

ชุมชนเข้มแข็งเพื่อการพัฒนาเมือง

33 | ไอเดียสร้างสรรค์

สร้างความเข้มแข็งจากภายในชุมชน
สู่ปทุมธานีเมืองน่าอยู่



แผนงานร่วมทุนสนับสนุนการพัฒนาสุขภาวะจังหวัดปทุมธานี
ระหว่างกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กับมหาวิทยาลัยรังสิต

33 Strong Communities from Within

ชุมชนเข้มแข็ง
เพื่อการพัฒนาเมือง

33

ไต่เต๋ยสร้างสรรค์

สร้างความเข้มแข็งจากภายในชุมชน
สู่ทุ่มนธำนีเมืองน่าอยู่

แผนงานร่วมทุ่มนสนับสนุนการพัฒนาสุขภาวะจังหวัดปทุ่มนธำนี
ระหว่างกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
กับมหาวิทยาลัยรังสิต





ชื่อหนังสือ

33 Strong Communities from Within
ชุมชนเข้มแข็งเพื่อการพัฒนาเมือง
33 ไอเดียสร้างสรรค์ สร้างความเข้มแข็งจากภายในชุมชน

จัดทำโดย

แผนงานร่วมทุนสนับสนุนการพัฒนาสุขภาวะจังหวัดปทุมธานี
ระหว่างกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กับมหาวิทยาลัยรังสิต

ที่ปรึกษา

ผศ.ดร.นเรฐฐ์ พันธราธร
รศ.ดร.กานดา ว่องไวลิขิต
ดร.วรชาติ เจริญจันทร์
ผศ.ดร.นิมิต วิเศษสรรพ

คณะทำงาน

ดร.ศิริพร วงศ์สายญาติ ศิริพร
อ.กษิณีเดช อ่อนศรี
อ.สุนา เกษมสวัสดิ์
นางสาววัลรัศมี จตุเทน
ดร.พัฒนธีรา พันธราธร
ผศ.วนิดา โอศิริพันธ์
อ.ธัญยา เกณฑ์ขุนทด
นางนฤมล พุกขศิลป์
อ.กิตติธัช ช้างทอง
นางสาวเพียว อมิตเดช
นางสมบุญ นาคพรม
นางสาวปนัดดา ซาเฮาะ
นางสาวสุนิสา สุนันธิ์ปรีชา

บรรณาธิการ

บุษกร เสนากุล

ออกแบบปกและรูปเล่ม

วิชัย เขียวรัตน์

คำนำ

ด้วยความเชื่อมั่นว่า ทุกชุมชนล้วนมีพลังซ่อนอยู่ภายใน พลังที่มาจากต้นทุนในมิติต่าง ๆ อันเป็นศักยภาพที่สั่งสมไว้ในชุมชนรอวันถูกนำมาใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ แผนงานร่วมทุนสนับสนุนการพัฒนาสุขภาวะจังหวัดปทุมธานี ระหว่างกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กับมหาวิทยาลัยรังสิต ที่มีเป้าหมายพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวปทุมธานีให้มีสุขภาวะที่ดีขึ้น จึงเน้นการทำงานอย่างมีส่วนร่วมกับชุมชน เพื่อส่งเสริมศักยภาพของบุคคล องค์กร เครือข่าย ในจังหวัดปทุมธานีให้สามารถร่วมกันพัฒนาและยกระดับสุขภาวะชุมชน ทั้งด้านรายได้ สิ่งแวดล้อม และสังคม เพื่อก้าวสู่พื้นที่สุขภาวะที่ยั่งยืนร่วมกัน

หลังจากดำเนินการในเฟสที่ 1 ในปี 2565 โดยศูนย์พัฒนาหลักหก มหาวิทยาลัยรังสิต ที่เป็นหน่วยงานกลางเชื่อมโยงและสนับสนุนให้ฝ่ายวิชาการในมหาวิทยาลัยรังสิตได้ออกไปทำงาน บริการวิชาการในชุมชน ในปี 2567 ได้ดำเนินงานโครงการเฟสที่ 2 สนับสนุนโครงการย่อย 33 โครงการ ที่ยังคงมุ่งมั่นในการกิจจุดประกาย กระตุ้น สานและเสริมพลังบุคคลและองค์กร ทุกภาคส่วนให้มีขีดความสามารถด้านการพัฒนาสุขภาวะ ภายใต้แนวคิดที่ว่า หากประชาชนที่เป็นหน่วยย่อยที่สุดในชุมชนมีศักยภาพในการพึ่งพาตนเองได้ ชุมชนที่เป็นหน่วยย่อยของเมืองย่อมมีความเข้มแข็ง และการพัฒนาเมืองปทุมธานีให้เป็นเมืองน่าอยู่มากยิ่งขึ้นจากการสานพลังของทุกชุมชนที่ร่วมมือกันก็ย่อมเป็นสิ่งที่เป็นไปได้

คณะทำงานโครงการย่อยมีการบูรณาการการเรียนการสอนจากหลายสาขาวิชาของมหาวิทยาลัยรังสิต เข้าไปศึกษาสภาพปัญหาพร้อมกับคนในชุมชน พัฒนาโครงการให้สอดคล้องกับความต้องการของชุมชน ตอบโจทย์ในการพัฒนาเศรษฐกิจชุมชน การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค รวมถึงช่วยบรรเทาปัญหาสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของชาวปทุมธานี

ในปีนี้คณะทำงานโครงการย่อย ภาคีเครือข่ายในชุมชน และผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ได้ลงสม ประสานการณ์การทำงานร่วมกับชุมชนในพื้นที่จังหวัดปทุมธานีมาตั้งแต่เฟสที่ 1 หลายโครงการ ได้มีการพัฒนาต่อยอดมาดำเนินงานต่อเนื่องในเฟสที่ 2 โดยใช้ประสบการณ์ที่เคยพบกับปัญหา และอุปสรรค ถอดบทเรียนปัจจัยความสำเร็จ นำมาใช้ในโครงการเฟสที่ 2 สร้างทีมงานที่เข้มแข็ง และปรับเปลี่ยนกระบวนการและกิจกรรมให้สอดคล้องกับบริบทของชุมชนและสภาพปัญหาที่ชุมชน กำลังเผชิญอยู่ได้มากยิ่งขึ้น ส่วนโครงการใหม่ที่เพิ่งดำเนินการในปีแรก ส่วนใหญ่เป็นโครงการ ที่เกี่ยวกับการสร้างอาชีพและรายได้ที่ตอบโจทย์ด้านเศรษฐกิจที่เป็นความต้องการของคนในชุมชน หรือบางโครงการมีต้นแบบจากโครงการในเฟสที่ 1 แล้วมาต่อยอดพัฒนาและขยายออกไปทำใน พื้นที่อื่น

การดำเนินงานเน้นการมีส่วนร่วมของประชาชนในชุมชน สร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของ เพื่อร่วมมือกันสร้างสรรค์ความเป็นไปได้ใหม่ ๆ สร้างสรรค์ให้เกิดความเป็นชุมชนที่มีชีวิต ชุมชน ที่มีพลังภายในสามารถปรับตัวรับมือกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมหรือสถานการณ์วิกฤตต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ ปลุกพลังของประชาชนให้พร้อมปรับตัว ร่วมมือ ร่วมคิดหาแนวทางแก้ไขปัญหา หรือหาแนวทางพัฒนาต่อยอดจากทรัพยากรและฐานทุนที่มีอยู่ภายในชุมชนได้อย่างยั่งยืน

สารบัญ

6

Part 1

เมืองที่เผชิญความท้าทาย

8

Part 2

ชุมชนเข้มแข็งจากภายใน

12

Part 3

33 โครงการย่อยปลดปล่อยพลังชุมชน

80

Part 4

จากความปรารถนาสู่เมืองที่ยั่งยืน



Part

1

เมืองที่เผชิญ ความท้าทาย



ปทุมธานีเป็นเมืองที่กำลังเผชิญกับความท้าทายหลากหลายด้าน คล้ายกับสังคมเมืองหลายจังหวัดในประเทศไทย และเป็นเมืองที่ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจและสังคมที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของประชาชนในหลายมิติ

มิติด้านเศรษฐกิจ ชุมชนยังคงได้รับผลกระทบจากสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคโควิด-19 หลายครอบครัวรายได้ลดลงหรือไม่มีงานทำ สภาพบีบคั้นทางเศรษฐกิจนำไปสู่อีกหลายประเด็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเด็กและเยาวชนหลุดจากระบบการศึกษา หรือปัญหาอาชญากรรมที่ตามมา

มิติด้านสุขภาพ สภาพสังคมและเศรษฐกิจทำให้คุณภาพชีวิตของประชาชนย่ำแย่ลง และการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ล้วนส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน

มิติด้านสิ่งแวดล้อมและสังคม สภาพแวดล้อมและสังคมที่เสื่อมโทรม ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

เมื่อมองเห็นประเด็นความท้าทายของชุมชนใน เมืองปทุมธานี แผนงานร่วมทุนสนับสนุนการพัฒนาสุขภาพจังหวัดปทุมธานี ระหว่างกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กับมหาวิทยาลัยรังสิต ใช้ศักยภาพในการเป็นสถานศึกษาที่มีองค์ความรู้หลากหลายแขนง

เข้าไปศึกษาสภาพปัญหาของแต่ละชุมชน แล้วนำมาออกแบบกิจกรรมโดยเน้นกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน สร้างแกนนำในชุมชนให้แกนนำมีบทบาทส่งต่อองค์ความรู้ และขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงภายในชุมชนของตนเอง รวมถึงการสร้างเครือข่ายการทำงานที่ต่อเนื่องเพื่อความยั่งยืน โดยมีเป้าหมายสำคัญในการส่งเสริมให้ประชาชนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้มีสุขภาพที่ดี และยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในชุมชนในมิติต่าง ๆ

ขยายเครือข่ายพื้นที่สู่ 5 ตำบล

นอกจากนี้ยังได้ขยายการทำงานจากตำบลหลักหกสู่พื้นที่ใกล้เคียง ได้แก่ ตำบลบางพูน ตำบลบ้านใหม่ ตำบลประจักษ์ปัตย์ ตำบลบางคูวัด และตำบลบึงคำพร้อย โดยในการดำเนินงานของโครงการต่าง ๆ ได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากหลายภาคส่วนทั้งผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) โรงเรียน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ตัวแทนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ และประชาชนผู้สนใจ เข้ามาร่วมขับเคลื่อนงานสนับสนุนให้เกิดพื้นที่สุขภาพที่ดีและยั่งยืน โดยอาศัยองค์ความรู้และงานวิจัยมาขับเคลื่อนการเรียนรู้จากชั้นเรียนในมหาวิทยาลัยสู่ชุมชน





33 โครงการย่อย
ปลดปล่อย
พลังชุมชน



โครงการสร้างเสริมสุขภาพ

8 โครงการ

โครงการสร้างรายได้ส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชน

18 โครงการ

โครงการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและพัฒนาสังคม

7 โครงการ



กระบวนการสร้างการมีส่วนร่วม

- ▶ สร้างแกนนำในชุมชน
- ▶ กำหนดกลุ่มเป้าหมาย
- ▶ ออกแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับบริบทพื้นที่และกลุ่มเป้าหมาย
- ▶ ดำเนินงานมุ่งสู่เป้าหมาย



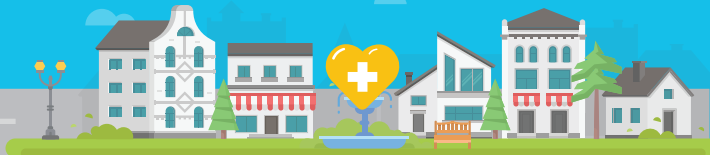
- การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพะ
- การปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อม
- ยกระดับคุณภาพชีวิต
- การสร้างเครือข่ายความร่วมมือให้เกิดความยั่งยืน



กลุ่มเป้าหมาย & ประเด็นการขับเคลื่อน

(คน) เด็กและเยาวชน
วัยทำงาน อสม.
ผู้สูงอายุ

(พื้นที่) โรงเรียน ชุมชน วัด รพ.สต.
องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น



ต่อยอดภูมิปัญญาท้องถิ่นสร้างรายได้
พัฒนาศักยภาพเด็กและเยาวชน
ส่งเสริมสุขภาพลดเสี่ยงโรคทุกช่วงวัย
พัฒนาสิ่งแวดล้อมฟื้นคืนชีวิตสายน้ำสำคัญ



ทักษะนาฏศิลป์และดนตรีไทยสร้างรายได้

ผู้ประกอบการรุ่นใหม่ ธุรกิจเบเกอรี่จำลอง จัดตลาดนัด สร้างร้านค้าออนไลน์

โคกจั่วยวอาสาพาเที่ยววัดวังรังสิต

สร้างความมั่นคงทางอาหาร สวนผักในเมือง

แปลงผักปลอดภัย เพาะเห็ดอินทรีย์ ปลูกผักไมโครกรีน

รู้จักสมุนไพรไทย ปลูกและแปรรูปสมุนไพร

ยกระดับการจ้างงานด้วยพลังดิจิทัล

จากขยะสู่โอกาสสร้างรายได้

ผ้าหมักย้อมสีธรรมชาติด้วยสีธรรมชาติ

การตลาดออนไลน์ต่อยอดวิสาหกิจภูมิปัญญาชุมชน

ภูมิปัญญาดอกไม้จันทน์จากผักตบชวา

เจลลี่สุขภาพสร้างรายได้ที่ยั่งยืน

พัฒนาเด็กเล็กให้มีพัฒนาการสมวัย

ธรรมาภิบาลฟื้นคืนชีวิตคลองเปรมประชากร

รู้เร็ว รู้ทัน ป้องกันภัยอาชญากรรม

ป้องกันภัยเจ็บโรคกระดูกพรุนในผู้สูงอายุ

วิถีถิ่นสร้างสุข เติบโตเป็น พืชให้พร้อม

ป้องกันการหล่มในวัยก่อนสูงอายุ

ขรवासสร้างบุญ พระสงฆ์สุขภาพดีด้วยอาหารสุขภาพ

สร้างความรอบรู้เรื่องยา ใช้อย่างปลอดภัย

เขียร์ลัดถิ่นนันทนาการสุขภาพกายใจดี

เด็กไทยสุขภาพกายใจดี



โซว์ของ made by & for Community ท้องถิ่นมีดี พลังชุมชนสร้างเสริมสุขภาวะ



“

“มหาวิทยาลัยรังสิตเชื่อมั่นว่า งานวิจัยและนวัตกรรมจะมีความหมายเลย หากไม่ได้กลับไปสร้างคุณค่าแก่ผู้คนในพื้นที่จริง ชุมชนคือห้องเรียนที่แท้จริงของเรา”

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นเรศร์ พันธธาร
รองอธิการบดีฝ่ายวิจัย มหาวิทยาลัยรังสิต

”



“

“ผมยินดีอย่างยิ่งที่ได้เห็นการรวมพลังของนักวิชาการ เยาวชน และชุมชน เพื่อพัฒนาแนวทางใหม่ ๆ ในการสร้างรายได้และพัฒนาคุณภาพชีวิตให้คนในพื้นที่อย่างยั่งยืน”

พลตำรวจโท คำรณวิทย์ ธูปกระจ่าง
นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี

”

มหาวิทยาลัยรังสิต ร่วมมือกับชุมชนในจังหวัดปทุมธานี จัดงาน โซว์ของ made by & for Community เมื่อวันที่ 12-14 มีนาคม 2568 ณ ลานชั้น 2 อาคารพระพิฆเนศ Student Center และลานหน้าตึก 1 อาคารอาทิตย์ อุไรรัตน์ มหาวิทยาลัยรังสิต นำเสนอผลงานจากโครงการย่อย แผนงานร่วมทุนสนับสนุนการพัฒนาสุขภาวะจังหวัดปทุมธานี เฟสที่ 2 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างมหาวิทยาลัยและชุมชนผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ จัดแสดงและจำหน่ายผลิตภัณฑ์จาก





โครงการ กิจกรรมสาธิตจากชุมชน นำเสนอผลงานนวัตกรรม
พื้นถิ่น และการบ่มเพาะผู้ประกอบการรุ่นใหม่จากฐานราก
ของชุมชน รวมถึงเวทีเสวนาให้ความรู้ในหัวข้อที่น่าสนใจ
อาทิ อาหารพระสงฆ์แบบไทย ใต้นุญชของแพร์ หรือ
ล้มอย่างไรที่คนแก่ไม่นอนแช่

ภายในงานประกอบด้วยนิทรรศการจากชุมชน
เครือข่าย เวทีอภิปรายการเรียนรู้ การแสดงศิลปวัฒนธรรม
การเสวนาจากผู้ประกอบการ และมุมทดลองสินค้า
ผลิตภัณฑ์ชุมชนที่พัฒนาขึ้นมาจากโครงการ เช่น สเปรย์
ตะไคร้หอม ทิงเจอร์เมล็ดฟักพอน พวงหรีดรักษ์
สิ่งแวดล้อม ฯลฯ โดยมีนักศึกษา คณาจารย์ หน่วยงาน
ภาครัฐ และประชาชนทั่วไปเข้าร่วมอย่างคึกคัก ภายใต้
บรรยากาศของการเรียนรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์
อย่างมีชีวิตชีวา งานนี้ถือเป็นเวทีในการขับเคลื่อนการ
พัฒนาอย่างมีส่วนร่วม โดยเชื่อมโยงพลังจากภาคการ
ศึกษาและท้องถิ่นเข้าด้วยกันอย่างกลมกลืน



3

33 โครงการย่อย

โครงการย่อย 33 โครงการ นำเสนอแนวทางแก้ไข
ปัญหาและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนหลากหลายกลุ่มใน
ชุมชน ตั้งแต่เด็กและเยาวชน คนวัยทำงาน ผู้สูงอายุ
ผู้คนทุกช่วงวัยที่กำลังเผชิญหลากหลายประเด็น
ร่วมสมัยอันเป็นปัญหาร่วมของชุมชนในประเทศไทย
ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจครัวเรือน ด้านสุขภาพ หรือ
ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ด้วยความเชื่อมั่นว่า
การเพิ่มพูนศักยภาพของทุกคนที่อยู่ในชุมชนจะช่วย
เสริมพลังให้ชุมชนสามารถพัฒนาต่อไปได้อย่าง
ต่อเนื่องและยั่งยืน



33

*Strong Communities
from Within*



1

ต่อยอดทักษะนาฏศิลป์และดนตรีไทย จากมือสมัครเล่นสู่มืออาชีพ

33
ideas



เมื่อได้เพิ่มพูนทักษะด้านนาฏศิลป์และดนตรีไทย โดยมีสถาบันศิลปวัฒนธรรมและพัฒนาสังคม มหาวิทยาลัยรังสิต เข้าไปช่วยจัดกิจกรรมอบรมให้นักเรียนแกนนำและครูมีทักษะเพิ่มขึ้น ทำให้กลุ่มเยาวชนมีรายได้เพิ่มขึ้น จากเฉลี่ย 1 การแสดง นักเรียนโรงเรียนวัดนาวงได้รับรายได้จำนวน 3,000 บาท เมื่อได้รับการพัฒนาทักษะด้านศิลปะการแสดง นักเรียนมีความสามารถที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น สามารถรับการแสดงและมีรายได้เพิ่มจากเดิม 3,000 บาท ณ ปัจจุบัน สูงสุด 8,000 บาท/1 งาน

จากมือสมัครเล่นสู่มืออาชีพ

จากการประเมินศักยภาพนักเรียนภายในโรงเรียนวัดนาวงเบื้องต้น นักเรียนมีความสามารถในการบรรเลงดนตรีสากล ดนตรีพื้นบ้าน และดนตรีร่วมสมัย มาผสมผสานเข้ากับดนตรีไทย โดยผู้เล่นมีพื้นฐานในระดับปานกลาง สามารถควบคุมจังหวะ ทำนอง ได้ในระดับหนึ่ง แต่ยังคงพัฒนาเรื่องพื้นฐานในการบรรเลงดนตรีไทย ความซับซ้อนหรือความคิดสร้างสรรค์ในการเรียบเรียงให้สมบูรณ์มาก

ยิ่งขึ้น ในส่วนทักษะนาฏศิลป์นักเรียนมีความสามารถในการรำหรือแสดงนาฏศิลป์ไทยที่มีความถูกต้องตามหลักเบื้องต้น และสามารถพัฒนาให้มีความสวยงามและลื่นไหลได้มากขึ้น แต่ยังไม่ถึงขั้นชำนาญหรือเชี่ยวชาญระดับสูง ดังนั้นจึงได้จัดกิจกรรมเพิ่มทักษะให้เยาวชนได้เรียนรู้ในการบรรเลงเครื่องดนตรีไทยได้อย่างถูกต้อง มีความแม่นยำในทำนองและจังหวะพื้นฐาน การแสดงท่ารำพื้นฐาน การควบคุมร่างกาย ให้มีความสง่างามระดับหนึ่ง มีความสมดุลในการเคลื่อนไหว เช่น ฝึกปฏิบัติบรรเลงดนตรีไทยโดยใช้ช่วงกลองยาวพื้นบ้าน ในบทเพลงเถิดเทิง เพิ่มทักษะในการเรียบเรียงบทเพลงผ่านโปรแกรมคอมพิวเตอร์ เพื่อให้การแสดงมีประสิทธิภาพในระดับสูงขึ้น ด้านนาฏศิลป์ได้รับการฝึกฝนนาฏศิลป์ไทยประยุกต์ วางแผนในการเพิ่มกระบวนการท่ารำ เพื่อเสริมสร้างการถ่ายทอดอารมณ์ของเรื่องราวผ่านใบหน้าและท่าทางการรำได้มากยิ่งขึ้นผ่านบทเพลงเถิดเทิง เมื่อเข้าใจพื้นฐานแล้วทำให้สามารถฝึกปฏิบัติเองและพัฒนาท่ารำเพื่อสร้างสรรค์การแสดงได้เพิ่มขึ้น

เมื่อได้รับการฝึกปฏิบัติตามตารางกิจกรรม การเรียนการสอนที่กำหนดไว้ในการพัฒนาศักยภาพทักษะ ด้านนาฏศิลป์และดนตรีในประเภทต่าง ๆ กลุ่มเยาวชน 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มนาฏศิลป์ จำนวน 15 คน และกลุ่ม ดนตรี จำนวน 15 คน สามารถรับงานการแสดงที่หลากหลายมากขึ้น มีรายได้เพิ่มเติมจากการรับงานการแสดง จากองค์กรภาครัฐและเอกชน



ศิลปะและดนตรีทำให้อยากพัฒนาตนเอง

การพัฒนาทักษะด้านศิลปวัฒนธรรมให้กับ เยาวชนยังเป็นการพัฒนาบุคลิกภาพ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความกล้าแสดงออก ความมีวินัยในการฝึกซ้อม และความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ดนตรียังพัฒนาทักษะความคิดสร้างสรรค์ ทำให้รู้จักผลิตผลงานจากแนวความคิดใหม่ ๆ ต่อยอดจากศิลปะรูปแบบดั้งเดิม เด็กจะรู้สึกอยาก แต่งเพลง เขียนเนื้อเพลง และสร้างทำนองเพลงด้วยตนเอง รู้จักประเมินคุณภาพผลงานของตนเองและปรับปรุงแก้ไข ให้ดีขึ้นได้ ซึ่งคุณลักษณะของการรักการเรียนรู้และมีแรง จูงใจในการพัฒนานตนเองเช่นนี้จะติดตัวสามารถนำไปใช้ ในการดำรงชีวิตได้

สร้างเอกลักษณ์ศิลปวัฒนธรรมชุมชน

หากได้รับการสนับสนุนและความร่วมมือจาก คนในชุมชนที่มีความรู้ความสามารถด้านนี้ รวมถึง หน่วยงานภายในและภายนอกชุมชนเข้ามาให้การส่งเสริม กลุ่มเยาวชนให้พัฒนาทักษะได้อย่างต่อเนื่อง จะเป็นการ สร้างความสัมพันธ์ภายในชุมชนให้เข้มแข็ง ชุมชนสามารถ นำความรู้ความสามารถที่มีมาต่อยอดเป็นผลงาน สร้างสรรค์ที่สร้างอาชีพ แก่นำเยาวชนและสมาชิกใน ชุมชนจะสามารถสร้างเอกลักษณ์ด้านศิลปวัฒนธรรม ท้องถิ่นที่เป็นจุดขายของคนในชุมชนหลักหก และพัฒนา ต้นทุนที่มีด้านนี้ให้เป็นอีกหนึ่งเครื่องมือทางเศรษฐกิจสร้าง รายได้ให้กับเยาวชนและผู้สูงอายุในชุมชนต่อไป



ชื่อโครงการ : โครงการการพัฒนาศักยภาพเยาวชน เพื่อสร้างเสริมอาชีพ ของชุมชนหลักหก (66-029)

2

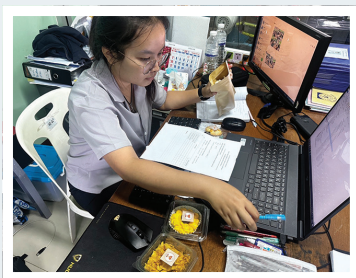
มืออาชีพ เสริมรายได้ ไม่ขาดทุน ธุรกิจเบเกอรี่จำลอง โรงเรียนวัดนางว



อีกหนึ่งโครงการที่จะสร้างภูมิคุ้มกันทางความคิด และจิตใจให้กับเด็ก ๆ จากความเปราะบางด้านต่าง ๆ ทั้ง ปัญหาด้านเศรษฐกิจและสังคม โครงการพัฒนาทักษะผู้ประกอบการโดยผ่านกระบวนการธุรกิจจำลอง นักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดนางว ฝึกทักษะการเป็นผู้ประกอบการร้านเบเกอรี่ขนาดเล็ก ได้ลงมือทำตั้งแต่การผลิตเบเกอรี่จนถึงการนำออกขายในร้านค้าของโรงเรียน และในชุมชนใกล้เคียง แขนงนักเรียนมีความรู้และทักษะด้านการวางแผนงาน การทำงานเป็นทีม การวางแผนการผลิต การขาย การเงิน ได้เรียนรู้จากการปฏิบัติจริงที่จะช่วยให้มีทักษะการแก้ไขปัญหา การคิดวิเคราะห์ได้อย่างมีระบบเป็นขั้นตอน

