเขตด้านเนื้อหาที่ใช้ในการถอดบทเรียน คือ ผลการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรม ๘ กิจกรรม ได้แก่

- ๑) กิจกรรมฐานกตัญญู : บรรยายพิเศษ “เหตุในการรักษาติ ศาสน์ กษัตริย์”
- ๒) กิจกรรมฐานพอเพียง : การส่งเสริมการเรียนรู้ทางการเงิน “ออมเป็นเห็นเงินล้าน”
- ๓) กิจกรรมเสริมสร้างคุณธรรม : ปรับความคิด ปรับพฤติกรรม ช่างเลือก เลือกเป็น
- ๔) กิจกรรมฐานจิตอาสา : กิจกรรมเชิงปฏิบัติการการกู้ชีพ
- ๕) ปาฐกถาพิเศษ
- ๖) กิจกรรมฐานวินัย : สุขภาวะดี (ภัยจากบุหรี่ไฟฟ้า)
- ๗) กิจกรรมฐานวินัย : สุขภาวะดี (โภชนาการ)
- ๘) กิจกรรมฐานวินัย : สุขภาวะดี (ทันตสุขภาพ)

๔. กรอบแนวคิด

ผลการเรียนรู้ที่เกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้

๑. กิจกรรมฐานกตัญญู
บรรยายพิเศษ “เหตุในการรักษาติ ศาสน์ กษัตริย์”
๒. กิจกรรมฐานพอเพียง
การส่งเสริมการเรียนรู้ทางการเงิน “ออมเป็นเห็นเงินล้าน”
๓. กิจกรรมเสริมสร้างคุณธรรม
ปรับความคิด ปรับพฤติกรรม ช่างเลือก เลือกเป็น
๔. กิจกรรมฐานจิตอาสา
กิจกรรมเชิงปฏิบัติการการกู้ชีพ
๕. ปาฐกถาพิเศษ
๖. กิจกรรมฐานวินัย
สุขภาวะดี (ภัยจากบุหรี่ไฟฟ้า)
๗. กิจกรรมฐานวินัย
สุขภาวะดี (โภชนาการ)
๘. กิจกรรมฐานวินัย
สุขภาวะดี (ทันตสุขภาพ)

การนำกิจกรรม
ไปประยุกต์ใช้ในการ
พัฒนาผู้เรียน

บทที่ ๒

กิจกรรม “เด็กไทย ใฝ่ดี”

ภายใต้โครงการ “ราษฎรสุขใจ พลังนามัยสมบูรณ์ แพทย์พระราชทาน”

ครั้งที่ ๑๖ ประจำปี ๒๕๖๘

ในระหว่างวันที่ ๓๐ เมษายน - ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๘ โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ อำเภอมือราชบุรี
จังหวัดราชบุรี

๑. กิจกรรมฐานกตัญญู : บรรยายพิเศษ “เหตุผลในการรักษาติ ศาสน์ กษัตริย์”

โดย ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์พรชัย สิมะโรจน์ ประธานคณะกรรมการ “เด็กไทย ใฝ่ดี”

การปลูกฝังการรักษาสถาบันหลักของประเทศไทย คือชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ โดยการเรียนรู้ผ่านประวัติศาสตร์ชาติไทย ให้นักเรียนเกิดความรู้สึกรักและตระหนักถึงความสำคัญของสถาบันหลักของประเทศไทยทั้ง ๓ สถาบัน และการให้ความรู้เรื่องคุณธรรมสำคัญ ๕ ประการ ซึ่งเป็นหลักการใช้ชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้นักเรียนสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันตามคุณธรรมที่พึงประสงค์ด้วยดัชนีคุณธรรม ๕ ประการ

คนไทยมาจากประเทศจีน สมัยพระเจ้าเสี้ยวเหา หรือ พระเจ้าเหา (น้อย) เป็นพระราชโอรสของพระเจ้าหวางตี้ราชวงศ์ที่ ๑ ปฐมกษัตริย์ของจีน พระองค์ขึ้นครองราชย์เมื่อปีมะโรง ๒๐๔๕ ปีก่อนพุทธศักราช และสวรรคตเมื่อ ปีเถาะ ๑๙๗๑ ปีก่อนพุทธศักราช พระองค์เป็นต้นตระกูลไทย ในบันทึกประวัติศาสตร์จีน มีขัดแย้งอยู่ว่าเชื้อพระวงศ์พระเจ้าเหานี้ ได้รับพระราชทานตราตั้ง ราชกุล “ไทไท” เป็นฐานันดรศักดิ์ ประจำตระกูล ฉะนั้นพระเจ้าเหาจึงนับว่าทรงเป็นต้นตระกูลไทย และว่าเป็นบรรพบุรุษของไทย ดังที่บรรพบุรุษไทยแต่โบราณกาลมักอ้างเสมอว่า “คนไทยนี้เป็นลูกหลานพระเจ้าเหา” ที่น่าสังเกตคือ มีคำพูดอันหมายถึงเก่าแก่เหลือเกิน ติดปากคนไทยมาจนถึงทุกวันนี้ว่า “โอ้ย เก่าแก่ตั้งแต่สมัยพระเจ้าเหาโนน” มีกลุ่มคนไทยกระจายอยู่ในประเทศต่าง ๆ ดังนี้

กลุ่มชนเผ่าไท - ไต : สุวรรณภูมิ

๑. ประเทศไทย (ไทยกลาง)
๒. สปป. ลาว (ไทหลวง - ไทแมน)
๓. ประเทศจีน (ไทลื้อ ไทจ้วง)
๔. ประเทศพม่า (ชาวไตหรือไทยใหญ่)
๕. ประเทศอินเดีย (ไทอาหม - ไทผ่าเก)
๖. เวียดนาม (ไทฮ่างตง - ไทเก็ก)

โครงสร้างสังคมไทย - ความเป็นไทย

๑. ระดับครอบครัว (เรือน) และตระกูล
 - (๑) ผู้ใหญ่มีหน้าที่อบรมเลี้ยงดูผู้เยาว์
 - (๒) ผู้เยาว์ต้องรู้คุณท่านและตอบแทนคุณท่าน

๒. ระดับชุมชน (บ้าน - หมู่บ้าน)

- (๑) เราเป็นพี่น้องกันนะ
- (๒) เราต้องมึน้ำใจต่อกัน
- (๓) เราต้องช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

๓. ระดับอาณาจักร (เมือง) ปกครองโดยเจ้าฟ้าเจ้าแผ่นดิน

- (๑) แสดงความจงรักภักดี
- (๒) รักษาความสามัคคี

ภาพกิจกรรมฐานกตัญญู : บรรยายพิเศษ “เหตุผลในการรักษาติ ศาสน์ กษัตริย์”



๒. กิจกรรมฐานพอเพียง : การส่งเสริมการเรียนรู้ทางการเงิน “ออมเป็นเห็นเงินล้าน”

โดย ทีมกิจกรรมเพื่อสังคม ธนาครไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน)

ในโลกที่ซับซ้อนและเชื่อมโยงถึงกันมากขึ้นในปัจจุบัน ความรู้ทางการเงินกลายเป็นทักษะชีวิตที่สำคัญที่ทุกคนต้องมี และนักเรียนมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความรู้และทักษะที่จำเป็นในการตัดสินใจทางการเงินอย่างรอบรู้ ความรู้ทางการเงินเป็นมากกว่าแค่การทำความเข้าใจตัวเลข ซึ่งครอบคลุมแนวคิดสำคัญมากมายที่อาจส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ทางการเงินในอนาคต ด้วยการบูรณาการการศึกษาทางการเงินเข้ากับหลักสูตรของโรงเรียน จะสามารถเสริมกำลังนักเรียนในการรับมือกับความซับซ้อนของภูมิทัศน์ทางการเงินยุคใหม่ และสร้างรากฐานที่แข็งแกร่งสำหรับอนาคตทางการเงินของนักเรียน

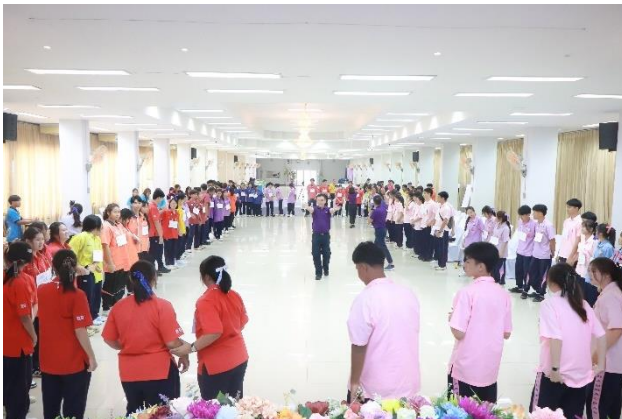
ทำไมต้องออมเงิน

๑. เพื่อเป้าหมายในอนาคต เช่น นักเรียนอาจจะอยากได้ของเล่นชิ้นใหม่ อยากไปเที่ยวสวนสนุก หรืออยากเรียนในสิ่งที่ชอบ การออมเงินจะช่วยให้เราเก็บเงินไปซื้อสิ่งเหล่านั้นได้
๒. เพื่อความมั่นคงในชีวิต นักเรียนอาจจะเจอกับเรื่องที่ไม่คาดฝัน เช่น เจ็บป่วย หรือของใช้จำเป็นในบ้านเสียหาย การมีเงินออมไว้บ้างจะช่วยให้ไม่ลำบากในยามฉุกเฉิน
๓. เพื่อให้เงินทำงาน เมื่อนักเรียนออมเงินมากขึ้น นักเรียนอาจจะนำเงินนั้นไปลงทุนเพื่อให้มันงอกเงยได้

แล้วจะเริ่มออมเงินได้อย่างไร

๑. ทำบัญชีรายรับรายจ่ายง่ายๆ ลองจดดูว่าในแต่ละวันเราได้เงินมาเท่าไร (เช่น เงินค่าขนม) และใช้จ่ายอะไรไปบ้าง จะช่วยให้นักเรียนรู้ว่าเงินเหลือเท่าไรที่จะเก็บออมได้
 ๒. ตั้งเป้าหมายการออม ลองคิดดูว่านักเรียนอยากเก็บเงินไปทำอะไร เช่น อยากซื้อหนังสือเล่มใหม่ราคา ๑๐๐ บาท นักเรียนก็ตั้งเป้าว่าจะเก็บเงินวันละ ๑๐ บาท เป็นเวลา ๑๐ วัน เป็นต้น
 ๓. แบ่งเงินออมทันทีที่ได้รับ พอได้เงินมาให้แบ่งเงินส่วนหนึ่งเก็บไว้ก่อนเลย อาจจะหยอดกระปุกหรือฝากไว้กับคุณพ่อคุณแม่ก็ได้
 ๔. อดทนและมีวินัย การออมเงินต้องใช้เวลาและความสม่ำเสมอ อย่าท้อแท้ถ้าเงินออมยังไม่เยอะในตอนแรก ค่อย ๆ เก็บไปเรื่อย ๆ เดียวก็เป็นเงินก้อนโตเอง
- “ออมเป็นเห็นเงินล้าน” ไม่ได้หมายความว่าทุกคนจะต้องมีเงินล้านจริง ๆ แต่ความหมายที่แท้จริงคือ การที่นักเรียนรู้จักวางแผนการเงิน รู้จักเก็บออม และใช้เงินอย่างชาญฉลาด จะทำให้นักเรียนมีความสุขและมีความมั่นคงในชีวิตได้

