

ปทุมธานีเมืองใจดีที่ใส่ใจผู้คน

30

ไอเดียสร้างสรรค์
เพื่อชีวิตที่ดีของชาวชุมชนหลักหก



30 Good Ideas for the Community that Cares

แผนงานร่วมทุนสนับสนุน
การพัฒนาสุขภาวะจังหวัดปทุมธานี
ระหว่างกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
กับมหาวิทยาลัยรังสิต

ปทุมธานี เมืองใจดีที่ใส่ใจผู้คน

30

ไอเดียสร้างสรรค์

เพื่อชีวิตที่ดีของชาวชุมชนหลักหก

30 Good Ideas
for the Community that Cares

แผนงานร่วมทุนสนับสนุนการพัฒนาสุขภาวะจังหวัดปทุมธานี
ระหว่างกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กับมหาวิทยาลัยรังสิต





ชื่อนักเขียน ปทุมธานี เมืองใจดีที่ใส่ใจผู้คน
 30 ไอเดียสร้างสรรค์
 เพื่อชีวิตที่ดีของชาวชุมชนหลักหก
 (30 Good Ideas for the Community that Cares)

จัดทำโดย แผนงานร่วมทุนสนับสนุนการพัฒนาสุขภาวะจังหวัดปทุมธานี
 ระหว่างกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
 กับมหาวิทยาลัยรังสิต

ที่ปรึกษา

1. ผศ.ดร.นเรศวร พันธราธร
2. รศ.ดร.กานดา ว่องไวลิขิต
3. ดร.วรชาติ เนติชมจันทร์

คณะทำงาน

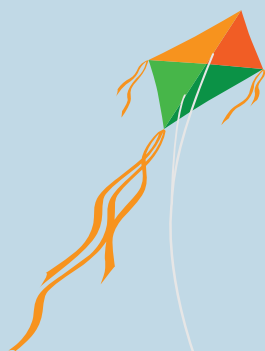
1. อ.ศิริพร วงศ์สายญาติ ศิริพร
2. ดร.ปัทมกร พิษณุธนกร
3. อ.รวิษฎ์ ทวีทรัพย์
4. ผศ.อังสนา ศรีประเสริฐ
5. อ.สุมนา เกษมสวัสดิ์
6. ดร.กัลยรัตน์ หล่อมนีนพรัตน์
7. นายเชษฐา อุปสิทธิ์
8. นางสาวเพ็ญ อมิตเดช
9. นางสาวบุญ นาคพรม

บรรณาธิการ

บุษกร เสนากุล

ออกแบบปกและรูปเล่ม

วิชัย เขียวรัตน์



30

Good Ideas
for the Community
that Cares



คำนำ

แผนงานร่วมทุนสนับสนุนการพัฒนาสุขภาวะจังหวัดปทุมธานี ระหว่างกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กับมหาวิทยาลัยรังสิต มีภารกิจในการจัดประกาย กระตุ้น สานและเสริมพลังบุคคลและองค์กรทุกภาคส่วนให้มีขีดความสามารถและสร้างสรรค์ระบบสังคมที่คอยสนับสนุนต่อการมีสุขภาวะที่ดี โดยมีเป้าหมายเพื่อแสวงหาโอกาสใหม่ ๆ ในการพัฒนาให้ปทุมธานีเป็นเมืองน่าอยู่ ในระยะเริ่มต้นได้ดำเนินงาน 30 โครงการย่อยบูรณาการในชุมชนของพื้นที่ตำบลหลักหกเพื่อสร้างพื้นที่ต้นแบบความร่วมมือที่เป็นรูปธรรมชัดเจน และมีแผนขยายไปสู่พื้นที่อื่น ๆ ครอบคลุมจังหวัดปทุมธานีในระยะต่อไป

มหาวิทยาลัยรังสิต ตั้งอยู่ในจังหวัดปทุมธานี ในฐานะผู้มีส่วนได้ส่วนเสียได้ใช้แนวคิด Community Engagement in Education การศึกษาที่มีส่วนร่วมกับชุมชน บูรณาการการเรียนการสอน งานวิจัย การบริการวิชาการ และงานทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม ซึ่งเป็น 4 พันธกิจหลักของมหาวิทยาลัยมาใช้ในการดำเนินโครงการย่อยทั้ง 30 โครงการ เพื่อการพัฒนาชุมชนในพื้นที่จังหวัดปทุมธานีให้สอดคล้องกับบริบทของชุมชนและสภาพปัญหาที่ชุมชนกำลังเผชิญอยู่

โดยมีการบูรณาการการเรียนการสอนจากหลายสาขาวิชาเข้าไปศึกษาสภาพปัญหาร่วมกับคนในชุมชน เพื่อให้โครงการย่อยมีประเด็นการทำงานที่สอดคล้องกับความต้องการของชุมชน ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ การรับมือกับโรคระบาดและโรคอุบัติใหม่ การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาวะ รวมไปถึงสภาพสังคมที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของชาวปทุมธานี

การดำเนินงานเน้นการมีส่วนร่วมของประชาชนในชุมชน มีเป้าประสงค์ให้คนในชุมชนเห็นความเป็นไปได้ใหม่ ๆ เห็นศักยภาพของพื้นที่ เห็นศักยภาพของตนเอง รวมถึงเห็นศักยภาพของมหาวิทยาลัยที่มีทรัพยากรและองค์ความรู้ที่สามารถสนับสนุนสุขภาวะของชุมชนได้ เพื่อให้ชุมชนสามารถปรับตัวรับมือกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมหรือสถานการณ์วิกฤตต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น โดยเรียนรู้ต่อยอดจากประสบการณ์เดิมที่ชุมชนเคยร่วมมือกันต่อสู้กับวิกฤตการแพร่ระบาดของโควิด-19 และเรียนรู้จากประสบการณ์ใหม่ของการทำงานพัฒนาชุมชนร่วมกับนักศึกษา อาจารย์ และบุคลากรของมหาวิทยาลัยรังสิต เพื่อให้ทุกฝ่ายได้รับโอกาสในการสร้างสรรค์ชุมชนของตนเองให้เข้มแข็งต่อไปได้

เพราะประสบการณ์เป็นสิ่งล้ำค่าในเล่มนี้จึงได้รวบรวมเรื่องราวและประสบการณ์ของชุมชนต่าง ๆ ในพื้นที่ตำบลหลักหกที่ได้ดำเนินโครงการย่อย 30 โครงการจนส่งผลกระทบสร้างการเปลี่ยนแปลงในมิติต่าง ๆ โดยประเด็นสำคัญของแต่ละโครงการอาจเป็นไอเดียที่ผู้อ่านสามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของชุมชนตนเองได้ และไอเดียการสร้างงานชุมชนเหล่านี้ อาจเป็นแรงบันดาลใจให้มองเห็นว่าการพัฒนาชุมชนไม่ใช่เรื่องไกลตัว แต่เป็นเรื่องใกล้ตัวที่ทุกคนสามารถหยิบจับสิ่งที่มีอยู่มาลงมือทำ และสามารถเข้าไปมีส่วนร่วมสร้างสรรค์ให้ชุมชนของตนเองมีความเข้มแข็งและน่าอยู่ ด้วยการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในรูปแบบต่าง ๆ ที่เหมาะสม และร่วมกันสร้างโอกาสความเป็นไปได้ใหม่ ๆ ต่อไปในอนาคต

สารบัญ

Part 1	มหาวิทยาลัยรับใช้ชุมชน	10
Part 2	การศึกษาที่มีส่วนร่วมกับชุมชน	14
Part 3	พื้นที่ต้นแบบหลักหกเมืองน่าอยู่	16
Part 4	30 โครงการย่อย เสริมศักยภาพให้กับชุมชน	20
Part 5	สู่ความยั่งยืน	119



Part 1

มหาวิทยาลัย รับใช้ชุมชน



เพื่อเชื่อมโยงชุมชนวิชาการมหาวิทยาลัยรังสิตให้รับใช้สังคม
ได้มากขึ้น ตามแนวคิด Community Engagement in Education การศึกษา
ที่มีส่วนร่วมกับชุมชน ทุกสาขาวิชาจึงบูรณาการการเรียนการสอน
งานวิจัย การบริการวิชาการ และงานทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม ซึ่งเป็น
4 พันธกิจหลักของมหาวิทยาลัยมาเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาพื้นที่
ในจังหวัดปทุมธานีให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาของชาวปทุมธานี

สภาพปัญหา ของพื้นที่ปทุมธานี

จังหวัดปทุมธานีเป็นพื้นที่ที่มีศักยภาพหลายด้าน ในขณะที่เดียวกันก็มีสภาพความซับซ้อนของปัญหาในชุมชนด้านต่าง ๆ เช่นเดียวกับชุมชนในสังคมเมืองอื่น ๆ ปัญหาและความต้องการของประชาชนในจังหวัดปทุมธานีนั้นประกอบด้วยปัญหาด้านเศรษฐกิจ มลภาวะและขยะมูลฝอย ปัญหายาเสพติด ปัญหาความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ปัญหาสาธารณสุขโรคและโครงสร้างพื้นฐาน ปัญหาประชากรแฝงและแรงงานต่างด้าว และปัญหาย้ายพิบัติธรรมชาติ เป็นต้น

นอกจากปัญหาในหลายมิติแล้วในช่วงที่ผ่านมามาตรการต่าง ๆ ในการรับมือสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ยังส่งผลให้สภาพปัญหามีความรุนแรงยิ่งขึ้น หลายครอบครัวเกิดการว่างงานส่งกระทบกับสภาพเศรษฐกิจและรายได้ครัวเรือน และเกิดปัญหาสุขภาวะด้านต่าง ๆ ของคนในชุมชนเริ่มถดถอยลงไป

จังหวัดปทุมธานีนั้น
ประกอบด้วยปัญหา
ด้านเศรษฐกิจ
มลภาวะและขยะมูลฝอย
ปัญหายาเสพติด...



ปทุมธานีเมืองน่าอยู่ ชุมชนเข้มแข็ง

โดยมีเป้าหมายเพื่อให้ปทุมธานีพัฒนาเป็นเมืองน่าอยู่ เมืองศูนย์กลางธุรกิจบริการ ฐานการผลิตสินค้าและบริการที่มีมูลค่าสูง เพื่อให้ชาวปทุมธานีเกิดความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน การดำเนินงานของแผนงานร่วมทุนสนับสนุนการพัฒนาสุขภาวะจังหวัดปทุมธานี ระหว่างกองทุน

เพื่อให้ปทุมธานี
พัฒนาเป็นเมืองน่าอยู่
เมืองศูนย์กลางธุรกิจ
บริการ ฐานการผลิต
สินค้าและบริการ
ที่มีมูลค่าสูง...

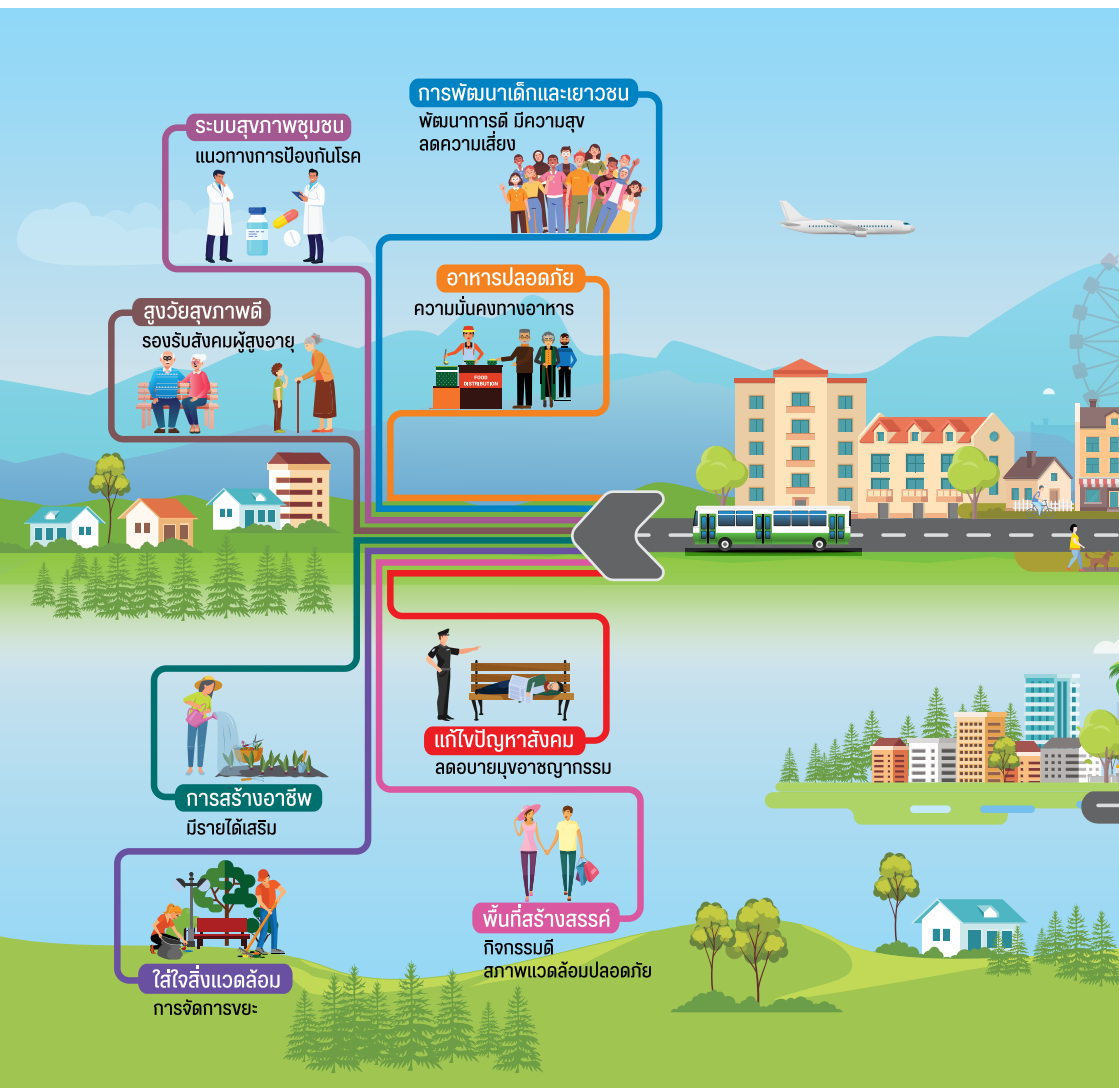
สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กับมหาวิทยาลัยรังสิต จึงประกอบด้วยโครงการย่อยที่ทำงานกับกลุ่มเป้าหมายทุกกลุ่มในชุมชนหลากหลายประเด็น ทั้งทางด้านเศรษฐกิจการเงิน การรับมือกับโรคระบาดและโรคอุบัติใหม่ ปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาวะ สังคมผู้สูงอายุ รวมไปถึงสภาพทางสังคมที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของชาวปทุมธานี

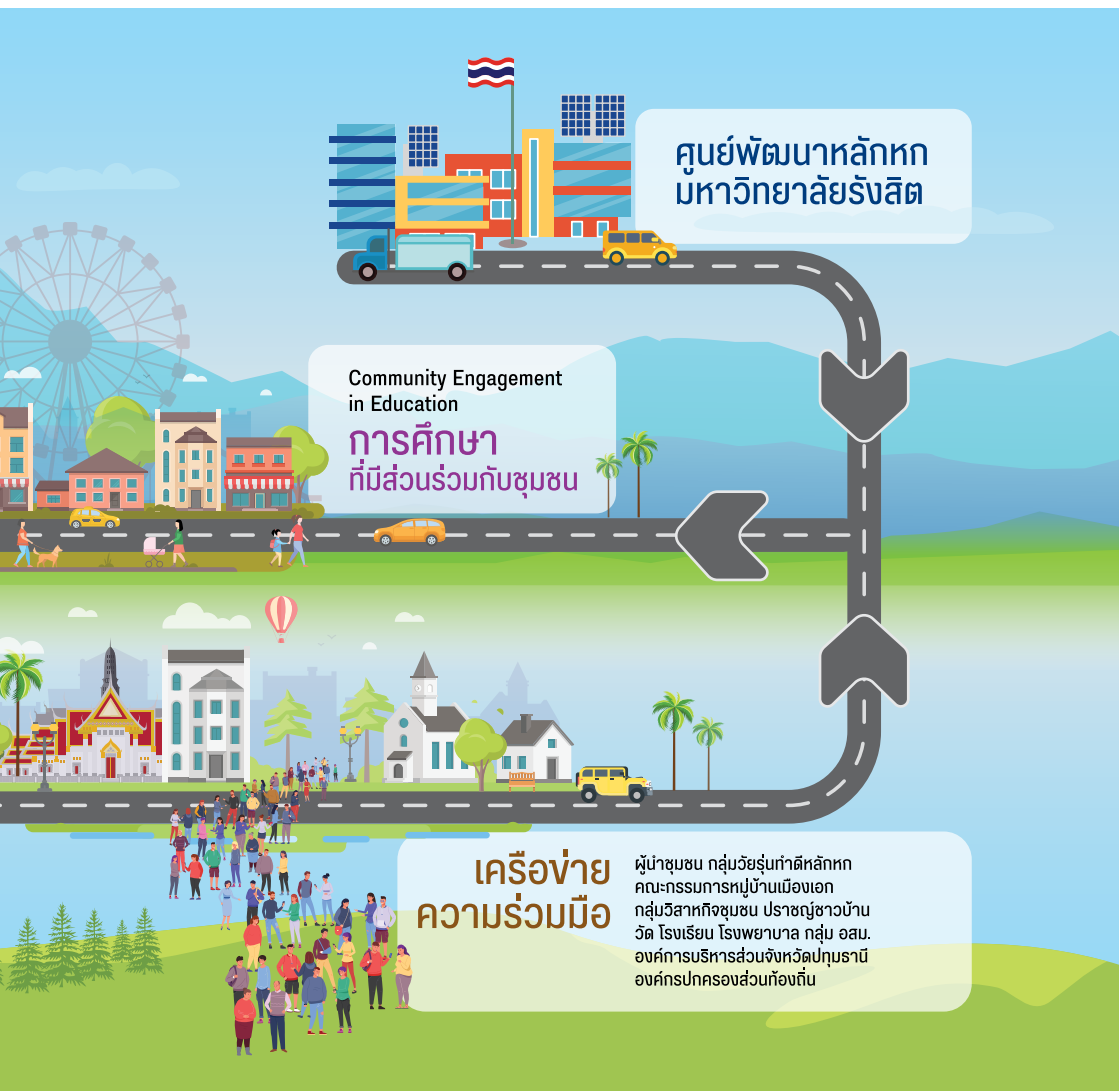




Part 2

การศึกษาที่มีส่วนร่วมกับชุมชน





Part 3

พื้นที่ต้นแบบหลักหกเมืองน่าอยู่



โดยในช่วงปีแรกเน้นการทำงานในพื้นที่ตำบลหลักหกเป็นหลัก ส่วนระยะต่อไปเป็นการขยายไปในพื้นที่ใกล้เคียงที่ต้องการได้รับการพัฒนา และขยายขอบเขตออกไปให้ครอบคลุมจังหวัดปทุมธานี



โครงสร้างการทำงาน

ศูนย์พัฒนาหลักหก มหาวิทยาลัยรังสิต ทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางในการประสานให้หน่วยงานในมหาวิทยาลัยเข้าไปส่งเสริมให้เกิดโครงการย่อย 30 โครงการ โดยเป็นโครงการพัฒนาชุมชนที่มาจากความต้องการของชุมชน ผ่านการทำงานร่วมกับประชาชนและหน่วยต่าง ๆ ในชุมชน ตำบลหลักหก

❖ **ชุมชน ผู้นำชุมชน** กลุ่มวัยรุ่นทำดีหลักหก กลุ่มวิสาหกิจชุมชน ปราชญ์ชาวบ้าน ฯลฯ

❖ **สถาบันการศึกษา** โรงเรียนในพื้นที่ตำบลหลักหก

❖ **หน่วยงานด้านสุขภาพ** โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)

❖ **หน่วยงานภาครัฐ** องค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี

การยับยั้งเคลื่อนเชิงประเกิน

เกิดนวัตกรรมการแก้ปัญหาด้านสุขภาวะในประเด็นต่าง ๆ ที่สามารถใช้เป็นแนวทางสำหรับการเรียนรู้และขยายผลในวงกว้างได้ต่อไป

ระบบสุขภาพชุมชน สร้างระบบการดูแลสุขภาพและป้องกันโรคให้กับคนในชุมชน ระบบการตรวจคัดกรองโรค และระบบฐานข้อมูลสุขภาพชุมชน

การพัฒนาเด็กและเยาวชน พัฒนาศักยภาพของเด็กและเยาวชนผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ที่ออกแบบให้เด็ก ๆ เข้ามามีส่วนร่วมอย่างสนุกสนาน

สังคมผู้สูงอายุ เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ออกมาทำกิจกรรมที่พัฒนาสุขภาพร่างกายและจิตใจ

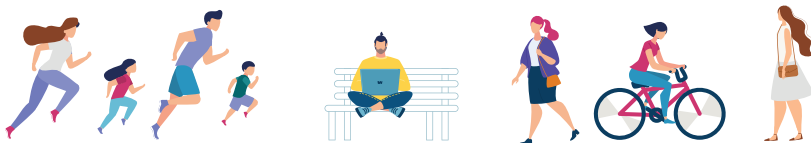
ระบบอาหารปลอดภัย ให้ความรู้เรื่องอาหารปลอดภัย และการสร้างความมั่นคงทางอาหารให้กับชุมชน

