คู่มือ
โรงเรียนคำพ่อสอน

□□□□□□□□.p.1-112 (□□□□□□□).indd 1 9/7/17 12:40 AM

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช

อาศีรพจน์

ทูลถวายภักดีด้วย พรวิศิษฏ์
เอาศีรพจน์ลิขิต ถอดถ้อย
แด่พระมอบบูชิต ภูวนารถ ไทยเฮย
เชิญทั่วชนร่วมร้อย จิตเผ้าสดุดี

พร้อมพลีใจเท่าฟ้า มหาภพ
ไทยทุกผู้นอบนบ สุดเกล้า
กรานกราบซาบซึ้งซบ เศียรใส่ พระบาทเลย
หาอริยะยิ่งเจ้า จบฟ้าหาไหน

ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณหาที่สุดมิได้
ข้าพระพุทธเจ้าคณะทำงานโรงเรียนคำพ่อสอน

"สไมย์ จำปาแพง" ประพันธ์

คู่มือ โรงเรียนคำพ่อสอน

เลขมาตรฐานหนังสือ ๙๗๘-๖๑๖-๓๙๓-๑๑๓-๙
พิมพ์ครั้งแรก : กันยายน ๒๕๖๐
จำนวนพิมพ์ : ๑,๕๐๐ เล่ม

แรงบันดาลใจ : ความสูญเสียจากน้ำเมา
คนต้นเรื่อง : อภิศา มะหะมาน
และคุณครูคณะทำงานโรงเรียนคำพ่อสอน
ที่ปรึกษา : เภสัชกรสงกรานต์ ภาคโชคดี
ดร.ใจเพชร กล้าจน
รุจิเรขสามล แสงจิตต์พันธุ์
จัดทำโดย : สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.)
พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์สามลดา

สงวนลิขสิทธิ์ โดยสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.)

ห้ามลอกเลียนทำซ้ำหรือดัดแปลงเพื่อจัดจำหน่าย โดยมิได้รับอนุญาต
แต่สามารถทำซ้ำเพื่อเผยแพร่เป็นวิทยาทาน
โดยการขออนุญาตจากเจ้าของลิขสิทธิ์ (สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า)
โทรศัพท์ : ๐๒ ๙๔๘ ๓๓๐๐ ๐๘๙ ๒๗๔ ๘๘๒๔
e-mail apisa9@gamil.com

ผู้สนับสนุนการจัดทำหนังสือ

โรงเรียนคำพ่อสอน
เครือข่ายองค์กรงดเหล้า
สสส

คำปรารภ

คู่มือโรงเรียนคำพ่อสอนเป็นแนวทางเพื่อป้องกันแก้ไขปัญหาการเสพติดเหล้า เบียร์ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิดและบุหรี่ในสังคมไทย ที่นับวันแพร่ระบาดอย่างรวดเร็วจากผู้ใหญ่มาถึงเด็กเล็กและวัยรุ่น โดยพฤติกรรมการดื่ม การสูบมีจุดเริ่มต้นจากครอบครัวซึ่งเด็กๆ เรียนรู้และยอมรับพฤติกรรมการดื่มเหล้า เบียร์ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิดและบุหรี่จากครอบครัว จากโฆษณาทางสื่อต่างๆ และสิ่งแวดล้อมรอบตัวโดยไม่ทันรู้สึกตัว ซึ่งเกิดจากกลไกการทำงานตามธรรมชาติของจิตใต้สำนึกและจิตสำนึก

จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องสร้างการเรียนรู้เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันให้กับเด็กๆ ไปพร้อมกับการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ปลอดเหล้า เบียร์ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิดและบุหรี่ โดยเริ่มต้นที่โรงเรียน

โครงการโรงเรียนคำพ่อสอน ได้ออกแบบคู่มือเพื่อเติมข้อมูลด้านบวกในจิตใต้สำนึกแก่นักเรียน ตั้งแต่ระดับอนุบาล ประถมศึกษา มัธยมศึกษา โดยคุณครูสามารถประยุกต์ให้เหมาะสมกับวัย เพื่อการละชั่วจากเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิดและบุหรี่ ทำดีเพิ่มโดยเริ่มจากการมีจิตอาสา, มีศีล ๕, พึ่งตนด้านสุขภาพ, ให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง (Self esteem) ซึ่งเป็นภูมิคุ้มกันอันทรงพลังและยั่งยืน โดยมีคุณครูเป็นปัจจัยสำคัญที่จะเป็นผู้สร้างการเรียนรู้ผ่านการกิจกรรมในคู่มือ นับเป็นการร่วมสร้างพลเมืองดีมีศีลธรรมปลอดอบายมุข ตามพระราชปณิธานพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช

ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้
สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.)

คำนิยม

บวร เป็นทางออกจากปัญหา ตามคำพ่อสอนที่แท้จริง พระบรมราโชวาทของ พระบาทสมเด็จ-พระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ที่ทรงพระราชทานในเรื่องให้คนไทยออกจากอบายมุข ในหลายวโรกาส ซึ่งสอดคล้องกับคำสอนในพระพุทธศาสนา ย่อมเป็นที่แน่ชัดว่า คนจะแก้ปัญหาและพัฒนาต่อไม่ได้ หากไม่พ้นไปจากอบายมุข โดยเฉพาะน้ำเมาเป็นอบายมุขสำคัญที่นำไปสู่อบายมุขและการผิดศีลข้ออื่นๆ (เนื่องจากการขาดสติสัปปชัญญะ ทำผิดได้ทุกเรื่อง) และปัญหาตามมาอีกมากมาย

น้ำเมา เป็นต้นเหตุของ ๒๐๐ โรค และการบาดเจ็บต่างๆ ซึ่งทำให้คนทั่วโลกเสียชีวิต ๓.๓ ล้านคน ตามที่องค์การอนามัยโลกระบุ (http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs349/en/) เฉพาะคนไทยก็เสียชีวิตปีละไม่ต่ำกว่า ๕๐,๐๐๐ คน (เฉลี่ยเสียชีวิตทุก ๑๐ นาที) ที่สำคัญคือ สร้างปัญหาให้เยาวชน ตามมาอีกมากมาย เช่น มีเพศสัมพันธ์ไม่เหมาะสมอันเป็นเหตุให้ท้องก่อนวัยอันควร, ติดเชื้อเอดส์ (HIV. พระอาจารย์อลงกต วัดพระบาทน้ำพุ ระบุว่าคนติดเอดส์กว่าครึ่ง มีน้ำเมาเป็นเหตุ), อุบัติเหตุทางถนน(เยาวชนดื่มน้ำเมา ขี่มอเตอร์ไซด์ เสียชีวิตบนถนนมากที่สุด), ถูกจองจำ (กรมพินิจและคุ้มครองเด็ก มีงานวิจัยระบุว่า เยาวชนที่ต้องไปอยู่ในสถานพินิจฯ กว่า ๔๐% ทำผิดหลังดื่มน้ำเมาภายใน ๕ ชม.) ขาดเรียน, เสียอนาคต, ความรุนแรงในครอบครัวเพิ่มขึ้น ๓-๔ เท่า ในครอบครัวที่มีคนดื่ม ฯลฯ

หลายภาคส่วนในสังคมพยายามแก้ปัญหาให้เยาวชน และครอบครัว โดยเฉพาะปัญหาจากการดื่มน้ำเมา แต่ก็เหมือนยังไม่สามารถหาทางออกที่ดีพอได้ การที่กระทรวงศึกษาธิการได้ร่วมกับสำนักเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ริเริ่มทำ "โครงการโรงเรียนปลอดเหล้าปลอดบุหรี่ตามคำพ่อสอน" และพัฒนาเป็น **"คู่มือคำพ่อสอน"** ฉบับนี้ นับว่าเป็นแนวทางหนึ่ง ที่มีพลังมาก ซึ่งได้นำพระบรมราโชวาทของ พระเจ้าอยู่หัวฯ รัชกาลที่ ๙ มาปรับใช้ สร้างกิจกรรมที่พัฒนาให้นักเรียนกลายเป็นผู้กระทำ (แทนการเป็นเหยื่อของธุรกิจน้ำเมา) กิจกรรมสรรสร้าง ร่วมกับครู (โรงเรียน) ผู้ปกครองและชุมชน (บ้าน) และพระสงฆ์ (วัด) หรือคือแนวทาง บวร. ที่แม้จะได้ยินกันมานาน และไม่ค่อยเห็นรูปธรรมของงานที่ชัดเจนเท่าโครงการนี้ ซึ่งสามารถแก้ปัญหาได้จริง ทั้งกับตัวเยาวชนเอง เพื่อนๆ ตลอดจนไปถึงช่วยลดปัญหาของครูและผู้ปกครอง รวมทั้งคนในชุมชน ให้ ลด ละ เลิก การบริโภคน้ำเมาได้ด้วย ก่อให้เกิดผลดีตามมาอีกมากมาย

ใน "คู่มือคำพ่อสอน" มีขั้นตอนรายละเอียดที่คุณครูแต่ละโรงเรียนสามารถเรียนรู้ได้ไม่ยากนัก ซึ่งน่าจะเป็นเครื่องมือสำคัญที่แต่ละโรงเรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ และอาจพัฒนาต่อยอด ให้เกิดนวัตกรรมการนำคำพ่อสอนไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับนักเรียน โรงเรียน ชุมชน วัด และสังคมไทย จึงนับได้ว่า ได้ปฏิบัติบูชาตามคำพ่อสอน ซึ่งถือว่าเป็นบุญกุศลที่สูงสุด ตามหลักการพระพุทธศาสนา หากเราได้น้อมจิตถวายบุญกุศลนี้ ถวายแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ ก็จะเป็นบุญกุศลที่ยิ่งใหญ่ และเป็นการสืบทอดคำพ่อสอนให้ดำรงอยู่ในสังคมไทยต่อไปอีกยาวนานด้วย

เภสัชกรสงกรานต์ ภาคโชคดี
ผู้อำนวยการสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.)

คำนิยม

ทุกชีวิตต้องการความมีคุณค่าและผาสุกแห่งชีวิต ซึ่งก็คือ สภาพการดำรงชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย ร่างกายแข็งแรง จิตใจดีงาม และจิตใจเป็นสุข ถ้าชีวิตเรายังไม่พ้นทุกข์ การจะเข้าถึงสภาพดังกล่าว ก็ต้องศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมจากที่เคยเรียนรู้มา และพิสูจน์ความจริงว่าความรู้นั้นเป็นประโยชน์หรือเป็นโทษ สิ่งใดเป็นประโยชน์ก็ยึดอาศัย สิ่งใดเป็นโทษก็ละเสีย

ผู้ที่ต้องการเข้าถึงความมีคุณค่าและผาสุกแห่งชีวิตนั้นอบายมุขเป็นสิ่งแรกที่ชีวิตต้องลดละเลิก เพราะเป็นภัยต่อชีวิตมากที่สุด ฝึกดำรงชีวิตอย่างพอเพียงเรียบง่าย พึ่งตนในการดูแลสุขภาพให้ดี ขยันทำกิจกรรมการงานที่ดีงาม ถือศีล ๕ เป็นอย่างน้อย มีน้ำใจช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วยความยินดีเต็มใจ ผาสุกบริสุทธิ์ผ่องใส โดยสานพลังกับหมู่มิตรดีในการบำเพ็ญบุญ (ลดกิเลส) และกุศล (ช่วยเหลือผู้อื่น) ชีวิตก็จะเข้าถึงความผาสุกที่แท้จริง

สาระจากหนังสือเล่มนี้ จะมีคุณค่าประโยชน์ต่อตัวท่านเองและคนที่ท่านปรารถนาดี เมื่อท่านทำความเข้าใจ ฝึกฝนปฏิบัติ และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นต่อไป

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)
ประธานเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย
ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

คำนิยม

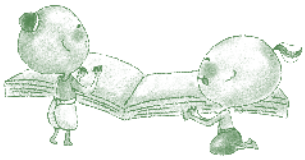
หนังสือประมวลพระบรมราโชวาทและพระราชดำรัสเกี่ยวกับเด็กและเยาวชน “คำพ่อสอน” ได้จัดพิมพ์ครั้งแรกในโอกาสการจัดงานพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๖ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๔๒ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สังคมไทยได้น้อมนำพระบรมราโชวาท พระราชดำรัสเกี่ยวกับการพัฒนาเด็กและเยาวชนไปประพฤติปฏิบัติอย่างกว้างขวาง

ผ่านมาแล้ว ๑๘ ปี “คำพ่อสอน” ได้ถูกเผยแพร่ไปอย่างกว้างขวางเป็นหลักของการดำเนินการในหลากหลายหน่วยงาน **โรงเรียนคำพ่อสอนก็เช่นกันเป็นกลุ่มครูที่รวมตัวกันเพื่อน้อมนำพระบรมราโชวาทและพระราชดำรัสมาประพฤติปฏิบัติ** โดยเฉพาะเน้นการป้องกันแก้ไขปัญหาการเสพติด เหล้า เบียร์ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด และบุหรี่ ซึ่งบางครั้งไม่ใช่เป็นการแก้ไขปัญหาของนักเรียนในโรงเรียนโดยตรง หากแต่เป็นปัญหาของพ่อ แม่ ผู้ปกครอง ที่ติดเหล้า เบียร์ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ บุหรี่ ยาเสพติด แล้วส่งผลกระทบต่อความสุขในการดำเนินชีวิตของนักเรียน กลุ่มครูได้เล็งเห็นปัญหานี้แล้วรวมตัวกัน ร่วมกับสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.) โดยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่น่าสนใจถึง ๗ กิจกรรม อันจะเป็นแนวทาง เป็นแบบอย่างให้แก่ครูและหรือครูโรงเรียนอื่นๆ

กิจกรรมทั้ง ๗ กิจกรรม ได้ออกแบบอย่างเป็นรูปธรรม มีขั้นการเรียนรู้ ๔ ขั้น ซึ่งท้าทายให้ครูและเด็กได้เรียนรู้และพัฒนาทักษะสำคัญ ที่สำคัญมีการขยายผลความรู้สู่ความดีคือการนำความรู้ไปช่วยเหลือผู้อื่นอีกด้วย อย่างไรก็ตามเมื่อครูเข้าใจหลักการของโรงเรียนคำพ่อสอนแล้ว ครูย่อมสามารถออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ได้เองที่จะเข้ากับปัญหาและบริบทของนักเรียน โดยสุดท้ายปลายทางเชื่อมั่นว่าการเรียนรู้ร่วมกันใน “โรงเรียนคำพ่อสอน” จะส่งผลให้ทั้งครู พ่อ แม่ ผู้ปกครองและนักเรียนมีความสุขร่วมกัน

ดร.บรรเจอดพร สู่แสนสุข
รองผู้อำนวยการสำนักพัฒนานวัตกรรมการจัดการศึกษา

สารบัญ



บทนำ ๑๒

บทที่ ๑ มาทำความเข้าใจหลักปฏิบัติการโรงเรียนคำพ่อสอน ๑๔

บทที่ ๒ การเรียนรู้ ๔ ขั้น ชุดกิจกรรมโรงเรียนคำพ่อสอน ๑๙

บทที่ ๓ ขั้นตอนปฏิบัติการสู่ความเป็นเครือข่ายโรงเรียนคำพ่อสอน ๒๑

บทที่ ๔ บูรณาการกับกิจกรรม ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ๓๔
ด้วยกระบวนการเรียนรู้แบบ - Active Learning - นีโอฮิวแมนนิส

- **กิจกรรมที่ ๑ “เราเป็นลูกของพ่อ”** ๓๖

  บทความ - “ทำดีต้องชม” ๓๙

  - คนที่สมบูรณ์คือทรัพยากรที่มีของสังคม ๔๐

- **กิจกรรมที่ ๒ อะไรซ่อนอยู่ในขวด..เรารู้ทันนะ** ๔๒
- **กิจกรรมที่ ๓ เบื้องหลัง...ควัน (บุหรี่)** ๔๘
- **กิจกรรมที่ ๔ ปากไร้ควัน ด้วยลูกอมหญ้าหมอน้อย** ๕๔
- **กิจกรรมที่ ๕ ทำไมบ้านนี้มีเงินออมพร้อมทำบุญ** ๕๘

  บทความ - การใช้วิธีการด้านบวกพัฒนานักเรียน อมาตยกุล & โลมาโมเดล ๖๐

- **กิจกรรมที่ ๖ จิตอาสา “สานต่อคำพ่อสอน”** ๖๓

  บทความ - Neo Humanist Education การศึกษาแบบนีโอฮิวแมนนิส ๖๘

บทที่ ๕ ด้านการพึ่งตนตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โพธิสัตว์น้อยยุวแพทย์วิถีธรรม ๘๐

- **กิจกรรมที่ ๗ โพธิสัตว์น้อยยุวแพทย์วิถีธรรม** ๘๒

  ยาเม็ดที่ ๑ น้ำสมุนไพรปรับสมดุล ๘๒

  ยาเม็ดที่ ๒ กัวซาหรือขูดซาหรือขูดพิษหรือขูดลม ๘๙

  ยาเม็ดที่ ๔ การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร ๙๘

  ยาเม็ดที่ ๕ การพอก ทา ประคบ ด้วยสมุนไพร ๑๐๕

รายนามคณะทำงาน คู่มือ โรงเรียนคำพ่อสอน ๑๑๐

คู่มือ
โรงเรียนคำพ่อสอน

บทนำ

คำพ่อสอน คือพระบรมราโชวาทและกระแสพระราชดำรัส ที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช พระราชทานแก่พสกนิกรชาวไทย ในหลายวาระหลายโอกาส เพื่อให้คนไทยน้อมนำสู่การปฏิบัติในการดำเนินชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ โดยเฉพาะในยามที่บ้านเมืองต้องเผชิญกับวิกฤต พระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ที่พระราชทานแก่ผู้นำประเทศ ก็สามารถนำพาบ้านเมืองออกจากวิกฤตได้ ถ้านำไปปฏิบัติอย่างแท้จริง

ปัจจุบัน อบายมุขเป็นวิกฤตที่คนไทยต้องเผชิญร่วมกันอย่างหลีกเลี่ยงได้ยาก ภายใต้ความรุนแรงของทุนนิยม ที่มุ่งเน้นให้เสพ ให้บริโภคโดยไม่คำนึงถึงผลร้ายที่ตามมา **"คำพ่อสอน"** จึงเป็นสิ่งที่คนไทยควรน้อมนำมาปฏิบัติเป็นเครื่องเตือนใจ และครองสติ ให้อยู่บนเส้นทางของการดำเนินชีวิตที่ปลอดภัยและดีงาม

เหล้า เบียร์ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด และบุหรี่ เป็นอบายมุขที่ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาคุณภาพพลเมืองของประเทศชาติ ตั้งแต่เด็กปฐมวัยกระทั่งถึงวัยทำงาน อีกทั้งเหล้า เบียร์ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิดและบุหรี่ ยังเป็นประตูที่นำเยาวชนไปสู่ยาเสพติดซึ่งก่อให้เกิดปัญหาซับซ้อนยิ่งขึ้น

โรงเรียนคำพ่อสอน เป็นโครงการที่มีวัตถุประสงค์เพื่อป้องกันแก้ไขปัญหาอบายมุข เหล้า เบียร์ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และบุหรี่ ด้วยการบูรณาการเข้าสู่ระบบการศึกษา โดยน้อมนำคำสอนที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงพระราชทานให้แก่ปวงชนชาวไทย มาสู่ภาคปฏิบัติ และเป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนให้เยาวชนไทยเติบโตเป็นพลเมืองที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง (Self esteem) มีศีลธรรมเป็นภูมิคุ้มกันมิให้ตกเป็นทาสเหล้า เบียร์ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิดและบุหรี่ นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณอย่างหาที่สุดมิได้ โครงการโรงเรียนคำพ่อสอน ได้อัญเชิญคำสอนหรือพระบรมราโชวาทที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช พระราชทานแก่ปวงชนชาวไทย มาเป็นหลักการและกลไก ประกอบด้วย

๑. บ ว ร

๒. กระแสพระราชดำรัสที่ทรงเน้นย้ำ...“ให้ครูรักเด็กและเด็กรักครู”...

๓. พระบรมราโชวาทเกี่ยวกับเยาวชน และการดำเนินชีวิต

โดยโครงการโรงเรียนคำพ่อสอนได้ออกแบบแนวทาง ให้เป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ในโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้นักเรียนไว้รับมือกับสภาพปัญหาอบายมุขล้นเมือง ที่ล่อหลอกให้เยาวชนเป็นเหยื่อตั้งแต่อายุน้อย เพื่อให้เสพติดไว และกลายเป็นลูกค้าระยะยาว

นอกจากนั้นโรงเรียนคำพ่อสอน ยังบูรณาการกระบวนการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับ Active Learning และนีโอฮิวแมนนิส เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับเด็กๆ

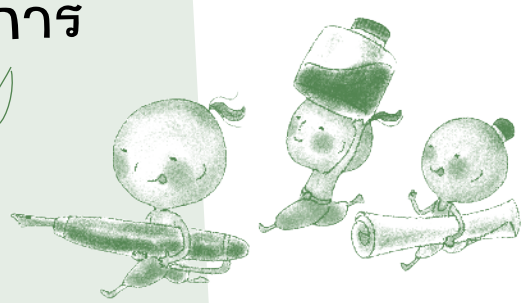
นับเป็นโอกาสดีของประเทศชาติที่บุคลากรการศึกษาจะได้รวมพลังสามัคคี พลังความจงรักภักดี ที่มีต่อพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช โดยน้อมนำคำสอนที่พระองค์ท่านพระราชทานแก่ปวงชนชาวไทย มาวางรากฐานให้**เยาวชนไทยภาคภูมิใจในตนเอง (Self esteem) มีศีลธรรมคุ้มกันภัยจากเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิดและบุหรี่** โดยในคู่มือโรงเรียนคำพ่อสอนประกอบด้วยวิธีการให้โรงเรียนดำเนินกิจกรรมตามหลัก บ ว ร ให้นักเรียนได้ทำความดี ตระหนักรู้พิษภายจากเหล้า เบียร์ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิดและบุหรี่ การพึ่งตนด้านสุขภาพด้วยยา ๙ เม็ดตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและองค์ความรู้ในแนวทางการศึกษาตามหลักจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส

แม้พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช จะเสด็จสู่สวรรคาลัย แต่โรงเรียนที่ร่วมโครงการโรงเรียนคำพ่อสอน ขอสานต่อพระราชปณิธาน “พ่อ” ให้คนไทยได้พบความสุขอันประเสริฐตามเหตุปัจจัยของแต่ละคน

บทที่ ๑

มาทำความเข้าใจหลักปฏิบัติการ

โรงเรียนคำพ่อสอน



โรงเรียนคำพ่อสอนได้น้อมนำ บ ว ร มาเป็นหลักการและกลไก โดยย่อยเป็นภาคปฏิบัติให้กับโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการ ก่อนที่โรงเรียนจะเริ่มปฏิบัติการเรามาทำความเข้าใจแนวทาง บ ว ร ไปด้วยกัน

๑. บ ว ร

บ บ้าน

เป็นกิจกรรมสร้างสังคม สิ่งแวดล้อม ให้เป็นแบบอย่างที่ดีของนักเรียน โดยเริ่มต้นที่โรงเรียน ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นภูมิคุ้มกันให้แก่นักเรียน เพราะโรงเรียนเป็นบ้านหลังที่ ๒ ของเด็กๆ **(มีภาคปฏิบัติ ๑๐ ข้อ)**

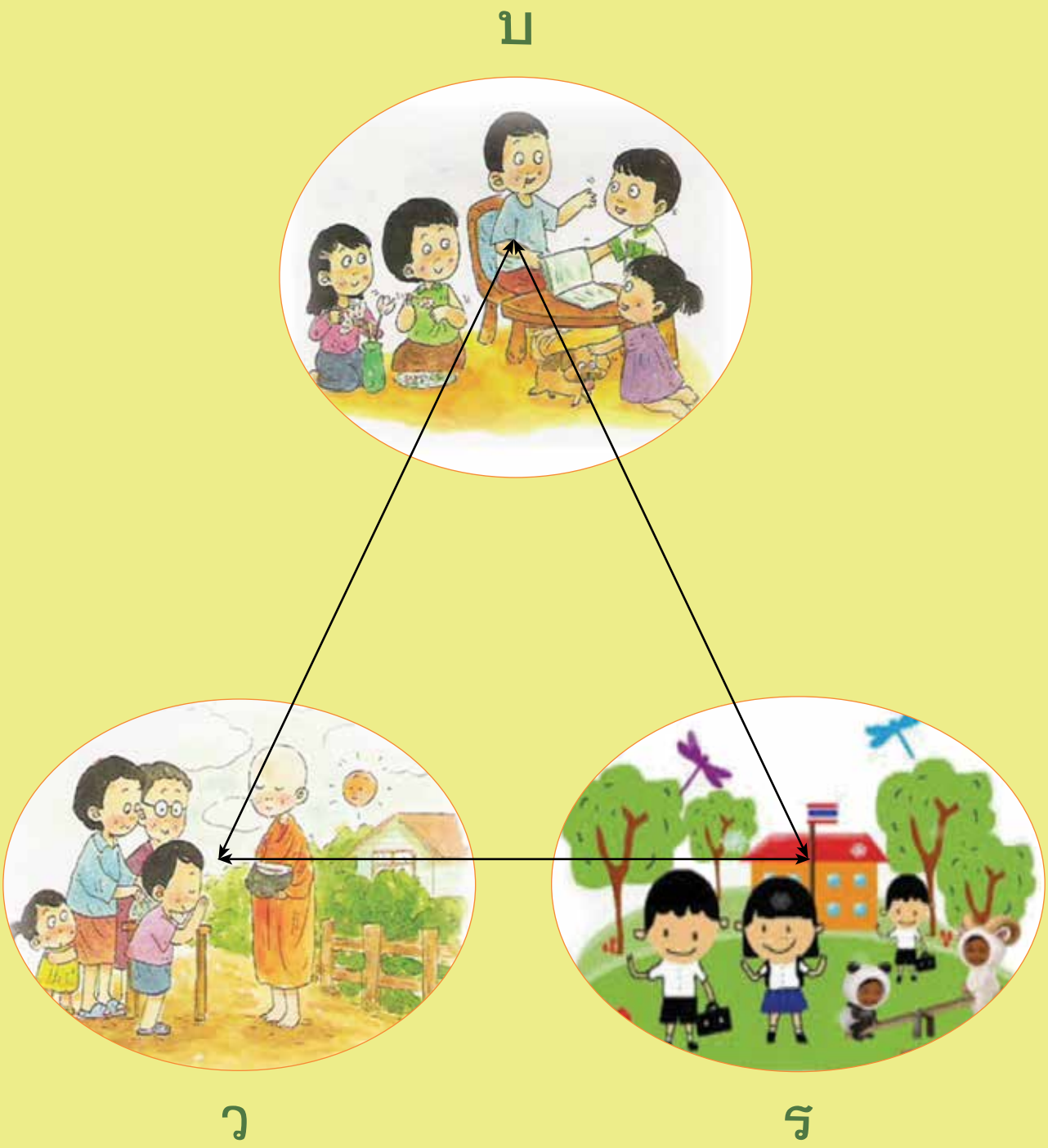
ว วัด

เป็นกิจกรรมทางศีลธรรม สามารถเริ่มต้นได้ที่โรงเรียนด้วยศีล ๕ (ซึ่งผลจะเชื่อมโยงกับ บ “บ้าน”) ที่ต้องเร่งบ่มเพาะอย่างต่อเนื่องจนงอกงาม เป็นปัจจัยการเกิด “สติ” ไว้ป้องกันตนตลอดชีพ **(มีภาคปฏิบัติ ๔ ข้อ)**

ร โรงเรียน

เป็นกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อให้ทำดี ละชั่ว (เหล้า เบียร์ บุหรี่) และความเสื่อมอื่นๆ (ซึ่งผลเชื่อมโยงกับ ว “วัด”) คือสติที่เกิดจากการปฏิบัติศีล ๕ อย่างต่อเนื่อง จนเป็นปัจจัยให้เกิด “ปัญญา” ไว้ป้องกันตนตลอดชีพอย่างยั่งยืน **(มีภาคปฏิบัติ ๓ ข้อ)**

สรุป บ ว ร ต้องทำควบคู่กันไปขาดอย่างใดอย่างหนึ่งมิได้



บ ว ร (บ้าน วัด โรงเรียน) จึงเป็นโครงสร้างความสัมพันธ์ของสังคมไทยซึ่งมีมาช้านาน เป็นพื้นฐานของการพัฒนาให้เกิดการพัฒนาทางจิตใจ พฤติกรรม และสิ่งแวดล้อม

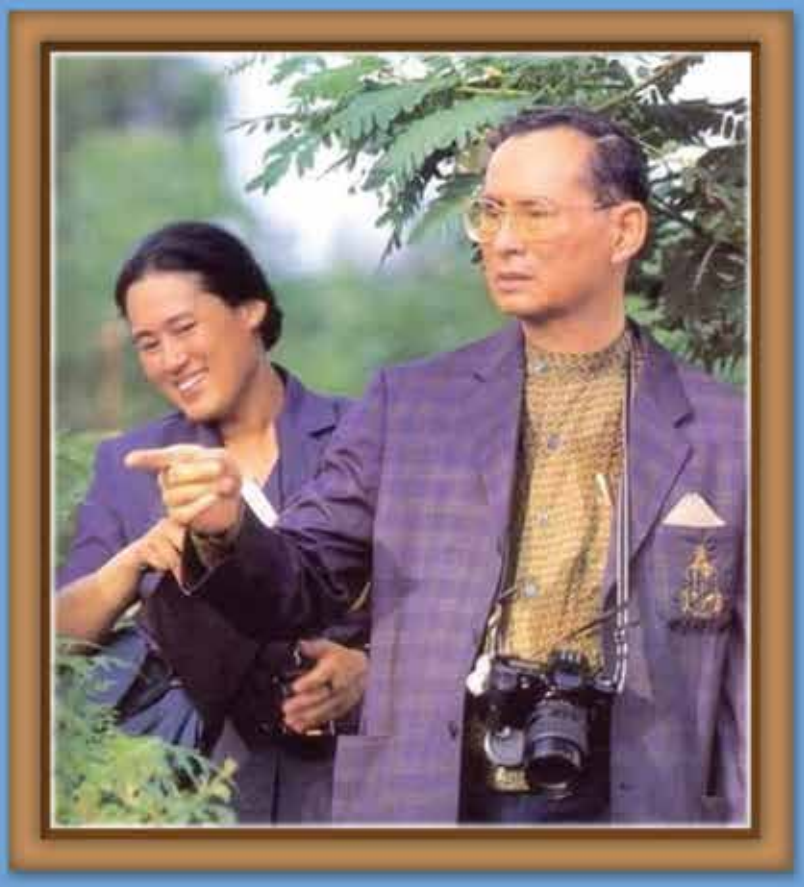
๒. กระแสพระราชดำรัสที่ทรงเน้นย้ำ

"...ให้ครูรักเด็กและเด็กรักครู...
ให้ครูสอนเด็กให้มีน้ำใจต่อเพื่อน ไม่ให้แข่งขันกัน แต่ให้แข่งกับตัวเอง
ให้เด็กที่เรียนเก่งกว่าช่วยสอนเพื่อนที่เรียนช้ากว่า
...ให้ครูจัดกิจกรรมให้นักเรียนทำงานร่วมกัน
เพื่อให้เห็นคุณค่าของความสามัคคี..."

พระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช

ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้

น้อมนำสู่การปฏิบัติในการเรียนรู้ขั้นที่ ๑ และบรรยากาศการเรียนรู้ คือรอยยิ้ม ชื่นชม สบตา ทักทายนักเรียนด้วยการสวัสดี การทำสมาธิ ลมหายใจเข้าออกยาว เพื่อลดภาวะความว้าวุ่น และการพูดด้านบวกพร้อมกันก่อนเรียน (ตามที่ระบุไว้ในการเรียนรู้ขั้นที่ ๑)



๓. พระบรมราโชวาทเกี่ยวกับเยาวชน และการดำเนินชีวิต

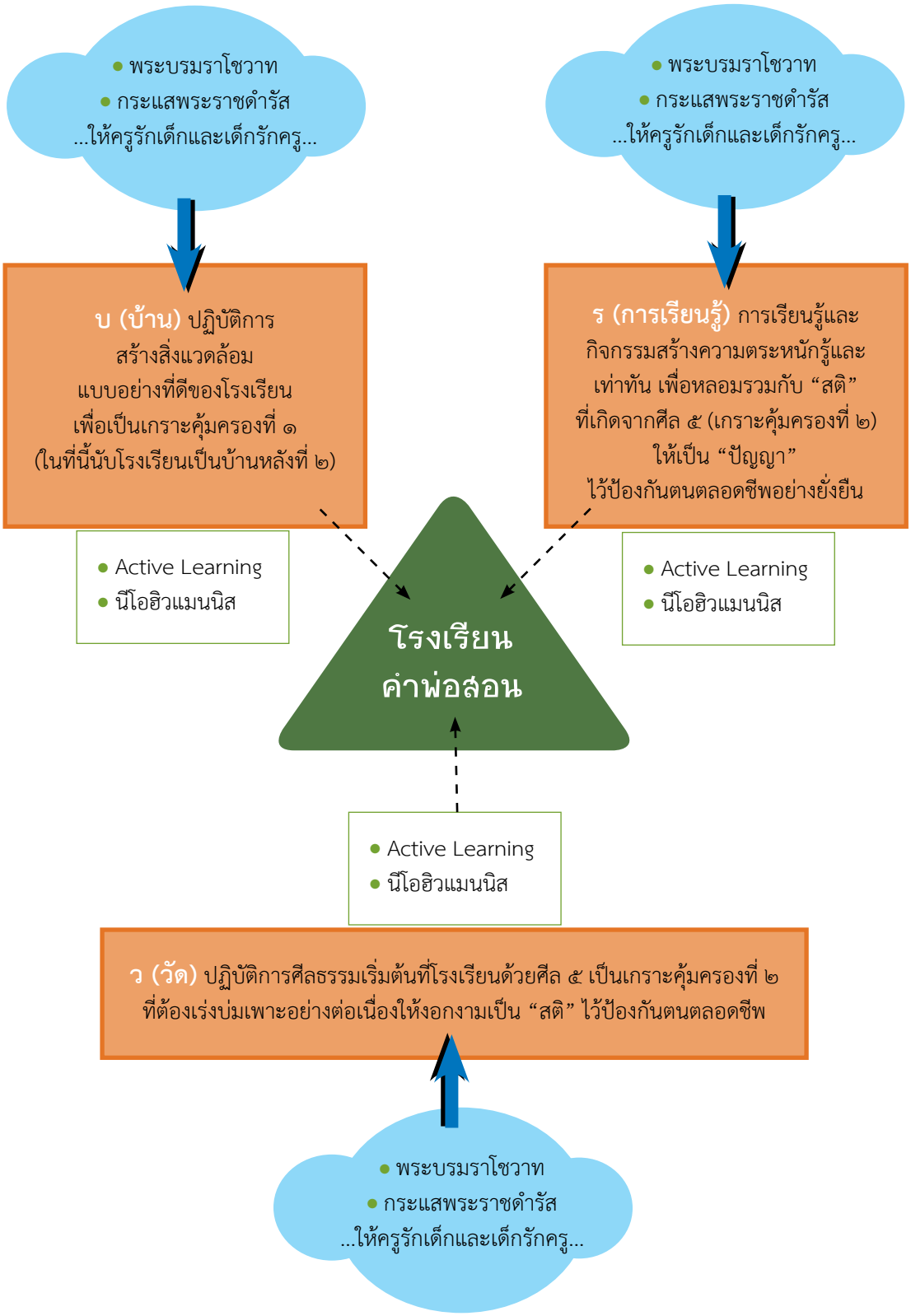
"...ในการดำรงตนในภายหน้านั้น ท่านจะต้องประพฤติให้ดีให้เหมาะสมแก่ฐานะ รู้จักผิดและชอบ ประกอบอาชีพโดยสัมมาอาชีวะ ไม่เสเพลและไม่ปล่อยตนให้เป็นทาสแห่งอบายมุขต่างๆ ดังนี้แล้ว ท่านก็จะสามารถเป็นที่พึ่งแก่ตนเองและครอบครัวของท่าน และจะเป็นที่นับถือของบุคคลอื่น..."

พระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ๒๕ มิถุนายน ๒๔๙๖

ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้

เป็นพระบรมราโชวาทที่อัญเชิญมาเพื่อสนองตามพระราชประสงค์
และเป็นเป้าหมายของโรงเรียนคำพ่อสอน

แผนภูมิที่ ๑ : หลักการและกลไก โรงเรียนคำพ่อสอน



การเรียนรู้ ๔ ขั้น

ชุดกิจกรรมโรงเรียนคำพ่อสอน

ชุดกิจกรรมโรงเรียนคำพ่อสอน เป็นกิจกรรมที่ออกแบบให้โรงเรียนได้นำไปสู่การเรียนรู้ของนักเรียนในด้าน ร (โรงเรียน/การเรียนรู้) เป็นการสร้างความตระหนักรู้ในคุณค่าชีวิต เท่าทันพิษภัยจากเหล้า เบียร์ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ บุหรี่

ขั้นที่ ๑ ...ให้ครูรักเด็กและเด็กรักครู...

เป็นการน้อมนำกระแสพระราชดำรัส พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มาเปิดประตูใจทั้งครูและเด็ก โดยใช้วิธีการตามแนวนีโอฮิวแมนนิส คือ ใช้คำพูดด้านบวก การยิ้ม ชม สบตา สัมผัส สวัสดี และลมหายใจที่ยาว ซึ่งมีผลต่อคลื่นสมอง อารมณ์ และการเรียนรู้ และการพูดด้านบวกพร้อมกันทุกครั้ง ก่อนการเรียนรู้เป็นการใส่ข้อมูลเพื่อบันทึกเป็นข้อมูลไปที่จิตใต้สำนึก โดยมีครูเป็นปัจจัยสำคัญและถ้ามีการทำอย่างต่อเนื่องจะมีผลต่อพฤติกรรมนักเรียน

ขั้นที่ ๒ การเรียนรู้

เป็นการเรียนรู้ในลักษณะของ Active Learning เช่น นักเรียนได้คิด วิเคราะห์ แสดงความคิดเห็น สำรวจ แสวงหาความรู้ ได้ฝึกทักษะการแก้ปัญหา แบ่งปัน จิตอาสา และเป็นการแก้ปัญหาจริงในชีวิตประจำวัน

ขั้นที่ ๓ คำถามต่อยอดการเรียนรู้

เป็นการใช้คำถามปลายเปิดเพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ในด้านต่างๆ เช่น ความรู้สึก ความคิดเห็น ความรู้ คำถามเพื่อวิเคราะห์ สังเคราะห์การเรียนรู้และฝึกให้เด็กตั้งคำถาม **เพื่อไม่ให้เชื่ออะไรง่ายๆ ตามหลักกาลามสูตรของพระพุทธเจ้า** ครูต้องพร้อมเรียนรู้ ไตร่ตรองคำถามของเด็กอย่างจริงใจ แม้เป็นคำถามที่แปลกๆ ซึ่งอาจมีคำตอบจากส่วนลึกของความคิด จิตใจของเด็ก จากคำถามนั้นๆ ก็ได้ และชื่นชมในคำถามของเด็กๆ

ขั้นที่ ๔ ขยายผลความรู้สู่ความดี

เป็นการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปสู่ภาคปฏิบัติการจริง เช่น นำความรู้ไปแก้ปัญหา สอนน้อง หรือไปช่วยเหลือผู้อื่น จะทำให้เด็กๆ เกิดความภาคภูมิใจ โดยเฉพาะเมื่อได้รับความชื่นชมจากครู

แผนภูมิที่ ๒ : การเรียนรู้ ๔ ขั้น ชุดกิจกรรมโรงเรียนคำพ่อสอน

ขั้นที่ ๑
- กระแสพระราชดำรัส
...ให้ครูรักเด็กและเด็กรักครู...
- นีโอฮิวแมนนิส

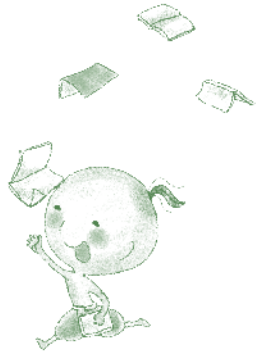
ขั้นที่ ๒
การเรียนรู้ Active Learning

ขั้นที่ ๓
คำถามต่อยอดการเรียนรู้

ขั้นที่ ๔
ขยายผลความรู้สู่ความดี

ขั้นตอนปฏิบัติการสู่ความเป็นเครือข่าย โรงเรียนคำพ่อสอน

บทที่ ๓



พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ยังประทับอยู่กับคนไทย ถ้าเราร่วมกันสานต่อคำสอนของพระองค์ท่าน เพื่อช่วยกันบ่มเพาะพัฒนาลูกหลานไทย คนไทยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ตามพระราชปณิธานของพระองค์ท่านที่ทรงงานเพื่อประชาชนตลอด ๗๐ ปีแห่งการครองราชย์ โดยมีขั้นตอนเบื้องต้นการขับเคลื่อนโรงเรียนคำพ่อสอน ดังนี้

๑. ระเบิดมาจากข้างใน

๑.๑ ประชุมชี้แจง แลกเปลี่ยนความคิดเห็นคณะครู ผู้ปกครอง นักเรียน สมัครเป็นคณะทำงานด้วยความสมัครใจ

๒. ปฏิบัติเป็นองค์รวมต่อเนื่องเป็นวิถีของโรงเรียน

๒.๑ สำรวจข้อมูลสภาพปัญหาเหล้า เบียร์ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด บุหรี่ ในโรงเรียนและครอบครัวนักเรียน เช่น สำรวจจำนวนคนที่มีพฤติกรรมการดื่ม สูบ ในครู บุคลากรในโรงเรียน นักเรียน ผู้ปกครอง

๒.๒ ประชาสัมพันธ์ให้สมาชิกในโรงเรียนทุกภาคส่วนรับรู้ และร่วมมือกัน

๒.๓ เปิดเพลงชุด “เพลงดีดีที่โรงเรียนคำพ่อสอน” ในช่วงเช้า-พักกลางวัน หรือเวลาที่เหมาะสม โดยขอให้มีความถี่ เพื่อสร้างการเรียนรู้ผ่านเสียงเพลง (โครงการจะส่งแผ่นซีดีเพลงไปให้)

๒.๔ ติดป้ายโรงเรียนคำพ่อสอน (ที่โครงการส่งไปให้) บริเวณหน้าโรงเรียนให้บุคคลภายนอกรับรู้ชัดเจน

๒.๕ ปฏิบัติตามแนวทางกิจกรรมคู่มือโรงเรียนคำพ่อสอน **๓ ด้าน ตามหลัก บ ว ร**

๓. สรุปบทเรียนเพื่อพัฒนาต่อ

๓.๑ เมื่อสิ้นปีการศึกษา มีการประชุมสรุปบทเรียนการดำเนินงาน โดยนำข้อมูลก่อน-หลังดำเนินโครงการมาประกอบ เพื่อศึกษาผลที่ปรากฏตามสภาพจริง

๔. “..สร้างความสุขร่วมกันในการทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น..”

๔.๑ ประชาสัมพันธ์ผลการดำเนินโครงการให้ภายในโรงเรียนและชุมชนรับรู้ แม้ยังไม่เกิดผล แต่เป็นความรับผิดชอบต่อสังคมร่วมกันของสมาชิกในโรงเรียน ชุมชน

๔.๒ แบ่งปันกำลังใจซึ่งกันและกันให้กับคณะทำงานที่อาสาขับเคลื่อนโรงเรียนคำพ่อสอน

๕. จัดทำรายงานตามแนวทางที่โครงการกำหนด ส่งมายังโครงการ และทางโครงการจะพิจารณาเชิญโรงเรียน เพื่อมาประชุมสรุปบทเรียน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และนำเสนอผลที่เกิดขึ้นตามสภาพจริง

"ทำงานกับฉัน ฉันไม่มีอะไรจะให้นอกจากการมีความสุขร่วมกัน
ในการทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น"

พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช

ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้

บ
บ้าน

เป็นกิจกรรมสร้างสังคม สิ่งแวดล้อม ให้เป็นแบบอย่างที่ดีของนักเรียนโดยเริ่มต้นที่โรงเรียน ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นภูมิคุ้มกันให้แก่นักเรียนเพราะโรงเรียนเป็นบ้านหลังที่ ๒ ของเด็กๆ (มีภาคปฏิบัติ ๑๐ ข้อ)

ปฏิบัติการ ๑๐ ข้อ ในด้าน บ

๑. **งดรับการสนับสนุนทุกรูปแบบ**จากธุรกิจเหล้า เบียร์ บุหรี่ เพราะเป็นการโฆษณาแฝงต่อเยาวชน

๒. **ประกาศเป็นนโยบายของโรงเรียน** โรงเรียนคำพ่อสอน โดยให้นักเรียนครู ผู้ปกครอง ชุมชนรับรู้

๓. **มีคณะกรรมการขับเคลื่อนโรงเรียนคำพ่อสอน** ซึ่งประกอบด้วยผู้บริหารโรงเรียน พระ ครู ผู้ปกครอง ผู้นำชุมชน และตัวแทนนักเรียน

๔. **การจัดกิจกรรมของโรงเรียน**หรือการขอใช้สถานที่โรงเรียนจัดงานต่างๆ ต้องปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ ๑๐๐%

๕. **ติดป้าย โรงเรียนคำพ่อสอน** ที่หน้าโรงเรียนให้ชุมชนรับรู้ (สคล. จัดส่งให้)

๖. **ขอความร่วมมือร้านค้าในชุมชนเป็น "เครือข่ายร้านค้าโรงเรียนคำพ่อสอน"** ขอให้งดขายเหล้า เบียร์ บุหรี่ วันพระ และปฏิบัติตามกฎหมายคือไม่ขายให้เด็ก อย่างน้อย ๑ ร้าน (สคล. มีป้ายให้ร้านค้า)

๗. **การประชุมผู้ปกครอง** แต่ละภาคเรียนมีกิจกรรมให้ความรู้ รณรงค์และยกย่องผู้ปกครองที่ลด ละ เลิกเหล้า เบียร์ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิดและบุหรี่ และร้านค้าที่งดขายเหล้า เบียร์ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิดและบุหรี่ ในวันพระ และที่ไม่ขายให้เด็กตามกฎหมาย ทำเป็นวัฒนธรรมของโรงเรียนทุกปีการศึกษาเพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีให้ลูกๆ

๘. **รณรงค์ให้ผู้ปกครองรับประทานอาหารมังสวิรัติในวันพระ**เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช

๙. **รณรงค์และยกย่องครู บุคลากรในโรงเรียน** เช่น ครู นักการภารโรง หรืออื่นๆ ที่ ลด ละ เลิกเหล้า เบียร์ บุหรี่ อบายมุขอื่นๆ ได้ ให้เป็นแบบอย่างต่อนักเรียนทุกปีการศึกษา

๑๐. **มีกิจกรรมรณรงค์** และยกย่องนักเรียนที่ประพฤติตนละ เลิก หรือปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ ทุกปีการศึกษา

บ = บ้าน (สิ่งแวดล้อมในโรงเรียน/ชุมชน)

ว
วัด

เป็นกิจกรรมทางศีลธรรม สามารถเริ่มต้นได้ที่โรงเรียนด้วยศีล ๕ (ซึ่งผลจะเชื่อมโยงกับ บ "บ้าน") ที่ต้องเร่งบ่มเพาะอย่างต่อเนื่อง จนงอกงามเป็นปัจจัยการเกิด "สติ" ไว้ป้องกันตนตลอดชีพ (มีภาคปฏิบัติ ๔ ข้อ)

ปฏิบัติการ ๔ ข้อ ในด้าน ว

๑. **มีกิจกรรมส่งเสริมการปฏิบัติศีล ๕** ในคณะครู นักเรียน ผู้ปกครอง ด้วยวิธีการทบทวนศีล ๕ อย่างน้อยวันละ ๑ ครั้ง เพื่อให้ศีล ๕ เป็นสติดำเนินชีวิตของแต่ละวัน โดยสามารถนำตารางทบทวนศีล ๕ เป็นเครื่องมือ (ดังตัวอย่างหน้าถัดไป)

๒. **ส่งเสริมให้รับประทานอาหารมังสวิรัติในวันพระ** เพื่อรักษาศีลข้อ ๑ และเพื่อสุขภาพ น้อมถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช

๓. **มีกิจกรรมรณรงค์ให้ผู้ปกครองงดเหล้า เบียร์ บุหรี่ ทุกวันพระ และนำเงินนั้นออมเป็นทุนการศึกษาให้ลูก**

๔. **มีกิจกรรมพี่สอนน้อง ๒ กิจกรรม** หรือตามความเหมาะสมที่ทำได้จริง
- ให้พี่สอนน้องเรื่องพิษภัย เหล้า บุหรี่ เกม การพนัน โดยให้พี่ออกแบบกิจกรรมโดยมีครูเป็นที่ปรึกษา
- ให้พี่สอนการบ้านน้อง
- หรืออื่นๆ ที่ทำให้เกิดความเกื้อกูลกันระหว่างรุ่นพี่และรุ่นน้อง

ว = วัด (ศีลธรรม)

ตัวอย่าง เครื่องมือทำกิจกรรม ด้าน ว

ตารางบันทึกศีล ๕ ศีลมั่นคงประกันภัย

วัน/เดือน/ปี	ศีลข้อที่ ๑	ศีลข้อที่ ๒	ศีลข้อที่ ๓	ศีลข้อที่ ๔	ศีลข้อที่ ๕	รวม คะแนน ๕๐ คะแนน	สิ่งที่ตั้งใจจะแก้ไข	ความดีที่จะทำเพิ่ม
	๑๐ คะแนน	๑๐ คะแนน	๑๐ คะแนน	๑๐ คะแนน	๑๐ คะแนน			
ตัวอย่าง ๑๗ ก.ค. ๖๐	๑๐	๑๐	๑๐	- (โกหกแม่)	๑๐	๔๐	หยุดโกหก	ช่วยแม่ถูบ้าน

มันมากับ
เนื้อสัตว์

เกียรติวรรณ อมาตยกุล

เราอาจเคยสงสัยถึงความมหัศจรรย์ของศูนย์ธรรมชาติบำบัดหลายๆ แห่ง ทั้งในประเทศไทย และทั่วโลก ที่สามารถรักษาโรคที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคที่ร้ายแรงต่างๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคไต โรคหัวใจ โรคความดัน ฯลฯ ให้หายได้ด้วยวิธีการคล้ายๆ กัน คือ การบริโภคอาหารจากธรรมชาติที่มี พลังชีวิตสูง (อาหารสดที่ยังไม่ได้มีการแปรสภาพอาหารจากความร้อน) และเป็นอาหารธรรมชาติที่ ปราศจากเนื้อสัตว์ ข้อมูลต่างๆ ต่อไปนี้อาจจะให้ความกระจ่างแก่เราได้ว่าทำไมอาหารที่มีพลังชีวิตสูง ที่ปราศจากเนื้อสัตว์ จึงเปรียบเสมือนยาอายุวัฒนะที่สามารถรักษาความเป็นหนุ่มสาว ความแข็งแรงของร่างกาย และใช้ในการบำบัดโรคร้ายแรงต่างๆ (โรคที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรค) ได้มากมาย

คนทั่วไปมีความเชื่อว่าเนื้อสัตว์มีประโยชน์อย่างยิ่งต่อร่างกาย เนื้อสัตว์มีโปรตีนที่จะช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ถ้าใครไม่บริโภคเนื้อสัตว์จะมีร่างกายอ่อนแอ ซูบซีด ถ้าเด็กไม่ทานเนื้อสัตว์ในปริมาณที่มากพอก็จะแคระแกรน ไม่เจริญเติบโต เนื้อสัตว์จึงเหมือนกับเป็นสุดยอดของอาหารที่บำรุงร่างกายของคนเรา ความเชื่อต่างๆ เหล่านี้สวนทางกับงานวิจัยใหม่ๆ ทางวิทยาศาสตร์การแพทย์อย่างชนิดหน้ามือเป็นหลังมือ

ผลงานวิจัยใหม่ๆ เป็นจำนวนมากสนับสนุนว่าเนื้อสัตว์ต่างๆ มีอันตรายอย่างยิ่งต่อร่างกายของมนุษย์ โดยเฉพาะสัตว์ใหญ่ๆ ที่มีเผ่าพันธุ์ (Species) ใกล้เคียงกับมนุษย์ เช่น คนทานเนื้อคนหรือเนื้อลิง หรือเนื้อวัว หรือเนื้อหมู (สัตว์ที่มีเผ่าพันธุ์ใกล้กับมนุษย์จะมีจิตสำนึกค่อนข้างสูง) จะมีอันตรายมากกว่าการบริโภคเนื้อสัตว์ที่มีเผ่าพันธุ์ห่างกว่าเช่นไก่ กุ้ง ปูปลา ฯลฯ งานวิจัยใหม่ๆ เหล่านี้ยังสนับสนุนอีกว่าโรคที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคที่คุกคามชีวิตคนส่วนใหญ่ในปัจจุบันมักจะเกิดจากการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง หรือพูดง่ายๆ ก็คือการบริโภคเนื้อสัตว์เป็นสาเหตุหลักของโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ นั่นเอง

ดังนั้นเมื่อคนเราเปลี่ยนแปลงนิสัยในการรับประทานอาหารโดยลดหรือเลิกบริโภคเนื้อสัตว์ ซึ่งเป็นต้นเหตุของโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ร่างกายของคนเราก็จะแข็งแรงขึ้นอย่างน่าอัศจรรย์ เพราะร่างกายไม่ต้องใช้พลังงานไปในการขจัดพิษร้ายต่างๆ ออกจากร่างกาย และโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ก็จะหายไปเองตามธรรมชาติ เรามาดูกันดีกว่าว่างานวิจัยใหม่ๆ เกี่ยวกับอันตรายของเนื้อสัตว์มีอะไรบ้าง

การเน่าเสียรวดเร็ว

ในทันที่สัตว์เสียชีวิต ร่างกายของสัตว์จะมีการเปลี่ยนแปลงสภาพไปอย่างมากมาย โปรตีนในตัวจะจับกันเป็นก้อน พร้อมกับปล่อยเอ็นไซม์ที่มีพิษออกมาทำให้เนื้อสัตว์มีการเน่าเสียอย่างรวดเร็ว ผิดกับพวกพืชที่มีผนังเซลล์มั่นคง และมีส่วนประกอบภายในที่ไม่สลับซับซ้อน จึงมีการเน่าเสียช้ากว่ามาก เราสามารถพิสูจน์ด้วยตนเองง่ายๆ ด้วยการทิ้งเนื้อสัตว์หรือตอกไข่ทิ้งไว้นอกตู้เย็น ซึ่งไม่นานก็จะได้กลิ่นบูดเน่า ส่วนผักหรือผลไม้ที่ถูกตัดออกจากต้นจะใช้เวลานานกว่าเป็นหลายๆ เท่ากว่าที่จะเน่าหรือเสีย เราลองนึกภาพต่อไปก็แล้วกันว่า กว่าที่เราจะได้รับประทานอาหารพวกเนื้อสัตว์นั้นจะต้องผ่านกระบวนการต่างๆ อีกยาวนานเพียงใด กระบวนการนี้เริ่มจากสัตว์ถูกฆ่าเก็บเนื้อสัตว์ไว้ในตู้เย็น ขนไปที่โรงชำแหละเนื้อ ตั้งขายที่ตลาด หรือซุปเปอร์มาเก็ตเก็บไว้ในตู้เย็นที่บ้านเตรียมเป็นอาหารบริโภค ลองนึกดูเถอะว่าเนื้อสัตว์ที่เรารับประทานในแต่ละครั้งนั้นจะอยู่ในสภาพใด?

เมื่อเรารับประทานเนื้อสัตว์ ระบบย่อยอาหารของเราจะพยายามย่อยเนื้อให้เร็วที่สุด แต่ก็เป็นไปไม่ได้เพราะธรรมชาติได้สร้างร่างกายของเราให้เหมาะกับการย่อยเนื้อสัตว์ เหมือนกับร่างกายของสัตว์ที่กินเนื้อ

ดังนั้นกว่าที่ร่างกายจะขับถ่ายเนื้อสัตว์ออกจากร่างกายได้ ก็กินเวลาประมาณ ๕ วัน (อาหารพืชใช้เวลา ๒ ๑/๒ วัน) และในระหว่างนั้นเนื้อที่กำลังเน่าเสียก็ได้สัมผัสกับอวัยวะย่อยอาหารของเราอยู่ตลอดเวลา การรับประทานเนื้ออยู่เสมอจึงเป็นการทำให้ลำไส้ใหญ่และทางเดินอาหารในลำไส้เล็กต้องทำงานผิดปกติอยู่ตลอดเวลา

นอกจากนี้เนื้อดิบๆ ของสัตว์ที่ตายแล้ว ก็จะอยู่ในสภาวะของการเน่าเสียซึ่งสภาวะนี้เองเป็นสภาวะที่เหมาะแก่การเกิดเชื้อโรค และแพร่เชื้อโรคทั้งหลาย ซึ่งเชื้อโรคเหล่านี้ สามารถเปื้อนมือพ่อครัว และทุกอย่างที่สัมผัสได้ ในอังกฤษหลังจากมีโรคอาหารเป็นพิษระบาดซึ่งเริ่มขึ้นที่โรงฆ่าสัตว์ เจ้าหน้าที่ได้เตือนแม่บ้านว่า **“โปรดทำความสะอาดมือที่สัมผัสกับเนื้อสัตว์ดิบๆ ให้เหมือนกับที่ทำความสะอาดมือที่สัมผัสกับมูลสัตว์”** สิ่งที่เราควรทราบอีกอย่างก็คือ แบคทีเรียที่มีพิษอันเกิดจากเนื้อที่กำลังเน่านี้มักไม่ถูกทำลายง่าย แม้ด้วยการต้มในเวลาสั้นๆ ดังนั้นเนื้อที่ถูกต้มน้อยไป เนื้อที่ถูกย่างทั้งชิ้น หรือเนื้อที่ถูกปิ้งแบบเสียบไม้จึงเป็นแหล่งกำเนิดของการติดเชื้อโรคต่างๆ ไปเป็นอย่างดี

สารเคมี

การกินเนื้อมักจะถูกเรียกว่า “การกินบนยอดสุดของวิวัฒนาการของอาหาร” ซึ่งปรากฏการณ์นี้เป็นเรื่องธรรมดาที่สิ่งมีชีวิตใหญ่กว่ามักจะบริโภคสิ่งมีชีวิตที่เล็กกว่าต่อเนื่องกันมา พวกพืชได้รับพลังงานมาจากแสงแดด อากาศ น้ำ ฯลฯ สัตว์บางประเภทกินพืชเป็นอาหาร และพวกสัตว์ใหญ่รวมทั้งพวกมนุษย์ก็กินพืชและกินสัตว์ที่เล็กกว่า

ในโลกปัจจุบันนี้แทบจะกล่าวได้ว่า พื้นดินที่ใช้ในการเพาะปลูกทั้งหลาย อุดมไปด้วยสารเคมีที่มีพิษ เช่น จากปุ๋ยเคมี ยาฆ่าแมลง ฯลฯ สารเคมีต่างๆ เหล่านี้ถูกถ่ายทอดไปสู่พืชและเมื่อสัตว์กินพืชผักและหญ้าต่างๆ สารเคมีที่มีพิษนี้จะถูกเก็บไว้ในไขมันของสัตว์ซึ่งเป็นการยากต่อการที่จะขจัดให้ออกไปจากตัวสัตว์ได้ จากการทดลองทางวิทยาศาสตร์พบว่า ความสามารถในการเก็บกักสารเคมีต่างๆ ไว้ในตัวของสัตว์มีสูงกว่าพืชมาก เช่น เนื้อสัตว์สามารถเก็บกักปริมาณ DDT ได้เป็น ๑๓ เท่าของพวกผัก ผลไม้และหญ้า ด้วยเหตุนี้เองเมื่อพวกสัตว์เช่นวัวกินหญ้าที่มี DDT ปนอยู่เรื่อยๆ จนกว่าจะเติบโตเต็มที่จนสามารถเป็นอาหารของคนได้ ปริมาณ DDT ที่ถูกสะสมอยู่ในเนื้อวัวก็จะมีความเข้มข้นสูงจนน่ากลัวอย่างยิ่ง (DDT เป็นสารพิษที่มีอานุภาพยิ่งชนิดหนึ่ง และสามารถเป็นต้นเหตุของโรคมะเร็ง การเป็นหมัน โรคตับอย่างร้ายแรง และโรคอื่นๆ อีกมาก) คนที่บริโภคเนื้อซึ่งเป็นผู้บริโภคบนยอดสุดของวิวัฒนาการของอาหาร หรือเป็นผู้บริโภคลำดับสุดท้าย จึงเป็นผู้ที่รับสารเคมีที่มีความเข้มข้นสูงสุดไป จากการทดลองของมหาวิทยาลัยไอโอวา พบว่า DDT ในร่างกายของคนส่วนใหญ่นั้นได้รับจากเนื้อสัตว์

นอกจากสารเคมีที่สัตว์ได้รับโดยตรงจากพืชแล้ว สัตว์เป็นจำนวนมากยังได้รับสารเคมีชนิดอื่นๆ อีกจากผู้เลี้ยงสัตว์ที่หวังผลกำไรสูงสุด เช่น สารเคมีที่เร่งการเจริญเติบโต สารเคมีที่ทำให้สัตว์อ้วนท้วน สารเคมีที่ทำให้สัตว์มีเนื้อดูน่ารับประทานยิ่งขึ้น ฯลฯ

ในประเทศที่มีความเจริญทางอุตสาหกรรมเป็นอย่างมาก เช่น ในสหรัฐอเมริกา ได้มีการเปลี่ยนสภาพคอกปศุสัตว์ให้กลายเป็นโรงงานอุตสาหกรรมปศุสัตว์ซึ่งมีสภาพที่น่าตกใจยิ่งดังที่หนังสือพิมพ์ Chicago Tribune ได้เสนอข่าวไว้ว่า “พวกสัตว์จำนวนมากที่ถูกเลี้ยงอยู่ในโรงงานอุตสาหกรรมปศุสัตว์ไม่มีโอกาสได้เห็นเดือนเห็นตะวันเลย ชีวิตสัตว์เหล่านี้จะอยู่ในสภาพแวดล้อมที่คับแคบน่าสงสาร ฟาร์มเลี้ยงไก่ที่ทันสมัยจะมีบันไดหลายชั้นเลื่อนขึ้นลงได้พวกไข่จะถูกฟักอยู่ชั้นบนสุด แล้วเหล่าลูกไก่เกิดใหม่บนชั้นนี้ก็จะถูกกระตุ้นด้วยยา สารเคมี อาหารเคมีที่บำรุงแบบต่างๆ โดยไก่ทั้งหมดจะมีชีวิตอยู่ภายในกรงขนาดจิ๋วของพวกเขาตลอดเวลา โดยไม่เคยมีการออกกำลังกาย หรือได้รับอากาศที่บริสุทธิ์เลย ขณะที่ไก่เติบโตขึ้น ชั้นที่เคยอยู่ก็ถูกเลื่อนให้ต่ำลงทีละชั้นๆ เมื่อถึงชั้นล่างสุด ไก่ก็จะอยู่ในสภาพที่เหมาะกับการนำมาทำเป็นอาหาร” การเลี้ยงดูอย่างผิดธรรมชาติเช่นนี้หาใช่แต่เป็นการทำลายความสมดุล สารเคมี และความแข็งแรงตามธรรมชาติของไก่เท่านั้น ยังทำให้เกิดโรคเนื้องอกที่ร้ายแรงและเกิดความวิปริตขึ้นกับรูปร่างต่างๆ ของไก่อีกเป็นจำนวนมาก

โรคของสัตว์

อันตรายร้ายแรงอีกอย่างของผู้บริโภคเนื้อสัตว์ก็คือ พวกสัตว์มักมีการติดโรคต่างๆ อยู่เสมอ ซึ่งผู้ตรวจสอบคุณภาพเนื้อหรือผู้บริโภคเองอาจไม่ทราบว่าบ่อยครั้งเมื่อมีการพบมะเร็งหรือเนื้องอกในบริเวณส่วนใดของสัตวที่ถูกฆ่า ก็จะมีการตัดเนื้อร้ายเฉพาะส่วนนั้น และยังนำส่วนที่เหลือออกจำหน่ายเป็นเนื้อสำหรับบริโภคต่อไป หรือยิ่งร้ายไปกว่านั้น พวกเนื้องอกดังกล่าวยังอาจถูกพ่อค้าที่หวังผลกำไรนำไปรวมเข้ากับพวกเนื้อผสม เช่น ไส้กรอก แล้วติดฉลากชื่ออย่างสละสลวยว่าเป็นพวกเศษเนื้อ ได้มีการทดลองของนักวิทยาศาสตร์ที่แสดงให้เห็นถึงอันตรายของการบริโภคเนื้อที่เป็นโรค โดยนำตับของสัตว์ที่ตายเฉพาะที่เป็นโรคไปเลี้ยงปลา ผลก็คือปลาที่ถูกทดลองได้เป็นโรคมะเร็ง

นายแพทย์ผู้เลิกทานเนื้อสัตว์ที่มีชื่อเสียงผู้หนึ่งได้กล่าวถึงเหตุผลในการเลิกทานเนื้อสัตว์ว่า “เป็นการดีที่จะรับประทานอาหารด้วยความสบายใจ โดยไม่ต้องกังวลว่าอาหารนั้นมาจากสัตว์ที่เป็นโรคหรือไม่”