ภาพกิจกรรมการส่งเสริมการเรียนรู้ทางการเงิน “ออมเป็นเห็นเงินล้าน”



๓. กิจกรรมเสริมสร้างคุณธรรม : ปรับความคิดปรับพฤติกรรม ช่างเลือก เลือกเป็น

โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาพรณ จูเจริญ และทีมวิทยากรกระบวนการจิตอาสา

การเสริมสร้างความรู้สึกรักมีคุณค่าสำหรับนักเรียน การรับฟังและเคารพความคิดของผู้อื่น โดยการสื่อสารระหว่างกันภายในกลุ่ม และมีความสามัคคีในการช่วยเหลือกันภายในกลุ่ม มีการกระตุ้นความรู้สึกรัก เห็นอกเห็นใจผู้อื่น

๑. ความสามัคคี ในการทำกิจกรรมร่วมกันภายในกลุ่ม ร่วมกันแสดงความคิด สื่อสาร และเคารพ ความคิดซึ่งกันและกัน และรวมความคิดเป็นสิ่งเดียวกันเพื่อนำเสนอในภาพรวมของกลุ่ม

๒. การสื่อสาร มีการสื่อสารระหว่างครูและนักเรียน นักเรียนและนักเรียน เนื่องจากบริบทในห้องเรียนบ่อยครั้งที่ครูและนักเรียนไม่สามารถสื่อสารกันได้อย่างเข้าใจ ได้เรียนรู้การพูดคุยให้เข้าใจระหว่างกัน แลกเปลี่ยนความคิด มุมมองต่าง ๆ

๓. การซื้อสัตย์ มีการรักษาและเคารพกฎกติกาแต่ละกิจกรรมที่ได้รับ

๔. การกล้าแสดงออก นักเรียนได้รู้จักมิตรภาพใหม่ มีความกล้าแสดงออกในการทำกิจกรรมต่างๆ ได้การแสดงความคิดเห็นอย่างเหมาะสมและเป็นที่ยอมรับของสังคม

๕. การวางแผน ในแต่ละกิจกรรมนักเรียนต้องมีการวางแผนร่วมกันภายในกลุ่ม แนวทางขั้นตอนการทำงาน

๖. การเห็นคุณค่า เคารพซึ่งกันและกัน ระหว่างครู-นักเรียน นักเรียน-นักเรียน ให้ความเคารพนับถือและยอมรับในความสามารถของผู้อื่น โดยไม่แบ่งแยกว่าเป็นครูหรือนักเรียน

ภาพกิจกรรมเสริมสร้างคุณธรรม : ปรับความคิดปรับพฤติกรรม ช่างเลือก เลือกเป็น



ภาพกิจกรรมเสริมสร้างคุณธรรม : ปรับความคิดปรับพฤติกรรม ช่างเลือก เลือกเป็น (ต่อ)



๔. กิจกรรมฐานจิตอาสา : กิจกรรมเชิงปฏิบัติการการกู้ชีพ (บรรยายและแบ่งกลุ่มทำกิจกรรม)

โดย ทีมวิทยากรผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ฉุกเฉิน จากภาควิชาเวชศาสตร์ฉุกเฉิน คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล และหน่วยงานในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดราชบุรี

การให้ความรู้การช่วยชีวิตขั้นพื้นฐานโดยการทำ CPR และให้นักเรียนร่วมจำลองสาธิตวิธีการทำ CPR เมื่อเจอสถานการณ์คับขัน เพราะอุบัติเหตุเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ทุกที่ทุกเวลาและอาจมีบางสถานการณ์ที่นักเรียนต้องพบเจอผู้ประสบเหตุหมดสติหรือหัวใจหยุดเต้นได้

โดยแบ่งกิจกรรมออกเป็น ๒ กลุ่ม

๑) การทำ CPR เมื่อหัวใจหยุดเต้น

๒) การทำ CPR เมื่อมีอาหารติดทางเดินหายใจ/หลอดลม

ภาวะหัวใจหยุดทำงานที่เกิดขึ้นในโรงพยาบาล (IHCA)



ภาวะหัวใจหยุดทำงานที่เกิดขึ้นนอกโรงพยาบาล (OHCA)



เมื่อพบเจอผู้ประสบอุบัติเหตุ /เจอผู้ป่วยฉุกเฉิน หมดสติ/ ภาวะหยุดหายใจ ดำเนินการดังนี้

1 ประเมินความปลอดภัย ดูความปลอดภัยของที่เกิดเหตุเพียงพอต่อการช่วยเหลือหรือไม่  	2 ประเมินผู้ป่วยว่าตอบสนองหรือไม่  1. นำผู้ป่วยวางบนพื้นราบแข็ง 2. มุกเรียก "คุณๆ" CPR ผู้ใหญ่ - คนป่วยเรียกไม่ตอบสนอง ร้องขอความช่วยเหลือ โทร. 1669
3 ขอความช่วยเหลือ ตะโกนขอความช่วยเหลือ "ช่วยด้วยๆ มีคนหมดสติ" 	4 ประเมินผู้ป่วยว่ายังหายใจหรือไม่  1. ตรวจสอบการหายใจดูบริเวณหน้าอกของผู้ป่วยมีการขยับขึ้นลงหรือไม่ ภายใน 10 วินาที CPR ผู้ใหญ่ - คนป่วยเรียกไม่ตอบสนอง ร้องขอความช่วยเหลือ โทร. 1669



- 1 อาการสำคัญรับแจ้ง (ข้อมูลผู้ป่วย, อาการ, เพศ, อายุ)
- 2 สถานที่เกิดเหตุ
- 3 เบอร์โทรติดต่อกลับ
- 4 ร้องขอเครื่อง AED ที่ใกล้ที่สุด (หรือส่งคนไปหาเครื่อง)

เมื่อปลุกเรียกไม่ตอบสนอง ไม่หายใจ ให้ดำเนินการ PCR

CPR Cardiopulmonary resuscitation High-Quality CPR 1 นึกถูกข้างข้างตัวผู้ป่วย  2 ทำแรงกดที่กลางทรวงอก The lower half of the sternum 	CPR Cardiopulmonary resuscitation High-Quality CPR  3 ประสานมืออีกด้านให้แน่น ใช้สันมือเป็นจุดกด 4 ยกศีรษะ หลังตรง โน้มตัวไปข้างหน้า ให้เข่าตั้งฉากกับทรวงอกผู้ป่วย 
CPR Cardiopulmonary resuscitation High-Quality CPR 5 กดลึก 5-6 เซนติเมตร หรือ 1 ใน 3 ความลึกทรวงอก อัตราเร็ว 100-120 ครั้ง/นาที  6 ปลดมือจากสันตัวผู้ป่วยทันที 	CPR Cardiopulmonary resuscitation High-Quality CPR 7 กดหน้าอก : การช่วยหายใจ (30:2)  C-E Technique  Bag-Valve-Mask (BVM) Ventilation

ปลุกเรียกไม่ตอบสนอง และ ไม่หายใจ
ให้เริ่ม

CPR



CPR Cardiopulmonary resuscitation

High-Quality CPR

1 นิ้วกึ่งนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือ



2 กำหนดจุดกดถึงสะดือ 4000
The lower half of the sternum

CPR Cardiopulmonary resuscitation

High-Quality CPR



3 ประสานมือชิดกันให้แน่น ใช้สันมือกดลง



4 ยกมือขึ้นให้ตรง ไหล่ไปข้อศอก
ให้ขนานกับพื้นราบผู้รับ

CPR Cardiopulmonary resuscitation

High-Quality CPR



5 กดลึก 5-6 เซนติเมตร หรือ 1 ใน 3 ความลึกทรวงอก
อัตราเร็ว 100-120 ครั้ง/นาที



6 ปลดมือจากต้นตัวผู้ถูกกดให้

CPR Cardiopulmonary resuscitation

High-Quality CPR

7 ก้นนิ้วชี้ : การช่วยหายใจ (30:2)



C-E
Technique

Bag-Valve-Mask (BVM) Ventilation

CPR Cardiopulmonary resuscitation

High-Quality CPR

7 ก้นนิ้วชี้ : การช่วยหายใจ (30:2)



C-E
Technique

Bag-Valve-Mask (BVM) Ventilation

ขั้นตอนการทำ PCR
ในเด็กโตอายุ ๑ - ๘ ปี

CPR เด็กโต (1-8)ปี

One hand CPR

1 มือข้างหนึ่งกดหน้าอก



1 มือข้างหนึ่งกดหน้าอก

CPR Cardiopulmonary resuscitation

High-Quality CPR

สำหรับเด็กโต (1-8 ปี) ใช้ One-
Hand technique
กดลึก 5 เซนติเมตร



CPR Cardiopulmonary resuscitation

High-Quality CPR

สำหรับเด็กโต (1-8 ปี) ใช้ One-
Hand technique
กดลึก 5 เซนติเมตร



AED Automated external defibrillator  เปิด = เปิด = เปิด = เปิด	วิธีการใช้เครื่อง ขั้นตอนที่ 1 : เปิดเครื่อง 
วิธีการใช้เครื่อง ขั้นตอนที่ 2 : ติดแผ่นนำไฟฟ้า (Shave and Dry) 	วิธีการใช้เครื่อง ขั้นตอนที่ 3 : ทำตาม คำแนะนำเครื่อง  เครื่องกำลังทำการวิเคราะห์ ห้ามสัมผัสผู้ป่วย
วิธีการใช้เครื่อง ขั้นตอนที่ 4.1 : เครื่องแนะนำให้ Shock ไฟฟ้า  ฉันทขอ คุณขอ → กดปุ่ม shock และ CPR ทันที ทุกคนขอ	วิธีการใช้เครื่อง ขั้นตอนที่ 4.2 : เครื่องไม่แนะนำให้ Shock ไฟฟ้า  ให้ CPR ทันที
ประเมินผู้ป่วยซ้ำทุก 2 นาที และเปลี่ยนคนกดหน้าอก 	The Recovery Position Keep the Airway Clear 
Recovery position 	

 Foreign Body Obstruction สิ่งแปลกปลอมอุดกั้นทางเดินหายใจ	 LUNCHROOM HERO FOX 13
สิ่งแปลกปลอมอุดกั้นทางเดินหายใจ  จุดที่ไม่สามารถ ขูดเอาสิ่งแปลก ปลอมออกจากคอ 	สิ่งแปลกปลอมอุดกั้นทางเดินหายใจ   จุดที่สามารถ ขูดเอาสิ่ง แปลกปลอมออกจากคอ
Airway Obstruction Adult Heimlich Maneuver   ๑. หากผู้ป่วยรู้สึกว่าการสำลักสิ่งแปลกปลอมในคอ โดยไม่สามารถ ไอหรือหายใจได้ หรือมีอาการหน้าเขียว 8 ครั้ง หรือผู้ป่วยเริ่มหายใจไม่ได้ ผู้ป้อน ต้องรีบนำส่งโรงพยาบาลฉุกเฉิน	Airway Obstruction Adult Heimlich Maneuver    ๑. หากผู้ป่วยมีอาการสำลักสิ่งแปลกปลอมในคอ โดยไม่สามารถไอหรือ หายใจได้ หรือมีอาการหน้าเขียว 8 ครั้ง หรือผู้ป่วยเริ่มหายใจไม่ได้ ผู้ป้อน ต้องรีบนำส่งโรงพยาบาลฉุกเฉิน
สิ่งแปลกปลอมอุดกั้นทางเดินหายใจ 	Airway Obstruction Child 5 Back blows 5 Chest thrusts  ๑. ผู้ช่วยเหลือและผู้ปกครอง ให้สังเกตว่าผู้ป่วยมีอาการ หายใจไม่ได้หรือไม่ ให้รีบนำส่งโรงพยาบาล ให้รีบนำส่งโรงพยาบาล
Airway Obstruction Child 5 Back blows 5 Chest thrusts ๑. ผู้ช่วยเหลือและผู้ปกครอง ให้สังเกตว่าผู้ป่วยมีอาการ หายใจไม่ได้หรือไม่ ให้รีบนำส่งโรงพยาบาล ให้รีบนำส่งโรงพยาบาล 	สิ่งแปลกปลอมอุดกั้นทางเดินหายใจเด็กทารก 