เรียนรู้จากประสบการณ์จริง

นักเรียนได้ฝึกทำผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ 4 เมนู ได้แก่ คาราเมลคอนเฟล็กส์ ป๊อปคอร์นคาราเมล คุกกี้เนยสด คัพเค้ก ซึ่งไม่ใช่แค่ทำขนมเป็นด้วยกระบวนการที่ถูกสุลักษณะ มีรสชาติอร่อย น่ารับประทาน และมีคุณค่าทางโภชนาการเท่านั้น แต่กระบวนการเรียนรู้ทุกกิจกรรมทำให้มีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับการวิเคราะห์ต้นทุนการผลิต การกำหนดราคาขาย การจัดทำแผนการผลิต แผนกำลังคน แผนการตลาด และแผนการเงิน โดยสามารถทำตามแผนการผลิต ออกจำหน่ายตามแผนการตลาด คิดคำนวณผลประกอบการได้ตามแผนการเงิน และรายงานผลการดำเนินงานได้



นอกจากนี้ยังได้เรียนรู้ปัจจัยความสำเร็จและปัจจัยอุปสรรคของการประกอบธุรกิจร้านค้าขนาดเล็กจากการเรียนรู้การทำธุรกิจจำลองด้วยตนเอง สามารถระบุได้ถึงแนวทางเสริมจุดแข็ง และพัฒนาจุดที่ควรปรับปรุงในการดำเนินธุรกิจได้ ทำให้เกิดความคิดและรับรู้ถึงความสำคัญของการทำงานร่วมกันเป็นทีม และเกิดแรงบันดาลใจที่จะต้องก้าวข้ามผ่านอุปสรรคทำให้สำเร็จในการประกอบธุรกิจจำลองในโรงเรียนนี้ไปได้

หน่ออ่อนนักธุรกิจที่เชื่อถือได้

มีการปลูกฝังเรื่องการให้ความสำคัญกับคุณภาพของสินค้า กระบวนการผลิตที่สะอาดถูกสุขอนามัยได้มาตรฐาน เป็นการสร้างหน่ออ่อนของคนธุรกิจที่น่าไว้วางใจ น่าเชื่อถือ โดยนักเรียนเกิดพฤติกรรมใฝ่รู้พัฒนานตนเองจนมีทักษะการทำงานเป็นทีม สร้างภูมิคุ้มกันเพื่อการดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพด้วยสุขภาวะด้านร่างกายและจิตใจ กิจกรรมธุรกิจจำลองจึงเปรียบเสมือนกลไกการพัฒนาให้นักเรียนให้พร้อมที่จะทำธุรกิจเล็ก ๆ เพื่อเป็นสัมมาอาชีพเลี้ยงตัวเองหรือสร้างรายได้เสริมให้กับครอบครัว สร้างประสบการณ์การเป็นผู้ประกอบการที่ต้องสามารถคิดเป็น ทำเป็น สื่อสารถูกกับลูกค้าโดยคำนึงถึงคุณภาพขนมและอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ จากการเรียนรู้ปัญหาการแก้ไขปัญหา การตัดสินใจวางแผนที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้จริง



การพัฒนานักเรียนแบบองค์รวม

แนวทางการพัฒนาทักษะผู้ประกอบการให้กับนักเรียนด้วยการจัดกระบวนการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมธุรกิจจำลองทำให้นักเรียนได้ฝึกฝนพัฒนาตนเองด้วยการลงมือปฏิบัติจริง นับเป็นการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนานักเรียนแบบองค์รวม เพื่อให้นักเรียนที่มีความสนใจในการพัฒนานตนเอง มีความพร้อมต่อการดำรงชีวิต มีความคิดบวก มีวิธีคิดที่แสวงหาโอกาสทำในสิ่งที่ตนเป็นประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคมรอบข้าง



ชื่อโครงการ : โครงการพัฒนากิจกรรมผู้ประกอบการโดยผ่านกระบวนการธุรกิจจำลอง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดนางวง (66-011)

3 ยุวอาสาพาเที่ยววัดรังสิต ฝึกเป็นไกด์เพื่อพัฒนาตนเอง



ชวนน้อง ๆ นักเรียนตัวจิ๋วเอยหน้าจากจอเล่นเกม แล้วออกมาทำกิจกรรมที่ได้พัฒนาตัวเองด้านต่าง ๆ ผ่านการเรียนรู้ฝึกทักษะการเป็นมัคคุเทศก์นำเที่ยววัดรังสิต หลังจากได้เห็นความสำเร็จในการพัฒนาตนเองของนักเรียนจากโครงการนี้ในปีก่อน ในปีนี้โครงการพัฒนานักเรียนยุวอาสาพาเที่ยววัดรังสิต ได้จัดกิจกรรมต่อเนื่องรุ่นที่ 2 นำนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนวัดรังสิต จำนวน 40 คน มาฝึกเป็นยุวอาสาพาเที่ยวหรือมัคคุเทศก์น้อย นักเรียนได้พัฒนาทักษะในการใช้ภาษาทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ มีทักษะการนำชมและพาเที่ยว มีการพัฒนาบุคลิกภาพ กล้าแสดงออก มีความมั่นใจในตนเอง สามารถนำผู้มาเยือนชมวัดรังสิตได้ทั้งคนไทยและคนต่างชาติ

พี่ ๆ นักศึกษามาเป็นพี่เลี้ยง

นักศึกษาสาขาวิชาการจัดการการท่องเที่ยวและการบริการ วิทยาลัยการท่องเที่ยวและอุตสาหกรรม

บริการ โดยมีนักศึกษาภาคภาษาไทย 25 คน และภาคภาษาอังกฤษ 18 คน รวม 43 คน ลงมาเป็นพี่เลี้ยงช่วยฝึกน้อง ๆ นักเรียน โดยพี่ ๆ นักศึกษาได้ฝึกทักษะการประยุกต์ใช้ความรู้จากการเรียนมาใช้ในการอบรมให้กับน้อง ๆ นักเรียนได้เป็นอย่างดี และก่อนที่จะลงไปเป็นพี่เลี้ยง



นักศึกษาจะได้รับการเตรียมความพร้อมให้มีความสามารถในการจัดการเรียนรู้ นำความรู้ที่ได้รับจากห้องเรียนไปถ่ายทอดแก่นักเรียนในระดับประถมศึกษา ทั้งในด้านบุคลิกภาพ กิจกรรมร่ายตามแบบวัฒนธรรมไทย การเตรียมหัวข้อนำชม การจัดท่าบทสนทนาภาษาอังกฤษ การบรรยายและการนำชมวัดรังสิต

น้อง ๆ นักเรียนตั้งใจฝึกฝน

นักเรียนที่เข้าร่วมอบรมแบ่งออกเป็นภาคภาษาไทยจำนวน 25 คน และภาคภาษาอังกฤษ จำนวน 15 คน ได้ฝึกฝนทักษะการเป็นมัคคุเทศก์นำเที่ยววัดรังสิต การทักทายและการต้อนรับนักท่องเที่ยว บุคลิกภาพภายนอกและภายใน ข้อมูลวัดรังสิตและการนำเที่ยว หลังจากฝึกแล้วทดลองออกปฏิบัติการณ์นำเที่ยวจริงเพื่อทดสอบ ซึ่งนักเรียนทุกคนผ่านการทดสอบภาคปฏิบัติในการนำเที่ยว ซึ่งกระบวนการเรียนรู้ทั้งหมดช่วยเสริมสร้างความมั่นใจกล้าแสดงออก ได้พัฒนาบุคลิกภาพ ฝึกทักษะการสื่อสารภาษาไทย ภาษาอังกฤษ ที่สำคัญนักเรียนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์แทนการเล่นเกมในโทรศัพท์มือถือ จากเดิมใช้เวลาในการเล่นเกมนิโทรศัพท์หรือละคร 90 เหลือเพียงร้อยละ 40



ต่อยอดสู่ชมรมที่ยั่งยืน

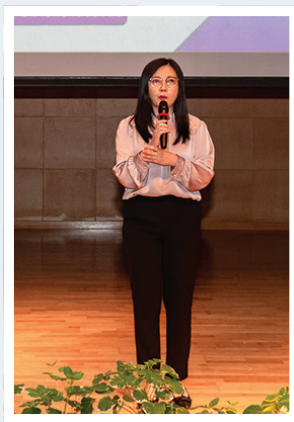
การจัดอบรมในครั้งนี้สองยังมุ่งเน้นในการสร้างความรู้ ความเข้าใจและความสำคัญให้แก่ผู้อำนวยการและครูโรงเรียนวัดรังสิต จำนวน 4 คน เพื่อให้มีการจัดตั้งชมรมยุวอาสาพาเที่ยววัดรังสิต พัฒนาเป็นแกนนำดำเนินการจัดอบรมจากรุ่นสู่รุ่นต่อไปด้วยตนเองอย่างยั่งยืน และชมรมยุวอาสาพาเที่ยววัดรังสิตสามารถสร้างการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อออนไลน์ให้วัดรังสิตเป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวาง มีนักท่องเที่ยวเข้ามาเยี่ยมชมเยือนวัดรังสิตอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้นักเรียนได้ปฏิบัติหน้าที่ในการนำเที่ยวอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงสร้างเครือข่ายการท่องเที่ยวให้แก่ผู้ประกอบการของนักเรียนในท้องถิ่นและกระจายข่าวแหล่งท่องเที่ยวสู่ชุมชนอื่น ๆ ในละแวกใกล้เคียงและจังหวัดปทุมธานี



ชื่อโครงการ : โครงการการพัฒนาให้นักเรียนให้เป็นยุวอาสาพาเที่ยววัดรังสิต (66-010)

4

ผู้ประกอบการรุ่นเยาว์ จัดตลาดนัด & สร้างร้านค้าออนไลน์



ตอบสนองธรรมชาติของนักเรียนระดับมัธยมที่เป็นวัยแห่งการแสวงหาตัวตน วัยแห่งการค้นหาเป้าหมายตามหาความฝัน มองหาสิ่งที่ตนชื่นชอบ และเป็นวัยที่เรียนรู้ผ่านประสบการณ์การพยายามทดลองทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อสร้างความเป็นตัวตนที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมหรือชุมชน การเรียนรู้ทดลองเป็นผู้ประกอบการรุ่นเยาว์เป็นการพัฒนาศักยภาพ สร้างเสริมประสบการณ์ด้านอาชีพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนอัสสัมชัญ นักเรียนได้รับความรู้ในการบริหารจัดการการเงิน การทำแผนธุรกิจ เสริมสร้างสุขภาวะทางการเงินของธุรกิจ ลงมือปฏิบัติจริงด้วยการกำหนดและวางแผนการจัดกิจกรรมตลาดนัดผู้ประกอบการรุ่นเยาว์ สร้างรายได้โดยอาศัยความรู้จากการอบรม และให้ความรู้การขายสินค้าออนไลน์ การเปิดร้านค้าออนไลน์ที่ตอบโจทย์คนยุคดิจิทัล

นักเรียนได้ฝึกคิดอย่างเป็นระบบ

ขั้นตอนแรกของโครงการเป็นการทำงานกับกลุ่มเป้าหมายรองคือ นักศึกษาคณะบัญชีที่เข้าร่วมกิจกรรม

จำนวน 80 คน นักศึกษาได้รับความรู้เรื่องการบริหารจัดการธุรกิจขนาดเล็ก มีการจัดทำคู่มือคิดต้นทุนและวางแผนการเงิน 1 ฉบับไว้เป็นแนวทางในการสอนนักเรียนมัธยมใช้ในการคิดคำนวณต้นทุนและกำไรขาดทุน

จากนั้นคณะอาจารย์และนักศึกษา คณะบัญชีเข้าไปทำกิจกรรมกับนักเรียน ออกแบบกระบวนการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับเยาวชนวัยมัธยม มุ่งเน้นการใช้ฐานความรู้





และระบบคิดในลักษณะการพัฒนาระบบการเรียนรู้เชิงบูรณาการที่เน้นการนำความรู้มาประยุกต์ใช้ลงมือปฏิบัติ มีการสะท้อนความคิด ทบทวนไตร่ตรอง การสร้างให้สามารถกำกับกับการเรียนรู้ของตนได้ การหล่อหลอมทักษะการเรียนรู้และความคิดสร้างสรรค์ที่สามารถนำองค์ความรู้ไปใช้ในการสร้างรายได้ต่อไปในอนาคต

ประยุกต์ใช้ความรู้จัดตลาดนัด

นักเรียนโรงเรียนธัญบุรีเข้าร่วมการอบรม จำนวน 60 คน ได้รับความรู้ความเข้าใจในการบริหารการเงินและการทำแผนธุรกิจ สามารถนำความรู้จากการอบรมมาปรับประยุกต์ใช้ในการขายสินค้าในตลาดนัดที่จัดขึ้นเพื่อให้ นักเรียนได้รับประสบการณ์โดยตรง มีนักเรียนเข้าร่วมเปิด



ร้านขายสินค้าในตลาดนัด 26 กลุ่ม หลังจากตลาดนัดเสร็จสิ้นแล้วมีรายได้ไม่ต่ำกว่า 100 บาทต่อกลุ่ม และต่อมาก็ได้มีการอบรมให้ความรู้ในการขายสินค้าออนไลน์แก่นักเรียนที่สนใจอีกจำนวน 38 คน พบว่ามีนักเรียนสามารถเปิดร้านค้าออนไลน์ได้ 1 ราย

ปลูกฝังทักษะในศตวรรษที่ 21

การเป็นผู้ประกอบการรุ่นเยาว์อาจไม่ได้หมายถึงนักเรียนสามารถสร้างรายได้จำนวนมากในทันที แต่เป็นการปลูกฝังทักษะในศตวรรษที่ 21 ฝึกให้ผู้เรียนกล้าตั้งคำถาม กล้าคิด กล้าแสดงออก กล้าตัดสินใจ พัฒนาทักษะด้านการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ และความสามารถในการแก้ปัญหาที่ซับซ้อน ซึ่งจะเป็นภูมิคุ้มกันต่อปัญหาหรือความเสี่ยงต่าง ๆ มีความคิดสร้างสรรค์ มีความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่น มีความยืดหยุ่นทางความคิด รวมถึงทักษะด้านภาษา ศิลปะ และความสามารถในการใช้เทคโนโลยี ได้รับการพัฒนาเต็มตามศักยภาพสอดคล้องกับความสามารถ ความถนัด และความสนใจ รวมถึงการวางพื้นฐานการเรียนรู้เพื่อการวางแผนชีวิตและวางแผนทางการเงินที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัยที่นำไปปฏิบัติได้ตลอดจนการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ที่เชื่อมต่อกับโลกการทำงาน ซึ่งจะเป็นการเตรียมความพร้อมให้กับเยาวชนในการเลือกอาชีพในอนาคตด้วย



ชื่อโครงการ : โครงการพัฒนาศักยภาพ สร้างเสริมประสบการณ์ ส่งเสริมอาชีพ สู่การเป็นผู้ประกอบการรุ่นเยาว์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนธัญบุรี (66-013)

5

จากเด็กน้อยไม่ชอบผักสู่นักกินผักมืออาชีพ ด้วยกิจกรรมปลูกผักปลอดภัยในโรงเรียน



กระบวนการเปลี่ยนเด็กน้อยไม่ชอบกินผักมาเป็น หนูน้อยสุขภาพดีกินผักเก่ง ซึ่งจากการคัดกรองสุขภาพ นักเรียนเบื้องต้นพบว่า มีนักเรียนมีภาวะทุพโภชนาการและ ภาวะโรคอ้วน รวมไปถึงจากการดำเนินโครงการอาหาร กลางวันพบว่า นักเรียนกินผักได้น้อยจากพฤติกรรมไม่ชอบ กินผัก รวมไปถึงจากงบประมาณที่มีอยู่อย่างจำกัดส่งผล ให้การจัดหาผักได้ไม่เพียงพอและเหมาะสม นำไปสู่ภาวะ ทางโภชนาการต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะสม โครงการนี้จึงมี กระบวนการที่จะช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสร้างลักษณะ นิสัยในการชอบกินผักให้เกิดขึ้นกับนักเรียนอย่างแท้จริง และผลิตผักปลอดภัยเสริมในโครงการอาหารกลางวันให้ เด็กมีผักหลากหลายรับประทานได้มากยิ่งขึ้น

จากแปลงผักสู่มือกลางวัน

เสริมสร้างให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในวิธ การผลิตผักปลอดสารพิษ มีโรงเรียนแปลงผักปลอดสารพิษ เป็นแหล่งเรียนรู้การผลิตผักปลอดภัยจากประสบการณ์ที่

ได้ลงมือทำจริง มีผักปลอดภัยที่สามารถนำไปจัดทำอาหาร กลางวันได้อย่างเพียงพอ ร้อยละ 80 ของผักที่ผลิตได้จาก โครงการสามารถนำไปใช้จัดทำอาหารกลางวันได้ โดยคัด เลือกแกนนำห้องเรียนละ 5 คนและครูประจำชั้นรับผิดชอบ กิจกรรมปลูกและดูแลแปลงผัก แกนนำห้องเรียนและครู ประจำชั้นนำไปขยายผลในห้องเรียนเพื่อให้ทุกคนใน ห้องเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผักปลอดสารพิษ วิธีการผลิต โดยนักเรียนแกนนำดำเนินการปลูกผัก ดูแล แปลงผัก นำผลผลิตที่ได้ส่งมอบให้กับงานโครงการอาหาร กลางวัน สรุปผลการส่งผักและรายได้จากการจำหน่ายผัก จากโรงเรียนให้กับโครงการอาหารกลางวันโรงเรียน

เด็กชอบกินผักที่ปลูกเอง

เพื่อเสริมสร้างลักษณะนิสัยรับประทานผักเป็น ประจำให้เกิดขึ้นกับนักเรียน เปิดโอกาสให้นักเรียนเป็นผู้นำ เสนอเมนูอาหารในสัปดาห์ที่นำผักปลอดสารที่ปลูกเองมา เป็นวัตถุดิบของอาหารกลางวัน และการปรุงอาหารที่นำ



ผลผลิตผักปลอดสารพิษมาใช้ในการปรุง ซึ่งเจ้าหน้าที่อาหารกลางวันก็จะจัดอาหารตามเมนูที่นักเรียนนำเสนอโดยใช้ผักปลอดสารเป็นวัตถุดิบ

นอกจากนี้แต่ละห้องเรียนจะจัดบอร์ดนิทรรศการให้ความรู้พร้อมแสดงตัวอย่างประกอบ พร้อมทั้งเตรียมนักเรียนนำเสนอผลงานผักปลอดสารของห้องเรียนตนเอง ห้องละ 3-4 คน กระบวนการทั้งหมดทำให้เด็กได้รับประทานผักเป็นประจำเพิ่มมากขึ้น โดยร้อยละ 80 ของนักเรียนชั้น ป.1-6 มีลักษณะนิสัยรับประทานผักเป็นประจำเพิ่มขึ้น

ขยายผลจากโรงเรียนไปสู่บ้าน

นักเรียนชั้น ป.3-6 สามารถนำความรู้ไปใช้ปลูกผักในครัวเรือนอย่างง่ายได้ โดย ป.3-6 มีผลงานการปลูกผักในครัวเรือน นอกจากนี้โรงเรียนปลูกผักและกระบวนการจากแปลงผักสู่อาหารกลางวันได้พัฒนาเป็นแหล่งเรียนรู้การผลิตผักปลอดสารพิษ ผู้ปกครองและเครือข่ายชุมชนสามารถเข้ามาศึกษาเรียนรู้และชื่นชมผลงานของเด็ก ๆ ได้ แปลงผักแห่งนี้จะเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้ปกครองและชุมชนขยายการปลูกผักปลอดสารพิษไปปลูกที่บ้านร่วมกับเด็ก ๆ ได้ต่อไป เด็ก ๆ จะได้มีแหล่งผักสะอาดปลอดภัยรับประทานได้มากขึ้นทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน



ชื่อโครงการ : โครงการผลิตผักปลอดภัย เพื่อโภชนาการที่ดีของนักเรียนโรงเรียนวัดเปรมประชากร (66-024)

6

ผลิตภัณฑ์จากเห็ดอินทรี ต่อยอดเพิ่มรายได้ให้โรงเรียน



หลังจากประสบความสำเร็จในการพัฒนาการผลิตเห็ดอินทรีอย่างต่อเนื่อง มีการส่งเสริมการเพาะเลี้ยงเห็ดภายในโรงเรียนหลากหลายชนิด เพื่อนำมาใช้ประกอบอาหารกลางวันสำหรับนักเรียนและครู และจำหน่ายให้แก่ผู้ปกครองหรือผู้ที่สนใจในชุมชน โรงเรียนสุลักษณ์พบว่าเห็ดอินทรีบางส่วนไม่สามารถบริโภคหรือจำหน่ายได้หมดกลายเป็นของเหลือเน่าเสียขยะอินทรีย์ การนำเห็ดอินทรีที่เหลือจากการขายและบริโภคมาพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์จึงเป็นการใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า ช่วยเหลือครูและนักเรียนมีรายได้เสริม เป็นการสร้างองค์ความรู้การสร้างผลิตภัณฑ์จากเห็ดอินทรีให้กับครูและนักเรียน และสร้างแกนนำที่มีศักยภาพในการขยายผลในอนาคต



พัฒนากิจกรรมนวัตกรรมอาหาร

เพื่อแปรรูปเห็ดอินทรีส่วนเกินให้เป็นผลิตภัณฑ์ที่สามารถจำหน่ายได้ ลดการสูญเสียของผลผลิต เพิ่มรายได้ และส่งเสริมให้นักเรียน ครู และชุมชนมีบทบาทในการพัฒนานวัตกรรมอาหารจากทรัพยากรที่มีอยู่เดิม แกนนำครูและนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมการออกแบบสร้างผลิตภัณฑ์ เรียนรู้การแปรรูปเห็ดให้เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีมูลค่าเพิ่ม โดยเรียนรู้วิธีการทำผลิตภัณฑ์ 3 ชนิด ได้แก่ แหนมเห็ดอินทรี ทองม้วนเห็ดอินทรี ข้าวเกรียบเห็ดอินทรี การออกแบบบรรจุภัณฑ์ การทำการตลาดในระดับชุมชน การตั้งราคา และการขายผ่านช่องทางออนไลน์ ผลิตภัณฑ์มีการจำหน่ายผ่านระบบออนไลน์ของโรงเรียน เช่น Website Facebook หรือ Line เป็นต้น นอกจากนี้ยังมี การจำหน่ายผ่านเครือข่ายของคณะครูในโรงเรียนอีกด้วย

พัฒนากิจกรรมความคิดสร้างสรรค์

นักเรียนและครูที่เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้ "การคิดสร้างสรรค์ Creative Thinking" จากกระบวนการเรียนรู้การแปรรูปเห็ดอินทรีที่ต้องเริ่มตั้งแต่การคิดว่าจะ

นำเห็ดมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อะไรได้บ้าง กระบวนการผลิตของผลิตภัณฑ์แต่ละชนิดมีขั้นตอนซับซ้อน ต้องช่วยกันคิดแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพ ในขณะที่ต้องควบคุมต้นทุนไม่ให้สูงเกินไปเพื่อให้สามารถแข่งขันในตลาดได้ และขั้นตอนอื่น ๆ หลังจากได้ผลิตภัณฑ์แล้ว ไม่ว่าจะเป็นการออกแบบบรรจุภัณฑ์ การตลาด การประชาสัมพันธ์สินค้า และช่องทางการจัดจำหน่ายล้วนต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์ประกอบด้วยเสมอ



ฝึกฝนอย่างต่อเนื่องเพื่อต่อยอด

การลงมือปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้แกนนำเกิดความชำนาญ มีทักษะในการ "สร้างผลิตภัณฑ์จากเห็ดอินทรี" เพิ่มมากขึ้น เกิดการเรียนรู้และพัฒนาทักษะใหม่ ๆ เพิ่มเติม นักเรียนได้เรียนรู้เสริมสร้างทักษะทางธุรกิจและการจัดการ เช่น การตลาด การบัญชี และการวางแผนการผลิต สามารถนำไปสู่การพัฒนาอาชีพหรือรายได้เสริมได้ในอนาคต

การแปรรูปผลิตภัณฑ์เห็ดอินทรียังมีความท้าทายอื่น ๆ รออยู่ เช่น การพัฒนาผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ ที่ตรงความต้องการของตลาด การสร้างช่องทางการตลาดที่มีประสิทธิภาพ เช่น การประชาสัมพันธ์ผลิตภัณฑ์ผ่านสื่อออนไลน์ การสร้างโปรโมชั่น การสร้างความรู้จักในตลาดท้องถิ่น หรือการสร้างแบรนด์ที่สามารถดึงดูดผู้บริโภคได้ รวมถึงการสร้างความร่วมมือกับชุมชนในด้านต่าง ๆ เพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์จากเห็ดอินทรีของโรงเรียนให้เติบโตในระยะยาวได้



ชื่อโครงการ : โครงการการสร้างผลิตภัณฑ์จากเห็ดอินทรีเพื่อเพิ่มรายได้ของโรงเรียน (66-026)

7

รู้ รัก ผัก สมุนไพรไทย สร้างรายได้และเสริมสร้างสุขภาพ

33
ideas



จากการสำรวจข้อมูลพบว่าโรงเรียนวัดเปรมประชากรการดำเนินกิจกรรม 1 ห้องเรียน 1 อาชีพ ในโรงเรียน โดยร้อยละ 80 ของห้องเรียน นำสมุนไพรไทยมาเป็นส่วนประกอบในการดำเนินการพัฒนาทักษะอาชีพ แต่นักเรียนส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ในการนำสมุนไพรไทยมาใช้อย่างถูกต้องและหลากหลาย บางห้องเรียนมีผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรไทยที่ใช้ส่งเสริมสุขภาพได้ แต่ปริมาณของสมุนไพรไทยไม่เพียงพอต่อความต้องการในการจัดการเรียนการสอน ดังนั้นการมีแปลงปลูกพืชสมุนไพรของโรงเรียน และส่งเสริมให้นักเรียนมีความรู้เรื่องการแปรรูปผลิตภัณฑ์สมุนไพรที่ครบวงจรยิ่งขึ้นจะทำให้เกิดความยั่งยืนในการเรียนรู้สมุนไพรไทยของนักเรียน