ร
โรงเรียน

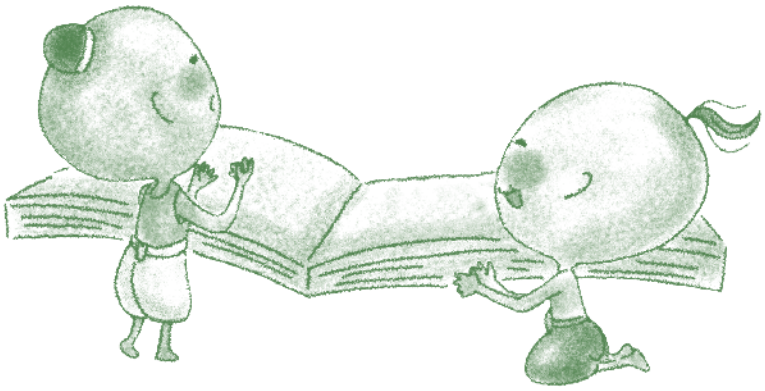
เป็นกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อให้ท่าดี ละชั่ว (เหล้า เบียร์ บุหรี่) และความเสื่อมอื่นๆ (ซึ่งผลเชื่อมโยงกับ ว "วัด") คือสติที่เกิดจากการปฏิบัติศีล ๕ อย่างต่อเนื่องจนเป็นปัจจัยให้เกิด "ปัญญา" ไว้ป้องกันตนตลอดชีพอย่างยั่งยืน (มีภาคปฏิบัติ ๓ข้อ)

ปฏิบัติการ ๓ ข้อ ในด้าน ร

๑. **บูรณาการกับวันสำคัญ ในโรงเรียน** เช่น วันเปิดเทอม/วันเข้าพรรษา/วันแม่วันพ่อ/วันเยาวชนแห่งชาติ/วันเด็ก

๒. **บูรณาการกับลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้** ตามกิจกรรมจากคู่มือโรงเรียนคำพ่อสอน

๓. **โครงงานคุณธรรม** โดยเป็นโครงงานคุณธรรมที่มีเป้าหมายเพื่อป้องกันแก้ไขปัญหาเหล้า เบียร์ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิดและบุหรี่ ในโรงเรียน ครอบครัว โรงเรียน ชุมชน อย่างใดอย่างหนึ่ง โดยดูบริบทความพร้อมของโรงเรียน



ร = โรงเรียน (การเรียนรู้)

กิจกรรมบูรณาการกับวันสำคัญวิถีชีวิตของโรงเรียน

วันสำคัญ	ชื่อกิจกรรม	วิธีการ	หมายเหตุ
๑. วันเปิดเทอม	กิจกรรม **เปิดเทอมสร้างสุข ให้ความรัก ก่อนให้ความรู้**	๑. ให้รุ่นพี่ทำกิจกรรมต้อนรับน้องอย่างสร้างสรรค์ ๒. ให้ความรู้รุ่นน้องในเรื่องพิษภัย เหล้า เบียร์ บุหรี่ ซึ่งทำให้เสียอนาคต ๓. คณะผู้บริหาร ครู บุคลากรในโรงเรียน ผูกข้อมือ ใช้คำพูดอวยพร ต้อนรับนักเรียนสู่โรงเรียน (บ้านหลังที่ ๒) และสัมผัสนักเรียนอย่างเหมาะสม เช่น กอด ตบไหล่เบาๆ ลูบศีรษะ ฯลฯ	ให้ครูรักเด็ก และเด็กรักครู (ตามกระแสพระราชดำรัสพระบาทสมเด็จ-พระปรมินทร-มหาภูมิพลอดุลยเดช
๒. วันเข้าพรรษา/ วันงดดื่มสุราแห่งชาติ	กิจกรรม **โพธิสัตว์น้อย "ลูกขอพ่อแม่เลิกเหล้า"**	๑. สำรวจจำนวนผู้ปกครองนักเรียนที่ดื่มเหล้า ในช่วงก่อนเข้าพรรษา ๒. ให้นักเรียนทำโครงงานโพธิสัตว์น้อย "ลูกขอพ่อแม่เลิกเหล้า โดยให้นักเรียนคิดค้นวิธีให้พ่อแม่ลด เลิก เหล้า	ให้นักเรียนทำหน้าที่ลูกกตัญญู ด้วยการช่วยพ่อแม่พ้นจากอบายมุข

วันสำคัญ	ชื่อกิจกรรม	วิธีการ	หมายเหตุ
๓. วันแม่แห่งชาติ	กิจกรรม **“ฟื้นพลังแม่”** ยกย่องแม่ที่ปลอดเหล้า ปลอดบุหรี่ (ไม่ดื่ม ไม่สูบ กับเคยดื่ม สูบ แต่ เลิกสำเร็จเพื่อลูก)	๑. ให้นักเรียนเขียนจดหมาย (จดหมายสื่อรัก) แสดงความรักต่อแม่ ความในใจที่เห็นแม่ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ และขอให้แม่เลิกเหล้าเพื่อลูก โดยลูกแสดงความกตัญญูด้วยการกอด กราบเท้าก่อนนอน ช่วยทำงานบ้าน ฯลฯ ๒. มอบเกียรติบัตรฟื้นพลังแม่ “ปลอดเหล้า ปลอดบุหรี่”	สร้างความภาคภูมิใจให้แม่และแบบอย่างที่ดีต่อลูกๆ
๔. วันเยาวชนแห่งชาติ	กิจกรรม **ห้องเรียนเด็กดี**	๑. โรงเรียนพิจารณาคัดกรองนักเรียนเป็นห้องเรียนเพื่อยกย่องนักเรียนเป็นหมู่คณะในการรับเกียรติบัตร ๒. มอบเกียรติบัตรในวันเยาวชนแห่งชาติ ๓. มอบธงห้องเรียนเด็กดี	๑. เกียรติบัตร ๒. ธงห้องเรียนเด็กดี สคล. จะจัดส่งไปที่โรงเรียนที่ส่งข้อมูลนักเรียนกลับมา

วันสำคัญ	ชื่อกิจกรรม	วิธีการ	หมายเหตุ
๕. วันพ่อแห่งชาติ	กิจกรรม **“ฟื้นพลังพ่อ”** ยกย่องพ่อที่ปลอดเหล้า ปลอดบุหรี่” (ไม่ดื่ม ไม่สูบ กับเคยดื่ม สูบ แต่ เลิกสำเร็จเพื่อลูก)	๑. ให้นักเรียนเขียนจดหมาย (จดหมายสื่อรัก) แสดงความรักต่อพ่อ ความในใจที่เห็นพ่อดื่มเหล้า สูบบุหรี่ และขอให้พ่อเลิกเหล้า บุหรี่เพื่อลูก โดยลูกแสดงความกตัญญูด้วยการกอด กราบเท้าก่อนนอน ช่วยทำงานบ้าน ฯลฯ ๒. มอบเกียรติบัตรฟื้นพลังพ่อ “ปลอดเหล้า ปลอดบุหรี่”	สร้างความภาคภูมิใจให้พ่อและแบบอย่างที่ดีต่อลูกๆ
๖. วันเด็กแห่งชาติ	กิจกรรม ๗๐ ปี พ่อสอนให้แบ่งปัน	ให้นักเรียนร่วมกันทำกิจกรรมที่แสดงถึงการเป็นผู้ให้/ผู้แบ่งปัน เพื่อสานต่อคำพ่อสอน เนื่องในวันเด็กแห่งชาติ โดยไม่เน้นเรื่องวัตถุ เช่น กิจกรรมพี่สอนน้องให้พี่นำความรู้ที่ตนเองมีอยู่พาน้องเรียนรู้ หรืออื่นๆ โดยสร้างกระบวนการให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการคิดออกแบบกิจกรรมและได้ทำจริงในวันเด็กที่โรงเรียน หรือที่อื่น	สร้างนิสัยการเป็นผู้ให้และผู้รับ (ลดความโลภ) ไม่ติดวัตถุ

บทที่ ๔

บูรณาการกับกิจกรรม

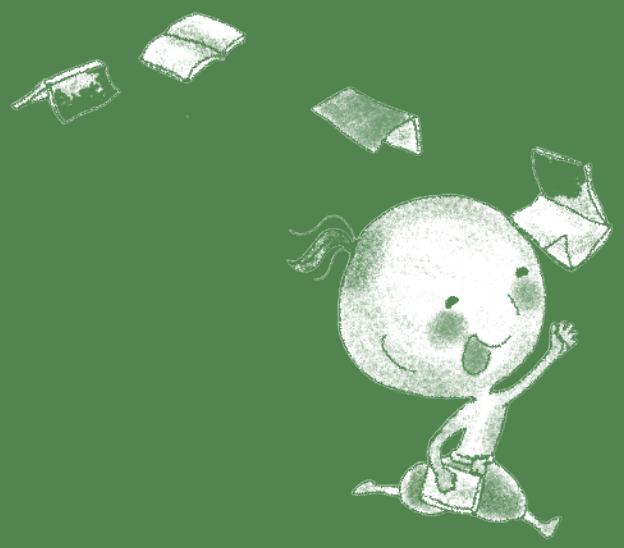
ลดเวลาเรียน

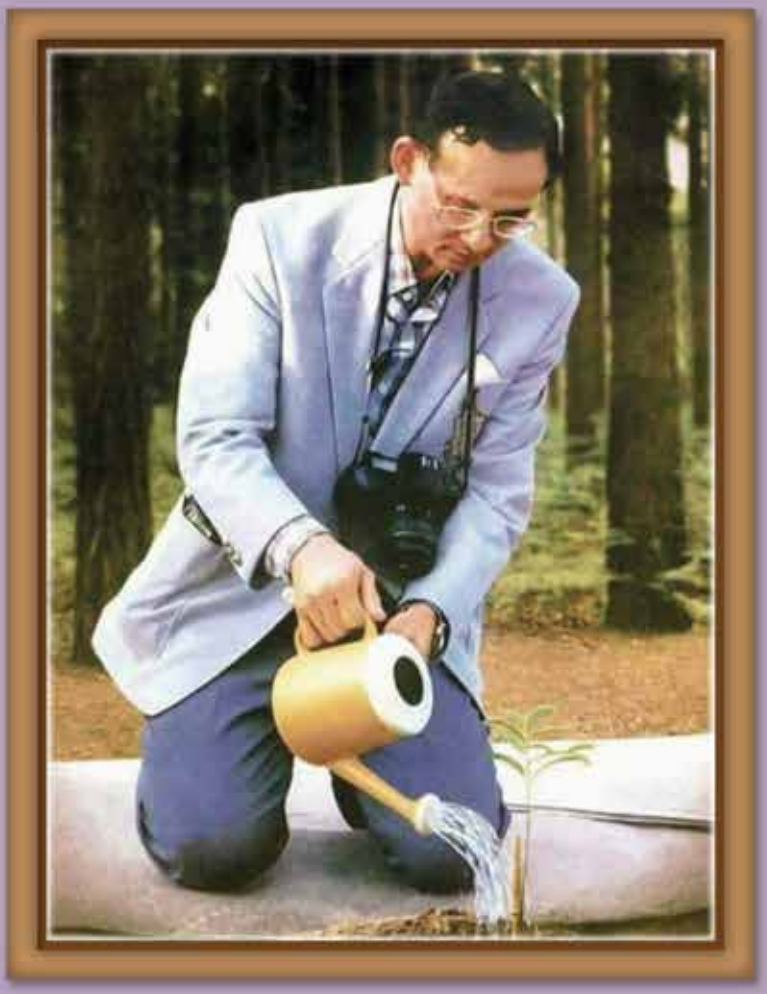
เพิ่มเวลารู้

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

ด้วยกระบวนการเรียนรู้แบบ

- Active Learning
- นีโอฮิวแมนนิส





คำพ่อสอน (๑)

"...เด็กๆ นอกจากจะต้องเรียนความรู้แล้ว
ยังต้องหัดทำการงานและทำความดีด้วย
เพราะการทำงานจะช่วยให้มีความสามารถมีความขยันอดทนพึ่งตนเองได้
และการทำดีนั้นจะช่วยให้มีความสุขความเจริญ
ทั้งป้องกันตนไว้ไม่ให้ตกต่ำ..."

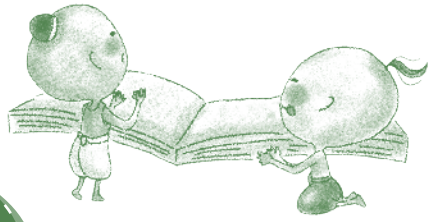
ความตอนหนึ่งในพระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
พระราชทานเนื่องในวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๓๐

ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้

กิจกรรมที่ ๑
"เราเป็นลูกของพ่อ"

วัตถุประสงค์

เข้าใจความหมายพระบรมราโชวาท/พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช และสามารถน้อมนำมาสู่ภาคปฏิบัติได้



ขั้นที่ ๑
ให้ครูรักเด็กและเด็กรักครู

๑. ครูยิ้มและใช้คำพูดด้านบวกชื่นชมนักเรียนด้วยความจริงใจ เช่น *"สวัสดีเด็กๆ ทุกคน วันนี้ทุกคนน่ารักมาก ที่ช่วยกันกวาดห้องเรียนได้สะอาด ยอดเยี่ยม ครูขอบคุณเด็กๆ ทุกคนนะ"*

๒. ครูพานักเรียนหลับตาลงเบาๆ นั่งท่าสบายๆ หายใจเข้าออกยาวๆ อย่างผ่อนคลายสัก ๑๐ ครั้ง (ลมหายใจที่ยาวมีผลต่อคลื่นสมอง จิตใจ อารมณ์ และการเรียนรู้) และค่อยๆ ลืมตา

๓. จากนั้นครูพานักเรียนพูดพร้อมกันว่า

"เราทุกคนเป็นคนดี มีน้ำใจตั้งใจเรียน เรารักคุณครู รักคุณพ่อคุณแม่ และเพื่อนๆ ทุกคน พวกเราทุกคนเป็นคนน่ารักจริงๆ นะครับ/คะ ถ้าพวกเราทำอะไรผิดไปเราขอโทษคุณครูด้วยนะครับ /คะ พวกเราจะแก้ไขให้ดีขึ้นและเราจะทำตามคำสอนของในหลวงรัชกาลที่ ๙ คือเว้นขาดจากเหล้า เบียร์ บุหรี่ ยาเสพติดทุกชนิด เพราะเป็นการทำลายชีวิตตัวเอง ขอบคุณคุณครูนะครับ/ค่ะ ที่รัก (ผม/หนู)"

(ครูอาจเขียนข้อความดังกล่าวไว้ที่กระดานก่อน)

๔. นักเรียนสวัสดีเพื่อนที่อยู่ด้านซ้าย ขวา พูดชื่นชมเพื่อนด้านซ้ายและขวา คนละ ๑ ประโยค เช่น *"เธอเป็นคนเก่งที่มีน้ำใจนะ"* ครูนำเข้าสู่การเรียนรู้ **"เราเป็นลูกของพ่อ"**

ขั้นที่ ๒ การเรียนรู้ "เราเป็นลูกของพ่อ"

๑. นักเรียนอ่านพระบรมราโชวาท คำพ่อสอน (๑) ของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ที่อัญเชิญมาข้างต้น

๒. นักเรียนชมวีดิทัศน์พระราชกรณียกิจพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช และฟังบทเพลงพระราชนิพนธ์ "ความฝันอันสูงสุด"

๓. จับคู่สนทนาแลกเปลี่ยนความรู้สึก/ความเข้าใจจากการชมวีดีทัศน์และฟังเพลงในประเด็น

- เพราะอะไรพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชถึงทรงงานหนักอย่างต่อเนื่องตลอด ๗๐ ปีของการครองราชย์
- จากพระบรมราโชวาทที่อัญเชิญมาข้างต้นพระองค์ท่านมีพระราชประสงค์ให้นักเรียนมีพฤติกรรมอย่างไร ทำไมพระองค์ถึงมีพระราชประสงค์เช่นนั้น

๔. นักเรียนรวมกลุ่มกัน ๔-๕ คน (หรือตามความเหมาะสม) ทำกิจกรรม **"เราเป็นลูกของพ่อ"** โดย

- ช่วยกันออกแบบกิจกรรมตามพระราชประสงค์ในพระบรมราโชวาทข้างต้น และปฏิบัติการจริง ๑-๒ ครั้ง (เริ่มจากทำสิ่งเล็กๆ ที่ทำได้จริง ด้วยใจที่พากเพียร กล้าหาญ มีครูเป็นที่ปรึกษาและเป็นกำลังใจ)

สิ่งที่เด็กๆ อยากได้เมื่อจบการเรียนรู้คือ
รอยยิ้ม คำชื่นชม และกำลังใจจาก
....คุณครู....

ขั้นที่ ๓
คำถามต่อยอดการเรียนรู้

นักเรียนรวมกลุ่มกันกลุ่มละ ๔-๕ คน ช่วยกันอภิปราย ค้นหาคำตอบและทำ Mind Map หรือวาดภาพ (พิจารณาเลือกตามความเหมาะสมกับเนื้อหา/กลุ่มนักเรียน) นำเสนอเป็นกลุ่ม ในประเด็นคำถามต่อไปนี้

๑. นักเรียนรู้สึกอย่างไรที่ได้เกิดบนแผ่นดินในหลวงรัชกาลที่ ๙ เพราะอะไร

๒. รู้สึกอย่างไรในการทำกิจกรรม “เราเป็นลูกของพ่อ”

๓. ผลจากการทำกิจกรรม “เราเป็นลูกของพ่อ” เป็นอย่างไรบ้าง

๔. นักเรียนคิดว่าพระบรมราโชวาทที่อัญเชิญมาข้างต้น มีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนอย่างไรบ้าง

๕. นักเรียนทบทวนตนเองว่ามีคุณลักษณะตามพระบรมราโชวาทที่ได้อัญเชิญมาข้างต้น หรือไม่อย่างไร และควรทำอะไรเพิ่มเติม เพื่อให้นักเรียนมีคุณลักษณะตามนั้นสมกับ **“เราเป็นลูกของพ่อ”**

๖. นักเรียนฝึกตั้งคำถามจากกิจกรรม **“เราเป็นลูกของพ่อ”** เช่น ทำไมในหลวงถึงทรงงานหนักตลอด ๗๐ ปี เป็นต้น เพื่อขยายผล และต่อยอดการเรียนรู้อย่างน้อยคนละ ๑-๒ คำถาม (ครูช่วยต่อยอดให้นักเรียนเกิดความมั่นใจที่จะสนุกกับการตั้งคำถามต่อไป)

ขั้นที่ ๔
ขยายผลความรู้สู่ความดี

๑. นักเรียนจัดนิทรรศการย่อย “เราเป็นลูกของพ่อ” เพื่อแสดงผลการทำกิจกรรม **“เราเป็นลูกของพ่อ”**

๒. เชิญชวนนักเรียนในโรงเรียนเขียนและปฏิญาณตน “เราจะทำตามคำสอนของในหลวงรัชกาลที่ ๙ คือ เว้นขาดจากเหล้า เบียร์ บุหรี่ ยาเสพติดทุกชนิด เพราะเป็นการทำลายชีวิตตัวเองและประเทศชาติ และนำสัจอธิษฐานนั้นไปจัดบอร์ดหรือติดไว้ที่ปกแฟ้มสะสมผลงานของเด็กแต่ละคน เป็นอนุสรณ์ความดีถวาย “พ่อของแผ่นดิน” (พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช)

๓. นักเรียนเขียนสรุปการเรียนรู้ อย่างน้อยคนละ ๗ บรรทัด หรือมากกว่านั้น (วาดภาพประกอบ)

“ทำดีต้องชม”

สืบเนื่องมาจากวันที่เราไปดำนาด้วยกัน อาจารย์เห็น ไอซ์ เอ้าท์ ฮิปโป และหมอก อยู่ดำนาในนาเป็นกลุ่มสุดท้าย กว่าจะเลิกก็ใกล้เที่ยง

พวกเราคงคิดว่าสิ่งที่ได้ทำลงไปนั้นเป็นเรื่องธรรมดาเล็กๆ แต่อาจารย์เองคิดว่าเป็นเรื่องยิ่งใหญ่ที่น่ายกย่องมาก และได้นำเรื่องนี้กลับมาเล่าให้ครูกบ และครูอีกหลายๆ คนฟังด้วยความชื่นชม ว่าทั้ง ๔ คนเป็นคนที่มุ่งมั่น จริงจัง มีน้ำใจ ไม่ท้อถอย เข้มแข็ง และน่ารักจริงๆ

การทำอะไรดีๆ จนสุดความสามารถ หรือทำจนจบด้วยตัวของตัวเองโดยไม่มีใครบังคับ ในขณะที่คนอื่นไม่ได้ทำงานแล้ว หรือหยุดทำไปแล้ว เป็นเรื่องที่ยิ่งใหญ่และน่าสรรเสริญมาก ขอให้ทั้ง ๔ คน รักษาความดี ความมั่นคงของจิตใจนี้ไว้ตลอดไปนะครับ

อาจารย์เชื่อว่าพลังแห่งความดี ความมุ่งมั่นและจริงจังนี้ ถ้านำมาใช้กับการเรียน การดูหนังสือ การสอบด้วย จะต้องทำให้ทั้ง ๔ คน สอบเข้ามหาวิทยาลัยที่มุ่งหวังได้อย่างแน่นอน และขอให้ทั้ง ๔ คน ได้เป็นผู้นำนักศึกษาและประเทศชาติของเราต่อไปข้างหน้าครับ

ด้วยความรักยิ่ง
เกียรติวรรณ อมาตยกุล

ป.ล. พี่ๆ ที่ไร่อมาตก็ชื่นชมพวกเราทั้ง ๔ คนมากครับ ฝากเล่าความชื่นชมของอาจารย์ให้คุณพ่อคุณแม่ฟังด้วยนะครับ

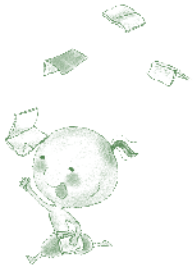
คำชื่นชมของครู คือองค์ประกอบของภูมิคุ้มกัน... ให้นักเรียน

โรงเรียนคำพ่อสอนมุ่งหวังให้โรงเรียนใช้วิธีการด้านบวกกับนักเรียนโดยเริ่มที่คำพูดด้านบวก คำชื่นชมของครู มีผลต่อจิตใจของนักเรียน และเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ส่งผลต่ออนาคตของเด็กๆ เป็นจุดเริ่มต้นให้ “ครูรักเด็ก เด็กรักครู” ตามกระแสพระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ที่ทรงพระราชทานไว้ ซึ่งเป็นการบ่มเพาะให้เด็กๆ มีความภาคภูมิใจเห็นค่าในตนเอง (Self esteem) ในที่นี้ขอยกตัวอย่าง โรงเรียนอมาตยกุล ซึ่ง รศ.ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล (ผู้อำนวยการโรงเรียนอมาตยกุล) ได้ใช้คำว่า “ทำดีต้องชม” ครูควรพยายามมองหา “ข้อดีของนักเรียน” แล้วรีบชื่นชม “เราจะได้พบความมหัศจรรย์ของคำพูดชื่นชมเด็กๆ ที่มาจากครู” เรามาทดลองด้วยกัน

คนที่สมบูรณ์คือ ทรัพยากรที่มีค่าของสังคม

เราจะพบว่า มนุษย์เรานั้นมีช่วงของการเจริญเติบโตที่ค่อนข้างยาวนาน จากวัยเด็กเล็กจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ คนเราจะมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนามาหลายขั้นตอน ในแต่ละขั้นตอนหรือในแต่ละวัย จะมีความต้องการที่แตกต่างกัน การจัดการศึกษาสำหรับมนุษย์จึงควรได้รับการออกแบบอย่างพิถีพิถัน เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการในแต่ละขั้นตอนของชีวิต

ในวัยแรก เด็กควรได้รับการเลี้ยงดูด้วยความรัก ความเมตตา ความอบอุ่น และความห่วงใย



ในวัยที่สอง เด็กควรได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ จากประสบการณ์ที่ตื่นเต้น ท้าทาย

ในวัยที่สาม เด็กเริ่มเป็นวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยแห่งความครุ่นคิด ใฝ่รู้เด็กจึงควรได้รับการส่งเสริมด้านสติปัญญา ไหวพริบ ความสามารถในการพิจารณาสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม

ในวัยที่สี่ เป็นวัยที่เริ่มเป็นผู้ใหญ่ การส่งเสริมให้แสดงออกถึงความมีคุณธรรม ความรับผิดชอบที่มีต่อตนเองและผู้อื่นเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งของคนในวัยนี้

ถ้าเด็กได้รับการเลี้ยงดูอย่างถูกต้องในแต่ละวัย ก็จะค่อยๆ ซึมซาบความรู้สึกและคุณลักษณะที่ดีงามต่างๆ ความรัก ความเมตตา จะก่อตัวขึ้นจากการเลี้ยงดูด้วยบรรยากาศของความรัก ความห่วงใย ความอบอุ่น เมื่อเด็กโตขึ้นก็จะมีความกล้าหาญ เข้มแข็ง มีความตั้งใจแน่วแน่อันเกิดจากการเลี้ยงดูแบบที่ให้เด็กมีวินัยในตนเอง เมื่อย่างเข้าสู่วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ พวกเขาก็จะมีความเชื่อมั่นพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต และมีความรับผิดชอบต่อสังคม

เมื่อเป็นเช่นนี้ เด็กน้อยก็จะค่อยๆ เติบโตขึ้นเป็นคนที่สมบูรณ์พร้อมที่จะดำเนินชีวิตในบทบาทของผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบต่อตัวเองและสังคม เขาจะเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติที่ดีงามต่างๆ ในตัวเอง มีความอ่อนน้อม ถ่อมตน ไม่เย่อหยิ่ง มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความเมตตากรุณา มีความกล้าหาญ เข้มแข็ง ซื่อสัตย์ เสียสละ มีความคิดสร้างสรรค์ และมีอุดมคติอันสูงส่ง ดังนั้นเป้าหมายสูงสุดของการศึกษานีโอฮิวมแนนิส ก็คือการผลิต “คนที่สมบูรณ์” หรือคนที่มีร่างกายแข็งแรง มีสติปัญญาหลักแหลม เฉลียวฉลาด มีความคิดสร้างสรรค์เพียบพร้อมด้วยคุณธรรม ความรัก ความเมตตากรุณา และพร้อมที่จะอุทิศตนเพื่อความสันติสุขของสิ่งมีชีวิตทั้งมวล

คำพ่อสอน (๒)

"...โดยมากการเสพยาเสพติดเริ่มด้วยความกดดัน หรือความท้อใจ
และบังเอิญมีผู้ที่แนะทางบอกว่าลองเสพเสียนิดหน่อยทำให้สบายดี
ผู้ที่ฟังก็บอกว่าเราเป็นผู้ที่มีความรู้เราเป็นคนฉลาด
เราก็ทดลองถ้าใช้ได้ก็ใช้ไป ถ้าใช้ไม่ได้ก็เลิกได้
แต่ข้อสำคัญหารู้ไม่ว่าเลิกลำบากเหมือนกันแล้วจะติดจริงๆ
และจะทำให้เกิดผลไม่ดีสำหรับร่างกายของตน
สำหรับสังคมของตนและสถาบันของตน..."

พระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
เนื่องในโอกาสเสด็จฯ ทรงดนตรีเป็นการส่วนพระองค์
ณ หอประชุมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
วันที่ ๒๐ กันยายน ๒๕๑๔

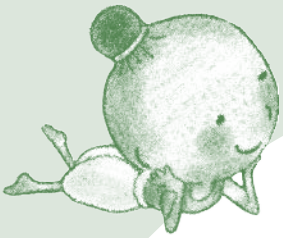
ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้

กิจกรรมที่ ๒

อะไรซ่อนอยู่ในขวด.. เรารู้ทันนะ

วัตถุประสงค์

ตระหนักรู้พิษภัยของเหล้า เบียร์ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ที่มีต่อสุขภาพ ครอบครัว และประเทศชาติ



ขั้นที่ ๑ ให้ครูรักเด็กและเด็กรักครู

๑. ครูยิ้มและใช้คำพูดด้านบวกชื่นชมนักเรียนด้วยความจริงใจ เช่น *“สวัสดีเด็กๆ ทุกคน วันนี้ทุกคนน่ารักมาก ที่ช่วยกันกวาดห้องเรียนได้สะอาดยอดเยี่ยม ครูขอบคุณเด็กๆ ทุกคนนะ”*

๒. ครูพานักเรียนหลับตาลงเบาๆ นั่งท่าสบายๆ หายใจเข้าออกยาวๆอย่างผ่อนคลายสัก ๑๐ ครั้ง (ลมหายใจที่ยาวมีผลต่อคลื่นสมอง จิตใจ อารมณ์ และการเรียนรู้) และค่อยๆ ลืมตา

๓. จากนั้นครูพานักเรียนพูดพร้อมกันว่า

“เราทุกคนเป็นคนดี มีน้ำใจตั้งใจเรียน เรารักคุณครู รักคุณพ่อคุณแม่ และเพื่อนๆ ทุกคน พวกเราทุก คนเป็นคนน่ารักจริงๆ นะครับ/คะ ถ้าพวกเราทำอะไรผิดไปเราขอโทษคุณครูด้วยนะครับ/คะ พวกเราจะแก้ไขให้ดีขึ้นและเราจะทำตามคำสอนของในหลวงรัชกาลที่ ๙ คือเว้นขาดจากเหล้า เบียร์ บุหรี่ ยาเสพติดทุกชนิด เพราะเป็นการทำลายชีวิตตัวเอง ขอบคุณคุณครูนะครับ/ค่ะ ที่รัก (ผม/หนู)

(ครูอาจเขียนข้อความดังกล่าวไว้ที่กระดานก่อน)

๔. นักเรียนสวัสดีเพื่อนที่อยู่ด้านซ้าย ขวา พูดชื่นชมเพื่อนด้านซ้ายและขวา คนละ ๑ ประโยค เช่น *“เธอเป็นคนเก่งที่มีน้ำใจนะ”* ครูนำเข้าสู่การเรียนรู้ **“อะไรซ่อนอยู่ในขวด..เรารู้ทันนะ”**

ขั้นที่ ๒ การเรียนรู้ .....อะไรซ่อนอยู่ ในขวด เรารู้ทันนะ

สื่อ/อุปกรณ์

๑. ถ้วยสีขาว ๒ ใบ

๒. เหล้าขาว, เหล้าแดง, เบียร์ (อย่างใดอย่างหนึ่งหรือจะทำทั้ง ๓ ตัวอย่างก็ได้)

๓. ตับหมู, ตับไก่ดิบ

ขั้นตอนและวิธีการทำ

๑. เขียนหมายเลข ๑ และ ๒ ติดที่ถ้วย

๒. นำตับหมูหรือตับไก่ดิบ ใส่ลงไปในถ้วยหมายเลข ๑ และ ๒ ในสัดส่วนเท่ากัน (ถ้าเป็นตับหมูหั่นให้มีขนาดใกล้เคียงตับไก่ เพื่อไม่ต้องใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มาก) สังเกตและจดบันทึกสีและลักษณะของตับในถ้วยหมายเลข ๑ และหมายเลข ๒

๓. นำเหล้า เบียร์ หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ที่เตรียมไว้เทลงในถ้วยหมายเลข ๑ ให้ท่วมตับทิ้งไว้ประมาณ ๑๕-๒๐ นาที <u>ตับในถ้วยหมายเลข ๒ ไม่ต้องต้องเทใส่</u> สังเกตการเปลี่ยนแปลง เปรียบเทียบสีและลักษณะเนื้อของตับ ทั้ง ๒ ตัวอย่าง ก่อนแช่และหลังแช่ด้วยเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ขั้นที่ ๓
คำถามต่อยอดการเรียนรู้

นักเรียนรวมกลุ่มกันกลุ่มละ ๔-๕ คน ช่วยกันอภิปรายค้นหาคำตอบและทำ Mind Map/วาดภาพ หรือตามความเหมาะสมของนักเรียน นำเสนอเป็นกลุ่ม ในประเด็นคำถามต่อไปนี้

๑. นักเรียนรู้สึกอย่างไรบ้างต่อการทดลองนี้

๒. การเปลี่ยนแปลงของตับในถ้วยหมายเลข ๑ กับตับในถ้วยหมายเลข ๒ เหมือนหรือต่างกันอย่างไร เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น

๓. ถ้าแช่ตับในเหล้า เบียร์ หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์นานกว่านี้ นักเรียนคิดว่าตับจะเป็นอย่างไร

๔. คนที่ดื่มเหล้า เบียร์ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิดจะได้รับผลเสียต่อสุขภาพเช่นเดียวกับตับในการทดลองหรือไม่ อย่างไร

๕. ในครอบครัวของนักเรียนมีคนดื่มเหล้า เบียร์ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ชนิดอื่นหรือไม่ ถ้ามี/หรือไม่มี รู้สึกอย่างไร พร้อมทั้งระบุผลกระทบที่นักเรียนและครอบครัวได้รับ

๖. ทำไมโฆษณาเหล้า เบียร์ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด จึงไม่ระบุสรรพคุณของสินค้า แต่ใช้คนหน้าตาดี หรือภาพลักษณ์ของความสวยงามความสดชื่นแทน

๗. นักเรียนคิดว่าการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด จะทำให้มีความสุข สวยงาม สดชื่น เป็นจริงตามโฆษณาหรือไม่ อย่างไร

๘. ทำไมเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด และบุหรี่จึงเป็นประตูนำเยาวชนไปสู่ยาเสพติด

๙. นักเรียนช่วยกันสืบค้นผลเสียจากเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด ที่มีต่อสุขภาพ ครอบครัว สังคม ประเทศชาติ

๑๐. มีวิธีการอย่างไรบ้าง ที่จะปฏิเสธการดื่มถ้ามีเพื่อนมาชวนดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด

๑๑.นักเรียนฝึกตั้งคำถามจากกิจกรรม อะไรซ่อนอยู่ในขวด เรารู้ทันนะ เพื่อขยายผล และต่อยอดการเรียนรู้อย่างน้อยคนละ ๑-๒ คำถาม (ครูช่วยต่อยอดให้นักเรียนมั่นใจที่จะสนุกกับการตั้งคำถามต่อไป)

๑๒. นักเรียนช่วยกันสรุปประเด็นที่ได้เรียนรู้จากพระบรมราโชวาท คำพ่อสอน (๒) ที่อัญเชิญมาข้างต้น

ขั้นที่ ๔
ขยายผลความรู้สู่ความดี

๑. แต่ละกลุ่มนำความรู้จากกิจกรรม อะไรซ่อนอยู่ในขวด เรารู้ทันนะ มาออกแบบวิธีการสอนน้องหรือเพื่อน อย่างน้อย ๑ ห้องเรียนหรืออาจเป็นกิจกรรมรูปแบบเกม ละคร หรืออื่นๆ ตามความคิดสร้างสรรค์ อย่างน้อย ๑ ห้องเรียนหรือตามความเหมาะสม ๑-๒ ครั้ง

๒. เขียนจดหมายถึงพ่อแม่ บอกให้ท่านรู้ถึงความรักและปรารถนาดีที่นักเรียนมีต่อท่าน พร้อมทั้งบอกพิษภัยของเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิดและขอร้องให้ท่านลด เลิกดื่ม

๓. นักเรียนเขียนสรุปการเรียนรู้ อย่างน้อยคนละ ๗ บรรทัด หรือมากกว่านั้น (วาดภาพประกอบ)

สิ่งที่เด็กๆ อยากได้เมื่อจบการเรียนรู้คือ
รอยยิ้ม คำชื่นชม และกำลังใจจาก
....คุณครู....

น้ำเมา สร้างปัญหาอะไร

ทำลายชีวิต/อนาคตเยาวชน

- ท้องก่อนวัยอันควร/ไม่พร้อม/ทำแท้ง จนเสียชีวิตเสียอนาคต/โรคเอดส์ (วัดพระบาทน้ำพุบอกว่า คนติดเชื้อ HIV เพราะน้ำเมาเกินครึ่ง)
- เยาวชนตายเพราะอุบัติเหตุมากที่สุด จากดื่มน้ำเมาก่อนขับมอร์เตอร์ไซค์
- ติดคุก (สถานพินิจ) กรมพินิจและคุ้มครองเด็ก มีงานวิจัยเยาวชนเกือบครึ่งทำผิดหลังดื่มใน ๕ ชม. และรุนแรงกว่าเยาวชนที่ไม่ดื่ม

ทำลายสุขภาพ

- น้ำเมาเป็นเหตุของ ๒๐๐ โรค และการบาดเจ็บ (WHO)
  - มีงานวิจัยมากมายว่า alcohol ทำลายสมอง = ทำลาย IQ, EQ เยาวชน/ประเทศ
  - เป็นเหตุของมะเร็งไม่น้อยกว่า ๗ อวัยวะ
  - alcohol ทำลายทุกอวัยวะที่ผ่านไป (หลังดื่มถูกดูดซึมผ่านกระแสเลือด)

สร้างปัญหาสังคม

- อุบัติเหตุบนท้องถนน ตายปีละกว่า ๒ หมื่นคน (อันดับ ๒ ของโลก) มีน้ำเมาเป็นเหตุเกือบครึ่ง
- ความรุนแรงในครอบครัว เพิ่ม ๓-๔ เท่า ถ้ามีคนดื่ม
- ข่าวร้ายแรงทุกวัน มักมีน้ำเมาเป็นเหตุ
- อาชญากรรมร้ายแรง แม้แต่ฆ่าพ่อแม่ตัวเอง มีน้ำเมาเป็นเหตุ

ฆ่าคนทั่วโลก

- ฆ่าคนทุก ๑๐ วินาที WHO บอกว่า มีคนเสียชีวิตจากน้ำเมา ๑.๑ ล้านคน/ปี
- คนไทยตายจากน้ำเมา ๒๖,๐๐๐ คน/ปี = ทุกๆ ๒๐ นาที

ทำลายเศรษฐกิจ ๔.๕ แสนล้านบาท/ปี

- ค่าน้ำเมากว่า ๑ แสนล้านบาท/ปี
- แต่ละครอบครัวถ้าค่าน้ำเมาวันละ ๕๐ บาท x ๓๖๕ วัน = ๑๘,๒๕๐ บาท x ๑๐ ปี = เกือบ ๒ แสนบาท สร้างบ้านได้
- ความสูญเสียตามมาอีกกว่า ๑.๕ แสนล้านบาท/ปี
  - ค่ารักษาโรค
  - แรงงานด้อยประสิทธิภาพ
  - ตายก่อนวัยอันควร
  - สูญเสียจากอุบัติเหตุ
  - ฯลฯ

คำพ่อสอน (๓)

"...เด็กๆ ต้องฝึกหัดอบรมทั้งกายทั้งใจให้เข้มแข็ง
เป็นระเบียบ และสุจริต เพื่อประโยชน์ของตนในภายหน้า
เพราะคนที่ไม่เข้มแข็งไม่สามารถควบคุมกายใจให้อยู่ระเบียบและความดี
ยากนักที่จะได้ประสบความสำเร็จและความเจริญอย่างแท้จริงในชีวิต..."

พระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
พระราชทานเนื่องในวันเด็กแห่งชาติ ปี ๒๕๒๖

ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้

กิจกรรมที่ ๓
เบื้องหลัง... ควัน (บุหรี่)

วัตถุประสงค์

รู้ถึงข้อดีของการเว้นขาดจากบุหรี่ และสามารถปฏิเสธการสูบได้ถ้าถูกชักชวน

ขั้นที่ ๑ ให้ครูรักเด็กและเด็กรักครู

๑. ครูยิ้มและใช้คำพูดด้านบวกชื่นชมนักเรียนด้วยความจริงใจ เช่น *"สวัสดีเด็กๆ ทุกคน วันนี้ทุกคนน่ารักมาก ที่ช่วยกันกวาดห้องเรียนได้สะอาดยอดเยี่ยม ครูขอบคุณเด็กๆ ทุกคนนะ"*

๒. ครูพานักเรียนหลับตาลงเบาๆ นั่งท่าสบายๆ หายใจเข้าออกยาวๆ อย่างผ่อนคลาสัก ๑๐ ครั้ง (ลมหายใจที่ยาวมีผลต่อคลื่นสมอง จิตใจ อารมณ์ และการเรียนรู้) และค่อยๆลืมตา

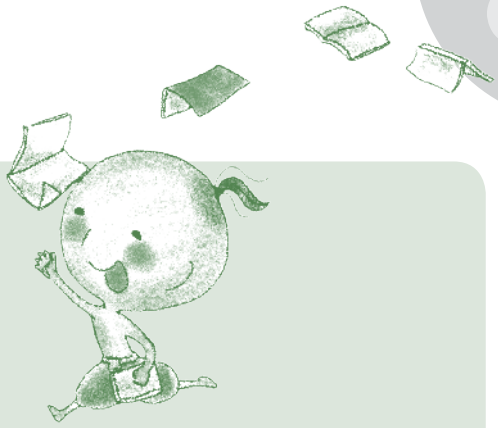
๓. จากนั้นครูพานักเรียนพูดพร้อมกันว่า

"เราทุกคนเป็นคนดี มีน้ำใจตั้งใจเรียน เรารักคุณครู รักคุณพ่อคุณแม่และเพื่อนๆ ทุกคน พวกเราทุกคนเป็นคนน่ารักจริงๆนะครับ/คะ ถ้าพวกเราทำอะไรผิดไปเราขอโทษคุณครูด้วยนะครับ/คะ พวกเราจะแก้ไขให้ดีขึ้นและเราจะทำตามคำสอนของในหลวงรัชกาลที่ ๙ คือเว้นขาดจากเหล้า เบียร์ บุหรี่ ยาเสพติดทุกชนิด เพราะเป็นการทำลายชีวิตตัวเอง ขอบคุณคุณครูนะครับ/ค่ะ ที่รัก (ผม/หนู)

(ครูอาจเขียนข้อความดังกล่าวไว้ที่กระดานก่อน)

๔. นักเรียนสวัสดีเพื่อนที่อยู่ด้านซ้าย ขวา พูดชื่นชมเพื่อนด้านซ้ายและขวา คนละ ๑ ประโยค เช่น *"เธอเป็นคนเก่งที่มีน้ำใจนะ"* ครูนำเข้าสู่การเรียนรู้ **เบื้องหลัง...ควัน (บุหรี่)**

ขั้นที่ ๒ การเรียนรู้ เบื้องหลัง...ควัน (บุหรี่)



สื่อ/อุปกรณ์ สำหรับทำปอดสาธิต

๑. ขวดน้ำอัดลม ขนาด ๑.๕ ลิตร ๒. กาวแท่ง ๔. ปืนกาว ๓. สายยาง ๕. สว่าน

วิธีการ/ขั้นตอนการทำปอดสาธิต

๑. นำสว่านเจาะรูที่ฝาขวดของน้ำอัดลม ให้มีขนาดเท่ามวนบุหรี่

๒. นำสว่านเจาะรูที่ข้างขวดของน้ำอัดลมวัดจากก้นขวดขึ้นมาประมาณ ๑ ใน ๓ ของความสูงขวดโดยประมาณ ให้รูมีขนาดเท่าสายยางที่เตรียมไว้

๓. นำสายยางที่เตรียมไว้มาใส่ในรูที่เจาะไว้ ตามข้อ ๒

๔. ใช้กาวแท่งปิดรอยต่อระหว่างรูขวดน้ำอัดลมกับสายยางให้สนิท

อุปกรณ์ในการสาธิต

๑. ปอดสาธิต ที่ทำจากขวดน้ำพลาสติก

๒. บุหรี่ ๕. ถังน้ำ ๓. ไฟแช็ค หรือไม้ขีด

๖. ผ้าปิดจมูก ๔. กระดาษชำระแบบหนา ๗. ที่สูบลมยาง

วิธีการสาธิต

๑. เติมน้ำลงไปให้ถึงระดับปากขวด

๒. นำบุหรี่ใส่เข้าไปในรูที่เจาะไว้ที่ฝาขวด

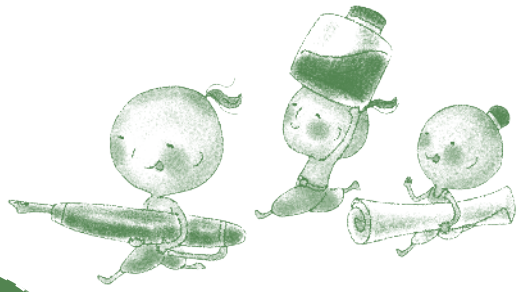
๓. จุดบุหรี่ พร้อมกับปล่อยน้ำออกทางสายยางทีละน้อย

๔. ปล่อยน้ำไปเรื่อยๆ จนกว่าน้ำจะอยู่ในปริมาณที่สูงกว่าที่เจาะรูก้นขวด

๕. หยุดการปล่อยน้ำ เปิดฝาขวดแล้วเอากระดาษชำระปิดไว้

๖. เอาที่สูบลมยางใส่เข้าไปที่ปลายสายยางแล้วเป่าลมออกมา

๗. หลังจากเป่าลมจนควันบุหรี่ที่อยู่ในขวดออกหมดแล้วก็เอากระดาษทิชชู่ออกจากปากขวด



ขั้นที่ ๓
คำถามต่อยอดการเรียนรู้

นักเรียนรวมกลุ่มกันกลุ่มละ ๔-๕ คน ช่วยกันอภิปรายค้นหาคำตอบ และทำ Mind Map/วาดภาพ หรือตามความเหมาะสมของนักเรียน นำเสนอเป็นกลุ่ม ในประเด็นคำถามต่อไปนี้

๑. นักเรียนเห็นอะไรที่กระดาษทิชชูบ้าง สิ่งที่เห็นนั้นคืออะไร มาจากไหน

๒. ถ้าเราจุดบุหรี่ต่อเนื่องหลายๆ มวนนักเรียนคิดว่า กระดาษทิชชูที่ปิดปากขวดจะเป็นอย่างไร

๓. นักเรียนคิดว่าอวัยวะของคนสูบบุหรี่ จะได้รับสิ่งเดียวกับที่ติดกระดาษทิชชูหรือไม่ และจะมีผลอย่างไรต่อสุขภาพคนสูบ และคนที่ได้รับควันโดยตัวเองไม่ได้สูบ

๔. ในครอบครัวของนักเรียนมีคนสูบบุหรี่หรือไม่ ถ้ามี นักเรียนรู้สึกอย่างไร และอยากบอกอะไรกับเขา

๕. นักเรียนคิดว่าการสูบบุหรี่ มีผลเสียหายมาถึงนักเรียน ครอบครัว ชุมชน ประเทศชาติ อย่างไรบ้าง

๖. นักเรียนมีวิธีการอย่างไรให้ตัวเองห่างไกลบุหรี่ทุกชนิด และถ้ามีคนชวนสูบจะปฏิเสธอย่างไร

๗. นักเรียนฝึกตั้งคำถามจากกิจกรรม **เบื้องหลัง...ควัน (บุหรี่)** เพื่อขยายผลและต่อยอดการเรียนรู้ อย่างน้อยคนละ ๑-๒ คำถาม (ครูช่วยต่อยอดให้นักเรียนมั่นใจที่จะสนุกกับการตั้งคำถามต่อไป)

๘. นักเรียนช่วยกันสรุปประเด็นที่ได้เรียนรู้จากพระบรมราโชวาท คำพ่อสอน (๓) ที่อัญเชิญมาข้างต้น

ขั้นที่ ๔
ขยายผลความรู้สู่ความดี

๑. นักเรียนสืบค้นส่วนประกอบในบุหรี่ที่ส่งผลต่อสุขภาพและพิษภัยของบุหรี่เพิ่มเติม จัดทำเป็นสื่อแบบง่ายๆ

๒. นำสื่อที่ผลิตในข้อ ๑ ไปสอนน้อง อย่างน้อย ๕ คน หรือ ๑ ห้องเรียน

๓. บันทึกความรู้สึกก่อน - หลังไปสอนน้องและผลการสอนน้องเป็นอย่างไรบ้าง

๔. เขียนจดหมายถึงพ่อแม่ บอกให้ท่านรู้ถึงความรักและปรารถนาดีที่นักเรียนมีต่อท่าน พร้อมทั้งบอกพิษภัยของบุหรี่ทุกชนิดและขอร้องให้ท่านลด เลิกสูบ

๕. นักเรียนเขียนสรุปการเรียนรู้ อย่างน้อยคนละ ๗ บรรทัด หรือมากกว่านั้น (วาดภาพประกอบ)

สิ่งที่เด็กๆ อยากได้เมื่อจบการเรียนรู้คือ
รอยยิ้ม คำชื่นชม และกำลังใจจาก
....คุณครู....

ภาพปอดสาธิต

คำพ่อสอน (๔)

"...เด็ก เป็นผู้ที่จะได้รับช่วงทุกสิ่งทุกอย่างต่อจากผู้ใหญ่
ดังนั้น เด็กทุกคนจึงสมควรและจำเป็น
ที่จะต้องได้รับการอบรมเลี้ยงดูอย่างถูกต้อง เหมาะสม
ให้มีศรัทธามั่นคงในคุณความดี มีความประพฤติเรียบร้อย สุจริต
และมีปัญญา ฉลาดแจ่มใสในเหตุผล..."

ความตอนหนึ่งในพระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
พระราชทานในโอกาสปีเด็กสากล
วันที่ ๑ มกราคม ๒๕๒๒

ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้

กิจกรรมที่ ๔
ปากไร้ควัน ด้วยลูกอมหญ้าหมอน้อย

วัตถุประสงค์

นำสมุนไพรหญ้าหมอน้อยมาทำผลิตภัณฑ์ เพื่อให้คนลด เลิก บุหรี่

ขั้นที่ ๑ ให้ครูรักเด็กและเด็กรักครู

๑. ครูยิ้มและใช้คำพูดด้านบวกชื่นชมนักเรียนด้วยความจริงใจ เช่น *"สวัสดีเด็กๆ ทุกคน วันนี้ทุกคนน่ารักมาก ที่ช่วยกันกวาดห้องเรียนได้สะอาดยอดเยี่ยม ครูขอบคุณเด็กๆ ทุกคนนะ"*

๒. ครูพานักเรียนหลับตาลงเบาๆ นั่งท่าสบายๆ หายใจเข้าออกยาวๆ อย่างผ่อนคลายสัก ๑๐ ครั้ง (ลมหายใจที่ยาวมีผลต่อคลื่นสมอง จิตใจ อารมณ์ และการเรียนรู้) และค่อยๆ ลืมตา

๓. จากนั้นครูพานักเรียนพูดพร้อมกันว่า

"เราทุกคนเป็นคนดี มีน้ำใจตั้งใจเรียน เรารักคุณครู รักคุณพ่อคุณแม่ และเพื่อนๆ ทุกคน พวกเราทุกคนเป็นคนน่ารักจริงๆ นะครับ/คะ ถ้าพวกเราทำอะไรผิดไปเราขอโทษคุณครูด้วยนะครับ/คะ พวกเราจะแก้ไขให้ดีขึ้นและเราจะทำตามคำสอนของในหลวงรัชกาลที่ ๙ คือเว้นขาดจากเหล้า เบียร์ บุหรี่ ยาเสพติดทุกชนิด เพราะเป็นการทำลายชีวิตตัวเอง ขอบคุณคุณครูนะครับ/ค่ะ ที่รัก (ผม/หนู)

(ครูอาจเขียนข้อความดังกล่าวไว้ที่กระดานก่อน)

๔. นักเรียนสวัสดีเพื่อนที่อยู่ด้านซ้าย ขวา พูดชื่นชมเพื่อนด้านซ้ายและขวา คนละ ๑ ประโยค เช่น *"เธอเป็นคนเก่งที่มีน้ำใจนะ"* ครูนำเข้าสู่การเรียนรู้ **ปากไร้ควัน**

ขั้นที่ ๒ การเรียนรู้ "ลูกอมหญ้าหมอน้อย เลิกบุหรี่"

สื่อ/อุปกรณ์

๑. น้ำหญ้าหมอน้อย (หญ้าดอกขาว)	๑	ถ้วยตวง
๒. น้ำผึ้ง	๒๐	ช้อนโต๊ะ
๓. กลูโคสไซรัป (แบะแซ)	๕๐๐	กรัม
๔. มะนาว	๕	ช้อนโต๊ะ

ขั้นตอนการทำลูกอมหญ้าหมอน้อย

๑. เติมน้ำให้ท่วมหญ้าหมอน้อยหรือหญ้าดอกขาว ต้มให้เดือด เคี่ยวให้งวดกรองให้สะอาด ใช้เพียง ๑ ถ้วยตวง จากนั้นลดความร้อนลงทันที ค่อยๆ เติมกลูโคสไซรัป (แบะแซ) กวนให้ละลาย ถ้าเป็นเตาแก๊สให้หรี่เปลวไฟให้เหลือน้อยที่สุด ถ้าเป็นเตาไฟฟ้าปรับไฟที่อุณหภูมิต่ำ (ช่วงนี้ต้องใช้ความร้อนต่ำมาก)

๒. เคี่ยวส่วนผสมข้อ ๑ ให้งวดเข้มข้น เติมน้ำผึ้ง มะนาว ลงไปค่อยๆ กวนจนเข้ากันดี และเทส่วนผสมนี้ลงไปในแม่พิมพ์ลูกอม เมื่อแข็งตัวให้นำออกจากแบบพิมพ์

๓. นำลูกอมที่ได้บรรจุภาชนะปิดให้สนิท หรือห่อด้วยกระดาษห่อลูกอม

๔. นำลูกอมหญ้าหมอน้อย ให้คนที่ติดบุหรี่อม เวลาที่เริ่มอยากจะสูบ

<u>หมายเหตุ</u>

๑. แม่พิมพ์ลูกอม มีจำหน่ายตามร้านขายอุปกรณ์ทำขนม หรือคิดหาวัสดุอื่นๆ แทนแม่พิมพ์ก็ได้

๒. อาจนำหญ้าหมอน้อยไปทำเป็นชาแทนลูกอมก็ได้

ขั้นที่ ๓
คำถามต่อยอดการเรียนรู้

นักเรียนรวมกลุ่มกันกลุ่มละ ๔-๕ คน ช่วยกันอภิปราย ค้นหาคำตอบและทำ Mind Map/วาดภาพ หรือตามความเหมาะสมของนักเรียน นำเสนอเป็นกลุ่ม ในประเด็นคำถามต่อไปนี้

๑. นักเรียนรู้สึกอย่างไร ที่ได้ทำลูกอมหญ้าหมอน้อยให้พ่อแม่หรือบุคคลอื่นลด เลิกบุหรี่

๒. ผลการทำลูกอมหญ้าหมอน้อยเป็นอย่างไรบ้าง

๓. มีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้การทำลูกอมหญ้าหมอน้อยสำเร็จ

๔. นอกจากหญ้าหมอน้อยแล้ว ยังมีสมุนไพรอะไรอีกบ้างที่ช่วยในการลด เลิกบุหรี่ได้

๕. นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ถึงพิษร้ายของบุหรี่ที่มีต่อร่างกาย แต่เหตุใดจึงยังมีคนสูบ และเหตุใดจึงยังคงมีการผลิตและจำหน่ายจนเป็นเรื่องธรรมดา

๖. นักเรียนฝึกตั้งคำถามจากกิจกรรม “ปากไร้ควัน” เพื่อขยายผล และต่อยอดการเรียนรู้อย่างน้อยคนละ ๑-๒ คำถาม (ครูช่วยต่อยอดให้นักเรียนมั่นใจที่จะสนุกกับการตั้งคำถามต่อไป)

๗. นักเรียนช่วยกันสรุปประเด็นที่ได้เรียนรู้จากพระบรมราโชวาท คำพ่อสอน (๔) ที่อัญเชิญมาข้างต้น

ขั้นที่ ๔
ขยายผลความรู้สู่ความดี

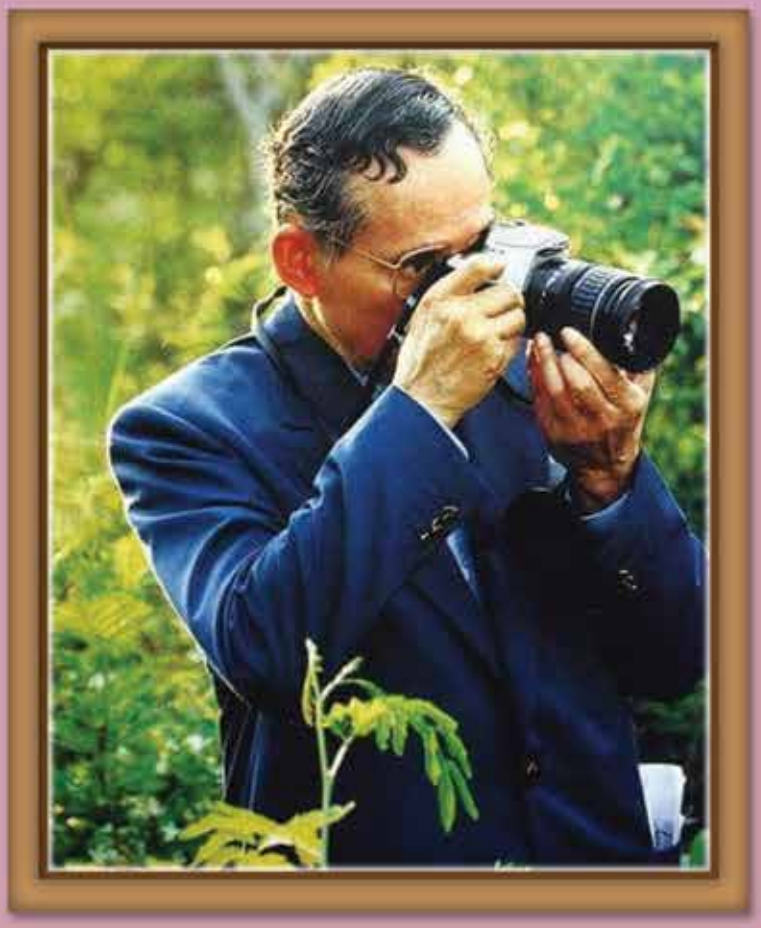
๑. นักเรียนแบ่งกลุ่มละ ๔-๕ คน นำความรู้ที่ได้ไปสอนน้องอย่างน้อย ๕ คน หรือตามความเหมาะสม

๒. นักเรียนนำลูกอมหญ้าหมอน้อยไปให้คนในบ้านที่สูบบุหรี่ เพื่อช่วยให้เลิกสูบบุหรี่

๓. นักเรียนเขียนสรุปความรู้ที่ได้ และความรู้สึกที่ไปสอนน้อง

๔. เขียนสรุปการเรียนรู้อย่างน้อยคนละ ๗ บรรทัด หรือมากกว่านั้น (วาดภาพประกอบ)

สิ่งที่เด็กๆ อยากได้เมื่อจบการเรียนรู้คือ
รอยยิ้ม คำชื่นชม และกำลังใจจาก
....คุณครู....



คำพ่อสอน (๕)

"...คนเราจะต้องรับและจะต้องให้ คนเราจะเอาแต่ได้ไม่ได้
คนเราจะต้องรับและจะต้องให้หมายความว่าต่อไป
และเดี๋ยวนี้ด้วยเมื่อรับสิ่งของใดมาก็จะต้องพยายามให้
ในการให้นั้นให้ได้โดยพยายามที่จะสร้างความสามัคคีในหมู่คณะและในชาติ
ทำให้หมู่คณะและชาติประชาชนทั้งหลายมีความไว้ใจซึ่งกันและกัน
ช่วยที่ไหนได้ก็ช่วย ด้วยจิตใจที่เผื่อแผ่โดยแท้..."

พระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
พระราชทานแก่นักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น
วันที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๒๑

ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้

กิจกรรมที่ ๕
ทำไมบ้านนี้มีเงินออม พร้อมทำบุญ

วัตถุประสงค์

นักเรียนช่วยพ่อแม่ลด เลิกเหล้า และนำเงินมาออมเงินเพื่อครอบครัวและแบ่งปัน

ขั้นที่ ๑ ให้ครูรักเด็กและเด็กรักครู

๑. ครูยิ้มและใช้คำพูดด้านบวก

ชื่นชมนักเรียนด้วยความจริงใจ เช่น *"สวัสดีเด็กๆ ทุกคน วันนี้ทุกคนน่ารักมาก ที่ช่วยกันกวาดห้องเรียนได้สะอาดยอดเยี่ยม ครูขอบคุณเด็กๆ ทุกคนนะ"*

๒. ครูพานักเรียนหลับตาลงเบาๆ นั่งท่าสบายๆ หายใจเข้าออกยาวๆ อย่างผ่อนคลายสัก ๑๐ ครั้ง (ลมหายใจที่ยาวมีผลต่อคลื่นสมอง จิตใจ อารมณ์ และการเรียนรู้) และค่อยๆ ลืมตา

๓. จากนั้นครูพานักเรียนพูดพร้อมกันว่า

"เราทุกคนเป็นคนดี มีน้ำใจตั้งใจเรียน เรารักคุณครู รักคุณพ่อคุณแม่ และเพื่อนๆ ทุกคน พวกเราทุกคนเป็นคนน่ารักจริงๆ นะครับ/คะ ถ้าพวกเราทำอะไรผิดไปเราขอโทษคุณครูด้วยนะครับ/คะ พวกเราจะแก้ไขให้ดีขึ้นและเราจะทำตามคำสอนของในหลวงรัชกาลที่ ๙ คือ เว้นขาดจากเหล้า เบียร์ บุหรี่ ยาเสพติดทุกชนิด เพราะเป็นการทำลายชีวิตตัวเอง ขอบคุณคุณครูนะครับ/ค่ะ ที่รัก (ผม/หนู)

(ครูอาจเขียนข้อความดังกล่าวไว้ที่กระดานก่อน)

๔. นักเรียนสวัสดีเพื่อนที่อยู่ด้านซ้าย ขวา พูดชื่นชมเพื่อนด้านซ้ายและขวา คนละ ๑ ประโยค เช่น *"เธอเป็นคนเก่งที่มีน้ำใจนะ"* ครูนำเข้าสู่การเรียนรู้ **ทำไมบ้านนี้มีเงินออม พร้อมทำบุญ**

ขั้นที่ ๒ การเรียนรู้

ครูเปิดวีดิทัศน์ให้นักเรียนชมเกี่ยวกับเรื่องเหล้า (โพธิสัตว์น้อย "เรื่องของนุ้ย"/ดับฝันเจ้าหนูนักเตะ/สุราไม่ใช่สินค้าธรรมดา ฯลฯ) ตามลิงค์

https://www.youtube.com/watch?v=tx9AKKxhWgI
https://www.youtube.com/watch?v=v2GI7ofMTcg
https://youtu.be/WVffw9kyfWg
https://www.youtube.com/watch?v=zz2Q7DhAEwE&t=40s
https://www.youtube.com/watch?v=S64HvHSIYe

ขั้นที่ ๓
คำถามต่อยอดการเรียนรู้

๑. นักเรียนรู้สึกอย่างไรจากที่ได้ดูวีดีทัศน์ ทำไมจึงเกิดเหตุการณ์เช่นนั้น

๒. ที่บ้านนักเรียนมีเหตุการณ์เหมือนกรณีตัวอย่างจากการดูวีดีทัศน์หรือไม่อย่างไร

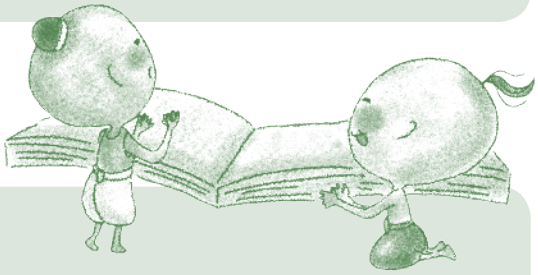
๓. ถ้าที่บ้านมีคนดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (ชนิดใดชนิดหนึ่ง) ในระยะเวลา ๑ ปี ครอบครัวนักเรียนจะเสียเงินซื้อเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นเงินเท่าไร

๔. ถ้าเงินนี้ไม่ต้องเสียไปนักเรียนตั้งใจจะนำเงินนี้ไปทำอะไรบ้างที่มีคุณค่ากับครอบครัว

๕. เราจะมีวิธีการอย่างไรบ้างที่จะช่วยให้พ่อแม่ หรือคนในครอบครัวลด เลิก เหล้า เบียร์ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ได้

๖. นักเรียนฝึกตั้งคำถามจากกิจกรรมทำไมบ้านนี้มีเงินออม พร้อมทำบุญ เพื่อขยายผล และต่อยอดการเรียนรู้อย่างน้อยคนละ ๑-๒ คำถาม (ครูช่วยต่อยอดให้นักเรียนมั่นใจที่จะสนุกกับการตั้งคำถามต่อไป)

๗. นักเรียนช่วยกันสรุปประเด็นที่ได้เรียนรู้จากพระบรมราโชวาท คำพ่อสอน (๕) ที่อัญเชิญมาข้างต้น



ขั้นที่ ๔
ขยายผลความรู้สู่ความดี

๑. ครูพานักเรียนทำกระปุกออมสิน โดยนักเรียนใช้ความคิดสร้างสรรค์เลือกวัสดุเอง และตั้งชื่อกระปุกออมสินนั้น

๒. นักเรียนนำกระปุกออมสินกลับบ้านเพื่อกราบขอให้พ่อแม่ลด เลิกเหล้า เบียร์ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ บุหรี่ โดยนักเรียนจะช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน (หรือวิธีการอื่นที่นักเรียนคิดค้นเอง) และขอเงินค่าเหล้า เบียร์ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ บุหรี่ มาหยอดกระปุกเป็นทุนการศึกษา และมีเงินไปทำบุญ ตามความเหมาะสม

๓. นักเรียนบันทึกการออมลงในสมุดบันทึกการออม

สิ่งที่เด็กๆ อยากได้เมื่อจบการเรียนรู้คือ
รอยยิ้ม คำชื่นชม และกำลังใจจาก
....คุณครู....

การใช้วิธีการด้านบวก พัฒนานักเรียน
อมาตยกุลโมเดล

(รศ.ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล)

โรงเรียนอมาตยกุลจัดการเรียนการสอนแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่มีความเชื่อว่ามนุษย์มีศักยภาพแฝงเร้นที่ยิ่งใหญ่ซ่อนอยู่ในตัวด้วยกันทุกคน มนุษย์จึงมีความสำคัญ มีคุณค่าเหนือสิ่งใดๆ โดยพื้นฐานของจิตใจแล้วมนุษย์มีความดีงาม มีคุณค่า ใฝ่รู้ มีความต้องการจากภายในที่จะพัฒนาตัวเองไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด การศึกษามีหน้าที่ที่จะต้องช่วยพัฒนาศักยภาพแฝงเร้น ที่มีอยู่ในตัวคนเราแต่ละคนออกมาให้ได้สูงที่สุด การเรียนรู้ของมนุษย์จะเกิดขึ้นได้ดีที่สุดจะต้องมีองค์ประกอบดังนี้

๑. บรรยากาศให้คลื่นสมองต่ำ
๒. การสร้างภาพพจน์ด้านบวกให้กับผู้เรียน
๓. ใช้วิธีจูงใจ ไม่ใช่การบังคับ
๔. ผู้สอนต้องเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับผู้เรียน

ผมไปพบข้อมูลเรื่องการฝึกปลาโลมา เรื่องราวนี้จะทำให้เราเห็นภาพของการสอนหรือการเลี้ยงดูเด็กด้านบวกที่สอดคล้องกับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสข้างต้นได้ชัดเจนขึ้น ดังนี้

ถ้าเราจำเป็นที่จะต้องสอนปลาโลมาให้กระโดดข้ามเชือกสูง ๒๒ ฟุต ให้ได้ เราจะทำอย่างไร? การสอนนี้เป็นการท้าทายที่ยิ่งใหญ่ เพราะปลาโลมาพูดภาษาคนไม่ได้ และฟังภาษาคนไม่รู้เรื่อง

สิ่งแรกที่ครูฝึกต้องทำ คือ กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน หรือวางแผนกลยุทธ์ โดยเอาเชือกไปแขวนไว้ที่ตำแหน่ง ๒๒ ฟุตเหนือน้ำ และคิดอยู่เสมอว่าปลาโลมาจะกระโดดข้ามได้อย่างสบายๆ จากนั้นครูฝึกจะต้องคิดหาทางสร้าง “แรงกระตุ้น หรือแรงจูงใจด้านบวก” เพื่อที่จะทำให้โลมาทำได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

แรงจูงใจด้านบวกคืออะไร? แรงจูงใจด้านบวกคือ สภาพแวดล้อมด้านบวกที่อบอุ่น ความเข้าอกเข้าใจ ความเป็นมิตรเป็นกันเอง ผู้ฝึกสามารถสร้างบรรยากาศของการเรียนรู้ที่ดีได้โดยการลงไปว่ายน้ำด้วย มีการพูดคุย สัมผัส ลูบหัว และหยอกล้อเล่น และอีกสิ่งหนึ่งก็คือ อาหารที่โลมาชื่นชอบ นั่นก็คือ ปลา จากนั้นครูฝึกต้องหาวิธีการ “เร่ง หรือชักจูง หรือจูงใจ” ให้โลมากระโดดข้ามเชือกให้ได้

ถ้าครูฝึกให้โลมากระโดดข้ามเชือกที่สูง ๒๒ ฟุต ในทันที ถ้าทำได้จะให้กินปลา โลมาจะทำได้หรือไม่? คงจะทำไม่ได้อย่างแน่นอน

ถ้าเช่นนั้นครูฝึกควรทำอย่างไร ครูฝึกจะต้อง "สร้างสภาพแวดล้อม" ที่จะทำให้โลมาเกิดความปลอดภัย สบายใจ มั่นใจว่าสามารถทำได้ และมีความรู้สึกดีที่ทำได้ครูฝึกจะเริ่มวางเชือกไว้ที่บริเวณใต้ผิวน้ำ ในตำแหน่งที่โลมาสามารถว่ายข้ามไปมาได้สะดวก

หลังจากนั้นครูฝึกจะยกระดับเชือกให้สูงขึ้นทีละน้อย และทุกครั้งที่โลมา "โดดข้ามเชือกได้" โลมาก็จะได้รับรางวัล ซึ่งจะทำให้โลมาเกิดความเชื่อมั่นที่สูงขึ้นเรื่อยๆ รางวัลที่โลมาได้รับ คือ ปลา เป็นอาหาร รวมทั้ง "คำชม การสัมผัส การลูบหัว และการหยอกล้อเล่น"สิ่งสำคัญที่โลมาได้รับ คือ "กำลังใจที่เข้มแข็งขึ้น"

ถ้าหากโลมาไม่ยอมว่าย หรือไม่ยอมกระโดดข้ามเชือกจะเกิดอะไรขึ้น?

คำตอบคือ ไม่มีอะไรเกิดขึ้นทั้งสิ้น ไม่มีการด่าว่า ตำหนิติเตียน ไม่มีการแสดงอาการไม่พอใจ ไม่มีการแสดงออกว่าอารมณ์เสียของครูฝึก ไม่มีการลดอาหาร ไม่มีการบันทึกความผิดพลาดลงในประวัติของโลมา ไม่ทำโทษด้วยการช็อตกระแสไฟฟ้า

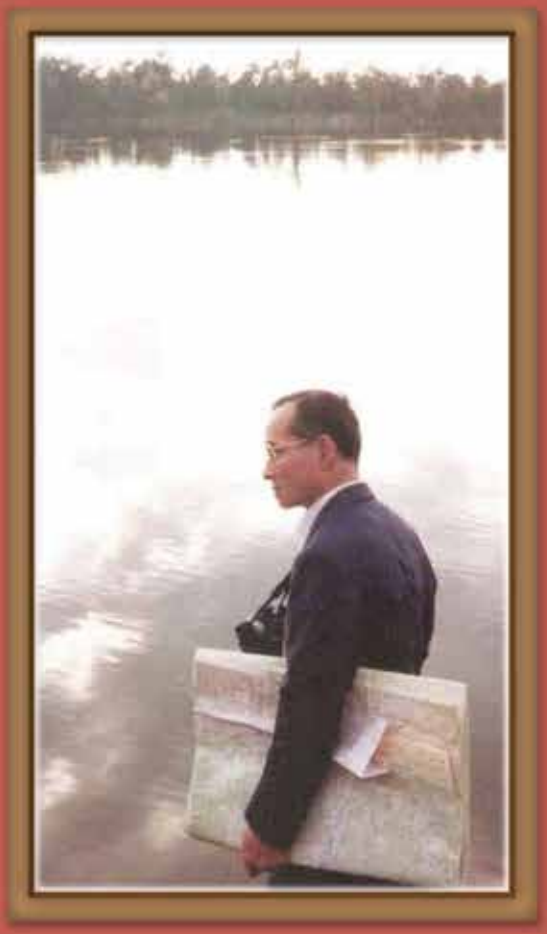
โลมาจะเรียนรู้ว่าครูฝึกเห็นว่าการกระทำที่ผิดพลาด ไม่ใช่เป็นสาระสำคัญของการเรียนรู้ เพราะว่าครูฝึกเพิกเฉย และไม่ใส่ใจความผิดพลาดของโลมาแม้แต่น้อย

จากความมั่นใจที่เพิ่มมากขึ้น ความสำเร็จทีละขั้น ที่ไม่กลัวที่จะล้มเหลวหรือผิดพลาด โลมาจะเก่งขึ้น มีความสามารถสูงขึ้น ยิ่งผู้ฝึกตื่นเต้น ยินดี ประทับใจในความก้าวหน้าของโลมามากขึ้นเท่าใด ความสำเร็จของโลมาก็จะสูงขึ้นและทำพลาดน้อยลงเท่านั้น ครูฝึกจะค่อยๆ เพิ่มระดับความสูงของเชือกให้มากขึ้น โดยจะต้องไม่เพิ่มสูงเกินไป ไม่ช้าเกินไปจนทำให้โลมารู้สึกหิวที่ขาดอาหาร

ทุกการเรียนรู้ของโลมาเป็นไปอย่างมีขั้นตอน และสม่ำเสมอ จนในที่สุด เจ้าโลมาก็สามารถกระโดดข้ามเชือกที่สูงถึง ๒๒ ฟุต เหนือผิวน้ำได้สำเร็จ

บทเรียนจาก "โลมา Model" คือ การเรียนรู้ที่ดีจะเกิดขึ้นภายใต้สิ่งแวดล้อมด้านบวกที่อบอุ่นเป็นกันเองมีมิตรภาพ แรงจูงใจด้านบวก และการไม่ใส่ใจกับความผิดพลาด เราทุกคนจะรู้ตัวดีเมื่อทำอะไรผิดพลาด และสิ่งที่ต้องการก็คือ กำลังใจ และการให้โอกาส ถ้ามีการตำหนิ ติเตียน ทำโทษ ด่าว่า หรือใช้วิธีการด้านลบใดๆ คนเราจะจดจำความผิดพลาดนั้นไว้ในใจและจะส่งผลให้ทำสิ่งผิดพลาดนั้นซ้ำบ่อยครั้งและรุนแรงขึ้น ดังเช่นชีวิตของคนร้าย โจร อาชญากรทั้งหลาย

มนุษย์ฝึกสัตว์ได้ดีขนาดนี้แล้วพวกเราล่ะ ครู พ่อแม่ ผู้บริหารฝึก "คน" ได้ดีอย่างนี้หรือไม่



คำพ่อสอน (๖)

".....ถ้าเรามาดูในตัวเราเอง ร่างกายของเรา เรามีแขน มีขา มีหัว มีลำตัว
มีอวัยวะต่างๆ ทั้งภายนอก ภายใน ถ้าส่วนใดไม่สอดคล้องกัน
เราก็บอกว่าไม่สบาย ป่วย แล้วคนเราที่จะมีความสบายจริงๆ ก็หาเวลาน้อย
ต้องนึกถึงว่าทุกส่วนของร่างกายของเรา จะต้องทำงานให้พร้อมกัน
ให้มีความสามัคคีกัน ถ้าไม่มีความสามัคคีกัน ร่างกายของเราต่างคนต่างทำ
หรือต่างส่วนต่างทำงานของตัว ก็ไม่สามารถที่จะทำงานได้ ถ้าดูเฉพาะกาย
แต่ว่าอีกส่วนก็มีใจ คือจิตใจของเรา
ซึ่งจะต้องทำงานเหมือนกัน เพื่อที่จะให้สอดคล้องกับร่างกาย"

พระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
พระราชทานแก่คณะบุคคลที่เข้าเฝ้าฯ ถวายพระพรชัยมงคล
เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย วันพฤหัสบดีที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๒๓

ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้

กิจกรรมที่ ๖

จิตอาสา "สานต่อคำพ่อสอน"

วัตถุประสงค์

นักเรียนตระหนักรู้และมีส่วนร่วมในการป้องกันแก้ไขปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงในโรงเรียนจากพิษภัยเหล้า เบียร์ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และบุหรี่

ขั้นตอนกิจกรรม

๑. <u>ประกาศรับสมัคร</u> "จิตอาสาสานต่อคำพ่อสอน" โดยระบุคุณสมบัติผู้สมัครดังนี้

คุณสมบัติ ๓ ข้อของผู้สมัครเป็น "จิตอาสาสานต่อคำพ่อสอน"

๑. ซื่อสัตย์ ๒. ปรารถนาดีต่อผู้อื่น ๓. เก็บความลับได้

๒. <u>สร้างจิตอาสา "สานต่อคำพ่อสอน"</u> เมื่อได้ผู้สมัครตามจำนวนที่เหมาะสมแล้ว เริ่มกระบวนการดังนี้

ขั้นที่ ๑ ให้ครูรักเด็กและเด็กรักครู

๑. ครูยิ้มและใช้คำพูดด้านบวกชื่นชมนักเรียนด้วยความจริงใจ เช่น *"สวัสดีเด็กๆ ทุกคน วันนี้ทุกคนน่ารักมาก ที่ช่วยกันกวาดห้องเรียนได้สะอาดยอดเยี่ยม ครูขอบคุณเด็กๆ ทุกคนนะ"*

๒. ครูพานักเรียนหลับตาลงเบาๆ นั่งท่าสบายๆ หายใจเข้าออกยาวๆ อย่างผ่อนคลายสัก ๑๐ ครั้ง (ลมหายใจที่ยาวมีผลต่อคลื่นสมอง จิตใจ อารมณ์ และการเรียนรู้) และค่อยๆ ลืมตา

๓. จากนั้นครูพานักเรียนพูดพร้อมกันว่า

"เราทุกคนเป็นคนดี มีน้ำใจตั้งใจเรียน เรารักคุณครู รักคุณพ่อคุณแม่ และเพื่อนๆ ทุกคน พวกเราทุกคนเป็นคนน่ารักจริงๆ นะครับ/คะ ถ้าพวกเราทำอะไรผิดไปเราขอโทษคุณครูด้วยนะครับ/คะ พวกเราจะแก้ไขให้ดีขึ้นและเราจะทำตามคำสอนของในหลวงรัชกาลที่ ๙ คือเว้นขาดจากเหล้า เบียร์ บุหรี่ ยาเสพติดทุกชนิด เพราะเป็นการทำลายชีวิตตัวเอง ขอบคุณคุณครูนะครับ/ค่ะ ที่รัก (ผม/หนู)

(ครูอาจเขียนข้อความดังกล่าวไว้ที่กระดานก่อน)

๔. นักเรียนสวัสดีเพื่อนที่อยู่ด้านซ้าย ขวา พูดชื่นชมเพื่อนด้านซ้ายและขวา คนละ ๑ ประโยค เช่น *"เธอเป็นคนเก่งที่มีน้ำใจนะ"* ครูนำเข้าสู่การเรียนรู้ **จิตอาสา "สานต่อคำพ่อสอน"**

ขั้นที่ ๒ การเรียนรู้ จิตอาสา “สานต่อคำพ่อสอน”

๑. แบ่งกลุ่มย่อยกลุ่มละ ๔-๕ คน ให้นักเรียนบอกความรู้สึกและเหตุผลว่าทำไมถึงมาสมัครเป็น จิตอาสา “สานต่อคำพ่อสอน” ลงในกระดาษแผ่นใหญ่ ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ

๒. ครูพาทำกิจกรรมกิจกรรมหน้าต่าง ๔ บาน ดังต่อไปนี้

- ครูแจกกระดาษ A4 ให้นักเรียนทุกคน
- นักเรียนพับครึ่งกระดาษ ตามขวางและตามยาวจะได้เป็น ๔ ช่อง แล้วเขียนหมายเลข ๑-๔ เรียงลงในแต่ละช่อง
- นักเรียนรวมกลุ่ม ๔-๕ คน ครูแจกคำถามหน้าต่าง ๔ บาน ให้แต่ละกลุ่มระดมความคิด คำถามของหน้าต่างแต่ละบาน (ภายในเวลา ๑๐ นาที)

คำถามหน้าต่าง ๔ บาน

บานที่ ๑ ปัญหาพฤติกรรมนักเรียนชายที่พบมีอะไรบ้าง	บานที่ ๒ ปัญหาพฤติกรรมนักเรียนหญิงที่พบมีอะไรบ้าง
บานที่ ๓ สาเหตุของปัญหาในข้อ ๑ และ ๒	บานที่ ๔ วิธีแก้ไขปัญหาพฤติกรรมของนักเรียนชาย-หญิงและแผนของจิตอาสา “สานต่อคำพ่อสอน”

- แต่ละกลุ่มนำเสนอ ผลการระดมความคิด จากคำถามหน้าต่าง ๔ บาน
- ครูชวนนักเรียนร่วมคิดแนวทางปฏิบัติการของ จิตอาสา “สานต่อคำพ่อสอน” เพื่อป้องกันแก้ไขปัญหาที่พบจากกิจกรรมหน้าต่าง ๔ บาน
- แต่ละกลุ่มนำเสนอแนวทางแก้ปัญหาและร่วมกันสรุปแนวทางที่ได้ทั้งหมด
- นำแนวทางที่สรุปได้มาวางแผนและนำไปสู่การปฏิบัติการโดยให้นักเรียนร่วมกันคิดว่าจะนำแนวทางแก้ไขปัญหาที่สรุปได้ไปปฏิบัติการอย่างไร อาจมีการแบ่งเป็นกลุ่มหรือร่วมกันทำทั้งห้องก็ได้ ให้พิจารณาตามความเหมาะสมและเป็นไปได้

ขั้นที่ ๓
คำถามต่อยอดการเรียนรู้

เมื่อปฏิบัติการไปแล้วประมาณ ๑ เดือน หรือเวลาที่เหมาะสมคุณครูพานักเรียนเรียนรู้ในขั้นที่ ๓

๑. นักเรียนรู้สึกอย่างไรที่ทำหน้าที่ **"จิตอาสาสานต่อคำพ่อสอน"**

๒. ผลงานของ "จิตอาสาสานต่อคำพ่อสอน" เป็นอย่างไรบ้าง (ระบุรายละเอียดตามสภาพจริง)

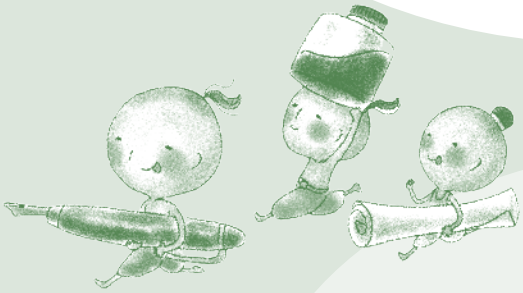
๓. นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อนของการปฏิบัติหน้าที่ "จิตอาสาสานต่อคำพ่อสอน" และจะแก้จุดอ่อนได้อย่างไร

๔. นักเรียนอยากปรับแก้อะไรบ้าง ในการเป็นจิตอาสาครั้งต่อไป

๖. นักเรียนนำคำพ่อสอน ข้างต้นนี้มาใช้ในการเป็น "จิตอาสาสานต่อคำพ่อสอน" ในเรื่องใดบ้าง

๗. นักเรียนฝึกตั้งคำถามจากกิจกรรม **จิตอาสาสานต่อคำพ่อสอน** เพื่อขยายผล และต่อยอดการเรียนรู้อย่างน้อยคนละ ๑-๒ คำถาม (ครูช่วยต่อยอดให้นักเรียนมั่นใจที่จะสนุกกับการตั้งคำถามต่อไป)

๘. นักเรียนคิดว่าพระบรมราโชวาท คำพ่อสอน (๖) ที่อัญเชิญมาข้างต้น มีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนอย่างไรบ้าง



ขั้นที่ ๔
ขยายผลความรู้สู่ความดี

๑. นักเรียนรวมกลุ่มกันกลุ่มละ ๔-๕ คน แล้ววางแผนสร้าง **"จิตอาสาสานต่อคำพ่อสอน"** (รุ่นน้อง) เพื่อสืบทอด โดยมีครูเป็นที่ปรึกษา

๒. โรงเรียนประกาศยกย่องและมอบเกียรติบัตรให้ "จิตอาสาสานต่อคำพ่อสอน" หน้าเสาธงหรือตามความเหมาะสมของโรงเรียน <u>ในวันที่ ๕ ธันวาคม ของทุกปี</u>

บทบาทของครูที่ปรึกษา กิจกรรมที่ ๖ “จิตอาสาสานต่อคำพ่อสอน”

๑. ให้คำปรึกษาและเป็นกำลังใจให้ “จิตอาสาสานต่อคำพ่อสอน”

๒. ครูติดตามนักเรียนคนที่ได้รับแจ้งจากจิตอาสา **“สานต่อคำพ่อสอน”** เพื่อพบนักเรียนที่ต้องช่วยเหลือเป็นพิเศษ (พฤติกรรมเสี่ยง) เป็นการส่วนตัวด้วยท่าทีของความเป็นมิตรโดยใช้คำพูดด้านบวก โน้มน้าวให้นักเรียนรับรู้ถึงความห่วงใยของครูที่มีต่อเขาเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนพฤติกรรมและพา **นักเรียนอ่านการ์ด “สานต่อคำพ่อสอน”** อย่างชัดเจนจนจบ

๓. เมื่อนักเรียนอ่านจบ ครูพูดว่า **“ครูจะเป็นกำลังใจให้นะ เราจะพากันผ่านเรื่องนี้ไปด้วยกัน**

โดยครูสังเกตและคอยติดตามจาก “จิตอาสาสานต่อคำพ่อสอน” ว่าพฤติกรรมเขามีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ อย่างไรและหมั่นให้กำลังใจและชวนเขามาช่วยกิจกรรมครูเสมอๆ เพื่อให้เขารับรู้ว่า **“เขายังอยู่ในสายตาแห่งรักจากครู”**

การ์ด ....ครูรักเด็ก เด็กรักครู....มีข้อความดังนี้

(ผม/หนู) เป็นคนดี มีน้ำใจตั้งใจเรียน (ผม/หนู) รักคุณพ่อ คุณแม่ คุณครู และเพื่อนๆ ทุกคน (ผม/หนู) เป็นคนน่ารักจริงๆ นะ และจะเป็นคนดีตามที่คุณครูสอน ถ้า (ผม/หนู) ทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมไปยุ่งเกี่ยวกับบุหรี่ เหล้า.....(ใส่พฤติกรรมที่ต้องการ แต่ละคนจะไม่เหมือนกัน) ซึ่งทำให้ทุกคนไม่สบายใจ (ผม/หนู) ต้องขออภัยทุกๆ คน ต่อไปนี้ (ผม/หนู) จะแก้ไขให้ดีขึ้น ให้คุณพ่อ คุณแม่ คุณครูภูมิใจในตัว (ผมครับ/หนูค่ะ) ขอให้คุณครูเป็นกำลังใจให้ด้วยนะ (ครับ/ค่ะ) ขอบคุณ (ครับ/ค่ะ)

สิ่งที่เด็กๆ อยากได้เมื่อจบการเรียนรู้คือ
รอยยิ้ม คำชื่นชม และกำลังใจจาก ....คุณครู....

...ให้ครูรักเด็กและเด็กรักครู...

๔

Neo Humanist Education
การศึกษาแบบนีโอฮิวแมนนิส

(รศ.ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล)

โรงเรียนคำพ่อสอนได้บูรณาการบางส่วนของการศึกษาแบบนีโอฮิวแมนนิสมาในกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งเป็นการศึกษาที่มีผลให้...ครูรักเด็กและเด็กรักครู... ดังนั้นจึงขอยกมาบางส่วนของการศึกษาแบบนีโอฮิวแมนนิสให้เครือข่ายโรงเรียนคำพ่อสอนได้เรียนรู้ไปด้วยกัน

- การศึกษาแบบนีโอฮิวแมนนิสคืออะไร

การศึกษาแบบนีโอฮิวแมนนิสที่พอจะให้ความหมายสั้นๆ ได้ก็คือแนวทางและวิธีการทางด้านบวกที่จะทำให้เด็กๆ เก่ง ฉลาด แข็งแรง และมีจิตใจดี

- การศึกษาแบบนีโอฮิวแมนนิส แตกต่างจากการศึกษาแบบอื่นอย่างไร

ในปัจจุบันเราสามารถแบ่งการศึกษาออกเป็น ๒ กลุ่มตามความเชื่อเกี่ยวกับความเป็นมนุษย์ของผู้เรียน กลุ่มแรก ซึ่งเป็นกลุ่มใหญ่ของการศึกษาในบ้านเราคือ Negative Perfection อีกกลุ่มหนึ่งคือ Positive Perfection สำหรับการศึกษาแบบนีโอฮิวแมนนิสนั้นถูกจัดให้อยู่ในกลุ่มของ Positive Perfection

การศึกษาแบบ Negative Perfection มีลักษณะเป็นอย่างไร

การศึกษาแบบ Negative Perfection เป็นการจัดการศึกษาที่เราเห็นอยู่ทั่วๆ ไป ทั้งในระดับอนุบาล ประถม มัธยม ตลอดจนถึงระดับอุดมศึกษาที่พยายามทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ (Learning) สิ่งต่างๆ ด้วยวิธีการด้านลบ (จะเป็นความตั้งใจหรือไม่ก็ตาม) ซึ่งพอจะรวบรวมเป็นข้อๆ ได้ดังนี้

- การใช้วิธีการเปรียบเทียบ หรือการใช้คำพูดเปรียบเทียบ
- การใช้คำพูดด้านลบ
- การหลอกให้กลัว
- การใช้ความรุนแรง
- การยัดเยียดความรู้ก่อนวัยอันควร

ซึ่งวิธีการด้านลบเพื่อที่จะทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ต่างๆ ที่กล่าวมาข้างต้นนี้เป็นเรื่องราวที่เราพยายามทำให้เกิดขึ้นน้อยที่สุดในโรงเรียนอมาตยกุล เราลองมาพิจารณากันเป็นข้อๆ เลยว่าวิธีการด้านลบเพื่อให้เด็กเกิดการเรียนรู้ (Negative Perfection in Education) ต่างๆ นั้นเป็นอย่างไร? และมีข้อดีข้อเสียอย่างไร?

การใช้วิธีการเปรียบเทียบ

วิธีการหนึ่งที่จะควบคุมพฤติกรรมของเด็กๆ ได้ง่ายและรวดเร็วที่สุดได้แก่การใช้วิธีการเปรียบเทียบ วิธีนี้จึงเป็นวิธีที่มีคนนิยมนำไปใช้เพื่อให้เด็กเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือเพื่อให้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ การเปรียบเทียบเกิดขึ้นทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน บางครั้งเกิดขึ้นโดยความไม่ตั้งใจ หรือผู้เปรียบเทียบอาจไม่รู้ตัวด้วยซ้ำ เช่น

“ลูกไม่เห็นได้เรื่องเลย สู้เด็กข้างบ้านเราก็ไม่ได้”

“อ้าว..พี่แอมเพิ่งทำได้แค่นี้เอง น้องอาทเขาทำเสร็จตั้งนานแล้ว”

“เธอนี่ดื้อที่สุดในห้องเลยนะ” (ฉันมันคงแย่เต็มทน)

“เด็กห้อง ก. นี้ สู้เด็กห้อง ข. ไม่ได้เลย”

เราคงต้องยอมรับว่าเด็กที่ถูกเลี้ยงดูมาด้วยการเปรียบเทียบจะกลายเป็นคนที่ชอบอิจฉาริษยาผู้อื่น (เป็นไปได้ที่จะอิจฉากระทั่งพี่น้องหรือเพื่อนรักของตัวเองที่ถูกเปรียบเทียบด้วยเสมอๆ) น้อยเนื้อต่ำใจเก่ง มีปมเด่นหรือปมด้อย อารมณ์แปรปรวนง่าย ชอบแข่งขันเปรียบเทียบกับผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา ไม่มีน้ำใจ ไม่อยากให้ผู้อื่นดีกว่าหรือมีความสุขกว่า E.Q. ต่ำ ฯลฯ

นักจิตวิทยาจำนวนมากได้กล่าวสอดคล้องกันว่า **“วิธีการเปรียบเทียบเป็นวิธีการที่รวดเร็วที่สุดที่จะใช้ในการควบคุมพฤติกรรมหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมนุษย์ แต่วิธีการนี้เองก็เป็นวิธีที่ส่งผลเสียร้ายแรงที่สุดแก่จิตใจของมนุษย์โดยเฉพาะอย่างยิ่งแก่จิตใจของเด็กๆ”**

การใช้คำพูดด้านลบ

หลายๆ คนรวมทั้งคุณครูจำนวนหนึ่งเชื่อว่าการใช้คำพูดด้านลบจะสามารถควบคุมพฤติกรรมหรือยับยั้งพฤติกรรมด้านลบต่างๆ ของคนเราได้ เช่น การที่คุณครูหรือคุณพ่อคุณแม่พูดกับเด็กๆ ว่า *"ทำไมเธอถึงโง่อย่างนี้ ครูไม่เคยเห็นใครทำอะไรโง่ๆ อย่างเธอมาก่อนเลย"* ก็เพื่อให้เด็กเพิ่มความระมัดระวังและพยายามให้สูงขึ้นและไม่ให้เด็กผู้นั้นทำพฤติกรรมที่ผิดพลาดนั้นอีกในครั้งต่อไป **แต่น้อยคนนักที่จะทราบว่า "คนเรานั้นมักจะเป็นอย่างที่เราคิด และเรามักจะคิดตามที่เราได้ยิน" คำพูด จึงมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อจิตใจของเรา โดยเฉพาะคำพูดที่เราได้ยินได้ฟังมาตั้งแต่สมัยที่เรายังเป็นเด็กเล็กๆ จิตใจของคนเรา (ดีหรือไม่ดี) ส่วนใหญ่จึงขึ้นอยู่กับคำพูดที่เราได้ยินมาตั้งแต่ในวัยเด็ก คำพูดจึงเป็นเสมือนเมล็ดที่ถูกปลูกไว้ในจิตใจ คำพูดที่เราได้ยินเสมอๆ จะกลายเป็นทัศนคติ (attitude) และความเชื่อ (belive) ที่หยั่งลึกลงในจิตใจบุคลิกภาพและการกระทำต่างๆ ของคนเราจึงเป็นไปในแบบที่เราเชื่ออยู่ว่าเราเป็นคนอย่างไร**

ถ้าคุณพ่อคุณแม่ คุณครู พี่เลี้ยงของเราพูดกับเรามาตั้งแต่เล็กๆ ว่าเราเป็นคนว่องไวและฉลาด เราก็จะเชื่อมั่นไปจนโตว่าเราเป็นอย่างนั้นจริงๆ เมื่อเผชิญปัญหาใดที่ต้องใช้ความคิด เราจะต้องใช้ความฉลาดของเราคิดแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้อย่างมั่นใจ

ถ้าคุณพ่อคุณแม่หมั่นบอกกับเราเสมอว่าเราเป็นคนโง่ เราคิดอะไรช้าและเก่งสู้พี่ไม่เคยได้ เราก็จะถูกปลูกฝังอย่างนั้นมาตั้งแต่เล็ก เมื่อเจอสถานการณ์ใดที่ยากลำบากเราจะคิดว่าคนอย่างเราคงคิดไม่ได้ ไม่เชื่อมั่น และพร้อมที่จะล้มเหลว

คำพูดจึงมีผลต่ออารมณ์และความรู้สึกของคนเราเป็นอย่างยิ่ง กับเด็กเล็กๆ เราควรหลีกเลี่ยงคำพูดด้านลบต่างๆ (แม้ว่าเราจะรู้สึกว่าคำพูดด้านลบบางคำจะยับยั้งพฤติกรรมบางอย่างได้อย่างรวดเร็ว) เช่น โง่ ไม่ได้เรื่อง อ้วน งก ขี้แย ดื้อ ไอคิวต่ำ เซ่อ อืดอาด เด็กขี้ขลาด ทึ่ม อ่อนแอ ขี้โรค ซน เลว ไม่ฉลาดเลย ฯลฯ

เป็นที่ยอมรับแล้วว่าคนที่มีจิตใจแปรปรวนและผิดปกติทั้งหลายล้วนแล้วแต่เป็นผู้ที่ถูกเลี้ยงดูมาด้วยการเปรียบเทียบ และได้ยินได้ฟังคำพูดด้านลบมาตั้งแต่วัยเด็กแทบทั้งสิ้น ดังนั้นเราในฐานะคุณพ่อ คุณครู และผู้ปกครองควรระมัดระวังเรื่องคำพูดด้านลบให้มาก และควรหันมาใช้คำพูดด้านบวกกับเด็กๆ แทน เราอยากให้เด็กๆ เป็นอย่างไร เราควรพูดชักนำให้แกทำอย่างนั้นและชมเวลาลูกทำได้ดี (ไม่ใช่คอยหาแต่โอกาสที่จะดุและตำหนิเวลาทำผิด) เช่น

- ถ้าลูกคิดให้รอบคอบอีกนิด คงจะฉลาดและสอบได้คะแนนดี
- เวลาลูกยิ้มแย้มอารมณ์ดีอย่างนี้แม่ชอบจังเลย
- ทำไมวันนี้ลูกพูดเพราะจัง เป็นอย่างนี้ทุกวันได้ไม๊ ฯลฯ

คำพูดต่างๆ ที่เราควรใช้ได้แก่คำพูดด้านบวกเช่น เก่ง เยี่ยม น่ารัก ดี ยอด ฉลาด ไอคิวสูง พูดเพราะ ยิ้มเก่ง สวย มีน้ำใจ ซื่อสัตย์ แจ๋ว ฯลฯ **เด็กที่เติบโตมาท่ามกลางคำพูดด้านบวกต่างๆ จะกลายเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรู้สึกดีให้กับตัวเองและคนรอบข้าง**

การหลอกให้กลัว

เทคนิคด้านลบอีกวิธีหนึ่งที่นิยมใช้กันมากทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนเพื่อที่คุณครูและคุณพ่อคุณแม่จะสามารถควบคุมเด็กๆ ได้คือ เทคนิคการหลอกให้กลัว เช่น

- อย่าออกไปเล่นคนเดียวนะในที่มืดนะ เดี๋ยวผีหลอก
- อย่าร้องนะ เดี๋ยวตำรวจจับ
- อย่ารังแกน้องนะ เดี๋ยวแม่ไม่รัก

ฯลฯ

เทคนิคเหล่านี้ได้ผลดีเป็นที่พอใจของผู้ใหญ่มาก แต่ผู้ใหญ่หลายคนไม่ระวังถึงผลเสียและความสับสนที่อาจตามมาในภายหลัง เมื่อตอนเล็กๆ เราอยากให้เด็กๆ กลัวผีหรือตุ๊กแกจริงๆ เพราะเราเห็นว่าเป็นอันตรายสำหรับเด็กเล็กๆ ที่จะเข้าไปในที่ต่างๆโดยลำพัง แต่พอเด็กโตขึ้นมาอีกหน่อย เด็กไม่กล้าเข้าห้องน้ำคนเดียว ก็อาจมีผู้ใหญ่บางคนกลับพูดว่าอะไรกันโตแล้วยังขี้ขลาดอยู่อีก เข้าห้องน้ำคนเดียวก็ไม่ได้ ผีไม่มีจริงสักหน่อย....โดยลืมไปว่าสิ่งที่ได้พูดไว้ด้วยตัวเองนั้น (ผี ตำรวจ) ยังคงส่งผลต่อจิตใจของเด็กๆ อยู่

แม้ว่าการหลอกให้กลัวจะได้ผลอย่างดีในการควบคุมพฤติกรรมมนุษย์โดยเฉพาะในเด็กเล็กๆ แต่ผลเสียหายร้ายแรงที่ตามมาคือ ความกลัวในสิ่งที่ถูกหลอกนั้นจะฝังลึกอยู่ในจิตใต้สำนึกของคนเราจนอาจกลายเป็นจุดอ่อนของชีวิตที่อาจกลัวมากๆ (phobia) ในสิ่งที่ถูกหลอกไปจริงๆ ตลอดชีวิต เช่น บางคนโตแล้วยังกลัวผีอยู่ (กลัวความมืด) บางคนกลัวแดด บางคนกลัวความสูง บางคนกลัวฝน บางคนกลัวผู้หญิง บางคนกลัวผู้ชาย บางคนกลัวเข็มฉีดยา ฯลฯ แม้ผมจะพยายามเพียงใดที่จะลดปริมาณการขู่ให้กลัวของคุณครูในโรงเรียนของเรา แต่ก็ต้องยอมรับว่ายังคงมีเหลืออยู่บ้างเพราะเราต้องเห็นใจว่าความรู้สึกด้านลบเหล่านี้เองก็ฝังอยู่ในส่วนลึกของจิตใจครูด้วย เพราะคุณครูเองก็ได้ยินและได้รับฟังมาเกือบตลอดชีวิตเช่นกัน

การใช้ความรุนแรง

มีคุณพ่อคุณแม่และคุณครูเป็นจำนวนมากที่มีพื้นฐานความเชื่อในการดูแลเด็กตามจิตวิทยาการศึกษาของฟรอยด์ (Sigmund Freud ๑๘๕๖-๑๙๓๙) ที่มีความเชื่อลึกว่ามนุษย์คือสิ่งมีชีวิตที่มีธรรมชาติของจิตใจส่วนลึกที่ไม่ต้องการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ด้วยตนเอง (Id) ไม่ต้องการพัฒนาตนเอง ไม่ต้องการทำสิ่งดีด้วยตนเอง ขี้เกียจ เห็นแก่ตัว ฯลฯ

ดังนั้นการเลี้ยงดูหรือการศึกษาเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจะต้องใช้วิธีการบังคับ เข้มงวด ภายใต้ความกดดันสูงๆ และรุนแรง เหมือนกับการฝึกสัตว์ในโรงละครสัตว์ (animal psychology) ความเชื่อในการใช้อำนาจของผู้สอน เรื่องความเข้มงวดกวดขัน ความรุนแรงในการลงโทษ ที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้จึงมีอยู่มากมาย มีสำนวนคำพังเพยทั้งในภาษาไทยและภาษาอังกฤษที่สอดคล้องกับเรื่องนี้อยู่มาก เช่น

- Spare the rod, Spoil the child (ถ้ามัวแต่เสียดายไม้เรียว ก็อาจเห็นเด็กเสียคน)
- รักวัวให้ผูก รักลูกให้ตี
- ครู (พ่อแม่) ที่ดีคือ ครูที่ดุ และใจร้ายฯ....

แม้ความรุนแรงจะสามารถควบคุมและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์ได้อย่างฉับพลัน แต่มนุษย์มีความคิดและจิตใจที่แตกต่างไปจากสัตว์ ดังนั้นพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปเช่นนั้น เช่น ขยันอ่านหนังสือเพราะกลัวคุณครูตี หรือขยันซ้อมกีฬาเพราะกลัวโค้ชลงโทษ มักจะมีการเปลี่ยนแปลงชั่วคราวในขณะที่มีการใช้ความรุนแรงเท่านั้นและที่สำคัญยิ่งไปกว่านั้น ผู้ที่ได้รับความรุนแรงมาตั้งแต่เล็กจะกลายเป็นผู้นิยมความรุนแรงและก้าวร้าวไปในที่สุด

การเร่งเรียน

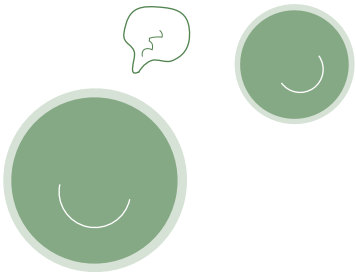
สืบเนื่องมาจากความเชื่อที่ว่าการพัฒนาให้เด็กเกิดการเรียนรู้จะต้องเกิดขึ้นภายใต้ความกดดัน เพราะมนุษย์เราไม่อยากเรียนรู้อะไรด้วยตนเอง ไม่อยากประสบความสำเร็จด้วยตนเอง ดังนั้นการที่เราจะทำให้เด็กเกิดทักษะการเรียนรู้อะไรได้สักอย่างหนึ่งจะต้องฝึกกันอย่างหนัก ผู้ที่ได้รับการฝึกมาตั้งแต่อายุยังน้อยและฝึกมาอย่างหนักย่อมจะได้เปรียบกว่าผู้อื่น ใครที่มีความเชื่อเช่นนี้จะต้องเชื่อว่าการศึกษาที่เน้นการเร่งเรียน การเพิ่มชั่วโมงเรียน การเพิ่มเนื้อหาวิชา การให้งานมากๆ การฝึกหนักๆ การให้การบ้านเยอะๆ (จนเกินเหตุ) เป็นการศึกษาที่สมบูรณ์ที่สุด

เราจะเห็นได้ว่ามีเด็กเล็กๆ เป็นจำนวนมาก (ในระดับอนุบาล ๑ หรืออนุบาล ๒) ที่ถูกคุณพ่อคุณแม่และคุณครูเคี่ยวเข็ญบังคับให้บวกเลข ลบเลขได้หลายๆ หลัก ให้อ่านหนังสือพิมพ์ให้ได้ พอเรียนในระดับประถมก็ถูกบังคับให้เพิ่มเวลาเรียน ต้องเรียนพิเศษกันวุ่นวาย เด็กๆ ที่ถูกเร่งเรียนก่อนถึงวัยอันสมควรและต้องเรียนหนักเกินไปนั้นมักจะเกลียดโรงเรียน ไม่ชอบคุณครู รังเกียจห้องสมุด ไม่ชอบการเรียนหนังสือ และเกลียดการเรียนรู้ด้วยตนเองไปในที่สุด

การศึกษาแบบนีโอฮิวแมนนิส หรือ Positive Perfection มีลักษณะเป็นเช่นไร

การศึกษาแบบนีโอฮิวแมนนิสคือแนวทางในการทำให้เด็กเก่ง ฉลาด แข็งแรง มีความคิด มีน้ำใจ โดยใช้วิธีการด้านบวก ซึ่งพอจะรวบรวมเป็นข้อๆ ได้ดังนี้

- การสร้างบรรยากาศให้คลื่นสมองต่ำ
- การพัฒนาเซลล์สมองเด็ก
- การสร้างภาพพจน์ด้านบวกให้กับเด็ก
- การเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเด็ก
- การให้ความรัก



การสร้างบรรยากาศให้คลื่นสมองต่ำ

นักจิตวิทยาการศึกษาในปัจจุบันได้ยอมรับแล้วว่าอารมณ์และความรู้สึกของคนเรามีผลต่อการเรียนรู้เป็นอย่างยิ่ง คนเราจะมีการเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้สูงสุดเมื่อจิตใจอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด ปราศจากความตึงเครียดและปราศจากความวิตกกังวล ดังที่นักจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิสผู้มีชื่อเสียงกล่าวไว้ว่า *“คนเราจะเกิดการเรียนรู้และใช้ศักยภาพของตัวเองได้สูงที่สุดเมื่อสบายใจและมีความสุข ซึ่งเราอาจจะเรียกสภาวะของการเรียนรู้ที่ดีที่สุดนี้ว่าสภาวะคลื่นสมองต่ำ”* สมองของมนุษย์นี้ประกอบด้วยเซลล์ประสาทนับล้านๆ เซลล์ เซลล์เหล่านี้จะก่อให้เกิดกระแสคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า ซึ่งอาจเรียกได้ว่า **คลื่นสมอง** ซึ่งคลื่นที่เกิดขึ้นเหล่านี้จะแปรผันตามสภาวะจิตใจของคนเรา เมื่อนักวิทยาศาสตร์ได้นำเรื่องวัดกระแสคลื่นของสมอง (EEG) มาต่อกับศีรษะของมนุษย์ เครื่องมือนี้จะแสดงให้เห็นกระแสคลื่นของสมองออกมาในลักษณะของกราฟ ซึ่งพอแบ่งออกได้เป็นลักษณะใหญ่ๆ คือ

- **คลื่นเบต้า** มีความถี่สมองอยู่ระหว่าง ๑๓-๔๐ รอบต่อวินาที เป็นลักษณะของคลื่นสมองของคนที่มีความเครียดสูง ในสภาวะนี้คนเราจะรับรู้และเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ช้า

- **คลื่นอัลฟา** มีความถี่ของคลื่นสมองอยู่ระหว่าง ๘-๑๓ รอบต่อวินาที เป็นลักษณะของคลื่นสมองของคนที่มีจิตใจสงบ อารมณ์ดี ในสภาวะนี้คนเราจะมีความจำดี สามารถรับรู้และเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้รวดเร็ว

นักวิทยาศาสตร์ที่ทำการค้นคว้าเกี่ยวกับคลื่นสมองของมนุษย์ได้ค้นพบว่ามีปัจจัยหลายประการที่มีอิทธิพลต่อคลื่นสมองของคนเรา เช่น เสียงเพลง คนรอบข้าง อาหารที่รับประทาน การออกกำลังกาย คำพูด การฝึกโยคะและการทำสมาธิ ฯลฯ

ดังนั้น เด็กๆ ที่ถูกจัดให้เรียนอยู่ในบรรยากาศที่ช่วยให้คลื่นสมองต่ำ เช่น ได้เรียนรู้จากคุณพ่อคุณแม่ที่อารมณ์ดี ยิ้มแย้ม และเป็นมิตร ได้รับประทานอาหารที่เป็นธรรมชาติ (ลดอาหารที่ทำจากเนื้อสัตว์โดยเฉพาะสัตว์ใหญ่ๆ และอาหารรสจัด) ได้ออกกำลังกายอยู่เสมอ ได้รับการยกย่องชมเชยที่เหมาะสม ได้ฝึกโยคะและทำสมาธิ และได้เรียนรู้เรื่องต่างๆ ในขณะที่เปิดเพลงบรรเลงเบาๆ ที่จะทำให้คลื่นสมองต่ำ จะเรียนรู้ข้อมูลในเรื่องต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว

การพัฒนาเซลล์สมอง

เราเคยเชื่อว่าความฉลาดมาจากพันธุกรรม พ่อเก่ง แม่เก่ง ลูกจะออกมาเก่ง แต่นีโอ-ฮิวแมนนิสมีความเห็นต่างออกไปจากนั้น โดยเชื่อว่าความฉลาดสามารถฝึกฝนกันได้ ไม่ขึ้นอยู่กับกรรมพันธุ์ แต่ขึ้นกับสิ่งแวดล้อมมากกว่า ว่าได้มีส่วนช่วยทำให้เซลล์สมองประสานกันมากน้อยแค่ไหน

เด็กที่เกิดมาแต่ละคนมีเซลล์สมองจำนวนใกล้เคียงกันซึ่งถ้าจะมองไปแล้วก็น่าจะเป็นไปได้ว่าเด็กแต่ละคนน่าจะมีสมองดีหรือแย่เหมือนๆ กัน แต่ในความเป็นจริงแล้วเด็กบางคนกลับกลายเป็นคนที่มีสมองดี และเด็กบางคนกลับกลายเป็นคนที่มีสมองไม่ดี ไม่ได้ขึ้นอยู่กับจำนวนเซลล์สมอง (เพราะคนเราทุกคนมีจำนวนเซลล์สมองใกล้เคียงกัน) แต่ความฉลาดของสมองขึ้นอยู่กับเซลล์ประสานประสาท (Synapes) ซึ่งเป็นตัวเชื่อมระหว่างเซลล์สมอง ยิ่งเซลล์ประสานประสาทนี้เกิดขึ้นมากเท่าใด การประสานของเซลล์สมองย่อมจะดีขึ้นและทำให้สมรรถภาพของสมองฉับไวขึ้นตามไปด้วย พูดง่ายๆ ก็คือ คนที่มีสมองดี ฉับไว มีความจำดี คือคนที่มีเซลล์ประสานประสาทโยงใยกันมากนั่นเอง

มีการค้นพบที่น่าสนใจว่าหลักสำคัญในการพัฒนาของสมองประการหนึ่งและเป็นที่น่ายินดีก็คือ “เซลล์ประสานประสาทที่ว่านั้นเราสามารถพัฒนาให้มีมากขึ้นได้” และ “มือและเท้าของคนเราคือฐานสมอง” ฝ่ามือและฝ่าเท้าของเรามีเส้นประสาทมารวมกันอยู่จำนวนมาก ซึ่งเส้นประสาทเหล่านี้จะเชื่อมโยงไปยังสมอง ดังนั้นถ้ากล้ามเนื้อมือและกล้ามเนื้อนิ้วเท้าของเด็กได้รับการพัฒนาให้แข็งแรง เซลล์ประสานประสาทก็จะได้รับการพัฒนาไปด้วย ยิ่งไปกว่านั้นนักวิทยาศาสตร์ยังค้นพบว่า เกินกว่า ๘๐ เปอร์เซ็นต์ของการพัฒนาสมองของคนเราจะอยู่ในช่วงแรกๆ ของชีวิต การจัดการศึกษาแบบนีโอฮิวแมนนิสจึงพยายามจัดสิ่งแวดล้อมและการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับพัฒนาการดังกล่าวของเซลล์สมอง โดยให้ความสำคัญกับการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาเซลล์ประสานประสาทของเด็กในวัยอนุบาล และวัยประถมศึกษาตอนต้นเป็นอย่างยิ่ง ดังนี้

- มีกิจกรรมให้เด็กๆ ได้ฝึกใช้มือและเท้าให้มาก เช่น กิจกรรมโยคะ กิจกรรมท่าทางประกอบการร้องเพลง การเต้นรำ ยิมนาสติกและตีลังกา วิ่ง ว่ายน้ำ กิจกรรมแอโรบิค (ที่โรงเรียนเริ่มสอนแอโรบิคเป็นเรื่องเป็นราวที่ชั้นอนุบาล ๓) ปั้นแป้งและดินน้ำมัน ฯลฯ กิจกรรมเหล่านี้ล้วนแล้วแต่มีความสำคัญต่อการพัฒนาสมองของเด็กโดยตรง

- จัดสิ่งแวดล้อมและกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย ทั้งนี้เนื่องจากการพัฒนาสมองของคนเราในวัยต้นๆ เกิดขึ้น ๘๐ เปอร์เซ็นต์ของการพัฒนาสมองชั่วชีวิต จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะต้องปูพื้นฐานการเรียนรู้ให้กับเด็กๆ ในวัยอนุบาล และประถมต้นๆ ให้ทุกคนเรียนรู้ทุกด้าน เช่น ศิลปะ ดนตรีและเพลง กีฬา วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ ภาษา ความช่างสังเกต การทำสมาธิ ฝึกความจำ การเรียนรู้ที่จะรู้จักหยิบจับของต่างๆ ฯลฯ เด็กๆ ที่ได้ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลายก็จะกลายเป็นคนที่มีทักษะรอบตัวไม่มีจุดอ่อนในเรื่องใดๆ

การสร้างภาพพจน์ด้านบวกให้กับเด็ก

การค้นพบที่ยิ่งใหญ่ที่สุดเรื่องหนึ่งในศตวรรษนี้คือการค้นพบเกี่ยวกับเรื่องภาพพจน์ของตัวเอง (Self Image) ภาพพจน์ของตนเอง คือความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเราเอง ความรู้สึกนี้เป็นความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเราเองโดยตรง ซึ่งอาจจะตรงหรือแตกต่างจากความรู้สึกที่คนอื่นๆ รู้สึกต่อตัวเรา เราแต่ละคนจะมีภาพพจน์ของตัวเอง ซึ่งอาจจะเป็นด้านบวก เช่น รู้สึกว่าตัวเองเก่ง เป็นคนมีความสามารถ รู้สึกว่าตัวเองดูดี มีความเชื่อมั่น ผลที่ตามมาก็คือจะเป็นคนที่มั่นใจพร้อมที่จะแก้ไขปัญหาและทำสิ่งใดๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ หรืออาจมีภาพพจน์ด้านลบต่อตนเอง เช่น รู้สึกว่าตนเองเป็นคนไม่เก่ง เป็นคนไม่มีความสามารถ รู้สึกว่าตนเองเป็นคนไม่สวย ไม่สง่า ไม่มีความเชื่อมั่น เมื่อพบปัญหาใดก็มักท้อแท้ตั้งแต่แรก รู้สึกว่าตนเองไม่มั่นใจ คงไม่สามารถทำสิ่งใดให้สำเร็จได้ มีผู้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับภาพพจน์ของตัวเองและได้ค้นพบความจริงที่น่าสนใจยิ่งว่า

- ภาพพจน์ที่เรามีต่อตัวเองสามารถเปลี่ยนแปลงได้
- ภาพพจน์ที่เรามีต่อตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น (ทางบวก) จะทำให้เรามีความเชื่อมั่นสูงขึ้น กล้าที่จะแสดงออกมากขึ้น พร้อมที่จะยอมรับและปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น ซึ่งจะทำให้การรับรู้และเรียนรู้ของเรานั้นดีขึ้นไปด้วย

คุณครู คุณพ่อ คุณแม่ที่ต้องการให้เด็กมี I.Q. สูงขึ้น มีการรับรู้และเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น จึงควรคำนึงถึงความรู้สึกของเด็กให้มากขึ้น และควรพยายามทำทุกทางที่ให้เด็กมีภาพพจน์ด้านบวกสูงขึ้นและรู้สึกดีต่อตัวเองมากขึ้น

เด็กๆ จะสามารถรับข้อมูลต่างๆ ได้เร็วมาก ไม่ว่าจะเป็นทางด้านบวกหรือลบโดยผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งผ่านทางตาและทางหู ดังนั้นถ้าต้องการให้เด็กๆ เรียนรู้ได้ดีควบคู่ไปกับการสร้างภาพพจน์ต่อตนเองในทางบวก คุณครูหรือผู้สอนควรจะใช้คำพูดด้านบวกให้เกียรติแก่ผู้เรียน ยิ้มแย้มแจ่มใส และยอมรับในตัวของผู้เรียน การยอมรับและให้เกียรติผู้เรียนและการเสริมแรงของคุณครูนับเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง

ใช้วิธีจูงใจ ไม่ใช่การบังคับ

โดยธรรมชาติแล้วเด็กทุกคนกระหายที่จะ

- ได้รับการยอมรับ
- ได้รับคำชมเชย-ยกย่อง
- ได้รับความสำเร็จ
- ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ
- ได้รับความสนุกสนานท้าทาย

คุณพ่อคุณแม่ และคุณครูที่ต้องการให้เด็กเกิดการเรียนรู้อย่างรวดเร็วและมีความสุขจะต้องรู้วิธีการสร้างแรงจูงใจให้เด็กอยากที่จะเรียนรู้ด้วยตัวเอง ผู้สอนจึงมีหน้าที่โดยตรง ที่จะจัดการเรียนการสอนให้สนุกและท้าทายความสามารถของเด็กๆ ทุกคนในห้อง เด็กๆ ทุกคนจะถูกกระตุ้นให้ใช้ความคิดให้มากขณะที่อยู่ในชั้น คุณครูเป็นเพียงผู้นำทาง เป็นผู้ชี้ประเด็นและมุมมองที่น่าคิดให้กับเด็กๆ เด็กๆ ทุกคนจะต้องได้รับการเอาใจใส่ ได้รับคำชมเชย และรอยยิ้ม การให้ความสำคัญและการให้กำลังใจจากครูผู้สอน ถือว่าเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในชั้นเรียน

ยิ่งไปกว่านั้นยังถือเป็นบทบาทหน้าที่ของผู้สอนโดยตรงที่จะทำเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่ายเพื่อที่จะสอนเรื่องต่างๆ ให้เด็กเข้าใจโดยง่าย

การเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเด็ก

เด็กๆ เรียนรู้จากสิ่งที่พวกเขาเห็นมากกว่าสิ่งที่พวกเขาได้ยิน เด็กจึงมักจะเป็นอย่างที่ผู้ใหญ่เป็นและบางครั้งก็ไม่เป็นอย่างที่ผู้ใหญ่สอน อย่างที่คนทั่วไปเข้าใจ ดังนั้นพฤติกรรมของผู้ใหญ่จึงเป็นบทเรียนที่ดีที่สุดของเด็ก

- เด็กๆ ที่ใกล้ชิดกับผู้ใหญ่ที่มีมารยาทดี สุภาพ ก็มักจะมีมารยาทงามตามไปด้วย
- เด็กที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ฟุ้งเฟ้อ ไม่โอ้อวดหรูหราก็ไม่รู้จักสิ่งของฟุ่มเฟือยต่างๆ
- เด็กๆ ที่ใกล้ชิดกับคุณครูที่อารมณ์ดี ก็มักจะเป็นคนอารมณ์ดี ไม่โมโหฉุนเฉียวไปด้วย
- บ้านไหนที่คุณพ่อคุณแม่ชอบดูโทรทัศน์ ลูกๆ ก็มักจะติดโทรทัศน์ไปด้วย

ผู้ใหญ่ต้องการให้เด็กเป็นคนอย่างไร ผู้ใหญ่จะต้องพยายามทำตัวให้เป็นคนอย่างนั้นเสียก่อน ดังที่นักปราชญ์ผู้ยิ่งใหญ่ สจ๊วต มิลเลอร์ ได้กล่าวไว้ว่า “ไม่มีใครสามารถให้ในสิ่งที่ตนไม่มีได้” คุณพ่อ คุณแม่ คุณครูพึงระลึกอยู่เสมอว่า ดวงตาของเด็กๆ เสมือนกล้องถ่ายรูปที่ดีที่สุดในโลกที่จะบันทึกพฤติกรรมของคนรอบข้างออกมาเป็นการกระทำและนิสัยของตัวเองอยู่ตลอดเวลา

การให้ความรัก

งานวิจัยใหม่ๆ มากมายเกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็กได้สรุปผลการวิจัยไว้ว่า วัยรุ่นที่มีความรับผิดชอบ มีระเบียบวินัย มีความเชื่อมั่นในตัวเอง มีอารมณ์ที่มั่นคง มีการมองโลกมองชีวิตในแง่ดี มีความสุข ฯลฯ ล้วนแล้วแต่ได้รับความรักความอบอุ่นอย่างล้นเหลือในวัยต้นของชีวิต ดังที่แบรดเลย์ นักมนุษยนิยม ได้กล่าวไว้ว่า

ถ้าเพียงคุณสัมผัสฉัน อย่างนุ่มนวลและอ่อนโยน
ถ้าเพียงแต่คุณมองตาฉัน และยิ้มให้ฉัน
ถ้าเพียงแต่ฟังฉันพูดก่อนที่คุณจะชิงพูดเสียเองแล้ว
ฉันก็จะเติบโตได้และงอกงามอย่างแท้จริง

การให้ความรัก เปรียบเสมือนกับแก้วน้ำ ถ้าความรักของเด็กคนนั้นเต็ม มันย่อมไหลเผื่อแผ่ไปถึงผู้อื่น ตรงกันข้าม ถ้าความรักของเขามีเพียงค่อนแก้ว เขาย่อมเรียกร้องต้องการการแสดงออก ซึ่งความรักแก่เด็กที่จะทำให้เขาได้รับความรักล้นเต็ม

วิธีที่จะได้ความรัก

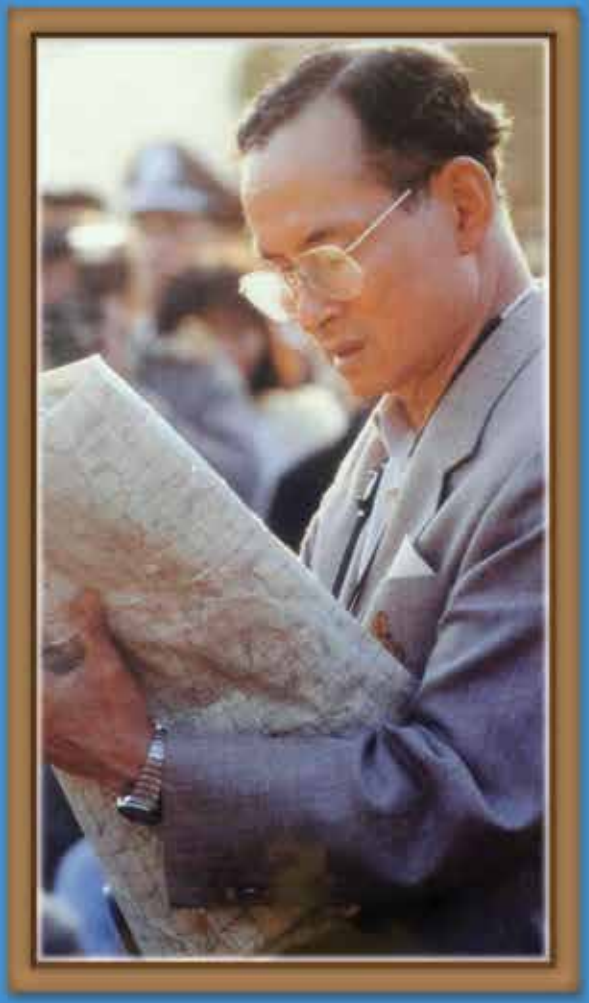
๑. รอยยิ้ม ตามหลักจิตวิทยา การยิ้มคือการยอมรับในความเป็นมนุษย์

๒. คำชม การนำเอาข้อดีมาพูด

๓. การสัมผัส ในเด็กวัย ๓-๖ ขวบต้องการสิ่งนี้มาก นักจิตวิทยาบอกว่า คนเราต้องการการสัมผัสอย่างน้อยวันละ ๔ ครั้งเพื่อการมีชีวิตรอด ๘ ครั้งเพื่อการมีชีวิตอยู่อย่างปกติ และ ๑๔ ครั้งเพื่อการมีชีวิตอย่างมีความสุข ถ้าไม่ได้รับเลยเขาจะอารมณ์ไม่ดี หงุดหงิด ดังนั้นในโรงเรียนนีโอฮิวแมนนิส ครูจึงกอดเด็กหลังขานชื่อในตอนเช้าเสมอ

๔. สวัสดี เป็นหลักของโยคะทางตะวันออก ท่านมัสการ จะมีความหมายลึกๆ ยกขึ้นข้างบนแปลว่า สวัสดีความดีงามในตัวท่าน ยกระดับอกแปลว่า สวัสดีความดีงามในตัวเรา โรงเรียนนีโอฮิวแมนนิส จึงปลูกฝังในเรื่องเหล่านี้ การยกมือไหว้สวัสดี การขอบคุณ การขอโทษ เด็กสวัสดีครู ครูสวัสดีตอบ จะทำให้เขารู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า

๕. การสบตา สบความรู้สึกดีๆ ซึ่งกันและกัน เด็กที่มีความเชื่อมั่นในตัวเอง จะสบตากับคนอื่นได้อย่างมั่นอกมั่นใจ



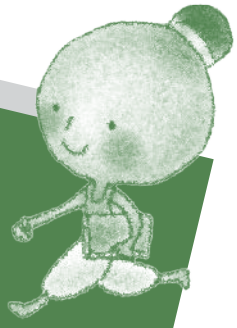
คำพ่อสอน

"....เศรษฐกิจพอเพียงเป็นเสมือนรากฐานของชีวิต
รากฐานความมั่นคงของแผ่นดิน
เปรียบเสมือนเสาเข็มที่ถูกตอกรองรับบ้านเรือนตัวอาคารไว้นั่นเอง
สิ่งก่อสร้างจะมั่นคงได้ก็อยู่ที่เสาเข็ม แต่คนส่วนมากมองไม่เห็นเสาเข็ม
และลืมเสาเข็มเสียด้วยซ้ำไป..."

พระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
จากวารสารชัยพัฒนาประจำเดือนสิงหาคม ๒๕๔๒

ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้

บทที่ ๕



ด้านการพึ่งตน ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โพธิสัตว์น้อยยุวแพทย์วิถีธรรม

คำชี้แจง

กิจกรรมโพธิสัตว์น้อย ยุวแพทย์วิถีธรรม เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่ทำให้ครูและนักเรียนทุกคนเข้าใจและตระหนักในเรื่องการรักษาสุขภาพแบบองค์รวม ซึ่งการมีสุขภาพดีเป็นฐานในการดำรงชีวิตที่มีคุณภาพ และเป็นกระบวนการหนึ่งที่นำไปปฏิบัติกับตนเองและครอบครัว ตามแนวทางการรักษาสุขภาพแบบพึ่งตนของแพทย์วิถีธรรม ซึ่งก่อนการจัดกิจกรรม คุณครูควรศึกษาหนังสือ **ปรับสมดุลร้อนเย็นกายใจ ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม** ที่แนบมาพร้อมกับคู่มือโรงเรียนคำพ่อสอนนี้ ให้เข้าใจถึงหลักการแพทย์วิถีธรรมก่อน เริ่มจาก • **บุคคลต้นเรื่องของแพทย์วิถีธรรมคือใคร** • **หลักการแพทย์วิถีธรรมคืออะไร มีรายละเอียดอะไรบ้าง** • **ทำไมครูและนักเรียนต้องเรียนรู้แพทย์วิถีธรรม** และเมื่อคุณครูเข้าใจดีแล้ว จะทำให้คุณครูพิจารณาได้ว่ากิจกรรมข้อใด หรือยาเม็ดใดที่สามารถจัดกิจกรรมได้ หรือไม่ได้อย่างไรบ้าง ตามบริบทของโรงเรียน ทั้งนี้คุณครูสามารถเลือกจัดได้ตามความสนใจที่ต้องการให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้มากที่สุดและเกิดประโยชน์สูงสุดทั้งต่อคุณครูเองและนักเรียน เพราะตามหลักการแพทย์วิถีธรรมมีวิธีการนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี ด้วยเทคนิค ๙ ข้อ หรือที่เรียกกันว่า ยา ๙ เม็ด คือมี ๙ กิจกรรม ได้แก่ **ยาเม็ดที่ ๑ น้ำสมุนไพรปรับสมดุล • ยาเม็ดที่ ๒ กัวซาหรือขูดซาหรือขูดพิษหรือขูดลม • ยาเม็ดที่ ๓ การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์) • ยาเม็ดที่ ๔ การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร • ยาเม็ดที่ ๕ การพอก ทา ประคบด้วยสมุนไพร • ยาเม็ดที่ ๖ การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ-การบริหาร • ยาเม็ดที่ ๗ การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย • ยาเม็ดที่ ๘ ใช้ธรรมะทำใจให้สบาย ผ่อนคลายความเครียด • ยาเม็ดที่ ๙ รู้เพียร รู้พักให้พอดี** โดยโรงเรียนคำพ่อสอนขอนำมาให้เด็กๆ ได้เรียนรู้ ๔ กิจกรรมคือ ยาเม็ดที่ ๑ ยาเม็ดที่ ๒ ยาเม็ดที่ ๔ และยาเม็ดที่ ๕

คำพ่อสอน (๗)

"...ผู้ที่มีความอยู่ดีกินดีนั้นย่อมสามารถป้องกันเหตุร้ายต่างๆ ได้
ทั้งยามปกติ ทั้งยามคับขัน
เพราะว่าผู้ที่มีชีวิตที่ดีมีอาหารพอเพียง มีฐานะมั่นคง
ย่อมมีจิตใจแข็งแรงและทำให้ร่างกายแข็งแรง
ทำให้เกิดความเข้าใจในความมั่นคงคือการรักษาความปลอดภัยของประเทศ
และหวงแหนแผ่นดินของตัว...."

พระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
ในโอกาสที่ผู้บัญชาการศูนย์การบินทหารบก นำผู้มีจิตศรัทธาเฝ้าฯ ทูลเกล้าฯ ถวายเงิน
สำหรับพระราชทานศูนย์การบินทหารบกจัดตั้งโรงสีข้าวตามพระราชดำริ
ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน

ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้

กิจกรรมที่ ๗
โพธิสัตว์น้อย ยุวแพทย์วิถีธรรม

ยาเม็ดที่ ๑ น้ำสมุนไพรปรับสมดุล

จุดประสงค์ของกิจกรรม

๑. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประเภทของสมุนไพรฤทธิ์ร้อนฤทธิ์เย็น
๒. นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับสรรพคุณและประโยชน์ของสมุนไพรแต่ละชนิด
๓. นักเรียนรู้วิธีและขั้นตอนการทำน้ำดื่มสมุนไพรได้อย่างถูกต้อง
๔ นักเรียนสามารถทำน้ำดื่มสมุนไพรได้
๕. นักเรียนนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและดูแลตนเอง ครอบครัวและคนรอบข้างได้

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

๑. นัดหมายนักเรียนนำสมุนไพรมาจากบ้าน คนละ ๑-๒ ชนิด (ครูอาจนำสมุนไพรฤทธิ์เย็นที่คาดว่าไม่มีในชุมชนมาเสริมเพื่อความชัดเจนในสรรพคุณของสมุนไพร)

๒. เตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำน้ำสมุนไพร ได้แก่ หม้อ กะละมัง กระชอน เครื่องปั่น ผ้าขาวบาง ฯลฯ

๓. ใบงานเกี่ยวกับวิธีและขั้นตอนการทำน้ำดื่มสมุนไพร

ขั้นที่ ๑
ให้ครูรักเด็กและเด็กรักครู

๑. ครูยิ้มและใช้คำพูดด้านบวกพูดชื่นชมนักเรียนด้วยความเบิกบาน เช่น *“สวัสดีเด็กๆ ทุกคน ครูขอบคุณเด็กๆ ทุกคนนะ ที่มาสมัครเป็นจิตอาสาพาเพื่อนทำดี”*

๒. ครูขอให้นักเรียนทุกคนหลับตาลงเบาๆ นั่งท่าสมาธิสบายๆ หายใจเข้าออกยาวๆ อย่างผ่อนคลายสัก ๑๐ ครั้ง แล้วค่อยๆ ลืมตา

๓. จากนั้นครูพานักเรียนพูดพร้อมกันว่า (ครูเขียนไว้ที่กระดานก่อน)

“เราทุกคนเป็นคนดี มีน้ำใจตั้งใจเรียน เรารักคุณครู รักคุณพ่อคุณแม่ และเพื่อนๆ ทุกคน พวกเราทุกคนเป็นคนน่ารักจริงๆนะครับ/คะ ถ้าพวกเราทำอะไรผิดไป เราขอโทษคุณครูด้วยนะครับ/คะ พวกเราจะแก้ไขให้ดีขึ้นและเราจะทำตามคำสอนของในหลวงรัชกาลที่ ๙ คือเว้นขาดจากเหล้า เบียร์ บุหรี่ ยาเสพติดทุกชนิด เพราะเป็นการทำลายชีวิตตัวเอง ขอบคุณคุณครูนะครับ/ค่ะ ที่รัก (ผม/หนู)

นักเรียนสวัสดีเพื่อนที่อยู่ด้านซ้าย ขวา พูดชื่นชมเพื่อนด้านซ้ายและขวา คนละ ๑ ประโยค เช่น *“เธอเป็นคนเก่งที่มีน้ำใจนะ”*

ครูนำเข้าสู่การเรียนรู้ **“น้ำสมุนไพรปรับสมดุล”**

ขั้นที่ ๒ การเรียนรู้ "น้ำสมุนไพรปรับสมดุล"

๑. นักเรียนอ่านพระบรมราโชวาท คำพ่อสอน (๗) ในโอกาสที่ผู้บัญชาการศูนย์การบินทหารบก นำผู้มีจิตศรัทธาเฝ้าฯ ทูลเกล้าฯ

๒. ครูให้นักเรียนตอบคำถามเชื่อมโยงเกี่ยวกับพระบรมราโชวาทที่เกี่ยวกับการคอยดูแลเอาใจใส่พ่อแม่ให้มีสุขภาพที่แข็งแรง (โดยการดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล)

๓. ครูและนักเรียนศึกษาพืชสมุนไพรที่นำมา ถึงลักษณะและประเภท

๔. นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับสรรพคุณและประโยชน์ของสมุนไพรแต่ละชนิด

๕. นักเรียนศึกษาวิธีและขั้นตอนการทำน้ำดื่มสมุนไพรตามใบความรู้ที่ครูกำหนด

๖. ครูและนักเรียนลงมือทำน้ำดื่มสมุนไพรตามขั้นตอนในใบความรู้

ขั้นที่ ๓ คำถามต่อยอดการเรียนรู้

นักเรียนรวมกลุ่มกันกลุ่มละ ๔-๕ คน ช่วยกันอภิปรายค้นหาคำตอบและทำ Mind Map /วาดภาพ หรือตามความเหมาะสมของนักเรียน นำเสนอเป็นกลุ่ม ในประเด็นคำถามต่อไปนี้

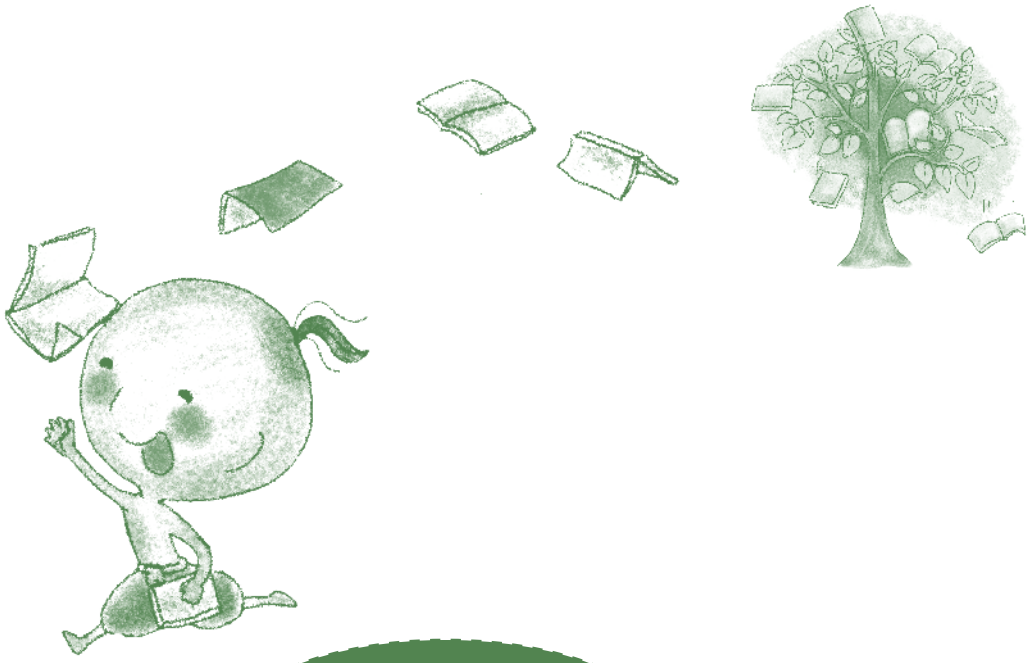
๑. นักเรียนรู้สึกอย่างไรบ้างในการทำน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น

๒. นักเรียนจะมีเหตุผลใดบ้างที่จะทำให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง มาดื่มน้ำสมุนไพรแทนการดื่มเหล้า เบียร์และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ ได้อย่างไร

๓. นักเรียนรู้สึกอย่างไรบ้างที่มีส่วนทำให้พ่อลด ละ เลิก เหล้า บุหรี่ ด้วยการดื่มน้ำสมุนไพรที่นักเรียนทำเอง

๔. นักเรียนอยากทำอะไรต่อเพื่อให้สุขภาพของพ่อแม่ ผู้ปกครอง ดีขึ้น

๕. คำพ่อสอนข้างต้นนี้ ให้ข้อคิดและเป็นแรงบันดาลใจในการทำน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นเพื่อดูแลสุขภาพพ่อแม่และคนรอบข้างอย่างไร



ขั้นที่ ๔
ขยายผลความรู้สู่ความดี

๑. ให้นักเรียนนำความรู้และการทำน้ำสมุนไพรกลับไปให้คนในครอบครัว และคนข้างบ้านได้ทำน้ำสมุนไพรเพื่อบำรุงสุขภาพของตนเอง

๒. นำน้องๆ สำรวจบริเวณชุมชนถึงสมุนไพรที่สามารถนำมาทำเป็นน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นได้อีก

๓. ชวนน้องๆ นำสมุนไพรฤทธิ์เย็นที่มีในบ้านตนเองขยายพันธุ์มาปลูกในโรงเรียน และแลกเปลี่ยนสมุนไพรฤทธิ์เย็น นำไปปลูกที่บ้าน และที่โรงเรียน

สิ่งที่เด็กๆ อยากได้เมื่อจบการเรียนรู้คือ
รอยยิ้ม คำชื่นชม และกำลังใจจาก
....คุณครู....

ใบความรู้

วิธีและขั้นตอน การทำน้ำดื่มสมุนไพร

สื่อ/อุปกรณ์ ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น

๑. ใบย่านางเขียว ๕-๒๐ ใบ
๒. ใบเตย ๑-๓ ใบ
๓. บัวบก ครึ่ง-๑ กำมือ
๔. หญ้าปักกิ่ง ๓-๕ ต้น
๕. ใบอ่อมแซบ (เบญจรงค์) ครึ่ง-๑ กำมือ
๖. ผักบุ้ง ครึ่ง-๑ กำมือ
๗. ใบเสลดพังพอน ครึ่ง-๑ กำมือ
๘. หยวกกล้วย ครึ่ง-๑ คืบ
๙. ว่านกาบหอย ๓-๕ ใบ เป็นต้น

จะใช้อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันก็ได้แต่อย่างน้อยต้องใช้สมุนไพร ๓ อย่างผสมกันเพราะจะออกฤทธิ์ในการรักษาโรคอย่างมีประสิทธิภาพเต็มที่

วิธีการ/ขั้นตอนการดำเนินงาน

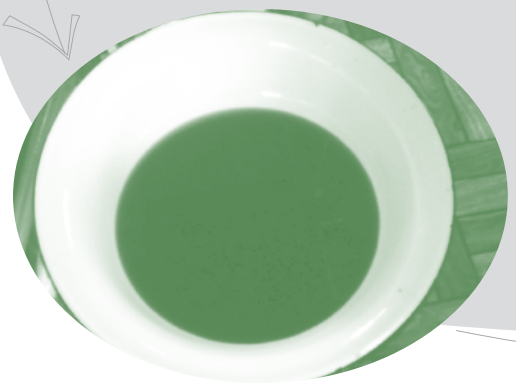
๑. นำสมุนไพรที่ล้างสะอาดแล้วโขลกสมุนไพรให้ละเอียดหรือขยี้ผสมกับน้ำเปล่าแก้วควรเป็นน้ำที่สะอาด

๒. กรองน้ำสมุนไพรที่ได้ ผ่านกระชอน หรือผ้าขาวบาง บีบ จะได้น้ำสมุนไพรที่เข้มข้น

๓. เอาน้ำสมุนไพรเข้มข้นที่ได้มาผสมน้ำดื่ม ในอัตราส่วน ๑ : ๑๐

๔. การดื่ม ครั้งละประมาณ ครึ่ง-๔ แก้ว วันละ ๑-๓ ครั้ง ก่อนอาหารหรือตอนท้องว่างหรือดื่มแทนน้ำตอนที่รู้สึกกระหายน้ำ ปริมาณการดื่มและความเข้มข้นของสมุนไพรอาจมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ ตามความต้องการของร่างกาย ณ เวลานั้นๆ โดยดูความพอดีได้จากความรู้สึกที่กลืนง่าย ไม่ฝืดไม่ฝืนไม่พะอืดพะอมและมีความสบายตัว

ขั้นตอนการทำน้ำสมุนไพร



คำพ่อสอน (๘)

"...เมื่อมีโอกาสและมีงานให้ทำ
ควรเต็มใจทำโดยไม่จำเป็นต้องตั้งข้อแม้หรือเงื่อนไขอันใด
ไว้ให้เป็นเครื่องกีดขวาง คนที่ทำงานได้จริงๆ นั้น
ไม่ว่าจะจับงานสิ่งใดย่อมทำได้เสมอ
ถ้ายิ่งมีความเอาใจใส่ มีความขยันและซื่อสัตย์สุจริต
ก็ยิ่งจะช่วยให้ประสบผลสำเร็จในงานที่ทำสูงขึ้น..."

พระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของ วิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา
๘ กรกฎาคม ๒๕๓๐

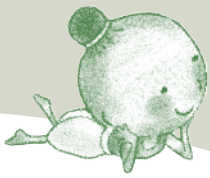
ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้

ยาเม็ดที่ ๒ กัวซาหรือขูดซาหรือขูดพิษหรือขูดลม

จุดประสงค์ของกิจกรรม

๑. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการกัวซาและประโยชน์ที่ได้รับ
๒. นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับวิธีการกัวซาและปฏิบัติได้ถูกต้อง
๓. นักเรียนนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อดูแลตนเอง ครอบครัวและคนรอบข้างได้

ขั้นที่ ๑ ให้ครูรักเด็กและเด็กรักครู



๑. ครูยิ้มและใช้คำพูดด้านบวกพูดชื่นชมนักเรียนด้วยความเบิกบาน เช่น *“สวัสดีเด็กๆ ทุกคน ครูขอบคุณเด็กๆ ทุกคนนะ ที่มาสมัครเป็นจิตอาสาพาเพื่อนทำดี”*

๒. ครูขอให้นักเรียนทุกคนหลับตาลงเบาๆ นั่งท่าสมาธิสบายๆ หายใจเข้าออกยาวๆ อย่างผ่อนคลายสัก ๑๐ ครั้ง แล้วค่อยๆ ลืมตา

๓. จากนั้นครูพานักเรียนพูดพร้อมกันว่า (ครูเขียนไว้ที่กระดานก่อน)

“เราทุกคนเป็นคนดี มีน้ำใจตั้งใจเรียน เรารักคุณครู รักคุณพ่อคุณแม่ และเพื่อนๆ ทุกคน พวกเราทุกคนเป็นคนน่ารักจริงๆนะครับ/คะ ถ้าพวกเราทำอะไรผิดไป เราขอโทษคุณครูด้วยนะครับ/คะ พวกเราจะแก้ไขให้ดีขึ้นและเราจะทำตามคำสอนของในหลวงรัชกาลที่ ๙ คือเว้นขาดจากเหล้า เบียร์ บุหรี่ ยาเสพติดทุกชนิด เพราะเป็นการทำลายชีวิตตัวเอง ขอบคุณคุณครูนะครับ/ค่ะ ที่รัก (ผม/หนู)

นักเรียนสวัสดีเพื่อนที่อยู่ด้านซ้าย ขวา พูดชื่นชมเพื่อนด้านซ้ายและขวา คนละ ๑ ประโยค เช่น *“เธอเป็นคนเก่งที่มีน้ำใจนะ”* ครูนำเข้าสู่การเรียนรู้ **“กัวซา”**

ขั้นที่ ๒ การเรียนรู้ "กัวซาหรือขูดซา หรือขูดพิษหรือขูดลม"

อุปกรณ์/สื่อ

๑. ช้อน ชาม เหรียญ ไม้ขอบเรียบหรือวัสดุขอบเรียบๆ

๒. ขี้ผึ้งย่านาง ขี้ผึ้งเสลดพังพอน ขี้ผึ้งแก้หวัด ยาหม่องดำ น้ำมันเขียว น้ำมันเหลือง น้ำมันพืช น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือน้ำเปล่า อย่างใดอย่างหนึ่ง

ขั้นตอนและวิธีการทำกัวซา

๑. นักเรียนอ่านพระบรมราโชวาท คำพ่อสอน (๘) เนื่องในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของวิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา ๘ กรกฎาคม ๒๕๓๐

๒. ให้นักเรียนสรุปพระบรมราโชวาทที่อัญเชิญมาว่าถ้าเราทำตามที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชพระราชทานไว้ จะมีผลดีต่อเราอย่างไรบ้าง

๓. นักเรียนศึกษาใบความรู้เกี่ยวกับการกัวซาและสนทนาซักถามเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการกัวซาเพื่อนำไปใช้ดูแลสุขภาพของพ่อแม่และคนรอบข้าง

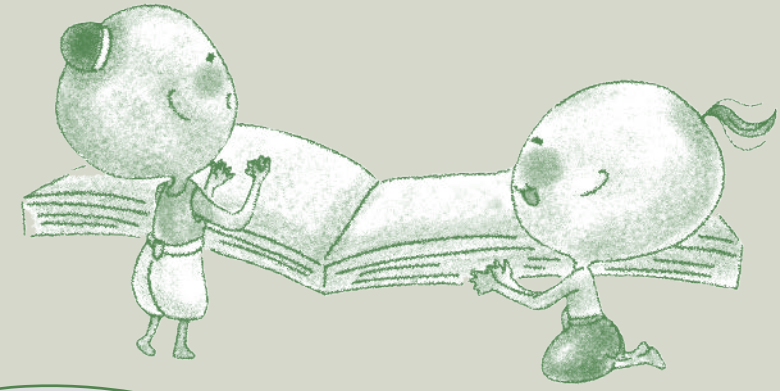
๔. นักเรียนดูวีดีโอวิธีการกัวซาที่ถูกต้องจนเกิดความเข้าใจ

๕. นักเรียนฝึกปฏิบัติการกัวซาตามลำดับขั้นตอนตามวีดีโอ โดยจับคู่ฝึกด้วยกัน ลองกัวซาให้เพื่อน แล้วสลับกันทำ เพื่อจะได้สัมผัสวิธีการขูด และการลงแรง เพื่อสามารถนำกลับไปทำให้คนในครอบครัวได้

๖. นักเรียนร่วมกันอภิปรายผลที่เกิดจากการกัวซาอธิบายลักษณะรอยแดงที่เกิดขึ้นจากการทำกัวซา เพื่อฝึกการวินิจฉัยโรคเบื้องต้นได้ด้วยตนเอง

ขั้นที่ ๓
คำถามต่อยอดการเรียนรู้

๑. นักเรียนรู้สึกอย่างไรหลังจากการที่ได้ศึกษา และลองทำกัวซา
๒. เกิดอะไรขึ้นบ้างหลังจากการทำกัวซา เจ็บหรือไม่อย่างไร
๓. นักเรียนคิดอย่างไรถ้าหากทำกัวซาให้พ่อแม่ ผู้ปกครองแล้วเกิดรอยแดง ช้ำ
๔. จากข้อ ๓ จะอธิบายหรือให้เหตุผลกับสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นอย่างไร
๕. นักเรียนคิดว่าการทำกัวซาจะช่วยให้สุขภาพของพ่อแม่ ผู้ปกครองดีขึ้นได้หรือไม่
๖. การทำกัวซาจะช่วยให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง ลด ละ เลิกเหล้า บุหรี่ได้หรือไม่ อย่างไร



สิ่งที่เด็กๆ อยากได้เมื่อจบการเรียนรู้คือ
รอยยิ้ม คำชื่นชม และกำลังใจจาก
....คุณครู....

ขั้นที่ ๔
ขยายผลความรู้สู่ความดี

๑. นักเรียนนำความรู้ที่ได้จากการกัวซา ไปปฏิบัติกับพ่อแม่และดูแลสุขภาพของท่านเพื่อวิเคราะห์ วินิจฉัยโรคเบื้องต้น

๒. หลังจากที่นักเรียนได้นำหลักการกัวซาไปปฏิบัติกับพ่อแม่แล้วแบ่งปันความรู้สึกที่ได้ดูแลพ่อแม่ของตนเอง และเห็นคุณค่าในการทำความดี

๓. นักเรียนฝึกการกัวซา เพิ่มความชำนาญ ศึกษาเพิ่มเติมข้อควรและไม่ควรในการกัวซา

๔. คิดค้นอุปกรณ์ที่สามารถใช้ในการกัวซาได้

๕. นำวิธีการกัวซาไปสอนน้องๆ หรือใช้กัวซาให้น้องๆ เวลาน้องๆ ไม่สบาย

ใบความรู้

สื่อ/อุปกรณ์

๑. ช้อน ชาม เหรียญ ไม้ขอบเรียบหรือวัสดุขอบเรียบต่าง

๒. ขี้ผึ้งย่านาง ขี้ผึ้งเสลดพังพอน ขี้ผึ้งแก้หวัด ยาหม่องดำ น้ำมันเขียว น้ำมันเหลือง น้ำมันพืช น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือน้ำเปล่า อย่างใดอย่างหนึ่ง

วิธีการ/ขั้นตอนการดำเนินงาน

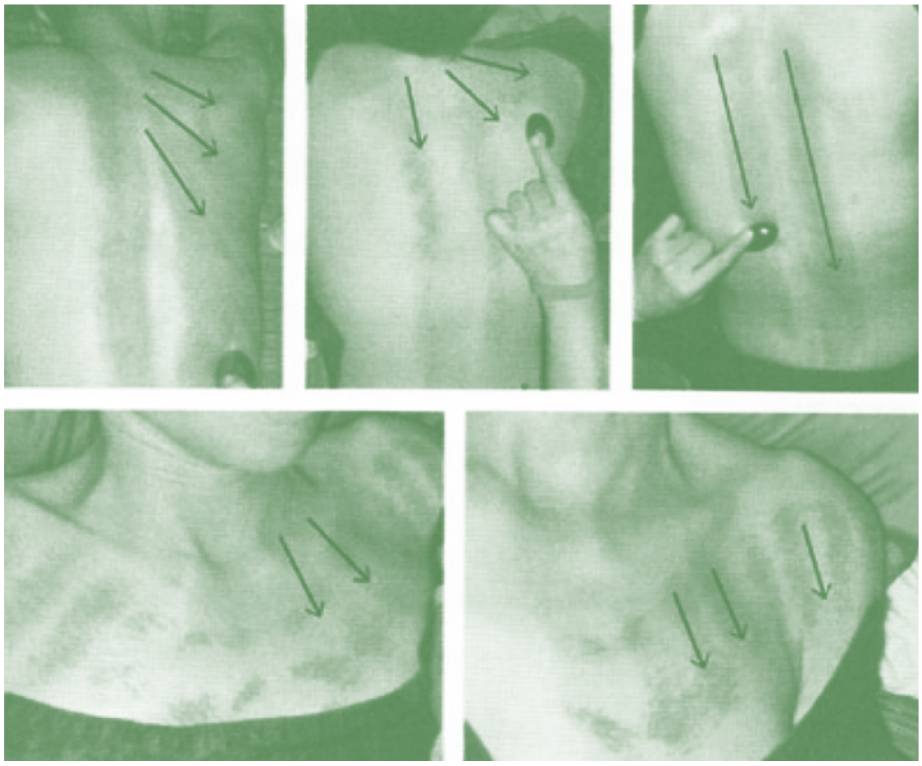
๑. ควรทำการกัวซาในสถานที่โล่งโปร่ง และลมไม่โกรกจัด

๒. ใช้ขี้ผึ้งย่านาง ขี้ผึ้งเสลดพังพอน ขี้ผึ้งแก้หวัด ยาหม่องดำ น้ำมันเขียว น้ำมันเหลือง น้ำมันพืช น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือน้ำเปล่า อย่างใดอย่างหนึ่งทาบนผิวหนังก่อนขูดซา ในบริเวณที่รู้สึกไม่สบายหรือบริเวณที่ถอนพิษจากร่างกาย เช่น บริเวณหลัง แขน ขา

๓. การกัวซาควรเริ่มจากด้านซ้ายก่อนเสมอ ยกเว้น เกิดอาการไม่สบายเด่นชัดที่ด้านขวามากกว่าด้านซ้ายก็ให้ขูดด้านขวาก่อน

๔. การขูดแต่ละครั้งให้ลงน้ำหนักแรงพอสบายไม่แรงเกินไม่เบาเกิน ความแรงที่ได้ผลดีนั้นให้ลงน้ำหนักไปค่อนข้างแรงหน่อยเท่าที่จะไม่เจ็บ/ไม่ทรมารมากเกินไป อาจไม่รู้สึกเจ็บเลยหรือรู้สึกเจ็บเล็กน้อยในขีดที่ทนได้ โดยไม่ยากไม่ลำบากก็ได้ลงน้ำหนักสม่ำเสมอ การขูดที่พอดีคือ ขูดให้ผิวมีสีแดง จนกว่าจะไม่แดงไปกว่านั้นหรือขูดจุดละประมาณ ๑๐-๕๐ ครั้ง อาจขูดมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ เท่าที่รู้สึกสบาย

๕. หลังทำกัวซา ควรเกิน ๔-๘ ชั่วโมงขึ้นไป จึงสามารถอาบน้ำได้ ถ้าจำเป็นที่จะต้องอาบน้ำทันทีหลังกัวซา ก็ควรอาบน้ำอุ่นหรือเช็ดตัวด้วยน้ำอุ่น หรือจำเป็นที่จะต้องอาบน้ำอาจอาบน้ำธรรมดา หลังกัวซาอย่างน้อย ๓๐ นาที เพื่อให้เลือดที่เคลื่อนมาบริเวณผิวหนังมีเวลาระบายพิษออกไปได้มาก ถ้าเรารีบอาบน้ำเย็นเร็วเกินไป เส้นเลือดจะหดตัวบีบเลือดที่ยังระบายพิษได้ไม่มากกลับคืนไปสู่เซลล์เนื้อเยื่อและอวัยวะภายในของเรา ทำให้ระบายพิษได้น้อย



ทิศทางของการกัวซา

ขูดศรีษะ ขูดจากกลางศรีษะจนถึงตีนผม จนทั่วศรีษะ

ขูดใบหน้าบริเวณใบหน้า ให้เอากึ่งกลางระหว่างคิ้วเป็นจุดศูนย์กลาง แล้วขูดออกไปเป็นรัศมีวงกลม ทุกทิศทุกทางหรือขูดออกด้านข้างก็ได้ สำหรับบริเวณตาให้หลับตาลง แล้วขูดเบาๆ จากหัวตามาหางตาและให้ทั่วบริเวณรอบตา ทั้งหมดลงน้ำหนักและปริมาณการขูดแค่พอรู้สึกสบาย

ขูดแผ่นหลังส่วนที่ชิดกระดูกสันหลัง ขูดตั้งแต่ต้นคอยาวลงมาจนถึงเอวฟื้นที่แผ่นหลังส่วนที่เหลือให้ขูดออกข้าง

ขูดบริเวณลำตัวด้านหน้าเริ่มจากกลางหน้าอกให้ขูดลง ใต้ไหล่ด้านหน้าให้ขูดออกข้างหรือขูดลงก็ได้ ใต้ราวนมขูดตามร่องโครงเฉียงเข้าหาสะดือบริเวณท้องขูดลงหรือขูดเข้าหาสะดือก็ได้

การทำ “กัวซา” หรือการขูดพิษ ขูดลม ซึ่งเป็นการแพทย์ดั้งเดิมของชาวไทยภูเขา ชาวจีน พม่า ลาว เวียดนาม กัมพูชา มาเลเซียและประเทศอื่นๆในแถบเพื่อนบ้านเรา มีประสิทธิภาพในการเอาพิษออกจากร่างกายโดยระบายพลังงานที่เป็นพิษจากเลือดที่ถูกกระตุ้นให้เคลื่อนขึ้นมาระบายพิษที่ผิวหนัง การกัวซาสามารถทำได้ทั่วตัว ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง น่าสนใจมากเพราะการขูดแล้วดูรอยปื้นที่ปรากฏขึ้นมายังสามารถบอกถึงการสะสมพิษของอวัยวะภายในสำคัญในบริเวณนั้นๆ ด้วย เป็นการแพทย์ดั้งเดิมของชาวไทยภูเขา ชาวจีน พม่า ลาว เวียดนาม กัมพูชา มาเลเซีย และประเทศในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มีประสิทธิภาพโดดเด่นในการเอาพิษออกจากร่างกาย โดยระบายพลังงานที่เป็นพิษจากเลือดที่ถูกกระตุ้นให้เคลื่อนที่มาระบายพิษที่ผิวหนัง ทำให้สามารถบรรเทาอาการไม่สบายได้อย่างรวดเร็ว

ประโยชน์ของการกัวซา

- เรียนรู้ง่าย สามารถทำได้ด้วยตนเอง ทำได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ ไม่มีผลแทรกซ้อนใดๆ ทั้งสิ้น
- ช่วยลดอาการปวดหัวตัวร้อน เป็นไข้ เป็นหวัด ไอเฉียบพลัน/เรื้อรัง
- ลดอาการเจ็บปวดมึนชาตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย
- เพิ่มประสิทธิภาพระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย สร้างความแข็งแรงให้เซลล์โดยการเพิ่มออกซิเจน และระบายของเสียในเซลล์ ทั้งเซลล์ของเม็ดเลือดและเซลล์อื่นๆ ของร่างกาย โดยระบายพลังงานที่เป็นพิษออกมาพร้อมกับเลือดที่ถูกกระตุ้นให้เคลื่อนมาระบายพิษที่ผิวหนัง

ข้อควรรู้ของการกัวซา

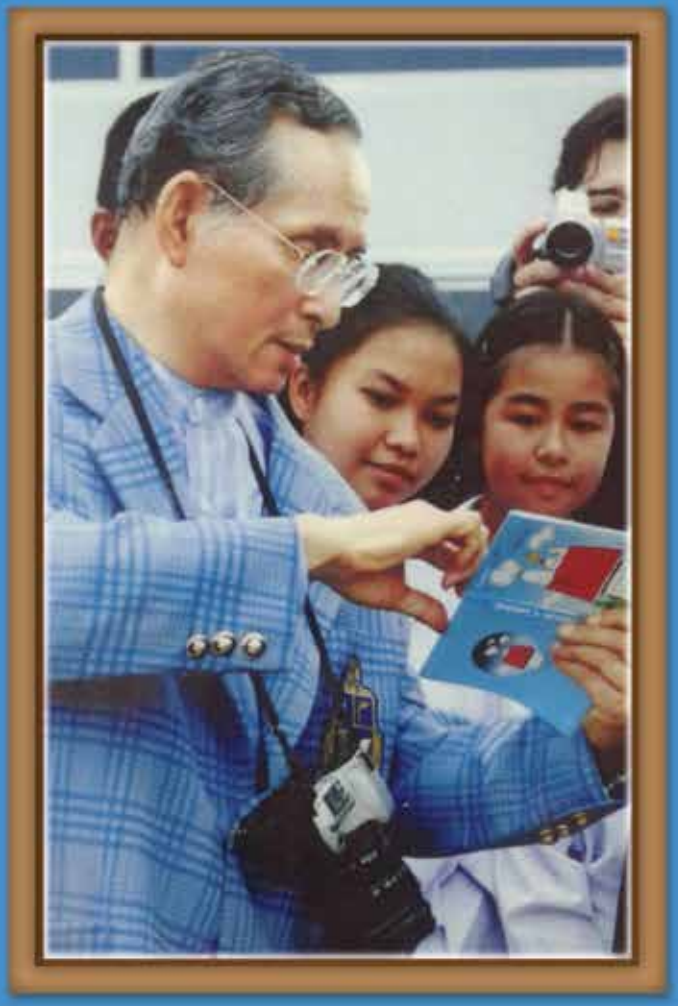
๑. การใช้แรงขูดควรสม่ำเสมอ ควรขูดจนเห็นรอยจุดแดงปรากฏขึ้นมาจนกว่าจะไม่แดงไปกว่านั้น (หากขูดสักพักแล้วไม่แดงก็ย้ายจุดขูดได้) หรือขูดจนบริเวณที่ขูดนั้นรู้สึกสบายขึ้น จากนั้นจึงขูดตำแหน่งอื่นต่อไป

๒. บางครั้งหลังจากขูดแล้ว ๒-๓ วัน ตำแหน่งที่ขูดอาจจะมีอาการระบมปรากฏขึ้น ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปรกติ หลังขูดจนเกิดรอยแดง ณ จุดนั้นๆ ออกมาแล้ว เราสามารถแปลผลได้ดังนี้

๑. สีชมพูหรือสีแดงเรื่อๆ	แสดงว่า ดี
๒. เป็นปื้น	แสดงว่า พิษเริ่มสะสม
๓. เป็นจ้ำเหมือนไข้เลือดออก	แสดงว่า พิษสะสมนานแล้ว ในทางแพทย์ทางเลือก เรียกว่า ลมแตก
๔. ถ้าเป็นลักษณะช้ำ	แสดงว่า มีพิษสะสมมาก

ยิ่งถ้าช้ำจนถึงขั้นสีม่วงหรือสีดำ ในทางแพทย์ทางเลือกถือว่ามีพิษมากถึงขั้นมะเร็งซึ่งการตรวจในทางการแพทย์แผนปัจจุบันอาจพบว่าเป็นมะเร็งหรือไม่ก็ได้ ซึ่งจากประสบการณ์ของผู้เรียบเรียงพบว่า ผู้ป่วยที่แพทย์แผนปัจจุบันวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งมากกว่าร้อยละ ๘๐ มักขูดซาพบสีม่วงหรือสีดำ การกัวซาจึงเป็นทั้งการวินิจฉัยโรคและการรักษาโรคไปพร้อมกัน ส่วนใหญ่ไม่เกิน ๗ วัน รอยแดงนั้นมักจะยุบหายไป มักจะมีคำถามว่าเมื่อกัวซาแล้วจะกัวซาอีกครั้งเมื่อไหร่ คำตอบก็คือ เมื่อรู้สึกไม่สบายอีกครั้ง ถ้าเป็นผู้ป่วยหนักอาจจะกัวซาทุกวันหรือกัวซาวันละหลายครั้งก็ได้ ถ้าการกัวซานั้นทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสบายตัวขึ้น

๓. ไม่ควรขูดในจุดที่เป็นแผลฝีหนองหรือจุดที่เมื่อถูกขูดแล้วรู้สึกไม่สบายเจ็บปวดแสบร้อน ทรมานมากเกินไป แต่สามารถขูดตรงข้ามกับจุดที่ไม่สบายนั้นๆ ก็สามารถรักษาจุดที่ไม่สบายนั้นได้



คำพ่อสอน (๙)

"...การทำงานใดๆ ไม่ว่าใหญ่หรือเล็ก
ควรอย่างยิ่งที่จะตั้งเป้าหมาย ขอบเขตและหลักการไว้ให้แน่นอน
เพราะจะช่วยให้สามารถปฏิบัติมุ่งเข้าสู่ผลสำเร็จได้โดยตรง และถูกต้อง
พอเหมาะพอดี เป็นการป้องกันและขจัดความล่าช้า ความสิ้นเปลือง
ความเสียเปล่าทุกอย่างได้อย่างสิ้นเชิง..."

พระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๓๐

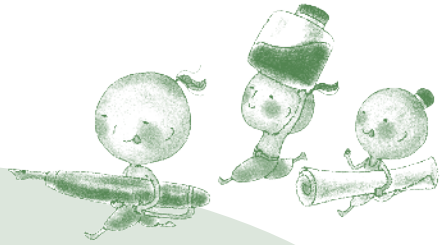
ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้

ยาเม็ดที่ ๔ การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร

จุดประสงค์ของกิจกรรม

๑. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพรและประโยชน์ที่ได้รับ
๒. นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับขั้นตอนการแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพรและปฏิบัติได้ถูกต้อง
๓. นักเรียนนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อดูแลตนเอง ครอบครัวและคนรอบข้างได้

ขั้นที่ ๑ ให้ครูรักเด็กและเด็กรักครู



๑. ครูยิ้มและใช้คำพูดด้านบวกพูดชื่นชมนักเรียนด้วยความเบิกบาน เช่น *“สวัสดีเด็กๆ ทุกคน ครูขอบคุณเด็กๆ ทุกคนนะ ที่มาสมัครเป็นจิตอาสาพาเพื่อนทำดี”*

๒. ครูขอให้นักเรียนทุกคนหลับตาลงเบาๆ นั่งท่าสมาธิสบายๆ หายใจเข้าออกยาวๆ อย่างผ่อนคลายสัก ๑๐ ครั้ง แล้วค่อยๆ ลืมตา

๓. จากนั้นครูพานักเรียนพูดพร้อมกันว่า (ครูเขียนไว้ที่กระดานก่อน)

“เราทุกคนเป็นคนดี มีน้ำใจตั้งใจเรียน เรารักคุณครู รักคุณพ่อคุณแม่ และเพื่อนๆ ทุกคน พวกเราทุกคนเป็นคนน่ารักจริงๆนะครับ/คะ ถ้าพวกเราทำอะไรผิดไป เราขอโทษคุณครูด้วยนะครับ/คะ พวกเราจะแก้ไขให้ดีขึ้นและเราจะทำตามคำสอนของในหลวงรัชกาลที่ ๙ คือเว้นขาดจากเหล้า เบียร์ บุหรี่ ยาเสพติดทุกชนิด เพราะเป็นการทำลายชีวิตตัวเอง ขอบคุณคุณครูนะครับ/ค่ะ ที่รัก (ผม/หนู)

นักเรียนสวัสดีเพื่อนที่อยู่ด้านซ้าย ขวา พูดชื่นชมเพื่อนด้านซ้ายและขวา คนละ ๑ ประโยค เช่น *“เธอเป็นคนเก่งที่มีน้ำใจนะ”* ครูนำเข้าสู่การเรียนรู้ **“การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร”**

ขั้นที่ ๒ การเรียนรู้
“การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร”

อุปกรณ์/สื่อ

๑. ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น ประมาณครึ่ง – ๑ กำมือ เช่น ใบเตย ผักบุ้ง บัวบก ย่านาง รางจืด เบญจรงค์ (อ่อม แซบ) ใบมะขาม ใบส้มป่อย กาบหรือใบหรือหยวกกล้วย เป็นต้น

๒. อุปกรณ์ในการต้มน้ำ เตาแก๊ส หม้อ เหยือกตักน้ำ ถังน้ำ

๓. กะละมังใบใหญ่สำหรับการแช่เท้า และใบเล็กสำหรับการแช่มือ

๔. เก้าอี้สำหรับนั่งแช่มือ แช่เท้า

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

๑. ครูให้นักเรียนอ่านพระบรมราโชวาท คำพ่อสอน (๙) ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๓๐

๒. ครูให้นักเรียนสรุปพระบรมราโชวาทที่อัญเชิญมาว่าถ้าเราทำตามที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช พระราชทานไว้ จะมีผลดีต่อเราอย่างไรบ้าง

๓. ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้เกี่ยวกับเหตุผลและวิธีการแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร

๔. ครูและนักเรียนสนทนากันเรื่องวิธีการดูแลตนเองด้วยการขับสารพิษออกจากร่างกาย

๕. นักเรียนสรุปเป็นองค์ความรู้ของตนเองโดยการทำแผนผังความคิด (Mind maping)

๖. นักเรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมแช่มือแช่เท้าตามขั้นตอนที่ได้เรียนรู้

ขั้นที่ ๓
คำถามต่อยอดการเรียนรู้

๑. นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับกิจกรรมการแช่มือแช่เท้า

๒. นักเรียนคิดว่าการแช่มือแช่เท้าสามารถถอนพิษออกจากร่างกายได้จริงหรือไม่ เพราะเหตุใด

๓. นักเรียนคิดว่าการแช่มือแช่เท้าจะช่วยให้สุขภาพของพ่อแม่ ผู้ปกครองดีขึ้นได้อย่างไร

๔. การทำแช่มือแช่เท้าจะช่วยให้พ่อแม่ ผู้ปกครองลดละ เลิกเหล้า บุหรี่ได้หรือไม่ อย่างไร

๕. การแช่มือ แช่เท้า นอกจากจะช่วยถอนพิษออกจากร่างกาย น่าจะเกิดประโยชน์อย่างไรอีกหรือไม่

ขั้นที่ ๔
ขยายผลความรู้สู่ความดี

๑. ให้นักเรียนจับคู่กัน ฝึกการแช่มือแช่เท้า ตามจำนวนครั้งและวิธีที่ถูกต้อง ผลัดกันเป็นผู้แช่และเป็นผู้บริการ

๒. ให้นักเรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึกระหว่างการเป็นผู้แช่และเป็นผู้ให้บริการ มีความรู้สึกแตกต่างหรือเหมือนกันอย่างไร

๓. นักเรียนนำไปปฏิบัติต่อพ่อแม่ ผู้ปกครอง และชุมชนในวันพระที่วัดหรือวันหยุดราชการ

๔. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปผลการทำกิจกรรม

สิ่งที่เด็กๆ อยากได้เมื่อจบการเรียนรู้คือ
รอยยิ้ม คำชื่นชม และกำลังใจจาก
....คุณครู....

ใบความรู้

การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร เสริมกลไกของร่างกายตามธรรมชาติของร่างกายที่มีการขับพิษจำนวนมากออกทางมือทางเท้าอยู่แล้ว ให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น ประมาณครึ่ง-๑ กำมือ ดังเช่นวัสดุอุปกรณ์ต่อไปนี้

- ใบเตย
- เบญจรงค์ (อ่อมแซบ)
- ผักบุ้ง
- บัวบก
- ย่านาง
- รางจืด
- ใบมะขาม
- ใบส้มป่อย
- กาบหรือใบหรือหยวกกล้วย เป็นต้น

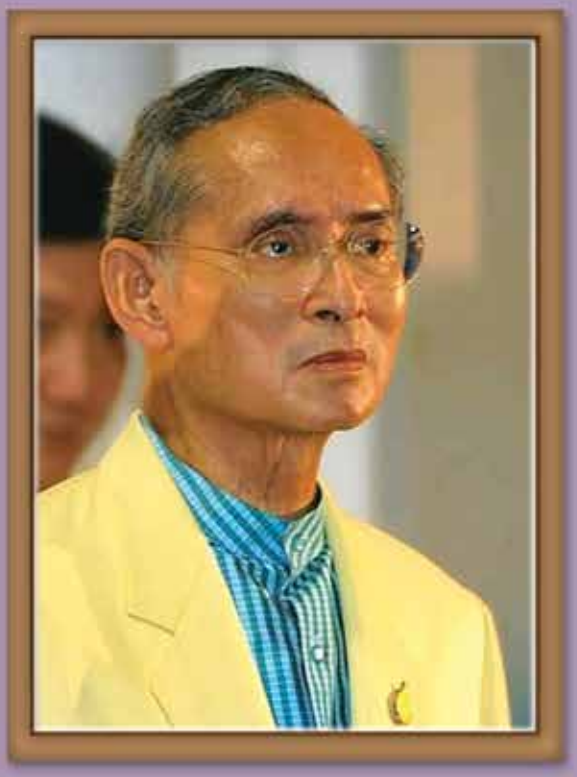
วิธีการ/ขั้นตอนการดำเนินงาน

๑. ใช้สมุนไพรอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันก็ได้ ต้มกับน้ำ ๑ ขัน (ประมาณ ๑ ลิตร) ให้เดือดประมาณ ๕-๑๐ นาที แล้วผสมน้ำธรรมดาให้อุ่นแค่พอรู้สึกสบาย

๒. จากนั้นแช่มือแช่เท้า แค่พอท่วมข้อมือข้อเท้า ๓ นาที แล้วยกขึ้นจากน้ำอุ่น ๑ นาที ทำซ้ำจนครบ ๓ รอบ โดยทำวันละประมาณ ๑-๒ ครั้ง ถ้าไม่ค่อยมีเวลาทำเฉลี่ยสัปดาห์ละ ๑-๓ ครั้ง ถ้าใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นต้มแล้วรู้สึกไม่สบายก็ปรับใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อนต้ม ถ้ารู้สึกสบายกว่าในกรณีที่แช่น้ำต้มสมุนไพรแล้วมีอาการไม่สบาย ก็ให้งดเสีย แสดงว่าสภาพร่างกายตอนนั้นไม่ถูกกับน้ำอุ่น น้ำร้อน อาจแช่น้ำธรรมดาหรือน้ำสมุนไพรสดที่ไม่ผ่านความร้อนแทน ถ้าทำแล้วรู้สึกสบาย โดยแช่นานเท่าที่รู้สึกสบาย

กลไกการถอนพิษก็คือ ร่างกายมีธรรมชาติของการระบายพลังงานที่เป็นพิษจำนวนมากออกทางมือเท้าอยู่แล้ว จะเห็นได้ว่าแพทย์โบราณหลายประเทศมีการกดจุดหรือขูดระบายพิษจากมือและเท้า เมื่อคนเราใช้มือและเท้าในกิจวัตรประจำวัน กล้ามเนื้อเส้นเอ็นที่มือและเท้า ก็จะเกิดสภาพแข็งแรงเกร็งค้าง ทำให้ขวางเส้นทางการระบายพิษจากร่างกาย การแช่ในน้ำอุ่นจะช่วยให้กล้ามเนื้อเส้นเอ็นที่แข็งเกร็งค้างคลายตัว พลังงานที่เป็นพิษในร่างกายจึงจะระบายออกได้ดี ทำให้สุขภาพดีขึ้น

จากการเก็บสถิติ ณ ปัจจุบัน พบว่า เมื่อแช่ในน้ำอุ่นพลังงานพิษที่อัดอยู่ในร่างกายจะเคลื่อนออกภายใน ๓ นาที หลังจากนั้น พิษของน้ำอุ่นน้ำร้อนจะเคลื่อนเข้าไปทำร้ายร่างกาย เมื่อแช่น้ำอุ่นนานเกิน ๓ นาที จึงมักจะพบว่า มีอาการอ่อนเพลียหรือไม่สบายในร่างกาย หลายคนที่เคยมีประสบการณ์ไปแช่น้ำโป่งเดือดหรือน้ำพุร้อนถ้าแช่นานเกิน ๓ นาที พอขึ้นมาจากการแช่ก็มักจะมีอาการอ่อนเพลียหรือไม่สบายต่างๆ เพราะพิษจะเคลื่อนออกได้แค่ประมาณ ๓ นาที จากนั้นพิษของน้ำอุ่นจะเคลื่อนเข้าทำร้ายร่างกาย ดังนั้น คนที่มีความรู้ก็จะแช่น้ำอุ่นแค่ ๓ นาที แล้วขึ้นจากน้ำอุ่น ๑ นาที เมื่อร่างกายเย็นดีแล้ว พลังงานพิษร้อนในร่างกายก็จะเคลื่อนสวนทางกับความเย็น เมื่อเราแช่ในน้ำอุ่นอีกครั้ง กล้ามเนื้อก็จะคลายตัว พลังงานพิษร้อนก็จะเคลื่อนออกจากร่างกายได้มาก ผู้เขียนพบว่า พิษสามารถเคลื่อนออกได้มากเพียง ๓ รอบหลังจากนั้น ถ้าเรายังแช่น้ำอุ่นต่ออีก พิษน้ำอุ่นก็จะเคลื่อนเข้าไปทำร้ายร่างกาย



คำพ่อสอน (๑๐)

"ความรู้นั้นแบ่งเป็น ๒ อย่าง
ความรู้เกี่ยวข้องกับกาย และความรู้ที่เกี่ยวข้องกับใจ
ความรู้เกี่ยวข้องกับกายที่ได้ฝึก และที่ได้มาเรียนรู้ก็คือ
วิธีที่จะรักษาตัวให้แข็งแรง รักษาสิ่งของของตัวให้อยู่ ให้ดี
และสร้างสรรค์ให้สิ่งที่ใช้หรือสิ่งที่มีให้อยู่ดี และให้ดีขึ้น
และทางจิตใจทุกคนมีความปรารถนาที่จะมีความสุข ต้องการมีความสงบ
ต้องการมีความรู้ ความสามารถ ก็ได้ฝึกได้เรียนรู้
จากการพบปะกันในหมู่ลูกเสือชาวบ้าน และได้รับความรู้
จากวิทยากร ความรู้ทั้งหลายทั้งกายทั้งใจนี้ ก็เกิดประโยชน์แก่ตัว"

พระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
พระราชทานในพิธีพระราชทานธงประจำรุ่นลูกเสือชาวบ้าน จังหวัดสระบุรี
ณ วัดหนองเขื่อนช้าง อำเภอเมืองสระบุรี จังหวัดสระบุรี
วันศุกร์ที่ ๑๖ เมษายน ๒๕๑๙

ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้

ยาเม็ดที่ ๕ การพอก ทา ประคบ ด้วยสมุนไพร

จุดประสงค์ของกิจกรรม

๑. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการพอก ทา ประคบสมุนไพร
๒. นักเรียนบอกประโยชน์เกี่ยวกับการพอก ทา ประคบสมุนไพรได้
๓. นักเรียนมีทักษะเกี่ยวกับการพอก ทา ประคบสมุนไพรได้อย่างถูกต้อง
๔. นักเรียนนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและบอกผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง

ขั้นที่ ๑ ให้ครูรักเด็กและเด็กรักครู

๑. ครูยิ้มและใช้คำพูดด้านบวกพูดชื่นชมนักเรียนด้วยความเบิกบาน เช่น *“สวัสดีเด็กๆ ทุกคน ครูขอบคุณเด็กๆ ทุกคนนะ ที่มาสมัครเป็นจิตอาสาพาเพื่อนทำดี”*

๒. ครูขอให้นักเรียนทุกคนหลับตาลงเบาๆ นั่งท่าสมาธิสบายๆ หายใจเข้าออกยาวๆ อย่างผ่อนคลายสัก ๑๐ ครั้ง แล้วค่อยๆ ลืมตา

๓. จากนั้นครูพานักเรียนพูดพร้อมกันว่า (ครูเขียนไว้ที่กระดานก่อน)

“เราทุกคนเป็นคนดี มีน้ำใจตั้งใจเรียน เรารักคุณครู รักคุณพ่อคุณแม่ และเพื่อนๆ ทุกคน พวกเราทุกคนเป็นคนน่ารักจริงๆนะครับ/คะ ถ้าพวกเราทำอะไรผิดไป เราขอโทษคุณครูด้วยนะครับ/คะ พวกเราจะแก้ไขให้ดีขึ้นและเราจะทำตามคำสอนของในหลวงรัชกาลที่ ๙ คือเว้นขาดจากเหล้า เบียร์ บุหรี่ ยาเสพติดทุกชนิด เพราะเป็นการทำลายชีวิตตัวเอง ขอบคุณคุณครูนะครับ/ค่ะ ที่รัก (ผม/หนู)

นักเรียนสวัสดีเพื่อนที่อยู่ด้านซ้าย ขวา พูดชื่นชมเพื่อนด้านซ้ายและขวา คนละ ๑ ประโยค เช่น *“เธอเป็นคนเก่งที่มีน้ำใจนะ”* ครูนำเข้าสู่การเรียนรู้ **“การพอก ทา ประคบ ด้วยสมุนไพร”**

ขั้นที่ ๒ การเรียนรู้ "การพอก ทา ประคบ ด้วยสมุนไพร"

อุปกรณ์/สื่อ

๑. สมุนไพรฤทธิ์เย็น เช่น ใบเตย เบญจรงค์ (อ่อมแซบ) ผักบุ้ง บัวบก ย่านางรางจืด วุ้นว่านหางจระเข้ ใบมะขาม ใบส้มป่อย กาบหรือใบหรือหยวกกล้วย

๒. น้ำสกัดด้วยการกลั่นสมุนไพรฤทธิ์เย็น น้ำมันเขียว น้ำมันเหลือง น้ำมันพิมเสน การบูร เมนทอล ขี้ผึ้งย่านาง-เบญจรงค์ ขี้ผึ้งเสลดพังพอน ขี้ผึ้งแก้หวัด ยาหม่องดำหรืออาจเป็นกากสมุนไพรที่เหลือจากการทำน้ำสมุนไพรก็ได้

๓. ใบความรู้เกี่ยวกับวิธีและขั้นตอนการพอก ทา ประคบสมุนไพร

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

๑. ครูให้นักเรียนอ่านพระบรมราโชวาท คำพ่อสอน (๑๐) ในพิธีพระราชทานธงประจำรุ่นลูกเสือชาวบ้านจังหวัดสระบุรี ณ วัดหนองเขื่อนช้าง อำเภอเมืองสระบุรี จังหวัดสระบุรี วันศุกร์ที่ ๑๖ เมษายน ๒๕๑๙

๒. ครูให้นักเรียนสรุปพระบรมราโชวาทที่อัญเชิญมาว่าถ้าเราทำตามที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช พระราชทานไว้ จะมีผลดีต่อเราอย่างไรบ้าง

๓. ศึกษาจากใบความรู้เรื่องการพอก การทา ประคบสมุนไพร

๔. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น ๓ กลุ่ม ตามหัวข้อการเรียนรู้คือ การพอก การทา ประคบสมุนไพร

๕. โดยให้นักเรียนเลือกเข้ากลุ่มตามความสนใจแล้วสรุปผลการเรียนรู้ ตามใบงานที่ ๑

๖. นักเรียนจับคู่กับเพื่อนเลือกการพอก การทา หรือการประคบ ตามความสนใจ

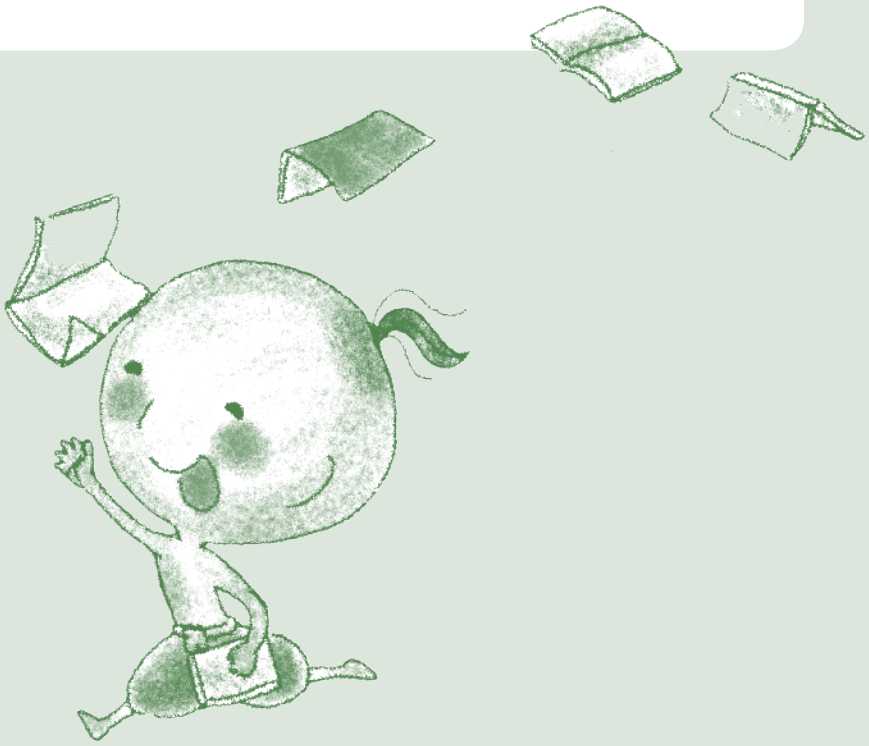
ขั้นที่ ๓
คำถามต่อยอดการเรียนรู้

๑. นักเรียนรู้สึกอย่างไร ขณะที่ได้รับการพอก ทา ประคบ ด้วยสมุนไพร

๒. นักเรียนคิดว่าการพอก ทา ประคบ ด้วยสมุนไพร สามารถถอนพิษได้จริงหรือไม่ เพราะเหตุใด

๓. นักเรียนคิดว่าการพอก ทา ประคบ ด้วยสมุนไพร จะช่วยให้สุขภาพของพ่อแม่ ผู้ปกครองดีขึ้นได้อย่างไร

๔. การพอก ทา ประคบจะช่วยให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง ลด ละ เลิกเหล้าบุหรี่ได้หรือไม่ อย่างไร



ขั้นที่ ๔
ขยายผลความรู้สู่ความดี

๑. คำพ่อสอนบทนี้ ในหลวงมีพระประสงค์ให้นักเรียนเกิดอะไรและเป็นอย่างไรบ้าง

๒. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๓-๕ คน เชื่อมโยงคำพ่อสอนข้างต้น มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมที่นักเรียนทำอย่างไรบ้างแล้วนำเสนอหน้าชั้นเรียน

๓. ให้นักเรียนนำไปปฏิบัติกับครอบครัวและคนรอบข้าง แล้วนำประสบการณ์มาเล่าแลกเปลี่ยนกับเพื่อน

สิ่งที่เด็กๆ อยากได้เมื่อจบการเรียนรู้คือ
รอยยิ้ม คำชื่นชม และกำลังใจจาก
....คุณครู....

ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมเรื่องยา ๙ เม็ด ได้ที่
http://morkeaw.net/
เป็นเว็บไซต์หลักของเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม
ให้ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับหมอเขียว
แพทย์วิถีธรรม ยา ๙ เม็ด ฯลฯ

ใบความรู้

วิธีการ/ขั้นตอนการดำเนินงาน

๑. นำสมุนไพรฤทธิ์เย็น จะใช้อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันก็ได้ มาหั่นหรือโขลกให้แตกพอประมาณ

๒. ใช้ดินคลุกกับน้ำให้เหลวเหมือนตมก็ได้ หรือใช้น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด คลุกกับดินสอพองหรือปูนเคี้ยวหมากหรือแป้งฝุ่นที่ใช้ทาหน้าทาผิว ให้พอเหลวก็ได้ หรือน้ำสกัดด้วยการกลั่นสมุนไพรฤทธิ์เย็น น้ำมันเขียว น้ำมันเหลือง น้ำมันพิมเสนการบูร เมนทอล ขี้ผึ้งย่านาง-เบญจรงค์ ขี้ผึ้งเสลดพังพอน ขี้ผึ้งแก้หวัด ยาหม่องดำ ก็ได้

๓. เมื่อผสมสมุนไพรได้ที่แล้วพอกที่ใบหน้า ทิ้งไว้ประมาณ ๓๐-๔๕ นาที

๔. เมื่อครบเวลาหรือเมื่อรู้สึกสบายดีแล้ว แกะสมุนไพรที่พอกหน้าออก แล้วล้างหน้าด้วยน้ำสะอาด

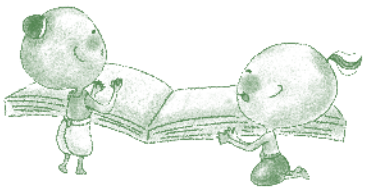
<u>หมายเหตุ</u> : กรณีที่มีภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน ให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นผ่านไฟ หรือสมุนไพรทั้งร้อนและเย็นผ่านไฟ เช่น นำสมุนไพรฤทธิ์เย็นหรือสมุนไพรทั้งร้อนและเย็น ต้มให้เดือด ๕-๑๐ นาที แล้วผสมน้ำธรรมดาให้อุ่น ใช้อาบหรือนำผ้าชุบบิดให้หมาด วางประคบบริเวณที่ไม่สบาย หรืออาจนำสมุนไพรฤทธิ์เย็นหรือสมุนไพรทั้งร้อนและเย็น หั่นให้เล็กหรือโขลกพอแตก ห่อเป็นลูกประคบ นึ่งให้ร้อน วางประคบบริเวณที่ไม่สบาย ถ้ารู้สึกร้อนเกินไปก็ใช้ผ้ารองที่ผิวหนังก่อนประคบก็ได้

กรณีที่มีภาวะเย็นเกินอย่างเดียว ให้พอก ทา ประคบหรืออบด้วยสมุนไพรฤทธิ์ร้อน เช่น ขมิ้น ขิง ข่า ตะไคร้ ไพล ใบมะกรูด เกลือ น้ำมันพืช/น้ำมันสัตว์ชนิดต่างๆ ขี้ผึ้งขมิ้น ขี้ผึ้งไพล ขี้ผึ้งน้ำมันงา ขี้ผึ้งน้ำมันระกำ เป็นต้น

รายนามคณะทำงาน
คู่มือ โรงเรียนคำพ่อสอน

๑. นางนงคราญ เกษมสุข	โรงเรียนป่าแดงวิทยา	สพป. เชียงราย เขต ๒
๒. นางอาทิตย์ศรี กันทะเดช	โรงเรียนพานพสกสวัสดิ์	สพป. เชียงราย เขต ๒
๓. นางสุพัตรา วิศิลป์	โรงเรียนบ้านคลองไทร	สพป. นครสวรรค์ เขต ๒
๔. นางสำรวย ไชยสาร	โรงเรียนวัดทรายมูลรัตนศึกษา	สพป. เชียงใหม่ เขต ๑
๕. นางศศิธร สินลา	โรงเรียนบ้านแช่ช้าง (เทพนานุกูล)	สพป. เชียงใหม่ เขต ๑
๖. นางรัตนา จอมทัน	โรงเรียนบ้านกอสะเลียม	สพป. เชียงใหม่ เขต ๑
๗. นายไกรสร แก้วโลก	โรงเรียนมาบอำมฤตวิทยา จ.ชุมพร	สพม. เขต ๑๑
๘. นางมะลิษา บรรณาภูมิ	โรงเรียนบ้านท่าเลื่อนสามัคคี (คส. ๕ อุปถัมภ์)	สพป. นครราชสีมา เขต ๔
๙. นางสาวรุ่งรัชนี เลิกบางพลัด	โรงเรียนวัดโสภณาราม (ปลั่งร่วมราษฎร์บำรุง)	สพป. สมุทรสาคร
๑๐. นางสมหวัง นุชเอี่ยม	โรงเรียนวัดกระบังมังคลาราม (ข้าราชการบำนาญ)	สพป. พิษณุโลก เขต ๓
๑๑. นางอัมพิกา ไกรอ่ำ	โรงเรียนเชียงคำวิทยาคม จ.พะเยา	สพม. ๓๖
๑๒. นางชัญญ์ชญา คชรินทร์	โรงเรียนวัดศรีเมือง	สพป. สมุทรสาคร
๑๓. นางสำอางค์ เหล็กประสุข	โรงเรียนบ้านโนนอุดม (นภดลอุปถัมภ์)	สพป. นครราชสีมา เขต ๗
๑๔. นางเสาวลักษณ์ ชาติรังสรรค์	ครูเชี่ยวชาญ โรงเรียนนารีรัตน์จังหวัดแพร่	สพม. ๓๗
๑๕. นางสาวรัชนี ก้อนกลีบ	โรงเรียนบ้านหนองกวาง	สพป. อุตรดิตถ์ เขต ๑
๑๖. นางเรณู เหมืองจา	โรงเรียนบ้านทุ่งเย็น	สพป. พะเยา เขต ๒
๑๗. นางสาววราพร คำปา	โรงเรียนบ้านลวงเหนือ	สพป. เชียงใหม่ เขต ๑
๑๘. นางสุรภีร์ คำหน่อแก้ว	ข้าราชการบำนาญ	สพป. เชียงใหม่ เขต ๑
๑๙. นางเสาวนีย์ ภิระบัน	โรงเรียนเวียงห้าววิทยา	สพป. เชียงราย เขต ๒
๒๐. นางธมลพรรณ ตาสาย	โรงเรียนเวียงห้าววิทยา	สพป. เชียงราย เขต ๒
๒๑. นางสุพรรณี วิเศษ	โรงเรียนบ่อพลอยรัชดาภิเษก จ.กาญจนบุรี	สพม. ๘

๒๒. นางสาวลลิตา ลายจำปา	โรงเรียนบ่อพลอยรัชดาภิเษก จ.กาญจนบุรี	สพม. ๘
๒๓. นางวิไลลักษณ์ อาวรณ์	โรงเรียนบ้านเกริ่นกฐิน	สพป. ลพบุรี เขต ๑
๒๔. นายภูบุญ หวังภูกลาง	โรงเรียนบ้านคูเมือง	สพป. นครราชสีมา เขต ๒
๒๕. นายเฉลิมพล สุภา	โรงเรียนพร้าววิทยาคม จ.เชียงใหม่	สพม. เขต ๓๔
๒๖. นางเบญจพร เรืองมณีนพ	โรงเรียนอนุบาลห้วยทับทัน	สพป. ศรีสะเกษ เขต ๒
๒๗. นางสาวนิภาวรรณ สมสุข	โรงเรียนอนุบาลห้วยทับทัน	สพป. ศรีสะเกษ เขต ๒
๒๘. นางสาวรจนา กลิ่นหอม	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านควนตะวันออก	สพป. ชุมพร เขต ๒
๒๙. นายเมธี วัฒนสิงห์	ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดหนองจิก	สพป. ชัยนาท
๓๐. นายสมชาย ทับไกร	ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดศรีเมือง	สพป. สมุทรสาคร
๓๑. นายประวัติ มูสิกะเจริญ	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านคลองแค	สพป. สมุทรสาคร
๓๒. ดร.ศิริพร สล่าปัน จินะนา	ผู้อำนวยการโรงเรียนแม่โป่งประชาสามัคคี	สพป. เชียงใหม่ เขต ๑
๓๓. นางบุษบา ช่วยแสง	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านหมากตูมดอนยานาง	สพป. อุดรธานี เขต ๑
๓๔. นางอัญชลี ไก่งาม	รองผู้อำนวยการโรงเรียนป่าแดงวิทยา	สพป. เชียงราย๒
๓๕. นายวิจิตร วงศ์ชัย	ผู้อำนวยการโรงเรียนปงรัชดาภิเษก จังหวัดพะเยา	สพม. ๓๖
๓๖. นายโสภณ แก้วสุวรรณ	ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านทรายขาว	สพป. ชุมพร เขต ๑
๓๗. นายบุญช่วย ความดี	ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดชัฏใหญ่	สพป. ราชบุรี เขต ๑
๓๘. นายอรุณ พรหมคุณ	ผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลห้วยทับทัน	สพป. ศรีสะเกษ เขต ๒
๓๙. ดร.อุทัย ปัญญาโกญ	ศึกษานิเทศก์ ชำนาญการพิเศษ	สพป. เชียงใหม่ เขต ๑
๔๐. นางสาววิภาวี บุญมี	สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.)	
๔๑. นายศิลป์สร้าง จนทุกชาติ	สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.)	
๔๒. นางสาวอภิศา มะหะมาน	สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.)	



ขอบคุณ

๑. ขอบคุณ **ดร.บรรเจอดพร สู่แสนสุข** รองผู้อำนวยการสำนักพัฒนานวัตกรรมการจัดการศึกษา (สพฐ.) ที่เอื้อต่อการดำเนินงานของโรงเรียนคำพ่อสอนให้เกิดประโยชน์ต่อโรงเรียนสังกัด สพฐ.

๒. ขอบคุณ **รศ.ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล** ผู้อำนวยการโรงเรียนอมาตยกุล ที่ได้อบรมให้เครือข่ายครูโรงเรียนคำพ่อสอน และได้นำองค์ความรู้จากโรงเรียนอมาตยกุล และแนวการศึกษาแบบนีโอฮิวแมนนิส บรรจุลงในคู่มือโรงเรียนคำพ่อสอนเพื่อเป็นจุดเริ่มต้น ...ให้ครูรักเด็กและเด็กรักครู...

๓. ขอบคุณ **ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)** มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ที่ได้จัดอบรมให้เครือข่ายครูโรงเรียนคำพ่อสอนด้านการพึ่งตนตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในกิจกรรมที่ ๗ โพธิสัตว์น้อยยุวแพทย์วิถีธรรม

๔. ขอบคุณ **สำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงหลัก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)** สนับสนุนการขับเคลื่อนเครือข่ายโรงเรียนคำพ่อสอน