JOURNAL OF TEACHERS' PROFESSIONAL DEVELOPMENT

วิทยาจารย์

วารสารเพื่อการพัฒนาวิชาชีพครู ■ ปีที่ 117 ฉบับที่ 9 เดือนกรกฎาคม 2561

สกู๊ปพิเศษ
66 พรรษา
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
รัชกาลที่ 10

โรงเรียนดี โครงการเด่น
การบริหารและการจัดการ
สถานศึกษาขนาดเล็ก Thailand 4.0

นานาน่ารู้
คิดเมนูอาหารกลางวันไม่ออก
บอก Thai School Lunch

บทอาเศียรวาท
เนื่องในโอกาส วันเฉลิมพระชนมพรรษา ๖๖ พรรษา
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร

ศิรก้มบังคมอภิวาท วโรกาสเฉลิมชนมพรรษา
ขอพระองค์ทรงพระเจริญทุกทิวา สุขหรรษาสราญรื่นชื่นกัปกัลป์
ศิรก้มบังคมอภิวาท ประชาราษฎร์เทิดไท้ไอศวรรย์
พระราชกรณียกิจสารพัน สุขอนันต์ก่อเกิดกิจการงาน
พระราชทานพระราชทรัพย์การศึกษา พัฒนาครูนักเรียนทุกถิ่นฐาน
ดุรุสภาสืบสานพระราชปณิธาน ธ ทรงงานเพื่อผองไทยให้เจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ข้าพระพุทธเจ้า
คณะผู้บริหารและพนักงานเจ้าหน้าที่ สำนักงานเลขาธิการดุรุสภา
ร้อยกรองโดย : นางสาวรวงรัตน์ วัฒนเสาวลักษณ์
นามปากกา : รัชวัลดุ์

บทบรรณาธิการ

เนื่องในโอกาสมหามงคลสมัยเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ
บดินทรเทพยวรางกูร ทรงเจริญพระชนมพรรษา 66 พรรษา ในวันที่ 28 กรกฎาคม 2561
ขอพระราชทานถวายพระพรชัยมงคล ขอพระองค์ทรงพระเจริญยิ่งยืนนาน
ทรงเป็นพระมิ่งขวัญปกเกล้าปกกระหม่อมอาณาประชาราษฎร์ตราบกาลนานเทอญ

ข้าพระพุทธเจ้า คณะกองบรรณาธิการวารสารวิทยาจารย์
สำนักงานเลขาธิการคุรุสภา

(ดร.สมศักดิ์ ดลประสิทธิ์)
บรรณาธิการ

สวัสดีสมาชิกวารสารวิทยาจารย์ เพื่อนครู และผู้ประกอบวิชาชีพทางการศึกษาทุกท่าน

วารสารวิทยาจารย์ฉบับเดือนนี้เป็นมหามงคลสมัย เนื่องในโอกาส **วันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร** และวันที่ 29 **กรกฎาคม ของทุกปี เป็นวันภาษาไทยแห่งชาติ** ซึ่งเป็นวันรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 ที่ได้ทรงพระราชทานพระราชดำรัสเกี่ยวกับความสำคัญของภาษาไทยไว้ ณ จุฬาลงกรณ์มาหาวิทยาลัย สถานศึกษา และหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ได้จัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการใช้ภาษาไทยให้ถูกต้อง ทั้งด้านการอ่าน การพูด และการเขียน เพื่อให้เป็นแบบอย่างที่ดี ซึ่งเป็นกระบวนการถ่ายทอดทางสังคมเพื่อธำรงเอกลักษณ์ความเป็นไทยทางด้านภาษาให้ยืนยงคงอยู่ตลอดไป ส่วนในกระบวนการจัดการศึกษาภาษาไทยถือเป็นเครื่องมือการเรียนรู้ที่สำคัญที่สุดเป็นอันดับแรก ที่จะเป็นพื้นฐานสำคัญให้ผู้เรียนใช้เป็นเครื่องมือแสวงหาความรู้ในสาขาวิชาต่างๆ ได้อย่างเต็มศักยภาพ จึงเป็นความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งที่คนไทยทุกคนต้องเรียนรู้ภาษาไทยให้ได้อย่างเหมาะสมกับช่วงวัย และใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาการเรียนรู้ของตน ให้เป็นคนที่มีคุณภาพมาตรฐานตามที่ประเทศชาติมุ่งหวังให้ได้

ท่ามกลางกระแสเทคโนโลยีที่ไหลบ่า **วารสารวิทยาจารย์** จะยังคงยืนหยัดเพื่อสมาชิก เพื่อนครู และผู้ประกอบวิชาชีพทางการศึกษา เพื่อร่วมแรงร่วมใจกันสืบสานอุดมการณ์ของบูรพาจารย์และผดุงเกียรติผู้ประกอบวิชาชีพทางการศึกษา ส่งเสริมให้เกิดคุณภาพมาตรฐานทางการศึกษาของประเทศไทยได้อย่างยั่งยืนตลอดไป

ขอเชิญร่วมส่ง

บทความ | เรื่องสั้น | บทกวี

เกี่ยวกับการประกอบวิชาชีพครูและบุคลากรทางการศึกษา

เพื่อเผยแพร่ในวารสารวิทยาจารย์ โดยสามารถส่งผลงาน ได้ดังนี้

1. e-mail : withayajarn@gmail.com
2. ไปรษณีย์ : กองบรรณาธิการวารสารวิทยาจารย์ สำนักงานเลขาธิการคุรุสภา
128/1 ถนนนครราชสีมา แขวงดุสิต เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300
3. โทร. / โทรสาร : 0 2282 1308

ผลงานที่ส่งมานั้น ต้องมิได้ลอกเลียน ดัด แปลงงานของผู้อื่น
ผลงานที่ได้รับคัดเลือกเผยแพร่ จะได้รับค่าตอบแทนตามที่กองบรรณาธิการกำหนด

JOURNAL OF TEACHERS' PROFESSIONAL DEVELOPMENT

วิทยาจารย์

วารสารเพื่อการพัฒนาวิชาชีพครู ■ ปีที่ 117 ฉบับที่ 9 เดือนกรกฎาคม 2561

01 บทบรรณาธิการ...

04 สกู๊ปพิเศษ...
66 พรรษา สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 10

16 โรงเรียนดี โครงการเด่น...
การบริหารและการจัดการสถานศึกษาขนาดเล็กสู่ THAILAND 4.0

21 เรียนรอบตัว...
การยกย่องครู ตอนที่ 2

25 พุทธศาสนา...
วาทะของพระบรมครู
เรื่อง คฤหัสสำเร็จบรรชิตไม่สำเร็จ ตอนที่ 1

28 ประโยคสัญลักษณ์...
ประโยคสัญลักษณ์ที่ 74 ปีศาจ

31 บริหารการศึกษา...
การใช้นวัตกรรมแบบฝึกการเขียนกลอนแปดด้วยตนเอง

36 วิชาการอ่านง่าย...
การปฏิรูปการศึกษา : ด้วยวัฒนธรรมคุณภาพ

40 ครูเล่าเรื่อง...
"ความทรงจำ" ความหลังที่ยังไม่ลืม ตอนที่ 1

44 ยุทธศาสตร์ศึกษา...
การจัดการศึกษาฐานชุมชน
Community Based Education Management = GBEM ตอนที่ 2

49 วิจัยน่ารู้

58 หนึ่งโรงเรียน หนึ่งนวัตกรรม

65 ประสบการณ์...
บันทึกถึงดวงดาว 94

69 บทความพิเศษ...
ความเป็นปัจจุบันสมัยใหม่ของครูมืออาชีพ

72 นานาน่ารู้
คิดเมนูอาหารกลางวันไม่ออกบอก Thai School Lunch

77 ณ สยาม...
สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชทรงกอบกู้เอกราช ตอนที่ 1

83 นวนิยายอิงธรรมชาติ...
รักที่หลุดพ้น ตอนที่ 1

86 IT HERO...
ห้องเรียนออนไลน์ด้านวิทยาการคอมพิวเตอร์ (Coding Thailand)

89 ดรรชนีกีฬา...
วิธีวิ่งมาราธอนเพื่อสุขภาพอย่างถูกต้อง Marathon

93 พิชิตการออม...
ออมอย่างไรให้เงินงอกเงย RMF ภาค 8

96 มุมสุขภาพ...
นอนถูกท่า หลับสบาย หายปวดเมื่อย

99 วิชาการบันเทิง...
รู้จักพัฒนาการด้านอารมณ์ของเด็กประถมต้น (6 - 9 ขวบ) ตอนที่ 2

103 ตระเวนเที่ยว...
"โกตาตัว" พิพิธภัณฑ์มีชีวิต

110 ยำสามกรอบ...
ในกระหึ่มเชียร์ของชาวโลก วิทยาจารย์ ก็ยังระบัดใบ !

วารสารวิทยาจารย์
กองบรรณาธิการ/ฝ่ายสมาชิก โทร./โทรสาร 02 282 1308
ที่อยู่ 128/1 ถนนนครราชสีมา แขวงดุสิต เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300
e-mail : withayajarn@gmail.com

กองบรรณาธิการ

ที่ปรึกษา :

คณะกรรมการคุรุสภา
ดร.บูรพาทิศ พลอยสุวรรณ์
ดร.ทินสิริ ศิริโพธิ์
นายไพบูลย์ เสียงก้อง
นางสาวจุไรรัตน์ แสงบุญนำ
นายธีรวุฒิ ทองโอษฐ์
นายดำรง พลโภชน์
นายยุทธชัย อุตมา

ผู้ทรงคุณวุฒิ/นักวิชาการประจำ :

ศ.กิตติคุณสมุน อมรวิวัฒน์
รศ.ดร.วิชัย วงษ์ใหญ่
รศ.ดร.สนานจิตร สุคนธทรัพย์
รศ.ดร.สมศักดิ์ คงเที่ยง
รศ.ดร.พรพิพัฒน์ เพิ่มผล
รศ.ดร.กล้า ทองขาว
รศ.ดร.สุขุม เฉลยทรัพย์
รศ.ดร.มนสิช สิทธิสมบูรณ์
ดร.ประพัฒน์พงศ์ เสนาฤทธิ์
ดร.ปฐมพงศ์ ศุภเลิศ
ดร.จักรพรรดิ วะทา
ดร.พลสัณห์ โพธิ์ศรีทอง

บรรณาธิการ : ดร.สมศักดิ์ ดลประสิทธิ์

หัวหน้ากองบรรณาธิการ:
นางราณี จีนสุทธิ์
รองหัวหน้ากองบรรณาธิการ:
นายจันทร์ยงยุทธ บุญทอง

ประจำกองบรรณาธิการ:
นางภัทราวรรณ ประกอบใน
นางจิรภฏา ทองขาว
นางสาววินีตา รังสิวรารักษ์
นางสาวธัญรัตน์ ศิริเมฆา
นางสาววรวรรณ พรพิพัฒน์
นายวัชรพล เหมืองจา
นายทรงชัย ชื่นล้วน

ประสานงานฝ่ายผลิต :

นางภัทราวรรณ ประกอบใน
นางจิรภฏา ทองขาว

ศิลปกรรม/รูปเล่ม/จัดพิมพ์ :

บริษัท ออนป้า จำกัด
111/1 อาคารนวสร ถ.พระรามที่ 3
แขวงบางคอแหลม เขตบางคอแหลม
กรุงเทพมหานคร 10120
โทรศัพท์ 02 689 1056
โทรสาร 02 689 1081
www.onpa.co.th

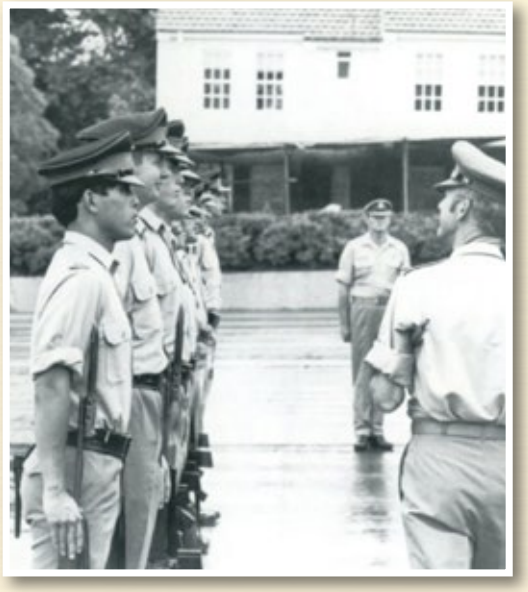
66 พรรษา สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 10

"สมเด็จพระเจ้าลูกยาเธอ เจ้าฟ้าวชิราลงกรณ บรมจักรยาดิศรสันตติวงศ เทเวศรธำรง สุบริบาล อภิคุณูประการมหิตลาดุลเดช ภูมิพลนเรศวรางกูร กิตติสิริสมบูรณ์สวางควัฒน์ บรมขัตติยราชกุมาร" พระนามเมื่อครั้ง **สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร รัชกาลที่** 10 ขณะพระชนมพรรษาได้หนึ่งพรรษา โดย **พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่** 9 ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้พระราชทานพระนาม ซึ่ง**สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์** ทรงเป็นผู้ตั้งพระนามถวายตามดวงพระชะตา และ**ในปีพุทธศักราช** 2561 **วันที่** 28 **กรกฎาคม พระองค์ทรงเจริญพระชนมพรรษา** 66 **พรรษา**

สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร เป็นพระราชโอรสพระองค์เดียวในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ 9 ทรงเป็นสยามมกุฎราชกุมารพระองค์ที่ 3 ของไทย และเมื่อเวลาประมาณ 10.20 น. วันที่ 29 พฤศจิกายน 2559 คณะรัฐมนตรี (ครม.) และคณะรักษาความสงบแห่งชาติ (คสช.) ได้จัดประชุมร่วมกันในวาระพิเศษเรื่อง การมีพระมหากษัตริย์พระองค์ใหม่ และมีมติแจ้งไปยังประธานสภานิติบัญญัติแห่งชาติ (สนช.) ให้อัญเชิญองค์พระรัชทายาท (สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร) ขึ้นครองราชสมบัติ สืบเป็นรัชกาลที่ 10

พระราชประวัติ

สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร เสด็จพระราชสมภพ ณ พระที่นั่งอัมพรสถาน พระราชวังดุสิต เมื่อวันจันทร์ที่ 28 กรกฎาคม พ.ศ. 2495 เวลา 17:45 น. ซึ่งพระนาม "วชิราลงกรณ" นั้น สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์ทรงตั้งถวาย มาจาก "วชิรญาณ" พระนามฉายาขณะผนวช ในพระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหามงกุฎ พระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 6) ผนวกกับ "อลงกรณ์" จากพระนามในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาจุฬาลงกรณ์ พระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 5) ทรงมีพระเชษฐภคินี 1 พระองค์ คือ สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี และพระขนิษฐภคินี 2 พระองค์ คือ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา เจ้าฟ้ามหาจักรีสิรินธร รัฐสีมาคุณากรปิยชาติ สยามบรมราชกุมารี และ สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี



การศึกษา

ระดับอนุบาลที่ โรงเรียนจิตรลดา ต่อมาในปี พ.ศ. 2499 พระองค์ทรงสำเร็จการศึกษาขั้นต้นในระดับอนุบาล รุ่นที่ 2 แล้วจึงเสด็จฯ ไปทรงศึกษาต่อในระดับประถมศึกษาที่โรงเรียนคิงส์มีด แคว้นซัสเซกส์ และศึกษาระดับมัธยมศึกษาที่โรงเรียนมิลฟิลด์ แคว้นซอมเมอร์เซท ประเทศอังกฤษ หลังจากนั้น ทรงศึกษาต่อวิชาทหารที่โรงเรียนคิงส์สกูล ซิดนีย์ ประเทศออสเตรเลีย จากนั้น ทรงรศึกษาต่อในระดับปริญญาตรี สาขาอักษรศาสตร์ (ด้านการทหาร) จากมหาวิทยาลัยนิวเซาท์เวลส์ ประเทศออสเตรเลีย

พ.ศ. 2519 ทรงเข้าศึกษาที่ โรงเรียนเสนาธิการทหารบก รุ่นที่ 46 ในปี พ.ศ. 2520 ทรงเข้าศึกษาในสาขาวิชานิติศาสตร์ รุ่นที่ 2 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช พ.ศ. 2525 ทรงสำเร็จการศึกษานิติศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ 2) และปี พ.ศ. 2533 ทรงได้รับการศึกษา ณ วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักรแห่งสหราชอาณาจักร

พระราชพิธีสถาปนาเฉลิมพระนามาภิไธย

เมื่อวันที่ 28 ธันวาคม พ.ศ. 2515 พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้ตั้งการพระราชพิธีสถาปนาเฉลิมพระนามาภิไธย สมเด็จพระเจ้าลูกยาเธอ เจ้าฟ้าวชิราลงกรณ ให้ดำรงพระอิสริยยศ สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร ตามโบราณขัตติยราชประเพณี เพื่อรับราชสมบัติปกครองราชอาณาจักรสืบสนองพระองค์ โดยมีพระนามตามจารึกในพระสุพรรณบัฏว่า “สมเด็จพระบรมโอรสาธิราช เจ้าฟ้ามหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร สิริกิตยสมบูรณสวางควัฒน์ วรขัตติยราชสันตติวงศ์ มหิตลพงศอดุลยเดช จักรีนเรศยุพราชวิสุทธิ สยามมกุฎราชกุมาร”

พระราชกรณียกิจด้านการศึกษา

พระองค์พระราชทานพระราชานุญาตให้ใช้อาคารของกรมทหารมหาดเล็กราชวัลลภรักษาพระองค์ เป็นที่ตั้งของโรงเรียนอนุบาลชื่อว่า โรงเรียนอนุบาลทหารมหาดเล็กราชวัลลภ โดยในระยะแรกได้จัดการเรียนการสอนเฉพาะชั้นอนุบาล ต่อมาโรงเรียนได้ย้ายไปที่จังหวัดนนทบุรี และได้รับพระราชทานชื่อใหม่ว่า "โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์"

นอกจากนี้ ยังพระราชทานพระราชทรัพย์ส่วนพระองค์สมทบเป็นค่าก่อสร้างโรงเรียนมัธยมศึกษาที่ตั้งอยู่ในชนบทห่างไกลคมนาคมไม่สะดวก กระทรวงศึกษาธิการได้สนองพระราชประสงค์ด้วยการน้อมเกล้าฯ ถวายโรงเรียนในระดับมัธยมศึกษาจำนวน 6 โรงเรียน เป็นโรงเรียนในพระราชูปถัมภ์ ได้แก่

1. โรงเรียนมัธยมพัชรกิติยาภา อ.ปลาปาก จ.นครพนม
   (ปัจจุบันเปลี่ยนชื่อเป็น โรงเรียนมัธยมพัชรกิติยาภา 1)
2. โรงเรียนมัธยมจุฑาวัชร อ.ลานกระลือ จ.กำแพงเพชร
   (ปัจจุบันเปลี่ยนชื่อเป็น โรงเรียนมัธยมพัชรกิติยาภา 2)
3. โรงเรียนมัธยมวัชเรศร อ.เมือง จ.สุราษฎร์ธานี (ปัจจุบันเปลี่ยนชื่อเป็น โรงเรียนมัธยมพัชรกิติยาภา 3)
4. โรงเรียนมัธยมบุษย์น้ำเพชร อ.เมือง จ.อุดรธานี (ปัจจุบันเปลี่ยนชื่อเป็น โรงเรียนมัธยมสิริวัณวรี 1)
5. โรงเรียนมัธยมจักรีวัชร อ.รัตนภูมิ จ.สงขลา (ปัจจุบันเปลี่ยนชื่อเป็น โรงเรียนมัธยมสิริวัณวรี 2)
6. โรงเรียนมัธยมวัชรวีร์ อ.ท่าตะเกียบ จ.ฉะเชิงเทรา (ปัจจุบันเปลี่ยนชื่อเป็น โรงเรียนมัธยมสิริวัณวรี 3)

สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร เสด็จพระราชดำเนินไปทรงเยี่ยมเยาวชนในตำบลต่างๆ ทรงสนับสนุนการจัดตั้งศูนย์เยาวชนตำบล รวมทั้งได้ทรงเป็นประธานงานวันเยาวชนแห่งชาติ วันที่ 20 กันยายน ของทุกปี และทรงเป็นประธานในพิธีปฏิญาณตนและสวนสนามของลูกเสือและเนตรนารีและสมาชิกผู้ทำประโยชน์

ทั้งนี้ พระองค์ได้อุปการะเด็กกำพร้า คือ จักรกฤษณ์ และอนุเดช ชูศรี ที่ครอบครัวเสียชีวิตจากภูเขาถล่ม เมื่อปี พ.ศ. 2554 รวมทั้งครอบครัวของบูรฮาน และบุศรินทร์ หร่ายมณี ซึ่งบิดาถูกลอบสังหารจากเหตุความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยจะทรงอุปการะจนกว่าจะสำเร็จการศึกษาปริญญาตรีหรือจนกว่าจะมีอาชีพสามารถเลี้ยงครอบครัวได้

สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณบดินทรเทพยวรางกูร เมื่อครั้งยังดำรงพระอิสริยยศสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร มีพระราชดำริให้ดำเนินโครงการทุนการศึกษาสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2552 ด้วยพระราชปณิธานที่มุ่งสร้างความรู้ สร้างโอกาสแก่เยาวชนไทยที่มีฐานะยากจน ยากลำบาก แต่ประพฤติดี มีความสามารถในการศึกษา ให้ได้รับโอกาสทางการศึกษาที่มั่นคงต่อเนื่องในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จนสำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี ตามความสามารถของแต่ละคน เป็นการลงทุนเพื่อพัฒนาความรู้ความสามารถและศักยภาพแก่เยาวชนไทย ต่อมาใน พ.ศ. 2553 มีพระราชดำริให้จัดตั้ง มูลนิธิทุนการศึกษาพระราชทานสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร (ม.ท.ศ.) ขึ้น โดยทรงเป็นองค์ประธานกรรมการ และทรงให้นำโครงการทุนการศึกษาสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร มาอยู่ภายใต้การดำเนินงานของมูลนิธิฯ เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องและยั่งยืนสืบต่อไป ปัจจุบันมีนักเรียนทุนพระราชทานฯ ในโครงการทั้งสิ้นจำนวน 8 รุ่น

การดำเนินงานโครงการทุนการศึกษาฯ

ตั้งแต่ปีการศึกษา 2552 – 2559 ส่งผลให้มีนักเรียนที่มีฐานะยากจน ยากลำบากได้รับโอกาสทางการศึกษาอย่างมั่นคงต่อเนื่องด้วยการได้รับทุนพระราชทานไปแล้วรวม 8 รุ่น โดยในปี 2560 มีนักเรียนทุนที่ยังคงสถานะความเป็นนักเรียนทุนฯ รวมทั้งสิ้น 1,031 ราย ศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 457 ราย ระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า จำนวน 574 ราย รวมเงินทุนที่ได้จัดสรรไปแล้วเป็นเงินทั้งสิ้น จำนวน 249,316,249 บาท และนับตั้งแต่ปี 2558 เป็นต้นมา มีนักเรียนอยู่ในระบบครบทุกระดับตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจนถึงระดับปริญญาตรี โดยมีการใช้จ่ายเงินทุนพระราชทานคงที่นับจากปีดังกล่าว ประมาณ 70 ล้านบาทต่อปี

การดูแลและพัฒนาศักยภาพนักเรียนทุนในโครงการทุนการศึกษาฯ

หน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องได้ร่วมดำเนินการตามบทบาทภารกิจของหน่วยงานอย่างต่อเนื่อง อาทิ กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ มท. สศช. สลค. และมูลนิธิฯ ซึ่งครอบคลุมตั้งแต่กระบวนการคัดเลือกคัดสรรนักเรียนทุนในแต่ละรุ่นต่อปี การพัฒนาศักยภาพนักเรียนทุนด้านการศึกษา การเรียนรู้ ทักษะ และสมรรถนะด้านต่างๆ รวมถึงการเสริมสร้างความมีจิตอาสา และการสำนึกในสถาบันทางสังคมที่สำคัญของชาติผ่านโครงการและกิจกรรมอย่างหลากหลาย

นอกจากนี้สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร ยังเสด็จพระราชดำเนินเป็นผู้แทนพระองค์พระบาทสมเด็จพระพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เสด็จพระราชดำเนินในพิธีพระราชปริญญาบัตรแก่ผู้สำเร็จการศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาทั่วประเทศ โดยได้มีพระราโชวาท อาทิ

"...หน้าที่ของครูนั้นเป็นหน้าที่ที่มีความสำคัญยิ่ง เพราะเป็นการปลูกฝังความรู้ ความคิด และจิตใจให้แก่เยาวชน เพื่อที่จะได้เติบโต ขึ้นเป็นผลเมืองที่ดีและมีประสิทธิภาพของประเทศชาติในกาลข้างหน้า ผู้เป็นครูจึงจัดได้ว่าเป็นผู้มีบทบาทอย่างสำคัญ ในการสร้างสรรค์บันดาลอนาคตของชาติบ้านเมือง..."

พิธีพระราชทานปริญญาบัตรแก่ผู้สำเร็จการศึกษาจากวิทยาลัยครู
ณ อาคารใหม่ สวนอัมพร (26 พฤศจิกายน 2523)

"...การทำงานทุกอย่าง ย่อมต้องมีปัญหาข้อขัดข้องเกิดขึ้นบ้าง เป็นเรื่องปกติธรรมดา แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้ว จะต้องรีบปฏิบัติแก้ไข ไม่ปล่อยทิ้งไว้ให้เกิดความเสียหายแก่งานได้ ผู้ปฏิบัติบริหารงานจึงต้องเอาใจใส่ ติดตามผลการปฏิบัติงานอย่างใกล้ชิด จักได้ทราบถึงปัญหาสาเหตุที่เกิดขึ้นและปฏิบัติแก้ไขได้ถูกต้อง ทันท่วงที..."

พิธีพระราชทานปริญญาบัตรแก่ผู้สำเร็จการศึกษาจากสถาบันราชภัฏ
ณ อาคารใหม่ สวนอัมพร (29 มีนาคม 2539)

"...สังคมดำรงอยู่ได้ด้วยการกระทำประโยชน์เกื้อกูลกัน และทุกคนที่อยู่ร่วมกันย่อมเป็นทั้งผู้รับและผู้ให้ประโยชน์ บัณฑิตในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของสังคม และเป็นบุคคลที่สังคมยอมรับในความรู้ความสามารถ จึงควรประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์แก่งสังคมทุกเมื่อ..."

พิธีพระราชทานปริญญาบัตรแก่ผู้สำเร็จการศึกษาจากสถาบันราชภัฏ
ณ อาคารใหม่ สวนอัมพร (11 มีนาคม 2550)

"..ขอแสดงความชื่นชมทุกๆ คนที่ได้รับเกียรติและความสำเร็จผู้สำเร็จการศึกษาถึงขั้นปริญญาเป็นบัณฑิต ย่อมได้รับการยกย่องว่ามีความรู้ ประพฤติดี เป็นผู้เจริญ ในโอกาสนี้ข้าพเจ้าจึงใคร่จะกล่าวถึงคุณสมบัติของผู้เจริญ ให้ท่านได้พิจารณา

ข้อหนึ่ง ผู้เจริญต้องใฝ่รู้ใฝ่เรียน ศึกษาหาความรู้ เพิ่มพูนประสบการณ์อยู่เสมอ

ข้อสอง ผู้เจริญต้องยินดีในความสุจริต ในเหตุผลที่ถูกต้อง และในการทำความดี

ข้อสาม ผู้เจริญต้องรู้จักยอมรับและยินดีในความดี และความสำเร็จของผู้อื่น

ข้อสี่ ผู้เจริญต้องมีความเมตตา สุภาพ อ่อนโยน แต่หนักแน่น มั่นคง และเข้มแข็ง

ข้อห้า ผู้เจริญต้องรู้จักปฏิบัติตัวให้ถูกต้องเหมาะสมตามกาลเทศะและแบบแผนประเพณี

คุณสมบัติดังกล่าวนี้ ผู้ใดมีอยู่น้อยก็เจริญน้อย มีมากก็เจริญมาก ท่านทั้งหลายจึงชอบที่จะตรวจสอบตัวเองให้เห็นถ่องแท้ หากพบว่ายังขาดตกบกพร่องในข้อหนึ่งข้อใดให้เร่งสร้างเสริมให้เกิดมีบริบูรณ์ขึ้นในตน เพื่อจักได้เป็นผู้เจริญแท้ สมกับที่เป็นบัณฑิต..."

พิธีพระราชทานปริญญาบัตรบัณฑิตมหาวิทยาลัยราชภัฏ
ณ อาคารใหม่ สวนอัมพร (11 กุมภาพันธ์ 2551)

"วิชาความรู้ที่บัณฑิตได้ศึกษามา แม้จะเป็นปัจจัยอย่างสำคัญในการสร้างสรรค์ความเจริญมั่นคงให้แก่ตนแก่ส่วนรวมก็จริง แต่บุคคลผู้สามารถสร้างสรรค์ประโยชน์ดังกล่าวให้สำเร็จได้นั้น นอกจากต้องมีความรู้ในหลักวิชาดีแล้วยังต้องอาศัยคุณสมบัติอื่นๆ อีกมากที่จะขาดเสียไม่ได้ก็คือ ความจริงใจ ความจริงใจนี้มีอยู่สองประการด้วยกันประการหนึ่งความจริงใจต่อตนเอง คือเมื่อตั้งใจจะกระทำการใดที่เห็นว่าเป็นประโยชน์แท้แล้ว ก็ติดตามรักษาความตั้งใจที่จะกระทำดังนั้นให้ตลอด ผู้มีความจริงใจต่อตนเอง ไม่ว่าจะกระทำการใด จึงประสบแต่ความสำเร็จและความเจริญ อีกประการหนึ่ง คือความจริงใจต่อผู้อื่น ได้แก่ความซื่อตรงและความเมตตาปรารถนาดีต่อผู้อื่นโดยบริสุทธิ์ใจ ผู้มีความจริงใจต่อผู้อื่น ย่อมได้รับความเชื่อถือไว้วางใจ สามารถร่วมงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น ปราศจากปัญหาข้อขัดแย้ง ซึ่งเป็นผลดีทั้งแก่งานและสังคมส่วนรวม จึงขอฝากไว้ให้บัณฑิตได้คิดพิจารณา สำหรับเป็นแนวทางในการสร้างสรรค์ความสำเร็จและความเจริญต่อไป..."