ดูแลแปลงปลูกและจัดจำหน่าย

จัดกิจกรรมพัฒนาศักยภาพแกนนำนักเรียน โดยมีวิทยากรมาให้ความรู้ในการปลูกพืชสมุนไพรไทย การดูแลรักษาและการแปรรูปพืชสมุนไพรไทย การวางแผนการจัดจำหน่ายผลผลิตพืชสมุนไพร ทั้งการจัดซื้อบรรจุภัณฑ์ในการจำหน่าย การดำเนินการจำหน่าย การจัดทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย

จากนั้นสำรวจพื้นที่เพื่อจัดทำแปลงปลูกพืชสมุนไพรที่ครูและนักเรียนสามารถดูแลเองได้อย่างยั่งยืนจำนวน 7 แปลง แม้แปลงปลูกจะเกิดปัญหาในช่วงฤดูฝนศัตรูพืชแพร่ระบาดอย่างมากทำให้พืชสมุนไพรบางชนิดหยุดชะงักการเจริญเติบโตและตายไป มีการแก้ปัญหาด้วยการใช้สารไล่ศัตรูพืชที่มาจากธรรมชาติ ช่วงฤดูฝนซึ่งมีปริมาณน้ำฝนมากทำให้พืชสมุนไพรเสียหาย แก้ไขด้วยการปลูกพืชทนฝนและชอบน้ำ จนในที่สุดแปลงปลูกสมุนไพรที่นักเรียนช่วยกันดูแลก็ได้ผลผลิต นักเรียนนำมาจัดจำหน่ายโดยใส่ถุงพลาสติกใสแนวยาวและติดสติ๊กเกอร์





เรียนรู้การแปรรูปผลิตภัณฑ์สมุนไพร

วิทยาการมาสาธิตและสอนวิธีการแปรรูปสมุนไพรไทย เมื่อได้เรียนรู้แล้วนักเรียนแต่ละห้องไปพัฒนาผลิตภัณฑ์แปรรูปสมุนไพรไทยของตนเอง โดยนักเรียนชั้น ป.4 - ป.6 มีผลิตภัณฑ์แปรรูปจากสมุนไพรไทยห้องเรียนละ 1 ผลิตภัณฑ์ อาทิ สังขยาใบเตยหอม ไข่เค็มสมุนไพร เลิศรส+ยาไข่เค็มสมุนไพร ยาลูกชิ้นอร่อยเวอร์ ตะไคร้หอม ปรับอากาศ น้ำใบเตยตะไคร้ สบู่ขิง บำบัดผิวสมุนไพร 3 รส วุ้นกะทิใบเตย ถั่วทอดกรอบสมุนไพรไทย ฯลฯ

ถอดบทเรียนนำเสนอผลงาน

การทำกิจกรรมในโครงการเป็นการสร้างเสริมประสบการณ์ให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับพืชสมุนไพรไทย สามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง นักเรียนได้ทบทวนความรู้ในกิจกรรมถอดบทเรียนการเรียนรู้สมุนไพรไทย ผ่านกิจกรรมการออกร้าน



ผลิตภัณฑ์แปรรูปของแต่ละห้องเรียนพร้อมนำเสนอความรู้จัดบอร์ดนิทรรศการ และเตรียมนักเรียนนำเสนอผลงานของห้องเรียนตนเองห้องละ 3 - 4 คน

โครงการอนุรักษ์สมุนไพรไทยสร้างรายได้ให้กับโรงเรียนจากการจำหน่ายผลผลิตพืชผักสมุนไพรที่ได้จากแปลงปลูก และสร้างผลิตภัณฑ์จากพืชสมุนไพรในโรงเรียนได้ พร้อมกันนี้ยังสามารถนำเงินที่ได้จากการจำหน่ายมาหมุนเวียนให้เกิดเป็นเงินทุนปลูกพืชสมุนไพรไทยมาใช้ในการส่งเสริมอาชีพ เพื่อพัฒนาเป็นแหล่งเรียนรู้ฝึกอาชีพให้กับนักเรียนในอนาคตได้อย่างยั่งยืน



ชื่อโครงการ : โครงการอนุรักษ์ สมุนไพรไทย สร้างรายได้ โรงเรียนวัดเปรมประชากร (66-025)

8

เห็ดอินทรีย์และผักไมโครกรีน สดจากแปลงสู่ผู้บริโภคในชุมชน



การผลิตเห็ดอินทรีย์และผักไมโครกรีนของโรงเรียนวัดรังสิต เป็นการสร้างอาชีพและช่วยเพิ่มรายได้ให้กับนักเรียนและครูในภาวะเศรษฐกิจดกดถอย ผลผลิตที่ได้ส่วนหนึ่งจะนำไปเป็นวัตถุดิบอาหารกลางวันของโรงเรียนช่วยการลดรายจ่ายของครัวเรือน ผลผลิตที่เหลือจากการบริโภคนำไปจำหน่ายผู้ปกครอง หรือนำไปขายให้คนในชุมชนโรงเรียนวัดรังสิตช่วยสร้างรายได้เสริมให้กับสมาชิก

เรียนรู้เกี่ยวกับโรงเรียนที่ถูกต้อง

ในการสร้างโรงเรียนเพาะเห็ดอินทรีย์และขึ้นวางไมโครกรีน ครูและนักเรียนแกนนำมาเรียนรู้ในพื้นที่จริง โดยเชิญวิทยากรมาให้ความรู้เกี่ยวกับการสร้างโรงเรียนเพาะเห็ดอินทรีย์และขึ้นวางไมโครกรีน โดยเริ่มจากการปรับพื้นที่ กำจัดวัชพืช การสร้างโรงเรียนเพาะเห็ดอินทรีย์ และการทำขึ้นวางไมโครกรีนตามแผนผังที่ได้วางไว้ มีการปรับพื้นที่ทางเดินรอบ ๆ โรงเรียนเพาะปลูก การปูผ้าใบเพื่อกำจัดวัชพืช และมีการจัดการทางเดินด้วยหินเกล็ดหรือหินก้อน หลังจากนั้นจึงดำเนินการติดตั้งระบบการให้น้ำ

ทดลองเพาะปลูกจริง

เมื่อมีโรงเรียนแล้วกิจกรรมต่อมาเป็นการถ่ายทอดองค์ความรู้ขั้นตอนการผลิตเห็ดอินทรีย์และไมโครกรีน โดยเชิญวิทยากรพิเศษที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านพืชสวน มาให้ความรู้ในเรื่องของการเพาะเห็ดและไมโครกรีน พร้อมสอนขั้นตอนวิธีการเพาะปลูกเริ่มตั้งแต่เริ่มกระบวนการผลิต การดูแลรักษาผลผลิต จนได้ผลิตภัณฑ์ก่อนเห็ดอินทรีย์และต้นอ่อนไมโครกรีน สำหรับการนำมาบริโภคและจำหน่ายผลผลิต



ครูและนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการได้ดำเนินการปลูกเห็ดอินทรีย์และไมโครกรีนในพื้นที่จริง การลงมือปฏิบัติทำให้เกิดการเรียนรู้ มีการแลกเปลี่ยนความคิด และแก้ไขปัญหาพร้อมกัน ทำให้สมาชิกมีประสบการณ์ในการวางแผนและแก้ปัญหาเฉพาะหน้ามากขึ้น เกิดเป็นการส่งมอบประสบการณ์ เช่น มีการทดลองเปลี่ยนวัสดุในการผลิต เพื่อหาแนวทางในการลดต้นทุนการผลิต เป็นต้น



มีจุดขายสินค้าเกษตรปลอดภัย

เมื่อได้ผลผลิตแล้วมีการอบรมและฝึกปฏิบัติขั้นตอนและวิธีการเก็บเกี่ยวผลผลิตที่ถูกต้อง การทำความสะอาดผลผลิต ขั้นตอนการเก็บรักษาผลผลิต การบรรจุหีบห่อ และเตรียมผลผลิตสำหรับการจัดจำหน่ายต่อไป ซึ่งผลผลิตที่ได้ประกอบด้วย เห็ดนางฟ้าภูฐาน ต้นอ่อนผักบุ้ง ต้นอ่อนทานตะวัน ต้นอ่อนถั่วเหมียว และต้นอ่อนข้าวสาลี ผลผลิตเห็ดอินทรีย์และไมโครกรีนที่เหลือจากการบริโภคภายในโรงเรียนแล้วได้มีการบรรจุหีบห่อ เพื่อจำหน่ายต่อไป โดยมีสติ๊กเกอร์ "สินค้าเกษตรปลอดภัย" เพื่อทำให้ผู้บริโภคมั่นใจในคุณภาพ



สร้างรายได้เสริมให้ครูและนักเรียน

ผลผลิตได้รับความสนใจจากผู้ปกครองและครู มีผู้สนใจอยากอุดหนุนผลผลิตภัณฑ์ของโรงเรียนอย่างล้นหลาม อีกทั้งเครือข่ายของโรงเรียนที่ได้เข้ามาจับจองผลผลิตตั้งแต่เริ่มมีผลผลิต ทำให้ผลผลิตของโครงการสามารถจำหน่ายได้ดี อีกทั้งทางโรงเรียนได้ประชาสัมพันธ์เพื่อจำหน่ายผลผลิตผ่านช่องทางออนไลน์ มีการตั้งแผงขายผลผลิตภัณฑ์ "เห็ดอินทรีย์และไมโครกรีน" ที่ได้เก็บผลผลิตสดจากแปลงเพาะปลูก โดยประชาสัมพันธ์ในช่วงที่ผู้ปกครองเข้ามารับนักเรียนกลับบ้าน และประชาสัมพันธ์ผ่านช่องทางออนไลน์เพจเฟซบุ๊กของโรงเรียน ทำให้มีผู้สนใจสั่งจองผลผลิต "เห็ดอินทรีย์และไมโครกรีน" จากช่องทางนี้ได้ส่วนหนึ่งอีกด้วย

การได้ลงมือทำตั้งแต่ต้นจนถึงมือผู้บริโภค นักเรียนได้เรียนรู้การวางแผน กลไกการบริหารจัดการสามารถลงมือปฏิบัติได้จากพื้นที่จริง ทำให้เกิดการเรียนรู้ฝึกฝนทักษะทางการเกษตรจากการทำจริง และเกิดการสร้างแกนนำของผู้เข้าร่วมโครงการ สามารถถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ให้กับรุ่นต่อไป ส่งผลให้เกิดความยั่งยืนของโครงการได้



ชื่อโครงการ : โครงการการผลิตเห็ดอินทรีย์และไมโครกรีนเพื่อสร้างรายได้เสริมสู่ชุมชน (66-034)

9

สวนผักในเมือง เมล็ดพันธุ์เล็ก ๆ เติบโตสู่ความยั่งยืน



ในยุคที่ชุมชนเมืองต้องเผชิญกับปัญหาเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม และสุขภาพอย่างรอบด้าน การฟื้นคืนพื้นที่สีเขียวผ่านแนวคิดเกษตรกรรมในเมือง (Urban Farming) ได้กลายเป็นหนึ่งในกลยุทธ์สำคัญในการเสริมสร้างความมั่นคงทางอาหาร สร้างรายได้ และส่งเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืน โครงการ "สวนผักในเมือง ลดรายจ่าย เพิ่มรายได้ ของโรงเรียน" โรงเรียนวัดรังสิต ถือเป็นต้นแบบของการพัฒนาชุมชนจากภายในด้วยทุนทางสังคมที่มีอยู่

ใช้พื้นที่ว่างให้เกิดประโยชน์สูงสุด

มุ่งเน้นให้ครูและนักเรียนมีบทบาทร่วมในการพัฒนาและใช้ประโยชน์จากพื้นที่ว่างในโรงเรียนให้เกิดประโยชน์สูงสุด ออกแบบภายใต้แนวคิด "นวัตกรรมเกษตร"



โดยเน้นการผลิตผักสวนครัวเพื่อบริโภคเองในโรงเรียน เช่น ตะไคร้ มะนาว ผักสลัด หอมแขก ผักบุ้ง ฟริก เป็นต้น หากมีผลผลิตเหลือจะนำไปจำหน่ายผ่านช่องทางออนไลน์หรือขายตรงให้กับผู้ปกครองและชุมชนรอบข้าง สร้างรายได้เสริมและลดค่าใช้จ่ายภายในโรงเรียน รวมถึงส่งเสริมทักษะการผลิตผักให้กับครูและนักเรียน

มีการสร้างกลุ่มแกนนำที่มีศักยภาพในการขยายผลการผลิตสวนผักในเมือง พัฒนาแกนนำครูและนักเรียนด้วยการอบรมเชิงปฏิบัติการสร้างแปลงผัก ติดตั้งระบบน้ำและปรับปรุงดิน ถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านการปลูกผัก การจัดการหลังเก็บเกี่ยว และการตลาด มุ่งเน้นการลงมือปฏิบัติจริง โดยการเรียนรู้จากการทำเป็นหลัก มีการเชิญวิทยากรผู้เชี่ยวชาญมาร่วมให้ความรู้ ทั้งด้านการผลิตพืช ผักปลอดภัย การทำงานเป็นทีม และการคิดเชิงสร้างสรรค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้แก้ปัญหาได้จริง

ผลผลิตจากการเรียนรู้และลงมือทำ

ครูและนักเรียนกว่า 30 คนได้รับทักษะในการปลูกและจัดการผลผลิตผัก และเกิดการเปลี่ยนแปลงทาง

พฤติกรรมในการบริโภคอาหารสดและผักปลอดภัย ความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนดีขึ้นจากการทำงานร่วมกัน โรงเรียนสามารถผลิตผักปลอดสารพิษได้อย่างต่อเนื่อง มีการนำผลผลิตมาใช้ในโครงการอาหารกลางวัน แบ่งปันให้สมาชิกที่เข้าร่วมทำให้มีรายจ่ายเพื่อการซื้อผักทำอาหารในครัวเรือนลดลง ร้อยละ 10 ในด้านการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมครูและนักเรียนในโรงเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีการบริโภคผักเพิ่มขึ้น ร้อยละ 20 ส่วนผลผลิตส่วนที่เหลือนำไปจำหน่าย สร้างรายได้หมุนเวียนให้โรงเรียนและผู้เข้าร่วมโครงการ



เมล็ดพันธุ์แห่งการเปลี่ยนแปลงที่เติบโตได้

แม้โครงการจะประสบความสำเร็จโดยรวม แต่ก็เผชิญกับความท้าทายหลายประการ เช่น ฝนตกหนัก ทำให้พื้นที่เพาะปลูกมีน้ำขัง วันหยุดนักเรียนทำให้ขาดแรงดูแลแปลงผักอย่างต่อเนื่อง สัตว์เลี้ยงในโรงเรียน เช่น สุนัขเข้าไปขบถายในแปลงผัก ความไม่พร้อมของแหล่งน้ำที่ต้องปรับระบบให้น้ำใหม่เพื่อให้เพียงพอและเหมาะสม อย่างไรก็ตามทีมงานสามารถปรับตัวและแก้ปัญหาเหล่านี้ได้โดยการจัดระบบดูแลเสริม เช่น ให้เจ้าหน้าที่โรงเรียนช่วยรดน้ำในวันหยุด หรือวางแผนจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับปฏิทินการเรียนการสอน โดยสิ่งสำคัญที่ได้จากโครงการนี้ไม่ใช่เพียงผลผลิตทางการเกษตรเท่านั้น แต่คือกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน การพัฒนาทักษะชีวิต การสร้างแรงบันดาลใจให้กับชุมชน และส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองและชุมชนมากขึ้น

นี่คือตัวอย่างของการใช้พื้นที่เล็ก ๆ ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ผลลัพธ์ของโครงการไม่เพียงแต่เพิ่มรายได้ ลดรายจ่าย แต่ยังเสริมสร้างสุขภาวะ ความสัมพันธ์ และความยั่งยืนให้กับชุมชน นี่คือเมล็ดพันธุ์ของความเปลี่ยนแปลงที่เติบโตได้ หากได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่องและขยายผลในวงกว้าง



ชื่อโครงการ : โครงการสวนผักในเมืองลดรายจ่าย-เพิ่มรายได้ของโรงเรียน (66-035)

10

เทคโนโลยีเพื่อชีวิต IoT และ Line Official เพื่อการเพาะเห็ดอย่างยั่งยืน

33
ideas



ในโลกยุคใหม่ที่เทคโนโลยีเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การเตรียมความพร้อมให้กับเยาวชนไม่เพียงแต่ต้องมุ่งสู่ความรู้ทางวิชาการเท่านั้น แต่ยังต้องส่งเสริมทักษะในการปรับตัว ใช้นวัตกรรม และสร้างรายได้ที่ยั่งยืน การสร้างรายได้จากการใช้ระบบ IoT และ Line Official เพื่อควบคุมการเพาะเห็ดในโรงเรียนสู่ลักษณะจึงเกิดขึ้นเพื่อบูรณาการองค์ความรู้ดิจิทัลเข้ากับการเกษตรกรรมในโรงเรียน และสร้างประโยชน์สู่ครอบครัวโรงเรียน และชุมชนอย่างแท้จริง

สื่อสารและการตลาด โดยมีการจัดฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการการใช้งานจริง และติดตามผลอย่างต่อเนื่อง จนนำไปสู่การสร้างผลลัพธ์ที่จับต้องได้

นักเรียนจากผู้เรียนสู่ผู้ลงมือทำ

หนึ่งในเป้าหมายสำคัญของโครงการคือการส่งเสริมให้เยาวชนสามารถเรียนรู้เทคโนโลยีใหม่ ๆ และนำไปใช้ได้จริง นักเรียนที่เข้าร่วมโครงการไม่เพียงแต่ได้เรียนรู้การใช้งานระบบ IoT เพื่อควบคุมอุณหภูมิ ความชื้น และ

นวัตกรรมเสริมพลังเยาวชน ครู และชุมชน

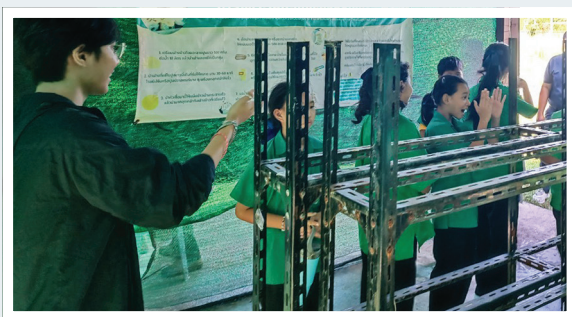
การเพาะเห็ดเป็นกิจกรรมเกษตรกรรมที่สามารถสร้างรายได้จริงและดำเนินการได้ในพื้นที่จำกัด อย่างไรก็ตาม การเพาะเห็ดแบบดั้งเดิมยังเผชิญกับข้อจำกัดหลายด้าน โดยเฉพาะการควบคุมสภาพแวดล้อมและการตลาด โครงการนี้จึงนำแนวคิด "เทคโนโลยีเพื่อชีวิต" มาประยุกต์ใช้ ด้วยการผสมผสานระบบ Internet of Things (IoT) เพื่อควบคุมโรงเรียนเพาะเห็ด และ Line Official เพื่อเป็นช่องทางการ





แสงในโรงเรียนเพาะเห็ดเท่านั้น แต่ยังสามารถฝึกฝนทักษะการสื่อสาร การตลาดออนไลน์ และการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นผ่าน Line Official

กิจกรรมที่ให้นักเรียนได้ลงมือทำจริงทำให้เกิดความมั่นใจและมองเห็นความสามารถของตนเองในการสร้างรายได้ เป็นการเรียนรู้ที่ก้าวข้ามกรอบห้องเรียน เปิดโอกาสให้เยาวชนได้รู้จักกับอาชีพทางเลือกในอนาคต และที่สำคัญคือเกิดความภาคภูมิใจในสิ่งที่ทำ



ครูกับบทบาทในโลกเทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้

สำหรับคุณครูที่เข้าร่วมโครงการนี้ บทบาทของพวกเขาได้เปลี่ยนไปจากผู้สอน เป็น "ผู้นำการเรียนรู้" และ "พี่เลี้ยง" ที่ช่วยให้นักเรียนเติบโตไปพร้อมกับเทคโนโลยี ครูได้รับการอบรมการใช้งานระบบ IoT และ Line Official เช่นเดียวกับนักเรียน และมีหน้าที่ถ่ายทอดความรู้ ติดตามผล และให้คำปรึกษาอย่างใกล้ชิด การได้มีส่วนร่วมในโครงการทำให้ครูได้เรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ นำไปสู่การออกแบบการเรียนการสอนเชิงบูรณาการที่เชื่อมโยงทฤษฎีกับการปฏิบัติอย่างมีชีวิตชีวา พร้อมทั้งสร้างแรงบันดาลใจให้กับนักเรียน

โรงเรียนต้นแบบแห่งการพัฒนาผ่านเทคโนโลยี

โรงเรียนสุลักษณ์กลายเป็น "ต้นแบบโรงเรียนแห่งนวัตกรรม" ที่ใช้เทคโนโลยีเพื่อพัฒนาแหล่งเรียนรู้รายได้ และความสัมพันธ์กับชุมชน โรงเรียนได้ติดตั้งโรงเรียนเพาะเห็ดที่ควบคุมด้วยระบบ IoT และมีช่องทางการตลาดผ่าน Line Official ซึ่งช่วยให้โรงเรียนมีรายได้เสริมจากการขายเห็ด ภาพลักษณ์ของโรงเรียนจึงเปลี่ยนไปในทางที่ดี เป็นโรงเรียนที่กล้าปรับตัว และส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อชีวิตจริง ซึ่งสามารถต่อยอดไปสู่โครงการเกษตรอัจฉริยะหรือธุรกิจนักเรียนในอนาคตได้อีกมากมาย



ชื่อโครงการ : โครงการการสร้างรายได้จากการใช้ระบบ IoT และ Line Official เพื่อควบคุมการเพาะเห็ดในโรงเรียน (66-036)

11

ผักจิ๋วพลังแจ๋ว

ปลูกความยั่งยืน สร้างรายได้ให้โรงเรียน



จุดประกายสุขภาวะด้วยการปลูกผักจิ๋ว สร้างเศรษฐกิจฐานรากจากครัวโรงเรียน การปลูกพืชไมโครกรีน (Microgreen) ของโรงเรียนวัดบางคูวัด เป็นทางเลือกใหม่ที่มีศักยภาพสูงในการผลิตพืชอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ พืชไมโครกรีนหรือผักงอกใช้ระยะเวลาในการเจริญเติบโตสั้น ตอบโจทย์ด้านเศรษฐกิจในบริบทของโรงเรียน ตอบโจทย์เด็กยุคใหม่ที่ชอบเห็นผลลัพธ์จากการลงมือทำอย่างรวดเร็ว เด็ก ๆ ได้สังเกตและเรียนรู้วงจรการเติบโตของพืชผักที่งอกงามทุกวันด้วยความอยากรู้อยากเห็น กระบวนการเหล่านี้เป็นพลังขับเคลื่อนสำคัญในการสร้างการเรียนรู้ให้กับนักเรียน สร้างความมั่นคงทางอาหาร ลดภาระค่าใช้จ่าย และสร้างโอกาสในการสร้างรายได้ให้กับโรงเรียนและชุมชนอย่างเป็นรูปธรรม สะท้อนถึงการบูรณาการองค์ความรู้ สู่การพัฒนาสุขภาวะที่ยั่งยืนจากระดับโรงเรียนไปสู่ชุมชน



พลังเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง

เรียนรู้ทักษะการเกษตรสมัยใหม่ที่สามารถนำไปปรับใช้ได้จริง มีการจัดกิจกรรมที่หลากหลายและเป็นระบบ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และนำไปปฏิบัติได้จริง เรียนรู้สู่การลงมือปลูก เคล็ดลับการเพาะไมโครกรีนเพื่อให้ได้ผลผลิตที่มีคุณภาพและปลอดภัย และยังมุ่งเน้นการเสริมสร้างองค์ความรู้ด้านการตลาดและการจัดการ สามารถนำผลผลิตไปต่อยอดสร้างรายได้ได้อย่างยั่งยืน ทั้งการคำนวณต้นทุน กำหนดราคาขาย การหาช่องทางการตลาด และการประชาสัมพันธ์ ถือเป็นการสร้าง "นักจัดการผักจิ๋ว" ที่มีความรู้รอบด้าน



ผักจิวพลังแจ๋วสร้างคุณค่าในหลายมิติ

ความมั่นคงทางอาหารจากฟาร์มเล็กสู่จานอาหาร สุขภาพ การผลิตไมโครกรีนในโรงเรียนช่วยให้มีแหล่งอาหารที่สด สะอาด และปลอดภัยสำหรับการบริโภคของนักเรียนและบุคลากร ลดการพึ่งพาผักจากแหล่งภายนอก อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคผักในชีวิตประจำวัน ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีให้กับเยาวชน ผักที่เหลือจากการบริโภคสามารถนำไปจำหน่ายเพื่อสร้างรายได้ให้กับโรงเรียนได้อีกด้วย รายได้ส่วนนี้สามารถนำมาหมุนเวียนเป็นทุนในการพัฒนาโครงการหรือกิจกรรมอื่น ๆ ของโรงเรียน ช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายและสร้างความมั่นคงทางการเงินในระยะยาว

เมล็ดพันธุ์แห่งทักษะชีวิตและทักษะอาชีพ

โครงการนี้เป็นห้องเรียนที่มีชีวิต พร้อมกับที่ผักจิวดิบโต นักเรียนก็เติบโตจากการได้เรียนรู้ทักษะการเกษตร การจัดการ และการตลาดควบคู่กันไป สิ่งเหล่านี้เป็นทักษะชีวิตและทักษะอาชีพที่สำคัญ ซึ่งสามารถนำไป



ต่อยอดในการประกอบอาชีพในอนาคต หรือแม้กระทั่งการเป็นผู้ประกอบการรายย่อย สร้างแรงบันดาลใจและความมั่นใจให้กับนักเรียน

มีเป้าหมายมุ่งมั่นสู่การเติบโตที่ไม่สิ้นสุด

ไม่ได้หยุดอยู่เพียงแค่การผลิตผัก แต่มีเป้าหมายที่กว้างไกลกว่านั้น นั่นคือการสร้างระบบนิเวศแห่งการเรียนรู้และการพึ่งพาตนเองที่ยั่งยืนภายในโรงเรียนและขยายผลสู่ชุมชน เป็นจุดเชื่อมโยงความร่วมมือ การที่โรงเรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้และเป็นแหล่งผลิตผักจิ๋วที่มีคุณภาพ ก่อให้เกิดการมีส่วนร่วมและความร่วมมือจากผู้ปกครอง ชุมชน และภาคส่วนต่าง ๆ ซึ่งช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน ถือเป็นการปลูกเมล็ดพันธุ์แห่งความหวังที่จะเติบโตและผลิบานเป็นผลผลิตอันทรงคุณค่าในอนาคต



ชื่อโครงการ : โครงการการผลิตผักจิวพลังแจ๋วเพื่อลดรายจ่ายและสร้างรายได้ในโรงเรียน (66-038)

12

จากขยะสู่โอกาส พลิกโฉมขยะชีวภาพสู่สุขภาวะ



ของเหลือชีวภาพไม่ใช่แค่ "ขยะ" แต่คือ "โอกาส" ในการสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ ให้กับสิ่งแวดล้อม โดยพบว่า ปริมาณของเหลือชีวภาพที่เกิดจากโรงอาหารมีเพิ่มมากขึ้น และทิ้งไปโดยเปล่าประโยชน์ โรงเรียนวัดนาวังยังไม่มีระบบ การจัดการของเหลือชีวภาพอย่างเป็นรูปธรรมจึงทิ้งเป็น ขยะทุกวัน ในปัจจุบันมีการจัดเก็บลงในถังขยะแบบแยก ชนิด แต่เมื่อมีขยะเป็นจำนวนมากตกค้างอยู่ในโรงเรียนส่ง กลิ่นไม่พึงประสงค์ ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม และ สุขภาพของนักเรียนและคุณครู โรงเรียนวัดนาวังมุ่งมั่นที่จะแก้ไขปัญหาอย่างยั่งยืน โดยมีเป้าหมายหลักในการ พัฒนาองค์ความรู้และทักษะการจัดการของเหลือชีวภาพ สร้างคุณค่าจากของเหลือชีวภาพผ่านการผลิตอาหาร จำหน่าย เสริมสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีให้กับนักเรียนและชุมชน และเป็นการสร้างการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกที่จับต้องได้

เพิ่มความรู้การจัดการของเหลือชีวภาพ

วางรากฐานการจัดการของเหลือชีวภาพอย่างเป็นระบบ มีการอบรมเชิงปฏิบัติการและถ่ายทอดเทคโนโลยี

ที่ทันสมัยให้กับบุคลากรและนักเรียน เช่น การผลิตแก๊สชีวภาพจากของเหลือทิ้ง การใช้ประโยชน์จากของเหลือทางชีวภาพและการผลิตอาหารจากของเหลือชีวภาพ คุณค่าทางโภชนาการของของเหลือจากการผลิตอาหาร คาร์บอนฟุตพริ้นท์ของผลิตภัณฑ์อาหาร การศึกษาฐานงานสถานที่ผลิตอาหารที่ลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม การทำบัญชีและการเงินเบื้องต้น และการทำธุรกิจอาหารขนาดเล็ก โดยมีผู้เชี่ยวชาญจากคณะเทคโนโลยีอาหาร มหาวิทยาลัยรังสิต เป็นวิทยากร หลังจากเรียนรู้ทฤษฎีแล้วนำไปสู่การปฏิบัติ ส่งเสริมให้นักเรียนได้เรียนรู้และเห็นคุณค่าของเหลือชีวภาพจากการลงมือทำจริง

จากของเหลือสู่ผลิตภัณฑ์อาหารสร้างรายได้

นักเรียนได้เข้าไปสำรวจของเหลือทางชีวภาพที่เกิดจากการผลิตอาหารในโรงเรียน เพื่อนำมาสร้างสรรค์ให้กลายเป็นผลิตภัณฑ์อาหารที่มีมูลค่า พบว่าในการทำอาหารกลางวันของแม่ครัวในโรงอาหารมีของเหลือทิ้งเป็นจำนวนมาก เช่น ใบขึ้นนอกของผักกาดและกะหล่ำปลี



ก้านเห็ด ก้านผักบุ้งและผักใบต่าง ๆ เปลือกแครอทและ
พืชหัวต่าง ๆ เปลือกแตงโมและผลไม้ต่าง ๆ ซึ่งของเหลือ
ทางชีวภาพบางอย่างมีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
และสามารถนำมาใช้ในการผลิตอาหารได้

เมื่อสำรวจแล้วจึงวางแผนรวบรวมของเหลือทาง
ชีวภาพที่มีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย นำมา
คัดแต่ง ล้างทำความสะอาด ลวก อบแห้ง และบดเป็นผง
สำหรับใช้เติมลงในผลิตภัณฑ์อาหารต่าง ๆ ซึ่งนำมาใช้การ
พัฒนาผลิตภัณฑ์ต้นแบบจากของเหลือชีวภาพของโรงเรียน
เพื่อจำหน่ายในโรงเรียน โดยมีการสรุปว่าผงที่บดจากเศษ
เปลือกและก้านผักสามารถนำมาผลิตเป็นพาสตาและบิสกิต
ได้ นักเรียนจึงได้เริ่มฝึกทักษะในการผลิตพาสตาเสริม
ไฟเบอร์จากเปลือกและก้านผัก และฝึกทักษะในการผลิต
บิสกิตเสริมไฟเบอร์จากเปลือกและก้านผัก เพื่อให้สามารถ
ผลิตและทดลองจำหน่ายในโรงเรียนต่อไป



พัฒนาการเรียนรู้และสุขภาวะที่ดี

นักเรียนที่เข้าร่วมโครงการได้รับโอกาสในการ
พัฒนาองค์ความรู้และทักษะการจัดการของเหลือชีวภาพ
อย่างเป็นรูปธรรม ได้เรียนรู้กระบวนการทักษะในการ
แปรรูปของเหลือชีวภาพให้เป็นผลิตภัณฑ์อาหารที่มีมูลค่า
ประสบการณ์เหล่านี้ไม่เพียงแต่เสริมสร้างความรู้เชิง
วิชาการ แต่ยังช่วยพัฒนาทักษะชีวิต ความคิดสร้างสรรค์
และความรับผิดชอบต่อสังคม และการที่นักเรียนได้บริโภค
ผลิตภัณฑ์อาหารที่ปลอดภัยจากของเหลือชีวภาพใน
โรงเรียนยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพที่ดีได้โดยตรง

การจัดการสิ่งแวดล้อมอย่างสร้างสรรค์

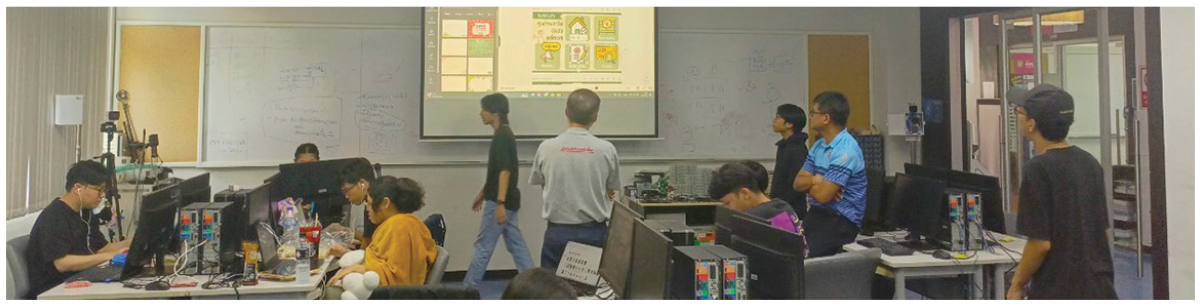
โรงเรียนวัดนางวเป็นต้นแบบที่ดีในการจัดการ
ของเหลือชีวภาพอย่างสร้างสรรค์ โดยการส่งเสริมการเรียนรู้
และการนำทรัพยากรที่มีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด
โครงการนี้มีศักยภาพในการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ได้จัดตั้ง
ชมรมการผลิตอาหารจากของเหลือชีวภาพเพื่อจำหน่ายใน
โรงเรียน และสมาชิกในชมรมได้เริ่มผลิตพาสตาและบิสกิต
เสริมไฟเบอร์จากเปลือกและก้านผัก เพื่อจำหน่ายใน
โรงเรียนทำให้สมาชิกชมรมมีรายได้จากการขายผลิตภัณฑ์
อาหารจากของเหลือชีวภาพ รวมถึงทำหน้าที่เป็นศูนย์กลาง
ในการดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และหาสมาชิกชมรม
เพิ่มเพื่อทดแทนนักเรียนที่จบการศึกษาไป ซึ่งเป็นการสร้าง
ความยั่งยืนให้กับโครงการนี้ในระยะยาว



ชื่อโครงการ : โครงการการจัดการของเหลือชีวภาพของโรงเรียนวัดนางว เพื่อสภาพแวดล้อมภายในและสุขภาพที่ดีของนักเรียน (66-008)

13

เปิดประตูสู่โอกาส ยกระดับการจ้างงานด้วยพลังดิจิทัล



มีเป้าหมายในการยกระดับการจ้างงานในชุมชนหลักหก สร้างโอกาสการจ้างงานและความมั่นคงทางเศรษฐกิจให้กับชุมชน โดยใช้เทคโนโลยีเข้ามาช่วยในการเชื่อมโยงผู้หางานและผู้ประกอบการ นำพลังของเทคโนโลยีมาปรับใช้เพื่อสร้างสรรค์โอกาสและยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้คนในท้องถิ่น มุ่งเน้นการพัฒนากระบวนการจ้างงานและหางานบน Line Official Account (Line OA) เพื่อตอบสนองความต้องการที่แท้จริงของชาวชุมชนหลักหก

สร้างสรรค์อนาคตด้วยรากฐานที่แข็งแกร่ง

โครงการนี้ไม่ได้เป็นเพียงการสร้างแพลตฟอร์ม แต่มีวิสัยทัศน์ที่จะเปลี่ยนแปลงภูมิทัศน์การจ้างงานในชุมชนด้วยฐานข้อมูลอาชีพที่เข้าถึงง่ายและฉับไว พัฒนา Line OA



ให้เป็นศูนย์กลางข้อมูลข่าวสารด้านอาชีพและตำแหน่งงานว่างในพื้นที่ เปรียบเสมือนสะพานที่เชื่อมโยงผู้หางานและผู้ประกอบการเข้าหากันอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพสูงสุด เปิดโอกาสให้แกนนำและสมาชิกชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมตั้งแต่การสำรวจความต้องการ การออกแบบระบบ ไปจนถึงการพัฒนาและดูแลรักษาระบบ ยกย่องทักษะดิจิทัลโดยการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการให้แก่แกนนำและสมาชิกชุมชน เพื่อเสริมสร้างความรู้ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี การบริหารจัดการระบบ และการนำข้อมูลไปใช้ประโยชน์ในการสร้างสรรค์อาชีพ

ปลดล็อกหน้าต่างแห่งโอกาสในการค้นหางาน

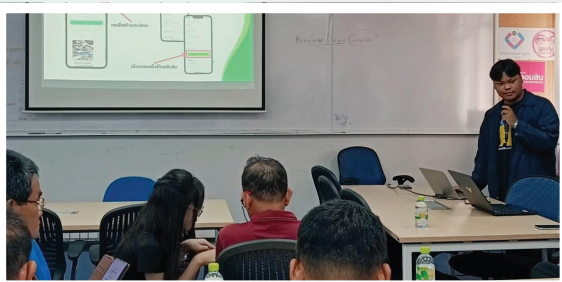
สำหรับผู้หางาน Line OA กลายเป็นหน้าต่างแห่งโอกาสในการค้นหางานที่ตรงกับความสามารถและความต้องการภายในชุมชนของตนเอง เปิดประตูสู่การมีงานทำที่มั่นคงและสร้างรายได้เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิต สำหรับผู้ประกอบการ แพลตฟอร์มนี้เป็นเครื่องมือช่วยให้สามารถประกาศรับสมัครงานและค้นหาบุคลากรที่มีศักยภาพในชุมชนได้อย่างรวดเร็วและตรงกลุ่มเป้าหมาย ลดทั้งต้นทุนและเวลาในการสรรหา ทำให้ธุรกิจดำเนินไปได้อย่างราบรื่น



และเดิมนั้น การสื่อสารผ่าน Line OA ยังเป็นการสร้างช่องทางการเชื่อมโยงที่ทันสมัย ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและโอกาสต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ ก่อให้เกิดสังคมแห่งการเรียนรู้และแบ่งปัน

สร้างความภาคภูมิใจในความเป็นเจ้าของ

โครงการให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของแกนนำและสมาชิกชุมชนในทุกขั้นตอน ตั้งแต่การวิเคราะห์ความต้องการ การออกแบบระบบต้นแบบ การพัฒนาและติดตั้งระบบ มีการรับฟังความคิดเห็นและนำมาปรับใช้ทำให้ระบบที่เกิดขึ้นตอบโจทย์ความต้องการของชุมชน และที่สำคัญคือสร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของร่วมกัน ซึ่งเป็นรากฐานของการดูแลรักษาระบบให้ยั่งยืน โดยออกแบบมาให้ใช้งานง่าย เป็นมิตรต่อผู้ใช้งาน ช่วยลดข้อจำกัดด้านทักษะเทคโนโลยีของผู้ใช้งานบางกลุ่ม ทำให้ผู้ที่ไม่คุ้นเคยกับเทคโนโลยีสามารถเรียนรู้และใช้งานได้ไม่ยาก ชุมชนสามารถบริหารจัดการและดูแลรักษาระบบข้อมูลอาชีพได้ด้วยตนเอง ถือเป็นการสร้างความเข้มแข็งและศักยภาพในการพึ่งพาตนเอง



ข้อเสนอแนะเพื่อก้าวต่อไป

เพื่อให้โครงการบรรลุผลสัมฤทธิ์สูงสุดและมีความยั่งยืนในระยะยาว ควรมีการเติมทักษะด้านดิจิทัลให้กับสมาชิกชุมชนอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุหรือผู้ที่เข้าถึงเทคโนโลยีได้ยาก เพื่อให้ทุกคนสามารถประโยชน์จากระบบได้อย่างเต็มที่ และไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลังในยุคดิจิทัล รวมถึงมีการรับฟังเสียงผู้ใช้งานนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และปรับปรุงพัฒนาระบบให้ตอบสนองความต้องการที่เปลี่ยนแปลงของชุมชนอยู่เสมอ



ชื่อโครงการ : โครงการการพัฒนาบบข้อมูลอาชีพเพื่อยกระดับการจ้างงานโดยชุมชนหลักหก (66-037)

14

ผ้ามดย้อมชิโบริด้วยสีธรรมชาติ สร้างสุขสร้างรายได้กลุ่มแม่บ้าน

33
ideas



ปทุมธานีมีต้นทุนเป็นเมืองแห่งศูนย์กลางการค้า ผักผลไม้และสินค้าการเกษตร สามารถนำวัตถุดิบราคาถูก มาแปรรูปเป็นสีธรรมชาติได้ เช่น ขมิ้นชันและเปลือกทับทิม ได้สีโทนเหลือง เปลือกมังคุดได้สีน้ำตาลแดง ดอกดาวเรือง ให้สีเหลือง ดอกอัญชันให้สีฟ้า สีแดงได้จากแก่นฝาง สีฟ้า อมเทาจากดอกอัญชัน ใบเตยให้สีเขียว เป็นต้น โดยนำเศษเหลือทิ้งจากร้านขายพืชผักผลไม้ นำมาสกัดสีย้อมผ้า ช่วยสร้างมูลค่าจากวัตถุดิบที่เหลือทิ้งแล้วให้เกิดประโยชน์ เพิ่มช่องทางการขายสินค้าเสื้อผ้าแนวรักษ์โลก วิทยาลัยการออกแบบ มหาวิทยาลัยรังสิต จึงได้ร่วมมือกับเทศบาลตำบลหลักหก จังหวัดปทุมธานี ขวนกลุ่มสตรีแม่บ้านและผู้สนใจในชุมชนเข้ามาเรียนรู้การออกแบบผลิตภัณฑ์ผ้า มดย้อมด้วยเทคนิคชิโบริด้วยสีธรรมชาติ

สรรหาแกนนำขั้นต้นแบบ

เทศบาลตำบลหลักหกให้ความร่วมมือในการหาแกนนำชุมชน 3 คน รวมถึงประชาสัมพันธ์กิจกรรมให้คน

ชุมชนหลักหก จังหวัดปทุมธานี ซึ่งได้ผลตอบรับที่ดีมาก จากกลุ่มสตรีและแม่บ้าน ช่วงแรกดำเนินการเพื่อหาแกนนำ 3 คน เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาศักยภาพแกนนำ และการขึ้นต้นแบบ (Prototype) ผลงานผ้ามดย้อม โดยแกนนำ 3 คนได้ทดลองเทคนิคสกัดสีธรรมชาติ ทดลองมัดลายชิโบริและย้อมสีธรรมชาติ รวมถึงสร้างความเข้าใจเรื่องการย้อมผ้าด้วยสีธรรมชาติและการดูแลรักษาเพื่อให้สีย้อมนั้นติดลงบนผ้าได้นาน

เฟลิดเฟลีนกับความกิดสร้างสรรค์

หลังจากนั้นร่วมมือกับแกนนำจัดกิจกรรมมัดย้อมชิโบริจากสีธรรมชาติ ชักชวนผู้สนใจอีก 30 คนเข้าร่วมอบรม ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มผู้สูงอายุและสตรีแม่บ้านในชุมชนหลักหก ที่ต้องการหากิจกรรมยามว่างที่เฟลิดเฟลีนและได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยมีคณะอาจารย์สาขาแฟชั่นดีไซน์ เป็นวิทยากรอบรมตั้งแต่การสกัดสีจากพืช 3 ชนิด แบ่งเป็น สีเหลืองจากดอกดาวเรือง นำไปมัดย้อมเสื้อ



คอตตอนหรือผ้าพันคอ โดยผู้อบรมยังนำวิธีมัดไปต่อยอดเพื่อมัดลายแบบอื่น ๆ ตามจินตนาการอย่างสนุกสนาน เพลิดเพลิน หลายคนสามารถพลิกแพลงลายมัดจากลายต้นแบบได้ เช่น การมัดวงกลมต่อเป็นรูปหัวใจ การมัดลายเป็นดอกไม้ซึ่งพลิกแพลงมาจากลายแมงมุม เป็นต้น

ต่อยอดสู่อาชีพสร้างรายได้

การเผยแพร่ผลงาน ประเมินและสรุปผลโครงการ มีการจัดแสดงนิทรรศการและจำหน่ายผลิตภัณฑ์มัดย้อม ณ ดิ็ก Pattana Gallery วิทยาลัยการออกแบบ มหาวิทยาลัยรังสิต แสดงผลงานมัดย้อมสี่ธรรมชาติดีได้จากการอบรม และผลงานส่วนที่แม่ ๆ ในชุมชนรวมกลุ่มกันทำจัดจำหน่าย ผลิตภัณฑ์ที่มีทั้งเสื้อมัดย้อมแขนสั้นและแขนยาว ผ้าพันคอ กระเป๋า Tote Bag กระเป๋าใบเล็ก หมวกและผ้าผืนเล็ก สรุ



ยอดจัดจำหน่าย 3 วัน ขายได้ 56 ชิ้น เป็นเงิน 8,365 บาท สร้างขวัญกำลังใจให้กับกลุ่มที่รู้ว่ายังต้องพัฒนาตนเองต่อยอดต่อไปหลายด้าน ทั้งด้านการตลาด การพัฒนาผลิตภัณฑ์ให้มีเอกลักษณ์ เทคนิคการผลิต รวมถึงใช้จุดขายผลิตภัณฑ์ย้อมสีจากธรรมชาติที่มาจากการนำพืชผักเหลือขายราคาถูกจากตลาดกลางสินค้าเกษตรอินทรีย์ขึ้นชื่อในปทุมธานีมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด



ชื่อโครงการ : โครงการออกแบบผลิตภัณฑ์ผ้ามัดย้อมชีโบริตวิยสี่ธรรมชาติดีเพื่อชุมชน (66-002)

15

การตลาดออนไลน์ในยุค AI ต่อยอดวิสาหกิจภูมิปัญญาชุมชนให้เติบโต



วิสาหกิจชุมชนในจังหวัดปทุมธานีหลายร้อยราย ผลิตสินค้าประเภทต่าง ๆ ที่สะท้อนถึงเอกลักษณ์ อัตลักษณ์ ภูมิปัญญา วิถีชุมชน และวัฒนธรรม เช่น ผลิตภัณฑ์สโม่มอญ ตะกร้าใบสังเคราะห์ ดอกไม้จากกระดาษชำระ และเหรียญโปรยทาน เป็นต้น แต่ในปัจจุบันสถานการณ์ด้านการตลาดที่เปลี่ยนแปลงไป มีการแข่งขันที่สูงขึ้น มีกลุ่มเป้าหมายที่หลากหลาย การตลาดแบบเดิมไม่สามารถทำให้จำหน่ายสินค้าได้อย่างในอดีต จึงได้มีโครงการจัดอบรมผู้ประกอบการวิสาหกิจชุมชน จำนวน 77 คน ให้สามารถใช้โซเชียลมีเดียเป็นเครื่องมือในการทำการตลาด เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้วิสาหกิจชุมชนสามารถดำรงอยู่ได้ รักษาองค์ความรู้ที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษ สร้างรายได้ให้กับชุมชน มีตัวตนในโลกออนไลน์ และเป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางยิ่งขึ้น

เรียนรู้การตลาดออนไลน์แบบจับมือทำ

เมื่อพบว่าวิสาหกิจชุมชนขนาดเล็กจำนวนมากขาดทักษะและทรัพยากรในการใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีการตลาดออนไลน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์ วิทยาลัยนวัตกรรมการผลิตเทคโนโลยี จึงได้จัดอบรมถ่ายทอดความรู้เรื่องการตลาดออนไลน์แบบจับมือทำ ในการสร้างแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดีย โดยใช้ 4 แนวทาง ได้แก่ 1) การตลาดแบบใช้อินฟลูเอนเซอร์ 2) แพลตฟอร์มโซเชียลมีเดีย Facebook 3) แพลตฟอร์มโซเชียลมีเดีย TikTok และ 4) การนำ AI มาช่วยทำการตลาดออนไลน์ เพื่อให้ผู้ประกอบการพัฒนานตนเองให้ทันกับยุคเทคโนโลยี AI และนำองค์ความรู้ใหม่นี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการจำหน่ายผลิตภัณฑ์ผ่านช่องทางออนไลน์แทนการจำหน่ายแบบดั้งเดิม ซึ่งมีข้อจำกัดในการเข้าถึงผู้บริโภคกลุ่มเป้าหมายที่มีอยู่ทั่วประเทศ

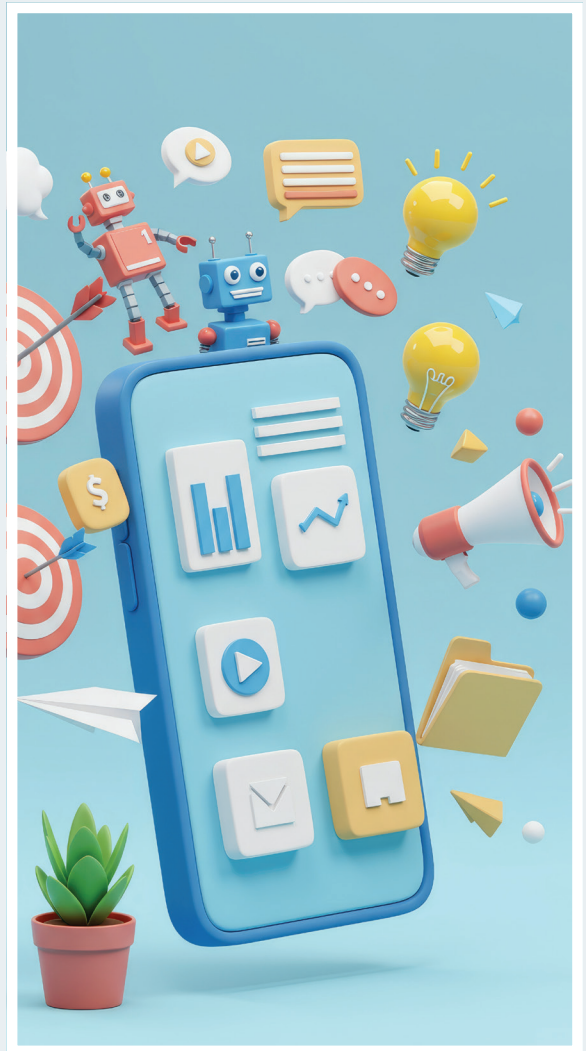
สอนตั้งแต่พื้นฐานจนถึงเชิงรุก

เริ่มด้วยกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการใช้โซเชียลมีเดียขั้นพื้นฐาน กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการการใช้โซเชียลมีเดียเชิงรุก กิจกรรมสร้างกลุ่ม Facebook มี Facebook กลุ่มสาธารณะ ชื่อ สินค้าชุมชน คนปทุม เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกฝึกทำคอนเทนต์ และโพสต์สินค้าอย่างต่อเนื่องในกลุ่ม Facebook สินค้าชุมชน คนปทุม รวมทั้งให้เชิญชวนคนรู้จักได้เข้ามาโพสต์ขายสินค้าในกลุ่มนี้ เผยแพร่กลุ่ม Facebook ไปตามช่องทางต่าง ๆ เช่น ใน Line กลุ่มเชิญชวนให้เข้ามาเป็นสมาชิกในกลุ่มนี้ เพื่อช่วยซื้อสินค้าจากชาวบ้านที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น

โดยตลอดการอบรมพบว่าผู้เข้าอบรมส่วนใหญ่ต้องการความรู้และทักษะที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง เพื่อพัฒนาธุรกิจออนไลน์และสร้างรายได้เพิ่มเติม ผู้เข้าร่วมอบรมเกิดทักษะที่ทำให้เปลี่ยนพฤติกรรมด้านช่องทางการจัดจำหน่าย จากเดิมขายโดยการออกบูธ การซื้อส่งสินค้าทางโทรศัพท์ หรือการขายเฉพาะกลุ่ม มาเป็นการขายผ่านโซเชียลมีเดีย Facebook ที่ทางโครงการสร้างขึ้น และมีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้พัฒนาทักษะที่เกี่ยวข้องกับการขายออนไลน์ มีการเปลี่ยนพฤติกรรมจากการใช้โซเชียลมีเดียเพื่อความบันเทิงมาเป็นเพื่อธุรกิจ

การเรียนรู้ที่ทันต่อการเปลี่ยนแปลง

สมาชิกวิสาหกิจชุมชนที่เข้าอบรมพบว่า การเรียนรู้การตลาดออนไลน์ในยุค AI เป็นทักษะที่ต้องฝึกฝนและเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพิ่มเติมอย่างต่อเนื่อง ได้เสนอหัวข้อที่สนใจให้มีการจัดอบรมต่อไปในอนาคต เช่น การติดต่อคลิปวิดีโอ การตลาดออนไลน์ การสร้างคอนเทนต์ที่น่าสนใจ การใช้ AI เพื่อการขายออนไลน์ การขายบน Line official การสร้างแบรนด์การขายในแอป Shopee การขายของแบบไลฟ์สด และการเลือกสินค้า เป็นต้น โดยเฉพาะในหัวข้อการใช้ AI ช่วยในการทำตลาดออนไลน์



พบว่าเป็นความรู้ใหม่ที่ผู้เข้ารับการอบรมไม่เคยรู้จัก AI มาก่อน ทุกคนต่างตื่นเต้นต้องการให้มีการอบรมเกี่ยวกับการใช้ AI อย่างสม่ำเสมอ จะได้ทันต่อการเปลี่ยนแปลง ซึ่งมีอยู่ตลอดเวลา และผู้ประกอบการต้องการใช้ AI ให้เป็นเพื่อจะได้นำมาช่วยในการทำตลาดออนไลน์ต่อไป



ชื่อโครงการ : โครงการการสร้างช่องทางการตลาดผ่านโซเชียลมีเดียเพื่อสุขภาวะทางสติปัญญาแห่งยุค AI ให้วิสาหกิจชุมชน และประชากรในจังหวัดปทุมธานี (66-009)

16

จากพื้นดินรกร้างสู่แปลงผักสร้างรายได้ เพาะเห็ดสุดอิตพลิตไม่พอยาย



กลุ่มจิตอาสาและกลุ่มอาสาสมัครกู้ภัยในตำบลหลักหมื่นอาชีพไรต์เตอร์ส่งของ รายได้ไม่แน่นอน ต้องการมีรายได้เสริม โครงการการเพาะเห็ดและปลูกผักปลอดสารพิษเป็นอีกวิธีหนึ่งในการมีรายได้เสริมจากการนำผลผลิตจำหน่ายให้กับสมาชิกในหลักหมื่น โดยการเปลี่ยนที่ดินรกร้างให้เป็นแปลงปลูกผักปลอดสารพิษและโรงเรือนเพาะเห็ด เพื่อให้ผู้บริโภคในตำบลหลักหมื่นได้บริโภคเห็ดและผักปลอดสารพิษที่สดใหม่ สะอาด ดีต่อสุขภาพ พบว่าเห็ดและผักปลอดสารพิษเป็นที่ต้องการของผู้บริโภคมาก โดยเฉพาะเห็ดที่ได้ผลผลิตเท่าไรก็ไม่พอยาย จนเกิดเสียงเรียกร้องจากกลุ่มให้เพิ่มงบประมาณให้มากขึ้น เพื่อที่จะขยายโรงเรือนการเพาะเห็ดให้ได้มากขึ้น

เรียนรู้ลองผิดลองถูกไปด้วยกัน

สมาชิกผู้เข้าร่วมโครงการได้ลงมือปฏิบัติจริงในการเพาะเห็ดและปลูกผักปลอดสารพิษ โดยแบ่งกลุ่มสมาชิกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

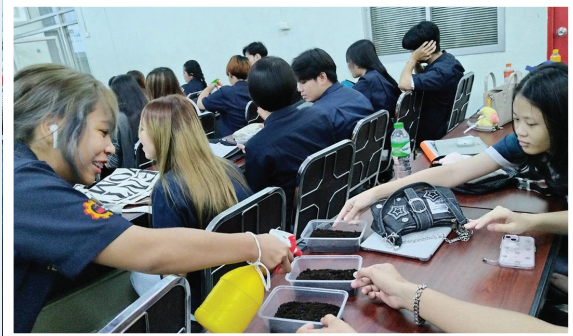
1. กลุ่มปลูกผักปลอดสารพิษ
2. กลุ่มเพาะเห็ด
3. กลุ่มไม้โครกรีน

จัดกิจกรรมให้สมาชิกทั้ง 3 กลุ่ม จำนวน 30 คน ได้มาเรียนรู้วิธีการปลูกผักปลอดสารพิษและการเพาะเห็ด การวางแผนการผลิต แล้วเริ่มลงมือปฏิบัติตั้งแต่การยกแปลงปลูกผักในพื้นที่ว่างเปล่ารกร้าง การก่อสร้างโรงเรือนเพาะเห็ด การแบ่งหน้าที่ในการดูแล จนกระทั่งการเก็บเกี่ยว จัดการผลผลิต การขาย และการแบ่งปันรายได้ให้กับกลุ่ม โดยตลอดกระบวนการผลิตมีการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ รวมถึงได้ลองผิดลองถูกและแก้ไขปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ไปด้วยกัน

บทเรียนที่ได้จากประสบการณ์จริง

กลุ่มปลูกผักปลอดสารพิษ ได้เรียนรู้ลองผิดลองถูกการกำจัดศัตรูพืช และได้รับคำแนะนำจากรุ่นก่อนในการใช้น้ำส้มสายชูและเหล้าขาวเพื่อฉีดไล่ศัตรูพืชอย่าง

ได้ผล การปรับเปลี่ยนแปลงให้สวยงามในการวางผังแปลง และเดินเข้าพื้นที่สะดวก ลดความเสียหายจากการเดินเก็บ ผลผลิต มีการเลือกผักหลากหลายชนิดที่เอื้อระหว่างกัน การเตรียมดินบำรุงดินจากการใช้ใบไม้หมักผสมปุ๋ยอินทรีย์ นำไปเป็นดินพื้นแปลงผักทำให้ผักมีความสมบูรณ์เจริญงอกงามแข็งแรงดีมาก มีการศึกษาสังเกตข้อดีข้อเสียของ ผักที่เลือกปลูกหมุนเวียนแต่ละชนิด และจัดวางเพาะปลูกแปลงอย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น



กลุ่มเพาะเห็ดนางฟ้าเป็นกลุ่มที่มีการลงทุนด้านโรงเรือนและก้อนเห็ด ผลผลิตที่ได้ดีมาก จำหน่ายได้ราคาสูง มีความต้องการจากผู้บริโภคสูงมาก เรียกว่ามีเท่าไรก็ขายหมด กลุ่มนี้ประสบความสำเร็จสูง สมาชิกในกลุ่มจึงมีความต้องการที่จะขยายการผลิตและพัฒนาการเพาะเห็ดให้ดีขึ้นและยั่งยืนต่อไป

กลุ่มเพาะผักถาดไมโครกรีน เป็นกลุ่มที่มีการจัดอบรมเพิ่มเติม ใช้วัสดุปลูกที่ไม่ต้องใช้พื้นที่มาก สมาชิกแกนนำมีการแบ่งปันและแก้ไขปัญหามาจากการเพาะแล้ว ขึ้นรา ผลผลิตที่จำหน่ายมีการจัดใส่กล่องบรรจุและจำหน่ายผ่านตลาดชุมชนร้านค้าออนไลน์ ข้อคิดจากกลุ่มไมโครกรีนคือ มีมิตรภาพเกิดขึ้นระหว่างสมาชิก มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ร่วมกันปรึกษาหาทางแก้ไขปัญหาลุ่ปรรด มีความสุข และมีรายได้เกิดเป็นรูปธรรม

สร้างรายได้สุขใจสุขภาพดี

นอกจากรายได้เสริมแล้วยังได้รับความสุขที่ได้จากการชื่นชมผลผลิตที่ปลูก นอกจากจะได้แปลงผักที่ต้องการและมีผลผลิตบริโภคทุกวันแล้ว ความสุขยังเกิดจากการเห็นผลผลิตเกิด เติบโต งอกงาม การทำกิจกรรมบำรุงแปลงผักทำให้ได้เคลื่อนไหวร่างกายมีสุขภาพที่ดีขึ้นได้ผ่อนคลายจากความเครียดเมื่อเห็นต้นไม้ที่ปลูกเจริญเติบโตจนสามารถเก็บเกี่ยวผลผลิตได้ นอกจากนี้การนำผลผลิตที่ได้ขายให้สมาชิกในชุมชนที่อยู่รอบ ๆ พื้นที่ปลูกไม้ไผ่แค่เป็นการเพิ่มรายได้ แต่ยังเป็นการเพิ่มโอกาสให้สมาชิกในชุมชนได้บริโภคผักปลอดสารพิษที่ใหม่สด สะอาดและปลอดภัย มีประโยชน์ต่อสุขภาพทำให้สุขภาพของสมาชิกในโครงการและในชุมชนดีขึ้นไปด้วยกัน



ชื่อโครงการ : โครงการการเพาะเห็ดและปลูกผักปลอดสารพิษเพื่อกลุ่มจิตอาสาในตำบลหลักหก (66-019)

17

สูงวัยสุขภาพดีเรียนรู้ไม่หยุดนิ่ง ปลูกและแปรรูปสมุนไพรแบบครบวงจร



การสร้างอาชีพเสริมสำหรับกลุ่มผู้สูงวัยด้วยการปลูกและแปรรูปสมุนไพรแบบครบวงจร มีการสร้างแปลงปลูกสมุนไพรในชุมชนให้สามารถมาใช้ประโยชน์ร่วมกันได้ สอนการแปรรูปสมุนไพรเป็นผลิตภัณฑ์ของใช้ใกล้ตัว ตอบโจทย์การสำรวจข้อมูลชุมชนที่พบว่าผู้สูงอายุต้องการทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อพัฒนาศักยภาพของตนเอง สนใจเพิ่มเติมความรู้ในการทำผลิตภัณฑ์สมุนไพรเพื่อส่งเสริมสุขภาพและอยากใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์จะได้ไม่เหงา โดยจากการสำรวจข้อมูลสมุนไพรในชุมชนที่ปลูกไว้ในครัวเรือนมีสมุนไพรหลายชนิด และผู้สูงอายุต้องการต่อยอดแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์สมุนไพร เช่น ติ่งเจอร์สลดฟอง สเปรย์ไล่ยุงจากตะไคร้หอม สบู่เหลวขมิ้นชัน เป็นต้น



แปรรูปปลูกสมุนไพรชุมชน

คณะกรรมการแพทย์บูรณาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ร่วมกับมหาวิทยาลัยรังสิต จึงได้เข้าไปให้ความรู้และทักษะการปลูก หลักการปรุงดิน การเตรียมดินในการปลูกสมุนไพร การดูแลรักษาพืชให้เจริญเติบโตงอกงาม พัฒนาทักษะด้านการปลูกสมุนไพร แบ่งกลุ่มทำแปลงปลูกสมุนไพรในพื้นที่ส่วนกลางของชุมชนเมืองเอกฝั่งเหนือ พื้นที่นี้เป็นพื้นที่ให้ผู้สูงอายุได้ออกมาทำกิจกรรมทางกายร่วมกันในการดูแลพืชสมุนไพรที่ปลูกไว้ในแปลง

มีการลงพื้นที่สำรวจชนิดและปริมาณสมุนไพรในครัวเรือนของกลุ่มเป้าหมาย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ชนิดและสรรพคุณของสมุนไพร จากการสำรวจพื้นที่ชุมชนมีการปลูกเสลดพังพอน ตะไคร้บ้าน ตะไคร้หอม กระเพรา กระชาย ขมิ้นชัน และพืชผักสวนครัวอื่น ๆ ซึ่งทางผู้รับผิดชอบโครงการได้ให้ต้นสมุนไพรจำนวนท่านละสองชนิดให้นำไปปลูกที่บ้าน เพื่อสร้างเครือข่ายการปลูกสมุนไพรในแต่ละบ้านเพิ่มขึ้นด้วย



เรียนการแปรรูปสมุนไพร

หลังจากเรียนเรื่องการปลูกแล้วมาเรียนรู้การแปรรูปและการจำหน่ายผลิตภัณฑ์สมุนไพร โดยมาเรียนการทำผลิตภัณฑ์ที่สามารถนำไปต่อยอดเชิงพาณิชย์คือ สบู่เหลวเข้มข้น หิงเจอร์เคลดฟองพอน และสเปรย์ไฉ่ยุง ตะไคร้หอม ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่สมาชิกสนุกสนานมาก เมื่อได้เห็นพืชสมุนไพรแปรรูปออกมาเป็นผลิตภัณฑ์ใกล้ตัวที่สามารถใช้ในครัวเรือนได้ นอกจากได้เรียนรู้การแปรรูปสมุนไพรมาเป็นผลิตภัณฑ์แล้วยังได้ความรู้เรื่องการขายสินค้า ด้วยการบรรยายหลักการตลาด มีการจัดทำฉลากและโลโก้ให้กับชุมชน เพื่อวางแผนการจำหน่ายผลิตภัณฑ์สมุนไพรที่ผลิตได้ในอนาคต

ความสุขที่เกิดผลเป็นรูปธรรม

ผลที่เกิดขึ้นทันทีคือ ผู้สูงอายุมีความสุขที่ได้มาเรียนรู้พัฒนาตนเอง มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใส่ใจสุขภาพและใช้สมุนไพรในครัวเรือนมาดูแลสุขภาพมากขึ้น ชุมชนสามารถมีแปลงปลูกสมุนไพรที่กลุ่มผู้สูงอายุหรือสมาชิกในชุมชนคนอื่น ๆ ใกล้เคียงสามารถมาใช้ประโยชน์จากแปลงปลูกสมุนไพรได้ มีความรู้ในการพัฒนาผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรในพื้นที่หรือในชุมชนเพิ่มมากขึ้น สามารถสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับผลิตภัณฑ์ในชุมชนต่อยอดองค์ความรู้การพัฒนาผลิตภัณฑ์ และคาดหวังว่าในอนาคตจะสามารถสร้างรายได้จากการขายผลิตภัณฑ์สมุนไพรของชุมชนได้ต่อไป



ชื่อโครงการ : โครงการสร้างอาชีพเสริมสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุด้วยการปลูกและแปรรูปสมุนไพรแบบครบวงจร (66-022)

18

ผักสวนครัวพืชมุมชนให้เข้มแข็ง สร้างความมั่นคงทางอาหารและเศรษฐกิจ



ชุมชนโกตา ตำบลหลักหก ชุมชนเล็ก ๆ 80 หลังคาเรือน ต้องเผชิญกับความท้าทายหลังวิกฤตการแพร่ระบาดโควิด-19 ที่ส่งผลกระทบอย่างลึกซึ้งต่อวิถีชีวิตของผู้อยู่อาศัยในทุกระดับ ส่งผลให้เกิดความเปราะบางในระบบเศรษฐกิจสังคม และครัวเรือนของประชาชน ชุมชนโกตาเป็นหนึ่งในชุมชนที่เผชิญกับผลกระทบดังกล่าว เพื่อฟื้นฟูชุมชนให้พัฒนาขีดความสามารถในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ จึงใช้เครื่องมือการปลูกพืชผักสวนครัวมาเป็นกระบวนการในการฟื้นคืนความเข้มแข็งให้กับชุมชน ชักชวนครัวเรือนในชุมชนปลูกผักสวนครัวสร้างรายได้เสริม บริโภคผักปลอดสารพิษ เสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านอาหารปลอดภัยและความมั่นคงทางอาหาร อันจะเป็นรากฐานให้ชุมชนสามารถพึ่งพาตนเองทางเศรษฐกิจได้มากขึ้นต่อไป

ปลูกผักปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

จัดอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่องการเพาะปลูกพืชผักสวนครัวตั้งแต่การเพาะต้นกล้าจนถึงการเก็บเกี่ยวผลผลิต การมีความรู้ที่ถูกต้องในการเพาะปลูกจะทำให้สามารถผลิตผักได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดความเสี่ยงจากโรคและแมลง ทำให้ได้ผลผลิตที่มีคุณภาพสูง หลังจากได้รับความรู้แล้วแต่ละครัวเรือนไปทำการเพาะปลูกผักสวนครัวในพื้นที่ของตนเอง การปลูกผักสวนครัวรั้วหน้าบ้านมีความสำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารและส่งเสริมสุขภาพของครัวเรือน ทำให้สมาชิกในครัวเรือนบริโภคผักปลอดสารพิษที่ปลูกเองช่วยป้องกันโรค การดูแลต้นไม้ยังช่วยผ่อนคลายความเครียดเสริมสร้างสุขภาพจิต ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายสามารถลดค่าใช้จ่ายในการซื้อผัก และเพิ่มความมั่นคงด้านอาหารทำให้มีแหล่งอาหารที่ปลอดภัยและมีคุณภาพภายในชุมชน

ปรับเปลี่ยนทัศนสิ่งแวดล้อมที่ขึ้น

การเพาะปลูกพืชผักสวนครัวในแต่ละครัวเรือน เป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภูมิทัศน์และสิ่งแวดล้อม การปลูกพืชผักสวนครัวที่หน้าบ้านช่วยจัดระเบียบให้พื้นที่สวยงามขึ้น พื้นที่ว่างภายในบริเวณบ้าน ไม่ว่าจะเป็นบริเวณริมรั้ว หน้าบ้าน หรือพื้นที่เล็ก ๆ ที่มีอยู่ ถูกใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ทำให้บริเวณบ้านมีชีวิตชีวา สร้างภูมิทัศน์ที่เป็นมิตรกับธรรมชาติ พืชผักหลากหลายชนิดยังช่วยเพิ่มความหลากหลายทางชีวภาพในพื้นที่นั้น ๆ



พืชผักที่ปลูกอาจจะดึงดูดแมลงผสมเกสร ปรับปรุงดิน หรือช่วยลดอุณหภูมิในบริเวณนั้นได้ นอกจากนี้ยังเป็นการใช้พื้นที่ว่างเปล่าหรือทิ้งร้างทำให้กลายเป็นพื้นที่ที่มีการใช้ประโยชน์อย่างเป็นระเบียบ

อาหารสร้างความยั่งยืนทางเศรษฐกิจ

การแลกเปลี่ยนผลผลิตในชุมชนเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่มสมาชิกของชุมชน และช่วยเพิ่มความเข้มแข็งในด้านเศรษฐกิจท้องถิ่น เมื่อแต่ละครัวเรือนมีผลผลิตเหลือเกินบริโภค สามารถนำมารวมกันแลกเปลี่ยนหรือแบ่งให้กับสมาชิกในชุมชน บางครัวเรือนที่มีผลผลิตมากนำไปจำหน่ายเพิ่มรายได้เสริมให้กับครัวเรือน การจัดจำหน่ายผลผลิตสามารถทำได้หลายวิธี เช่น ตลาดชุมชน จัดตั้งตลาดในพื้นที่ชุมชนหรือใกล้เคียงเพื่อให้คนในชุมชน



ได้มาซื้อขายแลกเปลี่ยนผลผลิตที่ปลูกขึ้นเอง ขายในแพลตฟอร์มออนไลน์หรือผ่านโซเชียลมีเดียเพื่อขยายตลาดไปยังคนภายนอกชุมชน หรือการทำแบรนด์ของชุมชน หากผลผลิตมีคุณภาพสูงและมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวอาจพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีแบรนด์ของชุมชนเองได้

ชุมชนร่วมมือกันพึ่งพาตนเองได้

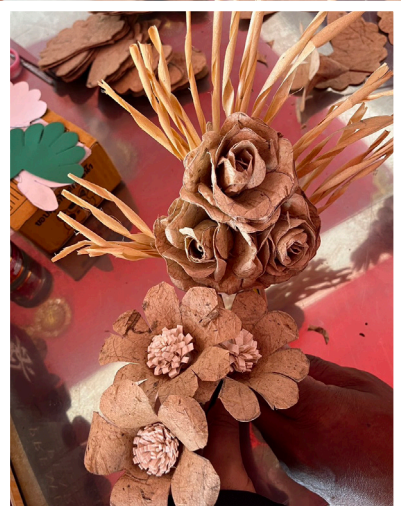
ในระยะยาวกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชน ทำให้มีการพึ่งพาตนเองในหลายด้าน ทั้งด้านอาหาร การสร้างรายได้ และการจัดการทรัพยากรธรรมชาติ รวมถึงเสริมสร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในชุมชนผ่านการร่วมมือกันในทางเศรษฐกิจ ชุมชนที่มีความร่วมมือในการผลิตและการจัดจำหน่ายผลผลิตจะสามารถสร้างรายได้จากการขายได้ และอาจต่อยอดไปยังการสร้างธุรกิจขนาดเล็ก เช่น การผลิตสินค้าผลิตภัณฑ์จากพืชสวนครัวที่มีความหลากหลายมากขึ้น การปลูกผักสวนครัวในชุมชนจึงช่วยสร้างความยั่งยืนในระดับครัวเรือนและเพิ่มความสามารถในการพึ่งพาตนเองทางด้านอาหารให้กับชุมชนได้



ชื่อโครงการ : โครงการผักสวนครัวรั้วกินได้ลดรายจ่าย-เพิ่มรายได้ของชุมชน (66-023)

19

ประดิษฐ์ดอกไม้จันทน์จากผักตบชวา เสริมสร้างอาชีพชุมชนวัดรังสิต



ชุมชนที่ยังมีวิถีชีวิตเกี่ยวข้องกับสายน้ำลำคลอง มีความสนใจในการอบรมการประดิษฐ์ดอกไม้จันทน์จาก พืชธรรมชาติ โดยนำผักตบชวาที่มีมากในลำคลองจนทำให้ สภาพแวดล้อมเสื่อมโทรมมาสร้างอาชีพและรายได้ให้กับ ครัวเรือน โดยผู้สนใจส่วนใหญ่เป็นชาวบ้านผู้สูงอายุไม่ได้ ประกอบอาชีพใด ๆ และผู้อยากหารายได้เสริมนอกเหนือ จากงานประจำ เพื่อให้ชีวิตความเป็นอยู่ดีขึ้น หลังจาก อบรมวิธีการทำกระดาดสาจากผักตบชวา แล้วนำกระดาด มาขึ้นรูปเป็นดอกไม้จันทน์หลากหลายรูปแบบสามารถ จำหน่ายสร้างรายได้ให้กับชุมชน เป็นอีกหนึ่งอาชีพที่ สะท้อนอัตลักษณ์ของชาวชุมชนริมคลองที่ยังมีตลาด ต้องการอีกมาก การมีรายได้เสริมยังเป็นการช่วยลด ความเครียดและวิตกกังวลกับเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายภายใน ครัวเรือนที่ไม่เพียงพอต่อรายได้หรือการใช้จ่ายในชีวิต ประจำวันของชาวบ้านในชุมชน

จากผักตบชวาไร้ค่ามาเป็นอาชีพสร้างรายได้

การพัฒนาทักษะการประดิษฐ์ดอกไม้จันทน์ เสริมสร้างอาชีพ เริ่มตั้งแต่การเรียนรู้กระบวนการและวิธี การแปรรูปผักตบชวามาเป็นกระดาดสา การนำกระดาด สามาประดิษฐ์ดอกไม้จันทน์หลากหลายรูปแบบ เช่น





ดอกกุหลาบ ดอกบานชื่น และดอกดาวกระจาย พร้อมทั้งการประกอบเข้าช่อดอกชนิดต่าง ๆ เพื่อให้ตอบสนองต่อความต้องการของลูกค้า สามารถกำหนดเป้าหมายและวางแผนในการดำเนินงานของตนเองได้ หรือเมื่อมีปัญหาและอุปสรรคเกิดขึ้น เช่น เกิดปัญหาการผลิตกระดาษไม่ทันทางคณะทำงานและแกนนำก็ร่วมกันหาทางออกให้ เช่น ทดลองใช้ใบข้าวโพดแห้งมาลองประดิษฐ์ร่วมด้วย

แผนธุรกิจช่องทางการจัดจำหน่ายที่ทันสมัย

เมื่อฝึกทักษะจนได้ผลิตภัณฑ์อย่างสมบูรณ์แบบและมีคุณภาพออกจำหน่ายได้จริง มีการจัดอบรมการวางแผนธุรกิจและช่องทางการจัดจำหน่ายให้กับผู้เข้าร่วมโครงการ โดยแผนธุรกิจที่วางไว้เป็นการขยายช่องทางการจัดจำหน่ายให้ตอบสนองกับยุคสมัยปัจจุบันคือช่องทางการตลาดแบบออนไลน์ ประชาสัมพันธ์สินค้าให้กับลูกค้า



หลากหลายกลุ่มบนโซเชียลมีเดีย เช่น เพจ Facebook TikTok Line พร้อมถ่ายทอดความรู้เทคนิควิธีในการขายบนตลาดออนไลน์ รูปแบบข้อความที่น่าสนใจ การถ่ายภาพสินค้า และการทำความเข้าใจระบบของแอปพลิเคชันต่าง ๆ ที่สามารถใช้ในการจำหน่ายสินค้าได้

เห็นช่องทางเพิ่มรายได้คลายความเครียด

ชาวบ้านที่เข้าร่วมโครงการได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ สร้างรายได้เพิ่มมากขึ้นจากเวลาว่างที่เหลืออยู่ที่สามารถทำด้วยตนเองที่บ้านได้ แม้ยังมีเรื่องท้าทายอื่น ๆ ที่ยังต้องพัฒนาต่อไป เช่น การออกแบบผลิตภัณฑ์ให้คุ้มต้นทุน การผลิตกระดาษสาให้เพียงพอับความต้องการ หรือการหาช่องทางการตลาดและการขายหลากหลายมากขึ้น แต่การได้เห็นช่องทางอาชีพที่ช่วยให้มีรายได้เพิ่มขึ้นจริง ทำให้ความเครียดเรื่องรายได้ในครอบครัวลดลง และในขณะประติษฐ์สร้างสรรค์ผลงานก็สามารถผ่อนคลายความเครียดลงได้เช่นกัน



ชื่อโครงการ : โครงการการพัฒนาทักษะการประดิษฐ์ดอกไม้จันทน์เสริมสร้างอาชีพของชุมชนวัดรังสิต (66-027)



สร้างต้นแบบ 3 ผลิตภัณฑ์

มีการจัดอบรมให้ความรู้และฝึกทักษะในการผลิตและพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่มีกระบวนการผลิตและส่วนผสมที่ได้มาตรฐาน รวมถึงการออกแบบผลิตภัณฑ์ให้สะท้อนเอกลักษณ์ของชุมชนที่เป็นพื้นที่เกษตรกรรมมีแหล่งน้ำสำคัญทั้งแม่น้ำเจ้าพระยาและลำคลองหลายสาย หลังจากอบรมแล้วสามารถผลิตผลิตภัณฑ์ต้นแบบพร้อมบรรจุภัณฑ์ของพืชมะนาว สบู่ก้อน และน้ำยาล้างจาน รวมถึงสร้างแกนนำในชุมชนเทศบาลตำบลบ้านใหม่เพื่อเป็นผู้นำกลุ่มที่มีศักยภาพในการขยายผลสร้างรายได้จากผลิตภัณฑ์และลดรายจ่ายในครัวเรือน

ผลิตได้และขายดิบ

บรรยายและอบรมการวางแผนกลยุทธ์ทางการตลาด การผลิตสื่อโฆษณาออนไลน์และนำไปใช้บนแพลตฟอร์มต่าง ๆ ได้ มีการบรรยายและฝึกปฏิบัติจริง ได้แก่ การวางแผนกลยุทธ์การตลาด ช่องทางการตลาด

นำความรู้ทางวิทยาศาสตร์มาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่ใช้กันทั่วไปในทุกครัวเรือน สร้างรายได้ให้กับชุมชนท้องถิ่น เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิต พัฒนาเศรษฐกิจชุมชนให้เข้มแข็ง สร้างแกนนำในพื้นที่ชุมชนตำบลบ้านใหม่ จังหวัดปทุมธานี ให้มีความรู้ในการสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ที่ผลิตเองได้ง่าย มีต้นทุนต่ำ และใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น ได้แก่ พืชมะนาว สบู่ก้อน และน้ำยาล้างจาน ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีความต้องการสูงในครัวเรือน สามารถผลิตเพื่อใช้ในครัวเรือนลดค่าใช้จ่าย หรือผลิตเพื่อจำหน่ายภายในชุมชน ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ยังสามารถพัฒนาให้สะท้อนอัตลักษณ์ของชุมชนและเชื่อมโยงกับกิจกรรมในชุมชน เช่น การใช้เป็นของขวัญรางวัลในงานบุญ งานศพ หรือกิจกรรมทางวัด นับเป็นการเสริมสร้างรายได้ที่มีลักษณะเกื้อกูลระหว่างกันภายในชุมชน

ออนไลน์ การผลิตสื่อโฆษณาออนไลน์อย่างง่าย เทคนิค การถ่ายภาพผลิตภัณฑ์ การใช้งานโปรแกรม Canva การนำ สื่อโฆษณาไปใช้ในแพลตฟอร์มต่าง ๆ เช่น โฆษณาสำหรับ Facebook และการสร้างกลยุทธ์เพื่อดึงดูดใจกลุ่มเป้าหมาย การเพิ่มช่องทางการจำหน่ายทั้งในรูปแบบออนไลน์และ ผ่านเครือข่ายของชุมชน

ถึงแม้ว่าผู้เข้าร่วมอบรมบางคนเป็นผู้สูงอายุ แต่มีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี ผู้เข้าร่วมอบรมบางท่านยังมีความมั่นใจที่จะพัฒนา ผลิตภัณฑ์การทำพืมน้ำนำไปทำธุรกิจ ได้คิดค้นวิธีการ ขยายผลิตภัณฑ์ที่ดึงดูดความสนใจ โดยเสนอความคิด ที่แตกต่างจากพืมน้ำที่มีวางขายในท้องตลาด เช่น การนำดอกไม้แห้งมาใส่ตกแต่งในบรรจุภัณฑ์ หรือการผลิต พืมน้ำผสมสมุนไพรใช้ดอกกาสะลองที่ช่วยให้ ผ่อนคลายและหลับสบาย และทำเป็นของที่ระลึกในงาน ต่าง ๆ เพื่อขายในชุมชนหรือวัด หรือช่องทางออนไลน์ใน แพลตฟอร์มต่าง ๆ



ทดลองเริ่มทำธุรกิจเล็ก ๆ ในชุมชน

กลุ่มแกนนำชุมชนโดยรอบเทศบาลตำบล บ้านใหม่ได้ร่วมกันผลิตผลิตภัณฑ์พืมน้ำเพื่อจำหน่าย ให้กับเทศบาลตำบลบ้านใหม่ สำหรับใช้เป็นของที่ระลึกใน กิจกรรมต่าง ๆ ของทางเทศบาล ในส่วนของโรงเรียน วัดเทียนถวาย ครูที่เป็นกลุ่มแกนนำของโครงการได้มีการ ก่อตั้งชมรมผลิตน้ำยาล้างจานเพื่อใช้ภายในโรงเรียน เป็นการลดรายจ่ายของโรงเรียน และนักเรียนในชมรมยัง สามารถถ่ายทอดความรู้ที่ได้รับจากการอบรมให้กับ ผู้ปกครองที่บ้านสามารถผลิตน้ำยาล้างจานใช้เองภายใน ครัวเรือน ลดรายจ่ายภายในครัวเรือนได้อีกด้วย

ผลิตภัณฑ์ชุมชนเหล่านี้ช่วยให้คนในชุมชนสามารถ พึ่งพาตนเองได้และมีความเข้มแข็งทางเศรษฐกิจมากขึ้น และในระยะยาวสามารถเป็นต้นแบบของชุมชนที่เห็นถึง คุณค่าและประโยชน์ของการใช้วิทยาศาสตร์และนวัตกรรม ในการพัฒนาท้องถิ่น อันจะนำไปสู่การยกระดับคุณภาพ ชีวิตและสร้างเศรษฐกิจชุมชนให้เติบโตต่อไปได้



ชื่อโครงการ : โครงการสร้างสรรค์ชุมชนที่ยั่งยืนผ่านวิทยาศาสตร์และนวัตกรรม (66-032)



ในยุคที่การสร้างรายได้และการพัฒนาชุมชนต้องอาศัยทั้งภูมิปัญญาดั้งเดิมและนวัตกรรมใหม่ ๆ การผลิตวันหลากรสจึงสามารถสร้างโอกาสทางเศรษฐกิจให้กับชุมชนได้ โดยชุมชนหมู่บ้านฟ้าปิยมย์ เฟส 10 ไม่เพียงแต่นเน้นการสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์เจลลี่เพื่อสุขภาพที่ตอบโจทย์ความต้องการของผู้บริโภคยุคใหม่ แต่ธุรกิจวันหลากรสยังเป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจฐานราก สร้างอาชีพ และเสริมสร้างศักยภาพของชุมชนให้สามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืนและเป็นรูปธรรม ไม่ว่าจะเป็นการเพิ่มรายได้ของชุมชน การสร้างช่องทางการตลาดออนไลน์ และการขยายเครือข่ายความร่วมมือ

พลิกโฉมวิถีชีวิตสู่ผลิตภัณฑ์สร้างสรรค์

คนในชุมชนได้รับการพัฒนาทักษะใหม่ ๆ ทั้งด้านการผลิต การแปรรูป การตลาดออนไลน์ และการจัดการธุรกิจ ทำให้มีทางเลือกในการประกอบอาชีพมากขึ้น โดย

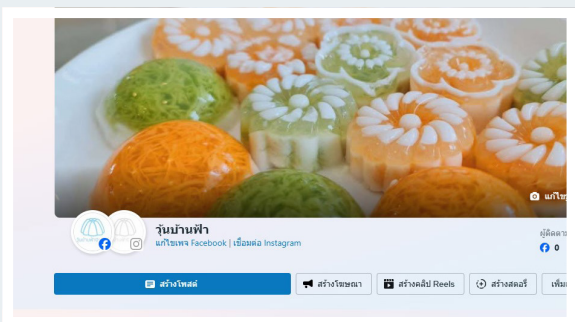
หัวใจสำคัญคือการนำ "วัน" ซึ่งเป็นวัตถุดิบที่เข้าถึงได้ง่ายนำมาพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์วันหลากรสเพื่อสุขภาพ ที่มีคุณค่าทางโภชนาการและตอบโจทย์ตลาด เน้นให้มีความรู้ด้านผลกระทบต่อสุขภาพของน้ำตาลในขนมต่อสุขภาพ เพื่อสร้างแนวคิดในการป้องกันอย่างยั่งยืน โดยอบรมสูตรการทำวันหลากรสหวานน้อยแคลอรีต่ำ และส่งเสริมการขายด้วยการตลาดออนไลน์

โดยเริ่มจากการสำรวจความต้องการและศักยภาพของชุมชน เพื่อให้การพัฒนาผลิตภัณฑ์ตรงจุดและยั่งยืน ควบคู่ไปกับการวิจัยและพัฒนาสูตรเจลลี่ที่มีความหลากหลาย ทั้งในด้านรสชาติ เนื้อสัมผัส และประโยชน์ต่อสุขภาพ เพื่อสร้างความแตกต่างและมูลค่าเพิ่มให้กับผลิตภัณฑ์ การออกแบบและพัฒนาบรรจุภัณฑ์ที่น่าสนใจและได้มาตรฐานก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ช่วยยกระดับผลิตภัณฑ์ให้มีความน่าสนใจและเป็นที่ยอมรับในตลาด



เปิดประตูการค้าออนไลน์ขยายโอกาสไร้ขีดจำกัด

ในยุคที่การค้าออนไลน์เข้ามามีบทบาทสำคัญแพลตฟอร์มดิจิทัลช่วยให้มีศักยภาพในการเข้าถึงผู้บริโภคในวงกว้าง เมื่อพัฒนาสูตรจนได้รุ่นเจลลี่สุขภาพโดยเน้นผลิตภัณฑ์รุ่นผลไม้ ยี่ห้อบ้านฟ้า จึงได้จัดการอบรมและเสริมสร้างความรู้ด้านการตลาดออนไลน์ให้แก่คนในชุมชนเพื่อให้พวกเขาสามารถใช้เครื่องมือต่าง ๆ เช่น Facebook, Lazada และ Shopee ในการเปิดร้านค้าและประชาสัมพันธ์สินค้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ การสอนทักษะในการถ่ายภาพสินค้า การเขียนคำบรรยายที่ดึงดูดใจ ร่วมออกแบบสื่อและถ่ายทำ Storytelling สำหรับประชาสัมพันธ์ผลิตภัณฑ์ และการจัดการคำสั่งซื้อ ถือเป็นการติดอาวุธทางความรู้ที่สำคัญ ทำให้ชุมชนสามารถก้าวเข้าสู่โลกธุรกิจออนไลน์ได้อย่างมั่นใจ ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นคือมีผู้ติดตามเพิ่มขึ้นบนเครือข่ายออนไลน์ และเริ่มมีคำสั่งซื้อเข้ามาอย่างต่อเนื่องซึ่งเป็นสัญญาณที่ดีของการเติบโตในช่องทางการตลาดใหม่นี้



รายได้ที่จับต้องได้ดอกผลแห่งความพยายาม

ชุมชนมีกำลังใจจากการมีรายได้เพิ่มขึ้น 500 บาทต่อเดือน อาจดูเป็นจำนวนไม่มากนัก แต่สำหรับชุมชนแล้วนี่คือ "ดอกผลแห่งความพยายาม" ที่สร้างกำลังใจและเป็นแรงขับเคลื่อนสำคัญที่แสดงให้เห็นว่าความทุ่มเทและการทำงานร่วมกันนั้นสามารถสร้างผลตอบแทนที่จับต้องได้ รายได้ที่เพิ่มขึ้นนี้ไม่เพียงแต่ช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของคนในชุมชน แต่ยังเป็นการยืนยันถึงความสำเร็จของแนวทางการพัฒนาที่เน้นการสร้างอาชีพและเศรษฐกิจที่ยั่งยืน

ถักทอเครือข่ายสู่การเติบโตร่วมกัน

โครงการไม่ได้หยุดอยู่แค่การพัฒนาผลิตภัณฑ์และการตลาดภายในชุมชน แต่ยังขยายขอบเขตความร่วมมือไปยังชุมชนอื่น ๆ เพื่อสร้างเครือข่ายที่แข็งแกร่งและโอกาสในการเติบโตร่วมกัน การมีเครือข่ายร่วมกับชุมชนอื่นเพิ่มขึ้น 2 เครือข่าย ได้แก่ หมู่บ้านฟ้าปิยมรย์ เฟส 12 และเฟส 13 เป็นการเชื่อมโยงชุมชนเข้าด้วยกัน ช่วยให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ เทคนิคการผลิต และช่องทางการตลาด ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่หลากหลายมากขึ้น การขยายฐานลูกค้า และการสร้างพลังในการต่อรองทางธุรกิจในอนาคต การสร้างเครือข่ายเช่นนี้เป็นการลงทุนในอนาคตที่สำคัญ ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชนในภาพรวม



ชื่อโครงการ : โครงการการเสริมสร้างรายได้ชุมชนอย่างยั่งยืนด้วยรุ่นหลากรสเพื่อสุขภาพ (66-039)

22

เด็กคือเมล็ดพันธุ์แห่งอนาคต การพัฒนาเด็กเล็กให้มีพัฒนาการสมวัย



สร้างแกนนำในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

มีกระบวนการสร้างแกนนำเพื่อพัฒนาสุขภาวะเด็กเล็กในชุมชนตำบลหลักหกขึ้นมา เพื่อเป็นพลังขับเคลื่อนการดำเนินงาน ซึ่งได้แกนนำจากศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก 3 แห่ง ได้แก่ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดนางว่ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กวัดรังสิต และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนสุลักษณ์ โดยมีครูผู้ดูแลเด็ก 10 คน ผู้ปกครอง 20 คน และตัวแทนผู้บริหารเทศบาลตำบลหลักหก 1 คน (ฝ่ายการศึกษา) จากนั้นแกนนำได้รวบรวมปัญหาจากศูนย์พัฒนาเด็กเล็กทุกแห่งเพื่อนำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ออกเป็นคู่มือปฏิบัติสำหรับครูผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็ก



ด้วยหลักคิดที่ว่า "ถ้าจะพัฒนาชาติ ต้องพัฒนาเด็ก" การลงทุนในเด็กเล็กวัยแรกเกิดถึง 6 ขวบ เป็นการลงทุนที่คุ้มค่าที่สุดเพื่อสร้างพลเมืองที่มีคุณภาพในอนาคต ซึ่งจะส่งผลดีในระยะยาวช่วยลดปัญหาสังคมที่อาจเกิดจากพัฒนาการที่ไม่สมบูรณ์ในวัยเด็ก โดยปัจจุบันสังคมไทยกำลังเผชิญความท้าทายในการพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็กเล็กที่ยังมีความไม่เท่าเทียมกัน สภาพสังคมที่ผู้ปกครองต้องดิ้นรนจากระบบเศรษฐกิจที่บีบคั้นอาจทำให้ไม่สามารถดูแลลูกวัยเด็กเล็กได้เต็มที่ พ่อแม่ควรมีตัวช่วยจากชุมชนและสังคม โดยเฉพาะศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในชุมชนควรเข้ามามีบทบาทวางรากฐานการพัฒนาสมองอย่างเต็มศักยภาพและมีพัฒนาการที่สมวัย เพื่อให้เด็กเล็กมีพัฒนาการที่ดีรอบด้าน ซึ่งต้องเริ่มพัฒนาดังตั้งวัยเด็กเล็กที่มีการเจริญเติบโตของสมองมากที่สุด



คู่มือพัฒนาเด็กเล็กในบริบทชุมชนหลักหก

เนื้อหาในคู่มือเพื่อพัฒนาสุขภาพของเด็กเล็กในชุมชนตำบลหลักหก เป็นแนวทางสำหรับปฏิบัติที่ออกแบบมาให้มีความสอดคล้องกับบริบทของเด็กเล็กในชุมชนตำบลหลักหกโดยเฉพาะ จากนั้นก็นำได้นำคู่มือไปทดลองปฏิบัติกับเด็กเล็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตามแนวทางที่ได้กำหนดไว้เบื้องต้น ผลปรากฏว่ามีความพึงพอใจเป็นอย่างมากเพราะในคู่มือได้ให้ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาเด็ก แนวทางการส่งเสริมพัฒนาการ การจัดการปัญหาและพฤติกรรมของเด็กเอาไว้ได้อย่างละเอียด ทำให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับเด็กเล็กได้จริง มีแนวทางการส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการตามวัยตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 72 เดือน ช่วยในการประเมินพัฒนาการของเด็กแต่ละคนว่ามีพัฒนาการสมวัยหรือไม่ เพื่อช่วยเหลือนได้ตรงจุด และส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการที่สมวัยต่อไป



เพื่อเด็ก ครอบครัว และชุมชน

เมื่อครูและผู้ปกครองเด็กเล็กมีองค์ความรู้และตระหนักถึงความสำคัญ พ่อแม่และผู้ดูแลได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเลี้ยงดูและส่งเสริมพัฒนาการเด็กเล็กอย่างถูกวิธี สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว เป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาเด็กได้อย่างเต็มศักยภาพ เด็กเล็กมีโอกาสได้รับการส่งเสริมพัฒนาการรอบด้านอย่างเหมาะสมกับวัย ทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ได้มากขึ้นทั้งจากที่บ้านและที่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ซึ่งจะเป็นรากฐานสำคัญสำหรับการเรียนรู้และการดำเนินชีวิตในอนาคตของเด็ก

นอกจากนี้การสร้างความตระหนักและความเข้มแข็งในชุมชนให้เห็นความสำคัญของการพัฒนาเด็กเล็ก เกิดการมีส่วนร่วมของคนในชุมชนในการดูแลและส่งเสริมเด็ก ๆ ทำให้ชุมชนเป็นพื้นที่ที่เอื้อต่อการเจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพของเด็กก็เป็นสิ่งสำคัญในบริบทสังคมเมืองของไทย ชุมชนควรเข้ามามีส่วนสำคัญในการหล่อหลอมให้เด็กเติบโตมาเป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพของสังคม



ชื่อโครงการ : โครงการพัฒนาสุขภาพเด็กเล็กในชุมชนตำบลหลักหก อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี (66-005)

23

ธรรมนูญตำบลพลังชุมชนหลักหก ฟื้นคลองเปรมประชากรให้เป็น พื้นที่แห่งความสุข



สายน้ำและปัญหาที่รอการแก้ไข

กระบวนการยกร่างธรรมนูญตำบลและการจัดการคลองเปรมประชากรเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนหลักหก เปิดเวทีให้ผู้บริหารท้องถิ่น ผู้นำชุมชน และประชาชนที่มีส่วนได้ส่วนเสีย มาช่วยกันสะท้อนปัญหาและหาแนวทางฟื้นคืนชีวิตคลองเปรมประชากรให้เป็นพื้นที่แห่งความสุขของชาวชุมชน เปลี่ยนคลองเปรมประชากรที่กำลังประสบกับปัญหาระบบนิเวศทางน้ำอย่างหนัก ทั้งลำคลองที่ตื้นเขินจากตะกอนและสิ่งปฏิกูล คุณภาพน้ำที่เสื่อมโทรม และมีกลิ่นเหม็นเน่าจากการทิ้งขยะและน้ำเสียจากครัวเรือนที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และสุขภาวะของคนในชุมชน ให้กลับมาเป็นคลองสวยงามใสอีกครั้ง

กำหนดกติการ่วมเพื่อการจัดการตนเอง

ธรรมนูญตำบลคือ "กติการ่วม" หรือ "ข้อตกลงร่วม" ของคนในชุมชน ที่เกิดขึ้นจากสำนึกร่วมกันในการกำหนดทิศทางและเป้าหมายในอนาคตของชุมชน มีความ

คลองเปรมประชากร สายน้ำแห่งชีวิตที่มีความสำคัญต่อชุมชนหลักหกมาอย่างยาวนาน เป็นหัวใจสำคัญในการรักษาระบบนิเวศ แหล่งน้ำเพื่อการเกษตร เส้นทางระบายน้ำป้องกันน้ำท่วม และเป็นพื้นที่อยู่อาศัยของชุมชนริมคลอง รวมถึงโครงการบ้านมั่นคงสำหรับผู้มีรายได้น้อย ปัจจุบันคลองเปรมประชากรกำลังเผชิญปัญหาสภาพแวดล้อมที่รุนแรง ทั้งลำคลองตื้นเขิน คุณภาพน้ำเน่าเสียจากการทิ้งขยะและสิ่งปฏิกูล รวมถึงการรุกล้ำพื้นที่ริมคลอง สิ่งเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะและคุณภาพชีวิตของคนในชุมชน การยกร่างธรรมนูญตำบลและสร้างกติการ่วมกันในการจัดการคลองเปรมประชากรเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนหลักหก จึงเป็นอีกหนึ่งเครื่องมือในการรวมพลังความมุ่งมั่นชาวหลักหกฟื้นคืนชีวิตให้สายน้ำแห่งนี้

สำคัญอย่างยิ่งต่อการแก้ไขปัญหาสุขภาพของคลองเปรมประชากร เป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้ชุมชนสามารถเข้ามาจัดการปัญหาและพัฒนาพื้นที่ของตนเองได้อย่างเป็นระบบและยั่งยืน เนื่องจากการกำหนดเป้าหมายร่วมกันช่วยให้คนในชุมชนมีเป้าหมายและวิสัยทัศน์ร่วมกันในการฟื้นฟูคลองและเสริมสร้างสุขภาพ

โดยจากทัศนในอนาคตของคลองเปรมประชากรที่ชาวตำบลหลักหกอยากเห็นร่วมกัน คือ "การอนุรักษ์ฟื้นฟู เยียวยา ให้เป็นคลองสวยน้ำใส พื้นดินชีวิตคลองเปรมประชากรให้เป็นพื้นที่แห่งความสุขสำหรับชาวชุมชนหลักหก และเป็นฐานทรัพยากรของชุมชนสำหรับการต่อยอดการพัฒนาเศรษฐกิจด้านการท่องเที่ยว ทั้งเพื่อการมีสุขภาพที่ดีทั้งกายใจ และคุณภาพชีวิตที่ดีของชาวชุมชนหลักหก"

บูรณาการทุนชุมชน

โดยกิจกรรมนำร่องการจัดการคลองเปรมประชากรสามารถใช้ธรรมาภิบาลเป็นกลไกในการบูรณาการทรัพยากรและศักยภาพที่มีอยู่ในชุมชน รวมถึงการเชื่อมโยงกับภาคีเครือข่ายภายนอก เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม สร้างการยอมรับและผูกพันที่เกิดจากกระบวนการมีส่วนร่วมของคนในชุมชน ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของและความผูกพันต่อกติกาที่กำหนดขึ้น ส่งเสริมความร่วมมือจากการทำงานที่ชัดเจน ช่วยให้การประสานงานและความร่วมมือระหว่างคนในชุมชน องค์กรชุมชน และหน่วยงานภาครัฐเป็นไปอย่างราบรื่น

รวมพลังมีส่วนร่วมเปลี่ยนคลอง

การแก้ไขปัญหาสภาพแวดล้อมและฟื้นฟูสุขภาพของคลองเปรมประชากรในพื้นที่หลักหกจะเกิดขึ้นไม่ได้หากปราศจากการมีส่วนร่วมอย่างเข้มแข็งของชุมชน การสร้างการมีส่วนร่วมนี้เป็นรากฐานสำคัญของการแก้ไข



ปัญหา โดยเทศบาลตำบลหลักหกมีบทบาทสำคัญในการเป็นผู้ประสานงานระหว่างภาคประชาชน หน่วยงานภาครัฐ และภาคเอกชน เพื่อบูรณาการการบริหารจัดการพื้นที่คลองเปรมประชากรให้มีประสิทธิภาพสูงสุด การที่ชุมชนเข้ามาเป็นเจ้าของปัญหาและมีส่วนร่วมในการวางแผนและดำเนินงานตั้งแต่เริ่มต้นผ่านกระบวนการทำธรรมาภิบาล จะทำให้เกิดความรู้สึกรับผิดชอบและความมุ่งมั่นที่จะรักษาและพัฒนาคลองแห่งนี้ให้คงอยู่คู่ชุมชนตลอดไป



ชื่อโครงการ : โครงการการพัฒนาธรรมาภิบาลและกิจกรรมนำร่องการจัดการคลองเปรมประชากรเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของชุมชนหลักหก (66-012)



สภาพแวดล้อมโดยรอบโรงเรียนสุลักษณะเฉติญกับความสามารถด้านระบบนิเวศและแหล่งน้ำ บ่อน้ำที่อยู่รอบโรงเรียนมีสภาพเสื่อมโทรม ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาวะของนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียน รวมถึงชุมชนใกล้เคียง การฟื้นฟูแหล่งน้ำและระบบนิเวศเพื่อสุขภาวะที่ดีขึ้นจึงมีเป้าหมายหลักในการพลิกฟื้นคุณภาพของแหล่งน้ำและระบบนิเวศโดยรอบโรงเรียนสุลักษณะเพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการใช้ชีวิตครูและนักเรียน โดยความสำเร็จเบื้องต้นได้เริ่มฉายแววให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมในทางที่ดีขึ้นทั้งด้านสิ่งแวดล้อมและการมีส่วนร่วมของชุมชน

แกะรอยปัญหาสู่การลงมือทำ

จากสภาพปัญหาของแหล่งน้ำและระบบนิเวศที่เสื่อมโทรม มีการสำรวจแหล่งน้ำและระบบนิเวศโดยรอบเพื่อเข้าใจต้นตอของปัญหา ไม่ว่าจะเป็นมลพิษจาก

กิจกรรมต่าง ๆ รอบพื้นที่ หรือการขาดความรู้ความเข้าใจในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมที่ถูกต้อง เมื่อได้ข้อมูลแล้วครูและนักเรียนร่วมกันวางแผนจัดการเพื่อเพิ่มคุณภาพน้ำด้วยการใช้จุลินทรีย์ EMBoll ช่วยลดสารพิษในน้ำและปรับสมดุลระบบนิเวศน้ำได้อย่างมีประสิทธิภาพ การปลูกหญ้าแฝกช่วยป้องกันการพังทลายของดินและช่วยดูดซับมลพิษในดิน



และน้ำ การสร้างความหลากหลายทางชีวภาพ และการ
ปรับภูมิทัศน์รอบบ่อน้ำช่วยดึงดูดสัตว์และพืชในระบบนิเวศ
ทำให้เกิดความสมดุลทางธรรมชาติ