ภาพกิจกรรมเชิงปฏิบัติการการกู้ชีพ



๕. กิจกรรมปาฐกถาพิเศษ

โดย ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์เกษม วัฒนชัย ประธานกรรมการโครงการ “ราษฎร์สุขใจ พลานามัยสมบูรณ์ แพทย์พระราชทาน และประธานกรรมการโครงการ “เด็กไทยใฝ่ดี”

เป็นการบรรยายถึงประวัติศาสตร์ชาติไทย กล่าวถึงการแบ่งยุคสมัยทางประวัติศาสตร์ โดยการใช้หลักเกณฑ์การพิจารณารูปแบบและลักษณะของหลักฐานที่เป็นลายลักษณ์อักษร และไม่เป็นลายลักษณ์อักษร สามารถแบ่งยุคสมัยทางประวัติศาสตร์เป็นยุคต่าง ๆ ได้ดังนี้

(๑) ยุคก่อนประวัติศาสตร์ เป็นช่วงเวลาที่มนุษย์ยังไม่รู้จักการประดิษฐ์ตัวอักษร แต่มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม สิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นเพื่อใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน และหลงเหลืออยู่ จึงเป็นหลักฐานแสดงให้เห็นถึงวิวัฒนาการในยุคอนก่อนประวัติศาสตร์

(๒) ยุคประวัติศาสตร์ เป็นช่วงเวลาที่มนุษย์เริ่มมีภาษาเขียนเป็นจุดเริ่มต้นของประวัติศาสตร์ หลักฐานประเภทลายลักษณ์อักษรเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ซึ่งเมื่อประกอบกับการประดิษฐ์อักษรไทยขึ้นในรัชสมัยพ่อขุนรามคำแหงมหาราช จึงเหมาะสมที่จะเป็นจุดเริ่มต้นของประวัติศาสตร์ไทย

ประวัติศาสตร์ของกลุ่มชนเผ่าไท - ไต

๑. ยุคชุมชนไท - ไทย (ก่อนรับศาสนาพุทธ)
๒. ยุคชุมชนไท - ไทย ที่รับศาสนาพุทธแล้ว
๓. ยุคปัจจุบันที่นำระบบทุนนิยมตะวันตกเข้ามาแล้ว (มากบ้างน้อยบ้าง)

โครงสร้างสังคมไทย - ความเป็นไทย

๑. ระดับครอบครัว (เรือน) และตระกูล
 - (๑) ผู้ใหญ่มีหน้าที่อบรมเลี้ยงดูผู้เยาว์
 - (๒) ผู้เยาว์ต้องรู้คุณท่านและตอบแทนคุณท่าน
๒. ระดับชุมชน (บ้าน - หมู่บ้าน)
 - (๑) เราเป็นพี่น้องกัน
 - (๒) เราต้องมีน้ำใจต่อกัน
 - (๓) เราต้องช่วยเหลือเกื้อกูลกัน
๓. ระดับอาณาจักร (เมือง) ปกครองโดยเจ้าฟ้าเจ้าแผ่นดิน
 - (๑) แสดงความจงรักภักดี
 - (๒) รักษาความสามัคคี

กลุ่มชนเผ่าไท - ไต : สุวรรณภูมิ

๑. ประเทศไทย (ไทยกลาง)
๒. สปป. ลาว (ไทหลวง - ไทแมน)
๓. ประเทศจีน (ไทลื้อ ไทจ้วง)
๔. ประเทศพม่า (ชาวไตหรือไทใหญ่)
๕. ประเทศอินเดีย (ไทอาหม - ไทผ่าเก)
๖. เวียดนาม (ไทฮ่างตง - ไทเก็ก)

สังคมและวัฒนธรรมของคนไทย - ไต

๑. คนไทย - ไต วัฒนธรรม กินข้าวกินปลา

๒. คนไทย - ไต เลือกที่ตั้งชุมชน

(๑) มีแม่น้ำหรือบึงใหญ่

(๒) มีที่ลุ่มทำนาดำ

(๓) มีที่เนินเนินหรือโคกไว้สร้างบ้าน ภูมิ - สังคม : โคก - หนอง - นา

๓. สังคมไทย - ไต

(๑) นับถือผู้เฒ่าผู้แก่

(๒) พิธีกรรม ประเพณี

(๓) ระบบผี - ระบบขวัญ

๔. ระบบครอบครัว เครือญาติอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง - เศรษฐกิจพอเพียง

พระบรมราชาโชวาทพระราชทานสามัคคีสมาคม ในพระบรมราชูปถัมภ์เพื่อเชิญไปอ่าน ในการประชุมใหญ่ประจำปีครั้งที่ ๕๖ ระหว่างวันที่ ๒ - ๑๐ สิงหาคม ๒๕๑๒

“...ความสามัคคีและความถือตัวว่าเป็นไทย เป็นสมบัติมีค่าสูงสุดเพราะเป็นมรดกที่เราได้สืบทอดจาก บรรพบุรุษ และเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เราดำรงประเทศชาติและเอกราชสืบมาได้ ทุกคนจะต้องรักษาความเป็นไทยและความสามัคคีนี้ไว้ให้มั่นคง...”

ภาพกิจกรรมปาฐกถาพิเศษ



ภาพกิจกรรมปาฐกถาพิเศษ (ต่อ)



๖. กิจกรรมฐานวิจัย : สุขภาวะดี (ภัยจากบุหรี่ไฟฟ้า)

โดยศาสตราจารย์แพทย์หญิง สุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์ รองผู้อำนวยการศูนย์วิจัยและการจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ ฝ่ายบริหารคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

การให้ความรู้ โทษของบุหรี่ไฟฟ้าที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย ผลกระทบของการสะสมนิโคตินในบุหรี่ไฟฟ้าเมื่อเข้าสู่ร่างกาย ผลต่อสมองและสุขภาพจิตของเด็กและวัยรุ่น โดยควันบุหรี่ไฟฟ้ามีผลกระทบต่อสมองที่อยู่ในช่วงกำลังพัฒนาของเด็กและเยาวชนอายุถึง ๒๕ ปี ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองลดลงมากกว่าเด็กที่ไม่ได้สูบบุหรี่ ๓ - ๔ เท่า ควรให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้และสร้างการรับรู้ที่ถูกต้องของภัยและโทษของบุหรี่ไฟฟ้า

ผลของบุหรี่ไฟฟ้าต่อสมองและสุขภาพจิตของเด็กและวัยรุ่น

ควันบุหรี่ไฟฟ้าทั้งมือหนึ่งและมือสองมีผลต่อการพัฒนาการทางสมองของทารกในครรภ์ ทำให้มีความผิดปกติของระบบประสาท ทำให้เด็กเกิดเป็นโรคสมาธิสั้น น้ำหนักแรกเกิดน้อย โดยเฉพาะสมองที่กำลังพัฒนาของเด็กและเยาวชนอายุถึง ๒๕ ปี ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองลดลงมากกว่าเด็กที่ไม่เคยสูบบุหรี่ ๓ - ๔ เท่า ผู้ที่สูบบุหรี่ไฟฟ้าทุกวันมีโอกาสเกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ ๒.๖๖ เท่า ผู้ที่สูบบุหรี่มวนทุกวันมีโอกาสเกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายสูงกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ ๒.๗๒ เท่า ผู้ที่เปลี่ยนการสูบบุหรี่จากมวนแบบเดิม มาเป็นบุหรี่ไฟฟ้ามีโอกาสเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ ถึง ๓.๐๔ เท่า

บุหรี่ไฟฟ้ามีนิโคติน สารเสพติดตัวเดียวกันกับที่มีในบุหรี่ธรรมดา จะนำไปสู่การเสพติดนิโคติน ติดแล้วเลิกยากและส่วนใหญ่ ๗๕% ติดไปตลอดชีวิต

ในไอบุหรี่ไฟฟ้าและน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้ามีสารก่อมะเร็ง โลหะหนักและสารเคมีอีกมากมายที่ยังไม่รู้ว่าจะส่งผลกระทบต่อร่างกายอย่างไรในระยะยาว

บุหรี่ไฟฟ้าทำให้หลอดเลือดตีบ ตัน แดง ตาย เป็นอันตรายต่อเนื้อเยื่อของทางเดินหายใจ และ ปอด มีรายงานวัยรุ่นที่ใช้บุหรี่ไฟฟ้าติดต่อกันเกิด EVALI ปอดอักเสบรุนแรงจนถึงเสียชีวิตได้ กล้ามเนื้อหัวใจ ตายจากการขาดเลือดไปเลี้ยงในคนอายุน้อย ๕๓% ของวัยรุ่นไทยที่สูบบุหรี่ไฟฟ้า มีภาวะซึมเศร้าเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

บุหรี่ไฟฟ้าทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของรหัสพันธุกรรมของเซลล์ที่เปลี่ยนแปลงไปเป็นเซลล์มะเร็งได้ ซึ่งจากการวิจัยบุหรี่ไฟฟ้าพบว่าทำให้เกิดมะเร็งปอดในหนูทดลองแล้ว



ภาพกิจกรรมสุขภาวะดี (ภัยจากบุหรี่ไฟฟ้า)



๗. กิจกรรมฐานวินัย : สุขภาวะ (โภชนาการ)

โดย รศ นพ สุรศักดิ์ กันตชูเวสศิริ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี และประธานเครือข่ายลดบริโภคเครื่องดื่ม

“**สุขภาวะดี**” หลายคนอาจจะนึกถึงแค่การที่เราไม่เจ็บป่วย ไม่มีไข้หวัด หรือโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ แต่จริงๆ แล้ว สุขภาวะที่ดีนั้นมีความหมายที่กว้างครอบคลุมถึง ๓ ด้านที่สำคัญในชีวิตของเรา ดังนี้

๑. สุขภาวะทางกาย (Physical Well-being): หมายถึง ร่างกายของเราแข็งแรง สมบูรณ์ ทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างคล่องแคล่ว ไม่รู้สึกอ่อนเพลีย เหนื่อยล้า หรือเจ็บป่วยง่าย การมีสุขภาวะทางกายที่ดีมาจากการดูแลร่างกายของเราอย่างถูกวิธี เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การพักผ่อนที่เพียงพอ และการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