พิธีพระราชทานปริญญาบัตรแก่ผู้สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏ ประจำปีการศึกษา 2556 - 2557
ณ อาคารใหม่ สวนอัมพร (13 สิงหาคม 2558)

"ความสำเร็จในการศึกษาที่ได้รับนี้ ก็ด้วยทุกคนได้ฝึกฝนเรียนรู้วิชาการต่างๆ ทั้งด้วยการศึกษาค้นคว้า การวิจัย และการวิเคราะห์วิจารณ์ด้วยเหตุผลความถูกต้อง แล้วสรุปลงเป็นหลักวิชาที่แน่ชัดทั้งปฏิบัติ ทดสอบได้ครบถ้วนตามหลักสูตร จึงได้รับปริญญาบัตรเป็นเครื่องรับรองวิทยฐานะการทำงานก็เช่นกัน ทุกคนจะต้องพยายามศึกษาพื้นฐาน โครงสร้างของงาน พร้อมกับแนวทางปฏิบัติและเป้าหมายให้เข้าใจก่อน แล้ววางลำดับขั้นตอนการปฏิบัติให้รอบคอบ และลงมือปฏิบัติให้ครบถ้วน สิ่งใดควรปฏิบัติก่อนก็ปฏิบัติก่อน สิ่งใดควรปฏิบัติภายหลังก็ปฏิบัติภายหลังให้พอเหมาะกับความต้องการ แก่สถานการณ์และความจำเป็น ถ้าทุกคนศึกษางานที่ทำจนเข้าใจถ่องแท้ และปฏิบัติได้ถูกต้อง พอเหมาะพอดี ตรงเป้าหมาย ก็เชื่อได้ว่า แต่ละคนจะได้รับความสำเร็จที่ดี ที่สูงยิ่งกว่าปริญญาบัตร คือความเจริญก้าวหน้าในชีวิตและกิจการงาน อย่างแน่นอน"

พิธีพระราชทานปริญญาบัตรแก่บัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา
และ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ประจำปี 2557 - 2558 (28 กันยายน 2559)

"...ตามที่รายงานให้ทราบว่า มหาวิทยาลัยมีนโยบายที่จะส่งเสริมให้บัณฑิตมีความรู้ ความสามารถ ที่ก้าวหน้า ทันการณ์สมัย และนำความรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนและส่วนรวม โดยยึดถือปฏิบัติตาม พระบรมราโชวาทนั้น น่าพอใจอย่างมาก ข้าพเจ้าจึงขอเชิญพระบรมราโชวาท ที่เคยพระราชทานแก่บัณฑิต ในประชุมนี้เกี่ยวกับความเป็นครู หมายถึง การมีความรู้ดี ประกอบด้วยหลักวิชาที่ถูกต้องแน่นแฟ้นและ แจ่มแจ้งแก่ใจ รวมทั้งคุณความดี และความเอื้ออารี ปรารถนาที่จะถ่ายทอดเผื่อแผ่ให้ผู้อื่นได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ดีด้วย ความแจ่มแจ้งแน่ชัดในใจย่อมทำให้สามารถส่องแสดงความรู้ออกมาให้เข้าใจตามได้ โดยง่าย ทั้งในการปฏิบัติงาน ก็ย่อมทำให้ผู้ร่วมงานได้เข้าใจโดยแจ่มชัด ส่วนความหวังดีโดยบริสุทธิ์ใจ นั้น จะน้อมนำให้เกิดศรัทธาแจ่มใส มีใจพร้อมที่จะรับความรู้ด้วยความเบิกบาน ทั้งพร้อมที่จะร่วมงานกับ ผู้ที่มีคุณสมบัติของครูโดยเต็มใจและมั่นใจ ดังนี้ ก็จะทำให้กิจการใดๆ ที่กระทำอยู่ ดำเนินไปโดยสะดวก ราบรื่นและสำเร็จประโยชน์มุ่งหมายโดยสมบูรณ์

...ความเป็นครูจึงมิใช่คุณสมบัติสำหรับครูเท่านั้น หากแต่เป็นคุณสมบัติที่จะช่วยอำนวยประโยชน์เกื้อกูลมาก แก่ทุกคนและกิจทุกอย่าง บัณฑิตทั้งหลายแต่ละคณะแต่ละคน ล้วนเป็นผู้มีพื้นฐานวิชาการแน่นแฟ้นดีอยู่แล้ว น่าจะศึกษาเรื่องความเป็นครูให้เห็นจริง และอบรมให้บังเกิดขึ้นพร้อมในตนเองบ้าง เพื่อประโยชน์ส่วนรวมกัน ในชาติบ้านเมืองของเรา..."

พิธีพระราชทานปริญญาบัตรแก่บัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ประจำปี 2559 (13 พฤศจิกายน 2559)

ด้วยพระเมตตาและพระมหากรุณาธิคุณด้านการศึกษาของพระองค์ ยังผลให้คุณภาพชีวิตของพสกนิกรมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น โดยตลอดเวลาหลายทศวรรษที่ผ่านมา สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร ทรงดำเนินตามรอยพระยุคลบาทของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในการอุทิศพระองค์เพื่อบำบัดทุกข์บำรุงสุขแก่ปวงประชาชาวไทย... เนื่องในโอกาสเฉลิมพระชนมพรรษา 66 พรรษา **กองบรรณาธิการวารสารวิทยาจารย์ ขอน้อมเกล้าฯ ถวายพระพรให้ทรงพระเกษมสำราญ ทรงพระเจริญยิ่งยืนนาน และทรงเป็นมิ่งขวัญของปวงชนชาวไทยสืบไป**

ดร.วิทยา ศรีชมภู

การบริหารและการจัดการสถานศึกษาขนาดเล็กสู่ THAILAND 4.0

สวัสดีครับ ท่านผู้อ่านที่รัก โรงเรียนดี โครงการเด่น ฉบับนี้ เสนอ **"การบริหารและการจัดการสถานศึกษาขนาดเล็กสู่ THAILAND 4.0 เพื่อความเป็นเลิศด้านทักษะอาชีพเพื่อการมีงานทำ โดยใช้ WANSAK MODEL"** ของผู้อำนวยการวันศักดิ์ คำแหง และคณะครูของโรงเรียนกุดฉิมวิทยาคม สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 22 เป็นรูปแบบการบริหารและการจัดการสถานศึกษาที่เน้นผลลัพธ์อย่างเป็นระบบ โดยจุดเด่นของนวัตกรรม WANSAK MODEL ได้มาจากการตกผลึกความคิดของผู้พัฒนานวัตกรรมตั้งแต่เริ่มรับราชการมาจนถึงปัจจุบัน นานกว่า 20 ปี ซึ่งผลผลิตทั้งหมดเป็นส่วนที่อยู่ปลายสุดของ WANSAK MODEL PYRAMID ที่ใช้ในการบูรณาการการพัฒนางานของโรงเรียนทั้งระบบ โดยเฉพาะโรงเรียนขนาดเล็ก ที่มีการเรียนรู้วิชาที่เน้นทักษะอาชีพ เน้นทักษะการปฏิบัติจริง สอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม และลักษณะที่พึงประสงค์ โดยได้อัญเชิญหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และยุทธศาสตร์พระราชทาน เข้าใจ เข้าถึง และพัฒนา มาเป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้

GIL WELL REUNION

EDUCATION
THAILAND
4.0
ศิลปหัตถกรรม
นักเรียน
ระดับชาติ 46

ศูนย์ประชุม
ธรรมศาสตร์รังสิต
THAMMASAT UNIVERSITY

25
TOUR
OF
APPINESS

สุดเขตประเทศไทย นครพนม - คำม่วน

การสร้างแบบจำลอง **WANSAK MODEL PYRAMID** ซึ่งมีด้วยกัน 6 ขั้น เรียกว่า พีรามิดฐาน โดยได้อาศัยการสังเคราะห์องค์ความรู้ที่ผู้สร้างนวัตกรรมได้จากการศึกษาในระดับปริญญาโท ตลอดจนจากการศึกษาตำราทางวิชาการต่างๆ เพิ่มเติมอ้างอิงแนวคิด หลักการและทฤษฎีที่ใช้สร้าง WANSAK MODEL ขึ้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 W (Wish)

หมายถึง **แรงปรารถนา** เป็นขั้นพื้นฐานของพีรามิด ต้องมีปริมาณมากที่สุด แรงปรารถนาหรือความต้องการนั้น มีอยู่ด้วยกัน 3 แรง **แรงที่** 1 เรียกว่าแรงปรารถนาของผู้เรียนที่ต้องการเรียนรู้ **แรงที่** 2 เรียกว่า แรงปรารถนาของครูผู้สอน และ**แรงที่** 3 เรียกว่า แรงปรารถนาของชุมชนและสังคม ทั้ง 3 แรงนี้จะต้องไปในทิศทางเดียวกันในทางบวก จึงจะทำให้ผลการจัดการเรียนรู้ออกมาในทางที่ดี ไม่ใช่ว่านักเรียนมีความปรารถนาที่อยากเรียน แต่ครูไม่อยากสอนในเรื่องนั้นๆ หรือว่าครูอยากสอนเรื่องๆ หนึ่ง แต่นักเรียนไม่อยากเรียน ซึ่งทั้ง 2 กรณีนี้ จะทำให้ผลการจัดการเรียนรู้ออกมาไม่ดี เพราะแรงปรารถนาในการเรียนรู้หรือสอน มีทิศทางตรงกันข้ามกัน ซึ่งแตกต่างกับผลลัพธ์ที่ได้จากการถ้านักเรียนอยากเรียนรู้ในเรื่องๆ หนึ่ง และครูเองก็พร้อมที่จะสอนและอยากสอนในเรื่องนั้นๆ ผลการจัดการเรียนรู้ก็จะออกมาในทางที่ดี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนถึงจะสูงขึ้นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

WAN

ขั้นที่ 2 A (Accessibility)

หมายถึง นวัตกรรมที่ดี**ต้องสามารถเข้าถึงนวัตกรรมได้ง่าย**และมีจำนวนที่เพียงพอ โดยบุคคลในการเรียนที่รู้ที่เกี่ยวข้องในการเรียนรู้มีอยู่ 2 กลุ่ม คือ **กลุ่มแรก ครูผู้สอน** จะต้องมีความเข้าใจในเรื่องที่จะพัฒนานวัตกรรมอย่างถ่องแท้แตกฉานในเรื่องนั้นๆ เป็นอย่างดี หลักการและทฤษฎีที่ใช้ ผู้พัฒนาโมเดลได้ขออัญเชิญยุทธศาสตร์พระราชทานของในหลวงรัชกาลที่ 9 “ในการที่จะทำการสิ่งใดให้สำเร็จได้นั้นจะต้องมีความเข้าใจในเรื่องนั้นๆ เป็นอย่างดีถึงจะพัฒนาให้สำเร็จได้” ในการสร้างนวัตกรรมจะต้องให้ **กลุ่มคนที่** 2 **คือ กลุ่มผู้เรียน** เข้าถึงได้ง่าย ซึ่งในส่วนนี้ผู้พัฒนาโมเดลขออัญเชิญหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นแนวทางในการพัฒนานวัตกรรม “ความพอประมาณ มีเหตุผล และภูมิคุ้มกันที่ดี 2 เงื่อนไขความรู้และคุณธรรม” คือเป้าหมายหลักในการพัฒนานวัตกรรมในครั้งนี้

ขั้นที่ 3 N (New Management)

หมายถึง **การบริหารจัดการแนวใหม่** ขั้นที่ 3 นี้ อยู่ตรงกึ่งกลางของ WANSAK MODEL PYRAMID จึงมีความสำคัญที่สุด ถือได้ว่าเป็นหัวใจของ WANSAK MODEL ก็ว่าได้ อะไรก็ตามตามหลักธรรมชาติส่วนที่สำคัญที่สุดมักจะอยู่ตรงกลาง เช่น ร่างกายมนุษย์ อวัยวะที่อยู่ระหว่างบนและล่าง ซ้ายกับขวา และมีความสำคัญที่สุดก็คือ หัวใจของมนุษย์ เช่นเดียวกัน New Management การบริหารจัดการแนวใหม่จึงมีความสำคัญที่สุดในการสร้างนวัตกรรมการบริหารจัดการสถานศึกษา ซึ่งผู้พัฒนาโมเดล ได้สังเคราะห์ความแปลกใหม่ของนวัตกรรม โดยใช้หลักการบริหารสมัยใหม่หลายๆ อย่างรวมกัน ไม่ว่าจะเป็นการบริหารงานแบบ KAIZEN หรือกลยุทธ์ขององค์กรแบบ BLUE OCEAN STRATEGY หรือแม้แต่ทฤษฎีการทำงานของมนุษย์ แบบ XY เป็นต้น

ขั้นที่ 4 S (Strategy)

หมายถึง **กลยุทธ์ในการทำงาน**ทั้งในระดับฝ่ายบริหาร และในระดับปฏิบัติการที่ต้องเป็นแบบมุ่งเน้นผลงาน ไม่ใช่แบบตำน้ำพริกละลายแม่น้ำ ที่กระจายไปทุกงาน แต่ไม่ได้ผลงานเป็นที่ปรากฏชัด โดยผู้พัฒนาโมเดลได้ให้น้ำหนักและความสำคัญในงานที่ผู้ปฏิบัติการมีความตั้งใจ มีความรับผิดชอบ และผลงานเป็นที่ยอมรับ โดยได้ใช้**หลัก** 3E มาเป็นแนวทางในการดำเนินกลยุทธ์ขององค์กร ซึ่งได้แก่ E1 (Efficiency) **หมายถึง ประสิทธิภาพ** งานทุกงานต้องทำอย่างมีประสิทธิภาพ E2 (Effectiveness) **หมายถึง ประสิทธิผล** เมื่อระดับปฏิบัติการทำงานไปแล้ว ต้องได้ผลเป็นที่พอใจเมื่อเทียบกับผลลัพธ์ที่ตั้งไว้ และสุดท้าย E3 (Economy) **หมายถึง ความประหยัด** ทุกการทำงาน การดำเนินตามกลยุทธ์จะต้องดำเนินการด้วยความประหยัด และคุ้มค่าในการลงทุน

ขั้นที่ 6 K (Knowledge)

หมายถึง **สร้างองค์ความรู้** ซึ่งเป็นขั้นสุดท้ายของ WANSAK MODEL PYRAMID สุดยอดของนวัตกรรมต้องได้องค์ความรู้ที่ได้จากการเรียนรู้หรือศึกษา ซึ่งผู้พัฒนาโมเดลได้ใช้หลักการการจัดการคลังความรู้ KM (Knowledge Management) ซึ่งประกอบด้วย K (Knowledge: องค์ความรู้) ซึ่งประกอบไปด้วย KV (Knowledge Vision), KS (Knowledge Sharing) และ KA (Knowledge Asset)

SAK MODEL

ขั้นที่ 5 A (Achievement)

หมายถึง **นวัตกรรมต้องทำให้ผลสัมฤทธิ์ในการทำงานสูงขึ้น**อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งผู้พัฒนาโมเดลได้ใช้แนวทางการบริหารจัดการผลสัมฤทธิ์ (RBM : Result Base Management) ตามสมการ Result (ผลสัมฤทธิ์) = Output (ผลผลิต) + Outcome (ผลลัพธ์) นวัตกรรมคงไม่มีประโยชน์ใดๆ ถ้าไม่สามารถทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหรือการทำงานสูงขึ้นได้

ผลการพัฒนาพบว่า

1. WANSAK MODEL ใช้ในการบูรณาการในการบริหารและการจัดการสถานศึกษาขนาดเล็ก เพื่อนำประเทศไทยเข้าสู่ยุค 4.0 ได้เป็นอย่างดี ครูและนักเรียนมีการสร้างนวัตกรรมทางการศึกษา มีนวัตกรรมในการจัดการเรียนการสอน สามารถบูรณาการสอนได้ในทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้ สู่ความเป็นเลิศด้านทักษะอาชีพ เพื่อการมีงานทำ สามารถที่จะเปลี่ยนภาพลักษณ์จากโรงเรียนชนบทชายขอบของประเทศไทย ให้มีภาพลักษณะที่เป็นมาตรฐานในระดับชาติ หรือนานาชาติได้สำเร็จ

2. นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่ออาชีพสุจริต เห็นแนวทางในการประกอบอาชีพในอนาคต มีการฝึกทักษะอาชีพต่างๆ ที่นักเรียนสนใจที่จะประกอบอาชีพฝึกหัดทั้งในโรงเรียนและนอกสถานที่ ทั้งในระดับจังหวัด เขตพื้นที่การศึกษา ระดับภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ระดับชาติ และระดับนานาชาติ

3. กิจกรรมที่นักเรียนใช้ฝึกทักษะอาชีพ จำนวน 5 อาชีพ ได้แก่

- 3.1 **สุดยอด** Bartender & Bartendy การพัฒนาเครื่องดื่ม Mocktail Spa Drinks
- 3.2 **สุดยอด** Barista การพัฒนากาแฟสดผสมหมามุ่ย เพื่อสุขภาพ
- 3.3 **สุดยอด** Chef การพัฒนาข้าวห่อไข่ และข้าวเหนียวมะม่วง สมุนไพร 7 สี
- 3.4 **สุดยอด** Chef การตกแต่งอาหารว่าง ขนมและผลไม้
- 3.5 **สุดยอดบริกร** บริการอาหารและเครื่องดื่ม

4. นักเรียนทุกคน ร้อยละ 100 มีส่วนร่วมในกิจกรรมพัฒนาทักษะอาชีพโดยใช้ WANSAK MODEL ทั้ง 6 กิจกรรมหลัก เห็นแนวทางในการประกอบอาชีพที่สุจริต หรือแนวทางที่จะศึกษาต่อในอนาคต

5. ผลจากการร่วมแรงร่วมใจสามารถผลิกดินสู่ฟ้า โรงเรียนกุดฉิมวิทยาคม ต.กุดฉิม อ.ธาตุพนม จ.นครพนม โรงเรียนเล็กๆ มีนักเรียนจำนวน 190 คน ครู 15 คน ตั้งอยู่จังหวัดชายขอบติดพรมแดนกับประเทศ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว สามารถไปแสดงผลงานระดับนานาชาติ ในกิจกรรม “Gilwell Reunion” งานชุมนุมลูกเสือลุ่มน้ำโขง เมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2559 ณ ค่ายลูกเสือเฉลิมพระเกียรติพระบรมราชินีนาถ ประเทศไทย

6. ได้รับรางวัล ชนะเลิศอันดับ กิจกรรม การประกวดร้านค้าดีเด่น จำหน่ายผลิตภัณฑ์ผลงานนักเรียนที่มีคุณภาพ งานศิลปหัตถกรรมนักเรียนระดับชาติ ครั้งที่ 66 ประจำปีการศึกษา 2559 ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต จังหวัดปทุมธานี จัดโดย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

7. โรงเรียนกุดฉิมวิทยาคม ไปแสดงผลงานระดับชาติ ในกิจกรรม “Gilwell Reunion” งานชุมนุมลูกเสือ 4 ภาค เมื่อวันที่ 8 มกราคม 2560 ณ ค่ายลูกเสือเฉลิมพระเกียรติพระบรมราชินีนาถ ประเทศไทย

จากข้อมูลข้างต้น ผู้พัฒนานวัตกรรมได้บริหารจัดการและสร้างภาพลักษณ์ใหม่ให้กับโรงเรียนกุดฉิมวิทยาคม โดยยึดหลักสมรรถนะ คุณธรรม ความฉลาดทางอารมณ์ ความโปร่งใส ภาวะผู้นำ และผู้นำการเปลี่ยนแปลงของผู้บริหาร ได้ทำการกระจายอำนาจการบริหารให้ผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายมีส่วนร่วม ทั้งการตัดสินใจ และบริหารจัดการร่วมกับคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานของโรงเรียนกุดฉิมวิทยาคม จนประสบผลสำเร็จเชิงประจักษ์ น่าชื่นใจแทน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 22 กับนวัตกรรมของโรงเรียนกุดฉิมวิทยาคม .....ปรบมือให้กำลังใจกันซิครับ .... รออะไรกันอยู่ท่านผู้อ่านที่รัก ^_^ สวัสดีครับ

ดร.อุสิรา อะโนมะศิริ

การยกย่องครู

(ตอนที่ 2)

ยอดครูผู้มีอุดมการณ์

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ได้จัด โครงการตามรอยเกียรติยศครูผู้มีอุดมการณ์และจิตวิญญาณครู เพื่อเป็นการยกย่องครูที่มีจิตวิญญาณความเป็นครู สามารถปฏิบัติตนและปฏิบัติงานเป็นแบบอย่างที่ดีต่อสังคม เป็นที่ยอมรับ และเพื่อผลักดันให้ครูมีกระบวนการทัศน์ใหม่ ใฝ่รู้และรู้คิดได้อย่างรวดเร็ว สามารถดำเนินการจนประสบความสำเร็จในสังคมที่มีความแตกต่างทางวัฒนธรรม มีความยากลำบากและภัยคุกคามทางสังคมและความมั่นคงของประเทศ รางวัลตามโครงการนี้ชื่อ **“ยอดครูผู้มีอุดมการณ์”** ได้มอบให้กับบุคคลรายแรกคือ **“ครูจูหลิง ปงกันมูล”** ในปี พ.ศ. 2550 โดยนายกรัฐมนตรี เป็นผู้มอบให้ในวันครู 16 มกราคม 2550

รางวัล "**ครูดีในดวงใจ**" เป็นเข็มทองคำเชิดชูเกียรติ โล่รางวัล และเกียรติบัตร จากรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ ในวันครูที่ 16 มกราคม ณ หอประชุมคุรุสภา เริ่มตั้งแต่ พ.ศ. 2546 เป็นต้นมา

สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมสวัสดิการและสวัสดิภาพครูและบุคลากรทางการศึกษา (สกสค.) ได้ประกาศคัดเลือกครูและบุคลากรทางการศึกษาทั่วประเทศ เพื่อยกย่องเชิดชูเกียรติครูและบุคลากรทางการศึกษาตามหลักเกณฑ์ที่ สกสค. กำหนด เพื่อรับรางวัล "**ผู้ทำคุณประโยชน์ด้านการศึกษา**" (ครั้งที่ 3) ประจำปี 2554 มีจำนวนทั้งสิ้น 775 คน สำหรับผู้ที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่ทุรกันดาร หรือเสี่ยงภัยจำนวน 41 คน จะได้รับเงินเพิ่มอีกคนละ 20,000 บาท ได้จัดพิธีมอบรางวัล ณ หอประชุมคุรุสภา ในวันสถาปนาสำนักงานคณะกรรมการ สกสค. โดยรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ (นายวรวัจน์ เอื้ออภิญญกุล) เป็นผู้มอบ

นอกจากนี้ สพฐ. ยังได้จัดโครงการ "**ครูดีในดวงใจ**" ตั้งแต่ พ.ศ. 2546 จนถึงปี 2554 นับเป็นปีที่ 8 โดยแบ่งเป็น 2 ระดับคือ "ครูดีในดวงใจ" ระดับสำนักงานเขตพื้นที่ ตั้งแต่ระดับปฐมวัยจนถึงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และ "ครูดีในดวงใจ" ระดับ สพฐ. แบ่งเป็นสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา 1 คน และสำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ 1 คน โดยการสรรหาและคัดเลือกครูสายงานการสอนผู้ที่เป็นศรัทธาและยอมรับของนักเรียน เพื่อนครู และสังคมว่าเป็นแบบอย่างของผู้มีจิตวิญญาณแห่งความเป็นครูและได้ทุ่มเทเสียสละช่วยเหลือดูแลนักเรียนอย่างต่อเนื่อง จนเกิดผลงานเป็นที่ประจักษ์

สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ ได้ประกาศจัดตั้ง "**กองทุนครูของแผ่นดิน**" เมื่อวันที่ 7 ธันวาคม 2553 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 เพื่อยกย่องเชิดชูเกียรติครูที่มีความสามารถในการเป็นครูต้นแบบ ครูสอนดี ครูที่มีจิตวิญญาณเพื่อศิษย์ ให้เป็นทุนการศึกษา อบรม วิจัย เพื่อความเป็นเลิศของครูและสนับสนุนพัฒนาครูในพื้นที่ชายแดน พื้นที่เสี่ยงภัยและพื้นที่กันดาร

สำหรับกองทุนครูของแผ่นดิน ได้มีการรับบริจาคเงินผ่านทางสถานีวิทยุโทรทัศน์กองทัพบก ในวันครูที่ 16 มกราคม 2554 และหน่วยงานต่างๆ ในสังกัดกระทรวงศึกษาธิการได้ร่วมกันรณรงค์หาเงินสมทบเข้ากองทุนฯ เพื่อดำเนินงานให้บรรลุวัตถุประสงค์

คณะกรรมการส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน (สสค.) ได้ประกาศสรรหา "**ครูสอนดี**" การสรรหาแบ่งออกเป็น 2 ชุด ชุดแรก คือ ครูที่สอนชั้นประถม มัธยม และประโยควิชาชีพในหน่วยงานของรัฐ โรงเรียนของเอกชนและโรงเรียนขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ชุดที่สอง คือครูที่สอนเด็กด้อยโอกาสที่ไม่ได้อยู่ในโรงเรียนตามชุดแรกในเขตเมืองพัทยา เทศบาลตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบลและครูที่สอนในรูปแบบการศึกษาทางเลือก รวมทั้งภูมิปัญญาไทย เมื่อสรรหาได้แล้ว จึงเสนอชื่อครูที่ได้รับการคัดเลือกให้เป็นครูสอนดี จำนวนตามสัดส่วนที่คณะกรรมการกำหนดไปให้คณะกรรมการส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน (สสค.) เพื่อพิจารณารับรอง และกลั่นกรองรายชื่อขั้นตอนสุดท้าย ก่อนการประกาศรายชื่อครูผู้รับทุนสอนดี พร้อมรับเงินรางวัล รายละ 10,000 บาท **คำว่าสอนดี คือ สามารถจัดกระบวนการเรียนรู้ได้ดีและผลของการสอนสามารถทำให้เด็กประสบความสำเร็จ**และความก้าวหน้าในหน้าที่การเรียน หน้าที่การงานและการดำเนินชีวิต

สมาคมองค์การต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา ได้จัดงานยกย่องครูเพื่อเป็นการเชิดชูเกียรติและเป็นกำลังใจให้แก่ครูด้วย เช่น สมาคมผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษาแห่งประเทศไทย ได้จัดมอบรางวัลผู้บริหารดีเด่น (โรงเรียนภาครัฐ) โดยเข้ารับพระราชทานรางวัลจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี สมาคมครูสถานศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย ได้คัดสรรครูและผู้บริหารดีเด่นของสถานศึกษาเอกชนจากทุกภาคของประเทศไทยเข้ารับพระราชทานรางวัลจากพระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชาทินัดดามาตุ และรับเข็มจารึกพระนามาภิไธยย่อของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เพื่อเป็นการยกย่องเชิดชูเกียรติคุณครูและผู้บริหารโรงเรียนเอกชนให้สังคมรับรู้และเป็นกำลังใจในการปฏิบัติงานของครูโรงเรียนเอกชน

การดำเนินงานของหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนที่ร่วมมือกันจัดงานเชิดชูเกียรติยกย่องครู มีประโยชน์อย่างยิ่งต่อวิชาชีพครูและตัวครู ดังนี้

1. ประโยชน์ต่อวงการวิชาชีพครู ทำให้อาชีพครูเป็นที่นิยมมากขึ้น เพราะมีเกียรติ มีศักดิ์ศรี ผู้คนยกย่องนับถือและบูชาคุณครู

2. ประโยชน์ต่อตัวครูเอง ทำให้ครูอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ได้รับค่าตอบแทนและสวัสดิการที่เหมาะสมเท่ากันหรือมากกว่าการประกอบอาชีพอื่นๆ

3. สังคมภายนอกให้การยอมรับในความรู้ความสามารถและความดีงามของครู และให้การยกย่องครูเป็นปูชนียบุคคล สังคมเข้าใจการทำงานและจิตวิญญาณครูได้ดียิ่งขึ้น

เมื่อประเทศชาติมีครูดี มีคุณภาพ ที่ตั้งใจและเต็มใจรักในวิชาชีพครู ปฏิบัติการสอนอยู่ในประเทศมากมายก็จะทำให้การพัฒนาอนาคตของประเทศก้าวหน้าได้อย่างรวดเร็วและมั่นคง

ที่มา : สารานุกรมวิชาชีพครู เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 7 รอบ 5 ธันวาคม 2554. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานเลขาธิการคุรุสภา 2555. 131 – 136

สุนทร การบรรจง

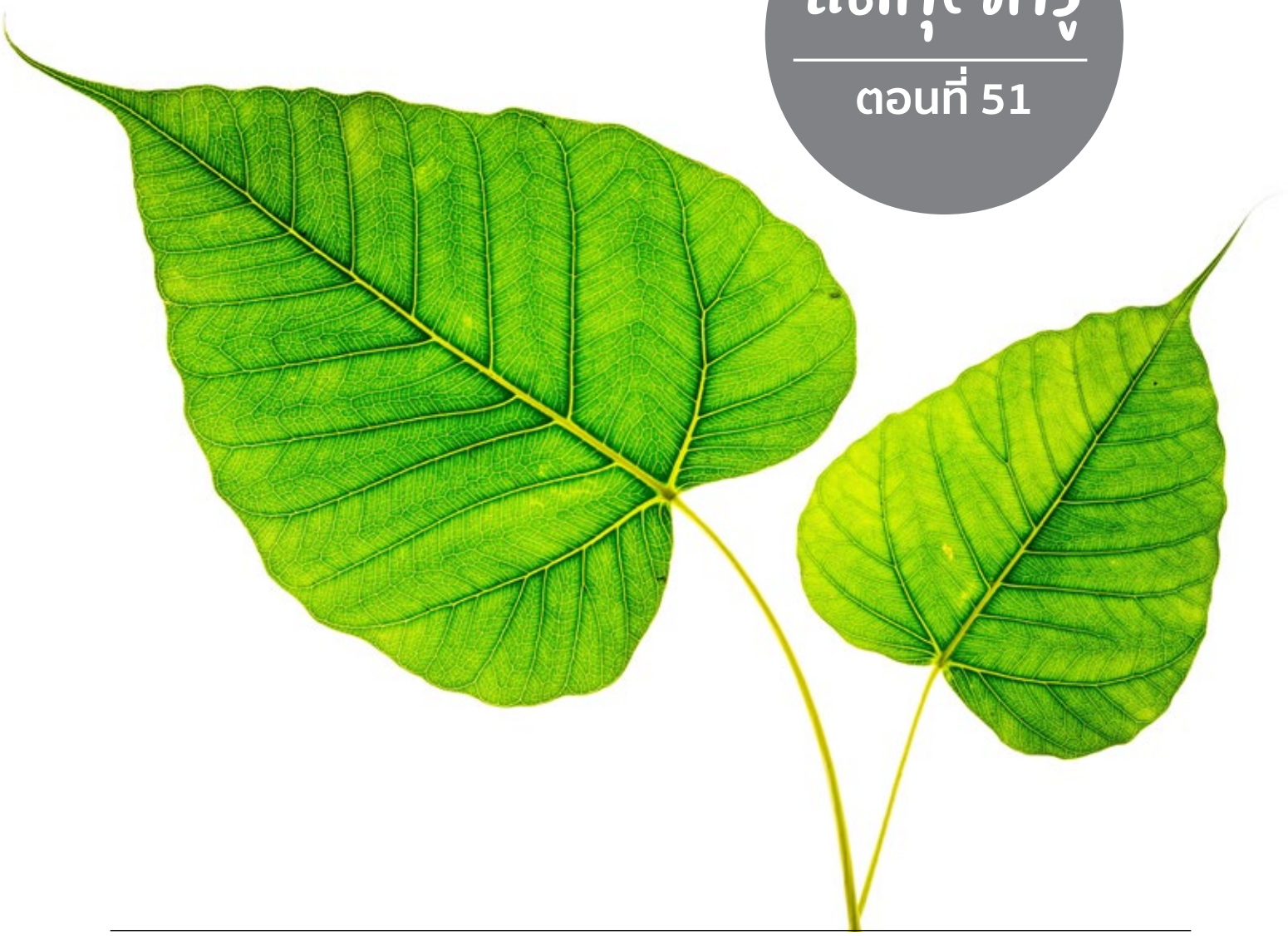
วาทะของพระบรมครู เรื่อง

คฤหัสถ์สำเร็จบรรพชิตไม่สำเร็จ

(ตอนที่ 1)