น้ำใสผลพลที่จับต้องได้

หลังการฟื้นฟูแหล่งน้ำและระบบนิเวศในโรงเรียน
ดำเนินการไปได้ระยะหนึ่ง ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นเริ่มเห็นได้
ชัดเจน น้ำในบ่อที่เคยขุ่นมัวเริ่มกลับมาสะอาดขึ้น สิ่งมีชีวิต
ในน้ำ เช่น ปลาและกบกลับมาอาศัยอยู่ได้อีกครั้ง พื้นที่
รอบบ่อน้ำที่เคยถูกกัดเซาะเริ่มมีความสมบูรณ์ขึ้น หญ้าแฝก
เจริญเติบโตได้ดี และพืชพันธุ์ที่เคยหายไปจากพื้นที่กลับมา



อีกครั้ง สำหรับครูและนักเรียนการได้เห็นการเปลี่ยนแปลง
ทำให้ทุกคนรู้สึกภูมิใจและมีความสุข การที่นักเรียนได้
เรียนรู้วิธีการฟื้นฟูธรรมชาติจากการปฏิบัติจริง ได้เห็นว่า
EM Ball ที่ตัวเองทำ หญ้าแฝกที่ช่วยกันปลูกทำให้บ่อน้ำ
กลับมาใสสะอาดขึ้น ทำให้รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของการดูแล
รักษาธรรมชาติที่อยู่รอบตัว

สร้างนักอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมตัวจิ๋ว

หัวใจสำคัญของการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมคือ การ
สร้างการมีส่วนร่วมและส่งเสริมศักยภาพของคนในพื้นที่
โดยเฉพาะอย่างยิ่งเยาวชน โครงการนี้ให้ความสำคัญกับ
การพัฒนาการเรียนรู้และทักษะของนักเรียนแกนนำ
นักเรียนได้รับการถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านสิ่งแวดล้อม การ
อนุรักษ์ และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมฟื้นฟูต่าง ๆ ทุกขั้นตอน

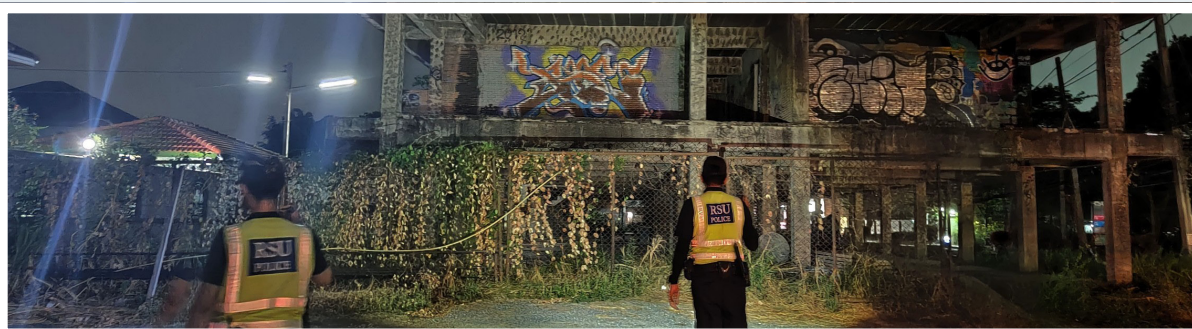


เป็นการปลูกฝังจิตสำนึกที่ดีต่อสิ่งแวดล้อม ตระหนักถึง
ความสำคัญของการรักษาแหล่งน้ำและการฟื้นฟูระบบนิเวศ
การวางแผนและดูแลแหล่งน้ำในชุมชน การป้องกันไม่ให้เกิด
การทิ้งขยะลงในแหล่งน้ำ การใช้ทรัพยากรน้ำอย่างมีสติ
เห็นความสำคัญของการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างยั่งยืน
รับรู้ถึงผลกระทบที่เกิดจากการกระทำของตนเองต่อ
สิ่งแวดล้อม และยังได้พัฒนาทักษะการเป็นผู้นำและการ
ทำงานร่วมกับผู้อื่น

นอกจากนี้การสร้างกลไกการดูแลรักษาแหล่งน้ำ
และระบบนิเวศร่วมกันระหว่างโรงเรียน ชุมชน และหน่วยงาน
ท้องถิ่น การจัดการองค์ความรู้ให้เป็นระบบเพื่อถ่ายทอด
ต่อไปยังรุ่นสู่รุ่น รวมถึงการติดตามและประเมินผลอย่าง
สม่ำเสมอจะเป็นกุญแจสำคัญที่ทำให้แหล่งน้ำยังคง
ใสสะอาด



ชื่อโครงการ : โครงการการฟื้นฟูแหล่งน้ำและระบบนิเวศโดยรอบเพื่อสุขภาพระดับ (66-030)



ปัญหาอาชญากรรมนับเป็นภัยเงียบที่กัดกินความสงบสุขของสังคมไทยมาอย่างยาวนาน โดยเฉพาะในบริบทของชุมชนเมืองที่มีความแออัดและหลากหลายทางประชากร เช่น ชุมชนเขตหลักหก ปทุมธานี ปัญหาเหล่านี้ไม่เพียงส่งผลกระทบต่อความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของประชาชน แต่ยังบั่นทอนความเชื่อมั่นที่มีต่อกลไกการรักษาความสงบเรียบร้อย โครงการ "รู้เร็ว รู้ทัน ป้องกันอาชญากรรม" จึงมุ่งมั่นที่จะเป็นส่วนหนึ่งในการแก้ไขปัญหานี้ เพื่อลดสถิติอาชญากรรมในพื้นที่เป้าหมาย สร้างความตระหนักรู้และส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชนในการป้องกันอาชญากรรม และท้ายที่สุดคือการเสริมสร้างความปลอดภัยในชุมชนให้เป็นรูปธรรม

ความรู้เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันชุมชน

ดำเนินกิจกรรมที่หลากหลายและครอบคลุม เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งในระดับบุคคลและชุมชน มีการอบรมพัฒนาความรู้ด้านการป้องกันอาชญากรรม การตกเป็นเหยื่ออาชญากรรมให้กับผู้นำชุมชน คนในชุมชน และนักศึกษาที่อาศัยในชุมชน เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับภัยอาชญากรรมรูปแบบต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น รวมถึงแนวทางการป้องกันตนเองและทรัพย์สินอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในยุคที่เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวัน ประชาชนสนใจในหัวข้ออาชญากรรมไซเบอร์เป็นอย่างมาก เนื่องจากเข้าถึงโซเชียลมีเดียได้มากขึ้น และภัยที่มาพร้อมกับโซเชียลนั้นมีหลายรูปแบบมาก





ทำงานเชิงรุกด้วยสื่อและการลงพื้นที่

สร้างคู่มือในการรับมือป้องกันการเกิดเหตุอาชญากรรมต่าง ๆ และขยายผลในการลงพื้นที่ให้ความรู้เพิ่มเติม โดยสร้างสื่อให้ความรู้แก่ประชาชนในชุมชนในหัวข้อเรื่อง กรณีความรุนแรงในครอบครัว กรณีถูกล่วงละเมิดทางเพศ วิธีเอาตัวรอดจากสถานการณ์คับขัน คำแนะนำสำหรับเด็ก และอาชญากรรมไซเบอร์

ทีมงานมีการลงพื้นที่จริงสำรวจและเฝ้าระวังบริเวณชุมชนหลักหกอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นการดำเนินการเชิงรุกเพื่อป้องปรามอาชญากรรมและสร้างความรู้สึกลดภัยให้กับประชาชนในพื้นที่ นอกจากนี้ยังมีการสำรวจพื้นที่เสี่ยงและจุดบอดต่าง ๆ เพื่อนำข้อมูลมาวางแผนการเฝ้าระวังและการติดตั้งอุปกรณ์รักษาความปลอดภัยเพิ่มเติมในอนาคต



ชุมชนตื่นตัวและมีส่วนร่วม

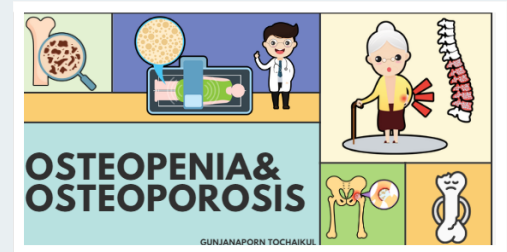
โครงการเน้นการสร้างเสริมบทบาทของชุมชนในการป้องกันอาชญากรรม โดยการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ประชาชนได้มีส่วนร่วมในการเป็นหูเป็นตาช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การปรับเปลี่ยนพัฒนาสภาพแวดล้อมภายในชุมชนให้ดีขึ้น ร่วมกันสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย เช่น การจัดตั้งกลุ่มอาสาเฝ้าระวัง การจัดกิจกรรมทำความสะอาดพื้นที่สาธารณะเพื่อลดโอกาสในการเกิดอาชญากรรม ประชาชนพร้อมให้ความร่วมมือในการเป็นหูเป็นตาในการป้องกันอาชญากรรมด้วยตนเอง เกิดการรวมตัวและสร้างเครือข่ายความร่วมมือในชุมชน เพื่อร่วมกันป้องกันและแก้ไขปัญหาอาชญากรรม ประชาชนมีความพร้อมที่จะแจ้งเบาะแสและให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่มากขึ้น ซึ่งเป็นการสร้างรากฐานที่แข็งแกร่งให้กับชุมชนในการรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ต่อไปได้อีกด้วย



ชื่อโครงการ : โครงการรู้เร็ว รู้ทัน ป้องกันอาชญากรรม (66-031)

26

ก้าวเล็ก ๆ สู่กระดูกแข็งแรง ป้องกันภัยเงียบโรคกระดูกพรุนในผู้สูงอายุ



โรคกระดูกพรุนเป็นภาวะที่มักถูกมองข้าม เนื่องจากเป็น "ภัยเงียบ" ที่ไม่มีอาการชัดเจนในระยะแรก กว่าจจะรู้ตัวอาจเป็นตอนที่เกิดกระดูกหักถึงขั้นพิการป่วยติดเตียงหรือเสียชีวิตได้ และส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและการค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล โรคกระดูกพรุนจัดเป็นโรคที่มีจำนวนแนวโน้มของผู้ป่วยเพิ่มขึ้นทุกปีและพบในช่วงวัยที่อายุน้อยกว่า 50 ปีมากขึ้น เนื่องจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารและขาดการออกกำลังกาย เพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันและสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรคนี้ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดความเสี่ยงโรคกระดูกพรุน มีการสร้างกลุ่มแกนนำในชุมชนให้เป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลง ในการกิจป้องกันโรคกระดูกพรุนให้กับชาวบ้านหมู่ 1 หมู่บ้านคลองคูกลาง ตำบลหลักทก

กลุ่มแกนนำออกไปนำชาวบ้านเปลี่ยน

พัฒนาศักยภาพให้กลุ่มแกนนำมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคกระดูกพรุน ตั้งแต่การเกิดโรค ผลเสียจากการเกิดโรค การหลีกเลี่ยงการเกิดโรค (พฤติกรรมที่ควรและไม่ควรปฏิบัติ) และการประเมินความเสี่ยงในการเกิดโรค แกนนำได้ทำหน้าที่เป็นผู้ถ่ายทอดความรู้และกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในวงกว้างขึ้นภายในชุมชน มีการจัดทำสื่อการสอนและคลิปวิดีโอเกี่ยวกับโรคกระดูกพรุนช่วยเพิ่มความเข้าใจของแกนนำเกี่ยวกับโรคกระดูกพรุนอย่างเป็นระบบ จัดทำคู่มือสำหรับประกอบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและกำหนดบทบาทของกลุ่มแกนนำ กลุ่มแกนนำมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลต่อภาวะมวลกระดูก โดยเฉพาะด้านการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและการรับประทานอาหารที่เสริมสร้างมวลกระดูก กลุ่มแกนนำทำหน้าที่ขยายผลส่งต่อความรู้ให้กับคนในชุมชน



ชุมชนใส่ใจกระดูกเชิงแรง

นอกจากนี้ยังมีการพัฒนาองค์ความรู้และทักษะของกลุ่มแกนนำให้ทันสมัยอยู่เสมอ เพื่อให้สามารถทำหน้าที่เป็นแหล่งข้อมูลและที่ปรึกษาด้านสุขภาพกระดูกแก่คนในชุมชนต่อไป จากนั้นมีการลงพื้นที่ตรวจวัดค่าความหนาแน่นของมวลกระดูก บุคลากรเข้ากับระบบสุขภาพชุมชนทำงานร่วมกับสถานพยาบาลและหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อให้กิจกรรมการป้องกันโรคกระดูกพรุนเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลสุขภาพขั้นพื้นฐานของชุมชน กิจกรรมลงพื้นที่ตรวจวัดค่ามวลกระดูกทำให้ชุมชนได้รับการประเมินสุขภาพมวลกระดูกและคำแนะนำที่เหมาะสม ทำให้ตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพกระดูก ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพกระดูกได้รับการแนะนำเพื่อเข้ารับการรักษาหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างถูกวิธี



จุดเริ่มต้นสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

จากการติดตามประเมินผลกลุ่มแกนนำทั้งหมด 35 คน พบว่า 25 คน มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในด้านการออกกำลังกายและการรับประทานอาหาร ในกิจกรรมปูพรมตรวจวัดค่าความหนาแน่นของมวลกระดูกมีชาวบ้านเข้ารับการตรวจ 201 คน ซึ่งเกินกว่าเป้าหมายที่กำหนดไว้ถึง 123.33% นี่จึงเป็นก้าวเล็ก ๆ แห่งการให้ความรู้ และตัวเลขค่ามวลกระดูกที่ปรากฏจุดประกายให้เกิดความตระหนักถึงภัยเงียบที่เคยมองข้าม เป็นจุดเริ่มต้นเล็ก ๆ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนำไปสู่กระดูกที่แข็งแรง และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้สำหรับทุกคนในชุมชนได้



ชื่อโครงการ : โครงการส่งเสริมและพัฒนากลุ่มแกนนำในการหลักเลียงภาวะโรคกระดูกพรุนในชุมชนหลักหก (66-001)



การขาดการออกกำลังกายนำไปสู่ปัญหาภาวะน้ำหนักเกิน โรคอ้วน และการเพิ่มขึ้นของกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) อันส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและภาระทางเศรษฐกิจของประเทศ การส่งเสริมสุขภาพเชิงรุกด้วยกิจกรรมการเดินเข้าจังหวะ โดยสำนักงานเทศบาลตำบลหลักหมื่นเป้าหมายเพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการกระตุ้นความสนใจให้ประชาชนตระหนักและหันมาดูแลสุขภาพตนเองผ่านกิจกรรมที่เข้าถึงง่ายและสนุกสนาน ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านสุขภาพอย่างยั่งยืน และความสำเร็จที่สำคัญคือการสร้างสรรค์รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพที่ได้รับการยอมรับและนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในชุมชน

เกิดกลุ่มกิจกรรมเดินเข้าจังหวะในชุมชน

สร้างแกนนำชุมชนสุขภาพดี จัดกิจกรรมถ่ายทอดองค์ความรู้ให้แก่ผู้นำชุมชนสุขภาพดีมีทักษะในการเดินเข้าจังหวะ และการเดินประกอบจังหวะบาสโลป (Paslop) เป็นผู้ส่งต่อความรู้สร้างความตระหนักรู้ถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยการเดินเข้าจังหวะให้กับคนในชุมชนหลักหมื่น สามารถเชิญชวนให้คนในชุมชนเข้าร่วมกิจกรรมเกิดกลุ่มกิจกรรมเดินเข้าจังหวะในชุมชนหลักหมื่น และมีกิจกรรมเดินเข้าจังหวะเพื่อสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ แกนนำกลุ่มสามารถเป็นผู้นำและดำเนินกิจกรรมเดินเข้าจังหวะ มีการนำการเดินเข้าจังหวะในกลุ่มคนรักสุขภาพตำบล





หลักท่อย่างต่อเนื่อง รวมทั้งเกิดการสร้างเครือข่ายที่มีศักยภาพในการขยายผลโครงการสร้างเสริมสุขภาพชุมชน ด้วยกิจกรรมการเดินเข้าจังหะ

พฤติกรรมเปลี่ยนสุขภาพก็ดีขึ้น

ในด้านสุขภาพแกนนำและผู้ที่เกี่ยวข้องกิจกรรมได้ รับทักษะใหม่ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวเอง รวมถึงวิธีการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง ได้รับประโยชน์จากการ ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและ ระบบหัวใจ-หลอดเลือดทำงานได้ดีขึ้น ไม่เพียงช่วย ส่งเสริมสุขภาพกายให้แข็งแรงขึ้น แต่ยังส่งผลดีต่อสุขภาพ จิตใจด้วยการลดความเครียด เพิ่มความกระปรี้กระเปร่า สร้างความรู้สึกละอองคลาย และการเดินบาสโลบเป็นการ ออกกำลังกายที่สนุกสนาน ซึ่งทำให้รู้สึกกระตือรือร้นในการ ดูแลสุขภาพของตนเอง สามารถนำทักษะและความรู้ที่ได้



ไปปรับใช้ในการฝึกฝนและดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวัน ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมีการออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ และเกิดความตระหนักถึงการดูแลสุขภาพ ในระยะยาว

เกิดเครือข่ายกันสนุกทุกวัย

โดยผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรม มีทั้งผู้สูงอายุ วัยรุ่น และ ครอบครัว การเดินเข้าจังหะบาสโลบช่วยให้เกิดการมี ส่วนร่วมจากคนทุกเพศทุกวัย การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้ รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนและส่งผลให้การทำงานร่วมกัน ในชุมชนมีประสิทธิภาพมากขึ้น กิจกรรมการเดินเข้าจังหะ ที่จัดเป็นประจำต่อเนื่องยังเป็นกลไกในการสร้างเสริมความ สัมพันธ์ทางสังคมในชุมชน เกิดเป็นเครือข่ายกลุ่มคนที่รัก สุขภาพ มีการช่วยเหลือเกื้อกูลและเป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน ส่งผลให้ชุมชนมีความเข้มแข็งและมีสุขภาพที่ดีขึ้น



ชื่อโครงการ : โครงการการสร้างเสริมชุมชนสุขภาพด้วยกิจกรรมการเดินเข้าจังหะ (66-004)

28

รู้ก่อนแก้ แก้ก่อนล้ม เปลี่ยนก่อนสาย ป้องกันการหกล้มแต่เนิ่น ๆ ในวัยก่อนสูงอายุ



ทางรอดก่อนจะสายของสังคมสูงวัย จากความท้าทายใหม่ด้านสุขภาพ "การหกล้ม" เป็นภัยเงียบของผู้สูงอายุ ไม่เพียงส่งผลกระทบต่อร่างกาย ผลจากการหกล้มที่เกิดขึ้นอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตหรือเกิดการบาดเจ็บ เช่น กระดูกสะโพกหัก และมีภาวะกลัวการหกล้ม เกิดผลกระทบต่อทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดภาวะพึ่งพิงกระทบต่อคุณภาพชีวิตทุกด้าน เพื่อป้องกันการหกล้มแต่เนิ่น ๆ จึงควรสร้างแกนนำสุขภาพ วัย 45-59 ปี ที่มีศักยภาพในการดูแลตนเองและส่งต่อความรู้แก่ชุมชนรอบข้าง ผ่านการฝึกฝนฝึกทักษะ และเสริมแรงจูงใจอย่างเป็นระบบ เพื่อสร้างวิถี

คิดใหม่ไม่ต้องรอให้ถึงวัยสูงอายุ แต่วัยก่อนสูงอายุคือช่วงเวลาทองของการป้องกัน และเป็นกุญแจสำคัญสู่การเปลี่ยนแปลงและการป้องกันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

เหตุผลที่ต้องเริ่มจาก “วัยก่อนสูงอายุ”

จากสถิติผู้สูงอายุกว่าร้อยละ 30 หกล้มอย่างน้อยปีละครั้ง และบางรายอาจเสียชีวิตหรือทุพพลภาพจากการออกกำลังกายเป็นหนึ่งในแนวทางป้องกันที่สำคัญ แต่ในความเป็นจริงผู้สูงอายุมักมีข้อจำกัดด้านสุขภาพ ความกลัว หรือขาดแรงจูงใจ ทำให้ไม่สามารถฝึกฝนได้อย่างต่อเนื่อง วัยก่อนสูงอายุในช่วง 45-59 ปี จึงเป็นกลุ่มเป้าหมายสำคัญ เนื่องจากยังมีศักยภาพทางกายและใจสูง มีความพร้อมในการเรียนรู้ และสามารถสื่อสารเพื่อสร้างแรงจูงใจให้กับผู้รอบข้างได้เป็นอย่างดี

สร้างแกนนำสุขภาพป้องกันการหกล้ม

พัฒนาศักยภาพวัยก่อนสูงอายุ อายุ 45-59 ปี ชุมชนเมืองเอกและพื้นที่ตำบลหลักหก ให้สามารถเป็นแกนนำ





สุขภาพ มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการหกล้ม ความสำคัญของการหกล้มและผลกระทบที่เกิดจากการหกล้ม ปัจจัยเสี่ยงของการหกล้ม ความสำคัญของการป้องกันการหกล้ม วิธีการป้องกันการหกล้มที่มีประสิทธิภาพและยั่งยืน มีพฤติกรรมปรับเปลี่ยนความเสี่ยงของการหกล้ม ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องด้วยตนเอง สามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ปรับเปลี่ยนปัจจัยเสี่ยงของการหกล้ม สามารถฝึกออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้ม และฝึกทักษะการล้มและลุกที่ถูกวิธีด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นบุคคลต้นแบบที่สามารถสร้างแรงจูงใจให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และส่งต่อข้อมูลการป้องกันการหกล้มให้กับคนรอบข้างให้เห็นความสำคัญของการป้องกันการหกล้มได้



ส่งต่อพลังความรู้สู่คนรอบข้าง

การพัฒนาศักยภาพแกนนำสุขภาพวัยก่อนสูงอายุป้องกันการหกล้ม มีการผสมผสานความรู้กับการปฏิบัติจริง โดยการสร้างสื่อผ่านโลกออนไลน์ เปิดเพจ "PT TIME" ให้ความรู้เรื่องท่าออกกำลังกายและวิธีป้องกันการหกล้ม ทั้งแบบออนไลน์และออนไซต์ มีการอบรมเชิงปฏิบัติการ "รู้ทัน ก่อนจะล้ม" ประเมินความเสี่ยงส่วนบุคคล ให้ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงและวิธีป้องกันที่ถูกต้อง ฝึกป้องกันและล้มอย่างปลอดภัย การอบรม 8 สัปดาห์ เน้นฝึกการทรงตัว กล้ามเนื้อ และท่าล้มที่ถูกวิธี มีการประเมินและถอดบทเรียน ตรวจสอบพัฒนาการ ทบทวนประสบการณ์เพื่อพัฒนาแนวทางการป้องกันให้เหมาะสม และผู้เข้าร่วมต้องส่งต่อความรู้ให้บุคคลรอบข้างอย่างน้อย 2 คนภายใน 2 เดือน

การเปลี่ยนแปลงเริ่มต้นได้ตั้งแต่วันนี้

การป้องกันการหกล้มไม่ใช่เรื่องไกลตัวและไม่จำเป็นต้องรอถึงวัยชรา หากเริ่มตั้งแต่ช่วงก่อนสูงอายุจะสามารถป้องกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ การให้ความรู้ เสริมทักษะ และสร้างแรงจูงใจ เป็นหัวใจสำคัญที่เปลี่ยนคนธรรมดาให้กลายเป็นแกนนำสุขภาพ เพื่อก้าวสู่สังคมสูงวัยที่ผู้สูงอายุแข็งแรงและปลอดภัยยิ่งขึ้นในอนาคต



ชื่อโครงการ : โครงการการพัฒนาศักยภาพของวัยก่อนสูงอายุให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการป้องกันการหกล้ม ชุมชนเมืองเอกและพื้นที่ตำบลหลักหก อำเภอเมืองปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี (66-006)

29

ขรवासสร้างบุญ พระสงฆ์สุขภาพดีด้วยอาหารสุขภาพ



เมื่อศรัทธาต้องคู่กับสุขภาพ แต่เบื้องหลังชีวิตเรียบง่ายของพระสงฆ์ไทย กลับแฝงไปด้วยปัญหาสุขภาพที่น่าห่วง เนื่องจากข้อจำกัดในการเลือกฉันอาหาร ส่งผลให้พระสงฆ์จำนวนไม่น้อยตกอยู่ในกลุ่มเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โครงการ "ขรवासสร้างบุญ สร้างสุขภาพพระสงฆ์" โดยความร่วมมือของศูนย์บริการสาธารณสุข คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต และอาสาสมัครพัฒนาชุมชนด้านสุขภาพ (อพส.) มุ่งเน้นการสร้างความรู้ตระหนักและความร่วมมือจากประชาชนเกี่ยวกับอาหารที่ดีต่อสุขภาพของตนเองและพระสงฆ์ สร้างแกนนำที่เข้มแข็งในชุมชน เปลี่ยนพฤติกรรมของพุทธศาสนิกชนในการถวายอาหาร และเริ่มสร้างรูปธรรมในการถวายอาหารสุขภาพที่เหมาะสมให้แก่พระสงฆ์

สุขภาพดีเริ่มที่ชุมชน

จากการศึกษาสถานการณ์สุขภาพของพระสงฆ์ในวัดคลองหนึ่ง (แก้วนิมิต) จ.ปทุมธานี พบปัญหาที่น่าเป็นห่วง พระสงฆ์ส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว (65%) ได้แก่ เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง ขอบรับประทานอาหารรสเค็ม (50%) และหวาน (40%) จากการตรวจวัดด้านสุขภาพ พบว่ามีภาวะโภชนาการเกิน (90%) อ้วนลงพุง (80%) และมีค่าความดันโลหิตสูงกว่าปกติ (35%) และ 31.3% มีความเสี่ยงระดับปานกลางถึงสูงต่อการเกิดโรคเบาหวานใน 10 ปีข้างหน้า

จากนั้นคัดเลือกแกนนำสุขภาพในชุมชนจำนวน 15 คน เพื่ออบรมให้ความรู้ด้านโภชนาการ และวิธีการจัดเตรียมอาหารสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับพระสงฆ์ มาเป็นผู้ร่วมขยายผลองค์ความรู้ออกไปสู่ชุมชนในหลากหลายกิจกรรม เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นรูปธรรม หลังการอบรมแกนนำมีคะแนนความรู้เกี่ยวกับการจัดเตรียมอาหารสุขภาพสำหรับพระสงฆ์ผ่านเกณฑ์ 99% และพร้อมเป็นพลังขับเคลื่อนต่อไป