๒. สุขภาวะทางจิตใจ (Mental Well-being): หมายถึง สภาพจิตใจของเราที่แจ่มใส มีความสุข มองโลกในแง่ดี สามารถจัดการกับความเครียดและความรู้สึกต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม รู้สึกมั่นใจในตัวเองและเห็นคุณค่าของตนเอง การมีสุขภาวะทางจิตใจที่ดีจะช่วยให้เรามีความคิดสร้างสรรค์ เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ดี และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง

๓. สุขภาวะทางสังคม (Social Well-being): หมายถึง การที่เราสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี มีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว เพื่อนฝูง และคนรอบข้าง รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและได้รับการยอมรับ การมีสุขภาวะทางสังคมที่ดีจะช่วยให้เราได้รับการสนับสนุนทางด้านจิตใจ มีความรู้สึกอบอุ่น และสามารถใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ทั้งสามด้านนี้มีความสำคัญเท่าเทียมกัน และส่งผลกระทบซึ่งกันและกัน หากด้านใดด้านหนึ่งไม่สมบูรณ์ ก็อาจจะส่งผลกระทบต่อด้านอื่นๆ ได้ เช่น ถ้าเราเครียดมากๆ ก็อาจจะทำให้เรานอนไม่หลับ ส่งผลให้ร่างกายอ่อนเพลีย และไม่อยากเข้าสังคม เป็นต้น

หลักการง่าย ๆ ในการเลือกรับประทานอาหารที่มีโภชนาการที่ดี มีดังนี้

๑. กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ร่างกายของเราต้องการสารอาหารที่หลากหลาย ซึ่งอยู่ในอาหาร ๕ หมู่ ได้แก่ โปรตีน (เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว), คาร์โบไฮเดรต (ข้าว แป้ง เผือก มัน), วิตามินและแร่ธาตุ (ผักและผลไม้), ไขมัน (จากพืชและสัตว์ในปริมาณที่เหมาะสม) การกินอาหารให้ครบทุกหมู่ในแต่ละวันจะช่วยให้เราได้รับสารอาหารที่จำเป็นอย่างครบถ้วน

๒. กินผักและผลไม้ให้หลากหลาย ผักและผลไม้มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารสูง ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย ควรเลือกกินผักและผลไม้ให้หลากหลายสีสรร เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่แตกต่างกัน

๓. เลือกข้าวกล้องหรือธัญพืชไม่ขัดสี ข้าวกล้องและธัญพืชไม่ขัดสีมีใยอาหารสูงกว่าข้าวขาวและขนมปังขาว ซึ่งช่วยในการขับถ่ายและควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

๔. จำกัดอาหารที่มีไขมัน น้ำตาล และโซเดียมสูง อาหารเหล่านี้หากรับประทานมากเกินไป อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาว เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง ควรเลือกรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ

๕. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ น้ำมีความสำคัญต่อการทำงานของทุกระบบในร่างกาย ควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย ๖ - ๘ แก้วต่อวัน

๖. กินอาหารในปริมาณที่เหมาะสม ไม่กินมากหรือน้อยจนเกินไป สังเกตความรู้สึกอิ่มของตัวเอง

๗. ปรงอาหารด้วยวิธีที่ดีต่อสุขภาพ เช่น การต้ม นึ่ง ย่าง แทนการทอด

๘. อ่านฉลากโภชนาการ ฝึกอ่านฉลากโภชนาการบนผลิตภัณฑ์อาหาร เพื่อให้ทราบถึงส่วนประกอบและคุณค่าทางโภชนาการของอาหารที่เราจะรับประทาน

การมีสุขภาวะที่ดีและโภชนาการที่เหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญต่อการเติบโตและการพัฒนาการของนักเรียนทุกคน การดูแลตัวเองให้ดีตั้งแต่วันนี้จะเป็นรากฐานที่มั่นคงสำหรับชีวิตที่มีความสุขและมีคุณภาพในอนาคต เริ่มต้นง่ายๆ จากการใส่ใจในอาหารที่เรากิน การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การพักผ่อนให้เพียงพอ และการดูแลจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ

ภาพกิจกรรมสุขภาวะ (โภชนาการ)



๘. กิจกรรมฐานวินัย : สุขภาวะดี (ทันตสุขภาพ)

โดย วิทยากรจากฝ่ายทันตกรรม คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี และคณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

สุขภาพช่องปาก (ORAL HEALTH) หมายถึง สภาวะของการปราศจากความเจ็บปวดของช่องปาก และไบหน้า ปราศจากโรคและความผิดปกติที่ทำให้จำกัดความสามารถในการกัด เคี้ยว ยืน พูด และการมีสุขภาพจิตที่ดี

โรคในช่องปากที่พบบ่อย ได้แก่ โรคเหงือกอักเสบ และโรคฟันผุ และปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคช่องปาก และโรคฟันผุ ได้แก่ อาหารและเชื้อโรค

คราบจุลินทรีย์ (DENTAL PLAQUE) คือ คราบขาวออกเหลืองหรือสีครีมที่เกาะที่ฟัน หรือที่เรียกว่า ชีฟัน ต่อมาเมื่อเชื้อแบคทีเรียมาอาศัยและสร้างกรดมาทำลายฟันหากทิ้งไว้นานคราบเหล่านั้นจะเกาะติดแน่น ไม่สามารถเอาออกโดยการแปรงฟันหรือการใช้ไหมขัดฟันตามปกติ

หินปูน (Dental calculus) คือ คราบจุลินทรีย์ ที่อยู่มานานจนมีแร่ธาตุต่างๆ มาสะสมจนแข็งตัวเป็นคราบติดอยู่บนผิวฟัน

อนามัยช่องปาก (ORAL HYGIENE) คือ การฝึกฝนเพื่อให้บุคคลมีช่องปาก ที่สะอาด ปราศจากโรค และปัญหาของช่องปาก เช่น การมีกลิ่นปาก โดยการแปรงฟัน และทำความสะอาดซอกฟันอย่างสม่ำเสมอ

การเลือกแปรงสีฟันที่ดี

แปรงสีฟันเป็นอุปกรณ์สำคัญในการทำทำความสะอาดช่องปาก การใช้แปรงสีฟันที่ดีช่วยคุณภาพ นอกจากไม่มีประสิทธิภาพในการทำทำความสะอาดช่องปากแล้ว ยังมีผลกระทบต่อสุขภาพช่องปากด้วย ได้แก่ ขนแปรงสีฟันที่แข็งเกินไปจะทำให้ฟันสึก และเกิดการระคายเคืองต่อขอบเหงือก อาจทำให้เกิดแผลในช่องปาก แร้งยัดขนแปรงกับหัวแปรงต่ำกว่ามาตรฐาน อาจทำให้ขนแปรงหลุดจากหัวแปรงในขณะที่ใช้งานตามปกติ หรือ การใช้แปรงสีฟันที่มีขนาดใหญ่กว่าช่องปากมากเกินไป ทำให้ไม่สามารถทำความสะอาดซี่ฟันด้านในได้ ดังนั้น จึงควรเลือกใช้แปรงสีฟันที่ถูกต้องลักษณะ ดังนี้

๑) หัวแปรงสีฟันขนาดพอเหมาะกับช่องปากของตน ความกว้างหัวแปรงสีฟันผู้ใหญ่ไม่ควรเกิน ๑.๕ เซนติเมตร การใช้แปรงสีฟันที่มีขนาดใหญ่กว่าช่องปากมากเกินไป ทำให้ไม่สามารถทำความสะอาดซี่ฟันด้านในได้

๒) ขนแปรงชนิดปานกลาง (medium), นุ่ม (soft) หรือนุ่มพิเศษ (extra soft) เพื่อลดการทำอันตรายต่อผิวฟัน และขอบเหงือก

๓) ด้ามจับแปรงสีฟันยาวพอเหมาะ จับได้ถนัดมือ

๔) ปลายขนแปรงแบบมนกลมหรือเรียวแหลม

๕) ลักษณะปลายขนแปรงเรียบเสมอกัน ไม่ฉีกขาด เพื่อให้แปรงสีฟันแนบกับผิวฟันบริเวณคอฟันมากที่สุด เนื่องจากบริเวณคอฟัน เป็นตำแหน่งที่พบคราบอาหารมากที่สุดบนผิวฟัน

การแปรงฟันที่ถูกต้อง

วางขนแปรงเข้าหาฟันให้ปลายขนแปรงอยู่บนบริเวณขอบเหงือกหรือคอฟัน เอียงขนแปรงทำมุม ๔๕ องศาโดยประมาณกับตัวฟัน ปิดขนแปรงขึ้นลงกับแนวฟันบนและล่างทั้งด้านในและด้านนอกฟันให้ทั่ว จุดที่รู้สึกว่ามีเศษอาหารติดควรใช้เวลาในการแปรงจุดนั้นให้มากกว่าปกติ

การเลือกยาสีฟันที่ดีต่อสุขภาพฟัน ดังนี้

- ๑) ปราศจากน้ำตาล Sugar-free
- ๒) มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ในอัตรา ๑,๐๐๐ - ๑,๕๐๐ ppm
- ๓) ไม่ควรมีรสเผ็ดร้อน
- ๔) มีฉลากแสดง SLS-free

คำแนะนำในการใช้น้ำยาบ้วนปาก

- ๑) น้ำยาบ้วนปาก ไม่ทดแทน การแปรงฟัน แต่สามารถใช้เป็นวิธีเสริมจากการแปรงฟันตามปกติได้
- ๒) ควรเลือกสูตรที่อ่อนโยน ปราศจากแอลกอฮอล์เพื่อป้องกันอาการปวด/แสบ/ร้อน/แห้งในปาก
- ๓) ควรใช้น้ำยาบ้วนปากที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์
- ๔) น้ำยาบ้วนปากบางชนิดมีส่วนผสมของ Chlorhexidine ถ้าใช้ต่อเนื่องนานเกิน ๑ เดือน จะทำให้เกิดคราบบนผิวฟัน

เคล็ดลับสุขภาพช่องปากดีตลอดชีวิต

- ๑) กินอาหารไม่เหนียว ไม่หวาน ไม่ทานบ่อย
 - : เลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ ลด เลี่ยงอาหารที่เหนียว แข็ง หวาน และเลี่ยนการสูบบุหรี่
 - : งดการทานอาหาร หรือขนม ลูกอมระหว่างมื้ออาหาร
- ๒) ไม่พลาดตรวจฟัน
 - : การเอาใจใส่ตรวจฟันและช่องปากของตนเองและคนในครอบครัว
 - : ไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจช่องปากเป็นประจำโดยไม่ต้องรอให้มีปัญหาหรือมีอาการปวดก่อน
- ๓) คอยทำความสะอาด
 - : การแปรงฟันอย่างถูกวิธีโดยใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ หลังทุกมื้ออาหาร
 - : การใช้เส้นไหมขัดฟันทำความสะอาดบริเวณซอกระหว่างฟันไม่เหนียว ไม่ทานบ่อย



ภาพกิจกรรมฐานวินัย : สุขภาวะดี (ทันตสุขภาพ)