แด่คุณครู

ตอนที่ 51



บุคคลใดมีอินทรีย์สงบเหมือนม้าที่นายสารถีฝึกดีแล้ว ละมานะความถือตัวได้แล้ว ไม่มีกิเลสเครื่องหมักดอง มีความคงที่ เทวดาทั้งหลายย่อมรักบุคคลเช่นนั้น

ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ท่านเรียกว่าอินทรีย์ เนื่องจากเป็นใหญ่ในตนเอง ดังเช่น ตาเป็นใหญ่ในการดู หูเป็นใหญ่ในการฟัง จมูกเป็นใหญ่ในการดมกลิ่น ลิ้นเป็นใหญ่ในการลิ้มรส กายเป็นใหญ่ในการสัมผัส และใจเป็นใหญ่ในการรับรู้ อินทรีย์สงบก็คือ ตา หู เป็นต้น เหล่านี้ที่ได้รับการฝึกฝนจนสงบ ไม่มีพยศ ไม่ยินดี ยินร้าย เมื่อตาเห็นรูป หูฟังเสียง เป็นต้น

อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของเจ้าของ เปรียบเหมือนม้าที่สารถีฝึกดีแล้ว เจ้าของอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก เป็นต้นเช่นนั้น ไม่ต้องทำบาป เพราะรูปเสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมย์ สามารถควบคุมความปรารถนาของตนได้ ไม่ตกอยู่ในอำนาจของ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมย์ จึงเป็นผู้สงบเย็นได้

ส่วนคำว่า ละมานะได้นั้น หมายถึงละมานะ คือ ความถือตัว ทะนงตนการเอาตนเข้าไปเทียบกับบุคคลอื่น เอาคนอื่นมาเทียบกับตน แล้วมีความรู้สึกว่าเราดีกว่าเราดีกว่าเขาบ้าง เราเสมอเขาบ้าง เราเลวกว่าเขาบ้าง ความรู้สึกอย่างนี้ผิด เพราะโดยปกติไม่มีใครเลวกว่าใครหรือดีกว่าใคร โดยประการทั้งปวง ไม่มีใครเสมอใคร โดยประการทั้งปวง ย่อมจะมีบางสิ่งบางอย่างที่คนหนึ่งเหนือกว่าคนหนึ่ง หรือเลวกว่าคนหนึ่ง

ดังนั้น การนำตนไปเทียบกับคนอื่น หรือนำคนอื่นมาเทียบกับตนแล้วสรุปว่า เราดีกว่าเขา เสมอเขาหรือเลวกว่าเขานั้นผิด ทางที่ถูกไม่ควรเทียบเลย

ส่วนคำว่า ไม่มีกิเลสเครื่องหมักดอง คือ กิเลส หรืออาสวะ ซึ่งดองอยู่ในจิตใจของสรรพสัตว์ทำให้มืดมน มัวเมา ท่านกล่าวไว้ 4 ประการ กล่าวคือ

กาม คือ ความใคร่ และสิ่งที่น่าใคร่

ภพ คือ ความเป็นและสิ่งที่เป็นรวมถึงความพอใจในการเกิด เพราะยังเพลิดเพลินอยู่ในกาม อยากเกิดมาเสพกามอีก ไม่อยากพรากจิตไปจากกาม

ทิฏฐิ คือ ความเห็น ในที่นี้คือ มิจฉาทิฏฐิ ความเห็นผิด และ

อวิชชา คือ ความไม่รู้ ความมืดบอด ทั้งต่อกุศลธรรมและอกุศลธรรม

ที่กล่าวมาทั้งหมดนั้น เพื่อนำเข้าสู่เรื่องวาทะของพระบรมครู ที่ทรงโต้วาทะกับสุภมาณพ เรื่องคฤหัสถ์สำเร็จบรรพชิตไม่สำเร็จ มีในสุราสูตร คัมภีร์มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ ดังต่อไปนี้

กาลครั้งหนึ่ง ขณะที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าประทับอยู่ที่พระเชตวันมหาวิหาร ในกรุงสาวัตถี ครั้งนั้นสุภมาณพบุตรของโตทัยพราหมณ์ได้ไปพักอยู่ที่บ้านแห่งคฤหบดีคนหนึ่งในกรุงสาวัตถี สุภมาณพได้กล่าวต่อคฤบดีท่านนั้นว่า ข้าพเจ้าได้ยินเขาว่า กรุงสาวัตถีไม่ว่างจากพระอรหันต์เลย วันนี้ข้าพเจ้าควรจะไปหาสมณพราหมณ์ผู้ใด คฤหบดีนั้นตอบว่า ควรจะไปเฝ้าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ขณะนี้ประทับอยู่ที่พระเชตวันมหาวิหาร

ลำดับนั้น สุภมาณพก็ไปเฝ้าพระพุทธองค์แล้วกราบทูลว่า ข้าแต่พระพุทธองค์ พวกพราหมณ์กล่าวว่าคฤหัสถ์จำพวกเดียวอาจสำเร็จกุศลที่ธรรมอันควรรู้ ข้อนี้ พระพุทธองค์จะว่าอย่างไร

พระพุทธองค์ตรัสว่า มาณพเราเป็นวิภัชวาทะ คือเป็นผู้จำแนกถ้อยคำในเรื่องเช่นนี้ เอกังสวาทะ คือ พูดออกไปทีเดียวนี่แน่ะมาณพ เราได้แสดงมิจฉาปฏิบัติสำหรับคฤหัสถ์ และบรรพชิตไว้ คฤหัสถ์และบรรพชิตผู้ปฏิบัติผิดไม่อาจสำเร็จกุศลซึ่งเป็นธรรมอันควรรู้ เพราะเหตุแห่งการปฏิบัติผิดนั้นเราได้แสดงสัมมาปฏิบัติสำหรับคฤหัสถ์และบรรพชิตไว้แล้ว คฤหัสถ์และบรรพชิตผู้ปฏิบัติชอบ ย่อมได้สำเร็จกุศลอันเป็นธรรมที่ควร เพราะเหตุแห่งการปฏิบัติชอบ

ข้าแต่พระพุทธองค์ พวกพราหมณ์กล่าวว่าการกระทำของฆราวาส ย่อมมีอุปกรณ์ใหญ่หรือผู้ช่วยมาก มีกิจใหญ่ มีการเริ่มใหญ่ จึงมีผลมาก การกระทำของพวกบรรพชิต ต้องการผู้ช่วยและเครื่องอุปกรณ์น้อยมีกิจน้อย มีอธิกรณ์น้อย มีการริเริ่มน้อย จึงมีผลน้อย บัดนี้พระพุทธองค์ว่าอย่างไร

มาณพ ข้อนี้เราต้องแจกวาทะ ไม่ใช่พูดออกไปทีเดียว คือ การกระทำที่มีความต้องการผู้ช่วยมาก ต้องการอุปกรณ์มาก มีกิจมาก มีอธิกรณ์ใหญ่ มีการริเริ่มใหญ่ ซึ่งเป็นการงานที่วิบัติก็มีผลน้อย เป็นการงานที่ไม่วิบัติก็มีผลมาก ถึงการงานที่ต้องการผู้ช่วยน้อย ต้องการเครื่องอุปกรณ์น้อย มีกิจน้อย มีอธิกรณ์ คือ ถ้าการกระทำนั้นวิบัติไปก็มีผลน้อย ถ้าไม่วิบัติก็มีผลมาก

“

ผู้ใดมั่นคงประดุจเสาเขื่อน ปราศจากความยินดียินร้ายเสมือน
แผ่นดิน มีวัตรดี ผ่องใสดังห้วงน้ำอันปราศจากตูม
การเวียนว่ายตายเกิดย่อมไม่มีแก่ท่านผู้เช่นนั้น ผู้คงที่แล้ว

”

นี่แนะมาณพ การทำนา การค้าขาย ไม่ว่าใหญ่หรือน้อย ถ้าวิบัติก็มีผลน้อย ไม่วิบัติก็มีผลมาก

ข้าแต่พระพุทธองค์ พวกพราหมณ์บัญญัติธรรมไว้ 5 อย่าง ในการทำบุญ ในการให้สำเร็จ จึงตรัสว่ามาณพ ถ้าเธอไม่หนักใจ จงแสดงธรรม 5 อย่างนี้ ในที่ประชุมนี้ ไม่หนักใจ พระพุทธเจ้าข้า ถ้าอย่างนั้นมาณพจงว่าไป

ข้าแต่พระพุทธองค์ พวกพราหมณ์บัญญัติสัจจะไว้เป็นธรรมข้อแรก บัญญัติตบะไว้เป็นข้อที่ 2 บัญญัติพรหมจรรย์ไว้เป็นข้อที่ 3 บัญญัติอัชเฌนะ คือ การเรียนมนต์ไว้เป็นข้อที่ 4 บัญญัติจาคะ คือ การบริจาคอามิสไว้เป็นข้อที่ 5 พราหมณ์บัญญัติธรรม 5 ข้อนี้ ไว้ในการทำบุญ ในการสำเร็จกุศล ข้อนี้พระพุทธองค์ว่าอย่างไร

มาณพในจำพวกพราหมณ์เหล่านั้น มีสักคนหนึ่งหรือไม่ที่กล่าวว่า เรารู้แจ้งธรรม 5 อย่างนี้ด้วยตนเอง จึงได้แสดงให้ผู้อื่นฟัง ไม่มีเลยพระพุทธเจ้าข้า มีอาจารย์สักคนหนึ่ง หรืออาจารย์ของอาจารย์สักคนหนึ่งใน 7 อาจารย์ หรือไม่กล่าวว่าเรารู้แจ้งธรรม 5 อย่างนี้โดยตนเอง แล้วแสดงให้ผู้อื่นรู้ ไม่มีเลยพระพุทธเจ้าข้า

นี่แนะมาณพ พวกฤาษีที่บัญญัติศาสนาพราหมณ์ไว้ได้กล่าวว่า พวกรู้แจ้งธรรม 5 อย่างนี้ด้วยตัวเอง แล้วจึงแสดงผลให้ผู้อื่นทราบ ไม่มีเลยพระพุทธเจ้าข้า ถ้าอย่างนั้นภาษิตของพวกพราหมณ์ก็เหมือนกับคนตาบอด ซึ่งจับไม้จูงกันไป ซึ่งคนต้นก็ไม่เห็น คนกลางก็ไม่เห็น คนปลายก็ไม่เห็นฉะนั้น

เมื่อตรัสอย่างนี้แล้ว สุภมาณพที่พระพุทธองค์ทรงเปรียบด้วยคนตาบอดที่จับไม้จูงกันไปก็โกรธ ก็น้อยใจ ก็ขู่พระพุทธองค์ ดูหมิ่นพระพุทธองค์ว่า พระพุทธองค์ เหมาข้าพระองค์ว่า เป็นคนไม่รู้จักอะไรเสียแล้วแต่เมื่อเขาไม่อาจโต้ตอบอย่างไร เขาก็ทำเหมือนสุนัขที่ไม่มีกำลังซึ่งไล่เนื้อไม่ทันแล้ววิ่งหันหน้ากลับไปหาเจ้าของฉะนั้น

คือเขาได้กราบทูลขึ้นว่า พระพุทธองค์ พราหมณ์โปกขรสาติผู้เป็นอุปมัญญโคตร ผู้เป็นใหญ่ในเมืองสุภควันได้กล่าวไว้ว่า มีสุมนพราหมณ์บางพวกยืนยันว่า ได้สำเร็จความรู้ความเห็นวิเศษ ซึ่งเป็นความรู้ความเห็นของอริยะอันนิ่งกว่ามนุษย์ ถ้อยคำของสมณพราหมณ์เหล่านั้นป็นถ้อยคำที่น่าหัวเราะ เป็นถ้อยคำที่มีแต่ชื่อ เป็นถ้อยคำว่างเป็นถ้อยคำเปล่า เพราะผู้เป็นมนุษย์จักรู้ จักเห็น จักกระทำให้แจ้ง ซึ่งความรู้ความเห็นวิเศษเกินไปกว่ามนุษย์ธรรม จะมีได้อย่างไร นี่แนะมาณพ โปกขรสาติพราหมณ์นั้นรู้จักใจของสมณพราหมณ์ทั้งสิ้นหรือ ข้าแต่พระพุทธองค์ โปกขรสาติพราหมณ์รู้จักแต่ใจของนางปุณณทาสีของตนเท่านั้น จะรู้จักใจของสมณพราหมณ์ทั้งสิ้นมาจากที่ไหน

นี่แนะมาณพ บุรุษที่ตาบอดแต่กำเนิดย่อมไม่เห็นของดำ ของขาว ของเขียว ของเหลือง ของตนเอง ของเสื่อมที่เสมอไม่เสมอ ไม่เห็นดวงดาว ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ แล้วเขากล่าวว่าของดำ ของขาวไม่มี ผู้เห็นของของดำ ของขาว ก็ไม่มี ของเขียว ดวงดาว ดวงจันทร์ แดง ของเสื่อม ที่เสมอ ไม่เสมอ ดวงดาว ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ ก็ไม่มีผู้เห็นของเหล่านั้นก็ไม่มี เพราะเราไม่รู้ไม่เห็น เราจึงไม่มีบุรุษตาบอดนั้นกล่าวอย่างนี้ จะเขียนว่ากล่าวถูกหรือไม่ ไม่มีเรียกว่ากล่าวถูกพระพุทธเจ้าข้า เพราะสิ่งเหล่านี้ และผู้เห็นสิ่งเหล่านั้นมีอยู่ ข้อนี้ ก็ฉันนั้นแหละมาณพโปกขรสาติพราหมณ์ที่กล่าวว่า ผู้เป็นมนุษย์จักรู้ จักเห็น จักกระทำให้แจ้ง ซึ่งความเห็นวิเศษยิ่งกว่ามนุษย์ธรรมได้อย่างไร นั้นก็เป็นคนตาบอด เป็นคนไม่มีตา

เขียนมาถึงตรงนี้แล้ว ยังมีเนื้อหาในการโต้วาทะอีกยาว พบกันในตอนที่ 2 ดีกว่า จากกันฉบับนี้ จากด้วยพุทธภาษิตผู้มีวัตรดีที่ว่า *“ผู้ใดมั่นคงประดุจเสาเขื่อน ปราศจากความยินดียินร้ายเสมือนแผ่นดิน มีวัตรดี ผ่องใสดังห้วงน้ำอันปราศจากตูม การเวียนว่ายตายเกิดย่อมไม่มีแก่ท่านผู้เช่นนั้น ผู้คงที่แล้ว”*

/อ่านต่อฉบับหน้า/

โรงน้ำชา

ประโยคสัญลักษณ์ที่ 74

ปศาจ

ชีวิตผมฉิบหาย...
เพราะไอ้ปีศาจ!
...
...
...