การสร้างอาชีพ สร้างอาชีพเสริมเพิ่มรายได้จากภูมิปัญญาท้องถิ่น และเพิ่มมูลค่าให้กับวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่น

แก้ไขปัญหาสังคม สร้างการเรียนรู้เพื่อป้องกันและตระหนักถึงปัญหาอาชญากรรมในพื้นที่ ปัญหายาเสพติด และอบายมุขต่าง ๆ

ใส่ใจสิ่งแวดล้อม กระตุ้นให้ชุมชนตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสิ่งแวดล้อม และการจัดการขยะในชุมชน

พื้นที่สร้างสรรค์ เน้นย้ำให้ชุมชนเห็นศักยภาพพื้นที่ของตนเอง และสามารถคิดต่อยอดใช้งานพื้นที่อย่างสร้างสรรค์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะ



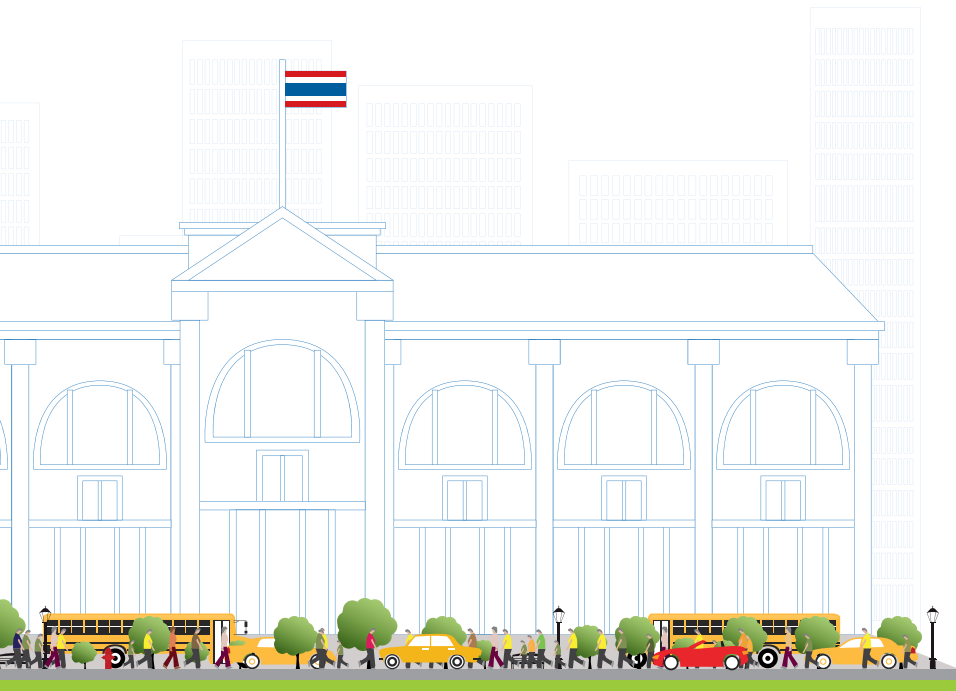


โครงการย่อย
เสริมศักยภาพ
ให้กับชุมชน

Part 4

30 โครงการย่อย เสริมศักยภาพให้กับชุมชน

เปลี่ยนมุมมองความคิดของประชาชนในชุมชนจากที่เคยมองว่ามหาวิทยาลัยเป็นสิ่งแปลกแยกจากชุมชน เมื่อนักวิชาการและนักศึกษาออกไปทำงานร่วมแรงร่วมใจกับชุมชน มหาวิทยาลัยได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน ประชาชนเริ่มมองเห็นแนวทางความร่วมมือที่ชุมชนสามารถได้รับประโยชน์จากองค์ความรู้ ทรัพยากร และศักยภาพด้านต่าง ๆ ที่มหาวิทยาลัยรังสิตมีพร้อมจะนำออกไปเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชน



Boundary Colors ในวัดรังสิต

เติมสีสันพื้นที่ให้มีชีวิตชีวาใช้งานได้ดีขึ้น



ใช้แนวคิด Boundary Colors ในการออกแบบจัดการพื้นที่วัดรังสิตที่มีศักยภาพทั้งทางด้านกายภาพของพื้นที่และความร่วมมือของคนในชุมชน ปลุกจิตวิญญาณของพื้นที่วัดดั้งเดิมให้มีชีวิตชีวามากขึ้น และไม่ใช่ว่าเพียงการเปลี่ยนแปลงทัศนียภาพด้วยการทาสีตกแต่งเพื่อกำกับขอบเขตการใช้งานของพื้นที่ให้ชัดเจนปลอดภัยใช้ประโยชน์ได้จริงตอบโจทย์คนในชุมชน แต่เป็นการเน้นย้ำให้ชุมชนเห็นศักยภาพพื้นที่ของตนเองและมีแนวทางต่อยอดในการใช้งานพื้นที่อย่างสร้างสรรค์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะต่อไป

วิเคราะห์พื้นที่ก่อนออกแบบ

คณะทำงานโครงการและนักศึกษาจากสาขาวิชาออกแบบภายใน วิทยาลัยการออกแบบ มหาวิทยาลัยรังสิต ร่วมกับชุมชนวัดรังสิต สำรวจพื้นที่บริเวณวัดรังสิต และทุกฝ่ายในชุมชนร่วมให้ข้อคิดเห็น ข้อมูล ข้อเสนอแนะ รวมไปถึงให้แนวคิดต่าง ๆ ในการปรับปรุงทัศนียภาพภายในวัดรังสิต โดยวิเคราะห์จุดแข็งและจุดอ่อนในพื้นที่ พบว่าพื้นที่วัดรังสิต มีศักยภาพสามารถจัดสรรพื้นที่กิจกรรมได้ไม่ยากนัก



หาข้อมูลความต้องการ ของการใช้พื้นที่

ปัจจัยที่เป็นลบหรือข้อด้อยของพื้นที่นี้คือ การที่มีถนนที่เป็นเส้นทางลัดตัดผ่าน ทำให้เกิดการสัญจรแทบจะตลอดเวลา และรถที่ขับในพื้นที่ก็ค่อนข้างใช้ความเร็ว ขณะที่เด็ก ๆ ในพื้นที่มีการใช้พื้นที่ถนนในบริเวณวัด ซึ่งจักรยานเล่นและทำกิจกรรม สภาพความไม่ชัดเจนของถนนในพื้นที่บางส่วน

รวมไปถึงการจัดวางผังของทางวัดที่มีมาหลายสิบปี การที่จะปรับทางสัญจรทั้งหมดจึงเป็นไปได้ยาก ข้อมูลความต้องการของคนในชุมชนเห็นตรงกันว่าอยากให้มามีทางมาสายเพื่อเป็นการสร้างสัญลักษณ์บางอย่างให้ผู้ขับขี่รถเข้ามาในพื้นที่ได้ตระหนักรู้ว่ามีผู้เดินทางเท้าอยู่ใน



พื้นที่เดียวกัน โดยเฉพาะบริเวณหน้าโรงเรียนที่มีการใช้งานระหว่างสองฝั่งถนนที่เด็กนักเรียนต้องเดินข้ามไปมาระหว่างชั่วโมงเรียน

ใช้แนวคิด Design Intervention

นักศึกษาจากสาขาวิชาออกแบบภายในลงพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูลด้านกายภาพ เก็บข้อมูลผังบริเวณวัด และเขียนแบบผังวัดรังสิต เพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย และปัญหาที่เกิดขึ้น มีการวิเคราะห์และตั้งเป็นสมมติฐานว่าด้วยภาพจำของพื้นที่ที่ถูกใช้งานวันแล้ววันเล่า หากทำทางมาสายแบบเดิมอาจจะไม่เกิดผลกระทบกับผู้คนที่ผ่านมาบริเวณนั้นมากนัก จึงเกิดแนวคิดที่จะใช้หลักการในการออกแบบ Environmental

Graphic มาผนวกเข้ากับการปรับปรุงจัดสรรพื้นที่การใช้งานให้ชัดเจน โดยมองถึงการสร้างให้เกิดการตระหนักรู้ (Awareness) โดยการแทรกแซงพื้นที่ในชีวิตประจำวันของคนใช้ซ้ำ ๆ ด้วยวิธีการออกแบบที่เรียกว่า Design Intervention และเชื่อมต่อไปยังพื้นที่กิจกรรมที่จะออกแบบเตรียมไว้ให้ชุมชน

ชุมชนมีส่วนร่วมตัดสินใจ

โดยใช้หลักการในการออกแบบ Environmental Graphic มาผนวกกับการแทรกแซงพื้นที่ในชีวิตประจำวันของคนใช้ซ้ำ ๆ ด้วยวิธีการออกแบบ Design Intervention นี้คือโจทย์ให้นักศึกษาวิทยาลัยการออกแบบ มหาวิทยาลัยรังสิต ทำการประกวดออกแบบพื้นที่ มีผู้ส่งแบบ 50 กว่าผลงาน แล้วคัดเลือก 5 ผลงานไปนำเสนอให้กับทางตัวแทนชุมชน วัดรังสิต ตัวแทนกรมการวัด และอาสาสมัครที่ทำงานภายในวัดให้มีส่วนร่วมในกระบวนการคัดเลือกและตัดสินใจ



สร้างความรู้สึกร่วมเป็นเจ้าของ

กระบวนการทั้งหมดสร้างการตระหนักรู้ และสร้างความรู้สึกร่วมกับพื้นที่ของตน เริ่มตั้งแต่การลงพื้นที่เก็บข้อมูล การตั้งโจทย์ที่มาจากความต้องการของคนในชุมชน จนถึงการให้นักศึกษาสาขาออกแบบภายใน มหาวิทยาลัยรังสิต ประกอบแบบเพื่อหาแนวคิดจากคนรุ่นใหม่ แล้วนำไปให้พี่น้องในชุมชนคัดเลือก จนได้มาซึ่งแบบที่ผ่านการร่วมมือจากคนทุกกลุ่ม จากแบบร่างขั้นต้นที่ได้รับคัดเลือกและผ่านการพัฒนาจากคณะทำงานเพิ่มเติม จนถึงขั้นตอนที่ทำการระบายสีพื้นที่จริงก็ได้รับความร่วมมือจากกลุ่มภาคีในพื้นที่จนกิจกรรมสำเร็จลุล่วงไปได้

สร้างแรงบันดาลใจให้กับชุมชน

ความสำเร็จของโครงการนี้ไม่ใช่ผลลัพธ์ทางกายภาพหรือการเปลี่ยนแปลงทัศนียภาพเท่านั้น แต่ผลลัพธ์ที่ส่งผลได้จริงของ Design Intervention คือการสร้างการตระหนักรู้ให้กลุ่มภาคีต่าง ๆ ได้เห็นศักยภาพของพื้นที่ และศักยภาพของการร่วมมือกันระหว่างกลุ่มภาคีในชุมชน

ในกิจกรรมสุดท้ายจึงเป็นการเสวนาย่อยระหว่างคณะทำงาน กลุ่มกรรมการและอาสาสมัครวัดรังสิต กลุ่มวัยรุ่นทำดีหลักหก และคนในชุมชน เพื่อสรุปผลและสร้างสรรค์แกนนำเพื่อความยั่งยืนของพื้นที่ร่วมกัน เป็นการเริ่มสร้างแกนนำที่จะทำการรักษาพื้นที่ ดูแลรักษาให้คงอยู่ รวมไปถึงการต่อยอดทางความคิดและแรงบันดาลใจที่จะพัฒนาพื้นที่นี้ต่อไป

ชื่อโครงการ : โครงการออกแบบพื้นที่กิจกรรมเพื่อสุขภาพและกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพระดับหลักหก: วัดรังสิต (65-003)



จากพื้นที่รกร้างสู่แปลงผัก
อิ่มใจ อิ่มกาย มีรายได้เสริม



นำพื้นที่ว่างเปล่าในชุมชนมาทำแปลงปลูกผัก สมาชิกได้รับความรู้จากการปลูกผัก มีรายได้เสริม ได้เรียนรู้และลงมือปฏิบัติจริง ในการปลูกผักปลอดสารพิษไว้บริโภคในครัวเรือนจนมีความชำนาญ สามารถแบ่งปันให้ความรู้และผลผลิตให้คนอื่น ๆ ในชุมชนได้บริโภค ผักปลอดภัย แก่นนำแต่ละกลุ่มมีศักยภาพในการขยายผลต่อไปได้ด้วยตนเอง มีความสุขที่ได้ชื่นชมผลผลิตที่ปลูก มีสุขภาพที่ดีขึ้น ได้ผ่อนคลายจากความเครียดเมื่อเห็นต้นไม้ที่ปลูกเจริญเติบโตจนสามารถเก็บเกี่ยวผลผลิตได้ ทุกวันที่ไดรดน้ำ พรอนดิน เก็บวัชพืชทำให้ผ่อนคลายความเครียดจากเหตุอื่น ๆ ที่เจอในแต่ละวัน



ผลิตได้เท่าไรขายหมด

ชุมชนหลักหกและเมืองเอกมีการตื่นตัวเรื่องการบริโภคผักปลอดสารพิษเพื่อสุขภาพ และมีความต้องการบริโภคผักปลอดสารพิษจำนวนมากกว่าผลผลิตที่มีจำหน่ายในชุมชน โครงการนี้ช่วยให้มีแหล่งอาหารที่มีความปลอดภัยเพิ่มขึ้น ช่วยทำให้ชุมชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น



โดยผลผลิตที่เหลือจากบริโภคสามารถแบ่งปันและจำหน่ายในช่องทางออนไลน์ของเครือข่ายชุมชนได้อีกทางหนึ่งด้วย

สมาชิก 4 พันธุ์

สมาชิกที่เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้และได้ลงมือปลูกผักปลอดสารพิษจริงในพื้นที่ของชุมชนในเทศบาลตำบลหลักหก โดยสมาชิกแบ่งกลุ่มย่อยเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่

1) กลุ่มบ่อบำบัดเมืองเอกฝั่งเหนือ สวนบริเวณบ่อบำบัดน้ำเสียเมืองเอกฝั่งเหนือ โครงการ 1

2) กลุ่มเอกรัตน์ 12 หมู่บ้านเมืองเอก โครงการ 3 ซอยเอกรัตน์ 12



3) กลุ่มเพาะผักถาดไมโครริน

4) กลุ่มแปลงปลูกผักในบ้านตนเอง

สมาชิกร่วมกันปลูกผักปลอดสารพิษที่ปลูกได้ในโครงการไปทำอาหารบริโภคในครอบครัวเป็นการช่วยลดค่าใช้จ่าย หากเก็บผลผลิตได้จำนวนมากพอก็จะแบ่งปันและขายให้สมาชิกในชุมชนที่อยู่รอบ ๆ พื้นที่ปลูกเป็นการเพิ่มรายได้ อีกทางหนึ่ง

โดยเฉพาะกลุ่มไม้โครกรีนผักถาดเป็นพืชโตเร็ว
ผลผลิตสูงจำหน่ายได้ราคาและจำหน่ายได้หลาย
รอบ ส่วนผักที่เกิดขึ้นทำให้สมาชิกในชุมชนได้
บริโภคผักปลอดสารพิษที่ใหม่สด สะอาด และ
ปลอดภัย มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

๓. ทบทวนความคิดจากแต่ละกลุ่ม

สมาชิกแต่ละกลุ่มได้ทบทวนประสบการณ์
หลังการดำเนินการเพาะปลูกผักปลอดสารพิษมา
ได้ระยะหนึ่งดังนี้



1. **กลุ่มบ่อบำบัดเมืองเอกฝั่งเหนือ** ผลผลิตเริ่มออกอย่างเป็น
รูปธรรม มีทั้งผักสวนครัวและผักใบ ผักเลื่อยค่าง เช่น ถั่วฝักยาวและ
ถั่วพู กระเจี๊ยบ รวมเกือบยี่สิบชนิด สมาชิกสามารถเก็บผลผลิตไปบริโภค
และแบ่งปันในชุมชนได้อย่างต่อเนื่อง ข้อคิดจากกลุ่มบ่อบำบัดคือมี
กำลังใจเมื่อเจออุปสรรค ความสามัคคี การแบ่งปัน ผลงานนำมาซึ่ง
แรงบันดาลใจที่จะทำให้ดีขึ้นและยังยืนต่อไป

2. **กลุ่มเอกรัตน์ 12** ได้เรียนรู้ทดลองผิดลองถูกการกำจัดศัตรูพืช
และได้รับคำแนะนำจากสมาชิกกลุ่มบ่อบำบัดในการใช้น้ำส้มสายชูและ



เหล่าชาวเพื่อฉีดไล่ศัตรูพืชได้อย่างได้ผล ปริมาณและชนิดของผักมีเกือบ 30 ชนิด หมุนเวียนเก็บและบริโภคแบ่งปันระหว่างสมาชิกได้ทุกวัน นอกจากนี้มีผลผลิตบริโภคทุกวันแล้ว ความสุขจากการเห็นผลผลิตเกิด เติบโตงอกงามสร้างกลไกความสุขที่ลึกซึ้งทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น ชุมชนร่วมชื่นชมและเป็นจุดแบ่งปันผลผลิตและพร้อมแบ่งปันประสบการณ์กับชุมชนอื่น

3. กลุ่มเพาะผักตลาดไมโครกรีน ผลผลิตเติบโตอย่างรวดเร็วสามารถเพาะต้นอ่อนทานตะวัน ต้นอ่อนผักบุ้ง ต้นอ่อนข้าวสาลี ต้นอ่อนโถ้วเหมียว ต้นอ่อนโควาระ มีการแบ่งปันผลผลิตไปยังสมาชิกกลุ่มต่าง ๆ การผลิตและจำหน่ายทำได้หลายรอบ ผลผลิตสวยงามมีการจัดใส่กล่องบรรจุและจำหน่ายผ่านตลาดชุมชนเมืองเอกออนไลน์ ข้อคิดจากกลุ่มไมโครกรีนคือ มีมิตรภาพเกิดขึ้นระหว่างสมาชิก มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ปรึกษาหาทางแก้ไขปัญหาอุปสรรค ผลผลิตออกเร็ว มีความสุขมีรายได้เป็นรูปธรรม

4. กลุ่มแปลงปลูกผักในบ้านตนเอง สมาชิกมีการปลูกผักสวนครัวในบ้านตนเองและบริโภคผลผลิตที่เพาะปลูกหมุนเวียน มีการเพิ่มชนิดผักที่ปลูก เป็นผู้แบ่งปันองค์ความรู้ ประสบการณ์ให้กับสมาชิกกลุ่มต่าง ๆ มีสมาชิกที่ขยายไปเพาะปลูกที่ดีในที่ทำงานโดยปลูกในกระถางด้วย



สมาชิกและชาวบ้านในชุมชนแปลงผักสามารถปลูกพืชหลากหลาย ผลผลิตมีมากกว่ายี่สิบชนิด มีความพึงพอใจและมีความสุขจากผลผลิตที่ได้และมั่นใจในอาหารที่ทราบต้นทางว่ามาจากแหล่งปลูกที่ปลอดภัย แนวทางในการส่งเสริมความยั่งยืนได้รับการยืนยันจากแกนนำสมาชิกที่จะพัฒนาต่อยอดให้ชุมชนย่อยของตนเองมีผักปลอดสารเพื่อบริโภคและแบ่งปันในระยะยาว รวมถึงพัฒนาเป็นศูนย์รวมกิจกรรมสุขภาพของชุมชนอีกทางหนึ่ง

ชื่อโครงการ : โครงการนำร่องปลูกผักปลอดสารพิษโดยชุมชนเพื่อชุมชนในเทศบาลตำบลหลักหก (65-012)



ฝึกทำ Vlog ภาษาอังกฤษ

สร้างสรรค์สื่อของดีในชุมชน



เมื่อพบว่าเด็กยุคนี้อยู่กับสื่อออนไลน์มากทำให้มีกิจกรรมทางกายน้อยจนอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ เพื่อให้เยาวชนใช้เทคโนโลยีอย่างรู้เท่าทันและสร้างสรรค์สิ่งขวนนอง ๆ ขึ้นมัลยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดนาวง มาฝึกทำ Vlog คลิปวิดีโอสั้น ๆ โดยออกไปหาข้อมูลในชุมชนหรือแหล่งอื่น ๆ นำมาสร้างเนื้อหา Vlog เล่าเรื่องราวเป็นภาษาอังกฤษ โดยมีพี่ ๆ นักศึกษาทั้งชาวไทยและต่างชาติจากวิทยาลัยนานาชาติ มหาวิทยาลัยรังสิต มาช่วยเป็นพี่เลี้ยงในด้านเทคนิคการผลิตสื่อในรูปแบบ Vlog และการใช้ภาษาอังกฤษสื่อสารเรื่องราวผ่าน Vlog

Vlog เชื่อมโลกออนไลน์และออฟไลน์

จากที่เด็ก ๆ เป็นผู้เสพสื่อออนไลน์ใช้เวลาอยู่ในโลกออนไลน์แต่ละวันยาวนาน เมื่อต้องผลิต Vlog ซึ่งเป็นสื่อที่กำลังได้รับความนิยมเน้นการบันทึกเรื่องราวโดยเล่าในรูปแบบวิดีโอ กิจกรรมนี้กระตุ้นให้เด็ก ๆ เกิดกิจกรรมทางกายออกเดินทางไปเสาะแสวงหาเรื่องราวที่น่าสนใจในชุมชนหลักหก ไม่ว่าจะเป็นร้านอาหาร สถานที่ท่องเที่ยว มุมถ่ายรูป หรือสินค้าประจำจังหวัด และเมื่อเผยแพร่ออกไปยังเป็นการกระตุ้นความสนใจของผู้ชมให้อยากมาท่องเที่ยวในชุมชนหลักหก หรือซื้อสินค้าต่าง ๆ ของชุมชนได้อีกด้วย