บทที่ ๓

สรุปการถอดบทเรียน

การถอดบทเรียนกิจกรรม “เด็กไทย ไม่ดี” ภายใต้โครงการ “ราษฎร์สุขใจ พละนาถัสมบวรณ” แพทย์พระราชทาน ครั้งที่ ๑๖ ประจำปี ๒๕๖๘ ณ หอประชุมสัตตบงกช ชั้น ๓ อาคารเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบ พระชนมพรรษา โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ อำเภอมืองราชบุรี จังหวัดราชบุรี จัดทำขึ้นเพื่อนำเสนอแนวทาง ในการนำกิจกรรมไปปรับประยุกต์ใช้กับการพัฒนาผู้เรียน ซึ่งสรุปได้ ดังนี้

สรุปการถอดบทเรียน

การจัดกิจกรรม “เด็กไทย ไม่ดี” ภายใต้โครงการ “ราษฎร์สุขใจ พละนาถัสมบวรณ” แพทย์พระราชทาน ครั้งที่ ๑๖ ประกอบด้วยกิจกรรม ๘ กิจกรรม ดังนี้

๑. กิจกรรมฐานกตัญญู : บรรยายพิเศษ “เหตุผลในการรักษาติ ศาสน์ กษัตริย์”

โดย ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์พรชัย สิมะโรจน์ ประธานคณะทำงานโครงการ “เด็กไทย ไม่ดี”

ผลการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรม

นักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทราบถึงที่มาของชนชาติไทย รวมทั้งได้รับการปลูกฝังความรัก ในสถาบันหลักของชาติ ได้แก่ สถาบันชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ โดยการเรียนรู้ผ่านประวัติศาสตร์ ชาติไทย นักเรียนเกิดความรู้สึกสำนึกรัก และตระหนักถึงความสำคัญของสถาบันหลักของประเทศไทย ทั้ง ๓ สถาบัน รวมทั้งได้รับความรู้เรื่องคุณธรรมสำคัญ ๕ ประการ ซึ่งเป็นหลักสำคัญในการดำเนินชีวิต ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อให้นักเรียนสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตรประจำวันได้

การนำกิจกรรมไปปรับประยุกต์ใช้กับการพัฒนาผู้เรียน

กิจกรรมการกระตุ้นกระบวนการคิดนี้ ครูสามารถนำไปเป็นหลักในการปลูกฝังค่านิยมที่ดีงาม เพื่อให้เด็กนักเรียนมีความรัก ความภาคภูมิใจในบรรพบุรุษและประเทศชาติ อีกทั้งยังสามารถจัดกิจกรรม การขับเคลื่อนหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในสถานศึกษา เพื่อการบรรลุเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน และการน้อมนำพระบรมราโชบายด้านการศึกษาของในหลวงรัชกาลที่ ๑๐ สู่การปฏิบัติ โดยเน้นให้นักเรียน ได้เรียนรู้ผ่านกิจกรรมที่เป็นวิถีชีวิตประจำวันในโรงเรียน ซึ่งการวางรากฐานที่ดีให้กับเด็กและเยาวชน จึงถือเป็น บทบาทสำคัญในการผลักดันการพัฒนาคุณภาพของเด็กและเยาวชนไทย เพื่อให้เด็กและเยาวชน มีศักยภาพ เป็นกำลังที่สำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไป

๒. กิจกรรมฐานพอเพียง : การส่งเสริมการเรียนรู้ทางการเงิน “ออมเป็นเห็นเงินล้าน”

ผลการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรม

๑. นักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจว่าในโลกปัจจุบัน ความรู้ทางการเงินไม่ใช่เพียงแค่เรื่องของตัวเลขแต่เป็นทักษะชีวิตที่จำเป็นสำหรับทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักเรียน เพื่อให้สามารถตัดสินใจทางการเงินได้อย่างมีเหตุผลและรอบคอบ

๒. นักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้แนวคิดสำคัญเกี่ยวกับการเงิน เช่น การออม การทำบัญชี รายรับรายจ่าย การตั้งเป้าหมายทางการเงิน และการลงทุนเบื้องต้น ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญสำหรับการบริหารจัดการการเงินในอนาคต

๓. นักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจว่าการออมเงินในวันนี้เป็นการวางแผนสำหรับอนาคต เปรียบเสมือนการปลูกต้นไม้ที่จะเติบโตและให้ผลผลิตในภายหลัง ทำให้เห็นคุณค่าของการอดทนและมีวินัยในการออม

๔. นักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจว่าเป้าหมายสูงสุดของการมีความรู้ทางการเงินและการออม ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงแค่การมีเงินจำนวนมาก แต่เป็นการรู้จักวางแผน ใช้เงินอย่างชาญฉลาด และมีความมั่นคงทางการเงิน ซึ่งนำไปสู่ความสุขในชีวิตได้

การนำกิจกรรมไปปรับประยุกต์ใช้กับการพัฒนาผู้เรียน

๑. ครูสามารถนำไปจัดกิจกรรมให้นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์ทางการเงินจำลอง เช่น การวางแผนซื้อของที่อยากได้โดยมีงบประมาณจำกัด หรือการตัดสินใจว่าจะนำเงินออมไปใช้จ่ายอย่างไร ซึ่งนำหนักข้อดีข้อเสียของแต่ละทางเลือก และตัดสินใจบนพื้นฐานของข้อมูลและความเข้าใจทางการเงิน

๒. ครูสามารถนำไปจัดกิจกรรมให้นักเรียนวางแผนการออมเงินสำหรับเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยกำหนดระยะเวลา จำนวนเงินที่ต้องออม และวิธีการออม ให้นักเรียนเข้าใจถึงกระบวนการตั้งเป้าหมาย การจัดลำดับความสำคัญ และการบริหารจัดการทรัพยากรที่มีอยู่

๓. ครูสามารถนำไปจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้ทดลองหารายได้พิเศษ (ภายใต้การดูแลของครู อาจารย์) และนำเงินที่ได้ให้นักเรียนมาบริหารจัดการ

๔. ผู้บริหาร ครู อาจารย์ สร้างเจตคติที่ดีจะช่วยกระตุ้นให้นักเรียนเห็นความสำคัญและประโยชน์ของการมีความรู้ทางการเงินและนำไปปฏิบัติในชีวิตจริง

๓. กิจกรรมเสริมสร้างคุณธรรม : ปรับความคิดปรับพฤติกรรม ช่างเลือก เลือกเป็น

ผลการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรม

นักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความคิดดี ในการทำกิจกรรมร่วมกันภายในกลุ่ม ร่วมกันแสดงความคิดเห็น สื่อสาร และเคารพความคิดซึ่งกันและกัน และรวมความคิด เพื่อนำเสนอในภาพรวมของกลุ่ม เกิดการสื่อสารที่ดี ระหว่างครูและนักเรียน นักเรียนและนักเรียน เนื่องจากบริบทในห้องเรียนบ่อยครั้งที่ครู และนักเรียนไม่สามารถสื่อสารกันได้อย่างเข้าใจ ได้เรียนรู้การพูดคุยให้เข้าใจระหว่างกัน แลกเปลี่ยนความคิด มุมมองต่าง ๆ มีความซื่อสัตย์ รักษาและเคารพกฎกติกาแต่ละกิจกรรมที่ได้รับ เกิดการกล้าแสดงออก ในการ ทำกิจกรรมต่าง ๆ รวมทั้งการแสดงความคิดเห็นอย่างเหมาะสมและเป็นที่ยอมรับ มีการวางแผน ในแต่ละ กิจกรรมนักเรียนต้องมีการวางแผนร่วมกันภายในกลุ่ม แนวทาง ขั้นตอนการทำงานและการเห็นคุณค่าต่อผู้อื่น เป็นคุณธรรมสำคัญที่ควรยึดถือและนำมาปฏิบัติต่อกัน เพราะจะช่วยให้สังคมไทยอยู่ร่วมกันอย่างมี ความสุข ทุกคนต่างมีน้ำใจช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน เกิดเป็นความรัก ความสามัคคี สังคมก็ย่อมเข้มแข็ง

การนำกิจกรรมไปปรับประยุกต์ใช้กับการพัฒนาผู้เรียน

กิจกรรมการกระตุ้นกระบวนการคิดนี้ สามารถนำไปเป็นหลักสอนในการกระตุ้นกระบวนการคิด การแสดงออกของเยาวชนไปปรับประยุกต์ใช้กับการพัฒนาผู้เรียน โดยการบูรณาการการจัดการเรียนรู้ ซึ่งเป็นการจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการคิด วิเคราะห์ การวางแผน อย่างเป็นระบบ การทำงานร่วมกับผู้อื่น การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีความซื่อสัตย์สุจริต รู้จักหน้าที่ตนเอง รวมทั้งการกล้าแสดงออกของผู้เรียน อันจะส่งผลให้ผู้เรียนมีทักษะ กระบวนการคิด การกล้าแสดงออก พร้อมเป็นประชากรที่มีคุณภาพของสังคมต่อไป ซึ่งกันและกันและยอมรับในความสามารถของผู้อื่น โดยไม่แบ่งแยกว่าเป็นครูหรือนักเรียน

๔. กิจกรรมฐานจิตอาสา : กิจกรรมเชิงปฏิบัติการการกู้ชีพ

ผลการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรม

ผู้รับการฝึกอบรมได้รับความรู้ในการช่วยรักษาชีวิตของผู้ป่วย การปฐมพยาบาลที่ถูกต้องและรวดเร็ว ลดความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้ ช่วยป้องกันไม่ให้ผู้ป่วยได้รับอันตรายมากขึ้น การปฐมพยาบาลจะเป็นการลดอันตรายจากการบาดเจ็บ ตลอดจนช่วยป้องกันภาวะแทรกซ้อนหรือความพิการ ที่อาจเกิดขึ้นหลังจากประสบอุบัติเหตุหรือเจ็บป่วย เช่น การช่วยเหลือผู้ที่หมดสติโดยให้นอนตะแคงเพื่อไม่ให้สำลักน้ำลายหรือเสมหะ เข้าไปในทางเดินหายใจ หรือการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่กระดูกหักอย่างถูกวิธีช่วยให้กระดูกไม่ไปกดทับส่วนสำคัญ รวมทั้งช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวด การปฐมพยาบาลที่ถูกต้องจะช่วยลดอาการเจ็บปวดและทรมานจากการได้รับบาดเจ็บต่าง ๆ ซึ่งนอกจากการช่วยเหลือโดยการปฐมพยาบาลแล้ว การดูแลทางด้านจิตใจก็เป็นสิ่งสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นการให้กำลังใจ ปลอบโยน การอยู่เป็นเพื่อนโดยไม่ละทิ้งตลอดจนการเคลื่อนย้ายอย่างถูกต้องและรวดเร็วเพื่อส่งต่อผู้ป่วยหรือเจ็บป่วยไปสู่สถานที่รักษาที่เหมาะสมจะช่วยให้ผู้ป่วยฟื้นตัวได้เร็วขึ้น ซึ่งในการอบรมครั้งนี้ ผู้เรียนได้รับความรู้ในแต่ละกิจกรรมอย่างเต็มที่ เพื่อนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน การทำงาน ร่วมกันภายในกลุ่ม และเกิดการปลูกฝังให้เป็นเด็กไทย ใฝ่ดีผ่านกิจกรรมต่าง ๆ