นานมาแล้ว...
ที่ผมเป็นเพื่อนกับปีศาจ!

ไม่!
ถ้าคุณอ่านมาถึงตรงนี้แล้วคุณกำลังคิดว่าผมคิดว่าผมมีเพื่อนเป็นปีศาจเพราะฤทธานุภาพแห่งการพี้ยาเมายามหานรกจนสัมปชัญญะเคลื่อนคลาดประสาทหลอกหลอนอย่างที่พวกสวะสังคมหน้าไหนๆ ก็เป็นกันแล้วล่ะก็...

ไม่ใกล้เคียงเลยสักนิด!
ผมไม่โง่พอจะพาชีวิตอันมีค่าของตัวเองไปเล่นยาหรือติดยาบ้าบอคอแตกพวกนั้น

เพียงแต่ผมเป็นเพื่อนกับปีศาจตนหนึ่งจริงๆ
มันมาป้วนเปี้ยนวนเวียนอยู่ใกล้ๆ ตั้งแต่ผมจำความได้ แต่เราก็ไม่ได้ปฏิสัมพันธ์อะไรกันมากมายนัก คงเป็นเพราะตอนนั้นผมยังเป็นเด็กเล็กมาก ไม่ค่อยรู้เรื่องอะไรเท่าไหร่ แล้วว่ากันตามตรงหน้าตาของเจ้าปีศาจมันค่อนข้างน่าสะพรึงกลัวเอามากๆ

แต่ก็อีกนั่นแหละ ตอนที่ผมเห็นมันครั้งแรกนั้นผมยังเด็กมาก ยังไม่รู้จัก รู้สึก หรือสามารถนิยามได้ว่าหน้าตาแบบนี้คือน่ากลัว

รู้ตัวอีกทีก็กลายเป็นความเคยชินเสียแล้วที่มีปีศาจหน้าตาน่ากลัวป้วนเปี้ยนเวียนวนอยู่ใกล้ๆ ตลอดเวลา

ตลอดเวลาที่ผ่านมา ปีศาจก็คือปีศาจ
มันพยายามหลอกล่อชักจูงผมไปในทางที่ชั่วช้า สามานย์

ตั้งแต่ตอนเป็นเด็กประถม
มันตะล่อมให้ผมโดดเรียนไปเล่นเกมส์ออนไลน์
ตะล่อมให้ผมหนีเรียน หนีเข้าแถวเคารพธงชาติ
ตะล่อมให้ผมไปเที่ยวเล่นแทนที่จะทำการบ้าน
ตะล่อมให้ผมแอบกินขนมที่พ่อแม่ยังไม่อนุญาตให้กิน

โตมาหน่อยขึ้นมัธยม
มันหว่านล้อมให้ผมไปแอบสูบบุหรี่ในห้องน้ำโรงเรียนกับเพื่อน
หว่านล้อมให้ผมไปเข้ากลุ่มเพื่อนที่เริ่มจะเล่นยา
หว่านล้อมให้ผมไปตีสนุ้กฯ ทั้งวัน
หว่านล้อมให้ผมหัดดื่มเหล้า
หว่านล้อมให้ผมยกพวกไปตีกับโรงเรียนอื่น
หว่านล้อมให้ผมหนีออกจากบ้านเวลาพ่อแม่ไม่เข้าใจ
หว่านล้อมให้ผมเถียงและด่าพ่อแม่

พอมาตอนเรียนมหาวิทยาลัย
มันก็ชักชวนให้ผมโดดเรียน
ชักชวนให้ผมไปแทงพนันทั้งบอลลีก บอลโลก
ชักชวนให้ผมเล่นยาจริงจัง
ชักชวนให้ผมไปเที่ยวผู้หญิง
ชักชวนให้ผมไปทำผู้หญิงท้อง

แต่ตลอดเวลาที่ผ่านมา...
ผมรู้เท่าทันมัน

ปีศาจก็คือปีศาจ!
ไม่ว่ามันจะตะล่อม หว่านล้อม หรือชักชวนอะไร
ผมก็แค่ทำตรงกันข้าม!
เพราะปีศาจก็คือปีศาจ...
แค่ทำตรงกันข้ามกับที่มันบอกคือดีแน่นอน!

แล้วชีวิตผมก็ดีเรื่อยมา เรียนจบสูงด้วยเกรดดีเยี่ยม ได้เข้าทำงานกับบริษัทเอกชนชื่อดังระดับประเทศในตำแหน่งและระดับเงินเดือนที่สูงชะลูดกว่าเพื่อนรุ่นเดียวกัน

ผมมาถึงจุดนี้ได้ก็เพราะปีศาจ

...

บ่ายวันหนึ่ง เพื่อนร่วมงานคู่ซี้ของผมมานั่งคุยด้วยระหว่างที่เรานั่งจิบกาแฟด้วยกันใน Coffee Bar ของบริษัท

มันแนะวิธีการทำงานแบบมืออาชีพที่ผมฟังแล้วก็...

เออ... แม่งจริงว่ะ!

วันนั้นผมไม่ได้ยินเสียงปีศาจ...

ไม่กี่เดือนต่อมาผมโดนบริษัทตัวเองเชิญออกพร้อมฟ้องร้องเรียกค่าเสียหายเป็นจำนวนเงินไม่น้อยเพียงเพราะผมทำตามที่เพื่อนร่วมงานคู่ซี้ของผมชี้แนะแนวทาง

กลายเป็นว่าผมต้องวิ่งเต้นสู้คดีฟ้องร้อง เพราะสิ่งที่มันแนะนำให้ผมทำนั้นเข้าข่ายการทุจริตบริษัทโดยมิชอบด้วยกฎหมาย!

นั่นเป็นช่วงเวลาเดียวกันกับที่มันได้เลื่อนตำแหน่งเพราะชี้เบาะแสหนอนในองค์กร!

ชีวิตผมฉิบหาย...

เพราะไอ้ปีศาจ!

วันชัย ตั้งทรงจิตร

การใช้นวัตกรรมแบบฝึกการเขียนกลอนแปดด้วยตนเอง

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

ชุดที่ 3.2 การขึ้นต้น

"การขึ้นต้นที่ดีก็สำเร็จไปแล้วครึ่งหนึ่ง" คำกล่าวนี้นับได้ว่าเป็นความจริงเกือบร้อยเปอร์เซ็นต์ เพราะบางคนตั้งใจจะเขียนแต่เริ่มต้นไม่ได้ เมื่อเริ่มต้นได้ก็หยุดไม่เป็นเขียนต่อจนจบเรื่อง การขึ้นต้นจึงเป็นส่วนสำคัญของการเขียนกลอนเช่นกัน นักกลอนบางท่านจะได้เห็นได้ว่าจะพิถีพิถันในการขึ้นต้นบทกลอน ยิ่งเป็นกลอนประกวดด้วยแล้ว วรรคแรกก็มีจุดมุ่งหมายที่ว่าทำให้ชนะขาดลอยไปเลย เพราะความเด่นของคำและเป็นจุดสนใจเริ่มแรก การขึ้นต้นบทกลอนมีหลายวิธีด้วยกัน จะขอยกตัวอย่างให้ทราบ ดังนี้

1. ขึ้นต้นด้วยอาศัยบทกลอนของเก่าหรือผลงานของนักกลอนปัจจุบันที่มีชื่อเสียงอยู่แล้วและเป็นวรรคหรือเป็นบทที่คนทั่วไปจดจำได้ เช่น บทกลอนชื่อ "รัก" ของพราวตา พยุหโยธิน ที่ขึ้นต้นด้วยบทที่มีชื่อเสียงของนักกลอน

"รักควรค่าสำหรับผู้รู้จักสงวน
รักอบอวนสำหรับผู้รู้จักถนอม
รักยืนยาวสำหรับผู้รู้จักออม
และรักพร้อมสำหรับผู้รู้จักรัก"

(รัก ของ สนธิกาญจน์ กาญจนาสน์)

2. ขึ้นต้นด้วยถ้อยคำที่ทำให้ผู้อ่านเกิดความสงสัย เร้าความรู้สึกให้อยากติดตามอ่านต่อไป เป็นปริศนาที่ต้องใจ เช่น ผลงานชื่อ "ความรัก" ของ สมศักดิ์ ศรีเอี่ยมกุล ว่า

"ชื่นกว่าตาลหวานกว่าอ้อยหลายร้อยเท่า
เย็นกว่าเงาจันทร์ฉายหลายร้อยขุม"

3. ขึ้นต้นโดยให้ผู้อ่านมีส่วนรับรู้ความรู้สึกของผู้เขียนด้วยอาจจะเป็นในเชิงถามความคิดเห็น ผู้อ่านสร้างความเป็นกันเองกับผู้อ่านเหมือนคุ้นเคยกันมาก่อน เป็นการขึ้นต้นที่ผู้อื่นมักจะสนใจเป็นพิเศษ เช่น กลอนชื่อ "ดอกไม้บานในชีวิต" ของจินตนา เปิ่นเฉลียว เขียนไว้ว่า

"เพื่อนเคยเห็นดอกไม้บานเต็มลานไหม
งามเกินไขถ้อยคำรำพันถึง
ระรื่นกลิ่นสุคนธ์เพียงมนต์ตรึง
ซึ้งกว่าซึ้งสวยกว่าฝันอันชื่นบาน"

4. ขึ้นต้นด้วยคำคม สุภาษิต คำพังเพย โดยเลือกมาให้เข้ากับเนื้อหาของบทกลอนที่จะเขียน เช่น ผลงานชื่อ “อันเป็นที่รัก” ของ “อักขรานุรักษ์” เขียนไว้ว่า “ล้อมีเฟืองเมืองมีหลักรักมีแก่น” ผลงานชื่อ “ตุ๊กแก” ของ จินตนา ปิ่นเฉลียว เขียนไว้ว่า

“เมื่อตุ๊กแกร้อนท้องมันร้องโอด
เหมือนคนโฉดปูดชั่วที่ตัวแหยง”

5. ขึ้นต้นด้วยการกล่าวถึงธรรมชาติรอบกาย ก่อนที่จะดำเนินเรื่องแล้ววกกลับเข้ามาสู่เนื้อเรื่องที่จะเขียนได้อย่างแนบเนียน โดยให้ธรรมชาติช่วยบรรยายความรู้สึกของผู้เขียน บทกลอนประเภทนี้นักกลอนที่รักธรรมชาติใช้กับกลอนแสดงอารมณ์กันมาก เช่น ผลงานชื่อ “สิ่งที่เหลืออยู่” ของเกษมสุข บุณยมาลิก เธอขึ้นต้นในบทกลอนไว้ว่า

“แสงแดดตอนผีฟ้าตากผ้าอ้อม
ไอดินหอมรินรินปนกลิ่นหญ้า
แมลงปอโฉบลงตรงคันนา
ล้วนมีค่าควรซึ้งถึงสิ่งดี”

และผลงานชื่อ “ฤดูแล้งยังไม่แล้ง” ของ “ศรีจะนู” ขึ้นต้นบทกลอนไว้ว่า

“เปลวแดดพร่างกลางนาเต้นระยิบ
เหมือนกระซิบความลับกับซังข้าว
เขียดหมมหมักปลักควายคายกลิ่นคาว
กินชมชาวเมือกไคลไปวันวัน”

6. ขึ้นต้นด้วยบทสนทนา เป็นเรื่องเล่า เป็นคำพูด ทำให้เกิดความรู้สึกใกล้ชิด ได้รับรู้ความในใจ เกิดความเห็นอกเห็นใจ อยากทราบเรื่องราวต่อไป การขึ้นต้นบทกลอนเช่นนี้ ก็มีผู้นิยมใช้อยู่มากเช่นกัน เช่น ผลงานชื่อ “เหมือนตาย” ของ ม. สุวรรณหงษ์ เขียนไว้ว่า

“พี่จ๋าพี่... พาหนูหนีจากนี่ด้วย
นึกว่าช่วยเอาบุญการุณย์หนู
พบพ่อแม่กล่อมเกลี้ยงผู้เลี้ยงดู
ขอคืนสู่บ้านเวียงเมืองเชียงราย”

และผลงานชื่อ “อุดมการณ์ของชาติ” ของ ศิวกานท์ ปทุมสูติ เขียนไว้ว่า

เกิดเป็นไทยไพสิฐกิตติศักดิ์
เอกลักษณ์เอกราชไม่ขาดสูญ
“อุดมการณ์ของชาติ” ราษฎร์เกื้อกูล
พิพัฒน์พูนเพื่อไทยให้มั่นคง

7. ขึ้นต้นด้วยถ้อยคำที่ชวนตื่นเต้น ตกใจ ประเภทคำอุทานต่างๆ เช่น กลอนชื่อ “สวัสดีครับคุณครู” ของ ทวน ธารา เขียนไว้ว่า

“ถ้าอยากฆ่าและฆ่าได้อยากให้ฆ่า
มาเห็นหน้าคราวใดพาใจหาย
จะสวยตาท่าทีที่ท้าทาย
ก็อยากตายซื่อซื่อด้วยมือครู”

8. ขึ้นต้นด้วยการใช้คำใหม่ๆ การดึงเอาเหตุการณ์ปัจจุบันเข้ามาใช้ในบทกลอน เช่น กลอนชื่อ “คิด” ของ ประวิตร โพธิ์อาตน์ ขึ้นต้นบทกลอนว่า

“ป่าคอนกรีตขีดวงรอบคงเล่ห์
ความเสเพลพร้อมอยู่คู่เมืองหลวง
ความเลวร้ายรายรุมในหลุมลวง
มันรับช่วงเช่นนี้หลายปีมา”

9. การขึ้นต้นแบบเรื่อยๆ ตามลำดับ ขั้นตอนไม่เร่งร้อนอะไร ก็เป็นการขึ้นต้นที่นักกลอนนิยมกันมาก เช่น บทกลอนชื่อ “พ้อ” ของ วิวัฒน์ บัตรเจริญ เขียนไว้ว่า

“ถ้านิยามความรักจักเป็นพิษ
ฉันมีสิทธิ์รักได้ไม่เคยหวั่น
เพราะหัวใจดวงนี้มีเดิมพัน
ระหว่างวันที่ผ่านกร้านชีวี”

ถาม การขึ้นต้นบทกลอนในปัจจุบันมีวิธีใดบ้าง อธิบาย

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

(เฉลย ดูคำตอบได้จากบทเรียนชุดที่ 3.3)

ชุดที่ 3.3 การดำเนินเรื่อง

ในบทกลอนนั้น การดำเนินเรื่องที่เหมือนกับการร้อยเครื่องประดับ คือสิ่งที่ร้อยทุกๆ ช่วงต้องมีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน เข้ากันได้ ไปในทางเดียวกันไม่ว่าสีสันหรือความสวยงาม รูปแบบจะมีเด่นอยู่บ้างก็เป็นเพียงจุดเดียวหรือสองจุด แต่มีลักษณะที่เข้ากันได้ คือเป็นเอกภาพ และมีสัมพันธภาพกัน

การเขียนกลอนแปดก็เช่นกัน แต่ละบทแต่ละตอน จะต้องเรียงลำดับให้เกิดความสัมพันธ์กัน เช่น เรียงตามลำดับเวลาก่อนหลังถ้าเป็นสถานที่ก็เรียงลำดับตามขนาดที่ตั้งความสำคัญทางใจความเป็นเหตุเป็นผลกัน ต้องเรียงลำดับจากเหตุไปหาผลหรืออาจจะเรียงลำดับจากบทที่มีความสำคัญมากไปหาบทที่มีความสำคัญน้อย หรือตรงกันหรืออาจจะเริ่มจากความสำคัญมากไปหาบทที่มีความสำคัญน้อย หรือตรงกันหรืออาจจะเริ่มจากความสำคัญน้อยไปหาความสำคัญมากก็ได้ แล้วแต่ผู้เขียนจะเห็นสมควร

การดำเนินเรื่อง ก็ต้องเริ่มต้นจากการวางโครงเรื่องเป็นสำคัญ คือ จากความคิดไว้ในใจหรือร่างไว้คร่าวๆ ว่าเราจะเริ่มต้นอย่างไร ดำเนินเรื่องอย่างไร และจะจบตรงไหนอย่างไร จะทำให้บทกลอนมีเรื่องที่จะเขียนในแต่ละตอน มีความแน่นกระชับ และจบลงอย่างสมบูรณ์

ตัวอย่างบทกลอน ชื่อ “มุม” ของ วันชัย ตั้งทรงจิตร ได้วางโครงเรื่องไว้คร่าวๆ ว่าในโลกนี้มีมุมอยู่หลายมุม มีทั้งมุมดี และมุมชั่ว เช่น มุมมืด มุมสว่าง มุมร้อน มุมเย็น ในเมื่อทุกคนมีสิทธิ์เลือกจะเลือกอยู่มุมไหนจึงจะมีความสงบสุขที่สุด ดังนี้

“ในโลกนี้มีมุมหลายมุมอยู่
จงเลือกดูสู่กลุ่มของมุมไหน
เลือกด้วยจิตด้วยตัวและหัวใจ
จะฝักใฝ่ชั่วช้าหรือว่าดี

มุมมืดมนอนธการดวงมานเขลา
หลงมัวเมาสารพัดสิ่งบัดสี
กามราคะเลวสรรพสิ่งอัปรีย์
ความกาลีมีพร้อมย้อมชีวา

มุมสว่างใช่ห่างหนทางชั่ว
ล้วนเกลือกกลั้วหลงผิดริษยา
ใฝ่อบายฆ่าเข่นจนเจนตา
กับคำว่าสอนใจหาไม่พบ

ในมุมร้อนร้อนใจด้วยไฟบาป
ร้อนรักอาบทุกข์ไว้ได้ประสบ
ร้อนเพราะหลงเล่ห์มิตรที่คิดคบ
ร้อนกิเลสเหตุจบเป็นศพทราม

มีมุมหนึ่งซึ่งสงบภพพิสุทธิ์
ตามรอยบาทศาสน์พุทธแก้วสุทธิ์สาม
ประพฤติธรรมตามบทจะงดงาม
สุขทุกยามยิ่งล้ำไร้ลำเค็ญ

เป็นมุมที่ห่างไกลไร้กิเลส
ภายในเขตรั้วสุขปราศจากทุกข์เข็ญ
ใต้ร่มกาสาสุนทร์บุญบำเพ็ญ
เป็นมุมเย็นแสนสงบกว่าพบใด

(มุม ของ วันชัย ตั้งทรงจิตร)

ถาม เรามีวิธีการดำเนินเรื่องในบทกลอนอย่างไร อธิบาย

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

(เฉลย ดูคำตอบได้จากบทเรียนชุดที่ 3.3)

/อ่านต่อฉบับหน้า/

ประทุม เรืองฤทธิ์

ปฏิรูปการศึกษา :
ด้วยวัฒนธรรมคุณภาพ

จำได้ว่า...เมื่อตอนบรรจุเป็นครูใหม่ๆ ซึ่งอยู่ในยุคโครงสร้างการศึกษาในระดับประถมศึกษายังเป็น สปช. สปจ. สปอ. และกลุ่มโรงเรียน ซึ่งเป็นยุคที่เรียกกันว่าน่าจะเป็นโครงสร้างที่ดี ที่ทำให้ครูมีความเหนียวแน่น รู้จักกันหมดในแต่ละ สปอ. ซึ่งเป็นยุคของการกระจายอำนาจ ทั้งในด้านบุคลากรและด้านวิชาการที่มีการกำกับดูแลอย่างทั่วถึง งานด้านคุณภาพทางการศึกษา มีการวัดคุณภาพผู้เรียนโดยใช้แบบทดสอบจากส่วนกลางเพื่อประเมินคุณภาพของผู้เรียน ครูผู้สอน และผู้บริหารโรงเรียน โดยการจัดพื้นที่ของโรงเรียนในระดับสีต่างๆ เช่น สีเขียว สีส้ม สีเหลือง และสีแดง สีเขียวเป็นสีที่มีคุณภาพดีหรือเยี่ยม แล้วลดหลั่นลงมา และพื้นที่สีแดงซึ่งเป็นพื้นที่อันตรายต้องกำกับดูแลเป็นพิเศษ ส่งผลให้เกิดการแข่งขันเพื่อยึดพื้นที่คุณภาพ และส่งผลถึงความดีความชอบของครูและผู้บริหารในระดับต่างๆ สูงขึ้นไปอีกด้วย การมีและเป็นอยู่ของกลุ่มโรงเรียน สำนักงานประถมศึกษาอำเภอส่งผลให้การเข้าถึง การควบคุม ดูแล ได้ง่ายและทั่วถึง

แต่ทว่า..การแข่งขันในบางครั้งต้องกลายเป็นตัวจุดรั้ง เมื่อกติกาที่วางไว้ต้องพังทลายด้วยความโลภ เมื่อมีการเล่นนอกกติกาด้วยการเปิดซองข้อสอบก่อนกำหนด และบอกนักเรียนล่วงหน้าเพื่อหวังความดีความชอบ และยึดพื้นที่สีเขียวเพื่อให้รอดพ้นจากการกำกับ ติดตาม ดูแลอย่างใกล้ชิด

จำได้ว่า..ในปีหนึ่งได้รับการแต่งตั้งเป็นกรรมการควบคุมการสอบ เมื่อถึงตอนพักเที่ยงได้เข้าห้องน้ำ ห้องน้ำครูติดกับห้องน้ำนักเรียน ได้ยินเสียงนักเรียนพูดกันลั่นห้องน้ำทบทวนคำตอบข้อสอบ เมื่อกลับเข้ามาคุมสอบช่วงบ่ายก็เลยตรวจสมุดรองกระดาษคำตอบของนักเรียน เปิดดูไล่เรียงแต่ละหน้าเจอเฉลยเพียบแต่เฉลยไม่หมดจะเหลือไว้วิชาละ 3 – 4 ข้อ ด้วยสภาพความเป็นจริงดังกล่าวจึงทำให้ยึดพื้นที่สีเขียวได้อย่างต่อเนื่อง

เรื่องราวเหล่านี้ผ่านมากว่าสามทศวรรษ ทุกวันนี้การสอบเปลี่ยนไปจากเดิม มีหน่วยงานใหม่ดำเนินการรับผิดชอบโดยสถาบันทดสอบการศึกษาแห่งชาติ (องค์กรมหาชน) หรือเรียกทั่วไปว่า “สทศ” ซึ่งเป็นการทดสอบระดับชาติ (O-NET) เพื่อตรวจสอบคุณภาพผู้เรียนและสะท้อนผลการจัดการเรียนการสอนของแต่ละโรงเรียน และผลของการจัดคุณภาพดังกล่าวมีผลต่อระบบสถานะความดีความชอบในกรอบของครูและโรงเรียนเช่นเดิม

แน่นอนว่าด้วยความรัดกุมและประสบการณ์ ส่งผลให้การดำเนินการสอบอยู่ภายใต้กรอบกติกาอันน่าเชื่อถือในความบริสุทธิ์และยุติธรรม แต่ทว่ากฎเกณฑ์ของในการสอบมิได้นำผลของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้มาคิดผลการประเมินคุณภาพที่ผูกพ่วงด้วยความดีความชอบในระดับโรงเรียนและครูย่อมส่งผลให้เกิดความเบี่ยงเบนของฐานนักเรียนที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมีนัยยสำคัญ จะพบข้อชวนสงสัยว่านักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในบางโรงเรียนมีสถานะเป็นผู้บกพร่องทางการเรียนรู้เพิ่มมากขึ้นอย่างผิดสังเกต บางโรงเรียนมีนักเรียน

ที่บกพร่องทางการเรียนรู้เกือบครึ่งชั้นเรียนหรือครึ่งห้องเรียน และเมื่อผลของการทดสอบระดับชาติประกาศผลย่อมมีผลสัมฤทธิ์ที่สูงขึ้น เป็นปรากฏการณ์หนึ่งที่ย้อนคืนหรือวนเวียนอยู่ในสถานการณ์เช่นนี้ แม้ยุคสมัยเปลี่ยนและวิธีการจะแตกต่างกันก็ตาม ผลดังกล่าวย่อมเต็มไปด้วยคำถามที่ค้างคาใจถึงคุณภาพที่แท้จริง และสะท้อนผลต่อการจัดการเรียนรู้อย่างมีคุณภาพรอบด้าน รวมทั้งการแก้ไขปัญหาของผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง

ด้วยเจตนาดีของระบบคิดที่ต้องการการขยับ ปลุกเร้าเพื่อร่วมสร้าง หรือยกระดับคุณภาพทางการศึกษาในสถานการณ์ที่ถูกโดนกระหน่ำด้วยความคาดหวังของสังคมและประเทศชาติที่ต้องการให้การจัดการศึกษาเพื่อผลิตคนที่มีคุณภาพเติมให้กับสังคม และเป็นความหวังของการพัฒนาชาติต่อไป ปรากฏการณ์ของข้อตกลง กติกา หรือแนวทาง การได้มาของความดีความชอบนอกจากจะเป็นไปตามกรอบอัตรากำลังแล้ว ต้องประกอบด้วยความดี และความชอบในด้านอื่นๆ ด้วยตามเกณฑ์ที่กำหนด เช่น ผลงานนักเรียนในระดับต่างๆ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนตามการทดสอบระดับชาติ ฯลฯ แม้ว่ามีผู้ไม่เห็นด้วยจำนวนมาก กับการแข่งขัน การประกวดทุกระดับ แต่ก็ไม่สามารถหยุดยั้งเมื่อไม่สามารถตอบโจทย์ที่ดีกว่านี้ได้ ย่อมส่งผลให้เกิดการบิดเบี้ยวและทำลายขวัญกำลังใจต่อผู้ที่มีความตั้งใจทำงานอย่างซื่อสัตย์และเที่ยงตรง

วัฒนธรรมคุณภาพทางการศึกษา คือ เป้าหมายสำคัญของการจัดการศึกษาสะท้อนผลผ่านผู้เรียน อันเกิดจากการจัดการเรียนการสอนด้วยความเอาใจใส่อย่างต่อเนื่อง ผู้เรียนมีทักษะครบตามหลักสูตรในทุกด้าน จึงเป็นประเด็นที่ต้องตระหนักร่วมกันทั้งในระดับนโยบายและหน่วยปฏิบัติอย่างโรงเรียน ครู

เรื่องราวเหล่านี้ได้เกิดคำถามมากมายจนถึงขั้นเปรียบเทียบว่าทักษะด้านความรู้ของเด็กปัจจุบันชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีทักษะความรู้พื้นฐานไม่เกินกว่าเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ในอดีต แม้จะเป็นการเปรียบเทียบที่ใช้ประสบการณ์ความรู้สึกส่วนตัวก็ตาม แต่ก็น่าสนใจว่าความรู้สึกเหล่านี้เกิดขึ้นได้อย่างไร เชื่อแน่ว่าปรากฏการณ์อย่างหนึ่งทางการศึกษาปัจจุบัน คือ การจัดการเรียนการสอนที่ไม่ครบถ้วน นำทุกชีวิตไปสู่การพึ่งพาตลาดบริโภคในสังคมยุคใหม่ส่งผลให้มีทักษะชีวิตอ่อนแอ

ส่วนทักษะความรู้ที่เกิดขึ้น ได้ดิ่งอยู่ในวังวนของความรู้ที่สนองตอบต่อการใช้ การทำงานในเชิงตลาดมากกว่าการผลิตหรือการสร้างงานเพื่อนำพาชีวิตและสังคมในอนาคต และภาพประมวลทางจริยธรรมยังเป็นปัญหา ส่งผลให้โครงสร้างทางสังคมพ่านกระจายในมิติของความล้มเหลวแม้จะรู้ตัวหรือไม่รู้คิดก็ตาม

เรื่องราวเหล่านี้ล้วนเป็นผลพวงมาจากการจัดการศึกษาที่มิได้ใส่ใจเชิงวัฒนธรรม คุณภาพทางการศึกษาที่ทำการศึกษาเพียงกระพี้ ทั้งในระดับครอบครัวและในระบบการศึกษาเพราะเราต่างพลัดหลงในกาลเวลาที่เปลี่ยนแปลงกระแสโลก

ในระดับโรงเรียน ครอบครัว ชุมชน ได้พลัดหลงในกระแสธารอันเชี่ยวกราดของสังคมยุคใหม่กระชากเอาความดีงามไปหมดแล้วเหลือไว้เพียงความรู้สึกท่ามกลางความเป็นไปตามสายน้ำจนยากที่จะขึ้นฝั่งได้ ด้วยนิยามของคำว่า “หน้าที่” แต่มิได้เติมความเอาใจใส่ จริงใจ ความดีงามจนสามารถสร้างเป็น “วัฒนธรรมคุณภาพ” ให้เกิดขึ้นด้วยความตระหนัก ย่อมส่งผลให้เกิดความคลอนแคลนต่อไปในอนาคต

ส.หมื่นธร

“ความทรงจำ”
ความหลังที่ยังไม่ลืม

(ตอนที่ 1)

เสียงกริ่งเลิกเรียนดังขึ้นทั่วบริเวณโรงเรียน หลังจากนั้นไม่ถึงอึดใจ ทั่วทั้งโรงเรียนก็กระหึ่มไปด้วยเสียงฝีเท้าที่วิ่งควบกันออกมาจากห้องเรียน เป็นภาพและเสียงที่เห็นและได้ยินจนคุ้นตาคุ้นหูฉันทุกวัน

ฉันเดินไปหยุดยืนที่ประตูโรงเรียนซึ่งฉันเดินเข้าเดินออกประตูมาหลายสิบปี เด็กๆ หิ้วกระเป๋าจับกลุ่มกันออกมา บ้างก็เดินคุยบ้างก็เดินเล่นกันแหย่กันตามประสาเด็ก แต่เมื่อมาถึงจุดที่ฉันยืนอยู่ พวกทโมนทั้งหลายก็กลายร่างเป็นเทพบุตรตัวน้อย โค้งกายคำนับฉันอย่างเรียบร้อยทุกคน

ขณะยืนคุมเด็กๆ อยู่ได้พักใหญ่ จนกลุ่มเด็กๆ ที่เดินกลับบ้านเริ่มน้อยลง ฉันกำลังจะเดินกลับเข้าไปในอาคารเพื่อไปตรวจการบ้านนักเรียนต่อ แต่ระหว่างที่เดินไปตามทางเดินก็ได้ยินเสียงผัวะผะดังมาจากสนามหญ้าข้างตึกเรียน เมื่อก้มมองลงไปก็เห็นนักเรียนมัธยมปลายสองคนกำลังกอดรัดฟัดเหวี่ยง ปล่อยหมัดกันอย่างอุตลุด โดยมีเพื่อนนักเรียนสี่ห้าคนคอยยืนเชียร์

พอมีคนหนึ่งเงยหน้าขึ้นมาเห็นฉันเข้า ฝูงคนเชียร์ก็พากันแตกฮือ ปล่อยให้นักมวยสมัครเล่นนอกคลุกวงในกันต่อโดยไม่รู้ตัวว่ากำลังจะเข้าตาจน

“นี่เธอสองคน...หยุดได้แล้วนะ”

ฉันส่งเสียงตะโกนดุไปแต่ทั้งสองก็ต่อยกันผัวะผะ จนเพื่อนคนหนึ่งที่วิ่งหนีไปตั้งหลักตะโกนบอกมาว่า

“เฮ้ย...อาจารย์มา...”