จากครัวถึงบาตร

ออกแบบกิจกรรมหลากหลายเพื่อให้ประชาชนตระหนักรู้ถึงสถานการณ์สุขภาพพระสงฆ์และปรับเปลี่ยนอาหารถวายพระ เช่น เยี่ยมบ้านให้ความรู้ แกนนำออกเยี่ยมประชาชนเพื่อสร้างความเข้าใจเรื่องอาหารสุขภาพ อบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง สรรสร้างอาหาร สุขภาพพระสงฆ์ จัดทำคู่มือ "ฆราวาสสร้างบุญ" แจกจ่ายให้กับคนในชุมชน ใช้เป็นแนวทางสร้างสุขภาพพระสงฆ์ และจัดกิจกรรม "ตลาดนัดฆราวาสสร้างบุญ" จัดนุศสื่อสารให้ความรู้เรื่องอาหารสุขภาพ มีบุญชายผักอินทรีย์ ผลิตภัณฑ์ชุมชน และประกวดเมนูอาหารสุขภาพพระสงฆ์ นอกจากนี้เพื่อการเปลี่ยนแปลงที่เป็นรูปธรรมได้จัดประชาคมสี่ฝ่าย ได้แก่ พระสงฆ์ แกนนำชุมชน บุคลากรสาธารณสุข และประชาชน ร่วมกันกำหนดข้อตกลงถวายอาหารสุขภาพแก่พระสงฆ์ **"4s(a) 2w"** ได้แก่

เริ่ม ดันที่ตัวเอง

ร่วมใจ เปลี่ยนวิธีเตรียมอาหารเป็นต้ม ตุ่น นึ่ง อบ ย่าง และปรับวิถีบริโภค

เลือก วัดดูดิบประกอบอาหารที่มีประโยชน์ ครบ 5 หมู่ ไม่กะทิ ไม่ติดมัน

ลด การถวายอาหารหวานจัด มันจัด เค็มจัด น้ำอัดลม กาแฟหรืออินวัน และการใช้เครื่องปรุงรส

เพิ่ม การถวายผัก ผลไม้ น้ำเปล่า และน้ำปานะหวานน้อย ไขมันต่ำ

แพร่ ความรู้สู่คนและชุมชนอื่น



บุญและสุขภาพก็งอกงามไปพร้อมกัน

มีการติดตามการปฏิบัติของประชาชนเกี่ยวกับการจัดเตรียมอาหารมาทำบุญที่วัดในวันพระ พบว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นรูปธรรม เช่น ประชาชนกว่า 70% สามารถจัดเตรียมอาหารสุขภาพสำหรับใส่บาตรได้อย่างเหมาะสม การถวายผลไม้และอาหารคาวดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ อย่างไรก็ตามยังพบว่าการถวายอาหารหวานและน้ำปานะยังไม่เหมาะสม จึงจำเป็นต้องดำเนินการเพิ่มเติมอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดการผสมผสานกับสุขภาพด้วยพลังของชุมชนและความเข้าใจในบริบทวัฒนธรรมไทยเป็นบุญที่ไม่เพียงต่อพระสงฆ์ แต่ยังส่งผลต่อสุขภาพกายใจของผู้ให้เองอีกด้วย



ชื่อโครงการ : โครงการฆราวาสสร้างบุญ สร้างสุขภาพพระสงฆ์ (66-014)



ปัญหาการใช้ยาที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นหนึ่งในความท้าทายสำคัญของระบบสาธารณสุขไทย ซึ่งส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการรักษา ความปลอดภัยของผู้ป่วย และภาระค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ จากการศึกษาพบว่า ผู้ซื้อยารักษาตนเองมีพฤติกรรมการใช้ยาไม่สมเหตุสมผล โดยเฉพาะยาปฏิชีวนะ ยาชุด หรือผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีการปลอมปนสืดย่อยด นอกจากนี้ยังมีการหลงเชื่อดกเป็นเหยื่อของการโฆษณายาผิดกฎหมายอีกจำนวนมาก ดังนั้นเป้าหมายหลักของโครงการนี้จึงเป็นการเสริมสร้างความเข้าใจและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ยาให้ถูกต้องเหมาะสมในหมู่ประชาชน โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ด้วยการพัฒนาแกนนำอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) เป็นผู้ขับเคลื่อนเรื่องนี้ และมีการติดตามให้คำแนะนำกับผู้ป่วยโรคเรื้อรังอย่างต่อเนื่อง



สร้างแกนนำ อสม. ผู้รู้ในชุมชน

จัดอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้ยาอย่างสมเหตุสมผลให้แก่อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) โดยเนื้อหาการอบรมครอบคลุมตั้งแต่หลักการพื้นฐานของการใช้ยาที่ถูกต้อง การตรวจสอบข้อมูลยา การเก็บรักษายาที่เหมาะสม ไปจนถึงการให้คำแนะนำเบื้องต้นแก่ประชาชน ทำให้เกิดเครือข่ายผู้มีความรู้ที่สามารถเป็นแหล่งเรียนรู้และที่ปรึกษาให้กับคนในชุมชนได้อย่างใกล้ชิดและยั่งยืน

เสริมสร้างความรู้ในวงกว้างสู่ประชาชน

นอกจากการพัฒนาแกนนำแล้วยังได้จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้แก่ประชาชนทั่วไปในตำบลหลักหก โดยเน้นการสื่อสารที่เข้าใจง่าย เข้าถึงได้ และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง หัวข้อสำคัญที่ถูกหยิบยกมาอธิบายรวมถึงความสำคัญของการอ่านฉลากยา การใช้ยาตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด การหลีกเลี่ยงการซื้อยาจากแหล่งที่ไม่น่าเชื่อถือ และอันตรายจากการใช้ยาผิดวัตถุประสงค์ หรือการใช้ยาที่หมดอายุ กิจกรรมเหล่านี้ช่วยยกระดับความรู้ด้านยาของประชาชนในภาพรวมได้

ติดตามใกล้ชิดเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมผู้ป่วยเรื้อรัง

หนึ่งในกลุ่มเป้าหมายสำคัญของโครงการคือผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ซึ่งมีความจำเป็นต้องใช้ยาต่อเนื่องและมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดปัญหาจากการใช้ยาที่ไม่ถูกต้อง จึงได้จัดกิจกรรมติดตามการใช้ยาอย่างใกล้ชิดในผู้ป่วยกลุ่มนี้ โดยมีทีมงานและ อสม. ให้คำแนะนำ ประเมิน และช่วยแก้ไขปัญหที่อาจเกิดขึ้นในการใช้ยาจริง การติดตามผลอย่างต่อเนื่องนี้เป็นกลไกสำคัญที่ช่วยให้ผู้ป่วยสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและใช้ยาได้อย่างปลอดภัยมากยิ่งขึ้น



สื่อสารต่อเนื่องเข้าถึงใจ LINE OA

เพื่อขยายผลและสร้างความยั่งยืนในการให้ความรู้ ได้พัฒนาสื่อประชาสัมพันธ์ที่หลากหลายและเข้าถึงง่าย มีแกนนำที่เป็นเจ้าหน้าที่สุขภาพที่ปฏิบัติงานในชุมชน คอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้ยาผ่านสื่อสังคมออนไลน์ Line Official Account ในแอปพลิเคชัน LINE และกลุ่ม Line RUD รู้หรือไม่ ซึ่งเป็นช่องทางที่สะดวกในการส่งต่อข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องเกี่ยวกับยา การมีช่องทางการสื่อสารที่ทันสมัยเช่นนี้ทำให้ประชาชนสามารถเข้าถึงข้อมูลที่จำเป็นได้ทันทีทุกเวลา โดยใช้การสื่อสารที่เข้าถึงง่าย การใช้ภาษาที่เรียบง่ายเข้าใจไม่ยากเหมือนภาษาทางการแพทย์ ทำให้ข้อมูลความรู้เรื่องยาเข้าถึงประชาชนได้ง่ายขึ้น



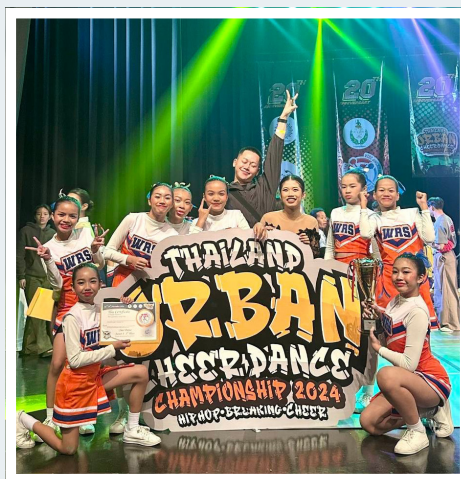
สู่การลดใช้ยาที่สมเหตุผล

หลังการอบรมและกิจกรรมต่าง ๆ สัดส่วนของผู้ที่มีความรอบรู้เพียงพอได้เพิ่มขึ้น นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ยาของประชาชนในทางที่ดีขึ้น มีความระมัดระวังในการใช้ยามากขึ้น มีการตรวจสอบข้อมูลยาอย่างละเอียด ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และเภสัชกรอย่างเคร่งครัด ตระหนักถึงความสำคัญของการใช้ยาอย่างถูกวิธีเพื่อความปลอดภัยและประสิทธิภาพสูงสุดในการรักษา โอกาสที่จะเกิดปัญหาจากการใช้ยามิด เช่น การแพ้ยา การใช้ยาเกินขนาด หรือการใช้ยาที่ไม่จำเป็นก็ลดน้อยลง ถือเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ชุมชนในการรับมือกับความเสี่ยงด้านสุขภาพที่เกิดจากการใช้ยาที่ไม่ถูกต้อง

อย่างไรก็ตามเพื่อก้าวสู่ความยั่งยืนในระยะยาว จำเป็นต้องมีการต่อยอดและขยายผลอย่างต่อเนื่อง โดยอาจพิจารณาการจัดทำหลักสูตรอบรมระยะสั้นสำหรับเยาวชน การณรงค์ผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์อย่างสม่ำเสมอ และการบูรณาการความรู้ด้านยาเข้ากับกิจกรรมอื่น ๆ ของชุมชน เพื่อให้ความรู้ด้านยาเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตประจำวันของคนในตำบลหลักหกอย่างแท้จริง



ชื่อโครงการ : โครงการพัฒนาความรู้ในการใช้ยาสมเหตุผลของประชาชนในพื้นที่ตำบลหลักหก อ.เมือง จ.ปทุมธานี (66-015)



จากสถานการณ์โควิด-19 ที่ผ่านมา สุขภาวะของเยาวชนในชุมชนหลักหก โดยเฉพาะด้านร่างกายและอารมณ์ได้รับผลกระทบอย่างมาก เยาวชนจำนวนมากขาดการออกกำลังกาย ใช้เวลาว่างอย่างไม่เกิดประโยชน์ ขาดความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง และหมกมุ่นกับสื่อออนไลน์มากเกินไป ดังนั้นเพื่อบรรเทาผลกระทบที่เกิดขึ้น โรงเรียนวัดรังสิตได้จัดกิจกรรมสร้างเสริมทักษะในการดูแลตนเอง สามารถออกกำลังกายได้อย่างถูกวิธี ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ห่างไกลจากอบายมุข และมีสุขภาพกายใจที่แข็งแรงนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ด้วยการสร้างสรรค์กิจกรรมที่หลากหลายและเข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย กิจกรรมเชียร์ลีดดิ้งและแดนซ์เป็นหนึ่งในกิจกรรมที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเชิงบวก และสร้างความตระหนักรู้ถึงความสำคัญของการมีสุขภาวะที่ดีในกลุ่มเยาวชน

เชียร์ลีดถึงสนุกปลูกพลังสุขภาพ

การฝึกทักษะกีฬาเชียร์ลีดดิ้งและแดนซ์ เป็นกิจกรรมที่ดึงดูดความสนใจของเยาวชนได้อย่างมาก เป็นกิจกรรมที่แปลกใหม่สำหรับเยาวชนบางคนในพื้นที่หลักหก และไม่เพียงแต่เป็นการออกกำลังกายที่สนุกสนานเท่านั้น แต่ยังช่วยพัฒนาทักษะด้านการเคลื่อนไหว การฝึกช่วยให้มีการจัดระเบียบร่างกาย เสริมสร้างสมรรถนะความแข็งแรงทางร่างกาย และความยืดหยุ่น หลังจากได้มีการออกกำลังกายผ่านกิจกรรมเชียร์ลีดดิ้งพบว่า เยาวชนมีความสามารถในการทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่ต้องอาศัยพลกำลัง ความทนทาน และความยืดหยุ่นทางร่างกายได้ดี

สร้างวินัย สมาธิ และจิตใจจดจ่อ

การเดินเป็นหมู่คณะยังเป็นการฝึกทักษะการทำงานเป็นทีม การสื่อสาร การแก้ไขปัญหา การออกไป



แสดงโชว์ในโรงเรียนหรือการออกไปแข่งขันเพื่อหาประสบการณ์ได้เสริมสร้างความมั่นใจในตนเองและความกล้าแสดงออกให้กับเด็ก การฝึกเดินต่อเนื่องสม่ำเสมอเพิ่มสมรรถนะด้านจิตใจ การฝึกฝนเป็นประจำช่วยฝึกความมีวินัย การฝึกเดินเป็นทีมที่ต้องเดินให้สัมพันธ์กับผู้อื่นทำให้ต้องจดจ่อเกิดสมาธิ ส่งผลต่อการเรียนที่ทำให้เด็กมีสมาธิจดจ่อต่อการเรียนในชั้นเรียนได้ดีขึ้นด้วย

กายใจแข็งแรงป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง

กิจกรรมสร้างสรรค์เป็นการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ลดเวลาหน้าจอ เพิ่มเวลาทำกิจกรรม เด็กหันมาสนใจเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและนันทนาการมากขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างสมดุลชีวิตและพัฒนาทักษะทางสังคม รวมถึงมีทัศนคติเชิงบวกต่อการออกกำลังกาย เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต



ประจำวัน ไม่ใช่แค่เพียงกิจกรรมที่ทำเป็นครั้งคราว การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและกีฬาต่าง ๆ ยังช่วยพัฒนาทักษะสังคม ได้พัฒนาความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบท่าเต้นของทีม เพิ่มความมั่นใจในตนเองและเห็นคุณค่าในความสามารถของตนเอง

นอกจากนี้ผลพลอยได้อีกประการหนึ่งที่สำคัญมากคือ การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง การมีกิจกรรมที่สร้างสรรค์และเป็นประโยชน์ช่วยให้เยาวชนมีภูมิคุ้มกันทางใจที่ดี ห่างไกลจากอบายมุขและพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ เช่น การใช้ยาเสพติด หรือการติดเกมออนไลน์ ฯลฯ และนี่คือจุดเริ่มต้นของการสร้างรากฐานทักษะชีวิตที่แข็งแกร่งเป็นเยาวชนที่มีคุณภาพทั้งร่างกายและจิตใจ



ชื่อโครงการ : โครงการสร้างเสริมสุขภาพในกลุ่มเด็กนักเรียนและเยาวชนพื้นที่หลักหก (66-016)

32

ต้นเปลี่ยนสุขภาพ สร้างสุขภาวะที่ดีในเด็กและเยาวชนบางพูน



เช่นเดียวกับชุมชนอื่น ๆ ในพื้นที่จังหวัดปทุมธานี หลังวิกฤตการแพร่ระบาดโควิด-19 ส่งผลให้สุขภาวะเยาวชนบางพูนลดต่ำลงอย่างมาก รวมถึงการขาดความรู้ความเข้าใจด้านสุขภาวะที่ถูกต้อง นำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยงและปัญหาสุขภาพในระยะยาว ด้วยเล็งเห็นถึงความสำคัญของการแก้ไขปัญหานี้ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะที่ดี สร้างเสริมพฤติกรรมเชิงบวก และป้องกันปัญหาสุขภาพในกลุ่มเด็กและเยาวชน โครงการจึงได้ชวนเด็ก ๆ ในโรงเรียนวัดเปรมประชากรลุกขึ้นมาช่วยร่างกายให้สนุก ด้วยกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ สร้างเครือข่ายรักสุขภาพด้วยการเต้นเชียร์ลีดดิ้ง กิจกรรมที่เข้าถึงง่ายและมีสีสันเป็นที่สนใจของเด็ก เป็นการส่งเสริมการออกกำลังกายและพัฒนาทักษะทางร่างกายควบคู่ไปกับความสนุกสนานแบบที่เด็ก ๆ ชื่นชอบ

ต้นสร้างเสริมร่างกายและความมั่นใจ

ชุมชนพื้นที่บางพูนและโรงเรียนวัดเปรมประชากรตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชน จึงมีแนวทางแก้ไข โดยร่วมมือกับศูนย์พัฒนากีฬาเชียร์ลีดดิ้งมหาวิทยาลัยรังสิต ช่วยกันพัฒนาการเรียนรู้และความก้าวหน้าทางสุขภาพร่างกายให้กับนักเรียน ด้วยการออกกำลังกายผ่านกิจกรรมการเต้นเชียร์ลีดดิ้ง ซึ่งเป็นที่นิยมสำหรับเด็กและเยาวชนในยุคนี้ ในการฝึกซ้อมเต้นเพื่อสุขภาพเด็ก ๆ ได้เรียนรู้ท่าเต้นเชียร์ลีดดิ้งที่หลากหลายและทันสมัย ฝึกฝนการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเป็นระบบ ช่วยพัฒนาความแข็งแรง ความยืดหยุ่น และความทนทานของร่างกาย การเต้นยังช่วยลดความเครียด สร้างความผ่อนคลาย และเสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง



อารมณ์ที่มีความคิดสร้างสรรค์

หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมเยาวชนกล้าแสดงออกได้อย่างมั่นใจ ได้ใช้อารมณ์ความรู้สึกนึกคิดในการแสดงออกผ่านการเต้น และใช้อารมณ์ไปในทางที่ถูกต้องและเหมาะสม รวมถึงมีสติ สมาธิ และสภาพจิตใจที่พร้อมต่อการแสดงออกต่าง ๆ รู้สึกสนุก มีความสุขกับการทำกิจกรรมอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่มีอารมณ์กังวล กลัวหรือเป็นอายต่อสาธารณชนขณะทำการแสดง และสามารถรักษาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมกลุ่มได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้กิจกรรมยังเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงความคิดเพื่อพัฒนาการแสดงเต้นเชียร์ลีดดิ้งในแบบของตนเอง ซึ่งเด็ก ๆ สามารถเสนอความคิดแนวทางในการจัดรูปแบบการแสดงได้อย่างสร้างสรรค์อีกด้วย



สร้างเครือข่ายรักสุขภาพด้วยการเต้น

เพื่อให้กิจกรรมสามารถดำเนินต่อไปได้ เกิดการจัดตั้งกลุ่มแกนนำในการสร้างเสริมสุขภาพในโรงเรียนวัดเปรมประชากรจำนวน 1 กลุ่ม กลุ่มแกนนำได้มีการเรียนรู้และการพัฒนาทักษะการออกกำลังกายผ่านการเต้นเชียร์ลีดดิ้งได้อย่างมีระบบระเบียบ เป็นกลุ่มที่จะเริ่มต้นสร้างเครือข่ายรักสุขภาพด้วยการเต้นและกีฬาเชียร์ลีดดิ้ง และแกนนำนักเรียนสามารถนำทักษะที่ได้รับไปขยายผลสู่เพื่อนในโรงเรียนที่สนใจได้เพิ่มขึ้น



ชื่อโครงการ : โครงการสร้างเสริมสุขภาพในกลุ่มเด็กนักเรียนและเยาวชนพื้นที่บางพูน (66-021)

33

เด็กไทยสายตาสี หัวใจสำคัญสู่การเรียนรู้ไร้ขีดจำกัด



ปัจจุบันปัญหาด้านสายตาในเด็กมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น เด็กที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่ไม่ได้รับการแก้ไขหรือรักษาให้หายตั้งแต่เนิ่น ๆ ส่งผลต่อพัฒนาการหลายด้าน เช่น การเคลื่อนไหว ภาษา อารมณ์ สังคม และการเรียนรู้ที่ล่าช้า เด็กในวัยเรียนก็มีผลการเรียนที่ต่ำตามมา ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตในอนาคต ดังนั้นเพื่อปกป้องเด็กจากปัญหาด้านสายตาที่ส่งผลกระทบโดยตรงต่อพัฒนาการและการเรียนรู้ โครงการเด็กไทยสายตาสีจึงมุ่งสร้างต้นแบบการดูแลสุขภาพสายตาของนักเรียนอย่างเป็นระบบและยั่งยืน ให้เด็กได้รับการดูแลและป้องกันปัญหาสายตาตั้งแต่ต้นอย่างทัน่วงที เพื่อการเรียนรู้และเติบโตได้เต็มศักยภาพ

ครูแกนนำเพื่อเด็กไทยสายตาสี

ในกลุ่มเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษา เป็นกลุ่มที่ยังสามารถปรับพฤติกรรมเพื่อสายตาที่ดีได้หากได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด โครงการจึงมุ่งเน้นการให้ความรู้ การตรวจคัดกรองโรคตาเบื้องต้น และการสังเกตสัญญาณอันตรายของปัญหาสายตาในเด็กแก่ครูแกนนำ เพื่อให้สามารถช่วยเหลือเด็กในโรงเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ "การวัดสายตาและคัดกรองโรคตาเบื้องต้น" ให้แก่ครูแกนนำจากโรงเรียนวัดนางว และโรงเรียนวัดรังสิต โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญจากมหาวิทยาลัยรังสิต ที่มาให้ความรู้และฝึกทักษะการคัดกรองสายตาและโรคตาเบื้องต้นในเด็ก





ออกหน่วยวัดสายตาเชิงรุก

จัดกิจกรรมออกหน่วยวัดสายตาให้กับนักเรียนในโรงเรียนหลายครั้ง เพื่อให้แน่ใจว่านักเรียนทุกคนได้รับการตรวจคัดกรองอย่างทั่วถึงและรวดเร็ว ด้วยทีมบุคลากรและอุปกรณ์ที่จำเป็นเพื่อให้การออกหน่วยวัดสายตาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและครอบคลุม โดยมีเป้าหมายหลักคือการสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับสุขภาพสายตาในเด็ก และเพิ่มความสามารถในการตรวจคัดกรองโรคตาเบื้องต้นในครูแกนนำ ซึ่งจะช่วยให้เด็กได้รับการดูแลที่เหมาะสมและทันเวลา มีการตรวจสายตาและให้แว่นสายตาโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย หรือหากมีความผิดปกติทางตาจะส่งตัวไปรักษาตามสิทธิต่อไป

ติดตามผลและส่งเสริมการรักษา

ไม่เพียงแต่ช่วยให้เด็กมีสุขภาพสายตาที่ดีขึ้น แต่ยังส่งเสริมความร่วมมือระหว่างโรงเรียนและชุมชนในการดูแลสุขภาพของเด็กอย่างต่อเนื่อง สำหรับนักเรียนที่พบความผิดปกติทางสายตา โครงการได้ประสานงานและให้คำแนะนำในการส่งต่อไปยังจักษุแพทย์เพื่อรับการรักษาที่เหมาะสม และยังให้ความสำคัญกับการให้ความรู้แก่ผู้ปกครองและชุมชนเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตาในชีวิตประจำวัน เพื่อให้การดูแลสุขภาพสายตาของเด็กเป็นไปอย่างต่อเนื่องทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน



ก้าวสำคัญสร้างเด็กไทยสายตาดี

โครงการนี้ถือเป็นก้าวสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพสายตาที่ดีให้กับเด็กนักเรียนอย่างยั่งยืน การคัดกรองสายตาที่ครอบคลุมและการส่งต่อนักเรียนที่มีปัญหาไปรับการรักษา ทำให้เด็กจำนวนมากได้รับการแก้ไขปัญหาสายตาได้อย่างทันท่วงที ส่งผลให้เด็กสามารถเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ลดโอกาสในการเกิดปัญหาทางสายตาที่รุนแรงในระยะยาว นอกจากนี้การอบรมให้ความรู้แก่ครูแกนนำยังสร้างเครือข่ายผู้ดูแลสุขภาพตาในโรงเรียน ทำให้เกิดการเฝ้าระวังและส่งต่อการช่วยเหลือได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการป้องกันปัญหาสายตาของเด็กในระยะยาว



ชื่อโครงการ : โครงการเด็กไทยสายตาดี (School Eye Health) (66-020)

จากความเปราะบาง สู่เมืองที่ยั่งยืน

จากเมืองที่เผชิญความท้าทายรอบด้าน ปทุมธานี มีผู้คนกลุ่มเปราะบางหลากหลายความต้องการอาศัยอยู่ในชุมชน จาก 33 ก้าวเล็ก ๆ ของ 33 โครงการย่อย อาจเป็นเพียงจุดเริ่มต้นให้แต่ละชุมชนตระหนักถึงพลังในการร่วมสร้างสรรค์สู่เมืองที่ยั่งยืน โดยแต่ละประเด็นที่โครงการย่อยได้เข้าไปทำงานร่วมกับชุมชนเป็นการบรรเทาความเปราะบางด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพ และด้านสังคม สร้างแกนนำชุมชนให้เป็นตัวช่วยแก้ปัญหาของชุมชนได้ตรงจุด รวมถึงเสริมต้นทุนความแข็งแกร่งที่มีอยู่แล้วในชุมชนให้เข้มแข็ง มีพลังยิ่งขึ้น โดยเฉพาะชุมชนที่มีการถักทอเครือข่าย จนสามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืน ชุมชนเล็ก ๆ ที่เข้มแข็งเหล่านี้จะเป็นพลังสร้างเมืองใหญ่ที่น่าอยู่และยั่งยืนได้ต่อไป





ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก มหาวิทยาลัยรังสิต
เลขที่ 52/347 หมู่บ้านเมืองเอก ต.พหลโยธิน ต.หลักหก
อ.เมืองปทุมธานี จ.ปทุมธานี 12000 โทร. 0 2791 5701
<https://lakhok.rsu.ac.th>



Line Official: Lakhok Spirit
เพิ่มเพื่อน



YouTube
channel LHDC