เรียนรู้เทคนิคการผลิต Vlog

ก่อนจะออกไปผลิตและถ่ายทำเนื้อหาของ Vlog มีการจัดอบรมการใช้สื่อดิจิทัลในรูปแบบต่าง ๆ ฝึกปฏิบัติตามหลักการผลิตสื่อดิจิทัลประเภท Vlog เรียนรู้เรื่อง Storytelling Content เทคนิคการถ่ายรูปและ VDO Production และการใช้โซเชียลมีเดียต่าง ๆ เช่น Facebook, TikTok, Instagram, Line เป็นต้น โดยในการอบรมนี้มีนักศึกษาวิทยาลัยนานาชาติมาเป็นพี่เลี้ยงให้กับเด็ก ๆ และใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาหลักในการอบรม ดังนั้นนอกจากได้เรียนรู้เรื่องสื่อแล้วน้อง ๆ ยังได้พัฒนาทักษะภาษาอังกฤษไปในตัวด้วย



1 ออกเดินทางไปเก็บ ข้อมูลในสถานที่จริง

เมื่อเรียนรู้เทคนิคการผลิตสื่อแล้ว แบ่งกลุ่มเด็ก ๆ และพี่เลี้ยงออก Field Trip ในสถานที่จริงเพื่อเก็บข้อมูลผลิต Vlog โดยมีเป้าหมายเพื่อสะท้อนคุณค่าของตนเอง ชุมชน และสิ่งแวดล้อมในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้เยาวชนเห็นคุณค่าของสิ่งที่อยู่ในชุมชน ไม่ว่าจะเป็นแหล่งท่องเที่ยว สถานที่ที่สำคัญต่าง ๆ บุคคลที่น่าสนใจ หรือสินค้าและบริการที่มีในชุมชน สามารถสร้างสื่อ Vlog ที่สะท้อนคุณค่าและอัตลักษณ์ของชุมชนผ่านการเล่าเรื่องเป็นภาษาอังกฤษนำเสนอทางสื่อ Social Media ได้ไม่น้อยกว่า 2 เรื่อง ต่อ 1 กลุ่ม



■ ทำกายให้พัฒนาตนเองต่อไป

โดยมีเป้าหมายว่าเมื่อเด็ก ๆ ได้เรียนรู้กระบวนการผลิต Vlog ทุกขั้นตอนแล้วจะช่วยเหลือสร้างความมั่นใจ ถ้าคิดในทางที่ถูกต้อง ได้ฝึกการขบคิดและนำเสนอออกมาเป็นลำดับ และสามารถพัฒนาตนเองได้ต่อเนื่อง เมื่อนำเสนอ Vlog บนสื่อ Social Media แล้วมีการวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analytics) จาก Social Media เพื่อให้ทราบถึงข้อคิดเห็นและ Feedback ต่าง ๆ จากผู้รับชมที่มีความเห็นต่อสื่อดิจิทัลที่ได้ผลิตขึ้นมา นำไปสู่การพัฒนาแก้ไขให้ดียิ่งขึ้น และยังมีการประกวดแข่งขันมอบรางวัลเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้กับกลุ่มที่ผลิตสื่อได้อย่างสร้างสรรค์



■ เรียนรู้การใช้ชีวิตอย่างสมดุลและสร้างสรรค์

กระบวนการนี้เป็นการส่งเสริมให้เยาวชนได้ใช้สื่อดิจิทัลอย่างสร้างสรรค์ เน้นให้มีการขยับร่างกายเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี รู้จักออกไปหาข้อมูลนำมาสร้างเนื้อหาของ Vlog ได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการนำเสนอเรื่องราวออกมา ได้ฝึกให้ใช้สื่อแบบมีภาวะผู้นำ รู้คิด รู้เท่าทันในการสื่อสารอย่างระมัดระวัง รู้จักพัฒนาตนเองในการใช้สื่อให้เกิดคุณค่าต่อชีวิต และสังคมในทางสร้างสรรค์ ซึ่งจะมีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพแบบเป็นองค์รวมทั้งทางกาย ใจ อารมณ์ และสังคมให้มีความสมดุลในการใช้ชีวิตที่ดีขึ้น

ชื่อโครงการ : โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้วยการพัฒนาสื่อดิจิทัลประเภท Vlog เพื่อสุขภาพของนักเรียนในชุมชนหลักหก (65-023)



ฝึกน้อง ๆ เป็นไกด์จ๊ว พาเที่ยววัดรังสิต



เพราะการเรียนการสอนในศตวรรษที่ 21 ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงในห้องเรียนอีกแล้ว นักศึกษาและอาจารย์สาขาวิชาการจัดการการท่องเที่ยวและการบริการ มหาวิทยาลัยรังสิต ได้ออกไปখন้อง ๆ ชั้น ป.5 และ ป.6 โรงเรียนวัดรังสิตมาฝึกเป็นไกด์นำเที่ยว สร้างทักษะในการเป็นยุวอาสาพาเที่ยววัดรังสิตทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ได้ฝึกทักษะหลายอย่างไปพร้อมกัน ทั้งทักษะภาษา การพูด การกล้าแสดงออก ได้เรียนรู้คุณค่าของวัดรังสิตที่อยู่ใกล้ตัว และทุกกระบวนการเรียนรู้ได้เสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเองให้เพิ่มขึ้นมาในตัวของเด็ก ๆ ได้อีกขั้นหนึ่งกันทุกคน



เรียนท่องเที่ยวเพื่อรับใช้สังคม

กิจกรรมนี้มีเป้าหมายเพื่อพัฒนานักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และปีที่ 6 ให้มีความรู้ ความสามารถ และเพิ่มพูนทักษะในการเป็นยุวอาสาพาเที่ยววัดรังสิตที่มีสถานที่ตั้งติดกับโรงเรียน โดยให้นักศึกษาสาขาวิชาการจัดการการท่องเที่ยวและการบริการ มาร่วมกันออกแบบและวางแผนการอบรมให้กับน้อง ๆ โรงเรียนวัดรังสิต รวมทั้งหาข้อมูลเพื่อนำมาใช้ในการสอนน้อง ๆ ให้มีจิตอาสา มีความรู้ รวมทั้งมีทักษะในการเป็นยุวอาสาพาเที่ยววัดรังสิต โดยสามารถนำเที่ยวได้ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ



ออกแบบการอบรมทักษะนำเที่ยว

นักศึกษาจัดทำแผนการอบรมโดยจัดเตรียมเนื้อหาข้อมูลทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ การอบรมใช้ระยะเวลา 3 เดือน จัดอบรมสัปดาห์ละ 2 วัน เนื้อหาในการอบรมเริ่มจากการทักทายตามธรรมเนียมปฏิบัติแบบไทย ศิลปะการต้อนรับ การพัฒนาบุคลิกภาพ การนำเสนอเนื้อหาของวัดรังสิตเริ่มจากประวัติวัดรังสิต ความเป็นมาของคลองเปรมประชากร สถานที่สำคัญในวัดรังสิต กิจวัตรของพระสงฆ์วัดรังสิต และกิจกรรมของฆราวาสที่สามารถกระทำได้ที่วัดรังสิต เป็นต้น





ฝึกปฏิบัติจริงเสริมสร้างความมั่นใจ

ตลอดระยะเวลา 3 เดือน แบ่งเป็นการอบรมให้ความรู้สลับกับการฝึกปฏิบัติ มีพี่ ๆ นักศึกษาคอยดูแลน้อง ๆ ใกล้เคียงแบบตัวต่อตัว ในลักษณะพี่เลี้ยงแบบพี่สอนน้อง มีการทบทวนและจัดการทดสอบการบรรยายนำเที่ยววัดรังสิตทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ และมีการถ่ายคลิปรีวิวการนำเสนอนำเที่ยววัดรังสิตของนักเรียนทั้งก่อนเข้าร่วมโครงการและหลังเข้าร่วมโครงการ เพื่อประเมินด้วยการเปรียบเทียบพัฒนาการก่อนและหลังการอบรม ซึ่งเด็ก ๆ ทุกคนผ่านการทดสอบทั้งสองภาษาได้รับมอบประกาศนียบัตร มีนักเรียนที่สามารถใช้ความรู้ที่ได้จากการอบรมมาบรรยายนำเที่ยวฉายแววไฉไลตัวจับแบบมืออาชีพได้เป็นอย่างดี

ชื่อโครงการ : โครงการการพัฒนานักเรียนให้เป็นยุวอาสาพาเที่ยววัดรังสิต (65-002)



สร้างเครือข่ายเด็กรักสุขภาพ ด้วยกีฬาเชียร์ลีดดิ้ง



นางกิจกรรมกีฬาเชียร์ลีดดิ้งดึงดูดความสนใจและกระตุ้นให้เด็กๆหันมาให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ส่งเสริมให้นักเรียนและเยาวชนได้แสดงความสามารถ มีความกล้าแสดงออก ฝึกทักษะภาวะผู้นำ ปลุกฝังนิสัยการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอด้วยกิจกรรมที่สนุกสนานและท้าทาย เพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง มีพัฒนาการสมวัยทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา



ฝึกเชียร์ลีดถึงให้น้อง โรงเรียนวัดรังสิตและ โรงเรียนสุลักษณะ

จากสถานการณ์ในช่วงโควิด 19 ที่ผ่านมา การสำรวจในชุมชนพบว่า กลุ่มเยาวชนขาดการออกกำลังกาย ขาดความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง จึงควรจัดกิจกรรมส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนได้ออกกำลังกาย โดยมีพี่ ๆ จากศูนย์พัฒนากีฬาเชียร์ลีดดิ้ง มหาวิทยาลัยรังสิต เข้าไปจัดตั้งกลุ่มแกนนำชมรมสร้างเสริมสุขภาพในโรงเรียน ขว่นน้อง ๆ มาฝึกฝนกีฬาเชียร์ลีดดิ้งเพื่อกระตุ้นให้เห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย การได้ทำงานร่วมกับผู้อื่น การกล้าแสดงออก และสร้างเครือข่ายรักสุขภาพด้วยกีฬาเชียร์ลีดดิ้ง โดยมีตัวแทนนักเรียนเข้าร่วมโครงการทั้งหมด 77 คน



เพิ่มทักษะเตรียมพร้อมสู่เวทีแข่งขัน

มีนักเรียนที่สนใจสมัครเข้าร่วมกิจกรรม 77 คน แบ่งกิจกรรมออกเป็น 2 ประเภท คือ 1. ประเภทเชียร์ลีดดิ้ง 2. ประเภทเชียร์แดนซ์ โดยทีมวิทยากรผู้เชี่ยวชาญและผู้ฝึกสอนได้เข้าไปฝึกสอนและให้ความรู้เกี่ยวกับทักษะเชียร์ลีดดิ้งและเชียร์แดนซ์อย่างต่อเนื่อง เพื่อพัฒนาศักยภาพด้านร่างกาย ความคิด ความเป็นผู้นำ ผ่านการออกกำลังกาย กีฬาเชียร์ลีดดิ้งและการเต้น รวมถึงค่อย ๆ เพิ่มทักษะให้มากขึ้นเพื่อเตรียมความพร้อมในเวทีการแข่งขันแสดงความสามารถที่กำลังจะจัดขึ้น



เพิ่มความท้าทายจัดทีมเข้าแข่งขัน

เข้าร่วมการแข่งขันเชียร์ลีดดิ้งชิงแชมป์ประเทศไทย ซึ่งจัดขึ้นทุกปี ณ มหาวิทยาลัยรังสิต หลังจากฝึกฝนกันมาแล้วผู้ฝึกสอนได้นำเด็กและเยาวชนเข้าร่วมการแข่งขันในสนามการแข่งขันเพื่อทดสอบศักยภาพที่ได้เตรียมความพร้อมมาทั้งในด้านร่างกายและด้านจิตใจในเวทีการแข่งขันจริง เพื่อเปิดประสบการณ์ใหม่ให้เด็ก ๆ ได้เรียนรู้



จากทีมอื่น ๆ ที่เข้าแข่งขัน โดยพี่ ๆ ผู้ฝึกสอนเน้นย้ำว่าการเข้าแข่งขัน ไม่ใช่เพื่อการชนะ แพ้หรือชนะไม่ใช่สิ่งสำคัญสำหรับการฝึกทั้งหมด แต่ การมาร่วมในเวทีเป็นการมาเรียนรู้เพื่อสร้างแรงบันดาลใจการพัฒนาตนเองต่อไป

ผลที่เกิดขึ้นจากการฝึกฝนต่อเนื่อง

กลุ่มแกนนำนักเรียนได้มีการเรียนรู้และพัฒนาการออกกำลังกายผ่านการเดินเชียร์ลีดดิ้งและเชียร์แดนซ์อย่างมีระบบและระเบียบตามแผนที่ได้วางไว้ สามารถต่อยอดพัฒนาการด้านร่างกายและด้านจิตใจ หลังจากออกกำลังกายผ่านกิจกรรมนี้พบว่าเยาวชนมีความสามารถในกิจกรรมอื่น ๆ ที่ต้องอาศัยความทนทาน และความยืดหยุ่นของร่างกาย ได้โดยไม่เกิดอุบัติเหตุ มีความพึงพอใจในหน้าที่ที่ตนเองได้รับมอบหมาย กล้าแสดงออกได้อย่างมั่นใจ มีความคิดแนวทางในการจัดรูปแบบ การแสดงได้อย่างสร้างสรรค์ และมีการสานต่อกิจกรรมนี้ภายในโรงเรียน ด้วยตนเองต่อไปด้วย

ชื่อโครงการ : โครงการสร้างเสริมสุขภาพในกลุ่มเด็กนักเรียนและเยาวชนพื้นที่หลักหก อำเภอเมืองปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี (65-013)



■ เต้นเชียร์ลีดถึงแสนสนุก ■ ชวนน้อง ๆ หนู ๆ ให้ชอบออกกำลังกาย



กิจกรรมการเต้นเป็นที่นิยมสำหรับเด็กและเยาวชนในยุคนี้มาก ดังนั้นถ้าอยากให้เด็ก ๆ ชอบออกกำลังกาย กิจกรรมเต้นเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่จะช่วยให้เด็กเล็ก ๆ มีส่วนร่วมได้ง่ายขึ้น โรงเรียนศรีจิตรา จึงได้ร่วมมือกับศูนย์พัฒนากีฬาเชียร์ลีดดิ้ง มหาวิทยาลัยรังสิต นำกิจกรรมเต้นเชียร์ลีดดิ้งมาพัฒนาการเรียนรู้และความก้าวหน้าทางสุขภาพร่างกายให้กับน้อง ๆ โดยเปิดโอกาสให้เด็ก ๆ ทุกคนมีส่วนร่วมเต้นในกิจกรรมการออกกำลังกายตอนเช้าก่อนเข้าห้องเรียน



เปิดเวทีให้เด็กทุกคนมีส่วนร่วมสนุก

มีการวางแผนจัดกิจกรรมฝึกสอนและให้ความรู้เกี่ยวกับทักษะ
เชียร์ลีดดิ้งและเชียร์แดนซ์ให้กับเด็ก ๆ 21 ครั้ง โดยน้อง ๆ ทุกระดับชั้น
มีส่วนร่วมเรียนรู้ แม้แต่น้อง ๆ อนุบาลก็ได้มาฝึกเต้นกับพี่ ๆ ด้วย

ทีมครูผู้ฝึกสอนจากศูนย์พัฒนากีฬาเชียร์ลีดดิ้ง มหาวิทยาลัย
รังสิตให้ความรู้เกี่ยวกับทักษะเชียร์ลีดดิ้งและเชียร์แดนซ์ตั้งแต่ระดับ





พื้นฐาน การอบอุ่นร่างกายก่อนฝึกซ้อม ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ฝึกสอนท่าเต้นสำหรับการออกกำลังกาย สอนกิจกรรมเข้าจังหวะที่เหมาะสมกับพัฒนาการด้านการเรียนรู้ของเด็กแต่ละช่วงวัย และในการฝึกแต่ละครั้งค่อย ๆ เพิ่มทักษะในด้านต่าง ๆ ให้มากขึ้น

ฝึกทักษะด้วยการ Dance Showcase

หลังจากฝึกฝนต่อเนื่อง 21 ครั้งแล้ว เพื่อสร้างสีสันความสนุกสนาน และสร้างศักยภาพความเป็นผู้นำให้มากขึ้น เปิดโอกาสให้เด็ก ๆ ได้ลงแสดงทักษะด้วยตัวเอง ในกิจกรรม Dance Showcase ที่ให้เด็ก ๆ ทั้งหมดทำการแสดงโชว์ร่วมกับรุ่นพี่ เพื่อแสดงความสามารถและฝึกการทำงานร่วมกันเป็นทีม ในช่วงท้ายมีกิจกรรม Dance Showcase Final ให้ทีมตัวแทนผู้นำแต่ละระดับชั้นออกมาเต้นออกกำลังกาย เพื่อฝึกทักษะการเป็นผู้นำ กล้าแสดงออก และพัฒนาความมั่นใจ



ออกแบบท่าเต้น Creative Performance

กิจกรรมสุดท้ายที่เป็นไฮไลต์คือ Creative Performance หลังจากที่ได้ฝึกฝนจนได้ความรู้ในระดับพื้นฐานและพัฒนาจนผ่านมาตรฐานแล้ว พี่ ๆ ครูผู้ฝึกสอนให้เด็ก ๆ ใช้ความรู้ที่ได้เรียนมาออกแบบการออกกำลังกายผ่านการเต้นเป็นกลุ่ม เพื่อฝึกทักษะการทำงานเป็นทีม เพิ่มภาวะความเป็นผู้นำ ฝึกความคิดสร้างสรรค์ และยังได้ฝึกสมาธิจากการฝึกฝนการแสดงอีกด้วย

จิตแจ่มใสร่างกายยืดหยุ่น

จากกระบวนการเรียนรู้ที่เริ่มจากพื้นฐานแล้วค่อย ๆ พัฒนาทักษะจนสามารถออกมาแสดงโชว์ของตนเองได้ ทำให้เด็ก ๆ มีความเข้าใจในการออกกำลังกายผ่านการเต้นเพิ่มขึ้น ได้เรียนรู้และเข้าใจการขยับร่างกายผ่านการทำกิจกรรมเข้าจังหวะทำให้มีร่างกายที่แข็งแรง ยืดหยุ่นเพิ่มขึ้นจากเดิม มีพัฒนาการในด้านสมาธิและความจำเพิ่มขึ้น มีภาวะความเป็นผู้นำมากขึ้น มีความมั่นใจกล้าแสดงออก มีความกล้าคิดกล้าทำ และกล้าตัดสินใจเพิ่มมากขึ้น



ชื่อโครงการ : โครงการสร้างเสริมสุขภาพในกลุ่มเด็กนักเรียนและเยาวชนพื้นที่คูคต
โรงเรียนศรีจิตรา ตำบลคูคต อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี (65-022)



■ นักทำเบเกอรี่น้อย

■ ผลิตภัณฑ์อาหารปลอดภัยขายมีรายได้เสริม

น้อง ๆ โรงเรียนวัดนางวได้เรียนรู้เรื่องการเลือก เตรียม และ บริโภคอาหารอย่างปลอดภัย และนำความรู้เรื่องอาหารปลอดภัยมา ประยุกต์พัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์อาหารปลอดภัยต้นแบบทดลองจำหน่าย ในโรงเรียน 2 ผลิตภัณฑ์ ได้แก่ เยลลี่ดูดจากน้ำผลไม้ และบราวนี่ สร้างรายได้เสริม และสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง





■ ■ ต่อยอดความรู้สู่ทักษะผลิตอาหาร

มุ่งเน้นพัฒนาแกนนำครูและนักเรียน
 ให้มีความรู้ความเข้าใจเรื่องการเลือกบริโภค
 อาหารได้อย่างปลอดภัย ซึ่งจะช่วยให้มี
 สุขภาวะที่ดีจากการไม่เจ็บป่วยจากอาหารที่
 ไม่สะอาด และไม่สูญเสียค่าใช้จ่ายในการ
 รักษาพยาบาล ไม่ใช่เพียงเรียนรู้ทฤษฎี แต่ยัง
 ส่งเสริมให้เรียนรู้ผ่านการทดลองทำจริงนำ
 ความรู้มาต่อยอดพัฒนาทักษะการผลิตอาหาร
 ปลอดภัย ฝึกฝนทำขนมและเครื่องดื่มทดลอง
 ขายในโรงเรียน ซึ่งช่วยให้มีรายได้เสริมให้กับ
 ครอบครัวหรือเป็นค่าใช้จ่ายส่วนตัวของ
 นักเรียนลดการพึ่งพาทางการเงินของ
 ครอบครัวที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์
 โควิด-19



โดยคณะเทคโนโลยีอาหาร
 มหาวิทยาลัยรังสิต ได้เข้าไปจัดอบรมความรู้
 และความเข้าใจในด้านอาหารปลอดภัยให้
 แก่นำครูและนักเรียน ทั้งเรื่องอันตรายของ

อาหาร หลักการบริโภคอาหารอย่างปลอดภัย หลักการและเครื่องมือ
แปรรูปอาหารเบื้องต้น และหลักการผลิตอาหารอย่างปลอดภัย