การนำกิจกรรมไปปรับประยุกต์ใช้กับการพัฒนาผู้เรียน

๑. ผู้บริหารและครู สามารถจัดกิจกรรมให้นักเรียนคิดวิเคราะห์และการตัดสินใจภายใต้แรงกดดัน ในสถานการณ์ฉุกเฉินทางการแพทย์ต้องการการคิดที่รวดเร็ว แม่นยำ และการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพ กิจกรรมการกู้ชีพจำลองสถานการณ์จริง ช่วยให้ผู้เรียนได้ฝึกการประเมินสถานการณ์ จัดลำดับความสำคัญ และตัดสินใจเลือกวิธีการช่วยเหลือที่เหมาะสมที่สุด

๒. ผู้บริหารและครู สามารถจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนจะได้เรียนรู้บทบาทหน้าที่ของตนเอง การสื่อสารข้อมูลที่ชัดเจนและกระชับ การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และการทำงานร่วมกันเพื่อเป้าหมายเดียวกัน

๓. ผู้บริหารและครู จัดกิจกรรมการเรียนรู้ทักษะการกู้ชีพเป็นการปลูกฝังจิตสำนึกให้นักเรียน เป็นพลเมืองที่ดี ที่มีความพร้อมในการช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อตกอยู่ในอันตราย เป็นการสร้างความตระหนักถึงคุณค่าของชีวิตและส่งเสริมความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

๕. กิจกรรมปาฐกถาพิเศษ

โดย ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์เกษม วัฒนชัย ประธานกรรมการโครงการ “ราษฎรสุขใจ พละนาถัย สมบูรณ์ แพทย์พระราชทาน และประธานกรรมการโครงการ “เด็กไทยไฟดี”

ผลการเรียนรู้ที่เกิดจากการร่วมกิจกรรม

๑. เด็กและเยาวชนมีความรู้ความเข้าใจ และภาคภูมิใจในประวัติศาสตร์ชาติไทยก่อให้เกิดความรัก ความภาคภูมิใจในชาติบ้านเมือง สร้างสมวัฒนธรรมอันดีงามมาสู่รุ่นลูกหลานให้เกิดความภูมิใจ หวงแหน มรดก ทางสังคมที่บรรพบุรุษได้สร้างไว้ เพื่อให้คนรุ่นใหม่ได้อนุรักษ์และสืบสานสิ่งที่ดีงามไปยังรุ่นสู่รุ่น

๒. เกิดความตระหนักในคุณค่าและความภูมิใจในเอกลักษณ์ความเป็นไทย ที่มีความหลากหลาย ทางเชื้อชาติ ชาติพันธุ์ ศาสนา พหุวัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณีที่ทำให้สังคมไทยสามารถอยู่ร่วมกัน อย่างสันติไม่มีความขัดแย้ง ภายใต้การปกครองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข

๓. จากการเรียนรู้ การร่วมกิจกรรมทำให้เข้าใจทัศนคติของผู้อื่น ช่วยให้เราเข้าใจความคิด ความรู้สึก ของคนในสังคมต่าง ๆ และในเวลาต่าง ๆ กัน

๔. เข้าใจในปัจจุบันชัดเจนขึ้น การเรียนรู้ว่าชาติหรือประเทศของเรานั้นมีที่มาจากไหน มีพัฒนาการมาอย่างไร มีวัฒนธรรมดั้งเดิมเป็นอย่างไร และเปลี่ยนแปลงไปเพราะอะไร ซึ่งจะทำให้เรารู้จัก ตัวเองและเข้าใจสังคมปัจจุบันได้ดียิ่งขึ้น

การนำกิจกรรมไปปรับประยุกต์ใช้กับการพัฒนาผู้เรียน

ผู้บริหารและครูสามารถนำกิจกรรมไปปรับประยุกต์ใช้กับการพัฒนาผู้เรียนโดยการฝึกทักษะ ที่จำเป็น ฝึกทักษะที่เป็นประโยชน์ซึ่งนำมาใช้ในการเรียนวิชาอื่นและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น ทักษะ การค้นคว้าข้อมูล ทักษะการแสดงความคิดเห็น ทักษะการเขียนรายงานการค้นคว้าด้วยตนเอง เป็นต้น อีกทั้งยัง เป็นการกระตุ้นเด็กและเยาวชนมีความรู้ความเข้าใจ และภาคภูมิใจในประวัติศาสตร์ชาติไทยก่อให้เกิดความรัก ความหวงแหน ตระหนักในคุณค่าและความภูมิใจในเอกลักษณ์ความเป็นไทย

๖. กิจกรรมฐานวินัย : สุขภาวะดี (ภัยจากบุหรี่ไฟฟ้า)

ผลการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรม

ผู้รับการฝึกอบรมได้รับความรู้ในเรื่องโทษของบุหรี่ไฟฟ้า ทราบถึงระดับความรุนแรงที่เกิดขึ้น รวมถึงทราบข้อมูลที่แท้จริงเกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดขึ้นจากบุหรี่ไฟฟ้า ซึ่งก่อนหน้านี้ เด็กและเยาวชนอาจ มีความเชื่อที่บิดเบือนเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า อันเนื่องมาจากความอยากรู้อยากลอง หรือมีพฤติกรรมเลียนแบบ รูปแบบผลิตภัณฑ์ที่ดึงดูดหรือทำให้เข้าใจผิด อีกทั้งกระแสสื่อโฆษณาที่กล่าวอ้างว่าการสูบบุหรี่ไฟฟ้ามีความปลอดภัยกว่าบุหรี่มวน อันตรายน้อยกว่า และช่วยให้เลิกบุหรี่ได้ แต่หลังจากการได้รับความรู้จากการบรรยาย ครั้งนี้ ทำให้เด็กมีความตื่นตัว รู้เท่าทันสื่อโฆษณา และเห็นถึงโทษของบุหรี่ไฟฟ้าต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม อย่างแท้จริง

การนำกิจกรรมไปปรับประยุกต์ใช้กับการพัฒนาผู้เรียน

ผู้บริหารและครูควรเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโทษของบุหรี่ไฟฟ้า เพื่อย้ำเตือนให้เด็ก และ เยาวชนได้ตระหนักรู้เท่าทันอันตรายจากการสูบบุหรี่ไฟฟ้า ผ่านการจัดกิจกรรมพัฒนาและจัดการองค์ความรู้ การสร้างความตระหนัก/รับรู้โทษ พิษภัยบุหรี่ไฟฟ้าแก่เด็กนักเรียนในโรงเรียน การเฝ้าระวังและการ บังคับใช้ กฎในโรงเรียนเพื่อควบคุมบุหรี่ไฟฟ้า รวมทั้งพัฒนาภาคีเครือข่ายเพื่อสนับสนุนมาตรการป้องกัน

๗. กิจกรรมฐานวินัย : สุขภาวะ (โภชนาการ)

ผลการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรม

๑. นักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีความรู้ความเข้าใจว่า สุขภาวะที่ดีคือองค์รวม ไม่ได้หมายถึงแค่การ ไม่มีโรค แต่ครอบคลุมถึง ๓ ด้านที่สำคัญและเชื่อมโยงกัน ได้แก่ สุขภาวะทางกาย (ร่างกายแข็งแรง) สุขภาวะ ทางจิตใจ (จิตใจแจ่มใส) และสุขภาวะทางสังคม (มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น) การดูแลสุขภาพจึงต้องให้ ความสำคัญกับทั้งสามด้านอย่างสมดุล

๒. นักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีความรู้ความเข้าใจว่า โภชนาการเป็นรากฐานของสุขภาวะที่ดี อาหารที่เรากินเข้าไปมีผลโดยตรงต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต และแม้กระทั่งความสัมพันธ์ทางสังคม การเลือก รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และครบถ้วนจึงเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรกในการดูแลสุขภาพ

๓. นักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีความรู้ความเข้าใจว่า อาหาร ๕ หมู่คือหลักสำคัญ ร่างกาย ต้องการสารอาหารที่หลากหลาย ซึ่งอยู่ในอาหาร ๕ หมู่ การกินอาหารให้ครบและหลากหลายในแต่ละวันจะ ช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

๔. นักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีความรู้ความเข้าใจว่า ผักและผลไม้มีประโยชน์มากมาย เป็นแหล่ง ของวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร ซึ่งช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ช่วยในการขับถ่าย และมีส่วนช่วยในการทำงาน ของสมองและอารมณ์

๕. นักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีความรู้ความเข้าใจว่าการเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพต้องใส่ใจ รายละเอียด ควรเลือกข้าวกล้อง/ธัญพืชไม่ขัดสี ลดอาหารที่มีไขมัน น้ำตาล และโซเดียมสูง ดื่มน้ำให้เพียงพอ กินในปริมาณที่เหมาะสม และปรุงอาหารด้วยวิธีที่ดีต่อสุขภาพ

๖. นักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีความรู้ความเข้าใจว่า การอ่านฉลากโภชนาการเป็นทักษะสำคัญ ช่วยให้เราเข้าใจส่วนประกอบและคุณค่าทางโภชนาการของอาหารที่เราบริโภค ทำให้เราสามารถเลือกอาหารที่ ดีต่อสุขภาพได้มากขึ้น

๗. นักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีความรู้ความเข้าใจว่า สุขภาวะที่ดีเริ่มต้นได้ที่ตัวเรา การดูแลสุขภาพเป็นความรับผิดชอบของตนเอง การเริ่มต้นใส่ใจในเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการ ดูแลจิตใจตั้งแต่วินาทีนี้เป็นรากฐานที่แข็งแกร่งสำหรับอนาคตที่มีสุขภาพดีและมีความสุข

๘. นักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีความรู้ความเข้าใจว่า ความรู้เรื่องสุขภาวะและโภชนาการเป็นสิ่ง สำคัญ การมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องเหล่านี้ จะช่วยให้เราสามารถตัดสินใจเลือกสิ่งที่ดีที่สุดให้กับสุขภาพของ เราได้

๙. นักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีความรู้ความเข้าใจว่า การสร้างนิสัยที่ดีต้องอาศัยความสม่ำเสมอ การดูแลสุขภาพไม่ใช่เรื่องที่ทำเพียงครั้งเดียว แต่เป็นการสร้างนิสัยที่ดีและปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน

โดยสรุปแล้ว บทเรียนสำคัญจากเรื่องสุขภาวะดีและโภชนาการคือ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยมีโภชนาการที่ดีเป็นพื้นฐานสำคัญ ควบคู่ไปกับการใส่ใจสุขภาพกาย สุขภาพจิต และความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถเริ่มต้นและปฏิบัติได้ด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ เพื่อชีวิตที่มีคุณภาพและมีความสุข

การนำกิจกรรมไปปรับประยุกต์ใช้กับการพัฒนาผู้เรียน

๑. บูรณาการความรู้เรื่องสุขภาวะดีและโภชนาการในวิชาต่าง ๆ เช่น วิทยาศาสตร์ สุขศึกษา พลศึกษา สังคมศึกษา หรือแม้แต่วิชาภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ ผ่านกิจกรรม นิทาน บทความ หรือกรณีศึกษาที่เกี่ยวข้อง

๒. จัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้เชิงปฏิบัติ เช่น การทำอาหารง่าย ๆ ที่มีประโยชน์ การปลูกผักสวนครัว การออกกำลังกายที่สนุกสนาน การฝึกการจัดการอารมณ์ หรือกิจกรรมกลุ่มที่ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดี

๓. สร้างแหล่งเรียนรู้ภายในโรงเรียน เช่น มุมโภชนาการ ป้ายนิเทศให้ความรู้ หรือจัดกิจกรรมให้ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพและโภชนาการมาให้ความรู้

๔. จัดให้มีอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ครบ 5 หมู่ สะอาด และถูกสุขลักษณะ

๕. สอนให้ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์ข้อมูลบนฉลากโภชนาการ เลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และประเมินผลกระทบของพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง

๘. กิจกรรมฐานวินัย : สุขภาวะดี (ทันตสุขภาพ)

ผลการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรม

๑. กิจกรรมนี้เน้นย้ำให้นักเรียนรู้ถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพช่องปากอย่างสม่ำเสมอ ไม่ใช่เพียงแค่เพื่อฟันที่สวยงาม แต่ยังส่งผลต่อสุขภาพโดยรวมของร่างกายด้วยค่ะ ได้ทราบว่าการดูแลสุขภาพช่องปากอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพอื่นๆ ได้

๒. ให้นักเรียนได้เรียนรู้เทคนิคการแปรงฟันที่ถูกต้องและมีประสิทธิภาพ รวมถึงระยะเวลาที่เหมาะสมในการแปรงฟันในแต่ละครั้ง ทำให้นักเรียนมั่นใจได้ว่าจะสามารถทำความสะอาดฟันได้อย่างทั่วถึงมากขึ้น

๓. ให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงความสำคัญของการใช้ไหมขัดฟัน แต่เดิมอาจจะละเลยการใช้ไหมขัดฟัน แต่กิจกรรมนี้ทำให้เห็นถึงความสำคัญของการใช้ไหมขัดฟันในการกำจัดเศษอาหารและคราบจุลินทรีย์ในบริเวณที่แปรงสีฟันเข้าไม่ถึง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันฟันผุและโรคเหงือก

๔. ทำให้นักเรียนได้ทราบถึงอาหารและเครื่องดื่มบางชนิดที่อาจเป็นอันตรายต่อฟัน เช่น อาหารที่มีน้ำตาลสูง และเครื่องดื่มที่มีความเป็นกรด และได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับอาหารที่ส่งเสริมสุขภาพฟัน

๕. กิจกรรมนี้กระตุ้นให้เห็นความสำคัญของการเข้ารับการตรวจสุขภาพฟันจากทันตแพทย์อย่างสม่ำเสมอ เพื่อตรวจหาปัญหาในระยะเริ่มต้นและรับคำแนะนำในการดูแลสุขภาพช่องปากอย่างเหมาะสม

การนำกิจกรรมไปปรับประยุกต์ใช้กับการพัฒนาผู้เรียน

การนำความรู้ที่ได้จากกิจกรรมการสร้างวินัย สุขภาวะดี (ทันตสุขภาพ) ไปปรับใช้กับการจัดการเรียนรู้ โดยครูสามารถจัดกิจกรรมการสอนให้นักเรียนทราบถึงขั้นตอนและวิธีการดูแลรักษาช่องปาก และสุขภาพฟัน รวมถึงการแนะนำการกินอาหารที่ดี มีประโยชน์ เลี่ยงอาหารที่อาจเป็นอันตรายต่อฟัน ซึ่งนักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และยังสามารถแนะนำให้แก่นคนในครอบครัวได้

ภาคผนวก



กำหนดการ โครงการ “เด็กไทย ใฝ่ดี”

วันที่ ๓๐ เมษายน - ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๘

ณ หอประชุมสัตตบงกช ชั้น ๓ อาคารเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบพระชนมพรรษา
โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ จ.ราชบุรี

วันที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๖๘

๐๗.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.

ลงทะเบียน

๐๗.๓๐ - ๐๘.๐๐ น.

กิจกรรมเตรียมความพร้อม โดยทีมวิทยากรกระบวนการ

แนะนำแนวทางการประเมิน โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประจวบ แหลมหลัก

๐๘.๐๐ - ๐๘.๑๕ น.

พิธีเปิดโครงการเด็กไทย ใฝ่ดี

-แพทย์หญิงปาจริย์ อารีย์รบ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดราชบุรี กล่าวต้อนรับ

- ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์พรชัย สิมะโรจน์ หัวหน้าศูนย์นโยบายและการจัดการสุขภาพ
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี กล่าวรายงานความเป็นมาของโครงการ

- นางสาวฐิติลักษณ์ คำพา ผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี ประธานในพิธีกล่าวเปิดโครงการเด็กไทยใฝ่ดี

- ถ่ายภาพหมู่ร่วมกัน

๐๘.๑๕ - ๐๙.๑๕ น.

กิจกรรมฐานกตัญญู: บรรยายพิเศษ “เหตุผลในการรักษาดี ศาสน์ กษัตริย์”

โดย ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์พรชัย สิมะโรจน์

ประธานคณะกรรมการ “เด็กไทย ใฝ่ดี”

๐๙.๑๕ - ๐๙.๓๐ น.

พักรับประทานอาหารว่าง

๐๙.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.

กิจกรรมฐานพอเพียง: การส่งเสริมการเรียนรู้ทางการเงิน “ออมเป็นเห็นเงินล้าน”

โดย ทีมกิจกรรมเพื่อสังคม ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน)

๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.

กิจกรรมเสริมสร้างคุณธรรม: ปรับความคิดปรับพฤติกรรม ช่างเลือก เลือกเป็น

โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาพรณ จูเจริญ และทีมวิทยากรกระบวนการจิตอาสา

๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.

พักรับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.

กิจกรรมฐานจิตอาสา: กิจกรรมเชิงปฏิบัติการการกู้ชีพ (บรรยายและแบ่งกลุ่มทำกิจกรรม)

โดย ทีมวิทยากรผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ฉุกเฉิน

จาก ภาควิชาเวชศาสตร์ฉุกเฉิน คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

มหาวิทยาลัยมหิดล และหน่วยงานในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดราชบุรี

๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.

พักรับประทานอาหารว่าง

๑๕.๑๕ - ๑๖.๐๐ น.

สรุปการเรียนรู้วันที่ ๑ คุณธรรมพื้นฐานทั้ง ๕ ประการในชีวิตประจำวัน

โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาพรณ จูเจริญ

-๒-

วันที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๔

๐๗.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ลงทะเบียน
๐๗.๓๐ - ๐๘.๐๐ น.	กิจกรรมเตรียมความพร้อม โดยทีมวิทยากรกระบวนการ
๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	ปาฐกถาพิเศษ โดย ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์เกษม วัฒนชัย ประธานกรรมการโครงการ “ราษฎร์สุขใจ พลานามัยสมบูรณ์ แพทย์พระราชทาน” และ ประธานกรรมการโครงการ “เด็กไทย ใฝ่ดี”
๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	กิจกรรมฐานวินัย: สุขภาวะดี (ภัยจากบุหรี่ไฟฟ้า) โดย ศาสตราจารย์แพทย์หญิง สุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์ รองผู้อำนวยการศูนย์วิจัยและการจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ ฝ่ายบริหาร คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
๑๐.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมฐานวินัย: สุขภาวะดี (โภชนาการ) โดย รศ.นพ.สุรศักดิ์ กันตชูเวสศิริ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี และประธานเครือข่ายลดบริโภคเค็ม
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	กิจกรรมฐานวินัย: สุขภาวะดี (ทันตสุขภาพ) โดย วิทยากรจากฝ่ายทันตกรรม คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี และคณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
๑๔.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	กิจกรรมเสริมสร้างคุณธรรม: ปรับความคิดปรับพฤติกรรม ช่วงเลือก เลือกเป็น โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาพรณ จูเจริญ และทีมวิทยากรกระบวนการจิตอาสา
๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น.	พักเบรกและจัดเก้าอี้
๑๔.๔๕ - ๑๕.๐๐ น.	กิจกรรมสรุปคุณธรรมทั้ง ๕ ประการ: ถอดบทเรียน และสรุปการเรียนรู้วันที่ ๒ เพื่อเสริมพลังในการประยุกต์การเรียนรู้เรื่องคุณธรรมในชีวิตประจำวัน โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาพรณ จูเจริญ และทีมวิทยากรกระบวนการ
๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	พิธีปิดการอบรมโครงการ “เด็กไทย ใฝ่ดี”และมอบเกียรติบัตร - ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์พรชัย ลิ้มโองนั หวัหน้าศูนย์นโยบายและการจัดการ- สุขภาพ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี กล่าวรายงานความเป็นมาและสรุปผล การดำเนินงานระหว่างวันที่ ๓๐ เมษายน - ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๔ - นางสาวฐิติลักษณ์ คำพา ผู้อำนวยการจังหวัดราชบุรี ประธานในพิธีและหน่วยงานภาคี มอบเกียรติบัตรแก่ผู้เข้ารับการอบรม - ประธานในพิธี กล่าวปิดการอบรมโครงการ - ถ่ายภาพหมู่ร่วมกัน - ทุกคนยืนถวายความเคารพเพลงสรรเสริญพระบารมี - เสร็จพิธีปิดการอบรมโครงการ “เด็กไทย ใฝ่ดี” ณ โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ จ.ราชบุรี

หมายเหตุ: ๑. กำหนดการอาจมีการปรับเปลี่ยนรายละเอียดและเวลาตามความเหมาะสม

๒. การแต่งกาย

: ชุดครูและนักเรียน แต่งกายกางเกงขาสั้น และเสื้อกีฬา ของโรงเรียน เพื่อความสะดวกในการทำกิจกรรมทั้ง ๒ วัน



คำสั่งจังหวัดราชบุรี

ที่ ๑๗๐๘ / ๒๕๖๘

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการขับเคลื่อน โครงการ “เด็กไทย ใฝ่ดี” จังหวัดราชบุรี

ด้วยคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล และสำนักงานทรัพย์สินพระมหากษัตริย์ ได้ร่วมกันดำเนินโครงการ “ราษฎร์สุขใจ พหลามัยสมบุรณ์ แพทย์พระราชทาน” ในปี ๒๕๖๘ เพื่อให้บริการด้านการผ่าตัดรักษาโรคตาและบริการทันตกรรมให้แก่ประชาชน คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล จึงจัดอบรมเชิงปฏิบัติการโครงการ “เด็กไทย ใฝ่ดี” ให้แก่นักเรียนมัธยมศึกษาและครูในพื้นที่ดำเนินการโครงการ “ราษฎร์สุขใจ พหลามัยสมบุรณ์ แพทย์พระราชทาน” โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้ การแสดงออกถึงการเทิดทูนสถาบันพระมหากษัตริย์ มีความหวงแหนแผ่นดิน รักสามัคคี ยึดมั่นศาสนา นำหลักคุณธรรมพื้นฐาน ได้แก่ การมีวินัย มีจิตอาสา มีความกตัญญูกตเวทิตา มีความซื่อสัตย์สุจริต และนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในชีวิตประจำวัน

เพื่อให้การขับเคลื่อนโครงการ “เด็กไทย ใฝ่ดี” จังหวัดราชบุรี เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและบรรลุวัตถุประสงค์ อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๕๗ แห่งพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการแผ่นดิน พ.ศ. ๒๕๓๔ และที่แก้ไขเพิ่มเติม จึงแต่งตั้งคณะกรรมการขับเคลื่อนโครงการ “เด็กไทย ใฝ่ดี” จังหวัดราชบุรี โดยมีองค์ประกอบและอำนาจหน้าที่ ดังนี้

๑. คณะกรรมการอำนวยการ

- | | | |
|-----|--|----------------------------|
| ๑.๑ | ผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี | ประธานกรรมการ |
| ๑.๒ | รองผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี
(ที่กำกับดูแลสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดราชบุรี) | รองประธานกรรมการ |
| ๑.๓ | ผู้แทนผู้บัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๑๖ | กรรมการ |
| ๑.๔ | นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดราชบุรี | กรรมการ |
| ๑.๕ | ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาราชบุรี | กรรมการ |
| ๑.๖ | ผู้อำนวยการโรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ | กรรมการ |
| ๑.๗ | หัวหน้ากลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดราชบุรี | กรรมการและเลขานุการ |
| ๑.๘ | ผู้รับผิดชอบงานวัยเรียน
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดราชบุรี | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |

บทบาทหน้าที่

๑. กำหนดแนวทาง และจัดทำแผนการดำเนินงานโครงการ “เด็กไทย ใฝ่ดี” จังหวัดราชบุรี
๒. กำกับ ติดตาม ประเมินผลการดำเนินงาน แก้ไขปัญหา อุปสรรค
๓. ปฏิบัติหน้าที่อื่นๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย

๒. คณะกรรมการฝ่ายสถานที่

- | | | |
|-----|--|---------------|
| ๒.๑ | นายสิทธิพล พหลัทพ | ประธานกรรมการ |
| | ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาราชบุรี | |

/๒.๒ นายสมยศ...

-๒-

- ๒.๒ นายสมยศ บุญเจริญ รองประธานกรรมการ
ผู้อำนวยการโรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์
- ๒.๓ นายเจตนา คันทาทิพย์ กรรมการ
รองนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดราชบุรี
รักษาการในตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ด้านส่งเสริมพัฒนา)
- ๒.๔ นายบุญศรี บรรพแสง กรรมการ
รองผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาราชบุรี
- ๒.๕ นางสาวจิรวรรณ สุขสมบูรณ์ กรรมการ
ผู้อำนวยการกลุ่มส่งเสริมการจัดการศึกษา
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาราชบุรี
- ๒.๖ นางสาววิชาพร เปล่งผิว กรรมการ
รองผู้อำนวยการโรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์
- ๒.๗ นายชาคริต แก้วใส กรรมการ
ครูโรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์
- ๒.๘ นางสาวศลาชนันท์ หงษ์สวัสดิ์ กรรมการและเลขานุการ
หัวหน้ากลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดราชบุรี
- ๒.๙ นางสุภาภรณ์ เวชกุล กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดราชบุรี

บทบาทหน้าที่

๑. จัดสถานที่ เวที โต๊ะหมู่ พระบรมฉายาลักษณ์ ให้เรียบร้อยสวยงามและสมพระเกียรติ
๒. จัดสถานที่เพื่อจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ โครงการ “เด็กไทย ใฝ่ดี”
๓. จัดหาและดูแลระบบเครื่องเสียง ระบบไฟฟ้า ในพิธีเปิด – ปิด กิจกรรม
๔. จัดเตรียมโต๊ะลงทะเบียน ผู้เข้าร่วมกิจกรรม และเจ้าหน้าที่ลงทะเบียน
๕. ดูแลความเรียบร้อยการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการให้สำเร็จตามวัตถุประสงค์

๓. คณะกรรมการฝ่ายพิธีการ

- ๓.๑ นายธนสกล ญฐันนวานิช์ ประธานกรรมการ
รองนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดราชบุรี (ด้านเวชกรรม)
- ๓.๒ นางสาวปัจจุภรณ์ สุวรรณประทีป รองประธานกรรมการ
รองผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาราชบุรี
- ๓.๓ นางสาวสายใจ แดงสาคร กรรมการ
รองผู้อำนวยการโรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์
- ๓.๔ นางสาวศลาชนันท์ หงษ์สวัสดิ์ กรรมการ
หัวหน้ากลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดราชบุรี
- ๓.๕ นางสุภาภรณ์ เวชกุล กรรมการและเลขานุการ
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดราชบุรี

/๓.๖ นางสาวหทัยา...

- ๓.๖ นางสาวหทัยา อติเรกลาง กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดราชบุรี

บทบาทหน้าที่

๑. วางแผน จัดลำดับขั้นตอนทางพิธีการ
 ๒. ดูแลความเรียบร้อย เวที โต๊ะหมู่พระบรมฉายาลักษณ์ ให้เรียบร้อยสวยงามและสมพระเกียรติ
 ๓. จัดเตรียมพิธีเปิด พิธีปิด และพิธีรับมอบเกียรติบัตรสำหรับผู้เข้าร่วมอบรม
- เชิงปฏิบัติการให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย

๔. คณะกรรมการฝ่ายอาหารและเครื่องดื่ม

- | | |
|---|----------------------------|
| ๔.๑ นายสมยศ บุญเจริญ | ประธานกรรมการ |
| ผู้อำนวยการโรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ | |
| ๔.๒ นางสาววิภา ทิเจริญ | รองประธานกรรมการ |
| รองผู้อำนวยการโรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ | |
| ๔.๓ ผู้แทน ผู้บัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๑๖ | กรรมการ |
| มณฑลทหารบกที่ ๑๖ | |
| ๔.๔ นางสาวจิรวรรณ สุขสมบูรณ์ | กรรมการ |
| ผู้อำนวยการกลุ่มส่งเสริมการจัดการศึกษา | |
| สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาราชบุรี | |
| ๔.๕ นางอารียา อังการี | กรรมการ |
| ครู โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ | |
| ๔.๖ นางสาวธิดารัตน์ สิทธิ | กรรมการ |
| ครูผู้ช่วย โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ | |
| ๔.๗ นางสาวศลาชนันท์ หงษ์สวัสดิ์ | กรรมการ |
| หัวหน้ากลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดราชบุรี | |
| ๔.๘ นางสาวดวงเดือน ก้อนทอง | กรรมการ |
| รักษาการหัวหน้ากลุ่มงานควบคุมโรคไม่ติดต่อ สุขภาพจิต และยาเสพติด | |
| สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดราชบุรี | |
| ๔.๙ นางสุภาภรณ์ เวชกุล | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |
| นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ | |
| สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดราชบุรี | |
| ๔.๑๐ นางนงนุช จันทศรี | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |
| เจ้าหน้าที่งานสาธารณสุขชำนาญการ กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ | |
| สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดราชบุรี | |

บทบาทหน้าที่

๑. จัดเตรียมสถานที่ต้อนรับองคมนตรี และแขกผู้มีเกียรติฯ
๒. จัดเตรียมอาหาร/อาหารว่าง/น้ำดื่ม ให้กับองคมนตรี และแขกผู้มีเกียรติฯ
๓. จัดเตรียมสถานที่จัดวาง อาหาร/อาหารว่างและเครื่องดื่ม ให้กับผู้ร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการฯ
๔. ดูแลความเรียบร้อยการจัดเตรียม อาหาร/อาหารว่างและเครื่องดื่ม ให้กับผู้ร่วมอบรม เชิงปฏิบัติการฯ
๕. ดูแลความสะอาด การกำจัดขยะ บริเวณการจัดกิจกรรมให้มีความสะอาดเรียบร้อยสวยงาม

-๔-

๕. คณะกรรมการฝ่ายประชาสัมพันธ์/สื่อมวลชน/ถ่ายภาพ

- | | |
|---|----------------------------|
| ๕.๑ นายเจตนา คันทาทิพย์ | ประธานกรรมการ |
| รองนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดราชบุรี | |
| รักษาการในตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ด้านส่งเสริมพัฒนา) | |
| ๕.๒ นางสาวเสาวนีย์ ศรีบรรพต | รองประธานกรรมการ |
| รองผู้อำนวยการโรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ | |
| ๕.๓ ว่าที่ร้อยโทณัฐกรณ์ ทิรัญชาติ | กรรมการ |
| ครู โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ | |
| ๕.๔ นายคมกฤษ ทอเอี้ย | กรรมการ |
| เจ้าหน้าที่ โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ | |
| ๕.๕ นายณัฐกิจ คงเดช | กรรมการ |
| นายช่างเทคนิค กลุ่มงานสุขภาพดิจิทัล | |
| สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดราชบุรี | |
| ๕.๖ นายอภิรติ รัตนศักดิ์ชัยชาญ | กรรมการ |
| นักวิชาการคอมพิวเตอร์ กลุ่มงานสุขภาพดิจิทัล | |
| สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดราชบุรี | |
| ๕.๗ นางสาวศลาชนันท์ หงษ์สวัสดิ์ | กรรมการและเลขานุการ |
| หัวหน้ากลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดราชบุรี | |
| ๕.๘ นางสุภาภรณ์ เวชกุล | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |
| นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ | |
| สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดราชบุรี | |

บทบาทหน้าที่

๑. ประชาสัมพันธ์เชิญชวนเข้าร่วมกิจกรรม
๒. จัดทำสื่อประชาสัมพันธ์เชิญชวนเข้าร่วมกิจกรรม
๓. จัดหาพิธีกรดำเนินการตามกิจกรรมต่างๆ ของโครงการ
๔. บันทึกภาพถ่ายกิจกรรม รวบรวมภาพถ่าย ภาพนิ่งและภาพเคลื่อนไหว จัดทำคลิปประมวลภาพกิจกรรม พร้อมสรุปผลการดำเนินกิจกรรม

ให้คณะกรรมการผู้ได้รับการแต่งตั้งดำเนินการตามที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยความเรียบร้อย หากมีปัญหาอุปสรรคประการใด รายงานให้ประธานคณะกรรมการอำนวยการ เพื่อพิจารณาแก้ไขปัญหาดังกล่าวต่อไป

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๒๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๘

(นางสาวฐิติลักษณ์ คำพา)
ผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี

ภาพกิจกรรมพิธีเปิดโครงการ “เด็กไทย ใฝ่ดี”

นางสาวฐิติลักษณ์ คำพา ผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี ประธานในพิธีเปิดโครงการ “เด็กไทย ใฝ่ดี”

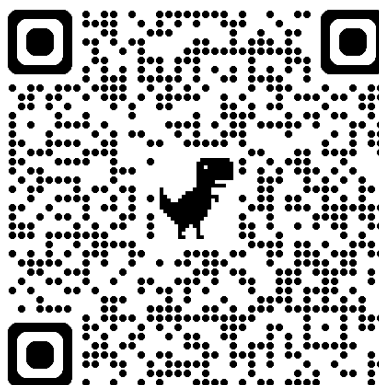


ภาพกิจกรรมพิธีปิดการอบรมโครงการ “เด็กไทย ใฝ่ดี”

นางสาวฐิติลักษณ์ คำพา ผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี ประธานในพิธีปิดโครงการ “เด็กไทย ใฝ่ดี”



QR Code คลิป VDO กิจกรรม “เด็กไทยไฟดี สพม. ราชบุรี”





สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาราชบุรี