



สำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย
Red Cross Youth Bureau Thai Red Cross Society

เอกสารหมายเลข 47 ฝ่ายวิชาการ สำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย



คู่มือวิทยากรยุวกาชาด

สำหรับการอบรมอาสาสมัครยุวกาชาด

หลักสูตรพื้นฐานยุวกาชาด

**คู่มือวิทยากรยุวกาชาด
สำหรับการอบรมอาสายุวกาชาด
หลักสูตรพื้นฐานยุวกาชาด**



คู่มือวิทยากรยุวกาชาด

สำหรับการอบรมอาสายุวกาชาดหลักสูตรพื้นฐานยุวกาชาด

ISBN 978-616-8212-43-1

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2563 จำนวน 2,000 เล่ม

ลิขสิทธิ์ของ สำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย
1871 อาคารเฉลิม บูรณะนนท์ ถนนอังรีดูนังต์ แขวงวังใหม่ เขต
ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์ 0-2252-5002-3 โทรสาร 0-2252-5004
<http://thaircy.redcross.or.th>

จัดพิมพ์โดย บริษัท เนเบอร์มีเดีย จำกัด
1 ซอยพัฒนาการ 69 แยก 2 ถนนพัฒนาการ แขวงประเวศ เขต
ประเวศ กรุงเทพฯ 10250
โทรศัพท์ 0-2321-3911, 09-0549-6444 โทรสาร 0-2322-6706
e-mail: info@neighbourmedia.com

สำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย มีภารกิจหลักในการปลูกฝัง และเผยแพร่ให้
เยาวชนมีความรู้ ความเข้าใจ ในหลักการและอุดมการณ์ของกาชาด ในด้าน

มนุษยธรรม

การดูแลสุขภาพอนามัย การบริการอาสาสมัคร การส่งเสริม การมีสัมพันธภาพที่ดี มี
ศรัทธา

ต่อกาชาด และเข้าร่วมกิจกรรมของกาชาดอย่างต่อเนื่อง ซึ่งการส่งเสริมและ
พัฒนา

งานยุวกาชาดให้เจริญก้าวหน้าและเป็นที่ยอมรับนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการพัฒนา
คู่มือสำหรับการอบรม และเผยแพร่ความรู้ ความเข้าใจ ซึ่งคู่มือเล่มนี้ได้รวบรวม
หลักการวิธีการ เนื้อหาสาระ และกระบวนการในการอบรมอาสายุวกาชาดหลักสูตรพื้นฐาน

คู่มือวิทยากรยุวกาชาดสำหรับการอบรมอาสายุวกาชาดหลักสูตรพื้นฐานยุวกาชาด
เล่มนี้เป็นการพัฒนาปรับปรุงจากคู่มือเล่มเดิมพร้อมที่จะอำนวยความสะดวกแก่หน่วยงาน
หรือคณะบุคคลที่จัดอบรมให้กับเยาวชนที่อยู่ในความดูแลรับผิดชอบ โดยแบ่งรายละเอียด
ออกเป็น 3 ตอน ซึ่งตอนที่ 1 ประกอบด้วยโครงสร้างหลักสูตร ตอนที่ 2 เป็นเนื้อหา
และ

กิจกรรมตามตารางอบรม ซึ่งแบ่งเป็น 4 หมวดย่อย คือ หมวดที่ 1 การกาชาดและยุวกาชาด
หมวดที่ 2 จิตอาสายุวกาชาดพึงพาได้ หมวดที่ 3 การพัฒนาคุณภาพชีวิต หมวดที่ 4 กิจกรรม
กระบวนการ และพิธีการในการอบรม ตอนที่ 3 เป็นการวัดผลและประเมินผลการอบรม
นอกจากนี้ยังมีภาคผนวกที่มีตัวอย่าง เอกสารทุกเรื่องที่สำคัญสำหรับการจัดโครงการฯ
เพื่อให้มีความสมบูรณ์ ครบถ้วน และเกิดประโยชน์สูงสุด

สำนักงานยุวกาชาดหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือวิทยากรยุวกาชาดฯ เล่มนี้ จะเป็นประโยชน์
ต่อบุคลากรที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายที่จะนำไปใช้เพื่อเผยแพร่ และเป็นมรดกผลต่อการอบรมต่อไป
อย่างไรก็ตาม หากมีข้อเสนอแนะใด ๆ เกี่ยวกับคู่มือฯ เล่มนี้ ขอได้โปรดเสนอแนะต่อ
สำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย เพื่อเป็นข้อมูลในการแก้ไขปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้นในโอกาส
ต่อไป

สำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย



ตอนที่ 1 โครงสร้างหลักสูตร

• หลักสูตรพื้นฐานยุวกาชาด	2
• คำอธิบายเนื้อหาหลักสูตร	6
• ตารางการอบรมอาสายุวกาชาดหลักสูตรพื้นฐานยุวกาชาด	18

ตอนที่ 2 เนื้อหาและกิจกรรมตามตารางอบรม

หมวดที่ 1 การกาชาดและยุวกาชาด

• รอบโลกกับกาชาดและกฎหมายมนุษยธรรมระหว่างประเทศ	26
• สภากาชาดไทยและยุวกาชาด	54

หมวดที่ 2 จิตอาสายุวกาชาดพึ่งพาได้

• จิตอาสายุวกาชาดพึ่งพาได้	75
• การสำรวจและวางแผนในการทำงานจิตอาสา	89
• การฝึกปฏิบัติงานจิตอาสา	97

หมวดที่ 3 การพัฒนาคุณภาพชีวิต

• การปฐมพยาบาล	103
• การบริจาคโลหิต ดวงตา อวัยวะ	119
• การดูแลผู้สูงอายุ	134
• ความรู้เพื่อชีวิต (Fact for life)	157
• เพศศึกษา	171
• การเตรียมความพร้อมรับภัยพิบัติ	181
• การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม	201
• ภาวะโลกร้อน	212
• สุขภาพของตนเองและครอบครัว	223
• โภชนาการ	232

หมวดที่ 4 กิจกรรม กระบวนการและพิธีการในการอบรม

• การลงทะเบียน	การ	248
• ปฐมนิเทศ		249
• ความคาดหวัง		260
• ข้อตกลงในการอยู่ร่วมกัน		261
• การทดสอบขั้นต้นและขั้นปลาย		262
• กลุ่มสัมพันธ์		264
• พิธีเปิดการอบรม		274
• กิจกรรม Buddy	พิธีต้อนรับและกลุ่ม	280
• สัมพันธ์	การบริหารและฝึกอบรม	283
• การตรวจเยี่ยม		290
• พิธีหน้าเสาธง		296
• เรื่องเล่าเข้านี้	ชุมชน	301
• ขาวค่าย		304
• RCY Game		306
• การแสดงเยี่ยม		308
• การแสดงรอบกองไฟ		316
• พิธีปิดการอบรม		321
• การเข้าฐานการเรียนรู้		329
• 332		332

ตอนที่ 3 การวัดผลและประเมินผลการอบรม

• การวัดผลการอบรมและประเมินผลการอบรม	334
--------------------------------------	-----

ภาคผนวก

• การจัดตั้งชมรมอาสาชวยกาชาด	337
• คำร้องขอจัดตั้งชมรมอาสาชวยกาชาด	341
• ใบสมัครเป็นอาสาชวยกาชาด	343
• เกียรติบัตรการจัดตั้งชมรมอาสาชวยกาชาด	344
• การจัดทำโครงการอบรมอาสาชวยกาชาดหลักสูตรพื้นฐานชวยกาชาด	345
• ขอบข่ายหน้าที่ของคณะกรรมการฝึกอบรม	356
• แบบมอบหมายหน้าที่ความรับผิดชอบของคณะกรรมการฝึกอบรมฯ	360
• แบบการลงทะเบียนผู้เข้ารับการอบรม	363
• ตัวอย่างคำกล่าวรายงานในพิธีเปิดการอบรม	364
• ตัวอย่างคำกล่าวของประธานในพิธีเปิดการอบรม	366
• ตัวอย่างคำกล่าวรายงานในพิธีปิดการอบรม	367
• ตัวอย่างคำกล่าวของประธานในพิธีปิดการอบรม	368
• เฉลยแบบทดสอบการอบรมอาสาชวยกาชาดหลักสูตรพื้นฐานชวยกาชาด	369
• แบบตรวจเยี่ยม	372
• แบบตรวจหน่วยบริการ	373
• ตารางคะแนนกิจกรรมประจำวัน	374
• แบบวัดผลผู้เข้ารับการอบรม	375
• แบบประเมินผลการอบรมสำหรับอาสาชวยกาชาด	376
• แบบประเมินผลการอบรมสำหรับคณะกรรมการ วิทยากร และเจ้าหน้าที่ดำเนินการอบรม	379
• แบบรายงานสรุปผลการอบรมอาสาชวยกาชาดหลักสูตรพื้นฐานชวยกาชาด	382
• การจัดกิจกรรมต่อเนื่องหรือการจัดกิจกรรมเฉพาะทาง	386
• หลักเกณฑ์การคัดเลือก รางวัลส่งเสริมมาตรฐานชมรมอาสาชวยกาชาด	390
• ระบบอาสาสมัครสภากาชาดไทย (VTRIS)	392
• เครื่องหมายชวยกาชาดและอาสาชวยกาชาด	393
• เครื่องแบบ	393



หลักสูตรพื้นฐานยุวกาชาด

• ความเป็นมา

สืบเนื่องจากเมื่อพุทธศักราช 2552 ได้จัดทำหลักสูตรพื้นฐานยุวกาชาดสำหรับการอบรมอาสายุวกาชาด ตามข้อบังคับสภาการศึกษาไทยแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 68) พุทธศักราช 2550 หมวดที่ 9 ยุวกาชาด และระเบียบปฏิบัติเกี่ยวกับยุวกาชาดเพื่อเป็นคู่มือสำหรับวิทยากรยุวกาชาด ได้ใช้ประโยชน์ในการจัดอบรมอาสายุวกาชาดเรื่อยมา ในเวลาต่อมา สภาการศึกษาไทยได้พิจารณาว่าหน่วยงานในสังกัดหลายหน่วยงานมีการจัดอบรมให้กับอาสาสมัครของสภาการศึกษาไทยตามหลักสูตรที่หน่วยงานนั้น ๆ กำหนด จึงมีแนวคิดว่าจะบูรณาการหลักสูตรการอบรมอาสาสมัครของสภาการศึกษาไทย ให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน อันจะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่สภาการศึกษาไทย ในพุทธศักราช 2554 สำนักงานยุวกาชาดจึงได้ร่วมหารือกับหน่วยงานต่าง ๆ เพื่อกำหนดขอบข่ายและกรอบสำหรับหลักสูตรการอบรมอาสาสมัครขึ้น ต่อมาในพุทธศักราช 2560 ได้ทำการปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตรพื้นฐานยุวกาชาดสำหรับอาสายุวกาชาด โดยมีเนื้อหาสาระที่มุ่งเน้นให้เยาวชนที่เป็นอาสายุวกาชาดมีจิตอาสาและมีความศรัทธาในองค์กรกาชาด อีกทั้งยังมีความรู้ ความสามารถในการบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมได้ตามแนวทางที่สภาการศึกษาไทยกำหนดไว้ ซึ่งเนื้อหาและหัวข้อวิชาต่าง ๆ ให้เป็นไปในทิศทางเดียวกับ “หลักสูตรจุดประกายกาชาด” ที่หน่วยงานต่าง ๆ ของสภาการศึกษาไทยนำไปใช้ในการอบรมอาสาสมัครสภาการศึกษาไทยนั่นเอง อนึ่งหลักสูตรพื้นฐานยุวกาชาดที่บรรจุในเล่มนี้นอกจากจะมีการพัฒนาปรับปรุงเนื้อหาและกิจกรรมให้มีความทันสมัยเหมาะสมกับเหตุการณ์แล้วยังสอดคล้องกับข้อบังคับสภาการศึกษาไทย แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 82) พุทธศักราช 2562 หมวดที่ 9 ยุวกาชาดอีกด้วย

• วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. มีความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหาและหลักการของกาชาด
2. มีความรู้ ความเข้าใจในอุดมการณ์ของกาชาดและวัตถุประสงค์ของยุวกาชาด
3. มีคุณธรรม จริยธรรม และมีจิตสำนึกที่ดีในการทำงานเพื่อส่วนรวม
4. เข้าร่วมกิจกรรมของกาชาดอย่างต่อเนื่องด้วยจิตอาสา และมีศรัทธาในอุดมการณ์

ของกาชาด

• คุณสมบัติของผู้เข้ารับการอบรม

1. เยาวชนอายุระหว่าง 15 - 30 ปี
2. มีความสนใจ รักและศรัทธาในอุดมการณ์ของกาชาด และวัตถุประสงค์ของยุวกาชาด
3. มีคุณธรรม จริยธรรม และมีจิตสำนึกที่ดีในการทำงานเพื่อส่วนรวม
4. มีความสนใจ มีจิตอาสา และสมัครเป็นอาสายุวกาชาดสังกัดชมรมอาสายุวกาชาด
5. สามารถเข้ารับการอบรมได้ครบตามหลักสูตร

• เกณฑ์การรับรองผลการอบรม

1. ผู้เข้ารับการอบรมต้องร่วมกิจกรรมตลอดระยะเวลาที่กำหนด ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. ผ่านการทดสอบข้อเขียนขั้นปลาย ร้อยละ 50
3. ผ่านการทดสอบประเภทบุคคลและประเภทหน่วยตามที่หลักสูตรกำหนดไว้
4. สำนักงานยุวกาชาด สภาการศึกษาไทย มอบวุฒิบัตรให้สำหรับผู้เข้ารับการอบรมที่ผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

• เนื้อหาของหลักสูตรการอบรม

1. หลักสูตรพื้นฐานยุวกาชาด แบบ 2 วัน

- | | |
|--|-------------------|
| 1. รอบโลกกับกาชาดและกฎหมายมนุษยธรรมระหว่างประเทศ | 2 ชั่วโมง |
| 2. สภาการศึกษาไทยและยุวกาชาด | 1 ชั่วโมง 30 นาที |
| 3. จิตอาสายุวกาชาดพึ่งพาได้ | 1 ชั่วโมง |
| 4. การฝึกปฏิบัติงานจิตอาสา | 1 ชั่วโมง 30 นาที |
| 5. การพัฒนาคุณภาพชีวิต | |
| 5.1 การปฐมพยาบาล | 3 ชั่วโมง |
| 5.2 การบริจาคโลหิต ดวงตา อวัยวะ | 1 ชั่วโมง |

รวมเวลา 10 ชั่วโมง

2. หลักสูตรพื้นฐานยุวกาชาด แบบ 3 วัน

1. รอบโลกกับกาชาดและกฎหมายมนุษยธรรมระหว่างประเทศ	2 ชั่วโมง
2. สภากาชาดไทยและยุวกาชาด	1 ชั่วโมง 30 นาที
3. จิตอาสายุวกาชาดพึ่งพาได้	1 ชั่วโมง
4. การสำรวจและวางแผนในการทำงานจิตอาสา	1 ชั่วโมง
5. การฝึกปฏิบัติงานจิตอาสา	3 ชั่วโมง
6. การพัฒนาคุณภาพชีวิต	
6.1 การปฐมพยาบาล	3 ชั่วโมง
6.2 การบริจาคโลหิต ดวงตา อวัยวะ	1 ชั่วโมง
6.3 หัวข้อเรื่องตามความสนใจ	3 ชั่วโมง
- การดูแลผู้สูงอายุ	
- ความรู้เพื่อชีวิต (fact for life)	
- เพศศึกษา	
- การเตรียมความพร้อมรับภัยพิบัติ	
- การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม	
- ภาวะโลกร้อน	
- สุขภาพของตนเองและครอบครัว	
- โภชนาการ	
รวมเวลา	15 ชั่วโมง 30 นาที

3. หลักสูตรพื้นฐานยุวกาชาด แบบ 4 วัน

1. รอบโลกกับกาชาดและกฎหมายมนุษยธรรมระหว่างประเทศ	2 ชั่วโมง
2. สภากาชาดไทยและยุวกาชาด	1 ชั่วโมง 30 นาที
3. จิตอาสายุวกาชาดพึ่งพาได้	1 ชั่วโมง
4. การสำรวจและวางแผนในการทำงานจิตอาสา	1 ชั่วโมง
5. การฝึกปฏิบัติงานจิตอาสา	4 ชั่วโมง 30 นาที
6. การพัฒนาคุณภาพชีวิต	
6.1 การปฐมพยาบาล	3 ชั่วโมง
6.2 การบริจาคโลหิต ดวงตา อวัยวะ	1 ชั่วโมง
6.3 หัวข้อเรื่องตามความสนใจ	6 ชั่วโมง
- การดูแลผู้สูงอายุ	
- ความรู้เพื่อชีวิต (fact for life)	
- เพศศึกษา	

- การเตรียมความพร้อมรับภัยพิบัติ
- การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
- ภาวะโลกร้อน
- สุขภาพของตนเองและครอบครัว
- โภชนาการ

รวมเวลา 20 ชั่วโมง

● กิจกรรม กระบวนการและพิธีการในการอบรม

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 1. การลงทะเบียน | 2. การปฐมนิเทศ |
| 3. ความคาดหวัง | 4. ข้อตกลงในการอยู่ร่วมกัน |
| 5. การทดสอบขั้นต้นและขั้นปลาย | 6. กลุ่มสัมพันธ์ |
| 7. พิธีเปิดการอบรม | 8. กิจกรรม Buddy |
| 9. พิธีต้อนรับและกลุ่มสัมพันธ์ | 10. กายบริหารและฝึกกระเบียบแถว |
| 11. การตรวจเยี่ยม | 12. พิธีหน้าเสาธง |
| 13. เรื่องเล่าเข้านี้ | 14. ชูบชิบข้าวค่าย |
| 15. RCY Game | 16. การแสดงเจียบ |
| 17. การแสดงรอบกองไฟ | 18. พิธีปิดการอบรม |
| 19. การเข้าฐานการเรียนรู้ | |

คำอธิบายเนื้อหาหลักสูตร

เนื้อหาของหลักสูตร

1. รอบโลกกับกาชาดและกฎหมายมนุษยธรรมระหว่างประเทศ วัตถุประสงค์

เวลา 2 ชั่วโมง

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการกาชาด เครื่องหมายกาชาด ขบวนการกาชาดและเสี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศ (International Red Cross and Red Crescent Movement) และหลักการกาชาด

2. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับกฎหมายมนุษยธรรมระหว่างประเทศ

ขอบข่ายเนื้อหา

1. อังรี ดูนังต์ ผู้จุดประกายกาชาด
2. เครื่องหมายกาชาด
3. ขบวนการกาชาดและเสี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศ
4. หลักการกาชาด
5. กฎหมายมนุษยธรรมระหว่างประเทศ

2. สภากาชาดไทยและยูวกาชาด

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับประวัติและภารกิจหลักของสภากาชาดไทย
2. มีความรู้เกี่ยวกับหน่วยงานของสภากาชาดไทยทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค

ภูมิภาค

3. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับประวัติและวัตถุประสงค์ของยูวกาชาด
4. สามารถท่องคำปฏิญาณตนยูวกาชาดและปฏิบัติตามได้

ขอบข่ายเนื้อหา

1. ประวัติสภากาชาดไทย
2. ภารกิจหลักของสภากาชาดไทย
3. หน่วยงานของสภากาชาดไทยทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค
4. ยูวกาชาด

3. จิตอาสาช่วยกาชาดพึ่งพาได้

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดจิตสำนึกในการทำงานจิตอาสา
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจในการทำงานจิตอาสา

และอาสาช่วยกาชาด

ขอบข่ายเนื้อหา

1. ความหมายของจิตอาสา
2. คุณลักษณะของจิตอาสา
3. บทบาทหน้าที่ของจิตอาสาและอาสาช่วยกาชาด

4. การสำรวจและวางแผนในการทำงานจิตอาสา

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. สามารถสำรวจพื้นที่ชุมชนรอบ ๆ ตัวของอาสาช่วยกาชาดได้
2. วางแผนการทำกิจกรรมจิตอาสาได้

ขอบข่ายเนื้อหา

1. ความหมายของการสำรวจชุมชน
2. การสำรวจชุมชน
3. การวางแผน

5. การฝึกปฏิบัติงานจิตอาสา

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที - 3 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ลงมือปฏิบัติงานจิตอาสาตามแผนงานที่วางไว้

ขอบข่ายเนื้อหา

การลงมือปฏิบัติงานจิตอาสาตามแผนการดำเนินงานที่ได้ประชุมร่วมกัน

6. การปฐมพยาบาล

เวลา 3 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. มีความรู้ ความเข้าใจในหลักการและทักษะในการปฐมพยาบาล
2. สามารถนำความรู้เรื่องการปฐมพยาบาลไปใช้ประโยชน์ในการช่วยชีวิตผู้อื่นได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย
3. สามารถแจ้งข้อมูลเพื่อรับการช่วยเหลือจากระบบบริการการแพทย์ฉุกเฉินได้

ขอบข่ายเนื้อหา

1. หลักการปฐมพยาบาล
2. การปฏิบัติการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน
3. การสำลัก
4. บาดแผลและการห้ามเลือด
5. การเคลื่อนย้าย

7. การบริจาคโลหิต ดวงตา อวัยวะ

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องโลหิตและเห็นความสำคัญในการบริจาคโลหิต
2. มีความรู้ ความเข้าใจ และเห็นความสำคัญในการบริจาคดวงตา อวัยวะ
3. มีส่วนร่วมส่งเสริมการบริจาคโลหิต ดวงตา อวัยวะ

ขอบข่ายเนื้อหา

1. ความรู้เรื่องโลหิต
2. ความรู้เรื่องการบริจาค ดวงตา อวัยวะ
3. การรณรงค์ให้บริจาคโลหิต ดวงตา อวัยวะ

8. การดูแลผู้สูงอายุ

เวลา 3 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. มีความรู้ ความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคมของผู้สูงอายุ

2. มีความรู้ ความเข้าใจในบทบาทของการเป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุและการอยู่ร่วมกันกับผู้สูงอายุ

3. มีความรู้ ความเข้าใจในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยใช้หลัก 8 อ.

ขอบข่ายเนื้อหา

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุ
2. บทบาทของผู้ดูแลผู้สูงอายุและการอยู่ร่วมกันกับผู้สูงอายุ
3. การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยใช้หลัก 8 อ.

9. ความรู้เพื่อชีวิต (Fact for life)

เวลา 3 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. มีความรู้ ความเข้าใจเรื่องการป้องกันชีวิตและสุขภาพ และมีทักษะในการวางแผนชีวิตที่ดี
2. มีทักษะกระบวนการคิด การตัดสินใจอย่างมีเหตุผล สามารถปรับตัวและเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ตามกระบวนการ “คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น”

ขอบข่ายเนื้อหา

1. ชีวิตและความหวัง
2. ทางสู่ความหวัง
3. ปัญหาชีวิตและการแก้ไข
4. การปรึกษาหารือกับคนใกล้ชิด
5. การวางแผนชีวิต

10. เพศศึกษา

เวลา 3 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. มีความรู้ ความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา
2. สามารถดูแลสุขภาพและการป้องกันตนเองจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ถูกต้องและเหมาะสม

ขอข่ายเนื้อหา

1. ความรู้เกี่ยวกับเพศศึกษา
2. การเลือกวิธีคุมกำเนิดโดยวิธีต่าง ๆ
3. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

11. การเตรียมความพร้อมรับภัยพิบัติ

เวลา 3 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความรู้ทั่วไปของภัยพิบัติ
2. มีความรู้ ความเข้าใจในการเตรียมความพร้อมรับภัยพิบัติของบุคคล

และครอบครัว

ขอข่ายเนื้อหา

1. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับภัยพิบัติ
2. การเตรียมความพร้อมรับภัยพิบัติ
3. การจัดตั้งดำรงชีพ

12. การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

เวลา 3 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. มีความรู้ ความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
2. สามารถใช้ ดูแล ปรับเปลี่ยนทรัพยากรธรรมชาติได้อย่างถูกต้องและเกิดประโยชน์ต่อชุมชน

ขอข่ายเนื้อหา

1. ความหมายการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
2. ประเภทการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
3. การประหยัดพลังงาน
4. การจัดการขยะมูลฝอย
5. การดูแลชุมชนให้น่าอยู่ หมู่บ้านสะอาด

13. ภาวะโลกร้อน

เวลา 3 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. มีความรู้ ความเข้าใจถึงสาเหตุและผลกระทบของภาวะโลกร้อน
2. รู้คุณค่าในการใช้พลังงานอย่างคุ้มค่าเพื่อช่วยลดโลกร้อน

ขอข่ายเนื้อหา

1. ความหมายของภาวะโลกร้อน
2. สาเหตุและผลกระทบของภาวะโลกร้อน
3. 40 วิธีลดภาวะโลกร้อน

14. สุขภาพของตนเองและครอบครัว

เวลา 3 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม มีความรู้พื้นฐานในการดูแลตนเองและครอบครัวตามสุขบัญญัติ 10 ประการ

ขอข่ายเนื้อหา

1. การดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัว
2. สุขบัญญัติ 10 ประการ

15. โภชนาการ

เวลา 3 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. มีความรู้พื้นฐานในเรื่องโภชนาการ สารอาหาร และโรคที่เกิดจากการขาดสารอาหาร
2. สามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ขอข่ายเนื้อหา

1. ความรู้พื้นฐานเรื่องโภชนาการ สารอาหารและประโยชน์ของอาหาร
2. โรคที่เกิดจากการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการและสุขาภิบาล
3. การรับประทานอาหารให้ถูกต้อง

กิจกรรม กระบวนการและพิธีการในการอบรม

1. การลงทะเบียน

วัตถุประสงค์

เพื่อรวบรวมข้อมูลของผู้เข้ารับการอบรมสำหรับการใช้ในการบริหารจัดการอบรม

ขอบข่ายกิจกรรม

ข้อมูลการลงทะเบียนของผู้เข้ารับการอบรม

2. การปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการอบรม
2. ทราบถึงการปฏิบัติตนในการเข้ารับการอบรม

ขอบข่ายกิจกรรม

1. วัตถุประสงค์
2. แนะนำวิทยากร
3. แนะนำสถานที่
4. กำหนดกิจกรรมประจำวัน
5. หน่วยบริการและการปฏิบัติหน้าที่ของหน่วยบริการ
6. การแต่งกาย
7. สัญญาณนกหวีด
8. เพลงที่ใช้ในพิธีการ

3. ความคาดหวัง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมบอกถึงความคาดหวังในการเข้ารับการอบรม

ขอบข่ายกิจกรรม

ความคาดหวังในการอบรม

4. ข้อตกลงในการอยู่ร่วมกัน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. นำเสนอความคิดที่จะอยู่ร่วมกันในการอบรมอย่างมีความสุข
2. ทราบถึงข้อตกลงในการอยู่ร่วมกันตลอดระยะเวลาการอบรม

ขอบข่ายกิจกรรม

ข้อตกลงในการอยู่ร่วมกัน

5. การทดสอบขั้นต้นและขั้นปลาย

วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินความรู้ ความเข้าใจของผู้เข้ารับการอบรมก่อน และหลังการอบรม

ขอบข่ายกิจกรรม

1. การทดสอบขั้นต้น
2. การทดสอบขั้นปลาย

6. กลุ่มสัมพันธ์

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. รู้จัก คำนึงซึ่งกันและกัน
2. ได้รับความสนุกสนานจากการอบรม
3. ได้เรียนรู้การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

ขอบข่ายกิจกรรม

1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
2. การจัดกิจกรรมนันทนาการในการอบรม
3. การนำเกมมาใช้ในกิจกรรมนันทนาการ

7. พิธีเปิดการอบรม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถปฏิบัติตามขั้นตอนต่าง ๆ ในพิธีเปิดการอบรมได้

ขอบข่ายกิจกรรม

การเตรียมการและขั้นตอนพิธีเปิดการอบรม

8. กิจกรรม Buddy

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. เรียนรู้การเป็นผู้ให้ต่อผู้อื่น

2. มีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น ในการเก็บความลับของคู่ Buddy
3. แสดงการสื่อสารถึงผู้อื่นด้วยรูปแบบที่หลากหลาย
4. ได้รับความสนุกสนาน

ขอบข่ายกิจกรรม

กิจกรรม Buddy เป็นกิจกรรมที่มีการจับคู่ของเพื่อนกับเพื่อน รวมทั้งคณะ วิทยากร ที่เข้าร่วมการอบรมโดยไม่เปิดเผยให้เจ้าตัวรู้จักคู่ของตนเอง แต่คู่ Buddy จะมีหน้าที่เป็นผู้ให้ การดูแล เอื้ออาทรต่อกันของคู่ตน สื่อสารในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การส่งจดหมายแสดงความห่วงใย การฝากสิ่งของ ขนมน โดยมีการเฉลยคู่ Buddy ในวันสุดท้ายของการอบรม

9. พิธีต้อนรับและกลุ่มสัมพันธ์

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. เกิดความประทับใจและภาคภูมิใจเมื่อเข้าร่วมในกิจกรรมของยุวกาชาด
2. ตระหนักในคุณค่าของตนเองที่จะมีส่วนสัมพันธ์กับกลุ่มหมู่คณะ
3. เกิดความกระตือรือร้นที่จะร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นและให้ความร่วมมือกับ

หมู่คณะ

ขอบข่ายกิจกรรม

1. การเตรียมการพิธีต้อนรับและกลุ่มสัมพันธ์
2. การดำเนินการในการต้อนรับและจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

10. กายบริหารและฝึกกระบี่เบ๊

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง กระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรม
2. มีระเบียบวินัยความสามัคคีและตรงต่อเวลา
3. ฝึกกระบี่เบ๊

ขอบข่ายกิจกรรม

1. กายบริหาร
2. การฝึกกระบี่เบ๊

11. การตรวจเยี่ยม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. ฝึกความพร้อม การตรงต่อเวลา
2. ฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
3. รักษาความสะอาดของตนเองและที่พัก

ขอบข่ายกิจกรรม

1. การเตรียมการตรวจเยี่ยมของผู้ตรวจเยี่ยม
2. การเตรียมการของผู้รับการตรวจเยี่ยม
3. ขั้นตอนการตรวจเยี่ยม
4. ขั้นตอนการรายงานผลการตรวจเยี่ยม

12. พิธีหน้าเสาธง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. แสดงความจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนาและพระมหากษัตริย์
2. ฝึกความพร้อมและความสามัคคีของหมู่คณะ
3. ฝึกระเบียบวินัยและความอดทน

ขอบข่ายกิจกรรม

ขั้นตอนและวิธีการในพิธีหน้าเสาธง

13. เรื่องเล่าเช้านี้

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. สามารถทำงานร่วมกัน และใช้ศักยภาพของแต่ละบุคคลมาร่วมในการทำกิจกรรม
2. นำเสนอเรื่องราวและประสบการณ์ของสมาชิกภายในหน่วยได้
3. สามารถสื่อสารโดยการนำเสนอรูปภาพประกอบคำอธิบายได้

ขอบข่ายกิจกรรม

เรื่องเล่าเช้านี้เป็นกิจกรรมที่เป็นการประมวลเรื่องราวที่เกิดขึ้น ตั้งแต่การออกเดินทางจากบ้านพักจนถึงสถานที่จัดอบรมของแต่ละคน ตลอดจนความรู้ ความประทับใจที่ได้รับแล้วนำมาผนวกกันภายในหน่วยสัปดาห์ของตน ในรูปแบบของภาพวาดเพื่อบอกเล่าอธิบายประกอบตามเรื่องราวของแต่ละบุคคลที่ได้วาดไว้

14. ชูชิบขาวค้าย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. สามารถทำงานร่วมกัน และดึงศักยภาพของแต่ละบุคคลมาร่วมในการทำกิจกรรม
2. นำเสนอสาระที่ได้รับจากการอบรมมาถ่ายทอดให้กับผู้เข้ารับการอบรมในรูปแบบข่าว รูปภาพ
3. สามารถสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ระหว่างผู้เข้ารับการอบรมและวิทยากร

ขอบข่ายกิจกรรม

ชูชิบขาวค้ายเป็นกิจกรรมที่นำเสนอประเด็นที่เป็นจุดเด่นของเพื่อน และวิทยากรอบรม โดยนำเสนอหรือสื่อสารในรูปของข่าว รูปภาพ ข้อความในลักษณะสร้างสรรค์และสนุกสนาน ตามความคิดและศักยภาพของหน่วยสี

15. RCY Game

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. สามารถทำงานร่วมกันเป็นหมู่คณะ โดยใช้กิจกรรม RCY Game
2. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และกล้าแสดงออก
3. สามารถประยุกต์ประสบการณ์ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ขอบข่ายเนื้อหา

RCY Game เป็นการจัดเกมกีฬากลางแจ้ง ในลักษณะเดี่ยว คู่ กลุ่ม แล้วแต่ประเภทของเกมกีฬาที่นำมาใช้ ลักษณะของการจัดกิจกรรม RCY Game เป็นการจำลองรูปแบบการจัดการแข่งขันกีฬา ที่มีขั้นตอนและพิธีการในการจัดการแข่งขันกีฬาทั่วไป แต่เน้นความสนุกสนาน ตามโจทย์ที่ได้รับจากวิทยากร

16. การแสดงเจียบ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินผ่อนคลายความเครียด และการคิดถึงบ้าน
2. กล้าแสดงออก โดยนำเสนอประสบการณ์ที่มีมาแสดงออกอย่างสร้างสรรค์
3. รู้จักใช้ปฏิภาณไหวพริบในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า เพื่อประยุกต์ใช้อุปกรณ์ประกอบการแสดง
4. ใช้ความคิด การพิจารณา การสังเกต และความจดจำ

ขอบข่ายเนื้อหา

การแสดงเจียบเป็นกิจกรรมการออกท่าทาง การแต่งกาย ตลอดจนอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่จะนำมาประกอบตามบทบาทที่ได้รับมอบหมาย โดยไม่มีการพูดหรือเปล่งเสียงแต่สามารถสื่อความหมายให้ผู้ดูทราบ และผู้ดูก็สามารถทายสิ่งที่ได้สื่อสารอย่างถูกต้อง

17. การแสดงรอบกองไฟ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. มีความสามัคคีและรู้จักการทำงานเป็นหมู่คณะ
2. ฝึกความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และกล้าแสดงออก
3. ฝึกการนำเสนอประสบการณ์มาใช้ในการแสดง
4. สนุกสนานและผ่อนคลายความเครียด

ขอบข่ายเนื้อหา

การแสดงรอบกองไฟเป็นการแสดงที่ควรจัดในคืนสุดท้ายของการไปอยู่ค่ายพักแรมหรือการอบรม โดยกำหนดให้แต่ละหน่วยสีจะต้องเตรียมการแสดงหน่วยสีละ 1 ชุดการแสดง โดยเนื้อเรื่องอาจจะใช้การประมวลความรู้ที่ได้รับระหว่างอยู่ค่ายหรือการอบรม รวมทั้งจากประสบการณ์เดิม เช่น จากวรรณคดี ประวัติศาสตร์ ละครโทรทัศน์ เป็นต้น ที่สมาชิกในหน่วยสีร่วมกันคิดอย่างสร้างสรรค์ มีสาระและกล้าแสดงออก

18. พิธีปิดการอบรม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. ทราบถึงการเตรียมการ ขั้นตอนและดำเนินการในพิธีปิดการอบรม
2. สามารถปฏิบัติตามขั้นตอนต่าง ๆ ได้

ขอบข่ายเนื้อหา

การเตรียมการและขั้นตอนพิธีปิดการอบรม

19. การเข้าฐานการเรียนรู้

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจ และปฏิบัติในการเข้าฐานการเรียนรู้ได้ถูกต้อง

ขอบข่ายกิจกรรม

วิธีการเข้าฐานการเรียนรู้

ตารางการอบรมอาสาสมัคร หลักสูตรพื้นฐานอาสาสมัคร

การจัดตารางการอบรมอาสาสมัครหลักสูตรพื้นฐานอาสาสมัคร ยึดตามวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมอาสาสมัครไทย ซึ่งมี 6 ประการ คือ

เพื่อฝึกอบรมให้เด็กและเยาวชนชายและหญิง

1. มีอุดมคติในศานติสุข มีความจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์
2. มีความรู้ ความชำนาญในการรักษานามัยของตนเองและของผู้อื่น ตลอดจนการพัฒนาตนเอง ทางร่างกาย จิตใจ คุณธรรม และดำรงไว้ซึ่งเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมของชาติ
3. มีความรู้ ความเข้าใจในหลักการและอุดมการณ์กาชาด มีคุณธรรม จริยธรรม และมีจิตใจเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์
4. บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ชุมชน สังคมและประเทศชาติ
5. มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
6. มีสัมพันธภาพและมิตรภาพที่ดีกับบุคคลทั่วไป

ดังนั้นสำนักงานอาสาสมัคร สภากาชาดไทย จึงจัดทำตารางการอบรมอาสาสมัครหลักสูตรพื้นฐานอาสาสมัคร โดยนำเสนอตารางตัวอย่าง ไว้ 6 แบบ คือ

ประเภทค่ายกลางวัน

- แบบที่ 1 ตารางการอบรมฯ แบบค่ายกลางวัน 2 วัน
แบบที่ 2 ตารางการอบรมฯ แบบค่ายกลางวัน 3 วัน
แบบที่ 3 ตารางการอบรมฯ แบบค่ายกลางวัน 4 วัน

ประเภทค่ายพักแรม

- แบบที่ 4 ตารางการอบรมฯ แบบค่ายพักแรม 2 วัน 1 คืน
แบบที่ 5 ตารางการอบรมฯ แบบค่ายพักแรม 3 วัน 2 คืน
แบบที่ 6 ตารางการอบรมฯ แบบค่ายพักแรม 4 วัน 3 คืน

ผู้ดำเนินการจัดอบรมอาสาสมัคร สามารถเลือกตารางการอบรมแบบใดแบบหนึ่งให้เหมาะสมกับสถานการณ์ของหน่วยงาน สถานศึกษานั้น ๆ หรืออาจปรับตารางให้สอดคล้อง

กับนโยบาย และวัตถุประสงค์ของหน่วยงาน แต่ขอให้ยึดตามวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมอาสาสมัคร 6 ประการดังกล่าวข้างต้น หากหน่วยงานของท่านประสงค์จะจัดการอบรมแบบใด ขอให้ส่งตารางการอบรมแนบไปกับการนำเสนอโครงการด้วยทุกครั้ง

ตารางการอบรมอาสาสมัครหลักสูตรพื้นฐานอาสาสมัคร
แบบที่ 1 : แบบค่ายกลางวัน 2 วัน

วัน/เวลา	08.00 – 10.30 น.	10.30 – 12.00 น.	12.00 – 13.00 น.	13.00 – 13.30 น.	13.30 – 14.00 น.	14.00 – 15.30 น.	15.30 – 16.30 น.
วันที่ 1	08.30 – 09.00 น. ลงทะเบียน 09.00 – 10.00 น. ปฐมนิเทศ ทดสอบขั้นต้น/กลุ่มสัมพันธ์ 10.00 – 10.30 น. พิชิตเปิด	รอบโลกกาชาดและ กฎหมายมนุษยธรรม ระหว่างประเทศ (IHL)	รับประทานอาหารกลางวัน อาหารกลางวัน	นันทนาการ	IHL (ต่อ)	สภากาชาดไทย และ ยูวกาชาด	จิตอาสา ยูวกาชาด พึ่งพาได้
	08.00 – 09.00 น.	09.00 – 12.00 น.		13.00 – 13.30 น.	13.30 – 14.30 น.	14.30 – 16.00 น.	16.00 – 16.30 น.
วันที่ 2	08.00 น. วิธีนำเสนอ 08.30 น. นันทนาการ	การพัฒนาคุณภาพชีวิต (บังคับ CPR and Choking และเลือก 1 เรื่อง จากเรื่องบาดแผล และการห้ามเลือด/การเคลื่อนย้าย)		นันทนาการ	การพัฒนาคุณภาพชีวิต เรื่องการบริหารจัดการโลจิสติกส์ ดวงตา อวัยวะ	การฝึกปฏิบัติงานจิตอาสา	ทดสอบขั้นปลาย ประเมินผล และพิธีปิด

ตารางการอบรมอาสาช่วยภาษาหลักสูตรพื้นฐานยูวกาชาด
แบบที่ 2 : แบบค่ายกลางวัน 3 วัน

วัน/ เวลา	08.00 – 10.30 น.	10.30 – 12.00 น.	12.00 – 13.00 น.	13.00 – 13.30 น.	13.30 – 14.00 น.	14.00 – 15.30 น.	15.30 – 16.30 น.	
วันที่ 1	08.30 – 09.00 น. ลงทะเบียน 09.00 – 10.00 น. ปฐมนิเทศ ทดสอบขั้นต้น/กลุ่มสัมพันธ์ 10.00 – 10.30 น. พิธีเปิด	รอบโลกกับกาชาดและ กฎหมายมนุษยธรรม ระหว่างประเทศ (IHL)	รับประทานอาหารกลางวัน	นันทนาการ	IHL (ต่อ)	สมาคมกาชาดไทย และ ยูวกาชาด	จิตอาสา ยูวกาชาด ฟังพาดั้	
	08.00 น. พิธีให้น้ำเสาชง	การพัฒนาคุณภาพชีวิต เรื่องการปฐมพยาบาล (บังคับ CPR and Choking และ เลือก 1 เรื่อง จากเรื่องบาดแผล และการห้ามเลือด/การเคลื่อนย้าย)		13.00 – 14.00 น.	การพัฒนา คุณภาพชีวิต เรื่องการบริจาค โลหิต ดวงตา อวัยวะ	การสำรวจ และวางแผน ในการทำงาน จิตอาสา	RCY GAME	
08.30 น. นันทนาการ	13.00 – 16.00 น.			16.00 – 16.30 น.				
วันที่ 2	08.00 น. พิธีให้น้ำเสาชง	การพัฒนาคุณภาพชีวิต เรื่องการปฐมพยาบาล (บังคับ CPR and Choking และ เลือก 1 เรื่อง จากเรื่องบาดแผล และการห้ามเลือด/การเคลื่อนย้าย)		13.00 – 16.00 น.				ทดสอบ ขั้นปลาย ประเมินผล และพิธีปิด
				16.00 – 16.30 น.				
วันที่ 3	08.00 น. พิธีให้น้ำเสาชง	การพัฒนาคุณภาพชีวิต เรื่องการปฐมพยาบาล (บังคับ CPR and Choking และ เลือก 1 เรื่อง จากเรื่องบาดแผล และการห้ามเลือด/การเคลื่อนย้าย)		13.00 – 16.00 น.				ทดสอบ ขั้นปลาย ประเมินผล และพิธีปิด
				16.00 – 16.30 น.				

หมายเหตุ การพัฒนาคุณภาพชีวิต สามารถเลือกจัดความรู้/ฝึกปฏิบัติ โดยให้คำนึงถึงความเหมาะสมของท้องถิ่น และแหล่งวิทยากร ดังนี้
1. การดูแลผู้สูงอายุ 2. ความรู้เพื่อชีวิต (Fact for Life) 3. เพศศึกษา 4. การเตรียมความพร้อมรับภัยพิบัติ 5. การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
6. ภาวะโลกร้อน 7. สุขภาพของตนเองและครอบครัว 8. โภชนาการ

ตารางการอบรมอาสาช่วยภาษาหลักสูตรพื้นฐานยูวกาชาด
แบบที่ 3 : แบบค่ายกลางวัน 4 วัน

วัน/ เวลา	08.00 – 10.30 น.	10.30 – 12.00 น.	12.00 – 13.00 น.	13.00 – 13.30 น.	13.30 – 14.00 น.	14.00 – 15.30 น.	15.30 – 16.30 น.
วันที่ 1	08.30 – 09.00 น. ลงทะเบียน 09.00 – 10.00 น. ปฐมนิเทศ ทดสอบขั้นต้น/กลุ่มสัมพันธ์ 10.00 – 10.30 น. พิธีเปิด	รอบโลกกับกาชาดและ กฎหมายมนุษยธรรม ระหว่างประเทศ (IHL)	รับประทานอาหารกลางวัน	นันทนาการ	IHL (ต่อ)	สมาคมกาชาดไทย และ ยูวกาชาด	จิตอาสา ยูวกาชาด ฟังพาดั้
วันที่ 2	08.00 – 09.00 น.	09.00 – 12.00 น.		13.00 – 14.00 น.	การพัฒนา คุณภาพชีวิต เรื่องการบริจาค โลหิต ดวงตา อวัยวะ	การสำรวจ และวางแผน ในการทำงาน จิตอาสา	RCY GAME
	พิธีให้น้ำเสาชง			13.00 – 16.30 น.			
วันที่ 3	08.30 น. นันทนาการ	การพัฒนาคุณภาพชีวิต (เลือกหัวข้อเรื่องที่สนใจ)	การพัฒนาคุณภาพชีวิต (เลือกหัวข้อเรื่องที่สนใจ)	นันทนาการ	13.30 – 16.30 น.		จิตอาสา ขั้นปลาย ประเมินผล และพิธีปิด
วันที่ 4		การฝึกปฏิบัติงานจิตอาสา		13.00 – 13.30 น.			

หมายเหตุ การพัฒนาคุณภาพชีวิต สามารถเลือกจัดความรู้/ฝึกปฏิบัติ โดยให้คำนึงถึงความเหมาะสมของท้องถิ่น และแหล่งวิทยากร ดังนี้
1. การดูแลผู้สูงอายุ 2. ความรู้เพื่อชีวิต (Fact for Life) 3. เพศศึกษา 4. การเตรียมความพร้อมรับภัยพิบัติ 5. การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
6. ภาวะโลกร้อน 7. สุขภาพของตนเองและครอบครัว 8. โภชนาการ

ตารางการอบรมอาสายุวกาชาดหลักสูตรพื้นฐานยุวกาชาด
แบบที่ 4 : แบบค่ายพักแรม 2 วัน 1 คืน

วัน/ เวลา	08.00 – 10.30 น.	10.30 – 12.00 น.	12.00 – 13.00 น.	13.00 – 13.30 น.	13.30 – 14.00 น.	14.00 – 15.30 น.	15.30 – 16.30 น.	16.30 – 19.00 น.	19.00 – 21.00 น.
วันที่ 1	08.30 - 09.00 น. ลงทะเบียน 09.00 - 10.00 น. ปฐมนิเทศ ทดสอบขั้นต้น/กลุ่มสัมพันธ์ 10.00 - 10.30 น. พิธีเปิด	รอบโลกกับกาชาดและ กฎหมายมนุษยธรรม ระหว่างประเทศ (IHL)		นันทนาการ	IHL (ต่อ)	สภากาชาดไทย และ ยุวกาชาด	จิตอาสา ยุวกาชาด ที่ พึงพาได้	กิจกรรมยามว่าง/ ภารกิจส่วนตัว 18.00 น. รับประทานอาหารเย็น	พิธีต้อนรับ และ กลุ่มสัมพันธ์
	05.30 - 09.00 น.	09.00 – 12.00 น.	รับประทานอาหาร อาทรากลางวัน	13.00 – 13.30 น.	13.30 – 14.30 น.	14.30 – 16.00 น.	16.00 – 16.30 น.		
วันที่ 2	05.30 น. การบริหารและฝึก ระเบียบแถว/ภารกิจส่วนตัว 07.00 น. รับประทานอาหารเช้า 07.30 น. การตรวจเยี่ยม 08.00 น. พิธีหน้าเสาธง 08.30 น. กิจกรรมนันทนาการ	การพัฒนาคุณภาพชีวิต เรื่องการปฐมพยาบาล (บังคับ CPR and Choking และเลือก 1 เรื่อง จากเรื่อง บาดแผลและการห้ามเลือด/ การเคลื่อนย้าย)		นันทนาการ	การพัฒนา คุณภาพชีวิต เรื่องการบริจาค โลหิต ดวงตา อวัยวะ	การฝึก ปฏิบัติงาน จิตอาสา	ทดสอบ ขั้นปลาย ประเมินผล และพิธีปิด		

หมายเหตุ ประชุมคณะกรรมการดำเนินงานและวิทยากร ในเวลา 17.00 - 18.00 น.

ตารางการอบรมอาสายุวกาชาดหลักสูตรพื้นฐานยุวกาชาด
แบบที่ 5 : แบบค่ายพักแรม 3 วัน 2 คืน

วัน/ เวลา	08.00 - 10.30 น.	10.30 - 12.00 น.	12.00 - 13.00 น.	13.00 - 13.30 น. 13.30 น.	14.00 - 15.30 น.	15.30 - 16.30 น.	16.30 - 19.00 น.	19.00 - 21.00 น.
วันที่ 1	08.30 - 09.00 น. ลงทะเบียน 09.00 - 10.00 น. ปฐมนิเทศ ทดสอบขั้นต้น/กลุ่มสัมพันธ์ 10.00 - 10.30 น. พิธีเปิด	รอบโลกกับกาชาดและ กฎหมายมนุษยธรรม ระหว่างประเทศ (IHL)		นันทนาการ	สภากาชาดไทย และ ยุวกาชาด	จิตอาสา ยุวกาชาด พึงพาได้	กิจกรรมยามว่าง/ ภารกิจส่วนตัว 16.30 น. รับประทานอาหารเย็น 18.00 น.	พิธีต้อนรับ และ กลุ่มสัมพันธ์
	05.30 - 09.00 น.	09.00 - 12.00 น.						
วันที่ 2	05.30 น. การบริหารและฝึก ระเบียบแถว/ภารกิจส่วนตัว 07.00 น. รับประทานอาหารเช้า	การพัฒนาคุณภาพชีวิต เรื่องการปฐมพยาบาล (บังคับ CPR and Choking และ เลือก 1 เรื่อง จากเรื่องบาดแผล และการห้ามเลือด/การเคลื่อนย้าย)	การพัฒนา คุณภาพชีวิต เรื่องการบริจาค โลหิต ดวงตา อวัยวะ	การสำรวจ และวางแผน ในการทำงาน จิตอาสา	RCV GAME			การแต่งกาย หรือ การแสดงรอบกองไฟ
	07.30 น. การตรวจเยี่ยม 08.00 น. พิธีหน้าเสาธง 08.30 น. กิจกรรมนันทนาการ	09.00 - 12.00 น.		13.00 - 16.00 น.		16.00 - 16.30 น.		
วันที่ 3		การพัฒนาคุณภาพชีวิต (เลือกหัวข้อเรื่องที่น่าสนใจ)	การฝึกปฏิบัติงานจิตอาสา					

หมายเหตุ การพัฒนาคุณภาพชีวิต สามารถเลือกจัดความรู้/ฝึกปฏิบัติ โดยได้คำนึงถึงความเหมาะสมของท้องถิ่น และแหล่งวิทยากร ดังนี้
1. การดูแลผู้สูงอายุ 2. ความรู้เพื่อชีวิต (Fact for life) 3. เพศศึกษา 4. การเตรียมความพร้อมรับมือภัยพิบัติ 5. การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
6. ภาวะโลกร้อน 7. สุขภาพของตนเองและครอบครัว 8. โภชนาการ
ประชุมคณะกรรมการดำเนินงานและวิทยากร ในเวลา 17.00 - 18.00 น.

ตารางการอบรมอาสาช่วยภาษาหลักสูตรพื้นฐานภาษา
แบบที่ 6 : แบบค่ายพักแรม 4 วัน 3 คืน

วัน/เวลา	08.00 - 10.30 น.	10.30 - 12.00 น.	12.00 - 13.00 น.	13.00 - 13.30 น.	13.30 - 14.00 น.	14.00 - 15.30 น.	15.30 - 16.30 น.	16.30 - 19.00 น.	19.00 - 21.00 น.
วันที่ 1	08.30 - 09.00 น. ลงทะเบียน 09.00 - 10.00 น. ปฐมนิเทศ ทดสอบขั้นต้น/กลุ่มสัมพันธ์ 10.00 - 10.30 น. พิธีเปิด	รอบโลกกับภาษาและ กฎหมายมนุษยธรรม ระหว่างประเทศ (IHL)		เน้นทบทวน	IHL (ต่อ)	สภากาชาดไทย และ ยูวกาชาด	จิตอาสา ยูวกาชาด พึ่งพาได้		ลิ้นต้อนรับ และ กลุ่มสัมพันธ์
วันที่ 2	05.30 - 09.00 น. 05.30 น. การบริการและฝึก ระเบียบแถว/ภารกิจส่วนตัว	09.00 - 12.00 น. การพัฒนาคุณภาพชีวิต เรื่องการปฐมพยาบาล (นั้ระดับ CPR and Choking และ เลือก 1 เรื่อง จากเรื่องขาดแคล และการทำห้มีเลือด/การเคลื่อนย้าย)	รับประทานอาหาร อาหารกลางวัน	13.00 - 14.00 น. การพัฒนา คุณภาพชีวิต เรื่องการบริจาค โลหิต	14.00 - 15.00 น. การสำรวจ และวางแผน ในการทำงาน จิตอาสา	15.00 - 16.30 น. RCV GAME		16.30 น. กิจกรรมยามว่าง/ ภารกิจส่วนตัว 18.00 น. รับประทานอาหารเย็น	19.00 - 21.00 น.
วันที่ 3	07.00 น. รับประทานอาหารเช้า 07.30 น. การตรวจเยี่ยม 08.00 น. พิธีท้าวเสาชง	09.00 - 12.00 น. การพัฒนาคุณภาพชีวิต (เลือกหัวข้อเรื่องที่สนใจ)		13.00 - 13.30 น.	13.30 - 16.30 น.				19.00 - 21.00 น.
วันที่ 4	08.30 น. กิจกรรมเน้นทบทวน	09.00 - 12.00 น. การฝึกปฏิบัติงานจิตอาสา		13.00 - 13.30 น.	13.30 - 15.00 น. สรุปผล การดำเนินงานจิตอาสา	15.00 - 16.00 น. ทดสอบขั้นปลาย ประเมินผล และพิธีปิด			การแสดง รอบกองไฟ

หมายเหตุ การพัฒนาคุณภาพชีวิต สามารถเลือกจัดความรู้/ฝึกปฏิบัติ โดยให้คำนึงถึงความเหมาะสมของท้องถิ่น และแหล่งวิทยากร ดังนี้
1. การดูแลผู้สูงอายุ 2. ความรู้เพื่อชีวิต (Fact for Life) 3. เพศศึกษา 4. การเตรียมความพร้อมรับมือภัยพิบัติ 5. การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
6. ภาวะโลกร้อน 7. สุขภาพตนเองและครอบครัว 8. โภชนาการ
ประชุมคณะกรรมการดำเนินงานและวิทยากร ในเวลา 17.00 - 18.00 น.



หมวดที่ 1 การภาษาและยูภาษา

หัวข้อเรื่อง รอบโลกกับภาษา และกฎหมายมนุษยธรรมระหว่างประเทศ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการภาษา เครื่องหมายภาษา ขบวนการภาษา และเสี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศ (International Red Cross and Red Crescent Movement) และหลักการภาษา
2. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับกฎหมายมนุษยธรรมระหว่างประเทศ

ขอบข่ายเนื้อหา

1. อังรี ดุรงค์ ผู้จุดประกายภาษา
2. เครื่องหมายภาษา
3. ขบวนการภาษาและเสี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศ
4. หลักการภาษา
5. กฎหมายมนุษยธรรมระหว่างประเทศ

สื่อและอุปกรณ์

1. ภาพอังรี ดุรงค์
2. สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง The Story of an Idea
3. สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง Rule of war (in a nutshell) เวอร์ชันภาษาไทย
4. คลิปภาพความสูญเสียจากสงคราม
5. สื่อ PowerPoint เกี่ยวกับการภาษา
6. สื่อ PowerPoint เกี่ยวกับกฎหมายมนุษยธรรมระหว่างประเทศ
7. สื่อ CD เพลงยูภาษา
8. ใบงานกรณีศึกษาหลักการภาษา
9. คู่มืออบรมอาสาสมัครภาษาหลักสูตรพื้นฐานยูภาษา

10. จิกซอร์ภาษา ชุดละ 7 ชิ้น จำนวนชุดเท่าจำนวนหน่วย
11. กระดาษฟลิปชาร์ต
12. ปากกาเคมี
13. บัตร Red Cross Bonus

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การตอบคำถามของผู้เข้ารับการอบรม

แนวการดำเนินกิจกรรม

1. เรื่องอังรี ดุรงค์ ผู้จุดประกายภาษา เครื่องหมายภาษา ขบวนการภาษาและเสี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศ (International Red Cross and Red Crescent Movement) (45 นาที)
 - 1.1 วิทยากรให้ความรู้เรื่อง อังรี ดุรงค์ ผู้จุดประกายภาษา โดยให้แต่ละหน่วยสั้เป็นวงกลม จากนั้นเปิดคู่มืออบรมอาสาสมัครภาษา หน้า 2 “ภาพใครเอ่ย” แล้วให้ปฏิบัติตามโจทย์ที่ระบุไว้ หน่วยสั้ใดสามารถปฏิบัติได้เรียบร้อยก่อน ได้รับบัตร Red Cross Bonus
 - 1.2 วิทยากรสอบถามว่าใครรู้จักบุคคลในภาพบ้าง ต่อจากนั้นสอนร้องเพลงผู้ยิ่งใหญ่ อองรีและตั้งคำถามจากเพลง ให้ทุกหน่วยสั้แข่งขันกันตอบคำถาม จากนั้นวิทยากรสรุปเรื่อง อังรี ดุรงค์ ผู้จุดประกายภาษา
 - 1.3 วิทยากรแจกจิกซอร์หน่วยสั้ละ 1 ชุด (ชุดละ 7 ชิ้น) ให้แต่ละหน่วยสั้สำรวจอุปกรณ์ที่ได้รับให้ครบถ้วนถูกต้อง จากนั้นต่อเป็นรูปเครื่องหมายภาษาแดงและเสี้ยววงเดือนแดง ให้เสร็จเรียบร้อยภายในเวลา 10 นาที ระหว่างจัดกิจกรรมวิทยากรเปิดเพลงเกี่ยวกับภาษาและยูภาษา หรือเพลงสนุกสนาน วิทยากรตรวจสอบความถูกต้องของแต่ละหน่วยสั้และให้บัตร Red Cross Bonus แก่หน่วยสั้ที่ปฏิบัติได้สำเร็จ
 - 1.4 วิทยากรให้ความรู้เรื่องเครื่องหมายภาษา โดยใช้สื่อ PowerPoint เรื่องเครื่องหมายภาษาและการใช้เครื่องหมายภาษาหรือสื่อวีดิทัศน์ได้ตามความเหมาะสม
 - 1.5 วิทยากรนำภาพเครื่องหมายภาษาทั้ง 3 แบบ ไปติดบนกระดาษฟลิปชาร์ต
 - 1.6 วิทยากรแจกชื่อประเทศให้กับผู้เข้ารับการอบรม หน่วยสั้ละ 5 - 10 ประเทศ
 - 1.7 ให้ผู้เข้ารับการอบรมเขียนชื่อหน่วยสั้ของตนเองลงไปในกระดาษที่มีชื่อประเทศ
 - 1.8 ให้ปรึกษากันในหน่วยสั้หรือค้นคว้าข้อมูลในอินเทอร์เน็ต ต่อจากนั้นให้ออกมาติดประเทศให้ตรงกับความคิดของกลุ่มว่าประเทศนั้น ๆ ใช้เครื่องหมายภาษาแบบใด

1.9 วิทยากรให้แต่ละหน่วยสืบเปิดคู่มืออบรมอาสาสมัครฯ เพื่อเฉลยว่าประเทศที่ออกไปติดไว้นั้นใช้เครื่องหมายถูกต้องหรือไม่ ถ้าถูกต้องให้บัตร Red Cross Bonus

1.10 วิทยากรให้ความรู้เรื่องขบวนการกาชาดและเสี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศ (International Red Cross and Red Crescent Movement) โดยใช้สื่อ PowerPoint ต่อจากนั้นให้ผู้เข้ารับการอบรมเปิดคู่มืออบรมอาสาสมัครฯ เติมนำในช่องว่างเกี่ยวกับภารกิจหน้าที่ของขบวนการกาชาดและเสี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศ ทั้ง 3 หน่วยงาน

2. หลักการกาชาด (The Fundamental Principles of the International Red Cross and Red Crescent Movement) (45 นาที)

2.1 วิทยากรใช้สื่อ PowerPoint เพลงหลักการกาชาด (ทำนองเพลงคุณลำไย) โดยให้ผู้เข้ารับการอบรมทุกคนร้องเพลงร่วมกัน

2.2 วิทยากรตั้งคำถามว่า ความหมายของหลักการกาชาดแต่ละข้อคืออะไร เช่น ความหมายของมนุษยธรรมคืออะไร โดยให้ตอบตามความเข้าใจของตนเอง วิทยากรวิเคราะห์คำตอบของผู้เข้ารับการอบรมว่าตรงตามหรือใกล้เคียงกับคำสำคัญ (Keyword) ของหลักการกาชาดในแต่ละข้อหรือไม่ เช่น มนุษยธรรม คำสำคัญ (Keyword) คือ การช่วยเหลือ/การบรรเทาทุกข์ เคารพต่อสิทธิมนุษยชน เป็นต้น

2.3 วิทยากรใช้สื่อ PowerPoint สรุปความหมายของหลักการกาชาด 7 ประการ

2.4 วิทยากรแจกกรณีศึกษาให้แต่ละหน่วยสืบได้วิเคราะห์ร่วมกัน และตอบคำถามกิจกรรมนี้ให้วิทยากรทำแผ่นหลักการกาชาด 7 ประการ จำนวน 7 แผ่น จากกระดาษฟลิปชาร์ตแต่ละแผ่นเขียนหลักการกาชาดเพียงข้อเดียว และนำไปวางเรียงไว้ที่หน้าห้องอบรม

การตอบคำถามข้อที่ 1 ของแต่ละกรณีศึกษา ให้แต่ละหน่วยสืบแข่งขันตอบคำถาม จากนั้นวิทยากรถามว่ามีหน่วยสืบเห็นต่างหรือไม่เพราะเหตุใด

การตอบคำถามข้อที่ 2 ของแต่ละกรณีศึกษา ให้แต่ละหน่วยสืบส่งตัวแทน 1 คน ออกมาตอบคำถามโดยการยืนต่อแถวตรงแผ่นหลักการกาชาดที่แต่ละหน่วยสืบคิดว่าเป็นคำตอบที่ถูกต้อง

กรณีศึกษาที่ 1

ในชุมชนเมืองใหญ่แห่งหนึ่ง มีกลุ่มผู้ชุมนุมได้พากันเดินขบวนเพื่อเรียกร้องสิทธิ โดยการเสนอข้อเรียกร้องในที่ต่าง ๆ และมีการเดินประท้วงไปในสถานที่หลายแห่งทั่วเมือง เจ้าหน้าที่สภากาชาดก็เข้าร่วมในการเรียกร้องดังกล่าวนี้ด้วย

คำถาม

1. คุณคิดเห็นอย่างไรกับการกระทำของเจ้าหน้าที่สภากาชาด

แนวคำตอบ : เป็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง หากเจ้าหน้าที่สภากาชาดคนนั้นมีเครื่องหมายกาชาดบังข้ออยู่บนตัว

2. การตัดสินใจของคุณอยู่บนหลักการกาชาดข้อใด

แนวคำตอบ : ความเป็นกลาง

กรณีศึกษาที่ 2

ในการปฏิบัติกรรบรรเทาทุกข์ หลังจากเกิดแผ่นดินไหว เจ้าหน้าที่สภากาชาดพบว่าเพื่อนคนหนึ่งของเขาขาดขาหัก แต่มีคนอื่น ๆ อีกมากที่บาดเจ็บสาหัสมากกว่า สิ่งแรกที่เขาทำ

คือการช่วยเหลือเพื่อนและนำส่งโรงพยาบาล การปฏิบัติของเขาถูกวิจารณ์ แต่เขาให้เหตุผลว่าเพื่อนของเขาบาดเจ็บสาหัสมากกว่าและต้องการการช่วยเหลือ จึงทำให้เขาไม่สามารถเข้าช่วยเหลือผู้อื่นในที่เกิดเหตุได้

คำถาม

1. คุณคิดเห็นอย่างไรกับการกระทำของเจ้าหน้าที่สภากาชาด

แนวคำตอบ : เป็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง

2. การตัดสินใจของคุณอยู่บนหลักการกาชาดข้อใด

แนวคำตอบ : ความไม่ลำเอียง

กรณีศึกษาที่ 3

ณ พื้นที่แห่งหนึ่ง มีการประท้วงหยุดงาน กลุ่มประชาชนเคลื่อนไหวเดินขบวนและก่อการจลาจลจึงถูกปราบปรามโดยหน่วยงานภาครัฐ สภากาชาดเป็นหน่วยงานที่ได้รับการยอมรับ และรู้จักอย่างแพร่หลาย วันหนึ่งเด็กหนุ่มซึ่งหนีการจับกุมมาขอรับการคุ้มครองจากสภากาชาด เขาต้องการซ่อนตัวชั่วคราวและในไม่ช้าก็จะออกจากที่นี่ แขนของเขาหักและอดอาหารมาหลายวันแล้วขณะที่หนีการจับกุม

คำถาม

1. ถ้าคุณเป็นเจ้าหน้าที่สภากาชาดจะอย่างไรกับสถานการณ์เช่นนี้

แนวคำตอบ : ต้องให้ความช่วยเหลือ

2. การตัดสินใจของคุณอยู่บนหลักการกาชาดข้อใด

แนวคำตอบ : มนุษยธรรม ความเป็นอิสระ ความเป็นกลาง

กรณีศึกษาที่ 4

สภากาชาดแห่งหนึ่งถูกขอร้องให้ช่วยเหลือเยาวชนที่บาดเจ็บระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมชุมนุมประท้วง แต่สภากาชาดปฏิเสธ เนื่องด้วยรัฐบาลประกาศห้ามให้ความช่วยเหลือแก่เยาวชนเหล่านี้ เนื่องจากเป็นพวกหัวรุนแรง และเคยวิพากษ์วิจารณ์การทำงานของรัฐบาลอย่างรุนแรง

คำถาม

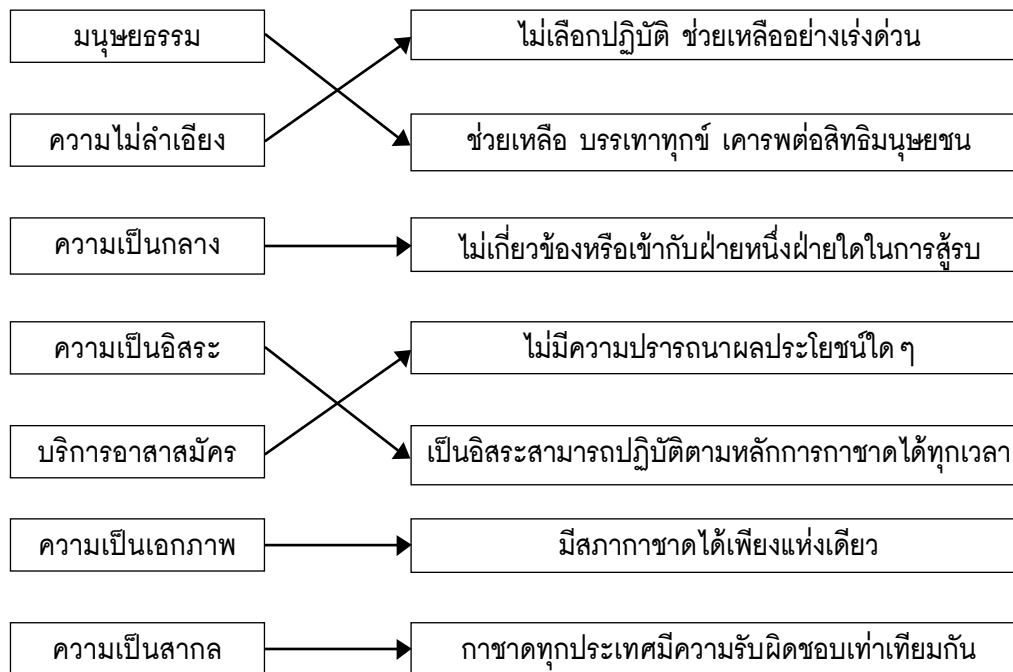
1. คุณคิดเห็นอย่างไรกับการกระทำของเจ้าหน้าที่สภาภาษา

แนวคำตอบ : เป็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง

2. การตัดสินใจของคุณอยู่บนหลักการภาษาข้อใด

แนวคำตอบ : ความเป็นอิสระ

2.5 วิเคราะห์สรุปเนื้อหาเรื่องหลักการภาษาและทบทวนบทเรียนด้วยเกมจับคู่หลักการภาษา ดังนี้



กิจกรรมเสนอแนะ

ในกรณีพื้นที่อบรมมีความพร้อมในเรื่องอุปกรณ์คอมพิวเตอร์และสัญญาณอินเทอร์เน็ตสามารถเลือกใช้กิจกรรมเสนอแนะในหัวข้อการภาษา เครื่องหมายภาษา ขบวนการภาษา และเสียงวงเดือนแดงระหว่างประเทศ

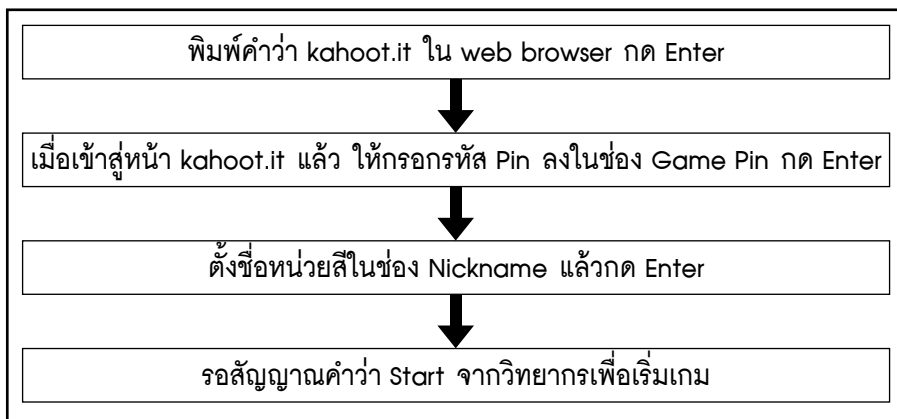
โดยใช้โปรแกรม Kahoot (45 นาที)

1. วิเคราะห์เตรียมโปรแกรม Kahoot ตามขั้นตอน ดังนี้



เมื่อวิทยากรลงทะเบียนในโปรแกรม kanoot เรียบร้อยแล้ว ให้กลับไปหน้าเว็บไซต์ kanoot.com อีกครั้งเพื่อทำการ Log in เข้าใช้งาน ด้วยการกรอกชื่อผู้ใช้งาน (Username) และรหัสผ่านเพื่อเข้าใช้งาน (Password) หรืออีเมล (email) ที่ได้ลงทะเบียนไว้ เมื่อเข้าสู่หน้าหลักของ kanoot ให้กดเลือกที่ Discover แล้วพิมพ์คำว่า “รอบโลกกับกาชาด (หลักสูตรพื้นฐานยุวกาชาด)” ในช่องค้นหา เพื่อค้นหาชุดคำถามที่สร้างโดยผู้ใช้งานชื่อ thairedcrosswichakan จากนั้นกดเลือกชุดคำถามดังกล่าวเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการเล่นเกม

2. ให้แต่ละหน่วยสืเลือกตัวแทนลงทะเบียนในโปรแกรม kahoot หน่วยสืละ 2 คน โดยใช้โทรศัพท์ Smart Phone หน่วยสืละ 2 เครื่อง จากนั้นวิทยากรกดเลือก Play ที่ชุดคำถามบนหน้าจอคอมพิวเตอร์ เพื่อแสดงรหัส Pin ที่ตัวแทนหน่วยสืจะต้องกรอกลงในช่อง Game Pin เพื่อเข้าเล่นเกมโดยให้ตัวแทนหน่วยสืดำเนินการลงทะเบียนผ่านโทรศัพท์ Smart Phone ตามขั้นตอน ดังนี้



หลังจากนั้นวิทยากรตรวจสอบจำนวนผู้ลงทะเบียนทุกหน่วยสืที่เข้าเล่นเกม kahoot ว่าครบถ้วนหรือไม่ เมื่อครบกำหนดเวลาที่ให้ค้นคว้า จึงเริ่มต้นเล่นเกม

3. วิทยากรเริ่มเล่นเกม kahoot โดยใช้ชุดคำถาม “รอบโลกกับกาชาด (หลักสูตรพื้นฐานยุวกาชาด)” ดังนี้

1) อังรี ดูนังต์ เป็นคนประเทศใด

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1. ประเทศออสเตรีย | 2. ประเทศสวีเดน |
| 3. ประเทศฝรั่งเศส | 4. ประเทศอิตาลี |

2) อังรี ดูนังต์ ไปพบเห็นสงครามที่ใด

- | | |
|-----------------|-------------|
| 1. ซอลเฟอริโน | 2. ฟลอเรนซ์ |
| 3. อัมสเตอร์ดัม | 4. โรม |

3) สงครามที่เกิดขึ้นเป็นการรบกันระหว่างประเทศใดกับประเทศใด

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| 1. อิตาลี ฝรั่งเศส รบกับสวีเดน | 2. อิตาลี ฝรั่งเศส รบกับเยอรมัน |
| 3. อิตาลี ฝรั่งเศส รบกับออสเตรีย | 4. อิตาลี ฝรั่งเศส รบกับออสเตรีย |

4) อังรี ดูนังต์ ได้เขียนหนังสือเล่มหนึ่งชื่อว่าอะไร

- | | |
|----------------------------------|------------------------------|
| 1. บันทึกความทรงจำแห่งซอลเฟอริโน | 2. บันทึกความทรงจำแห่งโรม |
| 3. บันทึกความทรงจำแห่งปารีส | 4. บันทึกความทรงจำแห่งเจนีวา |

5) อังรี ดูนังต์ ได้เสนอความคิดในการช่วยเหลือทหารที่บาดเจ็บในสงครามอย่างไร

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| 1. สร้างโรงพยาบาล | 2. จัดตั้งมูลนิธิ |
| 3. จัดตั้งขบวนการจิตอาสา | 4. จัดตั้งองค์กรอาสาสมัคร |

6) เครื่องหมายกาชาดมีกี่แบบ

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. มี 1 แบบ | 2. มี 2 แบบ |
| 3. มี 3 แบบ | 4. มี 4 แบบ |

7) เครื่องหมายกาชาดใช้ในสถานการณ์ใดบ้าง

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| 1. ในยามสงคราม ในยามสงบ | 2. ในยามทุกข์ยาก ในยามเดือดร้อน |
| 3. ในยามเจ็บป่วย ในยามทุกข์ใจ | 4. ในยามซึ่มเศร้า ในยามสงคราม |

8) ข้อใดที่เครื่องหมายกาชาดไม่คุ้มครอง

- | | |
|----------------------------|--------------------|
| 1. อาคารปฏิบัติงานของกาชาด | 2. รถถัง เรือดำน้ำ |
| 3. อุปกรณ์ทางการแพทย์ | 4. แพทย์ พยาบาล |

9) ข้อใดคือการใช้เครื่องหมายกาชาดในทางที่ผิด

- | | |
|--|--|
| 1. นำไปใช้ติดกับอาวุธหรืออุปกรณ์ทางการแพทย์เพื่อการหลอกลวง | 2. องค์กรหรือบุคคลนำไปใช้โดยไม่ได้รับมอบหมาย |
| 3. ใช้เลียนแบบเพื่อให้เกิดความสับสน | 4. ถูกทุกข้อ |

10) ♦ เครื่องหมายนี้มีชื่อว่าอะไร

- | | |
|--------------------------|-------------------------------------|
| 1. คริสต์ลีสแดง | 2. สีเหลี่ยมข้าวหลามตัดสีแดง |
| 3. คริสต์ลีสแดงบนพื้นขาว | 4. สีเหลี่ยมข้าวหลามตัดแดงบนพื้นขาว |

11) ขบวนการกาชาดและเสี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศ (International Red Cross and Red Crescent Movement) มีกี่หน่วยงาน

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. มี 1 หน่วยงาน | 2. มี 2 หน่วยงาน |
| 3. มี 3 หน่วยงาน | 4. มี 4 หน่วยงาน |

12) หน่วยงานใดที่มีหน้าที่บรรเทาทุกข์เกี่ยวกับภัยสงคราม

- | | |
|---------|---------|
| 1. ICRC | 2. IFRC |
| 3. NS | 4. UN |

13) หน่วยงานใดที่มีหน้าที่อบรมเยาวชนในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับภาษา

1. คณะกรรมการภาษาต่างประเทศ
2. สหพันธ์สภาภาษาและสภาเสี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศ
3. สภาภาษาหรือสภาเสี้ยววงเดือนแดงประจำแต่ละประเทศ
4. ถูกทุกข้อ

14) หน่วยงานใดที่มีหน้าที่ช่วยเหลือเกี่ยวกับภัยธรรมชาติทั่วโลก

1. NS
2. ICRC
3. UNICEP
4. IFRC

15) หน่วยงานใดที่มีหน้าที่รณรงค์บริจาคโลหิต การสงเคราะห์คนพิการ ผู้สูงอายุและผู้ป่วย

1. UN
2. IFRC
3. NS
4. ICRC

เฉลยคำตอบ

- | | | | | |
|----------|----------|----------|-----------|-----------|
| 1) ตอบ 2 | 4) ตอบ 1 | 7) ตอบ 1 | 10) ตอบ 3 | 13) ตอบ 3 |
| 2) ตอบ 1 | 5) ตอบ 4 | 8) ตอบ 2 | 11) ตอบ 3 | 14) ตอบ 4 |
| 3) ตอบ 3 | 6) ตอบ 3 | 9) ตอบ 4 | 12) ตอบ 1 | 15) ตอบ 3 |

4. วิทยากรและผู้เข้ารับการอบรมร่วมกันสรุปเกี่ยวกับความเป็นมาของการกาชาด เครื่องหมายกาชาด ขบวนการกาชาดและเสี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศ

บทสรุปสำหรับวิทยากร

“นายอริ ดูนังต์ บุรุษผู้มีมนุษยธรรม เป็นผู้จุดประกายความคิดให้เกิดองค์การกุศลเพื่อมนุษยธรรมทั้งในยามสงครามและยามสงบ โดยมีเครื่องหมายกาชาด 3 แบบ ได้แก่ 1. กากบาทแดงบนพื้นขาว ใช้ทั่วโลกในปัจจุบัน ได้แก่ สภาภาษาต่างประเทศต่าง ๆ 2. เสี้ยววงเดือนแดงบนพื้นขาว ส่วนใหญ่ใช้กับกลุ่มประเทศที่นับถือศาสนาอิสลาม 3. คริสต์ลแดงบนพื้นขาว เป็นเครื่องหมายทางเลือกสำหรับประเทศที่ไม่ประสงค์ใช้เครื่องหมายกากบาทแดงหรือ เสี้ยววงเดือนแดง

การใช้เครื่องหมายกาชาด เป็นเครื่องหมายเพื่อการคุ้มครองและบ่งชี้ ในยามสงคราม การสู้รบใช้เป็นเครื่องหมายที่ให้การคุ้มครองแก่บุคลากรทางการแพทย์ เจ้าหน้าที่ อาคารยานพาหนะ และอุปกรณ์เกี่ยวกับการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ในขณะเดียวกันก็บ่งชี้ว่า บุคคลหรือวัสดุสิ่งของที่มีเครื่องหมายนี้เกี่ยวข้องกับกลุ่มขบวนการกาชาดและเสี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศ ส่วนในยามสงบเป็นเครื่องหมายที่บ่งชี้ถึงการช่วยเหลือบรรเทาทุกข์เมื่อเกิดภัยพิบัติต่าง ๆ

ห้ามนำเครื่องหมายกาชาดไปใช้ในทางที่ผิด ใช้เพื่อการหลอกลวง และลอกเลียนแบบ ขบวนการกาชาดและเสี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศ มีอยู่ 3 หน่วยงาน คือ

ICRC มีหน้าที่ช่วยเหลือบรรเทาทุกข์ในยามที่เกิดสงคราม และการขัดกันทางอาวุธ รวมทั้งเผยแพร่กฎหมายมนุษยธรรมระหว่างประเทศ (IHL) และธำรงรักษาหลักการกาชาด

IFRC มีหน้าที่ช่วยเหลือบรรเทาทุกข์ผู้ประสบภัยพิบัติระหว่างประเทศ

NS มีหน้าที่ฝึกแพทย์ อาสาสมัคร เพื่อช่วยเหลืองานของกาชาดในประเทศนั้น ๆ รวมถึงเตรียมพร้อมป้องกันการเกิดภัยพิบัติ และบรรเทาทุกข์ผู้ประสบภัยพิบัติต่าง ๆ

3. กฎหมายมนุษยธรรมระหว่างประเทศ (International Humanitarian Law : IHL) (30 นาที)

3.1 วิทยากรเกริ่นนำและเปิดคลิปภาพความสูญเสียจากสงคราม ต่อจากนั้นใช้คำถามดังนี้

- เมื่อเอ่ยคำว่าสงครามเรานึกถึงอะไรบ้าง
- คุณคิดว่า ใครบ้างที่มีส่วนเกี่ยวข้องในภาวะสงคราม
- ในภาวะสงคราม “พลเรือน” หมายถึงใครบ้าง

วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมแข่งขันกันตอบคำถามที่ละข้อ และมอบบัตร Red Cross Bonus ให้กับหน่วยที่ตอบได้ถูกต้อง

3.2 วิทยากรเปิดวิดีโอ เรื่อง Rule of war (in a nutshell) เวอร์ชันภาษาไทย ซึ่งบอกเล่าถึงความคุ้มครองชีวิตภายใต้กฎหมายว่าด้วยการทำสงคราม จะทำให้ผู้เข้ารับการอบรม

เข้าใจเกี่ยวกับกฎหมายมนุษยธรรมระหว่างประเทศมากขึ้น ต่อจากนั้นให้สอบถามผู้เข้ารับการอบรมว่าได้รับความรู้อะไรบ้างจากการชมวิดีโอนี้ ใครสามารถตอบได้ให้บัตร Red Cross Bonus

3.3 วิทยากรสรุปสาระสำคัญของอนุสัญญาเจนีวา และสาระสำคัญของพิธีสารเพิ่มเติม โดยใช้คู่มืออบรมอาสาสมัครกาชาดฯ

3.4 วิทยากรใช้คำถามเพิ่มเติม ดังนี้

- ในภาวะสงครามหรือความขัดแย้ง พลเรือน ควรได้รับการปฏิบัติอย่างไร
- คุณมีความคิดเห็นอย่างไร กับข้อความที่กล่าวว่า “ห้ามเกณฑ์เด็กอายุ ต่ำกว่า 15 ปี มาเป็นทหาร”

- คุณคิดว่า “เชลยศึก” หมายถึงใครบ้าง
- สถานที่ใดบ้าง ที่ไม่ควรถูกโจมตีจากการทำสงคราม เพราะเหตุใด
- อาวุธใดบ้าง ที่ไม่ควรนำมาใช้ในการทำสงคราม
- ควรมีกฎหรือข้อห้าม ในการจำกัดความรุนแรงของสงครามหรือไม่ เพราะเหตุใด

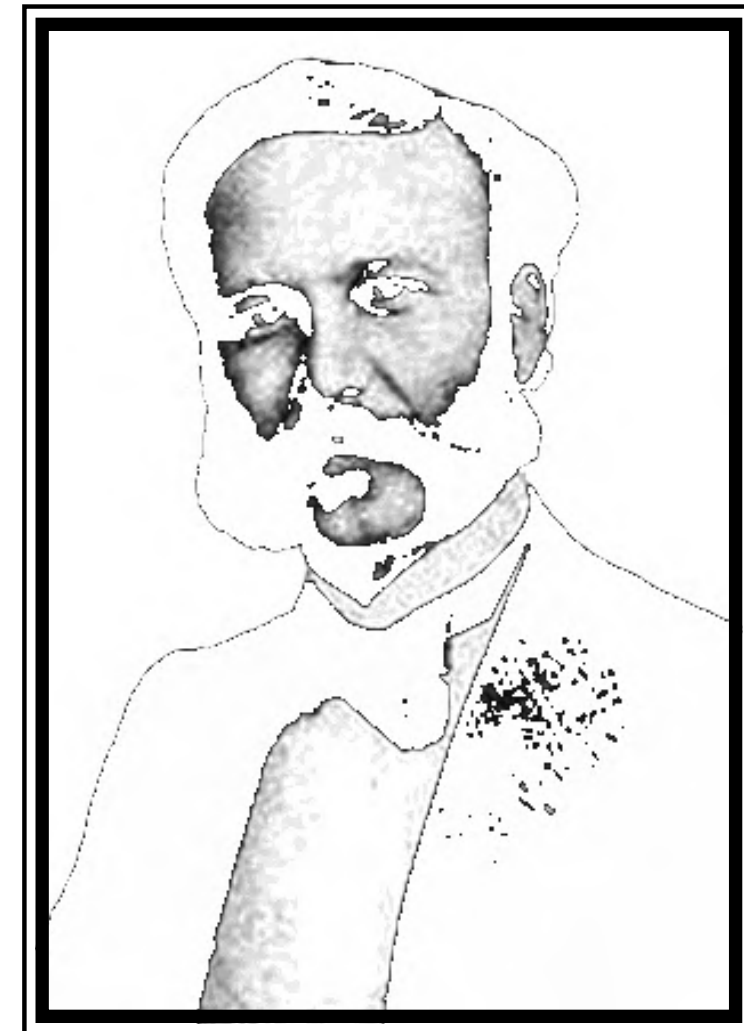
จากนั้นวิทยากรสรุป ข้อสำคัญของกฎหมายมนุษยธรรมระหว่างประเทศตามคู่มืออบรมอาสาสมัครกาชาดฯ

สรุปท้ายบท

1. วิทยากรเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมซักถามข้อสงสัยจากการเรียนรู้ที่ผ่านมา
2. วิทยากรทบทวนความเข้าใจ โดยการใช้คำถามเกี่ยวกับอังรี ดูนังต์ ผู้จุดประกายกาชาด เครื่องหมายกาชาด ขบวนการกาชาดและเสี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศ หลักการกาชาด 7 ประการและกฎหมายมนุษยธรรมระหว่างประเทศ
3. วิทยากรบอกผู้เข้ารับการอบรมว่า การที่ทุกคนมาเข้ารับการอบรมอาสาชวูวกาชาดครั้งนี้ ขอให้ทุกคนภาคภูมิใจ เพราะสภากาชาดเป็นองค์กรการกุศลด้านมนุษยธรรมที่ใหญ่ที่สุดในโลก มีเครือข่ายมากที่สุดในโลกในการทำหน้าที่ปกป้องและช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ทั้งจากภัยสงครามและภัยพิบัติต่าง ๆ และสภากาชาดต้องการอาสาสมัครเพื่อร่วมทำงานด้านมนุษยธรรมนี้ โดยเฉพาะอาสาชวูวกาชาดในวัยหนุ่มสาวทุก ๆ คน ที่จะเป็นพลังแห่งอนาคตของกาชาดสืบไป

สาระสำคัญที่ได้จากกิจกรรม

ผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการกาชาด เครื่องหมายกาชาด ขบวนการกาชาดและเสี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศ และหลักการกาชาด 7 ประการ นอกจากนี้ จะได้ทราบความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกฎหมายมนุษยธรรมระหว่างประเทศเพื่อการป้องกันและช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ผู้ประสบภัยสงครามและความขัดแย้ง ซึ่งจะทำให้เยาวชนเคารพในคุณค่าและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของผู้อื่น อันจะก่อให้เกิดความสงบเรียบร้อยขึ้นในสังคม



HENRY DUNANT

อังรี ดูนังต์ ผู้จุดประกายกาชาด

เนื้อหาเรื่อง รอบโลกกับภาษา

1. อังรี ดูนังต์ ผู้จุดประกายภาษา

นายอังรี ดูนังต์ (Henry Dunant) เกิดเมื่อวันที่ 8 พฤษภาคม พ.ศ. 2371 (ค.ศ. 1828) ณ นครเจนีวา ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ เมื่อปี พ.ศ. 2402 ขณะที่เขาเดินทางไปประเทศอิตาลี เขาได้พบเห็นเหตุการณ์อันน่าสลดใจ และความทารุณโหดร้ายอันเนื่องมาจากสงครามที่หมู่บ้านซอลเฟริโน เขาจึงชักชวนชาวบ้านทำการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บเป็นจำนวนมากในสนามรบ ต่อจากนั้นสามปีเขาได้เขียนหนังสือขึ้นเล่มหนึ่งมีชื่อว่า **ความทรงจำแห่งซอลเฟริโน (A Memory of Solferino)** ซึ่งบรรยายเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เขาได้พบในสงครามครั้งนั้น โดยเขาได้เสนอความคิดที่ว่า “จะเป็นไปได้หรือไม่ ที่จะตั้งองค์กรอาสาสมัครเพื่อช่วยเหลือทหารบาดเจ็บในยามเกิดภัยสงคราม” จากประเด็นสืบเนื่องความคิดดังกล่าว ได้ปรากฏผลมาจนถึงทุกวันนี้ คือ

1. การริเริ่มก่อตั้งคณะกรรมการกาชาดระหว่างประเทศ และการก่อตั้งสภากาชาดประจำชาติขึ้นในปี พ.ศ. 2406 โดยมีบทบาทในการช่วยเหลือบรรเทาทุกข์เมื่อเกิดภัยสงครามและภัยพิบัติต่าง ๆ

2. การเผยแพร่และพัฒนากฎหมายมนุษยธรรมระหว่างประเทศ (International Humanitarian Law) จากการประชุมกาชาดระหว่างประเทศในปี พ.ศ. 2407 ที่นครเจนีวา ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ซึ่งเป็นที่มาของอนุสัญญาเจนีวา (Geneve Conventions) และถือได้ว่าเป็นกฎหมายมนุษยธรรมฉบับแรกของโลก

ผลของกฎหมายมนุษยธรรมนี้ ทำให้องค์กรกาชาดระหว่างประเทศและกาชาดประจำชาติ มีบทบาทในการเข้าช่วยเหลือทหารบาดเจ็บ คู่ครองเชลยศึก ตลอดจนช่วยเหลือบุคคลพลเรือนนับแสนคนให้รอดพ้นจากภัยสงครามโลกครั้งที่ 1 และสงครามโลกครั้งที่ 2 จากการอุทิศตนเพื่อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์อย่างดียุติธรรมนี้ ทำให้ อังรี ดูนังต์ ได้รับรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพครั้งแรกของโลกในปี พ.ศ. 2444 และต่อจากนั้นองค์กรกาชาดระหว่างประเทศได้รับรางวัลโนเบล สาขาสันติภาพอีก 3 ครั้ง

ดังนั้น วันที่ 8 พฤษภาคมของทุกปี ซึ่งเป็นวันเกิดของอังรี ดูนังต์ ประเทศทั่วโลกที่เป็นสมาชิกกาชาดได้พร้อมใจกันจัดกิจกรรมวันกาชาดโลก เพื่อแสดงความรำลึกถึงผู้ริเริ่มก่อตั้งกาชาด คือ นายอังรี ดูนังต์ ผู้ซึ่งเป็นแบบอย่างของนักมนุษยธรรมที่อุทิศตนเพื่อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้รอดพ้นจากความโหดร้ายของภัยสงคราม

2. เครื่องหมายกาชาด

เครื่องหมายกาชาด มี 3 แบบ คือ

1. **กากบาทแดงบนพื้นขาว (Red Cross)** เป็นเครื่องหมายกาชาดที่ใช้กันทั่วโลกในปัจจุบันซึ่งเรียกว่าสภากาชาดประเทศต่าง ๆ โดยมีการประชุมนานาชาติที่นครเจนีวา ซึ่งที่ประชุมได้รับรองให้ใช้กาชาดบนพื้นขาวเป็นเครื่องหมายพิเศษอันเด่นชัด และต่อมาใน พ.ศ. 2407 ได้มีการประชุมผู้แทนระหว่างประเทศที่จัดขึ้น ณ นครเจนีวา ซึ่งมีการรับรองอนุสัญญาเจนีวาฉบับแรก และมีการรับรองกาชาดบนพื้นขาวอย่างเป็นทางการ

2. **เสี้ยววงเดือนแดงบนพื้นขาว (Red Crescent)** เป็นเครื่องหมายกาชาดในกลุ่มประเทศที่นับถือศาสนาอิสลาม ซึ่งเรียกว่า สภาเสี้ยววงเดือนแดงประเทศต่าง ๆ มีการใช้ครั้งแรกใน พ.ศ. 2419 ในสงครามระหว่างรัสเซียและตุรกี ในคาบสมุทรบอลข่าน จักรวรรดิออตโตมานตกลงใจใช้เครื่องหมายเสี้ยววงเดือนแดงบนพื้นขาวแทนเครื่องหมายกาชาด ต่อมาในปี พ.ศ. 2472 เครื่องหมายนี้ได้รับการยอมรับจากที่ประชุมทางการทูตและถูกนำมาเขียนไว้ในอนุสัญญาเจนีวาด้วย

3. **คริสตัลแดงบนพื้นขาว (Red Crystal)** เป็นเครื่องหมายที่ได้รับการรับรองให้เป็นสัญลักษณ์ใหม่เมื่อวันที่ 8 ธันวาคม พ.ศ. 2548 เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นในการใช้เครื่องหมายและยุติปัญหาการใช้เครื่องหมายที่แตกต่างกันหลายรูปแบบ นอกเหนือไปจากสัญลักษณ์กาชาดและเสี้ยววงเดือนแดง

เครื่องหมายของกาชาดทั้ง 3 แบบ มีกฎหมายระหว่างประเทศรับรองอย่างเป็นทางการ **ห้ามนำ**เครื่องหมายของกาชาดทั้ง 3 แบบ ไปใช้โดยมิได้รับอนุญาตจากสภากาชาด ขบวนการกาชาดและเสี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศ



กากบาทแดงบนพื้นขาว
(Red Cross)



เสี้ยววงเดือนแดงบนพื้นขาว
(Red Crescent)



คริสตัลแดงบนพื้นขาว
(Red Crystal)

การใช้เครื่องหมายกาชาด

มีจุดมุ่งหมายของการใช้เครื่องหมายกาชาด 2 ประการ คือ

• การใช้เครื่องหมายเพื่อการคุ้มครอง

ในการสู้รบ เครื่องหมายกาชาดเหล่านี้จะเป็นเครื่องหมายที่เห็นได้ชัดเจนซึ่งจะให้ความคุ้มครองแก่บุคลากรผู้บรรเทาทุกข์ บุคลากรทางการแพทย์ อาคารสถานที่และยานพาหนะ ตามอนุสัญญาเจนีวาและพิธีสารเพิ่มเติมในกรณีเช่นนี้ ควรใช้เครื่องหมายที่มีขนาดใหญ่ที่สุดเท่าที่จะทำได้ และควรแสดงเครื่องหมายโดยไม่ต้องมีข้อมูลอื่น



• การใช้เครื่องหมายเพื่อการบ่งชี้

เครื่องหมายเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าบุคคลหรือวัตถุสิ่งของมีความเกี่ยวข้องกับขบวนการกาชาดและเสี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศ ในกรณีเช่นนี้ ควรแสดงข้อมูลเพิ่มเติมบนเครื่องหมายด้วย (เช่น ชื่อหรือชื่อย่อของสภากาชาดและสภาเสี้ยววงเดือนแดง)

เครื่องหมายกาชาดจะต้องมีขนาดเล็ก และจะต้องไม่นำไปติดไว้บนปลอกแขน หรือบนหลังคาของอาคาร เพื่อหลีกเลี่ยงความสับสนกับเครื่องหมายเพื่อการคุ้มครอง



การใช้เครื่องหมายเพื่อการคุ้มครอง ใครบ้างที่สามารถใช้เครื่องหมายเหล่านี้ได้

การใช้เครื่องหมายเพื่อการคุ้มครอง : ในยามสู้รบ

- หน่วยบริการทางการแพทย์และบุคลากรทางศาสนาของกองกำลังทหาร
- บุคลากรทางการแพทย์ หน่วยแพทย์ และยานพาหนะของสภากาชาด

และ

สภาเสี้ยววงเดือนแดง เมื่ออยู่ภายใต้การควบคุมของหน่วยบริการทางการแพทย์ของกองกำลังทางทหาร และเป็นไปตามกฎหมายและระเบียบข้อบังคับทางทหาร

เมื่อได้รับการอนุมัติอย่างเป็นทางการจากรัฐบาล และอยู่ภายใต้ความควบคุมของรัฐบาล สามารถใช้เครื่องหมายกาชาดกับโรงพยาบาลของพลเรือน หน่วยแพทย์พลเรือนทั้งหมด องค์การอาสาสมัครเพื่อการบรรเทาทุกข์อื่น ๆ อาคารสถานที่ทางการแพทย์ เจ้าหน้าที่ในหน่วยงานดังกล่าวและยานพาหนะทางการแพทย์ของพลเรือนซึ่งได้รับมอบหมายให้ทำ

การใช้เครื่องหมายเพื่อการคุ้มครอง : ในยามสงบ

- บุคลากรผู้ให้บริการทางการแพทย์และบุคลากรทางศาสนาของกองกำลังทางทหาร
- อาคารสถานที่ และยานพาหนะทางการแพทย์ของสภากาชาดและสภาเสี้ยววงเดือนแดงที่ต้องใช้งานในลักษณะเดียวกันกับในกรณีที่เกิดการสู้รบ โดยจะต้องได้รับความยินยอมจากทางการ

การใช้เครื่องหมายกาชาดในทางที่ผิด

ทุกประเทศที่เป็นภาคีของอนุสัญญาเจนีวา มีพันธกรณีที่จะต้องกำหนดมาตรการป้องกัน และปราบปรามการใช้เครื่องหมายกาชาดในทางที่ผิดในทุกโอกาส และโดยเฉพาะจะต้องออกกฎหมายคุ้มครองเครื่องหมายกาชาดและเสี้ยววงเดือนแดง การใช้เครื่องหมายกาชาดใด ๆ ซึ่งมีได้อนุญาตไว้ในอนุสัญญาเจนีวาและพิธีสารเพิ่มเติม ถือว่าเป็นการใช้เครื่องหมายกาชาดในทางที่ผิดทั้งสิ้น การใช้เครื่องหมายกาชาดในทางที่ผิดไม่ว่าในรูปแบบใดก็ตาม อาจบั่นทอนคุณค่าของเครื่องหมายในการให้ความคุ้มครอง และลดประสิทธิภาพในการให้ความช่วยเหลือด้านมนุษยธรรม ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างการใช้เครื่องหมายกาชาดในทางที่ผิด

- การใช้เลียนแบบ การใช้เครื่องหมายที่ก่อให้เกิดความสับสนกับเครื่องหมายกาชาดหรือเสี้ยววงเดือนแดง เช่น มีสีหรือรูปแบบที่คล้ายกัน อาจทำให้เกิดความสับสนกับเครื่องหมายใดเครื่องหมายหนึ่งของสภากาชาดและสภาเสี้ยววงเดือนแดง



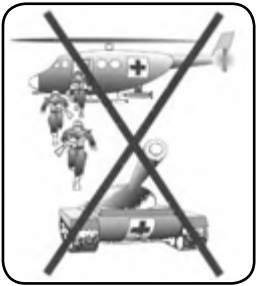
- การใช้อย่างไม่ถูกต้อง การใช้เครื่องหมายกาชาด หรือเสี้ยววงเดือนแดง โดยองค์กร

หรือบุคคลที่ไม่ได้รับอนุญาต เช่น บริษัท ห้างร้านพาณิชย์ องค์กรพัฒนาเอกชน บุคคลทั่วไป แพทย์เอกชน และเภสัชกร เป็นต้น การใช้เครื่องหมายกาชาดโดยบุคคลที่มีสิทธิ์นำไปใช้ในวัตถุประสงค์ที่ไม่สอดคล้องกับหลักการกาชาด เช่น ผู้ที่ได้รับอนุญาตให้แสดงเครื่องหมายกาชาดได้ แต่ผู้นั้นกลับใช้สิทธิ์เพื่อให้สามารถเดินทางข้ามแดนได้สะดวกขึ้น ในขณะที่อยู่นอกเวลา



พระราชบัญญัติกาชาดในปี พ.ศ. 2499 ได้กำหนดโทษผู้กระทำความผิดโดยใช้เครื่องหมายกาชาด หรือในนามกาชาดโดยไม่มีสิทธิ์ตามอนุสัญญา หรือใช้เครื่องหมาย หรือถ้อยคำเลียนแบบเครื่องหมายกาชาดโดยมุ่งหวังทางการเงินหรือการพาณิชย์

• การใช้ผิดอย่างร้ายแรง (เพื่อการหลอกลวง) การใช้เครื่องหมายกาชาดหรือเสี้ยววงเดือนแดงในยามสงครามเพื่อคุ้มครองทหารที่ติดอาวุธหรืออุปกรณ์ทางทหาร เช่น การนำ



รถพยาบาลหรือเฮลิคอปเตอร์ที่ติดเครื่องหมายกาชาดมาใช้ในการขนส่งทหารที่มีอาวุธ หรือคลังอาวุธที่พรางด้วยธงกาชาด ถือเป็นอาชญากรรมสงคราม เครื่องหมายกาชาดและเสี้ยววงเดือนแดงเป็นเสมือนตัวหมุดที่ยึดเชื่อมกิจกรรมด้านมนุษยธรรมไว้ทั้งหมด โดยต้องให้ความคุ้มครองทั้งผู้ที่ประสพภัยรวมถึงผู้ที่เข้ามาให้ความช่วยเหลือ

คุณค่าแห่งการเป็นเครื่องหมายเพื่อการคุ้มครอง จำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมในยามสงบ มิฉะนั้นอาจจะสายเกินไป หากมีการใช้เครื่องหมายในทางที่ผิดเมื่อเริ่มเกิดมีการสู้รบขึ้น ในการป้องกันการเลียนแบบ และการใช้เครื่องหมายอย่างไม่ถูกต้องในยามสงบ เป็นการให้ความมั่นใจว่าผู้ประสพภัยจากการพิพาทจะไม่ถูกทอดทิ้งตามชะตากรรม และผู้เข้ามา

มาให้ความช่วยเหลือจะได้รับการประกันความปลอดภัยที่ต้องการในการปฏิบัติงาน เราทุกคนสามารถที่จะช่วยรักษา และทำให้คุณค่าของการให้ความคุ้มครองของเครื่องหมายกาชาดแข็งแกร่งขึ้น เราทุกคนต่างมีความรับผิดชอบที่จะให้ประกันความคุ้มครองที่เครื่องหมายกาชาด

3. ขบวนการกาชาดและเสี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศ (International Red Cross and Red Crescent Movement)

ปัจจุบันกาชาดสากลหรือกาชาดระหว่างประเทศ ประกอบด้วยหน่วยงานหลัก คือ



1.) คณะกรรมการกาชาดระหว่างประเทศ (The International Committee of The Red Cross) หรือ ICRC

มีบทบาทหน้าที่หลัก คือ การช่วยเหลือบรรเทาทุกข์เมื่อเกิดการขัดแย้งทางทหาร เกิดสงครามกลางเมือง หรือสงคราม

2.) สหพันธ์สภากาชาดและสภาเสี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศ (The International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies) หรือ IFRC



มีบทบาทหน้าที่หลัก คือ ติดต่อประสานงานกับสภากาชาดระหว่างประเทศ เพื่อช่วยเหลือบรรเทาทุกข์ผู้ประสพภัยธรรมชาติทั่วไป พัฒนาด้านสุขภาพอนามัยของประชาชน และเยาวชน จัดตั้งและพัฒนาสภากาชาดของประเทศต่าง ๆ โดยปฏิบัติงานตามหลักการของกาชาดและอนุสัญญาเจนีวา

3.) สภากาชาดหรือสภาเสี้ยววงเดือนแดงประจำแต่ละประเทศ (National Society) หรือ NS

มีบทบาทหน้าที่หลัก คือ ฝึกอบรมบุคลากร เพื่อช่วยเหลือบรรเทาทุกข์ เช่น แพทย์ พยาบาล อาสาสมัคร ฯลฯ เพื่อปฏิบัติงานในโครงการต่าง ๆ ของสภากาชาดและบรรเทาทุกข์เมื่อเกิดภัยพิบัติ รวมถึงฝึกอบรมเยาวชนเพื่อการช่วยเหลือบรรเทาทุกข์ด้วย



ปัจจุบันสหพันธ์สภากาชาดฯ มีสมาชิกรวมทั้งสิ้น 192 ประเทศ จำแนกตามทวีป ดังนี้

1. ทวีปยุโรป มีสมาชิก 44 ประเทศ เป็นสภากาชาดทั้งหมด
2. ทวีปเอเชีย มีสมาชิก 46 ประเทศ จำแนกเป็น 21 สภากาชาด และ 24 สภาเสี้ยววงเดือนแดง และ 1 คริสต์ลแดง
3. ทวีปอเมริกาเหนือ มีสมาชิก 22 ประเทศ เป็นสภากาชาดทั้งหมด
4. ทวีปอเมริกาใต้ มีสมาชิก 13 ประเทศ เป็นสภากาชาดทั้งหมด
5. ทวีปออสเตรเลีย มีสมาชิก 14 ประเทศ เป็นสภากาชาดทั้งหมด
6. ทวีปแอฟริกา มีสมาชิก 53 ประเทศ จำแนกเป็น 43 สภากาชาด และ 10 สภาเสี้ยววงเดือนแดง (ข้อมูล ณ วันที่ 27 ธันวาคม 2562)

4. หลักการกาชาด (The Fundamental Principles of the International Red Cross and Red Crescent Movement)

เป็นหลักปฏิบัติของสภากาชาดและสภาเสี้ยววงเดือนแดงทุกประเทศ ในการดำเนินการภารกิจของกาชาด เป็นมติจากการประชุมกาชาดระหว่างประเทศ ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย เมื่อ พ.ศ. 2508 ซึ่งมี 7 ประการ ดังนี้

1. มนุษยธรรม (Humanity)

กาชาดกำเนิดขึ้นเนื่องจากความปรารถนาที่จะช่วยเหลือผู้บาดเจ็บในสนามรบโดยไม่เลือกเชื้อชาติ วรรณะ ลัทธิศาสนา ซึ่งการช่วยเหลือกระทำทั้งในประเทศของตนเองและต่างประเทศ ทั้งนี้เพื่อป้องกันและบรรเทาทุกข์ทรมานของมนุษย์ทุกหนแห่ง โดยกาชาดมีจุดมุ่งหมายที่จะคุ้มครองชีวิตและสุขภาพของทุกคนเคารพต่อสิทธิมนุษยชนสนับสนุนและส่งเสริมความเข้าใจความเป็นมิตรภาพและความร่วมมือ รวมถึงการส่งเสริมสันติภาพระหว่างประชากรทั้งมวล

2. ความไม่ลำเอียง (Impartiality)

กาชาดไม่เลือกปฏิบัติในเรื่อง สัญชาติ เชื้อชาติ ความเชื่อทางศาสนา ชั้น วรรณะ หรือความคิดเห็นทางการเมือง กาชาดเพียรพยายามอย่างเต็มที่ที่จะบรรเทาทุกข์ทรมาน โดยให้การช่วยเหลืออย่างเร่งด่วนที่สุด

3. ความเป็นกลาง (Neutrality)

เพื่อที่จะได้รับความไว้วางใจจากทุกฝ่าย ภาษาไม่ควรเกี่ยวข้องกับหรือเข้ากับฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดในการสู้รบ ไม่ว่าในเวลาใดหรือกรณีขัดแย้งใด ๆ อันเนื่องมาจากการเมือง เชื้อชาติ ศาสนา หรือลัทธินิยม

4. ความเป็นอิสระ (Independence)

ภาษาควรเป็นอิสระ สภาภาษาแห่งชาติ แม้จะมีส่วนช่วยเหลือในบริการด้านมนุษยธรรมของรัฐบาลของตนเองและอยู่ในบังคับแห่งกฎหมายของประเทศตน จะต้องธำรงความเป็นอิสระอยู่เสมอไป เพื่อที่จะสามารถปฏิบัติตามหลักการภาษาได้ทุกเวลา

5. บริการอาสาสมัคร (Voluntary Service)

ภาษาเป็นองค์การอาสาสมัครในการบรรเทาทุกข์ โดยไม่มีความปรารถนาผลประโยชน์ใด ๆ ทั้งสิ้น

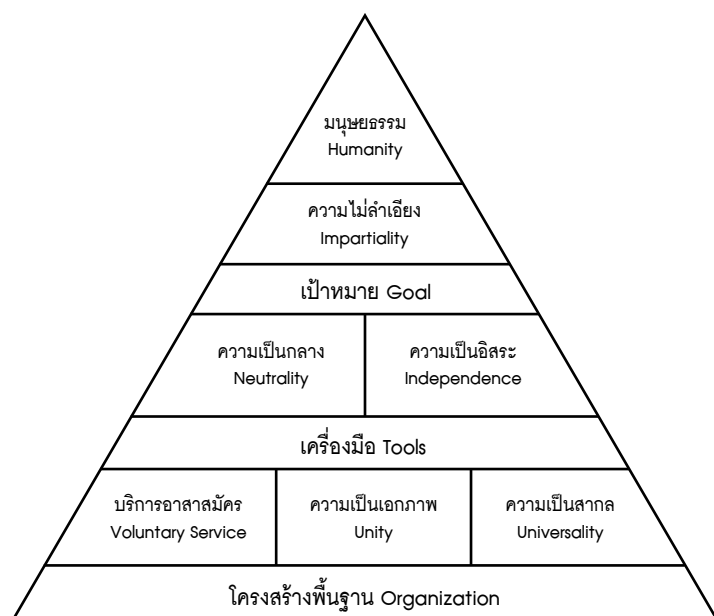
6. ความเป็นเอกภาพ (Unity)

ในประเทศที่พึงมีสภาภาษาได้เพียงแห่งเดียว สภาภาษาต้องเปิดให้แก่คนทั่วไป สภาภาษาต้องปฏิบัติงานด้านมนุษยธรรมทั่วทุกดินแดนของตน

7. ความเป็นสากล (Universality)

ภาษาเป็นสถาบันสากล ซึ่งสภาภาษาทั้งมวลมีฐานะเท่าเทียมกัน มีส่วนในความรับผิดชอบและมีบทบาทหน้าที่เท่าเทียมกัน ในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

พีระมิดหลักการภาษา (The Pyramid of Principles)



เป้าหมาย/พันธกิจ (Goal)

มนุษยธรรมและความไม่ลำเอียง

เป็นเป้าหมายหลักของการดำเนินงานทั้งปวงของภาษา

เครื่องมือ/วิธีการ (Tools)

ความเป็นกลางและความเป็นอิสระ

เป็นหลักการที่รับรองความมั่นใจที่จะปฏิบัติการในการบริการที่ยิ่งใหญ่สำหรับคนทั้งปวง

โครงสร้างพื้นฐาน/รากฐาน (Organization)

บริการอาสาสมัคร ความเป็นเอกภาพ และความเป็นสากล

เป็นรากฐานอันแข็งแกร่งที่จะทำให้การปฏิบัติการไปสู่เป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เนื้อหาเรื่อง กฎหมายมนุษยธรรมระหว่างประเทศ

กฎหมายมนุษยธรรมระหว่างประเทศ (International Humanitarian Law : IHL)

กฎหมายมนุษยธรรมระหว่างประเทศ เป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของกฎหมายระหว่างประเทศ กฎหมายนี้ประกอบด้วยกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ที่มุ่งคุ้มครองผู้ที่ไม่สามารถทำการสู้รบได้อีกต่อไป และมุ่งที่จะจำกัดวิธีการ และวิถีทางการสู้รบในช่วงที่มีการสู้รบเกิดขึ้น กฎหมายมนุษยธรรมระหว่างประเทศที่ใช้ในการสู้รบตามความหมายของ ICRC คือ สนธิสัญญาระหว่างประเทศหรือกฎเกณฑ์จารีตประเพณี ซึ่งมุ่งที่จะใช้ในการแก้ปัญหาด้านมนุษยธรรมอันมีสาเหตุโดยตรงมาจากการสู้รบไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์สู้รบระหว่างประเทศ หรือไม่ใช้การสู้รบระหว่างประเทศก็ตาม เช่น กฎเกณฑ์เกี่ยวกับการจำกัดสิทธิของฝ่ายต่าง ๆ ที่ทำการสู้รบ

ในการเลือกใช้วิธีการหรือวิถีทางของการสู้รบ รวมถึงคุ้มครองบุคคลและทรัพย์สินที่ได้รับผลกระทบจากการสู้รบ

ความคิดของอังรี ดูนันต์ นอกจากริเริ่มให้มีการก่อตั้งกลุ่มองค์กรกาชาดระหว่างประเทศและสภากาชาดประจำชาติแล้ว ความคิดของเขาอีกประการหนึ่ง คือ การกำหนดข้อตกลงร่วมกันระหว่างประเทศ เพื่อการปกป้องคุ้มครองชีวิตและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ในยามสงครามหรือการขัดกันทางอาวุธ ที่เรียกว่า “กฎหมายมนุษยธรรมระหว่างประเทศ” (International Humanitarian Law : IHL) ซึ่งมีต้นกำเนิดมาจาก **อนุสัญญาเจนีวา 4 ฉบับ** เพื่อการคุ้มครองทหารและพลเรือนตลอดทั้ง **พิธีสารเพิ่มเติม** เพื่อให้ครอบคลุมการช่วยเหลือผู้ประสบภัยจากสงครามและความขัดกันทางอาวุธมากขึ้น

• อนุสัญญาเจนีวา

เป็นสาระสำคัญของ IHL ในการคุ้มครองและช่วยเหลือผู้ประสบภัยจากสงครามและการขัดกันทางอาวุธ ผลการประชุมทางการทูตระหว่างประเทศ เมื่อ พ.ศ. 2492 ได้มีการลงนามรับรองอนุสัญญาเจนีวา 4 ฉบับ

- อนุสัญญาฉบับที่ 1 ว่าด้วยการคุ้มครองและช่วยเหลือทหารบาดเจ็บ เจ็บป่วยในสนามรบ
- อนุสัญญาฉบับที่ 2 ว่าด้วยการคุ้มครองและช่วยเหลือทหารบาดเจ็บ เจ็บป่วยในสงครามทางทะเล
- อนุสัญญาฉบับที่ 3 ว่าด้วยการกำหนดสถานภาพและการปฏิบัติต่อเชลยศึก
- อนุสัญญาฉบับที่ 4 ว่าด้วยการคุ้มครองและช่วยเหลือพลเรือนในเขตพื้นที่ที่มีการขัดแย้งกันทางอาวุธ

สาระสำคัญของอนุสัญญาเจนีวา

ประเทศภาคีทั้งหลายจักดำเนินการเพื่อเคารพและประกันให้มีการเคารพว่า

- + ผู้บาดเจ็บต้องไม่ถูกทอดทิ้ง
- + ผู้ป่วยต้องได้รับการดูแล
- + ผู้เสียชีวิตต้องถูกค้นหา
- + พาหนะเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บต้องได้รับการคุ้มครอง
- + เชลยศึกต้องได้รับการปลดปล่อยและส่งกลับโดยไม่ชักช้า
- + ให้ความช่วยเหลือแก่เรืออับปาง
- + โรงพยาบาลต้องไม่ถูกคุกคาม
- + หีบห่อยาและเวชภัณฑ์มีเส้นทางลำเลียงที่ปลอดภัย
- + สตรีต้องได้รับความคุ้มครองเป็นพิเศษให้พ้นจากการถูกข่มขืน
- + ห้ามการปล้นสะดม
- + ห้ามแค้นผู้ที่ได้รับการคุ้มครอง
- + เป็นหลักของกฎหมายมนุษยธรรมระหว่างประเทศ
- + เป็นตราสารระหว่างประเทศที่สำคัญที่สุดในการปกป้องศักดิ์ศรีของมนุษย์ในยามสงคราม
- + เป็นอนุสัญญาที่ได้รับการให้สัตยาบันมากที่สุดในโลก (192 ประเทศ)

• พิธีสารเพิ่มเติม

พิธีสารเพิ่มเติม (The Additional Protocols) คือข้อกฎหมาย IHL ที่ขยายความเพิ่มเติม

อนุสัญญาเจนีวา เพื่อให้มีประสิทธิภาพการปกป้องชีวิตและศักดิ์ศรีของเพื่อนมนุษย์ โดยเฉพาะกลุ่มพลเรือนให้ได้รับการคุ้มครองมากยิ่งขึ้น จึงมีการลงนามรับรอง พิธีสารเพิ่มเติม 2 ฉบับในพ.ศ. 2550

- พิธีสารฉบับที่ 1 การคุ้มครองพลเรือน ซึ่งได้รับผลกระทบจากการขัดกันทางอาวุธระหว่างประเทศครอบคลุมถึงทรัพย์สินของพลเรือน อุปกรณ์รักษาพยาบาล แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่บรรเทาทุกข์ และกำหนดวิธีการใช้อาวุธในการทำสงคราม

- พิธีสารฉบับที่ 2 การคุ้มครองพลเรือนซึ่งได้รับผลกระทบจากการขัดแย้งที่มีอยู่ระหว่างประเทศ เช่น สงครามกลางเมือง การขัดแย้งระหว่างฝ่ายรัฐบาลและฝ่ายกบฏ

สาระสำคัญของพิธีสารเพิ่มเติม

- + ต้องจำกัดวิธีการในการทำสงคราม
- + ต้องแยกแยะพลเรือนออกจากผู้ทำการสู้รบ (ทหาร)
- + ห้ามทำลายสิ่งที่เป็นต่อความอยู่รอดของพลเรือน
- + ห้ามนำเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 15 ปี เข้าร่วมการสู้รบ

การนำกฎหมายมนุษยธรรมระหว่างประเทศไปใช้

กฎหมายมนุษยธรรมระหว่างประเทศ จะบังคับใช้ใน 2 กรณีเท่านั้น คือ

1. การสู้รบระหว่างประเทศ (International armed conflicts) เป็นการสู้รบระหว่างรัฐ 2 ประเทศ ที่มีการประกาศที่จะทำสงครามกัน อนุสัญญาที่ใช้บังคับ คือ อนุสัญญาเจนีวาฉบับที่ 1 - 4 และพิธีสารฉบับที่ 1

2. การสู้รบภายในประเทศ (Non-International armed conflicts) เป็นการสู้รบระหว่างฝ่ายรัฐบาลกับฝ่ายต่อต้านรัฐบาลในประเทศของตน มีการจัดตั้งเป็นองค์กรชัดเจน มีสายการบังคับบัญชาชัดเจน หรือการสู้รบระหว่างกลุ่มติดอาวุธด้วยกันเอง อนุสัญญาที่ใช้บังคับ คือ อนุสัญญาเจนีวาฉบับที่ 1 - 4 และพิธีสารฉบับที่ 2

สำหรับกรณีความรุนแรงภายในประเทศ (Other situations of violence) เป็นสถานการณ์ที่ไม่ถึงระดับการสู้รบเป็นการก่อการร้ายที่ไม่มีรูปแบบชัดเจนจะไม่บังคับใช้กฎหมายมนุษยธรรมระหว่างประเทศ

หลักพื้นฐานของกฎหมายมนุษยธรรมระหว่างประเทศ

หลักพื้นฐานของกฎหมายมนุษยธรรมระหว่างประเทศ มีดังนี้

การแบ่งแยก

ในการวางแผนหรือปฏิบัติการโจมตีจะต้องมีการแบ่งแยกระหว่างพลเรือนและพลรบ รวมทั้งระหว่างวัตถุของพลเรือนและเป้าหมายทางทหารด้วย

1. ห้ามมิให้โจมตีประชาชนพลเรือน
2. ห้ามมิให้โจมตีวัตถุของพลเรือน (บ้านเรือน โรงพยาบาล โรงเรียน สถานที่อื่นเป็นที่สักการบูชาอนุสาวรีย์ทางวัฒนธรรมหรือทางประวัติศาสตร์ ฯลฯ)
3. ก่อนการโจมตี จะต้องใช้ความระมัดระวังเท่าที่จะกระทำได้เพื่อลดความเสียหายที่จะเกิดแก่พลเรือนและวัตถุของพลเรือน
4. ห้ามใช้อาวุธที่ไม่สามารถแบ่งแยกระหว่างพลเรือนและเป้าหมายทางทหาร

การปฏิบัติ

พลเรือนหรือพลรบที่ออกจากการสู้รบไปแล้วจะต้องได้รับความคุ้มครองและปฏิบัติอย่างมีมนุษยธรรม

1. ห้ามฆ่า ทรมานและลงโทษหรือปฏิบัติอย่างโหดร้ายหรือลดคุณค่าความเป็นมนุษย์
2. ห้ามประทุษร้ายทางเพศ
3. ห้ามบังคับประชาชนพลเรือนให้อพยพโยกย้าย
4. ห้ามใช้วิธีการให้พลเรือนอดอยากหิวโหยเป็นยุทธวิธีทางการรบ
5. ห้ามมิให้พลเรือนเป็นเกราะกำบังเป้าหมายทางทหาร

6. คู่พิพาทแต่ละฝ่ายจะต้องค้นหาและดูแลทหารฝ่ายศัตรูที่บาดเจ็บ เจ็บป่วย หรือเรืออับปาง จะไม่มีการให้อภิสิทธิ์ใด ๆ ยกเว้นเมื่อมีความจำเป็นทางการแพทย์เท่านั้น

7. พลเรือนหรือทหารฝ่ายศัตรูที่ถูกจับได้ จะต้องได้รับอาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ที่พักพิง และการดูแลทางการแพทย์อย่างเพียงพอ และมีสิทธิส่งข่าวสารติดต่อกับครอบครัวของพวกเขา

8. ทุกคนมีสิทธิได้รับการดำเนินคดีอย่างยุติธรรม

อาวุธและกลยุทธ์

วัตถุประสงค์ที่ขบด้วยกฎหมายของการทำสงครามคือการทำให้กองทัพฝ่ายศัตรูอ่อนกำลังลง

1. ห้ามใช้อาวุธที่ทำให้เกิดความเจ็บปวดเกินกว่าจำเป็น
2. ห้ามจับคนไปเป็นตัวประกัน
3. ห้ามฆ่าหรือทำร้ายศัตรูที่ยอมจำนนแล้ว
4. ห้ามออกคำสั่งหรือสัญญาว่าจะไม่ไว้ชีวิตแก่ผู้ใด
5. ห้ามมิให้ทหารแสดงตนเป็นพลเรือนขณะทำการสู้รบ
6. ห้ามทำลายสิ่งจำเป็นในการดำรงชีพของพลเรือน (อาหาร สถานที่เพาะปลูก แหล่งน้ำกินน้ำใช้ ฯลฯ)
7. ห้ามโจมตีบุคลากรทางการแพทย์และทางด้านศาสนาและสิ่งใดที่ติดเครื่องหมายกาชาด แล้วยวงเดือนแดงหรือคริสตัสแดงตามที่กฎหมายอนุญาต
8. ห้ามใช้เครื่องหมายกาชาด แล้วยวงเดือนแดงหรือคริสตัสแดงในทางที่ผิด

ความคุ้มครองเพิ่มเติม

บุคคลและสิ่งของบางประเภทจะต้องได้รับความคุ้มครองเพิ่มเติม

1. ห้ามเกณฑ์เด็กหรือใช้เด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี เข้าร่วมในการรบ
2. บุคลากรทางการแพทย์และสถานพยาบาล (โรงพยาบาล คลินิก รพพยาบาล ฯลฯ) รวมทั้งบุคลากรทางด้านศาสนาจะต้องได้รับความเคารพและความคุ้มครอง
3. บุคลากร สิ่งของบรรเทาทุกข์ และการปฏิบัติงานด้านมนุษยธรรมจะต้องได้รับความเคารพและความคุ้มครอง
4. ทรัพย์สินทางวัฒนธรรมจะต้องได้รับความเคารพและความคุ้มครอง
5. ผู้หญิงที่ได้รับผลกระทบจากสงครามจะต้องได้รับความคุ้มครอง การปกป้อง ดูแลด้านสุขภาพอนามัย และได้รับความช่วยเหลือเป็นพิเศษ

- กฎหมายมนุษยธรรมระหว่างประเทศ และกฎหมายสิทธิมนุษยชน

กฎหมายมนุษยธรรมระหว่างประเทศ และกฎหมายสิทธิมนุษยชน แตกต่างกันอย่างใด กฎหมายทั้งสองมีความเกี่ยวพันกันอย่างใกล้ชิดเพราะมีความเกี่ยวข้องกับสิทธิของปัจเจกบุคคล ทั้งทางร่างกาย จิตใจและศักดิ์ศรีของเขาหรือเธอเหล่านั้น ไม่ว่าในสถานการณ์ใด

ก็ตาม ทั้งกฎหมายสิทธิมนุษยชน และกฎหมายมนุษยธรรมต่างก็เป็นองค์ประกอบซึ่งกันและกัน โดยกฎหมายมนุษยธรรมระหว่างประเทศประกอบขึ้นด้วยกฎเกณฑ์ระหว่างประเทศที่ใช้ในภาวะสงคราม โดยมีจุดมุ่งหมายในการจำกัดผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการทำสงครามต่อทั้งมนุษย์และวัตถุต่าง ๆ ส่วนกฎหมายสิทธิมนุษยชนนั้นหมายถึงกฎเกณฑ์ระหว่างประเทศตามสนธิสัญญาหรือจารีตประเพณี ซึ่งตั้งอยู่บนหลักการที่ว่ามนุษย์ทั้งปัจเจกบุคคลและหมู่คณะ

- ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์

กาชาด ถือกำเนิดมาเพื่อการช่วยเหลือบรรเทาทุกข์เพื่อนมนุษย์ วัตถุประสงค์ คือ การป้องกันชีวิตและสุขภาพ การเคารพในสิทธิของมนุษย์ รวมทั้งการส่งเสริมสัมพันธภาพความร่วมมือเพื่อสันติสุขที่ยั่งยืนของมนุษยชาติ เป็นการช่วยเหลือโดยไม่แบ่งเชื้อชาติ สัญชาติ ศาสนา ชนชั้น และลัทธิการเมือง นี่คือการกาชาดที่สภากาชาดและสภาเสี้ยววงเดือนแดงประเทศต่าง ๆ ยึดถือปฏิบัติในการดำเนินงานตลอดมาคำว่า “ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์” (Human Dignity) ในการดำเนินงานของกาชาด จึงมีความสำคัญมาก เพราะมนุษย์ทุกคนมีคุณค่ามีศักดิ์ศรีที่ผู้อื่นมีอาจจะล่วงละเมิดได้ การปฏิบัติของกาชาดจึงทำหน้าที่ปกป้องศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ทั้งในยามสงครามและเมื่อเกิดภัยพิบัติต่าง ๆ และศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์จะต้องได้รับการคุ้มครองจากรัฐอีกด้วย

สำหรับประเทศไทยกฎหมายรัฐธรรมนูญฉบับ พ.ศ. 2550 ได้บัญญัติการรับรองศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ไว้ว่าคือ การห้ามปฏิบัติต่อมนุษย์เยี่ยงสัตว์หรือเยี่ยงทาส เช่น จะนำมนุษย์มาทดลองเหมือนสัตว์ไม่ได้และจะใช้สิทธิที่ได้รับการรับรองนี้ทำสิ่งใดก็ได้ แต่ต้องไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่นประกอบด้วย

มาตรา 4 ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ สิทธิ และเสรีภาพของบุคคล ย่อมได้รับความคุ้มครอง

มาตรา 26 การใช้อำนาจโดยองค์กรของรัฐทุกองค์กรต้องคำนึงถึงศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ สิทธิและเสรีภาพ ตามบทบัญญัติแห่งรัฐธรรมนูญนี้

มาตรา 27 สิทธิและเสรีภาพที่รัฐธรรมนูญฉบับนี้รับรองไว้โดยชัดแจ้ง โดยปริยายหรือโดยวินิจฉัยของศาลรัฐธรรมนูญ ย่อมได้รับความรับรอง และผูกพันรัฐสภา คณะรัฐมนตรี ศาล และองค์กรอื่นของรัฐโดยตรงในการตรากฎหมาย การใช้บังคับกฎหมาย และการตีความกฎหมายทั้งปวง

มาตรา 28 บุคคลย่อมอ้างศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ หรือใช้สิทธิและเสรีภาพของตนได้เท่าที่ไม่ละเมิดสิทธิและเสรีภาพของบุคคลอื่น ไม่เป็นปฏิปักษ์ต่อรัฐธรรมนูญ หรือไม่ขัดต่อศีลธรรมอันดีของประชาชน

บุคคลที่ถูกละเมิดสิทธิหรือเสรีภาพที่รัฐธรรมนูญนี้รับรองไว้ สามารถยกบัญญัติแห่งกฎหมายเฉพาะเพื่อใช้สิทธิทางศาล หรือยกขึ้นเป็นข้อต่อสู้คดีในศาลได้

มาตรา 29 การจำกัดสิทธิและเสรีภาพของบุคคลที่รัฐธรรมนูญนี้รับรองไว้จะกระทำมิได้เว้นแต่โดยอาศัยอำนาจตามบทบัญญัติแห่งกฎหมายเฉพาะเพื่อการที่รัฐธรรมนูญนี้กำหนดไว้ และเท่าที่จำเป็นเท่านั้น และจะกระทบกระเทือนสาระสำคัญของสิทธิเสรีภาพนั้นมิได้

กฎหมายตามวรรคหนึ่ง ต้องมีผลใช้บังคับเป็นการทั่วไป และไม่มุ่งหมายให้ใช้บังคับแก่กรณีหนึ่งหรือบุคคลใดบุคคลหนึ่งเป็นการเจาะจง ทั้งต้องระบุบทบัญญัติแห่งรัฐธรรมนูญที่ให้อำนาจในการตรากฎหมายนั้นด้วย

บทบัญญัติวรรคหนึ่งและวรรคสองให้นำมาใช้บังคับกับกฎหรือข้อบังคับที่ออกโดยอาศัยอำนาจตามบทบัญญัติแห่งกฎหมายด้วยอนุโลม

อนึ่ง ศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ตามที่บัญญัติไว้ในรัฐธรรมนูญนั้น มีผู้ให้คำจำกัดความไว้หลากหลาย แต่พอจะกล่าวได้ว่า ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์นั้นเป็นคุณค่าที่มีลักษณะเฉพาะอันสืบเนื่องมาจากความเป็นมนุษย์ และเป็นคุณค่าที่ผูกพันอยู่เฉพาะกับความเป็นมนุษย์เท่านั้น โดยไม่ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขอื่นใดทั้งสิ้น เช่น เชื้อชาติ ศาสนา คุณค่าของมนุษย์ ดังกล่าวนี้นี้มีความมุ่งหมายเพื่อให้มนุษย์มีความอิสระในการที่จะพัฒนาบุคลิกภาพ ส่วนตัวของบุคคลนั้น ๆ ภายใต้ความรับผิดชอบของตนเอง โดยถือว่า “ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์” เป็นคุณค่าที่มีอาจจะล่วงละเมิดได้ มนุษย์มีคุณลักษณะส่วนบุคคลที่สามารถดำเนินชีวิตด้วยความรับผิดชอบของตนเอง และมีความเป็นอิสระที่จะพัฒนาบุคลิกภาพภายใต้ความรับผิดชอบ และการตัดสินใจของตนเอง มนุษย์จึงมีสิทธิและเสรีภาพโดยไม่ล่วงละเมิดสิทธิและเสรีภาพของผู้อื่นนั่นก็คือการเคารพในคุณค่าและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของผู้อื่นนั่นเอง

ข้อสังเกตบางประการที่น่าพิจารณาเกี่ยวกับศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์

+ ในกรณีที่บุคคลไม่สามารถพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองได้ เช่น จิตบกพร่อง จิตผิดปกติ จะด้วยเหตุผลใดก็ตาม ให้ถือว่าศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ยังคงดำรงอยู่กับบุคคลนั้นอย่างสมบูรณ์

+ การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งจะสร้างความเสื่อมเสียให้แก่ตนเอง เช่น ใช้สิทธิและเสรีภาพในทางที่ผิดเป็นอาชญากร สร้างความอับอาย สร้างความเสื่อมเสียให้กับตนเองและวงศ์ตระกูล การกระทำเช่นนั้นย่อมเป็นเครื่องพิสูจน์ว่าบุคคลนั้นมีศักดิ์ศรีที่จะกำหนดตนเองได้อย่างสมบูรณ์

+ บทบัญญัติ ข้อกฎหมายใด ๆ ของรัฐที่เกิดขึ้น ถือเป็นภาระหน้าที่ของรัฐที่จะต้องให้ความคุ้มครองศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ และปกป้องไม่ให้มีการละเมิดต่อศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์

+ แม้บุคคลนั้นจะยังไม่ถือกำเนิด (อยู่ในครรภ์) หรือบุคคลนั้นได้ตายไปแล้วก็ตาม ย่อมได้รับการคุ้มครองโดยอำนาจรัฐ เช่น เด็กในครรภ์ การทำแท้งถือว่าเป็นสิ่งผิดกฎหมาย เพราะเด็กมีสิทธิที่จะมีชีวิตอยู่และรัฐก็ให้ความคุ้มครองชีวิตดังกล่าวด้วย รวมทั้งการคุ้มครองผู้ที่เสียชีวิตไปแล้ว การใช้ประโยชน์จากศพเพื่อการใดก็ตามก็ถือเป็นการละเมิด นอกจากกรณี ที่ผู้ตายได้อุทิศร่างกายของตนเองเพื่อศึกษาวิชาทางการแพทย์

สรุปกฎหมายมนุษยธรรมระหว่างประเทศ (International Humanitarian Law : IHL)

1. การเคารพชีวิตทหาร พลเรือน
2. การเคารพสัญลักษณ์กาชาด
3. ห้ามทำร้ายคนที่วางอาวุธ
4. ช่วยคนบาดเจ็บ รักษาพยาบาล
5. การแบ่งเขตระหว่างทหารและพลเรือน
6. การจำกัดวิธีในการทำสงคราม

กล่าวโดยสรุป การดำเนินงานของกาชาดเพื่อการป้องกันชีวิต และศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ตามหลักการกาชาด ทั้งในกรณีเร่งด่วนเพื่อการช่วยเหลือในทันที และการช่วยเหลือ โดยดำเนินการในรูปของกฎหมายมนุษยธรรมระหว่างประเทศ เพื่อการปกป้องผู้ไม่มีส่วนร่วมในการรบ เช่น ทหารบาดเจ็บ เหยื่อยึด และพลเรือนทั้งหลาย เป็นการให้ความสำคัญกับเรื่องศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ เป็นการเคารพในสิทธิของมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นฝ่ายมิตรหรือศัตรู เมื่อเกิดการขัดแย้งด้วยสาเหตุใด ๆ ก็ตาม การช่วยเหลือที่เกิดขึ้นทุกขณะควรเป็นจิตสำนึก ความรับผิดชอบที่มนุษย์จะมีต่อมนุษย์ด้วยกันไม่ว่าจะเป็นเวลาใด สถานที่ใด เชื้อชาติ ศาสนาใดก็ตาม มนุษย์ทุกคนต้องมีความรับผิดชอบต่อชีวิตมนุษย์ด้วยกัน ไม่ทำลายหรือล้างแค้นต่อกัน นั่นคือ การให้คุณค่าในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์แก่เพื่อนร่วมโลกของเราอันจะนำมาซึ่งสันติสุข และสันติภาพในที่สุด

เพลง ผู้ยิ่งใหญ่องรี

(ทำนอง : ผู้ใหญ่ลี)

พ.ศ. สองพันสี่ร้อยสอง	องรี ดูนองด์ ท่านได้เดินทางไกล
ถึงหมู่บ้านหนึ่งไม่ยอมผ่านไป (ซ้ำ)	จำไว้ จำไว้ ซอลเฟรีโน
ขณะที่อิตาลี ฝรั่งเศษ	รบกับประเทศออสเตรียใหญ่โต
องรี ดูนองด์ ร้องโอ้ (ซ้ำ)	ฟีโอ ฟีโอ ไยพี่น้องมารบกัน
ไม่รอราชวัลล	ชวนชาวบ้านช่วยกันพยาบาลทันใด
ใครป่วยท่านช่วยเร็วไว (ซ้ำ)	องรี นี่ไซ้ร้ นำใจเราบูชา นำใจ นำใจเราบูชา

เพลง หลักการกาชาด

(ทำนอง : คุณลำไย)

ยังจำไม่เคยลืมเลือน	คอยเตือนตัวเองเอาไว้
เห็นธงกาชาดที่ใด	โปรดจงมั่นใจได้ตลอดเวลา
ทำดีก็ทุกที่ไป	สร้างความอุ่นใจให้ไทยเราหนา
กาชาดนั้น	บำเพ็ญประโยชน์เรื่อยมา
ยังจำกันได้ไหมว่า	หลักการกาชาดนั้นว่าอย่างไร
ข้อหนึ่ง มนุษยธรรม	ข้อสอง ความไม่ลำเอียง
ข้อสาม ความเป็นกลาง	ข้อสี่ ความเป็นอิสระ
ข้อห้า บริการอาสาสมัคร	ข้อหก ความเป็นเอกภาพ
ข้อเจ็ด ความเป็นสากล	คิด คิดดูให้ดี คิด คิดดูให้ดี

เพลง หลักการกาชาด

(ทำนอง : ลาวโซ่ง)

โอ้เจ้าขอเบญจมาศ	หลักการกาชาดมีอยู่ 7 ข้อ (ซ้ำ)
ที่ประชุมรับรองหลักการ (ซ้ำ)	เพื่อให้ทำงาน ได้ผลเพียงพอ
หนึ่ง เจ้าขอเอื้องคำ	มนุษยธรรม หลักการข้อใหญ่ (ซ้ำ)
ป้องกันและบรรเทาทุกข์ (ซ้ำ)	เสริมสร้างความสุข แก่คนทั่วไป
สอง เจ้าขอขามะเรียง	ความไม่ลำเอียง นั้นน่าชื่นใจ (ซ้ำ)
ทุกผิวและทุกชาติเชื้อ (ซ้ำ)	กาชาดเอื้อเพื่อ ไม่รังเกียจใคร
สาม ดอกเล็บมือนาง	คือ ความเป็นกลาง ไม่เข้าฝ่ายไหน (ซ้ำ)
ยามศึกหรือยามสงบ (ซ้ำ)	เราไม่เลือกคบ เฉพาะชาติใด
สี่ เจ้าพวงอุบะ	เรามี อิสระ ไม่ขึ้นแก่ใคร (ซ้ำ)
ไม่ก้าวก่ายกฎหมายบ้านเมือง (ซ้ำ)	ทำแต่ในเรื่อง ที่จะทำให้
ห้า เจ้าดอกพุดตาล	ให้บริการอาสาสมัคร (ซ้ำ)
ทำโดยไม่ทวงบุญคุณ (ซ้ำ)	เราบำเพ็ญบุญ ด้วยน้ำใจรัก
หก เจ้าขอกุหลาบ	รักษา เอกภาพ เป็นอันหนึ่งอันเดียว (ซ้ำ)
ประเทศหนึ่งก็มีเพียงหนึ่ง (ซ้ำ)	กาชาดคำนึง ถึงความกลมเกลียว
เจ็ด เจ้าขอดอกรัก	กาชาดยึดหลัก ความเป็นสากล (ซ้ำ)
ฐานะความรับผิดชอบ (ซ้ำ)	หน้าที่ในระบบ เหมือนกันทุกแห่งหน
โอ้เจ้าขอโคก	กาชาดทั่วโลกทำการยิ่งใหญ่ (ซ้ำ)
ถ้าท่านช่วยกันบำรุง (ซ้ำ)	ก็เหมือนผดุงให้โลกพ้นภัย

หัวข้อเรื่อง สภากาชาดไทยและยุวกาชาด

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับประวัติและภารกิจหลักของสภากาชาดไทย
2. มีความรู้เกี่ยวกับหน่วยงานของสภากาชาดไทยทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค
3. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับประวัติและวัตถุประสงค์ของยุวกาชาด
4. สามารถท่องจำปฏิญาณตนยุวกาชาดและปฏิบัติตามได้

ขอบข่ายเนื้อหา

1. ประวัติสภากาชาดไทย
2. ภารกิจหลักของสภากาชาดไทย
3. หน่วยงานของสภากาชาดไทยทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค
4. ยุวกาชาด

สื่อและอุปกรณ์

1. สื่อวีดิทัศน์ เรื่องประวัติสภากาชาดไทย (การ์ตูน)
2. สื่อ PowerPoint เรื่องประวัติสภากาชาดไทยและยุวกาชาด
3. สื่อ CD เพลงยุวกาชาด
4. คู่มืออบรมอาสาสมัครยุวกาชาดหลักสูตรพื้นฐานยุวกาชาด
5. กระดาษ A4 กระดาษฟลิปชาร์ต
6. ปากกาเคมี
7. บัตรคำชื่อหน่วยงาน และภารกิจของหน่วยงานสภากาชาดไทย
8. บัตร Red Cross Bonus

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การตอบคำถามของผู้เข้ารับการอบรม

แนวการดำเนินกิจกรรม

1. ประวัติสภากาชาดไทย (10 นาที)

1.1 วิทยากรเชื่อมโยงให้ผู้เข้ารับการอบรมทราบถึงความต่อเนื่องของการก่อกำเนิดกาชาดสากลและสภากาชาดไทย ว่าเราได้เรียนรู้เรื่องราวของกาชาดสากลมาแล้ว ต่อไปเราจะมาเรียนรู้เรื่องของสภากาชาดไทยบ้างว่ามีความเป็นมาอย่างไร

1.2 วิทยากรเปิดสื่อวีดิทัศน์เรื่องประวัติสภากาชาดไทย (การ์ตูน) โดยชี้แจงให้ผู้เข้ารับการอบรมทราบว่า เนื้อหาในวีดิทัศน์เป็นเรื่องของประวัติและจุดเริ่มต้นของการเกิดสภากาชาดไทย มีบุคคลสำคัญหลายท่านและมีเหตุการณ์ต่าง ๆ มากมาย ขอให้ทุกคนตั้งใจดูและจำให้ได้มากที่สุด หรือจะจดบันทึกลงในคู่มืออบรมอาสาสมัครยุวกาชาดฯ ของตนเองก็ได้ ต่อจากนั้นแจกกระดาษฟลิปชาร์ตให้หน่วยสีละ 1 แผ่น ให้ทุกคนในหน่วยช่วยกันเรียบเรียงเรื่องราวที่ได้จากการชมวีดิทัศน์ แล้วบันทึกลงในกระดาษฟลิปชาร์ตให้ได้มากที่สุด จะเป็นความเรียงหรือรูปภาพเล่าเรื่องเหตุการณ์ ให้เวลาในการทำงานกลุ่ม 5 นาที

1.3 วิทยากรให้แต่ละหน่วยสีแสดงความพร้อม หน่วยสีใดที่มีความพร้อมจะได้ออกมานำเสนอผลงานของหน่วยสีตนเอง สำหรับหน่วยสีที่ไม่ได้ออกมานำเสนอ แต่มีการบันทึกเนื้อหาที่แตกต่างและถูกต้องเพิ่มเติมจากหน่วยสีอื่น จะได้รับบัตร Red Cross Bonus

1.4 วิทยากรเพิ่มเติมข้อมูลความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสภากาชาดไทย โดยใช้สื่อ PowerPoint เรื่องประวัติสภากาชาดไทยและสรุปด้วยบทเพลงอุณาโลมแดง

2. ภารกิจหลักของสภากาชาดไทย (10 นาที)

2.1 วิทยากรใช้สื่อ PowerPoint อธิบายเรื่อง ภารกิจหลักของสภากาชาดไทย เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมทราบว่าสภากาชาดไทยเป็นองค์กรการกุศลเพื่อมนุษยธรรมที่มีความเป็นกลาง เป็นองค์กรที่เป็นที่พึ่งของประชาชน โดยเฉพาะผู้ด้อยโอกาส ผู้ยากไร้ และผู้ประสบภัย จึงมีภารกิจหลัก 4 ด้าน คือ การบริการทางการแพทย์และสุขภาพอนามัย การบรรเทาทุกข์ ผู้ประสบภัย การบริการโลหิต และการส่งเสริมคุณภาพชีวิต

2.2 ให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละหน่วยสีจดบันทึกข้อมูลที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับภารกิจหลักของสภากาชาดไทยลงในคู่มืออบรมอาสาสมัครยุวกาชาดฯ

3. หน่วยงานของสภากาชาดไทยทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค (30 นาที)

3.1 วิทยากรให้ทุกคนศึกษาเอกสารคู่มืออบรมอาสาสมัครยุวกาชาดฯ เรื่องหน่วยงานของสภากาชาดไทย ภายในเวลา 3 นาที

3.2 วิทยากรใช้สื่อเกม Red Cross Davinci ถอดรหัสหน่วยงานให้ความรู้เรื่องหน่วยงานของสภาภาษาชาวไทย เมื่อเปิดภาพเกมขึ้นมาให้ผู้เข้ารับการอบรมแข่งขันกันตอบภาพให้ถูกต้อง และเมื่อได้คำตอบที่ถูกต้องแล้ว ให้แต่ละหน่วยสืบหาข้อมูลภารกิจหน้าที่ของแต่ละหน่วยงานเพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ตหน่วยสืบหาข้อมูลได้ก่อน ได้รับบัตร Red Cross Bonus

3.3 วิทยากรใช้สื่อ PowerPoint ให้ความรู้เพิ่มเติมเรื่องหน่วยงานของภาษาที่อยู่ในส่วนภูมิภาค เช่น เหล่าภาษาจังหวัด กิ่งภาษาอำเภอ สถานีภาษา ภาคบริการโลหิต ที่ตั้งอยู่ในจังหวัดนั้น ๆ ซึ่งทำหน้าที่ตามภารกิจของสภาภาษาชาวไทยในส่วนกลางแต่มีหน่วยงานในพื้นที่เพื่ออำนวยความสะดวกและเป็นที่พักของประชาชนได้อย่างทั่วถึงในพื้นที่จังหวัดหรืออำเภอนั้น ๆ

4. ยุวกาชาด (40 นาที)

4.1 วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมศึกษาหาความรู้เรื่อง ยุวกาชาดไทย ในคู่มืออบรมอาสายุวกาชาดฯ

4.2 วิทยากรให้แต่ละหน่วยสืบหาข้อมูลคำถามดังต่อไปนี้

- ผู้ริเริ่มก่อตั้งกองอาสาภาษาสยามคือใคร
- วันสถาปนายุวกาชาดไทยคือวันที่เท่าไร
- กองอาสาภาษาสยามในปัจจุบันมีชื่อว่าอะไร
- ยุวกาชาดมีกี่ประเภท อะไรบ้าง
- วัตถุประสงค์ของยุวกาชาดมีอะไรบ้าง

พร้อมมอบบัตร Red Cross Bonus ให้แก่หน่วยที่ตอบคำถามได้ถูกต้อง

4.3 วิทยากรให้ทุกคนอ่านและท่องคำปฏิญาณตนยุวกาชาด ในคู่มืออบรมอาสายุวกาชาดฯ พร้อมทั้งสอบถามว่าสามารถนำคำปฏิญาณตนยุวกาชาด ข้อใดไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

4.4 วิทยากรอธิบายเพิ่มเติมถึงหน่วยงานเครือข่ายยุวกาชาดที่เกี่ยวข้อง เช่น กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงยุติธรรม กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ซึ่งมี

สถานศึกษาและหน่วยงานพัฒนาเยาวชนที่สามารถเผยแพร่กิจกรรมยุวกาชาดสู่เยาวชนในความรับผิดชอบ เพื่อร่วมสร้างคนรุ่นใหม่หัวใจกาชาดให้มากยิ่งขึ้นในสังคม

สาระสำคัญที่ได้จากกิจกรรม

ผู้เข้ารับการอบรมได้ทราบประวัติสภาภาษาชาวไทย ภารกิจหลักของสภาภาษาชาวไทย หน่วยงานของสภาภาษาชาวไทยทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค รวมทั้งความเป็นมา วัตถุประสงค์ของยุวกาชาด และนำคำปฏิญาณตนยุวกาชาดไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

เนื้อหาเรื่อง สภาภาษาไทย และยุวกาชาด

1. ประวัติสภาภาษาไทย

สภาภาษาไทย เป็นองค์การกุศลเพื่อมนุษยธรรม ได้รับการสถาปนาขึ้นเมื่อปี

พ.ศ. 2436 (ร.ศ.112) เนื่องจากเกิดกรณีพิพาทระหว่างประเทศไทยกับประเทศฝรั่งเศสเกี่ยวกับเขตแดนริมฝั่งซ้ายแม่น้ำโขงและมีการสู้รบเกิดขึ้น เป็นผลให้มีทหารเสียชีวิตและบาดเจ็บได้รับความทุกข์ทรมานจำนวนมาก แต่ยังไม่มียุทธการใดเข้าไปช่วยเหลือบรรเทาทุกข์ให้เป็นกิจจะลักษณะ สตรีไทยกลุ่มหนึ่งโดยการนำของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ ภริยา



พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว
พระผู้พระราชทานกำเนิด
สภาอุณาโลมแดงแห่งชาติสยาม

เพื่อส่งไปช่วยเหลือทหารที่ได้รับบาดเจ็บ และมีความเห็นว่าควรจะมีองค์การใดองค์การหนึ่งช่วยบรรเทาความทุกข์ยากของทหารเช่นเดียวกับองค์การกาชาดของต่างประเทศ เมื่อวันที่ 13 เมษายน พ.ศ. 2436 (ร.ศ.112) จึงนำความกราบบังคมทูลสมเด็จพระนางเจ้าสว่างวัฒนา พระบรมราชเทวี

(สมเด็จพระศรีสวรินทิราบรมราชเทวี พระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า) ขอให้ทรงเป็นชนนีบารุง คือ ทรงเป็นองค์อุปถัมภ์ในการจัดตั้งองค์การเพื่อบรรเทาทุกข์ยากของทหารขึ้น ความทราบถึงพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาจุฬาลงกรณ์ พระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 5) ทรงพอพระราช

ให้จัดตั้ง “สภาอุณาโลมแดงแห่งชาติสยาม” ขึ้นเมื่อวันที่ 26 เมษายน พ.ศ. 2436 (ร.ศ.112) จึงถือว่าวันดังกล่าวเป็นวันสถาปนาสภาภาษาไทย และทรงรับไว้ในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยมีสมเด็จพระนางเจ้าสว่างวัฒนา พระบรมราชเทวี ทรงเป็น “สภานนี” สมเด็จพระนางเจ้าเสาวภาผ่องศรี พระบรมราชเทวี (สมเด็จพระศรีพัชรินทราบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง) ทรงเป็น “สภานายิกา” และท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ เป็นเลขานุการบดี สภาอุณาโลมแดงแห่งชาติสยาม



สมเด็จพระศรีพัชรินทราบรมราชินีนาถ
สภานายิกา พระองค์แรก

โดยการดำเนินงานของสภาอุณาโลมแดงแห่งชาติสยามในระยะแรกมีกิจกรรมที่สำคัญ คือ การจัดส่งยา เวชภัณฑ์ อาหารเครื่องนุ่งห่ม และเครื่องอุปโภคต่าง ๆ ไปช่วยทหารและประชาชนที่ได้รับบาดเจ็บ



คณะกรรมการสภาอุณาโลมแดง
ครั้งเมื่อสมเด็จพระศรีสวรินทิราบรมราชเทวี
พระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า
ทรงเป็นประธานนายกฯ



ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์
เลขาธิการนิ

เมื่อกรณีพิพาทและการสู้รบยุติลงแล้ว กิจกรรมของสภาอุณาโลมแดงแห่งชาติสยามก็ระงับไปด้วยและซบเซาอยู่เป็นเวลานาน จึงได้กลับฟื้นคืนมาใหม่ เนื่องจากพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 6) เมื่อครั้งยังทรงเป็นสมเด็จพระบรมโอรสาธิราช เจ้าฟ้ามหาวชิราวุธ สยามมกุฎราชกุมาร เสด็จกลับจากการศึกษาในประเทศอังกฤษผ่านมาทางประเทศญี่ปุ่น ได้เสด็จทอดพระเนตรโรงพยาบาลของสภาอุณาโลมแดงแห่งชาติสยาม ทำให้ทรงดำริว่าถ้าได้มีการจัดตั้งโรงพยาบาลของกาชาดขึ้นในประเทศไทยบ้างก็จะเป็นประโยชน์แก่ชาติบ้านเมืองอย่างมากมาย เมื่อพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวเสด็จสวรรคต พระองค์ท่านจึงทรงร่วมกับพระราชโอรสและพระราชธิดาในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทุกพระองค์ ทรงบริจาคทรัพย์ร่วมกับทุนของสภาอุณาโลมแดงแห่งชาติสยามที่มีอยู่เดิม สร้างโรงพยาบาลขึ้นในที่ดินส่วนพระองค์ แล้วโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม ขนานนามตามพระปรมาภิไธยของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาจุฬาลงกรณ์พระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ว่า “โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์” และเสด็จพระราชดำเนินทรงเปิดโรงพยาบาลเมื่อวันที่ 30 พฤษภาคม พ.ศ. 2457 เพื่อรักษาพยาบาลผู้เจ็บไข้ทั่วไป

พ.ศ. 2461 มีการตราพระราชบัญญัติว่าด้วยสภาอุณาโลมแดงแห่งชาติสยาม โดยมัตถุประสงค์เพื่อช่วยรักษาพยาบาลผู้ป่วยไข้และบาดเจ็บในยามสงครามและยามสงบ กับทั้งทำการบรรเทาทุกข์ในเหตุการณ์สาธารณภัยพิบัติ โดยไม่เลือกสัญชาติ ลัทธิ ศาสนา หรือความเห็นในทางการเมืองใด ๆ ของผู้ประสบภัย ยึดหลักมนุษยธรรมเป็นที่ตั้ง ส่งผลให้คณะกรรมการกาชาดระหว่างประเทศรองรับสภาอุณาโลมแดงแห่งชาติสยามเมื่อวันที่ 27 พฤษภาคม พ.ศ. 2463 และสันนิบาตสภาอุณาโลมแดง (สหพันธ์สภาอุณาโลมแดงและสภาเสี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศในปัจจุบัน) มีมติรับสภาอุณาโลมแดงแห่งชาติสยามเป็นสมาชิกเมื่อวันที่ 8 เมษายน พ.ศ. 2464 นับเป็นลำดับที่ 27 ของจำนวนสมาชิก ต่อมา สภาอุณาโลมแดงแห่งชาติสยาม เปลี่ยนชื่อเป็น สภาอุณาโลมแดงแห่งประเทศไทย เมื่อ พ.ศ. 2482 ดำเนินงานโดยยึดมั่นในหลักการ ซึ่งสภาอุณาโลมแดงและสภาเสี้ยววงเดือนแดงทุกประเทศทั่วโลก ยึดถือปฏิบัติ

พัฒนาการของสภาอุณาโลมแดงแห่งประเทศไทย

พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้ทรงพระราชทานพระบรมราชานุญาตให้ริเริ่มก่อตั้ง สภาอุณาโลมแดงแห่งชาติสยาม เพื่อช่วยเหลือทหารบาดเจ็บจากภัยสงครามและภัยพิบัติ ตั้งแต่ พ.ศ. 2436 เป็นต้นมา

พ.ศ. 2449 พระองค์ท่านทรงมีพระบรมราชานุญาตให้ส่งผู้แทนจากประเทศสยามไปร่วมประชุมกาชาดระหว่างประเทศ ณ นครเจนีวา สวิตเซอร์แลนด์ ซึ่งมีการลงนาม

ความตกลงเรื่องการใช้เครื่องหมายกาชาด เพื่อช่วยเหลือผู้บาดเจ็บในสนามรบ ดังนั้น คำว่ากาชาด จึงได้ริเริ่มนำมาใช้ในสมัยรัชกาลที่ 5 ทำให้ชื่อของสภาอุณาโลมแดงแห่งชาติสยามเปลี่ยนมาเป็น สภาอุณาโลมแดงแห่งประเทศไทย และดำเนินการกิจการช่วยเหลือทหารบาดเจ็บ จัดส่งยา

ต่อมา เมื่อพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงครองราชย์สืบต่อมาได้ทรงสร้าง

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สังกัดสภาอุณาโลมแดงแห่งชาติสยาม ถวายเป็นพระบรมราชานุสรณ์แด่พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว และสืบทอดพระราชภารกิจของสภาอุณาโลมแดงแห่งชาติสยามให้เจริญก้าวหน้าเช่นนานาอารยประเทศ พระองค์ได้พระราชทานพระบรมราชานุญาตให้ผู้แทนจากประเทศสยามไปร่วมประชุมกาชาดระหว่างประเทศในปี พ.ศ. 2454 ที่กรุงวอชิงตัน ประเทศสหรัฐอเมริกา เพื่อลงนามความตกลงเรื่องกฎหมายคุ้มครองเครื่องหมายกาชาด (กฎหมายมนุษยธรรมระหว่างประเทศ) ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมแต่งตั้งให้พระเจ้าอนันตยาเธอ เจ้าฟ้าบริพัตรสุขุมพันธุ์ กรมพระนครสวรรค์วรพินิต เป็นอุปนายกผู้อำนวยการสภาอุณาโลมแดงแห่งชาติสยาม เพื่อบริหารงานแทนพระองค์ให้ลุล่วงต่อไป ทรงมีพระบรมราชโองการให้ประกาศพระราชบัญญัติว่าด้วยสภาอุณาโลมแดงแห่งชาติสยามเมื่อ พ.ศ. 2461 และผลักดันให้สภาอุณาโลมแดงแห่งชาติสยาม เข้าเป็นสมาชิกของกาชาดสากลใน พ.ศ. 2463 - 2464 ปีต่อมากาชาดสากลได้ร่วมกับสภาอุณาโลมแดงแห่งชาติสยาม จัดการประชุมสภาอุณาโลมแดงฝ่ายบูรพาประเทศ ครั้งที่ 1 ที่กรุงเทพฯ และได้พิจารณาภารกิจของสภาอุณาโลมแดงที่ควรดำเนินการ คือ

1. การอนามัยศึกษา
2. การสงเคราะห์แม่และเด็กตั้งแต่ก่อนเกิด
3. การดูแลให้เด็กมีอนามัยดี อบรมสั่งสอนให้เป็นพลเมืองดี มีน้ำใจเมตตา กรุณา รู้คุณคน และไม่นิยมการศึกษสงคราม
4. ช่วยบรรเทาทุกข์เมื่อเกิดสาธารณภัย

กิจกรรมของสภาอุณาโลมแดงแห่งชาติสยาม ได้เจริญก้าวหน้ามาโดยตลอด ในรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวอานันทมหิดล (รัชกาลที่ 8) ได้เปลี่ยนชื่อเป็น “สภาอุณาโลมแดงแห่งประเทศไทย”

พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดี ศรีสินทรมหาวชิราลงกรณมหิศร
ภูมิพลราชวรางกูร กิติสิริสมบูรณอดุลยเดช สยามินทราธิเบศรราชวโรดม
บรมนาถบพิตร พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว
ทรงดำรงตำแหน่งพระบรมราชูปถัมภ์สภาภาษาไทย
สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง
ทรงดำรงตำแหน่งสภานายิกาสภาภาษาไทย
สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา
เจ้าฟ้ามหาวชิราลงกรณวรวราชกิติ สิริภิกขาริณีพิริยพัฒน์
รัฐสีมาคุณากรปิยชาติ สยามบรมราชกุมารี
ทรงดำรงตำแหน่งอุปนายิกาผู้อำนวยการสภาภาษาไทย

2. ภารกิจหลักของสภาภาษาไทย ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ

1. การบริการทางการแพทย์และสุขภาพอนามัย สภาภาษาไทยให้บริการรักษาพยาบาล ฟันฟู สภาพ สร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคให้แก่ประชาชนและผู้ด้อยโอกาส
2. การบรรเทาทุกข์ผู้ประสบภัย สภาภาษาไทยสามารถเข้าถึงผู้ประสบภัยอย่างรวดเร็วและให้บริการช่วยเหลือบรรเทาทุกข์ผู้ประสบภัยทั่วประเทศ ครอบคลุมทั้งอุทกภัย วาตภัย อัคคีภัย ภัยแล้งและภัยหนาว
3. การบริการโลหิต สภาภาษาไทยได้รับมอบหมายจากรัฐบาลให้มีหน้าที่หลักในการจัดหาโลหิตให้มีปริมาณเพียงพอ ปลอดภัย และมีคุณภาพสูงสุด จากผู้บริจาคโลหิตด้วยความสมัครใจไม่หวังสิ่งตอบแทน เพื่อนำไปใช้รักษาผู้ป่วยทั่วประเทศ ทั้งในรูปโลหิต ส่วนประกอบโลหิตและผลิตภัณฑ์โลหิต
4. การส่งเสริมคุณภาพชีวิต สภาภาษาไทยเป็นองค์กรผู้นำด้านอาสาสมัครของประเทศ ด้วยระบบบริหารจัดการอาสาสมัครแบบบูรณาการ เพื่อให้โอกาสอาสาสมัครของสภาภาษาไทยได้ออกปฏิบัติงานที่เป็นการพัฒนา และส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เด็กและเยาวชนที่ด้อยโอกาส รวมถึงพระภิกษุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

3. หน่วยงานของสภาภาษาไทยทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค

3.1 หน่วยงานของสภาภาษาไทย ในส่วนกลาง สภาภาษาไทยแบ่งโครงสร้างการบริหารงาน ดังนี้

- 14 สำนักงาน
 1. สำนักงานบริหาร
 2. สำนักงานกลาง
 3. โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
 4. โรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา
 5. สถานเสาวภา
 6. สำนักงานบรรเทาทุกข์และประชานามัยพิทักษ์
 7. สำนักงานยุวกาชาด
 8. สำนักงานอาสาชาด
 9. ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ
 10. สำนักงานจัดหารายได้
 11. สำนักงานการคลัง
 12. สำนักงานบริหารทรัพยากรบุคคล
 13. สำนักงานบริหารกิจการเหล่ากาชาด
 14. สำนักบริหารความเสี่ยงและควบคุมภายใน
- 6 ศูนย์ชำนาญพิเศษ
 1. ศูนย์ดวงตา
 2. ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู
 3. ศูนย์วิจัยโรคเอดส์
 4. ศูนย์รับบริจาคอวัยวะ
 5. ศูนย์เทคโนโลยีและสารสนเทศ
 6. ศูนย์ฝึกอบรมโรงพยาบาลและสุขภาพอนามัย
- 5 หน่วยงานพิเศษ
 1. สำนักงานโภชนาการ สวนจิตจรดดา
 2. มูลนิธิสงเคราะห์เด็กของสภาภาษาไทย
 3. สำนักงานจัดการทรัพย์สิน
 4. สำนักงานตรวจสอบ
 5. สำนักงานบริหารระบบกายภาพ
- 1 สถาบัน
 1. สถาบันการพยาบาลศรีสวรินทิรา สภาภาษาไทย

ภารกิจของหน่วยงานสภากาชาดไทย ในส่วนกลาง

สำนักงาน 14 หน่วยงาน เป็นหน่วยงานที่ตั้งขึ้นตามภารกิจของสภากาชาดไทย ดังนี้

1. สำนักงานบริหาร เป็นศูนย์กลางการบริหารงานของสภากาชาดไทย มีหน้าที่รับผิดชอบด้านการประชุมผู้บริหารระดับสูง งานพิธีการ งานสารบรรณ การสร้างภาพลักษณ์องค์กร การสร้างความสัมพันธ์กับขบวนการกาชาดและเสี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศ การวางแผนยุทธศาสตร์และการบริหารจัดการความเสี่ยง โดยมีหน่วยงานในสังกัด ดังนี้

1.1 ฝ่ายบริหารงานทั่วไป มีหน้าที่จัดการประชุมผู้บริหารระดับสูง ได้แก่ คณะกรรมการสภากาชาดไทย และคณะกรรมการเจ้าหน้าที่สภากาชาดไทย คู่มืองานพิธีการ งานเลขานุการกิจการประสานงานและอำนวยความสะดวกอื่น ๆ

1.2 สำนักวิเทศสัมพันธ์ ดำเนินกิจกรรมด้านความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ ส่งเสริมความร่วมมือกับขบวนการกาชาดสากล รวมทั้งงานเผยแพร่กฎหมายมนุษยธรรมระหว่างประเทศ และงานสืบหาติดตามบุคคล

1.3 สำนักสารนิเทศและสื่อสารองค์กร ดำเนินการเผยแพร่ข่าวสาร ภารกิจของสภากาชาดไทยเพื่อสร้างการรับรู้ เข้าใจ สร้างเสริมภาพลักษณ์ขององค์กรทั้งภายในภายนอกและสาธารณชน ทั้งในประเทศและต่างประเทศ รวมถึงการดำเนินงานพิพินิจภัณฑ์สภากาชาดไทย และหอจดหมายเหตุมหิตลวงศานุสรณ์ เพื่อเป็นศูนย์การเรียนรู้ภารกิจของสภากาชาดไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

1.4 สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ รับผิดชอบงานด้านนโยบาย ยุทธศาสตร์ แผนการติดตามและประเมินผลของสภากาชาดไทย รวมถึงพัฒนาระบบยุทธศาสตร์ และแผนตามแนวทางของประเทศและสากล ดำเนินการด้านบริหารจัดการความเสี่ยงกับหน่วยงานในสังกัดของสภากาชาดไทย รวบรวมจัดทำคู่มือ แนวทางการบริหารจัดการความเสี่ยงของสภากาชาดไทย

2. สำนักงานกลาง มีหน้าที่ให้บริการและช่วยอำนวยความสะดวกให้แก่หน่วยงานต่าง ๆ ของสภากาชาดไทย รวมทั้งงานพิธีการทางศุลกากร การให้บริการยานพาหนะภายในสภากาชาดไทย กำกับ ดูแลหน่วยงานที่ให้บริการสังคมของสภากาชาดไทย ศูนย์ราชการศูนย์สภากาชาดไทย และสถานที่พักผู้สูงอายุสรวงคินเวศ มีหน่วยงานในสังกัดดำเนินการกิจประกอบด้วย

2.1 ฝ่ายบริหารงานทั่วไปสำนักงานกลาง ให้บริการยานพาหนะ บริการด้านพิธีการทางศุลกากร หนังสือเดินทางและการตรวจลงตรา

2.2 ศูนย์ราชการศูนย์สภากาชาดไทย เขาล้าน จังหวัดตราด ที่เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงนิเวศวิทยาและเชิงประวัติศาสตร์ด้านมนุษยธรรมของสภากาชาดไทย

2.3 อาคารสรวงคินเวศ เป็นอาคารต้นแบบที่พักสำหรับผู้สูงอายุสุขภาพดี มีความเป็นอยู่ที่ปลอดภัย มีคุณค่าและพึ่งพาตนเอง ตั้งอยู่ที่ ตำบลท้ายบ้าน อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ

3. โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ เป็นโรงพยาบาลขนาดใหญ่ที่ทันสมัยที่สุดแห่งหนึ่งของประเทศไทย มีหน้าที่ให้บริการทางการแพทย์ รักษาฟื้นฟูสมรรถภาพ ป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพที่ได้มาตรฐาน ให้การฝึกอบรมและค้นคว้าวิจัยทางการแพทย์เพื่อสร้างความเป็นเลิศทางวิชาการ โดยให้การรักษายาบาลผู้ป่วยในทุก ๆ ระบบแบบครบวงจร ดำเนินงานอย่างมีประสิทธิภาพตามหลักจรรยาบรรณและธรรมาภิบาลในการเป็น “โรงพยาบาลโรงเรียนแพทย์คุณธรรม” ภายใต้กรอบแนวคิดอัตลักษณ์เชิงคุณธรรมคือ “ซื่อสัตย์ รับผิดชอบต่อ เอื้ออาทร” เป็นสถาบันต้นแบบที่เป็นตัวอย่างอันดีต่อสังคมและประเทศชาติ

4. โรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา เป็นโรงพยาบาลในสังกัดของสภากาชาดไทย ขนาด 500 เตียง เปิดให้บริการทางการแพทย์ครบวงจรแก่ประชาชนทั่วไปด้วยความเมตตาการุณย์บนมาตรฐานและจริยธรรมแห่งวิชาชีพ และได้นำระบบบริหารงานคุณภาพมาใช้พัฒนางาน เพื่อเป็นการตอบสนองความต้องการของผู้มารับบริการ นับเป็นโรงพยาบาลที่เป็นที่พึ่งด้านสุขภาพของประชาชนภาคตะวันออกอีกด้วย

5. สถานเสาวภา มีหน้าที่ผลิตแบ่งบรรจุวัคซีน เชื้อรุม ชีววัตถุอื่น ๆ และนำยาปราศจากเชื้อ วิจัยและตรวจบริการทางวิทยาศาสตร์ การบริการเกี่ยวกับโรคพิษสุนัขบ้า ให้คำแนะนำในเรื่องสัตว์มีพิษกัดและโรคเมืองร้อน รวมทั้งบริการคลินิกฉีดวัคซีนเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ประชาชน และคลินิกพิษจากสัตว์ ตลอดจนการบริการให้ความรู้เรื่องงูพิษและพิษงูให้แก่ประชาชน

6. สำนักงานบรรเทาทุกข์และประชานามัยพิทักษ์ มีหน้าที่ช่วยเหลือผู้ประสบภัยอย่างครบวงจร ทั้งการเตรียมพร้อมก่อนเกิดภัย การจัดการขณะเกิดภัย และการฟื้นฟูบูรณะสู่ภาวะปกติ บรรเทาทุกข์ผู้ด้อยโอกาส ตลอดจนการประชานามัยพิทักษ์เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้มั่นคง ทัดเทียมและยั่งยืน

นอกจากนี้สำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ ยังได้ปฏิบัติภารกิจที่สอดคล้องกับยุทธศาสตร์สภากาชาดไทยในด้านการบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขที่เป็นเลิศและครบวงจร โดยให้บริการทางการแพทย์ผ่านทางสถานีกาชาด 13 แห่ง ให้บริการด้านรักษายาบาล ฟื้นฟูสภาพ ส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรคแก่ประชาชน อีกทั้งการจัดหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ด้านจักษุ ศัลยกรรมฯ ศัลยกรรมตกแต่งแก้ไขปากแหว่งเพดานโหว่ และความพิการอื่น ๆ รวมถึงหน่วยทันตกรรมเคลื่อนที่ เป็นต้น

การช่วยเหลือผู้ประสบภัยอย่างรวดเร็ว ซึ่งเป็นภารกิจหลักของสำนักงานบรรเทาทุกข์ฯ ให้ความช่วยเหลือ และบรรเทาทุกข์แก่ผู้ประสบภัยพิบัติ ทั้งระยะเตรียมพร้อมก่อนเกิดภัย ขณะเกิดภัยและการฟื้นฟูบูรณะหลังเกิดภัย

ด้านการพัฒนาและส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชน ดำเนินงานพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุอย่างรอบด้านตามเกณฑ์ของสภากาชาดไทย จัดอบรมปฐมนิเทศ การส่งเสริมให้ผู้ด้อยโอกาสภายในประเทศโดยเฉพาะในพื้นที่ทุรกันดาร

7. สำนักงานยุวกาชาด มีหน้าที่ในการปลูกฝังอบรม และเผยแพร่ให้เยาวชนมีความรู้ ความเข้าใจในหลักการและอุดมการณ์ของสภากาชาดไทยในด้านมนุษยธรรม มีศรัทธาต่อ กาชาด และเข้าร่วมกิจกรรมกับสภากาชาดไทยอย่างต่อเนื่อง ปัจจุบันสำนักงานยุวกาชาดจะเน้น การอบรมอาสาชวยกาชาดให้มีความรู้และทักษะ สามารถพึ่งพาได้เรื่องปฐมพยาบาลและการดูแล ผู้สูงอายุ นอกจากนี้อาสาชวยกาชาดยังสามารถเป็นพลังสำคัญในการช่วยเหลือกิจการของ สภากาชาดไทยหลากหลายด้าน ทั้งในด้านการประชาสัมพันธ์ การบริจาคโลหิต การเชิญชวน บริจาค การส่งเสริมคุณภาพชีวิตในชุมชน ภายใต้แบรนด์ที่ว่า “คนดี คนเก่ง รอบรู้ สุขภาพดี พึ่งพาได้เรื่องปฐมพยาบาล การดูแลผู้สูงอายุ และบำเพ็ญประโยชน์เพื่อช่วยเหลือประชาชน โดยการมีจิตอาสา”

8. สำนักงานอาสาชวยกาชาด มีหน้าที่พัฒนาฝึกอบรมอาสาชวยกาชาดให้เป็นอาสาสมัคร ที่มีประสิทธิภาพ เพื่อสนับสนุนภารกิจของสภากาชาดไทย 4 ประการ ได้แก่ การส่งเสริมและ พัฒนาคุณภาพชีวิต การบรรเทาทุกข์ผู้ประสบอุทกภัย การบริการทางการแพทย์และสุขภาพ อนามัยและการบริการโลหิต ดวงตา อวัยวะ และกิจกรรมโครงการต่าง ๆ ของสภากาชาดไทย สามารถระดมอาสาชวยกาชาดให้ปฏิบัติภารกิจได้ทันทั่วถึง

สำนักงานอาสาชวยกาชาดให้ความสำคัญกับงานพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เด็กและเยาวชนที่ด้อยโอกาสเป็นอันดับแรก มีกิจกรรมที่ดำเนินการต่อเนื่อง อาทิ งานพัฒนา คุณภาพชีวิตเด็กและเยาวชนในโรงเรียนที่เสี่ยงต่อสิ่งเสพติด โดยได้จัดทำมาตรฐานระบบด้าน สิ่งเสพติด ซึ่งเป็นการทำงานร่วมกันระหว่างโรงเรียน ครอบครัวและชุมชน นอกจากนี้ยังมี โครงการอื่น ๆ ที่เป็นการพัฒนาแนวทางในการปฏิบัติงาน โดยมีพลังของอาสาชวยกาชาดเป็น

9. ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ เป็นหน่วยงานหลักที่ได้รับมอบหมายจากรัฐบาลให้ มีหน้าที่ในการจัดหาโลหิตให้มีปริมาณเพียงพอ ปลอดภัย และมีคุณภาพสูงสุด จากผู้บริจาคโลหิต ด้วยความสมัครใจไม่หวังสิ่งตอบแทน เพื่อนำไปใช้รักษาผู้ป่วยทั่วประเทศทั้งในรูปโลหิต ส่วนประกอบโลหิต และผลิตภัณฑ์โลหิต ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาได้มีการดำเนินการ โดย ยึดมั่นในนโยบายคุณภาพ คือ โลหิต และผลิตภัณฑ์ของศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติมีคุณภาพ ปลอดภัยทั้งผู้ให้และผู้รับ

ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ ได้จัดตั้งศูนย์ผลิตผลิตภัณฑ์พลาสมาขึ้น เพื่อเตรียม ผลิตภัณฑ์จากพลาสมาใช้ในการรักษาผู้ป่วย ตามมติเห็นชอบจากสภากาชาดไทย สำนักงาน หลักประกันสุขภาพแห่งชาติ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา และองค์การเภสัชกรรม ศูนย์ผลิตผลิตภัณฑ์พลาสมา จัดตั้งขึ้นบนที่ดินของสภากาชาดไทย ที่ตำบลบางพระ อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี ทั้งนี้ได้รับพระมหากรุณาธิคุณจาก สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีอุปนายิกาผู้อำนวยการสภากาชาดไทย พระราชทานนามอาคารว่า “ศูนย์ผลิตผลิตภัณฑ์จากพลาสมาสภากาชาดไทย เถลิงพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี พระชนมายุ 5 รอบ 2 เมษายน 2558” และพระราชทานพระราชนุญาต ให้เชิญอักษรพระนามาภิไธย “ส.ธ.” ประดับที่ป้ายชื่ออาคารดังกล่าวด้วย

10. สำนักงานจัดหาทรายได้ มีหน้าที่จัดหาเงินรายได้โดยวิธีต่าง ๆ เพื่อใช้จ่ายใน กิจการของสภากาชาดไทยให้เพียงพอ ซึ่งรายได้หลักมาจากการบริจาคของผู้มีจิตศรัทธา และการจัดกิจกรรมหารายได้ในรูปแบบต่าง ๆ โดยได้รับความร่วมมือจากหน่วยงานทั้ง ภาครัฐและเอกชน รวมทั้งการดูแลผู้บริจาค ผู้มีอุปการคุณและสมาชิกประเภทต่าง ๆ ของ สภากาชาดไทย

ปัจจุบันสำนักงานจัดหาทรายได้ สภากาชาดไทย ได้พัฒนารูปแบบ และช่องทาง การรับบริจาคเงินผ่านแอปพลิเคชันทางโทรศัพท์มือถือที่สร้างความสะดวกรวดเร็วในการ รับบริจาคเงินผ่านระบบออนไลน์ ด้วยความปลอดภัยสูงสุด เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับ ผู้มีจิตศรัทธามากขึ้น

11. สำนักงานการคลัง มีหน้าที่ในการบริหารจัดการงานงบประมาณ งานการเงิน งานการบัญชี การกำกับดูแลมาตรฐานทางด้านกฎระเบียบ ข้อบังคับ และหลักเกณฑ์ด้านการเงิน การบัญชี และการพัสดุ รวมทั้งการจัดหาผลตอบแทนทางการเงิน อันเกี่ยวด้วยเงินของ สภากาชาดไทย ตลอดจนเป็นศูนย์ข้อมูลสารสนเทศทางการเงิน และการคลังของ สภากาชาดไทย

12. สำนักงานบริหารทรัพยากรบุคคล มีหน้าที่เป็นศูนย์กลางในการบริหารงานบุคคล ของสภากาชาดไทย โดยศึกษาวิเคราะห์เกี่ยวกับการบริหารงานบุคคล การพัฒนาโครงสร้าง องค์การ การวางแผนและบริหารจัดการทรัพยากรบุคคล การพัฒนาระบบ การสรรหาและ คัดเลือก การปรับปรุงกระบวนการ และวิธีการทำงานให้มีประสิทธิภาพ การพัฒนา ระบบ

เทคโนโลยีสารสนเทศด้านการบริหารทรัพยากรบุคคล การพัฒนาระบบการประเมินผล

13. สำนักงานบริหารกิจการเหล่ากาชาด มีหน้าที่เป็นศูนย์กลางในการประสานงานการดำเนินงานกิจการของเหล่ากาชาดจังหวัดและกิ่งกาชาดอำเภอ ส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพของงานเหล่ากาชาดจังหวัด กิ่งกาชาดอำเภอในภูมิภาคให้สามารถสนับสนุนภารกิจของสภากาชาดไทย เพื่อให้เป็นที่พึ่งของประชาชน ผู้ด้อยโอกาส ผู้ยากไร้ และผู้ประสบภัย โดยปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นที่ศรัทธาของประชาชน

14. สำนักบริหารความเสี่ยงและควบคุมภายใน มีหน้าที่วางแผนและจัดทำรอบการดำเนินงาน เพื่อพัฒนาการบริหารความเสี่ยงขององค์กรในภาพรวม และสนับสนุนการดำเนินงานของคณะกรรมการความเสี่ยงของสภากาชาดไทย ให้เป็นองค์กรที่สามารถขับเคลื่อนระบบการบริหารความเสี่ยงและการควบคุมภายในได้อย่างมีพลวัตและนวัตกรรม โดยบูรณาการร่วมกับทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง อีกทั้งปลูกฝังวัฒนธรรมการบริหารความเสี่ยงให้เป็นอัตลักษณ์ของบุคลากรทุกคน สร้างระบบการควบคุมภายในที่มีประสิทธิภาพ เพื่อลดความสูญเสียที่มาจากปัจจัยภายในและภายนอก เพื่อเป็นแนวทางสู่การพัฒนาการบริหารจัดการองค์กรที่ยั่งยืนในอนาคต

หน่วยงานพิเศษ 6 ศูนย์ เป็นหน่วยงานที่ตั้งขึ้นตามภารกิจของสภากาชาดไทย ดังนี้

1. ศูนย์ดวงตา มีหน้าที่จัดเก็บและรวบรวมดวงตาจากผู้บริจาคที่เสียชีวิตแล้ว ด้วยเทคนิคมาตรฐานสากล เพื่อมอบให้จักษุแพทย์นำไปใช้รักษาผู้ป่วยอย่างเท่าเทียมและยุติธรรม ตลอดจนส่งเสริมการให้บริการทางการแพทย์ จัดตั้งขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อรับบริจาคดวงตาจากผู้มีกุศลจิต และมอบดวงตาที่ผู้บริจาคถึงแก่กรรมแล้วให้จักษุแพทย์ เพื่อนำไปใช้รักษาผู้ป่วยกระจกตาพิการ เนื่องจากในประเทศไทยมีคนตาบอดจำนวนมากที่มีสาเหตุจากโรคของกระจกตา ซึ่งศัพท์ทางการแพทย์เรียกว่า Cornea อันอาจรักษาให้หายหรือทุเลาลงได้โดยการผ่าตัดที่เรียกว่า การผ่าตัดเปลี่ยนกระจกตา หรือ Corneal Transplantation (Keratoplasty) และเป็นศูนย์กลางการประสานงานช่วยเหลือให้ผู้ป่วยกระจกตาพิการได้รับการรักษาโดยจักษุแพทย์

2. ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู ตั้งอยู่ในบริเวณศูนย์สรวงคณิवास จังหวัดสมุทรปราการ มีหน้าที่ให้บริการรักษาพยาบาล ฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจแก่ผู้ป่วยทุพพลภาพ ให้สามารถกลับไปใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ ตลอดจนส่งเสริมวิชาการด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟู ด้วยทีมเวชศาสตร์ฟื้นฟูซึ่งประกอบด้วย แพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู พยาบาลเวชศาสตร์ฟื้นฟู นักกายภาพบำบัด นักกิจกรรมบำบัด นักอรรถบำบัด นักจิตบำบัด นักนันทนาการ นักสังคมสงเคราะห์ และนักโภชนาการ

3. ศูนย์วิจัยโรคเอดส์ ตั้งอยู่ที่สามแยกราชดำริ เขตปทุมวัน (ใกล้สถานีรถไฟฟ้ามหานคร รัชดาภิเษก) ได้เริ่มดำเนินงานอย่างเป็นทางการ เมื่อวันที่ 8 พฤศจิกายน พ.ศ. 2532 มีหน้าที่ในการดำเนินงานด้านการป้องกันและรักษาโรคเอดส์ โดยอาศัยขบวนการวิจัยเพื่อสร้างรูปแบบที่เหมาะสมกับสังคม โดยอาศัยมิติทางด้านสังคมระบาดวิทยา การมีส่วนร่วมของชุมชนและผู้ติดเชื้อ รวมทั้งการบริหารจัดการแบบครบวงจร มุ่งเน้นในเรื่องการให้บริการของคลินิกนิรนาม การศึกษาวิจัยทั้งด้านการแพทย์และสังคมในทุกภาคส่วน รวมทั้งถ่ายทอด ผลักดัน และสนับสนุนนโยบายที่เกี่ยวกับเอดส์ของประเทศและภูมิภาค

4. ศูนย์รับบริจาคอวัยวะ มีหน้าที่รับบริจาคอวัยวะ และเนื้อเยื่อที่ปลอดภัยจากผู้บริจาค เพื่อนำมารักษาผู้ป่วยทั่วประเทศอย่างเพียงพอ โดยมีบทบาทกำกับ ดูแล ควบคุมการบริจาคและการปลูกถ่ายอวัยวะในประเทศให้เป็นไปตามมาตรฐาน ทำการศึกษาวินิจฉัยถ่ายทอดองค์ความรู้ใหม่ในเรื่องการบริจาค การปลูกถ่ายอวัยวะและเนื้อเยื่อแก่บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขทั่วไป นอกจากนี้ยังส่งเสริมสนับสนุนให้มีการบริจาคอวัยวะให้มากเพียงพอต่อการปลูกถ่ายอวัยวะภายในประเทศ การจัดสรรอวัยวะที่ได้รับบริจาคอย่างเป็นกลาง เสมอภาค โดยไม่มีการซื้อขายอวัยวะ และให้ได้รับประโยชน์สูงสุดต่อการนำอวัยวะต่าง ๆ ที่ได้รับไปใช้กับผู้ป่วย

5. ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศ มีหน้าที่พัฒนาระบบเทคโนโลยีสารสนเทศของสภากาชาดไทย เป็นศูนย์กลางในการเชื่อมโยงให้คำปรึกษาและร่วมพัฒนาระบบเทคโนโลยีสารสนเทศของหน่วยงานอื่น ๆ รวมทั้งมีหน้าที่พัฒนาศูนย์ข้อมูล และผู้บริหารให้มีศักยภาพในการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการดำเนินงาน และสามารถใช้เป็นสื่อการประชาสัมพันธ์ได้ทั้งภายในและภายนอก รวมถึงต่างประเทศ

ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศ ได้มีการพัฒนาเว็บไซต์สภากาชาดไทย และระบบสารสนเทศหลักในด้านงานเงิน คนและโครงสร้างพื้นฐานด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ เพื่อสนับสนุนงานตามภารกิจหลักของทุกหน่วยงานภายในสภากาชาดไทย ภายใต้การดูแลของคณะกรรมการพัฒนานโยบายเทคโนโลยีสารสนเทศสภากาชาดไทย มาตั้งแต่ปี พุทธศักราช 2550 โดยได้รับการสนับสนุนจากผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญและหน่วยงานต่าง ๆ มาจนถึงปัจจุบัน

6. ศูนย์ฝึกอบรมปฐมนิเทศและสุขภาพอนามัย มีหน้าที่ในการจัดการฝึกอบรมและเผยแพร่ความรู้ด้านปฐมนิเทศและสุขภาพอนามัย รวมทั้งเป็นแหล่งอ้างอิงทางวิชาการแก่สังคมด้านการปฐมนิเทศ และด้านสุขภาพอนามัยของสภากาชาดไทย มุ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นให้กับประชาชน โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เด็กและเยาวชนด้อยโอกาส ให้การอบรมปฐมนิเทศในระดับประชาชน เพื่อให้สามารถช่วยเหลือผู้บาดเจ็บจากอุบัติเหตุ อุบัติภัยต่าง ๆ ลดอัตราการเสียชีวิตและพิการก่อนนำส่งถึงมือแพทย์หรือรพพยาบาล

หน่วยงานพิเศษ 5 หน่วยงาน เป็นหน่วยงานที่ตั้งขึ้นตามภารกิจของสภาการศึกษาไทย ดังนี้

1. สำนักงานโภชนาการ สอนจิตรลดา โครงการในพระราชดำริ จัดตั้งขึ้นตามพระราชดำริของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี อุปนายิกาผู้อำนวยการสภาการศึกษาไทย ที่ทรงมีความห่วงใยต่อองค์พระประมุขพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 9) และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ซึ่งมีพระชนมายุสูงขึ้น ในการที่จะให้ใช้หลักโภชนาการและโภชนบำบัด โดยคิดคำนวณคุณค่าสารอาหาร และการประกอบเครื่องเสวยเป็นไปโดยถูกต้องเหมาะสม เพื่อทะนุบำรุงรักษาพระพลานามัยให้แข็งแรงและสมบูรณ์อย่างต่อเนื่อง สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงโปรดเกล้าฯ ให้มีโครงการจัดตั้ง “สำนักงานโภชนาการ” โดยทรงเป็นเจ้าของโครงการและเป็นองค์ประธาน “สำนักงานโภชนาการ สอนจิตรลดา” ด้วยพระองค์เอง

2. มูลนิธิสงเคราะห์เด็กของสภาการศึกษาไทย มีหน้าที่ให้การสงเคราะห์แก่เด็กและผู้เยาว์ที่ถูกทอดทิ้งไว้กับสภาการศึกษาไทย รวมทั้งเด็กและผู้เยาว์ที่ได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติต่าง ๆ โดยมีวัตถุประสงค์ ดังต่อไปนี้

1. สืบหาบิดามารดาที่แท้จริงของเด็กหรือผู้เยาว์และช่วยเหลือเด็กหรือผู้เยาว์ให้มีชีวิตที่อบอุ่นในครอบครัวของตนเอง

2. จัดหาครอบครัวทดแทนให้แก่เด็กหรือผู้เยาว์ในกรณีที่ไม่สามารถสืบหาบิดามารดาได้หรือในกรณีที่เด็กหรือผู้เยาว์ไม่อาจอยู่กับครอบครัวของตนเองได้ โดยจัดบริการบุตรบุญธรรมอย่างถูกต้องตามกฎหมาย

3. ให้การอุปการะเลี้ยงดูเด็กหรือผู้เยาว์ ที่อยู่หรือเคยอยู่ในสถานสงเคราะห์ของมูลนิธิ รวมทั้งให้การศึกษ การฝึกวิชาชีพ การอบรมทางศาสนาและจริยธรรม การรักษาพยาบาล การจัดหางาน และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ตามความสามารถ และความต้องการของเด็กหรือผู้เยาว์แต่ละราย

4. ส่งเสริมการศึกษาและวิจัยเกี่ยวกับงานสวัสดิภาพเด็กและครอบครัว

3. สำนักงานจัดการทรัพย์สิน มีหน้าที่บริหารจัดการอสังหาริมทรัพย์ของสภาการศึกษาไทยที่ได้รับบริจาคมา และมีได้ใช้ประโยชน์ในกิจการของสภาการศึกษาไทย เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่สภาการศึกษาไทย การบริหารจัดการอสังหาริมทรัพย์จะดำเนินการตามระเบียบสภาการศึกษาไทย ว่าด้วยการจัดการทรัพย์สินของสภาการศึกษาไทย พุทธศักราช 2549 ซึ่งสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี อุปนายิกาผู้อำนวยการสภาการศึกษาไทย ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรด

กระหม่อม แต่งตั้งคณะกรรมการจัดการทรัพย์สินของสภาการศึกษาไทย ประกอบด้วยผู้แทนคณะกรรมการสภาการศึกษาไทย ผู้ทรงคุณวุฒิจากภายนอกและกรรมการโดยตำแหน่ง เป็นผู้กำหนดนโยบายพิจารณาอนุมัติหรือให้ความเห็นชอบในหลักการการจัดหาผลประโยชน์จากอสังหาริมทรัพย์ ทำให้สภาการศึกษาไทยมีรายได้จากการจัดหาผลประโยชน์ และพัฒนา

อสังหาริมทรัพย์ดังกล่าว ทั้งในรูปของตัวเงินและสิ่งปลูกสร้างต่าง ๆ ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว โดยคำนึงถึงหลักความเป็นธรรม หลักมนุษยธรรม และภาพลักษณ์ของสภาการศึกษาไทยเป็นสำคัญ

4. สำนักงานตรวจสอบสภาการศึกษาไทย มีหน้าที่ช่วยกรรมการสภาการศึกษาไทยในการสร้างระบบกำกับดูแลกิจการที่ดีให้ได้มาตรฐาน และเป็นไปตามแนวทางที่ถูกต้อง อันจะช่วยให้สภาการศึกษาไทยดำเนินการบรรลุตามเป้าหมายอย่างโปร่งใส

5. สำนักบริหารระบบกายภาพ มีภารกิจหลักในการควบคุมและสนับสนุนการดำเนินงานด้านบริหารจัดการอาคาร สถานที่ และระบบสาธารณูปโภคให้มีประสิทธิภาพ และเป็นไปตามมาตรฐานและผังแม่บทของสภาการศึกษาไทย อีกทั้งยังเป็นศูนย์รวมข้อมูลเกี่ยวกับอาคารสถานที่ และระบบสาธารณูปโภคทุกอย่างของสภาการศึกษาไทย

สถาบันการพยาบาล 1 สถาบัน เป็นหน่วยงานที่ตั้งขึ้นตามภารกิจของสภาการศึกษาไทย ดังนี้

สถาบันการพยาบาลศรีสวรินทิรา สภาการศึกษาไทย มีหน้าที่ในการจัดการศึกษาสาขาพยาบาลศาสตร์ การวิจัย การส่งเสริมวิชาการ และการพัฒนาบุคลากรทางการพยาบาลตามข้อบังคับสภาการศึกษาไทย ผลิตบัณฑิตสาขาพยาบาลศาสตร์ที่มีความเป็นกาชาด และมีคุณภาพในระดับสากล พัฒนางานวิจัย นวัตกรรม และผลงานวิชาการให้เป็นที่ยอมรับในระดับชาติและนานาชาติ ให้บริการวิชาการที่เพิ่มความเข้มแข็งด้านสุขภาพให้แก่สังคมและธำรงเอกลักษณ์ภูมิปัญญาไทยและวัฒนธรรมกาชาด

3.2 หน่วยงานของสภาการศึกษาไทยในส่วนภูมิภาค

หน่วยงานของกาชาดที่อยู่ในพื้นที่จังหวัดหรืออำเภอ เช่น เหล่ากาชาดจังหวัด กิ่งกาชาดอำเภอ สถานีกาชาด ภาควิชาการโลหิตที่ตั้งอยู่ในจังหวัดนั้น ๆ ซึ่งทำหน้าที่ตามภารกิจของสภาการศึกษาไทยในส่วนกลาง แต่มีหน่วยงานในพื้นที่เพื่ออำนวยความสะดวก และเป็นที่พักของประชาชนได้อย่างทั่วถึงในพื้นที่จังหวัดหรืออำเภอนั้น ๆ

4. ยุวกาชาด

4.1 ความเป็นมา

กิจการยุวกาชาด ได้เริ่มไปสู่เด็กและเยาวชน ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 6) โดยสมเด็จพระเจ้าฟ้าบริพัตรสุขุมพันธุ์กรมพระนครสวรรค์วรพินิต ซึ่งเป็นอุปนายกผู้อำนวยการสภากาชาดสยาม ในขณะนั้น ได้ริเริ่มก่อตั้ง กองอนุสภากาชาดสยาม



สมเด็จพระเจ้าฟ้าบริพัตรสุขุมพันธุ์
กรมพระนครสวรรค์วรพินิต
ผู้ริเริ่มก่อตั้งกิจการยุวกาชาดไทย

เมื่อวันที่ 27 มกราคม พ.ศ. 2465 โดยดำเนินการกิจของ สภากาชาดสยามตามข้อเสนอของสันนิบาตสภากาชาด (สหพันธ์สภากาชาดฯ ในปัจจุบัน) ในการเผยแพร่กิจการกาชาดสู่เยาวชนการดูแลให้เด็กมีอนามัยดี อบรมสั่งสอนให้เป็นพลเมืองดี มีใจเมตตา กรุณา รู้คุณค่า และไม่นิยมการศึกสงคราม กองอนุสภากาชาดสยาม เปลี่ยนชื่อเป็น กองอนุกาชาด เมื่อ พ.ศ. 2485 และเปลี่ยนเป็น กองยุวกาชาด

เมื่อ พ.ศ. 2521 ต่อมาเมื่อ พ.ศ. 2540 สภากาชาดไทย ได้ขยายโครงสร้างองค์กรภายในสภากาชาดไทย จึงเปลี่ยนชื่อ

หน่วยงานเป็น สำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย โดยประสานและดำเนินงานร่วมกับสำนักการลูกเสือยุวกาชาด

4.2 วัตถุประสงค์ของยุวกาชาด

สำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย ได้ดำเนินการร่วมกับหน่วยงานพัฒนาเยาวชนต่าง ๆ ในการเผยแพร่การกาชาดสู่เยาวชน ตามวัตถุประสงค์ยุวกาชาดสากล 4 ประการ คือ

1. มีอุดมคติในศานติสุข (Education For Peace)
2. มีความชำนาญในการรักษานามัยของตนเอง และของผู้อื่น (Good Health)
3. รู้จักบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น (Good Service)
4. มีสัมพันธภาพอันดีกับบุคคลทั่วไป (International Friendship)

โดยนอกจากวัตถุประสงค์ยุวกาชาดสากลแล้ว ในข้อบังคับสภากาชาดไทย แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 82) พุทธศักราช 2562 หมวดที่ 9 ยุวกาชาด ยังได้มีการกำหนดวัตถุประสงค์ยุวกาชาดไทย ซึ่งมี 6 ประการ คือ

เพื่อฝึกอบรมให้เด็กและเยาวชนชายและหญิง

1. มีอุดมคติในศานติสุข มีความจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์
2. มีความรู้ ความชำนาญในการรักษานามัยของตนเองและของผู้อื่น ตลอดจนการพัฒนาตนเองทางร่างกาย จิตใจ คุณธรรม และดำรงไว้ซึ่งเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมของชาติ
3. มีความรู้ ความเข้าใจในหลักการและอุดมการณ์กาชาด มีคุณธรรม จริยธรรม และมีจิตใจเมตตา กรุณาต่อเพื่อนมนุษย์
4. บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ชุมชน สังคมและประเทศชาติ
5. มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
6. มีสัมพันธภาพและมิตรภาพที่ดีกับบุคคลทั่วไป

4.3 คำปฏิญาณตนยุวกาชาด

ข้อ 1 ข้าฯ จะจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์

ข้อ 2 ข้าฯ จะเป็นมิตรกับคนทั่วไป และจะบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์แก่ส่วนรวม

ข้อ 3 ข้าฯ จะรักษานามัยของตนเอง และส่งเสริมอนามัยต่อของผู้อื่น

4.4 กลุ่มเป้าหมาย

สำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย มีภารกิจในการเผยแพร่กิจกรรมกาชาดสู่เยาวชน ชาย - หญิง ทุกกลุ่มที่มีอายุ 7 - 30 ปี ดังนั้น ทั้งสถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษา ตลอดจนหน่วยงานพัฒนาเยาวชนที่ดูแลรับผิดชอบเยาวชนช่วงวัยนี้ สามารถจัดกิจกรรมใน 4 หัวใจหลักของยุวกาชาดได้ เพราะกิจกรรมยุวกาชาด คือ การสร้างทายาทของกาชาดหรือการสร้างเยาวชนรุ่นใหม่ให้มีหัวใจกาชาด สร้างเยาวชนให้เป็นคนดี เก่ง รอบรู้และมีสุขภาพดี และเป็นฐานพลังที่เข้มแข็งของกาชาดและของประเทศไทยสืบต่อไป

ปัจจุบันยุวกาชาดแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. สมาชิกยุวกาชาด ได้แก่ เด็กและเยาวชนอายุย่างเข้าปีที่ 7 ถึง 18 ปี และหรือที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาถึงมัธยมศึกษาตอนปลาย (ยุวกาชาด ระดับ 1 - ยุวกาชาด ระดับ 4) และเลือกเรียนยุวกาชาดตามหลักสูตรกิจกรรมยุวกาชาด
2. อาสายุวกาชาด ได้แก่ เด็กและเยาวชนอายุระหว่าง 15 ปี ถึง 30 ปี ที่กำลังศึกษาทั้งในระบบและนอกระบบการศึกษา สำเร็จการอบรมหลักสูตรพื้นฐานยุวกาชาดและสังกัดชมรมอาสายุวกาชาด รวมทั้งบุคคลที่มีความสนใจสมัครเป็นอาสายุวกาชาด

จากปี พ.ศ. 2542 สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี อุปนายิกาผู้อำนวยการสภากาชาดไทย ทรงพระราชทานปฏิญญาในนามของสภากาชาดไทย ในการประชุมประเทศสมาชิกสหพันธ์สภากาชาดและสภาเสี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศ (General Assembly) ครั้งที่ 27 เมื่อวันที่ 31 ตุลาคม พ.ศ. 2542 มีสาระสำคัญของตอนหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานของยุวกาชาด คือ

“จะเริ่มโครงการของเยาวชนเพื่อป้องกันภัยซึ่งคุกคามเยาวชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสุขภาพ การเจริญพันธุ์และสารเสพติด” ประกอบกับในปี พ.ศ. 2542 นี้ มีการปฏิรูประบบราชการใหม่ และกำหนดพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 ขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อ พัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ คุณธรรม มีจริยธรรม และวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ทำให้กิจการ ยุวกาชาดมีจุดเน้นที่ชัดเจนในการพัฒนาเยาวชนให้สามารถพัฒนาตน และเสริมสร้างประโยชน์ และสันติสุขแก่สังคม สำนักงานยุวกาชาดจึงได้น้อมนำปณิญาที่องค์อุปนายิกาผู้อำนวยการ สภากาชาดไทยทรงพระราชทานไว้ในนามสภากาชาดไทย มาเป็นแนวทางการพัฒนาเยาวชน ส่งผลให้เกิดพันธกิจในการที่จะระดมพลังความคิดของอาสาสมัครของสภากาชาดไทย และได้ เปิดโอกาสให้สถานศึกษาและหน่วยงานพัฒนาเยาวชนสังกัดต่าง ๆ เข้ามามีส่วนร่วมด้วย การจัดตั้ง “ชมรมอาสายุวกาชาด” ขึ้นซึ่งปรากฏเป็นหลักฐานการขึ้นทะเบียนขอตั้งชมรม อาสายุวกาชาดครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. 2543 จนกระทั่งปี พ.ศ. 2550 หลังการแก้ไขข้อบังคับ สภากาชาดไทยว่าด้วยยุวกาชาด สำนักงานยุวกาชาดจึงเน้นเชิญชวนให้มีการจัดตั้งชมรม อาสายุวกาชาดอย่างจริงจัง โดยในปี พ.ศ. 2563 มีชมรมอาสายุวกาชาด 1,814 ชมรม 87,098 คน ทั้งนี้ในปัจจุบัน สำนักงานยุวกาชาดจะเน้นการอบรมอาสายุวกาชาดให้มีความรู้ และทักษะสามารถพึ่งพาได้เรื่องปฐมพยาบาลและการดูแลผู้สูงอายุ ตามบริบทของโลกปัจจุบัน

นับจากนั้นเป็นต้นมา บทบาทของอาสายุวกาชาดที่ดำเนินการเรื่อยมาปรากฏชัดว่า สามารถเป็นพลังสำคัญในการช่วยเหลือกิจการของสภากาชาดไทยได้อย่างหลากหลาย ทั้งใน ด้านการประชาสัมพันธ์ การบริจาคโลหิต การขอรับบริจาค การส่งเสริมคุณภาพชีวิตในชุมชน การป้องกันปัญหาสิ่งแวดล้อม ปัญหาสังคม การปฏิบัติงานบรรเทาทุกข์เมื่อเกิดภัยพิบัติ และ การบำเพ็ญประโยชน์อื่น ๆ นับได้ว่า อาสายุวกาชาดได้ขยายบทบาทของตนจากการเป็นส่วน เล็กๆ ของเยาวชนที่มีจิตอาสาไปสู่บทบาทของบุคคลที่สามารถเกื้อกูลและจรรโลงสังคม โดยความสนใจและไม่หวังสิ่งตอบแทน นอกเหนือจากรอยยิ้มและกำลังใจที่ได้รับตอบแทน กลับมาจากบุคคลที่ได้รับความช่วยเหลือภายใต้แบรนด์ของสำนักงานยุวกาชาด “คนดี คนเก่ง รอบรู้ สุขภาพดี พึ่งพาได้เรื่องปฐมพยาบาล การดูแลผู้สูงอายุ และบำเพ็ญประโยชน์เพื่อ ช่วยเหลือประชาชนโดยการมีจิตอาสา”

เพลง ภาษาหัวใจ

กาชาดเราหาได้มาร่วมอยู่
ต่างคนต่างรู้กันดีว่าหน้าที่ทุกอย่าง
ต้องช่วยกันทำทำไม่เว้นว่าง
งานทุกอย่าง งานทุกอย่าง จะเสร็จโดยง่ายดาย

เพลง บำเพ็ญตน

เรามาบำเพ็ญตนให้คนได้เห็น
ว่าพวกเราเป็นยุวกาชาดยุวกาชาดที่ดี
จะอยู่ไหนน้ำใจมีไมตรี มีเมตตาปรานีทุกคน
สร้างศรัทธารักไว้ในใจตนสร้างกุศลเอาบุญเกิดหนา

เพลง มารัษยุวกาชาด

พวกเรายุวกาชาดพวกเราหมายมาดบำเพ็ญตน
เป็นประโยชน์ทั่วไป ไม่รังเกียจเดียดฉันท์
พวกเรานั้นภูมิใจ และเต็มใจ บำเพ็ญประโยชน์ทุกคน

เพลง อุณาโลมแดง

(ทำนอง : สาวอีสานรอรัก)

ถึง พ.ศ. สองพันสี่ร้อยสามสิบหกปี ณ ที่ริมฝั่งโขง นักรบไทยยืนเขต
ฝรั่งเศสเหยียบแดน มาหมิ่นแคลนด้วยโกง เป็นชายชาวไทย ไร้โยคนโกง
ตายเป็นตาย ไล่ไปคนโกง รบรึมล้าโขง ไล่พวกโกงดินแดน

นักรบไทยใจกล้า เขบาบดเจ็บกลับมา สุดคณา นักรบแสน ณ แนวหลังแนวแน่
พระแม่เมืองสยาม ทรงเห็นความคับแค้น รวม รวมใจหญิงไทยทั่วแดน
บรรเทาภัยทหารไทยชายแดน พร้อมกันแนบแน่น เพราะเพื่อแผ่นดินไทย

ด้วยสภาอุณาโลมเด่น แดงดุจเช่นเลือดเนื้อเราไทย องค์ปิยะมหาราชเจ้า
ทรงโปรดเกล้าอุปถัมภ์ให้ น้ำพระทัยไหลหลั่ง ให้อ้อมดั่งธาราทันถึงมาสดไส
ถึงทหารแนวหน้า อ้อมคืบป็นสุธา พระเมตตาช่วยไทย จำ จำ จำ พระกรุณา
องค์พันปีศรีพัชรินทรา และพระพันวัสสา พระสร้างกาชาดไทย

เพลง มาร์ชอาสาชยุภาชาด

พวกเราเหล่าอาสาชยุภาชาด บำเพ็ญประโยชน์เก่งกาจ เรายุทธชาติยิ่งสิ่งใด
สามัคคีดุจพี่และน้อง เราปรองดองกลมเกลียวพร้อมใจ มีทุกขีร้อนใด ๆ จะเข้าไปช่วยเหลือเกื้อกูล
อาสาชยุฯ อาสาชยุฯ อาสาชยุภาชาด พวกเรารวมใจหมายมาด พัฒนาชาติให้เจริญ

เพลง ชงยุภาชาด

สีแดงมาเป็นกากบาทผุดผาดเหนือขาวขอบน้ำเงิน
งามตาพาจิตใจเพลินเสริมสร้างความเจริญ
คือยุภาชาดไทย กาชาดไทย กาชาดไทย กาชาดไทย กาชาดไทย
ขอเราจงร่วมบำเพ็ญตน บำเพ็ญตนเพื่อคนทั่วไป
เสริมสร้างพละนาคมีสามัคคีมีน้ำใจให้มีจิตเมตตา
มีเมตตา มีเมตตา มีเมตตา มีเมตตา

หมวดที่ 2 จิตอาสาชยุภาชาดพึ่งพาได้

หัวข้อเรื่อง จิตอาสาชยุภาชาดพึ่งพาได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดจิตสำนึกในการทำงานจิตอาสา
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจในการทำงานจิตอาสาและ

อาสาชยุภาชาด

ขอบข่ายเนื้อหา

1. ความหมายของจิตอาสา
2. คุณลักษณะของจิตอาสา
3. บทบาทหน้าที่ของจิตอาสาและอาสาชยุภาชาด

สื่อและอุปกรณ์

1. สื่อวีดิทัศน์
 - เรื่อง หอมตามรอยในหลวง การให้ที่ยิ่งใหญ่
<https://www.youtube.com/watch?v=zCF2jqYEnKw>
 - เรื่อง คุณจะได้อะไร (Unsung Hero)
<https://www.youtube.com/watch?v=uaWA2GbcnJU&t=74s>
 - เรื่อง คู่มือจิตอาสา โดย ธนาคารจิตอาสา
<https://www.youtube.com/watch?v=0Uji3vowha8&t=25s>
2. สื่อ PowerPoint เรื่องจิตอาสา คุณสมบัติและคุณลักษณะของจิตอาสา
3. กระดาษฟลิปชาร์ต
4. กระดาษ A4
5. ปากกาเคมี

เวลา 1 ชั่วโมง

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การตอบคำถามของผู้เข้ารับการอบรม

แนวการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรกล่าวทักทายว่าที่ผ่านมาเรียนเรื่องอะไร เป็นอย่างไรบ้างจากนั้นวิทยากรพูดว่า “วันนี้คงแห้ง หิวน้ำจังเลย” ถามเพื่อเป็นการศึกษาพื้นฐานความรู้สึกของการเป็นจิตอาสาจากนั้นวิทยากรนำคำตอบเพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่บทเรียน พูดคุยถึงวิดิทัศน์เรื่องที่ 1 ซึ่งเป็นเรื่องราวของคนคนหนึ่งที่ได้มีโอกาสเดินทางไปทำงานในที่ที่ไม่เคยไปซึ่งลำบากและทุรกันดาร วิทยากรเปิดวิดิทัศน์ เรื่องหมอตามรอยในหลวง การให้ที่ยิ่งใหญ่ เมื่อดูจบแล้ววิทยากรใช้คำถาม

- รู้สึกอย่างไร จากการดูวิดิทัศน์
- ได้ข้อคิดอะไรจากเรื่องนี้

แล้วสรุปว่า ในหลวงรัชกาลที่ 9 คือผู้ให้ที่ยิ่งใหญ่ แล้วใช้คำถามว่า

- วันนี้คุณให้อะไรใครหรือยัง
- เพราะอะไรคุณจึงให้

2. วิทยากรเกริ่นนำถึงวิดิทัศน์เรื่องที่ 2 ซึ่งเป็นเรื่องของผู้ชายธรรมดาคนหนึ่งที่ทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน และเป็นผู้ให้เช่นเดียวกัน ต่อจากนั้นเปิดวิดิทัศน์เรื่อง คุณจะได้อะไร (Unsung Hero) โดยวิทยากรเปิดโอกาสให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากการดูวิดิทัศน์เรื่องนี้ ซึ่งจะเชื่อมโยงสู่เรื่องของการมีจิตอาสา สามารถใช้สื่อ PowerPoint คำถามต่อไปนี้

- จากวิดิทัศน์ มีตัวละครอะไรบ้าง
- เขาทำอะไรบ้าง
- สิ่งที่เขาทำส่งผลต่อใคร อย่างไรบ้าง
- ถ้าเป็นเราเราจะทำอะไรบ้าง

เมื่อผู้เข้ารับการอบรมตอบ ให้วิทยากรเขียนคำตอบนั้น ๆ ในกระดาษฟลิปชาร์ต ที่ทุกคนสามารถมองเห็นได้ วิทยากรถามผู้เข้ารับการอบรม หากเป็นตัวเราเอง ประสบการณ์ที่ผ่านมาเราเคยทำงานหรือเคยเห็นการทำงานจิตอาสาของผู้อื่นอย่างไรบ้าง (ที่เกี่ยวกับตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม) และในอนาคตสิ่งที่เราอยากทำมีอะไรบ้าง

3. วิทยากรนำเสนอสื่อ PowerPoint จิตอาสา เริ่มที่คำถามว่า

- ถ้าได้ยินคำว่าจิตอาสา เรานึกถึงใคร
- เรามีคุณลักษณะอย่างไร
- เพราะอะไรเขาถึงทำงานจิตอาสา

วิทยากรสรุปความหมายของจิตอาสา

4. วิทยากรเปิดวิดิทัศน์ เรื่อง คู่มือจิตอาสา โดย ธนากรจิตอาสา และสรุปว่าการทำจิตอาสาสามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลาโดยเริ่มจากตัวเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคม

5. วิทยากรเปิดเพลง มาร์ชอาสาชวยุวกาชาต และพูดคุยเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของอาสาชวยุวกาชาตจากบทเพลง จากนั้นให้เปิดคู่มืออบรมอาสาชวยุวกาชาตฯ แล้วเติมคำในช่องว่างเรื่องอาสาชวยุวกาชาตฟังว่าได้เรื่องอะไรบ้าง ต่อจากนั้นวิทยากรสรุปด้วยสื่อ Powerpoint เรื่องจิตอาสาชวยุวกาชาตฟังว่าได้

6. วิทยากรสรุปเนื้อหาจิตอาสา ชวยุวกาชาตฟังว่าได้และสามารถทำงานร่วมกับทุกภาคส่วนของสังคมได้ เช่น โครงการจิตอาสา “เราทำความดี ด้วยหัวใจ” ในพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ในหลวงรัชกาลที่ 10

7. วิทยากรนัดหมายครั้งต่อไปในการฝึกปฏิบัติการทำงานจิตอาสา

สาระสำคัญที่ได้จากกิจกรรม

ผู้เข้ารับการอบรมมีความตั้งใจ มีกำลังใจ และพร้อมที่จะทำงานจิตอาสาด้วยความเต็มใจซึ่งงานจิตอาสาสามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลา

เนื้อหาเรื่อง จิตอาสาผูกขาดพึ่งพาได้

ความหมายของจิตอาสา

ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ฉบับ พ.ศ. 2542 ได้ให้ความหมายของ “จิตอาสา” ดังนี้

- 1) “จิต” เป็นคำนาม หมายถึง ใจ สิ่งที่มีหน้าที่รู้ คิด และนึก
- 2) “อาสา” เป็นคำกริยา หมายถึง เสนอตัวเข้ารับทำ

ดังนั้น “จิตอาสา” หมายถึง จิตแห่งการให้ความดีงามทั้งปวงแก่เพื่อนมนุษย์ โดยเต็มใจ สม่ครใจ อิ่มใจ ซาบซึ้งใจ ปิติสุข ที่พร้อมจะเสียสละเวลา แรงกาย แรงสติปัญญา เพื่อสาธารณประโยชน์ในการทำกิจกรรม หรือสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทนและมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น เป็นจิตที่ไม่นิ่งดูดายเมื่อพบเห็นปัญหา หรือความทุกข์ยาก

ที่เกิดขึ้นกับผู้คน เป็นจิตที่มีความสุขเมื่อได้ทำความดีและเห็นน้ำตาเปลี่ยนแปลงเป็นรอยยิ้ม เป็นจิตที่เปี่ยมด้วย “บุญ” คือความสงบเยือกเย็น และพลังแห่งความดี อีกทั้งยังช่วยลด “อัตรากำลัง”

พระไพศาล วิสาโล (พระนักคิด นักวิชาการ นักเขียน นักกิจกรรม) ได้ให้ความหมายของ จิตอาสา คือจิตที่ไม่นิ่งดูดายต่อสังคม หรือความทุกข์ยากของผู้คนและปรารถนาเข้าไปช่วยไม่ช้าด้วยการให้ทาน ให้เงิน แต่ด้วยการสละเวลาลงแรงเข้าไปช่วยด้วยจิตที่เป็นสุข ที่ได้ช่วยผู้อื่นจะเห็นว่าไม่ใช่แค่ทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นอย่างเดียว แต่เป็นการพัฒนาจิตวิญญาณของเราด้วย

คณะกรรมการวิจัยแห่งชาติให้ความหมายจิตอาสา คือ การรู้จักเอาใจใส่เป็นธุระ และเข้าร่วมในเรื่องของส่วนรวมที่เป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติ มีความสำนึกและยึดมั่นในระบบคุณธรรม และจริยธรรมที่ดีงาม ละอายต่อสิ่งผิด รับผิดชอบ เน้นความเรียบง่าย ประหยัด

จิตอาสา เป็นคำใหม่ที่ถูกสร้างขึ้นในช่วงหลังเหตุการณ์ภัยพิบัติสึนามิที่ภาคใต้ของไทย ปลายปี พ.ศ. 2547 โดยมองว่างานอาสาสมัครเป็นหนึ่งในช่องทางสำคัญที่นำไปสู่การมีจิตสำนึกใหม่ หรือจิตวิวัฒน์ จึงเลือกผสมคำว่า “จิต” กับคำว่า “อาสา” และเลือกใช้คำภาษาอังกฤษว่า Volunteer Spirit ปัจจุบันมีการใช้คำว่า “อาสาสมัคร” และ “จิตอาสา” ในลักษณะที่เสมือน

หนึ่งเป็นคำเดียวกัน ซึ่งคำว่า “จิตอาสา” นี้ อาจเทียบได้กับคำว่า “อุดมการณ์อาสาสมัคร” หรือ “สำนึกอาสาสมัคร” ที่เคยใช้กันมาแต่ดั้งเดิมในสังคมไทย

จิตสาธารณะ

จิตสาธารณะ (อ่านว่า จิต - สา - ทา - ระ - นะ) ประกอบด้วยคำว่า จิต กับ สาธารณะ “จิต” หมายถึง ใจ หรือสิ่งที่ทำหน้าที่คิด นึก และรู้ “สาธารณะ” หมายถึง ทั่วไป เพื่อประชาชนทั่วไป จิตสาธารณะ จึงหมายถึง สำนึกหรือความคิดที่จะทำสิ่งที่ เป็นประโยชน์ ให้แก่สังคมหรือคนทั่วไป

คนที่มีจิตสาธารณะมักเอาใจใส่เป็นธุระและเข้าร่วมกิจกรรมของส่วนรวมที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ต่อสังคม ต่อประเทศชาติ มีสำนึกและยึดมั่นในระบบคุณธรรม และจริยธรรมที่ดีงาม ไม่ทำอะไรที่เป็นโทษต่อคนหมู่มาก ไม่นิ่งดูดายหากเห็นว่าตนจะทำได้ที่จะเป็นประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวมได้แม้จะเพียงเล็กน้อยก็จะทำ เช่น โรงเรียนต้องปลูกฝังให้นักเรียนมีจิตสาธารณะโตขึ้นจะได้เป็นคนไม่เห็นแก่ตัว เป็นคนที่มีน้ำใจคอยช่วยเหลือผู้อื่น เมื่อมีโอกาส คนที่ชอบทำลายของสาธารณะ เช่น ตู้โทรศัพท์ แก้วน้ำในโรงภาพยนตร์ ป้ายตามทางสาธารณะ ขโมยฝ่าฝืนระเบียบน้ำสาธารณะ เป็นคนไม่มีจิตสาธารณะ

“จิตอาสา” กับ “จิตสำนึกสาธารณะ” เหมือนหรือต่างกันอย่างไร

ข้อ 1 ความแตกต่างระหว่างคำว่า “จิตอาสา” กับ “จิตสำนึกสาธารณะ” “จิตอาสา” เป็นการให้ การเสียสละ ทำกิจกรรมเพื่อสาธารณะประโยชน์หรือสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น โดยไม่หวังผลตอบแทน ด้านหนึ่งก็เพื่อเป็นการฝึกฝนตนเองเพื่อลดอัตตาตนเอง ในขณะที่ “จิตสำนึกสาธารณะ” นอกจากการอุทิศตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ยังรวมถึง การใช้และการรักษาสีของที่เป็นของส่วนรวมอีกด้วย ดังนั้น โดยทั่วไปแล้วคนส่วนใหญ่มีความเข้าใจว่า “จิตอาสา” กับ “จิตสำนึกสาธารณะ” เป็นคำเดียวกัน แต่แท้จริงแล้วมีความแตกต่างกัน

ข้อ 2 ฐานคิดของปัจเจกบุคคล

จิตอาสา

▶ การทำเพื่อส่วนตัว เพราะใจอยากช่วย เพราะความสงสาร เพราะได้บุญ เพราะถูกบังคับ เพราะชื่อเสียง สร้างภาพลักษณ์ เพื่อการยอมรับในสังคม ฯลฯ เช่น มีความสงสารก็ทำบุญแล้วอ้อมใจ หรือทำบุญแล้วนำไปลดภาษีได้ เป็นต้น

จิตสำนึกสาธารณะ

▶ การทำงานเพื่อส่วนรวมด้วยความเข้าใจ ด้วยความตระหนักรู้ว่า ส่วนรวมมีความสำคัญกว่าส่วนตัว เช่น ช่วยเหลือเด็กมีการศึกษายกระดับคุณภาพชีวิตและลดอัตราการเกิดอาชญากรรม ซึ่งจะส่ง

จิตอาสาพระราชทาน แบ่งเป็น 3 ประเภท

1. **จิตอาสาพัฒนา** ได้แก่ กิจกรรมจิตอาสาเพื่อพัฒนาท้องถิ่นของแต่ละชุมชน ให้มีคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการบำเพ็ญประโยชน์ การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม การอำนวยความสะดวก ความปลอดภัยในการดำเนินชีวิตประจำวัน การประกอบอาชีพ และการสาธารณสุข ฯลฯ

2. **จิตอาสาภัยพิบัติ** ได้แก่ กิจกรรมเพื่อเตรียมความพร้อมรับภัยพิบัติทั้งที่เกิดจากธรรมชาติและเกิดจากสาเหตุอื่น ที่ส่งผลกระทบต่อประชาชนและการช่วยเหลือบรรเทาทุกข์ ความเดือดร้อนจากภัยพิบัติ เช่น อุทกภัย อัคคีภัย วาตภัย ฯลฯ

3. **จิตอาสาเฉพาะกิจ** ได้แก่ กิจกรรมจิตอาสาในงานพระราชพิธี หรือการรับเสด็จ ในโอกาสต่าง ๆ ร่วมกับหน่วยราชการในการช่วยเหลืออำนวยความสะดวกแก่ประชาชนที่มาร่วมงาน การเตรียมสถานที่ให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย

อาสาสมัคร

อาสาสมัคร หมายถึง ผู้ที่สมัครใจและอาสาเข้ามาเพื่อช่วยเหลือ และทำงานที่เป็นประโยชน์แก่ประชาชน องค์กรและสังคมโดยสมัครใจ เพื่อการดูแล ป้องกัน แก้ปัญหาเพื่อพัฒนาสังคม โดยไม่หวังผลตอบแทนเป็นเงินหรือสิ่งอื่นใด ผลตอบแทนที่อาสาสมัครได้รับ คือ ความสุข ความภาคภูมิใจที่ได้ปฏิบัติงานที่เป็นประโยชน์แก่ประชาชน สังคมและประเทศชาติ

อาสาสมัคร (Volunteer) ถือเป็นหัวใจขององค์กร ไม่แสวงหาผลกำไร (Non Profit Organization) และองค์กรต่าง ๆ เพราะหากไม่มีพวกเขาแล้ว องค์กรก็คงขาดพลังขับเคลื่อนที่สำคัญที่จะเปลี่ยนแปลงสังคม โดยอาสาสมัครทุกคนในทุกองค์กรมีเป้าหมายเดียวกัน คือการเสียสละทั้งแรงกาย แรงใจ ด้วยจิตอาสา เพื่อต้องการให้สังคมของเขาพัฒนาได้ดีขึ้น ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

การเป็น “อาสาสมัคร” ไม่ว่าจะเป็นงานใด ๆ ก็แล้วแต่ที่ทำให้เกิดประโยชน์ในทางบวก ล้วนแต่เป็นสิ่งที่เราควรทำทั้งสิ้น คนที่จะเป็น อาสาสมัครได้นั้น ไม่ได้จำกัดที่วัย การศึกษา เพศ อาชีพ ฐานะ หรือข้อจำกัดใด ๆ ทั้งสิ้น หากแต่ต้องมีจิตใจเป็น “จิตอาสา” ที่อยากจะช่วยเหลือผู้อื่นหรือสังคมเท่านั้น กิจกรรมอาสาสมัคร เป็นกระบวนการของการฝึก “การให้” ที่ดีเพื่อขัดเกลาละวางตัวตน และบ่มเพาะความรัก ความเมตตาผู้อื่น โดยไม่มีเงื่อนไข ทั้งนี้ กระบวนการของกิจกรรม ซึ่งเป็นการยอมสละความสุขส่วนตัว เพื่อรับใช้และช่วยเหลือ แก้ไขวิกฤติปัญหาของสังคม อาสาสมัครจะได้เรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว สัมผัสความจริง เชื่อมโยงเหตุและปัจจัยความสุขและความทุกข์ เจริญสติในการปฏิบัติงาน ที่ศาสนาพุทธเรียกว่า พรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เพื่อให้เกิด “การให้” ที่ดี กิจกรรมอาสาสมัคร จึงเป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลได้ขัดเกลาดนเอง เรียนรู้ภายในและเกิดปัญญาได้ ที่ผ่านมามหาชนไทยอาจเคยชินกับการทำความดีด้วยการใช้เงินลงทุนในการทำบุญ

ไม่ค่อยอยากออกแรงช่วยเหลือ เพราะถือว่า การทำบุญกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือผู้มีบุญบารมี จะทำให้คน ๆ นั้นได้บุญมากขึ้น คนไทยจึงมักทำบุญกับพระ บริจาคเงินสร้างโบสถ์ แต่ละเลยการ “ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์”

อาจกล่าวได้ว่า จิตอาสา หรือ จิตสำนึกสาธารณะ เป็นการตระหนักรู้ หรือเป็นจิต

ส่วนที่รู้ตัว รู้ว่าทำอะไร อยู่ที่ไหน เพื่ออะไร เป็นอย่างไรขณะที่ตื่นอยู่นั่นเอง เป็นจิตที่ไม่นิ่งดูดาย

ต่อสังคมหรือความทุกข์ยากของผู้คน และปรารถนาเข้าไปช่วย ไม่ใช่ด้วยการให้ทาน ให้เงิน แต่ด้วยการสละเวลา แรง และ/หรือสมอง เข้าไปช่วยด้วยจิตที่เป็นสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น ไม่ใช่แค่ทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นอย่างเดียว แต่เป็นการพัฒนา “จิตวิญญาณ” ของเราด้วย ฉะนั้น อาสาสมัคร ไม่ว่าจะด้วยแรงจูงใจใด ๆ ในช่วงเริ่มต้น แต่หากขาดซึ่งความรักในสิ่งที่ทำด้วย “จิตอาสา” ในเวลาต่อมา ผลงานที่ออกมาก็เป็นเพียงสิ่งที่เราทำสนุก ๆ เพื่อฆ่าเวลาที่ไม่รู้

คุณลักษณะของจิตอาสา

1. มีความประพฤติที่ซื่อตรง มีความคิด เป็นอิสระในการเลือกที่จะอาสาจะทำหรือไม่ทำตามความสามารถ ประสบการณ์และความรู้หรือมีพรสวรรค์
2. มีความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อสังคม รวมทั้งการกระทำที่เป็นประโยชน์ต่อบุคคล กลุ่มบุคคลและส่วนรวม
3. ไม่หวังรางวัลหรือผลตอบแทนเป็นเงินทอง และไม่ใช้เป็นภาระหน้าที่การทำงานที่ต้องปฏิบัติอยู่แล้วตามหน้าที่
4. ต้องมีความรักความปรารถนาที่จะให้และมีจิตใจที่จะทำความดี เข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รวมถึงการเสียสละเวลาโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนใด ๆ

สำหรับสภาการศึกษาไทยได้มีการบริหารจัดการอาสาสมัครและจิตอาสาของสภาการศึกษา โดยแบ่งออกเป็น 5 ประเภท คือ

ประเภทที่ 1 “อาสาการศึกษา” มีคุณสมบัติ ดังนี้

- ผ่านการอบรมหลักสูตรจุดประกายการศึกษา
- ผ่านการอบรมปฐมนิเทศตามมาตรฐานที่สภาการศึกษาไทยยอมรับ
- ผ่านการอบรมหลักสูตรทักษะในการปฏิบัติงานตามที่สภาการศึกษาไทยมอบหมายอย่างน้อย 1 หลักสูตร
- มีหน่วยงานต้นสังกัดในสภาการศึกษาไทยให้การรับรอง

ประเภทที่ 2 “อาสาชูกาชาด” มีคุณสมบัติ ดังนี้

- อายุระหว่าง 15 - 30 ปี
- ผ่านการอบรมหลักสูตรจุดประกายกาชาด
- ผ่านการอบรมปฐมพยาบาลตามมาตรฐานที่สภากาชาดไทยยอมรับ
- มีหน่วยงานต้นสังกัดในสภากาชาดไทยให้การรับรอง

ประเภทที่ 3 “ผู้ช่วยเหลือสภากาชาดไทย” มีคุณสมบัติ ดังนี้

- บุคคลที่มีทักษะเฉพาะ มีความเชี่ยวชาญหรือมีตำแหน่งงานประจำที่สามารถช่วยเหลือภารกิจของสภากาชาดไทยให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี
- มีหน่วยงานต้นสังกัดในสภากาชาดไทยให้การรับรอง

ประเภทที่ 4 “จิตอาสาสภากาชาดไทย” มีคุณสมบัติ ดังนี้

- ผ่านการอบรมหลักสูตรจุดประกายกาชาด
- มีความประสงค์จะบำเพ็ญประโยชน์แก่ส่วนรวม

ประเภทที่ 5 “จิตอาสา” ได้แก่บุคคล ดังนี้

- บุคคลที่ช่วยงานสภากาชาดไทยเป็นครั้งคราว เช่น เหตุการณ์ภัยพิบัติฯ
- ไม่จำเป็นต้องผ่านการอบรมหลักสูตรจุดประกายกาชาด

โดยให้คำจำกัดความของงานอาสาสมัครและอาสาสมัครสภากาชาดไทย ไว้ดังนี้

งานอาสาสมัคร

งานอาสาสมัคร คือ งานที่ทำให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อื่นด้วยความสมัครใจ ด้วยเจตจำนงของผู้ทำ โดยมีได้ถูกบังคับหรือมิได้หวังผลตอบแทน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการให้กับส่วนรวม ทั้งการให้ในรูปแบบของวัตถุ เช่น เงินทอง สิ่งของ เครื่องใช้ และการให้ในรูปแบบของกำลังกาย กำลังความคิด เพื่อประโยชน์ของผู้อื่น

อาสาสมัครสภากาชาดไทย

อาสาสมัครสภากาชาดไทย หมายถึง บุคคลที่ร่วมทำงานอาสาสมัครกับสภากาชาดไทย เป็นผู้มิได้จิตอาสา มีเมตตาและศรัทธาในงานของสภากาชาดไทย ปราศจากจะใช้เวลาสติปัญญา ตลอดจนความรู้ ความสามารถเพื่อช่วยเหลือกิจการของสภากาชาดไทย โดยไม่หวังผลตอบแทนและการแสวงหาผลกำไร โดยไม่จำกัด อายุ เพศ อาชีพ ฐานะทางสังคม ภูมิสำเนา ศาสนา ชาติพันธุ์ และความทุพพลภาพ

สำหรับอาสาชูกาชาด เป็นกลุ่มเยาวชนที่เกิดขึ้นด้วยความสนใจ ความสมัครใจที่จะปฏิบัติงานบริการชุมชน งานจิตอาสา งานอาสาสมัคร โดยยึดหลักการกาชาดและวัตถุประสงค์ของชูกาชาดในการดำเนินกิจกรรมของกลุ่ม ชุมชน ชุมชมอาสาชูกาชาดที่เยาวชนสังกัดอยู่ในบางโอกาสอาจมีเยาวชนที่มีได้สังกัดสถานศึกษาแล้ว แต่มีความสนใจที่จะร่วมกิจกรรมนี้ก็สามารถรวมตัวกันได้ และดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับสภากาชาดไทยและกาชาดในท้องถิ่นได้ สามารถเรียนรู้เรื่องราวของกาชาด ภารกิจของสภากาชาด และสามารถเป็นพลังของกาชาดได้ในทุก ๆ ระดับ ทุกเพศและทุกวัย เพราะกาชาดดำเนินภารกิจเพื่อทุกคนที่อาจเป็นผู้ได้รับภัยพิบัติ ตลอดทั้งเปิดโอกาสให้ทุกคนได้มีส่วนร่วมช่วยเหลือผู้อื่นที่ตกทุกข์ได้ยาก ดังคติพจน์ที่กาชาดได้กล่าวไว้คือ บำบัดทุกข์ บำรุงสุข บำบัดโรค กำจัดภัย

คุณลักษณะของอาสาชูกาชาด

- มีความศรัทธา มีความสนใจ ใฝ่หาความรู้ในภารกิจของสภากาชาดไทย
- ศึกษาหาความรู้และทำความเข้าใจในหลักการกาชาดและวัตถุประสงค์ของชูกาชาด
- ปฏิบัติตามวัตถุประสงค์ของชูกาชาดโดยเข้าร่วมการอบรมอาสาชูกาชาด หรือร่วมกิจกรรมอื่น ๆ
- นำความถนัด ความสนใจ ความชำนาญของตน มาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการร่วมกิจกรรมอาสาสมัครบริการชุมชน
- หมั่นฝึกฝน และพัฒนาตนเองให้มีความรู้และทักษะต่าง ๆ ในการจัดกิจกรรมชูกาชาดและฝึกฝนให้กับสมาชิกรุ่นน้อง อันจะเป็นแบบอย่างที่ดีต่อไป เช่น ความรู้ด้านการปฐมพยาบาล ความรู้ด้านนันทนาการ ความรู้ด้านการจัดกิจกรรมค่ายประเภทต่าง ๆ กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์
- มีความรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความขยันขันแข็งและทำอย่างจริงจัง
- สามารถจัดสรรเวลาที่จะทำงานอาสาสมัคร โดยไม่เกิดปัญหากับครอบครัวและปัญหาการเรียน
- ยอมรับข้อจำกัดที่อาจไม่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติงานอาสาสมัคร และมีความอดทนต่อความยากลำบากที่อาจเกิดขึ้น
- แต่งกายสุภาพเรียบร้อย กิริยาวางจากสุภาพเรียบร้อย ยิ้มแย้มแจ่มใสและมีน้ำใจเอื้ออารีต่อผู้อื่นเสมอ
- ปฏิบัติตามระเบียบของชมรมอาสาชูกาชาด

บทบาทหน้าที่ของจิตอาสา

พฤติกรรมหลักของจิตอาสา/จิตสำนึกสาธารณะ หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่มาจากใจบริสุทธิ์ เริ่มจากการคิดดี ทำดี เพื่อสังคมไทยที่น่าอยู่ จากการที่เรามีจิตอาสา จดเว้นการกระทำที่จะส่งผลทำให้เกิดความชำรุดเสียหายของทรัพย์สินส่วนรวมมีส่วนร่วมดูแลและรักษาทรัพย์สินส่วนรวมการเคารพสิทธิของผู้อื่นในการใช้ทรัพย์สินส่วนรวมใช้ชีวิตแบบ “มีแต่ให้” มากกว่า “เอาแต่ได้” คำนึงถึงสาธารณะมากกว่าความเป็นส่วนตัว ทำความดีเพราะเห็นคุณค่าของความดีทุกคนควรมีส่วนร่วม เผื่อแผ่ ดูแลสังคมไทย ดูแลสิ่งแวดล้อม ชุมชน ตลอดจนปัญหาต่าง ๆ รอบ ๆ ตัวร่วมกัน ร่วมกันสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ ทำดีให้เป็นรูปธรรมมากขึ้น

ไม่เพียงแต่รอว่าใครจะรับผิดชอบเรื่องอะไร แต่ควรต้องออกมามีส่วนร่วมรับผิดชอบด้วยกัน การจะเป็นจิตอาสา ไม่ได้จำกัดที่ วัย การศึกษา เพศ อาชีพ ฐานะ หรือข้อจำกัดใด ๆ ทั้งสิ้น หากแต่เราต้องมีจิตใจเป็น “จิตอาสา” ที่อยากจะช่วยเหลือผู้อื่น หรือสังคม เพียงเราแต่ละคน

คิดและทำความดีกันคนละนิดเพื่อสังคม แล้วสังคมไทยจะงดงามขึ้นอีกไม่น้อย

พฤติกรรมหลักของอาสาสมัคร หมายถึง การที่บุคคลที่ทำประโยชน์เพื่อส่วนรวมโดยสมัครใจและไม่หวังผลตอบแทนช่วยเหลือผู้อื่นโดยเข้าร่วมกิจกรรมบริการชุมชน ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์และปฏิบัติงานบรรเทาทุกข์ผู้เดือดร้อน เมื่อมีโอกาสยอมเสียสละโดยใช้เวลาวางให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม เสียสละเงิน เวลาเพื่อผู้อื่นและสังคมมุ่งมั่นพัฒนาใฝ่หาความรู้ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและเผยแพร่แก่ผู้อื่น และช่วยรณรงค์บทบาทหน้าที่ของอาสาสมัคร

อาสาสมัคร หมายถึง เยาวชนจิตอาสา ชาย - หญิง อายุ 15 - 30 ปี ที่กำลังศึกษาหรืออยู่ในวัยทำงาน ที่สละเวลาแรงกาย แรงใจ เพื่อช่วยเหลือผู้อื่นหรือสังคมให้น่าอยู่ และมีความสุขมากขึ้น พร้อมทั้งได้รับการส่งเสริมความรู้ ความสามารถในด้านต่าง ๆ โดยสำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย เพื่อเป็นที่พึ่งของประชาชนและประเทศชาติ

อาสาสมัคร มีบทบาทหน้าที่ดังนี้

1. ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของสภากาชาดไทยเพื่อทำกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้ด้อยโอกาส ในสังคมและชุมชน รวมทั้งเด็กและผู้สูงอายุในภูมิภาคต่าง ๆ ของประเทศ
2. เป็นผู้แทนของสภากาชาดไทย ในการเผยแพร่ภารกิจของสำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย ที่ช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาสและผู้เดือดร้อนในสังคม
3. เป็นเยาวชนจิตอาสาของสภากาชาดไทยที่มีศักยภาพด้านต่าง ๆ เช่น มีความรู้ความสามารถด้านปฐมพยาบาล การดูแลผู้สูงอายุ ความปลอดภัยบนท้องถนน (Road Safety) รณรงค์ให้มีการบริโภคโลหิต อวัยวะ ดวงตา การร่วมเป็นส่วนหนึ่งของการอนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

สิ่งที่อาสาสมัครจะได้รับคือ

- ใช้เวลาวางให้เกิดประโยชน์ โดยการช่วยเหลือและส่งต่อความรักให้กับคนอื่น
- มีสุขภาพและอารมณ์ที่แจ่มใสที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ และจิตเมตตา
- ได้พบเพื่อนใหม่ และการทำงานร่วมกับผู้อื่น
- ได้เพิ่มพูนทักษะความรู้ จากการเรียนรู้และประสบการณ์ในการลงมือทำงาน

ในด้านต่าง ๆ

- เกิดความภาคภูมิใจที่ได้ทำงานจิตอาสาเพื่อผู้อื่นในองค์กรระดับประเทศ
- มีโปรไฟล์ด้านการบำเพ็ญประโยชน์และช่วยเหลือผู้อื่น

กระบวนการสร้างจิตอาสา

กระบวนการจิตอาสา ประกอบด้วย การปลูกฝังให้ตระหนักถึงความสำคัญของจิตอาสา การเตรียมความพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ความรู้และการติดต่อสื่อสาร การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง และการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง คุณลักษณะของผู้มีจิตอาสา คือ มุ่งประโยชน์ต่อส่วนรวม การทำงานทุกอย่างเป็นไปด้วยความสมัครใจ ไม่มุ่งหวังผลตอบแทน ในรูปของอามิสสินจ้างหรือรางวัล ตลอดจนการอุทิศกาย กำลังใจ และเวลาให้แก่ส่วนรวม สิ่งทีอาสาสมัครพึงมี และถือปฏิบัติคือมีความรักมนุษยชาติ ตามหลักพรหมวิหาร 4 และสังคัตถ์ 4

หลักพรหมวิหาร 4 ประกอบด้วย

- เมตตา : ความรัก ความปรารถนาดีให้ผู้อื่นมีความสุข
- กรุณา : ความสงสาร เห็นใจ ปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์
- มุทิตา : ยินดีเมื่อผู้อื่นมีสุข
- อุเบกขา : วางเฉยไม่ลำเอียง

สังคัตถ์ 4 ประกอบด้วย

- ทาน : การให้ เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่
- ปิยวาจา : กล่าวด้วยวาจาที่ซาบซึ้ง สุภาพอ่อนหวาน
- อตถจริยา : ทำดี ประพฤติดี เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น
- สมานัตตตา : ทำตัวเสมอต้น เสมอปลาย

นอกจากนี้ อาสาสมัคร ควรจะต้องมีการสื่อสารที่ดีมีมโนกรรมคิดดี คิดทางบวก : Positive thinking มีวจิกรรม (ปิยวาจา) ฝึกขอบคุณ ฝึกแสดงความยินดี ฝึกให้กำลังใจ ฝึกชื่นชม ผู้ที่มีจิตอาสาหรือจิตสาธารณะ

เด็กจะได้ประโยชน์อะไรจากกิจกรรมจิตอาสา

การที่เด็ก ๆ มีพฤติกรรมที่แสดงออกเป็นจิตสาธารณะแล้วนั้น จะส่งผลที่ดีต่อตนเองได้ ดังนี้

- เป็นเด็กที่มีความคิดในทางที่ดีต่อคนอื่น และมีโอกาสประสบความสำเร็จมากกว่าคนอื่น
- เป็นคนที่สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ง่าย เป็นที่รักใคร่ของคนรอบข้างและมักจะได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้างเมื่อตนเองเดือดร้อน
- ทำตัวเป็นประโยชน์ เป็นที่ต้องการของสังคม ไม่เห็นแก่ตัว
- ได้รับการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่จากคนรอบข้าง มีความเข้าใจผู้อื่นได้ง่าย
- ไม่ทับถมผู้อื่น ไม่ซ้ำเติมผู้อื่น
- เป็นคนที่มีเหตุผล ไม่เอาแต่ใจตนเอง เห็นใจในความทุกข์ของผู้อื่น จะได้รับความรักความเมตตาจากผู้อื่น มักจะได้รับการแบ่งปันจากคนรอบข้าง
- มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น สามารถทำงานกับผู้อื่นได้ทุกสถานการณ์อย่างมีความสุข

จิตอาสากับการพัฒนาประเทศ

จิตอาสาเป็นสิ่งสำคัญมาก ๆ เพราะถ้าคนสนใจงานด้านอาสาสมัครมากขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มหนุ่มสาวซึ่งเป็นคนรุ่นใหม่ที่มีพลังอยู่ในตัวเองเพียงแต่ยังไม่ปลดปล่อยพลังของตัวเองออกมา ศักยภาพของทุกคนสามารถพัฒนาประเทศด้วยกันทั้งนั้น เพียงพลังนั้นถูกเก็บซ่อนไว้ในตัวจริง ๆ แล้วชีวิตของการทำงานอาสาสมัครคือการได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสพการณ์ หรือทำสิ่งต่าง ๆ ซึ่งในชีวิตประจำวันไม่อาจได้ทำ เช่น ปลูกป่า ทำฝายชะลอน้ำ

เก็บขยะ สิ่งเหล่านี้ในชีวิตประจำวันบางคนเคยทำหรือไม่เคยทำ หลายคนไม่เคยทำเลย เพราะฉะนั้นสิ่งเหล่านี้มีประโยชน์ต่อคนจำนวนมากต่อสังคมเกื้อกูลสังคมให้รู้ว่าคุณค่าที่ยิ่งน่าอยู่ พึ่งพาอาศัยได้ ทุกวันนี้ทุกคนคิดถึงแต่เรื่องเงินกับเวลา เป็นจิตอาสาต้องเสียเงินไหม ตอบได้เลยว่าบางทีต้องสละ เพื่อประโยชน์ของผู้อื่น เพื่อประโยชน์ของสาธารณะเท่าที่กำลังของตัวเองจะกระทำได้เป็นการกระตุ้นให้ตัวเองตระหนักในพลังแห่งจิตอาสาให้เกิดขึ้นในตัวของเรา จิตอาสาทำได้อย่างดีเพียงเราต้องมีความตั้งใจ ก็สามารถทำได้ทุกอย่าง สามารถสมัคร

ไปกับโครงการที่จัดกิจกรรมจิตอาสาในเวลาว่างหรือติดตามข่าวสารจากช่องทางหรือองค์กรต่าง ๆ ที่มีในปัจจุบัน หรือหากไม่มีเวลาว่างจริง ๆ ลองจัดกิจกรรมด้วยตัวเอง เช่น

ขอให้ถือประโยชน์ส่วนตน	เป็นที่สอง
ประโยชน์ของเพื่อนมนุษย์	เป็นกิจที่หนึ่ง
ลาภ ทรัพย์ และเกียรติยศ	จะตกแก่ท่านเอง
ถ้าท่านทรงธรรมะแห่งอาชีวะ	ไว้ให้บริสุทธิ์

(สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก)

ข้อดีที่ชีวิตจะได้รับเมื่อเกิดคำถามว่า “ทำงานอาสาจะได้อะไรบ้าง” ถ้าวันหยุดของเราไม่ใช่วันหยุดที่เหมือนกับคนอื่น มีช่วงปิดเทอมที่ไม่รู้จะออกไปไหน หรือเบื่อกับที่จะต้องเอาเวลาไปพักผ่อนไปกินไปเที่ยว ลองใช้โอกาสนี้เปลี่ยนมุมมองชีวิตด้วยการทำงานจิตอาสาสักครั้ง ออกไปเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส หรืออะไรก็ตามแต่ที่เป็นงาน “เสียตั้งค่าน้อยแต่ใช้แรงมาก” อย่างน้อยสักครั้งหนึ่งในชีวิตที่ลองอุทิศตัวเองเพื่อสังคมบ้าง เราจะได้รับสิ่งดี ๆ อย่างน้อยก็ 6 ข้อต่อไปนี้ ที่จะทำให้ชีวิตมีความหมายมากขึ้น

1. ได้สร้างเกียรติประวัติให้ตัวเอง ถ้าหากเราเป็นคนที่กำลังหาตำแหน่งงานว่าง ลองเสียสละเวลาสักนิดก่อนที่จะกระโดดไปสมัครงานไปเข้าโครงการจิตอาสาต่าง ๆ สักพักหนึ่งเราจะรู้ว่าการประกอบจิตอาสาเข้าไป มีความหมายที่ดีมากกว่าการถือทรานสคริปต์คะแนนสูง ๆ ให้นายจ้างดู นั่นก็เพราะนายจ้างเขาต้องการจ้างคนที่มีทัศนคติที่ดี ไม่เห็นแก่ตัว เพื่องานที่ดีสำหรับองค์กรของเขา

2. ได้สุขภาพที่ดีสุขภาพทางด้านจิตใจและอารมณ์จะเป็นสิ่งที่เห็นได้ชัดมาก อย่างน้อยเราจะรู้สึกดีที่ได้ช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ มีพื้นฐานจิตใจที่ดีจากการเมตตาคนอื่น มีสุขภาพกายที่ดีจากการทุ่มเทกำลังกาย รู้สึกภาคภูมิใจในตัวเองที่เป็นส่วนหนึ่งได้ขับเคลื่อนให้ภารกิจประสบความสำเร็จ (ซึ่งการได้ให้และได้รับกำลังใจนี้ มีผลโดยตรงกับการหลั่งสารที่เกี่ยวข้องกับความสุขในร่างกาย นั่นก็แปลว่าเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพด้วย) ถ้ากำลังท้อแท้ สิ้นหวัง ลองใช้โอกาสสักครั้งแบกเป้ไปลุยป่าลุยงานอาสาสมัครสักครั้ง นอกจากธรรมชาติแล้ว กำลังใจและ

3. ได้ส่งต่อความรักให้กับคนอื่น เห็นการเติบโตจากรุ่นสู่รุ่น ถ้าเราเป็นวัยรุ่นตอนต้นหรือรู้สึกท้อแท้ที่เรากำลังเป็นอยู่เหมือนเด็กที่ไม่รู้จักโต งานจิตอาสาจะช่วยให้รู้จักคำว่า “ผู้ใหญ่” มากขึ้น การเป็นผู้ใหญ่หมายความว่าอะไร ก็หมายความว่าถ้าตอนนี้เราได้เป็นจิตอาสา และเราก็มีลูกเป็นจิตอาสา ก็เท่ากับว่าเรากำลังสร้างคุณลักษณะให้ลูกมีความเห็นแก่ตัวน้อยลงต่อเพื่อนมนุษย์ ซึ่งคุณลักษณะนี้จะติดตัวพวกเขาไปตลอดชีวิต เมื่อพวกเขามีลูกมีหลาน เขาก็จะส่งต่อคุณลักษณะนี้ไปอีก ซึ่งมันเป็นเรื่องที่ดีมากที่โลกอยู่ได้ก็เพราะยังมีการส่งต่อเรื่องดี ๆ ต่อกัน มีน้ำใจระหว่างเพื่อนมนุษย์ด้วยกันอย่างไม่จบสิ้น

4. เคารพคนอื่นมากขึ้น การเป็นอาสาสมัครนอกเหนือจากการอุทิศตัวเองแล้วยังหมายถึงการเคารพเพื่อนอาสาสมัครคนอื่น ๆ ที่ต้องใช้ชีวิตร่วมกัน ทำงานร่วมกันตลอดเวลาด้วย ซึ่งเป็นพื้นฐานที่ดีให้เราได้เรียนรู้ไว้ก่อนที่จะไปทำงานกับองค์กรอื่น หรือสมัครงานเข้าบริษัทอื่น เพราะฉะนั้น จงจำไว้เสมอว่ามีมิตรภาพที่ดีมีน่ายกย่องกว่าสำหรับสมัครงานเสียอีก

5. ได้เจอเพื่อนใหม่ งานจิตอาสาคืองานที่จะได้ออกไปพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงที่กว้างขึ้นพบปะผู้คนที่มีความคิดเหมือนกัน เหมือนกับการเข้าปาร์ตี้งานหนึ่งที่เรียนรู้ตัวเองไปด้วย เรียนรู้คนอื่นไปด้วย แถมยังได้คอนเนกชันมากขึ้นจากคนที่เคยถูกคอกันเอง ถ้าเรากำลังหาเพื่อนใหม่

อยากได้เพื่อนดี ๆ เพิ่มขึ้น งานจิตอาสาคือโอกาสที่จะได้พบปะกับผู้คนหลากหลายตาในแบบเห็นตัวตน เห็นทุกข์สุขด้วยกันเมื่อได้มาทำงานร่วมกัน ซึ่งโอกาสดี ๆ แบบนี้ ถ้าเราไม่ได้ลองเข้าค่าย เข้าโครงการจิตอาสาสักครั้ง เรากับพวกเขาก็อาจจะเดินสวนทางกัน ไม่กล้ารู้จักกัน

6. ได้เพิ่มพูนทักษะความรู้ งานอาสาสมัครเป็นงานที่มีแค่ตัวเปล่า ๆ ก็ทำได้แม้จะไม่มีเงินหรือความรู้ติดตัวมาเลย ดังนั้น โอกาสนี้ถือเป็นโอกาสดีที่จะได้พัฒนาตัวเองไปด้วยจากการลงมือทำงานในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง งานธุรการ งานด้านประสานงาน ถ้าเราไม่เคยมีพื้นฐานอะไรเลย ก็จะได้ทักษะการใช้โปรแกรม การทำฟอร์มเอกสาร การใช้เครื่องมือสื่อสารติดตัวไปด้วยหลังจากจบโครงการ ทำให้มั่นใจได้เมื่อต้องกรอกใบสมัครงานในช่องทักษะความสามารถ หรือถ้าเราได้อยู่ในสายงานที่เกี่ยวกับการประสานงาน การให้บริการแบบสายด่วน เมื่อเราได้ไปทำงานทางด้านนี้โดยเฉพาะจริง ๆ จะไม่รู้สึกประหม่าเกินไปสำหรับบ้านเราแล้ว งานอาสาสมัครมีอยู่หลายโครงการ หลายแบบ ทั้งแบบ walk-in เข้าไปทำ

ได้เลย อย่างเช่น โครงการจิตอาสาตามองค์การอิสระมหาวิทยาลัยโรงพยาบาลสถานีตำรวจ สถานที่ราชการต่าง ๆ มูลนิธิกุ๊กกิ๊ก หรือแบบให้ติดตามข้อมูลทางออนไลน์ เมื่อเรามีความพร้อม

ก็อาสาเข้าร่วมกิจกรรมได้เลย

หัวข้อเรื่อง การสำรวจและวางแผน ในการทำงานจิตอาสา

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. สามารถสำรวจพื้นที่ชุมชนรอบ ๆ ตัวของอาสาสมัครอาสาได้
2. วางแผนการทำการกิจกรรมจิตอาสาได้

ขอบข่ายเนื้อหา

1. ความหมายของการสำรวจชุมชน
2. การสำรวจชุมชน
3. การวางแผน

สื่อและอุปกรณ์

1. ภาพชุมชนเมือง บ้าน วัด โรงเรียน ตลาด ฯลฯ
2. สื่อ PowerPoint เรื่องการสำรวจและการวางแผน
3. กระดาษฟลิปชาร์ต
4. ปากกาเคมี
5. แบบรายงานการวางแผนในการทำงานจิตอาสา

เวลา 1 ชั่วโมง

การประเมินผล

1. การสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้ารับการอบรม
2. การสอบถามผู้เข้ารับการอบรม
3. แบบรายงานการประชุมกลุ่ม

แนวการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรทบทวนถึงเรื่องจิตอาสาที่เรียนมาแล้วซึ่งการทำงานจิตอาสาที่มีมากมายหลายอย่าง และการทำงานที่จะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดคือการให้คนในชุมชนได้ทำประโยชน์ในพื้นที่ของตนเองซึ่งจะเกิดความรักและความห่วงใยซึ่งกันและกัน ดังนั้นเรามารู้จักชุมชนของเราเพื่อการสำรวจและวางแผนในการทำงานที่มีประสิทธิภาพร่วมกัน

2. วิทยากรใช้สื่อ PowerPoint อธิบายความหมายของชุมชน พร้อมกับใช้คำถามเพื่อสอบถามแนวคิดของผู้เข้ารับการอบรมดังนี้

- ถ้าเราจะทำงานจิตอาสาในบ้านจะทำอะไรได้บ้าง
- ถ้าเราจะทำงานจิตอาสาในวัดจะทำอะไรได้บ้าง
- ถ้าเราจะทำงานจิตอาสาในโรงเรียนจะทำอะไรได้บ้าง ฯลฯ

3. วิทยากรใช้สื่อ PowerPoint อธิบายการสำรวจชุมชนและการวางแผน เมื่ออธิบายความหมายเรียบร้อยแล้ว วิทยากรจำลองการสำรวจชุมชนโดยใช้ กิจกรรม “10 นาที สำรวจรอบตัว” และมอบหมายให้แต่ละหน่วยสัปดาห์ไปสำรวจพื้นที่รอบ ๆ ใกล้เคียง เช่น สถานที่อบรม ห้องประชุม โรงอาหาร วัด บ้าน ฯลฯ ตามความเหมาะสม โดยกำหนดว่าเราจะทำงานจิตอาสาอะไรได้บ้าง ซึ่งผู้เข้ารับการอบรมสามารถถ่ายรูป วาดภาพ หรือใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีต่าง ๆ ได้ เพื่อเพิ่มความคล่องตัวในการเก็บข้อมูลสำหรับตอบคำถามเหล่านี้ คือ

- ไปที่ไหน
- พบใคร
- คอยเรื่องอะไร (ประเด็นอะไรที่เราต้องการให้ทำงานจิตอาสา)
- เวลาที่เราออกไป
- ใช้เวลาเท่าไร
- ไปกันกี่คน

ข้อมูลเหล่านี้จะนำมาใช้ในการวางแผนการทำงานจิตอาสาต่อไป

4. ผู้เข้ารับการอบรมกลับมาประชุมกลุ่มหลังจากการสำรวจพื้นที่ที่ได้รับมอบหมายเสร็จเรียบร้อยแล้ว โดยเขียนในฟลิปชาร์ต ทำอะไร กับใคร เมื่อไหร่ อย่างไร โดยให้นำความต้องการของชุมชนหรือพื้นที่ที่ออกไปสำรวจมาวางแผนว่า จะทำเมื่อไหร่ (กิจกรรมจิตอาสา) สามารถตั้งชื่อกิจกรรมหรือโครงการจิตอาสาที่ทำได้

5. วิทยากรให้แต่ละกลุ่มนำเสนอข้อมูลที่ได้ประชุมให้กลุ่มอื่น ๆ รับทราบ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมได้นำเสนอความคิดเห็นเพิ่มเติม

6. วิทยากรและผู้เข้ารับการอบรมสัญญาว่ากันที่จะดำเนินแผนไปสู่การปฏิบัติจริง เพื่อเปิดโอกาสให้เยาวชนได้ร่วมกิจกรรมกับคนในครอบครัว ในโรงเรียน สถานศึกษา วัด พื้นที่ชุมชนรอบ ๆ ตัวของเยาวชน หรือขยายผลไปยังหมู่บ้าน ตำบล จังหวัด หรือองค์กรที่มีช่องทางในการทำงานจิตอาสา เช่น เหล่ากาชาดจังหวัด กิ่งกาชาดอำเภอ สภากาชาดไทย เป็นต้น

สาระสำคัญที่ได้จากกิจกรรม

เป็นการสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ ส่งเสริมการทำงานตามแบบประชาธิปไตย เกิดความสำนึกในการทำงานจิตอาสาที่ร่วมกันบำเพ็ญประโยชน์ต่อชุมชน

เนื้อหาเรื่อง การสำรวจและวางแผน ในการทำงานจิตอาสา

การสำรวจชุมชน

ชุมชน ปกติจะเรียกกลุ่มคนจำนวนหนึ่งที่อยู่ร่วมกันว่าเป็นสังคม แต่ความจริงแล้วมีคำ

ที่ใช้เรียกกลุ่มคนหลายแบบหลายประเภทด้วยกัน เช่น ครอบครัว หมู่บ้าน ละแวกบ้าน ชุมชน เมือง องค์กร พรรค สมาคม เป็นต้น ก่อนที่จะอธิบายความหมายของคำว่าชุมชน เมือง และความเป็นเมือง จะอธิบายให้เห็นความแตกต่างของกลุ่มคน สองประเภทก่อน คือ สังคมและชุมชน

ราชบัณฑิตยสถาน (2525 : 371) อธิบายว่า สังคม (Society) คือ คนจำนวนหนึ่งที่มีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกันตามระเบียบ กฎเกณฑ์ โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญร่วมกัน

ส่วนคำว่า ชุมชน (Community) พจนานุกรมศัพท์สังคมวิทยา (ราชบัณฑิตยสถาน

1. กลุ่มย่อยที่มีลักษณะหลายประการเหมือนกับลักษณะสังคมแต่มีขนาดเล็กกว่า และมีความสนใจร่วมกันที่ประสานกันในวงแคบกว่า

2. เขตพื้นที่ ระดับของความคุ้นเคย และการติดต่อระหว่างบุคคล ตลอดจนพื้นฐานความยึดเหนี่ยว เฉพาะบางอย่างที่ทำให้ชุมชนต่างไปจากกลุ่มเพื่อนบ้าน ชุมชนมีลักษณะทางเศรษฐกิจเป็นแบบเลี้ยงตนเองที่จำกัดมากกว่าสังคม แต่ภายในวงจำกัดเหล่านั้นย่อมมีการสังสรรค์ใกล้ชิดกว่า และมีความเห็นอกเห็นใจลึกซึ้งกว่า อาจจะมีสิ่งเฉพาะบางประการที่ผูกพันเอกภาพ เช่น เชื้อชาติ ต้นกำเนิดเดิมของชาติหรือศาสนา

3. ความรู้สึกและทัศนคติทั้งมวลที่ผูกพันปัจเจกบุคคลให้รวมเข้าเป็นกลุ่มจากความหมายดังกล่าวมีความสอดคล้องกับ เดนนิส อี. บ็อบลิน (Dennies E. Poplin : 1979) ที่กล่าวว่า

ชุมชนเป็นคำที่ใช้เกี่ยวกับการรวมตัวของหน่วยสังคมและที่อยู่อาศัย ที่ขึ้นอยู่กับขนาดของกลุ่ม โดยใช้คำเรียกที่แตกต่างกัน เช่น ละแวกบ้าน หมู่บ้าน เมือง นคร และมหานคร จากความหมาย

ดังกล่าว จะเห็นว่าสังคมและชุมชนมีความแตกต่างกัน ในด้านขนาดของกลุ่มคนมากกว่าด้านอื่น ๆ แต่บางครั้งมีการใช้คำว่า ชุมชนนำหน้าชื่อของกลุ่มคนเพื่อป้องกันถึงคุณลักษณะต่าง ๆ ของกลุ่ม ดังนี้

- บอกพื้นที่ เช่น ชุมชนหนองมน
- บอกเชื้อชาติ เช่น ชุมชนจีน
- บอกศาสนา เช่น ชุมชนมุสลิม

ส่วนกลุ่มคนขนาดใหญ่ระดับภูมิภาค ระดับประเทศ หรือการกล่าวถึงกลุ่มคนต่าง ๆ โดยทั่วไป เราจะใช้คำว่าสังคม นำหน้า เช่น สังคมไทย สังคมชนบท สังคมเมือง เป็นต้น

การสำรวจชุมชน

การสำรวจชุมชน เป็นการตรวจสอบสภาพความเป็นอยู่ของสังคมในชุมชนว่ามีลักษณะอย่างไร การสำรวจประเภทนี้มุ่งที่นำเอาข้อเท็จจริงมาประกอบการตัดสินใจในการปรับปรุงหรือแก้ไขปัญหาของชุมชน ตัวอย่างการสำรวจชุมชน เช่น

- สำรวจประวัติ ได้แก่ จุดกำเนิด และพัฒนาการของชุมชน เชื้อชาติ ศาสนา ฯลฯ
- สำรวจด้านการปกครอง กฎหมาย การเก็บภาษี ความสัมพันธ์ระหว่าง

หน่วยงานต่าง ๆ

- สำรวจด้านประชากร ได้แก่ การจ้างนับประชากรเกี่ยวกับอายุ เพศ เชื้อชาติ ศาสนา การศึกษา อาชีพ ลักษณะที่อยู่อาศัย ฯลฯ

ความมุ่งหมายในการสำรวจชุมชน การสำรวจชุมชนมีความมุ่งหมายที่สำคัญ ดังนี้

- เพื่อศึกษาประวัติของชุมชนว่ามีพัฒนาการอย่างไร
- เพื่อศึกษาสภาพทางภูมิศาสตร์ และเศรษฐกิจของชุมชน เช่น การคมนาคม อาชีพ การกระจายของชุมชน ฯลฯ
- เพื่อศึกษาวัฒนธรรมและจารีตประเพณี เช่น การอบรมเลี้ยงดูบุตร ศาสนา ฯลฯ
- เพื่อศึกษาด้านการปกครองของชุมชน เช่น กฎหมาย ข้อบังคับ ฯลฯ

ประโยชน์ของการสำรวจชุมชนมี ดังนี้

- เพื่อนำมาใช้ในการจัดรูปแบบของชุมชนให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
- เพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาสถาบันต่าง ๆ ของชุมชนให้สอดคล้องกับความต้องการของชุมชนนั้น
- เพื่อนำมาใช้ในการส่งเสริมงานอาชีพ หรือพัฒนาความเป็นอยู่ให้ดีขึ้น
- เพื่อนำมาใช้ในการปรับปรุงกฎหมาย หรือระเบียบข้อบังคับของชุมชน

วิธีการสำรวจชุมชน

การสำรวจชุมชนมีด้วยกันหลากหลายวิธี เพื่อที่จะทำให้ได้รับข้อมูลที่ครบถ้วนสมบูรณ์ ทั้งการสืบค้นหาข้อมูลนั้นจากสถานที่ราชการที่เกี่ยวข้องกับชุมชน การสอบถามจากชาวบ้านที่อาศัยอยู่ในบริเวณลำนํานั้น การสืบค้นจากแหล่งความรู้อื่น ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต เอกสาร หนังสือ หรือผลงานวิจัยที่มีอยู่แล้ว แต่วิธีที่ง่ายที่สุดและเป็นแหล่งข้อมูลที่สำคัญ เพราะเป็นแหล่งข้อมูลตรงจากชาวบ้านบริเวณนั้นเลย เป็นข้อมูลที่ยังไม่ผ่านการกลั่นกรอง จึงเป็นวิธีการหาคำตอบสำหรับคำถามที่ตั้งไว้ได้เป็นอย่างดี คือการพูดคุยกับคนในท้องถิ่น

เพราะจะทำให้เราได้รับข้อมูลอย่างมากมาย และยังทราบปัญหาที่แท้จริงที่เกิดขึ้นกับพวกเขาในชุมชนด้วย แต่ผู้สำรวจก็สามารถที่จะใช้วิธีการอื่นในการสืบหาข้อมูลชุมชนประกอบกันได้ เพื่อข้อมูลที่ได้จะมีความถูกต้อง ครบถ้วนและสมบูรณ์ที่สุด ในที่นี้ขอยกตัวอย่างการสำรวจชุมชนในหลากหลายรูปแบบ ซึ่งผู้สำรวจสามารถเลือกปฏิบัติได้ตามความถนัดของแต่ละบุคคล ดังนี้

พูดคุยสนทนา

พูดคุยสนทนา คือการพูดคุยสอบถามชาวบ้านในชุมชนด้วยตนเอง เพื่อทำความรู้จักและแลกเปลี่ยน ความรู้ซึ่งกันและกัน ได้ทราบถึงข้อมูลของลำนํ้าจากชาวบ้านโดยตรง วิธีนี้มีข้อดีตรงที่ผู้สำรวจสามารถถามในสิ่งที่อยากรู้และสงสัยได้ และยังได้คำตอบทันที แต่ถ้าผู้สำรวจมุ่งแต่จะหาคำตอบจากคำถามที่ตั้งไว้แล้วมากเกินไป ก็อาจทำให้พลาดรายละเอียดอื่น ๆ ได้ บางครั้งผู้สำรวจอาจเริ่มต้น ด้วยการพูดคุยถึงเรื่องราวชีวิตของคู่สนทนา เพื่อเรียนรู้ว่าชาวบ้านผูกพันกับลำนํ้าของเขาอย่างไร เทคนิคที่ผู้สำรวจจะเลือกใช้ ได้แก่

1. การสอบถาม ควรจะเลือกคำถามที่ให้ชาวบ้านได้พิจารณาและลงความเห็นด้วย เพื่อจะได้ทราบความคิดเห็นของชาวบ้าน
2. ถ้าผู้สำรวจสามารถชวนชาวบ้านหลาย ๆ คนมาร่วมวงพูดคุยได้ จะทำให้การพูดคุยเป็นกันเอง เพราะได้อธิบายแลกเปลี่ยน ถกเถียง วิเคราะห์ความรู้ ความคิดกัน แฉมยิงได้ ตรวจสอบข้อมูลกันทันทีด้วย

ลักษณะคำถามที่ดีสำหรับใช้ในการสนทนา

- คำถามเปิดกว้างทำให้คุยกันได้ง่าย ๆ ถึงงานกิจกรรมและความคิดของชาวบ้านมากกว่าจะเป็นคำถามที่ตอบได้เพียงว่า “ใช่” หรือ “ไม่ใช่”
- คำถามที่ขึ้นต้นด้วย “ทำไม อย่างไร เมื่อไร” เป็นคำถามที่ดีเพราะชวนให้คิดถึงเหตุผลและความเป็นมาของเรื่องราว แต่ควรระวังคำถามที่อาจทำให้คู่สนทนา รู้สึกว่าถูกคาดหวังให้ตอบ
- คำถามที่ชวนให้ใคร่ครวญ ทบทวนถึงเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากอดีตสู่ปัจจุบัน ซึ่งจะทำให้ผู้สำรวจเข้าใจสถานการณ์ปัจจุบันได้ชัดเจนขึ้น

สังเกตวัฒนธรรมรอบตัว

ความช่างสังเกตเป็นลักษณะสำคัญของผู้สำรวจ เราจึงควรฝึกฝนการสังเกตสิ่งละอันพันละน้อยในหมู่บ้าน เพราะของเล็กน้อยเหล่านี้อาจมีร่องรอยให้ผู้สำรวจได้ค้นคว้าหาความรู้ หรือหาคำตอบจากผู้รู้ต่อไปได้ ทำให้เราสามารถสืบสวนถึงความเป็นมา เหตุผลที่ชุกช่อนอยู่ รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เมื่อวัฒนธรรมเหล่านั้นจำเป็นต้องเดินผ่านกาลเวลา ว่ามี

- ถิ่นฐานของชุมชน เช่น ชื่อสถานที่ ชื่อภูเขา เนินเขา สายน้ำ วัด สถาปัตยกรรม หรือสิ่งก่อสร้างอื่น ๆ ที่บอกเรื่องในอดีตได้ ชื่อใดบ้างที่ถูกเปลี่ยนโดยราชการ
 - ศิลปหัตถกรรมและประดิษฐกรรมฝีมือชาวบ้าน เช่น เครื่องมือจับปลา กุ้ง เครื่องมือจัดการน้ำ เช่น เหมือง ฝาย หลุม ประปาภูเขา เป็นต้น
 - ข้อห้าม ความเชื่อ เรื่องเล่า ตำนาน พิธีกรรมและข้อปฏิบัติต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับภาษาและสำนวนที่เกี่ยวกับน้ำ เช่น ชุนแม่ น้ำสูง น้ำต่ำ แปลว่าอะไรในความคิดของชาวบ้าน จะเป็นอย่างไรไปได้ไหม
 - ฝิ ชาวบ้านนับถือผี เจ้าพ่อ เจ้าแม่ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์อย่างอื่นหรือไม่ สิ่งศักดิ์สิทธิ์เหล่านั้นมีความสัมพันธ์อย่างไรกับท้องถิ่น เป็นต้น
 - อาหาร อะไรที่ชาวบ้านได้จากลำน้ำ ฝึ่งน้ำเพื่อปรุงเป็นอาหารหรือยารักษาโรค
 - พืช เช่น สหายเตา
 - สัตว์ เช่น ปลา แมงอีนัว
 - สมุนไพรริมน้ำ เช่น ว่าทำไมชาวบ้านจึงกินพืชหรือสัตว์เป็นอาหาร
 - ของเล่นน้ำ กลัวยับพัดน้ำ เรือกระดาษ เป็นต้น
 - อื่น ๆ เช่น เครื่องแต่งกาย การแสดง เพลงกล่อมเด็ก ดอกสร้อย ลักว้า ฯลฯ
- บันทึกข้อมูลที่ได้ลงในสมุด หรือใช้ข้อมูลที่ได้อัดแผ่นที่ชุมชนในสมัยก่อนว่าเดิมอะไรอยู่ที่ไหนผู้สำรวจอาจได้แผนที่หมู่บ้านย้อนหลัง 20 ปี หรือ 50 ปีที่แล้วก็ได้

ค้นคว้าข้อมูล

ผู้สำรวจที่ดีควรค้นคว้าหาข้อมูลจากหลักฐานที่เป็นลายลักษณ์อักษรเพิ่มเติมจากเอกสารต่าง ๆ ได้แก่ หนังสือ ข่าวหนังสือพิมพ์ นิตยสาร ผลงานวิจัยและอื่น ๆ อินเทอร์เน็ตติดต่อหน่วยงานราชการ หน่วยงานราชการในชุมชนเป็นอีกแห่งหนึ่งที่ผู้สำเร็จสามารถไปขอความรู้จากคนอื่น ๆ ได้ เช่น ลักษณะภูมิศาสตร์ของหมู่บ้าน แผนที่ หรือสถิติเกี่ยวกับโรคภัยที่เกี่ยวข้องกับลำน้ำ และปัญหาสุขภาพของชาวบ้าน

การวางแผน

บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในการประชุมกลุ่มเพื่อวางแผนในการทำงานจิตอาสา มีดังต่อไปนี้

ประธาน

เป็นหัวหน้าหรือผู้นำในการประชุมกลุ่ม ประธานได้จากการเลือกภายในมติหรือความเห็นชอบของสมาชิกในกลุ่ม หน้าที่ของประธาน คือ เป็นผู้นำกลุ่ม เป็นผู้นำในการประชุมกลุ่ม นำอภิปราย เป็นผู้แจกแจงงาน ตลอดจนดูแลให้สมาชิกปฏิบัติตามมติของที่ประชุม

รองประธาน

ได้จากการเลือกภายในมติ หรือความเห็นชอบของสมาชิกในกลุ่มทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยประธานในการประชุมกลุ่ม

เลขานุการ

ปกติแล้วประธานจะเป็นผู้เลือกเลขานุการ หน้าที่ของเลขานุการ คือ จัดบันทึกข้อมูล ข้อคิดเห็นหรือข้อสรุป เป็นผู้ช่วยประธานและเป็นผู้ริเริ่มงานกลุ่ม

สมาชิก

ทุกคนในกลุ่มเป็นสมาชิกของกลุ่ม มีหน้าที่ทำงานร่วมกัน เสนอข้อคิดเห็น ลงมติ ปฏิบัติตามมติข้อตกลงของกลุ่ม ตักเตือนซึ่งกันและกัน ให้ทุกคนปฏิบัติตามกฎที่กลุ่มกำหนดไว้

ประโยชน์ของการวางแผนในการทำงานจิตอาสา

1. เป็นการฝึกให้สมาชิกมีประชาธิปไตยในการทำงานร่วมกับผู้อื่น
2. มีหน้าที่และความรับผิดชอบในการทำงานร่วมกับผู้อื่น และประสบความสำเร็จในการทำงานกลุ่ม
3. เป็นการฝึกสมาชิกให้มีความกล้าในการแสดงความคิดเห็น
4. รู้จักแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์กับผู้อื่น
5. เป็นการเสริมสร้างความร่วมมือ ร่วมใจของสมาชิกในกลุ่ม

ตัวอย่างกิจกรรมอาสาชวยกาชาดในการทำงานจิตอาสา

การทำงานจิตอาสา การบำเพ็ญประโยชน์หรือการบริการชุมชนเป็นหัวใจสำคัญของกิจการอาสาชวยกาชาด นอกจากเป็นกิจกรรมที่มุ่งฝึกให้อาสาชวยกาชาดเป็นผู้มีจิตใจเมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เพื่อนมนุษย์โดยทั่วไป การบริการอาสาชวยกาชาดยังเป็นวัตถุประสงค์สำคัญของอาสาชวยกาชาด อีกทั้งเป็นการสร้างสำนึกให้เป็นผู้ที่รู้จักเสียสละประโยชน์ส่วนตัวเพื่อประโยชน์ส่วนรวม และสามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่น

- กิจกรรมทำความสะอาดในชุมชน
- กิจกรรมการให้ความรู้เรื่องสุขภาพแก่บุคคลในชุมชน
- กิจกรรมรณรงค์การป้องกันยาเสพติดในชุมชน
- กิจกรรมการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน บ้านพักคนชรา

แบบรายงานการวางแผนในการทำงานจิตอาสา
 อสาเยาวชนภาค หน่วยสี.....
 ประชุม วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

วาระที่ 1 ที่ประชุมเลือกคณะกรรมการกลุ่ม ได้แก่

1. ชื่อ.....นามสกุล.....ประธาน
 2. ชื่อ.....นามสกุล.....รองประธาน
 3. ชื่อ.....นามสกุล.....รองประธาน
 4. ชื่อ.....นามสกุล.....เลขานุการ
 5. ชื่อ.....นามสกุล.....ประชาสัมพันธ์
 6. ชื่อ.....นามสกุล.....เหรัญญิก
 7. ชื่อ.....นามสกุล.....สมาชิกกลุ่ม
 8. ชื่อ.....นามสกุล.....สมาชิกกลุ่ม
 9. ชื่อ.....นามสกุล.....สมาชิกกลุ่ม
 10. ชื่อ.....นามสกุล.....สมาชิกกลุ่ม
 11. ชื่อ.....นามสกุล.....สมาชิกกลุ่ม
 12. ชื่อ.....นามสกุล.....สมาชิกกลุ่ม
 13. ชื่อ.....นามสกุล.....สมาชิกกลุ่ม
 14. ชื่อ.....นามสกุล.....สมาชิกกลุ่ม
- ฯลฯ

วาระที่ 2 การวางแผนปฏิบัติงานจิตอาสา

1. ชื่อโครงการ/กิจกรรม.....
2. วัตถุประสงค์.....
3. เป้าหมาย.....
4. วิธีดำเนินการ.....
5. ระยะเวลาดำเนินการ.....
6. สถานที่ดำเนินการ.....
7. วัสดุ อุปกรณ์.....
8. ผลที่คาดว่าจะได้รับ.....
9. ผู้รับผิดชอบโครงการ/กิจกรรม.....

หัวข้อเรื่อง การฝึกปฏิบัติงานจิตอาสา

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ลงมือปฏิบัติงานจิตอาสาตามแผนงานที่วางไว้

ขอบข่ายเนื้อหา

การลงมือปฏิบัติงานจิตอาสาตามแผนการดำเนินงานที่ได้ประชุมร่วมกัน

สื่อและอุปกรณ์

1. อุปกรณ์ในการปฏิบัติงานจิตอาสา
2. ใบงานสรุปการปฏิบัติงานจิตอาสา

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที ถึง 3 ชั่วโมง (ขึ้นอยู่กับระยะเวลาในการอบรม)

การวัดผลและประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมของผู้เข้ารับการอบรม
2. การสอบถามผู้เข้ารับการอบรม
3. แบบรายงานการประชุมกลุ่มย่อย

แนวการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรเตรียมความพร้อมเพื่อให้ทุกหน่วยสี มีความกระตือรือร้นที่จะร่วมกิจกรรม จากนั้นเปิดวิดีโอที่เกี่ยวกับการทำงานจิตอาสาเป็นกลุ่ม หรืองานชมรมอาสาเยาวชนภาค
2. วิทยากรแบ่งกลุ่มตามบริบทของพื้นที่ที่จะทำงานจิตอาสา (วิทยากรสามารถใช้เกม เพลง ในการแบ่งกลุ่มได้) ให้แต่ละกลุ่มเลือกหัวหน้ากลุ่ม รองหัวหน้ากลุ่ม เพื่อรับผิดชอบงาน
3. วิทยากรมอบหมายงานจิตอาสาเพื่อไปปฏิบัติงานจิตอาสา (วิทยากรสามารถใช้การจับสลากงานให้แต่ละกลุ่มได้) จากนั้นวิทยากรให้เวลาในการวางแผน และเตรียมอุปกรณ์การทำงานให้ตรงกับงานที่ได้รับมอบหมาย (วิทยากรจัดเตรียมอุปกรณ์ทั้งหมดไว้แล้ว โดยให้แต่ละกลุ่มไปเลือกอุปกรณ์ตามความเหมาะสมของงาน)
4. ดำเนินการตามแผนการดำเนินงานที่ได้ประชุมร่วมกัน

5. หลังจากเสร็จภารกิจงานจิตอาสาแล้ว ให้ผู้เข้ารับการอบรมร่วมกันสรุปผลของการดำเนินงานที่ได้ไปปฏิบัติเพื่อเป็นบทเรียนในการทำกิจกรรมร่วมกับชุมชนต่อไปหัวข้อที่ใช้ในการสรุปผลการดำเนินงานคือ

- ประทับใจอะไรและรู้สึกอย่างไร
- เรียนรู้อะไร
- นำไปใช้ต่ออย่างไร
- เกิดคุณธรรม จริยธรรมอะไรในตัวคุณและชุมชน

6. วิทยาการสรุปขั้นตอนการทำงานจิตอาสา

หมายเหตุ 1

รายวิชาที่มี 1 ชั่วโมง 30 นาที วิทยาการจะเป็นผู้สำรวจพื้นที่ วางแผนงานจิตอาสาเตรียมอุปกรณ์ เพื่อให้เด็กลงมือทำ และเมื่อปฏิบัติงานเสร็จแล้ว วิทยาการจะเป็นผู้สรุปขั้นตอนการดำเนินงานตั้งแต่เริ่มต้น จนเสร็จสิ้นภารกิจ (สรุปจากเนื้อหาเรื่องการสำรวจและการวางแผน)

ระยะเวลา	เกริ่นนำ แบ่งงาน	20 นาที
	ปฏิบัติงาน	50 นาที
	สรุปบทเรียน	20 นาที

หมายเหตุ 2

กรอบแนวคิดจากคำถาม

ประทับใจอะไร และรู้สึกอย่างไร คือความคิดเชิงบวก การชื่นชม การมีทัศนคติที่ดีต่อกิจกรรมนั้น ๆ ต่อบุคคล ต่อสถานที่ เช่น ประทับใจเพื่อนในกลุ่ม ประทับใจที่ได้เพื่อนที่มีจิตอาสาเหมือนกัน ประทับใจสถานที่ที่เราได้ไปปรับปรุง เป็นต้น

เรียนรู้อะไร คือ กระบวนการและวิธีการที่เราได้ทำกิจกรรมนั้น ๆ เช่น การได้เรียนรู้เรื่องการวางแผนก่อนลงมือทำงาน การเตรียมความพร้อมของตนเอง อุปกรณ์ก่อนการทำงาน เป็นต้น

การนำไปใช้ต่ออย่างไร คือ ผลจากการเรียนรู้ แล้วเรานำไปต่อยอด หรือประยุกต์ใช้อย่างไรบ้าง เช่น นำสิ่งที่ได้ปฏิบัติไปใช้กับคนในครอบครัวได้ สามารถนำไปปรับปรุงสิ่งต่าง ๆ ในชุมชนของตนเองได้

คุณธรรม จริยธรรม คือ สิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ผู้อื่น และสังคม เช่น ความสามัคคี ความอดทน ความเมตตา ตรงต่อเวลา ความรับผิดชอบ เป็นต้น

สาระสำคัญที่ได้จากกิจกรรม

รู้จักการทำงานร่วมกัน ความสามัคคี การเสียสละ การเห็นใจ และการยอมรับซึ่งกัน เป็นการสร้างสำนึกด้านจิตอาสาให้เกิดขึ้นในการบำเพ็ญประโยชน์ต่อชุมชน

เนื้อหาเรื่อง การฝึกปฏิบัติงานจิตอาสา

อาสาชวยกาชาดสามารถลงมือปฏิบัติเพื่อการทำงานจิตอาสาได้หลายทาง ดังนี้

การทำประโยชน์ต่อสถานที่ ในที่นี้ หมายถึง สถานที่ที่ใช้ร่วมกันเป็นหลักซึ่งถือว่าเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมในพื้นที่ชุมชนนั้น ๆ อาจจะเป็นการบำรุงรักษาให้มีสภาพดีใช้งานได้สะดวก เป็นการก่อสร้างต่อเติม เพื่อให้ใช้งานได้ดีขึ้น ใช้งานได้มากขึ้น หรือแม้แต่สร้างขึ้นใหม่

เพื่อให้สถานที่นั้นเกิดประโยชน์ต่อชุมชนมากขึ้น เป้าหมายหลักของการบริการชุมชน หรือการบำเพ็ญประโยชน์ต่อสถานที่ เป็นการฝึกคน ฝึกเยาวชนให้รัก ภูมิใจในท้องถิ่น ชุมชนของตน และช่วยกันทำนุบำรุง รักษา สร้างเสริมให้เกิดประโยชน์ต่อสาธารณชน

การทำประโยชน์ต่อบุคคล หมายถึง บุคคลผู้มีพระคุณต่อเรา ซึ่งแสดงถึงความกตัญญู กตเวทิตาต่อผู้มีพระคุณ กลุ่มคนที่ด้อยโอกาสกว่าเรา หรือบุคคลที่ได้รับความเดือดร้อน และต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่น เพื่อให้เขาได้มีโอกาสของชีวิตที่ดีขึ้น บุคคลที่นำมาเป็นตัวอย่างของการเข้าไปให้บริการ เช่น

กลุ่มผู้สูงอายุ ที่ต้องการความรัก ความเอื้ออาทรจากลูกหลานวัยเยาวชนอย่างอาสาชวยกาชาดเพื่อเป็นน้ำหล่อเลี้ยงจิตใจของท่านให้ชุ่มชื้น และมีกำลังใจที่จะมีชีวิตอยู่อย่างภาคภูมิใจตราบนานแสนนาน

กลุ่มเด็กกำพร้า กลุ่มนี้มีอยู่ทุกสถานสงเคราะห์ต่าง ๆ ทั้งของภาครัฐและของเอกชน ที่ดูแลอยู่กลุ่มเด็กเหล่านี้ต้องการการอุ้มชู การสัมผัส การแสดงความรักที่เหมาะสม จะทำให้เขาเหล่านี้มีพัฒนาการ เติบโตขึ้นด้วยความรู้สึกว่ายังมีผู้คนที่รักและห่วงใยเขาเหล่านั้นอยู่เสมอ เยาวชนสามารถไปทำกิจกรรมกับน้อง ๆ กลุ่มนี้ได้มากมาย

กลุ่มผู้พิการ อาจมีทั้งพิการทางกาย และมีปัญหาทางสมอง บางคนสามารถเรียนได้ บางคนมีพัฒนาการช้ามาก การฝึกให้เยาวชนมีจิตใจที่เอื้ออาทร ห่วงใยบุคคลอื่น ทำให้เยาวชนมีจิตใจที่อ่อนโยน เห็นใจผู้อื่นและอยากทำให้ผู้อื่นมีความสุข กลุ่มผู้พิการจึงเป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่เยาวชนสามารถไปทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ได้

การทำประโยชน์ร่วมกับหน่วยงานของกาชาดนั้น เนื่องจากหน่วยงานของกาชาดเป็นหน่วยงาน สาธารณกุศล ที่บรรเทาความทุกข์ยากของเพื่อนมนุษย์ หากทุกคนได้สมัครเป็น

อาสาชวยกาชาดหรืออาสาชวยกาชาด ก็ถือว่าเยาวชนได้สวมหัวใจกาชาด ที่เรียกว่าเยาวชนรุ่นใหม่หัวใจกาชาด ซึ่งสภากาชาดไทยต้องการพลังของเยาวชนทุกคนที่จะช่วยทำงานช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ทุกคนทุกเมื่ออย่างต่อเนื่อง

ในการลงมือปฏิบัติงานจิตอาสา หรือ อาสาชวกราชาด ภาคีเครือข่ายที่อยู่ในพื้นที่เป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้แผนงานที่คิดไว้สำเร็จหรือล้มเหลวได้ ดังนั้น ถ้าทุกคนตระหนักรู้และเข้าใจบริบทของแต่ละพื้นที่ที่เราจะลงไปปฏิบัติงาน ผลที่เกิดขึ้นจะมีประโยชน์ต่อส่วนรวมอย่างมากมาย ดังที่กล่าวไว้ ภาคีเครือข่ายมีความสำคัญในการปฏิบัติงานจิตอาสา จึงควรทำความเข้าใจรายละเอียดของภาคีเครือข่ายร่วมกัน

ความหมายของภาคีเครือข่าย

ภาคีเครือข่าย หมายถึง องค์กร บุคคล และหน่วยงานต่าง ๆ ที่มีส่วนร่วมหรือมีวัตถุประสงค์ในการดำเนินงานการจัดกิจกรรมจิตอาสา ชวกราชาด อาสาชวกราชาด ร่วมกัน

โดยอาจจะมียะดับต่าง ๆ เช่น ระดับชุมชน อำเภอ จังหวัด ภาค และส่วนกลางในระดับนโยบาย

เป็นต้น การประสานความร่วมมือระหว่างหน่วยงานสถานศึกษาเพื่อสร้างเครือข่ายในการทำงานจิตอาสา

ความจำเป็นของการสร้างภาคีเครือข่ายจิตอาสา

ถ้าพิจารณาถึงความจำเป็นในการสร้างภาคีเครือข่ายจิตอาสาชวกราชาด พบว่ามีหลักการที่เกี่ยวข้อง 3 ประการ คือ

1. สถานการณ์ปัญหาและสภาพแวดล้อม ได้แก่ สถานการณ์ปัญหาที่ซับซ้อนหลากหลายและขยายตัว เกินความสามารถของสภากราชาดไทยที่จะดำเนินการได้ จำเป็นต้องมีการรวมพลังหรือมีกลไกในการจัดการที่มีประสิทธิภาพ เพื่อแก้ไขปัญหาที่นั้น และสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในภูมิภาคต่าง ๆ เช่น เกิดการรวมกลุ่ม เกิดประสพการณ์และมีความต้องการที่จะเชื่อมโยงคนในกลุ่มและประสพการณ์นั้นเป็นขบวนการเพื่อการจัดการขยายผลการพัฒนา

2. การสร้างพื้นที่ทางสังคม การขยายผลของการจัดกิจกรรมจิตอาสา อาสาชวกราชาด นั้นจำเป็นต้องการสร้างเครือข่ายโดยนำไปสู่การเรียนรู้ ทั้งนี้เนื่องจากเยาวชนกลุ่มต่าง ๆ มีความต้องการคล้ายกัน มีความคิดหรืออุดมคติเหมือนกันมาร่วมกันเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารกับกลุ่มหรือสภากราชาดไทย ทำให้ตนเองมีความรู้สึกรู้ว่ามีพื้นที่ทางสังคมที่ชัดเจนซึ่งเป็นการตอบสนองทางด้านจิตใจ ความเชื่อมั่น และความไว้วางใจให้กันและกัน

3. การประสานผลประโยชน์อย่างเท่าเทียม เนื่องจากการจัดกิจกรรมจิตอาสาชวกราชาดโดยองค์กรต่าง ๆ มีการประสานผลประโยชน์ต่อกันในลักษณะของการพึ่งพาอาศัย เกิดกระบวนการเรียนรู้ และมีการพัฒนานักกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะช่วยให้เกิดระบบการจัดการที่มีประสิทธิภาพและเกิดกระบวนการใหม่ ความรู้ใหม่ โดยการประสานผลประโยชน์นั้น คือ

องค์ประกอบของการเป็นภาคีเครือข่ายจิตอาสา อาสาชวกราชาด

การดำเนินการเพื่อร่วมเป็นภาคีเครือข่ายจิตอาสา อาสาชวกราชาด มีองค์ประกอบที่สำคัญ ดังนี้

1. การเรียนรู้มุมมองร่วมกัน การมีความรู้สึกรู้จักคิด และการรับรู้ร่วมกันถึงเหตุผล

ของการเข้าร่วมเป็นภาคีเครือข่าย มีความเข้าใจในปัญหา มีสำนึกในการแก้ปัญหาาร่วมกัน และมีความต้องการความช่วยเหลือในลักษณะที่คล้ายคลึงกัน

2. การมีวิสัยทัศน์ร่วมกัน การมองเห็นจุดหมายในอนาคตของจิตอาสาชวกราชาด การรับรู้ เข้าถึงทิศทางเดียวกันและมีเป้าหมายที่จะดำเนินไปด้วยกัน

3. การมีผลประโยชน์และความใส่ใจร่วมกัน หมายถึง การที่สถาบันการศึกษาแต่ละแห่งมาร่วมกันเพื่อประสานผลประโยชน์และความต้องการส่งผลประโยชน์ และความต้องการที่จะขยายงานจิตอาสาชวกราชาด

4. การมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย มีความสำคัญต่อการพัฒนาความเข้มแข็งของการดำเนินงานจิตอาสาชวกราชาดเป็นอย่างยิ่ง โดยการมีส่วนร่วมทำให้เกิดการเรียนรู้ ร่วมคิดร่วมตัดสินใจ และร่วมลงมือกระทำอย่างเข้มแข็ง

5. กระบวนการเสริมสร้างซึ่งกันและกัน หมายถึง สภากราชาดไทย สถาบันการศึกษา หน่วยงานพัฒนาเยาวชนต่าง ๆ รวมถึงองค์กรต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ต้องมีการเสริมกระบวนการทำงานซึ่งกันและกัน โดยใช้จุดแข็งของฝ่ายหนึ่งไปช่วยเหลืออีกฝ่ายหนึ่งที่มีจุดอ่อน ซึ่งจะทำให้เกิดกระบวนการประสานผลประโยชน์ร่วมกัน

6. การปฏิสัมพันธ์เชิงแลกเปลี่ยน เป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการจัดกิจกรรม

ใบงาน สรุปการปฏิบัติงานจิตอาสา

ประทับใจอะไรและรู้สึกร้อย่างไร

เรียนรู้อะไร

สรุปการปฏิบัติงานจิตอาสา

นำไปใช้ต่อได้อย่างไร

เกิดคุณธรรม จริยธรรมอะไรบ้าง

หมวดที่ 3

การพัฒนาคุณภาพชีวิต

หัวข้อเรื่อง การปฐมพยาบาล

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. มีความรู้ ความเข้าใจในหลักการและทักษะในการปฐมพยาบาล
2. สามารถนำความรู้เรื่องการปฐมพยาบาลไปใช้ประโยชน์ในการช่วยชีวิตผู้อื่นได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย
3. สามารถแจ้งข้อมูลเพื่อรับการช่วยเหลือจากระบบบริการการแพทย์ฉุกเฉินได้

ขอบข่ายเนื้อหา

1. หลักการปฐมพยาบาล
2. การปฏิบัติการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน
3. การสำลัก
4. บาดแผลและการห้ามเลือด
5. การเคลื่อนย้าย

สื่อและอุปกรณ์

1. สื่อ PowerPoint เรื่องการปฐมพยาบาล
2. คู่มือการอบรมอาสาสมัครสาธารณสุขพื้นฐาน
3. อุปกรณ์ (ตามเรื่องที่สอน)

เวลา 3 ชั่วโมง

การประเมินผล

1. การตอบคำถามของผู้เข้ารับการอบรม
2. การสังเกตการฝึกปฏิบัติ

แนวการดำเนินงานกิจกรรม

1. วิทยากรใช้คำถามนำเข้าสู่การเรียนรู้เกี่ยวกับการบาดเจ็บต่าง ๆ ที่ผู้เข้ารับการอบรมทราบหรือเคยเกิดกับตนเอง และใช้คำถามว่าผู้เข้ารับการอบรมทำอะไรและเราเรียกการช่วยเหลือเบื้องต้นนั้นว่าอะไร
2. วิทยากรใช้สื่อ PowerPoint หลักการปฐมพยาบาล และการโทรแจ้ง 1669 โดยใช้การซักถาม พูดคุยเล่าประสบการณ์เรื่องการปฐมพยาบาล
3. วิทยากรแบ่งฐานการเรียนรู้ตามขอบข่ายเนื้อหาที่กำหนดตามความเหมาะสม (เลือกหัวข้อเรื่องที่สนใจ)
4. วิทยากรเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมซักถามและสรุปกิจกรรมที่ได้เรียนรู้ โดยใช้สื่อ PowerPoint เรื่องการปฐมพยาบาล

สาระสำคัญที่ได้จากกิจกรรม

ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจในหลักการปฐมพยาบาล และสามารถแจ้งข้อมูลเพื่อขอรับการช่วยเหลือจากระบบบริการการแพทย์ฉุกเฉิน 1669 ได้ สามารถนำความรู้ที่ได้รับจากการเข้าฐานการเรียนรู้กลับไปใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างถูกต้องและปลอดภัย

เนื้อหาเรื่อง การปฐมพยาบาล

การปฐมพยาบาล

การปฐมพยาบาล หมายถึง การให้ความช่วยเหลือผู้บาดเจ็บ ณ ที่เกิดเหตุ โดยใช้เครื่องมือที่ทำได้ในขณะนั้น ก่อนส่งต่อไปยังสถานพยาบาล

วัตถุประสงค์ของการปฐมพยาบาล

1. เพื่อช่วยชีวิตผู้บาดเจ็บ
2. ป้องกันความพิการ
3. บรรเทาอาการบาดเจ็บและป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้น

คุณสมบัติของนักปฐมพยาบาล

1. มีความรู้และทักษะในการปฐมพยาบาล
2. มีสติและจิตวิทยาในการดูแลผู้บาดเจ็บ
3. มีความละเอียดรอบคอบในการสังเกตอาการต่าง ๆ
4. ประยุกต์อุปกรณ์ใช้ในการปฐมพยาบาลได้

1. หลักการปฐมพยาบาล (Principle of First Aid)

1. ใช้สติ สำนวณสถานการณ์อย่างรวดเร็ว (Look)
2. อย่าเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บในทันที (Don't move)
3. ช่วยเหลือผู้บาดเจ็บด้วยความนุ่มนวล ระวังระมัดระวัง (Treat gently)

● การประเมินสถานการณ์

เป็นการสำรวจสถานที่และเหตุการณ์ที่มีการบาดเจ็บเพื่อประเมินอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับผู้ช่วยเหลือ ผู้บาดเจ็บและผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์ และวางแผนป้องกันอันตราย โดยต้องประเมินก่อนที่จะเข้าช่วยเหลือ ดังนี้

1. สำนวณว่าเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้น
2. ประเมินความปลอดภัยของสถานการณ์ จะเกิดเหตุซ้ำหรือไม่
3. ป้องกันตัวเองอย่างไร เช่น สวมถุงมือ ดึงปลั๊กไฟ ติดตั้งสัญญาณเตือนภัย
4. ประเมินความรุนแรงและจำนวนผู้บาดเจ็บ
5. ประเมินการขอความช่วยเหลือเพื่อโทรแจ้ง และขอแหล่งสนับสนุนจาก

หน่วยงานอื่น

● การประเมินการบาดเจ็บ

เป็นการประเมินอาการบาดเจ็บอย่างเร่งด่วนก่อน เพื่อค้นหาภาวะวิกฤติที่เสี่ยงต่อการเสียชีวิตและให้การช่วยเหลือผู้บาดเจ็บอย่างรวดเร็วและปลอดภัยโดยการปฏิบัติ ดังนี้

1. ประเมินสภาพการบาดเจ็บทั่วไปของผู้บาดเจ็บ
2. ประเมินความรู้สึกตัว : ตบไหล่ ปลุก เรียก
3. ประเมินการหายใจ : ดูการเคลื่อนไหวของทรวงอก/หน้าท้อง
4. ประเมินภาวะเลือดออกและกระดูกหัก : ตรวจร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า

จรดปลายเท้า

● การขอความช่วยเหลือ

การโทรศัพท์ขอความช่วยเหลือจากระบบบริการการแพทย์ฉุกเฉิน คือ การช่วยเหลือขั้นแรกที่สำคัญ ที่จะช่วยให้ผู้บาดเจ็บมีโอกาสรอดชีวิตและปลอดภัยมากขึ้น ผู้ปฐมพยาบาลสามารถขอให้ผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์เป็นผู้โทรแจ้งขอความช่วยเหลือได้ หรือแจ้งเหตุด้วยตนเองในระหว่างทำการปฐมพยาบาลกรณีที่ไม่มีผู้อยู่ในเหตุการณ์ โดยใช้ระบบลำโพง

หมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉินที่ควรทราบ

รถพยาบาล	1669	ศูนย์เรนทร (กระทรวงสาธารณสุข)
	1646	ศูนย์เอร์วาน (กรุงเทพมหานคร)
เหตุด่วน - เหตุร้าย	191	ตำรวจนครบาล (กองบังคับการสายตรวจและปฏิบัติการพิเศษ)
อัคคีภัย	199	สำนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

ข้อมูลสำคัญในการแจ้งเหตุ

1. ลักษณะเหตุการณ์เกิดอะไรขึ้น เช่น รถชน คนจมน้ำ
2. สถานที่เกิดเหตุ เกิดเหตุที่ไหน เช่น ถนน ซอย อาคาร หน่วยงาน
3. จำนวนผู้บาดเจ็บ มีผู้บาดเจ็บจำนวนกี่คน แต่ละคนมีอาการอย่างไร
4. การปฐมพยาบาล ได้ช่วยปฐมพยาบาลอะไรไปแล้วบ้าง
5. จำนวนผู้ช่วยเหลือ มีหน่วยงานอื่นมาช่วยอีกหรือไม่
6. ชื่อ - สกุล เบอร์โทรศัพท์ของผู้แจ้ง

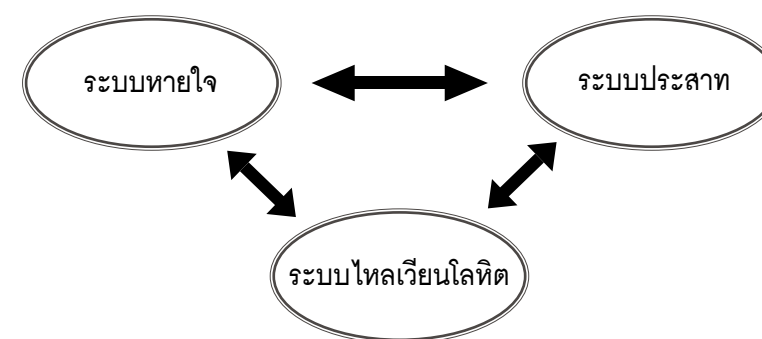
2. การปฏิบัติการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน (Cardiopulmonary Resuscitation : CPR)

การปฏิบัติการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน หมายถึง การช่วยเหลือระบบการไหลเวียนโลหิต และระบบการหายใจเมื่อเกิดภาวะหัวใจหยุดเต้นและหยุดหายใจกะทันหัน

วัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้เซลล์ของร่างกายมีออกซิเจนไปหล่อเลี้ยงเพียงพอ โดยเฉพาะสมองและหัวใจ จนกระทั่งระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้เป็นปกติ

ระบบที่มีความสำคัญต่อการมีชีวิต

1. ระบบหายใจ (Respiratory System)
2. ระบบไหลเวียนโลหิต (Circulatory System)
3. ระบบประสาท (Nervous System)



ทั้ง 3 ระบบนี้ ต้องทำงานสัมพันธ์กัน ถ้าระบบใดระบบหนึ่งหยุดทำงาน อีก 2 ระบบจะหยุดทำงาน ถ้าไม่ได้รับการแก้ไข → ตาย

อาการของผู้บาดเจ็บที่ต้องทำการปฏิบัติการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน

1. ไม่ตอบสนอง
2. ไม่หายใจ
3. หายใจผิดปกติ (หายใจเอือก)

หลักการปฏิบัติการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน

1. ช่วยการไหลเวียนโลหิต โดยการกดหน้าอก (Chest Compression = C)
2. เปิดทางเดินหายใจ (Open Airway = A)
3. ช่วยการหายใจ โดยการเป่าปาก (Breathing = B)

ขั้นตอนในการปฏิบัติการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน

ขั้นตอนที่ 1 สำรวจสถานการณ์และประเมินความปลอดภัย



ขั้นตอนที่ 2 ประเมินการตอบสนองและการหายใจ

ปลุกเขย่าตัว เรียกชื่อ พร้อมสังเกต 3 น. สีหน้า การเคลื่อนไหวของหน้าอกและหน้าท้อง



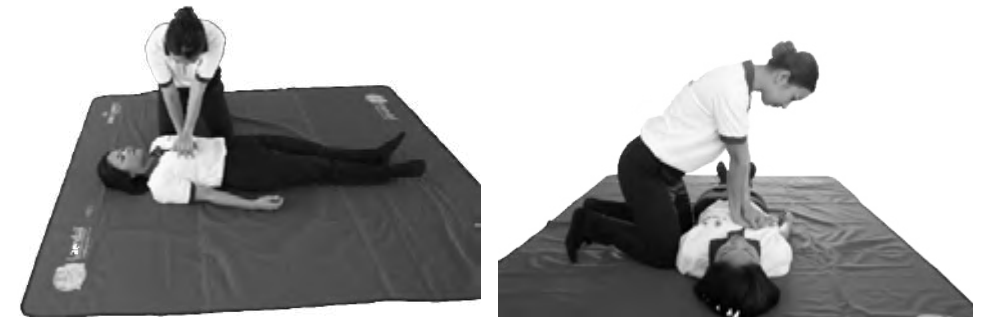
ขั้นตอนที่ 3 ขอความช่วยเหลือ

“ช่วยด้วย ช่วยด้วย มีคนหมดสติ ไม่หายใจ ช่วยโทรแจ้ง 1669 และนำเครื่อง AED มา



ขั้นตอนที่ 4 การกดหน้าอก ช่วยการไหลเวียนโลหิต : โดยการกดหน้าอก ดังนี้

1. ตำแหน่งวางมือ : กึ่งกลางหน้าอก
2. กดด้วย : สันมือ 2 ข้างซ้อนกัน
3. กดลึก : 5 - 6 เซนติเมตร
4. ความเร็วในการกด : 100 - 120 ครั้งต่อนาที



ขั้นตอนที่ 5 เปิดทางเดินหายใจ

เพื่อช่วยให้ทางเดินหายใจโล่ง โดยใช้สันมือกดหน้าผากและ 2 นิ้ว เขยคางบริเวณขากรรไกรยกขึ้นให้หน้าหงาย และตรวจสอบสิ่งของในปาก การเปิดทางเดินหายใจวิธีนี้ใช้ได้กับผู้ป่วยเจ็บทุกกรณี



ขั้นตอนที่ 6 ช่วยการหายใจ

บีบ เป่า ปล่อย คือ **บีบจมูก เป่าลมเข้าปาก 2 ครั้ง** ทุกครั้งที่เป่าต้องเห็นทรวงอกขยาย จึง**ปล่อยมือที่บีบจมูก**



การปฏิบัติการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐานในผู้ใหญ่

อัตราส่วนการกดหน้าอกต่อการเป่าปาก 30 : 2

ทำการกดหน้าอก 30 ครั้งและเป่าปาก 2 ครั้ง ต่อเนื่องจนกว่าบุคลากรทางการแพทย์มาช่วยเหลือ

เราจะหยุดทำการช่วยชีวิตต่อเมื่อ

1. มีบุคลากรทางการแพทย์มาช่วยเหลือ
2. ผู้บาดเจ็บมีการหายใจและชีพจรกลับคืนมา

อันตรายจากการปฏิบัติการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐานที่ไม่ถูกต้อง

1. กระตุกหัก
2. อวัยวะภายใน ได้แก่ ปอด หัวใจ ตับ ฉีกขาด ทำให้เสียเลือดมาก
3. การติดเชื้อและได้รับสารพิษจากผู้บาดเจ็บ

เครื่องกระตุ้นไฟฟ้าหัวใจอัตโนมัติ (Automated External Defibrillator : AED)

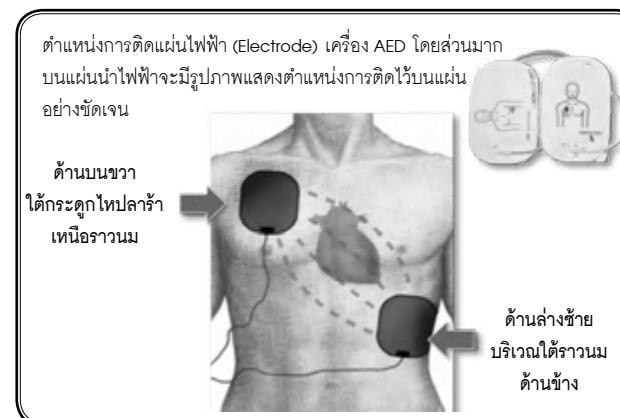


เป็นเครื่องอัตโนมัติที่มีความสามารถอ่านคลื่นไฟฟ้าหัวใจหยุดเต้นอย่างกะทันหัน และสามารถกระตุ้นให้หัวใจกลับมาเต้นเป็นปกติได้ เมื่อเกิดภาวะหัวใจหยุดเต้นอย่างกะทันหัน หัวใจจะบีบตัวผิดจังหวะอย่างรุนแรงมาก ทำให้หัวใจห้องล่างซ้ายล้นพล้ว ไม่สามารถสูบฉีดเลือดได้ การกระตุ้นด้วยไฟฟ้าจะทำให้หัวใจกลับมาเต้นเป็นปกติอีกครั้ง



ขั้นตอนการใช้เครื่องช็อกไฟฟ้าหัวใจอัตโนมัติ (AED)

1. เปิดเครื่อง ในเครื่อง AED บางรุ่นต้องกดปุ่มเพื่อเปิดเครื่อง บางรุ่นเครื่องจะทำงานทันทีเมื่อเปิดฝาด้านบนเครื่องออก
2. ติดแผ่นนำไฟฟ้า บนตัวผู้บาดเจ็บและต่อสายเข้ากับตัวเครื่อง



ข้อปฏิบัติก่อนติดแผ่นนำไฟฟ้า

1. เปิดเสื้อ
2. หากสวมเสื้อชั้นในให้ถอดออก
3. หากบริเวณที่ติดแผ่นนำไฟฟ้า มีขนให้โกนขนออกก่อน
4. หากบริเวณที่ติดแผ่นนำไฟฟ้า เปียกต้องเช็ดให้แห้ง

3. เครื่องจะวิเคราะห์การทำงานของหัวใจผู้บาดเจ็บ ข้อควรระวังในระหว่างเครื่องทำการวิเคราะห์ ห้ามสัมผัสถูกตัวผู้บาดเจ็บโดยเด็ดขาด ให้ท่านเตือนดัง ๆ ว่า “เครื่องกำลังวิเคราะห์คลื่นไฟฟ้าหัวใจ ห้ามสัมผัสผู้บาดเจ็บ”

4. กดปุ่มช็อก (Shock) เมื่อเครื่องสั่งให้ช็อก โดยผู้ช่วยเหลือกดปุ่มช็อก (Shock) ที่ตัวเครื่อง ก่อนการกดปุ่มช็อก (Shock) ผู้ช่วยเหลือต้องมั่นใจว่าไม่มีผู้ใดสัมผัสตัวผู้บาดเจ็บ ร้องดัง ๆ ว่า “ฉันถอย คุณถอย ทุกคนถอย” ให้มองซ้ำอีกครั้งเป็นการตรวจสอบครั้งสุดท้าย ก่อนกดปุ่มช็อก (Shock)

หลังทำการช็อกแล้วควรรีบทำ CPR ทันที เริ่มจากการกดหน้าอก ภายหลังทำการ CPR ครบ 5 รอบ ภายใน 2 นาที เครื่องจะทำการวิเคราะห์และบอกให้ทำการช็อกอีกครั้ง

หากจะใช้เครื่องช็อกไฟฟ้าหัวใจอัตโนมัติร่วมกับการนวดหัวใจนายปอดกู้ชีพ ควรได้รับการอบรมที่ถูกต้องก่อน

3. การสำลัก (Choking)

การสำลัก หมายถึง การที่สิ่งแปลกปลอมตกเข้าไปติดอยู่ในทางเดินหายใจ ทำให้เกิดการอุดตัน อันตราย อาจทำให้เสียชีวิตจากการขาดออกซิเจน ถ้าให้การปฐมพยาบาลหรือช่วยเหลือไม่ทัน

สาเหตุ

1. รับประทานอาหาร
 - พุด คุย หรือหัวเราะ ระหว่างการรับประทานอาหาร
 - เคี้ยวอาหารไม่ละเอียด รับประทานอาหารร้อน
 - ดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้มีผลต่อความระมัดระวังตัว
 - ชักหรือหมดสติ ระหว่างการรับประทานอาหาร
2. เด็กเล็กที่เล่นของเล่นชิ้นเล็ก ๆ วิ่งเล่นขณะรับประทานอาหาร
3. บาดเจ็บบริเวณศีรษะและใบหน้า ทำให้สำลักเลือด

อาการของผู้สำลัก

1. ผู้สำลักมักจะชี้ไปที่ลำคอ หรือเอามือกุมรอบคอของตนเอง
2. ผู้สำลักจะพูดไม่ออก
3. ผู้สำลักจะมีอาการหายใจลำบาก หรือหายใจมีเสียงดัง
4. ผู้สำลักจะไอไม่มีเสียง มีอาการขย้อน
5. ผู้สำลักมีผิวหนังซีดเขียว อย่างเห็นได้ชัด
6. ผู้สำลักอาจชักหรือหมดสติ ถ้าขาดออกซิเจน



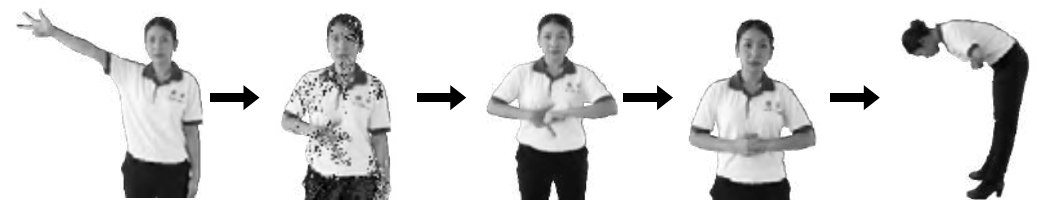
การปฐมพยาบาลผู้สำลัก กรณีรู้ตัว

1. ถ้าผู้สำลักสามารถไอได้ กระตุ้นให้ไอแรงๆ
2. ถ้าผู้สำลักไม่สามารถไอได้ ให้ดันกระแทกได้กระบังลม 5 ครั้งต่อเนื่องกัน เพื่อให้เกิดแรงดันในช่องอก ขับสิ่งอุดตันให้หลุดออกมา ดังนี้

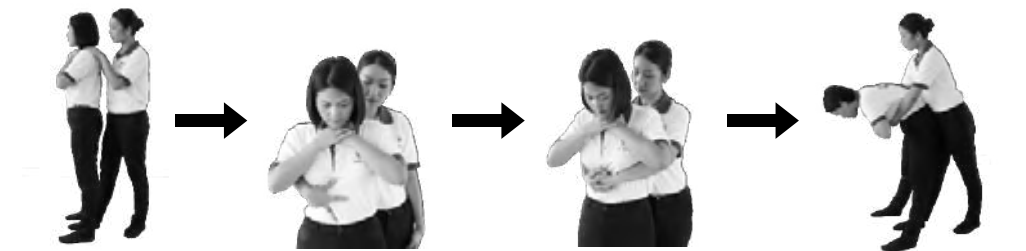
วิธีการปฐมพยาบาล

1. ยืนแยกเท้า 2 ข้าง เพื่อความมั่นคง (กรณีมีผู้ช่วยเหลือ ให้ผู้ช่วยเหลือยืนด้านหลัง สอดขาระหว่างขาของผู้สำลักเพื่อช่วยรองรับถ้าผู้สำลักล้มลง)
2. หาคำแหน่งวางกำปั้น กึ่งกลางระหว่างลิ้นปี่กับสะดือ
3. กำมือเป็นกำปั้น วางกึ่งกลางระหว่างลิ้นปี่กับสะดือให้ด้านนิ้วหัวแม่มืออยู่แนบลำตัว ใช้มืออีกข้างกุมกำปั้นไว้ กางข้อศอกให้พื่นลำตัว ให้ผู้สำลักก้มตัวลง
4. ดันกระแทกได้กระบังลม 5 ครั้งต่อเนื่องจนกว่าสิ่งอุดตันจะหลุดออก

กรณีผู้สำลักช่วยเหลือตนเอง



กรณีผู้สำลักมีผู้ช่วยเหลือ



4. บาดแผลและการห้ามเลือด (Wounds and Stop Bleeding)

บาดแผล (Wounds) หมายถึง การเกิดความชอกช้ำ ฉีกขาดของผิวหนัง หรือเนื้อเยื่อ และส่วนที่ลึกกว่าชั้นผิวหนังถูกทำลายตามความรุนแรงของสิ่งที่มากระทบ และตำแหน่งที่ เกิดบาดแผลนั้น ๆ

ชนิดของบาดแผล (Classification of wound)

การแบ่งชนิดของบาดแผลมีหลายวิธี ในที่นี้ขอกล่าวถึงบาดแผล ที่แบ่งตามระยะที่ เกิด ขึ้นใหม่ เกิดขึ้นโดยอุบัติเหตุ ร่วมกับการใช้ผิวหนังเป็นหลักในการแบ่งชนิดของบาดแผล ได้แก่

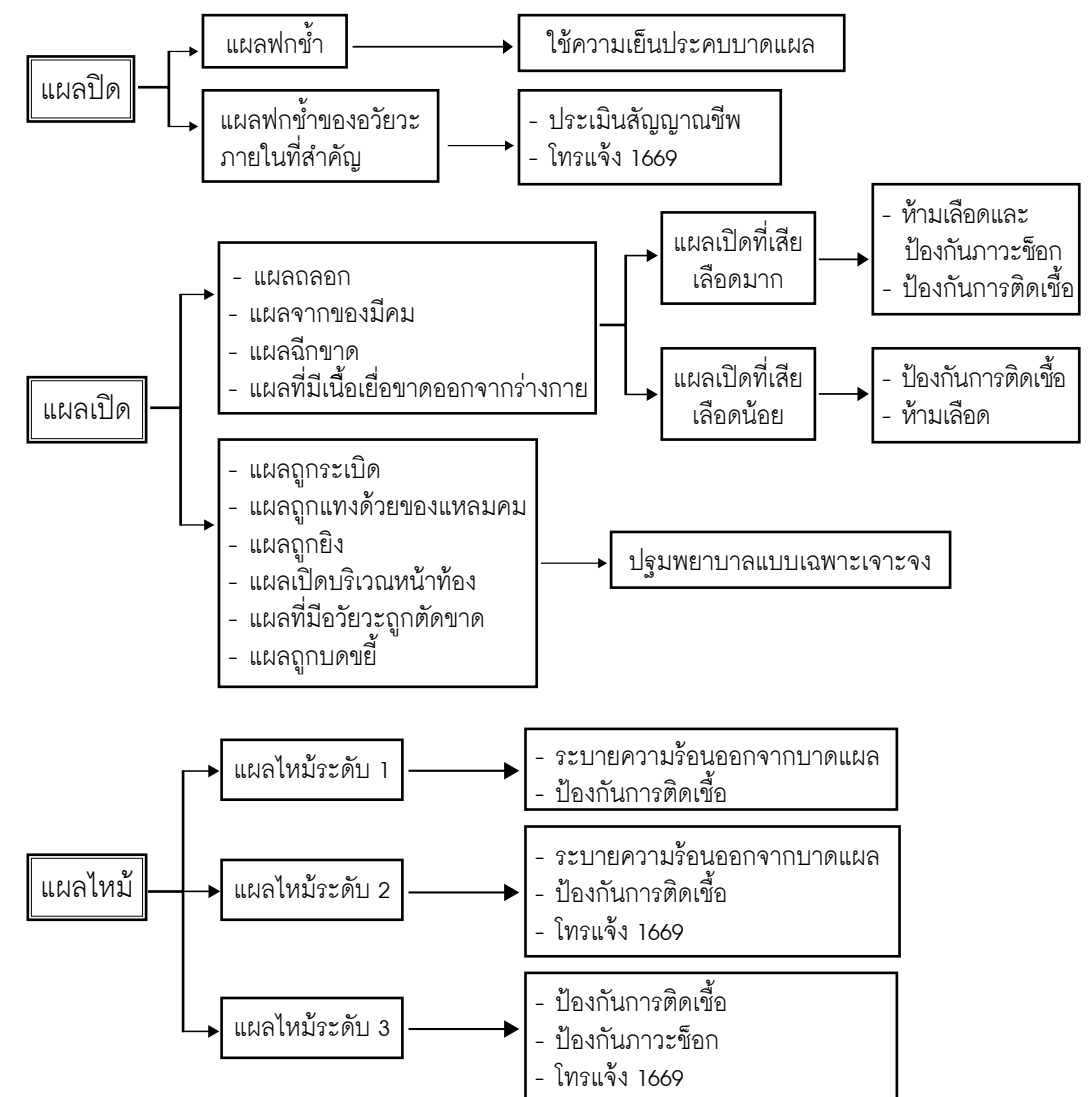
1. แผลปิด คือ บาดแผลที่ผิวหนังไม่ฉีกขาดออกจากกัน แต่ภายใต้ผิวหนังมีการ ฉีกขาดของเนื้อเยื่อและหลอดเลือด ได้แก่ แผลฟกช้ำต่าง ๆ หรือฟกช้ำอวัยวะภายในร่างกาย ที่สำคัญ

2. แผลเปิด คือ บาดแผลที่ผิวหนังแตกแยกออกจากกัน และมีการเสียเลือดออกมา ภายนอก เช่น แผลถลอก แผลจากของมีคม แผลฉีกขาด แผลที่มีเนื้อเยื่อขาดออกจากร่างกาย แผลเปิดบริเวณหน้าท้อง แผลที่มีอวัยวะถูกตัดขาด เป็นต้น

3. แผลไหม้ น้ำร้อนลวก คือ การบาดเจ็บที่เกิดจากการได้รับความเย็น หรือความ ร้อน

ชนิดต่าง ๆ เช่น น้ำร้อน น้ำมัน กระแสไฟฟ้า สารเคมีประเภทกรด - ด่าง การเสียดสี สัมผัส รังสี ทำให้ผิวหนังเนื้อเยื่อและเส้นประสาทถูกทำลาย

กรอบแนวคิดในการปฐมพยาบาลบาดแผล



การห้ามเลือด (Stop Bleeding)

เลือดที่ออกจากร่างกาย โดยปกติแล้วประมาณ 3 - 10 นาที จะแข็งตัวได้เองเป็นลิ่มเลือดอุดรูของเส้นเลือดที่ฉีกขาด ในกรณีที่บาดแผลรุนแรง อาจทำให้ผู้บาดเจ็บมีการเสียเลือด สิ่งแรก ที่ควรจะทำคือการห้ามเลือด ซึ่งการห้ามเลือดมี 3 วิธี ได้แก่ การใช้มือกดบนบาดแผล การใช้ผ้ากดบนบาดแผล การกดบนหลอดเลือดแดงใหญ่

การใช้มือกดบนบาดแผล

กรณีผู้บาดเจ็บรู้สึกตัวดี อาจใช้มือของผู้บาดเจ็บกดบนบาดแผลโดยตรง

กรณีมีผู้ช่วยเหลือ ควรสวมถุงมือเพื่อหลีกเลี่ยงการสัมผัสเลือดผู้บาดเจ็บหรือใช้ผ้าสะอาดขยี้มกดบนบาดแผล แล้วใช้ผ้าอีกผืนพันทับนานประมาณ 5 - 10 นาที หรือจนกว่าเลือดจะหยุด ถ้าผ้าปิดแผลชุ่มเลือดไม่ควรเอาออกเพราะจะทำให้เลือดหลุดออกไปด้วย ให้ใช้ผ้าสะอาดอีกชั้นปิดทับ



1. ใช้มือกดบนบาดแผล 2. ยกอวัยวะให้สูง กรณีมีผู้ช่วยเหลือควรสวมถุงมือ

การใช้ผ้ากดบนบาดแผล

ใช้ผ้าสะอาดขยี้มกดบนบาดแผลโดยตรง นานประมาณ 5 - 10 นาที ถ้าผ้าปิดแผลชุ่มเลือดไม่ควรเอาออกเพราะจะทำให้เลือดหลุดออกไปด้วย ให้ใช้ผ้าสะอาดอีกชั้นปิดทับผ้าผืนแรก ถ้ามีบาดแผลบริเวณส่วนแขน ขา ต้องยกส่วนนั้นให้สูงกว่าระดับหัวใจ (ต้องไม่มีกระดูกหัก) จะช่วยลดแรงดันเลือดในหลอดเลือดทำให้เลือดหยุดได้ง่าย



1. ขยี้มผ้ากดบนบาดแผล 2. ยกอวัยวะให้สูงขึ้น 3. ใช้ผ้าพันยึดแน่นพอสมควร

การกดบนหลอดเลือดแดงใหญ่

โดยใช้นิ้วมือกดบนหลอดเลือดแดงเหนือบาดแผล จะทำให้เลือดออกจากบาดแผลน้อยลง

การปฐมพยาบาลบาดแผลเลือดออกมากและป้องกันภาวะช็อก

1. ให้ผู้บาดเจ็บนอนราบ ไม่หุนหันอน คลายเสื้อผ้า
2. ยกขาผู้บาดเจ็บให้สูงประมาณ 1 ศอก (ให้สูงกว่าหัวใจ)
3. ใช้ผ้าสะอาดห้ามเลือด
4. ตรวจชีพจรและการหายใจเป็นระยะและนำส่งโรงพยาบาล

หมายเหตุ: ประเมินอาการผู้บาดเจ็บและให้การปฐมพยาบาล ขอความช่วยเหลือจากระบบบริการการแพทย์ฉุกเฉินเพื่อส่งต่อ

5. การเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บ (Transportations of the Injured)

การเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บ หมายถึง การนำผู้บาดเจ็บซึ่งได้รับการปฐมพยาบาลแล้วส่งต่อไปยังโรงพยาบาล หรือการนำผู้บาดเจ็บออกจากบริเวณที่เกิดเหตุซึ่งอาจมีอันตรายถึงชีวิตเพื่อให้การปฐมพยาบาลขั้นต่อไป

หลักการเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บ

1. ไม่ยกผู้บาดเจ็บตามลำพัง โดยเฉพาะผู้บาดเจ็บที่มีน้ำหนักตัวมากกว่าผู้ช่วยเหลือหรือกรณีมีการบาดเจ็บที่เสี่ยงต่ออันตรายของกระดูกคอและหลัง
2. กระดูกสันหลังของผู้ช่วยเหลือควรอยู่ในแนวตรงขณะยกผู้บาดเจ็บ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของหลัง
3. ควรยกโดยให้น้ำหนักตัวผู้บาดเจ็บติดอยู่กับตัวผู้ช่วยเหลือให้มากที่สุด
4. กรณีที่มีผู้ช่วยเหลือเป็นทีม ต้องมีการสื่อสารภายในทีมให้ชัดเจนขณะให้การช่วยเหลือ

การอุ้มนั่งบนมือ แบบจับ 4 มือ : ใช้ในกรณีผู้บาดเจ็บรู้สึกตัวดี แขนทั้งสองข้างใช้งานได้ แต่ไม่สามารถเดินได้



การอุ้มนั่งบนมือ แบบจับ 3 มือ : ใช้ในกรณีผู้บาดเจ็บรู้สึกตัวดี เดินไม่ได้ วิธีนี้ผู้ช่วยเหลือจะใช้มือที่ว่างหนึ่งมือประคองหลังผู้บาดเจ็บ ป้องกันการพลัดตกถ้าหมดสติ



การอุ้มนั่งบนมือ แบบจับ 2 มือ : ใช้ในกรณีผู้บาดเจ็บรู้สึกตัวดี เดินไม่ได้ วิธีนี้ผู้ช่วยเหลือจะมีมือว่าง 2 มือ เพื่อประคองหลังผู้บาดเจ็บ ป้องกันการพลัดตกหากผู้บาดเจ็บหมดสติ



หัวข้อเรื่อง การบริจาคโลหิต ดวงตา อวัยวะ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องโลหิตและเห็นความสำคัญในการบริจาคโลหิต
2. มีความรู้ ความเข้าใจ และเห็นความสำคัญในการบริจาคดวงตา อวัยวะ
3. เพื่อส่งเสริมการบริจาคโลหิต ดวงตา อวัยวะ

ขอบข่ายเนื้อหา

1. ความรู้เรื่องโลหิต
2. ความรู้เรื่องการบริจาค ดวงตา อวัยวะ
3. การรณรงค์ให้บริจาคโลหิต ดวงตา อวัยวะ

สื่อและอุปกรณ์

1. คู่มืออบรมอาสาสมัครแกนนำผู้บริจาคโลหิตพื้นฐานอาสาสมัคร กิจกรรมชวนเล่นเรื่องโลหิต จำนวน 14 ข้อ
2. วิดีทัศน์เกี่ยวกับการบริจาคโลหิต
 - เรื่องที่ 1 อยากบริจาคเลือดต้องเตรียมตัวอย่างไร
 - เรื่องที่ 2 ขั้นตอนการบริจาคโลหิต
 - เรื่องที่ 3 โลหิตเชื่อมโยงเราไว้ด้วยกัน
 - เรื่องที่ 4 บุญครั้งสุดท้าย
3. แผ่นพับคู่มือการบริจาคโลหิต หรือดาวน์โหลดได้ที่ www.blooddonationthai.com
4. สื่อ PowerPoint เรื่องการบริจาคโลหิต ดวงตา อวัยวะ

เวลา 1 ชั่วโมง

การประเมินผล

1. การตอบคำถามของผู้เข้ารับการอบรม
2. การมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการอบรม

แนวการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนโดยการสนทนาเกี่ยวกับเรื่องโลหิต เช่น โลหิตคืออะไร ทราบหรือไม่ว่าตนเองมีหมู่โลหิตอะไร ใครเคยบริจาคโลหิตบ้าง จากนั้นให้ผู้เข้ารับการอบรม เปิดคู่มืออบรมอาสาสมัครฯ กิจกรรมชวนเล่นเรื่องโลหิต โดยชี้แจงว่าภาพกิจกรรมนี้เป็น เรื่องที่เกี่ยวกับการบริจาคโลหิตทั้งสิ้น ให้ผู้เข้ารับการอบรมเลือกคำตอบที่คิดว่าถูกต้อง

2. วิทยากรเฉลยคำตอบ โดยใช้สื่อ PowerPoint พร้อมอธิบายเพิ่มเติมในแต่ละข้อ จากนั้นใช้สื่อวีดิทัศน์ เรื่องอยากบริจาคเลือดต้องเตรียมตัวอย่างไร เป็นการสรุปความรู้เรื่อง การบริจาคโลหิต

3. วิทยากรแลกเปลี่ยนประสบการณ์การบริจาคโลหิต โดยให้ผู้เข้ารับการอบรม ออกมาเล่าประสบการณ์ จากนั้นวิทยากรเปิดวีดิทัศน์เรื่องขั้นตอนการบริจาคโลหิตหรือนำแผ่นพับคู่มือการบริจาคโลหิต เกี่ยวกับขั้นตอนมาฝึกปฏิบัติจริง พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมซักถามประเด็นที่มีข้อสงสัย

4. วิทยากรให้ชมวีดิทัศน์ เรื่องโลหิตเชื่อมโยงเราไว้ด้วยกันซึ่งเป็นวีดิทัศน์ที่แสดง ความรู้สึกจากการได้รับบริจาคโลหิต

5. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมร่วมกันสรุปผลที่เกิดจากผู้ให้และผู้รับในการบริจาค โลหิต และกำหนดแนวทางการมีส่วนร่วมในการบริจาคโลหิตกับหน่วยงานในพื้นที่

6. วิทยากรสอบถามเพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่เนื้อหาการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์จากการ บริจาคอวัยวะโดยใช้คำถาม

- ใครเคยแสดงความจำนงค์บริจาคอวัยวะบ้าง
- อวัยวะใดบ้างที่บริจาคได้

ต่อจากนั้นให้ชมวีดิทัศน์ เรื่องบุญครั้งสุดท้าย และสอบถามสิ่งที่ได้รับจากการชมวีดิทัศน์

7. วิทยากรใช้สื่อ PowerPoint อธิบายเพิ่มเติมเรื่องการบริจาคอวัยวะ พร้อมทั้ง ร่วมกันคิดแนวทางในการรณรงค์ให้บริจาคโลหิต ดวงตา อวัยวะ

สาระสำคัญที่ได้จากกิจกรรม

ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องการบริจาคโลหิต ดวงตา อวัยวะ เพื่อช่วยชีวิตเพื่อนมนุษย์ ซึ่งเป็นการปฏิบัติกิจกรรมด้านมนุษยธรรมอันดี ตลอดทั้งมีส่วน ใน

เนื้อหาเรื่อง การบริจาคโลหิต ดวงตา อวัยวะ

1. ความรู้เรื่องโลหิต

โลหิต คือ ของเหลวสีแดงที่ไหลเวียนอยู่ภายในหลอดเลือดในร่างกาย ประกอบด้วย ส่วนที่เป็นเม็ดเลือดและพลาสมา อวัยวะสำคัญที่ทำหน้าที่สร้างเม็ดเลือดคือ ไชกระดูก ที่อยู่ในโพรงกระดูกทั่วร่างกาย โดยปริมาณโลหิตในร่างกายจะมีประมาณ 4,000 - 5,000 มิลลิลิตร (ซี.ซี.) สามารถคำนวณได้ ดังนี้

$$\text{น้ำหนักตัวสุทธิ (กิโลกรัม)} \times 70 = \text{ปริมาณโลหิตที่มีในร่างกายโดยประมาณ (หน่วยเป็นมิลลิลิตร)}$$

ส่วนประกอบและหน้าที่สำคัญของโลหิต

1. เม็ดเลือด จะมีอยู่ประมาณ 45% ของโลหิตทั้งหมด มี 3 ชนิด คือ

- เม็ดเลือดแดง (Red blood cell) มีหน้าที่ลำเลียงก๊าซออกซิเจน เพื่อให้เซลล์ใช้สันดาปเป็นพลังงานและนำก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกจากร่างกาย เมื่อหายใจออก เม็ดเลือดแดงมีอายุประมาณ 120 วัน

- เม็ดเลือดขาว (White blood cell) ทำหน้าที่ในระบบภูมิคุ้มกัน มีหน้าที่ทำลายเชื้อโรคและปกป้องร่างกาย โดยสร้างภูมิคุ้มกันเม็ดเลือดขาว มีประมาณ $4 - 10 \times 10^9$ / ไมโครลิตร เม็ดเลือดขาวมีหลายชนิด มีอายุตั้งแต่ 6 ชั่วโมง - 20 ปี ขึ้นอยู่กับชนิดเม็ดเลือดขาว

- เกล็ดเลือด (Platelets) ทำหน้าที่ช่วยให้เลือดแข็งตัวตรงจุดที่มีการฉีกขาดของหลอดเลือดเกล็ดเลือดมีอายุประมาณ 7 วัน

2. พลาสมา (Plasma) คือ ส่วนประกอบของโลหิตที่มีลักษณะเป็นของเหลวสีเหลืองใส ซึ่งประกอบไปด้วยสารโปรตีน ได้แก่ อัลบูมิน (Albumin) โกลบูลิน (Globulin) อิมมูโนโกลบูลิน (Immunoglobulin) เป็นต้น ซึ่งมีส่วนสำคัญในการรักษาปริมาณน้ำภายในหลอดเลือด ต่อต้าน

เชื้อโรคและช่วยใน

ณ 55% ของโลหิต



ที่มาภาพประกอบ : www.bangkokbiznews.com

ระบบหมู่โลหิต (Blood Group) สามารถจำแนกได้เป็น 2 ระบบ คือ ABO และ Rh โดยจำแนกตาม Antigen ที่มีอยู่บนผิวเม็ดเลือดแดง

- หมู่โลหิตระบบ ABO (ABO System)
เป็นหมู่โลหิตที่มีความสำคัญที่สุดในการให้โลหิต (blood transfusion) เป็นระบบที่พบก่อนระบบอื่น ๆ โดย Landsteiner ปี พ.ศ. 2443 จากการทดลองของ Landsteiner และคณะ สรุปได้ว่ามีหมู่โลหิตอยู่ 4 หมู่ คือ O B A และ AB



ตารางแสดงหมู่โลหิตระบบ ABO	
หมู่โลหิต	คนไทย 100%
O	38%
B	33%
A	21%
AB	8%

- หมู่โลหิตระบบ Rh (Rh System)
เป็นระบบที่สำคัญรองลงมาจากระบบ ABO Rh (D) มี 2 ชนิด คือ Rh+ พบมากในประชากรไทย สูงถึง 99.7% และ Rh- เป็นหมู่เลือดที่พบไม่บ่อยในประชากรไทย พบได้เพียง 0.3% หรือ 1 - 3 คน/ประชากรไทย 1,000 คน

คุณสมบัติ การเตรียมตัว ขั้นตอน และการปฏิบัติตนของผู้บริจาคโลหิต

คุณสมบัติของผู้บริจาคโลหิต

1. อายุระหว่าง 17 ปี ถึง 70 ปี บริบูรณ์ (อายุ 65 - 70 ปี บริจาคที่ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย เท่านั้น)
2. มีน้ำหนัก 45 กิโลกรัมขึ้นไป สุขภาพทั่วไปสมบูรณ์ดี
3. ไม่มีประวัติโรคตับอักเสบ ภาวะดีซ่านตัวเหลือง ตาเหลือง โรคเลือดชนิดต่าง ๆ
4. ไม่เป็นไข้มาลาเรีย ในระยะเวลา 3 ปีที่ผ่านมา โรคหอบหืด โรคติดเชื้อต่าง ๆ โรคภูมิแพ้ โรคลมชัก โรคหัวใจ โรคไต โรคเบาหวาน โรคไทรอยด์ โรคติดต่ออื่น ๆ
5. ไม่อยู่ในภาวะนำหนักลดมากในระยะสั้น



6. ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสัมพันธ์ หรือสำส่อนทางเพศ ไม่มีประวัติติดยาเสพติด
7. งดการบริจาคโลหิตภายหลังผ่าตัดคลอดบุตร หรือแท้งบุตร 6 เดือน (ถ้าเป็นผู้ที่เคยได้รับโลหิตต้องงดบริจาคโลหิต 1 ปี)
8. สตรีอยู่ระหว่างมีรอบเดือนไม่เป็นข้อห้ามในการบริจาคโลหิต ถ้าขณะนั้นสุขภาพแข็งแรง มีโลหิตประจำเดือนไม่มากกว่าปกติ ไม่มีอาการอ่อนเพลียใด ๆ ตรวจความเข้มข้นโลหิตผ่านก็สามารถบริจาคโลหิตได้

การเตรียมตัวก่อนมาบริจาคโลหิต

1. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อยไม่ต่ำกว่า 6 ชั่วโมง
2. สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ไม่อยู่ในระหว่างทานยาแก้ปวด หรือยาแก้แสบ
3. รับประทานอาหารก่อนมาบริจาคโลหิต ควรเป็นอาหารที่ย่อยง่ายไม่มีไขมัน
4. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ก่อนมาบริจาค อย่างน้อย 24 ชั่วโมง
5. งดสูบบุหรี่ก่อนและหลังบริจาค 1 ชั่วโมง เพื่อให้ปอดฟอกโลหิตได้ดี
6. ก่อนบริจาคโลหิตควรดื่มน้ำประมาณ 3 - 4 แก้ว

เตรียมตัวขณะบริจาคโลหิต

1. สวมใส่เสื้อผ้าที่แขนเสื้อไม่คับเกินไป สามารถดึงขึ้นเหนือข้อศอกได้อย่างน้อย 3 นิ้ว
2. เลือกแขนข้างที่เส้นโลหิตดำใหญ่ชัดเจน ผิวหนังบริเวณที่จะให้เจาะไม่มีผื่นคันหรือรอยขีดข่วนถ้าแพ้ยาทาฆ่าเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ทราบล่วงหน้า
3. ไม่ควรเคี้ยวหมากฝรั่ง หรืออมลูกอมขณะบริจาคโลหิต
4. ขณะบริจาคควรบีบลูกยางอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้โลหิตไหลได้สะดวก หากมีอาการผิดปกติ เช่น ใจสั่น วิงเวียน มีอาการคล้ายจะเป็นลม อาการชา อาการเจ็บที่ผิดปกติ ต้องรีบแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบทันที
5. หลังบริจาคโลหิตเสร็จเรียบร้อยแล้วนอนพักบนเตียง 5 - 10 นาที การรับลูกจากเตียงอาจทำให้เวียนศีรษะเป็นลมได้ ให้นอนพักสักครู่จนกระทั่งรู้สึกสบายดี จึงลุกไปดื่มน้ำและรับประทานอาหารว่างที่จัดไว้รับรอง

ขั้นตอนการบริจาคโลหิต

1. กรอกแบบฟอร์มผู้บริจาคโลหิต และวัดความดันโลหิตด้วยเครื่องอัตโนมัติ
2. ลงทะเบียนรับหมายเลขบัตรบริจาคโลหิตที่เคาน์เตอร์ลงทะเบียนผู้บริจาคโลหิต
3. ตรวจความเข้มข้นโลหิตและสอบถามประวัติเพิ่มเติม เพื่อวินิจฉัยเบื้องต้นว่ามีสุขภาพพร้อมที่จะบริจาคโลหิตหรือไม่
4. บริจาคโลหิตที่ห้องรับบริจาคโลหิต

5. พักรับประทานอาหารที่เจ้าหน้าที่จัดไว้บริการให้และนั่งพักสักระยะหนึ่ง เพื่อให้ร่างกายได้ปรับสภาพน้ำในร่างกาย เมื่อปกติแล้วจึงเดินทางกลับ

การปฏิบัติตัวหลังจากการบริจาคโลหิต

1. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มที่เจ้าหน้าที่จัดไว้บริการและนั่งพักอย่างน้อย 15 นาที ให้ดื่มน้ำมากกว่าปกติ เป็นเวลา 1 วัน
2. ไม่ควรรีบร้อนกลับ ควรนั่งพักจนแน่ใจว่าเป็นปกติ หากมีอาการเวียนศีรษะคล้ายจะเป็นลมหรือรู้สึกผิดปกติ ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ทราบทันที
3. หลีกเลี่ยงการขึ้นลงลิฟท์ บันไดเลื่อน อาจทำให้รู้สึกเวียนและเป็นลมได้
4. ถ้ามีโลหิตซึมออกมาจากรอยฉีดยาปิดแผล ให้ใช้นิ้วมืออีกด้านหนึ่งกดลงบนผ้าก๊อช กดให้แน่นและยกแขนสูงไว้ประมาณ 3 - 5 นาที หากยังไม่หยุดซึมให้กลับมายังสถานที่บริจาคโลหิตเพื่อพบแพทย์หรือพยาบาล
5. หลีกเลี่ยงการทำชาราน้ำหรือออกกำลังกายที่ต้องเสียเหงื่อมาก ๆ หนึ่งวัน
6. ควรพักผ่อนและหลีกเลี่ยงการทำการกิจกรรมต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน อาทิ การเดินขึ้นของอยู่ในบริเวณที่แออัดหรืออากาศร้อนอบอ้าว เป็นต้น
7. ผู้บริจาคโลหิตที่ทำงานป็นปายที่สูง หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล ควรหยุดพัก 1 วัน
8. หลังจากบริจาคโลหิต ให้รับประทานอาหารตามปกติ ไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารเพิ่มขึ้นเพื่อชดเชยโลหิตที่บริจาค
9. รับประทานธาตุเหล็กวันละ 1 เม็ด จนหมดขวดธาตุเหล็กที่เสียไปจากการบริจาคโลหิตและป้องกันการขาดธาตุเหล็ก เพื่อให้สามารถบริจาคโลหิตได้อย่างสม่ำเสมอ
10. การรับประทานธาตุเหล็กบำรุงโลหิต พร้อมกับเครื่องดื่มที่มีวิตามินซีสูง เช่น น้ำส้ม น้ำฝรั่ง หรือน้ำมะเขือเทศ จะทำให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดี ยกเว้นชาเขียว เพราะจะไปขัดขวางการดูดซึมของธาตุเหล็ก

การบริจาคส่วนประกอบโลหิต การนำโลหิตไปใช้ และประโยชน์ของการบริจาคโลหิต

การบริจาคพลาสมา (Single Donor Plasma)

พลาสมา (Plasma) คือ ส่วนประกอบของโลหิตที่มีลักษณะเป็นของเหลวสีเหลืองใส ซึ่งประกอบไปด้วยสารโปรตีน ได้แก่ อัลบูมิน โกลบูลิน อิมมูโนโกลบูลิน บีจาย การ

แข็งตัวของเลือด เป็นต้น ซึ่งมีส่วนสำคัญในการรักษาปริมาณน้ำภายในหลอดเลือด ต่อต้าน

- ผู้ป่วยที่ต้องใช้พลาสมาในการรักษา ได้แก่
 - ผู้ป่วยไฟไหม้ น้ำร้อนลวก
 - ขาดปัจจัยแข็งตัวของเลือด
 - พลาสมา ถูกนำไปผ่านกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ เพื่อผลิตเป็นผลิตภัณฑ์ 3 ชนิด
 - แฟคเตอร์ VIII (Factor VIII) รักษาโรคฮีโมฟีเลีย เอ
 - อิมมูโนโกลบูลิน รักษาโรคภูมิคุ้มกันต่อต้านตัวเอง
 - อัลบูมิน (Albumin) รักษาไฟไหม้ น้ำร้อนลวก และโรคตับ
 - ผลิตเซรุ่มป้องกันไวรัสตับอักเสบบี และเซรุ่มป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า
- ในโครงการบริจาคพลาสมาเพื่อทำเซรุ่ม

การบริจาคเกล็ดเลือด (Single Donor Platelets)

เกล็ดเลือด (Platelets) คือ ส่วนประกอบของเลือดช่วยให้เลือดแข็งตัว และช่วยอุดรอยฉีกขาดของเส้นเลือด เกล็ดเลือดมีอายุสั้นเก็บได้เพียง 7 วัน ในร่างกายของคนเราจะมีการผลิตเลือดประมาณ 1- 5 แสนตัว/ลูกบาศก์มิลลิเมตร

- ผู้ป่วยที่ต้องใช้เกล็ดเลือดในการรักษา ได้แก่ ไชกระดูกสร้างได้น้อย เช่น โรคไขกระดูกฝ่อ ลูคีเมีย สูญเสียเกล็ดเลือดจำนวนมากจากการเสียเลือด เช่น ผ่าตัดใหญ่ ผ่าตัดหัวใจ ตกเลือดในการคลอด อุบัติเหตุ เป็นต้น

การบริจาคเม็ดเลือดแดง (Single Donor Red Cells)

เม็ดเลือดแดง (Red Cells) เป็นส่วนประกอบชนิดหนึ่งของโลหิต มีหน้าที่ส่งถ่ายออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ต่าง ๆ ทั่วร่างกาย อายุการทำงานในกระแสโลหิต ประมาณ 120 วัน

- ผู้ป่วยที่ต้องใช้เม็ดเลือดแดงในการรักษา ได้แก่
 - ผู้ป่วยโรคเลือดที่สร้างเม็ดเลือดแดงได้น้อย เช่น โลหิตจางธาลัสซีเมีย ไขกระดูกฝ่อ เป็นต้น
 - ผู้ป่วยที่สูญเสียเลือดจากการผ่าตัดหัวใจ อุบัติเหตุ ตกเลือดในการคลอด

การบริจาคโลหิต คือ การเสียสละโลหิตส่วนหนึ่งที่ร่างกายเหลือใช้ให้กับผู้ป่วย ซึ่งโลหิตส่วนเกินที่ร่างกายไม่ได้ใช้ประโยชน์ในปริมาณครั้งละ 350 - 450 มิลลิลิตร (ซีซี) หรือประมาณ 6 - 7% ของปริมาณโลหิตในร่างกายทั้งหมด โดยพิจารณาปริมาณโลหิตจากน้ำหนัก ถ้าน้ำหนัก 1 กิโลกรัม จะมีโลหิต 80 มิลลิลิตร ดังนั้นจึงไม่เป็นอันตรายแก่ผู้บริจาค เพราะร่างกายจะมีปริมาณโลหิตประมาณ 17 - 18 แก้วน้ำ แต่ร่างกายจะใช้เพียง 15 - 16 แก้วน้ำเท่านั้น

• การนำโลหิตไปใช้ โลหิตจากการบริจาคทั้งหมดจะนำไปใช้รักษาผู้ป่วยโดยจำแนกได้ ดังนี้

1. เม็ดเลือดแดง ใช้มากในผู้ป่วยที่สูญเสียโลหิตจากอุบัติเหตุ ผู้ป่วยที่ผ่าตัด หรือช็อคจากความผิดปกติของเม็ดเลือดแดง โรคโลหิตจางจากธาลัสซีเมีย
2. เม็ดเลือดขาว ใช้ในผู้ป่วยที่มีอาการติดเชื้อ มีจำนวนเม็ดเลือดขาวน้อย
3. เกล็ดโลหิต ใช้ในผู้ป่วยที่มีภาวะเกล็ดเลือดต่ำ มีปัญหาเลือดออกไม่หยุด เช่น ไข้เลือดออก มะเร็งเม็ดเลือดขาว
4. พลาสมา ใช้ในผู้ป่วยที่สูญเสียเลือดเป็น



ประโยชน์ของการบริจาคโลหิต

การที่เราเอาโลหิตออกจากร่างกายในปริมาณที่บริจาคไปนั้น จะช่วยกระตุ้นให้ไขกระดูกผลิตเม็ดโลหิตใหม่ ๆ ขึ้นมาทดแทน ทำให้ระบบไหลเวียนของโลหิตดีขึ้นและทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ผู้ที่บริจาคเป็นประจำทุก 3 เดือนจะได้รับประโยชน์ดังนี้

1. ได้ตรวจเช็คสุขภาพร่างกายทุก 3 เดือน
2. ได้ตรวจซีพีพี

สิทธิประโยชน์จากการบริจาคโลหิต

โรงพยาบาลในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข		โรงพยาบาลในสังกัดสภากาชาดไทย (โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ และโรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา)	
จำนวน	สิทธิประโยชน์	จำนวน	สิทธิประโยชน์
บริจาคโลหิต 1 ครั้ง	ช่วยเหลือค่าห้องพิเศษและค่าอาหารพิเศษตามสิทธิที่สามารถเบิกได้จากหน่วยงานต้นสังกัดก่อนส่วนที่เกินสิทธิให้เรียกเก็บ 50%	บริจาคโลหิต 7 ครั้ง	เสียค่ารักษาพยาบาลประเภทผู้ป่วยสามัญ
บริจาคโลหิต 2 ครั้ง	ช่วยเหลือค่าห้องพิเศษและค่าอาหารพิเศษเรียกเก็บ 50% ของอัตราที่กำหนดไว้	บริจาคโลหิต 24 ครั้งขึ้นไป	ไม่เสียค่ารักษาพยาบาลประเภทผู้ป่วยสามัญ

นอกจากนั้น ผู้บริจาคโลหิตจะได้รับเข็มที่ระลึกเมื่อบริจาคครบ 1 7 16 24 36 48 60 72 84 96 และ 108 ครั้ง และได้รับเหรียญกาชาดสมนาคุณชั้น 3 2 1 เมื่อบริจาคโลหิตครบครั้งที่ 50 75 และ 100 ครั้ง

ทำนายนิสัยจากหมู่โลหิต

หมู่เอ : A ไม่ชอบทะเลาะกับใคร	หมู่บี : B นิสัยร่าเริง
บุคคลใดมีหมู่โลหิตเอ เป็นคนมีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่ชอบโต้เถียงหรือแสดงความคิดเห็นขัดแย้งกับใคร เพราะในใจคิดเสมอว่าความคิดของตนถูกต้อง จึงไม่ต้องไปขอความคิดเห็นจากคนอื่น ข้อดีของผู้ที่มีโลหิตหมู่บีเป็นคนเอาใจเก่ง เห็นใจผู้อื่น และตามใจผู้อื่นเสมอ ข้อเสีย ไม่มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	บุคคลที่มีหมู่โลหิตบี พร้อมจะหัวเราะได้ตลอดเวลา เพราะมีนิสัยร่าเริง รักอิสระเสรีตามใจตัวเอง ไม่แคร์สายตาคนอื่น ใครจะหมั่นไส้ใครจะไม่ชอบก้าวก่าย ชอบทำงานแบบตัวคนเดียว ไม่ชอบการทำงานเป็นทีม แต่เป็นคนมีใจเด็ดเดี่ยวใจกว้าง และกล้าแสดงความคิดเห็น
อาชีพที่เหมาะสม คือ ข้าราชการรับราชการ หญิงเป็นนักเศรษฐศาสตร์ที่ดี คู่รักที่เหมาะสม หมู่เอ และ หมู่บี	อาชีพที่เหมาะสม คือ ศิลปิน ผู้สื่อข่าว นักประชาสัมพันธ์ หากทำงานในองค์กรใหญ่มีโอกาสได้เป็นผู้บริหาร คู่รักที่เหมาะสม หมู่บี คู่กับหมู่บี ดีที่สุด
หมู่โอ : O ผู้มีความสุขเยือกเย็น	หมู่เอบี : AB ไม่มีความแน่นอน
ผู้มีโลหิตหมู่โอ มีความสุขุมรอบคอบตัดสินใจด้วยเหตุผล ไม่ชอบเพ้อฝัน มักจะเป็นผู้ที่ทำงานเป็นหลักเป็นฐาน และหน้าที่การงานก็จะดีเป็นพิเศษ ข้อดี เป็นผู้ที่มินิสัยโอบอ้อมอารี รักเพื่อนพ้อง เป็นผู้บังคับบัญชาที่ดี เป็นที่รักใคร่โปรดปรานของเจ้านาย ข้อเสียไม่ค่อยมีจินตนาการ และเค็มชนิด ๆ	หากต้องให้ผู้ที่มีหมู่โลหิตเอบีตัดสินใจ ก็จะมักจะทำให้เราผิดหวัง หรือไม่เข้าใจในตัวเขาหรือเธอ ทั้งนี้เพราะผู้ที่มีหมู่โลหิตเอบีมีอารมณ์อ่อนไหว คิดมาก หรือไม่ก็คิดไกลจนคนอื่นตามไม่ทัน ทำให้ผู้ใกล้ชิดเดาใจไม่ถูก ข้อดีของหมู่โลหิตบีมีใจเมตตาเห็นใจในความทุกข์ของผู้อื่นเสมอ และยินดีช่วยเหลือปัญหา ข้อเสียมีอารมณ์รุนแรง รักใคร่รักสุดหัวใจ เกลียดใครเกลียดเข้ากระดูกดำ
อาชีพที่เหมาะสม คือ ทนายความ หรือผู้ตรวจสอบบัญชี หรืองานที่มีความมั่นคงมาก ๆ คู่รักที่เหมาะสม หมู่โอไปได้ดีกับหมู่เอบี	อาชีพที่เหมาะสม คือ นักประดิษฐ์คิดค้น เพราะมีความเป็นอัจฉริยะอยู่ คู่รักที่เหมาะสม ทุกหมู่ ยกเว้น หมู่เอบี ด้วยกัน

2. การบริจาคดวงตา

การถนอมดวงตา

เพื่อให้ดวงตาอยู่ในสภาพปกติอยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่เด็กจนถึงวัยชรา เราจึงควรถนอมดวงตาด้วยวิธีดังต่อไปนี้

1. หลีกเลี่ยงโรคติดต่อที่มีอันตรายต่อดวงตา เช่น โรคหนองใน โรคตาแดง
2. เลี่ยงลูกด้วยนมแม่และให้อาหารเสริมแก่เด็กตามวัย ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น เนื้อ นม ไข่ ตับ ผักใบเขียว ผลไม้
3. หลีกเลี่ยงการบาดเจ็บที่ตา ถ้ามีฝุ่นผงเข้าตาควรล้างตาในน้ำสะอาด ถ้าเศษผงไม่ออก ควรพบแพทย์โดยด่วน ไม่ควรซื้อยาหยอดเอง
4. ตรวจสุขภาพปีละ 1 ครั้ง
5. เป็นโรคตาควรปรึกษาจักษุแพทย์
6. สวมแว่นป้องกันแสงแดดจ้า ลมหรือฝุ่นละออง

ข้อควรทราบเกี่ยวกับการบริจาคดวงตา

1. การแสดงความจำนงบริจาคดวงตาเป็นการบอกเจตนาของผู้มีชี้อบบนบัตรซึ่งได้เขียนใบแสดงความจำนงอุทิศดวงตามอบไว้กับศูนย์ดวงตา สภากาชาดไทย ว่าเมื่อเสียชีวิตแล้วขออุทิศดวงตา ให้สภากาชาดไทยนำไปใช้ประโยชน์แก่ผู้ต้องการดวงตาต่อไป
2. ผู้เสียชีวิตที่สามารถนำดวงตาไปใช้ประโยชน์ได้ ต้องไม่เสียชีวิตด้วยโรคที่อาจติดต่อกับผู้ป่วยในการผ่าตัดเปลี่ยนกระจกตา เช่น โรคเอดส์ มะเร็งเม็ดเลือดขาว ไวรัสตับอักเสบบี ตับอักเสบบี โรคติดเชื้อในกระแสเลือด ฯลฯ
3. ศพของผู้ที่อุทิศดวงตายังไม่ผ่านกระบวนการเก็บรักษาด้วยการฉีดยารักษาศพ
4. การเก็บดวงตาต้องได้รับการยินยอมจากญาติก่อน และญาติผู้มีอำนาจยินยอมต้องลงนามในใบยินยอมมอบดวงตา และมีทายาทหรือพยานลงนามไม่น้อยกว่า 2 คน
5. ภายหลังถึงแก่กรรม ดวงตาจะเริ่มเสื่อมคุณภาพ ดังนั้นจำเป็นต้องรีบเก็บดวงตาให้เร็วที่สุดอย่างช้าไม่ควรเกิน 6 ชม. ถ้าช้าไปดวงตาอาจใช้ไม่ได้หรือไม่ดีเท่าที่ควร
6. หลังจากเก็บดวงตาแล้ว แพทย์หรือเจ้าหน้าที่จะทำการตกแต่งเย็บปิดดวงตาให้อยู่ในสภาพปกติ ไม่ทำให้สภาพของใบหน้าเปลี่ยนแปลงใด ๆ ทั้งสิ้น
7. การจัดเก็บดวงตาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่จะดำเนินการตามกระบวนการอย่างระมัดระวังที่สุดด้วยความเคารพในเจตนาของผู้บริจาค และเพื่อให้สามารถนำดวงตาไปใช้ประโยชน์ได้สูงสุด
8. เมื่อมีผู้เสียชีวิตและญาติต้องการบริจาคดวงตา กรุณาโทรแจ้งที่ 02 - 256 - 4039 - 40 หรือ 081 - 902 - 5938

การจัดสรรดวงตาที่ได้รับบริจาค

ศูนย์ดวงตา สภากาชาดไทยมีการจัดสรรดวงตาให้ผู้ป่วยกระจกตาที่ขึ้นทะเบียนกับศูนย์ดวงตาอย่างเท่าเทียมและยุติธรรม

การตอบแทนผู้บริจาคดวงตา เมื่อศูนย์ดวงตาได้รับดวงตามาใช้ประโยชน์แล้ว

1. จัดดอกไม้หรือพวงหรีดไปเคารพศพผู้บริจาค
2. มอบเกียรติบัตรของสภากาชาดไทย ยกย่องคุณความดีของผู้บริจาคดวงตา
3. ขอพระราชทานเพลิงศพหรือดินฝังศพให้เป็นกรณีพิเศษเมื่อทายาทมีความประสงค์
4. ขึ้นทะเบียนเป็นผู้มีอุปการคุณสภากาชาดไทยระดับทอง (4.4) ให้ทายาทของผู้บริจาคดวงตา 1 คน

สิทธิประโยชน์ของผู้มีอุปการคุณสภากาชาดไทย ที่บริจาคดวงตา ระดับทอง (4.4)

1. ได้รับลดหย่อนค่ารักษาพยาบาลผู้ป่วยนอก (OPD) 50% ค่ารักษาพยาบาลผู้ป่วยใน (IPD) 50% เมื่อเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ และโรงพยาบาลสมเด็จพระราชเทวี ณ ศรีราชา รวมถึงได้รับการตรวจสุขภาพฟรีประจำปี
2. ได้รับการลดหย่อนค่าห้องพักพิเศษและค่าอาหารพิเศษตามระเบียบกระทรวงสาธารณสุขเมื่อเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข

ใบแสดงความจำนงในการบริจาคดวงตา
สามารถดาวน์โหลดได้ที่ http://eyebankthai.redcross.or.th/?page_id=744



ใบแสดงความจำนงบริจาคดวงตา

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

ข้าพเจ้า (นาย/นาง/น.ส.) วันเดือนปีเกิด

หมายเลขบัตรประจำตัวประชาชน ☐ - ☐☐☐ - ☐☐☐ - ☐☐ (อาชีพ)

ที่อยู่ เลขที่..... หมู่..... หมู่บ้าน/อาคาร..... ซอย..... ถนน

ตำบล/แขวง..... อำเภอ/เขต..... จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์

โทร..... โทรศัพท์เคลื่อนที่..... E-mail:

ขออุทิศดวงตาของข้าพเจ้าหลังจากที่ข้าพเจ้าไม่มีชีวิตแล้วให้แก่สภากาชาดไทย เพื่อสภากาชาดไทยจะได้ใช้ดวงตาของข้าพเจ้าให้เป็นประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ผู้ต้องการใช้ดวงตาต่อไป

ลงนาม ผู้ทิต

ลงนาม พยาน (ถ้ามี)

ตัวอย่าง บัตรผู้แสดงความจำนงอุทิศดวงตา



3. การบริจาคอวัยวะ

การบริจาคอวัยวะ คือ การให้อวัยวะเพื่อนำไปปลูกถ่ายให้กับผู้ป่วยที่หมดหวังจากการรักษาด้วยวิธีอื่น ๆ ถือเป็น “ของขวัญเพื่อชีวิต” ในทางพุทธศาสนาเรียกว่า “อุปับารมิทาน”

ทำไมต้องบริจาค อวัยวะ

.....
วันหนึ่งข้างหน้า..คุณอาจจะเป็นผู้แสดงความขอบคุณ ในฐานะผู้ได้รับอวัยวะ
เพื่อต่อชีวิตของตนเอง หรือผู้ใกล้ชิด
หรือ... คุณอาจจะเป็นผู้ให้อวัยวะเพื่อช่วยต่อเติมความหวังให้กับคนอื่น ๆ
.....

การปลูกถ่ายอวัยวะในปัจจุบัน เป็นวิธีการรักษาที่ช่วยต่อชีวิตใหม่ให้แก่ผู้ป่วยที่หมดหวังที่จะรักษาด้วยวิธีการอื่น ๆ เพื่อให้มีชีวิตอยู่ต่อไปได้ ปัจจัยสำคัญที่สุดในการรักษา คือ การให้ได้มาซึ่งอวัยวะบริจาคจากผู้เสียชีวิต ในประเทศไทยแต่ละปีคาดคะเนว่ามีผู้เสียชีวิตที่อยู่ในเกณฑ์บริจาคอวัยวะได้เกือบ 2,000 คน แต่ในความเป็นจริงยังมีข้อจำกัดในการนำอวัยวะบริจาคจากผู้เสียชีวิตมาใช้รักษาผู้ป่วยอยู่มาก อุปสรรคที่สำคัญคือการขาดความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริจาคอวัยวะภายหลังที่เสียชีวิตแล้วทั้งในวงการแพทย์และสาธารณสุข การส่งตัวผู้ป่วยที่เสียชีวิตแล้วจากโรงพยาบาลนอกบริเวณเขต กรุงเทพมหานคร รวมทั้งการประสานงานระหว่างสถาบันต่าง ๆ ทำให้อวัยวะที่ได้มาต้องสูญเสียไปโดยเปล่าประโยชน์ อุปสรรคดังกล่าววนนอกจากเป็นสาเหตุให้เกิดการสูญเสียอวัยวะบริจาค อันเป็นทรัพยากรทางการแพทย์ที่สำคัญเป็นจำนวนมาก แล้วยังเป็นเปิดโอกาสให้เกิดความเหลื่อมล้ำในการนำอวัยวะบริจาคไปใช้ในการรักษา ตลอดจนอาจนำไปสู่การซื้อขายอวัยวะในที่สุด

สภากาชาดไทยได้พิจารณาเห็นว่าเป็นการสมควรที่จะเข้ามาช่วยเหลือ โดยเป็นศูนย์กลางในการดำเนินการ เพราะเป็นองค์กรกลางการกุศล ได้รับความไว้วางใจจากสาธารณชน และวงการแพทย์ จึงได้เริ่มเสนอโครงการจัดตั้งศูนย์รับบริจาคอวัยวะแห่งสภากาชาดไทย โดยได้แต่งตั้งคณะกรรมการพิจารณาการจัดตั้งศูนย์รับบริจาคอวัยวะฯ เมื่อวันที่ 14 มีนาคม 2531 และคณะกรรมการฯ นี้ได้มีการประชุมร่วมกับแพทย์จากสถาบันต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน หลังจากนั้นได้เสนอโครงการจัดตั้งศูนย์ฯ ต่อคณะกรรมการเจ้าหน้าที่ และได้รับอนุมัติเมื่อวันที่ 6 กรกฎาคม 2531 จากนั้นเสนอให้คณะกรรมการสภากาชาดไทยรับทราบเมื่อวันที่ 5 กันยายน 2531 ต่อมาได้มีคำสั่งจัดตั้งศูนย์รับบริจาคอวัยวะแห่งสภากาชาดไทยเป็นการภายใน ในสังกัดของสำนักงานกลางเมื่อวันที่ 23 กรกฎาคม 2533 แต่เนื่องจากยังขาดสถานที่ทำให้ไม่สามารถดำเนินการได้ในขณะนั้น ในช่วงปี พ.ศ. 2536 อันเป็นโอกาสครบรอบ 100 ปี สภากาชาดไทย ดังนั้นจึงได้จัดตั้งศูนย์รับบริจาคอวัยวะ และแต่งตั้งคณะกรรมการอำนวยการศูนย์ฯ ขึ้นเมื่อวันที่ 30 พฤศจิกายน 2536 โดยมี พลตำรวจเอกเกา สารสิน เป็นประธานกรรมการ และในต้นปี 2537 ได้จัดหาสถานที่ทำการของศูนย์ฯ และได้เริ่มปฏิบัติงาน

การปลูกถ่ายอวัยวะ

คือ การผ่าตัดอวัยวะใหม่เปลี่ยนแทนอวัยวะเดิมที่เสื่อมสภาพจนไม่สามารถทำหน้าที่ต่อไปได้ เป็นการช่วยผู้ป่วยในระยะสุดท้ายให้กลับมามีชีวิตใหม่ ด้วยคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นเพื่อ

ประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคมต่อไป

สมองตาย

คือ ภาวะที่แกนสมองถูกทำลายจนสูญเสียการทำงานโดยสิ้นเชิงและถาวร ถึงแม้กระตุ้นด้วยวิธีใด ๆ ก็จะไม่ตอบสนอง ไม่มีการไอ จาม ไม่สามารถหายใจเองได้ และแม้จะใช้เครื่องช่วยหายใจหรือยากระตุ้นใด ๆ ก็ไม่สามารถเยียวารักษาให้กลับมาฟื้นคืนชีวิตได้อีก ถือได้ว่าผู้นั้นเสียชีวิตแล้ว

ทำไมอวัยวะของผู้เสียชีวิตสมองตายจึงนำไปปลูกถ่ายได้

อวัยวะส่วนอื่น ๆ ของผู้เสียชีวิตสมองตายยังทำงานอยู่ได้ เนื่องจากการใส่เครื่องช่วยหายใจไว้ ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจน หัวใจก็สามารถสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ โดยอาจจะได้รับยากระตุ้นหัวใจร่วมด้วย ถ้าการทำงานของอวัยวะอยู่ในสภาพเหมาะสมจะสามารถบริจาคอวัยวะเพื่อช่วยเหลือชีวิตผู้อื่นได้

อวัยวะที่ได้รับบริจาค จะนำไปให้ใคร

ด้วยอวัยวะที่ได้รับบริจาคมาเป็นสิ่งที่มีคุณค่ายิ่งศูนย์รับบริจาคอวัยวะจึงจัดสรรให้แก่ผู้รออวัยวะที่ลงทะเบียนไว้กับศูนย์รับบริจาคอวัยวะ ตามเจตนารมณ์ของผู้บริจาคและทายาท เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดด้วยความเป็นธรรมโดยมีหลักการดังนี้

เสมอภาค

- ผู้รอรับอวัยวะทุกคนมีสิทธิเท่าเทียมกันในการได้รับอวัยวะ ไม่แบ่ง

เพศ

มนุษยธรรม

- ผู้ป่วยที่ได้รับการปลูกถ่ายหัวใจ ปอด ตับ ที่มีอาการหนัก ได้รับการจัดสรรอวัยวะให้ก่อน

ถูกหลักวิชาการ

โดยพิจารณาจาก

- หมู่โลหิต
- ความเข้ากันได้ของเนื้อเยื่อของผู้บริจาคและผู้รับอวัยวะ
- ระดับภูมิคุ้มกันต่อเนื้อเยื่อ
- ระยะเวลาที่รออวัยวะ
- อายุ

โปร่งใส

- ตรวจสอบข้อมูลได้
- รายงานการจัดสรรอวัยวะแก่คณะกรรมการวิชาการทุก 3 เดือน

ไม่มีการซื้อขาย

- ไม่มีการให้ค่าตอบแทนแก่ญาติผู้บริจาค
- ไม่เรียกเก็บค่าอวัยวะจากผู้รับอวัยวะ

การแสดงความจำนงบริจาคอวัยวะ

คือ การบอกเจตนารมณ์ของบุคคลนั้นว่า มีความประสงค์บริจาคอวัยวะของตนเองภายหลังจากเสียชีวิตแล้วเพื่อไปช่วยเหลือผู้ป่วยอื่น ด้วยการปลูกถ่ายอวัยวะโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนใด ๆ

ผู้ที่สามารถแสดงความจำนงบริจาคอวัยวะได้

บุคคลทุกเพศ ทุกวัย ทุกเชื้อชาติ ที่สุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคติดเชื้อ โรคเมเร็ง สามารถแสดงความจำนงบริจาคอวัยวะได้ การแสดงความจำนงบริจาคอวัยวะไม่ต้องการตรวจร่างกายใด ๆ การตรวจร่างกายจะกระทำเมื่อนั้นอยู่ในภาวะสมองตายแล้ว เพื่อประเมินสภาพการทำงานของอวัยวะว่าเหมาะสมสำหรับนำไปปลูกถ่ายให้แก่ผู้ป่วยอื่นหรือไม่

ข้อกำหนดในการบริจาคอวัยวะ

1. ผู้บริจาคอวัยวะต้องมีอายุไม่เกิน 60 ปี
2. เสียชีวิตจากภาวะสมองตายด้วยสาเหตุต่าง ๆ
3. ปราศจากโรคติดเชื้อและโรคเมเร็ง
4. ไม่เป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคไต โรคความดันโลหิตสูง โรคตับและไม่ติดสุรา
5. อวัยวะที่จะนำไปปลูกถ่ายต้องทำงานได้ดี
6. ปราศจากเชื้อที่ถ่ายทอดทางการปลูกถ่ายอวัยวะ เช่น ไวรัสตับอักเสบนิดบี ไวรัสเอดส์ ฯลฯ

บริจาคแล้วมอบให้ทั้งร่างกายหรือไม่

การบริจาคอวัยวะ คือ การบริจาคเฉพาะอวัยวะในที่ใช่ประโยชน์ได้ เช่น หัวใจ ตับ ปอด ไต ฯลฯ เพื่อนำไปปลูกถ่ายช่วยเหลือผู้ป่วย เมื่อแพทย์ได้ผ่าตัดเรียบร้อยแล้ว จะมอบร่างให้ญาตินำไปประกอบพิธีทางศาสนาต่อไป ซึ่งแตกต่างจากการอุทิศร่างกายเพื่อการศึกษาของแพทย์ที่จำเป็นต้องรับไปทั้งร่างกาย

อย่างไรก็ตาม ในขณะที่มีชีวิตเราสามารถแสดงความจำนงบริจาคได้ทั้งอวัยวะและร่างกาย เนื่องจากการพิจารณาว่าบุคคลนั้น สามารถบริจาคอวัยวะหรือร่างกายได้หรือไม่ ต้องพิจารณาจากสาเหตุการเสียชีวิตและการทำงานของอวัยวะขณะนั้น

หัวข้อเรื่อง การดูแลผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. มีความรู้ ความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคมของผู้สูงอายุ
2. มีความรู้ ความเข้าใจในบทบาทของผู้ดูแลผู้สูงอายุและการอยู่ร่วมกันกับผู้สูงอายุ
3. มีความรู้ ความเข้าใจในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยใช้หลัก 8 อ.

ขอบข่ายเนื้อหา

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคมของผู้สูงอายุ
2. บทบาทของผู้ดูแลผู้สูงอายุและการอยู่ร่วมกันกับผู้สูงอายุ
3. การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยใช้หลัก 8 อ.

สื่อและอุปกรณ์

1. สื่อ PowerPoint เรื่องการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ บทบาทของผู้ดูแลผู้สูงอายุ
2. คู่มืออบรมอาสาสมัครสาธารณสุขพื้นฐานเยาวชน
3. วิดีทัศน์ เรื่อง อู๊ต๊ะ!! ย่าทวดเป่าเค้กวันเกิดครบรอบ 102 ปี พอเป่าเท่านั้นแหละ!!

ชุดสา

4. กระดาษโพสต์อิท
5. กระดาษฟลิปชาร์ต
6. บอร์ด
7. ปากกาเคมี

เวลา 3 ชั่วโมง

การประเมินผล

1. การตอบคำถามของผู้เข้ารับการอบรม
2. การสังเกตการฝึกปฏิบัติ

แนวการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรนำสนทนา และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเรื่องการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ โดยการตั้งคำถามว่า เมื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง

2. วิทยากรแจกโพสท์อิทให้ผู้เข้ารับการอบรมเขียนการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุคนละ 1 อย่าง แล้วนำไปติดบอร์ด โดยแยกลักษณะการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ ทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจและด้านสังคม จากนั้นวิทยากรอ่านข้อความต่าง ๆ ที่ติดบนบอร์ดเพื่อทวนความเข้าใจร่วมกับผู้เข้ารับการอบรม

3. วิทยากรใช้กิจกรรม “ฟังอย่างตั้งใจ” ให้ผู้เข้ารับการอบรมจับคู่และหันหน้าเข้าหากัน โดยคนที่ 1 เอามือปิดหูทั้ง 2 ข้างและคนที่ 2 เล่าเรื่องที่ประทับใจของตนเองด้วยน้ำเสียงปกติ

3.1 วิทยากรสอบถามผู้เข้ารับการอบรมคนที่ 1 โดยใช้คำถามว่า

- รู้สึกอย่างไร ได้ยินชัดเจนไหม
- จับประเด็นเนื้อหาอะไรได้บ้าง

3.2 วิทยากรสอบถามผู้เข้ารับการอบรมคนที่ 2 โดยใช้คำถามว่า

- รู้สึกอย่างไรที่ต้องเล่าเรื่องของเราโดยคนฟังเอามือปิดหู

ต่อจากนั้นวิทยากรสรุปโดยเปรียบเทียบว่า คนที่เอามือปิดหู คือ ผู้สูงอายุ ซึ่งสูญเสียการได้ยิน จะมีอาการหูตึงได้ยินไม่ชัดเจนเป็นการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอย่างหนึ่ง ฉะนั้นคนที่พูดคุยด้วย

ต้องตระหนักว่าการใช้น้ำเสียงกับผู้สูงอายุควรใช้เสียงแบบไหน

4. วิทยากรใช้กิจกรรม “ปิดตาอ่านหนังสือ” ให้ผู้เข้ารับการอบรมอ่านหนังสือโดย

ครั้งที่ 1 ให้อ่านหนังสือโดยยื่นแขนไปข้างหน้าให้ตึง

ครั้งที่ 2 ให้อ่านหนังสือโดยยื่นแขนไปข้างหน้าให้ตึง และใช้มือข้างใดข้างหนึ่ง

ปิดตา

ต่อจากนั้นวิทยากรสรุปโดยเปรียบเทียบว่า การเอามือปิดตา คือ ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสายตา เลนส์ตาเสื่อมการปรับระยะภาพสายตาจะยาว ซึ่งส่งผลต่อความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน

5. วิทยากรใช้สื่อ PowerPoint อธิบายเรื่องการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและสังคมของผู้สูงอายุ จากนั้นร่วมกันสรุปเรื่อง การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม

6. วิทยากรแจกกระดาษฟลิปชาร์ตให้หน่วยสละ 1 แผ่น แล้วให้วาดรูปผู้สูงอายุลงในกระดาษฟลิปชาร์ต โดยกำหนดชื่อ เพศ อายุ และให้เขียนคำถามด้านข่าวของกระดาษว่า ถ้าเราเป็นผู้สูงอายุคนนี้เราอยากได้ผู้ดูแลแบบไหน ให้แต่ละหน่วยสละช่วยกันระดมความคิดและเขียนลงในฟลิปชาร์ต วิทยากรสุ่มเลือกหน่วยสละออกมานำเสนอผลงาน

7. วิทยากรใช้คำถาม ถ้าเราเป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุเราอยากดูแลผู้สูงอายุแบบไหน ให้ผู้เข้ารับการอบรมร่วมกันตอบคำถาม

8. วิทยากรใช้สื่อ PowerPoint อธิบายเพิ่มเติมเรื่องบทบาทของผู้ดูแลผู้สูงอายุ

9. วิทยากรเปิดสื่อวีดิทัศน์ เรื่อง อู๊ต๊ะ!! ย่าทวดเป่าเค้กวันเกิดครบรอบ 102 ปี พอเป่าเท่านั้นแหละ!! สุดฮา ให้ผู้เข้ารับการอบรมดู ต่อจากนั้นวิทยากรถามผู้เข้ารับการอบรมว่า รู้สึกอย่างไรกับการรับชมวีดิทัศน์ โดยวิทยากรเชื่อมโยงถึงความต้องการของผู้สูงอายุ การดูแลเอาใจใส่และความห่วงใยจากครอบครัวนำมาซึ่งการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

10. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรม ศึกษาคู่มือการอบรมอาสาสมัครฯ เรื่องการดูแลผู้สูงอายุและตอบคำถามในใบกิจกรรม 8 อ. ต่อจากนั้นวิทยากรสรุปให้ความรู้เพิ่มเติมเพื่อความชัดเจน

11. วิทยากรเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมซักถาม และร่วมกันสรุปเนื้อหาที่อบรม โดยมีความสำคัญคือ “การที่ผู้สูงอายุได้มีโอกาสอยู่ในครอบครัวจนสิ้นชีวิต จะเป็นผลดีด้วยกันทั้งผู้สูงอายุ ลูกหลานและสังคมโดยรวม สมควรที่พวกเราทุกคนจะรักษาประเพณีวัฒนธรรมในเรื่องนี้ให้ยั่งยืนต่อไป ผู้สูงอายุเองก็ควรปรับปรุงตนเองให้เข้ากับภาวะการเปลี่ยนแปลงของโลกที่เปลี่ยนแปลงไป โดยพยายามช่วยเหลือตนเองให้มากขึ้น และฝ่ายลูกหลานก็ต้องเข้าใจบทบาทของตนเอง เข้าใจความเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุที่ต้องการได้รับการดูแลช่วยเหลือที่เหมาะสม”

สาระสำคัญที่ได้จากกิจกรรม

ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ ความเข้าใจในบทบาทของการเป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุและการอยู่ร่วมกันกับผู้สูงอายุ

เนื้อหาเรื่อง การดูแลผู้สูงอายุ

การดูแลผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งนี้ ผู้สูงอายุจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจ ในระยะอายุ 60 - 70 ปี ความเปลี่ยนแปลงอาจยังไม่ชัดเจนนัก แต่เมื่ออายุระหว่าง 70 - 80 ปี จะเห็นความเปลี่ยนแปลงชัดเจนขึ้น และจะเห็นชัดเจนที่สุด

เมื่ออายุเลย 80 ปีไปแล้ว ยิ่งสูงอายุขึ้นยิ่งมีความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ มากขึ้นตามธรรมชาติ

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคมของผู้สูงอายุ

● การเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย

เมื่ออายุเพิ่มขึ้นการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่าง ๆ ก็มีการเปลี่ยนแปลงไป การทำหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ เริ่มลดน้อยลง มีความเสื่อมของเนื้อเยื่อต่าง ๆ ในร่างกาย เมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ซึ่งเกิดจากการเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ทุกระบบ ดังนี้



ผิวหนัง

หลอดเลือดฝอยใต้ผิวหนังจะหนา การซึมผ่านของออกซิเจนและอาหารเข้าสู่เซลล์เนื้อเยื่อต่ำ ความแข็งแรงของผิวหนังลดลง แดงง่าย เทียบวัน ผิวหนังขาดการดึงตัว ต่อมเหงื่อทำงานลดลง ขับเหงื่อได้น้อยทำให้ผิวหนังแห้ง กระด้าง บางครั้งเป็นสาเหตุทำให้เกิดผื่นคัน ทนต่อการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิได้ไม่ดี เกิดความร้อนและหนาวไม่คงที่ นอกจากนี้ไขมันใต้ผิวหนังจะลดลงที่บริเวณใบหน้าและหลังมือ แต่ผิวหนังบริเวณหน้าท้องและต้นขาจะเพิ่มขึ้น บริเวณที่ไขมันลดลงนี้จะทำให้ผิวหนังได้รับอันตรายได้ง่าย รวมทั้งเกิดแผลกดทับได้ง่าย

ปากและฟัน

ผู้สูงอายุโดยทั่วไปมักจะมีปัญหาเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร กล่าวคือ ฟันจะหลุด

และกล้ามเนื้อในการเคี้ยวมีแรงน้อยลง ตลอดจนกล้ามเนื้อในการกลืนก็เปลี่ยนแปลงด้วยหลายคนต้องใช้ฟันปลอม ต่อมารับรสจะมีจำนวนลดลง ประมาณ 2 ใน 3 และส่วนที่เหลือก็จะฝ่อลีบลง การรับรสทางลิ้นทำหน้าที่ได้น้อยลงประมาณ 10 - 30 เปอร์เซ็นต์ ทำให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกรสอร่อยในรสอาหารเท่าที่ควรอย่างที่ชาวบ้านเรียกว่า ลิ้นจืด การรับรสหวานจะสูญเสียก่อนรสเปรี้ยว เค็ม ขม จึงเป็นเหตุให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหารรสหวานมากยิ่งขึ้น นอกจากนั้นต่อมน้ำลายจะขับน้ำลายออกได้น้อยทำให้ปากแห้ง

ตา

เมื่ออายุมากขึ้นเลนส์ตาเสื่อมความสามารถในการปรับระยะภาพสายตาวาย เนื่องจากความยืดหยุ่นของเลนส์ลดลง การปรับกำลังขยายเพื่อดูของใกล้เป็นไปได้ไม่ดี โดยจะพบเมื่อมีอายุ 40 ปีขึ้นไป เกิดวงแหวนขุนขาวรอบตาดำ เนื่องจากมีไขมันมาเกาะจับเนื้อเยื่อโดยรอบความดันในลูกตาส่ง มีโอกาสเกิดต้อหิน (Glaucoma) ได้ง่าย การผลิตน้ำตาลลดลง ทำให้ตาแห้งและเกิดการระคายเคืองต่อเยื่อบุตาได้ง่าย บางรายอาจพบมีน้ำตามากกว่าปกติ ซึ่งเกิดจากการอุดตันของท่อน้ำตา โดยทั่วไปผู้สูงอายุสามารถแยกสีแดง ส้ม และเหลืองได้ดีกว่าสีน้ำเงิน ม่วง และเขียว การเลือกใช้สีที่เห็นได้ชัดเจนในการตกแต่งบ้าน จะช่วยลดอันตรายเนื่องจากอุบัติเหตุภายในบ้านได้

หู

การสูญเสียความสามารถของการได้ยินพบได้ในผู้สูงอายุ อาจกล่าวได้ว่าประมาณ 1 ใน 4 ของผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 65 ปี จะมีการหูตึง และมักจะได้ยินเสียงต่ำ ๆ ได้ชัดเจนกว่าเสียงพูดธรรมดา การผลิตขี้หูลดลง แต่มีการสะสมของขี้หูในช่องหูมากขึ้น หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหูชั้นในเกิดภาวะแข็งตัว ทำให้มีเลือดไปเลี้ยงน้อยลง ผู้สูงอายุจึงมักมีอาการเวียนศีรษะเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

ผมและขน

อัตราการงอกของผมลดลงในผู้สูงอายุและเส้นผมมีขนาดเล็กลงด้วย ในหญิงที่มีอายุมากกว่า 65 ปี จะมีขนที่บริเวณริมฝีปากและคางเพิ่มขึ้น ส่วนเส้นผมบริเวณศีรษะลดน้อยลงรวมทั้งขนรักแร้และบริเวณหัวเหน่า สำหรับผู้ชายนั้นผมบนศีรษะ เติบโตลดน้อยลง แต่มีขนเพิ่มขึ้นที่บริเวณหู คิ้ว และรูขุมขน

หัวใจและหลอดเลือด

เมื่ออายุมากขึ้นหลอดเลือดฝอยในร่างกายส่วนใหญ่จะหนาขึ้น และมีความยืดหยุ่นลดลง ทำให้การซึมผ่านของออกซิเจนไปสู่เนื้อเยื่อต่าง ๆ น้อยลง นอกจากนี้ยังพบอัตราการเกิดของโรคหัวใจและหลอดเลือดได้บ่อย เนื่องจากผนังหลอดเลือดที่หนาขึ้นและมีความยืดหยุ่นลดลงจากการจับตัวของแคลเซียมและไขมันตามผนังหลอดเลือดที่มากขึ้น ทำให้หลอดเลือด

แคบลง แข็งตัวมากขึ้น ส่งผลให้การซึมผ่านของออกซิเจนไปสู่เนื้อเยื่อได้อย่างเพียงพอทำให้หัวใจห้องล่างซ้ายโตขึ้นเล็กน้อย ปกติความดันโลหิตขณะที่ยืนหรือหัวใจบีบตัว (systolic) และขณะที่ยืนหรือหัวใจคลายตัว (diastolic) จะสูงขึ้นตามอายุ จนอายุ 60 ปี ความดันโลหิตขณะที่ยืนหรือหัวใจคลายตัวจะลดลงหรือคงที่แต่ความดันโลหิตขณะที่ยืนหรือหัวใจบีบตัวเพิ่มขึ้น

ระบบหายใจ

เมื่ออายุมากขึ้นหลอดเลือดฝอยในหลอดลมจะหนาและแข็งขึ้น ทำให้ขาดความยืดหยุ่นส่งผลให้การซึมผ่านและการแลกเปลี่ยนของออกซิเจนในถุงลมปอดไม่ดี จึงเป็นสาเหตุที่ผู้สูงอายุมักเหนื่อยหอบได้ง่ายและจะพบการเกิดภาวะถุงลมโป่งพองได้ด้วย

ระบบทางเดินหายใจ

พบว่ากระเพาะอาหารหลังกรดลดลงประมาณ 20 เปอร์เซ็นต์ ภายหลังจากอายุ 50 ปี ผู้ชายลดลงมากกว่าผู้หญิง ทำให้เบื่ออาหาร ท้องอืดง่าย ดับมีความสามารถในการทำลายพิษลดลง ทำให้มีการสะสมและเกิดพิษของยาที่มากเกินไปได้ง่ายในผู้สูงอายุ นอกจากนี้การสร้างน้ำดีที่ลดลงทำให้มีปริมาณน้ำดีลดลง แต่พบว่าความหนืดของน้ำดีเพิ่มขึ้นตามอายุ มีผลทำให้เกิดนิ่วในถุงน้ำดีได้ง่าย มักพบว่าตับอ่อนทำหน้าที่เสื่อมลง ผลิตอินซูลินได้น้อยลง

และมีประสิทธิภาพที่ด้อยลง ทำให้การนำน้ำตาลเข้าสู่เนื้อเยื่อต่ำ น้ำตาลในกระแสเลือดที่เข้าสู่เนื้อเยื่อไม่หมดนั้นจะถูกสะสมเป็นไขมันส่วนหนึ่ง อีกส่วนหนึ่งจะคงอยู่ในกระแสเลือด และมีบางส่วนเท่านั้นที่ถูกขับออก ผู้สูงอายุจึงเป็นเบาหวานอย่างอ่อนได้หรือมีแนวโน้มที่จะเป็น

ระบบขับถ่ายปัสสาวะ

กระเพาะปัสสาวะมีความจุลดลงประมาณ 50 เปอร์เซ็นต์ หรือประมาณ 250 ซี.ซี. ของวัยหนุ่มสาว ในผู้ชายอาจมีปัสสาวะขัด เนื่องจากต่อมลูกหมากโต ผู้หญิงกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ เพราะกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานหย่อน โดยเฉพาะในผู้หญิงที่คลอดบุตรมาแล้วหลายคน

ระบบกระดูกและข้อ

กระดูกของผู้สูงอายุจะเปราะและหักง่าย แม้ว่าจะไม่ได้รับอุบัติเหตุ เนื่องจากอัตราการสลายตัวของเซลล์กระดูกในผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป มีมากขึ้นกว่าอัตราการสร้างและในกระบวนการสลายตัวของเซลล์กระดูก แต่ครั้งก็จะมีการปล่อยแคลเซียมจากกระดูกมากขึ้น แคลเซียมที่ถูกปล่อยจากการย่อยสลายเซลล์กระดูกนั้น จะถูกปล่อยเข้าสู่กระแสเลือด อาจมีแคลเซียมบางส่วนไปเกาะบริเวณกระดูกอ่อนทำให้เกิดกระดูกงอกที่บริเวณต่าง ๆ ได้ เช่น ปลายนิ้ว กระดูกขาคอซึ่งจะทำให้การเคลื่อนไหวของทรวงอกลดลงและมีอาการเจ็บ ถ้าไม่มีการสะสมแคลเซียมที่กระดูกอ่อน กระแสเลือดจะเป็นตัวพาแคลเซียมไปสู่ท่อหน่วยไต ซึ่งมีประสิทธิภาพการทำงานที่ลดลง ทำให้การดูดแคลเซียมกลับสู่ท่อหน่วยไตน้อยลง จึงทำให้มีการสูญเสียแคลเซียมบางส่วนไปกับปัสสาวะ การสูญเสียนี้เองส่งผลให้มีแคลเซียมในเลือดต่ำ เซลล์กล้ามเนื้อที่ขาดแคลเซียมจะมีอาการหดตัว และเกิดการเกร็งของกล้ามเนื้อทำให้เกิดความเจ็บปวดหรือที่เราเรียกว่าเป็นตะคริวขึ้น เนื่องจากการมีอัตราการสลายตัวของเซลล์กระดูกมากขึ้นกว่าอัตราการสร้าง จึงพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีความยาวของกระดูกสันหลังลดลง และหมอนรองกระดูกบางลง กระดูกสันหลังผุมากขึ้น หลังค่อมเอียงมากขึ้น ความสูงลดลง

2 นิ้ว จากอายุ 20 - 70 ปี (ลดลง 1.2 ซม. ทุก 20 ปี) ความยาวของกระดูกยาวคงที่แต่ภายในจะกลวงมากขึ้น

- ระบบประสาท**
- ความสามารถในการเรียนรู้และการจำในผู้สูงอายุจะลดลง ผู้สูงอายุจะมีปัญหาเกี่ยวกับความจำเมื่ออายุ 70 ปีขึ้นไปโดยความจำประกอบด้วย
- ความจำในอดีต (remote memory) คือ ความจำเรื่องราวในอดีตที่ผ่านมา
 - ความจำเรื่องในปัจจุบัน (recent memory) เป็นความจำในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเรื่องราวประสบการณ์ หรือข้อมูลที่ได้รับในรอบ 24 ชั่วโมง
 - ความจำเฉพาะหน้า (immediate memory) เป็นการจดจำเรื่องที่เกิดขึ้นในทันที ช่วงระยะเวลาอันสั้น (ตัวเลข 5 - 7 หลัก)

ผู้สูงอายุที่มีปัญหาความจำเฉพาะหน้ามีจำนวนมาก ประเภทได้หน้าลืมหลัง ปกติคนเราจะจำได้ดีมากเมื่ออายุ 5 - 24 ปี แต่พออายุมากขึ้นความสามารถในการจำลดลง (ยกเว้นเรื่องในอดีต) ผู้สูงอายุจึงมักชอบเล่าเรื่องในอดีตที่ยังจดจำได้ดีและชัดเจนกว่าเหตุการณ์ปัจจุบัน แต่ก็พบว่าผู้สูงอายุอาจจะจำเรื่องปัจจุบันได้ดีเช่นกัน แต่ต้องใช้เวลาในการคิดและระบบสืบพันธุ์

ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงของระบบอวัยวะสืบพันธุ์คือ ในเพศหญิงน้ำหล่อลื่นช่องคลอดลดลง ทำให้เกิดการระคายเคืองและติดเชื้อได้ง่าย ในเพศชายลูกอัณฑะมีขนาดเล็กลง ในด้านการสืบพันธุ์ พบว่าเพศหญิงจะหมดความสามารถในการสืบพันธุ์ทันทีที่หมดประจำเดือน แต่ความสามารถทางเพศจะยังคงอยู่ ส่วนในเพศชายความสามารถในการสืบพันธุ์มีได้ตลอดอายุขัย โดยที่ความสามารถทางเพศมีได้ทั้งชายและหญิง แต่ความรู้สึกทางเพศอาจแตกต่างจากวัยหรือคนอื่น ๆ มีสาเหตุจากความกลัว ความไม่มั่นใจ วัฒนธรรม ค่านิยมและความเสื่อมของสุขภาพ

● การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและสังคม

ด้วยผู้สูงอายุเป็นช่วงวัยที่เปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมถอย การทำหน้าที่ต่าง ๆ ลดลง บางคนต้องอยู่คนเดียวเนื่องจากคู่ชีวิตจากไป หรือบุตรแยกครอบครัวทำให้เกิดปัญหาด้านจิตใจ เช่น เกิดความรู้สึกเหงาโดดเดี่ยว เกิดภาวะซึมเศร้า ผู้สูงอายุบางคนอาจรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดน้อยลง เนื่องจากคนรอบข้างไม่ให้ความสำคัญหรือมองว่าทำประโยชน์ได้น้อย แต่ผู้สูงอายุบางส่วนอาจต้องรับภาระในการเลี้ยงดูลูกหลานทำให้เกิดความเครียด

บางส่วนเข้าสังคมลดลงเนื่องจากหน้าที่ที่ลดลง ปัญหาด้านจิตใจในผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อนที่ผู้ดูแลผู้สูงอายุต้องให้ความสำคัญและต้องคอยสังเกตการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาเพื่อจะได้ให้การช่วยเหลือได้ทัน อาการผิดปกติที่อาจพบ ได้แก่ พุดคุยน้อยลง เก็บตัวอยู่ในห้องหรือในบ้านตามลำพัง ร้องไห้ บ่นน้อยใจลูกหลาน รับประทานอาหารลดลง เป็นต้น



ปัญหาด้านจิตใจและสังคมที่พบได้ในผู้สูงอายุ

ปัญหา	สาเหตุ	การแสดงออก	การดูแลช่วยเหลือ
วิตกกังวลหรือเครียด	สาเหตุต่าง ๆ เช่น - ต้องพึ่งพาผู้อื่น - ต้องรับภาระเลี้ยงดูลูกหลาน - ห่วงลูกหลาน - กลัวถูกทอดทิ้ง - กลัวตาย	- กลัว - ขาดความเชื่อมั่น - อ่อนเพลีย - อาหารไม่ย่อย ท้องอืด - นอนไม่หลับ	1. หาสาเหตุของความวิตกกังวล 2. ร่วมหาแนวทางการแก้ปัญหาตามสาเหตุ เช่น กังวลจากความคิดตนเองให้ร่วมกันปรับแนวคิดให้มองโลกในแง่ดี เชื่อมมั่นในความสามารถของตนเองที่ได้สั่งสมมา เชื่อมมั่นในตัวของตัวเอง 3. การทำจิตใจให้สงบ เช่น ทำพิธีกรรมตามศาสนาของตนเอง ฝึกสมาธิ สวดมนต์ เป็นต้น 4. กิจกรรมผ่อนคลายอื่นๆ เช่น ฟังเพลง ทำงานฝีมือ ร่วมทำกิจกรรมกลุ่ม
ซึมเศร้า	- คิดฟุ้งซ่าน - ว้าวุ่น - คู่ชีวิตจากไป	- หงุดหงิด - เอาแต่ใจตนเอง - นอนไม่หลับ - เบื่ออาหาร - ไม่สนใจดูแลตนเอง - เก็บตัว - ไม่มีสมาธิ - มักพูดเรื่องเศร้า - เศร้ามากอาจคิดทำร้ายตนเอง	1. เมื่อผู้สูงอายุมีอาการซึมเศร้า อย่าปล่อยให้อยู่คนเดียว 2. เปิดโอกาสให้ได้พูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนอื่น ๆ 3. ให้ทำงานอดิเรกที่พึงพอใจ และเกิดประโยชน์

ปัญหา	สาเหตุ	การแสดงออก	การดูแลช่วยเหลือ
นอนไม่หลับ	- นอนกลางวันมากเกินไป - ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายหรือใช้แรงงาน - ที่นอนทำให้นอนไม่สบาย - อากาศร้อนหรือเย็นเกินไป - มีเรื่องที่ต้องคิด - ปัญหาทางกายที่รบกวนการนอน เช่น ปวดหลัง ท้องอืด ถ่ายปัสสาวะบ่อย เป็นต้น	- มักตื่นขึ้นกลางดึกหรือไม่ก็ตื่นเช้ากว่าปกติ - เมื่อตื่นขึ้นตอนดึกแล้วจะไม่หลับอีกมักลุกขึ้นมามีกิจกรรมต่าง ๆ เช่น พับผ้า ทำความสะอาดบ้าน ทำอาหาร เป็นต้น - อ่อนเพลีย	1. แก้ไขตามสาเหตุ เช่น หากิจกรรมให้ทำตอนกลางวัน ปลุกปลอบใจให้หายกังวล เป็นต้น 2. หากมีปัญหาทางกายก็ให้ดูแลรักษาโรคทางกายให้ทุเลา 3. หากอาการนอนไม่หลับยังคงเป็นอยู่นาน ควรให้ปรึกษาแพทย์เพื่อการบำบัดรักษาต่อไป
ระแวง	- ความคิดเปลี่ยนแปลง - คิดซ้ำซาก - คิดหมกมุ่นเรื่องของตน - กลัวถูกทอดทิ้ง - กลัวคนดูถูก - สงสัยเสื่อม	- ไม่ไว้วางใจผู้อื่น - ระแวงลูกหลานนินทาว่าร้ายหรือขโมยทรัพย์ - กลัวผู้อื่นจะมาทำร้าย	1. แนะนำให้ลูกหลานพูดคุยและชี้แจงเหตุผลสร้างความมั่นใจ 2. เพิ่มความมั่นใจโดยการช่วยเหลือลูกหลานในบทบาทและกิจกรรที่คนอื่นในบ้านทำไม่ได้ เช่น จัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 3. ถ้าอาการระแวงมีมากชี้แจงกันอย่างไรก็ไม่รับฟัง ควรแนะนำให้ปรึกษาแพทย์

ปัญหา	สาเหตุ	การแสดงออก	การดูแลช่วยเหลือ
สมองเสื่อม	- วัยสูงอายุ	- มีอาการหลงลืม จำอดีตได้ดีกว่าปัจจุบัน - พุดซ้ำ ๆ ย้ำคำถามคำตอบ - สับสนเวลาสถานที่ - จำญาติพี่น้องไม่ได้	1. ให้อยอมรับธรรมชาติของวัยผู้สูงอายุ 2. ถ้าเขียนหนังสือได้ให้จดบันทึกช่วยจำ 3. จัดสิ่งของให้เป็นระเบียบ 4. ญาติพี่น้องหรือผู้ใกล้ชิดควรเข้าใจและเห็นอกเห็นใจพยายามให้ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามปกติ คอยเตือนให้ระลึกถึงชื่อบุคคลเวลาสถานที่และสิ่งต่าง ๆ รอบตัวให้ช่วยเหลือตนเองในสิ่งที่พอทำได้ตามสมควร 5. ควรแนะนำให้ปรึกษาแพทย์เพื่อให้ความช่วยเหลือในการชะลออาการต่อไป

2. การอยู่ร่วมกันและความเข้าใจซึ่งกันและกัน

๑ การเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของผู้สูงอายุ

วัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจในทางเสื่อมลง ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว

จะส่งผลกระทบต่อความสามารถในการดำเนินชีวิตทุก ๆ เรื่อง เสี่ยงการทรงตัว ต้องพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น ตาที่มัวลงทำให้มองเห็นไม่ชัด หูตึงทำให้ได้ยินไม่ชัดเจน และการใส่ฟันปลอมทำให้พูดไม่ชัด

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายมีผลต่อจิตใจ เช่น เกิดความวิตกกังวล หงุดหงิดง่าย อารมณ์เศร้า ดังนั้นการเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในวัยผู้สูงอายุ จะทำให้ผู้ดูแล ครอบครัวยุติการมองผู้สูงอายุด้วยความเข้าใจและเห็นใจ ทำให้การพูดคุยกับผู้สูงอายุดีขึ้น เพราะผู้พูดเห็นใจผู้สูงอายุมากขึ้น หงุดหงิดลดลง ลดความขัดแย้งระหว่างผู้สูงอายุและครอบครัว ช่วยส่งเสริมให้บรรยากาศการพูดคุยกันในครอบครัวดีขึ้น

นอกจากการทำความเข้าใจความรู้สึกของผู้สูงอายุแล้ว การเข้าใจถึงความต้องการของ

ผู้สูงอายุยังเป็นเรื่องที่มีความสำคัญเช่นเดียวกัน มีการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุต้องการใช้ชีวิตบั้นปลายอยู่กับลูกหลานมากกว่าอยู่สถานสงเคราะห์คนชรา ต้องการได้รับการยอมรับ ความเข้าใจ การดูแลเอาใจใส่และความห่วงใยจากครอบครัว การเข้าใจความต้องการดังกล่าว ช่วยให้ครอบครัวไม่ละเลยที่จะตอบสนองต่อความต้องการของผู้สูงอายุ และนำมาซึ่งการอยู่ร่วมกันในครอบครัวอย่างมีความสุขมากขึ้น

๑ การสื่อสารกับผู้สูงอายุ

การสื่อสารโดยใช้ภาษาพูด การพูดเป็นเรื่องที่ทุกคนทำได้ แต่การพูดอย่างไรทำให้ผู้ฟังรู้สึกสบายใจ สร้างความรู้สึกเป็นมิตร ต้องอาศัยการฝึกฝนซึ่งทำได้ไม่ยาก ทักษะการสื่อสารที่ควรฝึกฝนมีดังนี้

การฟัง

เป็นการตั้งใจรับฟังเนื้อหา เรื่องราว ความคิด และอารมณ์ความรู้สึกของผู้สูงอายุที่แสดงออกมาในขณะที่พูดคุย แสดงออกมาโดยการสบตาผู้พูด พยักหน้า ผงกศีรษะเป็นระยะ การสังเกต

สิ่งที่ควรสังเกตในขณะที่พูดคุยคือสีหน้า ท่าทางของผู้สูงอายุขณะที่พูดคุยกันเพื่อทำความเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้สูงอายุที่แสดงออกมา เช่น สังเกตผู้สูงอายุตาแดงน้ำตาคลอเบ้าเมื่อพูดถึงลูกชายที่ไม่มาเยี่ยม เป็นต้น



การตั้งคำถาม

มีความสำคัญเพราะจะทำให้ผู้สูงอายุสามารถเล่าเรื่องที่ไม่สบายใจ ทำให้เรารู้สาเหตุของปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุได้ การตั้งคำถามที่ดีจะช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความเข้าใจในปัญหา และกระตุ้นให้ผู้สูงอายุพูดต่อไปได้ เทคนิคการตั้งคำถาม เช่น

- หลีกเลี่ยงการใช้คำถามว่า ทำไม เพราะจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกอึดอัด เช่น ทำไมไม่กินยา ทำไมไม่อาบน้ำ (ทำให้รู้สึกอึดอัด เหมือนตำหนิ) เปลี่ยนเป็น เพราะอะไรถึงไม่กินยา เพราะอะไรถึงไม่อยากอาบน้ำ (ให้เกียรติ ถามเหตุผล)
- ถามในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ไม่ใช่เพราะความอยากรู้ของผู้พูด เช่น ลูกสะใภ้เป็นคนจังหวัดไหน พ่อแม่เขาเป็นคนยังไง (ไม่มีประโยชน์) เปลี่ยนเป็นลูกสะใภ้ทำอะไรให้คุณยายไม่สบายใจคะ (มีประโยชน์)
- ใช้คำถามกว้าง ๆ เสนอตัวให้ความช่วยเหลือ เช่น

ตัวอย่างคำถาม

“วันนี้คุณยายเป็นยังไงบ้าง”

“คุณตามีอะไรไม่สบายใจอยากเล่าให้ฟังไหม”

“แม่จะมีอะไรอยากให้คุณช่วยไหม”



การให้คำแนะนำ

เป็นการให้คำแนะนำที่จำเป็นแก่ผู้สูงอายุซึ่งเป็นประโยชน์ในการเข้าใจถึงปัญหาและใช้ประกอบการตัดสินใจ

ตัวอย่าง

คุณตา : หมอบอกว่าคุณตาเป็นเบาหวาน อาหารแสลงมีอะไรบ้างละ

ผู้ดูแล : คุณตาต้องลดอาหารพวกแป้งและน้ำตาลนะคะ

การให้กำลังใจ

เป็นการใช้คำพูดและการกระทำที่สร้างความเชื่อมั่น เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลายความทุกข์ใจมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตสามารถเผชิญปัญหาได้

- แสดงออกโดยการสัมผัสแตะมือหากเป็นเพศเดียวกัน หรือแตะแขนหากต่างเพศ หรือแสดงอาการตั้งใจฟังแทนก็ได้ ส่งผ้าเช็ดหน้าให้หากผู้สูงอายุร้องไห้
- แสดงออกโดยใช้คำพูด เช่น

ตัวอย่างคำพูด

คุณยาย : ยายไม่อยากอยู่เลย แก่แล้วมีแต่โรคภัยไข้เจ็บ

ผู้ดูแล : คุณยายคะ คุณยายยังมีหนูอยู่เป็นเพื่อนคอยดูแล และเป็นกำลังใจให้

คุณยายนะคะ

● ลักษณะของการติดต่อสื่อสารที่ดี

การติดต่อสื่อสารที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ สบายใจ และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน โดยมีลักษณะการสื่อสารดังนี้

ตัวอย่าง

ย่า : เมื่อไม่ยากกินยาเลย กินทุกวันเยอะเยอะ

หลาน : คุณย่าผิวกินหนอยนะคะ คุณย่าจะได้หายไว ๆ หนูช่วยนะคะ

ตัวอย่าง

แม่ : กินอะไรก็ไม่อร่อยเลย

ลูก : แม่พยายามกินข้าวนะคะ แม่จะได้แข็งแรง

ลูก : แม่ทานข้าวนะ อาหารที่ให้แม่ทานมีประโยชน์ทั้งนั้นเลย ปลาย่างนี่ดีมากเลยนะ

ลูก : แม่มาทานข้าวแข่งกันไหม จะได้แข็งแรง มีแรงมาดูแลหนู

● การติดต่อสื่อสารที่แสดงความขัดแย้ง

การติดต่อสื่อสารที่แสดงความไม่เป็นมิตร ผู้ถามต้องการทราบคำตอบ แต่ผู้ตอบไม่ให้คำตอบหรืออาจจะพูดตอบแบบประชดประชัน หาเรื่อง ทำให้เกิดความไม่พอใจ ความขัดเคืองใจ ดังตัวอย่าง

ตัวอย่าง

ย่า : เมื่อไม่ยากกินยาเลย กินทุกวันยาเยอะเยอะ

หลาน : ไม่กินก็ตามใจ เป็นอะไรหนูไม่รู้ด้วยนะ หนูก็เบื่อเหมือนกัน

ตัวอย่าง

ย่า : กินอะไรก็ไม่อร่อยเลย

หลาน : ย่าทำไมไม่กินข้าว เดี่ยวเป็นลมไปก็เดือดร้อนกันทั้งบ้าน ดื้อจริง ๆ

● ข้อควรคำนึงถึงในการพูดคุยกับผู้สูงอายุ

- ประเมินความปกติของอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสาร เช่น ตา หู ฟัน ของผู้สูงอายุ โดยประเมินจากการสังเกตเวลาพูดคุย สอบถามจากผู้สูงอายุ หรือผู้ดูแล
- ถ้าผู้สูงอายุ มองไม่ชัด ต้องนั่งตรงกันเนื่องจากจอรับภาพของผู้สูงอายุจะรับแสงได้น้อยลง การนั่งทางด้านข้าง จะทำให้ผู้สูงอายุเห็นไม่ชัดเจน
- ถ้าผู้สูงอายุ ได้ยินไม่ชัดเจน หูตึงก็ต้องอาศัยใส่เครื่องช่วยฟัง
- ถ้าผู้สูงอายุใส่ฟันปลอม ควรดูแลให้ฟันปลอมนั้นสวมพอดีกับปากไม่หลวมเกินไป เพื่อออกเสียงได้ชัดเจน
- ใช้ภาษาง่าย ๆ เหมาะกับผู้สูงอายุ หากสามารถคุยภาษาท้องถิ่นกับผู้สูงอายุ ก็จะช่วยพูดคุยกันได้ง่ายขึ้น

- ควรคำนึงถึงความพร้อมของสภาพอารมณ์หรือจิตใจของผู้สูงอายุเสมอ เช่น หากผู้สูงอายุมีเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจ หงุดหงิดใจ การรับรู้หรือการฟังก็ขาดประสิทธิภาพไปด้วย
- ควรนั่งในระดับเดียวกัน เนื่องจากพื้นฐานของวัฒนธรรมไทย ไม่นั่งหรือยืนคำห้วนใหญ่
- หลีกเลี่ยงการตะโกน พูดให้เสียงดังพอสมควร ไม่ใช่เสียงสูง เพราะถ้าหากท่านตะโกน สีหน้าของท่านจะแสดงความไม่พอใจ ดังนั้นจึงไม่ตะโกนคุยกัน
- พูดให้ช้า ชัด และออกเสียงให้เป็นปกติ เนื่องจากผู้สูงอายุที่หูตึงจะอ่านปากของผู้พูด
- การอธิบายหรือให้คำแนะนำ พยายามให้กระชับ ไม่มากไม่น้อยเกินไป พูดเท่าที่จำเป็น โดยให้คำแนะนำอย่างง่าย ๆ ค่อยให้ผู้สูงอายุทำเสร็จแล้ว จึงบอกให้ทำขั้นตอนต่อไป และควรสนับสนุนชมเชยให้กำลังใจด้วย
- พยายามหลีกเลี่ยงรบกวนอื่น ๆ เช่น เสียงวิทยุ โทรทัศน์ ขณะพูดคุยกับผู้สูงอายุเนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความบกพร่องในการได้ยินอยู่แล้ว
- ใช้เวลาผู้สูงอายุทำความเข้าใจคำถามและตอบคำถาม ควรใช้ภาษากายแสดงท่าทางประกอบการสื่อสาร เช่น จีบมือ ยิ้มเพื่อให้ความมั่นใจ

3. การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยใช้หลัก 8 อ.

อ. อาหาร

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลโดยตรงต่อสุขภาพ วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ สภาพร่างกายเสื่อมลง มีการสลายของเซลล์ในร่างกายมากกว่าการสร้าง ทำให้สมรรถภาพการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายรวมทั้งการเผาผลาญพลังงานลดลง ความต้องการพลังงานจากอาหารจึงลดลงด้วย แต่ความต้องการสารอาหารอื่น ๆ ยังคงเท่าเดิม



ผู้สูงอายุมีความต้องการอาหารเช่นเดียวกับวัยอื่น ๆ แต่แตกต่างกันในด้านปริมาณอาหารที่ลดลงและลักษณะของอาหาร การเลือกบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับวัย ทั้งด้านคุณภาพและปริมาณรวมถึงการพักผ่อนอย่างเพียงพอ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยชะลอการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ ได้

แนวทางในการบริโภคอาหารสำหรับผู้สูงอายุ

อาหารสำหรับผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารให้หลากหลายชนิดครบทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ให้น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม ควรได้รับพลังงานจากการรับประทานอาหารวันละ 1,600 กิโลแคลอรี ดังต่อไปนี้

หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง

อาหารหมู่เนื้อสัตว์ประกอบด้วยโปรตีนและไขมัน โปรตีนช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ไขมันจากเนื้อสัตว์เป็นไขมันอิ่มตัว ซึ่งถ้าได้รับในปริมาณมากเกินไป จะมีผลให้ระดับไขมันในเลือดสูงขึ้นได้

หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก

อาหารหมู่ข้าวแป้งเป็นอาหารที่ให้พลังงาน เพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาพดี ผู้สูงอายุควรรับประทานข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ สำหรับขนมหวานและน้ำตาล ควรจำกัดการรับประทานให้น้อยลง เพราะถ้าได้รับมากเกินไปจะทำให้ น้ำหนักตัวเกินและระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงได้

หมู่ที่ 3 พืชผักต่าง ๆ

ผักมีวิตามินและเกลือแร่ ช่วยบำรุงสุขภาพ มีความต้านทานโรค ผู้สูงอายุควรรับประทาน

ผักอย่างน้อยวันละ 4 - 6 ทักพี โดยรับประทานผักหลายชนิดสลับกันไป ผักสีเขียว สีเหลือง สีม่วง สีแดง สีขาว นอกจากนี้ยังได้รับใยอาหารซึ่งช่วยในการขับถ่ายอุจจาระ ป้องกัน

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ

ผลไม้มีวิตามิน เกลือแร่และใยอาหารเช่นเดียวกับผัก ช่วยบำรุงสุขภาพมีความต้านทานโรค

เพราะผู้สูงอายุควรรับประทานผลไม้หลากหลายชนิด วันละ 3 - 4 ส่วน ผลไม้ 1 ส่วน มี

หมู่ที่ 5 ไขมัน

ไขมันให้พลังงานแก่ร่างกายและช่วยในการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี และวิตามินเค ผู้สูงอายุควรเลือกใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันรำข้าว

น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด ฯลฯ ในการปรุงประกอบอาหาร วันละประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ ควรหลีกเลี่ยงใช้น้ำมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู เนย ซึ่งมีความอิ่มตัวสูง เนื่องจากทำให้ระดับไขมันในเลือดสูงขึ้นได้

ข้อแนะนำเพื่อป้องกันอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จากการกินพืชผัก ผลไม้

- เริ่มกินทีละน้อย แล้วค่อย ๆ กินเพิ่มขึ้น
- กินผักสุกเพิ่มขึ้นก่อนเพิ่มผักสด
- ดื่มน้ำบ่อยๆ และเดินย่อยหลังทานอาหาร
- ลดการกินผักที่ทำให้เกิดแก๊สในลำไส้ เช่น ดอกกะหล่ำ ถั่วต่าง ๆ บร็อคโคลี่ ข้าวโพด ฝรั่ง มะม่วงดิบ ฯลฯ
- กินผักสมุนไพร เช่น จิง ข่า ตะไคร้ กระเพรา กระชาย สามารถช่วยขับลมและบรรเทาอาการท้องอืดลงได้

อ. อนามัย

การดูแลสุขภาพตนเอง ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้าให้สะอาดอยู่เสมอจะช่วยขจัดสิ่งสกปรกและเป็นการป้องกันการเกิดโรคตั้งแต่แรกเริ่มเพื่อไม่ให้โรคลุกลามมากขึ้นจนทำให้ร่างกายเสื่อมโทรมลง ตัวอย่างเช่น การล้างมือก่อนการรับประทานอาหาร จะช่วยลดอัตราการเกิดท้องเสีย การสระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง จะช่วยลดอัตราการการเป็นรังแคของหนังศีรษะ การรักษาอนามัยในช่องปากจะทำให้ฟัน เหงือก และสภาพช่องปากแข็งแรงสมบูรณ์ ใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ปราศจากความเจ็บปวด การตัดเล็บให้สั้น การอาบน้ำอย่างน้อย

วันละ 2 ครั้ง จะช่วยลดอัตราการติดเชื้อแบคทีเรีย และเชื้อราที่ผิวหนังได้ เป็นต้น ดังนั้น การดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลจึงเป็นเครื่องมือที่สำคัญ ที่จะช่วยป้องกันการเกิดโรคภัย

ผู้สูงอายุควรปฏิบัติตัวเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี ดังนี้

1. การล้างมืออย่างถูกวิธีก่อนการรับประทานอาหาร และหลังจากจับสิ่งสกปรก จะช่วยป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค
2. รักษาความสะอาดของร่างกายและสิ่งแวดล้อมเป็นประจำสม่ำเสมอ เช่น การอาบน้ำ การดูแลเล็บ ริมฝีปากและฟัน เป็นต้น รวมทั้งดูแลรักษาความสะอาดเครื่องใช้ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย เพื่อไม่ให้เป็นที่แพร่เชื้อโรค



3. ควรหมั่นตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของร่างกายผู้สูงอายุที่อาจเป็นสาเหตุให้เกิดโรค เช่น ชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว หาน้ำหนักตัวที่เหมาะสม การหาน้ำหนักตัวที่เหมาะสม

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

ค่าปกติ 8.5 - 22.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร

การอ่านค่าดัชนีมวลกาย

น้อยกว่า	18.5	น้ำหนักน้อย/ผอม
	18.5 - 22.9	ปกติ
	23.0 - 24.9	น้ำหนักเกิน/เริ่มอ้วน
	25.0 - 29.9	อ้วนระดับ 1
มากกว่า	30.0	อ้วนระดับ 2

ตัวอย่าง นางนวล มีน้ำหนัก 75 กิโลกรัม สูง 175 เซนติเมตร (1.75 เมตร)

$$\begin{aligned} \text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} &= \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2} \\ &= \frac{75}{(1.75)^2} \\ &= 24.48 \text{ กิโลกรัม/ตารางเมตร} \end{aligned}$$

ดังนั้น นางนวล มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ เริ่มอ้วน

การวัดรอบเอว

การวัดรอบเอวเป็นตัวบ่งบอกถึงภาวะสุขภาพว่ามีปริมาณไขมันสะสมบริเวณช่องท้อง (พุง) มากกว่าปกติหรือไม่ ตำแหน่งที่ไขมันสะสมมีส่วนทำนายการพยากรณ์โรค กล่าวคือ ถ้าตำแหน่งที่ไขมันสะสมอยู่รอบเอว จะเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ ที่ตามมามากกว่าไขมันสะสมที่สะโพก จากการศึกษาพบว่ารอบเอวที่เกินปกติจะทำให้เสี่ยงต่อภาวะสุขภาพโดยทุก 5 เซนติเมตรที่เพิ่มขึ้นโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ

รอบเอวปกติ	ผู้หญิง ไม่เกิน 80 เซนติเมตร (32 นิ้ว)
	ผู้ชาย ไม่เกิน 90 เซนติเมตร (36 นิ้ว)

การวัดรอบเอวที่ถูกต้องควรวัด ดังนี้

- ผู้สูงอายุยืนตัวตรง
- วัดรอบเอว โดยวัดผ่านสะดือ
- ให้สายวัดอยู่แนบลำตัว ไม่รัดแน่น วัดในช่วงหายใจออก

4. ตรวจสอบสุขภาพประจำปีทุกปี เช่น การวัดความดันโลหิต การตรวจเลือดหาระดับน้ำตาลและไขมันในกระแสเลือด เพื่อตรวจหาหาความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นได้

ผลเลือดปกติ

ระดับน้ำตาล	ต่ำกว่า	100	มิลลิกรัม / เดซิลิตร
โคเลสเตอรอล	ต่ำกว่า	200	มิลลิกรัม / เดซิลิตร
LDL โคเลสเตอรอล	ต่ำกว่า	130	มิลลิกรัม / เดซิลิตร
HDL โคเลสเตอรอล	มากกว่า	50	มิลลิกรัม / เดซิลิตร
ไตรกลีเซอไรด์	ต่ำกว่า	150	มิลลิกรัม / เดซิลิตร

5. งดการบริโภคหรือเสพสารพิษต่าง ๆ เข้าสู่ร่างกาย เช่น สารเสพติด บุหรี่ สุรา หรือ ยาต่าง ๆ ที่ไม่จำเป็น

อ. อากาศ

อากาศเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้คนเรามีอายุยืนยาว ในอากาศมีออกซิเจนเป็นสิ่งสำคัญ

และจำเป็นมากสำหรับร่างกาย ถ้าร่างกายขาดออกซิเจน จะทำให้ป่วยเป็นโรคต่างๆ และถึงขั้นเสียชีวิตได้ โดยเฉพาะในวัยสูงอายุ ซึ่งมีภูมิคุ้มกันน้อยกว่าในวัยหนุ่มสาว การดูแลให้ผู้สูงอายุได้สัมผัสอากาศที่บริสุทธิ์ อยู่ในสถานที่ที่มีสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติที่เหมาะสม



บรรยากาศร่มรื่น อากาศถ่ายเทสะดวก หลีกเลี่ยงการอยู่ในอากาศที่เต็มไปด้วยมลพิษและฝุ่นละออง คว้นบุหรี่ย่อมทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ

การหายใจ คือ การสูดอากาศที่มีออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและดึงอากาศที่มีคาร์บอนไดออกไซด์และของเสียออกจากร่างกาย ปกติเราหายใจเอาอากาศเข้าไปในปอดเพียงครั้งละครึ่งเท่านั้น แต่ความจุของปอดมีประมาณ 2 ลิตรครึ่ง ถึง 4 ลิตร การดูแลให้ผู้สูงอายุหายใจอย่างมีประสิทธิภาพจะทำให้ได้รับออกซิเจนไปเลี้ยงทุกส่วนของร่างกายอย่างเพียงพอ ซึ่งต้องดูแลให้ผู้สูงอายุหายใจเอาอากาศเข้าไปในปอด เพื่อให้ปอดขยายตัวมากที่สุด โดยจะสังเกตได้จากเวลาหายใจเข้าท้องจะโป่ง เนื่องจากกะบังลมเคลื่อนตัวลงในขณะที่ปอดจะพองเต็มที่อากาศจะเข้าไปในปอด ส่วนเวลาหายใจออกท้องจะแฟบ กะบังลมจะยกตัวขึ้นให้ปอดยุบตัวลงเพื่อให้อากาศออกจากปอด

การดูแลให้ผู้สูงอายุสามารถฝึกหายใจได้อย่างถูกวิธี จะทำให้ร่างกายได้รับอากาศบริสุทธิ์ อันจะส่งผลให้ปอดแข็งแรง สมองได้รับออกซิเจนเต็มที่ ซึ่งสามารถฝึกหายใจได้โดยสูดลมหายใจเข้าทางจมูกยาว ๆ จากนั้นกลั้นหายใจไว้สักพักให้นานเท่าที่ผู้สูงอายุจะสามารถทำได้ (ท้องป่อง) ในช่วงเวลานี้ออกซิเจนจากอากาศที่เราหายใจเข้าไปจะถูกแลกเปลี่ยนที่ถุงลมปอดได้อย่างมีประสิทธิภาพ จากนั้นจึงค่อย ๆ ปล่อยลมหายใจเอาอากาศออกจากปอดโดยหายใจออกยาว ๆ ทั้งทางปากและจมูก อย่างผ่อนคลายเป็นจังหวะจนหมดอากาศ (ท้องจะแฟบ) สำหรับผู้ที่มีโรคความดันโลหิตสูงไม่ควรเบ่งหรือกลั้นหายใจนาน ๆ

นอกจากการฝึกหายใจที่ถูกต้องแล้ว ควรดูแลให้ผู้สูงอายุอยู่ในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ เพื่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาวและมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย

อ. อุจจาระ (การดูแลการขับถ่ายอุจจาระ)



เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ประสิทธิภาพของระบบย่อยอาหารย่อมเสื่อมลงตามอายุ เริ่มตั้งแต่ความอยากอาหารลดลงโดยธรรมชาติ สุขภาพของเหงือกและฟันไม่ดี ทำให้เคี้ยวอาหารที่มีกากไม่ได้ การบีบตัวของกระเพาะอาหารและลำไส้เพื่อขับเคลื่อนอาหารออกจากกระเพาะอาหารและลำไส้ลดลง ทำให้การเดินทางของ

นานขึ้น จึงต้องใช้เวลาหลายวันที่จะสะสมให้ลำไส้ใหญ่บีบรัดตัว ขับถ่ายออกทางทวารหนัก พฤติกรรมการรับประทานอาหารและดื่มน้ำในแต่ละวันน้อยลง ทำให้อุจจาระเหนียวแข็งขึ้น นอกจากนั้นการขาดการออกกำลังกายของผู้สูงอายุก็เป็นอีกปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุถ่ายอุจจาระลำบาก

แนวทางการดูแลผู้สูงอายุเพื่อป้องกันการเกิดอาการท้องผูก มีดังนี้

1. ควรแนะนำหรือจัดทำให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหารที่มีกากใยทุกวัน ได้แก่ ผัก ผลไม้ ข้าวไม่ขัดสี (ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ข้าวแดง) ข้าวโพด ลูกเดือย เป็นต้น
2. ดูแลให้ผู้สูงอายุดื่มน้ำมาก ๆ วันละ 6 - 8 แก้ว การให้ผู้สูงอายุดื่มน้ำอุ่นจะสามารถกระตุ้นการขับถ่ายได้
3. สนับสนุนหรือส่งเสริมให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้การทำงานของกระเพาะอาหาร ลำไส้ มีการเคลื่อนไหวมากขึ้น การขับถ่ายอุจจาระจะง่ายขึ้น
4. แนะนำให้ผู้สูงอายุฝึกนิสัยการขับถ่ายให้เป็นเวลา เพื่อเป็นการฝึกหัดการทำงานของลำไส้และการขับถ่ายอย่างต่อเนื่อง

5. แนะนำให้หลีกเลี่ยงการให้ยาละลายเป็นประจำแก่ผู้สูงอายุ เนื่องจากจะทำให้กลไกการเคลื่อนไหวของลำไส้เสียไป

6. ควรงดการให้เครื่องดื่ม อาหาร หรือยาที่ทำให้ท้องผูก ได้แก่ กาแฟ ชา ยารักษาแผลในกระเพาะอาหารบางชนิดที่ทำให้ท้องผูก ยกเว้นในกรณีแพทย์สั่งยาเพื่อการรักษา

อ. อารมณ์

อารมณ์เป็นปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ อาจมีสาเหตุมาจากตัวผู้สูงอายุเอง บุคคลรอบข้าง สภาพแวดล้อม ผู้สูงอายุอาจมีความคาดหวังในเรื่องต่าง ๆ เช่น คุณค่าของตัวเอง สุขภาพของตัวเอง สมาชิกในครอบครัว บุคคลรอบข้าง ความมั่นคงทางการเงิน รวมถึงความคาดหวังของสมาชิกในครอบครัว ความเข้าใจจากการมีเวลาร่วม รวมทั้งความเป็นอยู่แบบเดิม ๆ ซึ่งผู้ดูแลสามารถส่งเสริมหรือกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์ดีเพื่อให้มีสุขภาพจิตที่ดี ดังนี้

1. ด้านตัวผู้สูงอายุ

- ควรใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- รักษาสุขภาพให้แข็งแรง
- ตระหนักในคุณค่าของตนเอง
- พบปะเพื่อนฝูงหรือเป็นผู้สูงอายุที่ติดสังคม
- ควรมีกิจกรรมร่วมกับครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ การทำกิจกรรมต่าง ๆ จะ

ช่วย

อารมณ์เป็นสิ่งกระตุ้นคนเราให้เกิดการเคลื่อนไหวทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ดังนั้นในด้านตัวผู้สูงอายุเองจึงควรดูแลตัวเองให้มีอารมณ์สดชื่นแจ่มใสร่าเริงเพลิดเพลินใจ มีสัมพันธภาพที่ดีต่อสมาชิกในครอบครัวและคนรอบข้าง ไปพบปะเพื่อนฝูงเพื่อทำกิจกรรมที่ผู้สูงอายุถนัดหรือมีความสนใจร่วมกับสมาชิกในครอบครัวด้วยใจที่เบิกบาน เป็นผู้สูงอายุที่มี

2. ด้านผู้ดูแล

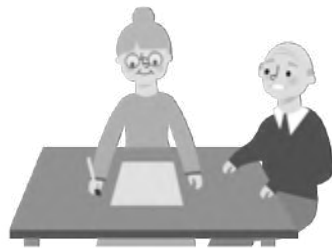
- เข้าใจสภาพการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ
- ไม่ควรพูดโต้เถียงกับผู้สูงอายุ
- เมื่อต้องทำในสิ่งที่ผู้สูงอายุไม่ชอบ ควรอธิบายเหตุผลทุกครั้ง
- เป็นผู้ฟังที่ดี พุดน้อย ฟังมาก
- ควรใช้คำพูดที่ให้อารมณ์ดีกับผู้สูงอายุ เช่น การชื่นชม การชมเชย
- สิ่งที่คุณควรแสดงออกต่อผู้สูงอายุ เช่น ความเต็มใจ ความใส่ใจ นุ่มนวล ทำทางที่แสดงออกว่ามีความสุข ไม่ประจบประชัน กระตือรือร้น ดูแลดูหมั่น

อ. อติเรก

งานอติเรก คือ สิ่งที่สูงอายุทำในยามว่าง ซึ่งงานอติเรกจะเกิดจากความสนใจและความสนุกสนานเป็นหลัก มากกว่าที่จะได้ผลตอบแทนทางการเงินหรือสิ่งแลกเปลี่ยนอื่น ๆ

งานอติเรกมักจะเพิ่มพูน ทักษะ ความรู้และประสบการณ์ในด้านต่าง ๆ แต่จุดมุ่งหมายของการทำคือความพึงพอใจ ตัวอย่าง ของงานอติเรก เช่น การเขียนหนังสือ การเล่นดนตรี การเล่นเกม การวาดรูป การเพาะต้นไม้ การผลิตของที่ระลึก เป็นต้น

ข้อควรระวังเกี่ยวกับงานอติเรก งานอติเรกทำให้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เพื่อความภูมิใจในตนเอง เพื่อเป็นประโยชน์ต่อสังคม และเพื่อสุขภาพกายและจิตใจที่ดี จึงไม่ควรใช้เวลาจนเกินไป ไม่หักโหมเกินไป ต้องคำนึงถึงสุขภาพร่างกายของตนเองด้วย



อ. อุบัติเหตุ (การป้องกันอุบัติเหตุ)

อุบัติเหตุ เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยมิได้คาดการณ์ไว้ล่วงหน้าสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุมักจะมี ความรุนแรง การพักผ่อนให้คืนกลับสู่สภาพเดิมจะใช้เวลา นาน ซึ่งอาจมีความพิการหรืออาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ

- การเปลี่ยนแปลงตามวัยของผู้สูงอายุเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุร่างกายเริ่มเสื่อมโทรมและทำงานได้ไม่ปกติเหมือนเดิม โดยการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุที่ทำให้ เกิดอุบัติเหตุได้มีดังนี้ การมองเห็นที่ด้อยลง สายตาพร่ามัว ระบบการทรงตัวไม่ดี กล้ามเนื้ออ่อนแรง แขนขา ไม่มีแรง สมรรถภาพลดลง การเคลื่อนไหว ไม่ดี ระบบประสาทสัมผัสเสื่อม

- สิ่งแวดล้อมเป็นสาเหตุสำคัญหลักที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ ซึ่งอาจส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความพิการหรือเสียชีวิตได้ มีดังนี้ แสงสว่างไม่เพียงพอพื้นบ้านลื่น หรือพื้นเปียก โดยเฉพาะห้องน้ำ บ้านใดบ้านลื่นหรือไม่มีราวบันไดพื้นบ้านมีสิ่งของวางระเกะระกะ

อุบัติเหตุที่พบในผู้สูงอายุ

อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุอาจพบได้ทั้งในบ้านและภายนอกบ้าน โดยเฉพาะการหกล้มถือเป็นปัญหาใหญ่และสำคัญมากในผู้สูงอายุ ผู้ดูแลจึงควรทราบที่มาของการเกิดอุบัติเหตุเพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันไม่ให้ผู้สูงอายุเกิดอุบัติเหตุได้

- อุบัติเหตุภายในบ้าน ได้แก่ การลื่นหกล้มในห้องน้ำ การพลัดตกบันได ตกเตียง ตกรถเข็น การเดินสะดุดสิ่งของ พรมเช็ดเท้า ธรณีประตู สุนัขกัด ถูกไฟไหม้ น้ำร้อนลวก การสำลัก การใช้ยาผิดขนาดและประเภท

- อุบัติเหตุภายนอกบ้าน ได้แก่ การเดินข้ามถนน การขึ้น - ลงรถประจำทาง การขับรถ

การป้องกันอุบัติเหตุ

การป้องกันอุบัติเหตุของผู้สูงอายุ ผู้ดูแลผู้สูงอายุสามารถป้องกันและควบคุมได้จากการดูแลที่ตัวผู้สูงอายุ และการบริหารจัดการสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัยได้ดังนี้

• ด้านตัวผู้สูงอายุ

สายตาไม่ดี หูตึง สับสนเวลาได้ยินเสียงดังหลาย ๆ เรื่อง การทรงตัวไม่ดี เดินเซ ยืนไม่เต็มสองเท้า ยกเท้าไม่พ้นพื้น ซึ่งผู้ดูแลผู้สูงอายุควรระมัดระวังและป้องกันอุบัติเหตุที่จะเกิดกับผู้สูงอายุให้มากขึ้น โดยผู้ดูแลผู้สูงอายุควรต้องจัดหาอุปกรณ์เสริมที่เหมาะสมกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุนั้น ๆ เช่น การสวมแว่นตา การใช้ไม้เท้า เป็นต้น

• ด้านสิ่งแวดล้อม

ผู้ดูแลผู้สูงอายุควรจัดสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกบ้านให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพื่อให้สามารถป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดกับผู้สูงอายุได้ ดังนี้

การป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้าน

- บ้านหรือที่พักอาศัย ควรเป็นชั้นเดียว อากาศถ่ายเทสะดวก แสงสว่างเพียงพอ
- ห้องรับแขก ควรมีระบบระบายอากาศที่ดี พื้นที่กลางห้องกว้าง ไม่มีสิ่งกีดขวางไม่ควรปูพรมที่อาจทำให้สะดุด
- ห้องน้ำ ควรมีอุปกรณ์เพื่อความปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ ผ้าเช็ดเท้าเป็นแบบไม่ลื่นแบ่งพื้นที่การใช้งานส่วนเปียกและส่วนแห้ง
- อ่างล้างหน้า ควรเป็นอ่างแบบมีพื้นที่โล่งด้านล่างเพื่อให้ผู้สูงอายุที่ใช้รถเข็นสามารถสอดขาเข้าไปได้
- โถส้วม บริเวณที่นั่งชักโครกควรจะมีราวจับเพื่อช่วยพยุงตัว
- บริเวณที่อาบน้ำ พื้นห้องน้ำควรมีความลาดเอียง สามารถระบายน้ำได้ดี
- ห้องนอน ควรตั้งเตียงไว้ที่มุมหนึ่งของห้อง เหลือพื้นที่กลางห้องให้มากเพียงพอสำหรับรถเข็นหมุนตัวกลับแบบวงกลมหรือแบบตัว T ได้

การป้องกันอุบัติเหตุภายนอกบ้าน

อุบัติเหตุที่เกิดภายนอกบ้าน มักขึ้นอยู่กับอิริยาบถต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้ดูแลผู้สูงอายุสามารถป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ดังนี้

- การเดิน ควรสวมรองเท้าหุ้มส้นพอดีกับเท้า ไม่หลวม ไม่หลุดง่าย
- การขับรถ ควรขับรถตอนกลางวัน แล่งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- การเดินทางโดยรถประจำทาง การขึ้นหรือลงจากรถ ผู้ดูแลผู้สูงอายุควรให้ความช่วยเหลือถ้าผู้สูงอายุมีปัญหาในการทรงตัว

อ. ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุจำเป็นต้องปรับหรือประยุกต์ให้มีความเหมาะสมสำหรับแต่ละบุคคล ผู้ดูแลและผู้สูงอายุควรคำนึงถึงความเหมาะสมของการออกกำลังกายประเภทไหนที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุจะรู้สมรรถภาพของตนเองดีที่สุดการออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพ เป็นอีกหนึ่งแนวทางในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถเลือกประเภท ความหนักของการออกกำลังกายโดยการเลือกการออกกำลังกายที่ไม่เบาหรือหนักจนเกินไป และสามารถปรับเปลี่ยนวิธีการออกกำลังกายและความหนักของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล

การออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายสายกลาง คือ การเลือกชนิดการออกกำลังกายให้เหมาะสมของแต่ละบุคคล โดยคำนึงถึงอายุ เพศ โรคประจำตัว และข้อจำกัดของแต่ละบุคคล วัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายสายกลางเพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงไม่มีโรคและทำงานได้ปกติ

หน้าที่ของผู้ดูแลผู้สูงอายุกับการออกกำลังกาย

1. กระตุ้นให้ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญในการออกกำลังกาย
2. ช่วยสอนวิธีการออกกำลังกายให้แก่ผู้สูงอายุ
3. สังเกตอาการของผู้สูงอายุขณะที่กำลังออกกำลังกาย เช่น มีอาการเหนื่อยหอบกว่าภาวะปกติหรือไม่ ขณะออกกำลังกายมีอาการหน้าซีดมือเย็นหรือไม่ คอยหมั่นตรวจอัตราการเต้นของชีพจรเพื่อไม่ให้เกินค่ามาตรฐาน เป็นต้น
4. ดูแลความปลอดภัย ป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุขณะที่กำลังออกกำลังกาย



หัวข้อเรื่อง ความรู้เพื่อชีวิต (Fact for Life)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. มีความรู้ ความเข้าใจเรื่องการป้องกันชีวิตและสุขภาพ และมีทักษะในการวางแผนชีวิตที่ดี
2. มีทักษะกระบวนการคิด การตัดสินใจอย่างมีเหตุผล สามารถปรับตัว และเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ตามกระบวนการ “คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น”

ขอบข่ายเนื้อหา

1. ชีวิตและความหวัง
2. ทางสู่ความหวัง
3. ปัญหาชีวิตและการแก้ไข
4. การปรึกษาหารือกับคนใกล้ชิด
5. การวางแผนชีวิต

สื่อและอุปกรณ์

1. สื่อ PowerPoint เรื่องความรู้เพื่อชีวิต
2. กระดาษหัวใจ 6 ดวง (ขนาดเท่า A4)
3. สื่อวีดิทัศน์ เรื่องยอดมนุษย์ขยะ
4. เพลงกำลังใจและเพลงนักร้อง
5. กระดาษฟลิปชาร์ต
6. ปากกาเคมี
7. บัตร Red Cross Bonus

เวลา 3 ชั่วโมง

การประเมินผล

1. การตอบคำถามของผู้เข้ารับการอบรม
2. จากการสังเกตและการเข้าร่วมกิจกรรม

แนวการดำเนินกิจกรรม

1. ชีวิตและความหวัง

ความหวังของคนแต่ละวัย

1.1 วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนเรื่องความหวังของคนแต่ละวัย (วัยเด็ก วัยรุ่น วัยทำงาน วัยชรา) ด้วยสื่อ PowerPoint และสุ่มถามผู้เข้ารับการอบรมถึงความหวังของคนแต่ละวัย ผู้ที่ตอบคำถามได้จะได้รับบัตร Red Cross Bonus

1.2 วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมดูสื่อวีดิทัศน์เรื่องยอดมนุษย์ยะหลังจากดูจบ วิทยากรสุ่มถามผู้เข้ารับการอบรม ดังนี้

- เห็นอะไรในวีดิทัศน์
- ความหวังของเด็กผู้ชายในวีดิทัศน์คืออะไร
- เด็กผู้ชายทำอย่างไรกับความหวังของเขา
- ความหวังของเด็กผู้ชายประสบความสำเร็จไหม มีโอกาสเป็นจริงได้ไหม

1.3 ผู้ที่ตอบคำถามได้จะได้รับบัตร Red Cross Bonus

กิจกรรม The Mask หน้ากากเทวดา

1.4 วิทยากรแจกกระดาษฟลิปชาร์ต 1 แผ่น พร้อมปากกาเคมี ให้แต่ละหน่วยสี

1.5 ให้แต่ละหน่วยสีเลือกตัวแทน 1 คน นอนลงบนกระดาษฟลิปชาร์ตโดยให้ศีรษะอยู่บนกระดาษฟลิปชาร์ต จากนั้นให้สมาชิกในหน่วยสีใช้ปากกาเคมี ลากเส้นเป็นโครงร่างของคนที่ยืนนอนอยู่จนเสร็จ คนที่ยืนนอนจึงลุกขึ้นได้

1.6 ให้ทุกคนในหน่วยสีช่วยกันเติมหน้า ตา จมูก ปาก และอื่น ๆ ตามเส้นที่ร่างไว้ พร้อมกับวาดเสื้อผ้าให้กับรูปวาด รวมทั้งกำหนดชื่อ อายุ เพศ และอาชีพให้กับรูปที่วาด

โดยรูปที่วาดนี้เราจะเรียกว่า The Mask

1.7 ให้สมาชิกทุกคนในหน่วยสีช่วยกันคิดว่า The Mask คนนี้มีความหวังอะไร โดยเน้นย้ำว่าความหวังนั้นจะต้องเป็นจริงได้ภายในชีวิตนี้ จากนั้นให้แต่ละหน่วยสีส่งตัวแทน

ออกมานำเสนอ The Mask และความหวังของ The Mask

2. ทางสู่ความหวัง

2.1 วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมช่วยกันคิดถึงเส้นทางสู่ความหวังของ The Mask จะต้องทำอย่างไรบ้าง และในแต่ละทางนั้นมีข้อดี ข้อเสียอย่างไร เขียนลงในกระดาษที่วาด The Mask ไว้ วิทยากรสุ่มถามแต่ละกลุ่ม

2.2 วิทยากรถามหน่วยสีที่ออกมานำเสนอว่า ถ้าให้เลือก 1 ทางที่ทำให้ความหวังของ The Mask ประสบความสำเร็จ จะเลือกทางไหนเพราะอะไร

2.3 วิทยากรให้ข้อคิดเรื่องทางสู่ความหวังคือ ทางสู่ความหวังที่เราจะเลือกเพื่อไปสู่ความหวังที่เราตั้งไว้ประสบความสำเร็จ คือต้องเป็นทางที่มีข้อดีมากกว่าข้อเสีย

ทางสู่ความหวังที่ดีที่สุดและเหมาะสมกับตัวเรามากที่สุด เพื่อให้ความหวังที่ตั้งไว้ประสบความสำเร็จและเป็นจริงขึ้นมา โดยทางที่เราเลือกนั้นจะต้อง

- ไม่ผิดศีลธรรม และไม่ผิดกฎหมาย
- ไม่ทำร้ายตัวเอง ไม่ทำร้ายผู้อื่น
- ไม่เอาเปรียบผู้อื่น
- คิดให้ดีกว่าคนอื่น
- ใช้เหตุผลเหนืออารมณ์

2.4 วิทยากรแจกกระดาษหัวใจ 6 ดวงให้กับผู้เข้ารับการอบรม คนละ 1 แผ่น และให้เขียนในหัวใจแต่ละดวงดังนี้

หัวใจดวงที่ 1 ฉันเป็นใคร

หัวใจดวงที่ 2 เป้าหมายในชีวิตของฉัน

หัวใจดวงที่ 3 อะไรที่ทำให้เป้าหมายในชีวิตของฉันสำเร็จ

หัวใจดวงที่ 4 อะไรที่ทำให้เป้าหมายในชีวิตของฉันไม่ประสบความสำเร็จ

หัวใจดวงที่ 5 เมื่อมีปัญหาฉันนึกถึงใคร

หัวใจดวงที่ 6 คนที่ฉันรักมากที่สุดคือใคร

ให้แต่ละคนได้คิดและมีเวลาอยู่กับตัวเองให้มากที่สุด ต่อจากนั้น วิทยากรสุ่มถามผู้เข้ารับการอบรมเป็นรายบุคคล โดยเน้นความสำคัญที่หัวใจดวงที่ 2 เป้าหมายในชีวิตของฉัน หรือความหวังของฉัน โดยถามผู้เข้ารับการอบรมว่าเป้าหมาย/ความหวังที่เขียนขึ้นมานั้นเป็นจริงได้มากน้อยแค่ไหนภายในชีวิตนี้ ทำอย่างไรเราจะทำให้เป้าหมายในชีวิต หรือความหวังที่เราเขียนไว้เป็นจริงขึ้นมาได้ ให้แต่ละคนเขียนวิธีหรือแนวทางที่จะทำให้เป้าหมายสำเร็จ พร้อมคิดข้อดีข้อเสีย ของแนวทางนั้น ๆ ด้วย และวิทยากรสุ่มถามเป็นรายบุคคล

3. ปัญหาชีวิตและการแก้ไข

3.1 วิทยากรให้แต่ละหน่วยสียืนจับมือต่อกันเป็นวงกลม ให้ทุกคนยกมือขวาขึ้นแล้วให้ไปจับมือกับคนที่ยืนตรงกันข้าม ต่อจากนั้น ทุกคนยกมือซ้ายขึ้นให้จับมือกับใครก็ได้ที่ไม่ใช่คนเดิม วิทยากรบอกกติกาว่า ห้ามปล่อยมือออกจากกัน ห้ามมิให้มือหลุดเมื่อได้ยินสัญญาณให้ทุกหน่วยสีหาวิธีอย่างไรก็ได้เพื่อคลายปมมือที่จับกันอยู่ให้ได้ หน่วยสีใด

ทำสำเร็จได้รับบัตร Red Cross Bonus

3.2 วิทยากรสอบถามว่าในขณะที่เราจับมือกันอยู่ เราเห็นอะไร เรารู้สึกอย่างไร ถ้าเปรียบปม หรือ มือที่จับกันอยู่เป็นปัญหาหรืออุปสรรค แต่ละกลุ่มแก้ปัญหาลดอุปสรรคโดยวิธีใด สุ่มถามเป็นรายกลุ่ม

3.3 วิทยากรให้แต่ละคน อ่านหัวใจดวงที่ 4 ของตนเอง อะไรที่ทำให้เป้าหมายในชีวิตของฉันไม่ประสบความสำเร็จ สิ่งที่ทำให้เป้าหมายในชีวิตของแต่ละคนไม่ประสบความสำเร็จ ก็คือปัญหานั้นเอง ฉะนั้น วิทยากรให้แต่ละคนคิดหาแนวทางการแก้ปัญหาของตนเอง พร้อมเขียนในกระดาษหัวใจ 6 ดวง เมื่อได้แนวทางแก้ปัญหาแล้ว ให้ขีดข้อดีข้อเสียของแนวทางนั้น ๆ ปัญหาแต่ละเรื่องอาจจะมีแนวทางการแก้ปัญหามากกว่า 1 แนวทางก็เป็นได้ จงใช้สติในการคิดวิเคราะห์การเลือกแนวทางการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดสำหรับตัวเรา รู้จักการเอาใจเขามาใส่ใจเรา รู้จักการควบคุมอารมณ์และการใช้เหตุผลคิดให้มากขึ้น ไตร่ตรองให้มากขึ้น รวมถึงการขอความช่วยเหลือขอคำปรึกษาจากบุคคลอื่นเพื่อเป็นตัวช่วยในการทำให้อุปสรรคปัญหาสลายใจขึ้น

4. การปรึกษาหารือกับคนใกล้ชิด

4.1 วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมอ่านหัวใจดวงที่ 5 ของตนเองแล้วถามว่า เพราะอะไร เราจึงเลือกที่จะไปปรึกษาปัญหากับคนคนนั้น เขามีลักษณะอย่างไร

4.2 วิทยากรและผู้เข้ารับการอบรมร่วมกันสรุปลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาที่ดีโดยส่งอาสาสมัครออกมาเขียนคำตอบในกระดาษฟลิปชาร์ตหน้าห้อง

4.3 วิทยากรให้แต่ละหน่วยสืบทอดปฏิบัติ โดยใช้กรณีศึกษาในกิจกรรม “เพื่อนช่วยเพื่อน”

5. การวางแผนชีวิต

5.1 วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมนำกระดาษ หัวใจ 6 ดวงของตัวเองขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง และถามผู้เข้ารับการอบรมว่า สิ่งที่เราเขียนและเราคิดไว้ มีโอกาสเป็นไปได้มากน้อยแค่ไหนให้อ่านทวนและทำความเข้าใจอีกครั้ง และมีใครอยากเปลี่ยนหรือปรับในหัวใจข้อใดบ้าง

5.2 วิทยากรอธิบายเพิ่มเติมดังนี้ ถ้าเป้าหมายในชีวิตของเราชัดเจนแล้ว ขอให้ทุกคนวางแผนการดำเนินชีวิตตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ให้ประสบความสำเร็จ เลือกทางสู่ความหวังที่จะทำให้เป้าหมายในชีวิตเป็นจริง โดยทางที่เลือกนั้นจะต้องมีข้อดีมากกว่าข้อเสีย ถ้ามีปัญหอุปสรรคเราก็จะต้องหาหนทางในการแก้ปัญหา ให้ปัญหานั้น ๆ ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี

และถ้าเรามีปัญหาที่ไม่สลายใจ อยากให้เรานึกถึงคนในหัวใจดวงที่ 5 ก่อนที่เราจะตัดสินใจทำอะไรลงไป

5.3 วิทยากรและผู้เข้ารับการอบรมร่วมกันสรุปกิจกรรมที่ได้เรียนรู้ร่วมกันในวันนี้โดยเน้นย้ำว่ากิจกรรมทั้งหมดที่ทำในวันนี้ ทุกคนสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตจริงของตนเองได้ ใครที่ยังไม่เคยมีความหวังหรือเป้าหมายในชีวิตของตนเอง ลองตั้งเป้าหมายและเดินไปให้ถึงเป้าหมายนั้น ๆ ส่วนใครที่มีปัญหา ไม่รู้จะปรึกษาใคร ลองทบทวนกิจกรรมที่ทำใน

วันนี้อาจได้ทางออกในการแก้ปัญหาของตนเองได้

5.4 วิทยากรปิดกิจกรรมด้วยเพลงคนล่าฝัน ทุกคนมีความฝัน ทุกคนมีความหวัง ทำอย่างไรความฝันที่หวังไว้จะเป็นจริง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับที่การวางแผนการดำเนินชีวิตของคนแต่ละคน จงนำความฝันของตนเองมาทำให้มันเป็นความหวังที่เป็นจริงได้ในชีวิตนี้ เพื่อคนที่เรารักและรักเรา

สาระสำคัญที่ได้จากกิจกรรม

ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ สามารถตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเอง และรู้ว่าจะทำอย่างไรให้เป้าหมายในชีวิตที่ตั้งไว้ประสบความสำเร็จ จะต้องวางแผนชีวิตอย่างไรเพื่อให้เป้าหมายนั้นเป็นจริงขึ้นมา และถ้าจะต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค สามารถคิดวิเคราะห์และหาหนทางในการปัญหาได้ด้วยสติ ดังนั้นเราควรมีสติไตร่ตรองในทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ทุกปัญหาย่อมมีแนวทางหรือหนทางในการแก้ไขปัญหาเสมอ จงใช้สติในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเพื่อการนำไปสู่ความหวังที่เราตั้งไว้ ทำความหวังให้เป็นจริงขึ้นมาได้ด้วยตัวเราเอง คิดให้ดีกว่าก่อนทำ เพราะการกระทำในวันนี้จะส่งผลถึงอนาคตเสมอ

เนื้อหาเรื่อง ความรู้เพื่อชีวิต (Fact for Life)

ความรู้เพื่อชีวิตกับทักษะชีวิต

ความรู้เพื่อชีวิตเป็นประเด็นเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันซึ่งประกอบด้วยเรื่องชีวิตและความหวัง ทางสู่ความหวัง ปัญหาชีวิตและการแก้ไข การปรึกษาหารือกับคนใกล้ชิด เยาวชนกับการป้องกันชีวิตและสุขภาพโดยเฉพาะเรื่องเป้าหมายหรือความคาดหวังในชีวิต ปัญหาสุขภาพหรือโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ จะเป็นอุปสรรคต่อการไปถึงเป้าหมายเมื่อมองที่คุณภาพชีวิตในสิ่งแวดล้อมที่มีอยู่จริง ความรู้เพื่อชีวิตนั้นเป็นการพยายามทำให้ปัญหาโรคเอดส์ กามโรค สารเสพติดเป็นเสมือนประเด็นเรื่องเกี่ยวกับชีวิตของเรา แทนที่จะเน้นเฉพาะเรื่องทางสรีรวิทยา และชีววิทยาของการแพร่กระจายและการป้องกันโรคเอดส์ พร้อมนี้ยังเป็นการขยายแนวคิดที่แสดงถึงความเกี่ยวข้องของเรื่องโรคเอดส์กับวิถีชีวิตของคนไทย เนื่องจากปัญหาบางอย่างไม่ว่าจะเป็นเอดส์ กามโรค สารเสพติด ท้องก่อนวัยอันควรนั้น บางครั้งผู้ให้การศึกษาให้แต่ข่าวสาร หรือนำมาพูดในบางโอกาส เพื่อเป็นการกระตุ้นให้คนทั่วไปเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่างที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคเอดส์หรือปัญหาอื่น ๆ แต่การศึกษาดังกล่าวไม่ถึงขั้นที่จะทำให้เกิดความคิดที่เป็นอัตโนมัติ ซึ่งคนทั่วไปสามารถมองเห็นผลกระทบที่จะเกิดกับตัวเองหรือคนใกล้ชิด เพื่อที่จะทำให้เขาได้มีแรงจูงใจที่จะมีพฤติกรรมป้องกันตนเอง ดังนั้น เรื่องราวของความรู้เพื่อชีวิตจึงเป็นประเด็นสำคัญในการนำสู่เยาวชน

ทักษะชีวิต คือความสามารถในการประเมิน วิเคราะห์เพื่อตัดสินใจเลือกปรับพฤติกรรม และหาทางออกอย่างรวดเร็ว ถูกต้อง มีพฤติกรรมทางบวก ทำให้เราสามารถจัดการกับความต้องการและสิ่งท้าทายในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ

หลักสำคัญของเรื่อง เน้นที่การฝึกทักษะชีวิตหรือความชำนาญ ที่จำเป็นต้องใช้ในการ

ดำเนินชีวิต และได้หลอมอยู่ในเรื่องราวของ “ความรู้เพื่อชีวิต” ตั้งแต่ต้นจนจบ โดยใช้การฝึกปฏิบัติเป็นหัวใจสำคัญ ในการฝึกปฏิบัติและการสอนนั้น เยาวชนจะมีบทบาทสำคัญในกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม วิธีดำเนินการเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ขึ้น ใช้รูปแบบการสนทนากลุ่ม โดยการระดมสมอง กิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมที่ทำเป็นคู่บทบาทสมมติ การศึกษารายกรณี

สำหรับความรู้เพื่อชีวิตนั้น มีการฝึกทักษะชีวิตผ่านกระบวนการสนทนากลุ่มซึ่งการที่จะเกิดทักษะหรือความชำนาญนั้น จะเกิดในระยะเวลาที่แตกต่างกันไป บางคนอาจเกิดทักษะในขณะที่สนทนากลุ่ม หรือบางทักษะหลังจากผ่านการสนทนากลุ่มไปแล้ว ได้มีการฝึกมากขึ้น จึงเกิดความชำนาญ

ทักษะชีวิตและความชำนาญที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน มีดังนี้

1. ทักษะการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์
2. ทักษะการประเมินศักยภาพของตนเอง
3. ทักษะการคิดหาทางเลือกและการวิเคราะห์จัดลำดับ
4. ทักษะการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลในการเลือกทางแก้ปัญหา
5. ทักษะการสื่อสารเพื่อถ่ายทอดความคิด
6. ทักษะการปฏิเสธต่อรอง
7. ทักษะการควบคุมอารมณ์ ความคิดเห็นและพฤติกรรมภายใต้แรงกดดัน
8. ทักษะการพัฒนาและปรับเปลี่ยนทัศนคติของตนเองและผู้อื่น
9. ทักษะการใช้เหตุผลโน้มน้าวใจผู้อื่น

จะเห็นว่าทักษะชีวิตนั้นไม่ใช่เรื่องใหม่ หากแต่สังคมในยุคปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงรวดเร็วมาก การเพิ่มพูนความชำนาญแบบค่อยเป็นค่อยไปตามวิธีการแห่งธรรมชาติไม่สามารถช่วยให้ดำเนินชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมสมัยใหม่ได้อย่างปลอดภัยอีกต่อไป ดังนั้น จึงต้องอาศัยการถ่ายทอดประสบการณ์และการฝึกฝนอย่างมีระบบเข้าช่วย

ความรู้เพื่อชีวิต (Fact for Life)

1. ชีวิตและความหวัง



1.1 ความหวังของแต่ละคน

ความหวังของชีวิตคนเรานั้นย่อมเหมือนกันและแตกต่างกัน บางคนในวัยใกล้เคียงกัน อาจจะมี ความหวังแตกต่างกัน บางคนอยากเป็นครู มัคคุเทศก์ อยากจะสอบ

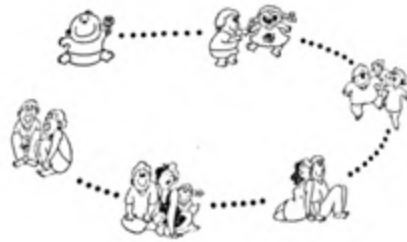
เข้าเรียนในมหาวิทยาลัยได้ อยากมีแฟน อยากเป็นทหาร

ไม่เหมือนกันก็ได้ ในวัยเดียวกันอาจจะมีมุมมอง มีทัศนคติ หรือความหวังที่เหมือนกันก็เป็นได้ เช่น บางคนอยากร้องเพลง บางคนอยากเป็นดารานักร้อง บางคนอาจหวังว่าจะเป็นนักร้องอาชีพในอนาคต หรืออยากเรียนต่อในสถาบันอุดมศึกษาที่มีชื่อเสียงอยากจะสอบเข้าได้เหมือนเพื่อนคนอื่น ๆ สิ่งที่สำคัญก็คือ ความหวังจะเป็นจริงได้นั้นก็คือ ความหวังต้องเป็นสิ่งที่สามารถเป็นไปได้ เป็นรูปธรรม และรู้ว่าทำอย่างไรเราจึงจะได้ดังที่หวัง ดังที่ตั้งใจเอาไว้ ทำให้ความหวังเป็นจริงขึ้นมา แต่ถ้ามันไม่เป็นจริง เราก็ต้องมาคิดว่า ความหวังที่เราตั้งเอาไว้ มันเป็นแค่ความฝันหรือไม่ เช่น อยากรวย 100 ล้าน แต่ไม่รู้จะทำอย่างไร และไม่ทำอะไรให้ความหวัง

นั่นเป็นจริง ไม่หาหนทางเพื่อที่จะทำให้ความหวังนั้นเป็นจริง เราอาจจะเรียก ความหวังที่ไม่สามารถเป็นจริงว่า สิ่งนั้นเป็นความฝันก็ได้

1.2 ความหวังของคนแต่ละวัย

ชีวิตคนเราเกิดมาแล้วก็เจริญเติบโต จากเด็กทารกเป็นวัยรุ่น วัยทำงาน จนกระทั่งวัยชรา นั่นคือธรรมชาติของชีวิตคนที่มีการเปลี่ยนแปลง เช่นเดียวกันความหวังในชีวิตของคนแต่ละวัย ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัย แต่ละวัยด้วย แต่ในความหวังของคนแต่ละวัยนั้น ย่อมมีทั้งเหมือนกันและแตกต่างกัน เช่น ทุกวัยต้องการความรัก ความอบอุ่น การดูแลเอาใจใส่ ต้องการอาหารเหมือนกัน แต่ในความต้องการของคนแต่ละวัยก็ย่อมมีความหวังหรือความต้องการที่ต่างกัน เช่น วัยเด็กอาจต้องการของเล่น หรือขนม แต่พอโตขึ้นมาเป็นวัยรุ่นความต้องการอาจแตกต่างกัน เช่น วัยรุ่นอาจต้องการชีวิตที่อิสระ ต้องการการยอมรับจากเพื่อน อยากมีแฟน ในวัยทำงาน ความต้องการอาจจะเป็นการสร้างครอบครัว การมีงานที่มั่นคง และในวัยชราความต้องการอาจจะเป็นการที่เห็นลูกหลานมีความสุข การไม่มีโรคภัยไข้เจ็บร่างกายแข็งแรง เป็นต้น ซึ่งความต้องการของคนแต่ละวัยมีทั้งเหมือนและแตกต่างกัน



2. ทางสู่ความหวัง

เมื่อทุกคนมองออกถึงความหวังที่เป็นไปได้ของตนเองอย่างเป็นรูปธรรมขึ้นแล้ว จากนั้นจะใช้กระบวนการคิดวิเคราะห์ว่า ทำอย่างไรเราจึงจะเดินทางไปสู่ความหวัง เพื่อให้ความหวังนั้นเป็นจริงขึ้นมาโดยใช้สูตรสำเร็จสู่ความหวังดังนี้

สูตรสำเร็จสู่ความหวัง

2.1 หวังอะไรแน่ถามใจตัวเองก่อน

บางคนมีความหวังหลายความหวังในคนเดียว เช่น อยากมีครอบครัวที่สมบูรณ์ อยากมีเงินมาก ๆ อยากทำงานที่ดี อยากเรียนจบปริญญาตรี เราจะเห็นได้ว่าเรา 1 คน มีความหวังมากมายหลายอย่าง พอถึงตอนนี้คงต้องถามตัวเองก่อนว่า เรามีความหวังอะไรแน่ และในขณะที่เราหวัง เราจะต้องได้ทำตามความหวังที่เราต้องการด้วย บางคนความหวังนั้น อาจจะต้องใช้ระยะเวลาเป็นตัวช่วย ความหวังจึงจะประสบความสำเร็จ เพราะฉะนั้นเราจึงควรถามใจตัวเองให้แน่ก่อนว่า เราหวังอะไรกันแน่

2.2 หวังนั้นเป็นไปได้มากน้อยแค่ไหน

บางคนอยากเป็นช่างไฟฟ้า บางคนอยากเป็นช่างรถซ่อมมอเตอร์ไซด์ บางคนอยากเปิด

ตู้ซ่อมรถ บางคนอยากเป็นเศรษฐี บางคนอยากเดินทางไปต่างประเทศ เป็นต้น ลองมาคิดดูสิว่า สิ่งที่เราตั้งเป็นความหวังนั้นกับการกระทำของเราในตอนนี้ มันสอดคล้องกันไหม กับ

การกระทำของเรามันทำให้ความหวังที่ตั้งไว้เป็นจริงได้หรือไม่ บางคนอาจจะเป็นไปได้ เพราะยอม



2.3 ทำอย่างไรจะได้ตามที่หวัง

1. ถามใจให้แน่ว่าสิ่งใดคือความหวังที่ตั้งไว้
2. มีทางเลือกใดบ้างที่จะนำไปสู่ความหวังนั้น
3. แต่ละทางเลือกมีข้อดีและข้อเสียอย่างไร
4. ลงมือปฏิบัติ

สิ่งที่ควรปฏิบัติในการเดินทางสู่ความหวัง

1. ไม่ผิดศีลธรรม และไม่ผิดกฎหมาย
2. ไม่ทำร้ายตัวเอง ไม่ทำร้ายผู้อื่น
3. ไม่เอาวัดเอาเปรียบผู้อื่น
4. คิดให้ดีกว่าคนอื่น
5. ใช้เหตุผลเหนืออารมณ์



เมื่อลงมือปฏิบัติตามหนทางที่จะไปสู่ความหวังแล้ว ถ้าสมหวัง หรือผิดหวังให้คิดว่า เป็นเรื่องธรรมดา

ทำอย่างไรเมื่อสมหวัง	ทำอย่างไรเมื่อผิดหวัง
1. สมหวังต้องภูมิใจ 2. รู้จักชมตัวเองในใจบ้าง 3. ทำดีต่อไปให้มากขึ้น 4. ถ้าทำดีกว่าเดิมไม่ได้ ทำได้เท่าเดิมก็ยังมีดี 5. แนะนำคนอื่นต่อไป 	1. เราฝืนเกินไปหรือเปล่า 2. พยายามเต็มที่แล้วหรือยัง 3. มีทางเลือกหรือวิธีอื่นอีกไหม 4. ลองหาที่ปรึกษาหรือผู้ช่วยได้ไหม 5. อย่าโทษตัวเองหรือดูถูกตัวเอง 

3. ปัญหาชีวิตและการแก้ไข

เมื่อมองจากสื่อต่าง ๆ จะเห็นปัญหาหลากหลายมากมายในสังคม ทุกชีวิตทุกคนมีปัญหานั้น ลองสอบถามว่าใครที่ไม่มีปัญหาบ้าง อาจจะเจอคำตอบว่า ไม่ น้อยมาก หรืออาจจะไม่มีเลยก็ได้ เพราะฉะนั้นทุกคนส่วนใหญ่ในโลกนี้มีปัญหาเกือบหมดทุกคน และให้คิดเสมอว่า ทุกปัญหามีทางแก้เสมอคนที่เผชิญกับปัญหาจะต้องใช้สติและความคิดในการแก้ไขปัญหานั้น ๆ ให้คลี่คลายไปได้ด้วยดี

3.1 ปัญหาทำให้ไปไม่ถึงความหวัง

บางคนมีปัญหาหลายอย่างที่ทำให้ไปไม่ถึงความหวังที่ตั้งไว้ บางปัญหาอาจจะต้องย้อนนึกไปว่าจริงหรือไม่ที่ปัญหาเหล่านั้นทำให้ ตัวเราไปไม่ถึงความหวัง เช่น ไม่มีแฟน ผิดหวังจากความรัก ท้องก่อนแต่ง กินยาบ้าเพื่อจะดูหนังสือสอบ ดิตยา เทียวโสเภณี ดิตเอดส์ ประชดชีวิต คิดฆ่าตัวตาย เป็นต้น

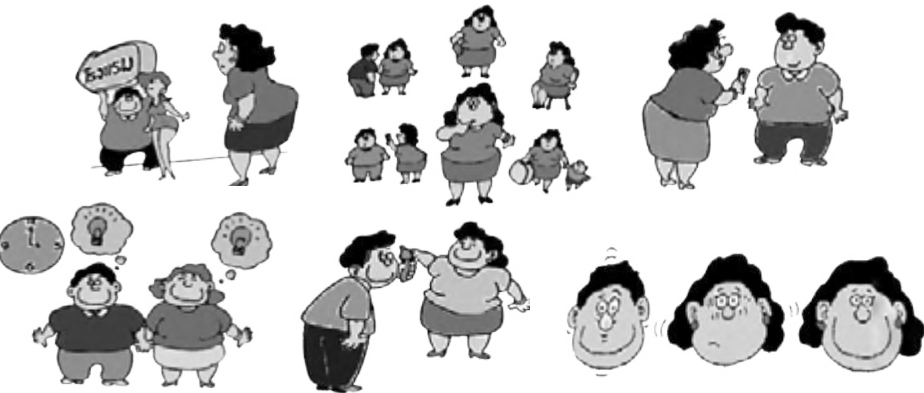
3.2 ขบวนการแก้ไขปัญหา

จะเห็นได้ว่าปัญหาของคนเรามีมากมายหลายอย่าง เราจะสามารถแก้ไขปัญหาก็หรือไม่ ถ้าเราสามารถแก้ปัญหานั้นได้ เราจึงจะไปถึงความหวังที่เราตั้งเอาไว้ เราต้องมาคิดและวิเคราะห์ปัญหาต่าง ๆ ดังนี้

- 1. ปัญหาอยู่ตรงไหน คืออะไร ลองนึกให้ดีว่าสิ่งที่เราผิดหวังอยู่เป็นปัญหาเรื่องใดกันแน่
- 2. แนวทางการแก้ปัญหา
- 3. แต่ละหนทางในการแก้ปัญหา มีข้อดี - ข้อเสียอย่างไร
- 4. ตัดสินใจเลือกทางที่ดีที่สุด

3.3 ข้อคิดในการตัดสินใจแก้ปัญหา

- 1. จะต้องรู้จักการเอาใจเขามาใส่ใจเรา
- 2. รู้จักการควบคุมอารมณ์ และรู้จักการใช้เหตุผล
- 3. ขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น



ตัวอย่าง ปัญหาที่จะทำให้ความหวังไม่ประสบความสำเร็จคือ.....

แนวทางการแก้ปัญหา	ข้อดี	ข้อเสีย

***ตัดสินใจเลือกทางที่.....

4. การปรึกษาหารือกับคนใกล้ชิด

เมื่อเรามีปัญหาหรือมีความลับหรือความภาคภูมิใจ อยากจะบอกใครสักคน คนคนนั้น
จะเป็นใคร ถ้าเราอยากจะมีใครสักคนที่มาช่วยเราแก้ปัญหา หรือมารับฟังปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อสร้างความสบายใจให้กับเรา หรือถ้าเรามีความลับ หรือความภาคภูมิใจ คนที่เราอยากจะคุยด้วย คนคนนั้นจะต้องเป็นคนสนิทกับเราในลำดับต้น ๆ อาจจะเป็นเพื่อน เป็นพี่ เป็น

4.1 อยากปรึกษาใคร

เมื่อมีปัญหาหรือความลับ หรือความภาคภูมิใจ ลองคิดว่าเราจะนึกถึงใคร เราอยากปรึกษาใคร บุคคลที่จะเป็นที่ปรึกษาให้กับเราได้นั้นต้องเป็นคนที่รักและหวังดีกับเรา แล้วแต่เราจะเลือกปรึกษา เช่น เพื่อน พ่อ แม่ ญาติสนิท หมอ พยาบาล ผู้ใหญ่บ้าน ศูนย์ฮอทไลน์
ดีใจ พระ หมอดู เป็นต้น

4.2 ลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาที่ดี



1. อบอุ่นเมื่ออยู่ใกล้ มีความเป็นกันเอง ยิ้มแย้มแจ่มใส ทักทาย และพร้อมที่จะรับฟังผู้อื่นเสมอ



2. เปิดใจ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเป็นมิตรไม่คิดอคติต่อผู้ที่มาขอคำปรึกษา



3. ฟังมากกว่าพูด พยายามที่จะเป็นผู้ฟังมากกว่าการเป็นผู้พูดเอง ไม่ขัดคอ ไม่ตำหนิ ให้ผู้ที่มาขอคำปรึกษาได้ระบายความในใจให้มากที่สุด และผู้ให้คำปรึกษาจะพูดเล็กน้อยเพื่อให้ผู้ที่มาขอคำปรึกษารับรู้ว่าเราฟังเขาอยู่



4. เก็บความลับ ผู้ให้คำปรึกษาต้องรักษาความลับของผู้มาขอคำปรึกษา ไม่นำเรื่องที่เขาลำเอ้าไปพูดต่อ



5. ไม่ด่วนตัดสินใจแทนคนอื่น ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่ชี้แนะให้ทำตามทีบอก แต่พยายามชี้ให้เห็นทางเลือกหลาย ๆ ทาง ในการแก้ปัญหาโดยนำสูตรการแก้ไขปัญหามาคิด

4.3 กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน

วิธีการ

1. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มฝึก โดยใช้กรณีศึกษา
2. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทน 2 คน ให้เป็นผู้มีปัญหาและผู้ให้คำปรึกษาใช้สูตรการแก้ไขปัญหามาใช้แสดง ยกตัวอย่างเพียงบางกลุ่มเท่านั้น ให้สมาชิกคนอื่นดู

กรณีศึกษา

1. ฉันแต่งงานมาแล้ว 20 ปี ตอนแรกแฟนเป็นคนดี เรียบร้อย ดูแลเอาใจใส่ครอบครัว แต่มาในระยะหลังกลายเป็นคนเลอะเทอะ ฉันไม่ทราบสาเหตุว่าเป็นเพราะอะไร ถามเขาแต่เขาก็ไม่บอก เขาเป็นคนชอบดื่มเหล้า กลับมาบ้านแต่ก่อนก็จับนิดหน่อยเดี๋ยวนี้ดื่มมากขึ้น ตอนนี้ฉันไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรดี
2. ฉันมีเพื่อนสนิทอยู่กลุ่มหนึ่ง ไปไหนมักจะไปด้วยกัน แต่มาวันหนึ่งเพื่อนมาชวนไปสูบบุหรี่ ฉันควรทำอย่างไรดี
3. ฉันกำลังเรียนและมีแฟนอยู่ในชั้นเรียนเดียวกัน แฟนชวนฉันไปบ้านเพื่อนเพื่อดูหนังสือติวการบ้าน แต่ฉันไม่ค่อยไวใจแฟนกลัวเขาจะชวนนอนด้วย ฉันจะบอกแฟนอย่างไรดี
4. เพื่อนฉันชวนไปเที่ยวผับ ใจหนึ่งฉันอยากจะไปแต่อีกใจหนึ่งฉันก็กลัวว่าจะเจอปัญหา ฉันจะบอกเพื่อนฉันอย่างไรดี
5. ฉันอยากเลิกติดยาเสพติด ฉันจะทำอย่างไรดี
6. เพื่อนฉันชวนกันไปค้างที่บ้าน พ่อติมีคนบอกว่าพี่ชายของเพื่อนฉันติดเชื้อเอดส์ ฉันกลัวว่าเมื่อไปบ้านเขาฉันจะติดโรคนี้ ฉันไม่รู้จะทำอย่างไรดี
7. เพื่อนฉันชวนฉันสูบบุหรี่ ฉันไม่รู้จะทำอย่างไรดี ใจหนึ่งก็อยากลองแต่อีกใจหนึ่งก็ไม่กล้า
8. ฉันเรียนหนังสือไม่รู้เรื่องแต่ต้องสอบให้ผ่าน มิฉะนั้นฉันจะไม่จบการศึกษา ฉันควรทำอย่างไรดี
9. ฉันเพิ่งโดนไล่ออกจากงาน ตอนนี้เงินก็เหลือน้อยฉันเบื่อชีวิตมากอยากฆ่าตัวตาย ช่วยฉันด้วย

5. การวางแผนชีวิต

ฝึกการวางแผนชีวิตโดยใช้กิจกรรมหัวใจ 6 ดวง และมีการสรุปหัวใจแต่ละดวง ในระหว่างการทำกิจกรรม

1. แจกหัวใจ 6 ดวง หรือกระดาษ A4 ให้ทุกคนวาดรูปหัวใจ 6 ดวงด้วยตนเอง
2. ให้เขียนคำตอบลงไปหัวใจแต่ละดวง ดังนี้
หัวใจดวงที่ 1 ฉันเป็นใคร
หัวใจดวงที่ 2 เป้าหมายในชีวิตของฉัน
หัวใจดวงที่ 3 อะไรที่ทำให้เป้าหมายในชีวิตของฉันสำเร็จ
หัวใจดวงที่ 4 อะไรที่ทำให้เป้าหมายในชีวิตของฉันไม่ประสบความสำเร็จ
หัวใจดวงที่ 5 เมื่อมีปัญหาฉันนึกถึงใคร
หัวใจดวงที่ 6 คนที่ฉันรักมากที่สุดคือใคร

3. สรุปกิจกรรมหัวใจ 6 ดวงโดยเชื่อมโยงกับบทเรียนที่ได้เรียนรู้ เรื่องชีวิตและความหวัง ทางสู่ความหวัง ปัญหาชีวิตและการแก้ไข การปรึกษาหารือกับคนใกล้ชิด

การที่ทุกคนรู้จักวางแผนชีวิตทำให้ทุกคนมีแนวทางในการดำเนินชีวิต แต่ถ้าการเดินทางนั้น ๆ ไม่มีการวางแผนมาก่อน และต้องประสบกับปัญหาอุปสรรค ซึ่งบางครั้งอาจจะส่งผลถึงชีวิตได้ ดังนั้น ใครที่ยังไม่เคยวางแผนชีวิต ยังไม่เคยตั้งความหวัง หรือเป้าหมายในชีวิต ถ้าจะเริ่มต้นลงมือปฏิบัติในวันนี้ ยังสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตจริงของตนเองได้

หัวข้อเรื่อง เพศศึกษา

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. มีความรู้ ความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา
2. สามารถดูแลสุขภาพและการป้องกันตนเองจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ที่ถูกต้องและเหมาะสม

ขอบข่ายเนื้อหา

1. ความรู้เกี่ยวกับเพศศึกษา
2. การเลือกวิธีคุมกำเนิดโดยวิธีต่าง ๆ
3. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ 3 นิ้ว x 2 นิ้ว จำนวนเท่าผู้เข้ารับการอบรม
2. กล่องสำหรับใส่กระดาษคำตอบ
3. ซองคำถาม 4 ซอง
4. กระดาษฟลิปชาร์ต
5. ปากกาเคมี
6. สื่อ PowerPoint เรื่องเพศศึกษา
7. แก้วน้ำ (กระดาษห่อ)
8. ถ้วยยางอนามัย
9. โมเดลสาธิตการใส่ถ้วยยางอนามัย
10. ยาคุมกำเนิดต่าง ๆ
11. บัตร Red Cross Bonus

เวลา 3 ชั่วโมง

การประเมินผล

1. การตอบคำถามของผู้เข้ารับการอบรม
2. จากการสังเกตและการเข้าร่วมกิจกรรม

แนวการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรกล่าวทักทาย และเกริ่นนำสู่การเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา โดยใช้คำถามว่า “เราจะเรียนรู้เรื่องเพศศึกษากันใครอยากรู้เรื่องอะไรมากที่สุด” ให้เขียนใส่กระดาษคนละ 1 หัวข้อไม่ต้องลงชื่อก็ได้ ต่อจากนั้นแจกกระดาษ 2 x 3 นิ้ว ให้คนละ 1 แผ่น เมื่อเขียนเรียบร้อยแล้วให้ใส่กล่องที่เตรียมไว้

2. วิทยากรหยิบกระดาษคำตอบที่อยู่ในกล่องแล้วจัดหมวดหมู่หัวข้อที่ผู้เข้ารับการอบรมต้องการเรียนรู้ เช่น เรื่องคุมกำเนิด เรื่องถุงยางอนามัย เรื่องการกินยาคุม เรื่องการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ฯลฯ

3. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมนับ 1 - 4 ใครนับหมายเลขใดให้จับเป็นกลุ่มเดียวกัน

4. วิทยากรแจกซองคำถามให้กลุ่มละ 1 ซอง ให้ช่วยกันระดมความคิด ในประเด็นต่อไปนี้

ซองที่ 1 การใส่ถุงยางอนามัย 2 ชั้น จะช่วยให้ปลอดภัยมากขึ้นหรือไม่ เพราะอะไร

ซองที่ 2 ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินให้กินทันทีหลังมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้งจึงจะได้ผลหรือไม่ เพราะอะไร

ซองที่ 3 การสวนล้างช่องคลอดทันทีหลังมีเพศสัมพันธ์ สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้หรือไม่ เพราะอะไร

ซองที่ 4 การมีเพศสัมพันธ์กับคนหน้าตาดี สะอาด มีฐานะดี หน้าที่การงานดี ไม่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ HIV หรือไม่ เพราะเหตุใด

ต่อจากนั้นให้เวลาระดมสมองในหัวข้อที่ได้รับประมาณ 10 นาที ต่อจากนั้นให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ

หัวข้อที่ได้รับ โดยใช้เวลานำเสนอ 5 นาที ถ้ามีกลุ่มอื่นให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมได้รับบัตร Red Cross Bonus

5. วิทยากรสรุปประเด็นสำคัญของการนำเสนอทั้ง 4 หัวข้อ

6. วิทยากรใช้กิจกรรมแลกน้ำ โดยวิทยากรแจกแก้วน้ำที่มีน้ำครึ่งแก้วให้ผู้เข้ารับการอบรม คนละ 1 แก้ว จากนั้นวิทยากรกำหนดกติกาว่าให้แต่ละคนนำไปแลกกับเพื่อนให้ได้ 5 คน เมื่อหมดเวลาให้แต่ละคนสังเกตสีน้ำในแก้วของตนเองว่ามีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ แก้วของใครสีน้ำมีการเปลี่ยนแปลงให้ยกมือขึ้น วิทยากรสอบถามว่าไปแลกน้ำกับใครบ้าง แล้วรู้หรือไม่ว่าสีน้ำที่เปลี่ยนได้มาจากการแลกน้ำกับใคร

7. วิทยากรใช้สื่อ PowerPoint อธิบายภาพเครือข่ายการมีเพศสัมพันธ์เพิ่มเติม โดยชี้ให้เห็นว่าการติดต่อทางเพศสัมพันธ์สามารถติดต่อกันได้ง่าย หากเราไม่รู้จักการป้องกันและการติดต่อนั้นอาจเริ่มจากบุคคลเพียงคนเดียว

8. วิทยากรสาธิตการใช้ถุงยางอนามัย และให้ผู้เข้ารับการอบรมร่วมฝึกปฏิบัติด้วย

9. วิทยากรและผู้เข้ารับการอบรมร่วมกันสรุปในหัวข้อที่เรียนในวันนี้ ซึ่งมีประเด็นสำคัญ คือ

- เราจำเป็นต้องเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาเพื่อลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพทางเพศ

- การเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาไม่ใช่เฉพาะเรื่องเพศสัมพันธ์เท่านั้น แต่ครอบคลุมเรื่องต่างๆ หลายด้านที่เกี่ยวกับตัวคน เช่น ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้างเมื่อเป็นหนุ่ม - สาว ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ การเรียนรู้ซึ่งกันและกันเพื่อให้อยู่อย่างมีความสุข พฤติกรรมรสนิยมทางเพศ การคุมกำเนิด และโรคติดต่อทางเพศ

- การมีเพศสัมพันธ์ โดยไม่ป้องกันกับผู้มีเชื้อ ซึ่งดูไม่ออกจากภายนอก เป็นความเสี่ยงอย่างยิ่ง

- การใช้ถุงยางอนามัย เป็นวิธีคุมกำเนิดชนิดเดียวที่สามารถป้องกันได้ทั้งการท้อง การติดโรคทางเพศสัมพันธ์และการติดเชื้อ HIV

กิจกรรมเสนอแนะ

วิทยากรสามารถจัดกิจกรรมโดยใช้รูปแบบฐานการเรียนรู้ เช่น

1. ฐานการเรียนรู้เรื่องการใช้ถุงยางอนามัย
2. ฐานการเรียนรู้เรื่องการคุมกำเนิด
3. ฐานการเรียนรู้เรื่องการคบเพื่อน
4. ฐานการเรียนรู้เรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

สาระสำคัญที่ได้จากกิจกรรม

ผู้เข้ารับการอบรมได้เห็นความสำคัญและตระหนักถึงประโยชน์ของการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา สามารถดูแลสุขภาพทางเพศ และการป้องกันตนเอง รวมทั้งแนะนำผู้อื่นเกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ถูกต้องและเหมาะสม เพื่อให้ทุกคนตระหนักถึงความสำคัญของการหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์และการตั้งครรรภ์ก่อนวัยอันควร

เนื้อหาเรื่อง เพศศึกษา

ความรู้เกี่ยวกับเพศศึกษา

ความหมายของเพศศึกษา (Definition of Sex Education) พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานได้ให้ความหมายของคำว่า “เพศ” หมายถึง รูปที่แสดงให้รู้ว่าหญิงหรือชาย ซึ่งหากจะตีความกันแต่เพียงว่า “เพศ” คือ ลักษณะบอกให้ใคร ๆ รู้ว่า บุคคลนั้น ๆ เป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย ในลักษณะของรูปร่างเท่านั้น ก็เป็นการยากที่จะเข้าใจความหมายของความรู้เรื่องเพศได้อย่างสมบูรณ์ สำหรับความหมายของเพศในลักษณะนามธรรมนั้น “เพศ” หมายถึง ความรู้สึกและความต้องการทางเพศหรือกามารมณ์ ในทรรศนะของคนทั่วไป คำว่า “เรื่องเพศ” หรือ ในภาษาอังกฤษเรียกว่า เซ็กส์ (sex) มีความหมายที่กำกวมตีความได้หลายความหมาย เช่น บางครั้งคำว่า เซ็กส์ (sex) หมายถึง ลักษณะทางกายภาพที่บ่งบอกว่า เป็นเพศชายหรือหญิง บางครั้งหมายถึงแรงขับหรือสัญชาตญาณตามธรรมชาติของมนุษย์ที่แสดงออกเป็นพฤติกรรม บางครั้งหมายถึงพฤติกรรมทางเพศหรือการมีเพศสัมพันธ์

อย่างไรก็ตาม จากหลักฐานทางภาษานาวาทกรรมของสังคมไทย นักสังคมวิทยา 2 ท่าน คือ เนริดา คูก และ ปีเตอร์ แจกสัน (Nerida M. Cook and Peter A. Jackson, 1999) อภิปรายไว้ในหนังสือ “Genders & Sexualities in Modern Thailand” ว่า ในนาทกรรมไทย คำว่า “เพศ (phet)” คำเดียวมีความหมายครอบคลุมนาทกรรมในสังคมตะวันตกปัจจุบันดังนี้

1. ลักษณะทางชีวเพศ (biological sex) ที่บ่งบอกว่า เป็นเพศชายหรือหญิง เช่น เพศผู้ เพศเมีย
2. ความเป็นเพศ (gender) เช่น เพศชาย เพศหญิง
3. ภาวะทางเพศ (sexuality) เช่น รักร่วมเพศ (ร่วมสังวาส) รักสองเพศ และรักต่างเพศ
4. การร่วมเพศ (sexual intercourse) เช่น ร่วมเพศ เพศสัมพันธ์

ดังนั้น คำว่าเพศในภาษาไทย จึงมีความหมายครอบคลุมคำว่า sexgender หรือ sexuality ด้วย ส่วนคำว่า “ศึกษา (education)” หมายถึง กระบวนการเรียนรู้เพื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านความรู้ ทักษะและพฤติกรรม เมื่อนำคำทั้งสองมาผสมกัน เป็นคำว่า เพศศึกษา

จึงมีนักวิชาการให้คำจำกัดความที่หลากหลาย แต่คำจำกัดความเหล่านั้นมีความหมายที่คล้ายคลึงกัน

โดยสรุป เพศศึกษา คือ กระบวนการที่ก่อให้เกิดประสบการณ์ อันเป็นผลทำให้บุคคลเข้าใจพฤติกรรมเกี่ยวกับชีวิตนับแต่เกิดจนตาย ทั้งในด้านความรู้ ทักษะและการปฏิบัติที่เหมาะสมในเรื่องเพศ เพื่อสามารถปรับตัวดำเนินชีวิตในสังคมร่วมกับคนเพศเดียวกันหรือต่าง

บทบาทสำคัญของเพศศึกษา

1. ช่วยให้แต่ละคนเข้าใจและยอมรับหน้าที่ตามเพศของตน
2. เข้าใจความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันในฐานะเพื่อน ให้เกียรติกัน
3. ตระหนักถึงความแตกต่างในลักษณะการนึกคิดและพฤติกรรมทางเพศ และยอมรับ

ความแตกต่าง

4. เข้าใจการเลือกคู่
5. เข้าใจการเตรียมตัวรับมือกับโรคติดต่อ
6. เข้าใจการเลี้ยงดูบุตรธิดาให้เติบโตเป็นพลเมืองดี

ความรู้เรื่องเพศ

ลักษณะของเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องเพศ สามารถแบ่งเป็นลักษณะใหญ่ ๆ 4 ด้าน ได้แก่

1. ความรู้ด้านชีววิทยา (Biological aspect) เช่น กายวิภาคและสรีรวิทยาของระบบสืบพันธุ์ของมนุษย์ทั้งชายและหญิง ลักษณะทางพันธุกรรมและสุพันธุกรรม (Genetic and Eugenic)
2. ความรู้ด้านสุขวิทยา (Hygienic aspect) เช่น เรื่องเกี่ยวกับการป้องกันการเจ็บป่วยและส่งเสริมสุขภาพทางเพศ สุขวิทยาส่วนบุคคลเกี่ยวกับอวัยวะเพศ
3. ความรู้ด้านจิตวิทยา (Psychological aspect) เช่น เรื่องที่เกี่ยวกับสภาวะจิตใจและอารมณ์ในเรื่องเพศ พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์ทางเพศในวัยต่าง ๆ การปรับตัวเข้ากับเพศเดียวกันและต่างเพศ ความรู้สึก ทักษะติดต่อเรื่องเพศ และต่อเพศตรงข้าม เป็นต้น
4. ความรู้ด้านสังคมวิทยาและวัฒนธรรม (Sociological and cultural aspect) เช่น เรื่องเกี่ยวกับการพัฒนาทางเพศในด้านสังคม เช่น ความสัมพันธ์กับเพศเดียวกันและต่างเพศ เพศสัมพันธ์ ปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม การเกี่ยวพาราสี การเลือกคู่ครอง การใช้ชีวิตคู่ ตลอดจนขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรมทางเพศต่าง ๆ

การคุมกำเนิด

การคุมกำเนิด แบ่งออกเป็น

1. การคุมกำเนิดแบบถาวร คือ การทำหมันชายและหมันหญิง การทำหมันเหมาะสำหรับครอบครัวที่มีบุตรเพียงพอแล้ว การคุมกำเนิดวิธีนี้มีผลดี คือ เจ็บครั้งเดียว สะดวกปลอดภัย ไม่มีผลต่อสุขภาพหรือสมรรถภาพทางเพศตามความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง การทำหมันหญิง คือการผูกและตัดท่อนำไข่ทั้งสองข้างสามารถทำได้ ตั้งแต่หลังคลอดใหม่ ๆ เรียกว่าการทำหมันเปียก และถ้าทำหมันในช่วงที่พ้นระยะหลังคลอดไปแล้วเรียกว่าการทำหมันแห้ง การทำหมันชายคือการผูกและตัดท่อนำเชื้อทั้งสองข้างในถุงอัณฑะ สามารถทำได้ตลอดเวลา

2. การคุมกำเนิดชั่วคราว ได้แก่ การกินยาคุมกำเนิด ฉีดยาคุมกำเนิด ใส่ห่วงคุมกำเนิด ฟังยาคุมกำเนิด แปะแผ่นยาคุมกำเนิด ใส่ถุงยางอนามัย การนันทนาการ การหลั่งภายนอก เป็นต้น

ยาคุมกำเนิด จะมีอยู่ 3 แบบ คือ

1. ยาคุมกำเนิดหลังมีเพศสัมพันธ์หรือยาคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน
2. แบบที่มีฮอร์โมนเดี่ยว
3. แบบที่มีฮอร์โมนรวม ซึ่งเป็นแบบที่ใช้กันมากที่สุด

ยาคุมกำเนิดอาจไม่เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการคุมกำเนิดในระยะยาว เพราะต้องกินยาทุกวัน จึงมีโอกาสที่จะลืมกินได้ สำหรับผู้ที่ต้องเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ยาคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวมอาจไม่เหมาะเพราะจะทำให้ให้น้ำนมออกน้อยลง อาจจะใช้เป็นยาคุมกำเนิดแบบฮอร์โมนเดี่ยวแทน ซึ่งสามารถใช้ได้ตั้งแต่หลังคลอด แต่ผลข้างเคียงคือการลืมกินยา และอาจมีเลือดออกทางช่องคลอดกระปริกระปรอยได้บ่อย ยาคุมกำเนิดแบบฉุกเฉินสามารถใช้ได้ในช่วงไม่เกิน 72 ชั่วโมงหลังมีเพศสัมพันธ์ การคุมกำเนิดโดยวิธีนี้ไม่ควรใช้เป็นวิธีคุมกำเนิดเป็นประจำ เพราะมีผลข้างเคียง เช่น รบกวนรอบประจำเดือนปกติทำให้มาไม่สม่ำเสมอและออกกระปริกระปรอยได้ ถ้าใช้เป็นประจำมีโอกาสลืมกินยาได้บ่อยคลื่นไส้ อาเจียน เป็นต้น

ความเข้าใจเกี่ยวกับยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน การกินยาคุมกำเนิดฉุกเฉินหลังมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้ง ไม่ได้เป็นผลดีกับร่างกายแต่อย่างใด และไม่ได้ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดแต่อย่างใด เพราะยาคุมกำเนิดฉุกเฉินจะต้องกิน 2 เม็ด คือกินเม็ดแรกทันทีหรือไม่เกิน 72 ชั่วโมงหลังมีเพศสัมพันธ์ (ยิ่งกินเม็ดแรกเร็วเท่าไร ประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์ยิ่งได้ผลดี) แล้วกินเม็ดที่สองหลังจากเม็ดแรก 12 ชั่วโมง ถ้ามีเพศสัมพันธ์หลายครั้งติดกัน หากกินถูกวิธีจะสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ประมาณ 85% ไม่ควรกินยานี้เกิน 4 เม็ดต่อเดือน เพราะมีปริมาณฮอร์โมนสูงมาก อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพผู้หญิงในระยะยาวได้ ยานี้ควรใช้ในกรณีฉุกเฉินเท่านั้น ไม่ควรกินเพื่อการวางแผนคุมกำเนิดทั่วไป ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินที่มีจำหน่ายในประเทศไทยมี 2 ยี่ห้อคือ โพสทินอร์ (Postinor) และมาดอนนา (Madonna)

การสวนล้างช่องคลอดทันที หลังมีเพศสัมพันธ์ไม่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ เพราะเมื่อผู้ชายสอดใส่อวัยวะเพศเข้าไปหลังในช่องคลอดของผู้หญิงนั้น อสุจิจะเกาะติดกับเยื่อเมือกและผนังช่องคลอดทันที การสวนล้างช่องคลอดหลังจากมีเพศสัมพันธ์ จึงไม่มีผลในการป้องกันการตั้งครรภ์หรือการป้องกันการติดเชื้อ HIV และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ นอกจากนี้ สารเคมีที่ใช้ อาจทำให้เกิดอาการระคายเคืองเยื่อเมือกช่องคลอดด้วย เพราะน้ำยาจะทำลายสารที่คอยป้องกันเชื้อโรคในช่องคลอด ซึ่งร่างกายสร้างขึ้นตามธรรมชาติอยู่แล้ว

การฉีดยาคุมกำเนิด สามารถฉีดได้ตั้งแต่ระยะหลังคลอดใหม่ ๆ ไม่มีผลต่อปริมาณน้ำนม แพทย์จะนัดฉีดทุก 3 เดือน ประสิทธิภาพการคุมกำเนิดดีเหมาะสำหรับการคุมกำเนิดระยะยาว ไม่ต้องกินยาทุกวันราคาถูกแต่อาจมีผลข้างเคียง เช่น เลือดประจำเดือนกระปริกระปรอย

ในระยะแรกแต่หลังจากนั้นส่วนใหญ่จะไม่มีประจำเดือน น้ำหนักขึ้นและเมื่อหยุดฉีดยาอาจจะต้องรอประมาณ 6 เดือนถึง 1 ปี จึงจะมีประจำเดือนและมีภาวะตกไข่ตามปกติ จึงไม่เหมาะ

การใส่ห่วงคุมกำเนิด กลไกการคุมกำเนิดคือห่วงจะไปขัดขวางการฝังตัวของตัวอ่อนในโพรงมดลูก แพทย์จะใส่ห่วงคุมกำเนิดเข้าไปในโพรงมดลูก แล้วเหลือสายห่วงออกมาจากปากมดลูกยาวประมาณ 2 เซนติเมตร ดังนั้นจะต้องตรวจสายห่วงเป็นระยะ อายุการใช้งานของห่วงคุมกำเนิดคือ 3 - 5 ปีแล้วแต่ชนิดของห่วงคุมกำเนิด ข้อดีคือไม่ต้องกินยาทุกวัน ไม่ต้องถูกฉีดยาทุก 3 เดือน ไม่มีปัญหาเรื่องประจำเดือนผิดปกติ กระปริกระปรอย ไม่มีผลต่อน้ำหนักตัว ไม่คลื่นไส้ อาเจียน ไม่ทำให้เกิดสิวฝ้ามากขึ้น แต่ข้อเสียคือต้องคอยตรวจเช็คสายห่วงอย่างสม่ำเสมอ

การฝังยาคุมกำเนิด สามารถทำได้ตั้งแต่ระยะคลอดใหม่ ๆ ไม่มีผลต่อปริมาณน้ำนม แพทย์จะฝังหลอดยาเล็ก ๆ ยาวประมาณ 3 เซนติเมตร แบบจำนวน 1 หลอด 2 หลอด หรือ 6 หลอด (แล้วแต่ชนิดของยา) เข้าได้ผิวหนังบริเวณท้องแขนด้านใน ยาฝังคุมกำเนิดจะมีฤทธิ์คุมกำเนิด 3 - 5 ปี แล้วแต่ชนิดของยา ข้อดีคือสามารถคุมกำเนิดได้นาน ไม่ต้องกินยาทุกวัน ไม่ถูกฉีดยาบ่อย ๆ และ ไม่ต้องเช็คสายห่วง ไม่มีโอกาสหลุดเหมือนห่วงคุมกำเนิดแต่ผลข้างเคียงที่พบบ่อยคือ ประจำเดือนกระปริกระปรอย น้ำหนักขึ้น

การใช้ถุงยางอนามัย วิธีใส่ถุงยางอนามัยสำหรับผู้ชาย ผู้ชายที่เป็นฝ่ายป้องกันจำเป็นต้องสวมใส่ถุงยางอนามัยทุกครั้งก่อนมีเพศสัมพันธ์ ไม่ว่าจะเป็นทางช่องคลอด ทางทวารหนัก หรือทางปาก โดยควรเลือกถุงยางที่มีขนาดเหมาะสมกับอวัยวะเพศของตนเองและตรวจดูให้แน่ใจก่อนสวมว่าถุงยางอนามัยอยู่ในสภาพที่พร้อมใช้งาน ไม่ฉีกขาด ร้าว ขาด รูด เสื่อมสภาพ

วิธีใส่ถุงยางอนามัยสำหรับผู้ชายที่ถูกต้อง ปฏิบัติได้ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

- ฉีกซองบรรจุภัณฑ์ด้วยความระมัดระวัง ไม่ควรใช้ปากกัดหรือใช้เล็บจิก เพื่อป้องกันการฉีกขาดของถุงยางอนามัย
- สวมถุงยางอนามัยในขณะที่อวัยวะเพศชายแข็งตัวเต็มที่เท่านั้น โดยใช้นิ้วชี้และนิ้วโป้งบีบที่ปลายกะเปาะถุงยางเพื่อไล่อากาศด้านในออก ซึ่งจะช่วยป้องกันถุงยางอนามัยหลุดระหว่างใช้งาน
- ค่อย ๆ รูดม้วนถุงยางอนามัยลงมาจากโคนอวัยวะเพศ หากไม่สามารถรูดลงมาได้แสดงว่าใส่กลับด้าน ในกรณีนี้ให้เปลี่ยนถุงยางอนามัยชิ้นใหม่ เพราะอาจมีอสุจิปนออกมากับน้ำหล่อลื่นและติดอยู่ที่ถุงยางอนามัยชิ้นเดิม แม้จะยังไม่มีการหลั่งน้ำอสุจิก็ตาม
- หากเป็นถุงยางอนามัยแบบไม่มีที่สำหรับเก็บน้ำอสุจิ ควรเหลือบริเวณส่วนปลายกะเปาะของถุงยางไว้ประมาณ 0.5 นิ้ว เพื่อป้องกันถุงยางอนามัยแตกระหว่างใช้งาน
- หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมทางเพศ ให้รีบถอดถุงยางอนามัยในขณะที่อวัยวะเพศชายยังแข็งตัวอยู่ เพื่อไม่ให้ถุงยางหลุดอยู่ในช่องคลอดหรือทวารหนัก โดยจับส่วนฐานของถุงยางและค่อย ๆ นำอวัยวะเพศออกจากร่างกายของอีกฝ่ายอย่างระมัดระวัง เพราะน้ำอสุจิอาจจะหก

● ใช้กระดาษชำระห่อถุงยางอนามัยแล้วนำไปทิ้งลงถังขยะ แต่ไม่ควรทิ้งลงใน

ชักโครก เพราะอาจทำให้ท่ออุดตันหรือเกิดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมตามมา

การใส่ถุงยางอนามัย 2 ชั้น ไม่มีส่วนช่วยให้เกิดความปลอดภัยเวลามีเพศสัมพันธ์ได้ เพราะถุงยางอนามัยสองชั้นทำให้เนื้อยางเสียดสีกันมากขึ้น อาจทำให้เกิดการแตกได้ ดังนั้น การใส่ถุงยางอนามัยเพียงชั้นเดียวก็เพียงพอต่อการป้องกันการตั้งครรภ์ และป้องกันโรคติดต่อ

ทางเพศสัมพันธ์รวมทั้งโรคเอดส์ด้วย ในขณะที่เดียวกันการสวมถุงยางอนามัยชั้นเดียวจะทำให้

ถุงยางอนามัยสำหรับผู้หญิงมีลักษณะคล้ายถุงที่มีวงแหวนด้านหนึ่งเป็นปลายปิด และอีกด้านหนึ่งเป็นปลายเปิด โดยสามารถใส่ไว้ในช่องคลอดก่อนมีเพศสัมพันธ์ได้นานถึง 8 ชั่วโมง

วิธีใส่ถุงยางอนามัยสำหรับผู้หญิงที่ต้อง ปฏิบัติได้ตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

● ฉีกซองบรรจุภัณฑ์ด้วยความระมัดระวังเพื่อป้องกันการฉีกขาดของถุงยางอนามัย

● ใช้มือข้างที่ถนัดบีบส่วนปลายปิดของถุงยางอนามัยหรือวงแหวนด้านที่มีขอบยางหนาให้มีขนาดเล็กลง จากนั้นจึงสอดเข้าไปในช่องคลอดโดยใช้มืออีกข้างหนึ่งจับเปิดแคมอวัยวะเพศไว้

● ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง หรืออาจใช้ทั้ง 2 นิ้ว สอดเข้าไปภายในถุงยางอนามัยและดันส่วนปลายถุงยางอนามัยให้เข้าไปถึงบริเวณปากมดลูก หลังจากนั้นถุงยางจะคลายตัวและขยายออกเอง

● จัดตำแหน่งปลายเปิดของถุงยางอนามัยหรือวงแหวนด้านที่มีขอบยางบางให้อยู่บริเวณปากอวัยวะเพศหญิง และไม่พลิกกลับหรือพับงอ

● ขณะมีเพศสัมพันธ์ ต้องสอดใส่อวัยวะเพศชายตรงกลางถุงยางอนามัย และหากขอบถุงยางอนามัยหลุดเข้าไปภายในช่องคลอด ควรหยุดกิจกรรมทางเพศก่อนและจัดวางถุงยางอนามัยให้อยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสมดังเดิม

● หลังเสร็จสิ้นการมีเพศสัมพันธ์ ให้บีบวงแหวนด้านนอกของถุงยางอนามัยเพื่อป้องกันน้ำอสุจิไหลหรือหกออกมา แล้วดึงถุงยางออกจากอวัยวะเพศหญิง จากนั้นจึงห่อถุงยางอนามัยที่ใช้แล้วด้วยกระดาษชำระและทิ้งลงถังขยะให้เรียบร้อย



โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

1. HIV (Human Immunodeficiency Virus) เป็นเชื้อไวรัส นำมาซึ่งสาเหตุของภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง มีความเชื่อว่าการมีเพศสัมพันธ์กับคนหน้าตาดี สะอาด มีฐานะดี หน้าที่การงานดีไม่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ HIV นั้นไม่ถูกต้อง เพราะโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อ HIV เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่สวมถุงยางอนามัย ซึ่งแม้แต่ผู้ติดเชื้อบางคนไม่สามารถมองเห็นได้จากรูปลักษณ์ภายนอก

ความแตกต่างของ “ผู้ติดเชื้อ” กับ “ผู้ป่วยเอดส์” “ผู้ติดเชื้อ” หมายถึงผู้ที่มีเชื้อ HIV อยู่ในร่างกาย แต่ไม่แสดงอาการใด ๆ และแข็งแรง สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ ทั้งนี้ผู้ที่ได้รับเชื้อไปแล้วก็อาจไม่ทราบว่าตนเองมีเชื้ออยู่หากไม่ได้ไปตรวจหาเชื้อ HIV

“ผู้ป่วยเอดส์” หมายถึง ผู้ที่ได้รับเชื้อ HIV มาระยะหนึ่ง จนกระทั่งภูมิคุ้มกันถูกทำลาย

มากจนทำให้มีอาการป่วยด้วยโรคฉวยโอกาส เช่น วัณโรค ปอดอักเสบ เป็นต้น ซึ่งโรคฉวยโอกาสเหล่านี้สามารถรักษาหายได้ ซึ่งหากหายจากอาการป่วยแล้วก็จะเป็นผู้ติดเชื้อเหมือนเดิม ขณะนี้มียาด้านไวรัส HIV ซึ่งสามารถช่วยผู้ติดเชื้อให้สามารถมีสุขภาพแข็งแรงได้นานขึ้น

2. หนองในเทียม (Chlamydia) เป็นการอักเสบของท่อปัสสาวะที่เกิดเชื้อโรคซึ่งไม่ใช่หนองในแท้ (Gonococcal Urethritis) สำหรับเชื้อที่เป็นสาเหตุของโรคหนองในเทียมที่พบบ่อยที่สุดคือ Chlamydia trachomatis คนไทยจะรู้จักกันในชื่อ “ผีเมะม่วง” ซึ่งหมายถึงต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบอักเสบจากการติดเชื้อ เช่นเดียวกับผู้ป่วยที่มาด้วยก้อนที่ขาหนีบและมีอาการปวดบวม หรือที่ชาวบ้านเรียก “ไข่ดันบวม” ก็เกิดจากเชื้อ Chlamydia trachomatis เช่นกัน

3. โรคติดเชื้อทริโคโมนาส (Trichomoniasis/Trich) โรคติดเชื้อทริโคโมนาสเป็นโรคติดเชื้อของอวัยวะสืบพันธุ์ เกิดจากเชื้อโปรโตซัวชนิดหนึ่ง ปกติแล้วมักอาศัยอยู่ในช่องคลอด แต่ก็พบเชื้อนี้อาศัยอยู่ในท่อปัสสาวะ (องคชาติ) ของผู้ชายเช่นกัน ผู้หญิงส่วนใหญ่ที่ติดเชื้อจะไม่มีอาการใด ๆ แต่บางคนอาจตกขาวสีเหลือง มีลักษณะเป็นฟอง มีอาการคันที่อวัยวะเพศ

หรือเจ็บบริเวณแคมของช่องคลอด ส่วนผู้ชายมักจะไม่มีอาการ แต่อาจทำให้ปัสสาวะขัดได้ โรคติดเชื้อทริโคโมนาสติดต่อโดยการมีเพศสัมพันธ์ทางช่องคลอดกับผู้ที่เป็โรคโดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย

4. โรคหนองในแท้ (Gonorrhea) เป็นโรคที่ติดต่อทางเพศสัมพันธ์จากเชื้อแบคทีเรียชื่อ Neisseria gonorrhea เชื้อนี้จะทำให้เกิดโรคเฉพาะเยื่อเมือก mucous membrane เช่น เยื่อเมือกในท่อปัสสาวะ ช่องคลอด ปากมดลูกและเยื่อบุมดลูกท่อนำไข่ ทวารหนัก เยื่อบุตา ปากและคอ

5. โรคหงอนไก่ (Human papilloma virus/ HPV) HPV เป็นเชื้อไวรัสที่พบบ่อย

1. ความเสี่ยงต่ำ อาจทำให้เกิดหูดบริเวณอวัยวะเพศ ที่เรียกว่า condyolma หูดหงอนไก่

2. ความเสี่ยงสูง อีกประมาณ 13 ประเภทที่เป็นชนิดความเสี่ยงสูง สามารถทำให้เกิดโรคมะเร็งปากมดลูกและทวารหนัก บางคนติดเชื้อ HPV โดยไม่มีอาการแสดงออกของโรคและหายไปเอง แสดงว่าเป็นคนที่มีสุขภาพแข็งแรงมาก โดยทั่วไป HPV จะติดต่อกันโดยการสัมผัสผิวหนังบริเวณอวัยวะเพศ บริเวณหูด หรือส่วนที่ติดเชื้อไวรัส เป็นส่วนน้อยที่ติดต่อกันจากการร่วมเพศทางปาก ซึ่งยังไม่มีผลยืนยันว่าการสัมผัสของนิ้วมือหรือวัตถุที่ติดเชื้อไวรัสจะสามารถส่งต่อเชื้อได้ ส่วนยารักษาในปัจจุบันยังไม่มีตัวยาที่ใช้ฆ่าเชื้อไวรัส HPV ได้แต่ยาสามารถรักษาอาการของหูดได้

6. เริม (Genital herpes) คือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ที่มาจากเชื้อ herpes simplex virus type 1 (HSV-1) หรือ type 2 (HSV - 2) ที่พบเห็นส่วนมากมักจะเป็นชนิดที่ 2 ซึ่งเป็นสาเหตุ

ที่สำคัญของการติดเชื้อเริมที่ผิวหนัง ริมฝีปากและอวัยวะเพศ อาจลามติดเชื้อไปที่ส่วนอื่นของร่างกายและทำให้เกิดอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ ลักษณะผื่นของโรค herpes จะเหมือนกัน ไม่ว่าเกิดที่ไหนจะเป็นตุ่มน้ำเล็ก ๆ บนผิวหนังที่อักเสบสีแดง เมื่อเชื้อเข้าสู่ร่างกายและอยู่ในชั้นของผิวหนัง เชื้อจะแบ่งตัวทำให้ผิวหนังเกิดอาการบวมเป็นตุ่มน้ำและเกิดการอักเสบ หลังจากนั้นเชื้อจะ

เคลื่อนย้ายเข้าสู่ปมประสาท ganglia เป็นเวลานานโดยที่ไม่มีการแบ่งตัว แต่หากปัจจัยแวดล้อมเหมาะสมเชื้อก็อาจเกิดการแบ่งตัวได้และทำให้เกิดอาการเป็นซ้ำ ผู้ป่วยที่เป็นเริมที่ริมฝีปากจะมีอัตราการเกิดซ้ำประมาณร้อยละ 20 - 40 สำหรับเริมที่อวัยวะเพศจะมีอัตราการเกิดซ้ำประมาณร้อยละ 80 ปัจจัยที่กระตุ้นยังไม่แน่ชัด เชื่อว่าอาจจะเกี่ยวข้องกับแสงแดด ไข้ การมีประจำเดือน ความเครียด การเป็นซ้ำจะมีอาการน้อยกว่า และหายเร็วกว่าการเป็นครั้งแรก

7. ซิฟิลิส (Syphilis) เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียที่เรียกว่า Treponema pallidum เชื้อนี้สามารถเข้าสู่ร่างกายทางเยื่อเมือก เช่น ช่องคลอด ท่อปัสสาวะ ปาก เยื่อตาหรือทางผิวหนังที่มีแผล เมื่อเชื้อเข้าสู่ร่างกายจะเข้ากระแสเลือดและไปจับตามอวัยวะต่าง ๆ ทำให้เกิด

โรคตามอวัยวะ

8. โรคไวรัสตับอักเสบบีเป็นการอักเสบของตับซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัสตับอักเสบบี โดยเชื้อไวรัสจะบุกรุกเข้าสู่เซลล์ตับและก่อให้เกิดการอักเสบขึ้น ในบางกรณีเชื้ออาจจะอยู่นิ่งเป็นปี ๆ ซึ่งผู้ที่มีเชื้ออาจไม่ทราบว่าตนเองมีเชื้ออยู่ในร่างกาย เชื้อนี้สามารถแบ่งตัวได้อย่างรวดเร็วในเซลล์ตับ ส่งผลก่อให้เกิดการอักเสบและทำลายตับ

9. โรคไวรัสตับอักเสบบีแพร่กระจายมากขึ้น เนื่องจากพบได้บ่อยขึ้นเรื่อย ๆ เฉลี่ยประมาณ 1 - 20% ของคนที่มาบริจาคเลือด หลังเป็นตับอักเสบบีแล้วก็มีแนวโน้มเกิดเป็นตับอักเสบบีเรื้อรัง 20% ของผู้ป่วยตับอักเสบบีเรื้อรังชนิดนี้ จะเป็นตับแข็งภายใน 10 - 20 ปี บางส่วนกลายเป็นมะเร็งตับ

หัวข้อเรื่อง การเตรียมความพร้อมรับมือภัยพิบัติ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความรู้ทั่วไปของภัยพิบัติ
2. มีความรู้ ความเข้าใจในการเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติของบุคคลและครอบครัว

ขอบข่ายเนื้อหา

1. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับภัยพิบัติ
2. การเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติ
3. การจัดตั้งดำรงชีพ

สื่อและอุปกรณ์

1. สื่อ PowerPoint เรื่องความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับภัยพิบัติ
2. วิดีทัศน์เกี่ยวกับภัยพิบัติหรือภาพเกี่ยวกับภัยพิบัติ
3. กระดาษฟลิปชาร์ต
4. บอร์ด
5. กระดาษโพสต์อิท
6. อุปกรณ์สำหรับจัดตั้งดำรงชีพ (ของจริง)
7. ปากกาเคมี
8. กระดาษ A4 เท่าจำนวนผู้เข้ารับการอบรม

เวลา 3 ชั่วโมง

การประเมินผล

1. การตอบคำถามของผู้เข้ารับการอบรม
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของผู้เข้ารับการอบรม

แนวการดำเนินกิจกรรม

- 1. วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับภัยและภัยพิบัติ โดยทบทวนถึงภารกิจหลักของ สภากาชาดไทย ซึ่งเน้นในเรื่องการบรรเทาทุกข์ผู้ประสบภัยพิบัติ เพื่อแสดงให้เห็นว่า สภากาชาดไทยเป็นองค์กรที่ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ได้รับความเดือดร้อน โดยไม่เลือกชาติ ชั้นวรรณะ และให้ความสำคัญกับการช่วยเหลือผู้ประสบภัยพิบัติต่าง ๆ ที่นับวันจะทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น
- 2. วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนโดยการตั้งคำถามว่า “เมื่อพูดถึงคำว่าภัยและภัยพิบัติ นึกถึงอะไร” โดยการสุ่มถามเป็นรายบุคคลต่อจากนั้นใช้สื่อ PowerPoint ภาพความเสียหายที่เกิดจากภัยพิบัติ (หากมีวีดิทัศน์ก็สามารถใช้ได้) แล้วสอบถามว่าเห็นอะไรบ้างและรู้สึกอย่างไร
- 3. วิทยากรใช้สื่อ PowerPoint อธิบายความหมายของคำที่เกี่ยวข้องกับภัยพิบัติ
- 4. วิทยากรแจกกระดาษโพสท์อิทให้ผู้เข้ารับการอบรมคนละ 1 แผ่น และให้เขียนชื่อภัยหรือภัยพิบัติคนละ 1 ชนิด อาจเป็นภัยพิบัติที่เกิดในพื้นที่หรือตามความรู้ความเข้าใจของตนเอง
- 5. วิทยากรให้ทุกคนพิจารณาว่าภัยที่ตนเองเขียนนั้นเป็นภัยประเภทใด แล้วนำกระดาษโพสท์อิทของตนเองมาเลือกติดที่บอร์ด ที่มีข้อความ “ภัยจากธรรมชาติ” และ “ภัยจากการกระทำของมนุษย์”
- 6. วิทยากรอธิบายเพิ่มเติมจากกิจกรรม ในข้อ 5 โดยใช้สื่อ PowerPoint เรื่องประเภทของภัยพิบัติ ต่อจากนั้นวิทยากรเลือกคำตอบจากกระดาษโพสท์อิทมาเพื่อให้ทุกคนช่วยกันคิดว่าภัยแต่ละอย่าง มีสาเหตุจากอะไรและผลกระทบที่เกิดจากภัยนั้น ๆ คืออะไร โดยส่งตัวแทนออกมาเขียนในกระดาษฟลิปชาร์ทหน้าห้อง (วิทยากรควรเลือกคำตอบในกระดาษโพสท์อิท ที่มีความหลากหลาย เลือกภัยหลาย ๆ ประเภทเพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมจะได้ร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างครอบคลุม)

ตัวอย่างกิจกรรม

ภัย	สาเหตุจากอะไร	ผลกระทบที่เกิดขึ้น
อุทกภัย	คนตัดต้นไม้	บ้านเรือนเสียหาย
แผ่นดินไหว	การเคลื่อนตัวของแผ่นเปลือกโลก	อาคาร บ้านเรือน เสียหาย

- 7. วิทยากรใช้สื่อ PowerPoint อธิบายผลกระทบที่เกิดจากภัยพิบัติเพิ่มเติม
- 8. วิทยากรเข้าสู่หัวข้อการเตรียมพร้อมรับภัยพิบัติ โดยให้ผู้เข้ารับการอบรมแบ่งกลุ่มกลุ่มละ 5 - 7 คน แล้วส่งตัวแทนออกมารับกระดาษฟลิปชาร์ท กลุ่มละ 1 แผ่น พร้อมทั้งปากกาเคมี และจับสลากภัยพิบัติกลุ่มละ 1 ภัย เช่น น้ำป่าไหลหลาก น้ำท่วม น้ำท่วมขัง แผ่นดินถล่ม แผ่นดินไหว สึนามิ ไฟป่า ไฟไหม้ สารเคมีปนเปื้อน สารเคมีระเบิด อุบัติภัยทางการคมนาคมขนส่ง โรคระบาด ฯลฯ โดยแต่ละกลุ่มช่วยกันระดมความคิดเกี่ยวกับข้อควรปฏิบัติก่อนเกิดภัยพิบัติ ขณะเกิดภัยพิบัติและหลังเกิดภัยพิบัติ

ตัวอย่างใบงาน

ข้อ	ภัย	การปฏิบัติตนเตรียมพร้อมรับภัยพิบัติ		
		ก่อนเกิดภัย	ระหว่างเกิดภัย	หลังเกิดภัย
1.	อุทกภัย	เตรียมถุงยังชีพ	อยู่ในที่ที่ปลอดภัย	ซ่อมแซมบ้านเรือน

- 9. ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงาน โดยวิทยากรและผู้เข้ารับการอบรมร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้และเพิ่มเติมเนื้อหา
- 10. วิทยากรใช้สื่อ PowerPoint อธิบายถึงหน่วยงานกาชาดและหน่วยงานภาคีในการจัดการภัยพิบัติ
- 11. วิทยากรและผู้เข้ารับการอบรมร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ถึงหน่วยงานที่ทำงานเรื่องภัยพิบัติในพื้นที่ของตนเอง และซักถามถึงบทบาทของผู้เข้ารับการอบรมในการมีส่วนร่วมเพื่อเตรียมความพร้อมรับภัยพิบัติในชุมชนของตนเองได้อย่างไรบ้าง โดยให้อาสาสมัครออกมาเขียนคำตอบในกระดาษฟลิปชาร์ทหน้าห้อง และให้ผู้เข้ารับการอบรมอ่านทวนคำตอบทั้งหมดอีกครั้ง
- 12. วิทยากรแจกกระดาษ A4 ให้คนละ 1 แผ่น ให้แต่ละคนคิดว่าภายในบ้านของตนเอง ส่วนใดของบ้านที่เป็นพื้นที่เสี่ยง ที่อาจทำให้เกิดภัยกับคนในบ้านได้ พร้อมทั้งบอกวิธีลดความเสี่ยงที่จะเกิดภัยด้วย สามารถวาดเป็นรูปภาพหรือเขียนเป็นข้อความก็ได้ ต่อจากนั้นให้สุ่มเลือกผู้ออกมานำเสนอผลงานของตนเอง ซึ่งวิทยากรและผู้เข้ารับการอบรมคนอื่น ๆ ร่วมเสนอวิธีที่จะลดความเสี่ยงเพิ่มเติม (หากมี)
- 13. วิทยากรให้แต่ละหน่วยสืได้ฝึกเตรียมความพร้อมโดยจัดเตรียมสิ่งของที่จำเป็นในการดำรงชีพ ซึ่งวิทยากรนำสิ่งของต่าง ๆ ที่เตรียมไว้วางบนโต๊ะกลางห้อง และอธิบายว่าถ้าหากเกิดภัยพิบัติขึ้นแต่ละครอบครัวควรมีการเตรียมความพร้อมโดยการจัดถุงดำรงชีพ ฉะนั้นให้แต่ละหน่วยสืปฏิบัติตามกติกา ดังนี้

- ครั้งที่ 1 ให้แต่ละหน่วยสืส่งตัวแทน 1 คน เพื่อหยิบของบนโต๊ะได้ 1 อย่าง แล้วกลับเข้าหน่วยสืของตนเอง
- ครั้งที่ 2 ให้แต่ละหน่วยสืส่งตัวแทน 1 คน เพื่อหยิบของบนโต๊ะได้ 1 อย่าง แล้วกลับเข้าหน่วยสืของตนเอง
- ครั้งที่ 3 ให้แต่ละหน่วยสืส่งตัวแทน 1 คน เพื่อหยิบของบนโต๊ะได้ 1 อย่าง แล้วกลับเข้าหน่วยสืของตนเอง

14. ให้แต่ละหน่วยร่วมกันพิจารณาสิ่งของที่หยิบมาแล้วให้ช่วยคิดว่ามีอะไรที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในยามเกิดภัยพิบัติอีก ถ้าต้องการเพิ่มเติมให้เขียนหรือวาดรูปลงในบัตรคำพร้อมกับจัดใส่ถุงดำวางซีฟให้เรียบร้อย

15. วิทยากรสอบถามเหตุผลของการเลือกสิ่งของนั้น ๆ ของแต่ละหน่วย

16. วิทยากรใช้สื่อ PowerPoint อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับสิ่งของที่จัดลงในถุงดำวางซีฟ เช่น น้ำดื่มควรสังเกตว่า เป็นน้ำสะอาด มีตะกอนหรือไม่ ฝาปิดมิดชิดหรือไม่ มีเครื่องหมายรับรองคุณภาพจากองค์การอาหารและยา (อย.) อาหารแห้งควรวันหมดอายุ สังเกตการเปลี่ยนแปลงของอาหารแห้งและสิ่งของต่าง ๆ ให้อยู่สภาพพร้อมรับประทานและพร้อมใช้งานได้อย่างทันที ฯลฯ

17. วิทยากรและผู้เข้ารับการอบรมร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ในครั้งนี้ ซึ่งวิทยากรเน้นย้ำว่า การเรียนรู้เรื่องภัยพิบัติ และการเตรียมพร้อมในการรับภัย การวางแผน และเรียนรู้อย่างเท่าทันจะทำให้พวกเรารู้แนวทางในการป้องกันและมีแนวปฏิบัติเมื่อเกิดภัยพิบัติเหล่านั้นขึ้นซึ่งจะช่วยลดความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สินลงได้

สาระสำคัญที่ได้จากกิจกรรม

ผู้เข้ารับการอบรมรู้ถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ภัยพิบัติต่าง ๆ อีกทั้งเข้าใจ และมีส่วนร่วมในการให้การช่วยเหลือ เป็นที่พึ่งพาของครอบครัว ชุมชนตามภารกิจของกาชาด

เนื้อหาเรื่อง การเตรียมความพร้อมรับภัยพิบัติ

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับภัยพิบัติ

การเปลี่ยนแปลงทางสภาวะแวดล้อมของโลก อาจเกิดขึ้นเนื่องจากปัจจัยธรรมชาติ หรือจากการกระทำของมนุษย์ ได้ส่งผลให้เกิดปัญหาทางกายภาพหรือภัยพิบัติต่าง ๆ ทั้งในประเทศไทยและภูมิภาคต่าง ๆ ของโลก เช่น แผ่นดินไหว สึนามิ อุทกภัย ตลอดจนภัยพิบัติอื่น ๆ ก่อให้เกิดผลกระทบทั้งโดยตรงและโดยอ้อมต่อมวลมนุษย์ ลักษณะการเปลี่ยนแปลงมีตั้งแต่การเกิดขึ้นอย่างช้า ๆ

ไปจนถึงการเกิดอย่างฉับพลันรุนแรง ซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิตและความเป็นอยู่ของสิ่งมีชีวิต จึงมีความจำเป็นที่จะต้องศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับภัยพิบัติ การเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติต่าง ๆ เพื่อจะได้หาทางป้องกันแก้ไขปัญหา รวมทั้งปรับตัวปรับวิถีชีวิตให้สอดคล้องกับสภาวะในปัจจุบัน

เมื่อเกิดภัยพิบัติย่อมเป็นความสูญเสียที่ส่งผลกระทบต่อผู้ที่ประสบภัย ประชาชนในพื้นที่ใกล้เคียงหรือพื้นที่ที่มีผู้ประสบภัยอพยพไปอยู่ ผลกระทบต่อประเทศในการใช้ทรัพยากรบุคลากรในการช่วยเหลือประชาชนที่ประสบภัย ผลกระทบต่อประเทศเพื่อนบ้านหรือนานาชาติ หากเป็นภัยพิบัติขนาดใหญ่ และภัยพิบัติเหล่านี้นับวันจะทวีความรุนแรงขึ้น เช่น น้ำท่วมในหลายประเทศของภูมิภาคเอเชีย ผลกระทบจากภัยพิบัติทางธรรมชาติยังทวีความรุนแรงขึ้นอีกจากสมดุลงlobal warming ที่เสียไปดังเช่น เหตุการณ์คลื่นยักษ์สึนามิที่เกิดในเอเชียแปซิฟิก ซึ่งทำให้

เกิดความเสียหายต่อประเทศต่าง ๆ ถึง 12 ประเทศ ส่งผลกระทบต่อประชาชนกว่า 1 ล้านคน หรือคร่าพาญไซโคลนนาร์กิลที่เกิดในสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา แผ่นดินไหวในมณฑลเสฉวน สาธารณรัฐประชาชนจีน ที่สร้างความสูญเสียต่อประชาชนจำนวนมาก ซึ่งการฟื้นฟูต้องใช้เวลาและทรัพยากรมากมายกว่าจะเข้าสู่สภาวะที่ใกล้เคียงกับสภาวะเดิมหรือบางครั้งก็ไม่อาจกลับคืนสู่สภาพปกติได้อีก ภัยพิบัติทางธรรมชาติจึงเป็นปรากฏการณ์ที่สำคัญและต้องติดตามอยู่เสมอ

ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและวิชาการในปัจจุบัน ช่วยให้รู้สาเหตุของการเกิดขึ้นของภัยพิบัติทางธรรมชาติ แต่ต้องยอมรับว่าภัยพิบัติทางธรรมชาติเป็นสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ จึงเป็นชะตากรรมที่มนุษย์ไม่อาจเลือกได้ รวมทั้งต้องมีความตระหนักถึงความจำเป็นในการลดภาวะที่จะไปซ้ำเติมหรือเร่งการเกิดภัยพิบัติให้เกิดเร็วหรือมากขึ้น และต้องเรียนรู้ที่



ปัจจุบันคนเริ่มตระหนักถึงภัยพิบัติทางธรรมชาติที่เกิดขึ้นในหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็น

น้ำท่วม น้ำป่าไหลหลาก ภัยแล้ง สึนามิ แผ่นดินไหว ซึ่งเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นให้เห็นทุก ๆ ปี ทุกฤดูกาล บางเหตุการณ์อาจจะเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้น แต่สิ่งที่เปลี่ยนไปก็คือ ความรุนแรงของภัยพิบัติในแต่ละครั้ง จนเราไม่อาจรับมือได้

สำหรับประเทศไทยความรู้เรื่องภัยพิบัติยังไม่ได้รับการเรียนรู้อย่างจริงจัง มีเพียงแนวทางการแก้ปัญหาภัยพิบัติหลังจากการเกิดภัย ซึ่งแก้ไขปัญหามาได้มากนัก สิ่งสำคัญคือ การที่จะสร้างความรู้ ความเข้าใจในการเตรียมพร้อมรับมือและการปรับตัว ซึ่งเป็นเรื่องจำเป็น

ความหมายของภัยพิบัติ

ภัยพิบัติเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไม่คาดคิด และผลกระทบจากภัยพิบัตินั้นมักจะคร่าชีวิตและทำลายทรัพย์สินของชุมชนอย่างมหาศาล การเตรียมความพร้อมเพื่อลดความเสี่ยงและรับมือกับภัยพิบัตินั้นเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง การทำให้ประชาชนตระหนัก เข้าใจถึงศักยภาพของตนเองและเสริมสร้างให้แข็งแกร่งขึ้นจนเกิดทักษะที่จะป้องกันตัวเองและช่วยเหลือผู้อื่นจากภัยพิบัติได้นั้นย่อมจะส่งผลต่อความเข้มแข็งของครอบครัว ชุมชน รวมถึง

สามารถฟื้นฟูความเสียหายต่าง ๆ ให้กลับสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว

มีผู้ให้ความหมายเกี่ยวกับภัยพิบัติไว้หลายความหมาย เช่น

ภัย (Hazard) ตามความหมายในพระราชบัญญัติป้องกันภัยฝ่ายพลเรือน พ.ศ. 2522 แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ สาธารณภัยและภัยด้านความมั่นคง โดยสาธารณภัยประกอบด้วย

อุทกภัย วาตภัย อัคคีภัย แผ่นดินไหว อาคารถล่ม ภัยจากภัยแล้ง ภัยจากสารเคมีและวัตถุอันตราย ภัยจากไฟฟ้า ภัยจากอากาศยาน ภัยจากการคมนาคมและขนส่ง สำหรับภัยด้านความมั่นคงประกอบด้วย การก่อวินาศกรรม การประชุมประท้วงและการก่อการจลาจล

ภัย หมายถึง เหตุการณ์ สภาวะทางกายภาพ ปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ การกระทำ

ของมนุษย์หรือสิ่งใด ๆ ก็ตามที่จะนำมาซึ่งความสูญเสีย การบาดเจ็บหรือความเสียหายต่อชีวิตทรัพย์สิน สังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม รวมทั้งการบริการทางสาธารณสุขโรคและสาธารณูปการ

ภัยพิบัติ (Disaster) ตามคำจำกัดความของ Center for Research on the Epidemiology of Disasters (CREED) ซึ่งเป็นหน่วยงานที่จัดทำฐานข้อมูลเรื่องภัยพิบัติ ให้คำนิยาม Disaster หมายถึง สถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเสียหายอย่างใหญ่หลวง เป็นความสูญเสียและความทุกข์ยากของมนุษย์ เกิดโดยไม่คาดคิดหรือเกิดขึ้นอย่างกะทันหัน เกินขีดความสามารถของท้องถิ่นที่จะแก้ไข ต้องระดมความช่วยเหลือภายนอกในระดับชาติหรือนานาชาติ ในขณะที่

ภัยพิบัติ หมายถึง ภัยอันเกิดแก่สาธารณชน ไม่ว่าจะเกิดจากธรรมชาติหรือจากการกระทำของมนุษย์ โดยก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิตของประชาชน เกิดความสูญเสียหรือความ

เสียหายและผลกระทบในทางลบแก่ทรัพย์สิน สังคม เศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม จนเกินขีดความสามารถของชุมชนที่จะใช้ทรัพยากรของตนในการรับมือ และจัดการภัยพิบัติและผลกระทบของภัยพิบัติได้

การจัดการภัยพิบัติ (Disaster Management) หมายถึง การดำเนินการในการช่วยเหลือประชาชนทั้งการเตรียมพร้อมก่อนเกิดภัย การบรรเทาทุกข์ในภาวะฉุกเฉินขณะเกิดภัย และการฟื้นฟูบูรณะสู่ภาวะปกติ เพื่อบรรเทาอันตรายหรือความเสียหายอันเนื่องมาจากภัยพิบัติประเภทของภัย

ภัยพิบัติสามารถแบ่งตามลักษณะการเกิดภัย ได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. ภัยพิบัติจากธรรมชาติ
2. ภัยพิบัติจากการกระทำของมนุษย์

ความแตกต่างระหว่างภัยพิบัติจากธรรมชาติและภัยพิบัติจากการกระทำของมนุษย์ คือ

1. ภัยพิบัติจากธรรมชาติ โดยทั่วไปไม่สามารถป้องกันการเกิดได้ แต่สามารถพยากรณ์การเกิดได้และสามารถลดความรุนแรงของผลกระทบจากภัยที่เกิดขึ้นได้ โดยการหามาตรการลดความรุนแรงหรือผลกระทบจากภัยพิบัตินั้น ๆ เป็นภัยที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ก่อให้เกิดความเสียหายแก่ชีวิต ร่างกาย จิตใจและทรัพย์สิน

1.1 ภัยพิบัติที่เกิดขึ้นตามฤดูกาลหรือจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศ เช่น

- วาตภัย เป็นภัยที่เกิดจากความเร็วของลม เช่น พายุไต้ฝุ่น พายุโซนร้อน พายุฤดูร้อน พายุฟ้าคะนอง
- อุทกภัย เป็นภัยที่เกิดจากฝนตกหนัก เช่น น้ำป่าไหลหลาก น้ำท่วมในฤดูฝน คลื่นจากพายุซัดฝั่ง เขื่อน/ฝายพัง
- คลื่นความร้อน เป็นลักษณะของอากาศที่มีอากาศร้อนจัดผิดปกติ
- อากาศหนาวผิดปกติ เช่น ภาคน้ำแข็งและภาคน้ำแข็งออกเฉียงเหนือจะมีอากาศหนาวในบางปีต่ำกว่าศูนย์องศาเซลเซียส
- ฝนแล้ง เนื่องจากฝนไม่ตกต้องตามฤดูกาล ทำให้เกิดความเสียหายต่อพืชผลทางการเกษตร เกิดความขาดแคลนอาหารและน้ำ

1.2 ภัยพิบัติที่เกิดขึ้นตามลักษณะสภาพของภูมิประเทศ เช่น

- อุทกภัย เป็นภัยที่เกิดจากน้ำท่วมในบริเวณพื้นที่ที่ต่ำกว่าระดับน้ำทะเล พื้นที่ที่มีน้ำท่วมเป็นประจำและในบริเวณที่ลุ่ม
- ดินถล่ม หินถล่ม เป็นการถล่มทลายของก้อนหิน ดินหรือโคลนเมื่อขุมน้ำฝนมีน้ำหนักมากอาจเลื่อนไหลลงมาทับบ้านเรือนและผู้คนบริเวณเชิงเขา

1.3 ภัยพิบัติที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของพื้นผิวโลก เช่น

- แผ่นดินเลื่อนหรือแผ่นดินถล่ม เป็นการเปลี่ยนแปลงของพื้นดิน ทำให้เกิดการไหวและการสั่นสะเทือนหรือเมื่อมีฝนตกหนักบริเวณเทือกเขาที่มีพื้นดินขาดต้นไม้หรือพืชคลุมดินที่ไม่มีการยึดเหนี่ยวของพื้นผิวดิน อาจทำให้พื้นผิวดินพังทลายลงมาทับบ้านเรือนตามบริเวณเชิงเขาได้

- แผ่นดินไหว เป็นการเปลี่ยนแปลงของโลกที่มีการสั่นสะเทือนเป็นคลื่นติดต่อกันจากจุดศูนย์กลางออกไปทุกทิศทาง ทำให้บ้านเรือนหรือสิ่งปลูกสร้างพังทลาย ถ้าเกิดแผ่นดินไหวรุนแรงข้างใต้พื้นท้องทะเลอาจทำให้เกิดคลื่นได้น้ำ (Tsunami) ชัดเข้าโจมตีฝั่งได้

- ภูเขาไฟระเบิด เป็นการระเบิดของแรงดันจากความร้อนภายใต้พื้นผิวโลกมีการพ่นลาวาและเกิดการสั่นสะเทือนของภูเขาและพ่นควันที่เป็นพิษกระจายออกไปทั่ว

1.4 ภัยพิบัติที่เกิดจากเชื้อโรคและภัยพิบัติที่เกิดจากสัตว์และแมลง ได้แก่

- การระบาดของโรค เช่น อหิวาตกโรค ไข้สมองอักเสบ โรคเอดส์ ไวรัสโควิด - 19 เมื่อมีแหล่งแพร่เชื้อหรือภูมิคุ้มกันต่ำ การระบาดของโรคก็มีความรุนแรงมากขึ้น

- ภัยจากสัตว์หรือแมลง เช่น หนู หรือตั๊กแตนที่มีจำนวนมากทำให้เกิดความเสียหายต่อพืชไร่ อาจเกิดการขาดแคลนและอดอยากได้

2. ภัยพิบัติจากการกระทำของมนุษย์ ส่วนใหญ่สามารถป้องกันการเกิดและสามารถพยากรณ์การเกิดภัยได้ รวมทั้งสามารถลดความรุนแรงจากผลกระทบที่เกิดขึ้นได้ ในบางครั้งเป็นผลมาจากสิ่งที่มีมนุษย์ประดิษฐ์ขึ้นมาเพื่อความสะดวกสบายหรือเพื่อการทำสงคราม ได้แก่

2.1 ภัยจากอุบัติเหตุทางคมนาคม เช่น

- ทางบก เช่น รถชนกัน รถพลิกคว่ำ รถตกเหว รถไฟตกราง เป็นต้น
- ทางน้ำ เช่น เรือล่ม เรือชนกัน เป็นต้น
- ทางอากาศ เช่น เครื่องบินตก เครื่องบินระเบิด เครื่องบินชนกัน เป็นต้น

2.2 ภัยจากการก่อสร้าง เช่น การก่อสร้างที่ไม่คำนึงถึงความปลอดภัย การพังทลายของอาคารที่ได้ก่อสร้างแบบผิดแบบ การต่อเติมอาคารจนฐานรากไม่สามารถทานรับน้ำหนักได้

2.3 ภัยจากการประกอบอุตสาหกรรม เช่น สารเคมีลุกไหม้เกิดควันที่เป็นพิษ การระเบิดของท่อก๊าซหรือท่อแก๊สภายในโรงงาน หม้อไอน้ำระเบิด โรงงานพลูระเบิด ปฏิกรณ์ปรมาณู การรั่วไหลของสารกัมมันตรังสี ภัยจากขยะเคมี รังสี เช่น โรงไฟฟ้านิวเคลียร์ที่ประเทศญี่ปุ่น

2.4 ภัยจากการขัดแย้งทางลัทธิหรือการก่ออาชญากรรมในที่สาธารณะ เช่น การวางระเบิดในสถานที่ชุมนุม ในสถานที่ราชการและภัยจากอาชญากรรมข้ามชาติ

2.5 ภัยที่เกิดจากการจลาจล เป็นภัยที่เกิดจากการที่ชุมชนมีการขัดแย้งกันอย่างรุนแรง ทำให้เกิดการยกพวกปะทะกันหรือเผาอาคาร บ้านเรือน สถานที่ราชการ เช่น

- การจลาจล เมื่อวันที่ 14 ตุลาคม 2516 “วันมหาวิปโยค”
- วันที่ 17 พฤษภาคม 2535 “พฤษภาทมิฬ”
- วันที่ 19 พฤษภาคม 2554 “วันทหารกล้าขึ้นพื้นที่ราชประสงค์”

2.6 ภัยจากการปะทะด้วยกำลังอาวุธ เช่น การก่อการร้าย สงครามกองโจร สงครามเต็มรูปแบบ เช่น สงครามโลกครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 สงครามในตะวันออกกลาง อาวุธชีวภาพ อาวุธเคมี รังสี สารพิษและเชื้อโรค

ผลกระทบจากภัยพิบัติ

ภัยพิบัติสามารถส่งผลกระทบต่อความเสียหายทางกายภาพที่เห็นได้ชัดเจน เช่น เสียชีวิต บาดเจ็บ ไร้ที่อยู่ ขาดที่ทำกิน พิกัด อุปกรณ์การทำงานสูญหาย กระทบต่อสภาพสังคม

วัฒนธรรม การดำเนินชีวิต รวมทั้งมีผลกระทบต่อจิตใจของผู้ประสบภัย ทั้ง ๆ ที่ภัยพิบัติเกิดขึ้นได้ทั้งในประเทศร่ำรวยพอ ๆ กับประเทศยากจน แต่ความหายนะที่เกิดกับคนในประเทศยากจนสูงกว่ามาก ทั้งนี้เนื่องจากประเทศยากจนขาดแคลนระบบป้องกัน เตือนภัย เครื่องมือช่วยเหลือที่รวดเร็วทันสมัย อุปกรณ์ทางการแพทย์ รวมทั้งแผนการเตรียมการฉุกเฉินที่เพียงพอ ร่วมกับการสื่อสารและการขนส่งที่รวดเร็ว รวมทั้งสภาพปัญหาแวดล้อมของประเทศยากจนไม่มั่นคงอยู่ก่อน เช่น ถนน เขื่อน บ้าน สุขภาพ อาหาร ส้วม ที่ไม่ได้มาตรฐาน ทำให้คนรู้สึกไม่ปลอดภัย และได้รับผลกระทบในเรื่องโรคระบาด การขาดอาหารสูงมากและส่วนหนึ่งมาจาก

อุบัติเหตุสึนามิที่เกิดกับ 6 จังหวัดภาคใต้ ในวันที่ 26 ธันวาคม พ.ศ. 2547

พายุไซโคลนนาร์กิสถล่มประเทศพม่า เมื่อวันที่ 3 พฤษภาคม พ.ศ. 2551

แผ่นดินไหวในมณฑลเสฉวน ประเทศจีน เมื่อวันที่ 12 พฤษภาคม พ.ศ. 2551

มหาอุทกภัยในประเทศไทยเมื่อ พ.ศ. 2554

เป็นกรณีศึกษาที่มีความสำคัญยิ่งสำหรับทุกคน ซึ่งทุกฝ่ายต้องเรียนรู้และพัฒนาขีดความสามารถในการให้ความช่วยเหลือ สำหรับปัญหาอุบัติเหตุภัยที่อาจเกิดขึ้นอีกในอนาคต

เมื่อภัยพิบัติเกิดขึ้นแต่ละครั้ง ก่อให้เกิดความเสียหายและส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ สภาพแวดล้อม ตลอดจนประเทศชาติ ความเสียหายและผลกระทบที่เกิดขึ้นจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความรุนแรงของภัยพิบัตินั้น อีกทั้งยังขึ้นอยู่กับการเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติด้วย

ผลกระทบของภัยพิบัติต่อคนในชุมชน

ผู้ประสบภัย นอกจากจะเป็นผู้สูญเสียชีวิต คนรัก ทรัพย์สิน ที่พักอาศัย เครื่องมือทำมาหากินและได้รับบาดเจ็บทางร่างกายแล้ว ยังมีภาวะทางจิตใจที่เกิดขึ้นในตัวผู้ประสบภัยด้วย



ครอบครัวและชุมชน วิถีชีวิตในชุมชนเป็นสิ่งที่พัฒนามานานประกอบด้วยความรัก ความผูกพัน ความช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน เป็นวัฒนธรรมประเพณีในการใช้ชีวิตร่วมกันของคนในชุมชน ถ่ายทอดจากรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง ถือว่าเป็นเกราะป้องกันที่สำคัญแก่คนในชุมชนนั้น ๆ ภัยพิบัติที่เกิดขึ้น เช่น กรณีสึนามิ ใช้เวลาไม่นานแต่ทำลายวิถีชีวิตของชุมชน

อย่างรวดเร็ว ผู้คนกระจัดกระจาย แยกตัว สับสน และต่างคนต้องเอาตัวเองให้อยู่รอด วัฒนธรรมประเพณีของชุมชนถูกทำลายสิ้นในพริบตา การพลัดพรากจากคนและของที่รัก ขาดที่อยู่ สูญเสียทรัพย์สิน ตกงาน ขาดรายได้ ฯลฯ ส่งผลกระทบโดยตรงต่อตัวบุคคล ครอบครัวและสังคมอย่างรุนแรง และยาวนาน ทำให้พบการหย่าร้างเพิ่มขึ้น ในบ้านมีความก้าวร้าว คนหงุดหงิด ซึมเศร้า เด็กถูกทำร้าย เด็กขาดเรียน ขาดทรัพยากรทุกรูปแบบ

และมักได้รับความช่วยเหลือที่ไม่ตรงตามความต้องการเฉพาะตัว

เมื่อหน่วยช่วยเหลือที่หลังไหลเข้ามาช่วยในรูปแบบต่าง ๆ กัน ซึ่งอาจช่วยเหลือได้จริง

หรืออาจเป็นตัวสร้างความยุ่งยากให้กับคนในชุมชนเพิ่มขึ้น เช่น มีระบบ วิธีการที่ซับซ้อนและไร้สมรรถภาพในการแก้ปัญหา ที่มีอยู่ เช่น เรื่องที่พัก เครื่องมือทำกิน พื้นที่สิทธิตามกฎหมาย

ผู้ช่วยเหลือในชุมชน ในสภาพหลังเกิดภัยพิบัติ จะมีคนตาย ผู้บาดเจ็บ ผู้หลงทาง ถูกพลัดพรากจากกันมากมาย เป็นสภาพที่กดดันทางอารมณ์ สภาพแวดล้อมเกือบทุกแห่งในพื้นที่เกิดเหตุจะยุ่งเหยิง ผู้ช่วยเหลือผู้ประสบภัยที่ทำงานในชุมชนทำงานหนักเกินกำลัง โดยที่ขาดระบบบริหารงานที่มีประสิทธิภาพ จะทำให้เกิดความผิดพลาด ข้ำซ้อนสับสน วุ่นวาย รวมทั้ง

ต้องเผชิญหน้ากับทีมช่วยเหลือที่หลากหลายรูปแบบที่หลังไหลเข้ามาในพื้นที่ และหลากหลายความต้องการที่เรียกร้องเอาจากคนในพื้นที่

จึงพบว่าผู้ช่วยเหลือผู้ประสบภัยในพื้นที่ เช่น เจ้าหน้าที่ ครู ประชาชนในจังหวัดต้องทำงานหนัก พักผ่อนไม่พอ จิตใจหวนไหว ซึมเศร้า ท้อแท้ เครียด วิตกกังวล พบพฤติกรรมแยกตัว

ก้าวร้าว รู้สึกไม่ปลอดภัย และมีปัญหาสุขภาพได้ง่าย สมาธิและความสนใจต่อสิ่งต่าง ๆ ลดลง

ปฏิริยาของผู้ประสบภัยหลังเกิดภัยพิบัติ

นอกจากจะเป็นผู้สูญเสียชีวิต คนรัก ทรัพย์สิน ที่พักอาศัย เครื่องมือทำมาหากินและได้รับบาดเจ็บทางร่างกายแล้ว ยังมีภาวะทางจิตใจที่เกิดขึ้นในตัวผู้ประสบภัย ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ระยะคือ

ระยะที่ 1 ตั้งแต่หลังเกิดเหตุการณ์จนถึง 14 วันแรก ระยะแรกจะเป็นช่วงที่คนทั่วไปอยู่ในภาวะตื่นตระหนก ตกใจ เจ็บเมย ไม่ยินดียินร้าย มีนชา เหมือนอยู่ในความฝัน ไม่เชื่อเรื่องราวที่เกิดขึ้นว่าสามารถทำลายชีวิตและทรัพย์สินมากมาย จากนั้นจะเป็นช่วงที่หลายคนร่วมกันทำงานเป็นอย่างดี ให้ความใส่ใจและเต็มใจในการช่วยชีวิต ช่วยเหลือคนอื่นและดูแลทรัพย์สินของตนเอง เป็นผลให้เกิดการใช้พลังงานอย่างมากและตื่นตัว

ระยะที่ 2 อยู่ในช่วง 2 - 6 สัปดาห์ ผู้ประสบภัยได้รับการดูแลอย่างดีจากรัฐบาลและองค์กรเอกชนมากมายทั้งตรงและไม่ตรงกับความต้องการ แต่ก็ทำให้มองเห็นโอกาสในการสร้างชีวิตและสร้างฐานะขึ้นมาใหม่ มีจินตนาการในการสร้างอนาคตใหม่อย่างสวยงามถึงแม้ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ที่สูญเสียมากมาย

ระยะที่ 3 เป็นภาวะที่มองเห็นตามความเป็นจริง เกิดขึ้นในช่วงกลางมีระยะเวลานานตั้งแต่ 2 เดือนถึง 1 ปี หรือนานกว่า ผู้ประสบภัยจะมองเห็นว่าความช่วยเหลือและการกลับคืนสภาพแบบเดิมล่าช้า เกิดความล้มเหลวซ้ำซากและเริ่มมองเห็นความเป็นจริงในการสร้างตัวใหม่ในวิถีทางที่พึ่งตนเองมากที่สุด ค้นพบความเข้มแข็งในตนเอง หลุดจากภาพลวงตาและความหวังที่จะพึ่งคนอื่น

ระยะที่ 4 เป็นภาวะที่กลับมาสู่ความปกติสุขอีกครั้ง ทั้งในส่วนของบุคคลและชุมชน ระยะนี้ใช้เวลาหลายปี

จากทั้ง 4 ระยะที่กล่าวมา ผู้ประสบภัยต้องทำงานหนัก พักผ่อนไม่เพียงพอ จิตใจหวนไหวซึมเศร้า ท้อแท้ เครียด วิตกกังวล พบพฤติกรรมแยกตัว ก้าวร้าว รู้สึกไม่ปลอดภัย และมีปัญหาสุขภาพได้ง่าย สมาธิและความสนใจต่อคนรอบข้างลดลง ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อเด็กและวัยรุ่นที่อยู่ในบ้านเดียวกันได้ง่าย

ผลกระทบด้านสาธารณสุข

ผู้ประสบภัย ได้รับผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ความพิการหรือทุพพลภาพบาดเจ็บตั้งแต่เล็กน้อยถึงสาหัส หากภัยที่เกิดขึ้นนั้นร้ายแรง ก็จะทำให้เกิดความพิการ ส่งผลต่อครอบครัวที่จะต้องดูแลผู้พิการทำให้สูญเสียทางเศรษฐกิจในระยะยาวส่วนด้านจิตใจได้รับความกระทบกระเทือน ตกใจ หวาดผวา เสียใจ วิตก กังวล จากการสูญเสียสิ่งที่ตนรักเกิดความเครียด จิตใจอ่อนล้า ท้อถอยหรือบางรายอาจใช้กลไกทางจิตในการเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสมอื่น ๆ ขึ้นกับพื้นฐานทางจิตใจและลักษณะนิสัยของบุคคลนั้น ๆ ซึ่งเป็นสาเหตุนำไปสู่การเป็นโรคจิตได้

ระบบบริการสุขภาพ สถานบริการสุขภาพอยู่ในพื้นที่หรืออยู่ใกล้เคียงพื้นที่ที่เกิดเหตุ ได้รับผลกระทบขาดประสิทธิภาพ บุคลากร และ/หรืออุปกรณ์ไม่มีความพร้อมที่จะให้บริการ เป็นปัจจัยสำคัญที่เพิ่มความรุนแรงของปัญหา ในทางตรงข้ามถึงแม้ระบบบริการสุขภาพดี แต่หาก

สาธารณสุขมีขนาดใหญ่ มีความรุนแรงมาก บุคลากรอาจไม่สามารถปฏิบัติงานได้เต็มกำลัง เนื่องจากความเครียด ความเหนื่อยล้า รวมไปถึงบุคลากรที่มีทักษะและประสบการณ์การรับสาธารณสุขหมิ่นจำกัด ทำให้การบริการต่าง ๆ ที่จำเป็นในช่วงนั้นด้วยประสิทธิภาพลงได้เช่นกัน ดังตัวอย่าง เมื่อเกิดสึนามิในพื้นที่ 6 จังหวัดภาคใต้ ทำให้การบริการด้านสุขภาพไม่เพียงพอ จะให้บริการ เพราะเป็นสาธารณสุขขนาดใหญ่ ทรัพยากรมีจำกัดทำให้การบริการไม่ครอบคลุม

ผลกระทบด้านเศรษฐกิจ

- ผู้ประสบภัยสูญเสียทรัพย์สิน อาชีพ แหล่งประกอบอาชีพ เช่น พื้นที่การเกษตร ร้านค้า โรงงานอุตสาหกรรม คลังสินค้า สาธารณูปโภคพื้นฐาน เป็นต้น และ/หรือที่พักอาศัย ถูกทำลาย ไม่สามารถดำเนินกิจการหรือประกอบอาชีพได้หรือทำให้ผลผลิตลดลงขาดรายได้
- ประเทศชาติต้องจัดสรรงบประมาณเพื่อบรรเทาสาธารณภัย ภัยและควบคุมภัย ให้เข้าสู่ภาวะปกติ ทำให้ต้องสูญเสียงบประมาณเพิ่มขึ้น ในขณะที่รายได้จากผลผลิตไม่มีหรือลดต่ำลง ตลอดจนเพื่อการฟื้นฟูบูรณะสิ่งที่เสียหายให้กลับคืนสู่สภาพเดิม เช่น การขจัดสิ่งปรักหักพัง การฟื้นฟูแหล่งทำมาหากิน การซ่อมแซมสาธารณูปโภคต่าง ๆ รวมถึงต้องเพิ่มงบประมาณเข้าไปในระบบเศรษฐกิจและการบริการ

ผลกระทบด้านสังคมการเมืองและการปกครอง



สังคมสับสนวุ่นวาย อาจเกิดความขัดแย้งในกลุ่ม

ผู้ประสบภัยเนื่องจากการแย่งชิงสิ่งของบรรเทาทุกข์ หรือแหล่งประโยชน์ ความคิดเห็นในการบรรเทาภัยหรือการกู้ภัยไม่ตรงกัน การเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัว ในกรณี

ความขัดแย้งเรื่องขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรมต่าง ๆ ขึ้นได้ ในกรณีที่ดินค้าขาดแคลน

ผลกระทบด้านสาธารณูปโภคการคมนาคมขนส่ง

เช่น การประปา การไฟฟ้าและพลังงานอื่น ๆ รวมถึงการคมนาคมขนส่งถูกทำลาย หรือถูกตัดขาดทำให้เป็นอุปสรรคต่อการบรรเทาภัยและการกู้ภัยซึ่งอาจส่งผลให้สาธารณสุขนั้น ๆ มีขนาดใหญ่และความรุนแรงมากขึ้นได้ ตลอดจนการขนส่งสินค้าประเภทเครื่องอุปโภคบริโภคที่จำเป็นไม่สามารถกระทำได้ อาจก่อให้เกิดปัญหาการขาดแคลน ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจ สังคมและการเมือง

ผลกระทบด้านสิ่งแวดล้อม

ระบบนิเวศถูกทำลายหรืออยู่ในสภาพที่ไม่สมดุล ก่อให้เกิดปัญหาลูกโซ่ตามมาอีกมากมาย กระทบต่อการดำรงชีวิตอย่างปกติสุขของมนุษย์ รวมทั้งสัตว์ต่าง ๆ ที่อาศัยอยู่ใน

บริเวณนั้น เช่น ผลจากการเกิดสึนามิ การทำอาชีพประมงได้ผลลดลง และบางครั้งสิ่งแวดล้อมนั้น ๆ อาจกลายเป็นแหล่งเชื้อต่อการแพร่ระบาดของโรคได้ เช่น เมื่อมีการปนเปื้อนสิ่งสกปรกต่าง ๆ ลงในน้ำ จะเห็นได้ว่าภัยพิบัติทั้งหลายคือกระบวนการที่ทำลายทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่ เช่น ไฟไหม้ป่า นอกจากจะทำลายป่าไม้แล้วยังส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจของมนุษย์

การเตรียมพร้อมรับภัยพิบัติ

ภารกิจหน่วยงานสภากาชาดและหน่วยงานภาคภาควิชาในการจัดการภัยพิบัติ

หน่วยงานของสภากาชาดในการจัดการภัยพิบัติ

สภากาชาดไทย ได้ดำริจัดตั้งศูนย์ปฏิบัติการภัยพิบัติสภากาชาดไทยขึ้นเพื่อทำหน้าที่เป็นศูนย์อำนวยการบรรเทาทุกข์ ทำหน้าที่ควบคุม กำกับดูแล สั่งการและประสานงานหน่วยงานต่าง ๆ ตลอดจนเป็นแหล่งข้อมูลข่าวสารติดตามสถานการณ์ ด้านภัยพิบัติ การเตือนภัย

ทั้งก่อนและขณะเกิดภัยพิบัติรวมถึงการฟื้นฟูช่วยเหลือ โดยวางเป้าหมายเบื้องต้นให้เป็นศูนย์ที่มีความพร้อมด้านข้อมูลข่าวสารภัยพิบัติและข้อมูลการปฏิบัติงานบรรเทาทุกข์ จึงกำหนดวัตถุประสงค์ไว้ดังนี้

เพื่อพัฒนาระบบข้อมูลสำหรับการเตรียมพร้อมรับภัยพิบัติในส่วนของสภากาชาดไทย กำหนดชนิดและวิธีการได้มาซึ่งข้อมูลจากทั้งภายในและภายนอกสำนักงานบริหารจัดการติดตาม ตรวจสอบข้อมูล ตลอดจนกระจายข้อมูล ทั้งการเตือนภัย ขณะเกิดภัย และเมื่อภัยพิบัติสิ้นสุด

เพื่อพัฒนาระบบข้อมูลที่ใช้ในการปฏิบัติงานเมื่อเกิดภัยพิบัติขึ้นซึ่งจะทำให้การดำเนินงานบรรเทาทุกข์เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและหน่วยงานที่ออกปฏิบัติงานในพื้นที่ประสบภัยสามารถติดต่อสอบถามข้อมูลได้ในระหว่างปฏิบัติงาน

เพื่อพัฒนาวิธีการประสานงาน การบัญชาการสำหรับหน่วยงานที่เป็นฝ่าย

กระบวนการในการทำงานของศูนย์ปฏิบัติการภัยพิบัติ แบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ภาวะปกติ แจ้งข่าวเตือนภัยและเหตุภัยพิบัติ แบบ Real time พร้อมประเมินสถานการณ์

ประจำวัน จัดทำฐานข้อมูลภัยพิบัติ ข้อมูลสถิติ จัดหาข้อมูลตามที่ร้องขอ ประสานงานข้อมูลเพื่อใช้ในการปฏิบัติงานบรรเทาทุกข์ เพิ่มเมนูการใช้งาน Update ข้อมูล ปรับปรุงเนื้อหา

ภาวะฉุกเฉิน เมื่อเกิดภัยพิบัติขนาดใหญ่จะกลายเป็น Operation room มีการตั้งศูนย์บัญชาการขึ้น โดยมีผู้บริหารและหัวหน้าฝ่าย ทั้งในสำนักงานบรรเทาทุกข์และประชานามัยพิทักษ์ และสำนักงานอื่นที่เกี่ยวข้องมานั่งประจำที่ศูนย์ปฏิบัติการภัยพิบัติ เพื่อประชุมสถานการณ์และสั่งการ โดยศูนย์ปฏิบัติการภัยพิบัติทำหน้าที่อำนวยความสะดวกในเรื่องข้อมูลที่ต้องการพร้อมรวบรวมและบันทึกข้อมูลสถานการณ์ เพื่อใช้ประกอบการตัดสินใจโดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเข้ามาบริหารจัดการ เพื่อสะดวกในการสืบค้นสามารถติดต่อได้ที่ webmaster@redcross.or.th หรือทวิตพร้อมกับใส่แท็ก #thairedcross

หน่วยงานภาคภาควิชาในการจัดการภัยพิบัติ

ประเทศไทย มีพระราชบัญญัติป้องกันภัยฝ่ายพลเรือน พ.ศ. 2522 กำหนดให้คณะกรรมการป้องกันภัยฝ่ายพลเรือนแห่งชาติ เป็นผู้รับผิดชอบนโยบาย ผู้อำนวยการป้องกันภัยฝ่ายพลเรือนระดับต่าง ๆ เป็นผู้รับผิดชอบนโยบายไปปฏิบัติ โดยมีสำนักเลขาธิการป้องกันภัยฝ่ายพลเรือนหรือกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทยรับผิดชอบงานธุรการและเป็นกองอำนวยการของรัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย ในฐานะผู้อำนวยการป้องกันภัยฝ่ายพลเรือนแห่งราชอาณาจักร มีการกำหนดนโยบาย ติดตาม และประเมินผลการปฏิบัติตามนโยบาย ประสานแผนของส่วนราชการ และองค์กรต่าง ๆ เพื่อแปลงนโยบายสู่การปฏิบัติ

อย่างเป็นรูปธรรม และรับผิดชอบการปฏิบัติในภาพรวมของประเทศ จึงเป็นองค์กรปฏิบัติระดับชาติ ประกอบด้วย 4 ระดับ คือ ระดับชาติ ระดับภาค ระดับจังหวัดและระดับพื้นที่ ได้แก่ อำเภอกิ่งอำเภอ เทศบาล และเมืองพัทยา (ตามผังการจัดองค์กรป้องกันภัยฝ่ายพลเรือน)

ขณะนี้ แผนป้องกันภัยฝ่ายพลเรือนแห่งชาติ พ.ศ. 2558 เป็นแผนล่าสุด ประกอบด้วย

ภาคการป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย และภาคการป้องกันภัยฝ่ายพลเรือนด้านความมั่นคง ภาคการพิทักษ์พื้นที่ส่วนหลัง ซึ่งเป็นการทบทวนและปรับปรุงแผนฉบับก่อนให้สอดคล้องกับสถานการณ์ เพื่อเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ อย่างเป็นระบบตามลักษณะความเสี่ยงภัยทั้งช่วงก่อน ขณะ และหลังเกิดภัย โดยที่หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน องค์กร มูลนิธิ การกุศล

และประชาชน ได้ทราบและเข้าใจ ตลอดจนมีส่วนร่วมอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อการพัฒนา

ประเทศอย่างยั่งยืน การสูญเสียทรัพยากรของประเทศ เป็นสาเหตุสำคัญของความล่าช้าใน

การพัฒนาทางเศรษฐกิจ โดยเฉพาะภาวะที่ทรัพยากรด้านการพัฒนามีขีดจำกัด

การบริหารจัดการภัยพิบัติจึงเน้นการป้องกัน การมีส่วนร่วมแบบบูรณาการของ

ความเสี่ยง (Risk) หมายถึง โอกาสหรือความเป็นไปได้ที่เหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง จะเกิดขึ้นในอนาคตและนำมาซึ่งผลกระทบทางลบต่าง ๆ ต่อวิถีชีวิตของชุมชนและหรือทรัพย์สิน เช่น การตาย การบาดเจ็บ ความสูญเสียและภัยอันตราย ฯลฯ

การป้องกันภัย (Prevention) เป็นการจากระบบการปฏิบัติการ เพื่อชะลอเหตุภัยพิบัติที่จะเกิดขึ้นและป้องกันไม่ให้เหตุภัยพิบัติ ทำความเสียหายให้แก่ชุมชน เช่น กำหนดมาตรฐานความปลอดภัยต่าง ๆ กำหนดมาตรการควบคุมต่าง ๆ กำหนดมาตรฐานการใช้ที่ดิน และจัดแผนการกระจายทรัพยากร จัดเตรียมสิ่งที่เป็นปัจจัยพื้นฐาน เช่น เวชศาสตร์ป้องกัน ให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันภัยต่าง ๆ เชื่อมโยงกับกิจกรรมทางด้านการพัฒนาต่าง ๆ

การบรรเทาภัยพิบัติ (Mitigation) ใช้ปฏิบัติเพื่อลดความรุนแรงและลดผลกระทบของภัยพิบัติที่สร้างความเสียหาย ซึ่งมีทั้งมาตรการที่เป็นสิ่งก่อสร้างและไม่ใช่อสิ่งก่อสร้าง มาตรการบรรเทาภัยพิบัติแบบเน้นสิ่งก่อสร้าง เช่น การสร้างเขื่อน ฝาย กำแพงกันน้ำ การขุดลอกการออกแบบอาคารที่ปลอดภัย มาตรการบรรเทาภัยพิบัติแบบไม่เน้นสิ่งก่อสร้าง เช่น การสร้างจิตสำนึกให้ความรู้แก่ประชาชน การศึกษา การฝึกอบรม การถ่ายโอนเทคโนโลยีในการจัดการ

ภัยพิบัติ การจัดตั้งกลุ่มอาสาสมัครต่าง ๆ การจัดตั้งคณะกรรมการ ปก. ชุมชน หมู่บ้าน



การเตรียมความพร้อม (Preparedness) เป็นมาตรการที่มีแผนตั้งรับภัยพิบัติเป็นการล่วงหน้า เพื่อให้มีการจัดการปฏิบัติงานที่เหมาะสม เป้าหมายคือการควบคุมความรุนแรงของภัยพิบัติโดยวางแผนปฏิบัติการที่มีประสิทธิภาพ การประเมินความเสี่ยง การวางแผนจัดการภัยพิบัติด้านต่าง ๆ เช่น แผนการอพยพคน แผนการช่วยเหลือและบรรเทาทุกข์ แนวการฝึกซ้อม การฝึกซ้อม การเตรียมรับมือให้ชุมชน การฝึกจำลองสถานการณ์ การตั้งหน่วยงานขึ้นดูแลควบคุมในเรื่องต่าง ๆ การจัดตั้งระบบสื่อสารฉุกเฉิน การจัดหาวัสดุอุปกรณ์บรรเทาทุกข์

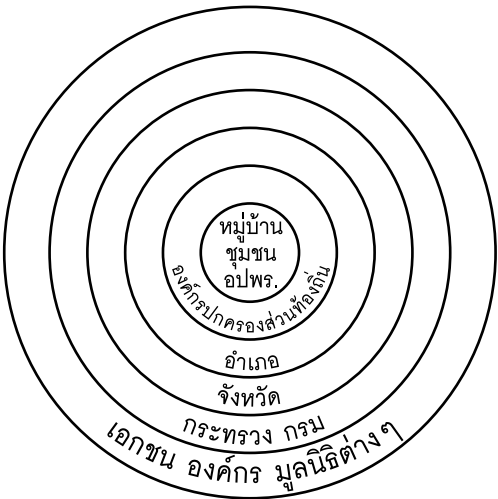
เมื่อใด ภัย จะเปลี่ยนเป็น ภัยพิบัติ

$$\frac{\text{ภัย} \times \text{ความล่อแหลม}}{\text{ศักยภาพของชุมชน}} = \text{ความเสี่ยงต่อภัยพิบัติ}$$

วงจรของการจัดการภัยพิบัติเชิงรุก (Proactive Approach Circle)



ใครบ้างที่เกี่ยวข้องกับการจัดการภัยพิบัติ



ใครมีหน้าที่อะไร ทำที่ไหน ทำอย่างไร กับใคร ก่อนหลัง

ช่วงเวลาของการจัดการภัยพิบัติของผู้เกี่ยวข้อง

ช่วงเวลาของการจัดการภัยพิบัติของผู้เกี่ยวข้อง			
ใคร	ก่อนเกิดเหตุ	ขณะเกิดเหตุ	หลังเกิดเหตุ
กระทรวง กรม	ทำ	มีน	
จังหวัด	ทำ		
อำเภอ	ทำ		
องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น	ทำมาก	ง	
เอกชน องค์กร มูลนิธิต่างๆ	ร่วมกันทำ		
หมู่บ้านชุมชนผู้ประสบภัยและ อปพร.	ทำมาก ๆ	สับสน ่วนวาย	
จะลงมือทำกันตอนไหน			

ROAD MAP ของการจัดการภัยพิบัติ

- โดยนำความรู้และแนวทาง CBDM และแนวทางต่อสู้ภัยต่าง ๆ เข้าในหลักสูตรนักเรียน นักศึกษา ทุกระดับชั้น
- การสร้างและขยายความรู้จัดการภัยสู่ชุมชน หมู่บ้านโดยทิว วิทยุ เอกสาร เผยแพร่อย่างกว้างขวางต่อเนื่อง
- การปฏิบัติแบบ Multi - Level หลายหลายระดับทั้งแนวตั้งแนวนอนพร้อม ๆ กันเชื่อมโยงกัน
- ประชาชนทุกคนต้องถือเป็นหน้าที่พลเมืองในการเตรียมความพร้อมของครอบครัวและร่วมกับชุมชนต่อสู้ภัยเบื้องต้น โดยไม่รอความช่วยเหลือจากภายนอก

การจัดการภัยพิบัติโดยอาศัยชุมชนเป็นฐาน

ชุมชนเป็นผู้เสี่ยงภัยและรับผลกระทบโดยตรงจากภัยที่เกิดขึ้น จึงต้องรู้ดีนัยอย่างสุดกำลัง เพื่อให้มีชีวิตรอดต่อไป และมีความสูญเสียน้อยที่สุด เป็นการบริหารจัดการที่ยึดประชาชนเป็นศูนย์กลาง ทั้งนี้เพราะไม่มีใครเข้าใจเกี่ยวกับข้อดีข้อเสีย ปัญหา อุปสรรค โอกาสและช่องทางต่าง ๆ ของชุมชนดีเท่าคนในชุมชนเอง ดังนั้นคนในชุมชนจึงต้องมีส่วนร่วมหรืออาจเป็นหลักในการจัดการภัยพิบัติของชุมชนในหลาย ๆ ด้าน ได้แก่ การจัดตั้งองค์กรจัดการภัยพิบัติโดยอาศัยชุมชน หมู่บ้าน เรียกว่า คณะกรรมการป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย หมู่บ้าน (ปก.)

เป้าหมายของการจัดการกับภัยพิบัติโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน มีเป้าหมาย 3 ประการ คือ

1. ลดความล่อแหลมเสี่ยงภัยของชุมชนต่อภัยพิบัติ
2. เพิ่มขีดความสามารถ ศักยภาพของชุมชน
3. ให้เกิดสภาพการอยู่อาศัยที่ปลอดภัย เกิดการพัฒนาที่ยั่งยืนในชุมชนเสี่ยงภัย

การมีส่วนร่วมอาสาสมัครและประชาชน

1. ขอสมัครเข้าอบรมเป็นอาสาสมัคร หรือสมัครเข้าฝึกอบรมทบทวน หรือเข้ารับการอบรมเพิ่มขีดความสามารถเฉพาะด้าน เพื่อเป็นส่วนสำคัญในการร่วมดำเนินงานจัดการสาธารณภัยของชุมชน
 2. เข้ามีส่วนร่วมเป็นคณะกรรมการ ปก. ชุมชน หรือกรรมการฝ่ายต่าง ๆ เพื่อมีส่วนร่วม
- ในงานจัดการสาธารณภัยโดยอาศัยชุมชนเป็นฐานเชิงเน้นประชาชนเป็นศูนย์กลาง และการมีส่วนร่วมของประชาชนในทุกขั้นตอน
3. ร่วมสนับสนุนทุนทรัพย์ วัสดุอุปกรณ์แรงงาน ฯลฯ ให้คณะกรรมการ ปก. ของชุมชนเสี่ยงภัย
 4. ร่วมให้ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินงานของ

5. เผยแพร่แนวความคิดความรู้ในการจัดการสาธารณภัยและภัยพิบัติ โดยใช้ประชาชนเป็นศูนย์กลาง เน้นการมีส่วนร่วมของชุมชนในการจัดการภัยให้ขยายกว้างออกไป โดยเฉพาะในหมู่เยาวชน ซึ่งจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต

6. ร่วมรณรงค์ รวบรวมงบประมาณเครื่องมือเครื่องใช้ วัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ ซึ่งต้องใช้ในการจัดการภัยพิบัติ สนับสนุนชุมชนเสี่ยงภัย

อาสาสมัครช่วยจัดการภัยพิบัติโดยอาศัยชุมชนเป็นฐานได้อย่างไร

ก่อนเกิดเหตุ	มีแผนชุมชน	ร่วมเป็นคณะกรรมการ ปก. ชุมชน
	เตรียมความพร้อม	กำลังคน อุปกรณ์ สถานที่ เครื่องมือ จิตใจ มีทีมเฝ้าระวังเหตุต้องเตือนภัยได้
ขณะเกิดเหตุ	ประสานงาน	กับผู้ร่วมงาน หน่วยงานเครือข่ายต่าง ๆ
	ทันเวลา	มีทีมงาน และพร้อมให้การช่วยเหลือ ในเหตุการณ์วิกฤตได้ ทันท่วงที
หลังเกิดเหตุ	รักษาชีวิต	ช่วยชีวิตผู้ประสบภัยเป็นอันดับแรก
	ฟื้นฟูจิตใจ	ให้ความเห็นใจ ไม่ซ้ำเติมผู้ประสบภัย

ทุกครัวเรือนต้องเตรียมพร้อมรับสถานการณ์ฉุกเฉิน

1. เราควบคุมธรรมชาติ ป้องกันการโจมตีฉับพลัน ห้ามเหตุการณ์ฉุกเฉินไม่ได้ แต่เราสามารถเตรียมความพร้อมเพื่อปกป้องตัวเราและครอบครัวได้โดย

- เรียนรู้โอกาสและลักษณะภัยต่าง ๆ ที่อาจเกิด แนวทางการแจ้งเตือนภัย
- แนวทางการปฏิบัติงาน

- มีแผนเผชิญภัยฉุกเฉินของครัวเรือน
 - เตรียมอุปกรณ์เครื่องใช้รับสถานการณ์ภัย ยามฉุกเฉิน
 - เรียนรู้ เข้าใจ สัญญาณการแจ้งเตือนภัยที่จะใช้ในยามฉุกเฉิน
1. จัดทำแผนรับภาวะภัยพิบัติขณะอยู่นอกบ้าน ในบ้าน
 2. จัดเตรียมชุดอุปกรณ์เครื่องใช้รับภาวะฉุกเฉินประจำบ้าน/ประจำรถยนต์
 3. แนวทางการเตรียมรับภัยของประชาชนกลุ่มพิเศษ เช่น ผู้สูงอายุ
 4. แผนเตรียมพร้อมของครัวเรือน อุปกรณ์เครื่องใช้รับเหตุฉุกเฉิน
 5. แบบฟอร์มระบุข้อมูลสำคัญ ๆ สำหรับสมาชิกครอบครัว ติดประจำไว้
 6. คิดอยู่เสมอว่า หลังเกิดภัยควรทำอย่างไร

การจัดตั้งดำรงชีพประจำวัน (สิ่งของจำเป็น เพื่อเอาชีวิตรอด)

การเตรียมพร้อมขั้นพื้นฐาน ทุกบ้านควรจัดตั้งดำรงชีพประจำวันให้เสมือนเป็นตู้ยาสามัญประจำบ้าน เพื่อใช้ดำรงชีวิตของทุกคนในครอบครัวได้สัก 3 - 7 วัน เพื่อรอหน่วยงานกู้ภัยเข้ามาให้ความช่วยเหลือและอพยพออกนอกพื้นที่ภัยพิบัติ จะบรรจุสิ่งของอะไรลงในตู้ยังชีพ

บ้างก็ขึ้นอยู่กับความจำเป็นของแต่ละครอบครัว แต่อย่าลืมว่าต้องคล่องตัวไม่ใช่ใส่ของมาก

สิ่งของพื้นฐานคือสิ่งจำเป็นเพื่อเอาชีวิตรอด มีดังนี้

1. อาหารกระป๋องที่สามารถเปิดฝารับประทานได้เลยกรณีที่ไม่มีไฟและแก๊ส
2. ยารักษาโรค อุปกรณ์ทำแผล เพื่อใช้ปฐมพยาบาลเบื้องต้นหากบาดเจ็บ
3. น้ำสะอาดสำหรับดื่มที่เพียงพอสำหรับสมาชิกในครอบครัว
4. ไม้ขีดหรือไฟแช็ค สำหรับจุดไฟ
5. นกหวีด ใช้เป่าขอความช่วยเหลือ หากเราบาดเจ็บและติดอยู่ในพื้นที่อันตราย
6. เชือกสำหรับผูก มัดสิ่งต่าง ๆ หรือใช้สำหรับคล้องตัวป้องกันน้ำพัดพา
7. ไฟฉายพร้อมถ่านไฟฉาย เพื่อให้แสงสว่างในเวลากลางคืน
8. เอกสารสำคัญ เช่น บัตรประชาชน โฉนดที่ดิน ทะเบียนบ้าน



ตัวอย่าง ตู้ดำรงชีพประจำวัน

หัวข้อเรื่อง การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. มีความรู้ ความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
2. สามารถใช้ คู่มือ ปรับเปลี่ยนทรัพยากรธรรมชาติได้อย่างถูกต้องและเกิดประโยชน์ต่อชุมชน

ขอบข่ายเนื้อหา

1. ความหมายการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
2. ประเภทการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
3. การประหยัดพลังงาน
4. การจัดการขยะมูลฝอย
5. การดูแลชุมชนให้น่าอยู่ หมู่บ้านสะอาด

สื่อและอุปกรณ์

1. สื่อ PowerPoint เรื่องการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
2. สื่อวีดิทัศน์ เรื่อง 8 วิธีประหยัดพลังงานในบ้านคุณ
3. สื่อวีดิทัศน์ เรื่องการแยกขยะ
4. สลากของเหลือใช้ ของทิ้ง ของเสีย ฯลฯ
5. ใบงาน
6. กระดาษฟลิปชาร์ต
7. ปากกาเคมี

เวลา 3 ชั่วโมง

การประเมินผล

1. การตอบคำถามของผู้เข้ารับการอบรม
2. จากการสังเกตและการเข้าร่วมกิจกรรม

แนวการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรนำสื่อบทเรียน โดยใช้สื่อ PowerPoint อธิบายเรื่องการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม จากนั้นนำเสนอและอภิปรายความสำคัญ และประโยชน์ของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

2. วิทยากรเชื่อมโยงสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปแล้วเป็นเรื่องของการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ซึ่งต่อจากนี้อยากให้ผู้เข้ารับการอบรมได้เห็นถึงการประหยัดพลังงานในชีวิตประจำวันของพวกเราทุกคน วิทยากรเปิดสื่อวีดิทัศน์เรื่อง 8 วิธีประหยัดพลังงานในบ้านคุณ และสอบถามผู้เข้ารับการอบรมได้ประโยชน์อะไรจากการชมวีดิทัศน์ในครั้งนี้

3. วิทยากรอธิบายว่านอกจากการประหยัดพลังงานที่ทุกคนสามารถทำได้ด้วยตัวเองแล้วยังมีอีก 1 เรื่องที่สามารถทำได้คือการคัดแยกขยะภายในครัวเรือน จากนั้นวิทยากรเปิดวีดิทัศน์ เรื่องการแยกขยะให้ผู้เข้ารับการอบรมดู

4. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมจับกลุ่ม กลุ่มละ 8 - 10 คน โดยส่งตัวแทนออกมาจับสลากพร้อมรับใบงานเพื่อร่วมกันระดมความคิดในกลุ่มของตนเอง จากนั้นวิทยากรใช้สื่อ PowerPoint ให้อ่านตัวอย่างการสร้างสรรค์สิ่งประดิษฐ์จากของเหลือใช้ เมื่อครบกำหนดเวลาการระดมความคิดเห็นแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอตามหัวข้อที่จับสลากได้

ใบงาน

1. ข้อความที่จับสลากได้คือ
2. เป็นขยะประเภทใด
3. ทิ้งใส่ถังขยะสีอะไรหรือใส่ถังที่มีสัญลักษณ์อย่างไร (วาดภาพประกอบ)
4. สามารถนำไปทำประโยชน์สร้างเป็นนวัตกรรมให้กับชุมชนได้อย่างไร

สลาก (1 ข้อความ ต่อ 1 ใบ)

ด้นกล้วย	ขวดพลาสติก	ยางรถยนต์	กล่องนม	หลอดไฟ
แกลลอนน้ำ	หลอดกาแฟ	เปลือกไข่	ตุ๋นเย็น	แผ่นใส
หนังยาง	แผ่นไข่	กระดาษลัง	แกนกระดาษชำระ	
ฝากระป๋องน้ำอัดลม		กระป๋องน้ำอัดลม		

5. วิทยากรเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมซักถามข้อสงสัย และร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้เรียนรู้จากการอบรม

สาระสำคัญที่ได้จากกิจกรรม

ผู้เข้ารับการอบรมเกิดความตระหนักถึงความจำเป็นในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม สามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และคิดสร้างสรรค์นวัตกรรมจากสิ่งเหลือใช้ให้เกิดคุณค่ากับชุมชน

เนื้อหาเรื่อง การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม หมายถึง การใช้ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างฉลาด โดยใช้ให้น้อย เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยคำนึงถึงระยะเวลาในการใช้ให้ยาวนานและก่อให้เกิดผลเสียต่อสิ่งแวดล้อมน้อยที่สุด รวมทั้งต้องมีการกระจายการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างทั่วถึง อย่างไรก็ตาม ในสภาพปัจจุบันทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมมีความเสื่อมโทรมมากขึ้น ดังนั้นการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจึงมีความหมายรวมไปถึงการพัฒนาคุณภาพสิ่งแวดล้อมด้วย

การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมสามารถกระทำได้หลายวิธี ทั้งทางตรงและทางอ้อม ดังนี้

1. การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมโดยตรง ซึ่งปฏิบัติได้ในระดับบุคคล องค์กร และระดับประเทศที่สำคัญ คือ

1. การใช้อย่างประหยัด คือ การใช้เท่าที่มีความจำเป็น เพื่อให้มีทรัพยากรไว้ใช้ได้นานและเกิดประโยชน์อย่างคุ้มค่ามากที่สุด

2. การนำกลับมาใช้ซ้ำอีก สิ่งของบางอย่างเมื่อมีการใช้แล้วครั้งหนึ่งสามารถที่จะนำมาใช้ซ้ำได้อีก เช่น ถุงพลาสติก กระดาษ เป็นต้น หรือสามารถที่จะนำมาใช้ได้ใหม่โดยผ่านกระบวนการต่าง ๆ เช่น การนำกระดาษที่ใช้แล้วไปผ่านกระบวนการต่าง ๆ เพื่อทำเป็นกระดาษแข็ง เป็นต้น ซึ่งเป็นการลดปริมาณการใช้ทรัพยากรและการทำลายสิ่งแวดล้อมได้

3. การบูรณะซ่อมแซม สิ่งของบางอย่างเมื่อใช้เป็นเวลานานอาจเกิดการชำรุดได้ เพราะฉะนั้นถ้ามีการบูรณะซ่อมแซม ทำให้สามารถยืดอายุการใช้งานต่อไปได้อีก

4. การบำบัดและการฟื้นฟู เป็นวิธีการที่จะช่วยลดความเสื่อมโทรมของทรัพยากรด้วยการบำบัดก่อน เช่น การบำบัดน้ำเสียจากบ้านเรือนหรือโรงงานอุตสาหกรรม เป็นต้น ก่อนที่

จะปล่อยลงสู่แหล่งน้ำสาธารณะ ส่วนการฟื้นฟูเป็นการรื้อฟื้นธรรมชาติให้กลับสู่สภาพเดิม เช่น การปลูกป่าชายเลน เพื่อฟื้นฟูความสมดุลของป่าชายเลนให้กลับมาอุดมสมบูรณ์ เป็นต้น

5. การใช้สิ่งอื่นทดแทน เป็นวิธีการที่จะช่วยให้มีการใช้ทรัพยากรธรรมชาติน้อยลงและไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม เช่น การใช้ถุงผ้าแทนถุงพลาสติก การใช้ใบตองแทนโฟม การใช้พลังงาน

แสงแดดแทนแรมเชื้อเพลิง การใช้ปุ๋ยชีวภาพแทนปุ๋ยเคมี เป็นต้น

2. การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมโดยทางอ้อม สามารถทำได้หลายวิธี ดังนี้

1. การพัฒนาคุณภาพประชาชน โดยสนับสนุนการศึกษาด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่ถูกต้องตามหลักวิชา ซึ่งสามารถทำได้ทุกระดับอายุ ทั้งในระบบโรงเรียนและสถาบันการศึกษาต่าง ๆ และนอกระบบโรงเรียนผ่านสื่อสารมวลชนต่าง ๆ เพื่อให้ประชาชนเกิดความตระหนักถึงความสำคัญและความจำเป็นในการอนุรักษ์ เกิดความรัก

ความหวงแหน และให้ความร่วมมืออย่างจริงจัง

2. การใช้มาตรการทางสังคมและกฎหมาย การจัดตั้งกลุ่ม ชุมชน ชมรม สมาคม เพื่อการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ตลอดจนการให้ความร่วมมือทั้งทางด้านพลังกาย พลังใจ พลังความคิด ด้วยจิตสำนึกในควมมีคุณค่าของสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรที่มีต่อตัวเรา เช่น กลุ่มชมรมอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมของนักเรียน นักศึกษา ในโรงเรียนและสถาบันการศึกษาต่าง ๆ มูลนิธิคุ้มครองสัตว์ป่าและพรรณพืชแห่งประเทศไทย มูลนิธิสืบนาคะเสถียร มูลนิธิโลกสีเขียว เป็นต้น

3. ส่งเสริมให้ประชาชนในท้องถิ่นได้มีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ ช่วยกันดูแลรักษาให้คงสภาพเดิมไม่ให้เกิดความเสื่อมโทรม เพื่อประโยชน์ในการดำรงชีวิตในท้องถิ่นของตน การประสานงานเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจ และความตระหนักระหว่างหน่วยงานของรัฐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นกับประชาชน ให้มีบทบาทหน้าที่ในการปกป้อง คุ้มครอง ปีนฟูการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่าและเกิดประโยชน์สูงสุด

4. ส่งเสริมการศึกษาวิจัย ค้นคว้าวิธีการและพัฒนาเทคโนโลยี มาใช้ในการจัดการกับทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมให้เกิดประโยชน์สูงสุด เช่น การใช้ความรู้ทางเทคโนโลยีสารสนเทศมาจัดการวางแผนพัฒนา การพัฒนาอุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้ให้มีการประหยัดพลังงานมากขึ้น การค้นคว้าวิจัยวิธีการจัดการ การปรับปรุง พัฒนาสิ่งแวดล้อมให้มีประสิทธิภาพ และยั่งยืน เป็นต้น

5. การกำหนดนโยบายและวางแผนของรัฐบาล ในการอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อมทั้งในระยะสั้นและระยะยาว เพื่อเป็นหลักการให้หน่วยงาน และเจ้าหน้าที่ของรัฐที่เกี่ยวข้องยึดถือและนำไปปฏิบัติ รวมทั้งการเผยแพร่ข่าวสารด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและ

การดูแลรักษาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมในท้องถิ่น

ระบบนิเวศและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปจนมีผลทำให้เกิดอันตรายต่อสิ่งมีชีวิต เรียกว่า “การเกิดมลภาวะหรือภาวะมลพิษ (pollution)” ซึ่งอาจเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติหรือเกิดจากการกระทำของมนุษย์ ดังนั้นจึงต้องร่วมมือกันในการอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อมเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมเป็นการใช้สิ่งแวดล้อมอย่างคุ้มค่า เกิดประโยชน์สูงสุด ใช้ได้นานที่สุด รวมทั้งการป้องกันไม่ให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม การพัฒนาสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืนเป็นการทำให้สิ่งแวดล้อมดีขึ้นกว่าเดิม เช่น การปลูกป่าไม้เพิ่มเติม การจัดระบบการกำจัดสิ่งปฏิกูลและขยะมูลฝอยในท้องถิ่น การพัฒนาคุณภาพของเชื้อเพลิง การพัฒนาเครื่องยนต์ให้มีประสิทธิภาพในการเผาไหม้ได้อย่างสมบูรณ์ เพื่อลดปริมาณแก๊สคาร์บอนมอนอกไซด์และไอเสียของรถยนต์ที่เป็นพิษ

แนวทางอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ

แนวทางอนุรักษ์ทรัพยากรดิน

1. ปลูกพืชคลุมดิน
2. ปลูกหญ้าแฝก
3. ปลูกพืชแบบขึ้นบันไดและตามแนวระดับ
4. ปลูกพืชหมุนเวียน
5. เพิ่มสารอินทรีย์ในดิน
6. ลดการทิ้งขยะมูลฝอยและสารเคมีพิษลงดิน
7. ลดการใช้ยาฆ่าแมลงและยาปราบศัตรูพืชเพราะสารเคมีตกค้างในดิน

แนวทางอนุรักษ์ทรัพยากรน้ำ

1. ช่วยกันรักษาแหล่งน้ำให้สะอาด ไม่ทิ้งขยะสิ่งปฏิกูลลงน้ำ
2. ช่วยกันจัดระบบบำบัดน้ำเสียในชุมชนก่อนปล่อยลงสู่แหล่งน้ำ
3. ช่วยกันรณรงค์ใช้น้ำอย่างประหยัดเพื่อจะได้มีน้ำใช้ต่อไป
4. ช่วยกันรักษาป่าไม้ ซึ่งเป็นแหล่งต้นน้ำลำธาร
5. ช่วยกันลดหรือหลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีในการเพาะปลูกหรือในบ้านเรือน

แนวทางอนุรักษ์ทรัพยากรอากาศ

1. ลดปริมาณฝุ่นละอองและสารพิษในอากาศ
2. ลดปริมาณก๊าซเรือนกระจกโดยไม่เผาป่า ไม่เผาขยะ
3. ลดปริมาณแก๊สที่ทำลายชั้นโอโซน เช่น ผลิตภัณฑ์ที่มีสารซีเอฟซี
4. อนุรักษ์ป่าเพื่อช่วยลดปัญหาอากาศเสียและวาทภัย

แนวทางอนุรักษ์ทรัพยากรป่าไม้

1. ช่วยกันดูแลรักษาพื้นที่ป่า
2. ไม่บุกรุกพื้นที่ป่าเพื่อทำไร่เลื่อนลอยหรือสร้างสถานที่พักผ่อน ตากอากาศหรือทำสนามกอล์ฟ
3. ช่วยกันเฝ้าระวังไฟป่า ซึ่งเป็นสาเหตุให้ป่าไม้ถูกทำลาย
4. ขยายพื้นที่ป่าอนุรักษ์ให้ครอบคลุมพื้นที่มากขึ้น

5. ปลุกป่าทดแทนเพื่อฟื้นฟูพื้นที่ป่าที่ถูกทำลาย
6. ลดการใช้ยาฆ่าแมลงและยาปราบศัตรูพืชเพราะสารเคมีตกค้างในดิน

แนวทางอนุรักษ์ทรัพยากรสัตว์ป่า

1. ไม่ทำลายป่าซึ่งเป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์ป่า
2. ช่วยกันเฝ้าระวังไฟป่า นำท่วม
3. กำหนดเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่า เขตห้ามล่าสัตว์ป่า
4. เพาะเลี้ยงสัตว์ป่าในพื้นที่ธรรมชาติเพื่อขยายพันธุ์
5. ไม่ล่าสัตว์ป่าเพื่อเป็นอาหารเพื่อการค้าหรือเกมกีฬา

แนวทางอนุรักษ์ทรัพยากรแร่

1. ใช้แร่อย่างประหยัดและคุ้มค่า
2. ใช้แร่ชนิดอื่นทดแทน
3. นำแร่ที่ใช้แล้วกลับมาหมุนเวียนใช้ใหม่เพื่อการใช้ประโยชน์อย่างเต็มที่

การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติอย่างยั่งยืนปฏิบัติตามแนวทาง ดังนี้

1. สร้างจิตสำนึกของคนในชุมชน สังคม ให้มีจิตใจรักและหวงแหนทรัพยากรธรรมชาติ
2. ทุกคนตระหนักในความสำคัญของทรัพยากรธรรมชาติในท้องถิ่นว่ามีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในท้องถิ่น
3. ช่วยกันเฝ้าระวังดูแลทรัพยากรธรรมชาติในท้องถิ่นไม่ให้ใครมาทำลาย
4. ช่วยกันรักษาและไม่บุกรุกพื้นที่ป่าไม้ ช่วยกันปลูกป่าเพื่อทำให้เกิดความสมดุลของธรรมชาติ
5. บูรณะฟื้นฟูความเสื่อมโทรมของทรัพยากรธรรมชาติบางชนิดให้คืนสภาพเดิม
6. ควรใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างมีประสิทธิภาพ คุ้มค่าและเกิดประโยชน์สูงสุด
7. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริหารจัดการตามแนวคิด 5R เป็นการลดปริมาณขยะมูลฝอย

การประหยัดพลังงาน

พลังงาน (Energy) หมายถึง พลังต่าง ๆ ที่นำมาใช้ให้เกิดงานพลังงานต่าง ๆ เช่น ไฟฟ้า น้ำมัน ถ่านหิน ลม แสงอาทิตย์ เป็นต้น

พลังงานแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

1. พลังงานใช้แล้วหมด หรือที่เรียกกันว่า พลังงานฟอสซิล ซึ่งเป็นพลังงานสิ้นเปลือง พลังงานพวกนี้ได้แก่ น้ำมัน ถ่านหิน ก๊าซธรรมชาติ
2. พลังงานใช้ไม่หมดหรือพลังงานหมุนเวียน ได้แก่ แกลบ ขาน้อย น้ำ แสงอาทิตย์ คลื่น ชีวมวล (เช่น มูลสัตว์ และก๊าซชีวภาพ)

การประหยัดพลังงาน หลายคนจะนึกถึงการลดการใช้พลังงานน้ำมัน หรือลดการใช้พลังงานไฟฟ้า เพราะเป็นเรื่องใกล้ตัวที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของทุกคนและน่าจะเป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ง่ายที่สุดเห็นผลได้ชัดเจนที่สุด เช่น ค่าใช้จ่ายในการเติมน้ำมันในแต่ละเดือนลดลง ค่าไฟฟ้าแต่ละเดือนลดลง เมื่อเป็นเช่นนั้นก็สามารถสรุปได้ว่าเราได้ประหยัดพลังงานแล้ว แต่จริง ๆ แล้ว ยังมีอีกหลากหลายวิธีที่เราสามารถช่วยกันประหยัดพลังงานและเป็นวิธีง่าย ๆ ที่เราสามารถทำได้ด้วยตัวเองทั้งสิ้น

แนวทางการประหยัดไฟฟ้าในการใช้เครื่องไฟฟ้าและอุปกรณ์ต่าง ๆ ภายในบ้าน

1. ไฟฟ้า

- ปิดสวิตช์เมื่อไม่ใช้งาน แม้จะเป็นช่วงเวลาสั้น ๆ ก็ตาม
- ใช้แสงสว่างเท่าที่จำเป็น เลือกเปิดไฟเฉพาะบริเวณที่ต้องการใช้แสงเท่านั้น
- เลือกใช้หลอดไฟฟลูออโรสเซนต์ วัตต์ต่ำ ๆ ไว้ในส่วนที่ต้องการเปิดทิ้งไว้แต่ไม่ต้องการแสงสว่างมาก เช่น ห้องน้ำ ห้องเก็บของ ฯลฯ
- จัดโต๊ะทำงานหรือที่นั่งอ่านหนังสือไว้ใกล้ริมหน้าต่าง เพื่อจะได้รับแสงสว่างจากธรรมชาติ

- ทำความสะอาดหลอดไฟและโคมไฟอยู่เสมอ เพราะฝุ่นละอองที่เกาะอยู่จะทำให้แสงสว่างลดน้อยลง และอาจเป็นเหตุให้ต้องเปิดไฟหลายดวงเพื่อให้แสงสว่างเท่าเดิม

2. เครื่องปรับอากาศ

- ควรเลือกขนาดเครื่องปรับอากาศให้มีขนาดที่เหมาะสม กับขนาดห้องตามความสูงของห้อง
- เลือกใช้เครื่องปรับอากาศที่มีประสิทธิภาพสูง คือใช้กระแสไฟฟ้าน้อยที่สุดแต่ให้ความเย็นตามที่กำหนดไว้
- ปรับตั้งอุณหภูมิให้เหมาะสม อยู่ที่อุณหภูมิสบาย ๆ คือ 25 องศาเซลเซียส ไม่เย็นเกินความจำเป็น
- หมั่นทำความสะอาดแผ่นกรองอากาศอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง และควรให้ช่างล้างทำความสะอาดทั้งเครื่องปีละ 1 ครั้ง
- ควรบุนวมห้อง ช่วยป้องกันความร้อนเข้าสู่ภายในห้องเป็นการลดระยะเวลาการทำงานของเครื่องปรับอากาศจะสั้นลง ประหยัดไฟฟ้าได้มาก ลดการสึกหรอ ประหยัดค่าซ่อมแซม
- ปิดเครื่องปรับอากาศทุกครั้งที่มีได้ใช้งานในห้องนานเกิน 1 ชั่วโมง

3. การใช้น้ำ

- อย่าเปิดน้ำทิ้งไว้เมื่อไม่ได้ใช้งาน และควรใช้น้ำอย่างประหยัดที่สุด เช่น ขณะแปรงฟันหรือถูสบู่ขณะอาบน้ำ ไม่ควรเปิดน้ำทิ้งไว้ตลอดเวลา
- หมั่นตรวจดูไม่ให้มีรอยรั่วไหลหรือซึม ถ้าพบก็ควรรีบซ่อมแซมทันที

4. ลดปริมาณการใช้รถยนต์

- ระยะทางใกล้ควรเดินหรือขี่จักรยานแทนการใช้รถยนต์
- ขับเครื่องทุกครั้งที่ต้องจอดรถรอ
- หมั่นบำรุงรักษาสภาพเครื่องยนต์และรถให้สมบูรณ์จะได้ไม่ปล่อยมลพิษ

อีกทั้งช่วยประหยัดพลังงาน

• ใช้น้ำมันให้ถูกและเหมาะสมกับประเภทเครื่องยนต์ เช่น เครื่องยนต์สามารถเติม 91 ได้ก็ควรเติม 91 เป็นต้น

- ไม่ขับรถเร็วเกินความจำเป็น

เหล่านี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้นที่จะสามารถช่วยประหยัดพลังงาน หากทุกคนหันมา

สนใจและร่วมมือกันโดยเริ่มจากตัวเราและคนใกล้ติด ผักให้เป็นนิสัย ก็จะช่วยประหยัดพลังงาน

การจัดการขยะมูลฝอย

ขยะ หรือ มูลฝอย หรือ ของเสีย เป็นเหตุสำคัญประการหนึ่งที่เกิดปัญหาสิ่งแวดล้อม และมีผลต่อสุขภาพอนามัย มูลฝอยหรือของเสียกำลังมีปริมาณเพิ่มมากขึ้นทุกปี เพราะสาเหตุจากการเพิ่มของประชากร การขยายตัวทางเศรษฐกิจและทางอุตสาหกรรม นับเป็นปัญหาที่สำคัญของชุมชน ซึ่งต้องจัดการและแก้ไข ปริมาณกากของเสียและสารอันตราย ได้แก่ ขยะมูลฝอย สิ่งปฏิกูล และสารพิษที่ปนเปื้อนอยู่ในแหล่งน้ำ ดินและอากาศ ตลอดจนบางส่วนตกค้างอยู่ในอาหาร ทำให้ประชาชนทั่วไปเสี่ยงต่ออันตรายจากการเป็นโรคต่าง ๆ เช่น โรคมะเร็ง และโรคผิดปกติทางพันธุกรรม เป็นต้น โดยทั่วไปแล้วขยะแบ่งออกเป็น 4 ประเภทได้แก่

ขยะย่อยสลาย หรือ มูลฝอยย่อยสลายคือ ขยะที่เน่าเสียและย่อยสลายได้เร็ว สามารถนำมาหมักทำปุ๋ยได้ เช่น เศษผัก เปลือกผลไม้ เศษอาหารใบไม้ เศษเนื้อสัตว์ เป็นต้น แต่ไม่รวมถึงซากหรือเศษของพืช ผัก ผลไม้ หรือสัตว์ที่เกิดจากการทดลองในห้องปฏิบัติการ เป็นต้น

ขยะรีไซเคิล หรือ มูลฝอยที่ยังใช้ได้คือ ของเสียบรรจุภัณฑ์หรือวัสดุเหลือใช้ซึ่งสามารถนำกลับมาใช้ประโยชน์ใหม่ได้ เช่น แก้วกระดาด กระป๋องเครื่องดื่ม เศษพลาสติก เศษโลหะ อลูมิเนียม ยางรถยนต์ ก่อสร้างเครื่องตีแบบ UHT เป็นต้น

ขยะทั่วไป หรือ มูลฝอยทั่วไปคือ ขยะประเภทอื่นนอกเหนือจากขยะย่อยสลาย ขยะรีไซเคิล และขยะอันตรายมีลักษณะที่ย่อยสลายยาก และไม่คุ้มค่าสำหรับการนำกลับมาใช้ประโยชน์ใหม่ เช่น ห่อพลาสติกใส่ขนม ถุงพลาสติกบรรจุผงซักฟอก พลาสติกห่อลูกอม ของบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ถุงพลาสติกเบื้อนเศษอาหาร โฟมเบื้อนอาหาร พอยล์เบื้อนอาหาร ของหรือถุงพลาสติกสำหรับบรรจุเครื่องอุปโภคด้วยวิธีรีดความร้อน เป็นต้น

ขยะอันตราย หรือ มูลฝอยอันตรายคือ มูลฝอยที่ปนเปื้อนหรือมีองค์ประกอบของวัตถุดังต่อไปนี้ วัตถุระเบิดได้ วัตถุไวไฟ วัตถุออกไซด์และวัตถุเปอร์ออกไซด์ วัตถุมีพิษ วัตถุที่ทำให้เกิดโรค วัตถุกัมมันตรังสี วัตถุที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพันธุกรรม วัตถุกัดกร่อน วัตถุที่ก่อให้เกิดการระคายเคือง วัตถุอย่างอื่นที่อาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อคุณภาพสิ่งแวดล้อม หรืออาจทำให้เกิดอันตรายแก่บุคคล สัตว์ พืชหรือทรัพย์สิน เช่น หลอดฟลูออเรสเซนต์ ถ่านไฟฉายหรือแบตเตอรี่ โทรศัพท์เคลื่อนที่ ภาชนะที่ใช้บรรจุสารกำจัดแมลงหรือวัชพืช กระป๋องสเปรย์บรรจุสีหรือสารเคมี เป็นต้น

ทั้งให้ถูกที่ ใส่ให้ถูกถัง



5 R ลดปริมาณขยะ ลดโลกร้อน

R : Reduce คือ การลดการใช้ การบริโภคทรัพยากรที่ไม่จำเป็นลง ลองมาสำรวจกันว่าเราจะสามารถบริโภคที่ไม่จำเป็นตรงไหนได้บ้าง โดยเฉพาะการลดการบริโภคทรัพยากรที่ใช้แล้วหมดไป เช่น น้ำมันก๊าซธรรมชาติ ถ่านหินและแร่ธาตุต่าง ๆ การลดการใช้น้ำทำได้ง่าย ๆ โดยการเลือกใช้เท่าที่จำเป็น เช่น ปิดไฟทุกครั้งที่ไม่ใช้งานหรือเปิดเฉพาะจุดที่ใช้งาน ปิดคอมพิวเตอร์และเครื่องปรับอากาศเมื่อไม่ใช้เป็นเวลานาน ๆ ถอดปลั๊กของเครื่องใช้ไฟฟ้า เช่น กระติกน้ำร้อน ออกเมื่อไม่ได้ใช้ เมื่อต้องการเดินทางใกล้ ๆ ก็ควรใช้วิธีเดิน ขี่จักรยานหรือนั่งรถโดยสารแทนการขับรถไปเอง เป็นต้น เพียงเท่านี้เราก็สามารถเก็บทรัพยากรด้านพลังงานไว้ใช้ได้ยาวนานขึ้น ประหยัดพลังงานและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมอีกด้วย

R : Reuse คือ การใช้ทรัพยากรให้คุ้มค่าที่สุด โดยการนำสิ่งของเครื่องใช้มาใช้ซ้ำ ซึ่งบางอย่างอาจใช้ซ้ำได้หลาย ๆ ครั้ง เช่น การนำชุดทำงานเก่าที่ยังอยู่ในสภาพดีมาใส่เล่น หรือใส่นอนอยู่บ้านหรือนำไปบริจาค แทนที่จะทิ้งไปโดยเปล่าประโยชน์ การนำกระดาษรายงานที่เขียนแล้ว 1 หน้า มาใช้ในหน้าที่เหลือหรืออาจนำมาทำเป็นกระดาษโน้ต ช่วยลดปริมาณการตัดต้นไม้ได้เป็นจำนวนมาก การนำขวดแก้วมาใส่น้ำรับประทานหรือนำมาประดิษฐ์เป็นเครื่องใช้ต่าง ๆ เช่น แจกันดอกไม้หรือที่ใส่ดินสอ เป็นต้น นอกจากจะช่วยลดค่าใช้จ่ายลดการใช้พลังงานแล้ว ยังช่วยรักษาสิ่งแวดล้อมและยังได้ของน่ารัก ๆ จากการประดิษฐ์ไว้ใช้งานอีกด้วย

R : **Recycle** คือ การนำหรือเลือกใช้ทรัพยากรที่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ หรือนำกลับมาใช้ใหม่ เป็นการลดการใช้ทรัพยากรในธรรมชาติจำพวกต้นไม้ แร่ธาตุต่าง ๆ เช่น ทราย เหล็ก อลูมิเนียม ซึ่งทรัพยากรเหล่านี้ สามารถนำมารีไซเคิลได้ยกตัวอย่าง เช่น เศษกระดาษ สามารถนำไปรีไซเคิลกลับมาใช้เป็นกล่องหรือถุงกระดาษ การนำแก้วหรือพลาสติกมาหลอม ใช้ใหม่เป็นขวด ภาชนะใส่ของหรือเครื่องใช้อื่น ๆ ฝากระป๋องน้ำอัดลมก็สามารถนำมาหลอม ใช้ใหม่

R : **Repair** คือ การรู้จักซ่อมแซมชิ้นส่วนของเครื่องใช้ที่สึกหรอให้สามารถใช้งานได้

R : **Reject** คือ รู้จักปฏิเสธหรืองดการใช้สิ่งของที่เห็นว่าเป็นการทำลายทรัพยากร และสร้างมลพิษ ให้เกิดขึ้นแก่สิ่งแวดล้อม

การดูแลชุมชนให้น่าอยู่

เราสามารถสร้างสุขรอบตัวให้เกิดขึ้นได้ง่าย ๆ ด้วยการเลือกทำชุมชนรอบบ้านให้น่าอยู่ ถนนหนทางสะอาด ต้นไม้ตัดแต่งเป็นระเบียบ มีถังขยะเรียบร้อย คนในชุมชนรู้จักกันดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีน้ำใจ มองไปทางไหนก็มีแต่ผู้คนยิ้มแย้มแจ่มใส เข้าใจกันและคอยช่วยเหลือกัน ซึ่งการ “เอื้อเฟื้อแบ่งปัน” นั้นเริ่มต้นได้ง่าย ๆ ดังนี้

1. ทำความรู้จักกับเพื่อนบ้านในละแวกใกล้เคียง โดยอาจออกมาเดินเล่นยามเย็นกับลูก ๆ และใช้ช่วงเวลาดังกล่าว ทักทาย ยิ้มแย้มแจ่มใส พูดคุยกับเพื่อนบ้าน และถ้าต้องการเพิ่มความคุ้นเคยกันให้มากขึ้น อาจจัดงานเลี้ยงเล็ก ๆ ขึ้นในวันหยุดสุดสัปดาห์ ทำอาหารมาทานร่วมกัน พาครอบครัวมาทำความรู้จักกัน ให้ลูก ๆ มาเล่นด้วยกัน หลังงานเลี้ยงเล็กอาจขอเบอร์โทรศัพท์ติดต่อของแต่ละครอบครัวเอาไว้ เผื่อมีเหตุฉุกเฉินจะได้สามารถติดต่อกับเพื่อนบ้านเหล่านั้นได้ทันเวลาที่ เป็นต้น

2. ทำความสะอาดพื้นที่รอบบ้านให้โล่งเตียน มองไปทางไหนก็สบายหูสบายตา ต้นไม้รก ๆ ก็ตัดให้เรียบร้อย แก้วสีสนิมก็เช็ดให้สะอาด ทั้งนี้เพื่อป้องกันไม่ให้โจรผู้ร้ายอาศัยพุ่มไม้เหล่านั้นเป็นที่ซ่อนกำบังตัว หากมีพื้นที่ส่วนกลาง เช่น ทางเดินเท้าหรือถนนที่มีเศษใบไม้ ใบหญ้าก็อาจชวนเพื่อนบ้านในละแวกใกล้เคียงมาทำความสะอาดร่วมกันหรือจัดอาสาสมัครแบ่งเวรกันทำก็ได้

3. เปิดไฟสว่างบริเวณหน้าบ้านในยามค่ำคืน เพราะโจรหรือนักย่องเบา มักจะไม่ชอบแสงสว่างมากนัก การเปิดไฟเอาไว้ นอกจากจะช่วยให้โจรคิดหนักไม่อย่างกรายเข้ามาในบริเวณบ้านแล้ว ยังเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อนบ้านในละแวกใกล้เคียงที่อาจต้องเดินทางกลับบ้านดึก ๆ ดื่น ๆ ให้ปลอดภัยมากขึ้นด้วย แต่ก่อนจะปิดบ้านนอน ต้องไม่ลืมที่จะล็อกกลอนประตูให้แน่นหนาด้วยเช่นกัน

4. เอื้อเฟื้อเพื่อนบ้านด้วยการ “กลับบ้านด้วยกัน” หากมีเหตุต้องกลับบ้านยามค่ำคืน เช่น อาจจะงานเลิกดึก หรือไปทานอาหารนอกบ้านกับครอบครัวมา ไม่ผิดหากเจอเพื่อนบ้านในละแวกบ้านที่สนิทคุ้นเคยกำลังเดินกลับบ้านคนเดียวแล้วคุณจะช่วยเขาให้นั่งรถกลับบ้านพร้อมกับครอบครัวของคุณ

5. ทำความรู้จักกับผู้พิทักษ์สันติราษฎร์ที่ดูแลเขตพื้นที่ของคุณ การทำความรู้จักกับเจ้าหน้าที่ตำรวจที่มาตรวจตราความเป็นไปในย่านที่คุณพักอาศัย ตลอดจนช่วยสังเกตคนแปลกหน้าที่บังเอิญหลงหลงตาเข้ามาอยู่ในชุมชน เป็นอีกหนึ่งความช่วยเหลือที่คุณสามารถทำได้ เพื่อให้สังคมรอบข้างที่คุณอาศัยอยู่นั้นปลอดภัยยิ่งขึ้น

6. ร่วมมือกับเพื่อนบ้าน และทางการในการแบ่งปันความคิดเห็นต่าง ๆ ตลอดจนข้อเสนอแนะดี ๆ เพื่อให้สังคมโดยรอบปลอดภัยและสงบสุขมากขึ้น เช่น อาจจัดให้มีอาสาสมัครพ่อแม่คอยดูแลตรวจตราความปลอดภัยของชุมชน ดูแลเด็ก ๆ ไม่ให้ไปมั่วสุมสิ่งเสพติด

หรืออาจจัดสถานที่กลางเอาไว้สอนเด็ก ๆ ทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เขาสนใจ เช่น เล่นกีฬา เล่นดนตรี วาดรูประบายสี ฯลฯ

7. รักษา มารยาทในการอยู่ร่วมกันในสังคม แม้จะมีความสนิทสนมคุ้นเคยกันแล้ว แต่ก็ต้องรักษามารยาทในการอยู่ร่วมกันเช่นกัน ปัญหาเล็ก ๆ ก็อาจทำให้เพื่อนบ้านที่เคยสนิทชิดชอบกันไม่พอใจกันขึ้นมาได้ เช่น การหยิบบิ๊บบี้ข้าวของของเพื่อนบ้านมาจนเกินความจำเป็น การเปิดเพลงเสียงดัง การแสดงกิริยาอาการกั๊กพะ การพูดคุยเสียงดังหรือใช้วาจาไม่สุภาพ ตลอดจนการไม่รักษามารยาทอื่น ๆ เช่น การติฉินนินทาเพื่อนบ้านคนอื่นเป็นที่สนุกปาก การหยิบบิ๊บบี้เงินทอง ฯลฯ

หัวข้อเรื่อง ภาวะโลกร้อน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. มีความรู้ ความเข้าใจถึงสาเหตุและผลกระทบเรื่องภาวะโลกร้อน
2. รู้คุณค่าในการใช้พลังงานอย่างคุ้มค่าเพื่อช่วยลดโลกร้อน

ขอบข่ายเนื้อหา

1. ความหมายของภาวะโลกร้อน
2. สาเหตุและผลกระทบของภาวะโลกร้อน
3. 40 วิธีลดภาวะโลกร้อน

สื่อและอุปกรณ์

1. สื่อวีดิทัศน์ เรื่องสารคดี ๑ กับ TGO ตอนที่ 2 ภาวะโลกร้อนเกิดขึ้นได้อย่างไร
2. สื่อโฆษณาณรงค์ลดโลกร้อน
3. สื่อย้อนอดีตโฆษณารวมพลังงานทาร์ 2
4. บัตร Red Cross Bonus
5. กระดาษฟลิปชาร์ต
6. ปากกาเคมี

เวลา 3 ชั่วโมง

การประเมินผล

1. การตอบคำถามของผู้เข้ารับการอบรม
2. จากการสังเกตและการเข้าร่วมกิจกรรม

แนวการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรทักทายผู้เข้ารับการอบรม พร้อมทั้งตั้งคำถามว่า ภาวะโลกร้อนคืออะไร จากนั้นวิทยากรเปิดสื่อวีดิทัศน์ เรื่องสารคดี ๑ กับ TGO ตอนที่ 2 ภาวะโลกร้อนเกิดขึ้นได้อย่างไร

2. วิทยากรให้แต่ละหน่วยสี่ย่อยกันคิดว่า สาเหตุและผลกระทบที่ทำให้เกิดภาวะโลกร้อนมีอะไรบ้าง แล้วออกมานำเสนอโดยให้ทุกคนร่วมกันวิเคราะห์ว่าสิ่งที่แต่ละกลุ่มนำเสนอเป็นข้อมูลที่ถูกต้องหรือไม่

3. วิทยากรเปิดสื่อโฆษณารณรงค์ลดโลกร้อน และสื่อย้อนอดีตโฆษณารวมพลังงานทาร์ 2 จากนั้นถามผู้เข้ารับการอบรมว่าชอบโฆษณาชิ้นใด เพราะอะไร โดยวิทยากรสื่อให้เข้าใจถึงโฆษณาทั้ง 2 เรื่องว่าเป็นการแสดงถึงพฤติกรรมของคนที่มีผลกระทบต่อโลกอย่างไร

4. วิทยากรให้ผู้แทนออกมารับกระดาษฟลิปชาร์ตหน่วยสี่ย่อย 1 แผ่น พร้อมปากกาเคมี 1 ชุดโดยทุกหน่วยสี่ย่อยคิดวิธีในการลดโลกร้อนและนำเสนอในรูปแบบ Mind Map จากนั้นวิทยากรใช้สื่อ PowerPoint 40 วิธีลดภาวะโลกร้อนนำเสนอ หน่วยสี่ย่อยที่มีวิธีลดโลกร้อนเหมือนในสื่อ PowerPoint ได้บัตร Red Cross Bonus

5. วิทยากรและผู้เข้ารับการอบรมร่วมกันสรุปสถานการณ์ภาวะโลกร้อนในปัจจุบัน และแนวทางแก้ไข พร้อมทั้งวิธีการที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

สาระสำคัญที่ได้จากกิจกรรม

ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ ถึงสาเหตุและผลกระทบเรื่องภาวะโลกร้อน รวมถึงการนำความรู้เกี่ยวกับการใช้พลังงานอย่างรู้คุณค่ากลับไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม รวมถึงเผยแพร่ความรู้ให้ผู้อื่นได้ร่วมมือ ร่วมใจลดภาวะโลกร้อน

เนื้อหาเรื่อง ภาวะโลกร้อน

ภาวะโลกร้อน (Global Warming) หรือภาวะภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง (Climate Change)

ภาวะโลกร้อน (Global Warming) หมายถึง การที่อุณหภูมิเฉลี่ยของอากาศบนโลกสูงขึ้น ไม่ว่าจะเป็นอากาศบริเวณใกล้ผิวโลกและน้ำในมหาสมุทรในช่วง 100 ปี ที่ผ่านมามีอุณหภูมิเฉลี่ยของโลก

สูงขึ้นถึง 0.74 ถึง 0.18 องศาเซลเซียส และจากแบบจำลองการคาดคะเนภูมิอากาศ พบว่าในปี พ.ศ. 2544 - 2643 อุณหภูมิเฉลี่ยของโลกจะเพิ่มขึ้นถึง 1.1 ถึง 6.4 องศาเซลเซียส

สาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะโลกร้อนก็เพราะว่าก๊าซเรือนกระจกที่เพิ่มขึ้นจากการทำกิจกรรมต่าง ๆ เชื้อเพลิง รวมไปถึงสารเคมีที่มีส่วนผสมของก๊าซเรือนกระจกที่มนุษย์ใช้และอื่น ๆ อีกมากมาย จึงทำให้ก๊าซเรือนกระจกเหล่านี้ลอยขึ้นไปรวมตัวกันอยู่บนชั้นบรรยากาศของโลก ทำให้รังสีของดวงอาทิตย์ที่ควรสะท้อนกลับออกไปในปริมาณที่เหมาะสม กลับถูกก๊าซเรือนกระจกเหล่านี้กักเก็บไว้ ทำให้อุณหภูมิของโลกค่อย ๆ สูงขึ้นจากเดิม

ผลกระทบของภาวะโลกร้อนมีให้เราเห็นกันอยู่บ่อย ๆ สภาพลมฟ้าอากาศที่ผิดปกติ

ไปจากเดิม ภัยธรรมชาติที่รุนแรงมากขึ้น น้ำท่วม แผ่นดินไหว พายุที่รุนแรง อากาศที่ร้อนผิดปกติจนมีคนเสียชีวิต รวมไปถึงโรคระบาดชนิดใหม่ ๆ หรือโรคระบาดที่เคยหายไปจากโลกนี้แล้วก็กลับมาให้เราได้เห็นใหม่ และพาหะนำโรคที่เพิ่มจำนวนมากขึ้น ในอนาคตคาดว่าผลกระทบของภาวะโลกร้อนจะรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ เราสามารถช่วยกันลดภาวะโลกร้อนได้หลายวิธีหลัก ๆ ก็เห็นจะเป็นการใช้พลังงานอย่างคุ้มค่าและประหยัด เพราะว่าพลังงานที่พวกเราใช้กันอยู่ทุกวันนี้กว่าจะมาถึงให้เราได้ใช้นั้น ต้องผ่านกระบวนการขั้นตอนในการผลิตมากมาย และแต่ละขั้นตอนก็จะทำให้เกิดก๊าซเรือนกระจกขึ้นมา เพราะฉะนั้นการลดใช้พลังงานก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดภาวะโลกร้อนได้ เช่น การปิดไฟเมื่อไม่ได้ใช้ การใช้น้ำอย่างประหยัด การใช้จักรยานแทนรถยนต์ในการเดินทางใกล้ ๆ และอื่น ๆ อีกมากมาย

การปลูกต้นไม้ก็เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดภาวะโลกร้อนได้ อย่างที่เราทุกคนทราบดีว่าในเวลากลางวัน ต้นไม้นั้นจะช่วยหายใจเอาก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เข้าไป และหายใจออกมาเป็นก๊าซออกซิเจน เปรียบเสมือนเครื่องฟอกอากาศให้กับโลกของเราโดยแท้ แต่ทว่าปัจจุบันป่าไม้ถูกทำลายและมีจำนวนลดลงไปอย่างมาก ฉะนั้น ถ้าเราทุกคนช่วยกันปลูกต้นไม้ ก็เหมือนกับ



สภาวะโลกร้อน

สภาวะโลกร้อน หมายถึง ภาวะที่อุณหภูมิโดยเฉลี่ยของโลกสูงขึ้น ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้ภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง ภาวะโลกร้อนอาจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของปริมาณฝน ระดับน้ำทะเล และมีผลกระทบอย่างกว้างขวางต่อพืช สัตว์และมนุษย์ ปรากฏการณ์ทั้งหลายเกิดจากภาวะโลกร้อนขึ้นที่มีมูลเหตุมาจากการปล่อยก๊าซพิษต่าง ๆ จาก

โรงงานอุตสาหกรรม ทำให้แสงอาทิตย์ส่องทะลุผ่านชั้นบรรยากาศมาสู่พื้นโลกได้มากขึ้น ซึ่งนั่นเป็นที่รู้จักกันโดยเรียกว่า สภาวะเรือนกระจก

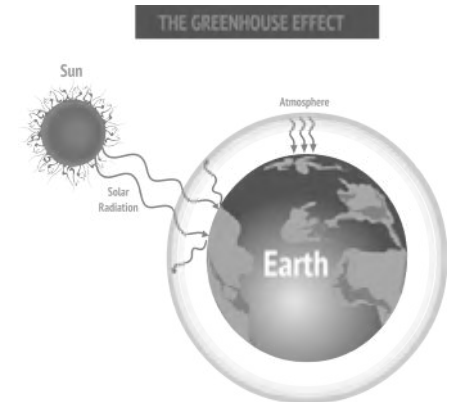
ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ มีปริมาณเพิ่มขึ้น เนื่องจากการเผาไหม้ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การเผาไหม้เชื้อเพลิง โรงงานอุตสาหกรรม การเผาป่าเพื่อใช้พื้นที่สำหรับอยู่อาศัยและการทำปศุสัตว์ เป็นต้น โดยการเผาป่าเป็นการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ขึ้นสู่ชั้นบรรยากาศได้โดยเร็วที่สุด

ก๊าซมีเทนเกิดขึ้นจากการย่อยสลายของซากสิ่งมีชีวิต แม้จะมีก๊าซมีเทนอยู่ในอากาศเพียง 1.7 ppm แต่ก๊าซมีเทนมีคุณสมบัติของก๊าซเรือนกระจกสูงกว่าก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ กล่าวคือด้วยปริมาตรที่เท่ากัน ก๊าซมีเทนสามารถดูดกลืนรังสีอินฟราเรดได้ดีกว่าก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์

ก๊าซไนตรัสออกไซด์ ปกติก๊าซชนิดนี้ในธรรมชาติเกิดจากการย่อยสลายซากสิ่งมีชีวิตโดยแบคทีเรียแต่ที่มีเพิ่มสูงขึ้นในปัจจุบัน เนื่องมาจากอุตสาหกรรมที่ใช้กรดไนตริกในกระบวนการผลิต เช่น อุตสาหกรรมผลิตเส้นใยไนลอน อุตสาหกรรมเคมีและพลาสติกบางชนิด เป็นต้น ก๊าซไนตรัสออกไซด์ที่เพิ่มขึ้นส่งผลกระทบโดยตรงต่อการเพิ่มพลังงานความร้อนสะสมบนพื้นผิวโลกประมาณ 0.14 วัตต์/ตารางเมตร นอกจากนั้นเมื่อก๊าซไนตรัสออกไซด์ลอยขึ้นสู่บรรยากาศชั้นสตราโตสเฟียร์ มันจะทำปฏิกิริยากับก๊าซโอโซน ทำให้เกราะป้องกันรังสีอัลตราไวโอเล็ตของโลกลดน้อยลง

ก๊าซโอโซน เป็นก๊าซที่ประกอบด้วยธาตุออกซิเจนจำนวน 3 โมเลกุล มีอยู่เพียง 0.0008% ในบรรยากาศ โอโซนไม่ใช่ก๊าซที่มีเสถียรภาพสูงมันมีอายุอยู่ในอากาศได้เพียง 20 - 30 สัปดาห์แล้วสลายตัว โอโซนเกิดจากก๊าซออกซิเจนดูดกลืนรังสีอัลตราไวโอเล็ตแล้วแตกตัวเป็นออกซิเจนอะตอมเดี่ยว จากนั้นออกซิเจนอะตอมเดี่ยวรวมตัวกับก๊าซออกซิเจนและโมเลกุลชนิดอื่น (M) ที่ทำหน้าที่เป็นตัวกลาง แล้วให้ผลผลิตเป็นก๊าซโอโซนออกมา

ผลกระทบจากสภาวะโลกร้อน การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศโลกอันเนื่องมาจากกิจกรรมของมนุษย์ ก่อให้เกิดผลกระทบในระดับโลกและระดับภูมิภาคทั้งทางกายภาพและชีวภาพ



ระดับน้ำทะเลสูงขึ้นสูง

หากอุณหภูมิเฉลี่ยของโลกเพิ่มสูงขึ้นอีก 1.4 - 5.8 องศาเซลเซียส จะส่งผลให้น้ำแข็งที่ขั้วโลกละลาย และระดับน้ำทะเลเฉลี่ยสูงขึ้นอีก 14 - 90 เซนติเมตร ซึ่งจะส่งผลกระทบ ได้แก่ การสูญเสียที่ดินการกีดขวางและการพังทลายของชายฝั่ง ในส่วนของพื้นที่ที่จะได้รับความเสียหายมากที่สุด คือหมู่เกาะเล็ก ๆ เช่น หมู่เกาะในมหาสมุทรอินเดียและทะเลแคริบเบียน รวมถึง

สามเหลี่ยมปากแม่น้ำในพื้นที่ราบลุ่ม เช่น สามเหลี่ยมปากแม่น้ำไนล์ในประเทศอียิปต์ หากระดับน้ำทะเลเพิ่มขึ้น 50 เซนติเมตร จะมีผลกระทบต่อประชากรโลกประมาณ 92 ล้านคน ตัวอย่างเช่น ระดับน้ำทะเลที่สูงขึ้น 1 เมตรจะทำให้ประเทศอียิปต์เสียพื้นที่ดินเพิ่มขึ้น 1% เนเธอร์แลนด์ 6% บังกลาเทศ 17.5% และหมู่เกาะมาชูโรในเกาะมาร์แชลล์ 80%

สภาพอากาศรุนแรง

เมื่ออุณหภูมิเฉลี่ยของโลกเพิ่มสูงขึ้น ภัยธรรมชาติต่าง ๆ มีแนวโน้มว่าจะเกิดบ่อยครั้ง

และรุนแรงมากยิ่งขึ้น เช่น ภัยแล้ง ไฟป่า พายุไต้ฝุ่นโซนร้อน น้ำท่วม และการพังทลายของชั้นดิน เป็นต้น ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดของปรากฏการณ์เหล่านี้ ได้แก่ พายุไซโคลนที่เข้าถล่มรัฐโอริสสา ในประเทศอินเดียและคร่าชีวิตผู้คนนับหมื่นในเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2542 สภาวะคลื่นความร้อน (Heat Wave) ในเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2542 ที่ทำลายพืชผลการเกษตรในแถบตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศสหรัฐอเมริกาและทำให้มีผู้เสียชีวิต 140 คน รวมทั้งปรากฏการณ์น้ำท่วมใหญ่ในจีน ความแห้งแล้งรุนแรงในซูดาน และเอธิโอเปีย ตลอดช่วงปี พ.ศ. 2542 - 2543 เป็นต้น

เพียง 2 - 3 องศาเซลเซียส สาหร่ายนั้นจะตายไป เมื่อปะการังไม่มีอาหาร ปะการังก็จะตายและกลายเป็นสีขาวปรากฏการณ์นี้เรียกว่า ปะการังฟอกขาว หรือการเปลี่ยนสีของปะการัง การศึกษาวิจัย

ที่สถาบันสมุทรศาสตร์แห่งฟลอริดา (Florida Institute of Oceanography) ระบุว่าเกิดการฟอกขาวของ



ผลกระทบต่อสุขภาพของมนุษย์

ภัยธรรมชาติที่เกิดขึ้นอย่างรุนแรง เช่น ภาวะน้ำท่วม และคลื่นร้อนล้วนส่งผลกระทบต่อสุขภาพของมนุษย์ทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น อุณหภูมิที่สูงขึ้นจะทำให้ยูงลายซึ่งเป็นพาหะนำไข้มาลาเรียและไข้เลือดออกขยายตัวเพิ่มขึ้น ส่งผลให้มีผู้ป่วยด้วยโรคมาลาเรียเพิ่มขึ้นประมาณ 50 - 80 ล้านคนต่อปี โดยเฉพาะในเขตศูนย์สูตรและเขตร้อน เช่น เอเชียตะวันออกเฉียงใต้

โครงการสิ่งแวดล้อมของสหประชาชาติ ระบุว่า การเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศจะกระทบกระบวนการผลิตอาหาร สุขอนามัยและก่อให้เกิดปัญหาด้านสังคม และเศรษฐกิจตามมา สิ่งเหล่านี้จะยิ่งก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพที่เกิดขึ้นในประเทศเขตร้อนขึ้น เช่น โรคท้องร่วง

โรคขาดอาหาร โรคหอบหืดและโรคภูมิแพ้อื่น ๆ ยิ่งไปกว่านั้นอุณหภูมิที่สูงขึ้น จะลดปริมาณน้ำสำรอง และเพิ่มปริมาณจุลชีพเล็ก ๆ ในอาหารและน้ำ ก่อให้เกิดโรค เช่น โรคอาหารเป็นพิษ ผลกระทบของภาวะโลกร้อนดังกล่าว ก่อให้เกิดความเสียหายที่รุนแรง โดยจะเกิดกับกลุ่มประเทศกำลังพัฒนาที่ยากจนรุนแรงมากที่สุด เนื่องจากประเทศกำลังพัฒนาโดยเฉพาะเป็นประเทศเกษตรกรรม ผลผลิตทางการเกษตรที่ลดลงจากสภาพอากาศแปรปรวน และจะส่งผลกระทบต่อปริมาณอาหารสำรอง และเศรษฐกิจโดยรวมของประเทศที่ต้องพึ่งพาการส่งออกสินค้าทางการเกษตรเป็นหลัก ประเทศไทยเองก็เป็นหนึ่งในประเทศกำลังพัฒนาที่จะได้รับผลกระทบที่รุนแรงจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศโลกเช่นเดียวกัน

ผลกระทบต่อการเกษตรและแหล่งน้ำ

การศึกษาของสถาบันสิ่งแวดล้อมไทย ระบุว่า ผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศที่มีต่อภาคการเกษตรในประเทศไทยสัมพันธ์กับปริมาณน้ำ ในประเทศไทยมีแนวโน้มว่าการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศจะทำให้ปริมาณน้ำลดลง (ประมาณ 5 - 10 เปอร์เซ็นต์) ซึ่งจะมีผลต่อผลผลิตด้านการเกษตร โดยเฉพาะข้าว ซึ่งเป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญ และต้องอาศัยปริมาณน้ำฝนและแสงแดดที่แน่นอน รวมถึงความชื้นของดินและอุณหภูมิเฉลี่ยที่พอเหมาะด้วย

วิทยาศาสตร์ของภาวะโลกร้อน

ภาวะโลกร้อนเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงในปัจจุบัน โลกของเราร้อนกว่าที่เคยเป็นมา ใน 2 พันปีที่ผ่านมา หากสภาพนี้ยังเกิดขึ้นต่อไป เมื่อทศวรรษนี้สิ้นสุดลงอุณหภูมิของโลกมีแนวโน้มที่จะพุ่งสูงกว่าที่เคยเป็นมาใน 2 ล้านปีที่ผ่านมา ถึงแม้ว่าเมื่อศตวรรษที่ 20 สิ้นสุดลง สภาพอากาศอาจจะไม่ร้อนที่สุดในประวัติศาสตร์ของโลก แต่สิ่งที่ไม่เคยเกิดขึ้นก็คือ ความร้อนนั้นเกิดขึ้น

ทั่วโลกและไม่สามารถอธิบายได้ด้วยกลไกทางธรรมชาติที่ใช้อธิบายความร้อนในช่วงเวลาที่ผ่านมา ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ในวงกว้างเห็นร่วมกันว่ามนุษยชาติมีส่วนอย่างมากในการทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงนี้และทางเลือกที่เราเลือกกระทำในวันนี้จะเป็นตัวกำหนด

เราทำให้สภาพอากาศเปลี่ยนแปลงอย่างไร

เป็นเวลามากกว่า 1 ทศวรรษแล้วที่ผู้คนพึ่งพาเชื้อเพลิงฟอสซิล เช่น น้ำมัน ถ่านหิน และก๊าซธรรมชาติ เพื่อตอบสนองความต้องการพลังงาน การเผาไหม้เชื้อเพลิงปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ซึ่งก่อให้เกิดภาวะโลกร้อนออกสู่บรรยากาศ ก๊าซเรือนกระจกอื่น ๆ ที่สร้างผลกระทบมากกว่าก็เป็นสาเหตุเช่นกัน รวมถึงการทำลายป่าอย่างมหาศาล “ปัจจุบันความเข้าใจข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ของภาวะโลกร้อนนั้นแจ่มชัดเพียงพอแล้วที่จะเป็นเหตุผลสำหรับประเทศต่าง ๆ ให้ลงมือปฏิบัติทันที”

แม้ว่าจะยังมีความไม่แน่นอนต่าง ๆ โดยเฉพาะเรื่องความแตกต่างเรื่องเวลา ขอบเขต และภูมิภาคของภาวะโลกร้อน แต่มีการยอมรับร่วมกันเรื่องข้อเท็จจริงทางวิทยาศาสตร์ที่สำคัญ ๆ ดังต่อไปนี้

- ก๊าซต่าง ๆ เช่น คาร์บอนไดออกไซด์ในบรรยากาศนั้น ก่อให้เกิด “ปรากฏการณ์เรือนกระจก” ซึ่งกักเก็บความร้อนเอาไว้และรักษาโลกให้อบอุ่นพอที่จะหล่อเลี้ยงสิ่งมีชีวิต ดังที่เราทราบกันดี

- การเผาไหม้เชื้อเพลิงฟอสซิล (ถ่านหิน น้ำมัน ฯลฯ) ปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ออกสู่บรรยากาศเพิ่มขึ้นอีก แม้ว่าคาร์บอนออกไซด์จะไม่ใช่วิธีการสร้างผลกระทบมากที่สุด แต่ก็เป็นก๊าซที่มนุษย์เป็นผู้ก่อให้เกิดมากที่สุด เนื่องจากถูกปล่อยออกมาปริมาณมาก

- ปัจจุบันความเข้มข้นของคาร์บอนไดออกไซด์ในบรรยากาศอยู่ในระดับสูงที่สุดใน 150,000 ปี

- คาดว่าทศวรรษ 1990 เป็นทศวรรษที่ร้อนที่สุดในประวัติศาสตร์ และ ค.ศ. 1998 (พ.ศ. 2541) เป็นปีที่ร้อนที่สุด

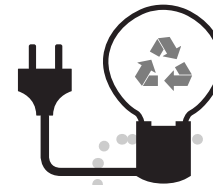
เป็นที่ยอมรับร่วมกันอย่างกว้างขวางในสิ่งต่อไปนี้คือ

- ความร้อนที่เพิ่มขึ้นในระดับหนึ่งนั้นคือ ราว 1.3 องศาเซลเซียส (2.3 องศาฟาเรนไฮต์) เมื่อเทียบกับระดับก่อนยุคอุตสาหกรรม อาจเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้เมื่อพิจารณาการปล่อยก๊าซเรือนกระจกจนถึงปัจจุบัน การจำกัดความร้อนให้อยู่ต่ำกว่า 2 องศาเซลเซียส (3.6 ฟาเรนไฮต์) นั้นเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดผลกระทบจากภาวะโลกร้อน

- ถ้าไม่สามารถควบคุมการปล่อยก๊าซเรือนกระจกได้ ภาวะโลกร้อนใน 100 ปี ข้างหน้าจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วกว่าที่เคยเป็นมาตั้งแต่กำเนิดอารยธรรมมนุษย์

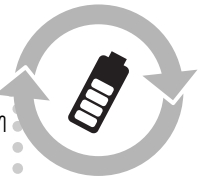
- เป็นไปได้สูงมากที่กลไกการตอบโต้ของสภาพภูมิอากาศจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศแบบทันทีและไม่สามารถกลับคืนเหมือนเดิม ไม่มีใครรู้ว่าภาวะโลกร้อนจะต้องรุนแรงมากขึ้นเพียงใดจึงจะจุดชนวนให้เกิด “สถานการณ์วันสิ้นโลก”

40 วิธีลดภาวะโลกร้อน



1. ถอดปลั๊กไฟฟ้าทุกครั้งที่เลิกใช้งานเครื่องใช้ไฟฟ้า การใช้ไฟฟ้าในบ้านมีส่วนทำให้เกิดก๊าซเรือนกระจกถึง 16%
2. การรีดผ้าควรรีดครั้งละมาก ๆ แทนการรีดทีละตัวเพื่อประหยัดการใช้ไฟฟ้า
3. ลดการเล่นเกมนลงบ้าง เพราะนอกจากสายตาจะเสียแล้ว ยังเปลืองไฟอีกด้วย
4. เปลี่ยนไปใช้ไฟแบบหลอด LED จะได้ไฟที่สว่างกว่าและประหยัดกว่าหลอดปกติ 40%
5. ปิดไฟดวงที่ไม่จำเป็น โดยเปิดเฉพาะดวงที่เราจำเป็นต้องใช้จริง ๆ

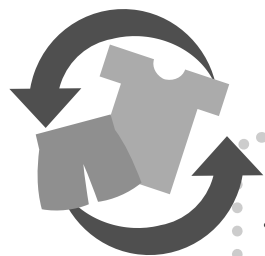
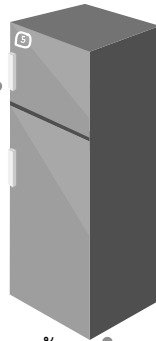
6. ปิดแอร์บ้างแล้วหันมาใช้พัดลมหรือว่าเปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเทมากขึ้น
 7. เวลาไปที่ห้างสรรพสินค้าอย่าเปิดประตูทิ้งไว้ เพราะแอร์จะทำงานหนักมากกว่าปกติ
 8. ใช้บันไดแทนการใช้ลิฟท์ นอกจากจะเป็นการได้ออกกำลังกายแล้วยังประหยัดได้เยอะขึ้น การกดลิฟต์หนึ่งครั้งจะเป็นการเสียค่าไฟถึงครึ่งละ
- 7 บาท





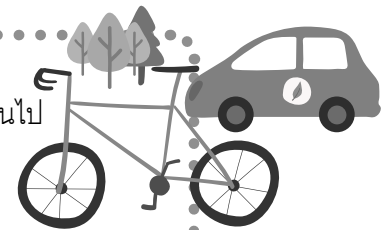
- 9. น้ำซักผ้าสามารถนำดันทันไม้ได้ ลดปริมาณการใช้น้ำ
- 10. ใช้น้ำประปาอย่างประหยัด เพราะระบบการผลิตน้ำประปาของเทศบาลต่าง ๆ ต้องใช้พลังงานจำนวนมากในการทำให้ น้ำสะอาด

- 11. ตู้เย็นที่มีอายุการใช้งานมานานมาก ควรขายทิ้งไปได้แล้ว เพราะกินไฟมากกว่าตู้เย็นใหม่ถึง 2 เท่า
- 12. ยืดอายุตู้เย็นด้วยการไม่นำอาหารร้อนเข้าตู้เย็น และหลีกเลี่ยงการนำถุงพลาสติกใส่ของในตู้เย็น เพราะจะทำให้ตู้เย็นจ่ายความเย็นได้ไม่ทั่วถึงอาหาร
- 13. ละลายน้ำแข็งที่เกาะในตู้เย็นเป็นประจำ เพราะตู้เย็นจะกินไฟมากขึ้นเมื่อมีน้ำแข็งเกาะ
- 14. มองหาผลิตภัณฑ์ที่มีสัญลักษณ์ช่วยรักษาสิ่งแวดล้อม เช่น ป้ายฉลากเขียว ประหยัดไฟเบอร์ 5 มาตรฐาน



- 15. เสื้อผ้าที่ไม่ใช้แล้ว เอาไปบริจาคบ้างก็ได้ เพราะในบางบริษัทมีการรับบริจาคเสื้อผ้าที่ใช้แล้ว จะนำไปหลอมมาทำเป็นเส้นใยใหม่อีกครั้ง ซึ่งจะช่วยลดก๊าซเรือนกระจกได้ถึง 71%

- 16. หันมาใช้พลังงานแสงอาทิตย์ในการตากผ้าแทนการอบผ้าในเครื่องซักผ้า
- 17. ทาหลังคาบ้านด้วยสีอ่อน เพื่อช่วยลดการดูดซับความร้อน
- 18. อย่าวางของปิดบังหน้าต่าง ควรเปิดหน้าต่างให้ลมพัดผ่านตลอดเพื่อช่วยลดความร้อนภายในบ้าน



- 19. ใช้รถเมล์ รถไฟฟ้าแทนการใช้รถส่วนตัว
- 20. ถ้าไม่ได้ไปไหนไกล ๆ ให้ใช้จักรยาน หรือเดินไป เพราะได้ออกกำลังกายไปในตัว
- 21. ขับรถความเร็วไม่เกิน 80 กม./ชม.
- 22. ร่วมกันประหยัดน้ำมันแบบ Car Pool (ทางเดียวกันไปด้วยกัน) เพื่อช่วยประหยัดน้ำมัน เป็นการลดจำนวนรถติดบนถนนได้อีกทาง



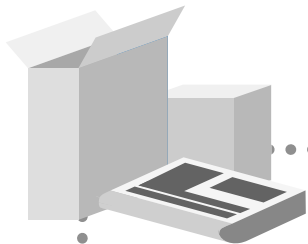
- 23. เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่ซื้อเดิมใหม่ได้ เพื่อเป็นการลดขยะจากห่อของบรรจุภัณฑ์
- 24. ลดใช้พลาสติก โดยใช้ของที่สามารณำมารีไซเคิลได้ เช่น กระเป๋ผ้า หรือกระติกน้ำ
- 25. ไปตลาดสดแทนซูเปอร์มาร์เก็ตบ้าง ซื้อผัก ผลไม้ หมู ไก่ ปลา เพราะสินค้าที่ห่อด้วยพลาสติกและโฟมนั้นจะทำให้เกิดขยะจำนวนมากมายมมหาศาล

- 26. ลดปริมาณขยะโดยใช้หลัก 3R คือ Reuse Recycle Reduce
- 27. ลดปริมาณการทิ้งขยะลงบ้าง
- 28. ป้องกันการปล่อยก๊าซมีเทนสู่บรรยากาศด้วยการแยกขยะอินทรีย์ เช่น พวกเศษผักและเศษอาหารออกจากขยะอื่น ๆ ที่สามารถนำไปรีไซเคิลได้มาใช้ให้เกิดประโยชน์



- 29. ไม่ใช้ปุ๋ยเคมีในสวนไม้ประดับที่บ้าน แต่ขอให้เลือกใช้ปุ๋ยหมักจากธรรมชาติแทน
- 30. ปลูกต้นไม้เพิ่มขึ้น เพื่อเพิ่มออกซิเจนให้อากาศ ปลูกไม้แทนรั้วต้นไม้เติบโตเร็วเป็นรั้วธรรมชาติที่สวยงาม และยังดูดซับคาร์บอนไดออกไซด์ได้ดี

31. พยายามทานอาหารให้หมด เพราะเศษอาหารเหล่านั้นก่อให้เกิดก๊าซมีเทน ซึ่งก่อให้เกิดความร้อนต่อโลกเพิ่มขึ้น
32. พยายามลดเนื้อสัตว์ที่เคี้ยวเอื้องอย่าง วัว เพราะมูลของสัตว์เหล่านั้นจะปล่อยก๊าซมีเทน
33. กินผักผลไม้เยอะ ๆ เพราะอุตสาหกรรมเกษตรไม่ปล่อยก๊าซมีเทนที่เป็นตัวเพิ่มความร้อนให้อากาศ
34. กินสเต็กและแฮมเบอร์เกอร์ให้น้อยลงบ้าง เพราะอุตสาหกรรมเนื้อระดับนานาชาติผลิตก๊าซเรือนกระจกถึง 18% สาเหตุหลักก็คือไนตรัสออกไซด์และมีเทนจากมูลวัว



35. กระดาษหนังสือพิมพ์ไม่ใช่แล้วอย่างทั้ง สามารถนำมาเช็ดกระจกให้ใสได้
36. ใช้เศษผ้าเช็ดสิ่งสกปรกแทนกระดาษชำระ
37. ใช้กระดาษแต่ละแผ่นอย่างประหยัด กระดาษ Reuse หนังสือพิมพ์ เพราะกระดาษเหล่านั้นมาจากการตัดต้นไม้

38. มีส่วนร่วมกิจกรรมรณรงค์สิ่งแวดล้อม เพื่อช่วยเผยแพร่ และการลดปัญหาโลกร้อน
39. อยู่อย่างพอเพียง ไม่ฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือย ตามพระราชดำรัสของในหลวงทฤษฎีเศรษฐกิจพอเพียง
40. ประหยัดพลังงานเท่าที่จะทำได้ทั้งน้ำ ไฟ และน้ำมัน เพื่อให้ลูกหลานของเรามีสิ่งเหล่านี้ใช้กันต่อไปในอนาคต



หัวข้อเรื่อง สุขภาพของตนเองและครอบครัว

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม มีความรู้พื้นฐานในการดูแลตนเองและครอบครัว ตามสุขบัญญัติ 10 ประการ

ขอบข่ายเนื้อหา

1. การดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัว
2. สุขบัญญัติ 10 ประการ

สื่อและอุปกรณ์

1. สื่อ PowerPoint สุขบัญญัติ 10 ประการ
2. สื่อวีดิทัศน์ เรื่องการล้างมือ 7 ขั้นตอนอย่างถูกต้อง
<https://www.youtube.com/watch?v=B2ZwWTZe1SY>
3. กระดาษฟลิปชาร์ต
4. ปากกาเคมี
5. บัตร Red Cross Bonus

เวลา 3 ชั่วโมง

การประเมินผล

1. การตอบคำถามของผู้เข้ารับการอบรม
2. จากการสังเกตและการเข้าร่วมกิจกรรม

แนวการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรทักทายผู้เข้ารับการอบรม ชี้แจงขอบข่ายความรู้เนื้อหาซึ่งประกอบด้วยเรื่อง การดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัว สุขบัญญัติ 10 ประการ

2. วิทยากรนำเข้าสู่กิจกรรม “สุขภาพดีด้วยการดูแลตนเอง” โดยวิทยากรนำกระดาษฟลิปชาร์ต ตารางเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองในยามปกติ และเมื่อยามเจ็บป่วยซึ่งติดไว้ที่บอร์ด ให้ผู้เข้ารับการอบรมช่วยกันเสนอวิธีดูแลสุขภาพตนเองในยามปกติ และยามเจ็บป่วย โดยหาอาสาสมัครช่วยเขียนคำตอบลงบนกระดาษฟลิปชาร์ตตามตาราง จากนั้นวิทยากรอ่านทวนคำตอบเพื่อให้เห็นถึงความชัดเจน ความเหมือนหรือความต่างระหว่างการดูแลสุขภาพตนเองในยามปกติและยามเจ็บป่วย วิทยากรมอบบัตร Red Cross Bonus สำหรับผู้ที่ตอบถูก

3. วิทยากรใช้สื่อ PowerPoint อธิบายสุขบัญญัติ 10 ประการพร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมแสดงความคิดเห็นร่วมกันเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองตามสุขบัญญัติ 10 ประการ

4. วิทยากรนำบอร์ดที่มีกระดาษฟลิปชาร์ตวางกระจายตามพื้นที่ โดยกระดาษ 1 แผ่น มีหัวข้อ สุขบัญญัติ 1 ข้อ ต่อ 1 แผ่น จากนั้นแจกปากกาเคมี โดยแต่ละสีเพื่อให้สามารถแยกได้ว่าข้อความที่ผู้เข้ารับการอบรมเขียนนั้นเป็นของหน่วยสีใด

5. วิทยากรแบ่งผู้เข้ารับการอบรมเป็น 10 หน่วยสีโดยให้เข้ายืนประจำที่ตามหัวข้อ สุขบัญญัติ ทั้ง 10 ข้อและบอกข้อตกลงของการร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ โดยเมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มให้แต่ละหน่วยสีเขียนวิธีปฏิบัติตามสุขบัญญัติ ลงในกระดาษฟลิปชาร์ตและหมุนเปลี่ยนไปเขียนในกระดาษฟลิปชาร์ตหัวข้อสุขบัญญัติอื่น ๆ เมื่อได้ยินสัญญาณให้หมุนเปลี่ยนได้

6. วิทยากรให้สัญญาณหยุดกิจกรรมเมื่อทุกหน่วยสีตอบคำถามครบทั้ง 10 ข้อ ซึ่งเมื่อเวียนครบหน่วยสีจะกลับมาอยู่ประจำในหัวข้อจุดเริ่มต้น จากนั้นให้แต่ละหน่วยสีนำเสนอสิ่งที่เพื่อน ๆ เขียนในหัวข้อของตนเอง และหากมีผู้แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมจะได้รับบัตร Red Cross Bonus

7. วิทยากรและผู้เข้ารับการอบรมร่วมกันทำกิจกรรม การล้างมือ โดยเปิดสื่อวิดีโอทัศน์ประกอบการทำกิจกรรม

8. วิทยากรเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมซักถามและร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้รับจากการเรียนรู้

สาระสำคัญที่ได้จากกิจกรรม

ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้พื้นฐาน และสามารถปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัวตามสุขบัญญัติ 10 ประการ

เนื้อหาเรื่อง สุขภาพของตนเองและครอบครัว

การดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัว

โดยธรรมชาติของมนุษย์ เมื่อเกิดปัญหาต่าง ๆ ขึ้นในชีวิตก็จะพยายามหาทางแก้ปัญหาด้วยตนเองเป็นอันดับแรก เมื่อรู้ว่าไม่สามารถแก้ปัญหาได้เองก็จะแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่น ในเรื่องความเจ็บป่วยหรือปัญหาสุขภาพก็เช่นเดียวกัน ทุกคนต้องการที่จะดูแลสุขภาพตนเองให้มีสุขภาพดีอยู่เสมอ ดังนั้นกล่าวได้ว่า “การดูแลสุขภาพตนเอง เป็นกิจกรรมที่บุคคลแต่ละคนปฏิบัติ และยึดเป็นแบบแผนในการปฏิบัติ เพื่อให้มีสุขภาพดี” อาจแบ่งขอบเขตการดูแลสุขภาพตนเอง เป็น 2 ลักษณะคือ

● การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติ

- เป็นการดูแลสุขภาพตนเองและสมาชิกครอบครัว ให้มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ ได้แก่ การดูแลส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข เช่น การออกกำลังกาย การสร้างสุขวิทยาส่วนบุคคลที่ดี ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงจากสิ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

- การป้องกันโรค เพื่อไม่ให้เจ็บป่วยเป็นโรค เช่น การรับภูมิคุ้มกันโรคต่าง ๆ การไปตรวจสุขภาพ การป้องกันตนเองไม่ให้ติดโรค

● การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย

การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย ได้แก่ การขอคำแนะนำ แสวงหาความรู้จากผู้รู้ เช่น อาสาสมัครสาธารณสุขต่าง ๆ ในชุมชน บุคลากรสาธารณสุขเพื่อให้ได้แนวทางปฏิบัติ หรือการรักษาก่อนจะเจ็บป่วยรุนแรงและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์หรือบุคลากรสาธารณสุข เพื่อบรรเทาความเจ็บป่วยและมีสุขภาพดีดังเดิม

การที่ประชาชนทั่วไปสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้นั้น จำเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจ

ในเรื่องการดูแลสุขภาพตั้งแต่ยังไม่เจ็บป่วย เพื่อบำรุงรักษาตนเองให้สมบูรณ์แข็งแรง รู้จักที่จะป้องกันตัวเองมิให้เกิดโรคและเมื่อเจ็บป่วยก็รู้วิธีที่จะรักษาตนเองเบื้องต้นจนหายเป็นปกติ หรือรู้ว่าเมื่อไรต้องไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

● การวางแผนดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัว

สุขภาพมีความสำคัญมากที่จะต้องดูแล เพื่อความสุขของชีวิตการมีอายุยืนยาวและเพื่อลดอุบัติเหตุ การวางแผนดูแลสุขภาพเป็นส่วนหนึ่งของการวางแผนชีวิตที่สำคัญ เพราะการที่จะทำอะไรในชีวิตต้องมีการวางแผนล่วงหน้า เช่น วางแผนการเรียน วางแผนออกกำลังกาย วางแผนด้านเศรษฐกิจ ชีวิตจะดีจะมีสุข ก็ต้องมีการวางแผนที่ดี เพื่อเป็นข้อมูลและข้อกำหนดในการปฏิบัติเพื่อให้ได้ผลออกมาเป็นรูปธรรม

● คุณค่าของการวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว

การมีสุขภาพที่ดีนั้น เป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีความสมบูรณ์ ซึ่งเป็นผลมาจากการดูแลระบบต่าง ๆ ในร่างกาย และฝึกฝนจิตใจให้คิดแต่สิ่งดีดีอยู่เสมอ การวางแผนดูแล

สุขภาพของตนเองและครอบครัวจึงเป็นเรื่องที่มีคุณค่า เพราะนอกจากจะกระตุ้นให้ตนเองและบุคคลในครอบครัวใส่ใจในการดูแลสุขภาพแล้ว ยังส่งผลดีต่อตนเองและครอบครัว ดังนี้

- สร้างสุขภาพทั้งกายและจิตใจของตนเองและครอบครัว
- ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
- สร้างสัมพันธภาพอันดีภายในครอบครัว
- สามารถกำหนดหรือเลือกรูปแบบการดำเนินชีวิตของตนเอง และครอบครัว

ได้อย่างเหมาะสม

- สามารถกำหนดช่วงเวลาการดูแลสุขภาพได้อย่างเหมาะสม
- เป็นการเฝ้าระวังสุขภาพของตนเองและครอบครัว ไม่ให้เจ็บป่วยช่วยใน

การวางแผนค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลในกรณีเจ็บป่วย

ขั้นตอนในการดูแลสุขภาพสุขภาพของตนเองและครอบครัว

การประเมินสภาวะสุขภาพของตนเองและครอบครัว ซึ่งแบ่งได้ 2 วิธี

1. การประเมินด้วยตนเอง เป็นการประเมินสภาวะสุขภาพของตนเองทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและสติปัญญา สามารถสังเกตสุขภาพของตนเองและสมาชิกในครอบครัวด้วยตนเองได้ว่ามีสภาพ อ้วน ผอม แข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสุขภาพจิตที่ดีหรือไม่ สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ และอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขมากน้อยเพียงใด

2. การประเมินโดยบุคลากรสาธารณสุขหรือแพทย์ การประเมินสุขภาพด้วยตนเองในบางด้านอาจจะไม่ละเอียดและครอบคลุมมากนัก จำเป็นจะต้องให้มีผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ชำนาญการในวงการสาธารณสุขเข้ามามีส่วนร่วมด้วยเพื่อความถูกต้องชัดเจน

สิ่งที่จำเป็นที่สุดในการดูแลสุขภาพคือ ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพประจำปี ปีละ

1 - 2 ครั้ง โดยจะได้รับการบริการทางแพทย์ ดังนี้

1. รายละเอียดทั่ว ๆ ไป เกี่ยวกับประวัติส่วนตัวของบุคคล ประวัติครอบครัวพอสังเขยประวัติการพัฒนาการ ประวัติการเจ็บป่วย การดูแลรักษาจากอดีตจนถึงปัจจุบัน
2. ตรวจสอบสภาพร่างกาย โดยการฟัง คลำ เคาะ สังเกต เพื่อค้นหาความผิดปกติ
3. ตรวจในห้องปฏิบัติการ เช่น การตรวจเลือด ตรวจคลื่นหัวใจ ตรวจปัสสาวะตรวจอุจจาระ

4. การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการประเมิน เป็นขั้นตอนเพื่อสร้างความเข้าใจ และตระหนักถึงสภาวะและปัญหาของสุขภาพตนเอง โดยกระบวนการนี้จะเริ่มตั้งแต่การเปรียบเทียบสภาวะสุขภาพที่ประเมินได้

5. การวางแผนหรือการกำหนดวิธีการเพื่อแก้ไขปัญหาที่พบหรือปรากฏ เป็นขั้นตอนของการออกแบบกิจกรรมเพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพหรือสาเหตุของปัญหาสุขภาพที่พบ โดยจะ

ต้องมีการวางแผนที่ชัดเจนและเป็นระบบ เช่น อาจสร้างตารางการดูแลสุขภาพของตนเองหรืออาจเกิดจากการที่สมาชิกในครอบครัวช่วยกันวางแผนในการดูแลสุขภาพให้กับสมาชิกในสถาบันญาติแห่งชาติ 10 ประการ ประกอบด้วย

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย
4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด
5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการสำส่อนทางเพศ
6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
8. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
10. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

● แนวทางปฏิบัติขั้นพื้นฐานตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

- อาบน้ำให้สะอาดทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง
- สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
- ตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ
- ถ่ายขี้ผึ้งเป็นเวลาทุกวัน
- จัดเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ

2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

- ถูฟันหรือบ้วนปากหลังกินอาหาร
- หลีกเลี่ยงการกินลูกอม ลูกกวาด ทอฟฟี่ เป็นต้น
- ตรวจสุขภาพในช่องปากอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง
- แปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธีอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ในตอนเช้าและก่อนนอน
- ห้ามใช้ฟันกัด ขบเคี้ยวของแข็ง

3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่ายทุกครั้ง

- ล้างมือให้สะอาดอย่างถูกวิธี
- ล้างมือบ่อย ๆ จนเป็นนิสัย ได้แก่ ก่อนเตรียมและปรุงอาหาร ก่อนกิน

อาหาร หลังหยิบจับสิ่งสกปรก จับต้องสัตว์เลี้ยง หลังใช้ห้องน้ำห้องส้วม หลังจากกลับจากโรงเรียนและกลับจากนอกบ้าน

การล้างมือที่ถูกวิธีมี 7 ขั้นตอนดังต่อไปนี้



1. ฝ่ามือถูฝ่ามือ เริ่มต้นการล้างมือง่าย ๆ ด้วยการถูสบู่ ขึ้นมาเล็กน้อยพอขึ้นฟอง ก่อนนำฝ่ามือทั้งสองข้างประกบกันและถูให้ทั่ว จนรู้สึกสะอาด



2. ฝ่ามือถูหลังมือ ปาดฟองสบู่มาที่หลังมือ แล้วล้างมือต่อ โดยการใช้ฝ่ามือถูหลังมือและข้อมือนิ้วให้สะอาด จากนั้นสลับข้าง วิธีนี้จะทำให้ฝ่ามือเช็ดโรคบริเวณหลังมือที่เราไม่ค่อยได้ทำความสะอาด



3. ประคบฝ่ามือถูข้อมือนิ้ว พลิกมือกลับมาประกบกัน ก่อนจะล้างมือให้สะอาดด้วยการถูข้อมือนิ้วด้วยสบู่ให้สะอาดหมดจด



4. ฝ่ามือขัดหลังนิ้ว กำกำปั้นข้างหนึ่งขึ้นล้างมือต่อ โดยใช้ฝ่ามืออีกข้างหนึ่งขัดบริเวณหลังนิ้ว สลับข้างทำแบบเดียวกัน จนรู้สึกว่ามีมือสะอาด



5. ถูนิ้วหัวแม่มือ กำนิ้วหัวแม่มือก่อนใช้ฝ่ามืออีกข้าง กำรอบแล้วหมุนวนด้วยฟองสบู่เป็นวงกลม ทำให้สะอาดทั้งสองด้าน



6. ขัดฝ่ามือด้วยปลายนิ้ว แบมือข้างหนึ่ง แล้วใช้ปลายนิ้วมือ อีกข้างขัดฟองสบู่ตามแนวขวางจนทั่ว แล้วสลับข้างทำวิธีเดียวกัน



7. ถูรอบข้อมือ กำมือรอบข้อมือข้างหนึ่ง แล้วถูวนไปรอบ ๆ จากนั้นเปลี่ยนข้าง ทำเช่นเดียวกัน วิธีนี้จะช่วยให้ข้อมือสะอาด

4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด

- เลือกซื้ออาหารที่สด สะอาด ปราศจากสารอันตราย
- กินอาหารที่มีการเตรียม การประกอบอาหารและใส่ในภาชนะที่สะอาด
- กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ
- ไม่กินอาหารที่ใส่สี มีสารอันตราย เช่น สีย้อมผ้า ยากันบูด ผงชูรส

บอแรกซ์ ยาฆ่าแมลง

- กินอาหารให้เป็นเวลา
- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ในปริมาณที่พอเหมาะ
- ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6 - 8 แก้ว
- หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด เค็มจัด

เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด และของหมักดอง

- หลีกเลี่ยงของกินเล่น

5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการสำส่อนทางเพศ

- งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน
- สร้างเสริมค่านิยมรักเดียวใจเดียว รักนวลสงวนตัว มีคู่ครองเมื่อถึงเวลา

อันควร

6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น

- สมาชิกครอบครัวช่วยเหลือกันทำงานบ้าน
- มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในครอบครัว
- มีการปรึกษาหารือกับสมาชิกในครอบครัวเมื่อมีปัญหา
- เผื่อแผ่เข้าใจไมตรีให้กับสมาชิกในครอบครัว
- มีกิจกรรมรื่นเริงสังสรรค์และพักผ่อนภายในครอบครัว



7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท

- ระมัดระวังในการป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้าน เช่น ไฟฟ้า เต้าแก๊ส ของมีคม ภูมิต้านทานหรือไม้ขีดไฟ เป็นต้น
- ระมัดระวังในการป้องกันอุบัติเหตุในที่สาธารณะ เช่น ปฏิบัติตามกฎหมายแห่งความปลอดภัยจากการจราจรทางบก ทางน้ำ ป้องกันอันตรายจากโรงฝึกงาน ห้องปฏิบัติการ เขตก่อสร้าง หลีกเลี่ยงการชุมนุมห้อมล้อมในขณะเกิดอุบัติเหตุ

8. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี

- ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
- ออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและวัย
- เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายอย่างสนุกสนาน
- ตรวจสุขภาพโดยแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

- พักผ่อนให้เพียงพอ
- เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจ ควรหาทางผ่อนคลายโดยการปรึกษาผู้ใกล้ชิดที่ไว้ใจได้หรือเข้าหาสิ่งบันเทิงใจ เช่น กีฬา ฟังเพลง ดูภาพยนตร์ เป็นต้น
- ช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา

10. มีส่วนต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

- ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด
- อนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม เช่น ชุมชน ป่า น้ำ สัตว์ป่า เป็นต้น
- ทักขะในที่รองรับ
- หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม เช่น

สเปร์ย พลาสติก

- มีและใช้ส่วนที่ถูกละเลย
- มีการกำจัดน้ำทิ้งในครัวเรือนและโรงเรียนที่ถูกต้อง

หัวข้อเรื่อง โภชนาการ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. มีความรู้พื้นฐานในเรื่องโภชนาการ สารอาหาร และโรคที่เกิดจากการขาดสารอาหาร
2. สามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ขอบข่ายเนื้อหา

1. ความรู้พื้นฐานเรื่องโภชนาการ สารอาหาร และประโยชน์ของอาหาร
2. โรคที่เกิดจากการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการและสุขภาพ
3. การรับประทานอาหารให้ถูกต้อง

สื่อและอุปกรณ์

1. สื่อ PowerPoint เรื่องความรู้พื้นฐานเรื่องโภชนาการ
2. ใบกระดาษคำถาม
3. ข้อความเฉลย (รหัสคำตอบ)
4. เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ เครื่องปรุง ฯลฯ (ตามความเหมาะสมหรือตามที่วิทยากรกำหนด)

ให้ผู้เข้ารับการอบรมลงมือปฏิบัติจริง)

5. อุปกรณ์ประกอบอาหาร (ตามความเหมาะสม)
6. นกหวีด
7. บัตร Red Cross Bonus

เวลา 3 ชั่วโมง

การประเมินผล

1. การตอบคำถามของผู้เข้ารับการอบรม
2. จากการสังเกตและการเข้าร่วมกิจกรรม

แนวการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรกล่าวทักทายและใช้สื่อ PowerPoint อธิบายถึงวัตถุประสงค์ ขอบข่ายเนื้อหาเรื่องอาหารและโภชนาการเกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่ ประโยชน์ของสารอาหารที่มีต่อสุขภาพ และโรคที่เกิดจากการรับประทานอาหาร

2. วิทยากรแบ่งผู้เข้ารับการอบรมออกเป็นกลุ่มๆ ละ 8 - 10 คน ต่อจากนั้นให้แต่ละกลุ่มเลือกผู้นำกลุ่มของตนแล้วออกมาจับกระดาษคำถามซึ่งวิทยากรจะอธิบายวิธีการหาคำตอบเพื่อนำมาใส่ในกระดาษคำถามซึ่งสมาชิกในกลุ่มต้องช่วยกันตอบคำถามให้ได้มากที่สุด โดยคำตอบจะซ่อนกระจายอยู่ในบริเวณที่ทีมวิทยากรจัดไว้ อาจอยู่ตามต้นไม้ ตามโต๊ะ เก้าอี้ หรือในสนามแล้วแต่ความเหมาะสม กลุ่มใดพบคำตอบแล้วให้อ่านและเขียนคำตอบ โดยห้ามเคลื่อนย้ายคำตอบที่วิทยากรซ่อนไว้

3. วิทยากรให้สัญญาณนกหวีด แต่ละกลุ่มออกไปปฏิบัติกิจกรรมโดยใช้เวลาประมาณ 20 นาที เมื่อหมดเวลาเรียกรวมผู้เข้ารับการอบรม ต่อจากนั้นใช้สื่อ PowerPoint ที่เป็นคำถามพร้อมทั้งเฉลย กลุ่มใดตอบถูกต้องได้ 1 คะแนน กลุ่มใดตอบผิดได้ 0 คะแนน เมื่อรวมคะแนนกลุ่มใดได้คะแนนสูงสุดได้รับบัตร Red Cross Bonus

4. วิทยากรเฉลยคำตอบพร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ซักถามและอธิบายเพิ่มเติมในสาระสำคัญของแต่ละข้อ

5. วิทยากรนำสิ่งของที่จัดเตรียมไว้ เช่น เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ เครื่องปรุง ฯลฯ (วิทยากรอาจจัดเตรียมสิ่งของตามที่กำหนดไว้ได้ เช่น ไข่ไก่ ส้มตำ ยำหมูยอ หรือเป็นอาหารพื้นบ้านตามความเหมาะสม) และอุปกรณ์ประกอบอาหารมาเตรียมวางไว้ ต่อจากนั้นให้แต่ละกลุ่มออกมาเลือกอาหาร อุปกรณ์และเครื่องปรุง สำหรับนำไปประกอบอาหาร 1 รายการ และตั้งชื่อ

ให้มีความน่าสนใจ และชวนให้อยากรับประทาน โดยสมาชิกทุกคนในกลุ่มต้องช่วยกันประกอบอาหารที่เลือกมาให้สำเร็จ พร้อมเตรียมตัวแทนกลุ่มนำเสนอว่าอาหารเมนูนั้น ชื่ออะไร ประกอบด้วยสารอาหารอะไรบ้าง

6. วิทยากรสรุปว่าการเลือกบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการจะทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งทุกคนสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

กระดาษคำถาม

ข้อ	คำถาม	รหัส	คำตอบ	คะแนน
1	สารอาหารมีกี่ชนิด			
2	สารอาหารชนิดใดมีอยู่ในเนื้อสัตว์มากที่สุด			
3	อาหารใดมีคุณค่าเทียบเท่าเนื้อสัตว์			
4	สารอาหารใดให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย			
5	ไขมันได้จากอาหารประเภทใด			
6	สารอาหารประเภทวิตามินคือ			
7	อาหารมีประโยชน์ต่อสุขภาพด้านใดบ้าง			
8	อาหารขยะคือ			
9	โรคที่เกิดจากการบริโภคอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการคือ			
10	โรคที่เกิดจากการบริโภคอาหารไม่สะอาดคือ			
รวมคะแนน				

เฉลย

ข้อ	รหัส
1	R
2	G
3	X
4	W
5	L

ข้อ	รหัส
6	Y
7	P
8	E
9	J
10	D

ตัวอย่างกระดาษคำตอบ

A : จิตใจเท่านั้น	W : ไขมัน	S : น้ำมัน/แดงโม	E : อาหารทอด/น้ำอัดลม
D : ท้องร่วง/อาหารเป็นพิษ	R : 5	F : หืดหอบ	T : ขนมอบกรอบ/ผลไม้
G : โปรตีน	Y : ผัก/ผลไม้	H : ร่างกายเท่านั้น	U : นม/นมเลเย่
B : ภูมิแพ้	J : อ้วน/เบาหวาน	K : 3	O : วิตามิน
L : มันสัตว์/นม/เนย	P : ร่ายกาย/จิตใจ	Z : 10	X : ถั่ว/นม

ข้อเสนอแนะ

วิทยากรสามารถใช้แบบทดสอบสุขภาพการรับประทานอาหารด้วยตนเอง มาปรับใช้ในการดำเนินกิจกรรมได้

สาระสำคัญที่ได้จากกิจกรรม

ผู้เข้ารับการอบรมรู้จักการทำงานเป็นทีม การช่วยเหลือซึ่งกันละกัน การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องโภชนาการ สารอาหารและโรคต่าง ๆ ที่เกิดจากการบริโภคอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ และสุขภาพิบาลซึ่งสามารถนำไปปรับใช้ในการดูแลและป้องกันตนเองให้พ้นจากโรครภัยที่เกิดจากการบริโภค รวมถึงนำไปเผยแพร่ให้บุคคลในครอบครัวและสังคมต่อไป

เนื้อหาเรื่อง โภชนาการ

1. ความรู้พื้นฐานเรื่องโภชนาการ สารอาหารและประโยชน์ของอาหาร

๑ ความรู้พื้นฐานเรื่องโภชนาการ

ความสำคัญของโภชนาการ คนที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงจะเป็นพื้นฐานของความสุขทั้งปวง แต่การที่จะมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงนั้น จำเป็นต้องรับประทานอาหารที่มีคุณค่าครบถ้วน และในปริมาณเพียงพอซึ่งเราเรียกว่า “บริโภคอาหารถูกต้องตามหลักโภชนาการ”

การที่คนเราจะบริโภคอาหารได้ถูกต้องตามหลักโภชนาการนั้น ร่างกายควรได้รับ

สารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต การดำรงชีวิต และการมีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรง อาหารที่คนเรารับประทานเข้าไปในแต่ละวัน ประกอบด้วยสารอาหารหลายประเภท ซึ่งสารอาหารแต่ละประเภท ก็จะทำให้ประโยชน์ต่อร่างกายแตกต่างกันออกไปตามแต่หน้าที่ที่กำหนด ทั้งนี้ สารอาหารเหล่านี้จะต้องทำงานควบคู่กันไป ไม่สามารถทำงานอย่างอิสระได้โดยตัวเอง อีกทั้ง

๑ สารอาหาร (Nutrients)

สารอาหาร คือ หน่วยย่อยที่เป็นองค์ประกอบของอาหาร เมื่อคนเราบริโภคเข้าไปแล้วร่างกายสามารถนำเอาสารอาหารเหล่านั้นไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตได้ เช่น กลูโคส กรดอะมิโน

กรดไขมัน วิตามินและน้ำ เป็นต้น รวมทั้งก๊าซที่สิ่งมีชีวิตใช้ในการหายใจ คือ ก๊าซออกซิเจน และก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์

สารอาหาร มีความสำคัญต่อชีวิต และความเป็นอยู่ของมนุษย์ กล่าวคือ สารอาหาร จะให้พลังงานและเสริมสร้างความอบอุ่นแก่ร่างกาย เสริมสร้างเนื้อเยื่อเพื่อการเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรบของร่างกาย ส่งเสริมการเจริญเติบโต และพัฒนาการของสมอง อีกทั้งยังช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและความต้านทานที่มีต่อโรคด้วย ในทางโภชนาการเราสามารถจำแนกประเภทของสารอาหารออกเป็น 6 ชนิด ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่และน้ำ



1. โปรตีน (Protein) เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย มีโครงสร้างซับซ้อน และมีมวลโมเลกุลมาก มีอยู่ในเนื้อสัตว์ทั่วไป รวมทั้งไข่และผักบางชนิด โปรตีนมีหน้าที่สำคัญต่อ



โครงสร้างและกิจกรรมภายในเซลล์ของสิ่งมีชีวิตทุกชนิด เราสามารถจำแนกโปรตีนออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ คือ โปรตีนที่ได้จากสัตว์ ซึ่งเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพสูง พบมากในเนื้อสัตว์ทุกชนิด เช่น หมู วัว เป็ด ไก่ ปลา กุ้ง หอย นม ไข่ เป็นต้น และประเภทที่สองคือ โปรตีนที่ได้จากพืช พบมากในถั่วเมล็ดแห้งชนิดต่าง ๆ เช่น ถั่วลิสง ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง เมล็ดพืชชนิดต่าง ๆ เช่น งา

เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง ฯลฯ รวมทั้งผลิตภัณฑ์ที่ได้จากถั่ว เช่น เต้าหู้ เต้าเจี้ยว เต้าฮวย ฯลฯ และสามารถพบได้บ้างในข้าวและข้าวโพด อย่างไรก็ตามโปรตีนที่ได้จากพืชจะมีคุณภาพต่ำกว่าโปรตีนที่ได้จากเนื้อสัตว์ ยกเว้นโปรตีนที่ได้จากถั่วเหลืองและผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง ซึ่งมีคุณภาพไม่ด้อยกว่าโปรตีนจากเนื้อสัตว์เลยแม้แต่น้อย

ประโยชน์ของโปรตีนที่มีต่อร่างกาย

1. สร้างความเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรบให้ร่างกาย
2. ให้พลังงานแก่ร่างกาย ในกรณีที่ร่างกายขาดพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตและไขมัน โดยโปรตีน 1 กรัม จะให้พลังงานประมาณ 4 แคลอรี
3. สร้างน้ำย่อย ฮอรโมน น้ำนม และสารภูมิคุ้มกันโรคให้แก่อวัยวะ
4. ช่วยรักษาความสมดุลของน้ำในหลอดเลือด เนื้อเยื่อและเซลล์ ถ้าร่างกายขาดโปรตีนนาน ๆ จะทำให้เลือดไหลซึม น้ำจากเลือดจะถูกดูดซึมเข้าไปในเนื้อเยื่อทำให้เกิดอาการบวม คนขาดโปรตีนจึงมีอาการบวมตามตัว
5. ช่วยรักษาสมดุลกรดและด่างของร่างกาย

2. คาร์โบไฮเดรต (Carbohydrate) เป็นสารอาหารที่พบได้มากในข้าว แป้ง น้ำตาล ผัก ผลไม้ที่มีรสหวาน อาหารที่มีเซลลูโลสสูง ๆ เช่น พืช ผัก ผลไม้ที่มีรสหวาน พืชที่ให้น้ำตาล เช่น อ้อย

ประโยชน์ของคาร์โบไฮเดรตที่มีต่อร่างกาย

1. ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงานประมาณ 4 แคลอรี และเป็นพลังงานที่จะถูกร่างกายนำมาใช้ก่อนสารอาหารไขมันและโปรตีนตามลำดับ

2. ช่วยให้อวัยวะนำสารอาหารโปรตีนไปใช้ประโยชน์ได้เต็มที่ กล่าวคือ ถ้าร่างกายได้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรตมาใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายจะนำเอาโปรตีนมาสลายให้เกิดพลังงานแทนร่างกายก็จะผอมลงได้



3. ใช้เป็นพลังงานสำรองของร่างกายถ้าร่างกายรับประทานพวกคาร์โบไฮเดรตมากเกินไปส่วนที่เกินจะเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมไว้ตามเนื้อเยื่อต่าง ๆ ของร่างกายและจะถูกนำมาใช้เมื่อร่างกายขาดแคลนพลังงาน

4. เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของตับ ซึ่งเป็นอวัยวะส่วนสำคัญของร่างกายในการจัดสารพิษในเลือด

3. ไขมัน (Fat) ปัจจุบันมีคนจำนวนมากที่เข้าใจว่า ไขมันเป็นสิ่งที่ให้โทษแก่ร่างกาย แต่ความจริงแล้วไขมันเป็นสิ่งจำเป็นที่ร่างกายจะขาดเสียมิได้เพราะไขมันจัดว่า เป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญเช่นเดียวกับโปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ ไขมันเป็นสารอาหารจำเป็นชนิดหนึ่งที่มีส่วนช่วยในการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายเป็นไปอย่างปกติ แต่คนส่วนใหญ่มักจะบริโภคไขมันเกินพอดี หรือเลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันให้โทษแก่ร่างกายโดยไม่รู้ตัว อันเป็นมูลเหตุที่สำคัญของการเกิดโรคหัวใจ

และโรคหลอดเลือดอุดตันตามมา ไขมันมีทั้งประเภทที่ได้มาจากพืชและสัตว์ ไขมันจากพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันงา ฯลฯ เหมาะสำหรับการบริโภค เนื่องจากจะไม่ก่อให้เกิดการ

อุดตันในเส้นเลือด ส่วนไขมันที่ได้จากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู น้ำมันวัว น้ำมันปลา เนยและนม

หากรับประทานในปริมาณที่มากเกินไป อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อหัวใจหรือเกิดอาการไขมันอุดตันในเลือดได้

ประโยชน์ของไขมันที่มีต่อร่างกาย

1. ให้พลังงานแก่ร่างกายมากกว่าสารอาหารชนิดอื่น ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงานประมาณ 9 แคลอรี ซึ่งนับว่ามากที่สุดในการบรรดาสารอาหารทั้งหลายไขมันจึงเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกายเป็นส่วนใหญ่

2. ช่วยให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายเพราะไขมันที่อยู่ใต้ผิวหนังจะช่วยป้องกันมิให้ความร้อนออกจากร่างกาย และช่วยบรรเทาความหนาวเย็นจากภายนอก

3. ช่วยป้องกันการกระทบกระเทือนของอวัยวะในร่างกาย และเปรียบเสมือนนมที่บู่อยู่ทั่วร่างกาย

4. ละลายวิตามิน A D E และ K เพื่อให้ร่างกายดูดซึมวิตามินเหล่านี้เข้าสู่ร่างกาย

5. เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของอวัยวะบางอย่างของร่างกาย เช่น เนื้อสมอง เส้นประสาท เป็นต้น



4. วิตามิน (Vitamin) คำว่า Vitamin มาจากคำ 2 คำ คือ Vita หมายถึง "ชีวิต" ส่วน Amin หมายถึง "สารอินทรีย์ที่สำคัญต่อชีวิต" วิตามิน ถือเป็นสารอินทรีย์ที่ร่างกายต้องการในปริมาณน้อย แต่มีความจำเป็นต่อการทำงานของร่างกาย นับตั้งแต่การหายใจของเซลล์ การนำโปรตีน ไขมันและคาร์โบไฮเดรต ไปใช้ในการเสริมสร้างเนื้อเยื่อ และผลิตพลังงานสำหรับการดำรงชีวิต

วิตามินนี้อาจแบ่งออกตามลักษณะของการละลายได้เป็น 2 ชนิดคือ

- ชนิดที่ละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามิน A D E และ K
- ชนิดที่ละลายน้ำ ได้แก่ วิตามิน C และวิตามิน B Complex (ซึ่งมีวิตามิน B รวมอยู่ถึง 12 ชนิด)



วิตามินเปรียบเสมือนเครื่องจักรเล็ก ๆ ตัวหนึ่ง แต่มีความสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งร่างกายไม่สามารถขาดได้ วิตามินเป็นสารอาหารที่ไม่ได้ให้พลังงาน หรือใช้สร้างเนื้อเยื่อของร่างกายโดยตรง แต่เป็นสารอาหารที่ช่วยในกระบวนการเผาผลาญ หรือช่วยให้ปฏิกิริยาต่าง ๆ เช่น การสร้างเม็ดเลือดแดง การแข็งตัวของเลือด การสร้างกระดูก การมองเห็น รวมไปถึงการทำงานของระบบประสาท คนที่มีสุขภาพแข็งแรง จะต้องได้รับวิตามินแต่ละชนิดในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ทั้งนี้ร่างกายของคนเราไม่สามารถสร้างวิตามินขึ้นได้เอง หรือสร้างได้ก็มีปริมาณเล็กน้อย ดังนั้นร่างกายจึงจำเป็นต้องได้รับวิตามินต่าง ๆ ผ่านทางอาหารซึ่งถ้ารับประทานอาหารไม่เพียงพอจะส่งผลให้สุขภาพเสื่อมลงและถ้าขาดวิตามินติดต่อกันเป็นเวลานาน จะส่งผลให้ร่างกายเกิดอาการผิดปกติได้

ประโยชน์ของวิตามิน A ที่มีต่อร่างกาย

1. ช่วยบำรุงสายตา และป้องกันโรคตาฟางกลางคืน
2. ช่วยบำรุงผิวหนังและเยื่ออวัยวะต่าง ๆ เช่น นัยน์ตา ปาก หลอดลม หลอดอาหาร และทางเดินปัสสาวะให้เกิดความชุ่มชื้น และป้องกันไม่ให้ติดเชื้อได้ง่าย
3. ช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย เนื่องจากวิตามิน A ช่วยส่งเสริมการทำงานของแคลเซียม
4. ช่วยสร้างความต้านทานโรคทั่วไปให้แก่ร่างกาย เมื่อร่างกายได้รับวิตามิน A พอเหมาะแก่ความต้องการ

ประโยชน์ของวิตามิน D ที่มีต่อร่างกาย

1. ช่วยทำให้ธาตุแคลเซียมและฟอสเฟอรัสดูดซึมผ่านผนังบาง ๆ ของเซลล์ได้ดีขึ้น
2. ช่วยทำให้ธาตุแคลเซียมและฟอสเฟอรัสรวมตัวกัน เพื่อสร้างกระดูกและฟันให้เจริญเติบโตแข็งแรง ป้องกันโรคกระดูกอ่อน หากขาดวิตามิน D จะทำให้เป็นโรคกระดูกอ่อน ขาโก่งงอ ฟันผุง่ายและมีภูมิต้านทานต่ำ

ประโยชน์ของวิตามิน E ที่มีต่อร่างกาย

1. ช่วยปกป้องเซลล์ในร่างกายให้ทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์
2. ยับยั้งการทำลาย หรือการเสื่อมสภาพของเซลล์ต่าง ๆ อันเนื่องมาจากการเกิดอนุมูลอิสระซึ่งเกิดจากกระบวนการเมตาบอลิซึมในร่างกาย และจากมลพิษในสิ่งแวดล้อม
3. ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคที่เกี่ยวข้องกับหลอดเลือด โรคหัวใจ โรคต่อกระดูก โรคข้ออักเสบฯ ช่วยทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานได้ตามปกติ และช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวหนัง

ประโยชน์ของวิตามิน K ที่มีต่อร่างกาย

1. ช่วยให้เลือดแข็งตัว
2. ทำให้เลือดหยุดไหลได้เร็วเมื่อเกิดบาดแผล
5. เกลือแร่ (Minerals) เป็นแร่ธาตุที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย มีบทบาทและหน้าที่สำคัญในร่างกายหลายอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการทำหน้าที่เป็นโครงสร้างของร่างกายเป็นองค์ประกอบของเซลล์เนื้อเยื่อและเส้นประสาทเป็นองค์ประกอบของเอนไซม์ ฮอร์โมนและวิตามิน นอกจากนี้เกลือแร่ยังทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อในทุกอวัยวะ เกลือแร่มีมากในอาหารทั่วไป สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ ด้วยกัน คือ เกลือแร่หลักและเกลือแร่ส่วนน้อย เกลือแร่ที่สำคัญ ได้แก่ เหล็ก ไอโอดีน แคลเซียมและฟอสเฟอรัส ฯลฯ



ประโยชน์ของเกลือแร่ชนิดต่าง ๆ

- **แคลเซียม**
 1. เป็นส่วนประกอบสำคัญของกระดูกและฟันหากร่างกายขาดแคลเซียมจะทำให้โครงร่างของร่างกายเจริญเติบโตไม่เต็มที่ และเป็นโรคกระดูกอ่อน
 2. ช่วยควบคุมการทำงานของหัวใจ กล้ามเนื้อ และระบบประสาท
 3. ช่วยทำให้เลือดแข็งตัวและทำให้เลือดหยุดเมื่อร่างกายเกิดบาดแผล
- **ฟอสเฟอรัส**
 1. ทำงานร่วมกับแคลเซียมในการสร้างกระดูกและฟัน
 2. ควบคุมการปล่อยพลังงานในการเผาไหม้ของคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน
 3. ควบคุมสมดุลของความเป็นกรดและด่างในเลือด
 4. เป็นส่วนประกอบของสมองและไขสันหลัง

• เหล็ก

1. เป็นส่วนประกอบสำคัญของ “ฮีโมโกลบิน” ในเม็ดเลือดแดง หากร่างกายขาดธาตุเหล็กจะทำให้เป็นโรคโลหิตจาง ซึ่งมีการซีด อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย
2. เหล็กยังเป็นส่วนประกอบของกล้ามเนื้อเยื่อต่าง ๆ โดยทำหน้าที่ขับออกซิเจนที่เลือดนำมาไว้ใช้

• ไอโอดีน

ธาตุไอโอดีนมีประโยชน์ต่อร่างกายคือเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของฮอร์โมนที่ผลิตจากต่อมไทรอยด์ ฮอร์โมนนี้ทำหน้าที่ควบคุมให้ร่างกายเจริญเติบโตตามปกติ ถ้าร่างกายขาดไอโอดีนจะทำให้ต่อมไทรอยด์โตขึ้น เรียกว่า “โรคคอพอก” ดังนั้น ไอโอดีนจึงมีประโยชน์ในการป้องกันโรคคอพอกและไม่ทำให้ร่างกายเตี้ยแคระแกรน

• โซเดียม

1. ช่วยทำให้น้ำในเนื้อเยื่อและหลอดเลือดมีความสมดุล
2. ช่วยให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานปกติ โดยเฉพาะการขับถ่ายของเสียทางไตและผิวหนัง

น้ำ (Water) จัดเป็นสารอาหารที่ไม่ให้พลังงาน แต่ร่างกายมีความจำเป็นที่ต้องได้รับอย่างสม่ำเสมอ เพราะในขณะที่ออกกำลังกายร่างกายมีการสูญเสียน้ำจากการระเหยของเหงื่อหรือระดับอุณหภูมิของร่างกายที่เพิ่มสูงขึ้น การขาดน้ำจะส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกายลดลง การขาดน้ำเป็นระยะเวลานานจะทำให้เกิดอาการกล้ามเนื้อเป็นตะคริวเป็นลมและหมดสติ

๑๑ ประโยชน์ของอาหารต่อสุขภาพทางกาย

ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต คนเราจะมีรูปร่างสูงใหญ่เพียงใดขึ้นอยู่กับรับประทานอาหารและพันธุกรรมของแต่ละคน คนที่มีลักษณะรูปร่างสูงใหญ่ หากรับประทานอาหารถูกหลักโภชนาการ ร่างกายจะสูงใหญ่ตามลักษณะทางพันธุกรรม ตรงกันข้ามกับคนที่รับประทานอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ รูปร่างก็จะเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ทำให้ตัวเล็กกว่าปกติได้ แม้จะมีลักษณะทางพันธุกรรมที่มีรูปร่างสูงใหญ่ก็ตาม

ทำให้หญิงมีครรภ์และทารกในครรภ์แข็งแรง หญิงมีครรภ์ที่รับประทานอาหารถูกหลักโภชนาการจะช่วยป้องกันอันตรายที่เกิดขึ้นในระหว่างมีครรภ์ได้ เช่น การแท้งบุตร การคลอดบุตรก่อนกำหนด เป็นต้น นอกจากนี้หญิงมีครรภ์ที่รับประทานอาหารถูกหลักโภชนาการ ร่างกายจะแข็งแรงและทารกในครรภ์ก็จะเจริญเติบโตทั้งทางด้านร่างกายและสมองอย่างปกติ เมื่อคลอดทารกก็จะคลอดได้ง่าย และมีสุขภาพแข็งแรงเจริญเติบโตเป็นปกติไม่เจ็บป่วยได้ง่าย และผู้เป็นมารดาก็จะฟื้นคืนสู่ภาวะปกติหลังคลอดบุตรได้อย่างรวดเร็วด้วย

ทำให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคไม่เจ็บป่วยได้ง่าย คนที่ได้รับประทานอาหารถูกหลักโภชนาการร่างกายจะสามารถต้านทานโรคได้ดี เพราะมีภูมิต้านทานโรคได้ดีแม้เมื่อมีอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยหรือไม่รุนแรงนัก ร่างกายจะสามารถรักษาตัวเองได้โดยไม่ต้องไปพบแพทย์

๑ ประโยชน์ของอาหารต่อสุขภาพจิตและปัญญา

ทำให้สมองและสติปัญญาดี สมองของคนจะเริ่มพัฒนาดังแต่อยู่ในครรภ์มารดา และเมื่อคลอดแล้วสมองก็จะยังคงเจริญเติบโตต่อไปอีก หญิงมีครรภ์ที่รับประทานอาหารถูกหลักโภชนาการจะทำให้สมองของทารกในครรภ์ มีการพัฒนาเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ และเมื่อคลอดออกมาแล้ว ถ้าเด็กได้รับประทานอาหารถูกหลักโภชนาการ โดยเฉพาะในช่วงอายุ 1 - 3 ปี เด็กจะมีพัฒนาการทางสมองและสติปัญญาอย่างสมบูรณ์ ถึงร้อยละ 80 ของสมองทั้งหมด ทำให้จิตใจและอารมณ์แจ่มใส

๑ ความสำคัญของอาหารกับสุขภาพ

อาหารที่สะอาดและปลอดภัย ย่อมมีความสำคัญยิ่งต่อสุขภาพของผู้บริโภคทั้งในปัจจุบันและอนาคต เนื่องจากสารบางชนิดก่อให้เกิดอาหารเป็นพิษหลังบริโภคไม่นาน เช่น สารพิษจากแบคทีเรีย แต่สารพิษบางชนิดจะสะสมและแสดงอาการในระยะยาว เช่น พิษจากตะกั่วและสารหนู เป็นต้น

คนยุคเก่าสนใจอาหารเพื่อสุขภาพ รับประทานอาหารสดตามธรรมชาติ อาหารที่บริโภคจะต้องมีความสมดุลมีคุณค่า คนจึงไม่ค่อยเป็นโรค อาหารยุคใหม่ดูสวยงาม กลิ่นชวนรับประทาน รสอร่อย มีให้เลือกเป็นจำนวนมาก มีสารเคมีใช้ผสมอาหาร ซึ่งหาประโยชน์ทางคุณค่าทางโภชนาการไม่ได้ คนในยุคใหม่กำลังเป็นโรคขาดสารอาหาร ทั้งที่กินดีอยู่ดี โรคขาดสาร

อาหารไม่ได้เกิดจากการกินน้อยหรือไม่มีกิน แต่เป็นเพราะการละเลยเรื่องคุณค่าอาหาร กินแต่อาหารดัดแปลงไม่มีคุณค่า ไม่มีสารอาหารที่เหมาะสม มีโปรตีนวิตามินและเกลือแร่ไม่เพียงพอจึงทำให้ขาดสารอาหารและบั่นทอนสุขภาพเป็นผลให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมา

ปัจจุบัน การกินอาหารเปลี่ยนแปลงไปตามลักษณะสังคม เรากินข้าวกันนอกบ้านมากขึ้น ซื้ออาหารถุงสำเร็จและอาหารข้างถนนเพิ่มมากขึ้น ความพิถีพิถันในการกินของคนไทยลดลง ด้วยอ้างว่าไม่มีเวลาไม่สะดวกจึงไม่คำนึงถึงคุณค่าของอาหารและสุขภาพ อาหารแปรรูปจากงานในครัวเป็นอาหารในกล่อง ในกระป๋อง หีบห่อ รูปแบบทันสมัย สวยงาม น่าดู น่าซื้อ เครื่องปรุงเดิมเป็นเครื่องเทศ สมุนไพร เกลือ น้ำปลา น้ำซอส กลายเป็นสารเคมีเป็นหยด ๆ หรือก้อนสำเร็จรูปแทน ผลก็คือ อาหารจากกระบวนการอุตสาหกรรม (ใส่สารเคมี) จะทำให้เกิดการสะสมเข้าไปในร่างกายเป็นผลให้มีอาการของโรคต่าง ๆ หลายชนิด เป็นการตาย

แบบผ่อนส่ง ในแต่ละคนมีหลายโรค สุขภาพของคนยุคใหม่จึงเสื่อมโทรมอย่างไม่น่าเชื่อ

2. โรคที่เกิดจากการบริโภคอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการและสุขภาพ

การสุขภาพอาหาร หมายถึง การจัดและควบคุมอาหารให้สะอาด ปลอดภัยจากเชื้อโรค พยาธิ และสารเคมีที่มีพิษต่าง ๆ ซึ่งเป็นอันตรายต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย สุขภาพอนามัย และการดำรงชีวิตของมนุษย์ ดังนั้นการสุขภาพอาหารจึงเป็นวิธีการที่ทำให้อาหารสะอาด ปลอดภัย

๑ โรคที่เกิดขึ้นเนื่องจากอาหารไม่สะอาด

1. โรคทางเดินอาหารจากเชื้อแบคทีเรีย อาทิ อหิวาตกโรค บิด ไทฟอยด์ อาหารเป็นพิษ อุจจาระร่วง
 2. โรคของระบบทางเดินอาหารจากเชื้อไวรัส เช่น ตับอักเสบจากเชื้อไวรัส ตับอักเสบชนิดเอ
 3. พิษจากเชื้อรา เชื้อราที่เป็นอันตรายร้ายแรงต่อร่างกาย คือ เชื้อราอะฟลาทอกซิน
- ถ้ามีการสะสมในปริมาณมาก ๆ จะเป็นสาเหตุของมะเร็งในตับ
4. โรคพยาธิต่าง ๆ เช่น พยาธิไส้เดือน พยาธิตัวตืด พยาธิใบไม้
 5. พิษและสัตว์ที่เป็นพิษ เช่น เห็ดเมา เห็ดพิษ พิษจากปลาปักเป้า แมงดา คางคก
 6. พิษจากสารโลหะหนักต่าง ๆ เช่น พิษจากสารตะกั่ว ทำให้สมองบวม ชัก เป็นอัมพาตหรือพิษจากแคดเมียมจะทำลายปอด ตับ ไต กระดูก
 7. พิษจากยาฆ่าแมลง และยาปราบศัตรูพืช หากรับประทานมาก ๆ ทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน มึนงง ปวดท้อง หดสติหรือเสียชีวิตได้

โรคที่เกิดจากการบริโภคอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ

โรคเกาต์ เป็นโรคที่มีสาเหตุมาจากร่างกายมีระดับของกรดยูริกในกระแสเลือดสูงกว่าปกติ ทำให้เกิดอาการอักเสบ บวมแดงร้อน มีอาการปวดข้อเรื้อรัง และถ้าหากมีอาการเรื้อรังเป็นเวลานาน จะทำให้ข้อผิดรูปและสูญเสียหน้าที่ในการทำงานไปได้ในที่สุด กรดยูริกเป็นสารชนิดหนึ่งที่ได้จากการย่อยสลายสารพิวรีน ซึ่งมีอยู่มากในเนื้อสัตว์ปีกเครื่องในสัตว์ พืชผักยอดอ่อน เช่น หน่อไม้ ถั่วงอก สะเดา แตงกวา ฯลฯ

โรคหัวใจ ปัจจัยเสี่ยงของโรคหัวใจมีหลายประการ ที่สำคัญที่สุดคือกรรมพันธุ์ การบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง การสูบบุหรี่ และโรคความดันโลหิตสูงฯ สาเหตุหลักของการ

บริโภคที่ทำให้คอเลสเตอรอลในเลือดสูงนั้นไม่ได้เกิดขึ้นเนื่องจากการรับประทานอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง หากแต่เกิดขึ้นเนื่องจากการบริโภคไขมันอิ่มตัวมากเกินไปในปัจจุบัน มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ยืนยันแล้วว่า การบริโภคอาหารไขมันต่ำ การออกกำลังกาย และการรู้จักผ่อนคลายความเครียด มีผลทำให้โรคหลอดเลือดหัวใจหายไปตัวเอง

โรคความดันโลหิตสูง สาเหตุหลักๆ ประมาณ 85 - 90% จะไม่ทราบสาเหตุ ส่วนที่เหลืออาจเกิดจากพันธุกรรมและพฤติกรรมการรับประทานอาหาร เช่น การรับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด ผักผลไม้สดมีโซเดียมมาก เนื่องจากร่างกายไม่สามารถขับถ่ายโซเดียมที่รับประทานเข้าไปได้ตามปกติ

โรคมะเร็ง เป็นโรคที่พบได้บ่อย โดยเฉพาะในปัจจุบัน ประชาชนขาดความเอาใจใส่ในเรื่องของสุขภาพ ขาดการออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่ให้โทษต่อร่างกาย เช่น สารก่อมะเร็งที่ปนเปื้อนมากับอาหาร เครื่องดื่ม เป็นต้น

- การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงเป็นประจำ เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งเยื่อบุช่องปาก และมะเร็งต่อมลูกหมาก
- การรับประทานอาหารรสเค็มจัด อาหารไหม้เกรียม อาหารที่มีส่วนผสมของดินประสิวเป็นประจำ เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งกระเพาะอาหาร และมะเร็งลำไส้ใหญ่

โรคเบาหวาน การบริโภคอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งมากเกินไป เป็นเวลานาน ๆ การบริโภค

อาหารที่มีปริมาณไขมันสูง หรือการไม่บริโภคสารอาหารประเภทใยอาหารให้มากเพียงพอ

โรคกระดูกพรุน อาจเกิดจากการรับประทานอาหารไม่ถูกสัดส่วน เช่น รับประทานอาหารรสเค็มจัด อาหารที่มีโปรตีนสูง แต่รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมน้อย และดื่มกาแฟมากกว่าวันละ 4 แก้ว

โรคข้ออักเสบ หมายถึง อาการปวดบวม อักเสบที่บริเวณข้อ สาเหตุจากภาวะการ

มีกรดในร่างกายนานผิดปกติ ซึ่งเกิดจากการบริโภคอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ อาหารที่ขัดสี ทำให้เกิดคราบตกค้างในร่างกาย เกิดจากการขาดวิตามินซีโดยการบริโภคแต่อาหารสุกหรืออาหารสดที่ถูกทิ้งไว้นานเกินไป

โรคโลหิตจาง เกิดจากการขาดธาตุเหล็ก ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของฮีโมโกลบิน

โรคคอพอก เกิดจากการขาดไอโอดีนซึ่งมีความสำคัญต่อการสังเคราะห์ฮอร์โมนไทรอกซิน ซึ่งหลังโดยต่อมไทรอยด์เมื่อร่างกายขาดไอโอดีน ปริมาณของไทรอกซินจะลดลง มีผลให้

ต่อมพิทูอิทารีหลังฮอร์โมนกระตุ้น การเพิ่มจำนวนเซลล์มากขึ้น ถ้าต่อมนี้โตมาก ๆ จะกดหลั่งอาหารและหลั่งดลุม ทำให้กินอาหารและหายใจได้ลำบาก

โรคปากนกกระจอก เกิดจากร่างกายขาดวิตามินบี 2

โรคเลือดออกตามไรฟัน เกิดจากร่างกายขาดวิตามินซี

โรคอ้วน โรคอ้วนเกิดจากหลายสาเหตุ อาจเป็นกรรมพันธุ์ อาจเกิดจากความเครียด แล้วรับประทานอาหารมากเพื่อเป็นการชดเชย โรคที่เกิดจากโรคอ้วน ได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ภาวะหัวใจโต ปวดหลัง เส้นเลือดอุดตัน

3. การรับประทานอาหารให้ถูกต้อง

การรับประทานอาหารให้ถูกต้องเพื่อสุขภาพควรปฏิบัติดังนี้



1. รับประทานอาหารหลักให้ครบห้าหมู่
2. ลดปริมาณไขมันให้น้อยลงหรือหลีกเลี่ยงอาหารมัน ๆ อาหารทอดมีไขมันมาก
3. รับประทานอาหารคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ซึ่งเป็นอาหารชนิดหยาบที่มีเส้นใยและร่างกายต้องใช้เวลาในการย่อยก่อนดูดซึม เช่น ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง ข้าวโพด ลูกเดือย เผือก มัน ขนมปังโฮลวีท เป็นต้น ซึ่งจะได้วิตามิน E วิตามิน B และสารเส้นใยอันมีผลต่อสุขภาพ
4. รับประทานอาหารพวกโปรตีนแต่พอควร เน้นอาหารทะเลโดยเฉพาะเนื้อปลาหรือโปรตีนจากถั่ว
5. รับประทานผักหลาย ๆ ชนิด ทั้งผักใบเขียวและเหลือง เช่น ผักกาดหอม ผักกวางตุ้ง คะน้า กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว ถั่วงอก ต้นหอม ผักชี ขึ้นฉ่าย มะเขือเทศ มะละกอ แตงกวา ต้นกระเทียมและแครอท เป็นต้น
6. รับประทานผลไม้หลาย ๆ อย่าง ทั้งชนิดที่ไม่มีเปลือก มีเปลือกและชนิดเปลือกแข็ง ทุกชนิด เช่น ส้ม กล้วย มะละกอ ฝรั่ง สับปะรด พุทรา ส้มโอ เงาะ มังคุด ลิ้นจี่และลำไย เป็นต้น
7. รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมให้เพียงพอต่อความจำเป็นของร่างกาย ในวัยเด็ก แคลเซียมจะช่วยสร้างความเจริญเติบโตของร่างกาย ในวัยผู้ใหญ่แคลเซียมช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน นอกจากการดื่มนมแล้วการรับประทานปลาเล็กปลาน้อย กะปิ ปลาแร่ กุ้งแห้ง งาดำ ผักกระเฉด คะน้าและยอดแคก็สามารถให้แคลเซียมได้
8. รับประทานเกลือหรืออาหารที่มีรสเค็มน้อย วันละไม่เกิน 6 กรัม คือมากกว่า 1 ช้อนชาเล็กน้อยเท่านั้น
9. รับประทานอาหารน้ำตาลแต่พอควร ลดพวกอาหารที่ทำจากน้ำตาลเป็นส่วนผสม เช่น ขนมหวาน ไอศกรีม น้ำหวาน น้ำอัดลม เป็นต้น
10. รับประทานอาหารให้ได้สัดส่วนกับการใช้แรงงานในแต่ละวัน
11. รับประทานอาหารที่มีฟลูออไรด์เพิ่มขึ้น เพื่อสุขภาพฟัน อย่ารับประทานมากเกินไป
12. รับประทานอาหารให้เป็นเวลา ไม่กินจุบจิบ
13. เลี่ยงการรับประทานอาหารเสริมและวิตามินสังเคราะห์ กินผักและผลไม้แทน
14. เลี่ยงหรืองดการดื่มแอลกอฮอล์ เหล้าเบียร์ และบุหรี่
15. เลี่ยงอาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ไข่ไก่ ปลากระป๋อง เนื้อกระป๋อง เพราะอาหารสำเร็จรูปมักจะมีสารเคมีผสม เช่น สารกันบูด สารปรุงรส แต่งกลิ่น และขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย

16. เปลี่ยนอาหารแต่ละวัน อย่ารับประทานอาหารเพียงอย่างเดียวซ้ำ ๆ กันทุกวัน
17. รับประทานอาหารสด ๆ จากธรรมชาติ หรืออาหารที่ใกล้เคียงธรรมชาติ
18. รับประทานอาหารหลายประเภท การรับประทานอาหารหลาย ๆ ชนิด จะทำให้ได้สารอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ
19. รับประทานอาหารประเภทเส้นใยให้มาก
20. หลีกเลี่ยงกาแฟ น้ำชา น้ำอัดลม ควรดื่มน้ำเปล่าแทน

แบบทดสอบสุขภาพการรับประทานอาหารด้วยตนเอง

แบบประเมินภาวะโภชนาการด้วยตนเอง โดยการอ่านในแต่ละข้อ แล้วพิจารณาว่าเราปฏิบัติตัวหรือไม่ ถ้า “ใช่” ให้วงกลมตัวเลข ตรงช่องที่คำว่า “ใช่” ถ้า “ไม่ใช่” ให้วงกลมตัวเลขตรงช่องที่คำว่า “ไม่ใช่”

แบบประเมินภาวะโภชนาการ	ใช่	ไม่ใช่
มีภาวะเจ็บป่วยหรือภาวะที่ทำให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการรับประทานอาหาร	2	0
รับประทานอาหารอย่างน้อย 2 มื้อต่อวัน	3	0
ไม่ค่อยได้รับประทานผัก ผลไม้ หรือ ผลิตภัณฑ์จากนม	2	0
ดื่มเบียร์ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น ไวน์ ตั้งแต่ 3 แก้วเกือบทุกวัน	2	0
มีปัญหาที่เหงือก ปาก และฟัน ทำให้ไม่อยากรับประทานอาหาร	2	0
ไม่มีเงินเพียงพอที่จะซื้ออาหาร	4	0
รับประทานอาหารคนเดียว	1	0
รับประทานยาตั้งแต่ 3 ขนานขึ้นไปต่อวัน	1	0
ใน 6 เดือนที่ผ่านมา โดยไม่ได้ตั้งใจที่จะลดน้ำหนักหรือเพิ่มน้ำหนัก แต่น้ำหนักลด หรือเพิ่มมากกว่า 4.5 กิโลกรัม	2	0
ไม่สามารถที่จะซื้อ หุงข้าว หรือรับประทานอาหารเองได้	2	0
คะแนนรวม		

ให้กรอกคะแนนลงในช่องว่างและคิดคะแนนรวมว่าได้คะแนนเท่าไร จากนั้นให้พิจารณาว่าคะแนนที่ได้อยู่ในช่วงใด ดังนี้

ถ้าคะแนนรวม 0 ถึง 2	แสดงว่า มีโภชนาการดี และควรติดตามผลต่อเนื่องอีก 6 เดือนข้างหน้า
ถ้าคะแนนรวม 3 ถึง 5	แสดงว่า มีความเสี่ยงปานกลาง ที่มีภาวะโภชนาการไม่ดี ซึ่งท่านสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ควรปรึกษาแพทย์หรือนักโภชนาการและหมั่นตรวจสุขภาพนี้อีก 3 เดือนข้างหน้า
ถ้าคะแนนรวม ตั้งแต่ 6 ขึ้นไป	แสดงว่า มีความเสี่ยงมากให้นำตารางนี้ไปด้วยเมื่อพบแพทย์ หรือนักโภชนาการ และสอบถามปัญหาต่าง ๆ เพื่อที่จะได้รับคำแนะนำหรือช่วยเหลือให้มีภาวะโภชนาการที่ดีขึ้น แบบประเมินเป็นเพียงสัญญาณเตือนเพื่อหาความเสี่ยงต่อภาวะโภชนาการที่ไม่ดีแต่ไม่ใช่

หมวดที่ 4

กิจกรรม กระบวนการ และพิธีการในการอบรม

หัวข้อกิจกรรม การลงทะเบียน

วัตถุประสงค์

เพื่อรวบรวมข้อมูลของผู้เข้ารับการอบรมสำหรับใช้ในการบริหารจัดการอบรม

ขอบข่ายกิจกรรม

ข้อมูลการลงทะเบียนของผู้เข้ารับการอบรม

สื่อและอุปกรณ์

1. แบบการลงทะเบียนผู้เข้ารับการอบรม
2. อุปกรณ์สำหรับมอบให้ผู้เข้ารับการอบรม เช่น ผ้าผูกคอสี ป้ายชื่อ สมุดบันทึก ปากกา เอกสาร คู่มืออบรมอาสาชวยกาศดหลักสูตรพื้นฐานชวยกาศด

เวลา 30 นาที

การประเมินผล

แบบการลงทะเบียน

แนวการดำเนินกิจกรรม

การลงทะเบียน

1. ผู้เข้ารับการอบรมกรอกข้อมูลในแบบการลงทะเบียน ซึ่งประกอบด้วย ชื่อ - นามสกุล เลขบัตรประจำตัวประชาชน เบอร์โทรศัพท์ ระดับการศึกษา สถานศึกษาและลายมือชื่อ
2. ผู้เข้ารับการอบรมรับเอกสารและอุปกรณ์ต่าง ๆ

สาระที่ได้จากกิจกรรม

เป็นการรวบรวมข้อมูลของผู้เข้ารับการอบรม สำหรับใช้ในการแบ่งหน่วยสีและนำไปจัดทำทำเนียบรุ่น

หัวข้อกิจกรรม การปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการอบรม
2. ทราบถึงการปฏิบัติตนในการเข้ารับการอบรม

ขอบข่ายกิจกรรม

1. วัตถุประสงค์ของการอบรม
2. แนะนำวิทยากร
3. แนะนำสถานที่
4. กำหนดกิจกรรมประจำวัน
5. หน่วยบริการและการปฏิบัติหน้าที่ของหน่วยบริการ
6. การแต่งกาย
7. สัญญานนกหวีด
8. เพลงที่ใช้ในพิธีการ

สื่อและอุปกรณ์

1. นกหวีด
2. ผ้าผูกคอสีต่าง ๆ ตามที่กำหนด
3. เข็มหัวหน้าหน่วย เข็มรองหัวหน้าหน่วยและเครื่องหมายบริการ
4. สื่อ PowerPoint การปฐมนิเทศ

เวลา 20 นาที

การวัดผลและประเมินผล

- 1. การสังเกตผู้เข้ารับการอบรม
- 2. การปฏิบัติตามขั้นตอนต่าง ๆ

แนวการดำเนินกิจกรรม

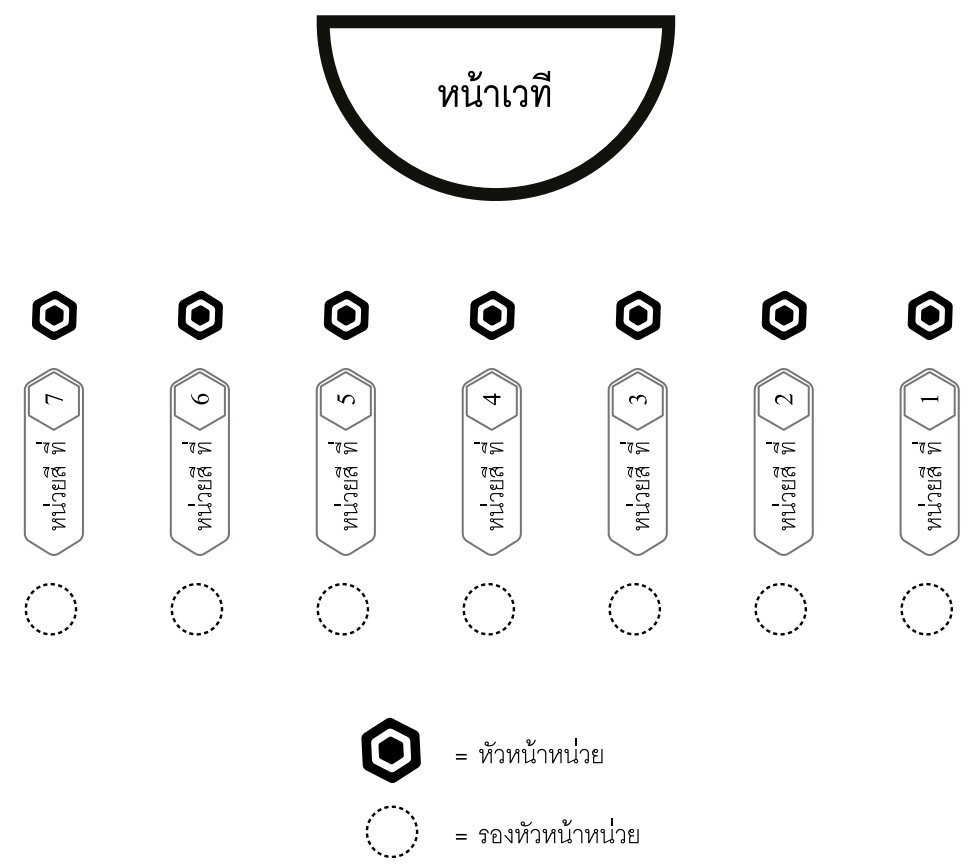
1. วิทยากรเชิญผู้อำนวยการฝึกหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการอบรม แนะนำวิทยากร แนะนำสถานที่ กำหนดกิจกรรมประจำวัน การแต่งกายในการเข้ารับ การอบรม การจัดแบ่งหน่วยสี การนั่งเป็นหน่วยสี การใช้ผ้าผูกคอสี การมอบหมายหน้าที่ หัวหน้าหน่วยและรองหัวหน้าหน่วย การประดับเข็มหัวหน้าหน่วยและรองหัวหน้าหน่วย การมอบหมายหน้าที่หน่วยบริการและมอบเครื่องหมายบริการ สัญญาณนกหวีด เพลงพิธีการ และเกณฑ์ผ่านการอบรม

สาระที่ได้จากกิจกรรม

เป็นการแจ้งให้ผู้เข้ารับการอบรมทราบถึงสิ่งต่าง ๆ ที่สำคัญ และจำเป็นตลอดระยะ

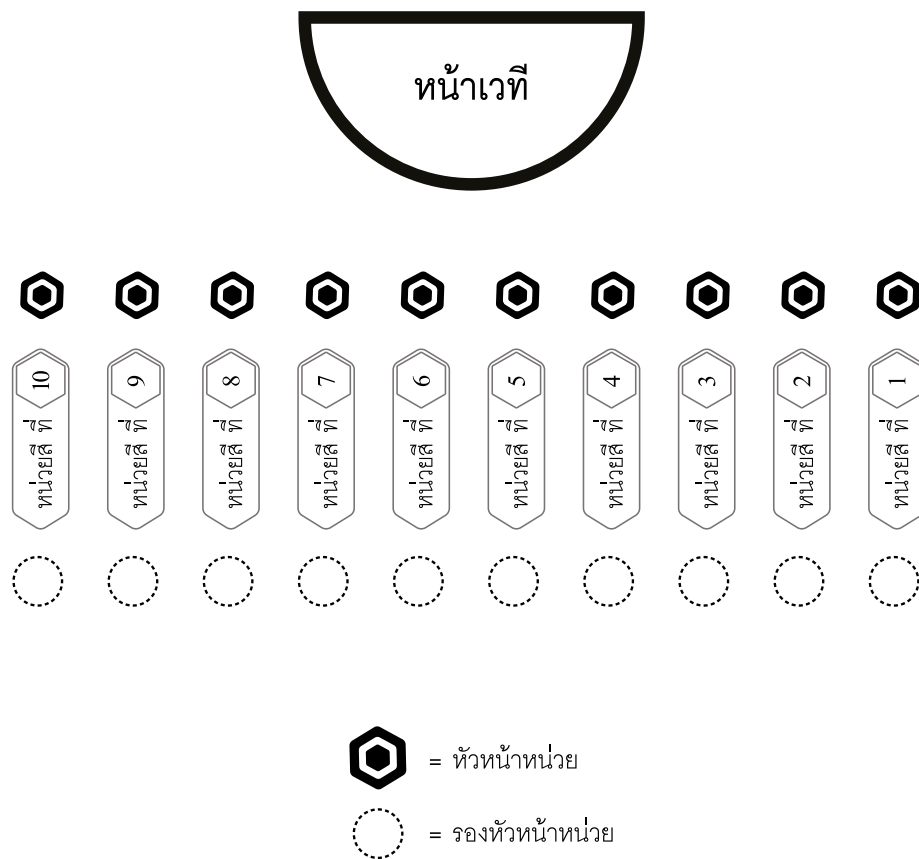
แผนผังการนั่งในห้องประชุมสำหรับพิธีเปิด/ปิดการอบรม

ตัวอย่างที่ 1 สำหรับ 7 หน่วยสี



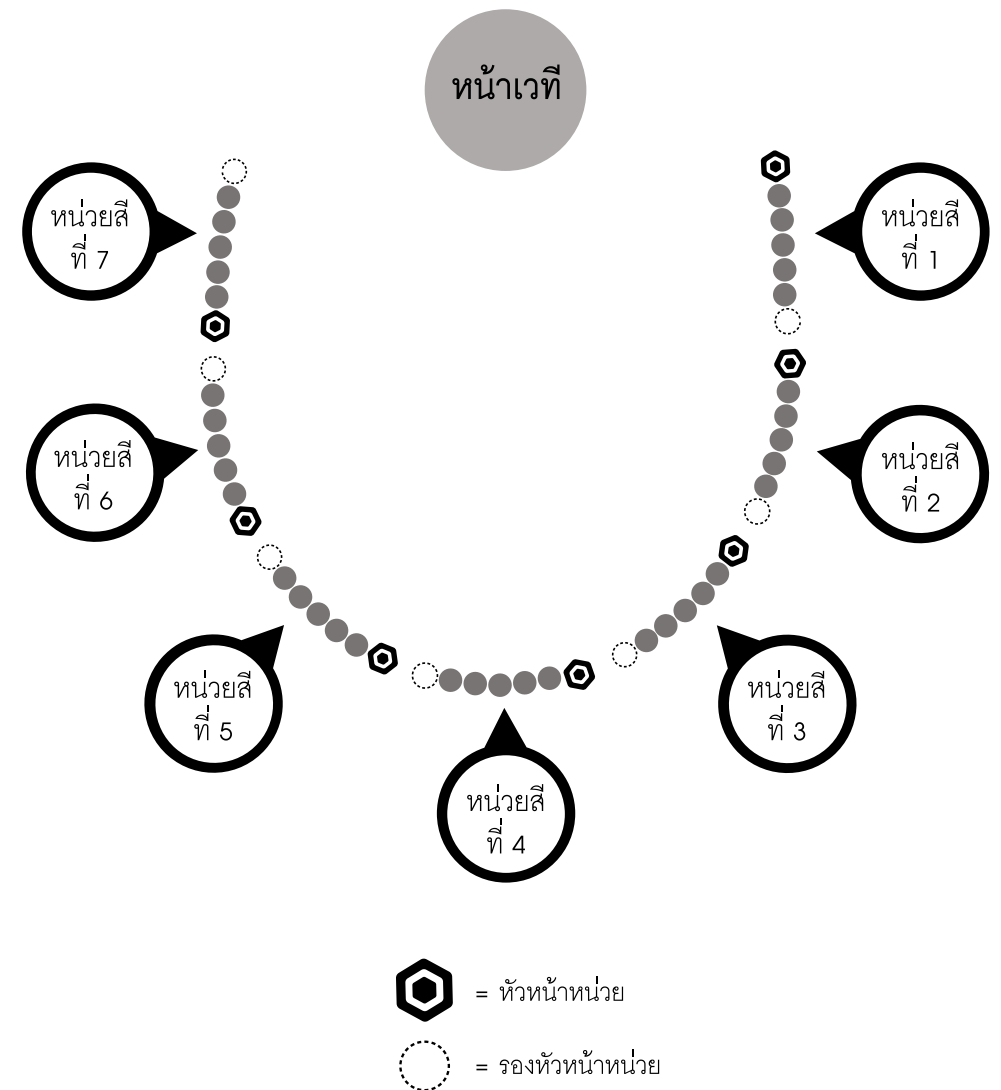
หน่วยสีที่หนึ่ง คือสีประจำวันแรกของการอบรม เช่น เริ่มอบรมวันจันทร์ให้ใช้สีตามวัน ดังนี้ เหลือง ชมพู เขียว แสด ฟ้าม่วง และแดง หากมีหน่วยสีมากกว่า 7 หน่วยสีขึ้นไป ให้ใช้สีอื่น ๆ ได้ เช่น น้ำเงิน น้ำตาล เทาโดยสีที่หนึ่ง ให้นั่งฝั่งขวามือของผู้เข้ารับการอบรม

ตัวอย่างที่ 2 สำหรับ 8 - 10 หน่วยสี



แผนผังการนั่งในห้องประชุมแบบครึ่งวงกลม

สำหรับการอบรม หรือการทำกิจกรรมให้จัดการนั่งตามลำดับของหน่วยสี โดยให้



เนื้อหากิจกรรม การปฐมนิเทศ

1. วัตถุประสงค์ของการอบรม

อธิบายให้ผู้เข้ารับการอบรมทราบถึงวัตถุประสงค์ของการอบรม ซึ่งสามารถอธิบายเป็นรายชื่อหรือเป็นความเรียงตามความเหมาะสม โดยนำประเด็นสำคัญ ๆ มาชี้แจงให้ผู้เข้ารับการอบรมทราบและเห็นความสำคัญของการเข้าอบรมในครั้งนี้ รวมทั้งให้ผู้เข้ารับการอบรมทราบถึงการปฏิบัติตนในการเข้ารับการอบรม

2. แนะนำวิทยากร

ผู้อำนวยการฝึกอบรม รองผู้อำนวยการฝึกอบรม พิธีกรประจำวัน หรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย ทำหน้าที่แนะนำคณะวิทยากรตามความเหมาะสมในขณะนั้น ซึ่งวิทยากรที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินการอบรมประกอบด้วย วิทยากรผู้รับผิดชอบรายวิชา วิทยากรประจำหน่วยสปี เป็นต้น

3. แนะนำสถานที่

- ประวัติความเป็นมาของสถานที่อบรมโดยสังเขป
- การใช้สถานที่ ได้แก่ ห้องประชุม ที่พัก ที่รับประทานอาหาร ห้องประกอบกิจกรรม และห้องสุขา เป็นต้น
- การอำนวยความสะดวกและบริการต่าง ๆ ได้แก่ อุปกรณ์ที่จำเป็น โทรศัพท์ Wifi เป็นต้น

4. กำหนดกิจกรรมประจำวัน

05.00 น.	ตื่นนอน
05.30 น.	กายบริหารและฝึกกระเบียบแถว ประมาณ 30 นาที
06.00 น.	ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
07.00 น.	รับประทานอาหารเช้า
07.30 น.	การตรวจเยี่ยม
08.00 น.	พิธีหน้าเสาธง
08.30 น.	กิจกรรมนันทนาการ
09.00 น.	การอบรมภาคเช้า
12.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 น.	กิจกรรมนันทนาการ
13.30 น.	การอบรมภาคบ่าย
17.00 น.	ประชุมหัวหน้าหน่วย
18.00 น.	ซักถามข้อสงสัย (ถ้ามีเรื่องมาตรฐานใหญ่ก็ซักถามด้วย) รับประทานอาหารเย็น
19.00 น.	การอบรมภาคค่ำ
21.30 น.	สวดมนต์ แผ่เมตตา ร้องเพลงสรรเสริญพระบารมี
หมายเหตุ	กำหนดกิจกรรมประจำวัน อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

5. หน่วยบริการและการปฏิบัติหน้าที่ของหน่วยบริการ

5.1 การปฏิบัติหน้าที่ของหน่วยบริการ

1. วิทยากรประจำวันมอบหมายหน้าที่หน่วยบริการในวันปฐมนิเทศ โดยมอบให้กับหน่วยสปีหนึ่ง ซึ่งปกติหน่วยสปีหนึ่งจะเป็นสปีของวันที่เริ่มการอบรม เช่น เริ่มอบรมในวันจันทร์ หน่วยสปีหนึ่งจะเป็นหน่วยสปีเหลือ เป็นต้น โดยให้หน่วยบริการเริ่มปฏิบัติงานตั้งแต่ได้รับมอบหมายจนเสร็จสิ้นกิจกรรมของภาคค่ำในวันนั้น และให้หน่วยบริการใหม่เริ่มปฏิบัติงานตั้งแต่เวลา 05.30 น.ของวันต่อไป โดยจะมีการมอบเครื่องหมายบริการในพิธีหน้าเสาธงเวลา 08.00 น. ในกรณีที่มีจำนวนหน่วยสปีมากกว่าวันที่ฝึกอบรมให้เปลี่ยนหน่วยสปีบริการปฏิบัติหน้าที่ให้ครบตามจำนวนวันที่อบรม

2. ในวันสุดท้ายของการอบรมจะมอบหมายให้หน่วยสปีสุดท้ายทำหน้าที่หน่วยบริการหรืออาสาสมัครทำหน้าที่บริการตามความจำเป็นและความเหมาะสมก็ได้

5.2 ขอบข่ายหน้าที่ของหน่วยบริการ

1. นำร้องเพลงชาติ สวดมนต์ แผ่เมตตา ร้องเพลงสรรเสริญพระบารมี
2. ชักธงชาติขึ้นตอนเช้า และชักธงลงในตอนเย็น
3. ดูแลทำความสะอาดสถานที่ที่ใช้ร่วมกัน เช่น ห้องประชุม สถานที่รับประทานอาหาร ห้องน้ำและบริเวณทั่ว ๆ ไป
4. อำนวยความสะดวกแก่วิทยากรที่มาบรรยาย
5. ตกแต่งสถานที่ที่ใช้ร่วมกัน เช่น จัดดอกไม้ในห้องประชุม ทำความสะอาดสถานที่ต่าง ๆ
6. จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์เกี่ยวกับการแสดงรอบกองไฟ (หากมีกิจกรรมนี้)
7. รับผิดชอบงานต่าง ๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย

6. การแต่งกาย

6.1 การแต่งกายในพิธีเปิดและปิดการอบรม พิธีหน้าเสาธงและการตรวจเยี่ยม ให้อธิปไตย ดังนี้

1. วิทยากร
 - ชาย แต่งเครื่องแบบเจ้าหน้าที่และผู้บังคับบัญชาอุทยานฯ (ชุดเสื้อซาฟารี กางเกงสีดำนํ้า) พร้อมทั้งประดับเครื่องหมาย หรือแต่งเครื่องแบบของหน่วยงาน หรือแต่งกายชุดสุภาพ สวมรองเท้าหนังหุ้มส้นสีดำนํ้า
 - หญิง แต่งเครื่องแบบเจ้าหน้าที่และผู้บังคับบัญชาอุทยานฯ (ชุดเสื้อซาฟารี กางเกงสีดำนํ้า) พร้อมทั้งประดับเครื่องหมาย หรือแต่งเครื่องแบบของหน่วยงาน หรือแต่งกายชุดสุภาพ สวมรองเท้าหนังหุ้มส้นสีดำนํ้า

2. ผู้เข้ารับการอบรม

แต่งชุดนักศึกษา หรือชุดสุภาพ ผูกผ้าผูกคอตามหน่วยสีที่กำหนดให้ติดเครื่องหมายหัวหน้าหน่วยหรือรองหัวหน้าหน่วยและป้ายชื่อที่อกเสื้อด้านขวาหรือป้ายชื่อแบบแขวน และติดเครื่องหมายบริการที่อกเสื้อด้านซ้าย สวมรองเท้าแบบสุภาพ

6.2 การแต่งกายในการอบรมภาคกลางวันและภาคค่ำ ให้อธิปไตยดังนี้

1. วิทยากร

ให้แต่งกายสุภาพ ถ้าเป็นผู้บรรยายหรือเป็นพิธีกรให้แต่งเครื่องแบบเจ้าหน้าที่และผู้บังคับบัญชาอุทยานฯ พร้อมทั้งประดับเครื่องหมายหรือแต่งเครื่องแบบของหน่วยงาน หรือแต่งกายชุดสุภาพ สวมรองเท้าแบบสุภาพ

2. ผู้เข้ารับการอบรม

แต่งกายในชุดลำลองสุภาพ (กางเกงขาสั้น เสื้อแขนยาวหรือสั้น สวมรองเท้าแบบสุภาพ) ติดป้ายชื่อที่อกเสื้อด้านขวาและผูกผ้าผูกคอสี ในขณะที่อยู่ในค่ายตลอดเวลา (ยกเว้นการแสดงที่สวมบทบาทสมมติ)

6.3 กรณีที่ไปศึกษานอกสถานที่

ให้อยู่ในดุลยพินิจของผู้อำนวยการฝึกอบรมหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย

7. สัญญาณนกหวีด

สัญญาณนกหวีดที่ใช้ในการฝึกอบรมอุทยานฯ มี 5 ประเภท คือ

1. เตือน ————— (ยาว 1 ครั้ง)
2. เรียกทั้งหมด — — — — — (สั้นติดต่อกัน)
3. เหตุฉุกเฉิน ————— (สั้น 1 ครั้ง ยาว 1 ครั้ง)
4. เรียกหัวหน้าหน่วย — — — — — (สั้น 3 ครั้ง ยาว 1 ครั้ง)
5. ชักธงชาติลงประจำวัน ————— (ยาว 3 ครั้ง สั้น 1 ครั้ง)

การเป่าสัญญาณนกหวีดจะต้องเป่าสัญญาณเตือนก่อนหนึ่งครั้ง แล้วจึงเป่าสัญญาณอื่นต่อไป

8. เพลงที่ใช้ในกิจกรรม

เพลงต้อนรับและขอบคุณวิทยากร

เพลง ยินดีที่รู้จัก

ยินดีที่รู้จัก	ท่านที่รักขอเชิญร่วมจิต
เรารักกันฉันท์มิตร	รักสนิทเหมือนพี่น้องกัน
ยินดีที่รู้จัก	ท่านที่รักขอร่วมใจมั่น
ขอให้ผูกสัมพันธ์	เพื่อรักกันให้นานเถิดเอย
(ใช้สำหรับการต้อนรับวิทยากรครั้งแรกของการบรรยายในการอบรม)	

เพลง สวัสดิ์ยูวาทา

สุขใจที่ได้มาพบหน้า พวกเรายูวาทาไทย
สวัสดิ์ สวัสดิ์ มีชัย สดชื่นแจ่มใส สวัสดิ์ สวัสดิ์
(ใช้สำหรับการต้อนรับวิทยากรที่เคยบรรยายแล้ว)

เพลง ขอบคุณ

ขอขอบพระคุณยิ่ง ด้วยใจจริงที่กรุณา
ชื่นจิตเป็นหนักหนา ขอขอบพระคุณ ขอขอบพระคุณ
(ใช้ขอบคุณวิทยากรเมื่อบรรยายจบ และเมื่อจบเพลงแล้วให้ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า
น้อมตัวลงเล็กน้อยและปรบมือขอบคุณ)

เพลงใช้ประกอบกิจกรรมเปลี่ยนหน่วยบริการ

เพลง บริการ

(สร้อย) บริการ บริการ งานที่พวกเราทำ	เป็นประจำเราทำไปไม่เคยคิดรวนเร (เฮ้)
บริการ บริการ งานที่พวกเราทำ	เป็นประจำเราทำไปไม่เคยคิดรวนเร
เราทำด้วยความยินดี	ไม่เคยคิดที่จะเบื่อ
เพราะเราเป็นยูวาทา	หน่วยงานบริการ
เก็บกวาดเราทำทุกอย่าง	สะอาดทุกทางที่ผ่าน
หน้าที่ทุก ๆ สถาน	เรานี้บริการทั่วไป (สร้อย)

เพลง สัญญาณนกหวีด

ยาวหนึ่งครั้ง เราฟังได้ความว่าหยุด _____ (ยาว 1 ครั้ง)
เป่ายาวเป็นชุดเราต้องรีบรูดรีบเดินต่อไป _____ (ยาวเป็นชุด)
สั้นติดต่อกัน เร็วพลันรีบไปทันใด _____ (สั้นติดต่อกัน)
สั้นยาวนั้นไซ้ เราต้องรีบไป เพราะเกิดเหตุการณ์ _____ (สั้น 1 ครั้ง ยาว 1 ครั้ง)
หัวหน้าหน่วยมานี้ ฟังซีสั้นสามยาวหนึ่ง _____ (สั้น 3 ครั้ง ยาว 1 ครั้ง)
ชักธงลงเราฟัง ยาวสาม สั้นหนึ่ง นี่คือนกสัญญาณ _____ (ยาว 3 ครั้ง สั้น 1 ครั้ง)

หัวข้อกิจกรรม ความคาดหวัง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมบอกถึงความคาดหวังในการเข้ารับการอบรม

ขอบข่ายกิจกรรม

ความคาดหวังในการอบรม

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษรูปหัวใจ
2. กระดาษฟลิปชาร์ตวาดรูปหัวใจ
3. ปากกาเคมี
4. บอร์ด

เวลา 15 นาที

การประเมินผล

ผู้เข้ารับการอบรมเขียนความคาดหวัง

แนวการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรชี้แจงแนวทางของการเขียนความคาดหวัง
2. ให้ผู้เข้ารับการอบรมเขียนความคาดหวังลงในกระดาษรูปหัวใจ คนละ 1 - 3 ความคาดหวัง แล้วนำไปติดกระดาษฟลิปชาร์ตวาดรูปหัวใจที่ติดอยู่บนบอร์ดที่เตรียมไว้
3. วิทยากรอ่านตัวอย่างความคาดหวังที่ผู้เข้ารับการอบรมนำมาติด
4. วิทยากรสรุปความคาดหวังเป็นข้อ ๆ ให้เห็นอย่างชัดเจน

สาระที่ได้จากกิจกรรม

ผู้เข้ารับการอบรมทุกคนได้บอกถึงความคาดหวังของตนเองในการเข้ารับการอบรม

หัวข้อกิจกรรม ข้อตกลงในการอยู่ร่วมกัน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. นำเสนอความคิดที่จะอยู่ร่วมกันในการอบรมอย่างมีความสุข
2. ทราบถึงข้อตกลงในการอยู่ร่วมกันตลอดระยะเวลาการอบรม

ขอบข่ายกิจกรรม

ข้อตกลงในการอยู่ร่วมกัน

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษฟลิปชาร์ต
2. ปากกาเคมี
3. บอร์ด

เวลา 15 นาที

การประเมินผล

มีการปฏิบัติตามข้อตกลงในการอยู่ร่วมกัน

แนวการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรชี้แจงแนวทางของการกำหนดข้อตกลงในการอยู่ร่วมกัน เพื่อที่จะทำให้การอบรมประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ของโครงการฯ
2. วิทยากรหาอาสาสมัครเป็นตัวแทนเขียนข้อตกลงในการอยู่ร่วมกัน ที่ผู้เข้ารับการอบรมช่วยกันเสนอ และเห็นชอบร่วมกันด้วยการยกมือรับรองลงในกระดาษฟลิปชาร์ต โดยเขียนเป็นรายชื่อ
3. ไข่มติที่ประชุมเห็นชอบและถือปฏิบัติร่วมกันตลอดระยะเวลาการอบรม (ควรติดข้อตกลงไว้ในห้องประชุม ณ บริเวณที่สามารถเห็นได้อย่างชัดเจน ตลอดเวลาของการอบรม)

สาระที่ได้จากกิจกรรม

ผู้เข้ารับการอบรมทุกคนมีส่วนร่วมในการเสนอความคิดเห็นที่จะทำให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และสามารถปฏิบัติตามข้อตกลงที่ทุกคนร่วมกันเสนอความคิดเห็น

หัวข้อกิจกรรม การทดสอบขั้นต้นและขั้นปลาย

วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินความรู้ ความเข้าใจของผู้เข้ารับการอบรมก่อน และหลังการอบรม

ขอบข่ายกิจกรรม

1. การทดสอบขั้นต้น
2. การทดสอบขั้นปลาย

สื่อและอุปกรณ์

1. แบบทดสอบ
2. กระดาษคำตอบ

เวลา 20 นาที

การประเมินผล

1. การทำคะแนนทดสอบขั้นต้น
2. การทำคะแนนทดสอบขั้นปลาย (ต้องได้ร้อยละ 50)

แนวการดำเนินกิจกรรม

1. การทดสอบขั้นต้น

ในการดำเนินการอบรม ควรจัดให้มีการทำแบบทดสอบขั้นต้น เพื่อเป็นการประเมินผู้เข้ารับการอบรมก่อนการอบรมว่า มีความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหาวิชาของหลักสูตรในระดับใด เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการอบรมและให้ความรู้ต่อไป (แบบทดสอบพร้อมเฉลยคำตอบ อยู่ในภาคผนวก)

1. วิทยากรแจกแบบทดสอบให้ผู้เข้ารับการอบรมทำ ใช้เวลาทำแบบทดสอบ 10 นาที
2. การประมวลผล ให้ผู้เข้ารับการอบรมทราบคะแนนการทดสอบ (ติดประกาศ)

ภายในวันแรกของการอบรม

2. การทดสอบขั้นปลาย

ในการดำเนินการอบรม ควรจัดให้มีการทำแบบทดสอบขั้นปลาย เพื่อเป็นการประเมินผู้เข้ารับการอบรมภายหลังการอบรมว่า มีความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหาวิชาของหลักสูตรเพิ่มมากขึ้น เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการวัดและประเมินผลผู้เข้ารับการอบรมต่อไป

1. วิทยากรแจกแบบทดสอบให้ผู้เข้ารับการอบรมทำ ใช้เวลาทำแบบทดสอบ 10 นาที
2. การประมวลผล ดำเนินการให้ผู้เข้ารับการอบรมทราบในทันทีภายหลังการทำแบบทดสอบเรียบร้อยแล้ว

สาระที่ได้จากกิจกรรม

การทดสอบขั้นต้น เป็นการทดสอบความรู้เบื้องต้นของผู้เข้ารับการอบรม เพื่อเป็น

แนวทางในการอบรม ซึ่งในการทดสอบขั้นปลายจะทราบถึงความรู้ต่าง ๆ ที่ผู้เข้ารับการอบรมได้รับภายหลังการอบรม

หัวข้อกิจกรรม กลุ่มสัมพันธ์

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. รู้จัก คั่นเคยซึ่งกันและกัน
2. ได้รับความสนุกสนานจากการอบรม
3. ได้เรียนรู้การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

ขอบข่ายกิจกรรม

1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
2. การจัดกิจกรรมนันทนาการในการอบรม
3. การนำเกมมาใช้ในการกิจกรรมนันทนาการ

สื่อและอุปกรณ์

1. สื่อ PowerPoint เรื่องกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
2. เครื่องดนตรีประกอบจังหวะ เช่น กลอง ฉิ่ง ฉาบ เป็นต้น
3. อุปกรณ์ที่จะใช้ในแต่ละเกม

เวลา 30 นาที - 1 ชั่วโมง

การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมของผู้เข้ารับการอบรม
2. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้เข้ารับการอบรม

แนวการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรนำเสนอข้อมูลจากสื่อ PowerPoint เรื่องกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ซึ่งมีความหมายและจุดประสงค์ในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
2. วิทยากรนำร้องเพลง “สวัสดี” และเพลงอื่น ๆ ตามความเหมาะสม ให้นำเสนอพร้อมท่าทางประกอบ
3. วิทยากรสาธิตการเล่นเกมที่ตามความเหมาะสม เช่น เกมเทหวัใจให้ทั้งดวงเกมเล่นกันเป็นต้น
4. วิทยากรนำเพลงในคู่มืออบรมอาสาชวภาษาฯ มาใช้ในการสอนผู้เข้ารับการอบรม
* ห้ามนำเพลงและเกมที่มีเนื้อหาไม่สุภาพ หยาบคาย มาใช้ในการสอนและจัดกิจกรรม

สาระที่ได้รับจากการจัดกิจกรรม

ฝึกการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น สร้างมิตรภาพ ให้เกิดความคุ้นเคยซึ่งกันและกันในหมู่คณะ อีกทั้งยังได้พัฒนาตนเองในด้านการเป็นผู้นำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่ดี

เนื้อหากิจกรรม กลุ่มสัมพันธ์

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

กลุ่มสัมพันธ์ เป็นกิจกรรมหนึ่งที่น่าสนใจในการอบรม เป็นการละลายพฤติกรรมของบุคคลในกลุ่มให้มีความสัมพันธ์ มีความเป็นมิตรที่ดีต่อกัน สามารถทำงานร่วมกันได้อย่างมีความสุข สนุกสนาน และประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยใช้เพลงหรือเกมเป็นสื่อลักษณะกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ประกอบด้วยกิจกรรม ดังต่อไปนี้

1. การสร้างความคุ้นเคย
2. การทำงานเป็นทีม
3. การสังเกตพฤติกรรม
4. การแสดงบทบาทสมมติ
5. นันทนาการ
6. การฝึก ฟัง - คิด - พูด
7. การบริหารงานกลุ่ม

ลักษณะผู้นำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การจัดกิจกรรมให้ประสบผลสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพนั้น ผู้นำกิจกรรมควรมีคุณลักษณะ ดังต่อไปนี้

1. มีความรู้ด้านจิตวิทยา กลุ่มสัมพันธ์ และเทคนิคการละลายพฤติกรรม
2. รู้จักการวางแผน และการเตรียมการเพื่อดำเนินกิจกรรมละลายพฤติกรรม
3. เป็นบุคคลที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี ปรับตัวเก่ง เข้ากับบุคคลอื่นได้ดี
4. มีไหวพริบ มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความกระตือรือร้น
5. เป็นคนยุติธรรม จริงใจ และวางตัวเป็นกลาง
6. ใจกว้าง มีเหตุผล และยอมรับฟังความเห็นของผู้อื่น
7. สามารถอธิบายและชี้แจงกิจกรรมได้อย่างชัดเจน
8. ใช้คำพูดและภาษาได้อย่างถูกต้องเหมาะสมโดยมีเทคนิคการพูดกระตุ้นให้ทุกคนมีส่วนร่วม

มีส่วนร่วม

9. ให้ความช่วยเหลือแนะนำ และสังเกตกิจกรรมโดยประสานงานให้กลุ่มดำเนินกิจกรรมไปได้ด้วยดี

10. สรุปปัญหาได้ชัดเจนและจับประเด็นใจความได้ถูกต้อง

ประโยชน์ของการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

1. สร้างสัมพันธภาพที่ดี
2. มีทัศนคติที่ดีต่อกัน มีความเข้าใจ เห็นใจกัน และลดการขัดแย้ง
3. ส่งเสริมให้เกิดการทำงานเป็นทีมได้อย่างมีประสิทธิภาพ
4. เป็นการเสริมสร้างพลังของบุคลากรได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. ส่งเสริมการพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และผ่อนคลาย

ความตึงเครียด

การจัดกิจกรรมนันทนาการในการอบรม

นันทนาการ หมายถึง การแสดงออกตามธรรมชาติของมนุษย์ในด้านความต้องการและความสนใจ เพื่อแสวงหาความพึงพอใจในยามว่าง และเป็นการแสดงออกที่พึงประสงค์

ของสังคม ทำให้มีความสุข ก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ลดความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ทำให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า มีพลังเตรียมพร้อมที่จะเผชิญปัญหาและภารกิจอื่น ๆ ในชีวิตประจำวันได้อีก

การนำเพลงนันทนาการมาใช้ในกิจกรรมยุวกาชาด

การร้องเพลง จัดได้ว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการประเภทหนึ่ง ซึ่งสามารถนำมาใช้ได้หลาย ๆ โอกาส เช่น การร้องเพลงในยามว่างกับครอบครัว การร้องเพลงหรือการเล่นประกอบเพลงกับเด็ก ๆ ในโรงเรียน ในหมู่บ้าน การร้องเพลงในช่วงเวลาว่างของการจัดฝึกอบรม สัมมนา การเข้าค่ายพักแรม การร้องเพลงบนรถขณะไปค่ายพักแรม ท่องเที่ยว ทัศนศึกษา หรือร้องเล่น

ในกลุ่มเพื่อน นับได้ว่าเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และมีคุณค่าทางนันทนาการ อีกแบบหนึ่ง

ประโยชน์ที่ได้รับจากการร้องเพลง

1. ขับกล่อมอารมณ์ให้มีจิตใจผ่องใส
2. ก่อให้เกิดความสนุกสนานรื่นเริง
3. เกิดความสามัคคีรักใคร่กันในหมู่คณะ
4. ผ่อนคลายความตึงเครียด และเบี่ยงเบนในการเรียน
5. ช่วยให้จำเรื่องราวในบทเรียนได้แม่นยำยิ่งขึ้น
6. ปลุกฝังความรักชาติบ้านเมือง
7. ส่งเสริมความกล้าแสดงออกและความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

นอกจากนี้การร้องเพลงยังก่อให้เกิดประโยชน์ในด้านการพัฒนาบุคลิกภาพ ด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และสติปัญญา มีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์ด้วย

ลักษณะของเพลงเพื่อใช้ประกอบการจัดกิจกรรมนันทนาการ

การใช้เพลงเป็นสื่อในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ สามารถกระทำให้สมาชิกปฏิบัติตามได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ามีดนตรีประกอบเสียงเพลงด้วยแล้ว ยิ่งทำให้สมาชิกเกิดความเพลิดเพลินสนุกสนาน และผ่อนคลายความตึงเครียดในการอบรมสัมมนาได้ดี เพลงส่วนใหญ่จะเป็นเพลงนันทนาการ ซึ่งมีลักษณะดังนี้

1. เนื้อเพลงสั้น ร้องง่าย เมื่อนำมาสอน ผู้เข้ารับการอบรมสามารถจำเนื้อร้องและร้องเพลงนั้นได้ในระยะเวลาอันสั้น เนื้อเพลงไม่หยาบคาย
2. จังหวะและทำนองเพลงจะสนุกสนาน เข้าใจ มีความหมาย ช่วยสร้างบรรยากาศให้สมาชิกอยากมาร่วมร้องเพลงไปด้วยกัน
3. สามารถนำเพลงบางเพลงมาใช้ในการจัดรูปแบบการเล่นเป็นเกมได้ เช่น เพลงวิ่งแข่ง เพลงรีนเรจ ดนตรี เป็นต้น
4. เป็นเพลงที่ใช้ในการนำเข้าสู่การอบรม ทำความรู้จัก สร้างความคุ้นเคย เช่น เพลงสวัสดี เพลงเพื่อนฉัน เพลงเพื่อนรัก เป็นต้น
5. เป็นเพลงที่สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ ฝึใจ จดจำ เมื่อสิ้นสุดการอบรมสัมมนา เช่น เพลงสุขสันต์วันอบรม เพลงยินดีที่รู้จัก เพลงอาลัยเธอ เพลงคำมั่นสัญญา เป็นต้น
6. เป็นเพลงเสริมสร้างด้านความมีระเบียบ วินัย และเคารพซึ่งกันและกัน เช่น เพลงตรงต่อเวลา เพลงเรียงลำดับ เป็นต้น

ขั้นตอนการฝึกร้องเพลง

1. บอกชื่อเพลง
2. บอกเนื้อเพลงให้พูดตามที่ละวรรค 2 - 3 เที้ยว
3. สอนทำนองโดยร้องให้ฟังก่อน 1 - 2 เที้ยว
4. ให้ร้องตามที่ละวรรค 2 - 3 เที้ยว
5. ให้ร้องพร้อม ๆ กัน
6. ใส่จังหวะโดยการปรบมือ ใช้กลองหรือเครื่องดนตรีอื่น ๆ
7. สอนท่าทางประกอบ (ถ้ามี)
8. เทคนิคพิเศษอื่น ๆ เช่น การใช้สัญญาณในการลด - เพิ่ม ความดังของเสียง และความเร็วของจังหวะ เป็นต้น

เทคนิคการเป็นผู้นำร้องเพลงนั้นกล่าวสรุปก็คือต้องแม่นยำเนื้อร้อง ทำนองชัด ชัดสายตา ท่าทางดี มีเทคนิค

การร้องเพลงยูงกาชาด

การจัดกิจกรรมยูงกาชาดมุ่งเน้นการฝึกภาคปฏิบัติให้แก่ผู้เข้ารับการอบรม เพื่อให้สามารถปฏิบัติจริงมีทักษะความชำนาญเพียงพอ ที่จะให้การช่วยเหลือผู้เดือดร้อนทั่วไปซึ่งเป็นวัตถุประสงค์ของยูงกาชาดไทย ในขณะเดียวกันการจัดกิจกรรมให้เกิดการเรียนรู้ที่สามารถจดจำได้ง่ายขึ้นนั้น วิทยากรควรสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินไปพร้อม ๆ กันด้วยการใช้เพลงเป็นสื่อในการจัดกิจกรรมและกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการอบรมได้แสดงออกด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ด้วยเพลงยูงกาชาด ที่ควรพิจารณานำมาร้องให้เกิดบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติมี 4 ประเภท คือ

1. เพลงปลุกใจยูงกาชาด
2. เพลงพิธีการยูงกาชาด
3. เพลงประกอบการจัดกิจกรรมยูงกาชาด
4. เพลงเบ็ดเตล็ด

1. เพลงปลุกใจยูงกาชาด

หมายถึง เพลงที่แต่งขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดความรักหมู่คณะ รักชาติ บ้านเมือง แสดงความองอาจและกล้าหาญ ซึ่งเพลงปลุกใจของยูงกาชาดนั้น แต่งขึ้นมาเพื่อสร้างจิตสำนึก

ให้รู้จักประวัติและบุคคลสำคัญที่เกี่ยวข้อง และให้เกิดความศรัทธาเลื่อมใสในกิจกรรมยูงกาชาดมากยิ่งขึ้น

ตัวอย่างเพลงปลุกใจยูงกาชาด

- เพลงมาร์ชยูงกาชาด
- เพลงมาร์ชอาสายูงกาชาด
- เพลงน้ำใจยูงกาชาด
- เพลงบำเพ็ญตน
- เพลงคำขวัญยูงกาชาด
- เพลงหน้าที่กาชาด
- เพลงกาชาดร่วมมือ

2. เพลงพิธีการยูงกาชาด

หมายถึง เพลงที่แต่งขึ้นมาโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ร้องประกอบในเวลาจัดกิจกรรมที่มีพิธีการทางยูงกาชาด ซึ่งส่วนมากจะแต่งคำร้องตามวัตถุประสงค์ และนำทำนองเพลงสากล

เพลงไทยสากล เพลงพื้นเมืองมาเป็นหลักในการแต่งเพลงพิธีการ

ตัวอย่างเพลงพิธีการยูวกาชาด

- เพลงเราคือพี่น้อง เพลงแสนสุขสันต์ ใช้ในพิธีต้อนรับผู้เข้ารับการอบรม
- เพลงยินดีที่รู้จัก ใช้ร้องเพื่อต้อนรับวิทยากรที่มาบรรยายเป็นครั้งแรก
- เพลงสวัสดิ์ยูวกาชาด ใช้ร้องเพื่อต้อนรับวิทยากรที่เคยมาบรรยายแล้ว
- เพลงขอบคุณ ใช้ร้องเพื่อขอบคุณวิทยากร
- เพลงรอบกองไฟ ใช้ในพิธีเปิดการแสดงรอบกองไฟ
- เพลงพวงมาลัย ใช้ในพิธีแห่พวงมาลัย พุ่มสลากระดมรอบกองไฟ
- เพลงดวงเดือนยูวกาชาด เพลงสามัคคีชุมนุม ใช้ในพิธีปิดการแสดงรอบกองไฟ
- เพลงบริการ ใช้ในการมอบเครื่องหมายบริการให้แก่หน่วยบริการ
- เพลงมาร์ชยูวกาชาด ใช้ในการชักธงมาตรฐานใหญ่ขึ้นสู่ยอดเสา
- เพลงอาลัยพี่น้อง เพลงก่อนจะจากกันไป เพลงลาก่อนเพื่อนที่รัก ใช้ในพิธีปิดการอบรม

3. เพลงประกอบการจัดกิจกรรมยูวกาชาด

หมายถึง เพลงที่แต่งขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในกิจกรรม การเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ซึ่งจะช่วยทำให้เข้าใจง่ายขึ้น และยังทำให้เกิดความสนุกสนาน คลายความตึงเครียดและความเบื่อหน่ายในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรม โดยใช้เพลงในการนำเข้าสู่บทเรียน ประกอบบทเรียนและสรุปบทเรียน

ตัวอย่างเพลงประกอบการจัดกิจกรรมยูวกาชาด

- เพลงหลักการกาชาด ผู้ยิ่งใหญ่องรี อดนาโฌแมง ใช้ร้องประกอบกิจกรรมกาชาด
- เพลงบำเพ็ญตน ใช้ร้องประกอบกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์
- เพลงมาร์ชปฐมพยาบาล ใช้ร้องประกอบกิจกรรมปฐมพยาบาล
- เพลงสัญญาณนกหวีด ใช้ร้องประกอบการฝึกระเบียบแถว

4. เพลงเบ็ดเตล็ด

หมายถึง เพลงที่แต่งขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดความบันเทิงใจด้วยทำนองลีลา และคำร้องที่เป็นความสุข สนุกสนาน ใช้ถ้อยคำสุภาพ หรืออาจใช้ภาษาท้องถิ่น หรือเป็น เพลงพื้นเมือง ในการร้องเพลงเบ็ดเตล็ดอาจมีทำทางประกอบเพื่อส่งเสริมความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และการแสดงออกในทางที่ถูกต้อง

ตัวอย่างเพลงเบ็ดเตล็ด

- เพลงสวัสดิ์
- เพลงบัดดี้
- เพลงเสียงดนตรี
- เพลงทะเล

การนำเกมมาใช้ในกิจกรรมนันทนาการ

เกม เป็นกิจกรรมที่สร้างความสนใจ และสร้างความสนุกสนาน มีกฎกติกาที่ส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ เข้าใจและจดจำบทเรียนได้ง่าย พัฒนาทักษะด้วยการเคลื่อนไหว ซึ่งสามารถปรับเปลี่ยนเพื่อความเหมาะสมในการเล่นได้ตลอดเวลา

1. จุดประสงค์ของการเล่นเกม

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดความสนุกสนาน ร่าเริง ผ่อนคลาย ความตึงเครียด
2. เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญาและสังคม
3. เพื่อปลูกฝังให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดการยอมรับในกฎ กติกาและความสามารถของผู้อื่น
4. เพื่อฝึกให้ผู้เข้ารับการอบรมรู้จักการเล่นและการทำงานเป็นหมู่คณะ
5. เพื่อฝึกให้รู้จักการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า
6. เพื่อเสริมสร้างให้มีคุณลักษณะความเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี
7. เพื่อฝึกให้ผู้เข้ารับการอบรมรู้จักเล่นและคิดอย่างสร้างสรรค์
8. เพื่อฝึกทักษะอันเป็นพื้นฐานของการเล่นกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ

2. ประเภทของเกม

1. เกมเลียนแบบธรรมชาติ เกมเลียนแบบอาชีพ เกมเลียนแบบตามเนื้อเรื่องของนิทาน
2. เกมฝึกประสาท สังเกตและตัดสินใจที่ต้องอย่างรวดเร็ว โดยใช้เชาว์ปัญญา ปฏิภาณไหวพริบ เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างประสาทกับแขน ขา หู ตา จมูก เช่น เกมจับกลุ่มตามหมู่เลือด เกมปลาเล็ก - ปลาใหญ่
3. เกมการแข่งขัน เป็นเกมที่ผู้เล่นรู้จักกล้าแสดงออกในทางที่ถูกและให้ใช้ความสามารถเฉพาะตัว เช่น เกมจัดข้อ เกมเป่าด้วย เกมบอลสามัคคี
4. เกมการต่อสู้ เป็นเกมส่งเสริมการออกกำลังกาย เช่น เกมชนไก่ เกมชนกระสอบ
5. เกมทดสอบสมรรถภาพ เป็นเกมที่ฝึกให้ผู้เล่นมีความแข็งแกร่ง เช่น เกมกระโดดกระต่าย เกมไล่เก้าอี้

6. เกมประกอบการร้องเพลง เป็นเกมที่เสริมสร้างทักษะด้านกิจกรรมเข้าจังหวะ เช่น เกมกระโดด เกมเลียนเสียงสัตว์
7. เกมการละเล่นพื้นเมือง เช่น เกมงูกินหาง เกมรีข้าวสาร เกมมอญซ่อนผ้า
8. เกมการแสดงเงียบ เช่น เกมแสดงเงียบชุดกีฬา เกมแสดงเงียบชุดอาชีพ เกมแสดงเงียบชุดวรรณคดีไทย
9. เกมเบ็ดเตล็ด เป็นเกมทั่วไปที่มีกฎกติกาการเล่นง่าย ๆ ไม่ยุ่งยากซับซ้อน เช่น เกมวิ่งสามขา เกมชักเย่อ
10. เกมนำไปสู่กีฬาต่าง ๆ เช่น เกมลิงชิงบอล เกมกาฟักไข่ เกมการศึกษา
11. เกมการศึกษา เป็นเกมการเล่นที่มุ่งพัฒนาผู้เล่นให้เกิดความรู้ความเข้าใจ และเกิดความคิดรวบยอดในเรื่องต่าง ๆ ซึ่งรวมถึงทักษะทางด้านภาษาเพื่อให้เด็กรู้จักการพูด การฟัง การจำและการฝึกทักษะด้านคณิตศาสตร์
12. เกมันทนาการ เป็นเกมที่เล่นในยามว่าง เช่น เกมต่อภาพ เกมปริศนา คำทาย
13. เกมละลายพฤติกรรม เป็นเกมที่มุ่งส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพื่อนใหม่ที่มาอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม เช่น เกมหาเพื่อน เกมสรวลเย้ยหยัน

ตัวอย่างเกม



เกม “เทหัวใจให้ทั้งดวง”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. รู้จักการทำงานร่วมกันเป็นทีม
2. รู้จักการวางแผนทำงานร่วมกัน
3. ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น

สื่อ/อุปกรณ์

1. ลูกเทเบิลเทนนิสเท่าจำนวนสมาชิกในกลุ่ม
2. ช้อนพลาสติกเท่าจำนวนสมาชิกในกลุ่ม
3. นกหวีด

วิธีดำเนินการ

1. วิทยากรให้แต่ละหน่วยสืเข้าแถวตอนลึก สมาชิกภายในหน่วยสืยืนห่างกันประมาณหนึ่งช่วงแขน มือทั้งสองข้างเท้าเอว

2. วิทยากรแจกช้อนพลาสติกโดยให้ผู้เข้ารับการอบรมทุกคนคาบปลายช้อนไว้ นำลูกเทเบิลเทนนิสวางไว้ที่ช้อนของคนแรกในแต่ละกลุ่ม
3. วิทยากรให้สัญญาณเริ่มเล่น ให้คนแรกของหน่วยสืหันหลังแล้วนำลูกเทเบิลเทนนิสส่งให้คนที่ 2 และส่งต่อจนถึงคนสุดท้ายของหน่วยสื โดยให้แต่ละหน่วยสืทำเช่นนี้ 2 รอบ (ห้ามใช้มือเด็ดขาด)
4. หน่วยสืใดที่ปฏิบัติกิจกรรมครบ 2 รอบแล้วให้นั่งลงพร้อมส่งเสียงร้อง “เฮ้” จะเป็นหน่วยสืที่ชนะ

ข้อคิดที่ได้จากเกม

1. เกิดความรัก ความสามัคคีและรู้จักเสียสละ
2. มีความอดทน มีปฏิภาณไหวพริบในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า
3. ได้แสดงความมีน้ำใจเป็นนักกีฬาและเคารพกฎกติกา

3. คุณสมบัติของผู้นำเพลงและเกมที่ดี

1. มีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดงออก
2. ตรงต่อเวลา และรักษาเวลาได้ดี
3. มีความกระตือรือร้น กระฉับกระเฉง
4. ยุติธรรม วางตัวเป็นกลาง
5. จริงใจ
6. มีเหตุผลไม่ใช้อารมณ์
7. มีการเตรียมพร้อมอยู่เสมอ
8. ใจกว้าง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
9. อารมณ์ขัน มีความสนุกสนาน ร่าเริง
10. ปรับตัวเก่ง เข้ากับผู้อื่นได้ดี
11. ไหวพริบดี
12. มนุษย์สัมพันธ์ดี
13. มีความสามารถในการใช้คำพูด และภาษาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
14. สามารถอธิบายชี้แจงกิจกรรมได้อย่างชัดเจน
15. มีความสามารถในการจูงใจให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วม
16. มีความสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี
17. มีความรู้เรื่องเพลง คือ เนื้อร้อง จังหวะ ทำนอง ประเภทของเพลง ทำทางการเคลื่อนไหวประกอบเพลง หรือการเล่นประกอบเพลงเป็นอย่างดี

หัวข้อกิจกรรม วิธีเปิดการอบรม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถปฏิบัติตามขั้นตอนต่าง ๆ ในพิธีเปิดการอบรมได้

ขอบข่ายกิจกรรม

การเตรียมการ และขั้นตอนพิธีเปิดการอบรม

สื่อและอุปกรณ์

1. โต๊ะหมู่บูชา พร้อมรูป เทียน (หากจัดแบบมีพิธีทางศาสนาพุทธ) เสาดง พร้อมขาตั้งธง ธงชาติ ธงยูวาทชาติ
2. พระบรมฉายาลักษณ์พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว
3. คำกล่าวรายงานและคำกล่าวเปิดของประธาน
4. คำแถลงสภากาชาดไทยและคำปฏิญาณตนยูวาทชาติ
5. นกหวีด
6. เสาดง พร้อมธงชาติ ธงยูวาทชาติและธงมาตรฐานใหญ่

เวลา 45 นาที

การประเมินผล

1. การสังเกตผู้เข้ารับการอบรม
2. การปฏิบัติตามขั้นตอนต่าง ๆ

แนวการดำเนินกิจกรรม

1. พิธีกรแจ้งให้ผู้เข้ารับการอบรมทราบเกี่ยวกับประธานพิธีเปิด และผู้มีเกียรติที่มาร่วมงาน
2. พิธีกรเตรียมความพร้อมขั้นตอนพิธีเปิดการอบรม
3. พิธีกร คณะวิทยากรและผู้เข้ารับการอบรมดำเนินการพิธีเปิดการอบรม

สาระที่ได้จากกิจกรรม

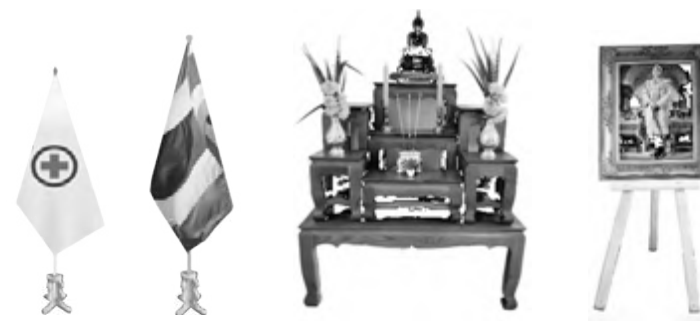
ปฏิบัติตามขั้นตอนในพิธีเปิดการอบรม

เนื้อหากิจกรรม วิธีเปิดการอบรม

1. พิธีเปิดการฝึกอบรมในห้องประชุมมี 2 แบบ คือ

1.1 จัดแบบมีพิธีทางศาสนา ให้ถือปฏิบัติ ดังนี้

1.1.1 จัดให้มีธงยูวาทชาติ ธงชาติไทย โต๊ะหมู่บูชา พระบรมฉายาลักษณ์พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ตามที่มีพระบรมราชานุญาต ดังภาพ



ธงยูวาทชาติ ธงชาติไทย โต๊ะหมู่บูชา พระบรมฉายาลักษณ์พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว

1.1.2 เมื่อประธานมาถึงห้องประชุม พิธีกรสั่ง “ทั้งหมด - ตรง” ให้ทุกคนยืนตรง หลังจากประธานนั่งเรียบร้อยแล้วให้ทุกคนนั่งลง

1.1.3 พิธีกรเชิญประธานจุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย ทุกคนที่อยู่ในห้องประชุมยืนตรง

1.1.4 ประธานเริ่มจุดเทียน ให้ทุกคนในห้องประชุมประนมมือ ผู้ที่นับถือศาสนาอื่นอยู่ในพิธีกรรม

1.1.5 ประธานกราบ ให้ทุกคนก้มศีรษะจรดปลายนิ้วหัวแม่มือที่ระหว่างคิ้ว 3 ครั้ง

1.1.6 ประธานที่เป็นชายให้โค้งคำนับ ส่วนประธานที่เป็นหญิงให้ถอนสายบัว แล้วยืนที่หน้ารับรายงาน ทุกคนในห้องประชุมนั่งลง

1.1.7 พิธีกรเชิญผู้อำนวยกรฝึกอบรม หรือผู้ที่ได้รับมอบหมายกล่าวรายงาน

1.1.8 ประธานให้โอวาทและกล่าวเปิดการอบรม

เมื่อประธานทำพิธีเปิดการอบรมเรียบร้อยแล้ว ให้ดำเนินการพิธีปฏิญาณตนยูวาทชาติเป็นอันดับต่อไป

1.2 จัดแบบไม่มีพิธีทางศาสนา ให้ถือปฏิบัติ ดังนี้

1.2.1 จัดให้มีธงยูวาทชาติ ธงชาติไทย พระบรมฉายาลักษณ์พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ตามที่มีพระบรมราชานุญาต ดังภาพ



1.2.2 เมื่อประธานมาถึงห้องประชุม พิธีกรสั่ง “ทั้งหมด - ตรง” ให้ทุกคนยืนตรง หลังจากประธานนั่งเรียบร้อยแล้วให้ทุกคนนั่งลง

1.2.3 พิธีกรเชิญประธานประกอบพิธี ทุกคนที่อยู่ในห้องประชุมยืนตรง ประธานถวายความเคารพพระบรมฉายาลักษณ์พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ประธานที่เป็นชายให้โค้งคำนับ ส่วนประธานที่เป็นหญิงให้ถอนสายบัว แล้วยืนที่แท่นรับรายงาน ทุกคนในห้องประชุมนั่งลง

1.2.4 พิธีกรเชิญผู้อำนวยการฝึกอบรม หรือผู้ที่ได้รับมอบหมายกล่าวรายงาน

1.2.5 ประธานให้โอวาทและกล่าวเปิดการอบรม

เมื่อประธานทำพิธีเปิดการอบรมเรียบร้อยแล้ว ให้ดำเนินการพิธีปฏิญาณตนยูวาทชาติเป็นอันดับต่อไป

2. พิธีปฏิญาณตนยูวาทชาติ

พิธีนี้จัดให้มีขึ้นเฉพาะในการเปิดการอบรม สำหรับผู้เข้ารับการอบรมเป็นครั้งแรกโดยเริ่มพิธีหลังจากที่ประธานเปิดการอบรมเรียบร้อยแล้ว เพื่อให้อาสาสมัครยูวาทชาติได้กล่าวคำปฏิญาณตนยูวาทชาติพร้อมกันเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมของสภาการศึกษาไทย โดยปฏิบัติ ดังนี้

2.1 พิธีกรประกาศว่า “ต่อไปนี้เป็นพิธีปฏิญาณตนยูวาทชาติ... ทั้งหมด - ตรง”

2.2 ผู้อำนวยการฝึกอบรมหรือผู้ที่ได้รับมอบหมายคนที่ 1 ยืนตรงที่แท่นประธาน กล่าวเปิด หันหน้าไปทางผู้เข้ารับการอบรม แล้วอ่านคำแถลงสภาการศึกษาไทย

คำแถลงสภาการศึกษาไทย

“สภาการศึกษาเป็นองค์กรการกุศลเพื่อมนุษยธรรม ตั้งขึ้นเพื่อบรรเทาความทุกข์ยากของมนุษยชาติ โดยไม่เลือกชาติ ชั้น ยึดหลักมนุษยธรรมเป็นที่ตั้ง

พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดี ศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ

พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว

ทรงดำรงตำแหน่งพระบรมราชูปถัมภ์สภาการศึกษาไทย

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง

ทรงดำรงตำแหน่งสภานายิกาสภาการศึกษาไทย

สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

ทรงดำรงตำแหน่งอุปนายกผู้อำนวยการสภาการศึกษาไทย

นับว่าเป็นพระมหากรุณาธิคุณต่อกิจการนี้อย่างหาที่สุดมิได้ ยูวาทชาติเป็นส่วนหนึ่งของสภาการศึกษาไทย

และเป็นการสำคัญของสภาการศึกษาไทย จำเป็นที่ยูวาทชาติทุกคน จะต้องให้การสนับสนุน

อย่างแท้จริงโดยบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ เพื่อช่วยเหลือผู้อื่นทุกเมื่อ”

2.3 ผู้ที่ได้รับมอบหมายคนที่ 2 ยืนด้านหน้าของผู้เข้ารับการอบรมโดยหันหน้าไปทางเวที ให้กล่าวนำคำปฏิญาณตนยูวาทชาติที่ละข้อ ดังนี้

“ขอให้ทุกคนกล่าวคำปฏิญาณตนตามข้าพเจ้า

ข้อ 1 ข้าฯ จะจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์

ข้อ 2 ข้าฯ จะเป็นมิตรกับคนทั่วไป และจะบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์แก่

ส่วนรวม

ข้อ 3 ข้าฯ จะรักษานาม譽ของตนเอง และส่งเสริมนาม譽ของผู้อื่น”

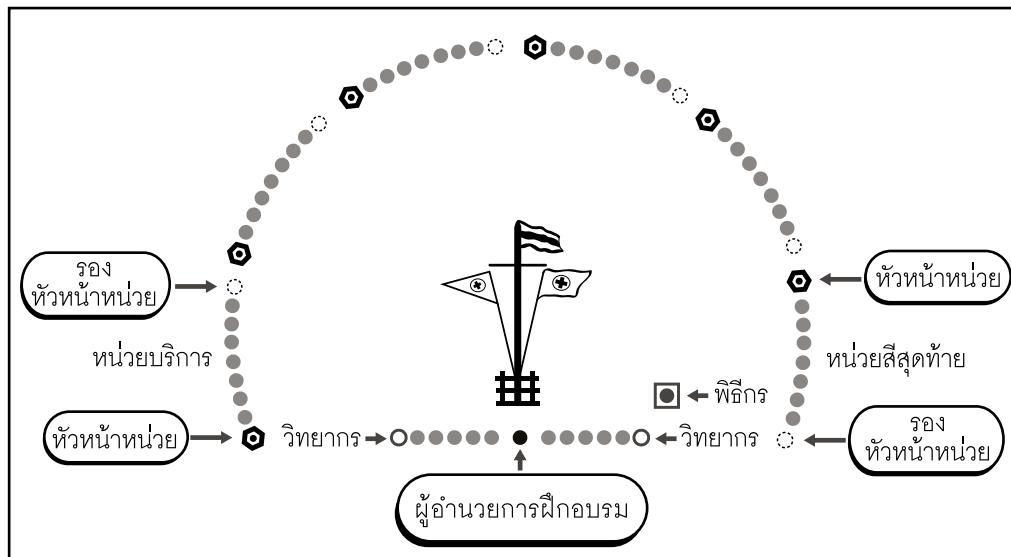
2.4 ผู้อำนวยการฝึกอบรมหรือผู้ที่ได้รับมอบหมายคนที่ 1 กล่าว “ในนามของสภาการศึกษาขอประกาศว่า บัดนี้สภาการศึกษาไทยได้รับท่านเข้าเป็นอาสาสมัครยูวาทชาติแล้ว จึงขอให้ยึดมั่นในคำปฏิญาณเพื่อเป็นกำลังสำคัญของสภาการศึกษาไทยต่อไป”

2.5 พิธีกรสั่ง “นั่ง” เป็นอันเสร็จพิธีปฏิญาณตนยูวาทชาติ ต่อจากนั้นให้ไปทำพิธีเปิดการอบรมในสนาม

3. พิธีเปิดการอบรมในสนาม

3.1 พิธีกรเรียกแถวครึ่งวงกลมหน้าเสาธง ผู้เข้ารับการอบรมทั้งหมดเข้าแถวเป็นรูปครึ่งวงกลมเรียงตามลำดับระยะห่างระหว่างหน่วยสี 1 ช่วงแขน โดยให้รองหัวหน้าหน่วยกางแขนซ้ายไปต่อไต่กับหัวหน้าหน่วย ๑ ถัดไป และระยะห่างระหว่างบุคคลในหน่วยสี 1 ช่วงศอก ให้ตั้งศอกซ้ายในการจัดแถว ผู้อำนวยการฝึกอบรม วิทยากร ยืนหลังเสาธงเป็นแถวหน้ากระดาน ผู้อำนวยการฝึกอบรมยืนอยู่กลางแถวตรงกับเสาธงชาติ เมื่อจัดแถวเรียบร้อยแล้ว พิธีกรยืนด้านขวาหรือซ้ายของเสาธงตามแผนผัง

3.2 ให้หน่วยบริการ 4 คน ชักธงชาติ 2 คน ธงยูวาทชาติ 2 คน โดยยืนเป็นแถวหน้ากระดานหน้าเสาธง ห่างจากเสาธง 3 ก้าว ทำความเคารพโดยคนทางขวาสุดสั่ง “ตรง” แล้วปลดเชือกที่เสาธงส่งเชือกให้คนทางซ้ายทำหน้าที่เป็นผู้ชักธงให้ธงขึ้นทางขวามือ ขณะที่ชักธงนั้นเชือกจะต้องดึงอยู่เสมอ



3.3 พิธีกรนัดหมายหน่วยบริการทำหน้าที่ชักธง นำร้องเพลงชาติ นำสวดมนต์ พิธีกรสั่ง “เตรียมเคารพธงชาติ ทั้งหมด - ตรง” ผู้แทนหน่วยบริการ 1 คนนำร้องเพลงชาติ สมาชิกทั้งหมดร้องรับพร้อมกันจนจบธงจะถึงยอดเสาพอดี ให้ธงชาติขึ้นก่อนธงยูวาทชาติ โดยให้มีระยะห่างกันประมาณ 1 ช่วงธง เมื่อชักธงขึ้นสู่ยอดเสาแล้วคนทางขวาเป็นผู้ผูกเชือก เมื่อเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้คนทางขวาสุดสั่ง “ขวา - หัน” วิ่งกลับไปเข้าแถวตามเดิม

3.4 พิธีกรสั่ง “เตรียมสวดมนต์” ให้ทุกคนประนมมือ ผู้แทนหน่วยบริการ 1 คนนำสวดมนต์บทพระพุทธรคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ โดยย่อ (นำสวดทีละวรรค)

3.5 พิธีกรสั่ง “สงบนิ่ง เพื่อระลึกถึง.....ปฏิบัติ” (วันแรกของการอบรม ขอเสนอแนะว่า “เพื่อระลึกถึงพ่อ แม่ ครูอาจารย์” ในวันต่อไปจึงสั่งว่า “เพื่อระลึกถึงผู้มีพระคุณต่อกิจการกาชาดและยูวาทชาติ”) ให้ทุกคนก้มศีรษะเล็กน้อย มือขวาทับมือซ้ายในระดับต่ำกว่าเอว (ประมาณหัวเข่า) โดยกิริยาสำรวมเป็นเวลา 1 นาที แล้วพิธีกรสั่ง “พัก”

3.6 พิธีกรเชิญผู้อำนวยการฝึกอบรมไปที่หน้าเสาธง และสั่ง “ทั้งหมด - ตรง” แล้วสั่ง “พัก” ผู้อำนวยการฝึกอบรมกล่าวให้โอวาท โดยเน้นหลักปฏิบัติในการอยู่ค่ายพักแรม

3.7 เมื่อผู้อำนวยการฝึกอบรมกล่าวจบ พิธีกรสั่ง “ทั้งหมด - ตรง” ผู้อำนวยการฝึกอบรมเดินกลับไปยืนตำแหน่งเดิมหลังเสาธงชาติ

3.8 พิธีกรนัดหมายเวลาอบรมในห้องประชุม แล้วสั่ง “แยกแถว” ผู้เข้ารับการอบรมทำวาทัน แล้วแยกกันไปตามที่นั่งตามหมาย

หมายเหตุ : ควรมีการซ้อมพิธีเปิดการอบรมและปฏิญาณตนก่อนพิธีเปิดการอบรมเพื่อให้เกิดความพร้อมเพรียง

หัวข้อกิจกรรม Buddy

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. เรียนรู้การเป็นผู้ให้ต่อผู้อื่น
2. มีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น ในการเก็บความลับของคู่ Buddy
3. แสดงการสื่อสารถึงผู้อื่นด้วยรูปแบบที่หลากหลาย
4. ได้รับความสนุกสนาน

ขอบข่ายกิจกรรม

กิจกรรม Buddy เป็นกิจกรรมที่มีการจับคู่ของเพื่อนกับเพื่อนรวมทั้งคณะวิทยากร ที่เข้าร่วมการอบรมโดยไม่เปิดเผยให้เจ้าตัวรู้จักคู่ของตนเอง แต่คู่ Buddy จะมีหน้าที่เป็นผู้ให้การดูแลเอาใจใส่ต่อคู่ของตน โดยการสื่อสารในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การส่งจดหมายแสดงความห่วงใย การฝากสิ่งของ ขนม โดยมีการเฉลยคู่ Buddy ในวันสุดท้ายของการอบรม

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ A4 ตัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ สำหรับเขียนชื่อ
2. ภาชนะใส่รายชื่อ และรับจดหมาย
3. เนื้อเพลง หรือ CD เพลง Buddy

เวลา 30 นาที

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมของผู้เข้ารับการอบรม
2. การมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับการอบรม

แนวการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรแจกกระดาษที่เตรียมไว้ให้ผู้เข้ารับการอบรมทุกคนเขียนชื่อตนเอง โรงเรียน หน่วยงาน เมื่อเสร็จแล้วให้พับใส่ภาชนะให้เรียบร้อย กิจกรรมนี้วิทยากรควรร่วมกิจกรรมด้วย

2. ผู้เข้ารับการอบรม และวิทยากรที่จะร่วมกิจกรรมจับสลากชื่อ Buddy หากผู้ใดจับสลากได้ชื่อของตนเองให้คืนสลากนั้น แล้วจับใหม่

3. วิทยากรอธิบายกติกาการร่วมกิจกรรมว่า เมื่อจับสลากได้รายชื่อบุคคลที่จะเป็น Buddy ของเราแล้ว ต้องเก็บไว้เป็นความลับห้ามบอกคนอื่นว่าเราจับได้ชื่อใคร ชื่อคนที่เราจับได้คือคนที่เราต้องแอบดูแล ให้ความเอาใจใส่เป็นพิเศษ คอยช่วยเหลือ หรืออาจแสดงออกถึงความห่วงใย เช่น เขียนจดหมายข้อความสั้น ๆ แสดงความห่วงใย หรือเอาขนมมาให้โดยไม่ให้

คู่ Buddy ของตนรู้ตัว อาจใช้วิธีการฟังพา ไหว้วานผู้อื่นให้น้ำหรือขนมไปให้ หรือฝากส่งจดหมายไปให้โดยใช้นามแฝง หรือรหัสลับของตนเอง เช่น จาก..บัดดี้ จาก..ผู้ห่วงใย แล้วนำไปใส่ภาชนะที่รับจดหมาย Buddy ที่วิทยากรจัดเตรียมไว้

4. วิทยากรควรกระตุ้นให้ผู้ร่วมกิจกรรมทุกคนหมั่นเขียนจดหมาย โดยอ่านจดหมายที่เขียนถึงคู่ Buddy ตลอดระยะเวลาการอบรมตามที่มีโอกาสอำนวย การเขียนข้อความหรือแสดงความห่วงใย จะเริ่มตั้งแต่จับสลากชื่อ Buddy ได้จนกระทั่งถึงวันสุดท้ายของการอบรมตามที่วิทยากรกำหนด โดยใช้ข้อความที่สร้างสรรค์ ไม่หยาบคาย หรือก่อวุ่น

5. วิทยากรควรเสนอให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจัดเตรียมของขวัญหรือของที่ระลึกไว้จำนวน 2 ชิ้น โดยชิ้นแรกมอบให้กับผู้ที่เราจับรายชื่อได้ ส่วนอีกชิ้นหนึ่ง มอบให้กับผู้ที่เขาจับชื่อ

ข้อเสนอแนะ

1. การเตรียมการของวิทยากร ควรเตรียมกระดาษสำหรับเขียนชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทั้งผู้อบรมและวิทยากรให้ครบถ้วน

2. วิทยากรที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนี้ ควรเป็นวิทยากรที่อยู่ในสถานที่อบรมตลอดระยะเวลาการอบรม

3. การส่งต่อจดหมาย วิทยากรควรมีเทคนิคในการอ่านจดหมายให้เกิดความน่าสนใจ อาจเขียนจดหมายขึ้นเป็นฉบับแรก อ่านข้อความเป็นตัวอย่างว่าควรเขียนลักษณะใด

4. วิทยากรอาจเตรียมการแก้ไขปัญหาในกรณีผู้เข้าร่วมกิจกรรมอยู่ไม่ครบในวันเฉลยคู่ Buddy เช่น เตรียมของขวัญหรือของรางวัลสำหรับในกรณีที่คู่ Buddy ไม่พบ หรือมีภาระเร่งด่วนไม่สามารถอยู่ในช่วงเฉลย Buddy ได้

สาระที่ได้รับจากการจัดกิจกรรม

ฝึกการเป็นผู้ให้โดยไม่หวังผลตอบแทน สร้างสัมพันธภาพที่ทำให้ผู้อื่นเกิดความประทับใจ ฝึกการสื่อสารและถ่ายทอดความรู้สึกที่ดีต่อกัน

เพลงที่ใช้ในกิจกรรม

เพลงบัตตี้

อยากจะรู้เขื่อนั้นใคร อยู่ในใจทุกครา
แอบเมียงมองทุกเวลาเฝ้าฝันหาถึงตัวเธอ
หลั่นลั่นลา ลั่นลา หลั่นลั่นลา ลั่นลา หลั่นลั่นลา ลั่นลา หลั่นลั่นลา ลั่นลั่นลา
แอบมองเธอทุกวัน อยู่ไหนกันเพื่อนเกลอ
แอบส่งยิ้มถึงเธอแต่ตัวเธอนั้นแซะเขื่อน
หลั่นลั่นลา ลั่นลา หลั่นลั่นลา ลั่นลา หลั่นลั่นลา ลั่นลา หลั่นลั่นลา ลั่นลั่นลา
สิ่งที่เขื่อนั้นทำ จะจดจำมิเลือน
สิ่งดีงามคอยย้ำเตือนเพื่อนของฉันนั่นคือใคร (เธอ)
หลั่นลั่นลา ลั่นลา หลั่นลั่นลา ลั่นลา หลั่นลั่นลา ลั่นลา หลั่นลั่นลา ลั่นลั่นลา

หัวข้อกิจกรรม พิธีต้อนรับและกลุ่มสัมพันธ์

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. เกิดความประทับใจและภาคภูมิใจเมื่อเข้าร่วมในกิจกรรมของยุวกาชาด
2. ตระหนักในคุณค่าของตนเองที่จะมีส่วนสัมพันธ์กับกลุ่มหมู่คณะ
3. เกิดความกระตือรือร้นที่จะร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นและให้ความร่วมมือกับหมู่คณะ

ขอบข่ายกิจกรรม

1. การเตรียมการพิธีต้อนรับและกลุ่มสัมพันธ์
2. การดำเนินการในการต้อนรับและจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

สื่อและอุปกรณ์

1. สถานที่จัดพิธีต้อนรับ เช่น ห้องประชุม สนาม
2. แผ่นเครื่องหมายยุวกาชาด 1 แผ่น ขนาดรัศมีวงกลมตั้งแต่ 20 นิ้วขึ้นไป (ขนาดขึ้นอยู่กับจำนวนผู้เข้ารับการอบรม)
3. เทียนขนวน เทียนสำหรับประธาน เทียนสำหรับวิทยากรและผู้เข้ารับการอบรม ทั้งหมด
4. ชุดประตูต้อนรับ พร้อมข้อความประทับใจ เช่น ยินดีต้อนรับ เราทุกคนเป็นพี่น้องกัน
5. พานบายศรีสู่ขวัญ 1 พาน (ถ้ามี) พร้อมด้ายยาวขนาดพอเหมาะกับการผูกข้อมือรับขวัญ
6. ดอกไม้และใบไม้เท่ากับจำนวนผู้เข้ารับการอบรม ที่สามารถหาได้ตามฤดูกาล จำนวน 8 - 10 ชนิด ชนิดละเท่า ๆ กัน
7. เพลงมาร์ชยุวกาชาด เพลงมาร์ชอาสาสมัครยุวกาชาด เพลงบริการ เพลงเราคือพี่น้อง เพลงแสนสุขสันต์ เพลงรับขวัญน้อง และเพลงที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมดอกไม้

เวลา 2 ชั่วโมง

การประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรม
2. การมีส่วนร่วมในการปฏิบัติ

แนวการดำเนินกิจกรรม

1. ประชุมคณะวิทยากร มอบหมายความรับผิดชอบตามจุดกิจกรรมต่าง ๆ
2. จัดเตรียมอุปกรณ์และสถานที่
3. ดำเนินการตามขั้นตอนพิธีต้อนรับ (30 นาที)
4. จัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (50 นาที)
5. สรุปกิจกรรม (10 นาที)

สาระที่ได้จากกิจกรรม

ผู้เข้ารับการอบรมทุกคนเกิดความประทับใจ ภาคภูมิใจเมื่อเข้าร่วมในกิจกรรมของ ยุวกาชาด รวมทั้งตระหนักในคุณค่าของตนเองที่จะมีส่วนสัมพันธ์กับกลุ่มหมู่คณะเป็นการ สร้างความกระตือรือร้นที่จะร่วมกิจกรรมต่อไป

เนื้อหากิจกรรม พิธีต้อนรับและกลุ่มสัมพันธ์

1. การเตรียมการของคณะวิทยากร

- 1.1 ประชุมคณะวิทยากรเพื่อมอบหมายความรับผิดชอบดำเนินกิจกรรมพิธีต้อนรับ
- 1.2 จัดเตรียมสถานที่ที่ใช้ในพิธีต้อนรับ

- ในสนาม ทำซุ้มประตูต้อนรับให้มีข้อความ เช่น “ยินดีต้อนรับ” “เราทุกคน เป็นพี่น้องกัน” “เราคือพี่น้อง”

- ในห้องประชุม เตรียมแผ่นเครื่องหมายยุวกาชาด นำเขียนปักในรูป กากบาทสีแดงเท่าจำนวนคณะวิทยากรและปักในวงกลมสีน้ำเงินเท่ากับจำนวนผู้เข้ารับการอบรม โดยมีเขียนขนาดใหญ่กว่า 1 เล่ม ไว้ตรงกึ่งกลางของกากบาทสีแดง สำหรับผู้อำนวยการ ฝึกอบรมฯ (ใช้เขียนสีขาวหรือสีเหลืองก็ได้)

- เตรียมพานบายศรีสู่ขวัญ 1 พาน (ถ้ามี) พร้อมด้ายยาวขนาดพอเหมาะ กับการผูกข้อมือรับขวัญ ให้มีจำนวนมากพอกับจำนวนผู้เข้ารับการอบรม

- เตรียมแจกันหรือภาชนะสำหรับปักดอกไม้

2. การดำเนินกิจกรรมพิธีต้อนรับและกลุ่มสัมพันธ์

2.1 พิธีกรเรียกผู้เข้ารับการอบรมพร้อมกันที่สนาม นัดหมายการร่วมพิธีต้อนรับในสนาม และในห้องประชุม มีการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ โดยอาจจัดเป็นฐานกิจกรรม เช่น การท่องคำ ปฏิญาณตนยุวกาชาด การร้องเพลงมาร์ชยุวกาชาด เพลงบริการ เพลงหลักการกาชาด หรือ เกมสนุกสนาน เป็นต้น

รูปแบบการเข้าฐานกิจกรรม

การรายงานการเข้าฐาน

- ในการเข้าฐานการเรียนรู้ กรณีที่มีหนึ่งหน่วยสี ให้หัวหน้าหน่วยสีใช้ คำสั่ง “ทั้งหมด - ตรง” และก้าวไปข้างหน้า 1 ก้าว พร้อมรายงาน “หน่วยสี....มีสมาชิก....คน ชาย....คน หญิง....คน พร้อมทั้งจะเรียนรู้แล้วครับ/ค่ะ” ถอยกลับที่เดิม และสั่ง “พัก”

- กรณีที่มีมากกว่าหนึ่งหน่วยสี ให้หัวหน้าหน่วยสีที่ยืนอยู่แถวหน้าเป็นตัวแทน การรายงานการเข้าฐานใช้คำสั่ง “ทั้งหมด - ตรง” และก้าวไปข้างหน้า 1 ก้าว พร้อมรายงาน “หน่วยสี....มีสมาชิก....คน ชาย....คน หญิง....คน และ “หน่วยสี....มีสมาชิก....คน ชาย....คน หญิง....คน พร้อมทั้งจะเรียนรู้แล้วครับ/ค่ะ” ถอยกลับที่เดิม และสั่ง “พัก” เมื่อ เข้าฐานกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว ให้เตรียมลดซุ้ม เป็นลำดับต่อไป

2.2 พิธีกรให้ผู้เข้ารับการอบรมลอดซุ้มที่ละคนเป็นหน่วยสี่ ก่อนลอดซุ้มให้ทุกคนอ่านข้อความที่ติดไว้หน้าซุ้ม แล้วลอดเข้าซุ้มผ่านออกไป แล้วรับดอกไม้ 1 ดอก โดยผู้เข้ารับการอบรมคนแรกรับเทียนชนวนจากประธานในพิธี (ผู้อำนวยความสะดวก) แล้วเดินถือเทียนชนวนไปยังแผ่นเครื่องหมายยุทธกาชาต จุดเทียนที่ปักไว้บนแผ่นเครื่องหมายยุทธกาชาต เริ่มจากวงกลมสีน้ำเงิน เสร็จแล้วส่งเทียนชนวนให้ผู้เข้ารับการอบรมคนถัดไปจุดเทียนเล่มต่อไปทางด้านขวาจนครบทุกคน ผู้ที่จุดเทียนแล้วให้ไปนั่งเป็นหน่วยสี่รูปครึ่งวงกลม หลังจากนั้นคณะวิทยากรจุดเทียนในแนวกากบาทสีแดง และประธานในพิธีจุดเทียนเล่มที่อยู่ตรงกลางของเครื่องหมายยุทธกาชาตเป็นคนสุดท้าย โดยคณะวิทยากรที่จุดเทียนเสร็จแล้วให้ยืนเข้าแถวหน้ากระดาน หลังผู้อำนวยความสะดวก (ระหว่างจุดเทียนวิทยากรร้องเพลงเราคือพี่น้อง ในกรณีที่ไม่สามารถร้องเพลงได้ ให้เปิดซีดีเพลงแทนได้)

2.3 พิธีกรเชิญผู้อำนวยความสะดวก กล่าวต้อนรับผู้เข้ารับการอบรม หลังจากนั้นคณะวิทยากรร้องเพลงแสนสุขสันต์ 2 จบ แล้วดับเทียน โดยใช้มือปิดให้เทียนดับ (อาจส่งตัวแทนแต่ละหน่วยสี่มาช่วยกันดับเทียน หรือยกแผ่นเครื่องหมายออกไปดับเทียนนอกห้องประชุมได้ตามความเหมาะสม)

2.4 พิธีกรหรือผู้ที่รับมอบหมาย เตรียมการผูกข้อมือรับขวัญ โดยจัดที่นั่งให้ผู้ที่จะทำหน้าที่เป็นผู้ผูกข้อมือรับขวัญนั่งเป็นแถวหน้ากระดานหันหน้าเข้าหาผู้เข้ารับการอบรม มีพานบายศรีตั้งอยู่ในที่ที่เหมาะสม

สำหรับการผูกข้อมือรับขวัญนี้ มิได้เป็นพิธีการทางศาสนาแต่อย่างใด ผู้ที่จะทำหน้าที่

เป็นผู้ผูกข้อมือรับขวัญ อาจเป็นผู้อำนวยความสะดวก ผู้บังคับบัญชาของหน่วยงาน ผู้มีเกียรติที่มาร่วมงาน ครู หรือบุคคลอื่นที่เห็นว่าเหมาะสม (ทั้งนี้เพื่อความสะดวก รวดเร็ว อาจจัดให้ผู้ที่จะทำหน้าที่เป็นผู้ผูกข้อมือรับขวัญมีจำนวนเท่ากับจำนวนของผู้เข้ารับการอบรมแต่ละหน่วยสี่ เช่น ใน 1 หน่วยสี่มี 8 คน ก็ควรจัดให้มีผู้ที่จะทำหน้าที่เป็นผู้ผูกข้อมือรับขวัญจำนวน 8 คนเช่นกัน) หน่วยสี่แรกเดินไปนั่งให้ตรงกับผู้ที่ทำหน้าที่เป็นผู้ผูกข้อมือรับขวัญเสร็จแล้วให้ผู้เข้ารับการอบรมทำซ้ายหัน แล้วเดินด้วยเข่าออกไปเป็นแถวกลับเข้านั่งที่เดิม

2.5 ผู้เข้ารับการอบรมปฏิบัติตามจนกระทั่งครบทุกหน่วยสี่ โดยในขณะที่มีการผูกข้อมือรับขวัญ พิธีกรหรือผู้ที่รับมอบหมาย จะร้องเพลง “รับขวัญน้อง” ในกรณีที่ไม่สามารถ

ร้องเพลงได้ ให้เปิดแผ่นซีดีเพลงแทนได้ เมื่อเสร็จสิ้นการผูกข้อมือรับขวัญ ให้จัดเตรียมสถานที่สำหรับการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่อไป

2.6 วิทยากร จัดกิจกรรมดอกไม้ โดยให้ผู้เข้ารับการอบรม ซึ่งถือดอกไม้ในมือคนละดอก รวมกลุ่มผู้มีดอกไม้ชนิดเดียวกันหรือใบไม้ชนิดเดียวกัน ระหว่างนั้นคณะวิทยากรร้องเพลง หรือเปิดซีดีเพลงเกี่ยวกับดอกไม้ เช่น ดอกไม้ให้คุณ ชมสวนดอกไม้ ฯลฯ

2.7 วิทยากรให้แต่ละกลุ่มตั้งชื่อกลุ่มและประมุขกลุ่มเรื่อง “คุณค่าและประโยชน์ของดอก.....” แล้วให้แต่ละกลุ่มนำเสนอผลงาน จากนั้นให้แต่ละคนนำดอกไม้ไปจัดวางในภาชนะที่เตรียมไว้ให้สวยงาม

2.8 วิทยากร สรุปกิจกรรมดอกไม้ เช่น “ดอกไม้ทุกดอก ทุกประเภท ล้วนมีคุณค่าต่อมวลมนุษยทุกสถาน ไม่ว่าดอกไม้จะอยู่ ณ ที่ใด ในแจกันที่ราคาแพง ในขวดโหล ดอกไม้ตามริมถนน ริมทาง หรือแม้แต่ดอกไม้ในถังขยะ ดอกไม้ทุกดอกสามารถแสดงควมมีคุณค่าและประโยชน์ของดอกไม้ได้ตลอดเวลา เปรียบประดุจคนเราทุกคนล้วนมีคุณค่าต่อสังคม หากเรารู้ถึงคุณค่าของตัวเองต่อสังคมแล้ว แสดงควมมีคุณค่าให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมนั้น ๆ เรายังจะเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้สังคมโลกสวยสดงดงาม เหมือนที่ดอกไม้ทำหน้าที่อย่างเต็มที่ทุกสถานที่ ทุกกาลเวลา”

2.9 วิทยากรจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ โดยใช้เพลง - เกมที่ทำให้เกิดความสุขสนุกสนาน

เพลงที่ใช้ในกิจกรรม

เพลง เราคือพี่น้อง

เราคือพี่น้อง ยุทธกาชาตไทย ดีใจที่เราได้มาเจอกัน มาพบกัน มาพบกัน
รักเรามั่นตรึงจิต เป็นนิมิตดีเลิศ ช่างประเสริฐดีแท้ รักไม่เปลี่ยนแปลง ผูกใจสัมพันธ์

เราชาวไทย (ซ้ำ)	เราต่างร่วมใจสามัคคี (ซ้ำ)
เพื่อชาติไทยเรา (ซ้ำ)	จะได้รุ่งโรจน์สดศรี (ซ้ำ)
เรารักร่วมใจร่วมสามัคคี	มีไมตรี เป็นมิตรที่ดีร่วมกัน
ยุทธกาชาตตั้งใจทำงาน (ซ้ำ)	หน้าที่ของเรานั้นบริการ (ซ้ำ)
ยุทธกาชาตตั้งใจทำงาน	หน้าที่ของเรานั้นบริการ

เพลง แสนสุขสันต์

แสนสุขสันต์วันประมุขนี้ สวัสดิ์วันนี้เป็นวันสุขใจ
เป็นมิ่งมงคลไม่ต้องกรวนกระวาย ความสุขจะหลังไหลมาให้แก่ท่าน
จงรับความชื่นบาน แสนสรานรู้เริงเริงไม่วาย และผ่องใสยินดี

เพลง รับขวัญน้อง

โอ โอ้อโละเนื้อเอ๋ย เอ๋ย น้องเอ๋ย
ลา ล้า ลา ล้า ลา ล้า ลา ล้า ลา ล้า.....
โอ้น้องเอ๋ยพี่นี่ขอชื่นชมเชย จะมีเลยแรมไกล รักเจ้าดังดวงใจ มีคล้ายหน้ายนา ล้า...
พี่จะรับขวัญเจ้า เอามาเข้าเป็นขวัญจิต จะรักดังชีวิต ใจคิดกรุณา ล้า...
ขอจงหายโรค พ้นภัยหายโรค ให้มีโชคชะตาน้องยา
จะเอาด้ายยาวขาวบริสุทธิ์ หล้า ลา ล้า ลา ลา หล้า
พันมัดผูกไว้ที่ข้อมือของเจ้า หล้า ลา ล้า ลา ลา หล้า
เหมือนดังใจพี่ ผูกพันเจ้าไว้ ไม่หน่ายหนี เอ็ง...เอ๋ย...ใจผูกพัน ลา.....

เพลง นันดอกอะไร

นันดอกอะไรเสียบไว้อยู่ในรูขี้!!! นันดอกอะไร เสียบไว้อยู่ในรูขี้!!!
ฉันอยากจรรู้ว่าดอกไม้ฉัน ซ่อนกลิ่นบานเย็น หรือจะเป็นมะลิวัลย์
ไอ้เจ้าดอกไม้ฉัน ขอให้ฉันจะได้ไหมเธอ (ซ้ำ)

เพลง ดอกไม้จะบาน

ดอกไม้ ดอกไม้จะบาน บริสุทธิ์ล้ำหาญ จะบานในใจ
สีขาว หนุ่มสาวจะไผ่ แน่นแน่นแก้ไข จุดไฟศรัทธา
เรียนรู้ต่อสู้อย่าง ก้าวไปข้างหน้า เข้าหามวลชน
ชีวิตอุทิศยอมตน ฝ่าความสับสน เพื่อผลประชา
ดอกไม้บานให้คุณค่า จงบานซ้ำซ้ำ แต่ว่ายั่งยืน
ที่นี่และที่อื่น ๆ ดอกไม้สดชื่น ยืนให้มวลชน

เพลง ดอกไม้ให้คุณ

ขอมอบดอกไม้ในสวน นี้เพื่อมวลประชา จะอยู่แห่งไหน จะใกล้จะไกล จนสุดขอบฟ้า
มอบความหวังดังดอกไม้ผลิ สดใสอาณา
เป็นกำลังใจให้คุณ เป็นกำลังใจให้เธอ เป็นสิ่งเสนอให้มา
**ดวงตะวันทอแสง มีถ้อยแรงอัปรา
เป็นเปลวไฟที่ไหม้มนาน เป็นสายธารที่ชุ่มป้า เป็นแผ่นฟ้าทาทน
(ซ้ำ **)
ขอมอบดอกไม้ในสวน ให้หอมอบอวลสู่ชน จงสบสิ่งหวัง ให้สมตั้งใจ ให้คล้ายหมองหม่น
ก้าวต่อไปตราบชีวิตสุด ดุจกระแสน้ำ
เป็นกำลังใจให้คุณ เป็นกำลังใจให้เธอ เป็นสิ่งเสนอให้คุณ (ซ้ำ)

เพลง อุทยานดอกไม้

ชมพูกา จำปา จำปี กุหลาบ
ราตรี พะยอม อังกาบ ทั้งกรรณิการ์
ลำดวน นมแมว ซ่อนกลิ่น ยี่โถ ขงโค
มณฑา สายหยุด เฟื่องฟ้า ชบา และสร้อยทอง

บานบุรี ยี่สุ่น ขจร ประดู่ พุดซ้อน
พลับพลึง หงอนไก่ พิกุลควรปอง
งามทานตะวัน รักเร่ กาหลง ประยงค์ พวงทอง
บานชื่นสุขสอง พุทธชาดสะอาดแซม

*พิศพวงชมพู กระดังงาเลื้อยเคียงคู่ ดุสดสวยแฉล้ม
รสสุคนธ์ บุนนาค นางแย้ม สารภีที่ถูกใจ
งามอุบลปน จันทร์กะพ้อ ผีเสื้อแตกกอ
พร้อมเล็บมือนาง พุดตาน กล้วยไม้
ดาวเรือง อัญชัน ยี่หุบ
มะลิวัลย์แลวิไล ชูช่อไสว เรา่ใจในอุทยาน..
(ซ้ำ *)

หัวข้อกิจกรรม กายบริหารและฝึกกระบี่เบียดแถว

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง กระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรม
2. มีระเบียบวินัย ความสามัคคี และตรงต่อเวลา
3. ฝึกกระบี่เบียดแถว

ขอบข่ายกิจกรรม

1. กายบริหาร
2. การฝึกกระบี่เบียดแถว

สื่อและอุปกรณ์

1. นกหวีด
2. เครื่องเสียง
3. สื่อ CD เพลงสนุกสนานประกอบกิจกรรม

เวลา 30 นาที

การประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรม
2. การปฏิบัติจริง

แนวการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรเป่านกหวีดเรียกผู้เข้ารับการอบรม เวลา 05.00 น. เพื่อปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
2. วิทยากรเป่านกหวีดเรียกผู้เข้ารับการอบรม เวลา 05.30 น. เพื่อเตรียมความพร้อม
3. วิทยากรนำกายบริหารหรือมอบหมายให้หน่วยบริการ หรือตัวแทนออกมา นำกายบริหาร
4. วิทยากรฝึกกระบี่เบียดแถว ตามความเหมาะสม

สาระสำคัญที่ได้จากกิจกรรม

รู้ถึงประโยชน์ของกายบริหารเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีระเบียบวินัย ความสามัคคี ตรงต่อเวลาและยังได้ฝึกการจัดแถวอย่างมีระเบียบ นอกจากนี้วิทยากรได้รับทราบข้อมูลความเป็นอยู่ และสุขภาพของผู้เข้ารับการอบรม

เนื้อหากิจกรรม กายบริหารและพีธีระเบียบแถว

1. กายบริหาร

วิทยากรนำกายบริหารหรือมอบหมายให้หน่วยบริการ หรือตัวแทนผู้เข้ารับการอบรม ออกมานำกายบริหาร เพื่อให้ร่างกายตื่นตัว เกิดความกระตือรือร้น และมีพลังในการร่วมกิจกรรม

2. การฝึกระเบียบแถว

เป็นการฝึกระเบียบวินัยและปฏิบัติตามคำสั่งได้อย่างถูกต้อง ดังนี้

2.1 การใช้สัญญาณนกหวีด ในการเรียกแถวทุกครั้ง จะต้องใช้สัญญาณเตือนและสัญญาณเรียกทั้งหมด

2.2 การใช้สัญญาณมือหรือคำสั่ง ในการเรียกแถวทุกครั้ง ผู้เรียกจะต้องใช้สัญญาณนกหวีดและสัญญาณมือหรือการใช้คำสั่ง เพื่อเรียกแถวในลักษณะต่าง ๆ การใช้คำสั่งอาจใช้ควบคู่ไปกับสัญญาณมือหรืออย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ แต่จะต้องใช้สัญญาณนกหวีดทุกครั้ง

2.3 ระเบียบแถวใช้ในการระหว่างการอบรม ประกอบด้วย

2.3.1 แถวครึ่งวงกลมหน้าเสาธง

- สัญญาณนกหวีด ใช้สัญญาณเตือนและสัญญาณเรียกทั้งหมด
- สัญญาณมือผู้เรียกยืนตรงแขนและนิ้วมือทั้งสองข้างเหยียดตรง

ฝ่ามือคว่ำเข้าหาลำตัวเหยียดแขนไขว้เข้าหากันไปทางด้านหน้าในระดับเอว เป็นรูปครึ่งวงกลมไม่เกินครึ่งของลำตัว

- การเข้าแถวหน่วยบริการหน่วยแรกอยู่ทางซ้ายมือของผู้เรียก หัวหน้าหน่วยอยู่ในแนวเดียวกับผู้เรียก หน่วยต่อ ๆ ไป อยู่ทางด้านซ้ายของหน่วยบริการ รองหัวหน้าหน่วยของหน่วยสุดท้าย อยู่ในแถวเส้นตรงระดับเดียวกับหัวหน้าหน่วยแรก โดยมีผู้เรียกเป็นจุดศูนย์กลาง

- การใช้คำสั่ง “จัดแถว” แต่ละหน่วยสียืนห่างกันประมาณ 1 ช่วงแขน ยืนระยะเคียงระหว่างบุคคล 1 ช่วงศอก โดยฝ่ามือซ้ายพักอยู่บนสะโพก นิ้วเหยียด

ตรงชี้ลงพื้น นิ้วกลางอยู่ประมาณแนวตะเข็บกระโปรงหรือกางเกง ศอกเสมอลำตัว การจัดแถวให้แขนขาจรดปลายศอกซ้ายของคนที่ทางขวา และสับัดหน้าแลขวาทุกคน เมื่อจัดแถวเรียบร้อยแล้วสั่ง “นิ่ง” ให้ทุกคนลดมือลงพร้อมกับสับัดหน้ามาอยู่ในท่าตรงด้วยความแข็งแรง และพร้อมเพรียงกันใช้ในพิธีเปิดการอบรมในสนาม และพิธีหน้าเสาธง

2.3.2 แถวหน้ากระดานหน่วยปิดระยะ

- สัญญาณนกหวีด ใช้สัญญาณเตือนและสัญญาณเรียกทั้งหมด
- สัญญาณมือผู้เรียกยืนในท่าตรง ยกแขนทั้งสองข้างเหยียดตรง

ไปข้างหน้านานกับพื้นข้อศอกขึ้นเป็นมุมฉาก กำมือหันหน้าเข้าหาเท้ากับการเข้าแถว

- การเข้าแถวให้หน่วยสียืนแถวหน้าผู้เรียก และอยู่ห่าง

จาก

ผู้เรียกประมาณ 6 ก้าว หัวหน้าหน่วยอยู่ทางซ้ายมือของผู้เรียก ภาะให้กึ่งกลางของหน่วยสียืนอยู่ตรงหน้าของผู้เรียก สมาชิกภายในหน่วยสียืนต่อ ๆ ไปทางซ้ายของหัวหน้าหน่วย เว้นระยะเคียง

1 ช่วงศอก หน่วยสียืนต่อเข้าแถวหน้ากระดานข้างหลังหน่วยสียืนแถวแรก ๆ กันไปตามลำดับ เว้นระยะต่อระหว่างหน่วยสียืนประมาณ 1 ช่วงแขนการจัดแถว

- การใช้คำสั่ง “จัดแถว” ให้ทุกคน (ยกเว้นคนสุดท้าย) ยกมือซ้ายทาบสะโพก นิ้วเหยียดชิดกัน นิ้วกลางอยู่ในแนวตะเข็บกางเกง แขนขวาแนบลำตัว (ระยะ 1 ช่วงศอก) สมาชิกในหน่วยสียืนและสับัดหน้าไปทางขวา เมื่อสั่ง “นิ่ง” ให้ทุกคนลดแขนลงพร้อมสับัดหน้าอยู่ในท่าตรง มักใช้ในการตรวจเยี่ยมระหว่างการอยู่ค่ายพักแรม หรือการอบรมที่จะต้องเรียนแบบฐาน ตลอดทั้งการเข้าแถวหน้ากระดานเคารพประธานก่อน และหลังการแสดงรอบกองไฟ

2.3.3 แถวตอนลึก

- สัญญาณนกหวีด ใช้สัญญาณเตือนและสัญญาณเรียกทั้งหมด
- สัญญาณมือผู้เรียกยืนตรง เหยียดแขนทั้งสองข้างออกไปข้างหน้า

เสมอแนวไหล่ มือแบนิ้วทั้งห้าชิดกันหันฝ่ามือเข้าหากันและขนานกัน

- การเข้าแถว (ถ้าหน่วยสียืนเดียว) ให้มาเข้าแถวหน้าผู้เรียก หัวหน้าหน่วยยืนตรงหน้าผู้เรียกห่างประมาณ 6 ก้าว สมาชิกในหน่วยสียืนเข้าแถวหลังหัวหน้าหน่วยห่างจากหัวหน้าหน่วย 1 ช่วงแขน ถ้ามีมากกว่า 1 หน่วยสียืน ให้หน่วยสียืนลำดับกลางเป็นหลักเข้าแถวตอนตรงหน้าผู้เรียก ห่างประมาณ 6 ก้าว หน่วยสียืนอื่น ๆ เข้าแถวตอนเป็นแนวเดียวกับไปทางซ้ายและทางขวาของหน่วยสียืนหลัก เช่น หากมี 5 หน่วยสียืน ให้หันหน้าหน่วยสียืนที่ 3 เป็นหลักยืนตรงกับผู้เรียก แต่ถ้ามี 6 หน่วยสียืน ให้ช่วงกึ่งกลางระหว่างหน่วยสียืนที่ 3 และ 4 อยู่ตรงกับผู้เรียก เป็นต้น ระยะต่อระหว่างหน่วยสียืน 1 ช่วงศอก

- การใช้คำสั่ง “จัดแถว” ให้หัวหน้าหน่วยทุกคน (ยกเว้นหัวหน้าหน่วยสียืนสุดท้าย) ยกมือซ้ายทาบสะโพก นิ้วเหยียดชิดกัน นิ้วกลางอยู่ในแนวตะเข็บกางเกง แขนขวาแนบลำตัว และสับัดหน้าไปทางขวา ระยะห่างของสมาชิกภายในหน่วยสียืน 1 ช่วงแขน เมื่อสั่ง “นิ่ง” ให้ทุกคนลดแขนลงพร้อมสับัดหน้าอยู่ในท่าตรง ใช้ในการเรียกแถวโดยทั่วไป

2.3.4 การทำขาหัว

- การใช้คำสั่ง “ขา - หัว”

- การปฏิบัติ ให้ทำเป็น 2 จังหวะ โดยจังหวะที่ 1 เปิดปลายเท้าขวาและยกส้นเท้าซ้าย พร้อมกับหันไปทางขวาจนได้ 90 องศา หมุนเท้าทั้งสองโดยให้ส้นเท้าและปลายเท้า ซึ่งเป็นหลักนั้นคงติดกับพื้น น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าขวา จังหวะที่ 2 ชักเท้าซ้ายชิดเท้าขวาโดยเร็ว

2.3.5 การทำซ้ายหัน

- การใช้คำสั่ง “ซ้าย - หัน”

- การปฏิบัติ ให้ทำเป็น 2 จังหวะ โดยจังหวะที่ 1 เปิดปลายเท้าซ้ายและยกส้นเท้าขวาพร้อมกับหันไปทางซ้ายจนได้ 90 องศา หมุนเท้าทั้งสองโดยให้ส้นเท้าและปลายเท้า ซึ่งเป็นหลักนั้นคงติดกับพื้น น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าซ้าย จังหวะที่ 2 ชักเท้าขวาชิดเท้าซ้ายโดยเร็ว

2.3.6 การทำกลับหลังหัน

- การใช้คำสั่ง “กลับหลัง - หัน”

- การปฏิบัติ ให้ทำเช่นเดียวกับ “ขาหัว” แต่จังหวะที่ 1 ให้หันเลยไปจนกลับหน้าเป็นหลัง ครบ 180 องศา เท้าซ้ายไปหยุดอยู่ข้างหลังเฉียงซ้ายครึ่งก้าว จังหวะที่ 2 ชักเท้าซ้ายชิดเท้าขวาโดยเร็ว

2.3.7 การทำท่าตรง

- การใช้คำสั่ง “แถว - ตรง”

- การปฏิบัติ ให้ยืนขาชิดกัน ส้นเท้าชิด ปลายเท้าแยกเล็กน้อย เข่าเหยียดตึงลำตัวตรง แขนเหยียดตรง นิ้วมือเหยียดแนบชิดโคนขาข้างตามองตรงไปข้างหน้า น้ำหนักอยู่บนเท้าทั้งสองข้างเท่า ๆ กันและนิ่ง

2.3.8 การทำท่าพัก

- การใช้คำสั่ง “แถว - พัก” หรือ “พัก”

- การปฏิบัติ ให้หย่อนเข่าขวาลงก่อน ต่อไปจึงจะเปลี่ยนเข่าและเคลื่อนไหวนส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ตามสมควร แต่เท้าทั้งสองคงอยู่กับที่ ห้ามพุด เมื่อได้ยินคำสั่ง “แถว - ตรง” ให้กระตุกเข่าขวาโดยเร็ว กลับไปอยู่ในท่าตรง

2.3.9 การทำท่าตามระเบียบพัก

- การใช้คำสั่ง “ตามระเบียบ - พัก”

- การปฏิบัติ แยกเท้าซ้ายออกไปทางซ้าย ประมาณ 30 เซนติเมตร หรือ 1 ช่วงไหล่ อย่างแข็งแรงและองอาจ พร้อมกับจับมือไขว้ไว้ข้างหลัง ให้หลังมือเข้าหาลำตัว

มือขวาจับมือซ้าย นิ้วหัวแม่มือขวาจับนิ้วหัวแม่มือซ้าย หลังมือซ้ายแนบติดลำตัวแนวกึ่งกลางหลังและอยู่ใต้เข็มขัดเล็กน้อย ขาทั้งสองตั้งน้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสองข้างเท่า ๆ กัน เมื่อได้ยินคำสั่งว่า “แถว - ตรง” ให้ชักเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวาอย่างแรง พร้อมกับมือทั้งสองกลับไปอยู่ในลักษณะท่าตรงตามเดิม

หัวข้อกิจกรรม การตรวจเยี่ยม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. ฝึกความพร้อม การตรงต่อเวลา
2. ฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
3. รักษาความสะอาด ของตนเองและที่พัก

ขอบข่ายกิจกรรม

1. การเตรียมการตรวจเยี่ยมของผู้ตรวจเยี่ยม
2. การเตรียมการของผู้รับการตรวจเยี่ยม
3. ขั้นตอนการตรวจเยี่ยม
4. ขั้นตอนการรายงานผลการตรวจเยี่ยม

สื่อและอุปกรณ์

แบบตรวจเยี่ยม

เวลา 45 นาที

การประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรม
2. การรายงาน และการปฏิบัติของผู้รับการตรวจเยี่ยม

แนวการจัดกิจกรรม

1. การเตรียมการตรวจเยี่ยมของผู้ตรวจเยี่ยม

1.1 แบ่งสายตรวจเยี่ยมเป็น 2 - 3 สาย ตามความเหมาะสม มีผู้ตรวจเยี่ยมอย่างน้อยสายละ 2 คน ทำหน้าที่หัวหน้าสายตรวจ 1 คน และผู้ตรวจ 1 คน

1.2 ตรวจเยี่ยมผู้เข้ารับการอบรม ณ ที่พักเวลา 07.30 น. ทุกวัน ยกเว้นในวันพิธีเปิดการอบรม

1.3 สิ่งที่ต้องสังเกตขณะทำการตรวจเยี่ยม มีดังนี้

1.3.1 การปฏิบัติในการรับการตรวจเยี่ยม ความพร้อมเพียงเข้มแข็ง ถูกต้อง ความสะอาดเรียบร้อยของร่างกายและเครื่องแต่งกาย ถ้ามสุขของผู้เข้ารับการอบรมตามสมควร (เป็นหน้าที่ของหัวหน้าสายตรวจ)

1.3.2 ตรวจและสังเกตความสะอาด ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ความเป็นระเบียบเรียบร้อยในการจัดสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ ภายในและภายนอกที่พัก (เป็นหน้าที่ของผู้ตรวจ)

1.4 การให้คะแนนตรวจเยี่ยมให้ใช้แบบตรวจเยี่ยม ตามแบบในภาคผนวก

1.5 คะแนนมาตรฐานประจำวัน

- การอบรมแบบค่ายพักแรม 2 วัน 1 คืน ให้กำหนดคะแนนมาตรฐาน 36 คะแนน

- การอบรมแบบค่ายพักแรม 3 วัน 2 คืน วันแรกให้กำหนดคะแนนมาตรฐานเริ่มต้นที่ 32 คะแนน และเพิ่มวันละ 4 คะแนน โดยคะแนนมาตรฐานวันสุดท้ายไม่ต่ำกว่า 36 คะแนน

- การอบรมแบบค่ายพักแรม 4 วัน 3 คืน วันแรกให้กำหนดคะแนนมาตรฐานเริ่มต้นที่ 28 คะแนน และเพิ่มวันละ 4 คะแนน โดยคะแนนมาตรฐานวันสุดท้ายไม่ต่ำกว่า 36 คะแนน

2. การเตรียมการของผู้รับการตรวจเยี่ยม

2.1 เตรียมความพร้อมของร่างกายและเครื่องแต่งกาย

2.2 จัดเก็บสิ่งของเครื่องใช้ประจำตัว และส่วนรวมของหน่วยให้จัดเก็บเป็นหมวดหมู่ ยึดหลักขบวนการหมู่พวก รวมทั้งหลักสุขอนามัย ให้มีความสะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อยทั้งภายในและภายนอกที่พัก

2.3 จัดแถวหน้ากระดาน ด้านหน้าที่พัก หรือในจุดที่วิทยากรกำหนด เพื่อรับการตรวจเยี่ยม โดยหัวหน้าหน่วยอยู่ด้านขวามือของแถว และรองหัวหน้าหน่วยอยู่ทางซ้ายมือของแถว และสมาชิกจัดแถวโดยเรียงตามลำดับความสูง

3. ขั้นตอนการตรวจเยี่ยม

3.1 หัวหน้าสายตรวจเดินเข้ามายืนตรงกับหัวหน้าหน่วยสี ห่างประมาณ 3 ก้าว โดยมีผู้ตรวจยืนต่อจากหัวหน้าสายตรวจทางด้านขวามือ

3.2 หัวหน้าหน่วยสีสั่ง “หน่วยสี....ตรง” และก้าวไปข้างหน้า 1 ก้าว พร้อมรายงาน “หน่วยสี....มีสมาชิก....คน ชาย....คน หญิง....คน พร้อมทั้งจะได้รับการตรวจเยี่ยมแล้วครับ/ค่ะ” ถอยกลับที่เดิมและสั่ง “พัก” (หากมีสมาชิกในหน่วยสีเจ็บป่วย หรือไปธุระที่ใดให้รายงานด้วย)

3.3 ผู้ตรวจไปรอที่ท้ายแถว เพื่อรอการไปตรวจภายในและภายนอกที่พัก

3.4 หัวหน้าสายตรวจก้าวไปข้างหน้า 1 ก้าว หัวหน้าหน่วยสีตรงโดยอัตโนมัติ ตรวจความสะอาดของร่างกายและเครื่องแต่งกาย หัวหน้าสายตรวจสั่ง “หัวหน้าหน่วย - กลับหลัง - หัน” ตรวจความสะอาดของร่างกายและเครื่องแต่งกาย หัวหน้าสายตรวจสั่ง “หัวหน้าหน่วย - กลับหลัง - หัน” (ในการตรวจความสะอาดของร่างกายและเครื่องแต่งกาย หัวหน้าสายตรวจให้คำติชมและข้อเสนอแนะแก่หัวหน้าหน่วยสี)

3.5 หัวหน้าสายตรวจก้าวเท้าไปทางขวามือ เพื่อทำการตรวจสมาชิกคนต่อไป เมื่อหัวหน้าสายตรวจยืนตรงกับสมาชิกคนใดให้ตรงโดยอัตโนมัติ ส่วนหัวหน้าหน่วยสีก้าวเท้ามายืนทางด้านซ้ายมือของหัวหน้าสายตรวจ และก้าวเท้าตามหัวหน้าสายตรวจ เพื่อรับฟังคำติชมและ

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสมาชิกเพื่อการแก้ไขในโอกาสต่อไป ผู้ที่ได้รับการตรวจแล้วให้ทำท่าพักเช่นเดิม จนถึงรองหัวหน้าหน่วยสี โดยหัวหน้าสายตรวจจะไม่สัมผัสกับเครื่องแต่งกายหรือตัวของผู้รับการตรวจเยี่ยม

3.6 หัวหน้าสายตรวจสั่ง “รองหัวหน้าหน่วย - กลับหลัง - หัน” ตรวจความสะอาดของร่างกายและเครื่องแต่งกาย หัวหน้าสายตรวจสั่ง “รองหัวหน้าหน่วย - กลับหลัง - หัน” ตรวจความสะอาดของร่างกายและเครื่องแต่งกาย แล้วบอกให้รองหัวหน้าหน่วยสี นำผู้ตรวจที่รออยู่ไปตรวจภายในและภายนอกที่พัก เพื่อรับฟังคำติชมและข้อเสนอแนะจากผู้ตรวจ

3.7 หัวหน้าสายตรวจก้าวไปตรวจด้านหลังของสมาชิกทุกคน โดยหัวหน้าหน่วยสีก้าวตามเพื่อรับฟังคำติชมและข้อเสนอแนะจากหัวหน้าสายตรวจ

3.8 เมื่อทำการตรวจภายในและภายนอกที่พักเรียบร้อยแล้ว ให้รองหัวหน้าหน่วยสีขออนุญาตหัวหน้าสายตรวจกลับเข้าแถว หากหัวหน้าสายตรวจ ตรวจแถวเสร็จ ระหว่างรองหัวหน้าหน่วยสี อาจพูดคุย สอบถามความเป็นอยู่ สุขภาพของสมาชิก และให้คำแนะนำอย่างสร้างสรรค์ในการพัฒนาค่ายที่พัก

3.9 เมื่อตรวจเรียบร้อยแล้ว หัวหน้าหน่วยสีสั่ง “หน่วยสี....ตรง” ขอบคุณครับ/ค่ะ” หัวหน้าหน่วยสีสั่ง “พัก”

3.10 เมื่อคณะสายตรวจผ่านไปแล้ว ให้หัวหน้าหน่วยก้าวออกมาด้านหน้าของแถว ยืนตรงกลางแถว หันเข้าหาสมาชิกของหน่วยสีของตนเอง แล้วแจ้งเรื่องที่หัวหน้าสายตรวจแนะนำพร้อมทั้งข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงแก้ไข แล้วหัวหน้าหน่วยกลับไปยืนเข้าแถวที่เดิม รองหัวหน้าหน่วยก้าวออกมาด้านหน้าของแถว และปฏิบัติเช่นเดียวกับหัวหน้าหน่วย เมื่อรองหัวหน้าหน่วยแจ้งความเห็นและข้อเสนอแนะของคณะสายตรวจที่ตรวจภายในที่พักและภายนอกที่พักเสร็จแล้ว ให้กลับไปยืนเข้าแถวที่เดิม จากนั้นหัวหน้าหน่วย สั่ง “หน่วยสี....ตรง” “แยก - แถว” เตรียมพร้อมไปเข้าแถวในพิธีหน้าเสาธง

4. ขั้นตอนการรายงานผลการตรวจเยี่ยม (ในพิธีหน้าเสาธง)

4.1 เมื่อผู้อำนวยการฝึกอบรมออกมายืนด้านหน้าเสาธงและเชิญผู้ที่ได้รับมอบหมายให้ไปตรวจเยี่ยม ออกมารายงานผลการตรวจเยี่ยม ให้ออกมารายงานตามลำดับ ดังนี้

4.1.1 หัวหน้าสายตรวจที่ 1

4.1.2 ผู้ตรวจสายตรวจที่ 1

4.1.3 หัวหน้าสายตรวจที่ 2

4.1.4 ผู้ตรวจสายตรวจที่ 2

4.1.5 ผู้ตรวจหน่วยบริการ

4.2 การรายงานผลการตรวจเยี่ยม ให้คณะสายตรวจรายงานผลการตรวจเยี่ยมในพิธีหน้าเสาธงตอนเช้าโดยถือปฏิบัติ ดังนี้

4.2.1 ให้คณะสายตรวจสรุปผลการตรวจเยี่ยมของแต่ละสายแล้วลงนามรับรองในใบรายงานการตรวจเยี่ยม ก่อนการรายงานการตรวจเยี่ยม

4.2.2 วันแรกของการตรวจเยี่ยม ให้ผู้ตรวจรายงานผลการตรวจเยี่ยมทุกคน วันต่อไปให้หัวหน้าสายตรวจเยี่ยมแต่ละสายเป็นผู้รายงานเพียงคนเดียวหรือจะมอบให้ผู้ตรวจในสายเดียวกันเป็นผู้รายงานก็ได้ สำหรับการรายงานผลการตรวจหน่วยบริการให้ปฏิบัติหลังจากการรายงานผลการตรวจเยี่ยมของทุกสายแล้ว

4.2.3 การรายงานผลการตรวจเยี่ยม ให้กล่าวถึงข้อดีที่ควรชมเชยก่อน สามารถระบุหน่วยสีที่ได้รับคำชมเชยได้ สำหรับการเสนอแนะการปรับปรุงให้กล่าวภายหลัง โดยไม่ต้องระบุหน่วยสี ให้กล่าวแต่ข้อเท็จจริงทั่วไป ผู้รายงานผลการตรวจเยี่ยมไม่ต้องบอกคะแนนที่ได้ ให้ผู้อำนวยการฝึกอบรมเป็นผู้กล่าวสรุป

4.2.4 การรายงานผลการตรวจเยี่ยมในพิธีหน้าเสาธง โดยปฏิบัติดังนี้

- หัวหน้าสายตรวจและผู้ตรวจเยี่ยมที่ต้องรายงานผลการตรวจเยี่ยมจะต้องมายืนเข้าแถวหน้ากระดาน ด้านหลังเสาธง (ในพิธีหน้าเสาธง) ร่วมกับผู้อำนวยการฝึกอบรมและคณะวิทยากร

- เมื่อผู้อำนวยการฝึกอบรม เชิญผู้ที่ได้รับมอบหมายให้ตรวจเยี่ยมออกมารายงานผลการตรวจเยี่ยม ให้ผู้ที่รายงานออกมาทางด้านซ้ายหรือขวาของเสาธงก็ได้ โดยยืนกึ่งกลางระหว่างเสาธงกับผู้เข้ารับการอบรมท่ามุม 45 องศา หันหน้าเข้าหาผู้อำนวยการฝึกอบรม แล้วทำท่าตรงเพื่อเป็นการเคารพผู้อำนวยการฝึกอบรม แล้วจึงหันไปทางผู้เข้ารับการอบรมเพื่อรายงานผลการตรวจเยี่ยม

- การรายงานผลการตรวจเยี่ยม ให้ผู้รายงานผลการตรวจเยี่ยมกล่าวดังนี้ “ตามที่ได้รับมอบหมายจากผู้อำนวยการฝึกอบรม ให้ไปตรวจเยี่ยมในสายที่..... ประกอบด้วยหน่วยสี.....ผลปรากฏว่า.....”

- เมื่อรายงานเสร็จแล้ว ให้หัวหน้าสายตรวจแต่ละสาย ส่งแบบตรวจเยี่ยมที่ได้มีการสรุปคะแนนเรียบร้อยแล้วต่อผู้อำนวยการฝึกอบรม (สำหรับผู้ตรวจในแต่ละสายไม่ต้องส่งแบบตรวจเยี่ยม) โดยก้าวไปยืนต่อหน้าผู้อำนวยการฝึกอบรม ทำท่าตรงแล้วยื่นแบบตรวจเยี่ยมต่อผู้อำนวยการฝึกอบรม แล้วทำท่ากลับหลังหัน กลับเข้าสู่แถวคณะวิทยากรด้านหลังเสาธง

- ผู้ตรวจเยี่ยมคนอื่น ๆ ปฏิบัติเช่นเดียวกัน ตามลำดับ

- การรายงานผลการตรวจหน่วยบริการ ให้ผู้ที่ได้รับมอบหมายปฏิบัติเช่นเดียวกับผู้ตรวจเยี่ยมแต่ให้กล่าวว่า “ตามที่ได้รับมอบหมายจากผู้อำนวยการฝึกอบรมให้ตรวจการปฏิบัติงานของหน่วยบริการคือหน่วยสี.....ผลปรากฏว่า.....”

การรายงานผลให้รายงานผลตามหัวข้อในใบคะแนนหน่วยบริการขอขำยหน้าที่ของหน่วย

สาระที่ได้จากกิจกรรม

ฝึกการมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างวิทยากรและผู้เข้ารับการอบรม ความพร้อมเพรียง การตรงต่อเวลาและสร้างลักษณะนิสัยในการรักษาความสะอาดของร่างกายและที่พักรวมทั้งการจัดระเบียบของตนเองในชีวิตประจำวัน

หัวข้อกิจกรรม พิธีหน้าเสาธง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. แสดงความจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนาและพระมหากษัตริย์
2. ฝึกความพร้อมและความสามัคคีของหมู่คณะ
3. ฝึกระเบียบวินัยและความอดทน

ขอบข่ายกิจกรรม

ขั้นตอนและวิธีการในพิธีหน้าเสาธง

สื่อและอุปกรณ์

1. นกหวีด
2. เสาธงพร้อมธงชาติ ธงยุวกาชาด และธงมาตรฐานใหญ่
3. ธงมาตรฐานเล็กพร้อมเสา เท่าจำนวนหน่วยสี พร้อมพานสำหรับใส่ธงมาตรฐานเล็ก
4. เครื่องหมายบริการ (จำนวนให้เพียงพอกับจำนวนสมาชิกที่ปฏิบัติหน้าที่

หน่วยบริการ)

เวลา 45 นาที

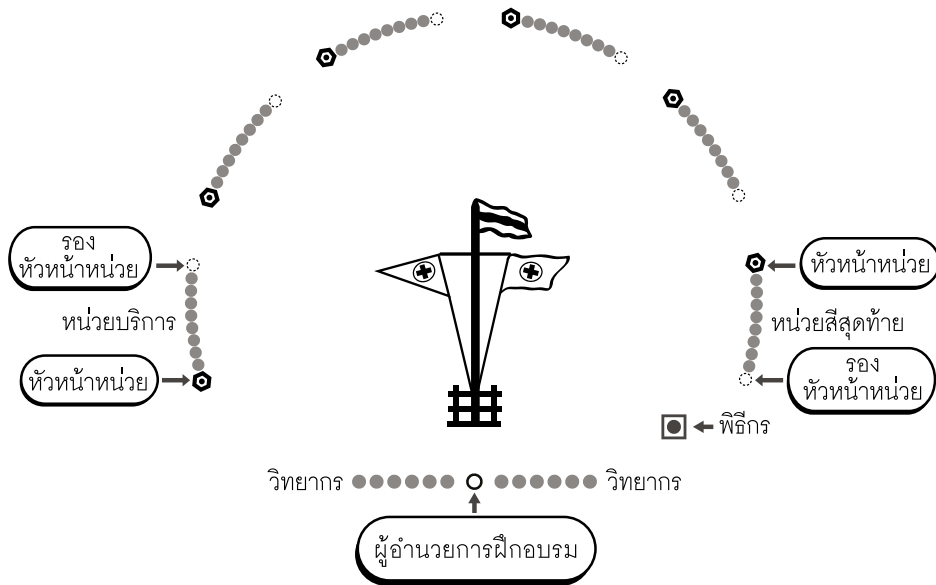
การประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรม
2. การปฏิบัติของผู้เข้ารับการอบรมในพิธีหน้าเสาธง

แนวการจัดกิจกรรม

ขั้นตอนและวิธีการในพิธีหน้าเสาธง

1. พิธีกรเรียกสมาชิกเข้าแถวครึ่งวงกลมบริเวณหน้าเสาธงเวลา 08.00 น. ตามแผนผังดังนี้



2. พิธีกรนัดหมายให้หน่วยบริการ 2 คน ทำหน้าที่ชักธงชาติ หน่วยบริการ 1 คน เตรียมนักร้องเพลงชาติและหน่วยบริการอีก 1 คน นำสวดมนต์ พิธีกรใช้คำสั่ง "เตรียมเคารพธงชาติ ทั้งหมด - ตรง"

3. พิธีกรสั่ง "เตรียมสวดมนต์" ทุกคนประนมมือ หน่วยบริการ 1 คน นำสวดมนต์ โดยย่อ

4. พิธีกรสั่ง "สงบนิ่งระลึกถึง.....ปฏิบัติ" ทุกคนก้มศีรษะเล็กน้อย มือสองข้างอยู่ด้านหน้าให้มือขวาทับมือซ้ายระดับต่ำกว่าเอว (ประมาณหัวเข่า) สวดมนต์เป็นเวลา 1 นาที แล้วพิธีกรสั่ง "พัก"

5. พิธีกรเชิญผู้อำนวยการฝึกอบรม ประธานในพิธีหน้าเสาธง โดยพิธีกรวิ่งไปหา ผู้อำนวยการฝึกอบรม ยืนห่าง 3 ก้าว แล้วยืนตรงเพื่อเป็นการเชิญให้ผู้อำนวยการฝึกอบรมออกมา ยืนที่จุดกึ่งกลางหน้าเสาธง จากนั้นพิธีกรสั่ง "ทั้งหมด - ตรง" แล้วสั่ง "พัก" เพื่อเคารพผู้อำนวยการฝึกอบรม

6. ผู้อำนวยการฝึกอบรม กล่าวคำทักทาย แล้วเชิญผู้ที่ได้รับมอบหมายให้ไปตรวจเยี่ยมรายงานผลการตรวจเยี่ยม (ตามขั้นตอนการรายงานผลในหัวข้อเรื่องการตรวจเยี่ยม) ผู้อำนวยการฝึกอบรม ประกาศผลหน่วยที่ได้คะแนนถึงเกณฑ์มาตรฐานจะได้รับมอบ

การรับรองมาตรฐานเล็ก เมื่อผู้อำนวยการฝึกอบรม ประกาศชื่อหน่วยที่ได้คะแนน ได้ถึงเกณฑ์มาตรฐานแล้ว ให้หัวหน้าหน่วยที่ได้รับการประกาศออกมายืนตรงกับผู้ประกอบการฝึกอบรม ห่างประมาณ 3 ก้าว หากมีมากกว่า 1 หน่วย ให้หัวหน้าหน่วยสลับไปยืนต่อไปทางซ้ายมือของหัวหน้าหน่วยแรกตามลำดับที่ประกาศ ผู้อำนวยการฝึกอบรมจะมอบธงมาตรฐานเล็กให้กับหัวหน้าหน่วยแรก จากนั้นผู้อำนวยการฝึกอบรมจะก้าวไปทางขวาเพื่อมอบธงมาตรฐานเล็กให้กับหัวหน้าหน่วยอื่น ๆ ตามลำดับ เมื่อรับรองมาตรฐานเล็กครบทุกหน่วยแล้วผู้อำนวยการฝึกอบรม จะกลับมายืนที่จุดกึ่งกลางด้านหน้าเสาธงเช่นเดิม หัวหน้าหน่วยที่มายืนเป็นคนแรก สั่ง "ขวา - หัน" หัวหน้าหน่วยทุกคนกลับเข้าแถวตนเอง พิธีกรจะเป็นผู้เตรียมธงมาตรฐานเล็กวางไว้บนพานเพื่อส่งให้ประธาน

7. ผู้อำนวยการฝึกอบรมกล่าวชื่นชม กล่าวสรุปและให้ข้อคิดเตือนใจ

8. พิธีกรสั่ง "ทั้งหมด - ตรง" แล้วสั่ง "พัก" เพื่อเคารพผู้อำนวยการฝึกอบรม

9. หากทุกหน่วยได้รับธงมาตรฐานเล็ก พิธีกรให้ตัวแทนหน่วยบริการ 2 คน ออกมาทำหน้าที่ชักธงมาตรฐานใหญ่ โดยพิธีกรนำร้องเพลง "มาร์ชยุวกาชาด" แล้วให้ผู้เข้ารับการอบรมทุกคนร้องพร้อมกัน 2 เที้ยว ผู้ชักธงให้ชักธงมาตรฐานใหญ่ขึ้นสู่ยอดเสาจนจบเพลง

10. การเปลี่ยนหน่วยบริการ

10.1 พิธีกรสั่ง "หน่วยบริการเก่าตรง - ซ้าย - หัน" จากนั้นให้หน่วยบริการเก่าวิ่งมาเข้าแถวหน้ากระดาน (ให้เสาธงเป็นจุดศูนย์กลาง) หันหลังให้เสาธง

10.2 พิธีกรสั่ง "หน่วยบริการใหม่ตรง - ขวา - หัน" จากนั้นให้หน่วยบริการใหม่วิ่งมาเข้าแถวหน้ากระดานหันหน้าให้เสาธง โดยยืนให้ตรงกับคู่หน่วยบริการเก่าที่ยืนอยู่แล้ว

10.3 พิธีกรนำร้องเพลงบริการ 1 เที้ยว ขณะที่ร้องเพลงอยู่ให้หน่วยบริการเก่ามอบเครื่องหมายบริการให้กับหน่วยบริการใหม่ที่จับคู่ไว้แล้ว เมื่อมอบเสร็จแล้วให้ร่วมกันร้องเพลงบริการจนจบเพลง ถ้าหน่วยบริการใหม่มีจำนวนมากกว่าหน่วยบริการเก่า คณะวิทยากรสามารถเดินมาทำหน้าที่มอบเครื่องหมายบริการได้

10.4 เมื่อจบเพลง พิธีกรสั่ง "หน่วยบริการเก่าและใหม่ - ขวา - หัน" จากนั้นให้เดินกลับเข้าแถวที่เดิม

11. พิธีกรนัดหมายการอบรมในวันนี้แล้วสั่ง "ทั้งหมดตรง - แยกแถว" ในขณะที่พิธีกรกำลังนัดหมายอยู่นั้น ผู้อำนวยการฝึกอบรมและคณะวิทยากรที่ยืนเข้าแถวด้านหลังเสาธงควรแยกออกจากหน้าเสาธงก่อนที่ผู้เข้ารับการอบรมจะแยกแถว โดยให้วิทยากรที่ยืนอยู่ด้านขวามือสุดของแถวสั่ง "วิทยากร - ตรง ขวา - หัน"

12. ทุกคนแยกย้ายและเตรียมเข้ารับการอบรมในภาคเช้าต่อไป

สาระที่ได้จากกิจกรรม

ฝึกความรักชาติ ศาสนา ฝึกความมีระเบียบวินัย การตรงต่อเวลา ความพร้อมเพรียง กระบวนการหมู่พวกและความอดทน เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

หัวข้อกิจกรรม เรื่องเล่าเข้านี้

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. สามารถทำงานร่วมกัน และใช้ศักยภาพของแต่ละบุคคลมาร่วมในการทำกิจกรรม
2. นำเสนอเรื่องราว และประสบการณ์ของสมาชิกภายในหน่วยได้
3. สามารถสื่อสารโดยการนำเสนอรูปภาพประกอบคำอธิบายได้

ขอบข่ายกิจกรรม

เรื่องเล่าเข้านี้เป็นกิจกรรมที่เป็นการประมวลเรื่องราวที่เกิดขึ้น ตั้งแต่การออกเดินทาง

จากบ้านพักจนถึงสถานที่จัดอบรมของแต่ละคน ตลอดจนความรู้ ความประทับใจที่ได้รับแล้วนำมาผนวกกันภายในหน่วยของตนเอง ในรูปแบบของภาพวาดเพื่อบอกเล่า อธิบายประกอบ

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษฟลิปชาร์ต
2. ปากกาเคมี
3. สีเมจิก/สีไม้/สีเทียน (ตามความเหมาะสม)
4. ตัวอย่างเรื่องเล่าเข้านี้ (ถ้ามี)

เวลา 15 นาที

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมของผู้เข้ารับการอบรม
2. การมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับการอบรม
3. ผลงานของแต่ละหน่วย

แนวการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรแจกกระดาษฟลิปชาร์ต ให้หน่วยสีละ 1 แผ่น พร้อมปากกาเคมี สีเมจิก หรือสีไม้หรือสีเทียน
2. วิทยากรอธิบายการทำกิจกรรมตามขอบข่ายกิจกรรม
3. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนของหน่วยสีออกมานำเสนอภาพวาดของหน่วยสี พร้อมอธิบายในตอนเช้าของวันต่อไป

สาระที่ได้รับจากการจัดกิจกรรม

เป็นการถ่ายทอดความรู้ ความประทับใจ และประสบการณ์ของสมาชิกในหน่วยสีผ่านกระบวนการทำงานร่วมกัน และได้ฝึกการรายงานข่าวด้วยรูปภาพประกอบคำอธิบาย

หัวข้อกิจกรรม ชูชิบซาวค้าย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. สามารถทำงานร่วมกัน และดึงศักยภาพของแต่ละบุคคลมาร่วมในการทำกิจกรรม
2. นำเสนอสาระที่ได้รับจากการอบรมมาถ่ายทอดให้กับผู้เข้ารับการอบรมในรูปแบบของข่าว รูปภาพ
3. สามารถสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ระหว่างผู้เข้ารับการอบรมและวิทยากร

ขอบข่ายกิจกรรม

ชูชิบซาวค้ายเป็นกิจกรรมที่นำเสนอประเด็นที่เป็นจุดเด่นของเพื่อนและวิทยากร โดยนำเสนอหรือสื่อสารในรูปแบบของข่าว รูปภาพ ข้อความในลักษณะสร้างสรรค์และสนุกสนาน ตามความคิดและศักยภาพของหน่วยสี

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษฟลิปชาร์ต
2. ปากกาเคมี
3. สีเมจิก/สีไม้/สีเทียน (ตามความเหมาะสม)
4. ตัวอย่างชูชิบซาวค้าย (ถ้ามี)

เวลา 15 นาที

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมของผู้เข้ารับการอบรม
2. การมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับการอบรม
3. ผลงานของแต่ละหน่วยสี

แนวการดำเนินกิจกรรม

1. แจกกระดาษฟลิปชาร์ต ให้หน่วยสีละ 1 แผ่น พร้อมปากกาเคมี สีเมจิกหรือสีไม้ หรือสีเทียน
2. อธิบายการทำกิจกรรมตามขอบข่ายกิจกรรม และนำเสนอตัวอย่างชูชิบซาวค้าย
3. ให้แต่ละหน่วยสีส่งผลงาน และนำเสนอในตอนเช้าของวันต่อไป

สาระที่ได้รับจากการจัดกิจกรรม

สมาชิกในหน่วยสี ได้นำศักยภาพที่หลากหลาย มาใช้ในการนำเสนอสื่อสารอย่างสร้างสรรค์

หัวข้อกิจกรรม RCY Game

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. สามารถทำงานร่วมกันเป็นหมู่คณะ โดยใช้กิจกรรม RCY Game
2. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และกล้าแสดงออก
3. สามารถประยุกต์ประสบการณ์ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ขอบข่ายกิจกรรม

RCY Game เป็นการจัดเกมกีฬาากลางแจ้งในลักษณะเดี่ยว คู่ กลุ่มแล้วแต่ประเภทของเกมที่นำมาใช้ ลักษณะของการจัดกิจกรรม RCY Game เป็นการจำลองรูปแบบการจัดการแข่งขันกีฬาที่มีขั้นตอนและพิธีการในการจัดการแข่งขันกีฬาทั่วไป แต่เน้นความสนุกสนาน

สื่อและอุปกรณ์

1. ป้ายงาน RCY Game ป้ายฐานกิจกรรม
2. เครื่องเสียงและอุปกรณ์อื่น ๆ ที่จำเป็น เช่น เครื่องเล่น CD เป็นต้น
3. เครื่องดนตรี พร้อมอุปกรณ์ประกอบจังหวะ
4. สื่อ CD เพลงที่เกี่ยวข้อง เช่น กราวกีฬา สามัคคีชุมนุม เป็นต้น
5. ใบคะแนนของแต่ละฐาน
6. เครื่องแต่งกายตามที่ได้รับมอบหมาย
7. อุปกรณ์การแข่งขันในแต่ละฐานกิจกรรม
8. คำกล่าวของประธาน
9. คำกล่าวของนักกีฬาอาวุโส
10. ของรางวัล
11. อุปกรณ์ต่าง ๆ ในขบวนพาเหรดและพิธีเปิดการแข่งขัน เช่น ไม้คทา ธงสี คบเพลิง เป็นต้น

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมของผู้เข้ารับการอบรม
2. การเข้าร่วมกิจกรรมของผู้เข้ารับการอบรม

แนวการดำเนินกิจกรรม

ในการจัดกิจกรรม RCY Game เป็นการจัดเกมกีฬาากลางแจ้ง ควรมีแนวทางการดำเนินการ ดังนี้

1. การเตรียมการของพิธีกร ให้กำหนดบทบาทหน้าที่บุคคล ดังนี้

1.1 ประธานและผู้ติดตาม ควรให้วิทยากรแต่งกายที่แตกต่างไปจากชีวิตประจำวัน เพื่อความสนุกสนานและลดช่องว่างระหว่างวิทยากรและสมาชิกของแต่ละหน่วย ผู้ติดตามอาจเป็นชายหรือหญิง 2 คน แต่งตัวคล้ายกันกับประธาน

1.2 ผู้ถือป้ายอาจแต่งกายด้วยชุดกีฬา เพิ่มสีสันด้วยสีของธงเท้าข้างละสี

1.3 ดรัมเมเยอร์ ให้แต่งตัวเหมือนดรัมเมเยอร์จริง โดยใช้เสื้อผ้าที่มีอยู่หรือใช้ผ้าปูที่นอนมาทำเป็นกระโปรงสำหรับใส่ ส่วนไม้คทาสามารถใช้ไม้ที่หาได้ในท้องถิ่นแล้วตกแต่งให้สวยงาม

1.4 สัญลักษณ์ของการแข่งขัน อาจใช้กระดาษวาดหน้าข้างเป็นหน้ากากหรือเอาหน้าแปะยิ้มมาใส่ พร้อมทำท่าทางประกอบ

1.5 นักกีฬาอาวุโสให้แต่งกายแบบนักกีฬา แล้วทำผมให้ขาวโดยใช้แป้งฝุ่นโรยให้ทั่วศีรษะ เวลาทำหน้าที่ปฏิญาณตนให้ทำท่าทางเหมือนคนแก่ ถือไม้เท้าพร้อมคำกล่าวดังตัวอย่างต่อไปนี้

“นักกีฬาทั้งหลาย โปรดกล่าวตามข้าพเจ้า

ข้อ 1 นักกีฬาทุกคนจะพยายามทำทุกอย่างเพื่อให้ได้ชัยชนะ

ข้อ 2 นักกีฬาทุกคนจะปฏิบัติตามกฎ กติกาของการแข่งขัน

ข้อ 3 นักกีฬาทุกคนจะสร้างมิตรภาพที่ไร้พรมแดน”

1.6 นักและปลา ให้แต่งกายโดยใช้ผ้ามาทำเป็นปีกนก - หางปลา พร้อมบินหรือว่ายน้ำเมื่อถูกปล่อย

1.7 นักกีฬาคบเพลิง ให้แต่งกายแบบสร้างสรรค์พร้อมคบเพลิงที่ทำขึ้นคล้ายจริง

1.8 ผู้ดูแลประจำฐานกีฬาหรือกิจกรรมแต่งกายตามปกติ

2. การนัดหมายสมาชิกแต่ละหน่วยสี่ ให้ปฏิบัติดังนี้

- 2.1 เพลงประจำหน่วยสี่ พร้อมท่าทางประกอบ
- 2.2 ลีดเดอร์หรือผู้นำ ทำหน้าที่นำสมาชิกในหน่วยสี่ พร้อมท่าทางให้สมาชิกในหน่วยสี่ทำตาม

3. การดำเนินกิจกรรม RCY Game

- 3.1 พิธีกรและสมาชิกทุกหน่วยสี่พร้อมกันที่จุดนัดหมาย พร้อมอธิบายถึงกิจกรรมกีฬาและจุดที่ตั้งของฐานกิจกรรมแต่ละฐาน
- 3.2 พิธีกรให้สมาชิกทุกหน่วยสี่ร้องเพลงประจำหน่วยสี่ พร้อมท่าทางประกอบพร้อม ๆ กัน โดยมีลีดเดอร์แต่ละสี่เป็นผู้นำ
- 3.3 พิธีกรเปิดเพลงเร็ว แล้วให้ลีดเดอร์ทำท่าทางโดยสมาชิกในหน่วยสี่ทำตาม
- 3.4 เมื่อพร้อมเพรียงแล้ว ให้จัดแถวเตรียมรอรับประธานและคณะผู้ติดตาม พร้อมเปิดเพลงกราวกีฬา โดยให้สมาชิกยก้าทำให้เข้าจังหวะ
- 3.5 พิธีกรเชิญประธาน
- 3.6 พิธีกรเชิญขบวน เรียงลำดับผ่านหน้าประธานแล้วเดินไปยังจุดที่กำหนดอันประกอบด้วย

- 1. ดรัมเมเยอร์
- 2. ผู้ถือป้าย
- 3. ผู้เป็นสัญลักษณ์ของงาน
- 4. ขบวนพาเหรด

- 3.7 พิธีกรเชิญนักกีฬานำคบเพลิง ให้วิ่งออกมาจุดคบเพลิง
 - 3.8 พิธีกรให้ตัวแทน 1 คน ของแต่ละหน่วยสี่ประชุมธง เพื่อปฏิญาณตน พร้อมเชิญนักกีฬาอาวุโสกล่าวคำปฏิญาณ
 - 3.9 พิธีกรเชิญประธานกล่าวเปิด
- คำกล่าว “ข้าพเจ้าดีใจมากที่ได้มาเป็นประธานในวันนี้ขอให้ทุกคนร่วมมือร่วมใจกันแข่งขันและขอเปิดการแข่งขัน RCY Game ณ บัดนี้” จากนั้นพิธีกรเชิญประธานปล่อยนกปล่อยปลาเป็นอันเสร็จพิธี

- 3.10 พิธีกรเชิญผู้ดูแลประจำฐาน เข้าประจำตามสถานที่ที่กำหนด
- 3.11 พิธีกรนัดหมายให้แต่ละหน่วยสี่เข้าฐานกิจกรรมใช้เวลาทำกิจกรรมฐานละ 7 นาที โดยให้ 2 หน่วยสี่ ไปคู่กัน เพื่อให้เกิดการแข่งขัน พร้อมร้องเพลงประจำหน่วยสี่ทุกครั้งในเวลาเปลี่ยนฐาน (โดยฟังเสียงสัญญาณ)
- 3.12 พิธีกรจะทำหน้าที่ควบคุมเวลาให้เป็นไปตามที่กำหนด และเมื่อครบทุกฐานกิจกรรมแล้วให้มารวมตัวอีกครั้งที่จุดที่ตั้งเดิมเพื่อแข่งขันกีฬารวม โดยให้แข่งขัน “เกมต่อยาว” การแข่งขันสมาชิกทุกหน่วยสี่นำทุกอย่างที่ติดตัวมาต่อเป็นแถวให้ยาวที่สุด รวมทั้งตัวสมาชิกเอง หน่วยสี่ใดทำได้ยาวที่สุดเป็นผู้ชนะ

3.13 พิธีกรจะทำหน้าที่สรุปกิจกรรม RCY Game โดยเชิญผู้ดูแลประจำฐาน มาสรุปผลการแข่งขัน และพฤติกรรมการแข่งขันของแต่ละหน่วยสี่ พร้อมบอกจุดประสงค์ของแต่ละฐาน

3.14 พิธีกรทำหน้าที่ประกาศผลตามลำดับ ดังนี้ (หรืออาจเพิ่มเติมได้ตามความเหมาะสม)

- นักกีฬายอดเยี่ยม
- กองเชียร์ดีเด่น
- คณะนักกีฬารวม

3.15 ทำพิธีปิด โดยให้สมาชิกเข้าแถวรวมกันแล้วร้องเพลงที่มีความหมายเกี่ยวกับความสามัคคีหรือเพลงอื่น ๆ ที่เหมาะสมโดยพร้อมเพรียงกัน

3.16 พิธีกรนัดหมายกิจกรรมต่อไป

หมายเหตุ : ผู้ดูแลประจำฐาน เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดจึงเริ่มปฏิบัติโดย

- บอกชื่อฐาน
- วิธีการเล่น
- กติกาในการเล่น

เมื่อการแข่งขันเสร็จสิ้นให้บันทึกคะแนนทุกครั้งที่มีสมาชิกเข้าฐาน และบอกทิศทางที่สมาชิกจะต้องเดินต่อไปเมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้เปลี่ยนฐานในการกำหนดฐานการแข่งขัน

ตัวอย่างใบคะแนนฐานกิจกรรม

ฐานกิจกรรม ที่..... ชื่อกิจกรรม.....			
หน่วยสี่	ความพร้อมเพรียง 10 คะแนน	ความสำเร็จ 10 คะแนน	รวม
หน่วยสี่เหลือง			
หน่วยสี่ชมพู			
หน่วยสี่เขียว			
หน่วยสี่แดง			
หน่วยสี่ฟ้า			
หน่วยสี่ม่วง			
หน่วยสี่.....			
หน่วยสี่.....			
นักกีฬาดีเด่น คือ.....			

4. ตัวอย่างเกม/กีฬา ที่ใช้ในการแข่งขัน

4.1 ฐานกิจกรรม “เก้าอี้ดนตรี”

อุปกรณ์ เก้าอี้ เครื่องดนตรี หรือ เพลงสนุกสนาน (ตามความเหมาะสม) นกหวีด

จำนวนผู้เล่น ประมาณ 7 - 10 คน



วิธีการเล่น

1. ผู้นำเกมจัดเก้าอี้เป็นรูปวงกลม ให้มีจำนวนน้อยกว่าสมาชิกที่ออกมาเล่น
2. ให้สมาชิกออกมายืนล้อมรอบเก้าอี้ที่วางไว้
3. เมื่อเพลงดังให้สมาชิกวิ่งไปรอบ ๆ เก้าอี้
4. ผู้นำเป่านกหวีด ให้สมาชิกวิ่งไปนั่งที่เก้าอี้ให้ได้

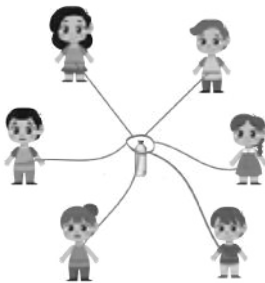
กติกา สมาชิกคนใดนั่งเก้าอี้ไม่ได้ให้คัดออก และเมื่อมีสมาชิกออกต้องนำเก้าอี้ออก เพื่อให้มีจำนวนน้อยกว่าจำนวนสมาชิกที่เล่นในขณะนั้น สามารถเล่นจนกว่าจะได้ผู้ชนะที่

4.2 ฐานกิจกรรม “ก๊ากับระเบิด”

อุปกรณ์ ยางรัดของประมาณ 3 - 4 เส้น เชือกฟางเท่าจำนวนผู้เล่น ขวดแก้ว

ประมาณ 5 - 7 ขวด หรือใช้กระป๋องน้ำอัดลมแทนก็ได้

จำนวนผู้เล่น ประมาณ 5 - 7 คน



วิธีการเล่น

1. นำยางรัดของมาซ้อน ๆ กัน และนำเชือกมาผูกไว้เท่าจำนวนผู้เล่น
2. ให้ผู้เล่นผูกเชือกไว้ที่เอวคนละเส้นโดยยืนอยู่นอกเขตที่กำหนดไว้ (วงกลม)
3. จะมีผู้เล่นในทีม 1 คนที่ไม่ได้ผูกเชือก ให้เข้ามายืนอยู่ใน

วงกลมเป็นคนสั่งให้ดึงเชือกเพื่อที่ยางขยายตัว และนำไปคล้องคอขวดที่อยู่ภายในวงกลม

4. ผู้เล่นกลุ่มใดคล้องขวดได้มากในเวลาจำกัด ถือว่าเป็นผู้ชนะ

4.3 ฐานกิจกรรม “ต่อยาว”

อุปกรณ์ ใช้อุปกรณ์ที่มีอยู่ภายในตัวผู้เล่น

จำนวนผู้เล่น ไม่จำกัดจำนวน แต่ถ้าเป็นการแข่งขัน ผู้เล่นของแต่ละทีมต้องมีจำนวน

เท่ากัน



วิธีการเล่น

1. จัดสมาชิกของแต่ละกลุ่มให้มีจำนวนเท่า ๆ กัน
2. เมื่อผู้นำเกมให้สัญญาณนกหวีด ให้ผู้เล่นทุกคนของแต่ละกลุ่มนำสิ่งที่มีอยู่ในตัวมาต่อให้ยาวที่สุดเท่าที่จะทำได้

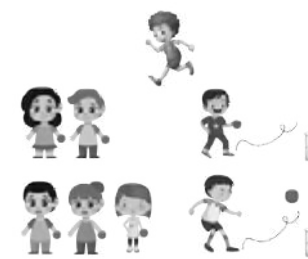
ยาวที่สุดโดยสิ่งที้นำมาต่อนั้นไม่ขาดออกจากกัน

4. ขั้นตอนต่อไปให้ผู้เล่นแต่ละกลุ่มนำสิ่งทีมาต่อใส่กลับเข้าสู่ร่างกายอย่างรวดเร็วที่สุด กลุ่มใดปฏิบัติได้เรียบร้อยก่อนถือว่าชนะเลิศ

4.4 ฐานกิจกรรม “โยนไข่”

อุปกรณ์ ลูกปิงปอง แก้วน้ำ นกหวีด

จำนวนผู้เล่น ไม่จำกัดจำนวน สามารถเล่นครั้งละกลุ่ม หรือแข่งขันกันเป็นทีมก็ได้



วิธีการเล่น

1. ผู้นำเกมเตรียมแก้วน้ำวางไว้ที่หน้ากลุ่มแต่ละกลุ่มที่ยืนต่อแถวกันเป็นแถวตอนลึก
2. เมื่อสัญญาณนกหวีดดังให้คนที่ 1 ของกลุ่มวิ่งมายังตำแหน่งของแก้วแล้วโยนลูกปิงปองลงไปในแก้ว 1 ครั้ง
3. จากนั้นให้วิ่งไปต่อแถวด้านหลังของกลุ่ม ให้สมาชิกคน

ถัดไปมาโยนลูกปิงปองบ้าง

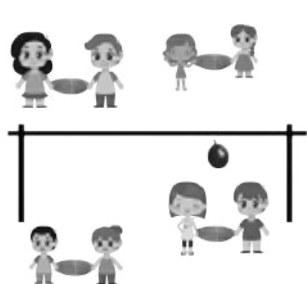
กติกา ผู้ที่โยนลูกปิงปอง ต้องอยู่ในตำแหน่งที่กำหนดให้ แต่ให้ยืนตัวตรงไม่ย่อ

หรือโน้มตัวไปข้างหน้า ถ้าไม่ปฏิบัติตามกติกาถือว่าไม่ได้คะแนน ผู้ใดโยนลูกปิงปองเข้าแก้วสำเร็จ ได้รับคะแนน ตามที่ผู้นำเกมกำหนด (ใช้เวลาเป็นตัวกำหนดเวลาเล่น)

4.5 ฐานกิจกรรม “ลูกโป่ง”

อุปกรณ์ ลูกโป่งใส่น้ำ ประมาณทีมละ 5 - 10 ลูก ผ้าเช็ดตัวหรือผ้าขาวม้าหรือเสื้อตามความเหมาะสม เชือกฟาง

จำนวนผู้เล่น ทีมละ 6 คน แข่งขันกันครั้งละ 2 ทีม



วิธีการเล่น

1. ผู้นำเกมซึ่งเชือกฟางให้เหนือระดับพื้นประมาณ 1 เมตรครึ่งถึง 2 เมตร
2. ผู้เล่นแต่ละทีมส่งตัวแทนมาเป่าไปยังซุบ ทีมใดชนะเป็นฝ่ายเริ่มโยนลูกโป่งก่อน
3. ผู้เล่นแต่ละทีมเข้าประจำที่ โดยจับกันเป็นคู่ มีอุปกรณ์

ผ้าเช็ดตัวหรือเสื้อก็ได้

4. ผู้นำเกมให้สัญญาณเริ่มเล่น ให้ฝ่ายที่มีลูกโป่งใส่น้ำ โยนลูกโป่งข้ามเชือกไปยังฝั่งตรงข้าม
5. ผู้เล่นฝั่งตรงข้ามต้องรับลูกโป่งให้ได้ แล้วโยนกลับมายังอีกฝ่าย ทีมใดรับไม่ได้หรือทำลูกโป่งแตก คะแนนจะเป็นของฝ่ายตรงกันข้าม

กติกา จะใช้จำนวนลูกโป่งเป็นตัวกำหนด แพ้ - ชนะ หรือจะใช้เวลาเป็นตัวกำหนดก็ได้

4.6 ฐานกิจกรรม “หนีบจาน”

อุปกรณ์ จานเท่าจำนวนทีม

จำนวนผู้เล่น ไม่จำกัดจำนวน สามารถแข่งขันพร้อมกันหลาย ๆ ทีมได้



วิธีการเล่น

1. ผู้นำเกมต้องเตรียมจานสังกะสีเท่าจำนวนทีมที่เข้าแข่งขัน
2. ผู้เล่นในแต่ละทีมต้องมีจำนวนเท่ากัน
3. เริ่มเล่นด้วยการให้คนที่ยืนอยู่หัวแถวสุด ออกมายืนในตำแหน่งที่กำหนดแล้วเอาคางกับไหล่หนีบจานเอาไว้

4. สัญญาณเริ่มให้คนที่หนีบจานคนแรกวิ่งหนีบจานไปส่งต่อให้คนแรกที่อยู่ทีมของตนเอง ต่อจากนั้นวิ่งไปอ้อมตำแหน่งที่กำหนดไว้ แล้ววิ่งกลับมาส่งจานให้คนต่อไปจนกว่าจะหมดถึงคนสุดท้าย

กติกา การส่งต่อจานไปยังคนต่อ ๆ ไป ห้ามใช้มือเข้าช่วยโดยเด็ดขาด และถ้าทีมใดทำจานตกให้เริ่มต้นคนที่หนึ่งใหม่ ทีมที่ชนะคือทีมที่คนสุดท้ายวิ่งเข้าประจำที่เดิมเร็วกว่าทีมอื่น

4.7 ฐานกิจกรรม “ไล่จับทางกระต่าย”

อุปกรณ์ ผ้าเช็ดหน้าเท่าจำนวนผู้เล่น

จำนวนผู้เล่น ประมาณ 6 - 12 คน

วิธีเล่น



1. ผู้นำเกมจัดให้ผู้เล่นนั่งเป็นรูปวงกลม
2. แต่ละทีมส่งตัวแทนออกไปเล่น (ทีมละ 1-2 คน แล้วแต่จำนวนทีมที่มี)
3. ผู้นำเกมแจกผ้าเช็ดหน้าให้คนละ 1 ผืน โดยเน้นไว้กับขอบกางเกงหรือกระโปรงด้านหลังของตน สมมติว่าเป็นทางกระต่าย

4. เมื่อผู้นำให้สัญญาณ ทุกคนไล่ตีก้นทางกระต่ายผู้อื่น ในขณะเดียวกันต้องพยายามรักษาทางของตนเองไว้ด้วย
5. ผู้เล่นคนใดได้ทางกระต่ายจำนวนมากกว่าและรักษาทางกระต่ายของตนเองไว้ได้เป็นผู้ชนะ

ข้อเสนอแนะ

1. อธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม RCY Game
2. อธิบายถึงจุดที่ตั้งของแต่ละฐานกีฬา/กิจกรรม
3. มอบหมายให้สมาชิกแต่ละหน่วยสืเตรียมเพลงประจำหน่วยสื พร้อมทำทางประกอบ
4. มอบหมายหน้าที่ต่าง ๆ แก่สมาชิกในหน่วยสื
5. การดำเนินกิจกรรม RCY Game

สาระสำคัญที่ได้จากกิจกรรม

เป็นการสร้างความสัมพันธ์ในการอยู่ร่วมกัน และสร้างความสามัคคี ส่งเสริมให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์กล้าแสดงออก ฝึกให้เป็นผู้ที่รักการออกกำลังกาย และส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดี อีกทั้งยังเป็นการเรียนรู้ความสำคัญของการมีกฎกติกาที่ถูกต้อง

หัวข้อกิจกรรม การแสดงเจียบ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินผ่อนคลายความเครียด และความคิดถึงบ้าน
2. กล้าแสดงออก โดยนำประสบการณ์ที่มีมาแสดงออกอย่างสร้างสรรค์
3. รู้จักใช้ปฏิภาณไหวพริบในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า เพื่อประยุกต์ใช้อุปกรณ์

ประกอบการแสดง

4. ใช้ความคิด การพิจารณา การสังเกตและการจดจำ

ขอบข่ายกิจกรรม

การแสดงเจียบเป็นกิจกรรมการออกท่าทาง การแต่งกาย ตลอดจนอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่จะนำมาประกอบตามบทบาทที่ได้รับมอบหมาย โดยไม่มีการพูดหรือเปล่งเสียงแต่สามารถสื่อความหมายให้ผู้ดูทราบ และผู้ดูก็สามารถทายสิ่งที่ได้สื่อสารอย่างถูกต้อง

สื่อและอุปกรณ์

1. สลากบทบาทการแสดง
2. เครื่องแต่งกายตามตัวละครเท่าที่สามารถจะหาได้ ตามสลากที่จับได้
3. ตารางแสดงการให้คะแนนการแสดงเจียบ
4. อุปกรณ์ประกอบจังหวะ
5. เครื่องเสียงและอุปกรณ์อื่น ๆ ที่จำเป็น เช่น เครื่องเล่น CD แผ่น CD เพลง

เป็นต้น

6. บัตร Red Cross Bonus

เวลา 2 ชั่วโมง

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมของผู้เข้ารับการอบรม
2. การมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับการอบรม
3. การต่างกายและการแสดงออกของผู้เข้ารับการอบรม

แนวการดำเนินกิจกรรม

เพื่อให้การแสดงเจียบดำเนินไปด้วยความสนุกสนาน ควรดำเนินการดังนี้

1. ขั้นตอนเตรียมการก่อนการแสดง

1.1 การเตรียมสลากผู้แสดง โดยการเขียนสลากไว้ สลากนั้นจะเขียนชื่อตัวละครที่จะให้แสดงคนละ 1 ชื่อ เท่ากับจำนวนสมาชิกที่ต้องแสดง

1.2 การเตรียมสลากสำหรับประธานจบ โดยการเขียนสลากลำดับการแสดง เพื่อให้ประธานจบว่าชุดใดจะแสดงก่อน หรืออาจใช้วิธีการเขียนชื่อเพลงกำหนดในสลาก โดยประธานไม่ต้องจับสลากก็ได้

1.3 เตรียมบุคคลที่จะเป็นประธาน กรรมการให้คะแนนชุดที่แสดง โดยประกอบด้วยประธาน 1 คน และกรรมการให้คะแนนอีกประมาณ 3 คน

1.4 เตรียมสถานที่นั่งสำหรับประธานและกรรมการให้คะแนน

1.5 ให้สมาชิกที่จะแสดงจับสลาก เมื่อจับสลากแล้ว

1.5.1 ให้เตรียมเครื่องแต่งกายตามตัวละครที่จับได้เท่าที่สามารถจะเตรียมได้ (ตามเวลาที่กำหนดประมาณ 10 นาที)

1.5.2 ห้ามสมาชิกบอกชื่อตัวละครที่จับได้

1.5.3 เมื่อถึงเวลาที่กำหนดให้ทุกคนมารวมกัน ณ ที่แสดง

2. ขั้นตอนการแสดง

2.1 พิธีกรจะให้ประธานจับสลากว่า หมายเลขใดที่ต้องแสดงก่อนโดยเรียกหมายเลขหรือใช้เพลงที่กำหนดในสลาก โดยจะไม่เรียกชื่อตัวละคร

2.2 หมายเลขตัวละครที่ถูกเรียกออกมาแสดง ให้ยืนทำความเคารพประธาน โดยการคำนับ แล้วเริ่มแสดงบทบาทตัวละครที่ได้รับมอบหมาย

2.3 เมื่อมีการแสดงบทบาทของตัวละครไปพอควร พิธีกรจะสั่งหยุด (โดยใช้สัญญาณนกหวีด)

2.4 สมาชิกที่แสดงบทบาทตัวละครอยู่นั้น เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดหรือเพลงหยุด จะต้องทำท่าทางที่กำลังแสดงอยู่ค้างไว้

2.5 สมาชิกคนใดต้องการจะทนายว่าคนใดแสดงเป็นอะไร ให้ใช้วิธียกมือ พิธีกรจะเรียกคนนั้นเป็นผู้ทนาย เมื่อมีการทนายแล้วให้ปฏิบัติดังนี้

2.5.1 หากทนายถูกต้อง ให้ผู้แสดงพยักหน้าแล้วทำความเคารพ ประธานและกลับยังที่นั่ง โดยให้สมาชิกคนอื่น ๆ ตบมือแสดงความยินดีหรือให้บัตร Red Cross Bonus

2.5.2 ถ้าทนายผิด ให้ผู้แสดงส่ายหน้าแล้วแสดงบทบาทต่อไป เพื่อให้สมาชิกผู้ทนายใหม่จนกว่าจะมีผู้ทนายถูก

3. คณะกรรมการให้คะแนน

ในระหว่างที่มีการแสดง ควรมีคณะกรรมการประมาณ 3 คน พิจารณาให้คะแนน ดังนี้

3.1 พิจารณาว่าสมาชิกผู้แสดงคนใดแสดงได้ดีที่สุด อาจจะให้คะแนนเป็น ชุดการแสดงทั้งชุดหรือเป็นบุคคล แล้วแต่บทบาทที่แสดงหรือที่กำหนด

3.2 เกณฑ์การให้คะแนนของคณะกรรมการ แบ่งออกเป็น 3 อย่าง ดังนี้

3.1.2 พิจารณาจากการแต่งกายที่เข้ากับบทบาท 10 คะแนน

3.2.2 พิจารณาจากการเตรียมอุปกรณ์ประกอบการแสดง 10 คะแนน

3.2.3 พิจารณาจากการแสดงออกได้เหมือน หรือคล้ายกับบทบาท

ที่จับสลากได้ 10 คะแนน

4. ขั้นตอนการแสดง

4.1 คณะกรรมการจะรวบรวมคะแนนว่าบุคคล หรือชุดการแสดงใดได้คะแนน เป็นที่ 1 2 3 ตามลำดับหรืออาจมีรางวัลอื่น ๆ ตามที่คณะกรรมการ คณะวิทยากรกำหนด

4.2 พิธีกรจะประกาศ และให้ประธานหรือผู้มีเกียรติมอบรางวัลตามลำดับ

4.3 เชิญประธานในพิธีให้โอวาทหรือคติเตือนใจ เพื่อเป็นสิริมงคลและกล่าว ปิดการแสดงเรียบร้อยแล้ว

ข้อเสนอแนะ

1. การจัดหาพิธีกร

1.1 หาผู้ที่มีประสบการณ์ด้านกิจกรรมทำหน้าที่พิธีกร

1.2 เป็นผู้มีอารมณ์ขัน ร่าเริง สนุกสนาน จูงใจให้สมาชิกมีส่วนร่วมในกิจกรรม

1.3 รู้จักแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า และแนะนำวิธีการต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง

2. การดำเนินกิจกรรม

ผู้แสดงทุกคนต้องจับสลากและจำข้อความในสลากของตนไว้เป็นความลับ ถ้าเป็นการแสดงครั้งละคนก็จะมีปัญหา ถ้าแสดงครั้งละหลาย ๆ คน ต้องทำสลากเป็นชุด เท่าจำนวนคนแสดง และในระหว่างการแสดง พิธีกรอาจค้นรายการโดยให้มีการร้องเพลง เล่นเกมเป็นการเปลี่ยนบรรยากาศได้

3. การแต่งกาย

เมื่อผู้เข้ารับการอบรมได้สละการแต่งกายแล้ว ให้แต่งตัวในเวลาจำกัดไม่เกิน 10 นาที ส่งเสริมทักษะการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าโดยพยายามใช้วัสดุเท่าที่มีในค่าย ให้ รู้จัก

การประดิษฐ์เครื่องแต่งกายให้เหมือนหรือคล้ายของจริง

4. เรื่องที่ควรนำมาแสดง

ในการกำหนดตัวละคร เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมที่ได้จับสลากไปแล้วสามารถ ที่จะไปเตรียมหรือทำสิ่งต่อไปนี้ได้สะดวก

4.1 เครื่องแต่งกาย

4.2 อุปกรณ์การแสดง

4.3 ลักษณะท่าทาง (บทบาท) ที่จะแสดงออกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

4.4 เรื่องหรือตัวละครที่แสดง ควรเป็นสิ่งที่สมาชิกเคยเรียนรู้มีประสบการณ์ หรือจำได้ ดังตัวอย่าง

- อาชีพต่าง ๆ เช่น ตำรวจ หมอคน หมอนวด แพทย์ คนขาย หนังสือพิมพ์ หมอตำแย
- นิทานอีสป เช่น กระต่ายกับเต่า เทพารักษ์กับคนตัดไม้
- โฆษณาทีวี ขายสบู่ แป้ง นม
- การเลียนแบบต่าง ๆ เช่น สอนสัตว์ งานวัด สัตว์ต่าง ๆ
- ลิเก เช่น จันทโครพ ฤๅษี ใจป่า โมรา
- ดาราที่ชอบ นักร้อง นักแสดง นักเต้น ทางเครื่อง
- คนบ้า บ้าสมบัติ บ้าแต่งตัว บ้าหอบฟาง
- นิยายอิงประวัติศาสตร์ เช่น พันท้ายนรสิงห์ สงครามยุทธหัตถี คีตกบระจัน ประเพณีต่าง ๆ เช่น บวชนาค สงกรานต์
- วัฒนธรรม เช่น ฟ้อนรำ ฟ้อนเล็บ รำวง ระบาย แกะ มโนราห์ เชิงต่าง ๆ โขน จีว
- การแต่งกายชาติต่าง ๆ เช่น จีน ญี่ปุ่น ลาว
- นักกีฬาต่าง ๆ เช่น ตะกร้อ ฟุตบอล วอลเลย์บอล
- คนพิการ ขอดทาน ตาบอด ขาเป๋
- วรรณคดีต่าง ๆ เช่น สังข์ทอง พระอภัยมณี อิเหนา
- อบายมุขต่าง ๆ คนดื่มสุรา คนติดยาเสพติด ฯลฯ

5. ตัวอย่างตารางแสดงการให้คะแนนการแสดงเจียบ

คะแนนที่ให้ หมายเลขแสดงชื่อชุด	การแต่งกาย (10)	อุปกรณ์ (10)	บทบาทแสดงออก (10)	รวม (30)	ลำดับที่ (10)
1.					
2.					
3.					
4.					

6. ตัวอย่างสลาก

หมวดกีฬา

นักเทนนิส ชุดที่ 1	นักฟุตบอล ชุดที่ 1	นักว่ายน้ำ ชุดที่ 1	นักยิงปืน ชุดที่ 1
-----------------------	-----------------------	------------------------	-----------------------

หมวดอาชีพ

ตำรวจ ชุดที่ 2	พยาบาล ชุดที่ 2	คุณครู ชุดที่ 2	แดนซ์เซอร์ ชุดที่ 2
-------------------	--------------------	--------------------	------------------------

หมวดวัฒนธรรม ประเพณี

เจ้าบ่าว ชุดที่ 3	เจ้าสาว ชุดที่ 3	พ่อนาค ชุดที่ 3	แม่นาค ชุดที่ 3
----------------------	---------------------	--------------------	--------------------

หมวดวรรณคดีต่าง ๆ

แก้วหน้าม้า ชุดที่ 4	สังข์ทอง ชุดที่ 4	นางเงือก ชุดที่ 4	พระอภัยมณี ชุดที่ 4
-------------------------	----------------------	----------------------	------------------------

สาระที่ได้รับจากการจัดกิจกรรม

เป็นการนำความหลากหลายของศักยภาพสมาชิกภายในกลุ่ม มาใช้ในการนำเสนอ เป็นการทดสอบความทรงจำ และการสังเกตของสมาชิกที่เคยพบเห็นมาประกอบการพิจารณา ในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า

หัวข้อกิจกรรม **การแสดงรอบกองไฟ**

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม
1. มีความสามัคคี และรู้จักการทำงานเป็นหมู่คณะ
 2. ฝึกความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และกล้าแสดงออก
 3. ฝึกการนำเสนอประสบการณ์มาใช้ในการแสดง
 4. สนุกสนานและผ่อนคลายความเครียด

ขอบข่ายกิจกรรม

การแสดงรอบกองไฟเป็นการแสดงที่ควรจัดในคืนสุดท้ายของการไปอยู่ค่ายพักแรม หรือการอบรม โดยกำหนดให้แต่ละหน่วยจะต้องเตรียมการแสดงหน่วยละ 1 ชุดการแสดง โดยเนื้อเรื่องอาจจะใช้การประมวลความรู้ที่ได้รับระหว่างอยู่ค่าย หรือการอบรม รวมทั้งจาก ประสบการณ์เดิม เช่น จากวรรณคดี ประวัติศาสตร์ ละครโทรทัศน์ จินตลีลา เป็นต้น ที่สมาชิก ในหน่วยมีส่วนร่วมคิดอย่างสร้างสรรค์ มีสาระ และกล้าแสดงออก

สื่อและอุปกรณ์

1. สถานที่ ควรใช้สนามนอกห้องประชุม หากมีความจำเป็นอาจใช้ภายในห้องประชุมได้
2. กองไฟ
3. เครื่องเสียงและอุปกรณ์อื่น ๆ ที่จำเป็น เช่น เครื่องเล่น CD เป็นต้น
4. เครื่องดนตรี พร้อมอุปกรณ์ประกอบจังหวะ
5. สื่อ CD เพลงประกอบพิธีเปิด - ปิด การแสดงรอบกองไฟ เช่น เพลงดวงเดือน ยุกาชาด เป็นต้น
6. เทียน
7. พวงมาลัย พุ่มสลาก
8. คำกล่าวของประธาน
9. ของรางวัล สายสะพายขวัญใจยูวกาชาด
10. เครื่องแต่งกายตามบทบาทที่ได้รับ

เวลา 2 ชั่วโมง 30 นาที

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมของผู้เข้ารับการอบรม
2. การสอบถามผู้เข้ารับการอบรม
3. การแสดงของแต่ละหน่วยสี

แนวการดำเนินกิจกรรม

ในการจัดการแสดงรอบกองไฟ ควรมีแนวทางการดำเนินการ ดังนี้

1. การเตรียมการด้านการแสดง

1.1 ให้ทุกหน่วยสีเตรียมการแสดง รายการละประมาณ 8 - 10 นาที

1.2 เรื่องที่นำมาแสดง ควรเป็นเรื่องที่สนุกสนาน เป็นคติสอนใจ อาจเป็นเรื่องเกี่ยวกับวรรณคดี ประวัติศาสตร์ ขนบธรรมเนียมประเพณี หรือเรื่องเกี่ยวกับการทบทวนบทเรียน อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือนำมาผสมผสานกันตามความเหมาะสมได้ตามยุคตามสมัย ไม่ควรเป็นเรื่องลามกอนาจาร เสียดสีสังคมหรือตัวบุคคล ล้อเลียนสถาบันชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ทางการเมือง

1.3 ทุกคนในหน่วยสีควรมีส่วนร่วมในการแสดง โดยแต่งตัวตามเนื้อเรื่องให้พร้อม ก่อนถึงเวลาการแสดง

1.4 ทุกหน่วยสี ควรเตรียมคำกล่าวคำชมเชย สำหรับการแสดงของหน่วยสีอื่นและเตรียมคำตอบรับคำชมเชย เมื่อหน่วยสีอื่นกล่าวคำชมเชยการแสดงของเรา

1.5 ทุกหน่วยสีเตรียมนำเสนอเพลงประจำหน่วยสีพร้อมท่าทางประกอบก่อนที่จะมีการแสดงรอบกองไฟ

1.6 ทุกหน่วยสีเตรียมส่งผู้แทนเข้าประกวด “ขวัญใจยุวกาชาด”

2. การเตรียมการด้านสถานที่และอุปกรณ์

2.1 หน่วยบริการ ควรให้หน่วยบริการช่วยจัดเตรียมสถานที่และอุปกรณ์ ดังต่อไปนี้

- จัดเตรียมกองไฟ อาจใช้ไฟจริง แต่ปัจจุบันควรจัดเป็นกองไฟเทียมจะได้ไม่ก่อให้เกิดอันตรายอีกด้วย

- จัดที่นั่งในห้องประชุมหรือสนามหญ้าที่มีลานกว้าง ตามที่วิทยากรกำหนด โดยจัดที่นั่งประธานและผู้มีเกียรติให้อยู่เหนือทิศทางลม หน่วยบริการอยู่ซ้ายมือของประธาน ที่นั่งหน่วยสีอื่นเรียงเป็นรูปครึ่งวงกลม ให้หน่วยสีสุดท้ายอยู่ทางขวามือของประธาน

- เตรียมพวงมาลัยสองชาย สำหรับมอบให้กับประธานและพุ่มสลากการแสดงของทุกหน่วยสี

2.2 ฝ่ายเลขานุการ ควรจัดเตรียมอุปกรณ์และสิ่งของ ดังต่อไปนี้

- คำกล่าวเปิดสำหรับประธานการแสดงรอบกองไฟ
- รางวัลสำหรับการแสดงตามที่กำหนด
- สายสะพาย “ขวัญใจยุวกาชาด” และของรางวัลอื่น ๆ
- เทียนสำหรับประธานและเทียนเท่าจำนวนคณะวิทยากร ผู้มีเกียรติและสมาชิกทุกคนสำหรับใช้ในพิธีเปิดการแสดงรอบกองไฟ
- อำนวยความสะดวกในการจัดสถานที่ แสง เสียงและอื่น ๆ ที่จำเป็น

3. การดำเนินกิจกรรมการแสดงรอบกองไฟ

3.1 พิธีกร คณะวิทยากรและผู้เข้ารับการอบรมทุกหน่วยสี พร้อมกันที่สถานที่จัดการแสดงรอบกองไฟ พิธีกรอาจใช้กิจกรรมทดสอบความพร้อมของหน่วยสี ความพร้อมของหน่วยบริการในการเตรียมพวงมาลัยและพุ่มสลากการแสดง

3.2 ทำการจุดไฟ จากนั้นเชิญประธานเข้ามาในบริเวณด้านหน้ากองไฟ ทุกคนทำความเคารพโดยการยืนตรง

3.3 ประธานกล่าวเปิด เมื่อกล่าวจบทุกคนร้อง “พุ” 3 ครั้ง พร้อม ๆ กับยกมือทั้งสองขึ้นลักษณะหงายฝ่ามือขึ้นจากนั้นร้องเพลง “รอบกองไฟ” และตบมือตามจังหวะ 1 จบครั้ง เมื่อเพลงจบประธานนั่ง สมาชิกทุกคนนั่งลง

3.4 ให้หน่วยบริการแห่พวงมาลัยและพุ่มสลากโดยตั้งแถวด้านขวามือของประธาน โดยคนที่หนึ่งถือพวงมาลัย คนที่สองถือพุ่มสลากและต่อแถวด้วยคณะผู้รำการแห่พวงมาลัยและพุ่มสลากให้รำตามจังหวะ รำวงเวียนไปทางขวามือ 3 รอบ แล้วจึงมอบพวงมาลัยและพุ่มสลากให้ประธาน เสร็จแล้วหน่วยบริการกลับเข้าที่นั่ง

3.5 พิธีกรดำเนินรายการแสดง เมื่อจับสลากหน่วยสีใด ให้หน่วยสีนั้นเคารพประธานทั้งก่อนและหลังการแสดงโดยให้ทุกคนในหน่วยสีมาเข้าแถวหน้ากระดานตรงหน้าประธาน ห่างจากประธานประมาณ 3 ก้าว เมื่อเรียบร้อยแล้วให้หัวหน้าหน่วยสี “หน่วยสี.....ตรงขวา - หัน” โดยประธานจะยืนตรงรับความเคารพ จากนั้นให้ทุกคนวิ่งไปเพื่อทำการแสดงหรือเตรียมตัวต่อไป

3.6 หน่วยสีที่เชิญออกมาแสดงให้ร้องเพลงประจำหน่วยสีพร้อมท่าทางประกอบ 2 จบก่อนการแสดง แล้วจึงนำเสนอรายการแสดง ระยะเวลาการแสดงหน่วยสีละ 8 - 10 นาที

3.7 การแสดงของทุกหน่วยสี ให้มีการกล่าวชมเชยและตอบคำชมเชย โดยมีผู้นำกล่าวคำชมเชย ครั้งละ 1 คน ให้ทุกคนยืนขึ้นและกล่าวตามเสร็จแล้วนั่งลง

ที่

- การกล่าวชมเชย ให้ผู้ที่ได้นำกล่าว ก้าวมาข้างหน้า 1 ก้าว หรือวิ่งมาเครื่องเสียง แล้วแต่กรณีและกล่าวว่า “พี่น้องยุวกาชาดโปรดยืนขึ้น” ระหว่างนี้รอให้ทุกคนยืนขึ้น โดยหน่วยสีที่จะรับคำชมเชยไม่ต้องยืน จากนั้นกล่าวต่อว่า “กล่าวคำชมเชย พร้อมแสดง

ทำทางตามข้าพเจ้า 3 ครั้ง ดังนี้ “เยี่ยมจริง ๆ “ แล้วนับ “หนึ่ง สอง สาม” จากนั้นให้ทุกคนกล่าวตาม 3 ครั้งพร้อมแสดงทำทางตามตัวอย่าง โดยหันหน้าไปทางหน่วยสีที่รับคำชมเชย

หมายเหตุ : คำชมเชย ควรเป็นข้อความสั้น ๆ สุกภาพ แต่แสดงความจริงใจที่จะชมเชย โดยให้คิดทำทางที่สุภาพประกอบด้วย ผู้นำกล่าวคำชมเชย ให้กล่าวคำชมเชยพร้อมแสดงทำทางเพียงครั้งเดียว

- การตอบรับคำชมเชย ให้หน่วยสีที่ได้รับคำชมเชยนัดหมายคำตอบรับ จากนั้นยืนขึ้นใช้มือขวาทาบมือซ้าย คว่ำมือไว้ระดับเอว ไค้งศีรษะ พร้อมตอบรับคำชมเชยเพียง

1 ครั้งเท่านั้นแล้วรีบนั่งลง การตอบรับจะต้องใช้ถ้อยคำที่สุภาพ 1 ครั้ง

3.8 พิธีกรสลับรายการแสดง โดยจัดประกวด “ขวัญใจยุวกาชาด”

3.9 เชิญประธานให้รางวัลการแสดง กล่าวให้โอวาท คติเตือนใจ และปิดการแสดงรอบกองไฟ

3.10 พิธีกรเชิญทุกคนยืนขึ้นเป็นวงกลมไหล่ชิดกันมือถือเทียนคนละ 1 เล่ม จุดเทียนเล่มแรกที่ประธาน ทุกคนร้องเพลง “ดวงเดือนยุวกาชาด” พิธีกรไปยืนภายในวงกลมตรงข้ามประธาน ประธานยืนเทียนต่อให้ผู้ยืนด้านขวาและซ้ายจุดต่อกันไปทีละคนจนครบถึงพิธีกร พิธีกรนำชูเทียนขึ้นลงช้า ๆ 3 ครั้ง ทุกคนปฏิบัติตามพิธีกรเริ่มดับเทียนเป็นคนแรก และดับต่อไปจนบรรจบที่ประธานซึ่งดับเทียนเป็นคนสุดท้ายเมื่อเพลงจบพอดี

3.11 พิธีกรเชิญชวนทุกคนจับมือต่อกัน (ให้ขวาทาบซ้าย) และร้องเพลง “สามัคคีชุมนุม”

1 จบ

3.12 หน่วยบริการนำสวดมนต์และบทสวดถวายพรพระ

3.13 พิธีกรหรือหน่วยบริการนำร้องเพลง “สรรเสริญพระบารมี”

3.14 พิธีกรประจำวันนัดหมายการปฏิบัติกิจกรรมวันต่อไป และให้หน่วยบริการจัดเก็บทำความสะอาดสถานที่และอุปกรณ์ต่าง ๆ

ข้อเสนอแนะ

1. การจัดหาพิธีกร

1.1 หาผู้ที่มีประสบการณ์ด้านกิจกรรมทำหน้าที่พิธีกร

1.2 เป็นผู้ที่มีอารมณ์ขัน ร่าเริง สนุกสนาน จูงใจให้สมาชิกมีส่วนร่วมใน

กิจกรรม

1.3 รู้จักแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า และแนะนำวิธีการต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง

2. การดำเนินกิจกรรม

2.1 ควรมีการอธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรมการแสดงรอบกองไฟ

2.2 มอบหมายแต่ละหน่วยสีเตรียมรายการแสดง หน่วยสีละ 10 นาที

2.3 มอบหมายให้หน่วยบริการจัดเตรียมสถานที่ และอุปกรณ์ต่าง ๆ

2.4 ควรบอกบอกขั้นตอนการแสดง (เวลาประมาณ 8 - 10 นาที)

3. การจัดลำดับในการแสดงรอบกองไฟ

ควรให้ทุกหน่วยสีส่งชื่อเรื่องการแสดง พร้อมแผ่น CD เพลง (ถ้ามี) ที่พิธีกรในการแสดงรอบกองไฟ หรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย ก่อนเวลา 18.00 น. เพื่อจะได้เตรียมการ

3.1 แจ้งให้หน่วยสีที่ส่งเรื่องช้ากันทราบ เพื่อให้ไปดัดแปลงหรือแก้ไขบทในกรณีนี้ให้หน่วยสีที่ส่งเรื่องก่อนมีสิทธิ์แสดงเรื่องเดิม ส่วนหน่วยสีที่ส่งหลังต้องแก้ไขบทเพื่อความสนุกสนานและไม่ซ้ำซ้อน

3.2 ตรวจเช็คแผ่น CD เพลง (ถ้ามี) ว่ามีปัญหาหรือไม่ ถ้ามีปัญหาจะได้ทำการแก้ไขก่อน หรือตรวจทานไม่ให้ใช้ระยะเวลาเกินกว่าที่กำหนด และเนื้อหามีความเหมาะสมหรือไม่

3.3 พิธีกรควรนำเรื่องที่แต่ละหน่วยสีส่งมา จัดลำดับการแสดงก่อน - หลังไว้ล่วงหน้า เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเป็นการสร้างบรรยากาศให้เกิดความสนุกสนานตลอด

สาระสำคัญที่ได้จากกิจกรรม

เป็นการสร้างความสัมพันธ์ในการอยู่ร่วมกัน และสร้างความสามัคคีในกลุ่ม โดยส่งเสริมให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ความกล้าหาญ ความกล้าแสดงออก ฝึกการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า

(ตัวอย่าง) คำกล่าวเปิดการแสดงรอบกองไฟ

จากทิศเหนือ ทิศใต้ ทิศตะวันออก และทิศตะวันตก
ข้าพเจ้าขออัญเชิญสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายที่ประจำอยู่ทั้ง 4 ทิศ
จงมาเป็นสักขีพยานในการแสดงรอบกองไฟครั้งนี้
สิ่งใดที่เป็นอุปสรรคขัดขวางความเจริญก้าวหน้าของกิจการกาชาด
ขอจงมอดไหม้ในกองไฟนี้ แสงเพลิงที่ลุกโชติช่วงอยู่เบื้องหน้าเปรียบเสมือนความเจริญรุ่งเรือง
ของกิจการกาชาดที่ให้ความอบอุ่นแก่ชาวโลก โดยไม่เลือกชั้น วรรณะ เชื้อชาติและศาสนา
ข้าพเจ้าขอเปิดการแสดงรอบกองไฟ ณ บัดนี้

เพลงที่ใช้ในกิจกรรม

เพลงรอบกองไฟ

ไอ้ เมื่อมีไฟ ไฟ ไฟ ลูกขึ้นแจ่มจ้า	สุขอุราเมื่อเรามาพร้อมหน้ากัน
คืนวันนี้มีสุขปลดปล่อยทุกข์ รับความสำราญ	เธอกับฉันนั้นมาเล่นรอบกองไฟ (ซ้ำ)
ไฟมันลุก มีความร้อน	ไม่อาทรความร้อนของไฟ
ไฟจะลุกจะร้อนเพียงใด	สุขฤทัยร่วมวงเฮฮา (ซ้ำ)
ไอ้ เมื่อมีไฟ ไฟ ไฟ ลูกขึ้นแจ่มจ้า	สุขอุราเมื่อเรามาพร้อมหน้ากัน
คืนวันนี้มีสุขปลดปล่อยทุกข์รับความสำราญ	เธอกับฉันนั้นมาเล่นรอบกองไฟ (ซ้ำ)

เพลงพวงมาลัย

ไอ้เจ้าพวงมาลัย เจ้าจะลอยไปคล้องใครกันแน่ (ซ้ำ)
จะรักใครชอบใครให้จริงแท้ ขอให้แน่วสักราย
อย่ามัวลอยตามลมให้เขาดมดอม ลิ่นกลิ่นหอมแล้วหน่าย (ซ้ำ)
ยามนั้น เจ้าจะอายเขาไม่ยากขม เด็ดเจ้าดมทิ้งไป
อยากเป็นหงส์เหินหาว อยากเป็นดาวเลิศลอยวิไล (ซ้ำ)
อยู่กับบ้านไม่ชอบใจ หนีมาอยู่ค่ายไม่บอกใครเลย
เอ๋ยไอละหน่ย ไอละหน่ยหน้อยเอ๋ย..... เอ้อเอ้อเอ้อเอ้อ เอ็งเอ้อเอ้อเอ้อ เอ้อเอ้อเอ้อเอ้อ

เพลงพวงมาลัยตอบ

ไอ้เจ้าพวงมาลัย เราจะลอยไปคล้องให้ประธานแน่ (ซ้ำ)
ขอจงสุขสำราญเบิกบานแท้ ได้รับแน่วจากใจ
อย่ามัวลอยตามลมให้เขาดมดอม ลิ่นกลิ่นหอมแล้วหน่าย (ซ้ำ)
ยามนั้น จึ่งมอบให้ชื่นชมและนิยมนตลอดไป
ไม่อยากจะเหินหาว ไม่อยากเป็นดาวเลิศลอยวิไล (ซ้ำ)
อยู่กับบ้านไม่ชอบใจ หนีมาอยู่ค่ายไม่หน่ายใครเลย
คิดถึงกันอยู่ แม้จะอยู่สุดห่างไกล
ดวงใจมันหมาย มอบมาลัยแทนใจเราเอ๋ย

เพลงดวงเดือนยวกาชาด (ทำนองลาวดวงเดือน)

ไอ้ละหนอยยวกาชาดเอ๋ย...	สุขฤดีที่เราเคยได้สัมผัส
สมัครสมานขึ้นบานมานานวัน	รักใครผูกพันรักใครผูกพัน จันทน์พี่น้องเอ๋ย (ซ้ำ)
เคยสุขล้ำ น้ำคำพราเจเลย	เอ็ง เอ็ง เอ้อ เอ้ย... เอ็ง เอ็ง เออ เอย
เอ็ง เอ็ง เอ้อ เอ้ย...เอ็ง เอ็ง เอ้อ เอ้ย	เอ๋ยวาจาฝากไว้ไม่ลืมกัน
จะร่วมกิจน่านาสารพัน	เพื่อธำรงคงมั่น การกาชาดเอ๋ย (ซ้ำ)
หวานชื่นระรื่นนักร (รับ)	พบพัทรวัดได้ชื่นจิต (รับ)
ฝันใฝ่อยากใกล้มิตรคู่คิดไม่แรมห่าง	ช่วยกันจัดสรรสร้างกาชาดให้เด่นไกล
แม้ร่วมกันจริงจริง	ทุกสิ่งจักสำเร็จได้
ไอ้ละหนอยขอลาไกล ถ้าพบกันใหม่โปรดทักทายเอ๋ย (ซ้ำ)	

เพลงสามัคคีชุมนุม

พวกเราเหล่ามาชุมนุม	ต่างภูมิใจรักสมัครสมาน
ล้วนมิตรจิตขึ้นบาน	สราญเริงอยู่ทุกผู้ทุกนาม
(สร้อย) อันความกลมเกลียว	กันเป็นใจเดียวประเสริฐศรี
ทุกสิ่งประสงค์จงใจ	จักเสร็จสมได้ด้วยสามัคคี
กิจใด ธุ ประสงค์มี	ร่วมใจภักดี แต่พระจอมสยาม
พร้อมพริบดังมือเดียวยาม	ยากเย็นเห็นง่าย บ่ หน่าย บ่ วาง (สร้อย)
ที่หนักก็จักเบาคลาย	ที่อันตรายก็จัดขัดขวาง
ฉลองพระเดช บ่ จาง	กตเวทิตูณพระกรุณา (สร้อย)
สามัคคีนี้แหละล้ำเลิศ	จักชูชาติเขตพระศาสนา
สยามรัฐจักวัฒนา	ปรากฏเกียรติฟุ้งเฟื่องกระเดื่องแดนดิน (สร้อย)
ยัม.....	

บทนมัสการ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (3 จบ)

บทพระพุทธานุส

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทธโ วิชชาจะระณะสัมปันโน
สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปรุสสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง
พุทโ ภะคะวาติ (พุทธานุส)

บทพระธรรมคุณ

สรวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก
โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ (อ่านว่า วิญญูฮีติ) (ธรรมคุณ)

บทพระสังฆคุณ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต
สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สามิจิปะฏิปันโน
ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา
เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเนยโย
อัญชะลิกระระณียะ อนะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติฯ (สังฆคุณ)

บทขยสิทธิคาถา (พาหุง)

(นำ) พาหุง (รับ) สะหัส สมะภินิมิตเตสาธุธัมมัง ศรีเมฆะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง
ทานาภิรม มะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะสิทธินิจจัง

บทแผ่เมตตา

ยีนกัมมัสสาเสถียรน้อย มือขวาทำมือซ้ายไว้ข้างหน้า
สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย
อภัยปาณา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้พยายาเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อะนีฆา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้ทุกข์กายทุกข์ใจเลย
สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

เพลง สรรเสริญพระบารมี

ข้าพระพุทธเจ้า	เฝ้ามโนและศีระกราม
นบพระภูมิบาล	บุญดีเริง
เอกบรมจักริน	พระสยามินทร์
พระยศยิ่งยง	เย็นศิระเพราะพระบริบาล
ผลพระคุณ ๑ รักษา	ปวงประชาเป็นสุขศานต์
ขอบันดาล	๑ ประสงค์ใด
จงสฤษดิ์ดัง	หวังวรหฤทัย
ดุจถวายชัย	ชัย

หัวข้อกิจกรรม พิธีปิดการอบรม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. ทราบถึงการเตรียมการ ขั้นตอนและดำเนินการในพิธีปิดการอบรม
2. สามารถปฏิบัติตามขั้นตอนต่าง ๆ ได้

ขอบข่ายกิจกรรม

การเตรียมการและขั้นตอนพิธีปิดการอบรม

สื่อและอุปกรณ์

1. โต๊ะหมู่บูชา พร้อมรูป เทียน (หากจัดแบบมีพิธีทางศาสนาพุทธ) เสาคงพร้อม
ขาตั้งธง ธงชาติ ธงยุวกาชาด
2. พระบรมฉายาลักษณ์ของพระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว
3. คำกล่าวรายงานและคำกล่าวประธาน
4. นกหวีด
5. เสาคง พร้อมธงชาติ ธงยุวกาชาดและธงมาตรฐานใหญ่

เวลา 1 ชั่วโมง

การประเมินผล

1. การสังเกตผู้เข้ารับการอบรม
2. การปฏิบัติตามขั้นตอนต่าง ๆ

แนวการดำเนินกิจกรรม

1. พิธีกรแจ้งให้ผู้เข้ารับการอบรมทราบเกี่ยวกับประธานพิธีปิด และผู้มีเกียรติ
ที่มาร่วมงาน
2. พิธีกรเตรียมความพร้อมขั้นตอนพิธีปิดการอบรม
3. พิธีกร คณะวิทยากรและผู้เข้ารับการอบรมดำเนินการพิธีปิดการอบรม

สาระที่ได้จากกิจกรรม

ได้ทราบขั้นตอนและการปฏิบัติตนในพิธีปิดการอบรม

เนื้อหากิจกรรม พิธีปิดการอบรม

1. พิธีปิดการอบรมในห้องประชุมจัดได้ 2 แบบ คือ

1.1 จัดแบบมีพิธีทางศาสนา ให้ถือปฏิบัติดังนี้

1.1.1 ให้ปฏิบัติตามขั้นตอนรายละเอียดเช่นเดียวกับพิธีเปิดในห้องประชุม

ข้อ 1.1.1 ถึง 1.1.6

1.1.2 ประธานมอบรางวัลให้แก่ผู้ทำคะแนนสูงสุดการทดสอบขั้นต้นและขั้นปลายของการอบรมและหน่วยสภานิติได้คะแนนรวมกิจกรรมชนะเลิศ

1.1.3 ประธานมอบวุฒิบัตรแก่ผู้สำเร็จการอบรม

1.1.4 เมื่อผู้เข้ารับการอบรมได้รับวุฒิบัตรเป็นที่เรียบร้อยแล้วให้ทุกคนกล่าวคำปฏิญาณตนยุวกาชาด

1.1.5 ประธานให้โอวาทและกล่าวปิดการอบรม

1.1.6 พิธีกรเชิญประธาน แขกผู้มีเกียรติและวิทยากรในที่ประชุม พร้อมทั้งอาสาสมัครร่วมในการอำลา โดยให้ยืนเป็นวงกลม ร้องเพลง “ก่อนจะจากกันไป” ทุกคนเดินเวียนขวาจับมือขอบคุณประธาน แขกผู้มีเกียรติ วิทยากรและเพื่อน หรือใช้เพลงที่มีเนื้อหาการลา การให้กำลังใจ คำมั่นสัญญา ร้องติดต่อกันจนกว่าทุกคนจับมือกันเสร็จและกลับยืนเป็นรูปวงกลมเช่นเดิม

1.1.7 พิธีกรนำร้องเพลง “อาลัยพี่น้อง” 1 จบ จากนั้นไปทำพิธีปิดในสนาม

1.2 จัดแบบไม่มีพิธีทางศาสนา ให้ถือปฏิบัติดังนี้

1.2.1 จัดสถานที่เช่นเดียวกับพิธีเปิด ข้อ 1.2.1

1.2.2 ปฏิบัติเช่นเดียวกับพิธีเปิด ข้อ 1.1.2 ถึง 1.1.5

2. พิธีปิดการอบรมในสนาม ปฏิบัติดังนี้

2.1 พิธีกรเรียกแถวครึ่งวงกลมบริเวณหน้าเสาธง เช่นเดียวกับพิธีเปิดการอบรม

2.2 พิธีกรเชิญผู้อำนวยการฝึกอบรมให้โอวาทและปิดการอบรมในสนาม

2.3 ผู้แทนผู้เข้ารับการอบรม 6 คน ออกมาทำหน้าที่ชักธงชาติ 2 คน ธงยุวกาชาด 2 คน และธงมาตรฐานใหญ่ 2 คน (ถ้ามี) ให้ทั้ง 6 คน ปฏิบัติเช่นเดียวกับพิธีเปิดการอบรมในสนาม แต่การชักธงลงไม่มีการร้องเพลงชาติ

2.4 พิธีกรสั่ง “เตรียมเคารพธงชาติ ทั้งหมด - ตรง” ให้ธงยุวกาชาด และธงมาตรฐานใหญ่ลงมาก่อน และตามด้วยธงชาติ ให้มีระยะห่างกัน 1 ช่วงธง แล้วพิธีกรสั่ง “พัก”

2.5 ผู้อำนวยการฝึกอบรมกับคณะวิทยากร และผู้เข้ารับการอบรมทุกคนร้องเพลง “ลาก่อนเพื่อนที่รัก” 2 จบ ในการร้องเที่ยวแรกให้ยืนร้องในแถวปกติ เมื่อขึ้นเพลงในเที่ยวที่สอง ให้ทุกคนร้องเพลงพร้อมยกมือขวาชูขึ้นเหนือศีรษะ โบกมืออำลาและเริ่มก้าวถอยหลังทีละก้าว ตามจังหวะเพลงจนจบ แล้วแยกกันไป

3. เพลงที่ใช้ในพิธีปิดการอบรม

เพลง ก่อนจะจากกันไป

ก่อนจะจากกันไป ขอฝากใจไว้กับทุก ๆ ท่าน (ซ้ำ) ถึงตัวไปใจนั้นไม่แปรผันและห่างไกล
แม้ว่าเราจากกันไม่ช้าพลันคงจะพบกันใหม่ (ซ้ำ) ขอโชคดลบันดาลทุกขุโรครภัยตลอดกาล

เพลง อาลัยพี่น้อง

สิ้นการประชุมอบรมระดมจิต	ให้หวนคิดอาลัยในพี่น้อง
เคยร่วมเรียนร่วมสนุกสุขสมปอง	เคยทดลองอยู่ค่ายได้ฝึกงาน
ต้องจำใจจำพรากจากมวลมิตร	ไปกองบักจิมี่คำมหาศาล
ไปบำเพ็ญกรณียพลีแรงงาน	เพื่อกิจการกาชาดพิลาสเอย

เพลง ลาก่อนเพื่อนที่รัก

ลาก่อนเพื่อนที่รัก ลาก่อนเพื่อนที่รัก ลาแล้ว ลาก่อน
เราจะพบกันอีก เราจะพบกันอีก ลาก่อน ลาก่อน
(ร้อง 2 รอบ)

หัวข้อกิจกรรม การเข้าฐานการเรียนรู้

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจและปฏิบัติในการเข้าฐานการเรียนรู้ได้ถูกต้อง

ขอบข่ายกิจกรรม

วิธีการเข้าฐานการเรียนรู้

เวลา 10 นาที

การประเมินผล

มีการปฏิบัติการเข้าฐานการเรียนรู้ได้อย่างถูกต้อง

แนวการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรอธิบายวิธีการเข้าฐานการเรียนรู้
2. วิทยากรสาธิตวิธีการปฏิบัติการเข้าฐานการเรียนรู้
 - ในการเข้าฐานการเรียนรู้ กรณีที่มีหนึ่งหน่วยสี่ ให้หัวหน้าหน่วยสี่ใช้คำสั่ง “ทั้งหมด - ตรง” และก้าวไปข้างหน้า 1 ก้าว พร้อมรายงาน “หน่วยสี่....มีสมาชิก....คน ชาย....คน หญิง....คน พร้อมทั้งจะเรียนรู้แล้วครับ/ค่ะ” ถอยกลับที่เดิมและสั่ง “พัก”
 - กรณีที่มีมากกว่าหนึ่งหน่วยสี่ ให้หัวหน้าหน่วยสี่ที่ยืนอยู่แถวหน้าเป็นตัวแทนการรายงานการเข้าฐานใช้คำสั่ง “ทั้งหมด - ตรง” และก้าวไปข้างหน้า 1 ก้าว พร้อมรายงาน “หน่วยสี่.....มีสมาชิก.....คน ชาย.....คน หญิง.....คน และ “หน่วยสี่.....มีสมาชิก.....คน ชาย.....คน หญิง.....คน พร้อมทั้งจะเรียนรู้แล้วครับ/ค่ะ” ถอยกลับที่เดิมและสั่ง “พัก”.
 - การขอบคุณหลังเสร็จสิ้นการเรียนรู้ในแต่ละฐาน ให้หัวหน้าหน่วยสี่คนเดิมขอบคุณ โดยใช้คำสั่ง “ทั้งหมด..ตรง” โดยไม่ต้องก้าวออกมาจากแถว แล้วกล่าวขอบคุณด้วยคำว่า “ขอบคุณครับ/ค่ะ” แล้วสั่ง “ขวาทัน” เพื่อเปลี่ยนฐานการเรียนรู้ต่อไป

สาระที่ได้จากกิจกรรม

ผู้เข้ารับการอบรมทุกคนได้ความรู้จากการเข้าฐานกิจกรรม มีส่วนร่วมและเสนอความคิดเห็นในการทำกิจกรรม

ตอนที่

3

การวัดผลและประเมินผลการอบรม

ตอนที่ 3 การวัดผล และประเมินผลการอบรม

การวัดผลการอบรม

ผู้เข้ารับการอบรมทุกคนจะต้องได้รับการทดสอบเพื่อวัดผลการฝึกอบรมตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อทดสอบความรู้ของผู้เข้ารับการอบรม
2. เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ผู้ที่ผ่านเกณฑ์การวัดผลจะมีสิทธิ์ได้รับวุฒิบัตร โดยต้องผ่านเกณฑ์การวัดผล ดังต่อไปนี้

ก. การวัดประเภทบุคคล

1. ผู้เข้ารับการอบรมต้องร่วมกิจกรรมตลอดระยะเวลาที่กำหนดไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. ผ่านการทดสอบข้อเขียนขึ้นปลายร้อยละ 50
3. ผ่านการทดสอบปากเปล่า 2 รายการ ได้แก่ 1. หลักการภาษา 2. คำปฏิญาณตนยูวกาชาด
4. ได้รับการตรวจการบันทึกในคู่มืออบรมอาสาชวยูวกาชาดหลักสูตรพื้นฐานยูวกาชาดหรือบันทึกการเรียนรู้จากวิทยากรที่ได้รับมอบหมาย

ข. การวัดผลประเภทหน่วย

1. ผ่านการทดสอบปากเปล่า เพลงบริการ เพลงมาร์ชยูวกาชาด และเพลงมาร์ชอาสาชวยูวกาชาด อย่างน้อย 1 เพลง
2. แต่งและร้องเพลงประจำหน่วยสี่ เนื้อหาเกี่ยวกับกาชาด ยูวกาชาด ความเสียสละ ความสามัคคี 1 เพลง
3. มีคะแนนกิจกรรมประจำวันของหน่วยสี่รวมกันไม่น้อยกว่า ร้อยละ 60
4. กรณีมีการทดสอบอื่น ๆ เพิ่มเติม ให้ผู้อำนวยการฝึกอบรมพิจารณาตามความเหมาะสม

การประเมินผลการอบรม

การประเมินผลการอบรมเป็นขั้นตอนที่สำคัญของการฝึกอบรมอาสาชวยูวกาชาดเพื่อตรวจสอบคุณภาพของการอบรมและวัตถุประสงค์ของการดำเนินงาน รวมทั้งปัญหาอุปสรรค

ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนาการอบรมต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้บริหารทราบผลการดำเนินโครงการ
2. เพื่อเสนอผลการดำเนินโครงการไปยังแหล่งสนับสนุน ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อ

ความร่วมมือ สนับสนุนในคราวต่อไป

3. เป็นการรวบรวมปัญหา อุปสรรคการดำเนินงานเพื่อใช้เป็นข้อมูลสำหรับปรับปรุงแก้ไขหรือพัฒนาโครงการ

แบบประเมินผลให้ใช้แบบที่เสนอไว้ในเอกสารนี้ ซึ่งคณะกรรมการจัดการอบรมสามารถปรับใช้กับกลุ่มเป้าหมายได้ตามความเหมาะสม แบบประเมินผลที่ใช้มี 2 แบบ คือ

- แบบประเมินผลสำหรับอาสาชวยูวกาชาด

การรายงานผลการอบรม

ให้รายงานหน่วยงานต้นสังกัดและหน่วยงานสนับสนุนทราบข้อมูลผลสำเร็จของการอบรมทุกครั้งภายใน 15 วันหลังเสร็จสิ้นการอบรม โดยใช้แบบรายงานที่เสนอไว้ซึ่งอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

ภาคผนวก

การจัดตั้งชมรมอาสาสมัคร

กิจกรรมอาสาสมัครเป็นกิจกรรมหนึ่งของสำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย ที่จัดขึ้นเพื่อเปิดโอกาสให้เยาวชนชาย - หญิง ที่อยู่ในหน่วยงาน สถานศึกษา หรือคณะบุคคล ทุกสังกัด ที่สนใจเป็นผู้มีจิตเสียสละ อยากรู้จักตนเองและสมัครใจที่จะปฏิบัติงานบริการด้วย จิตอาสา เพื่อประโยชน์ต่อส่วนรวมตามอุดมการณ์ของกาชาดและยุวกาชาด ตลอดทั้งได้มี โอกาสพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี มีคุณธรรมและจริยธรรมด้วยการเพิ่มพูนความรู้ และทักษะที่ เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตและช่วยเหลือผู้อื่นได้ตามกำลังความสามารถ

หน่วยงาน สถานศึกษา หรือคณะบุคคลที่มีความประสงค์จะจัดตั้งชมรมอาสาสมัคร สามารถดำเนินการโดยศึกษาข้อมูลในการจัดตั้งชมรมอาสาสมัครตามข้อบังคับสภากาชาดไทย แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 82) พุทธศักราช 2562 หมวดที่ 9 ยุวกาชาด และระเบียบปฏิบัติยุวกาชาด ว่าด้วยอาสาสมัครกาชาดดังนี้

หลักเกณฑ์การจัดตั้งชมรมอาสาสมัคร

ชมรมอาสาสมัคร ประกอบด้วยคณะกรรมการ 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1. คณะกรรมการที่ปรึกษาชมรมอาสาสมัคร ประกอบด้วย

1.1 ผู้บริหารสถานศึกษาหรือผู้บริหารสถาบันการศึกษาหรือผู้บริหารหน่วยงาน เป็น ประธานกรรมการ

1.2 รองผู้บริหารสถานศึกษาหรือรองผู้บริหารสถาบันการศึกษาหรือรองผู้บริหาร หน่วยงานหรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย เป็นรองประธานกรรมการ

1.3 ครู อาจารย์ บุคลากรทางการศึกษาหรือบุคลากรของหน่วยงาน อย่างน้อย จำนวน 5 คน เป็นกรรมการ

ให้ประธานกรรมการแต่งตั้งกรรมการตามข้อ 1.3 เป็นเลขานุการและผู้ช่วยเลขานุการ ได้อีกไม่เกิน 2 คน

ประธานกรรมการที่ปรึกษาชมรมอาสาสมัคร มีอำนาจแต่งตั้งคณะกรรมการ ที่ปรึกษาชมรมอาสาสมัคร

ส่วนที่ 2. คณะกรรมการชมรมอาสาสมัคร ประกอบด้วยอาสาสมัครอย่างน้อยจำนวน 30 คน ดังนี้

2.1 ประธานชมรมอาสาสมัคร

2.2 รองประธานชมรมอาสาสมัคร

2.3 นายทะเบียน

2.4 กรรมการชมรมอาสาสมัครจำนวนอย่างน้อย 5 คน

2.5 สมาชิกชมรมอาสาสมัครจำนวนอย่างน้อย 20 คน

2.6 เลขานุการชมรมอาสาชวยกาชาด

2.7 ผู้ช่วยเลขานุการชมรมอาสาชวยกาชาด

ให้กรรมการที่ปรึกษาชมรมอาสาชวยกาชาด ข้อ 1.3 ในส่วนที่ 1 เป็นที่ปรึกษาชมรมอาสาชวยกาชาด

คณะกรรมการที่ปรึกษาชมรมอาสาชวยกาชาด มีอำนาจหน้าที่ ดังต่อไปนี้

1. บริหารงานชวยกาชาดของชมรมอาสาชวยกาชาดในสถานศึกษาหรือสถาบันการศึกษาหรือหน่วยงานที่รับผิดชอบให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของชวยกาชาดและนโยบายของคณะกรรมการบริหารชวยกาชาด

2. กำกับดูแลและพิจารณาให้มีการจัดตั้งชมรมอาสาชวยกาชาดแล้วนำเสนอผู้อำนวยการสำนักงาน ชวยกาชาดเพื่อพิจารณาอนุมัติ

3. กำหนดแนวทางการดำเนินงานชวยกาชาดในชมรมอาสาชวยกาชาดที่รับผิดชอบให้เป็นไปตามนโยบายของสภากาชาดไทยและกระทรวงศึกษาธิการ

4. วางแผนการฝึกอบรมชวยกาชาดภายในชมรมอาสาชวยกาชาดที่รับผิดชอบ

5. ส่งเสริมและสนับสนุนกิจการชมรมอาสาชวยกาชาดให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของชวยกาชาด

6. จัดทำรายงานประจำปีเสนอต่อผู้อำนวยการสำนักงานชวยกาชาด สภากาชาดไทย

7. ดำเนินการอื่นตามที่กำหนดไว้ในข้อบังคับสภากาชาดไทยหรือระเบียบหรือที่คณะกรรมการอาสาชวยกาชาดมอบหมาย

คณะกรรมการชมรมอาสาชวยกาชาด มีอำนาจหน้าที่ ดังต่อไปนี้

1. บริหารชมรมอาสาชวยกาชาดที่รับผิดชอบให้เป็นไปตามนโยบายของสถานศึกษาสถาบันการศึกษา หน่วยงานของตนและสภากาชาดไทยและตามวัตถุประสงค์ของชวยกาชาด

2. ส่งเสริมสนับสนุนให้สมาชิกชมรมอาสาชวยกาชาดเข้าร่วมกิจกรรมของสำนักงานชวยกาชาด สภากาชาดไทยและหน่วยงานอื่น

3. จัดทำรายงานประจำปีของชมรมอาสาชวยกาชาดที่รับผิดชอบเสนอต่อประธานกรรมการที่ปรึกษาชมรมอาสาชวยกาชาดผ่านที่ปรึกษาชมรมอาสาชวยกาชาด

4. ดำเนินการอื่นตามที่สถานศึกษาหรือสถาบันการศึกษาหรือหน่วยงานของตนหรือสำนักงานชวยกาชาด สภากาชาดไทยมอบหมาย

คุณสมบัติของอาสาชวยกาชาด

เด็กและเยาวชนอายุระหว่าง 15 - 30 ปีที่กำลังศึกษาทั้งในระบบและนอกระบบการศึกษา สำเร็จการอบรมหลักสูตรพื้นฐานชวยกาชาดและสังกัดชมรมอาสาชวยกาชาด รวมทั้งบุคคลที่มีความสนใจสมัครเป็นอาสาชวยกาชาด

การสมัครเป็นอาสาชวยกาชาด

ผู้สนใจต้องยื่นใบสมัครเข้าเป็นอาสาชวยกาชาด (แบบอาสาชวย.2) ต่อที่ปรึกษาชมรมอาสาชวยกาชาดที่ตนสังกัด

การขอจัดตั้งชมรมอาสาชวยกาชาด

1. ประธานกรรมการที่ปรึกษาชมรมอาสาชวยกาชาด ยื่นคำร้องขอจัดตั้งชมรมฯ (แบบอาสาชวย.1) ตามเอกสารท้ายนี้ หรือสามารถดาวน์โหลดได้ที่ thaircy.redcross.or.th พร้อมสำเนาใบสมัครเข้าเป็นสมาชิกอาสาชวยกาชาด (แบบอาสาชวย.2) ต่อสำนักงานชวยกาชาด สภากาชาดไทย เลขที่ 1871 อาคารเฉลิม นูรณะนนท์ ชั้น 2 ถนนอังรีดูนังต์ แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

2. สำนักงานชวยกาชาด สภากาชาดไทย จะมอบหนังสือสำคัญการจัดตั้งชมรมอาสาชวยกาชาด (แบบอาสาชวย.3) พร้อมเครื่องหมายอาสาชวยกาชาด (โปโลไทด์) สำหรับคณะกรรมการชมรมอาสาชวยกาชาด จำนวน 10 เส้น

3. ชมรมอาสาชวยกาชาดติดตั้งป้ายชื่อชมรมอาสาชวยกาชาดนั้น ๆ ไว้ในสถานที่ที่สามารถเห็นได้อย่างชัดเจน

4. ผู้อำนวยการสำนักงานชวยกาชาด สภากาชาดไทย มีอำนาจอนุมัติการจัดตั้งชมรมอาสาชวยกาชาด



สำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย
Red Cross Youth Bureau Thailand Red Cross Society

คำร้องขอจัดตั้งชมรมอาสายุวกาชาด

เขียนที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ข้าพเจ้า (นาย/นาง/นางสาว).....นามสกุล.....

ตำแหน่ง.....ชื่อสถานศึกษา/สถาบัน/หน่วยงาน.....

ตั้งอยู่เลขที่.....แขวง/ตำบล.....เขต/อำเภอ.....

จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....

มือถือ.....โทรสาร.....E-mail.....

ขอยื่นคำร้องขอจัดตั้งชมรมอาสายุวกาชาดต่อผู้อำนวยการสำนักงานยุวกาชาด
สภากาชาดไทย ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

ข้อ 1 ข้าพเจ้า ได้ขอจัดตั้งชมรมอาสายุวกาชาด (ชื่อสถานศึกษา/สถาบัน/หน่วยงาน)

.....

- สังกัด
- ☐ กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม
 - ☐ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
 - ☐ สำนักงาน กศน.
 - ☐ สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา
 - ☐ กรมราชทัณฑ์
 - ☐ กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ
 - ☐ กรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น
 - ☐ สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน
 - อื่น ๆ โปรดระบุ.....

ข้อ 2 คณะกรรมการที่ปรึกษาชมรมอาสายุวกาชาด

2.1.....ประธานกรรมการ

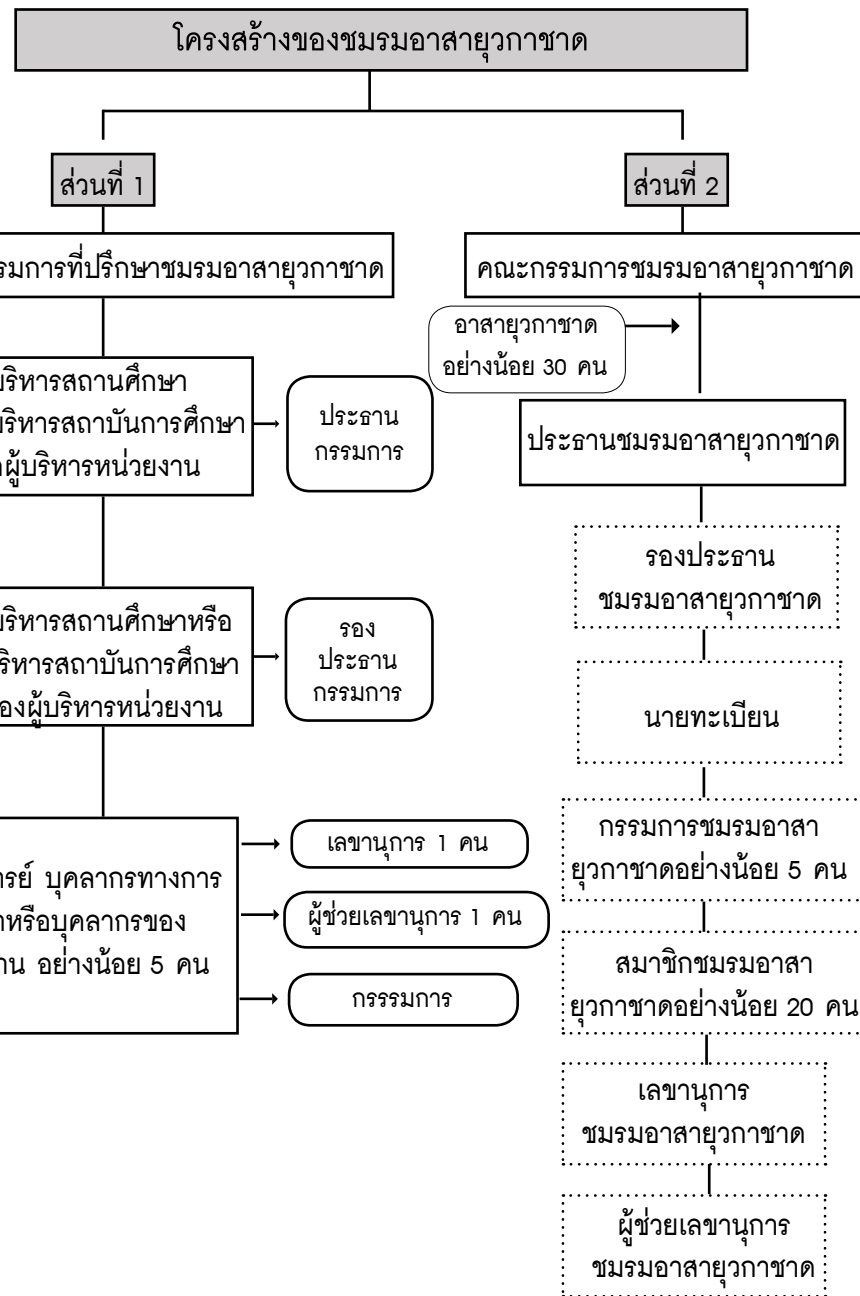
2.2.....รองประธานกรรมการ

2.3.....กรรมการ

2.4.....กรรมการ

2.5.....กรรมการ

2.6.....กรรมการและเลขานุการ



***ให้กรรมการที่ปรึกษาชมรมอาสายุวกาชาดตามข้อ 3 เป็นที่ปรึกษาชมรมอาสายุวกาชาด



สำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย
Red Cross Youth Bureau Thai Red Cross Society

ใบสมัคร
อาสาฯ

รูปถ่าย

ข้อ 3. คณะกรรมการชมรมอาสาฯ

- 3.1.....ประธานชมรมอาสาฯ
- 3.2.....รองประธานชมรมอาสาฯ
- 3.3.....นายทะเบียน
- 3.4.....กรรมการชมรมอาสาฯ
- 3.5.....กรรมการชมรมอาสาฯ
- 3.6.....กรรมการชมรมอาสาฯ
- 3.7.....กรรมการชมรมอาสาฯ
- 3.8.....กรรมการชมรมอาสาฯ
- 3.9.....เลขานุการชมรมอาสาฯ
- 3.10.....ผู้ช่วยเลขานุการชมรมอาสาฯ

ทั้งนี้ มีผู้สมัครเป็นอาสาฯ ชาย จำนวน คน หญิง จำนวน คน
รวมทั้งสิ้น จำนวน คน

ลงชื่อ.....
(.....)
ที่ปรึกษาชมรมอาสาฯ

ลงชื่อ.....
(.....)
ผู้บริหารสถานศึกษา / สถาบันการศึกษา / หน่วยงาน
(ประธานกรรมการที่ปรึกษาชมรมอาสาฯ)

1. ชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น
2. วัน / เดือน / ปีเกิด เลขบัตรประชาชน
สัญชาติ หมู่เลือด เบอร์โทรศัพท์ ID LINE
3. ชื่อสถานศึกษา / หน่วยงาน / คณะบุคคลที่สังกัด
ตั้งอยู่เลขที่ หมู่ที่ ตรอก/ซอย
ถนน ตำบล/แขวง อำเภอ/เขต
จังหวัด รหัสไปรษณีย์
โทรศัพท์ โทรสาร
4. ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้ บ้านเลขที่ หมู่บ้าน
หมู่ที่ ตรอก/ซอย ถนน
ตำบล/แขวง อำเภอ/เขต จังหวัด
รหัสไปรษณีย์ โทรศัพท์ โทรสาร
โทรศัพท์เคลื่อนที่ E-mail :

ลงชื่อผู้สมัคร.....
(.....)
...../...../.....

บันทึกการยินยอมให้เก็บ ใช้ และเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล
ข้าพเจ้าซึ่งเป็นผู้มีความจำนงค์สมัครอาสาสมัครสภากาชาดไทย ยินยอมให้สภากาชาดไทย
เก็บรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคลของข้าพเจ้า รวมทั้งยินยอมให้ใช้หรือเปิดเผยข้อมูลดังกล่าว
เพื่อให้เกิดประโยชน์ตามวัตถุประสงค์การรับสมัครอาสาสมัครสภากาชาดไทย



สำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย

ขอมอบเกียรติบัตรฉบับนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

สังกัด

จังหวัด

ได้ตั้งชมรมอาสายุวกาชาด
เป็นชมรมที่

ขอให้ชมรมอาสายุวกาชาดแห่งนี้ จงสถิตสถาพร
และมีความเจริญรุ่งเรืองสืบไป

ให้ไว้ ณ วันที่ เดือน พ.ศ.

ผู้อำนวยการสำนักงานยุวกาชาด

การจัดโครงการอบรมอาสายุวกาชาด
หลักสูตรพื้นฐานยุวกาชาด

หน่วยงาน สถานศึกษาหรือคณะบุคคลเมื่อขอจัดตั้งชมรมอาสาฯ เรียบร้อยแล้ว คณะกรรมการที่ปรึกษาชมรมฯ ควรมีการประชุมหารือวางแผนเพื่อการขับเคลื่อนให้ชมรมอาสาฯ มีกิจกรรมและเกิดความต่อเนื่อง รวมถึงมีโอกาสดำเนินการรับรางวัลตามเกณฑ์ที่สำนักงานยุวกาชาด กำหนดไว้ ดังนั้น ในแต่ละปี ควรมีการดำเนินโครงการและกิจกรรม ดังต่อไปนี้

1. จัดโครงการอบรมอาสายุวกาชาดหลักสูตรพื้นฐานยุวกาชาด อย่างน้อย 1 ครั้งต่อปี
2. จัดกิจกรรมต่อเนื่องหรือจัดการอบรมเฉพาะทาง ตามหลักสูตรที่สำนักงานยุวกาชาด กำหนดอย่างน้อย 1 กิจกรรม หรือ 1 หลักสูตร ต่อปี

การจัดโครงการอบรมอาสายุวกาชาดหลักสูตรพื้นฐานยุวกาชาด

ชมรมอาสาฯ สามารถเลือกเนื้อหาและกิจกรรมสำหรับการอบรมตามตารางการอบรม ที่สำนักงานยุวกาชาดกำหนดไว้ โดยพิจารณาตามความพร้อมและความสนใจ มีกลุ่มเป้าหมาย เข้ารับการอบรม อย่างน้อย 40 คน และไม่เกิน 80 คน การดำเนินการแบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ก่อนจัดอบรม

ระยะที่ 2 ระหว่างจัดอบรม

ระยะที่ 3 หลังเสร็จสิ้นการอบรม

การดำเนินการก่อนจัดอบรม

1. เขียนโครงการ เสนอผู้มีอำนาจอนุมัติ โดยระบุเหตุผลความจำเป็น ความต้องการจัดการ อบรม อาจเป็นนโยบายของหน่วยงาน สถานศึกษา หรือความต้องการของชุมชน ที่จะให้เยาวชน ในท้องถิ่นนั้นได้ใช้กิจกรรมยุวกาชาดปลูกฝังกล่อมเกลาให้เยาวชนเห็นคุณค่าความสำคัญ ของตัวเยาวชนเอง เพื่อจะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาชุมชนนั้น ๆ มีรายละเอียดของโครงการ ซึ่งประกอบด้วย วัตถุประสงค์ กลุ่มเป้าหมาย ระยะเวลาการอบรม สถานที่อบรม เนื้อหา กิจกรรมในการอบรม วิธีดำเนินการ แหล่งวิทยากร งบประมาณ ผลที่คาดว่าจะได้รับ

การประเมินผล ผู้รับผิดชอบโครงการ กิจกรรมหรือโครงการต่อเนื่องหลังจากการอบรม

2. เตรียมรายชื่อคณะกรรมการดำเนินการอบรม ประกอบด้วยบุคคลซึ่งทำหน้าที่ ดังนี้

- 2.1 ที่ปรึกษา
- 2.2 ผู้อำนวยการฝึกอบรม
- 2.3 รองผู้อำนวยการฝึกอบรม
- 2.4 ฝ่ายวิชาการ - วัดผลและประเมินผล
- 2.5 ฝ่ายกิจกรรม - นันทนาการ
- 2.6 ฝ่ายสวัสดิการ - อาหาร
- 2.7 ฝ่ายสถานที่ - อุปกรณ์
- 2.8 ฝ่ายอื่น ๆ (ถ้ามี)

3. เสนอโครงการอบรมและรายชื่อคณะกรรมการ ให้หน่วยงานที่จะจัดอบรมเสนอโครงการ และรายชื่อคณะกรรมการต่อผู้มีอำนาจอนุมัติหรือผู้บริหารต้นสังกัดตามลำดับ ต่อจากนั้น ส่งโครงการฯ ที่ได้รับการอนุมัติเรียบร้อยแล้วไปยัง ผู้อำนวยการสำนักงาน ยุวกาชาด สภากาชาดไทย เพื่อขอรับการสนับสนุนการอบรม เช่น เลขที่รุ่น วุฒิบัตร คู่มืออบรม อาสายุวกาชาดฯ ทั้งนี้ สำนักงานยุวกาชาดจะลงสถิติข้อมูลการดำเนินงานอบรมนั้น ๆ เพื่อการมอบรางวัลต่าง ๆ ตามเกณฑ์ที่สำนักงานยุวกาชาดกำหนดไว้

4. ทำหนังสือขออนุญาตต้นสังกัด ของคณะกรรมการอบรมฯ เพื่อขอความร่วมมือให้บุคลากร มาร่วมเป็นคณะกรรมการหรือวิทยากรในการอบรม

5. การขอรับสนับสนุน เสนอโครงการอบรมฯ ที่ได้รับการอนุมัติแล้วไปยังแหล่งสนับสนุน เช่น

- 5.1 หน่วยงานต้นสังกัด
- 5.2 ผู้อำนวยการสำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย
- 5.3 นายกเหล่ากาชาดจังหวัด กิ่งกาชาดอำเภอ สถานีกาชาด
- 5.4 พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
- 5.5 สมาคม องค์การการกุศล สโมสร
- 5.6 คหบดีผู้มีจิตกุศล
- 5.7 ธนาคาร ห้างร้านในท้องถิ่น
- 5.8 อื่น ๆ (ถ้ามี)

6. ทำหนังสือเชิญ หรือแจ้งไปยังหน่วยงาน องค์กร หรือบุคคลที่เกี่ยวข้อง โดยแนบโครงการอบรมฯ คำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินการอบรม กำหนดวัน เวลา สถานที่ ในกรณีที่มีการประชุม ปรึกษาเพื่อเตรียมงานก่อนการอบรม

7. ประชาสัมพันธ์โครงการอบรมไปยังสื่อมวลชน ช่องทางต่าง ๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ท้องถิ่นหรือ ทาง Social Media เพื่อเสนอข่าวการจัดอบรม ควรแจ้งวัตถุประสงค์ การจัดอบรม กำหนดการ สถานที่ ตลอดจนค่าใช้จ่ายการรับสมัคร เพื่อการเตรียมตัวเข้าร่วม โครงการอบรม จัดทำป้ายประชาสัมพันธ์ตามสถานที่ต่าง ๆ เช่น ด้านหน้าหน่วยงานที่จัด ทางเข้าสถานที่จัดอบรม เป็นต้น

8. จัดทำเอกสารประกอบการอบรม สำหรับผู้เข้ารับการอบรมและคณะกรรมการ ดำเนินการอบรม โดยให้มีเนื้อหาสาระประกอบด้วย

- 8.1 คำแถลงสภากาชาดไทย
- 8.2 วัตถุประสงค์ยุวกาชาด
- 8.3 คำปฏิญาณตนยุวกาชาด
- 8.4 หลักปฏิบัติในการอยู่ค่ายพักแรม
- 8.5 กำหนดเวลากิจกรรมประจำวัน

8.6 สัญญาณนกหวีด

8.7 หน้าที่หน่วยบริการ

8.8 หลักเกณฑ์การตัดสินการอบรม

8.9 แบบวัดผลผู้เข้ารับการอบรม

8.10 เนื้อหาวิชาในการอบรม (ตามที่สำนักงานยุวกาชาดกำหนดไว้)

9. จัดหาอุปกรณ์สำหรับการอบรมสามารถประสานงานกับสถานศึกษา หน่วยงาน องค์กรต่าง ๆ ซึ่งอุปกรณ์ที่จำเป็นมีดังต่อไปนี้

9.1 พระบรมฉายาลักษณ์พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ตามที่มี

พระบรมราชานุญาต

9.2 รูปภาพบุคคลสำคัญ เช่น นายอังรี ดูนังต์ ผู้ให้กำเนิดกาชาดสากล หรือภาพท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ ผู้ริเริ่มการกาชาดไทย เป็นต้น

9.3 ธงชาติและธงยุวกาชาด อย่างละ 2 ผืน

9.4 ธงมาตรฐานใหญ่ 1 ผืน

9.5 ธงมาตรฐานเล็กอย่างน้อย 10 ผืน (ในกรณีจัดอบรมแบบค่ายพักแรม)

9.6 ผ้าผูกคอสี ป้ายชื่อ เครื่องหมายหัวหน้าหน่วย เครื่องหมายรองหัวหน้าหน่วย เครื่องหมายบริการ

9.7 อุปกรณ์เครื่องเขียน และอุปกรณ์สำหรับปฏิบัติกิจกรรมยามว่าง เช่น

กระดานเทปขาว กระดานฟลิปชาร์ต กระดานโปสเตอร์ ปากกาเคมี ฯลฯ

9.8 อุปกรณ์ไฟฟ้า เครื่องเสียง และเครื่องโสตทัศนูปกรณ์

9.9 การจัดอบรมแบบค่ายพักแรมควรเตรียมอุปกรณ์เครื่องนอน เครื่องครัวและอุปกรณ์พัฒนาค่ายด้วย

10. การประชุมคณะกรรมการดำเนินการอบรม ควรเตรียมแผนงาน วาระการประชุม เพื่อมอบหมาย

ภารกิจ และหน้าที่รับผิดชอบแก่คณะกรรมการ รวมทั้งเตรียมพร้อมด้านเอกสารการประชุม

11. ทำหนังสือเชิญประธาน แขกผู้มีเกียรติจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องร่วมพิธีการสำคัญในการอบรม เช่น พิธีเปิด - ปิดการอบรม กิจกรรมรอบกองไฟ ควรแจ้งกำหนดการ สถานที่ให้ชัดเจน และติดต่อประสานงานอีกครั้ง เพื่อให้แน่ใจว่าบุคคลที่เชิญเป็นประธานนั้นสามารถมาร่วมพิธีสำคัญดังกล่าวได้หรือไม่

12. เตรียมคำกล่าวรายงาน คำกล่าวประธาน พิธีเปิด - ปิดการอบรม และของที่ระลึก (ถ้ามี) ควรเตรียมไว้ให้พร้อมเสร็จก่อนถึงวันจัดอบรม

13. จัดทำป้ายงานอบรม เพื่อใช้ในห้องประชุม โดยใช้ข้อความดังตัวอย่างต่อไปนี้

	(ระบุชื่อหน่วยงาน / สถานศึกษา หรือคณะบุคคลที่จัดการอบรม)	สัญลักษณ์หน่วยงาน/ สถานศึกษา หรือ คณะบุคคล ที่จัดอบรม
	สำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย ร่วมกับ.....	
	จัดการอบรมอาสายุวกาชาดหลักสูตรพื้นฐานยุวกาชาด รุ่นที่.....	
	ระหว่างวันที่.....	
ณ อำเภอ.....จังหวัด.....		

การดำเนินการระหว่างจัดอบรม

การดำเนินการเฉพาะในส่วนนี้จะเน้นการอำนวยความสะดวกด้านต่าง ๆ ของผู้ทำหน้าที่เลขานุการโครงการ ดังนี้

1. ประชุมคณะกรรมการ วิทยากรและผู้เกี่ยวข้องเพื่อซักซ้อมความเข้าใจในบทบาทหน้าที่ของคณะกรรมการในการอบรม ผู้อำนวยการฝึกอบรมเป็นประธานการประชุมกล่าวต้อนรับ แนะนำคณะผู้เข้าร่วมประชุม คณะกรรมการฝ่ายต่าง ๆ ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการอบรม และมอบหมายผู้รับผิดชอบกิจกรรมต่าง ๆ เช่น

1.1 ผู้รับรายงานตัว

1.2 พิธีกรประจำวัน

1.3 วิทยากรประจำหน่วยสี

1.4 วิทยากรตรวจเยี่ยม

1.5 วิทยากรนันทนาการ

1.6 วิทยากรฝึกอบรมระเบียบแถวและนำกายบริหาร

1.7 วิทยากรประจำวิชาต่าง ๆ

1.8 วิทยากรกิจกรรมต่าง ๆ ตามตารางอบรม

ควรมีการประชุมวิทยากรทุกวันหลังเสร็จสิ้นกิจกรรมภาคบ่าย คือ เวลา 17.00 น. โดยประมาณ

2. จัดสิ่งของเครื่องใช้และอุปกรณ์ สำหรับใช้ดำเนินการระหว่างการอบรม

2.1 สิ่งของและอุปกรณ์ที่ต้องมอบให้ผู้เข้ารับการอบรมในการรับรายงานตัวหรือปฐมนิเทศ คือ

1. ผ้าผูกคอสี กำหนดสีตามวัน และจัดให้มีหน่วยสีละเท่า ๆ กันประมาณสีละ 8 - 10 ผืนตามจำนวนของผู้เข้ารับการอบรมในหน่วยสีนั้น ๆ

2. ป้ายชื่อผู้เข้ารับการอบรม

3. เครื่องหมายหัวหน้าหน่วยและรองหัวหน้าหน่วย

4. เครื่องหมายบริการสำหรับมอบให้หน่วยสีที่ทำหน้าที่บริการในแต่ละวัน

5. เอกสารสำหรับผู้เข้ารับการอบรมมอบให้กับทุกคน และเตรียมไว้ให้สำหรับวิทยากรทุกคน

2.2 จัดสถานที่อบรมและสถานที่ใช้ร่วมกัน

1. ห้องประชุมอบรม จัดห้องประชุมสำหรับพิธีการ คือ

ก. ในพิธีเปิดการอบรม จัดสถานที่หน้าเวที ประกอบด้วย ธงชาติ ธงยูวาทาต พระพุทธรูป โต๊ะหมู่บูชา พระบรมฉายาลักษณ์พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ตามที่มีพระบรมราชานุญาต จัดชุดรับแขกสำหรับประธานและแขกผู้มีเกียรติ จัดเก้าอี้สำหรับคณะวิทยากรไว้ด้านหลังชุดรับแขก การจัดเก้าอี้สำหรับผู้เข้ารับการอบรมให้จัดเป็นแถวตอนลึกสำหรับให้ผู้เข้ารับการอบรมนั่งเป็นหน่วยสี่

ข. ในพิธีปิดการอบรม จัดสถานที่เช่นเดียวกับในพิธีเปิดการอบรม

2. สถานที่พักสำหรับผู้เข้ารับการอบรมให้แยกชาย - หญิง พักเป็นสัดส่วน หน่วยสี่เดียวกันให้พักรวมกัน อาจพักในตัวอาคารหรือกางเต็นท์พักรวม ให้พิจารณาตามความเหมาะสม

3. สถานที่รับประทานอาหาร ในกรณีให้ประกอบอาหารเองควรจัดสถานที่เป็นสัดส่วนแยกตามหน่วยสี่ หากจัดอาหารให้ควรมีสถานที่รับประทานอาหารร่วมกันเป็นหน่วยสี่ และให้ตัวแทนหน่วยสี่ดูแลรักษาภาชนะใส่อาหารให้สะอาดเรียบร้อยและเป็นระเบียบ

2.3 วัสดุบัตรสำหรับผู้สำเร็จการอบรม สำนักงานยูวาทาต สภาภาชาตไทย เป็นผู้ออกให้ ดังนั้น เลขานุการโครงการฯ หรือผู้ได้รับมอบหมายจะต้องจัดพิมพ์ชื่อ - นามสกุล เลขที่รุ่นของการอบรม ระยะเวลาอบรม โดยมีผู้อำนวยการฝึกอบรม ผู้อำนวยการหน่วยงาน สถานศึกษา นายกยูวาทาตจังหวัด หรือนายกเหล่าภาชาตจังหวัด เป็นผู้ลงนามในวัสดุบัตร ตามความเหมาะสม

2.4 บอร์ดกิจกรรม ให้มีรายชื่อคณะกรรมการฝึกอบรม ตารางกิจกรรมประจำวัน คำปฏิญาณตนยูวาทาต วัตถุประสงค์ของยูวาทาตสากล กำหนดกิจกรรมประจำวัน ตารางการอบรม ติดไว้ในสถานที่ที่ผู้เข้ารับการอบรมเห็นได้ชัดเจน

2.5 ป้ายชื่อวิทยากรผู้บรรยายรายวิชาหรือกิจกรรมในระหว่างการอบรมควรจัดเตรียมให้พร้อมและติดตั้ง หรือวางไว้ให้เห็นได้ชัดเจน

3. แบบวัดผลและประเมินผล

3.1 แบบวัดผล จัดทำแบบวัดผลโดยจัดรวมไว้ในเอกสารประกอบการอบรม หรือจะแยกไว้เพื่อใช้วัดผลตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ คือ การวัดผลประเภทบุคคล และการวัดผลประเภทหน่วย

3.2. แบบประเมินผล จัดทำแบบประเมินผลโดยพิจารณาตามความเหมาะสมหรือใช้แบบการประเมินผลผู้เข้ารับการอบรม และรวบรวมผลการประเมินรายงานผู้บังคับบัญชาตามลำดับ พร้อมทั้งส่งไปยังสำนักงานยูวาทาต สภาภาชาตไทย ภายใน 15 วัน หลังเสร็จสิ้นการอบรมเพื่อลงสถิติข้อมูลให้กับหน่วยงานที่จัดอบรม

4. เตรียมพร้อมด้านยานพาหนะ เพื่ออำนวยความสะดวกตลอดการอบรม รับส่งวิทยากรภายนอก และใช้ในกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน

5. การบริหารงบประมาณ

5.1 รายรับหรือรายได้ ได้มาจากงบประมาณสนับสนุนของสำนักงานยูวาทาต สภาภาชาตไทย เหล่าภาชาตจังหวัด ผู้มีจิตศรัทธาบริจาค ผู้บังคับบัญชาและรายได้อื่น ๆ

5.2 การรับเงิน ผู้บริหารหน่วยงาน สถานศึกษา หรือผู้ที่ได้รับมอบหมายเป็นผู้รับมอบ โดยออกใบเสร็จรับเงินหรืออนุโมทนาบัตรให้กับผู้บริจาคหรือผู้สนับสนุน

5.3 การเก็บรักษาเงิน ให้มีกรรมการการเงินอย่างน้อย 3 คน เก็บรักษาและควบคุมการเบิก - จ่ายโดยนำฝากธนาคารในนาม “หน่วยงาน (กศน.อำเภอ...../โรงเรียน.....)” โดยอนุโลมให้ใช้ระเบียบการเงินของทางราชการหรือหน่วยงานต้นสังกัดให้คณะกรรมการจำนวน 2 ใน 3 คนเป็นผู้อนุมัติการใช้จ่ายเงินตามแผนงานที่ชมรมอาสายุวาทาตกำหนด

5.4 สามารถจัดซื้อวัสดุ ครุภัณฑ์ เวชภัณฑ์ และอุปกรณ์ เพื่อกิจการยูวาทาต การฝึกอบรม การจัดกิจกรรม โดยมีใบเสร็จรับเงินไว้เป็นหลักฐานการจ่ายเงิน

5.5 รายได้ที่ได้มาจากเงินสนับสนุนจากสำนักงานยูวาทาต สภาภาชาตไทย ให้ออกใบเสร็จรับเงินในนาม หน่วยงานที่ได้รับงบประมาณสนับสนุน แล้วเสนอต่อผู้อำนวยการสำนักงานยูวาทาต สภาภาชาตไทย ภายใน 7 วันนับจากได้รับตราฟสนับสนุนการอบรม

6. รวบรวมสิ่งของเครื่องใช้ เช่น ผ้าผูกคอสี เครื่องหมายต่าง ๆ เครื่องนอน เครื่องครัว เครื่องเขียน (ถ้ามี) คืนจากทุกหน่วยสี่เมื่อเสร็จการอบรม (ก่อนพิธีปิดการอบรม)

การดำเนินการหลังเสร็จสิ้นการอบรม

1. นำสิ่งของและอุปกรณ์ส่งคืนหน่วยงานที่ให้มีใช้ระหว่างการอบรม

2. ทำหนังสือขอบคุณบุคลากรและหน่วยงานที่ให้การสนับสนุนการจัดอบรม

3. รวบรวมหลักฐาน ใบสำคัญค่าใช้จ่ายเสนอผู้บริหารสถานศึกษา และหน่วยงานที่สนับสนุนงบประมาณการจัดอบรม

4. ประชุมสรุปผลการอบรม และรายงานการอบรมไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

5. รายงานผลการอบรมพร้อมภาพกิจกรรมไปยังสำนักงานยูวาทาต สภาภาชาตไทย ภายใน 15 วัน หลังเสร็จสิ้นการอบรม

6. รวบรวมเอกสารการอบรม ภาพกิจกรรมจัดทำเป็นรูปเล่มเพื่อใช้ประโยชน์ในการศึกษาค้นคว้า ควรมีความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้จัดอบรม เพื่อเป็นข้อมูลการจัดอบรม หรือการจัดกิจกรรมต่อเนื่องในครั้งต่อไป

ลำดับขั้นตอนการจัดโครงการอบรมอาสาสมัคร

การดำเนินการก่อนจัดอบรม

1. เขียนโครงการและดำเนินการขออนุมัติ
2. ดำเนินการแต่งตั้งคณะกรรมการฝึกอบรม
3. ขอความร่วมมือไปยังแหล่งสนับสนุนต่าง ๆ
4. ทำหนังสือแจ้งไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
5. ประชาสัมพันธ์โครงการฝึกอบรม
6. จัดทำเอกสารการฝึกอบรม
7. จัดหาอุปกรณ์สำหรับการฝึกอบรม
8. ประชุมคณะกรรมการฝึกอบรม
9. ทำหนังสือเชิญต่าง ๆ
10. จัดทำคำกล่าวพิธีเปิด - ปิดการฝึกอบรม
11. เตรียมสถานที่ ป้ายงาน นิทรรศการ ฯลฯ

การดำเนินการระหว่างอบรม

1. ประชุมคณะกรรมการฝึกอบรม
2. ความพร้อมด้านสิ่งของ เครื่องใช้และอุปกรณ์
3. ความพร้อมด้านสถานที่อบรม ที่พัก และสถานที่ใช้ร่วมกัน
4. ความพร้อมด้านอาหาร น้ำดื่ม สวัสดิการ
5. ความพร้อมด้านยานพาหนะอำนวยความสะดวก
6. การวัดผลและประเมินผล
7. จัดเตรียมมุขบัตร
8. บริหารงบประมาณ

การดำเนินการหลังเสร็จสิ้นการอบรม

1. นำอุปกรณ์ สิ่งของ ส่งคืน
2. ทำหนังสือขอบคุณ
3. รวบรวมหลักฐาน ใบสำคัญค่าใช้จ่าย
4. สรุปประเมินผลการอบรมและรายงาน
5. รวบรวมเอกสาร จัดทำเป็นรูปเล่มเพื่อการศึกษาปรับปรุงและพัฒนาครั้งต่อไป

ตัวอย่างโครงการอบรมอาสาสมัครหลักสูตรพื้นฐานเยาวชน

1. ชื่อโครงการ อบรมอาสาสมัครหลักสูตรพื้นฐานเยาวชน

2. หลักการและเหตุผล

กิจกรรมอาสาสมัคร เป็นกิจกรรมที่มุ่งพัฒนาเยาวชน ชาย - หญิง อายุ 15 - 30 ปี ให้มีโอกาสพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะในด้านคุณธรรม และจริยธรรม ด้านการปลูกฝังให้เยาวชนเป็นผู้มีจิตอาสา มีความเสียสละทำตนให้เป็นประโยชน์ มีระเบียบวินัยในตนเอง มีความรับผิดชอบ สามารถทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้กิจกรรมอาสาสมัครยังสอดคล้องกับกิจกรรม (ของหน่วยงานที่มี) จึงถือเป็นโอกาสอันดีที่เยาวชนในความรับผิดชอบจะได้รับการปลูกฝังอุดมการณ์ทางชาติ และเยาวชน อุทิศตนเพื่อประโยชน์ต่อสังคม มีการทำงานด้วยจิตอาสาโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน และเป็นที่พึ่งพาของชุมชนในโอกาสต่อไป

(ชื่อหน่วยงานที่จัด) เห็นความสำคัญและประโยชน์ของกิจกรรมอาสาสมัครเป็นอย่างดียิ่ง จึงจัดโครงการอบรมอาสาสมัครหลักสูตรพื้นฐานเยาวชนขึ้นเพื่อส่งเสริมให้เยาวชนเป็นคนดี คนเก่ง มีความรอบรู้ มีสุขภาพดี และเป็นที่พึ่งพาของชุมชนรวมทั้งสามารถสร้างสรรค์กิจกรรมอันก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่นได้อีกด้วย

3. วัตถุประสงค์

1. เป็นการเผยแพร่อุดมการณ์ของกาชาดและยุวกาชาด
2. ให้เยาวชนมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการกาชาดและยุวกาชาด ตลอดจนนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ในการดำรงชีวิตทั้งในปัจจุบันและอนาคต
3. เพื่อเสริมสร้างความศรัทธาและเจตคติที่ดีต่อกิจการกาชาดและยุวกาชาด
4. เพื่อให้เยาวชนตระหนักถึงหน้าที่ความรับผิดชอบ รู้จักการเสียสละและพร้อมที่จะช่วยเหลือสังคมส่วนรวมด้วยการเป็นจิตอาสาที่ดี

4. เป้าหมาย

เชิงปริมาณ เยาวชน ชาย - หญิง อายุ 15 - 30 ปี ในจังหวัด เข้ารับการอบรม จำนวน คน

เชิงคุณภาพ เยาวชนที่เข้ารับการอบรมได้รับความรู้ ความเข้าใจในอุดมการณ์ของกาชาดและยุวกาชาด ทั้งสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัวและสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. ระยะเวลาการฝึกอบรม ระหว่างวันที่ เดือน พ.ศ.

6. สถานที่ฝึกอบรม ณ อำเภอ จังหวัด.....

7. วิธีดำเนินการ

1. เสนอและขออนุมัติโครงการ
2. ประสานงานสำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย
3. ประสานงานสำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัด
4. ประสานงานสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
5. ประสานงานสำนักพัฒนาการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม เขตการศึกษา
6. ประสานงานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในด้านสถานที่ วิทยากร และอุปกรณ์ฝึกอบรม ฯลฯ
7. จัดเตรียมสถานที่ฝึกอบรม
8. ดำเนินการฝึกอบรมแบบอยู่ค่ายพักแรม / ค่ายกลางวัน
9. สรุปและรายงานผลการฝึกอบรม

8. งบประมาณ

1. ขอรับการสนับสนุนจากสภากาชาดไทย จำนวน บาท
2. ขอรับงบประมาณสนับสนุนจากเหล่ากาชาดจังหวัด จำนวน บาท
3. ขอรับงบประมาณสนับสนุนจากแหล่งอื่น ๆ จำนวน บาท
(ให้ระบุแหล่งที่มาของงบประมาณ และจำนวนงบประมาณในแต่ละแหล่งที่มา)

- | | | |
|---|----------------|-----|
| 1. ค่าวัสดุฝึกอบรม | เป็นเงิน | บาท |
| 2. ค่าตอบแทนวิทยากร | เป็นเงิน | บาท |
| 3. ค่าน้ำมันเชื้อเพลิง | เป็นเงิน | บาท |
| 4. ค่าอาหารเจ้าหน้าที่ วิทยากร ผู้เข้าอบรม
(... คน / บาท / มื้อ) | เป็นเงิน | บาท |
| 5. ค่าเครื่องดื่มเจ้าหน้าที่ วิทยากร ผู้เข้าอบรม
(... คน / บาท / มื้อ) | เป็นเงิน | บาท |
| 6. ค่าใช้จ่ายเบ็ดเตล็ด | เป็นเงิน | บาท |

รวม เป็นเงิน บาท

(ขอถัวจ่ายทุกรายการที่จำเป็นและจ่ายจริง)

9. หน่วยงานรับผิดชอบโครงการ

(หน่วยงานที่จัด /ผู้จัดโครงการ/เลขาโครงการ)

10. หน่วยงานสนับสนุน

1. สำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย
2. สำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัด
3. สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
4. สำนักพัฒนาการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม เขตการศึกษา
5. อื่น ๆ

11. การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรม
2. จากการทดสอบ
3. จากแบบประเมินผล

12. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. อาสายุวกาชาดมีความศรัทธาต่อกิจการกาชาดและเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง
2. อาสายุวกาชาดได้มีโอกาสพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ตามอุดมการณ์ของกาชาดและยุวกาชาด
3. อาสายุวกาชาดได้รับความรู้ และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันทำให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ชุมชนและประเทศชาติในโอกาสต่อไป

ผู้เสนอโครงการ

ผู้อนุมัติโครงการ

(.....)

(.....)

ผู้รับผิดชอบโครงการฯ

ผู้บริหารของหน่วยงานที่จัดอบรม

ขอบข่ายหน้าที่ของคณะกรรมการดำเนินการอบรมอาสาชวภาษา

การดำเนินงานอบรมนั้น คณะกรรมการแต่ละคนแต่ละฝ่ายจะมีหน้าที่รับผิดชอบ เพื่อให้การอบรมสำเร็จเรียบร้อยและบรรลุวัตถุประสงค์ ดังนั้น สามารถจำแนกบทบาทหน้าที่ ความรับผิดชอบของคณะกรรมการได้ ดังนี้

1. **ที่ปรึกษา** มีบทบาทหน้าที่ให้คำปรึกษา แนะนำการฝึกอบรมแก่คณะกรรมการ ตามที่ได้รับการร้องขอ หรือเสนอแนะการดำเนินงานอบรม เพื่อให้สามารถดำเนินการต่าง ๆ ได้ด้วยความเรียบร้อยเหมาะสม

2. **ผู้อำนวยการฝึกอบรม** เป็นผู้มีบทบาทสำคัญที่จะทำให้การอบรมบรรลุตาม วัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ จึงได้จำแนกหน้าที่ความรับผิดชอบไว้ กล่าวคือ

1. ต้อนรับ ประมุขที่เทศ ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการอบรมและแนะนำวิทยากร
2. ควบคุม อำนวยการ เสนอแนะแนวทาง การประสานงานกับฝ่ายต่าง ๆ ให้การอบรมดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย
3. เข้าฟังการบรรยายของวิทยากร เพื่อสรุปใจความสำคัญไว้อ้างอิง
4. เป็นประธานการประชุมคณะวิทยากรทุกวัน เพื่อประเมินสรุปและเสนอแนะ แนวทางการแก้ไขปัญหาการอบรมที่อาจเกิดขึ้น
5. เป็นประธานพิธี เปิด - ปิด การอบรมในสนามและเป็นประธานพิธีหน้าเสาธง
6. ส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการอบรมได้มีโอกาสแสดงความสามารถ และแสดง ความคิดเห็นระหว่างการอบรม
7. เสริมสร้างความเข้าใจ ความสามัคคี และความสัมพันธ์อันดี ในหมู่ของ ผู้เข้ารับการอบรมและคณะวิทยากร
8. เป็นผู้รับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากผู้เข้ารับการอบรมและวิทยากร
9. เป็นผู้พิจารณาอนุญาตให้ผู้เข้ารับการอบรมออกนอกค่ายในกรณีจำเป็น
10. ประเมินและสรุปผลการอบรมเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินงานในครั้งต่อไป

3. **รองผู้อำนวยการฝึกอบรม** ทำหน้าที่แทนผู้อำนวยการฝึกอบรมในกรณีที่ผู้อำนวยการ ฝึกอบรมมอบหมายภารกิจให้ปฏิบัติหน้าที่แทน

4. **คณะวิทยากร** มีหน้าที่ในการฝึกอบรมในวิชาหรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ใน ตารางการอบรม

5. **ฝ่ายวิชาการ** วัดผลและประเมินผล มีหน้าที่รับผิดชอบ ดังนี้

1. ทำเอกสารสำหรับผู้เข้ารับการอบรม อาจจัดเป็นแฟ้มเอกสารก็ได้
2. ประสานงานและอำนวยความสะดวกในการเตรียมเอกสารวิชาการให้กับ วิทยากรและผู้เข้ารับการอบรม
3. จัดบอร์ดวิชาการ นิทรรศการที่เกี่ยวข้องกับการอบรม

4. **วัดผลและรวบรวมผลการทดสอบ** รับผิดชอบตารางกิจกรรมประจำวัน สรุปผลผู้ผ่านการอบรม และประเมินผลการอบรม

6. **ฝ่ายกิจกรรมและนันทนาการ** มีหน้าที่ดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในระหว่างการอบรม ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ ทั้งนี้โดยรวมไปถึงการทำหน้าที่ด้านพิธีการต่าง ๆ ของการอบรม อาสาชวภาษาตลอดจนจัดนันทนาการสวดแทรกในช่วงเวลาว่างตามความเหมาะสม

7. **ฝ่ายสวัสดิการและอาหาร** ทำหน้าที่ดูแลอำนวยความสะดวกเรื่องอาหาร น้ำดื่ม สำหรับผู้เข้ารับการอบรม และคณะวิทยากรตลอดทั้งเตรียมยาและเวชภัณฑ์ที่จำเป็นในการ ประชุมพยาบาลเมื่อมีผู้เจ็บป่วยในระหว่างการอบรม

8. **ฝ่ายสถานที่และอุปกรณ์** ทำหน้าที่ดูแลอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่และ อุปกรณ์ต่าง ๆ สำหรับการอบรม เช่น สถานที่อบรม ไฟฟ้า เครื่องเสียง ที่พักผู้เข้ารับการ อบรมและวิทยากร อุปกรณ์ที่ใช้ในพิธีการของการอบรมอาสาชวภาษา อุปกรณ์เครื่องใช้ สำหรับผู้เข้ารับการอบรม

9. **ฝ่ายเลขานุการ** ทำหน้าที่วางแผนการจัดอบรมทั้งหมด การกำหนดตัวบุคคลเชิญ เป็นวิทยากร กรรมการฝ่ายต่าง ๆ การบริหารงบประมาณจัดอบรมให้กับฝ่ายต่าง ๆ ควบคุม การใช้ยานพาหนะในการอบรม การทำหนังสือเชิญ หนังสือขอคุณ เตรียมวัสดุอุปกรณ์สนับสนุน และอำนวยความสะดวกให้กับฝ่ายต่าง ๆ ทั้งนี้ให้อยู่ในความดูแลและได้รับคำปรึกษาแนะนำจาก ที่ปรึกษา ผู้อำนวยการฝึกอบรมและรองผู้อำนวยการฝึกอบรม เพื่อให้การดำเนินงานเป็น ไป

การจัดวิทยากรอบรมอาสาชวภาษา

การอบรมอาสาชวภาษา นอกจากจะมีคณะกรรมการฝ่ายต่าง ๆ แล้ว คณะกรรมการ ขุดนี้อาจทำหน้าที่เป็นวิทยากรให้การอบรมด้วย ซึ่งบทบาทวิทยากรจะมีลักษณะหน้าที่ในการ ปฏิบัติแตกต่างกัน สามารถจำแนกประเภทได้ ดังนี้

1. **พิธีกรประจำวัน** คือ บุคคลผู้ทำหน้าที่เป็นผู้นำทางด้านพิธีการ และรับผิดชอบ กำกับรายการ หรือกิจกรรมการอบรมในแต่ละวัน ให้เป็นไปตามกำหนดการ ควรจัดพิธีกร ประจำวัน 1 - 2 คน ใน 1 วัน และแบ่งบทบาทหน้าที่ ดังนี้

1. **ด้านพิธีการ** การอบรมอาสาชวภาษาจะมีพิธีการที่สำคัญ คือ พิธีเปิด การอบรมและปฏิญาณตน พิธีเปิดในสนาม พิธีหน้าเสาธง พิธีปิดการอบรมและพิธีปิดในสนาม ผู้ที่ทำหน้าที่พิธีกรในพิธีการดังกล่าวจะต้องศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมในเรื่องนั้น ๆ

2. **การแนะนำวิทยากรรายวิชาหรือกิจกรรมการอบรมในแต่ละวัน** พิธีกรต้อง ทราบข้อมูลของผู้ที่มาเป็นวิทยากร เช่น ความรู้ ประสบการณ์ สถานที่ทำงาน และให้มีป้ายชื่อ วิทยากรวางไว้ให้ผู้เข้ารับการอบรมเห็นได้ชัดเจน เมื่อหมดเวลาของการบรรยาย พิธีกรอาจเป็น ผู้แทนกล่าวขอบคุณ หรืออาจเชิญผู้เข้ารับการอบรมเป็นผู้กล่าวขอบคุณก็ได้

3. การจัดเพลง - เกมระหว่างช่วงต่อของวิชาการหรือกิจกรรมอบรม เพื่อเป็นการเปลี่ยนอิริยาบถของผู้เข้ารับการอบรมมิให้เคร่งเครียดเกินไป อาจเชิญทีมบันเทิงมาช่วยดำเนินการ โดยพิจารณาตามความเหมาะสมของเวลาที่มีอยู่

4. การกำกับเวลาหรือกิจกรรมการอบรม พิธีกรทำหน้าที่ให้คะแนนกิจกรรมของหน่วยสีต่าง ๆ ในเรื่องตรงต่อเวลา ขบวนการหมู่พวก เพลง - เกม และนำคะแนนขึ้นบอร์ดตารางคะแนนกิจกรรมประจำวันทุกวัน

2. วิทยาการประจำหน่วยสี ทำหน้าที่ประสานงานระหว่างคณะวิทยากร และผู้เข้ารับการอบรม วิทยาการประจำหน่วยสีเปรียบเสมือนเป็นพี่เลี้ยงอำนวยความสะดวก ดูแลทุกข์สุขของสมาชิกในหน่วยสี เป็นผู้ให้คำปรึกษาแนะนำและเสนอแนะแก่ผู้เข้ารับการอบรมในการร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ดูแลให้ผู้เข้ารับการอบรมปฏิบัติตามระเบียบการอยู่ค่าย หากมีปัญหาและอุปสรรคเกิดขึ้นกับสมาชิกในหน่วยสีที่รับผิดชอบดูแล วิทยาการประจำหน่วยสีจะต้องรายงานให้ผู้อำนวยการฝึกอบรมทราบเพื่อหาทางแก้ไขต่อไป

3. วิทยาการตรวจเยี่ยม ทำหน้าที่ตรวจและเยี่ยมเยียนความเป็นอยู่ของหน่วยสีต่าง ๆ ซึ่งการตรวจเยี่ยมเป็นกิจกรรมหนึ่งในระหว่างการอบรมแบบค่ายพักแรม การตรวจเยี่ยมจะแบ่งเป็น 2 สาย มีวิทยาการตรวจเยี่ยมสายละอย่างน้อย 2 คน ตรวจเยี่ยมหน่วยสีต่าง ๆ ที่หน้าห้องพัก เวลา 07.30 น. ของทุกวัน ยกเว้นวันพิธีเปิดการอบรมและให้รายงานการตรวจเยี่ยมในพิธีหน้าเสาธง เวลา 08.00 น.

4. วิทยาการกิจกรรมและนันทนาการ ทำงานเป็นทีมตลอดการอบรม บทบาทหน้าที่ของวิทยาการชุดนี้ใช้กิจกรรมเป็นสื่อในการสร้างสัมพันธ์ภาพอันดี สร้างความประทับใจในกลุ่มผู้เข้ารับการอบรม ตลอดทั้งคณะวิทยากร โดยจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ พิธีต้อนรับ การปฐมนิเทศ กิจกรรมยามว่าง การแสดงรอบกองไฟ การประกวดขวัญใจ การประกวดเพลงประจำหน่วยสี กิจกรรมพัฒนาค่าย การจัดนันทนาการเพลง - เกมในระหว่างการอบรม

5. วิทยาการฝึกระเบียบแถวและนำกายบริหาร มีบทบาทหน้าที่นำฝึกกายบริหาร และฝึกระเบียบแถวที่จำเป็นต้องใช้ในระหว่างการอบรม โดย

1. การฝึกกายบริหาร เป็นการเสริมสร้างสุขภาพอันดีแก่ผู้เข้ารับการอบรม วิทยาการอาจเป็นผู้นำหรือให้ตัวแทนหน่วยสีเป็นผู้นำกายบริหารก็ได้ อาจสอดแทรกเกมกลางแจ้งอื่น ๆ ตามความเหมาะสม

2. การฝึกระเบียบแถว เป็นการฝึกฝนความมีระเบียบวินัย ฝึกความเข้มแข็งอดทน สามารถปฏิบัติตามคำสั่งได้อย่างถูกต้อง ระเบียบแถวที่ต้องใช้ในระหว่างการเข้าอบรม เช่น การเรียกแถว การใช้คำสั่ง การเรียกแถวและการใช้สัญญาณมือ หากมีเวลาเพียงพอ อาจเพิ่มเรื่องการเดินทางสนทนาเพื่อให้อาสาสมัครมีความพร้อม และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมสนทนาและปฏิญาณตนยุวกาชาดในวันสำคัญ หรือร่วมกิจกรรมงานชุมนุมยุวกาชาดได้ในโอกาสต่อไป

6. วิทยาการบรรยาย เป็นผู้รับผิดชอบจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามรายวิชาหรือกิจกรรมที่กำหนด ในการจัดกิจกรรมให้กับอาสาสมัคร ควรเน้นให้ทุกคนได้มีส่วนร่วมในการอภิปรายประชุมกลุ่มแสดงความคิดเห็น อาจใช้การอบรมแบบบทบาทสมมติ บทละคร การใช้สถานการณ์จำลอง โดยสอดแทรกกิจกรรมเพลง - เกม เพื่อให้บรรยากาศการเรียนรู้มีความสนุกสนานและได้สาระความรู้ในเรื่องนั้น ๆ

ในระหว่างดำเนินการอบรม ผู้อำนวยการฝึกอบรมจะต้องจัดให้มีการประชุมคณะวิทยากรทุกวันหลังจากเสร็จกิจกรรมภาคบ่ายแล้ว เพื่อรวบรวมปัญหาในระหว่างการอบรมแต่ละวัน และมอบหมายภารกิจของวันถัดไปให้คณะวิทยากรได้ทราบและปฏิบัติงานอบรมให้บรรลุวัตถุประสงค์

การแบ่งหน้าที่รับผิดชอบในการดำเนินการอบรม

วันที่ / /

ณ

1. ที่ปรึกษา

.....

2. ผู้อำนวยการฝึกอบรม

.....

3. รองผู้อำนวยการฝึกอบรม

1.

2.

4. ฝ่ายวิชาการ วัดผลและประเมินผล

1.

2.

3.

5. ฝ่ายกิจกรรมและนันทนาการ

1.

2.

3.

6. ฝ่ายสวัสดิการและอาหาร

1.

2.

3.

7. ฝ่ายเลขานุการ

1.

2.

3.

8. การรับรายงานตัว

วันที่ เวลา น.

สถานที่รับรายงานตัว

ผู้รับรายงานตัว

1.

2.

3.

9. พิธีกรประจำวัน

วันที่

พิธีกร 1. 2.

วันที่

พิธีกร 1. 2.

วันที่

พิธีกร 1. 2.

วันที่

พิธีกร 1. 2.

วันที่

พิธีกร 1. 2.

10. วิทยากรประจำหน่วยสี

1. สีเหลือง คือ

2. สีชมพู คือ

3. สีเขียว คือ

4. สีแดง คือ

5. สีฟ้า คือ

6. สีม่วง คือ

7. สีแดง คือ

8. สีน้ำเงิน คือ

9. สีน้ำตาล คือ

10. สีเทา คือ

11. พิธีต้อนรับ

ประธาน

ผู้รับผิดชอบดำเนินการ

12. พิธีเปิดและปฏิญาณตน

ประธาน

ผู้กล่าวรายงาน.....

ผู้รับผิดชอบดำเนินการ

13. การแสดงรอบกองไฟ (และการประกวดขวัญใจยุวกาชาด)

ประธาน

ผู้รับผิดชอบดำเนินการ

14. พิธีปิดการอบรม

ประธาน

ผู้กล่าวรายงาน

ผู้รับผิดชอบดำเนินการ.....

15. ผู้รับผิดชอบ วิชา/กิจกรรม

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 1. วิชา/กิจกรรม | ผู้รับผิดชอบ |
| 2. วิชา/กิจกรรม | ผู้รับผิดชอบ |
| 3. วิชา/กิจกรรม | ผู้รับผิดชอบ |
| 4. วิชา/กิจกรรม | ผู้รับผิดชอบ |
| 5. วิชา/กิจกรรม | ผู้รับผิดชอบ |
| 6. วิชา/กิจกรรม | ผู้รับผิดชอบ |
| 7. วิชา/กิจกรรม | ผู้รับผิดชอบ |
| 8. วิชา/กิจกรรม | ผู้รับผิดชอบ |
| 9. วิชา/กิจกรรม | ผู้รับผิดชอบ |
| 10. วิชา/กิจกรรม | ผู้รับผิดชอบ |
| 11. วิชา/กิจกรรม | ผู้รับผิดชอบ |
| 12. วิชา/กิจกรรม | ผู้รับผิดชอบ |
| 13. วิชา/กิจกรรม | ผู้รับผิดชอบ |
| 14. วิชา/กิจกรรม | ผู้รับผิดชอบ |

16. วิทยากรตรวจเยี่ยม

สายที่ 1 หน่วยสี

ผู้รับผิดชอบ 1.....2.....

สายที่ 2 หน่วยสี

ผู้รับผิดชอบ 1.....2.....

17. วิทยาการตรวจหน่วยบริการ

ผู้รับผิดชอบ 1.....2.....

18. **วิทยาการนํากายบริหารและฝึกระเบียบแถว**

ผู้รับผิดชอบ 1.....2.....

19. อื่น ๆ (ถ้ามี)

.....

.....

.....

.....

.....

แบบลงทะเบียนผู้เข้ารับการอบรมอาสาสมัครสาธารณสุขหลักสูตรพื้นฐานเยาวชน

รุ่นที่...../.....

ระหว่างวันที่.....ณ.....จังหวัด.....

[illegible]

ตัวอย่างคำกล่าวรายงาน
พิธีเปิดการอบรมอาสาเยาวชนภาคหลักสูตรพื้นฐานยุวกาชาด
รุ่นที่...../.....

ระหว่างวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....
ณ.....จังหวัด.....

กราบเรียน ท่านประธานที่เคารพ

ในนามคณะกรรมการดำเนินงาน คณะวิทยากร เจ้าหน้าที่ และอาสายุวกาชาด ขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูงที่กรุณาให้เกียรติมาเป็นประธานพิธีเปิดการอบรมในวันนี้ จึงใคร่ขอเรียนความเป็นมา และวัตถุประสงค์ของการอบรมอาสายุวกาชาดหลักสูตรพื้นฐานยุวกาชาด รุ่นที่/.....ดังนี้ ด้วยสภากาชาดไทย โดยสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี อุปนายิกาผู้อำนวยการสภากาชาดไทย ทรงโปรดเกล้าฯ ให้สำนักงานยุวกาชาด ดำเนินการพัฒนาเยาวชนให้มีความรู้ ความเข้าใจ เลื่อมใสศรัทธาและเป็นการส่งเสริมของสภากาชาดไทย โดยบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ตามหลักการกาชาดและยุวกาชาด อีกทั้งจะได้ร่วมกิจกรรมกับสภากาชาดไทยอย่างต่อเนื่องต่อไป

(ชื่อหน่วยงานที่จัด) ได้ตระหนักถึงความสำคัญ และประโยชน์ ของกิจกรรมอาสายุวกาชาด และเพื่อเป็นการเผยแพร่ภารกิจของสภากาชาดไทย ในด้าน การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีแก่เยาวชนของชาติ จึงได้ดำเนินโครงการอบรมในครั้งนี้ขึ้น โดยมี วัตถุประสงค์ เพื่อให้เยาวชน

1. มีอุดมคติในศานติสุข มีความจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์
2. มีความรู้ ความชำนาญในการรักษานามยของตนเองและของผู้อื่น ตลอดจน จรรยาบรรณตนเองทางร่างกาย จิตใจ คุณธรรม และดำรงไว้ซึ่งเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมของชาติ
3. มีความรู้ ความเข้าใจในหลักการและอุดมการณ์กาชาด มีคุณธรรม จริยธรรม และมีจิตใจเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์
4. บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ชุมชน สังคม และประเทศชาติ
5. มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
6. มีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลทั่วไป

การอบรมใช้รูปแบบการอบรม.....วัน (.....วัน.....คืน) เป็นการอบรม แบบ.....

.....โดยจัดขึ้นระหว่างวันที่.....เดือน.....พ.ศ.
ณ.....อำเภอ.....จังหวัด.....
มีเยาวชนเข้ารับการอบรมจำนวนทั้งสิ้น.....คน เป็นชาย.....คน และหญิง.....คน เนื้อหาและกิจกรรมการอบรมประกอบด้วยความรู้ด้านการกาชาด ยุวกาชาด ความรู้ด้าน การพัฒนาคุณภาพชีวิต (หัวข้อที่หน่วยงานจัดอบรม เช่น การปฐมพยาบาล การดูแล ผู้สูงอายุฯ.....) การมีจิตอาสา การฝึกปฏิบัติงานจิตอาสา การเป็นอาสาสมัคร ของ

สภากาชาดไทยซึ่งสามารถนำความรู้และทักษะต่าง ๆ ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

การดำเนินงานได้รับความร่วมมือสนับสนุนจากองค์กรต่าง ๆ เป็นอย่างดี ซึ่งขอ ขอบคุณไว้ในโอกาสนี้ คือ.....

บัดนี้ได้เวลาอันสมควรแล้ว จึงขอเรียนเชิญท่านประธาน ได้กรุณาให้โอวาท และเปิดการอบรมอาสายุวกาชาดหลักสูตรพื้นฐานยุวกาชาด รุ่นที่/..... ในครั้งนี้ด้วย ขอขอบคุณ

ตัวอย่างคำกล่าวประธาน
พิธีเปิดการอบรมอาสาชวภาษาหลักสูตรพื้นฐานชวภาษา
รุ่นที่...../.....

ระหว่างวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....
ณ.....จังหวัด.....

ท่านผู้มีเกียรติ คณะวิทยากร และอาสาชวภาษาทุกท่าน

ข้าพเจ้า มีความยินดีและเป็นเกียรติอย่างยิ่ง ที่มีโอกาสมาพบท่านทั้งหลายในวันนี้ จากคำกล่าวรายงานทำให้ข้าพเจ้าทราบว่าท่านทั้งหลายในวันนี้ ได้ร่วมดำเนินการกิจอันสำคัญยิ่ง โดยดำเนินรอยตามพระราชภารกิจของสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี อุปนายิกาผู้อำนวยการสภากาชาดไทย ที่ทรงบำเพ็ญพระราชกรณียกิจเพื่อการบำบัดทุกข์ บำรุงสุขแก่เพื่อนมนุษย์ เป็นพระจริยวัตรที่ทรงปฏิบัติด้วยความมุ่งมั่น ด้วยพระทัยที่เปี่ยมล้นของความเสียสละ ซึ่งพวกเราทุกคนจะได้เห็นหรือทราบข่าวของพระองค์ท่านมาโดยตลอด

ภารกิจของกาชาดมิได้มีแต่เฉพาะในประเทศไทยเท่านั้นแต่ได้มีการดำเนินการกิจของกาชาดในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก เพื่อการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ผู้ตกทุกข์ได้ยากจากภัยสงคราม ภัยธรรมชาติต่าง ๆ กาชาดทุกประเทศจะให้ความร่วมมือช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดสันติสุขแก่มวลมนุษยชาติทั่วโลก อาสาชวภาษาทุกคนจึงมีความภาคภูมิใจเมื่อได้มีโอกาสเข้าร่วมในกิจการ ซึ่งมีความสำคัญในระดับชาติ และระดับนานาชาติ ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น จึงขอให้ทุกคนตั้งใจร่วมกิจกรรมการอบรมครั้งนี้ เพื่อเพิ่มพูนความรู้ ความชำนาญ ซึ่งจะได้นำไปใช้ประโยชน์ ตลอดทั้งเผยแพร่ความรู้ให้ผู้อื่นได้ทราบ และร่วมกิจกรรมของกาชาด

ชวภาษา ด้วยความเข้าใจที่ถูกต้อง เพื่อการร่วมภารกิจกับสภากาชาดไทยอย่างต่อเนื่องต่อไป

ขอขอบคุณคณะดำเนินงาน คณะวิทยากร และผู้เข้ารับการอบรมทุกท่านที่มีส่วนร่วมดำเนินการกิจของกาชาด ชวภาษาในครั้งนี้ ด้วยพระบารมีของพระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว พระบรมราชูปถัมภ์สภากาชาดไทย สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง สภานายิกาสภากาชาดไทย และสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี อุปนายิกาผู้อำนวยการสภากาชาดไทย ซึ่งเป็นมิ่งขวัญของพวกเราชาวไทย ได้โปรดอำนวยการให้ท่านทั้งหลายที่มาร่วมกันอยู่ ณ ที่นี้ จึงประสบแต่ความสุข ความเจริญและขอให้การอบรมครั้งนี้ประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ทุกประการ

ข้าพเจ้าขอเปิดการอบรมอาสาชวภาษาหลักสูตรพื้นฐานชวภาษา

ตัวอย่างคำกล่าวรายงาน
พิธีเปิดการอบรมอาสาชวภาษาหลักสูตรพื้นฐานชวภาษา
รุ่นที่...../.....

ระหว่างวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....
ณ.....จังหวัด.....

กราบเรียน ท่านประธานที่เคารพ

ในนามคณะกรรมการดำเนินงาน คณะวิทยากร เจ้าหน้าที่และอาสาชวภาษา ขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูง ที่กรุณาให้เกียรติมาเป็นประธานพิธีเปิดการอบรมในวันนี้ จึงใคร่ขอเรียนการดำเนินงานและสรุปผลการอบรมอาสาชวภาษาหลักสูตรพื้นฐานชวภาษา รุ่นที่ / ดังนี้

ด้วย สภากาชาดไทย โดยสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี อุปนายิกาผู้อำนวยการสภากาชาดไทย ทรงโปรดเกล้าฯ ให้กิจกรรมชวภาษา เป็นภารกิจสำคัญด้านหนึ่งของสภากาชาดไทย เพื่อพัฒนาเยาวชนให้มีความรู้ ความเข้าใจ เลื่อมใสศรัทธาและเป็นการกำลังสำคัญของสภากาชาดไทย โดยบำเพ็ญตน

ให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ตามหลักการกาชาดและชวภาษา เพื่อประโยชน์ที่สังคมกับสภากาชาดไทยอย่างต่อเนื่องในโอกาสต่อไปในอนาคต..... ได้ตระหนักถึงความสำคัญในภารกิจของสภากาชาดไทยดังกล่าว จึงดำเนินการจัดโครงการอบรมอาสาชวภาษาหลักสูตรพื้นฐานชวภาษา รุ่นที่ / ณ..... จังหวัด..... โดยมีวัตถุประสงค์ในการฝึกอบรม ตามแนวทางที่สภากาชาดไทยได้กำหนดไว้

การอบรมครั้งนี้ได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากสภากาชาดไทย โดยสำนักงานชวภาษา สำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัด..... และ..... จึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ในโอกาสนี้ อาสาชวภาษา ที่เข้ารับการอบรมมีจำนวนทั้งสิ้น.....คน เป็นชาย.....คน และหญิง.....คน ทุกคนมีความวิริยะอุตสาหะ ตั้งใจเข้าร่วมกิจกรรมการอบรมเป็นอย่างดี ทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการอบรมทุกประการ สมควรรับวุฒิบัตรผู้สำเร็จการอบรมในครั้งนี้

จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านประธานมอบรางวัลให้กับหน่วยที่ได้รับคะแนนกิจกรรมชนะเลิศ มอบรางวัลให้กับผู้ทำคะแนนการทดสอบขั้นต้น ขึ้นปลายสูงสุด มอบวุฒิบัตรพร้อมทั้งให้อวาท และกล่าวปิดการอบรมในครั้งนี้ด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง

ตัวอย่างคำกล่าวประธาน
พิธีปิดการอบรมอาสาชวภาษาหลักสูตรพื้นฐานชวภาษาช

วันที่...../.....
ระหว่างวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....
ณ.....จังหวัด.....

ท่านผู้มีเกียรติ คณะวิทยากร และอาสาชวภาษาชทุกท่าน

ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นเกียรติอย่างยิ่งที่มีโอกาสพบกับท่านทั้งหลายในวันนี้ และพร้อมกันนี้ขอแสดงความยินดีในผลสำเร็จของการดำเนินงาน และรู้สึกยินดีเป็นอย่างยิ่งที่พวกเราทุกคนในที่นี้ จะเป็นกำลังสำคัญในการร่วมดำเนินภารกิจของสภาภาษาชไทย โดยดำเนินงานตามรอยพระราชประสงค์ของสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี อุปนายิกาผู้อำนวยการสภาภาษาชไทย ดังนั้น ขอให้อาสาชวภาษาชทุกคนมีความภาคภูมิใจ และปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ด้วยความมุ่งมั่นและตั้งใจจริง เพื่อแบ่งเบาพระราชภารกิจของพระองค์ ที่ทรงบำเพ็ญพระราชกรณียกิจ เพื่อการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ผู้ตกทุกข์ได้ยาก ด้วยพระทัยที่เปี่ยมล้นด้วยความเสียสละ อาสาชวภาษาชทุกคนเมื่อกลับไปยังครอบครัว หมู่บ้านและชุมชนของตน ขอให้ตระหนักว่าหน้าที่ของพวกเราคือการปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์ด้วยการช่วยเหลือผู้อื่นทุกเมื่อ และปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่างที่ดีแก่เพื่อนพ้อง พี่น้อง ตลอดจนทั้งให้ความร่วมมือช่วยเหลือองค์กรในท้องถิ่นของเราด้วยความเต็มใจ และภาคภูมิใจที่เราเป็นส่วนหนึ่งของสภาภาษาชไทย ซึ่งเป็นที่พึ่งพาของชุมชนและสังคมต่อไปได้ ข้าพเจ้าในนามของสภาภาษาชไทย และ.....(ชื่อหน่วยงานที่จัด).....

ขอฝากความหวัง ความตั้งใจจากทุก ๆ คนด้วย

และท้ายที่สุดนี้ ขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกคน ทุกหน่วยงาน ที่ได้ให้ความร่วมมือสนับสนุนการดำเนินงานครั้งนี้ จนสำเร็จลุล่วงลงด้วยดีทุกประการ จึงขอพระบารมีของพระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว พระบรมราชูปถัมภ์สภาภาษาชไทย สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง สภานายิกาสภาภาษาชไทย และสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี อุปนายิกาผู้อำนวยการสภาภาษาชไทย ซึ่งเป็นมิ่งขวัญของพวกเราชาวไทย ได้โปรดอำนวยการให้ท่านทั้งหลายที่มาด้วยกันอยู่ ณ ที่นี้ จงประสบแต่ความสุข ความเจริญ ก้าวหน้าในหน้าที่การงาน และการดำเนินชีวิตที่มั่นคงสืบไป ข้าพเจ้าขอปิดการอบรม ณ บัดนี้ ขอขอบคุณ

แบบทดสอบการอบรมอาสาชวภาษาชหลักสูตรพื้นฐานชวภาษาช

จงทำเครื่องหมาย × ลงบนกระดาษคำตอบในข้อที่ถูกที่สุด (จำนวน 20 ข้อ 10 นาที)

ห้าม เขียน ชิด ชูด ลบ หรือทำเครื่องหมายใด ๆ ในกระดาษคำถาม

1. ผู้จัดประกายภาษาช คือใคร

ก. กาลิเลโอ	ข. จอร์นเอฟ แคนนาดี
ค. เดวิลเอ็มคลากส์	ง. อังรี ดุฌังต์
2. วันภาษาชโลก ตรงกับวันที่เท่าไร

ก. 27 มกราคม	ข. 8 เมษายน	ค. 8 พฤษภาคม	ง. 25 ธันวาคม
--------------	-------------	--------------	---------------
3. เครื่องหมายภาษาชมีกี่แบบ

ก. 2 แบบ	ข. 3 แบบ	ค. 4 แบบ	ง. 5 แบบ
----------	----------	----------	----------
4. หน่วยงานที่ทำหน้าที่บรรเทาทุกข์เกี่ยวกับภัยสงครามและการขัดแย้งทางการทหาร คือข้อใด

ก. สหประชาชาติ (UN)	ข. สภาภาษาชประจำชาติ (NS)
ค. คณะกรรมการภาษาชระหว่างประเทศ (ICRC)	ง. สหพันธ์สภาภาษาชและสภาเสี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศ (IFRC)
5. ข้อใดไม่ใช่หลักการภาษาช

ก. มนุษยธรรม	ข. ความเสมอภาค
ค. บริการอาสาสมัคร	ง. ความเป็นสากล
6. สภาชอุณาโลมแดงแห่งชาติสยาม เริ่มก่อตั้งในสมัยรัชกาลที่เท่าไร

ก. รัชกาลที่ 5	ข. รัชกาลที่ 6	ค. รัชกาลที่ 7	ง. รัชกาลที่ 8
----------------	----------------	----------------	----------------
7. สภาชอุณาโลมแดงแห่งชาติสยาม ปัจจุบันเปลี่ยนชื่อเป็นอะไร

ก. สภาภาษาช	ข. สภาภาษาชสยาม
ค. สภาภาษาชไทย	ง. ถูกทุกข้อ
8. องค์อุปนายิกาผู้อำนวยการสภาภาษาชไทย คือใคร

ก. พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร	ข. สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง
ค. สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี	ง. สมเด็จพระเจ้าฟ้าปรีพัตรสุภมพันธุ์ กรมพระนครสวรรค์วรพินิต

9. ข้อใดเป็นหน่วยงานของสภาภาษชาติไทยที่รับผิดชอบในการพัฒนาเยาวชน
 - ก. สำนักงานยุวกาชาด
 - ข. สำนักงานอาสายุวกาชาด
 - ค. สำนักงานเหล่ากาชาด
 - ง. สำนักงานบริหารกิจการเหล่ากาชาด
 10. เยาวชนชาย - หญิง อายุ 15 - 30 ปี ที่สมัครเข้ามาร่วมกิจกรรมกับสำนักงานยุวกาชาด เรียกว่าอะไร
 - ก. อาสาสมัครยุวกาชาด
 - ข. อาสาสมัครสภาภาษชาติไทย
 - ค. อาสาภาษชาติ
 - ง. อาสายุวกาชาด
 11. จิตอาสาหมายถึงข้อใด
 - ก. การทำงานด้วยความเต็มใจ
 - ข. มีความสุขเมื่อได้ทำ
 - ค. การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
 - ง. ถูกทุกข้อ
 12. ข้อใดคือคุณลักษณะของจิตอาสา
 - ก. เอาของเขามาเป็นของเรา
 - ข. ทำโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน
 - ค. มาสายสม่ำเสมอ
 - ง. ทำตามใจตนเอง
 13. บทบาทหน้าที่ของจิตอาสาคือข้อใด
 - ก. ทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม
 - ข. ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
 - ค. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น
 - ง. ถูกทุกข้อ
 14. ข้อใดคือบทบาทของนักปฐมพยาบาล
 - ก. ช่วยเหลือเบื้องต้นโดยการประยุกต์ใช้อุปกรณ์
 - ข. ใหยาที่ถูกต้องและเหมาะสมกับอาการ
 - ค. ให้การรักษาโดยการให้ยา
 - ง. สามารถทำคลอดได้
 15. อัตราการกดหน้าอกและการเป่าปากในการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐานในผู้ใหญ่ คือข้อใด
 - ก. กดหน้าอก 15 ครั้ง ต่อ เป่าปาก 1 ครั้ง
 - ข. กดหน้าอก 15 ครั้ง ต่อ เป่าปาก 2 ครั้ง
 - ค. กดหน้าอก 30 ครั้ง ต่อ เป่าปาก 1 ครั้ง
 - ง. กดหน้าอก 30 ครั้ง ต่อ เป่าปาก 2 ครั้ง
 16. การช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน (CPR) จะทำเมื่อใด
 - ก. นายสมชาย เหนื่อย อ่อนเพลีย
 - ข. นางสาว หยุดหายใจ หัวใจหยุดเต้น
 - ค. นางกิ่ง ปากเขียว พูดจาสับสน
 - ง. นายรักษาติ บอกว่าแน่นหน้าอก
 17. ข้อใดกล่าวถูกต้อง
 - ก. หมายเลขที่ขอความช่วยเหลือ 191 1669
 - ข. ข้อมูลแจ้งเหตุ : เกิดอะไรขึ้น จำนวนผู้บาดเจ็บ สถานที่เกิดเหตุ ชื่อผู้แจ้ง
 - ค. การประเมินการบาดเจ็บขั้นต้น : การหายใจ การเสียเลือด กระดูกหัก
 - ง. ถูกทุกข้อ

18. ตำแหน่งในการดันกระแทกให้สิ่งแปลกปลอมหลุดออกมาจากทางเดินหายใจคือตำแหน่งใด
ก. ไตล้นปี่ ข. ไตกระบังลม ค. ไตสะดือ ง. ไตท้องน้อย
19. คุณสมบัติในการบริจาคโลหิต คือ ข้อใด
ก. ผู้มีอายุ 17 - 70 ปีบริบูรณ์
ข. มีน้ำหนัก 45 กิโลกรัมขึ้นไป
ค. สตรีที่ไม่อยู่ในระหว่างมีประจำเดือนหรือตั้งครรภ์
ง. ถูกทุกข้อ
20. ข้อใดกล่าวถูกต้อง
1. ผู้บริจาคโลหิต ควรนอนพักอย่างน้อย 6 - 8 ชม.
2. ผู้บริจาคโลหิต ควรนอนพักอย่างน้อย 8 - 10 ชม.
3. ผู้บริจาคโลหิตควรเว้นระยะห่างของการบริจาคโลหิตอย่างน้อย 3 เดือน
4. ผู้บริจาคโลหิตควรเว้นระยะห่างของการบริจาคโลหิตอย่างน้อย 4 เดือน
ก. ข้อ 1 และ ข้อ 3 ข. ข้อ 1 และ ข้อ 4
ค. ข้อ 2 และ ข้อ 3 ค. ข้อ 2 และ ข้อ 4

เฉลยแบบทดสอบการอบรมอาสาสมัคร(จำนวน 20 ข้อ)

ข้อ	ตอบ
1	ง
2	ค
3	ข
4	ค
5	ข
6	ก
7	ค
8	ค
9	ก
10	ง

ข้อ	ตอบ
11	ง
12	ข
13	ง
14	ก
15	ง
16	ข
17	ง
18	ข
19	ง
20	ก

แบบตรวจเยี่ยม

สายที่.....ประจำวันที่.....เดือน.....พ.ศ.

คะแนนเต็ม 40 คะแนน คะแนนมาตรฐาน.....คะแนน

ที่	รายการ	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้รับ					หมายเหตุ
			หน่วยสี่					
1	การปฏิบัติในการรับการตรวจ	10						
2	ความสะอาดของร่างกายและเครื่องแต่งกาย	10						
3	ความสะอาดเรียบร้อยภายในที่พัก	5						
4	ความสะอาดเรียบร้อยภายนอกที่พัก	5						
5	ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	10						
		รวม						

หน่วยสี่ที่ได้รับรองมาตรฐานคือ หน่วยสี่.....

ลงชื่อ.....หัวหน้าสายตรวจ

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจ

ใบคะแนนหน่วยบริการ

ประจำวันที่.....เดือน.....พ.ศ.

หน่วยสี่ที่ทำหน้าที่คือ.....

คะแนนเต็ม 100 คะแนน (แต่ละหน่วยสี่)

ลำดับที่	รายการ	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้รับ	หมายเหตุ
1	ความถูกต้องและความแม่นยำในการนำสวคมนตรีแม่เมตตา ร้องเพลงชาติ	10		เอา 5 หาร คะแนนที่ได้ ก่อนลง ตาราง คะแนนกิจกรรม
2	การชักธงชาติตอนเช้าและตอนเย็น	10		
3	ความสะอาดของสถานที่ที่ใช้ร่วมกัน	20		
4	การอำนวยความสะดวกแก่วิทยากร	10		
5	ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการตกแต่งสถานที่ที่ใช้ร่วมกัน	10		
6	วิธีแบ่งงานกันรับผิดชอบ ความร่วมมือและการประสานงาน	20		
7	ความรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายอื่น ๆ	20		
	รวม	100		

สรุปผลงานปรากฏว่า.....

.....ผู้ตรวจหน่วยบริการ

ตารางคะแนนกิจกรรมประจำวัน

[illegible]

แบบวัดผลผู้เข้ารับการอบรม

ข้อ - นามสกุล

หน่วยสี

รายการที่ทดสอบ	ผลการทดสอบ		วัน เดือน ปี	วิทยากรผู้ทดสอบ
	ผ่าน	ไม่ผ่าน		
ประเภทบุคคล - หลักการกาชาด - คำปฏิญาณตนยุวกาชาด ประเภทหน่วย - เพลง มาร์ชยุวกาชาด หรือ มาร์ชอาสาชยุวกาชาด อย่างน้อย 1 เพลง - อื่น ๆ				

(นาย/นาง/นางสาว).....

หน่วยสี.....ได้ผ่านการทดสอบและประเมินผลการอบรมตามหลักเกณฑ์
ที่คณะกรรมการดำเนินการอบรมได้กำหนดไว้แล้ว

ลงชื่อ.....วิทยาการประจำหน่วยสี
(.....)

ตัวอย่างแบบประเมินผลการอบรมอาสาชํวภาษาหลักสูตรพื้นฐานชํวภาษา
สำหรับอาสาชํวภาษา

- เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
- อายุ ☐ 15 - 20 ปี ☐ 21 - 25 ปี ☐ 26 ปีขึ้นไป
- ระดับการศึกษา
☐ มัธยมศึกษา
☐ อุดมศึกษา
☐ อื่น ๆ (ระบุ).....
- ศาสนา
☐ พุทธ ☐ อิสลาม
☐ คริสต์
- ทราบข่าวการอบรมครั้งนี้จาก
☐ เพื่อน ☐ ครู ☐ ผู้ปกครอง ☐ ป้ายประกาศ ป้ายโฆษณา
- มาเข้ารับการอบรมครั้งนี้ เพราะ
☐ เพื่อนชวน ☐ อยากมาเอง
☐ อื่น ๆ (ระบุ).....
- อาสาชํวภาษาได้รับความรู้ ความเข้าใจ ในวิชาต่อไปนี้เพียงใด

เนื้อหา - วิชา	ระดับความรู้ ความเข้าใจ		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
7.1 รอบโลกกับภาษา และกฎหมายมนุษยธรรมระหว่างประเทศ			
7.2 สภากาชาดไทยและชํวภาษา			
7.3 จิตอาสาชํวภาษาพึ่งพาได้			
7.4 การฝึกปฏิบัติงานจิตอาสา			
7.5 การปฐมพยาบาล			
7.6 การบริจาคโลหิต ดวงตา อวัยวะ			
(เนื้อหาวิชาอื่น ๆ ตามตารางการอบรมที่หน่วยงานเลือกใช้)			

8. กิจกรรมในการอบรมต่อไปนี้ มีความเหมาะสมเพียงใด

กิจกรรม	ระดับความเหมาะสม		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
8.1 ปฐมนิเทศ			
8.2 กลุ่มสัมพันธ์			
8.3 การบริหารและฝึกอบรม			
8.4 กิจกรรม Buddy			
8.5 เรื่องเล่าเข้านี้			
8.6 ชุบชิบข้าวค้าย			
8.7 RCY Game			
(กิจกรรมอื่น ๆ ตามตารางการอบรมที่หน่วยงานเลือกใช้)			

9. พิธีการที่จัดขึ้นระหว่างการอบรมในครั้งนี้ มีความเหมาะสมเพียงใด

พิธีการ	ระดับความเหมาะสม		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
9.1 พิธีเปิดการอบรม			
9.2 พิธีต้อนรับ			
9.3 การตรวจเยี่ยม			
9.4 พิธีหน้าเสาธง			
9.5 พิธีปิดการอบรม			

10. ความรู้สึก/สิ่งที่ประทับใจในการอบรมครั้งนี้

.....

11. ต้องการให้มีการจัดอบรมอีกหรือไม่

- ☐ ต้องการ ☐ ไม่ต้องการ

12. ในกรณีที่ต้องการให้มีการจัดการอบรมอีก ต้องการให้มีการจัดอบรมในเรื่องใด

อันดับที่ 1

อันดับที่ 2

อันดับที่ 3

13. ปัญหา อุปสรรคที่เกิดจากการร่วมกิจกรรมการอบรมครั้งนี้

☐ มี ☐ ไม่มี

หากตอบว่า มีปัญหาอุปสรรคนั้นคือ

.....
.....

14. ข้อเสนอแนะ สำหรับปรับปรุง แก้ไขในการจัดการอบรมครั้งต่อไป

.....
.....
.....

คณะกรรมการดำเนินงาน

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการทำแบบประเมินผลครั้งนี้

ตัวอย่างแบบประเมินผลการอบรมอาสาสมัครสาธารณสุขพื้นฐาน
สำหรับคณะกรรมการ วิทยากร และเจ้าหน้าที่ดำเนินการอบรม

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

2. อายุ ☐ 25 - 30 ปี ☐ 31 - 35 ปี ☐ 36 - 40 ปี ☐ 41 ปีขึ้นไป

☐ ☐

3. ระดับการศึกษา ☐ ต่ำกว่าปริญญาตรี (ระบุ)..... ☐ ปริญญาตรี
ปริญญาโท ปริญญาเอก

4. สังกัดหน่วยงาน

- ☐ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
☐ สำนักงาน กศน. จังหวัด.....
☐ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
☐ สำนักพัฒนาการจังหวัด
☐ เรือนจำ/ทัณฑสถาน.....
☐ ศูนย์พัฒนาสังคม.....
☐ ศูนย์ กศน.อำเภอ.....
☐ โรงเรียน.....จังหวัด.....
☐ เหล่ากาชาดจังหวัด/กิ่งกาชาดอำเภอ/สถานีกาชาด
อื่น ๆ (ระบุ)

5. ความเหมาะสมของการเตรียมการด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้

การเตรียมความพร้อมด้าน	ระดับความเหมาะสม		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
1. พิธีเปิด - ปิดการอบรม			
2. พิธีต้อนรับ			
3. การตรวจเยี่ยม			
4. เนื้อหาสาระของการอบรม			
5. กิจกรรมในระหว่างการอบรม			

5.2 ด้านบุคลากร

การเตรียมความพร้อมของ	ระดับความเหมาะสม		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
1. ที่ปรึกษาฯ			
2. ผู้อำนวยการฝึกอบรม			
3. รองผู้อำนวยการฝึกอบรม			
4. ฝ่ายเอกสาร - วิชาการ			
5. ฝ่ายกิจกรรม - นันทนาการ			
6. ฝ่ายสวัสดิการ - อาหาร			
7. ฝ่ายสถานที่ - อุปกรณ์			
8. วิทยากรรับเชิญ			
1.....			
2.....			
9. เลขานุการโครงการ			
10. การประสานงานของคณะกรรมการฝ่ายต่าง ๆ			

5.3 ด้านอื่น ๆ

การเตรียมความพร้อมด้าน	ระดับความเหมาะสม		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
1. เอกสาร - วิชาการ			
2. กิจกรรม - นันทนาการ			
3. สวัสดิการ - อาหาร			
4. ยานพาหนะ			
5. สถานที่อบรม - ที่พัก			
6. การประชุมคณะกรรมการระหว่าง การดำเนินการอบรม			
7. ระยะเวลาในการอบรมครั้งนี้ (.....วัน.....คืน)			
8. ภาพรวมของการอบรม			

6. ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

6.1 ด้านการเตรียมการอบรม

.....

.....

.....

6.2 ด้านการดำเนินการระหว่างการอบรม

.....

.....

.....

6.3 ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

ตัวอย่างแบบรายงานสรุปผลการอบรมอาสาชยุวภาษา

หลักสูตรพื้นฐานชยุวภาษา

วันที่ /

ของชมรมอาสาชยุวภาษา.....

ระหว่างวันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ณ.....จังหวัด.....

1. ความเป็นมาและวัตถุประสงค์ของการอบรม

2. วิธีดำเนินการ

1.....

2.....

3.....

3. ผลการดำเนินการอบรม

3.1 กลุ่มเป้าหมาย จำนวน.....คน รายละเอียดดังนี้

ที่	ชื่อ - สกุล	เลขบัตรประชาชน	ว/ด/ป เกิด	เบอร์โทรศัพท์	ที่อยู่ติดต่อได้
1.					
2.					
3.					
	ฯลฯ				

3.2 วิทยากรและเจ้าหน้าที่ดำเนินการ จำนวน.....คน ดังนี้

ที่	รายนามวิทยากร/เจ้าหน้าที่	หน่วยงานต้นสังกัด
1.		
2.		
3.		
	ฯลฯ	

3.3 เนื้อหา/กิจกรรมการอบรม และผู้รับผิดชอบ ดังนี้

ที่	เนื้อหา/กิจกรรมการอบรม	วิทยากร/ผู้รับผิดชอบ
1.		
2.		
3.		
	ฯลฯ	

3.4 เทคนิค/รูปแบบการอบรม

4. งบประมาณ/ค่าใช้จ่าย

4.1 แหล่งสนับสนุน

1.....จำนวน.....บาท

2.....จำนวน.....บาท

รวมเงินสนับสนุน.....บาท

4.2 ค่าใช้จ่าย

1.....จำนวน.....บาท

2.....จำนวน.....บาท

รวมค่าใช้จ่าย.....บาท

5. ผลการอบรมอาสาชยุวภาษา

5.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้ารับการอบรม

ข้อมูลทั่วไป		คน	ร้อยละ
1. อายุ	15 - 20 ปี		
	21 - 25 ปี		
	26 ปีขึ้นไป		
2. ระดับการศึกษา	มัธยมศึกษา		
	อุดมศึกษา		
	อื่น ๆ (ระบุ).....		
3. ศาสนา	พุทธ		
	อิสลาม		
	คริสต์		

5.2 ความรู้ ความเข้าใจด้านเนื้อหาวิชาที่อบรม

รายละเอียด	ได้รับความรู้ความเข้าใจ (ร้อยละ)		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
1. รอบโลกกับกาชาดและกฎหมายมนุษยธรรมระหว่างประเทศ			
2. สภากาชาดไทยและยูวกาชาด			
3. จิตอาสายูวกาชาดพึ่งพาได้			
4. การปฐมพยาบาล			
5. การบริจาคโลหิต ดวงตา อวัยวะ			
6. การดูแลผู้สูงอายุ			
7. (เนื้อหาตามตารางการอบรมที่ใช้จริง)			

5.3 ความเหมาะสมของกิจกรรมการอบรม

กิจกรรม	ความเหมาะสม (ร้อยละ)		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
1. ปฐมนิเทศ			
2. กลุ่มสัมพันธ์			
3. กายบริหารและฝึกกระเปาะแถว			
4. กิจกรรม Buddy			
5. เรื่องเล่าเข้านี้			
6. ชูบชิบข้าวค้าย			
7. RCY Game			
8. (กิจกรรมตามตารางที่ใช้จริง) การแสดงรอบกองไฟ การแสดงเงียบ การฝึกปฏิบัติงานจิตอาสา ฯลฯ			

5.4 ความเหมาะสมของพิธีการในการอบรม

พิธีการ	ความเหมาะสม (ร้อยละ)		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
1. พิธีเปิดการอบรม			
2. พิธีต้อนรับ			
3. พิธีหน้าเสาธง			
4. พิธีปิดการอบรม			

6. ผลที่ได้รับจากการจัดอบรมอาสาสมัครกาชาด

1.
2.
3.

7. ปัญหาและอุปสรรคของการจัดอบรมอาสาสมัครกาชาด

1.
2.
3.

8. ข้อเสนอแนะในการดำเนินการครั้งต่อไป

1.
2.
3.

สรุปผลการอบรม ณ วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ลงชื่อ.....กรรมการและเลขานุการโครงการ
(.....)

ลงชื่อ.....ผู้อำนวยการฝึกอบรม
(.....)

ลงชื่อ.....ผู้บริหารของหน่วยงาน
(.....)

การจัดกิจกรรมต่อเนื่อง การจัดอบรมเฉพาะทาง

การจัดกิจกรรมต่อเนื่องหรือการจัดอบรมเฉพาะทาง

การจัดกิจกรรมต่อเนื่องหรือการจัดอบรมเฉพาะทาง หน่วยงาน สถานศึกษา ชมรมอาสาชวภาษา สามารถเลือกดำเนินการได้ ตามความสนใจความพร้อมหรือความเหมาะสมกับสภาพท้องถิ่นจะเลือกดำเนินการทั้ง 2 อย่าง หรือ อย่างใดอย่างหนึ่งในปีนั้น ๆ ก็ได้ โดยที่หลังจากมีการจัดอบรมอาสาชวภาษาหลักสูตรพื้นฐานชวภาษาเรียบร้อยแล้ว ชมรมอาสาฯ ควรเปิดโอกาสให้เยาวชนที่สำเร็จการอบรมได้ร่วมกิจกรรมกับภาษาหรือหน่วยงานภาคีเครือข่ายในรูปแบบกิจกรรมต่อเนื่องหรือกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ซึ่งมีหลากหลายรูปแบบ หรือจะจัดอบรมเฉพาะทางเพื่อเพิ่มศักยภาพให้กับเยาวชนให้เป็นอาสาชวภาษาที่มีความชำนาญ เกิดความมั่นใจที่จะนำสิ่งที่ได้รับรู้ไปเผยแพร่ ปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตัวเยาวชน ชุมชน สังคมต่อไปได้

๑๐ การจัดกิจกรรมต่อเนื่อง

การจัดกิจกรรมต่อเนื่อง เป็นการเปิดโอกาสให้อาสาชวภาษาได้ร่วมปฏิบัติงานในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของสภาภาษาชวไทย เป็นกำลังสำคัญของจังหวัดและสภาภาษาชวไทยซึ่งจะเป็นความต่อเนื่อง อันก่อให้เกิดผลดีทั้งองค์การภาษาชวและตัวอาสาชวภาษาชวและนำมาซึ่งความภาคภูมิใจที่ได้บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมตามหลักการของภาษาชว ทั้งนี้สามารถดำเนินงานร่วมกับภาษาชวส่วนกลางและส่วนภูมิภาคได้ ตัวอย่างของกิจกรรมต่อเนื่อง

1. กิจกรรมส่งเสริมสถาบันชาติ ศาสนาและพระมหากษัตริย์และบุคคลสำคัญ

1.1 ร่วมพิธีการสำคัญทางศาสนา เพื่อปลูกฝัง กลุ่มเกลาจิตใจให้เยาวชนไทยได้ปฏิบัติตนเป็นคนดี มีศีลธรรม ยึดคำสั่งสอนของผู้นำทางศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของตน

1.2 ร่วมพิธีการหรือกิจกรรมวันปิยมหาราช เพื่อน้อมรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ที่ทรงพระราชทานพระบรมราชานุญาตให้ตั้งสภาอุณาโลมแดง และโปรดเกล้าฯ ให้อยู่ในพระบรมราชูปถัมภ์ ซึ่งต่อมาได้เปลี่ยนเป็นสภาภาษาชวสยามและสภาภาษาชวไทย ตามลำดับ

1.3 ร่วมพิธีการหรือจัดกิจกรรมวันเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระบรมราชูปถัมภ์สภาภาษาชวไทย ที่ทรงปฏิบัติพระราชกรณียกิจเพื่อบำบัดทุกข์ บำรุงสุขให้ปวงชนชาวไทยมีชีวิตที่ดี

1.4 ร่วมพิธีการหรือจัดกิจกรรมวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง สภานายิกาสภาภาษาชวไทย พระองค์ทรงมีพระราชกรณียกิจเพื่อพัฒนากิจการสภาภาษาชวไทยให้เจริญก้าวหน้า เพื่อให้มีประสิทธิภาพในการบริการช่วยเหลือบรรเทาทุกข์ผู้เดือดร้อนแม่ในถิ่นชนบทที่ห่างไกล

1.5 ร่วมกิจกรรมวันภาษาโลก วันที่ 8 พฤษภาคม ของทุกปี จะจัดกิจกรรมเพื่อรำลึกถึงผู้ก่อตั้งกิจการภาษาคือ นายอังรี ดูนังต์ โดยจัดกิจกรรมรูปแบบต่าง ๆ ในทุกประเทศ

1.6 กิจกรรมวันคล้ายวันสถาปนายุวกาชาดไทย วันที่ 27 มกราคม ของทุกปี เพื่อระลึกถึงผู้ก่อตั้งกิจการยุวกาชาด คือ สมเด็จพระเจ้าฟ้าบริพัตรสุขุมพันธุ์ กรมพระนครสวรรค์วรพินิต มีพิธีสวนสนามและปฏิญาณตนของยุวกาชาดทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาคทั่วประเทศ

2. กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์

สามารถจัดกิจกรรมโดยประสานงานกับสำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัด หรือหน่วยงานเครือข่ายด้านสาธารณกุศล หรือจัดกิจกรรมร่วมกับสำนักงานยุวกาชาดส่วนกลาง โดยพิจารณาตามความเหมาะสมดังกิจกรรมที่นำเสนอต่อไปนี้

2.1 การรณรงค์หาผู้บริจาคโลหิตช่วยชีวิตเพื่อนมนุษย์ เป็นกุศลสูงสุดของอาสาสมัครหากตนเองเป็นผู้หนึ่งที่ร่วมบริจาคโลหิต แนะนำผู้อื่นร่วมบริจาคโลหิตโดยสามารถหาความรู้เพิ่มเติมได้จากสำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัด หรือศูนย์บริจาคโลหิต ซึ่งตั้งอยู่ที่โรงพยาบาลประจำจังหวัดทุกแห่ง

2.2 รณรงค์บริจาคสิ่งของช่วยผู้ประสบภัยพิบัติ เช่น น้ำท่วม ไฟไหม้ โดยรวบรวมสิ่งของเครื่องใช้ เครื่องอุปโภคบริโภค มอบผ่านสำนักงานเหล่ากาชาดจังหวัดนั้น ๆ หรืออาจมีผู้แทนของชมรมอาสาสมัครกาชาดนำสิ่งของไปมอบให้กับผู้ประสบภัยโดยตรง

2.3 การจัดกิจกรรมฟื้นฟูจิตใจสำหรับผู้สูงอายุเด็กกำพร้า ผู้พิการ ฯลฯ สามารถจัดเป็นค่ายนันทนาการ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้ ความรัก เอื้ออาทร กิจกรรมลักษณะนี้จะเป็นประโยชน์ทั้งผู้รับและผู้ให้ กล่าวคือ เกิดกำลังใจ ความภาคภูมิใจ และมองเห็นชีวิตของตนที่ยังมีคุณค่าต่อสังคมอีกมากมาย

2.4 การเป็นแกนนำกลุ่มเยาวชนในการบำเพ็ญประโยชน์ ช่วยเหลือองค์กรการกุศลต่าง ๆ ปฏิบัติงานบรรเทาทุกข์ผู้เดือดร้อน หรือรณรงค์ร่วมกันรักษาความสะอาดของสถานที่ที่ใช้ร่วมกัน เช่น วัด ตลาด สถานีอนามัย โรงเรียน ที่อ่านหนังสือประจำหมู่บ้าน แม่น้ำลำคลอง ฯลฯ

3. กิจกรรมเสริมสร้างสันติภาพและสัมพันธภาพ

กิจกรรมของกาชาดและยุวกาชาดปลูกฝังให้ทุกคนมีความรักในสันติสุข มีสัมพันธภาพอันดีต่อกันในมวลมนุษยชาติ กิจกรรมเสริมสร้างสัมพันธภาพจึงเป็นกิจกรรมหนึ่งที่จะนำไปสู่เป้าหมายดังกล่าว เพื่อให้มวลมนุษยชาติมีความรัก ความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจ และความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน ดังกิจกรรมซึ่งนำเสนอต่อไปนี้

3.1 งานชุมนุมยุวกาชาดระดับจังหวัด เป็นกิจกรรมรวมรุ่นยุวกาชาด หรือการจัดกิจกรรมร่วมกันระหว่างยุวกาชาดในสถานศึกษาและอาสาสมัครกาชาดภายในจังหวัด

3.2 งานชุมนุมยุวกาชาดภูมิภาคสัมพันธ์ จัดเป็นกิจกรรมสัมพันธภาพอีกลักษณะหนึ่ง ที่ให้ยุวกาชาดจากทุกสังกัดจากจังหวัดต่าง ๆ หรือเขตการศึกษา เข้าร่วมกิจกรรมงานชุมนุมเพื่อสร้างประสบการณ์ ความรู้ ความสามัคคี โดยใช้กิจกรรมค่ายพักแรมและกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้เยาวชนที่เป็นยุวกาชาดได้มีสัมพันธภาพอันดีต่อกัน

3.3 งานชุมนุมยุวกาชาดกลุ่มประเทศเอเชียแปซิฟิก ซึ่งประเทศไทยจัดขึ้นทุก 4 ปี โดยเชิญยุวกาชาดจากประเทศต่าง ๆ ในภาคพื้นเอเชียแปซิฟิกและยุวกาชาดทั่วประเทศมาร่วมชุมนุมกันนับหมื่นคน เป็นการรวมพลังครั้งยิ่งใหญ่ของยุวกาชาดอีกงานหนึ่ง หากอาสาสมัครกาชาดได้มาร่วมกิจกรรมนี้จะเป็นประสบการณ์ชีวิตที่ดีมาก จึงไม่ควรพลาดโอกาสร่วมกิจกรรมนี้

3.4 การศึกษาดูงานกิจกรรมกาชาดและยุวกาชาดในประเทศและต่างประเทศ โครงการแลกเปลี่ยนที่ปรึกษาชมรมอาสาสมัครกาชาดและอาสาสมัครกาชาด เพื่อเข้าร่วมกิจกรรมยุวกาชาดประเทศต่าง ๆ เป็นการสร้างเสริมประสบการณ์ความรู้ที่กว้างไกลให้กับบุคลากรของกาชาดและยุวกาชาดไทย เพื่อการปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

๑๐ การจัดอบรมเฉพาะทาง

การจัดอบรมเฉพาะทางเป็นอีกช่องทางหนึ่งที่ชมรมอาสาสมัครกาชาดสามารถเลือกดำเนินการได้ตามความสนใจ ความพร้อมและความเหมาะสม เพื่อให้ในปีนั้นสถิติการดำเนินงานของชมรมอาสาสมัครกาชาดจะได้ครบตามเกณฑ์ที่สำนักงานยุวกาชาดกำหนดไว้ ทั้งนี้ชมรมอาสาสมัครกาชาดที่สนใจการอบรมเรื่องใด ให้ส่งโครงการและรายละเอียดของการดำเนินการไปยัง ผู้อำนวยการสำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย ซึ่งจะได้รับการสนับสนุน เช่น เลขที่รุ่น วุฒิบัตร คู่มือฯ งบประมาณ เป็นต้น การอบรมเฉพาะทางของสำนักงานยุวกาชาด มีดังต่อไปนี้

- การอบรมอาสาสมัครกาชาดเรื่องการปฐมพยาบาลเบื้องต้น
- การอบรมอาสาสมัครกาชาดเรื่องการดูแลผู้สูงอายุ
- การอบรมอาสาสมัครกาชาดเรื่องกฎหมายมนุษยธรรมระหว่างประเทศ
- การอบรมอาสาสมัครกาชาดเรื่องการปฏิบัติการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน (CPR) และการสำลัก (Choking)

และเมื่อดำเนินการเรียบร้อยแล้ว ให้ส่งรายงานผลการดำเนินงานให้สำนักงานยุวกาชาดทราบ เพื่อลงสถิติข้อมูลของหน่วยงานและเมื่อผลการดำเนินงานได้ตามเกณฑ์ที่สำนักงานยุวกาชาดกำหนดไว้ หน่วยงานจะได้รับรางวัลส่งเสริมมาตรฐานชมรมอาสาสมัครกาชาดเป็นลำดับต่อไป

**หลักเกณฑ์การคัดเลือก
รางวัลส่งเสริมมาตรฐานชมรมอาสาสมัคร
สำนักงานยุวกาชาดสภากาชาดไทย**

1. รางวัลส่งเสริมมาตรฐานชมรมอาสาสมัคร

เป็นรางวัลที่มอบให้กับชมรมอาสาสมัครที่มีผลการดำเนินงานและกิจกรรมของชมรมฯ ในระยะ 3 ปี 5 ปี 7 ปี 9 ปี 11 ปี 13 ปี 15 ปี 17 ปี ฯลฯ

2. หลักเกณฑ์ในการพิจารณาเพื่อส่งผลงานเข้ารับการคัดเลือก (ต้องมีครบทั้ง 3 ข้อ)

1. หน่วยงานต้องมีการจัดตั้งชมรมอาสาสมัครซึ่งได้รับอนุมัติจากสำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย
2. หน่วยงานจะต้องมีการอบรมอาสาสมัครหลักสูตรพื้นฐานยุวกาชาด โดยจะต้องมีอาสาสมัครผ่านการอบรมอย่างน้อย 30 คน ในปีนั้น ๆ
3. ในปีที่จะรับการคัดเลือกต้องมีกิจกรรมอย่างน้อยหนึ่งกิจกรรม ดังนี้
 - จัดอบรมหลักสูตรเฉพาะทาง หลักสูตรใดหลักสูตรหนึ่งของสำนักงานยุวกาชาด

หรือ - จัดกิจกรรมอาสาสมัครร่วมกับหน่วยงานของสภากาชาดไทย โดยมีอาสาสมัครเข้าร่วมไม่น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของจำนวนที่มีการร้องขอจากหน่วยงานของสภากาชาดไทย

3. ผลงานที่เสนอเข้ารับการคัดเลือก

1. ชมรมอาสาสมัครต้อง “ส่งผลการดำเนินกิจกรรมหรือการอบรมอาสาสมัครของชมรม” หลังการดำเนินกิจกรรมแล้วเสร็จไปยังสำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย
2. ชมรมอาสาสมัครสามารถ “ส่งผลการดำเนินกิจกรรมหรือการอบรมฯ” ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น

- รายงานเป็นเอกสารและมีภาพประกอบ
- หลักฐานภาพถ่ายการดำเนินกิจกรรมพร้อมคำอธิบายพอสังเขป
- คลิปวิดีโอ ฯลฯ

โดยผลงานที่ส่งนี้ควรได้รับการลงนามรับรองจากผู้บริหารหน่วยงานหรือที่ปรึกษาชมรมอาสาสมัคร สามารถส่งผลงานได้ที่

สำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย
เลขที่ 1871 อาคารเฉลิม บูรณะนนท์ ชั้น 2 ถนนอังรีดูนังต์
แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330

ตัวอย่างการดำเนินกิจกรรมอาสาสมัครตามเกณฑ์สำนักงานยุวกาชาด

รางวัลส่งเสริมมาตรฐานชมรมอาสาสมัคร

โครงการ หน่วยงาน	สำนักงานยุวกาชาด					เหล่ากาชาด ชมรม ชุมชน		นับยอด ต่อปี
	พฐ	FA	ผสอ.	เรียนรู้ตามรอย	สวนสนาม	บำเพ็ญ ประโยชน์	บริจาค โลหิต	
โรงเรียนเพลินตา								1
กศน.เขตท่าฉลอม								0
โรงเรียนบริหาร								1
กศน.เขตใหม่								0
กศน.อำเภอพี่น้อง								1
ทัศนสถานหญิง								1
กศน.อำเภอเมือง								0
โรงเรียนพื้อสา								1

***ตารางข้างต้นเป็นเพียงตัวอย่างสมมติเท่านั้น

จากตัวอย่างข้างต้น ชมรมที่ดำเนินการได้ตามเกณฑ์ของสำนักงานยุวกาชาดได้มาตรฐานในปีนั้นคือ โรงเรียนเพลินตา โรงเรียนบริหาร กศน.อำเภอพี่น้อง ทัศนสถานหญิง โรงเรียนพื้อสา สำหรับชมรมที่ไม่ได้ตามเกณฑ์เนื่องจาก กศน.เขตท่าฉลอม กศน.เขตใหม่ ไม่มีการอบรมอาสาสมัครหลักสูตรพื้นฐานยุวกาชาด (พฐ) และกศน.อำเภอเมือง มีการอบรมอาสาสมัครหลักสูตรพื้นฐานยุวกาชาด เพียงอย่างเดียว ไม่มีการอบรมหรือกิจกรรมอื่น ๆ เลย

VTRIS

VTRIS คือระบบการลงทะเบียนอาสาสมัครออนไลน์ของสภากาชาดไทย (Volunteer Thai Red Cross Information system) เพื่อรวบรวมข้อมูลอาสาสมัครจากทั่วประเทศให้เป็นระบบ กระจายข่าวสารกิจกรรมจิตอาสาต่าง ๆ ที่สภากาชาดไทยจัดขึ้น และรวบรวมสถิติการ

ร่วมกิจกรรมของอาสาสมัครหรือชมรมอาสาสมัครเพื่อมอบรางวัลในอนาคต

หน่วยงาน สถานศึกษา หรือคณะบุคคลที่ประสงค์จะจัดตั้งชมรม หรือจัดตั้งชมรม

อาสาสมัครแล้ว สามารถดำเนินการสมัครระบบ VTRIS ตามขั้นตอน ดังนี้

1. เปิดเว็บไซต์ของสภากาชาดไทยตามลิงค์นี้ <https://www.redcross.or.th> หรือเสิร์ชคำว่า "vtrisredcross" ลงบนกูเกิ้ล ก็สามารถพบ VTRIS ได้เหมือนกัน

ขั้นตอนที่ 1 Scan QR Code

หรือพิมพ์ Link บน Google : <https://bit.ly/2pfpiRB>



ขั้นตอนที่ 2 กรอกข้อมูลตามแบบฟอร์ม

The screenshot shows the VTRIS registration form with the following steps highlighted:

1. ใส่ข้อมูลของตัว
2. กรอกข้อมูลให้ครบถ้วน
3. เลือกไม่ได้ทำงาน
4. เลือกนักเรียน/นักศึกษา
5. คลิกเลือกสังกัดชมรม
6. เลือกชมรมของท่าน
7. เลือกรูปภาพของท่าน (ใส่หรือไม่ใส่ก็ได้)

ขั้นตอนที่ 3 เมื่อกรอกข้อมูลครบแล้ว ให้คลิก **บันทึก** จะปรากฏข้อความ

"นางสาวอาสา ทำความดี ลงทะเบียนเรียบร้อยแล้ว"

แสดงว่าการลงทะเบียนเรียบร้อยแล้ว มีชื่อในระบบอาสาสมัครสภากาชาดไทยแล้ว

สัญลักษณ์ยุวกาชาดและอาสาสมัครกาชาด



สัญลักษณ์ยุวกาชาด เป็นรูปกากบาทสีแดงบนพื้นสีขาว ล้อมรอบด้วยวงกลม สีน้ำเงิน วงกลมสีน้ำเงินมีความหนาของเส้นวงกลมเท่ากับครึ่งหนึ่งของรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส ขอบวงกลมด้านในห่างจากเส้นขอบด้านบนด้านล่างและด้านข้าง มีอัตราส่วนเท่ากับครึ่งหนึ่งของสี่เหลี่ยมจัตุรัส

สัญลักษณ์อาสาสมัครกาชาด เป็นรูปกากบาทสีแดงบนพื้นสีขาว ล้อมรอบด้วยวงกลมสีน้ำเงิน วงกลมสีน้ำเงินมีความหนาของเส้นวงกลมเท่ากับเส้นความหนาของรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส ภายในวงกลมสีน้ำเงินมีอักษร "อาสาสมัครกาชาด" สีขาว ส่วนด้านล่างมีอักษร "RCY VOLUNTEER" สีขาว ขอบวงกลมด้านในห่างจากเส้นขอบด้านบนด้านล่างและด้านข้าง มีอัตราส่วนเท่ากับครึ่งหนึ่งของสี่เหลี่ยมจัตุรัส ระหว่างด้านบนและด้านล่างคั่นด้วยจุดสีขาวทั้งสองข้าง

หมายเหตุ

สัญลักษณ์ยุวกาชาด สำหรับชมรมอาสาสมัครกาชาดใช้เป็นเครื่องหมายสำหรับดำเนินกิจกรรมยุวกาชาด สามารถใส่ตัวอักษร ชมรมอาสาสมัครกาชาด(ชื่อหน่วยงาน)..... ได้ กรณีต้องการนำสัญลักษณ์ไปประกอบการจัดทำเสื้อกั๊กอาสาสมัครกาชาด เสื้อยืด หรือของที่ระลึก ต้องขออนุญาตจากสำนักงานยุวกาชาด

เครื่องแบบ

เครื่องแบบอาสาสมัครกาชาด (โปโลไทด์) ด้านหน้าทำด้วยโลหะ ด้านหลังทำด้วยพลาสติก ด้านหน้าเป็นสัญลักษณ์ยุวกาชาด เส้นผ่าศูนย์กลาง 4.5 เซนติเมตร ร้อยด้วยเชือกร่มสีแดง เส้นผ่าศูนย์กลาง 3 มิลลิเมตร ความยาว 95 เซนติเมตร ปลายเชือกทั้งสองหุ้มด้วยโลหะสีเงิน



เครื่องแบบอาสาสมัครกาชาด

ให้แต่งกายด้วยเครื่องแบบนักเรียน นิสิต นักศึกษาของสถานศึกษาที่สังกัดแล้วแต่กรณี คล้องคอด้วยเครื่องแบบอาสาสมัครกาชาด

เครื่องแบบวิทยากรยุวกาชาด วิทยากรแกนนำยุวกาชาด ผู้อำนวยการฝึกอบรมอาสายุวกาชาดและบุคลากรทางการศึกษา ใช้ในโอกาสต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ การอบรม การเดินทาง การบำเพ็ญประโยชน์ ทักษะศึกษา สำหรับการปฏิบัติกิจกรรมอื่น ๆ ที่ต้องใช้ความคล่องตัว ทั้งนี้ ให้อยู่ในดุลยพินิจของผู้อำนวยการฝึกอบรมหรือผู้บริหารของหน่วยงานนั้น ๆ



หมวก ทำด้วยผ้ามองตาถูกรีสีกรมท่าทรงหมวกเย็บประกบด้วยผ้า 5 ชั้น เดินเส้นด้าย 2 เส้นระหว่างรอยต่อของผ้าแต่ละชั้น ด้านในเสริมฟองน้ำและผ้ากาวเย็บติดแผ่นด้านหลังหมวกข้างในด้านหน้าผ้า 4 ชั้น ด้านหลัง ตรงกลางเจาะรูตาไก่ ขึ้นละ 1 รู และติดกระดุม 1 เม็ด ที่ตรงกลางด้านบนของหมวก ปีกหมวกเป็นโฟมชนิดตัดโค้งได้เย็บหุ้มด้วยผ้าชนิดเดียวกันพร้อมเดินเส้นด้านรอบปีกหมวก จำนวน 4 แถว ด้านหลังติดตัวปรับลดขนาดความกว้าง ความกว้างของหมวกประมาณ 58 เซนติเมตร ปีกหมวกยาว 8 เซนติเมตร ปีกเครื่องหมายผู้บังคับบัญชายุวกาชาดขนาดกว้างประมาณ 4.5 เซนติเมตร สูงประมาณ 6.5 เซนติเมตร

เสื้อ ใช้ผ้าสีฟ้าอมเทาคอแบะ แบบเข้ารูปผ่าอกตลอดมีดุมสี่เดียวกับเสื้อ 4 - 5 ดุม ตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล แขนสั้นเหนือข้อศอกเล็กน้อย ปลายแขนตลบออกด้านนอกกว้างประมาณ 3 เซนติเมตร เดินเส้นขอบที่อกเสื้อทั้งสองด้าน มีกระเป๋าสองใบแบบเรียบด้านซ้าย ปีกเครื่องหมายผู้บังคับบัญชายุวกาชาด ชายเสื้อด้านหน้ามีกระเป๋าสองข้างมีขนาดใหญ่กว่าด้านบนตรงกึ่งกลางกระเป๋าสองข้างเป็นแถบกว้างประมาณ 3 เซนติเมตร ที่ปากกระเป๋ามีใบปกชายกลางแหลมและขัดดุมตรงกึ่งกลางข้างละ 1 ดุม ที่เอวเสื้อด้านหลังคาดด้วยผ้าสีเดียวกับเสื้อขนาดกว้าง 4 - 5 เซนติเมตร ติดดุมข้างละหนึ่งดุมที่ตะเข็บกลางหลังจากผ้าคาดเอวถึงชายเสื้อด้านล่างเปิดผ่าตลอด

กางเกง ขาววาลีนีดำหรือกรมท่า แบบสุภาพทรงกระบอกขาตรง
รองเท้า หนังสีกุญสีดำแบบเรียบสุภาพไม่มีลวดลายและเครื่องประดับ

หมายเหตุ เครื่องแบบวิทยากรยุวกาชาดอื่น ๆ ให้ปฏิบัติตามระเบียบปฏิบัติยุวกาชาด

บรรณานุกรม

- ศูนย์ฝึกอบรมปฐมพยาบาลและสุขภาพ สภากาชาดไทย. (2553). คู่มือปฐมพยาบาล (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพมหานคร : เซเวนพรี้นตัง กรุ๊ป.
- สภากาชาดไทย. (2532). กำเนิดและพัฒนากาชาดของกฎหมายมนุษยธรรมระหว่างประเทศ. กรุงเทพมหานคร : ม.ป.พ.
- สภากาชาดไทย. สำนักงานยุวกาชาด. (2549). คู่มือการดำเนินงานยุวกาชาดนอกโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร : ประชาชน
- สภากาชาดไทย. สำนักงานยุวกาชาด. (2549). 84 ปี ยุวกาชาดไทย. กรุงเทพมหานคร : ประชาชน
- สภากาชาดไทย. สำนักงานยุวกาชาด. (2552). คู่มือเยาวชนเรื่องกาชาดและความรู้เพื่อชีวิต. กรุงเทพมหานคร : ม.ป.พ.
- สภากาชาดไทย. สำนักงานยุวกาชาด. (2552). คู่มืออบรมอาสายุวกาชาดหลักสูตรพื้นฐาน ยุวกาชาด (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร : ม.ป.พ.
- สภากาชาดไทย. สำนักงานยุวกาชาด. (ม.ป.ป.). คู่มือการจัดกิจกรรมอาสายุวกาชาด. กรุงเทพมหานคร : ม.ป.พ.
- สำนักงานบริหารสภากาชาดไทย. (2555). สภากาชาดไทย ฉบับเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ทรงเจริญพระชนมพรรษา 80 พรรษา พุทธศักราช 2555 (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร
- สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ. สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย. (2551). คู่มือการจัดการกิจกรรมอาสายุวกาชาดสำหรับสถานศึกษาสังกัดสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร : รัชการพิมพ์

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นางสุนันทา	ศรอนุสิน	ผู้อำนวยการสำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย
นางสาวธรริกา	วงศ์สินศิริกุล	รองผู้อำนวยการสำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย
นายสมจิตต์	ใหม่ดี	ผู้ช่วยผู้อำนวยการสำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย

ผู้เขียนและเรียบเรียง

นายธวัชชัย	ใจชาญสุขกิจ	ข้าราชการบำนาญ อดีต ผอ.สำนักงาน กศน. จังหวัดลพบุรี วิทยฐานะเชี่ยวชาญ
นางนลิน	เรืองบุตร	ข้าราชการบำนาญ อดีต ผอ.กศน.อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร วิทยฐานะเชี่ยวชาญ
นายพิรุณ	หิรัญพันธุ์	ข้าราชการบำนาญ อดีต ผอ.กศน.อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร
นางอัจฉรา	ใจชาญสุขกิจ	ข้าราชการบำนาญ อดีต ครูชำนาญการพิเศษ กศน. อำเภอเมืองสมุทรสงคราม จังหวัดสมุทรสงคราม
นายสุรพล	วงศ์หวั่น	ผู้อำนวยการ สำนักงาน กศน.จังหวัดเชียงราย
นายมงคล	พลายชมพู	ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอไทรทอง จังหวัดกำแพงเพชร
นายจิรพงศ์	ผลนาค	ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอสุวรรณภูมิ จังหวัดสุโขทัย
นางเบญจพร	จันเจริญ	ผู้อำนวยการ กศน.เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร
นางจรีรัตน์	โพธิ์จิตร	ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอเมืองกระบี่ จังหวัดกระบี่
นางปิติฉลอ	จักุพันธ์	ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอปรังคัง จังหวัดศรีสะเกษ
นางสาวนาถศรี	ใจชาญสุขกิจ	เจ้าหน้าที่บำนาญสภากาชาดไทย
นางอรปภา	ชาติน้ำเพชร	เจ้าหน้าที่บำนาญสภากาชาดไทย
นางวสุสิริ	สวัสดิ์จัน	หัวหน้าฝ่ายวิชาการ สำนักงานยุวกาชาด
นางสาวสิริรัตน์	พุ่มแก้ว	วิทยากร 5 ฝ่ายวิชาการ สำนักงานยุวกาชาด
นางสาวนพร	รอดพิทักษ์	วิทยากร 5 ฝ่ายวิชาการ สำนักงานยุวกาชาด
นางสาวศรัณญา	จอมแบ่ง	วิทยากร 5 ฝ่ายวิชาการ สำนักงานยุวกาชาด
นางธารรัตน์	จำปาวัตะ	วิทยากร 5 ฝ่ายวิชาการ สำนักงานยุวกาชาด
นายอภิวัฒน์	พงษ์มาลี	วิทยากร 5 ฝ่ายวิชาการ สำนักงานยุวกาชาด

บรรณาธิการ

นางวสุสิริ	สวัสดิ์จัน
นางสาวสิริรัตน์	พุ่มแก้ว
นางสาวนพร	รอดพิทักษ์
นางสาวศรัณญา	จอมแบ่ง
นางธารรัตน์	จำปาวัตะ
นายอภิวัฒน์	พงษ์มาลี

พิมพ์ต้นฉบับ/ออกแบบปก/รูปเล่ม

นางวสุสิริ	สวัสดิ์จัน	หัวหน้าฝ่ายวิชาการ สำนักงานยุวกาชาด
นางสาวศรัณญา	จอมแบ่ง	วิทยากร 5 ฝ่ายวิชาการ สำนักงานยุวกาชาด
นายมติพร	ลีตระกูล	เจ้าหน้าที่โสตทัศนศึกษา 4 ฝ่ายบริหารงานทั่วไป สำนักงานยุวกาชาด

จัดทำโดย

สำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย
เลขที่ 1871 อาคารเฉลิม บูรณะนนท์ ชั้น 2 ถนนอังรีดูนังต์ แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน
กรุงเทพฯ 10330
โทร. 0-2252-5002-3 โทรสาร. 0-2252-5004
เว็บไซต์: <http://thaircy.redcross.or.th>



สำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย

Red Cross Youth Bureau Thai Red Cross Society

คู่มือวิทยากรยุวกาชาด

สำหรับการอบรมอาสายุวกาชาด

หลักสูตรพื้นฐานยุวกาชาด

สำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย



สำนักงานยุวกาชาด สภากาชาดไทย
1871 อาคารเฉลิม บูรณะนนท์ ชั้น2
ถนนอังรีดูนังต์ วังใหม่ ปทุมวัน
กรุงเทพฯ 10330



อาสายุวกาชาด สภากาชาดไทย



โทรศัพท์. 0-2252-5002-3
โทรสาร. 0-2252-5004



@trcy_volunteer



thaircy.redcross.or.th



อาสายุวกาชาด สภากาชาดไทย