ทดลองทำจริง

จากนั้นสาธิตและฝึกทักษะการผลิตอาหารปลอดภัยเพื่อการ
บริโภค โดยได้เลือกฝึกทำผลิตภัณฑ์เยลลี่ดูดจากน้ำผลไม้และบราวนี่
ซึ่งกลุ่มแกนนำได้ฝึกทำและพัฒนาสูตรจนน่าพอใจ นอกจากนี้ยังจัดอบรม
เกี่ยวกับความรู้และความเข้าใจในด้านการทำธุรกิจอาหารขนาดเล็ก
การคิดต้นทุนและการกำหนดราคาขาย จากนั้นให้กลุ่มแกนนำนักเรียน
ผลิตเยลลี่ดูดจากน้ำผลไม้และบราวนี่ เพื่อทดลองจำหน่ายที่สหกรณ์
ร้านค้าในโรงเรียน ได้รับผลตอบรับที่ดีขายได้ตามเป้าทุกครั้ง



■ ■ ■ **ต้นแบบโรงเรียนอาหารปลอดภัย**

โรงเรียนเป็นแหล่งสำคัญสำหรับเสริมสร้างความรู้และทักษะด้านอาหารปลอดภัยให้กับนักเรียน กระบวนการเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติจริงนี้ช่วยให้นักเรียนมีการปรับพฤติกรรมด้านอาหาร ทั้งการเลือกบริโภคอาหารที่ปลอดภัย และให้ความสำคัญกับการผลิตอาหารโดยคำนึงถึงความปลอดภัยของอาหารมากขึ้น ด้วยตระหนักว่าอาหารที่ผลิตและนำไปจำหน่ายนั้นมีผลกระทบต่อสุขภาพของผู้บริโภคอย่างมาก



■ ■ ■ **ขยายความรู้สู่ครอบครัวและชุมชน**

เมื่อนักเรียนมีความตระหนักและมีทักษะแล้วสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ภายใต้การส่งเสริมจากครูอย่างต่อเนื่อง นักเรียนเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเกี่ยวกับอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี และนักเรียนยังสามารถมีส่วนช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของครอบครัวในด้านอาหารปลอดภัยได้อีกด้วย

ชื่อโครงการ : การเสริมสร้างสุขภาพระดับสูงจากการบริโภคอาหารปลอดภัยของนักเรียนในโรงเรียน เขตพื้นที่หลักหก จังหวัดปทุมธานี (65-026)



สร้างภูมิคุ้มกันทางการเงิน

ชวนเด็ก ๆ ซึมซับเป็นนักธุรกิจน้อย



เพื่อสร้างทักษะชีวิตด้านเศรษฐกิจครัวเรือนให้กับเด็ก ๆ และสร้างแรงบันดาลใจในการประยุกต์ใช้ความรู้เรื่องการบริหารงบประมาณ ครอบครัว การทำบัญชีครัวเรือน การลดรายจ่าย และสร้างรายได้เสริมให้กับครอบครัว เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่การเป็นผู้นำความคิด มีความรับผิดชอบต่อตนเองและครอบครัว รวมถึงได้ฝึกความคิดสร้างสรรค์ ต่อยอดสร้างธุรกิจของตัวเองด้วยการออกแบบผลิตภัณฑ์สินค้าหรือบริการที่จะสามารถสร้างรายได้เสริมให้กับตนเองและครอบครัวได้ต่อไป

เรียนรู้เศรษฐกิจครัวเรือน

ทักษะด้านการเงินและความรู้ด้านเศรษฐกิจเป็นทักษะชีวิตสำคัญที่จะช่วยให้เด็ก ๆ สามารถเผชิญกับปัญหาและความท้าทายในการดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพเมื่อเติบโตขึ้น ด้วยเหตุนี้จึงชวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายจากโรงเรียนวัดนาวง โรงเรียนธัญบุรี และโรงเรียนสารสาสน์วิเทศคลองหลวง มาเรียนรู้การบริหารงบประมาณครอบครัว การบัญชีครัวเรือน การสร้างรายได้เสริมให้กับครัวเรือน และนำความรู้ที่ได้ทั้งหมดมาประกวดข้อเสนอโครงการลดรายจ่าย หรือสร้างรายได้เสริมให้กับครอบครัว



สร้างหน่ออ่อนนักธุรกิจน้อย

สนับสนุนให้เด็ก ๆ นำโครงการลดรายจ่ายหรือสร้างรายได้เสริมให้กับครัวเรือนลงสู่การปฏิบัติและต่อยอดสู่เชิงพาณิชย์ โดยได้รับความอนุเคราะห์สถานที่จำหน่ายจากการรถไฟแห่งประเทศไทย นี่เป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์จริงด้วยการต่อยอดขยายผลที่อาจนำไปสู่การประกอบธุรกิจขนาดเล็กในครอบครัว การได้เรียนรู้เรื่องการค้าขายที่ต้องนำผลิตภัณฑ์หรือบริการออกสู่ตลาดเป็นการสร้างหน่ออ่อนของนักธุรกิจน้อยให้เกิดขึ้นในชุมชน



เรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติจริง

เชิญชวนให้นักเรียนที่เข้าร่วมเรียนรู้
ส่งผลงานโครงการสร้างรายได้เสริมเข้า
ประกวด มีกลุ่มนักเรียนส่งผลงานเข้าประกวด
10 โครงการ และมีโครงการที่ได้รับรางวัล
ที่จะได้รับการสนับสนุนนำไปสู่การผลิตและ
วางขายจริง 3 กลุ่ม ได้แก่ ชีฟฟ่อนน้ำตาลอ้อย
โรงเรียนวัดนาวง สบู่น้ำมันมะพร้าวสูตรว่าน
หางจระเข้และแตงกวา โรงเรียนสารสาสน์
วิเทศคลองหลวง และสบู่ครีมน้ำตาลมะขาม
โรงเรียนสารสาสน์วิเทศคลองหลวง



บูรณาการสู่การพัฒนาทักษะหลายด้าน

กระบวนการเรียนรู้ทั้งหมดได้รับการออกแบบให้สอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาผู้เรียนให้เป็นผู้นำ กล้าคิด กล้าพูด และเป้าหมายในการพัฒนาทักษะศตวรรษที่ 21 ในด้านความรู้ด้านเศรษฐกิจ ด้านเทคโนโลยีการสื่อสาร และช่วยพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ได้แก่ ความคิดสร้างสรรค์ ทักษะการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ ทักษะการทำงานร่วมกันเป็นทีม และทักษะด้านอาชีพ



นอกจากนี้เนื่องจากปัญหาเศรษฐกิจครัวเรือนในปัจจุบันเป็นประเด็นปัญหาระดับชาติที่จำเป็นต้องได้รับการแก้ไขตั้งแต่ฐานราก ดังนั้นการพัฒนาเยาวชนซึ่งจะเป็นทรัพยากรบุคคลในอนาคตด้วยการให้ความรู้เรื่องการเงิน และฝึกลงมือปฏิบัติทำให้เกิดผลลัพธ์จริงจึงเป็นแนวทางที่ควรส่งเสริมต่อไปในการพัฒนาเยาวชนไทย

ชื่อโครงการ : โครงการการเสริมสร้างทักษะการพัฒนาตนเองเพื่อสูงภาวะครอบครัวยาวชนในพื้นที่หลักหกและชุมชนใกล้เคียง โดยใช้แนวทางศาสตร์พระราชฯ "การพึ่งพาตนเองให้ได้มากที่สุด" (65-017)



โรงเรียนต้นแบบจัดการขยะ DIY ขยะเพิ่มทรัพย์



พาเด็ก ๆ โรงเรียนวัดรังสิต
เรียนรู้เรื่องการจัดการขยะ ผ่านกิจกรรม
ที่หลากหลายที่ทำให้เห็นคุณค่าของการ
คัดแยกประเภทขยะที่สร้างให้เกิดคุณค่า
ต่อตนเองและชุมชน เช่น กิจกรรม DIY
ประดิษฐ์สิ่งของที่ทำจากขยะในโรงเรียน
เช่น ตะกร้าจั่วจากแก้วกระดาษ ดอกไม้
ทำจากกระดาษจูลสาร ตะกร้าหลอด
พลาสติก และแจกันต้นไม้จากขวดพลาสติก
หรือกิจกรรมขยะเพิ่มทรัพย์ที่ให้เด็ก ๆ
นำขยะมาแลกของขวัญเล็ก ๆ น้อย ๆ
เพื่อเป็นกำลังใจในการเรียนรู้ สร้างแรง
จูงใจให้เด็ก ๆ ได้ทดลองคัดแยกขยะใน
ชีวิตประจำวัน

ขยะมีคุณค่า

มีการอบรมให้ความรู้เรื่องการจัดการขยะและสิ่งแวดล้อม โดยวิทยากรจากกรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม โรงเรียนปรับสภาพแวดล้อมหาจุดที่ตั้งถังขยะแยกประเภท ทำป้ายประชาสัมพันธ์การแยกทิ้งขยะให้ถูกประเภทติดตามจุดต่าง ๆ พร้อมทั้งนำไปสเตอร์ที่ให้ความรู้เรื่องการคัดแยกขยะไปติดตามห้องเรียนเพื่อรณรงค์ให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการคัดแยกขยะ จัดกิจกรรม DIY ประดิษฐ์ของใช้จากขวดพลาสติก กระดาษจุลสาร นำมาทำเป็นกระปุกใส่เหรียญที่ใส่ปากกา ดินสอ แก้วกันใส่ต้นไม้ และที่รองแก้วกัน แล้วนำผลงานประดิษฐ์สร้างสรรค์ของแต่ละกลุ่มมาประกวดมอบรางวัล



ขยะเพิ่มทรัพย์

กิจกรรมขยะเพิ่มทรัพย์นำขยะมาแลกอุปกรณ์การเรียน เช่น ดินสอ ปากกา สมุด หรือถุงผ้า นักเรียนให้ความสนใจในกิจกรรมนี้จำนวนมาก มีการจัดเก็บขวดพลาสติกที่ใช้แล้ว และขยะที่มีค่าต่าง ๆ มาแลกอุปกรณ์การเรียนอย่างคึกคัก กิจกรรมนี้ช่วยให้นักเรียนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหันมาใส่ใจเรื่องการคัดแยกขยะ และนำความรู้นี้ไปใช้ในชุมชนและที่บ้านของตนเอง



บ่มเพาะพลเมืองที่ดีสู่อนาคต

การปลูกฝังจิตสำนึกของเยาวชนให้ใส่ใจเรื่องขยะและสิ่งแวดล้อมตั้งแต่ในวัยเด็ก เป็นจุดเริ่มต้นในการบ่มเพาะเยาวชนให้เติบโตเป็นพลเมืองแห่งอนาคตที่มีเจตคติที่ดี มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ชุมชน และสังคมต่อไป

ชื่อโครงการ : โครงการจัดการขยะในโรงเรียนเพื่อสุภาพะ (65-029)



จิตอาสา...ใจแลกใจ สะสมแต้มทำดีด้วยใจ



เพื่อปลูกจิตสำนึกนักเรียนให้เห็นคุณค่าในการบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อครอบครัว โรงเรียน ชุมชน สังคม และประเทศชาติ กิจกรรมจิตอาสา ใจแลกใจ เปิดรับสมัครนักเรียนในโรงเรียนวัดรังสิตเข้าร่วมโครงการบันทึกการทำความดีในรูปแบบต่าง ๆ โดยได้รับสมุดสะสมแต้มความดี เมื่อทำความดีแล้วนำคะแนนที่สะสมมาแลกเปลี่ยนอุปกรณ์การเรียนต่าง ๆ เพื่อเป็นขวัญกำลังใจในการทำดี

โรงเรียนต้นแบบจิตอาสาใจแลกใจ

โรงเรียนวัดรังสิตเป็นโรงเรียนต้นแบบในการทำโครงการ "จิตอาสา ใจแลกใจ" โดยร่วมมือกับผู้ใหญ่ใจดีในชุมชนหมู่บ้านเมืองเอก สนับสนุนของรางวัลต่าง ๆ เพื่อหนุนเสริมการปลูกจิตสำนึกให้เด็กนักเรียนทำความดีช่วยเหลือผู้อื่นแล้วได้รับสิ่งตอบแทนน้ำใจ เด็ก ๆ ได้เรียนรู้ทั้งการเป็นผู้ให้และผู้รับในเวลาเดียวกัน



ร่วมทำความดีด้วยใจ

เน้นเชิญชวนให้เด็ก ๆ เข้าร่วมกิจกรรมโดยสมัครใจ ไม่มีการบังคับอย่างเด็ดขาด โดยโรงเรียนเปิดรับสมัครและบอกเกณฑ์ในการทำความดีสะสมแต้มเป็นลายเซ็นต์ของคุณครู บอกกติกาการสะสมที่คะแนนจะได้รับรางวัลอะไรบ้าง เด็ก ๆ ที่สนใจเข้าร่วมโครงการจะได้รับสมุดสะสมแต้มความดีไปทำด้วยความรู้สึกอยากทำด้วยตัวเอง ซึ่งหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมเด็ก ๆ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจิตอาสาทั้งที่บ้านและโรงเรียน โดยมีการอาสาช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทนมากขึ้น

ชื่อโครงการ : โครงการจิตอาสา ใจแลกใจ (65-033)



■ แปลงปลูกผักในโรงเรียน ■ พื้นที่เรียนรู้อาหารปลอดภัย

ปรับสภาพพื้นที่รกร้างภายในบริเวณโรงเรียนสู่ลักษณะให้เป็นแปลงปลูกผักที่เป็นแหล่งเรียนรู้การทำเกษตรของนักเรียนและครู กลายเป็นแหล่งผลิตอาหารปลอดภัยได้อย่างต่อเนื่องส่งผลผลิตเข้าโครงการอาหารกลางวันโรงเรียน พืชผักส่วนที่เหลือแบ่งจำหน่ายให้กับชุมชนเป็นแหล่งรายได้ให้กับครูและนักเรียนได้ต่อไปในอนาคต



■ ■ ปรับพื้นที่รกร้างเป็นแปลงเกษตร

คณะนวัตกรรมการเกษตร มหาวิทยาลัยรังสิต เป็นผู้วางแผนการปรับสภาพจากพื้นที่รกร้างให้กลายเป็นแปลงเกษตร โดยได้รับการสนับสนุนจากองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี นำรถแบคโฮมาปรับพื้นที่และกำจัดวัชพืชเพื่อเตรียมสำหรับทำแปลงเพาะปลูกผักปลอดภัย จากนั้นคณะนวัตกรรมการเกษตรดำเนินการจัดทำแผนผังวางระบบปลูกพืช การติดตั้งระบบน้ำแปลงปลูกผัก และจัดทำโครงสร้างพื้นฐานสำหรับการทำเกษตรทั้งหมด





■ นักศึกษาเกษตรกับนักเรียนตัวน้อย

หลังจากวางแผนแปลงเพาะปลูกแล้วมีการรับสมัครนักศึกษาพี่เลี้ยง โดยรับสมัครนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะนวัตกรรมการเกษตร เพื่อให้ศึกษามาเป็นพี่เลี้ยงให้คำแนะนำเรื่องการเพาะปลูกให้กับครูและนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม โดยมีเป้าหมายในการทำงานร่วมกันเป็นทีมระหว่างนักศึกษาและน้อง ๆ ในโรงเรียน เกิดการเรียนรู้ที่สนุกสนาน เกิดความรู้สึกร่วมแรงร่วมใจทำงาน และมีแรงผลักดันไปสู่การผลิตพืชผักปลอดภัยให้สำเร็จ





เรียนรู้การทำเกษตรเบื้องต้น

มีการจัดกิจกรรมอบรมความรู้พื้นฐานสำหรับการเริ่มผลิตผักปลอดภัยให้กับแกนนำนักเรียน เช่น เรียนรู้เทคนิคการเพาะปลูกกล้าพืช เทคนิคการปลูกพืชผัก เทคนิคการผลิตพืชผัก การปรับปรุงดินในแปลงปลูกให้เหมาะสำหรับการเพาะปลูกผักปลอดภัย การลงต้นกล้าผักในแปลง การดูแลแปลงผัก รวมถึงรูปแบบวิธีการ เทคนิค ช่องทางการจัดจำหน่ายพืชผัก

โดยพืชผักที่ปลูกจะเน้นไปที่การผลิตพืชผักกินใบและกินผลที่มีระยะการเก็บเกี่ยวผลผลิตไม่นานมาก เช่น ผักบุ้ง ผักกาดหอม ผักสลัด ผักกวางตุ้ง มะเขือเปราะ กระเจี๊ยบเขียว และพริก เป็นต้น ซึ่งผักเหล่านี้ล้วนเป็นผักเศรษฐกิจที่สามารถเก็บไปรับประทานและซื้อขายต่อไปได้



ชื่อโครงการ : โครงการการผลิตผักปลอดภัยในเมืองเพื่อความยั่งยืนของชุมชน (65-037)



ผักสวนครัวในเมือง ลดรายจ่ายเพิ่มรายได้ให้กับชุมชน



พื้นที่แปลงเกษตรภายในโรงเรียนสุลักษณ์ฯได้ขยายผลเพิ่มการผลิตพืชผักสวนครัว เช่น ต้นหอม ผักชี กระเทียม มะเขือ กระเจี๊ยบเขียว ตะไคร้ มะกรูด และมะนาว ฯลฯ ซึ่งเป็นผักสวนครัวที่นิยมใช้ประกอบอาหารในครัวเรือน ผลผลิตทั้งหมดขายได้ภายในชุมชน เรียกได้ว่ามีเท่าไรก็ขายหมด ครู ผู้ปกครอง คนในชุมชนเหมาซื้อ



ทั้งหมดตลอด และสิ่งสำคัญไม่ใช่
เพียงรายได้จากแปลงผัก แต่พื้นที่นี้
เด็ก ๆ มีโอกาสได้มาเรียนรู้ในแปลง
ผักอย่างสนุกสนาน และตื่นตาตื่นใจ
ไปกับผลผลิตที่เติบโตเก็บขายได้
เป็นกอบเป็นกำ



ผักปลอดภัยไร้สารเคมี

มีการอบรมความรู้พื้นฐาน
สำหรับการเริ่มผลิตผักสวนครัว
ให้กับแกนนำ การสาธิตวิธีการผลิต
ต้นกล้าผักสวนครัว การนำต้นกล้า
ลงแปลงเพาะปลูก สอดแทรกความรู้
เรื่องการผลิตผักสวนครัวปลอดภัย
เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ถึงความ
สำคัญของการลดใช้สารเคมีทางการ
เกษตร การบริโภคอาหารปลอดภัย
ที่รู้แหล่งที่มาในการผลิต เชื่อถือได้



ว่ามีกระบวนการผลิตโดยไม่ใช้สารเคมีที่ส่งผลต่อสุขภาพ และการเลือกซื้อผักสวนครัวที่มีความสด สะอาด มีกระบวนการเพาะปลูกที่มีความปลอดภัยทั้งต่อผู้ผลิตและผู้บริโภค



■ สร้างความเป็นเจ้าของ

เด็ก ๆ แกนนานมีส่วนร่วมทุกขั้นตอนตั้งแต่การเตรียมเพาะเมล็ดและขยายพันธุ์พืชผักสวนครัว การเตรียมหน้าดินโดยการพรวนดินและปรับหน้าดินให้เรียบเพื่อเตรียมย้ายต้นกล้าลงในแปลงที่เตรียมไว้ การดูแลพืชผัก การใส่ปุ๋ยอินทรีย์พรวนดิน รดน้ำ ล้วนเป็นฝีมือเด็ก ๆ เพื่อการเรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติ และมีคนที่ชอบการเกษตรเหมือนกัน เข้ามาร่วมทำด้วยกันจนเกิดเป็น "ชมรมผักสวนครัวในเมืองเพื่อลดรายจ่ายเพิ่มรายได้ให้กับชุมชน"



เก็บเกี่ยวผลผลิตและจำหน่าย

เมื่อผลผลิตเติบโตแล้วมีการจัดการผลผลิตหลังการเก็บเกี่ยว สํารวจคุณภาพ คัดแยกแล้วล้างทำความสะอาด การบรรจุหีบห่อผลผลิต การจำหน่ายผลผลิตผักสวนครัวเตรียมจัดจำหน่ายให้กับกลุ่มลูกค้าเป้าหมาย ผู้ปกครองนักเรียน ร้านค้าในชุมชนเมืองเอก และมีผู้ที่สนใจบริโภคผลผลิตปลอดสารเคมี ตกค้างให้ความสนใจซื้อผลผลิตอย่างรวดเร็ว ซึ่งทำให้เด็ก ๆ ที่มีส่วนร่วมปลูกและดูแลแปลงผักเกิดความภาคภูมิใจเมื่อได้เห็นลูกค้าซื้อและบริโภคผักสวนครัวของตนเอง และสุดท้ายมีการจัดสรรรายได้จากการจำหน่ายให้กับผู้ที่มีส่วนร่วมทุกคน

ชื่อโครงการ : โครงการผักสวนครัวในเมืองเพื่อลดรายจ่ายเพิ่มรายได้ให้กับชุมชน (65-038)



เพาะเห็ดอินทรีย์ วิถีคนเมือง



เด็ก ๆ กลุ่มเพาะเห็ดอินทรีวิดิคนเมือง ในโรงเรียนสุลักษณ์
ได้เรียนรู้ว่าเห็ดเป็นแหล่งอาหารโปรตีนราคาถูก ได้สนุกกับการเรียนรู้วิธี
การเพาะเห็ดตั้งแต่เริ่มต้นจนเห็ดออกดอกเก็บผลผลิตขายมีรายได้เสริม
จากการเรียน และสิ่งสำคัญเด็ก ๆ ได้เรียนรู้ว่าถ้าไม่หยุดพัฒนาความรู้
ด้านนี้ต่อไป การเพาะเห็ดสามารถพัฒนาเป็นอาชีพสร้างรายได้ให้กับ
ครอบครัวในอนาคตได้อีกด้วย



เพาะเห็ดแสนสนุก

เชิญชวนให้น้อง ๆ ที่สนใจเข้ามาร่วมเป็นเกษตรกรเพาะเห็ด
เพื่อค้นหาเห็ดนั้นจะงอกงามออกดอกมากน้อยเพียงใด จัดกิจกรรมพัฒนา
ศักยภาพแก่นักเรียนให้มีความรู้เรื่องการเพาะเห็ด โดยนักศึกษา
คณะนวัตกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยรังสิต เข้าไปร่วมวางแผนการผลิต
ปรับพื้นที่โรงเรือนเพาะปลูกเห็ดอินทรีวิดิ ติดตั้งระบบน้ำโรงเรือน และ
เข้าไปถ่ายทอดองค์ความรู้ในการเริ่มผลิตเห็ดอินทรีวิดิ สาธิตวิธีการ
ผลิตก่อนเชื้อเห็ดสำหรับการเพาะในโรงเรือน สอนการเพาะและดูแล
เห็ดอินทรีวิดิทุกขั้นตอน เน้นการเรียนรู้ที่เด็ก ๆ ได้ทดลองลงมือทำ
ด้วยตนเองอย่างสนุกสนาน



■ ■ กลุ่มเพาะเห็ดอินทรีย์วิถีคนเมือง

เปิดพื้นที่ให้เด็ก ๆ ที่สนใจเรื่องการเกษตรเข้าร่วมทำงานในกลุ่มเพาะเห็ดอินทรีย์วิถีคนเมือง ซึ่งการดูแลเห็ดอินทรีย์มีขั้นตอนหลายอย่าง เด็ก ๆ ได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบดูแลเห็ดในโรงเรียน ตั้งแต่เริ่มเพาะจนผลิติดอกออกมาให้เก็บเกี่ยว ทุกขั้นตอนเด็ก ๆ จะได้ลงมือทดลองปฏิบัติจริง เป็นผู้ดูแลจัดการเห็ดอินทรีย์จนได้ผลผลิตด้วยตนเอง มีส่วนร่วมในการจัดการผลผลิตหลังการเก็บเกี่ยว และการบรรจุหีบห่อผลผลิต





ผลผลิตขายดีเด็ก ๆ ภูมิใจ

ผลผลิตเห็ดอินทรีย์ของโรงเรียน มีทั้งเห็ดนางรมทอง เห็ดนางฟ้าภูฐาน เห็ด อังการี ฯลฯ ผลผลิตที่เหลือจากการบริโภค ภายในโรงเรียนมีการบรรจุหีบห่อเพื่อจำหน่าย มีสติกเกอร์ "สินค้าเกษตรปลอดภัย" เพื่อให้ ผู้บริโภคมั่นใจในคุณภาพ ประชาสัมพันธ์ จำหน่ายผ่านช่องทางออนไลน์เพจเฟซบุ๊ก "โรงเรียนสุลักษณ์ฯ" เป็นหลัก ได้รับความสนใจ จับจองผลผลิตจนหมด ส่วนเด็ก ๆ ในกลุ่ม เพาะเห็ดอินทรีย์วิถีคนเมือง เมื่อเห็นผลผลิต ขายดีและได้รับส่วนแบ่งรายได้ เด็ก ๆ มีความภาคภูมิใจในตนเอง และมีกำลังใจที่จะรวมกลุ่ม ขยายการฝึกฝนการเพาะเห็ดต่อไป



ชื่อโครงการ : โครงการการเพาะเห็ดอินทรีย์วิถีคนเมือง (65-039)



สวนทาดผักไมโครกรีน ปลูกง่าย ขายง่าย ราคาดี



การปลูกพืชไมโครกรีนหรือผักงอก (Microgreen) ทางเลือกการทำเกษตรกรรมที่ไม่ยุ่งยากมาก ใช้ระยะเวลาสั้น สามารถปลูกในพื้นที่จำกัด และยังเป็นที่ต้องการในหลายกลุ่มผู้บริโภค มีการตั้งชมรมการเพาะปลูกพืชไมโครกรีนในโรงเรียนสุลักษณ์ฯ สร้างอาชีพที่จะติดตัวนักเรียนและบุคลากรของโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการ เกิดประสบการณ์ และสามารถนำความรู้ไปต่อยอดเป็นรายได้เสริมให้กับครอบครัวได้ และโรงเรียนยังมีแผนการพัฒนาลิตภัณฑ์กล่องเพาะไมโครกรีนสำเร็จรูปสำหรับครัวเรือน ที่จะสร้างรายได้ให้กับสมาชิกได้อีกทางหนึ่งด้วย



ไมโครกรีนคืออะไร

พืชไมโครกรีนหรือผักงอกจัดเป็นต้นกล้าหรือต้นอ่อนของพืชผักสมุนไพรทั่วไป ที่ทำการเพาะเมล็ดและปล่อยให้เติบโตจนกระทั่งมีใบจริง 2-3 ใบ มีอายุการเจริญเติบโตเพียง 7-10 วัน ต้นกล้าที่นำมารับประทานได้มีขนาดเพียง 2-4 นิ้ว และพบว่าต้นกล้านี้มีปริมาณสารอาหารสูงกว่าในพืชชนิดเดียวกันเมื่ออายุโตเต็มวัย พืชไมโครกรีนหลายชนิดจึงได้รับความนิยมจากผู้บริโภค เช่น ต้นอ่อนทานตะวัน ต้นอ่อนผักบุ้ง ต้นอ่อนโควาละ ต้นอ่อนถั่วเหมียว ต้นอ่อนข้าวสาลี เป็นต้น



โมเดลกรีนสร้างรายได้เสริม

สมาชิกชมรมเป็นผู้ดูแลพืชที่เพาะไว้
เมื่อถึงอายุการเก็บเกี่ยวมีการสำรวจคุณภาพ
ว่าต้นลักษณะแบบไหนพร้อมเก็บเกี่ยว จากนั้น
เริ่มเก็บเกี่ยวผลผลิต รวบรวมล้าง คัดแยก
ผลผลิต ซึ่งน้ำหนักผลผลิต และบรรจุลงใน
บรรจุภัณฑ์ติดสติ๊กเกอร์ที่ได้ออกแบบเตรียม
ไว้เพื่อเตรียมจัดจำหน่าย โดยกลุ่มลูกค้า
เป้าหมายเป็นผู้ปกครองนักเรียน และสมาชิก
ในชุมชนเมืองเอก



ไมโครกรีนสร้างการเรียนรู้

ผลผลิตไมโครกรีนที่เก็บเกี่ยวได้มีปริมาณเพียงพอสำหรับการบริโภคภายในโรงเรียน สามารถลดรายจ่ายของโรงเรียนในการจัดซื้อวัตถุดิบอาหารได้ และการเข้าร่วมรับผิดชอบดูแลพืชไมโครกรีนตั้งแต่เริ่มเพาะจนเก็บผลผลิตสร้างการเรียนรู้ให้กับเด็ก ๆ ในโรงเรียนได้เป็นอย่างดี เด็ก ๆ ได้ฝึกสังเกตการเติบโตของพืชผัก ตื่นเต้นดีใจเมื่อได้รับประทานผักที่ปลูกเอง เป็นการปลูกฝังนิสัยชอบรับประทานผักให้กับน้อง ๆ ที่เคยไม่ชอบผักได้อีกด้วย



ชื่อโครงการ : การผลิตไมโครกรีนสร้างรายได้เสริมให้ชุมชน (65-040)



โรงเรียนสุภาพะ

เป้าหมายเพื่อผู้เรียนมีความสุข

โดยใช้กระบวนการเสริมสร้างพลังการทำงานของผู้ที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้บริหารและครูให้เข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาโรงเรียนไปสู่ความเป็นโรงเรียนสุภาพะที่มีเป้าหมายสำคัญคือ ผู้เรียนเป็นสุข มีการพัฒนาโรงเรียนในพื้นที่ตำบลหลักหกให้เป็นโรงเรียนสุภาพะ เริ่มที่โรงเรียนสุลักษณะที่ผู้บริหารและครูพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนในทุกมิติสู่โรงเรียนสุภาพะตามแนวคิดของ สสส.



โรงเรียนสุภาพะ 5 มิติ

แนวคิด "โรงเรียนสุภาพะ" มาจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยโครงสร้างโรงเรียนสุภาพะประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 5 ด้าน ได้แก่ 1) ผู้เรียนเป็นสุข 2) โรงเรียนเป็นสุข 3) สภาพแวดล้อมเป็นสุข 4) ครอบครัวเป็นสุข และ 5) ชุมชนเป็นสุข ซึ่งทั้ง 5 องค์ประกอบมีความเกี่ยวเนื่องและส่งผลต่อกัน

นับแต่ปี พ.ศ.2554 สสส. ได้ร่วมพัฒนามาตรฐานโรงเรียนสุภาพะผ่านโครงการและเครือข่ายต่าง ๆ จนเกิดผลเป็นรูปธรรมมากกว่า 3,000 แห่งทั่วประเทศ และในจำนวนนี้ยังไม่พบโรงเรียนสุภาพะในพื้นที่ตำบลหลักหก จังหวัดปทุมธานี ดังนั้นโครงการนี้จึงเกิดขึ้นเพื่อพัฒนาโรงเรียนในพื้นที่ให้เป็นโรงเรียนสุภาพะ

ผู้เรียนเป็นสุข

โรงเรียนสุขภาวะเป็นโรงเรียนที่จัดการเรียนการสอนโดยมีเป้าหมายเพื่อสร้างเสริมให้ "ผู้เรียนเป็นสุข" ผู้เรียนมีสุขภาพที่ดี มีความสุขในการเรียนรู้ มีความกระตือรือร้นให้ความสนใจในการเรียนอย่างสม่ำเสมอ มีทักษะชีวิตด้านต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการเปลี่ยนแปลงสู่โลกยุคเทคโนโลยี ดิจิทัล มีจิตสาธารณะ ตระหนักถึงวินัย รู้หน้าที่ของตนเอง มีความรับผิดชอบ สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยผู้เรียนจะเป็นสุขได้โรงเรียนต้องมีการปรับสภาพแวดล้อมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงเพิ่มพฤติกรรมสุขภาพ จัดโครงสร้างและระบบต่าง ๆ ในโรงเรียนให้เหมาะสมเอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาวะของผู้เรียนทั้งด้านกาย ใจ สังคม และปัญญา



แผนโรงเรียนสุขภาวะโรงเรียนสุลักษณ์

สนับสนุนให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทุกฝ่ายปรับปรุงพัฒนาโรงเรียนตามสภาพจริง กิจกรรมที่สำคัญคือการปรับปรุงระบบการทำงานและเงื่อนไขการทำงานในโรงเรียน เน้นการสร้างกระบวนการพัฒนาโรงเรียนโดยมีผู้อำนวยการโรงเรียนเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง การพัฒนาครูเชิงวิชาชีพให้สามารถปรับเปลี่ยนวิธีการสอนและการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่น จัดการเรียนรู้ที่เน้น Active Learning เพื่อสร้างสุขภาวะให้แก่นักเรียน หรือกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem – based Learning/PBL) เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ



เมื่อมีความสุขจึงเรียนรู้ได้ดี

เพื่อให้เป็นไปตามเป้าหมายสำคัญของโรงเรียนสุภาพระที่มีเป้าหมายเพื่อผู้เรียนเป็นสุข ในกระบวนการพัฒนาสู่โรงเรียนสุภาพระ มีการส่งเสริมให้ครูและผู้บริหารโรงเรียนสุลักษณะเล็งเห็นว่า หากมีการวางแผนและพัฒนาอย่างเป็นระบบและต่อเนื่องจะช่วยให้ครูสามารถดูแลนักเรียนให้เรียนรู้ได้อย่างมีความสุข และตระหนักว่าในบรรยากาศของโรงเรียนและห้องเรียนที่ผ่อนคลายและมีความสุขเด็ก ๆ จะเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าห้องเรียนที่เคร่งเครียดแบบเดิม

ชื่อโครงการ : โครงการโรงเรียนสุภาพระ ตำบลหลักหก จังหวัดปทุมธานี (65-014)



จากผักตบชวาสู่พวงหรีดงดงาม สร้างอาชีพเสริมรายได้ชุมชน



นำผักตบชวาที่ไร้ค่ามาเป็นแปรรูปเป็นวัตถุดิบในการผลิตพวงหรีดจากวัสดุธรรมชาติที่สวยงามแปลกตา สร้างอาชีพเสริมรายได้ให้กับชาวบ้านในชุมชนหลักหก ผลงานสร้างสรรค์ที่มาจากแนวคิดเศรษฐกิจฐานราก ส่งเสริมการกระจายโอกาสให้กับชุมชน มุ่งเน้นการกระจายรายได้สู่ท้องถิ่นเพื่อให้ชาวบ้านในชุมชนมีรายได้เพิ่มขึ้นและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

■ ■ ■ หนทางสร้างรายได้ให้กับคนในชุมชน

หลังวิกฤตโควิด-19 เกิดภาวะเศรษฐกิจที่ซบเซายาวนาน ผู้ประกอบการธุรกิจรายย่อยส่วนหนึ่งต้องเลิกกิจการส่งผลกระทบต่อกลุ่มคนเปราะบาง กลุ่มแรงงานที่ขาดทักษะและผู้มีรายได้น้อย ดังนั้น การสร้างเสริมอาชีพและรายได้ให้แก่คนชุมชนจึงเป็นเรื่องจำเป็นที่ควรทำอย่างต่อเนื่อง



■ ■ ■ ผักตบชวาสะท้อนเอกลักษณ์ชุมชน

เมื่อพบว่าในชุมชนหลักหมักมีปัญหาผักตบชวาในลำคลองจำนวนมากทำให้น้ำเน่าเสียส่งกลิ่นเหม็น จึงได้จัดทำโครงการพัฒนารูปแบบความคิดสร้างสรรค์จากผักตบชวาเป็นพวงหรีดและดอกไม้จันทน์ นำผักตบชวามาพัฒนา ดัดแปลง ต่อยอดสร้างสรรค์ให้เป็นผลิตภัณฑ์พวงหรีดและดอกไม้จันทน์ที่จะต่อยอดให้เป็นผลิตภัณฑ์สะท้อนเอกลักษณ์ชุมชนได้ต่อไป

ชวนคนในชุมชนตั้งกลุ่มผลิต

ชักชวนให้คนในชุมชนมาเรียนรู้วิธีการผลิตกระดาษจากผักตบชวา จัดตั้งกลุ่มแกนนำนักศึกษาและแกนนำคนในชุมชนไปศึกษาดูงานการทำกระดาษสาผักตบชวาแบบมีอาชีพ แล้วมาร่วมเรียนรู้วิธีการทำโดยเริ่มตั้งแต่การทำกระดาษสาจากผักตบชวาปลอดสารเคมี การนำสีธรรมชาติมาผสมผสานเพื่อใช้ในงานประดิษฐ์ การตกแต่งงานฝีมือจากกระดาษสาผักตบชวา การนำกระดาษมาประดิษฐ์ดอกไม้ชนิดต่าง ๆ แล้วนำดอกไม้เหล่านั้นมาขึ้นรูปประกอบเป็นพวงหรีด พัฒนารูปแบบจนได้ผลงานพวงหรีดที่มีคุณภาพสวยงามตอบโจทย์ความต้องการของผู้บริโภค

การขยายตลาดให้กว้างขึ้น

ปัจจุบันผลิตภัณฑ์พวงหรีดจากผักตบชวาได้รับความสนใจจากผู้บริโภคเพิ่มขึ้นจากการทำประชาสัมพันธ์ผลงานอย่างต่อเนื่อง องค์กรทั้งภาครัฐบาลและเอกชนให้ความสนใจสั่งซื้อพวงหรีดไปใช้เพื่อเสริมสร้างภาพลักษณ์การเป็นองค์กรรักโลก โดยความท้าทายในอนาคตคือการขยายตลาดให้กว้างขึ้น เนื่องจากพวงหรีดจากผักตบชวายังมีข้อจำกัดเรื่องต้นทุนการผลิตสูงทำให้มีราคาแพงกว่าพวงหรีดในท้องตลาดมาก ดังนั้นหากสามารถพัฒนากระบวนการทำจนสามารถลดต้นทุนการผลิต และตั้งราคาที่แข่งขันในตลาดได้ก็จะทำให้สร้างรายได้เพิ่มมากขึ้น



ชื่อโครงการ : โครงการสร้างเสริมอาชีพรายได้ของชุมชนหลักหก (65-020)



อาชีพใหม่จากภูมิปัญญาท้องถิ่น เลี้ยงกบ ปลาไหล และมูลไส้เดือน



ตัวแทนชุมชนวัดนางวได้พัฒนากลุ่มอาชีพการเลี้ยงกบ ปลาไหลนา และปุ๋ยมูลไส้เดือน โดยจัดตั้งศูนย์การเรียนรู้เพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้และเพาะพันธุ์กบ ปลาไหลนา และมูลไส้เดือน สร้างความมั่นคงทางอาหารให้กับชุมชน ผลผลิตที่ได้กระจายสู่การบริโภคในครัวเรือนลดรายจ่าย ชุมชนมีคลังวัตถุดิบอาหารเป็นกบและปลาไหลในการบริโภค ส่วนปุ๋ยมูลไส้เดือนใช้ในการเพาะปลูกพืชในครัวเรือนได้ และนำผลผลิตออกจำหน่ายสู่ตลาดเกิดการสร้างอาชีพเพิ่มรายได้ให้แก่ครัวเรือนและชุมชน



จัดตั้งศูนย์การเรียนรู้ชุมชน

มีการรวมตัวของผู้นำชุมชนวัดนางว่ร่วมกับปราชญ์ชาวบ้าน ซึ่งมีความรู้ประสบการณ์ในด้านการเลี้ยงกบ ปลาไหลนา และผลิต มูลไส้เดือน จัดตั้งศูนย์การเรียนรู้ชุมชนด้วยการพัฒนาบ่อเลี้ยงกบ ปลาไหลนา และทำปุ๋ยไส้เดือนดิน ซึ่งเป็นสัตว์และสินค้าเศรษฐกิจที่มี ตลาดรองรับ เพื่อพัฒนาเป็นอาชีพให้กับประชาชนหรือครัวเรือน เปิดให้ ผู้ที่สนใจเข้ามาเรียนรู้และนำไปเป็นอาชีพให้กับตนเองและครอบครัว โดยคณะกรรมการชุมชนจะเป็นศูนย์กลางในการรวบรวมและรับซื้อ ผลิตภัณฑ์ที่ทำได้นำไปขายในตลาดต่าง ๆ



ทำไมต้องกบ ปลาไหล ไล่เดือน

จากการคิดวิเคราะห์ตลาดร่วมกันพบว่ากบและปลาไหลนาเป็นสัตว์เศรษฐกิจที่เลี้ยงง่าย มีตลาดรองรับ ขายได้ราคา และนิยมในการบริโภค ส่วนปุยมูลไล่เดือนเป็นสินค้าเศรษฐกิจที่กำลังได้รับความนิยมใช้ในการปลูกไม้ดอกไม้ประดับ เป็นที่ต้องการในตลาดต้นไม้ ขายได้ราคา มีตลาดรองรับ ดังนั้นผลิตภัณฑ์มูลไล่เดือน กบ และปลาไหลสามารถขยายการผลิตและจำหน่ายได้อย่างต่อเนื่อง



ชุมชนที่ไม่หยุดพัฒนากักกะอาชีพ

การพัฒนาอาชีพเสริมให้กับประชาชนในพื้นที่โดยแสวงหาอาชีพจากภูมิปัญญาของคนในพื้นที่ ค้นหาผู้ที่พร้อมให้ความร่วมมือในการพัฒนาชุมชนด้านการสร้างอาชีพใหม่ การร่วมแรงร่วมใจค้นหาความรู้ใหม่ ๆ ฝึกฝนทักษะการผลิตสินค้าที่มีตลาดรองรับทำให้มีอาชีพใหม่ที่สร้างรายได้จนเจือจรรอบครัวอย่างยั่งยืนของคนในชุมชน

ชื่อโครงการ : การพัฒนาส่งเสริมอาชีพใหม่ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นชุมชนวัดนางว หมู่ที่ 1 ตำบลหลักหก อำเภอเมืองปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี (65-031)



■ ตัดปีกเสริมแกร่งกลุ่มแม่บ้านเกษตรกร ■ เพิ่มมูลค่าอ้อยสู่น้ำอ้อยเกล็ดหิมะ



เสริมแกร่งเพิ่มทักษะและเครื่องมืออุปกรณ์ให้กับกลุ่มวิสาหกิจชุมชนแม่บ้านเกษตรกรหลักหก ให้มีองค์ความรู้การแปรรูปน้ำอ้อย และมีเครื่องมืออุปกรณ์ในการผลิตน้ำอ้อยเกล็ดหิมะ รวมถึงนำผลไม้เกล็ดหิมะชนิดอื่น ๆ เพิ่มมูลค่าให้กับผลิตภัณฑ์น้ำอ้อยและน้ำผลไม้ดั้งเดิมให้มีมูลค่าเพิ่มขึ้น มีรูปแบบที่น่าสนใจดึงดูดใจลูกค้าจนขยายตลาดสร้างเครือข่ายการขายภายในและนอกชุมชนเพิ่มรายได้ให้กับครัวเรือน

ความต้องการเพิ่มมูลค่าให้กับสินค้า

หลังจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ที่ผ่านมา ส่งผลให้รายได้ครัวเรือนลดลง บางครอบครัวสมาชิกตกงาน เกิดความยากลำบากด้านเศรษฐกิจ โดยสมาชิกกลุ่มวิสาหกิจชุมชนแม่บ้านเกษตรกรหลักหกที่ส่วนใหญ่ทำการเกษตรปลูกอ้อยมีผลผลิตที่ขายได้ราคาไม่ดี แม้มีการนำอ้อยมาแปรรูปเป็นน้ำอ้อย แต่ก็ขายได้ราคาถูก มีรายรับเข้ามาไม่มาก จึงมีการระดมความคิดเพิ่มผลิตภัณฑ์ที่มีมูลค่ามากขึ้น มีแนวคิดในการแปรรูปเป็นน้ำอ้อยเกล็ดหิมะบรรจุแก้วพลาสติกเพื่อเพิ่มความแปลกใหม่ และเพิ่มมูลค่าของน้ำอ้อย แต่ที่ผ่านมายังติดปัญหาเรื่องเงินลงทุนในการซื้อเครื่องมืออุปกรณ์ ขาดเทคโนโลยีการผลิต การตลาด และการประชาสัมพันธ์



ได้รับการหนุนเสริมความรู้และอุปกรณ์

เมื่อรู้ความต้องการของกลุ่มแล้วจึงจัดให้แกนนำสมาชิกกลุ่มวิสาหกิจชุมชนแม่บ้านเกษตรกรหลักหกมาอบรมเชิงปฏิบัติการการผลิตน้ำอ้อยเกล็ดหิมะที่โรงงานต้นแบบผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยรังสิต โดยวิทยากรจากคณะเทคโนโลยีอาหารมาให้องค์ความรู้ในการแปรรูปเพื่อทำให้ผลิตภัณฑ์มีความปลอดภัยต่อผู้บริโภคและมีความดึงดูดน่าสนใจ สนับสนุนอุปกรณ์ที่จำเป็นในการผลิต

และองค์ความรู้ในกระบวนการผลิตที่ถูกสุขลักษณะ ตลอดจนให้ความรู้ เรื่องการคำนวณต้นทุน การกำหนดราคาขาย การตลาดและการ ประชาสัมพันธ์สินค้า



■ ■ ■ สังสมประสบการณ์ต่อยอดการขาย

เกิดการสังสมประสบการณ์และมีแนวคิดต่อยอดขยายผลไปยัง สินค้าตัวอื่น ๆ แก่นนำมีความรู้ ความสามารถ และทักษะในการคิด ดัดแปลงนำผลไม้เกล็ดหิมะชนิดอื่น ๆ ตามฤดูกาล และตามความ

ต้องการของผู้บริโภค เช่น สับปะรด สตรอว์เบอร์รี ส้ม มีการสร้างเครือข่าย เพื่อให้สมาชิกมีช่องทางการกระจายสินค้า เพิ่มยอดขายให้มีรายได้เพิ่มขึ้น กลุ่มภาคี สำคัญที่ทำให้การขายทำได้ดียิ่งขึ้นคือ ร้านค้าที่รับจำหน่ายสินค้า ตัวแทนจัด จำหน่าย วัดในพื้นที่ และโรงเรียนในพื้นที่ ใกล้เคียงที่สนใจนำผลผลิตก้อนน้ำอ้อยเกล็ด หิมะไปจำหน่าย รวมถึงได้เรียนรู้การใช้สื่อ โซเชียลมีเดียในการประชาสัมพันธ์เพื่อเพิ่ม ยอดขายอีกทางหนึ่งด้วย





ขยายเครือข่ายสู่ชุมชนใกล้เคียง

นอกจากนี้ยังได้มีโอกาสสร้างเครือข่ายกับชุมชนใกล้เคียง โดยถ่ายทอดการผลิตสู่ชุมชนเครือข่ายอื่น ๆ อีกสองชุมชนคือ ชุมชน พฤษภาวิไล และชุมชน รพช.สามัคคี โดยแกนนำของทั้งสองชุมชน เข้าร่วมอบรมการผลิตน้ำอ้อยเกล็ดหิมะ และน้ำผลไม้อื่น ๆ นำไปสู่ การคิดร่วมมือแบ่งงานเป็นฝ่ายต่าง ๆ เช่น ฝ่ายผลิต ฝ่ายหาลูกค้า ฝ่ายขาย นำส่งสินค้า แบ่งงานตามความถนัดของแต่ละคน เพื่อร่วมมือกัน ในการเพิ่มรายได้ให้กับสมาชิกแต่ละครอบครัว ส่งผลให้ไม่เกิดภาวะว่างงาน เกิดความสามัคคี สมาชิกมีความสุขกายสุขใจ และมีภาวะทางเศรษฐกิจที่ดีขึ้น

ชื่อโครงการ : โครงการพัฒนาศักยภาพของสมาชิกในกลุ่มวิสาหกิจชุมชนแม่บ้านเกษตรกรหลักหก เพื่อเพิ่มรายได้ (65-021)



Line Dance ทรนถ์ออกกำลังกายวัยเก่า สูงวัยกายจิตแจ่มใสห่างไกลโรคเรื้อรัง



การออกกำลังกายที่ช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกัน ลดความเครียด และเพิ่มพลังในการดำเนินชีวิตให้กับผู้สูงอายุในชุมชนเมืองเอกฝั่งเหนือ Line Dance หรือกิจกรรมเข้าจังหวะเป็นการออกกำลังกายที่กำลังมาแรง ในหมู่ผู้สูงวัย เป็นการเต้นประกอบเพลงจังหวะสนุกสนาน มีท่าเต้นที่ทำตามได้ง่าย ผสมผสานระหว่างลีลาและแอโรบิกที่ไม่หนักเกินไปสำหรับผู้สูงอายุ

ปัญหาสุขภาพของผู้สูงวัย

เนื่องจากชุมชนหลักหมมีประชากรผู้สูงอายุและอยู่ในวัยเกษียณจำนวนมาก ผู้สูงอายุในตำบลหลักหมมีประมาณ 200 คน ส่วนใหญ่มี

โรคประจำตัวความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง เป็นต้น โดยสถานการณ์สุขภาพของผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด 30 คน พบว่า ก่อนเข้าร่วมโครงการมีผู้ที่มีปัญหาภาวะน้ำหนักเกินจำนวน 9 คน มีปัญหา ภาวะอ้วนระดับที่ 1 จำนวน 9 คน ซึ่งภาวะน้ำหนักเกินส่งผลกระทบต่อ สุขภาพร่างกาย สังคม และจิตใจ เป็นสาเหตุหนึ่งของกลุ่มโรคเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หัวใจและหลอดเลือด ฯลฯ

■ ■ ■ เริ่มต้นด้วยกันในบรรยากาศริมบึง

โครงการนี้มีการจัดครูมาสอนและนำเต้นอย่างต่อเนื่อง โดย ชักชวนให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมเดินเข้าจังหวะที่สามารถเดินรวมกัน เป็นหมู่คณะได้อย่างคึกคัก กิจกรรมนี้มีเป้าหมายเพื่อให้ผู้สูงอายุในชุมชน มีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์ของกิจกรรมเข้าจังหวะในการดูแล สุขภาพของตนเอง สร้างแกนนำผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพ และเพื่อให้ ผู้สูงอายุในชุมชนให้ความสนใจในการดูแลสุขภาพและสุขภาวะของตนเอง มากขึ้น จัดกิจกรรม Line Dance เป็นประจำ ณ ลานกิจกรรมริมบึง เมืองเอกฝั่งเหนือ ซึ่งเป็นสถานที่บรรยากาศร่มรื่น อากาศดี มีพื้นที่ กว้างขวาง เหมาะที่จะทำกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ





■ ■ ■ เริ่มต้นแล้วน้ำหนักลดสุขภาพจิตดี

หลังจากเข้าร่วมโครงการกลุ่มผู้เข้าร่วมมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีขึ้น จากผู้เข้าร่วมโครงการทั้ง 30 คน มีการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัว ค่าการเปลี่ยนแปลงรอบเอวลดลง ส่วนด้านคุณภาพชีวิตก่อนและหลังการอบรมพบว่ามีความเพิ่มขึ้นในทุกด้านหลังจากเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโครงการ เช่น ด้านความพึงพอใจต่อตัวเอง คุณภาพด้านการนอน ความพึงพอใจต่อบุคคลรอบข้างและสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

■ ■ ■ การขยายผลไปสู่ชุมชนข้างเคียง

มีข้อเสนอแนะว่าควรมีการขยายผลไปยังหมู่บ้านข้างเคียง โดยการสนับสนุนทุนร่วมกันระหว่าง สสส. และ สปสช. โดยหลังจากเสร็จสิ้นโครงการฯ นี้แล้วชุมชนเมืองเอกฝั่งเหนือจะเชิญชวนหัวหน้าชุมชนต่าง ๆ เข้าร่วมประชุมเพื่อหาแนวทางการร่วมมือขยายกิจกรรมนี้ออกไปตามความเหมาะสม และสร้างผู้นำของกลุ่มเพื่อนำความรู้การเต้น Line Dance ที่ได้รับไปพัฒนาต่อยอดในการฝึกซ้อมกิจกรรมเข้าจังหวะด้วยตนเองให้สามารถมีกิจกรรมต่อเนื่องได้หลังจากการสิ้นสุดโครงการ รวมถึงสร้างครูจากกลุ่มแกนนำให้ออกไปสอนถ่ายทอดความรู้สู่ชุมชนอื่น ๆ ใกล้เคียงได้

ชื่อโครงการ : โครงการการเสริมสร้างสุขภาพและสุงภาวะโดยกิจกรรมเจ้าจังหวัดะ
ชุมชนเมืองเอกฝั่งเหนือ ตำบลหลักหก จังหวัดปทุมธานี (65-018)



โยคะเพื่อสุขภาพองค์รวม ฟื้นฟูกายและใจให้แข็งแรงและเป็นสุข



ชวนสมาชิกในชุมชนมาฝึกโยคะด้วยกัน เพื่อการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม เปิดโอกาส ให้กลุ่มคนที่มีความรู้ศาสตร์โยคะและสมาธิได้มา ส่งต่อความรู้ให้กับประชาชนในชุมชนหลักหกและ หมู่บ้านเมืองเอก โดยมีเป้าหมายให้ผู้ที่เกี่ยวข้อง กับการฝึกโยคะได้เรียนรู้การดูแลสุขภาพของ ตนเองและพึ่งพาตนเองได้ด้วยศาสตร์โยคะและ สมาธิ ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการดำเนินชีวิต ทุกด้าน



■ ศาสตร์แห่งการฟื้นฟูกายและใจ

โยคะเป็นศาสตร์การดูแลชีวิตมุนุษย์แบบเป็นองค์รวม ผสมผสานการเคลื่อนไหวร่างกายและการพัฒนาจิตใจเข้าด้วยกัน การฝึกโยคะไม่ใช่การออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว เมื่อทุกคนฝึกโยคะด้วยความเข้าใจอย่างถูกต้องจะช่วยฟื้นฟูร่างกายให้แข็งแรงยืดหยุ่น ช่วยให้จิตใจสงบสุขมีสมาธิ โดยเป้าหมายสำคัญของการฝึกโยคะและสมาธิเพื่อให้แกนนำได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพร่างกายและจิตใจแบบเป็นองค์รวมด้วยการฝึกโยคะและสมาธิตามหลักการดั้งเดิม และเมื่อมีความรู้และทักษะแล้วก็พร้อมที่จะพัฒนาเป็นแกนนำเผยแพร่สู่ผู้อื่นที่มีความสนใจต่อไป





โยคะเพื่อการพัฒนา เปลี่ยนแปลงตนเอง

กลุ่มเป้าหมายหลักที่เข้ามาฝึกโยคะครั้งนี้ ได้แก่ ผู้คนในชุมชนเมืองเอก และชุมชนใกล้เคียงทุกเพศทุกวัยจำนวน 30 คน มาร่วมเรียนรู้ทฤษฎีโยคะและสมาธิแบบดั้งเดิมจำนวน 6 วัน โดยในการฝึกโยคะและสมาธิจะมีการทดสอบความรู้ก่อนอบรมทุกครั้ง สอนโดยการบรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ และทดสอบความรู้หลังอบรม โดยคาดหวังให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านสุขภาพเพื่อนำไปสู่สุขภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้น และช่วยแก้ไขปัญหาสุขภาพ เช่น การนอนไม่หลับ ระบบหายใจ ระบบการขับถ่ายมีปัญหา หรือมีอาการไหล่ติด เป็นต้น

โยคะคือวิถีชีวิต

ไม่ใช่เพียงฝึกโยคะกับครูในชั้นเรียนแล้วจบไป แต่โยคะเป็นวิถีที่ผู้เข้าร่วมฝึกสามารถนำไปฝึกใช้ในชีวิตประจำวันได้ด้วยตนเอง ซึ่งสมาชิกที่นำไปฝึกต่อพบว่าทำให้ร่างกายแข็งแรง นอนหลับได้ดีขึ้น ระบบการขับถ่ายดีขึ้น ความแข็งแรงด้านร่างกายพัฒนาขึ้น มีความสุขในชีวิตมากขึ้น เกิดการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างเอื้ออาทรและเกื้อกูลต่อกัน ผู้เข้าร่วมบางคนได้นำโยคะไปใช้เพื่อดูแลร่างกายและความบาดเจ็บทำให้เมื่อไปตรวจร่างกายพบว่าสุขภาพโดยรวมดีขึ้นอย่างชัดเจน

ขยายผลถ่ายทอดความรู้ต่อไป

ผู้ได้รับการอบรมมีความเข้าใจในศาสตร์โยคะและการปฏิบัติสมาธิเพื่อพัฒนาสุขภาพะด้านร่างกายและจิตใจของตนเองสามารถนำความรู้ไปใช้ปฏิบัติได้ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น และสามารถถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจในศาสตร์แห่งโยคะให้แก่ชุมชนอื่น ๆ ที่สนใจดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เพื่อขยายขอบเขตของผู้ดูแลตนเองด้วยวิถีโยคะให้เพิ่มมากขึ้นต่อไป



ชื่อโครงการ : โครงการการเสริมสร้างสุขภาพแบบองค์รวม ตามหลักการโยคะดั้งเดิม และสมาธิ (65-030)



ภัยเงียบโรคกระดูกพรุน ป้องกันได้ก่อนสายเกินไป



โรคกระดูกพรุนถือเป็นภัยเงียบที่คุกคามสุขภาพ เนื่องจากไม่มีอาการแสดง ส่วนใหญ่กว่าจะรู้ตัวว่าเป็นโรคนี้ก็เมื่อเกิดกระดูกหักจนบางรายถึงกับพิการส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต โดยการป้องกันโรคนี้ที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดทำได้ด้วยการตรวจคัดกรองตรวจค่าความหนาแน่นมวลกระดูก ร่วมกับการได้รับความรู้เรื่องการป้องกันโรค กระตุ้นให้เกิดการตื่นตัวปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทั้งด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย รวมถึงมีความระมัดระวังในการใช้ชีวิตประจำวันมากขึ้นเพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดการกระแทกหรือหกล้ม ซึ่งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจะช่วยป้องกันผลกระทบรุนแรงจากโรคกระดูกพรุนได้

ตรวจวัดความหนาแน่นกระดูก

เพื่อเพิ่มความรู้และโอกาสในการเข้าถึงการตรวจคัดกรองสุขภาพได้อย่างทั่วถึงมากขึ้น คณะรังสีเทคนิค มหาวิทยาลัยรังสิต ได้ลงพื้นที่ตรวจคัดกรองสุขภาพให้กับกลุ่มเป้าหมายที่หมู่ 1 โดยเน้นกลุ่มวัยกลางคนและวัยสูงอายุในชุมชนที่จัดเป็นกลุ่มเสี่ยงที่มวลกระดูกเริ่มเสื่อมและมีความเสี่ยงในการเป็นโรคกระดูกพรุนมากกว่าวัยอื่น โดยวัด

ความหนาแน่นของมวลกระดูกด้วยเครื่อง QUS ที่มีขนาดเล็ก พกพาสะดวก ตรวจได้รวดเร็วในระยะเวลา 1-2 นาทีต่อคน และได้ผลการตรวจทันที เมื่อตรวจแล้วสร้างการตื่นตัวเกี่ยวกับโรคกระดูกพรุนโดยการให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันเพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดโรค

ติดตามผลต่อเนื่อง

มีการติดตามผลหลังจากตรวจครั้งแรกในอีก 2 เดือน โดยคณะติดตามตั้งวงคุยความก้าวหน้าในการเปลี่ยนแปลงรายบุคคล สอบถามปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นระหว่างระยะเวลา 2 เดือน เพื่อจัดบันทึกสำหรับการพัฒนาต่อไป และมีการเก็บข้อมูลวัดผลค่าความหนาแน่นมวลกระดูกอีกครั้ง พร้อมประเมินผลของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยอ้างอิงจากค่าความหนาแน่นของมวลกระดูกที่เปลี่ยนแปลง และการจัดบันทึกพฤติกรรม



ผลจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

จากการเก็บค่าความหนาแน่นของมวลกระดูกทั้ง 2 ครั้ง ผู้เข้าร่วมโครงการมีค่าความหนาแน่นของมวลกระดูกคงที่จำนวน 48 ราย และมีค่าความหนาแน่นของมวลกระดูกลดลงจำนวน 46 ราย โดยพบว่าค่าความหนาแน่นของมวลกระดูกที่เปลี่ยนแปลงไปนั้นสัมพันธ์กับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันโรคกระดูกพรุน โดยส่วนใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านต่าง ๆ ตามความรู้ที่ได้รับ แสดงให้เห็นว่าการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมส่งผลต่อการรักษาค่าความหนาแน่นของมวลกระดูกให้คงที่ได้

ชื่อโครงการ : โครงการการสร้างตระหนักและตื่นตัวในโรคกระดูกพรุน ด้วยการตรวจคัดกรองความหนาแน่นของมวลกระดูก (65-001)



สูงวัยล้มให้เป็น ล้มแล้วลุกได้สุขภาพแข็งแรง



ความเสี่ยงด้านสุขภาพอย่างหนึ่งของผู้สูงอายุคือการหกล้มจนเกิดการบาดเจ็บหรือพิการ จึงมีการพัฒนาโปรแกรมป้องกันการล้มและฝึกล้มอย่างถูกวิธีเพื่อพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุให้สามารถเป็นแกนนำสุขภาพเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลงทางกายในการป้องกันการล้มในผู้สูงอายุ รวมถึงส่งเสริมความสัมพันธ์ที่จะเกิดขึ้นในสังคมผู้สูงอายุในชุมชนเมืองเอกและพื้นที่ตำบลหลักหก

โปรแกรมป้องกันและฝึกล้มอย่างถูกวิธี

กิจกรรมพัฒนาทางกายโปรแกรมป้องกันการล้มในผู้สูงอายุ ได้วิทยากรจากคณะกายภาพบำบัดและเวชศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยรังสิต มาจัดกิจกรรม Training of the Trainer (TOT): Fall Prevention for Elderly ให้กับผู้สูงอายุแกนนำจำนวน 30 คน โดยมีการประเมินความสามารถในการทรงตัวและภาวะในการเสี่ยงล้มในผู้สูงอายุก่อนทำกิจกรรม ให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการล้มในผู้สูงอายุ สอนวิธีป้องกันการล้ม ฝึกทักษะการล้มอย่างถูกวิธี ฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อ และฝึกการทรงตัว



ส่งต่อความรู้ให้ผู้สูงอายุที่รู้จัก

วางแผนให้แกนนำทั้ง 30 คนที่ผ่านการอบรมแล้วส่งต่อข้อมูลสุขภาพ เรื่องการป้องกันการล้มไปยังผู้สูงอายุ คนอื่น ๆ อีกอย่างน้อย 2 คนภายในระยะเวลา 2 เดือน เพื่อขยายวงการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และมีทักษะในการป้องกันการล้มเพิ่มขึ้น



ท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

จัดกิจกรรมส่งเสริมความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุในชุมชน ด้วยกิจกรรมท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ เลือกสถานที่ท่องเที่ยวโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุแกนนำสุขภาพมีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมและสามารถนำความรู้และทักษะจากการอบรมในโปรแกรมป้องกันการล้มในผู้สูงอายุมาใช้ในการท่องเที่ยวในสถานที่นั้น ๆ โดยผู้สูงอายุแกนนำทั้ง 30 คนมีมติเลือกไปท่องเที่ยวที่ตลาดน้ำคลองลัดมะยม

คุณค่าจากการร่วมกิจกรรม

กิจกรรมทั้งหมดในโครงการเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันของผู้สูงอายุในชุมชน ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ไม่รู้สึกเบื่อหน่าย ลดความเครียดในชีวิตประจำวัน เป็นการสร้างความท้าทายให้ผู้สูงอายุได้ฝึกทักษะ ได้รู้สึกรักภูมิใจในตนเอง สร้างแรงบันดาลใจในการพัฒนาด้านอารมณ์และจิตใจให้ดีขึ้น อีกทั้งยังช่วยสร้างความมั่นใจและความนับถือตนเองทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ชื่อโครงการ : โครงการหลักหมื่นดีใหม่แห่งชุมชนผู้สูงอายุ (65-006)



ผักสะอาดปลอดภัย

ลดการปนเปื้อนแบคทีเรียและปรสิต



เนื่องจากพบว่าผักสดมีการปนเปื้อนไข่พยาธิ หนองพยาธิ หรือแบคทีเรีย ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพทำให้เกิดอาการในระบบทางเดินอาหารหรือท้องร่วง จึงได้ทำการศึกษาตัวอย่างพืชผักจากร้านอาหารรอบมหาวิทยาลัยรังสิต และศึกษาวิธีล้างผักเพื่อลดการปนเปื้อนของปรสิตและแบคทีเรียในผักสด แล้วนำผลการศึกษาที่ได้ถ่ายทอดสู่ชุมชนและผู้ประกอบการอาหารให้ตระหนักถึงความสำคัญของการทำความสะอาดผักอย่างถูกวิธีลดการปนเปื้อนจุลินทรีย์ในพืชผักเพื่อให้ผู้บริโภคมีความปลอดภัย

พืชผักจากร้านอาหาร ปนเปื้อนมากแค่ไหน

หมวดวิชาจุลชีววิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต ได้ทำการเก็บตัวอย่างผักสดจากร้านอาหารบริเวณโดยรอบมหาวิทยาลัยรังสิต นำมาตรวจหาการปนเปื้อน



ปรสิตและแบคทีเรีย จำนวน 100 ตัวอย่าง ตรวจพบแบคทีเรียจำนวน
ทั้งสิ้น 99 ตัวอย่าง คิดเป็น 99% ตรวจพบปรสิตตัวอ่อนของหนอนตัวกลม
หรือไข่พยาธิ จำนวน 32 ตัวอย่าง



■ ล้างผักอย่างไร ลดการปนเปื้อนที่ดีที่สุด

เพื่อหาวิธีการลดการปนเปื้อน
จุลชีพในผักสดที่ดีที่สุด ได้ทดลอง
ทำการล้างผักสดในรูปแบบต่าง ๆ
3 วิธีคือ ล้างด้วยน้ำประปา ล้างด้วย
น้ำผสมด่างทับทิม และล้างด้วย
น้ำเกลือ แล้วตรวจหาการปนเปื้อน

หลังจากการล้างแต่ละวิธี พบว่าวิธีการล้างผักด้วยการแช่ในน้ำผสม
ด่างทับทิม 10 นาที แล้วล้างน้ำประปาแบบไหลผ่าน 5 นาที เป็นวิธีที่
สามารถลดปริมาณแบคทีเรียและปรสิตได้ดีที่สุด

■ เก็บข้อมูลสู่ผู้ประกอบการร้านอาหาร

ถ่ายทอดข้อมูลที่ได้ศึกษาสู่ผู้ประกอบการร้านอาหาร ทั้งเรื่องผล
สำรวจการปนเปื้อน และวิธีการล้างผักที่ได้ผลดีหลากหลายวิธี โดยมุ่งเน้น
ไปที่ร้านอาหารที่มีการใช้ผักต่าง ๆ ในการประกอบอาหาร ในการถ่ายทอด
ความรู้สู่ชุมชนนี้เน้นให้ผู้ประกอบการได้ทราบถึงการปนเปื้อนแบคทีเรียและ
ปรสิตในพืชผักที่อาจมีผลต่อสุขภาพ รวมทั้งเข้าใจวิธีการลดการปนเปื้อน
ของปรสิตและแบคทีเรียในผักสด โดยคาดหวังว่าจะทำให้ตระหนักถึง
ความสำคัญในล้างทำความสะอาดพืชผักก่อนนำมาประกอบอาหาร เพื่อ
ความปลอดภัยของผู้บริโภคที่จะได้รับประทานผักสดอย่างถูกสุขอนามัย

ชื่อโครงการ : โครงการการลดการปนเปื้อนจุลชีพในพืชผักเพื่อความปลอดภัยในการ
บริโภค (65-008)



■ สุ่มตรวจอาหารใน ม.รังสิต ■ ยกระดับสะอาดปลอดภัยมั่นใจได้



ร้านอาหารที่สะอาดปลอดภัยนั้นอาจมองไม่เห็นด้วยตาเปล่า ดังนั้นจึงควรมีกระบวนการที่เป็นมาตรฐานในการตรวจสอบคุณภาพอาหารจากร้านขายอาหารปรุงสำเร็จพร้อมรับประทานภายในมหาวิทยาลัยรังสิต ด้วยการสุ่มตรวจสอบคุณภาพอาหาร และกระตุ้นให้ร้านอาหารปรุงอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ โดยร้านใดที่ตรวจแล้วอาหารสะอาดผ่านเกณฑ์คุณภาพจะได้รับป้ายมาตรฐานอาหารปลอดภัยสร้างความเชื่อมั่นให้กับผู้บริโภคต่อไป

ผลเสียจากอาหารปนเปื้อนจุลินทรีย์

กระบวนการผลิตที่ไม่ถูกหลักสุขอนามัย ไม่มีหลักเกณฑ์และวิธีการที่ดีพออาจทำให้มีจุลินทรีย์ปนเปื้อนในอาหารและภาชนะบรรจุอาหารเกินมาตรฐานที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ ซึ่งส่งผลเสียต่อผู้บริโภค อาจทำให้มีการแพร่ระบาดของโรคอาหารเป็นพิษ ทำให้เกิดอาการท้องร่วง ท้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียน เป็นไข้ ปวดศีรษะ หรืออาจอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้ ดังนั้นเพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภคจึงควรมีกระบวนการยกระดับคุณภาพอาหารปลอดภัยให้กับร้านอาหารภายในมหาวิทยาลัยรังสิต



สำรวจคุณภาพอาหารจากร้าน

เริ่มด้วยการตรวจสอบคุณภาพอาหารพร้อมทานจากร้านอาหารภายในมหาวิทยาลัย สุ่มเก็บตัวอย่างอาหารปรุงสำเร็จและอาหารพร้อมรับประทานหลากหลายชนิดจากอาคาร The Student Center (Food Court) และอาคาร 9 ของมหาวิทยาลัยรังสิต นำไปตรวจวิเคราะห์หาการปนเปื้อน

ของเชื้อแบคทีเรียทั้งหมด 2 รอบ พบว่ารอบแรกมีอาหารที่ผ่านเกณฑ์มีความปลอดภัยไม่พบแบคทีเรียปนเปื้อนร้อยละ 84.4 เมื่อทำการเก็บตัวอย่างในรอบที่ 2 พบว่ามีอาหารที่ผ่านเกณฑ์เพิ่มขึ้นจากรอบที่ 1 จำนวน 4 ตัวอย่าง สรุปผลได้ว่าตัวอย่างอาหารจากร้านค้าดังกล่าวภายในมหาวิทยาลัยรังสิต มีคุณภาพดี มีความปลอดภัยตามเกณฑ์ของกระทรวงสาธารณสุขกำหนด

ให้ความรู้เรื่องสุขาภิบาลอาหาร

หลังจากนั้นนำผลการตรวจสอบคุณภาพอาหารมาจัดประชุมนำเสนอกับผู้ประกอบการ พร้อมทั้งจัดอบรมให้ความรู้ในด้านการ

ประกอบอาหารให้ปลอดภัยและวิธีลดการปนเปื้อนแบคทีเรียในอาหารให้แก่ผู้ประกอบการร้านอาหาร เพื่อให้ผู้ประกอบการมีความรู้ในด้านสุขาภิบาลอาหาร มีทัศนคติที่ให้ความสำคัญกับอาหารปลอดภัย และเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมคำนึงถึงสุขอนามัยในการประกอบอาหารเพิ่มขึ้น



มอบใบรับรองร้านอาหารปลอดภัย

นอกจากนี้ยังเปิดโอกาสให้ผู้แทนร้านขายอาหาร ผู้จัดการร้านอาหารได้พูดคุยปัญหาและอุปสรรคในการพัฒนาระบบอาหารปลอดภัย ซึ่งนำไปสู่ข้อตกลงร่วมกันในการสุ่มตรวจคุณภาพอาหารเทอมละ 1 ครั้ง และในการตรวจแต่ละครั้งหากร้านใดอาหารมีคุณภาพปลอดภัยผ่านมาตรฐานจะได้รับใบรับรองรับประกันคุณภาพร้านอาหารปลอดภัย สามารถนำไปติดหน้าร้านแสดงให้เห็นผู้บริโภคนั้น ซึ่งจะมีผลดีทำให้ผู้บริโภคเกิดความมั่นใจในความสะอาด และเป็นแบบอย่างให้แก่อื่น ๆ ได้ต่อไป

ชื่อโครงการ : โครงการอาหารปลอดภัยจากเชื้อแบคทีเรีย ภายในมหาวิทยาลัยรังสิต จ.ปทุมธานี (65-010)



ตรวจสุขภาพเชิงรุกสร้างระบบสุขภาพ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดเสี่ยงลดโรค



ฐานข้อมูลคือสิ่งสำคัญในการป้องกันและรักษาโรคเรื้อรังภายในชุมชน จากผลการสำรวจคัดกรองและตรวจสุขภาพเชิงรุกให้กับประชาชนในพื้นที่หมู่ที่ 1 ตำบลหลักหก พบว่าประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดและหัวใจร้อยละ 100 และมีผู้ป่วยด้วยโรคเรื้อรังร้อยละ 49 มีการนำฐานข้อมูลกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มโรคเรื้อรังมาวิเคราะห์ พร้อมจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแต่ละกลุ่มเป้าหมาย และออกแบบระบบการดูแลสุขภาพคนในชุมชนให้เหมาะสมกับแต่ละกลุ่ม



ปูพรมตรวจคัดกรองสุขภาพ

เริ่มต้นด้วยการสำรวจ คัดกรอง เพื่อระบุปัญหาสุขภาพในแต่ละกลุ่มเป้าหมาย โดยคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต ร่วมกับ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหลักทก 2 เปิดตรวจสุขภาพฟรีให้กับคนในชุมชนหมู่ 1 เพื่อให้ได้ข้อมูลบ่งชี้ปัญหาสุขภาพรายบุคคลที่ต้องได้รับการปรับเปลี่ยน แล้วนำข้อมูลมาออกแบบกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ และหาแนวทางป้องกันโรคให้สอดคล้องกับประเด็นปัญหาและข้อค้นพบด้านสุขภาพ

รู้ตน ลดเสี่ยง เลี่ยงโรค

จัดกิจกรรม "รู้ตน ลดเสี่ยง เลี่ยงโรค" ณ กองทุนหมู่บ้าน โดยจากการสำรวจประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปในชุมชนหมู่ 1 จำนวน 161 คน พบว่ามีความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับต่ำ ส่งผลให้มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม การรับประทานอาหารไม่เหมาะสม ไม่ออกกำลังกาย การจัดการความเครียดไม่เหมาะสม สืบพันธุ์และดื่มสุรา ทำให้เสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดและหัวใจร้อยละ 100

ดังนั้นภายในงาน "รู้ตน ลดเสี่ยง เลี่ยงโรค" จึงมีการให้ความรู้ด้านสุขภาพเพื่อให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพอย่างเหมาะสม ให้ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารอย่างเหมาะสม การออกกำลังกาย การจัดการอารมณ์อย่างเหมาะสม ให้ความรู้เกี่ยวกับการลดละเลิกบุหรี่และสุรา และ การรู้เท่าทันสื่อสามารถตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลสุขภาพที่สื่อนำเสนอได้

ตลาดนัดคนรักสุขภาพ

ในกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรังได้จัดกิจกรรม "ตลาดนัดคนรักสุขภาพ" นำเสนอวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มโรคเรื้อรัง ซึ่งจากการสำรวจชุมชนหมู่ 1 พบว่าประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปเป็นโรคเรื้อรังแล้วร้อยละ 49 ในกลุ่มนี้ส่วนใหญ่เป็นโรคความดันโลหิตมากที่สุดร้อยละ 29 รองลงมา เป็นโรคเบาหวานร้อยละ 18 และพบว่าประชากรที่เป็นโรคเรื้อรังส่วนใหญ่ ควบคุมโรคไม่ได้ ซึ่งในการดูแลสุขภาพผู้ป่วยเรื้อรังจำเป็นต้องอาศัยความรู้ความสามารถของผู้ให้บริการด้านสุขภาพ และความร่วมมือของผู้ป่วย ในการดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนและดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข

■ ■ ■ นวัตกรรมกราฟเปลี่ยนชีวิต

การส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง มุ่งเน้นให้ผู้ป่วยดูแลสุขภาพตนเองได้ถูกต้อง ภายในงาน "ตลาดนัดคนรักสุขภาพ" มีการให้ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารลดหวาน มัน เค็ม การออกกำลังกายเบื้องต้น สาธิตวิธีการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ และแนะนำนวัตกรรมกราฟเปลี่ยนชีวิต การวัดค่าและบันทึกกราฟระดับความดันโลหิตและค่าระดับน้ำตาลในเลือด การแปลผล การตั้งเป้าหมาย และการสร้างความตระหนักในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดูแลสุขภาพให้ดีขึ้นด้วยนวัตกรรมกราฟเปลี่ยนชีวิต

■ ■ ■ ป้องกันโรคสมองเสื่อมผู้ป่วยติดเตียง

ในกลุ่มผู้ป่วยติดบ้านติดเตียง จากการคัดกรองสุขภาพในพื้นที่เขตความรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหลักทก 2 พบว่าผู้ป่วยติดบ้านและติดเตียงมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะสมองเสื่อม จำนวน 24 คน จึงได้จัดกิจกรรม "สูงวัย ห่างไกลสมองเสื่อม" ขึ้นเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาทักษะให้กับผู้สูงอายุ ผู้ดูแล และสมาชิกในครอบครัวของผู้ป่วยให้มีความรู้เกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อม สามารถป้องกัน และชะลอภาวะสมองเสื่อม และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นต่อไปในอนาคต

มีการออกไปจัดกิจกรรมในชุมชนเพื่อให้กลุ่มผู้ป่วยติดเตียงฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกันภาวะสมองเสื่อมด้วยวิธีการบริหารกล้ามเนื้อ วิธีการบริหารสมอง วิธีการผ่อนคลายได้อย่างถูกต้อง การฝึกสมองจากการเล่นเกมต่าง ๆ และยังมีจัดเตรียมสื่อ อุปกรณ์การให้ความรู้เกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อม และการป้องกันภาวะสมองเสื่อมในรูปแบบของ E-book และสื่อ VDO Clip ผ่านช่องทาง Youtube เพื่อให้กลุ่มผู้สูงอายุ ผู้ป่วยติดเตียง หรือผู้ดูแลสามารถเข้าไปเรียนรู้และฝึกทำตามด้วยตนเองได้อย่างต่อเนื่อง

ชื่อโครงการ : โครงการพัฒนาระบบสุขภาพชุมชนตำบลหลักทก (65-019)



ระบบฟื้นฟูผู้ป่วย Long COVID

มาตรการเตรียมรับมือโรคอุบัติใหม่



จัดระบบสุขภาพชุมชนเพื่อให้ผู้ที่เคยติดเชื้อและผู้ดูแลผู้ป่วยโควิด-19 มีบทบาทมากขึ้นในการดูแลฟื้นฟูร่างกายของตนเองจากอาการคงค้าง Long COVID หลังออกจากกระบวนการรักษาทางการแพทย์ และพัฒนาศักยภาพแกนนำชุมชนให้มีส่วนร่วมในการดูแลและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของคนในชุมชนเพื่อป้องกันการติดเชื้อ ลดการแพร่ระบาด และกำหนดแนวปฏิบัติในการดูแลฟื้นฟูผู้ป่วยหลังติดเชื้อโควิด-19 ที่มีอาการคงค้าง รวมทั้งให้ผู้นำชุมชนตระหนักถึงการสร้างมาตรการจัดการกรณีเกิดโรคระบาดอุบัติใหม่ในอนาคต

ผู้ป่วย Long COVID ในชุมชนวัดนางว

จากการสำรวจข้อมูลชุมชนวัดนางวพบว่ามียุุ่มผู้ป่วยโควิด-19 ที่ได้รับการรักษาจนหาย ส่วนใหญ่ฟื้นตัวภายใน 3-4 สัปดาห์ แต่จำนวนหนึ่งยังมีอาการคงค้าง ซึ่งกระทบต่อหลายระบบในร่างกายยาวนานตั้งแต่ 2-12 เดือน โดยผู้ป่วยจะทำกิจวัตรประจำได้น้อยลงเนื่องจากมีความ

เหนื่อยล้าไม่สบายตัว ผู้ป่วยสูงอายุหรือผู้มีโรคเรื้อรังมักมีอาการคงค้าง
อยู่นาน และจำนวนหนึ่งยังไม่ได้ติดตามอาการจากหน่วยงานสุขภาพ
อย่างต่อเนื่อง

วางแผนรับมือโรคระบาดอุบัติใหม่

จัดทำฐานข้อมูลผู้ที่เคยติดเชื้อ
โควิด-19 ในชุมชนวัดนางจำนวน 151 คน
ทำแผนที่ระบุข้อมูลจำเพาะ เช่น เลขที่บ้าน
ชื่อผู้ที่มีภาวะเสี่ยง ได้แก่ กลุ่ม 608 ที่ต้อง
เฝ้าระวังหากมีการติดเชื้อซ้ำ และกลุ่มคน
ที่มีอาการคงค้างจากการติดเชื้อโควิด-19
นำเสนอข้อมูลสรุปแก่แกนนำชุมชน แล้วระดมสมองร่วมกับแกนนำชุมชน
วางแผนทางและแผนรับมือป้องกันการติดเชื้อและแพร่ระบาดของ
โควิด-19 และโรคอุบัติใหม่อื่น ๆ



จัดระบบบริการฟื้นฟูสุขภาพ

นอกจากนี้มีการวิเคราะห์ข้อมูล
เพื่อทำความเข้าใจมุมมองต่อการเจ็บป่วย
การจัดการสุขภาพ และผลกระทบจากการ
ติดเชื้อที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยและครอบครัว
ทั้งทางกาย จิตใจ และสังคม เพื่อเป็น
ประโยชน์ต่อการพัฒนาระบบบริการ
ฟื้นฟูสุขภาพ การวางแผนป้องกันและ
สร้างเสริมสุขภาพ รวมถึงการวางแผนดำเนินการและพัฒนาระบบ
บริการฟื้นฟูสุขภาพที่เหมาะสมกับบริบทของผู้ป่วยหลังติดเชื้อโควิด-19

ชื่อโครงการ : โครงการพัฒนาแกนนำชุมชนเพื่อดูแลผู้ป่วยหลังโควิด-19 กรณีศึกษา
ชุมชนวัดนางว่ง ตำบลหลักหก จังหวัดปทุมธานี (65-028)



■ ใช้เครื่องมือแพทย์ให้ปลอดภัย ■ บำรุงรักษาให้อยู่ได้ยาวนาน



เครื่องมือแพทย์มีความสำคัญต่อสุขภาพ หากเครื่องมือใช้งานไม่ได้หรือวัดแล้วอ่านค่าไม่ถูกต้องอาจส่งผลกระทบต่อการรักษา และส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้ป่วยได้ จึงควรมีการอบรมพัฒนาศักยภาพให้กับประชาชน และเจ้าหน้าที่ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการใช้งานเครื่องมือแพทย์ในโรงพยาบาล และประชาชนทั่วไปผู้จำเป็นต้องใช้เครื่องมือแพทย์ในบ้าน เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจในการใช้งานและการบำรุงรักษาอย่างถูกวิธี เพื่อให้เครื่องมือแพทย์ต่าง ๆ ใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพอยู่เสมอ

■ สาเหตุที่เครื่องมือแพทย์ใช้งานไม่ได้

จากการสำรวจปริมาณการใช้งานและจำนวนของเครื่องมือแพทย์ และความต้องการของโรงพยาบาลและประชาชนใน 4 โรงพยาบาล ได้แก่ โรงพยาบาลสามโคก โรงพยาบาลปทุมธานี รพสต.เฉลิมพระเกียรติ (วัดประยูร) รพสต.คูคต (วัดลาดสนุ่น) พบว่าเครื่องมือแพทย์หลายชนิด

เช่น เครื่องวัดความดันโลหิต เครื่องวัดปริมาณออกซิเจนในเลือด เครื่องจ่ายก๊าซออกซิเจน และเครื่องวัดระดับน้ำตาลในเลือด มักมีการใช้งานที่ไม่ถูกต้องทำให้เครื่องมือเสียใช้งานไม่ได้ สาเหตุหลักเกิดจากการไม่มีความเข้าใจในการใช้งาน การจัดเก็บ และการบำรุงรักษาหลังการใช้งาน ซึ่งมีเครื่องมือบางส่วนถูกส่งต่อไปให้ประชาชนในชุมชนใกล้เคียง โรงพยาบาลยืมใช้งานด้วย



ซ่อมบำรุงและให้ความรู้

เพื่อให้ผู้ใช้งานเครื่องมือแพทย์มีความปลอดภัย รวมถึงผลที่ได้จากการใช้เครื่องมือแพทย์เป็นไปตามจริงเพื่อนำไปสู่การรักษาที่ถูกต้อง และลดความผิดพลาด จึงจัดให้บริการซ่อมบำรุงรักษาเครื่องมือแพทย์อบรมให้ความรู้การใช้งานเครื่องมือแพทย์อย่างปลอดภัย ให้ความรู้เกี่ยวกับการตรวจสอบความพร้อมของเครื่องมือแพทย์ก่อนเริ่มใช้งาน โดยฝึกอบรมให้ความรู้แก่บุคลากรทางการแพทย์และประชาชนทั่วไปให้ตระหนักถึงความสำคัญในการใช้เครื่องมือแพทย์อย่างถูกวิธี เพื่อให้อุปกรณ์การแพทย์ที่ใช้มีความสมบูรณ์พร้อมใช้งาน และมีความปลอดภัยในการใช้งาน

ชื่อโครงการ : โครงการส่งเสริมสุขภาพอนามัย การใช้และบำรุงรักษาเครื่องมือแพทย์ให้กับประชาชนชาวจังหวัดปทุมธานี (65-009)



■ การดูแลเด็กเล็กให้มีพัฒนาการที่ดี ■ โอกาสทองของการเติบโตอย่างมีคุณภาพ



เพื่อให้เด็กทุกคนได้รับการเลี้ยงดูให้มีความสุขอยู่ภายในชุมชนของตนเองและผู้ปกครองตระหนักว่าการดูแลพัฒนาเด็กเล็กอายุ 0-6 ปี เป็นช่วงเวลาที่สำคัญต่อการเสริมสร้างพัฒนาการและการเรียนรู้ เป็นโอกาสทองของการส่งเสริมพัฒนาการที่จะส่งผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และทักษะการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในอนาคต เด็กที่ได้รับการดูแลที่ดีในช่วงวัยนี้จะเป็นต้นทางส่งผลให้เติบโตเป็น

เยาวชนที่มีคุณภาพ ดังนั้นทุกฝ่ายในชุมชนควรสนับสนุนให้ผู้ปกครองสามารถดูแลเด็กเล็กได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

■ ■ พ่อแม่ขาดความรู้ด้านพัฒนาการเด็ก

จากการสำรวจสถานการณ์การเลี้ยงดูเด็กเล็กในชุมชนตำบลหลักหกในปัจจุบัน การบีบรัดด้วยค่าครองชีพและเวลาทำให้พ่อแม่ผู้ปกครองวัยทำงานไม่สามารถดูแลลูกด้วยตัวเองเต็มเวลา ต้องพาลูกไปส่งศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก (ศพด.) ที่อยู่ในชุมชน การขาดความรู้ความเข้าใจในภาวะโภชนาการที่ดีและสำคัญของเด็กทำให้เด็กมีแนวโน้มที่จะมีภาวะทุพโภชนาการ เจริญเติบโตช้า มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ พัฒนาการทางสมองและสติปัญญาไม่เป็นไปตามวัย ด้านการเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ ผู้ปกครองส่วนใหญ่ไม่มีเวลาสอนลูก และคาดหวังให้อยู่ในการดูแลของอาสาสมัครผู้ดูแลเด็กหรือครูพี่เลี้ยง ดังนั้นจึงมีความเสี่ยงสูงที่เด็กจะเติบโตขึ้นมาอย่างขาดคุณภาพ

สร้างเครือข่ายดูแลเด็กเล็กในชุมชน

จากการจัดสนทนากลุ่มออนไลน์ผ่านระบบ Zoom เพื่อสำรวจสถานการณ์ปัญหาและความรู้ความเข้าใจการเลี้ยงดูเด็กเล็กของพ่อแม่ผู้ปกครอง และให้ความรู้ด้านการดูแลเด็กปฐมวัย ในหัวข้อการเลี้ยงดูเด็กเล็กอย่างเป็นระบบในด้านโภชนาการ ด้านการเรียนรู้ ด้านทักษะชีวิต และด้านทักษะสังคมและสิ่งแวดล้อม ทุกกลุ่มที่เข้าร่วมอบรมต้องการพัฒนาเครือข่ายการดูแลเด็กเล็กตำบลหลักหก ร่วมกัน เพื่อหนุนเสริมให้เกิดกลไกในการดูแลเด็กในชุมชนอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งบทบาทของพ่อแม่ผู้ปกครอง บทบาทของครูผู้ดูแลศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก และภาคส่วนที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาและระบบสุขภาพของเด็กเล็ก โดยเฉพาะผู้บริหารท้องถิ่นควรให้ความสำคัญในการสร้างกลไกทางสังคมสนับสนุนให้ครอบครัวมีพื้นฐานคุณภาพชีวิตที่ดี เพื่อให้ผู้ปกครองสามารถดูแลเด็กเล็กได้อย่างมีคุณภาพ

แนวทางการพัฒนาเด็กเล็กอย่างเป็นระบบ

ทุกฝ่ายต่างตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลเด็กเล็กให้มีพัฒนาการตามวัย เจริญเติบโตอย่างแข็งแรง มีทักษะชีวิตที่ดี และมีความสุขในสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี โดยแนวทางการสร้างเครือข่ายการดูแลเด็กเล็กในชุมชนนั้น ครูผู้ดูแลเด็กเล็กและพ่อแม่ผู้ปกครองควรประสานความร่วมมือกันอย่างใกล้ชิดมากขึ้น มีการพัฒนาเครือข่ายพัฒนาการเรียนรู้ของเด็กเล็ก มีการกำหนดกิจกรรมหลักของเครือข่ายที่ควรมีการพัฒนาแหล่งเรียนรู้แก่เด็กเล็ก เพื่อให้เกิดการพัฒนาเด็กอย่างเป็นระบบทั้งด้านสติปัญญา ทักษะชีวิต ทักษะการเรียนรู้การอยู่ร่วมในสังคม ทักษะด้านสำนึกรักสิ่งแวดล้อม การเรียนรู้อย่างภูมิใจในตนเองและชุมชน และการมีพัฒนาการด้านร่างกายที่เจริญเติบโตแข็งแรงตามวัยผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ อย่างหลากหลายที่ผู้ใหญ่ในชุมชนจัดสรรให้แก่เด็กเล็กในตำบลหลักหก

ชื่อโครงการ : โครงการการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและการสร้างเครือข่ายการดูแลเด็กเล็กของพ่อแม่ผู้ปกครองในชุมชนตำบลหลักหก อำเภอเมืองปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี (65-034)



หลักหกสุจริต...รู้เท่าทันทุจริต

ชีวิตสะอาด...ลดละเลิกอบายมุข



เพื่อลดปัญหาอาชญากรรมและปัญหาเสพติดในชุมชน คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต โดยศาสตราจารย์พิเศษ วิชา มหาคุณ ร่วมกับภาคีเครือข่าย ได้แก่ มูลนิธิต่อต้านการทุจริต มูลนิธิสถาบันพัฒนานิติจิตเวชเด็กเยาวชนและครอบครัว สถาบันยุวทัศน์แห่งประเทศไทย มูลนิธิธรรมาภิบาลชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) หลักหกจัดกิจกรรมให้ความรู้ด้านกฎหมาย การรู้เท่าทันทุจริต การลดละเลิกอบายมุข ยาเสพติดให้กลุ่มเด็ก เยาวชน และ อสม. เพื่อให้ชุมชนเข้มแข็งสามารถพึ่งพาตนเองได้ ตระหนักถึงพิษภัยของสิ่งเหล่านี้ นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

เจาะกลุ่มเด็กและเยาวชน

ได้เข้าไปจัดกิจกรรมให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดนาง และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสุลักษณ์ เป็นการจัดอบรมให้ความรู้กฎหมายเบื้องต้นเกี่ยวกับเยาวชน สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับพิษภัยของอบายมุข เช่น บุหรี่ไฟฟ้า และการพนันออนไลน์ โดย

ออกแบบกิจกรรมให้ความรู้ผ่านการ
เล่นเกมที่สนุกสนาน หวังผลให้เด็กและ
เยาวชนเป็นต้นแบบที่สามารถถ่ายทอด
ความรู้ความเข้าใจไปสู่บุคคลอื่นใน
ครอบครัว เพื่อให้ตระหนักถึงความ
เสียหายหรือผลร้ายของอบายมุข

หลังจากอบรมแล้วด้วยความ
ร่วมมือของโรงเรียนได้มีการตกลงใน
การบูรณาการต่อเนื่องให้เกิดเป็นแผน
ปฏิบัติงาน รวมถึงเป็นกิจกรรมประจำปีเสริมหลักสูตรสำหรับนักเรียน
ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของทั้งสองโรงเรียน
ต่อไปในทุกปี



อสม. ส่งต่อความรู้สู่ชุมชน

จัดการประชุมร่วมกับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
(อสม.) หลักหก โดยมุ่งเน้นการลดละเลิกอบายมุข ให้มีความรู้มากขึ้น
เกี่ยวกับพิษภัยของบุหรี่ไฟฟ้า การพนันออนไลน์ และโทษทางกฎหมาย
ต่าง ๆ รวมถึงการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายแก่ผู้เข้าร่วมงาน ให้ความรู้
กฎหมายเบื้องต้นที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิต การป้องกันตนเองจาก
ภัยอันตรายของสิ่งผิดกฎหมาย และรู้กฎหมายที่เกี่ยวกับการป้องกันทุจริต
คอร์รัปชัน โดยให้ อสม.ทำหน้าที่ส่งต่อความตระหนักรู้ไปสู่ครอบครัว
และสิ่งสำคัญคือต้องการให้ผู้รับการอบรมสามารถปฏิบัติหน้าที่เสมือน
Whistleblower หรือผู้แจ้งเบาะแสดต่อการทุจริตได้อีกด้วย

ชื่อโครงการ : โครงการหลักหกสุจริต ชีวิตสะอาด ตำบลหลักหก อำเภอเมืองปทุมธานี
จังหวัดปทุมธานี (65-011)



รู้เร็ว...รู้ทัน

ภัยอาชญากรรม



มุ่งหวังให้เด็ก เยาวชน ผู้ปกครอง และประชาชนในชุมชนมีความรู้ความเข้าใจในสาเหตุการเกิดอาชญากรรม ประเภทของอาชญากรรม และรู้วิธีป้องกันตัวจากเหตุอันตราย มีการจัดอบรมความรู้เรื่องอาชญากรรมให้กับประชาชนในชุมชนหลักหก โดยเน้นให้เด็กนักเรียนรู้จักระมัดระวังไม่พาดตนเองเข้าไปเสี่ยงในสิ่งที่อาจจะก่อให้เกิดอาชญากรรม และรู้วิธีลดความเสี่ยงจากการตกเป็นเหยื่ออาชญากรรม

กลุ่มรู้เร็ว...รู้ทันภัยอาชญากรรม

ปัจจุบันอาชญากรรมมีแนวโน้มรุนแรงขึ้นและซับซ้อนมากขึ้น ในขณะที่ผู้คนในชุมชนยังคงขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่องการป้องกันเหตุอาชญากรรม ทำให้อาจตกเป็นเหยื่ออาชญากรรมได้โดยง่าย เพื่อให้คนในชุมชนมีความรู้ในการป้องกันดูแลตนเองและบุตรหลาน ทีมงานตำรวจมหาวิทยาลัยรังสิตได้ร่วมกับเทศบาล ผู้ใหญ่บ้าน กลุ่มวัยรุ่นทำดี

หลักหก และกู้ภัยเมืองเอก ตั้งกลุ่มชื่อ "รู้เร็ว รู้ทันภัยอาชญากรรม" สำรวจพื้นที่จุดอับ จุดเสี่ยง จุดที่มีด ไฟส่องสว่างไม่มี หนักรก แล้วส่งต่อข้อมูลให้เทศบาลเพื่อวางแผนและประสานกันนั้น ผู้ใหญ่บ้าน หน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้แก้ไข และได้ร่วมกันออกแบบกระบวนการจัดอบรมให้ความรู้การป้องกันอาชญากรรมให้กับนักเรียน ผู้ปกครอง และประชาชนในชุมชนหลักหก



อาชญากรรมป้องกันได้

มีการจัดฝึกอบรมเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับอาชญากรรม และวิธีการป้องกันอาชญากรรมให้แก่ นักเรียน ผู้ปกครอง และประชาชนในโรงเรียน วัดนางว โรงเรียนสุลักษณ์ โรงเรียนสายปัญญารังสิต และมหาวิทยาลัยรังสิต นอกจากนี้ให้ความรู้แล้วมีการทำแบบทดสอบก่อนและหลังการอบรม รวมถึงเก็บข้อมูลปัญหาอาชญากรรมที่เกิดในชุมชน และสำรวจประเด็นความหวาดกลัวทางอาชญากรรมจากผู้เข้าร่วมอบรม เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปหาแนวทางป้องกันอาชญากรรมภายในชุมชนต่อไป

ชื่อโครงการ : โครงการรู้เร็ว รู้ทัน ป้องกันเหตุอาชญากรรม (65-025)



Part 5

สู่ความยั่งยืน



เพื่อการพัฒนาสู่การเป็นต้นแบบพื้นที่สุขภาพที่ดีและยั่งยืน การทำงานในระยะต่อไปจะเป็นการทำงานเชิงรุกเพื่อขยายผลต่อเนื่องโดยมีแนวทางดังนี้

❖ **ประเด็นเชิงรุกเศรษฐกิจท้องถิ่น** เรื่องเศรษฐกิจยังเป็นประเด็นสำคัญที่หลายชุมชนต้องการแนวทางสร้างรายได้ให้แก่ครัวเรือนที่มีความยากลำบากทางเศรษฐกิจ ดังนั้นการทำงานในประเด็นเศรษฐกิจท้องถิ่นที่กระตุ้นให้คนในชุมชนเกิดการสร้างอาชีพ มีการซื้อขายแลกเปลี่ยนบริโภคสินค้าภายในชุมชนกันมากขึ้นก็จะช่วยให้ชุมชนมีรายได้เพิ่ม และมีความมั่นคงทางเศรษฐกิจมากขึ้น



❖ **เสริมศักยภาพกลุ่มเป้าหมาย** สนับสนุนและส่งเสริมให้แกนนำชุมชนกลุ่มต่าง ๆ ที่ต้องการสร้างการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาวะ รายได้ สิ่งแวดล้อม และสังคมของจังหวัดปทุมธานีเข้ามามีส่วนร่วมมากขึ้น

❖ **สานความร่วมมือกับองค์กรภาครัฐและเอกชน** แสวงหาความร่วมมือด้านทรัพยากร งบประมาณจากองค์กรภาครัฐและเอกชนที่ทำงานด้านการพัฒนาชุมชน เพื่อพัฒนากลไกการดำเนินงานร่วมทุนที่ยั่งยืนและเกิดเป็นแหล่งทุนระยะยาวสำหรับการดำเนินงานสร้างสุขภาวะชุมชนในจังหวัดปทุมธานี

❖ **การสื่อสาร** สื่อสารให้ประชาชนในวงกว้างเกิดการรับรู้ ตระหนัก และมีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนงานพัฒนาจังหวัดปทุมธานีและพื้นที่ใกล้เคียง

พื้นที่ต้นแบบปทุมธานีเมืองแห่งโอกาส

ในการทำงานในระยะต่อไปมุ่งเน้นกระจายและสร้างโอกาสให้บุคคล กลุ่มบุคคล ชุมชน หน่วยงาน องค์กรต่าง ๆ เข้ามามีส่วนร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวปทุมธานีให้เพิ่มมากขึ้น โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมกระตุ้นให้เกิดโครงการที่มาจากความต้องการของชุมชน ขยายผลจากพื้นที่ตำบลหลักหกให้ครอบคลุมพื้นที่จังหวัดปทุมธานีเพื่อสร้างเครือข่ายสานพลังในการทำให้ชุมชนเข้มแข็งยิ่งขึ้นในทุกมิติได้อย่างแท้จริง



คณะกรรมการบริหารแผนงานร่วมทุนสนับสนุน การพัฒนาสุขภาวะจังหวัดปทุมธานี ปี 2565-2566

ผศ.ดร.นเรศวร พันธ์ธราธร

นายสุจิตต์ ไตรพิทักษ์

นางเข็มเพชร เลนะพันธ์

ดร.วรชาติ เนิดชมจันทร์

รศ.ดร.กานดา ว่องไวลิขิต

ดร.เกียรติศักดิ์ ส่องแสง

นางลัดดา กนกพันธรากร

นายวัฒน์ชัย วิไลลักษณ์

พลตำรวจโท คำรณวิทย์ ธูปกระจ่าง

นายชาญวิทย์ นิดิกิจไพบูลย์

นายสันติพงษ์ ช้างเผือก

นางศิริพร วงศ์สายญาติ ศิริพร

ประธานกรรมการ

รองประธานกรรมการ

กรรมการ

กรรมการ

กรรมการ

กรรมการ

กรรมการ

กรรมการ

กรรมการ

กรรมการ

กรรมการ

กรรมการและเลขานุการ

คณะกรรมการศูนย์พัฒนาหลักหก สถาบันวิจัย มหาวิทยาลัยรังสิต

คณะกรรมการบริหารศูนย์พัฒนาหลักหก

ผศ.ดร.นเรศวร พันธ์ธำธร	ประธานกรรมการ
รศ.ดร.กานดา ว่องไวลิขิต	รองประธานกรรมการ
ดร.วราชาติ เจริญจันทร์	รองประธานกรรมการ
ผศ.ดร.สมเกียรติ รุ่งเรืองวิริยะ	กรรมการ
รศ.ดร.ธรรมศักดิ์ รุจิระยรรยง	กรรมการ
รศ.พิศประไพ สาระศาลิน	กรรมการ
ผศ.ดร.นิมิต วิเศษสรรพ	กรรมการ
ดร.มลิวลย์ ประดิษฐ์ธีระ	กรรมการ
ผศ.ดร.สุริยะใส กตะศิลา	กรรมการ
ผศ.ดร.กฤษฎา ศรีแผ้ว	กรรมการ
ผศ.ดร.วุฒิพงษ์ ชินศรี	กรรมการ
ดร.นวรรตน์ กังเม่ง	กรรมการ
ดร.เรีงศักดิ์ แก้วเพชร	กรรมการ
อ.ศิริพร วงศ์สายญาติ ศิริพร	กรรมการและเลขานุการ

คณะกรรมการดำเนินงานศูนย์พัฒนาหลักหก

นางศิริวรรณ ตันขุนอัน	ที่ปรึกษา
อ.ศิริพร วงศ์สายญาติ ศิริพร	ประธานกรรมการ
อ.อัครพล กฤตถานนท์วงศ์	กรรมการ
ดร.กัลยรัตน์ หล่อมนีนพรัตน์	กรรมการ
ผศ.อังสนา ศรีประเสริฐ	กรรมการ
อ.วิษณุ ทวีทรัพย์	กรรมการ

ดร.ปัทมกร พิษณุธนกร	กรรมการ
อ.สุมนนา เกษมสวัสดิ์	กรรมการ
อ.สุนี ไชยรส	กรรมการ
นางสุธาสินี เสลานนท์	กรรมการ
คุณเชษฐา อุปลิทธิ	กรรมการ
คุณอิสราภรณ์ ทองเพ็ชรพงษ์	กรรมการ
คุณเดวิด เดชดุขยเลิศ	กรรมการ
คุณวัลลภ ภูมิคุ้ม	กรรมการ
คุณสุนิสา สุคันธปรีชา	กรรมการ
คุณสมบุญ นาคพรม	เลขานุการ
คุณเบญจพร เกาะแก้ว	ผู้ช่วยเลขานุการ

■ ผู้รับผิดชอบโครงการย่อยทั้ง 30 โครงการ

อ.กัญจนพร โตชัยกุล
 ผศ.ดร.นพปฎล ธาระวานิช
 อ.วิศว์ สิ้นสืบผล
 ดร.สมชนก รังสีธนกุล
 ผศ.ดร.พัทธรา สุนทรจิติเจริญ
 อ.กิตติพันธ์ รุ่งประเสริฐ
 ดร.เครือวัลย์ คุ่มครอง
 อ.เขมวธู คำวรรณ
 อ.สายสุนีย์ พงษ์พัฒนศึกษา
 นางสาวมาศสุภา ร่มพิกุล
 ผศ.ดร.วัลลภา เฉลิมวงศาเวช
 รศ.ดร.ณรงค์ เพ็ชรประเสริฐ

คุณอุไรวรรณ ทรัพย์สาร
อ.นิภา กิมสูงเนิน
คุณกัญญ์กานต์ กุญโจิจร
คุณปราณี เหลืองสวัสดิ์
นายวสันต์ วรรณาม
อ.อำพร พัวประดิษฐ์
นายธนกร อาษาสิงห์
ดร.ณัฐ เทพหัตถ์
ดร.สุทิดา ปลื้มปิติวิริยะเวช
นางนฤมล พงกษศิลป์
คุณธนพรรณ สุนทร
นายศักดิ์พิชัย ชุนศรี
นางพรรณปพร กาญจนชาติ
ผศ.ดร.บุษิดา สังข์แก้ว
อ.เกษิ์เดช อ่อนศรี
อ.เกศินี ศรีปฐมกุล
อ.ธัญยา เกณฑ์ขุนทด
อ.กัญตนา หลอดทองกลาง





ศูนย์พัฒนาลัทธิ มหาวิทยาลัยรังสิต

เลขที่ 52/347 หมู่บ้านเมืองเอก ต.พหลโยธิน ต.ลัทธิ
อ.เมืองปทุมธานี จ.ปทุมธานี 12000 โทร. 0 2791 6000
www.rsu.ac.th/lakhok



Line Official: Lakhok Spirit

เพิ่มเพื่อน 