นั้นล่ะ...ทั้งคู่ถึงได้แยกออกจากกันราวกับว่ามีแม่เหล็กดูดตัวออกไป ฉันถึงได้เห็นหน้าชัดๆ ว่าเป็นนักเรียนประจำชั้นของฉันเอง

"นายณัฐวุฒิ นายอนุวัติ ต่อยกันทำไม มานี่เลย...ทั้งสองคน"

ฉันตะโกนดุ ก่อนจะเดินนำทั้งสารรูปทั้งคู่ดูไม่ได้ หน้าตาแดงก่ำ ปากบวมเจ่อ เสื้อขาวขะมุกขะมอมไปด้วยฝุ่น ชายเสื้อหลุดออกจากขอบกางเกง เมื่อเข้าไปในห้องพักครูซึ่งว่างเปล่าเพราะเพื่อนๆ ครูกลับกันไปหมดแล้ว

"ไหนบอกครูซิ...ว่าต่อยกันทำไม เธอทั้งสองคนอยู่กลุ่มเดียวกันไม่ใช่เหรอ"

ฉันถามเพราะจำได้ว่าเห็นคู่นี้เดินไปไหนมาไหนด้วยกันบ่อยๆ กับเพื่อนอีกสองสามคน ทั้งคู่หันไปสบตากัน ก่อนที่ก้มหน้างุดมองพื้น ไม่ยอมตอบคำถาม

"ว่าไงล่ะ...ครูถามไม่ได้ยินหรือไง"

"ตอนแรกก็ไม่ได้ตั้งใจจะต่อยกันหรอกครับ"

นายอนุวัตเอ่ยตอบอย่างถนอมเสียง

"ก็แค่หยอกกันไปกันมา จนมันเริ่มเจ็บ ก็เลยต่อยกันจริงๆ ครับ"

"ไม่เข้าท่าเลย แล้วต่อยกันนี่มันไม่เจ็บหรือไง"

"เจ็บครับ" ทั้งสองตอบพร้อมกัน

"เจ็บแล้วต่อยกันทำไม เป็นเพื่อนกันแท้ๆ เห็นไหมครูเคยสอนแล้วว่าคนเราไม่ควรใช้กำลัง ให้ใช้สมอง คิดดูสิ...นี่ขนาดต่อยกันเล่นๆ เห็นไหม ยังกลายเป็นเรื่องกันไปได้ แล้วนี่ถ้าครูไม่ห้ามจะต่อยกันไปถึงเมื่อไหร่"

ทั้งสองตอบไม่ได้ เอาแต่ทำหน้าจ๋อย จนฉันนึกขำ แต่ก็ยังตีหน้าขรึมใส่ก่อนจะปล่อยตัวออกไป โดยคาดโทษว่า

"อย่าให้ครูเห็นว่าเราสองคนมีเรื่องกันอีกล่ะ คราวหน้าครูจะไม่ปล่อยไปเฉยๆ แบบนี้แล้วนะ"

ทั้งสองพยักหน้ารับอย่างจริงจัง ฉันยังไม่วายสำทับ

"เธอนะ...นายอนุวัต ฉันน่ะเคยสอนพ่อเธอมาก่อน ไม่เห็นว่าเขาจะเป็นคนชอบใช้กำลังเหมือนเธอเลย..."

ขณะที่ฉันยังบ่นๆ นายวอนุวัตซึ่งยืนทำหน้าจ๋อยอยู่เมื่อครู่ก็เพ่งมองอะไรบางอย่างบนโต๊ะทำงานของฉันอย่างสนใจ
เมื่อฉันเห็นว่าเขากำลังจ้องมองอะไรอยู่ ฉันก็หยุดบ่นโดยอัตโนมัติ แล้วถามเขาว่า

"เธอมองอะไรน่ะ...นายอนุวัต"

ลูกศิษย์ชี้ไปที่รูปถ่ายสมัยเก่าแก่สมัยที่ยังเป็นนักเรียนของฉัน ซึ่งฉันวางโชว์ไว้บนโต๊ะมาตั้งแต่เข้ามาเป็นครูที่นี่

"ทำไมเหรอ..."

"แปลกจัง...คุณปู่ของผมก็เคยถ่ายรูปกับเครื่องบินลำนี้"

"อย่างนั้นเหรอ..."

ฉันถามขณะหยิบรูปถ่ายขึ้นมาดูอีกครั้ง ในภาพมีฉันและวิไลวรรณเพื่อนสนิท ยืนถ่ายอยู่กลางสนามซึ่งมีเครื่องบินรบลำโตจอดอยู่ข้างหลัง

"เธอรู้ได้ยังไงว่ามันเป็นเครื่องบินลำเดียวกัน"

ฉันถามอย่างไม่สนใจเท่าไหร่นัก คิดว่าเจ้านักเรียนตัวดีกำลังหักเหความสนใจเพื่อไม่ให้ถูกดุต่อ

"ผมจำตึกนี้ได้ครับ เหมือนกันเลย" เขาชี้ให้ดูอาคารของสนามบินนครสวรรค์

"นี่ถ่ายที่นครสวรรค์ใช่ไหมครับ ผมว่าคุณปู่ผมต้องไปยืนแถวตรงที่อาจารย์ยืนอยู่แน่ๆ คุณปู่ผมตอนหนุ่มๆ เป็นนักกระโดดร่มดิ่งพสุธาครับ..."

ฉันแทบไม่ได้ยินสิ่งที่ลูกศิษย์พูดประโยคต่อมา ความทรงจำอันยาวนานเกือบสี่สิบปีผุดขึ้นมาอย่างแจ่มชัดในสมอง ราวกับเหตุการณ์เพิ่งเกิดขึ้นมาเมื่อไม่นานนี้เอง เหตุการณ์ที่ทำให้ฉันรู้สึกอึดอัดคับข้องใจมาตลอดหลายสิบปี

ฉันต้องทนอยู่กับคำถามที่ค้างคาใจอย่างไม่มีวันจะหาคำตอบได้ เพียงเพราะความขี้ขลาดอย่างไม่เข้าท่าของตัวเอง มันก็เหมือนกับหลายๆ ครั้ง ในชีวิตของคนเราเมื่อต้องเจอกับเหตุการณ์ที่ทำให้เราต้องตั้งคำถามกับตัวเองว่า ทำไมนะ...วันนั้นฉันถึงไม่ทำแบบนั้น ไม่ทำแบบนี้

แต่ตอนนี้ฉันคิดว่าฉันได้คำตอบที่ค้างคาใจมาเกือบสี่สิบปีแล้ว...ไม่ว่าปู่ของนายอนุวัตจะเป็นเขาคนนั้นหรือไม่ เขาต้องมีคำตอบให้กับฉันแน่

ตอนนั้นเป็นปี พ.ศ. 2508 ฉันเพิ่งจะอายุ 16 เรียนจบชั้น มศ. 3 จากอำเภอพยุหะคีรี จังหวัดนครสวรรค์ สอบคัดเลือกเข้าเรียนต่อได้ที่โรงเรียนฝึกหัดครูนครสวรรค์ รู้สึกดีใจมากที่สุด เพราะใฝ่ฝันอยากเป็นครูมานานแล้ว ฉันเป็นผู้สอบเข้าเรียนได้คนหนึ่งในจำนวนนักเรียนหญิงของจังหวัดนครสวรรค์ ที่รับเข้าเรียนเพียง 30 คน

ในการเรียนที่โรงเรียนฝึกหัดครู เรียนหลักสูตร 2 ปี ได้วุฒิประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา (ป.กศ.) มีการเรียนวิชาการศึกษาหลักการสอนและวิชาสามัญทั่วไป ในวันจันทร์ถึงวันศุกร์ วันเสาร์ทำกิจกรรมครึ่งวัน และหยุดเรียนวันอาทิตย์

วันเรียนปกติ พวกเราจะแต่งกายชุดเครื่องแบบนักเรียนหญิงและเสื้อเชิ้ตแขนสั้นสีขาว กระโปรงทรงตรงสีดำ หรือสีน้ำเงิน นักเรียนชายเป็นเสื้อเชิ้ตแขนสั้นสีขาว กางเกงขาสั้นสีดำ ในวันเสาร์ทำกิจกรรมจะแต่งกายด้วย “ชุดพิธี” นักเรียนชายผูกเนคไทสีเขียว กางเกงขายาวสีกากี นักเรียนหญิงคือเสื้อเชิ้ตแขนยาวสีขาว ผูกโบสีเขียวที่คอเสื้อ

ในวันทำกิจกรรมอาจารย์จะเชิญวิทยากร มาบรรยายให้ความรู้พิเศษที่หอประชุม หรือทำกิจกรรมอื่นๆ จึงเป็นวันที่ผ่อนคลาย เสร็จจากการร่วมกิจกรรมมีเวลาเหลือ พวกเรามักจะไปเที่ยวตลาดนัดข้างสำนักงานไปรษณีย์นครสวรรค์ ซึ่งมีร้านขายของสวยๆ งามๆ เช่น ผ้าเช็ดหน้า กิ๊บติดผม กำไลมือ ผ้าพันคอ ฯลฯ ดูละลานตาดีแท้ พวกเราเดินดูของกันด้วยความชื่นชมไม่ค่อยได้ซื้อ เพราะไม่ค่อยมีสตางค์ ขอให้ได้ดูก็มีความสุขแล้ว

// **อ่านต่อฉบับหน้า** //

ที่มา : หนังสือภาพแห่งความทรงจำ รวมเรื่องสั้นที่ครบวงจรของ “ครู”
บริษัท ส.พิจิตรการพิมพ์ จำกัด (39 - 49)

รองศาสตราจารย์ ดร.กล้า ทองขาว

การจัดการศึกษาฐานชุมชน

Community Based Education Management = CBEM

(ตอนที่ 2)

หลักการและแนวทางจัดการศึกษาฐานชุมชน

ดังที่ทราบกันทั่วไปว่า เป้าหมายหลักของการพัฒนาประเทศ คือการสร้างสังคมไทยให้เป็นสังคมภูมิปัญญา หรือสังคมฐานความรู้ (Knowledge Based Society) เป็นสังคมสันติสุข คนไทยรู้เท่าทันโลกและรักความเป็นไทย การศึกษาคือกลไกหลักหรือเครื่องมือสำคัญของการขับเคลื่อนสังคมความเข้มแข็งฐานราก คือเป้าหมายของการจัดการศึกษาฐานชุมชน ตามแนวคิด 6 ประการดังที่กล่าวมาแล้ว หลักการและแนวทางจัดการศึกษาตามแนวคิดดังกล่าวมาแล้ว หลักการและแนวทางจัดการศึกษาตามแนวคิดดังกล่าวประกอบด้วย

E

หลักการกระจายอำนาจไปยังประชาชนและชุมชน (Empowering People = E) ให้ประชาชนและชุมชนมีสิทธิ มีอิสระในการคิดและปฏิบัติในการแก้ไขปัญหา กำหนดเป้าหมายและแนวทาง หรือประเด็นที่ต้องการเรียนรู้ เช่น ต้องการเรียนรู้เกี่ยวกับการดำเนินการ หรือการกระทำใดๆ ที่ยังไม่เคยทำมาก่อน (Learning to do) เรียนรู้ในสิ่งที่ไม่เคยรู้ (Learning to know) เรียนรู้ที่จะค้นหาหรือพัฒนาตน (Learning to be) และเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันอย่างสันติ (Learning to live together) โดยเบื้องต้นจะมีนักวิชาการที่เชี่ยวชาญด้านการจัดการศึกษาชุมชนให้คำปรึกษา

P

หลักการมีส่วนร่วมขององค์กรในชุมชน (Participatory Learning = P) องค์กรในชุมชน หมายถึง องค์กรที่ได้รับการจัดตั้งเป็นทางการและไม่เป็นทางการ ทั้งภาครัฐและเอกชนที่ประกอบกันเป็นชุมชนท้องถิ่น เช่น องค์กรการปกครองท้องที่ (กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน) องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สถานศึกษา องค์กรศาสนา ครอบครัว องค์กรเกี่ยวกับงานสาธารณสุขชุมชน ประชาคมกลุ่มเยาวชน กลุ่มสตรีแม่บ้าน กลุ่มอาสาสมัคร กลุ่มสนใจด้านอาชีพ สุขภาพการกีฬา นันทนาการ กลุ่มสนใจศิลปวัฒนธรรม และแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ในชุมชน เป็นต้น การมีส่วนร่วม หมายถึง กระบวนการที่ชุมชนหรือผู้นำ หรือผู้แทนองค์หรในชุมชน มีบทบาทในการร่วมคิด ร่วมค้นหาปัญหา ร่วมกำหนดเป้าหมายและทิศทางในการแก้ไขปัญหา ที่เรียกว่า ร่วมวางแผน ร่วมคิด ตัดสินใจ ร่วมดำเนินการ ร่วมรับผิดชอบร่วมแก้ปัญหาในขั้นปฏิบัติ ร่วมติดตามผล ประเมินผล ร่วมชื่นชม และร่วมเรียนรู้ประสบการณ์ของกันและกันในกระบวนการจัดการเรียนรู้

A

หลักการเอาพื้นที่เป็นตัวตั้ง (Area Focused = A) กล่าวคือ การจัดการศึกษาฐานชุมชน ใช้กระบวนการชุมชนเป็นกลไก มีสภาผู้นำชุมชนโดยการรวมตัวของผู้นำชุมชน ทั้งผู้นำเป็นทางการและผู้นำตามธรรมชาติ มีการศึกษาและสำรวจข้อมูลชุมชน ข้อมูลชุมชนใช้เป็นฐานความคิดและใช้ทำแผนชุมชน และแผนชุมชนจะเป็นแผนพัฒนาอย่างบูรณาการ และตั้งเป้าหมายได้ มีสภาประชาชนที่คนทั้งชุมชนมีส่วนร่วม กำหนดทิศทางและเป้าหมายของชุมชนทั้งทางสังคมและสัมมาชีพ เป็นประชาธิปไตย มีหนึ่งมหาวิทยาลัยหรือสถาบันอุดมศึกษาที่ตั้งในจังหวัดร่วมทำงานกับพื้นที่ บูรณาการทรัพยากรของชุมชนท้องถิ่น และรัฐบาลสนับสนุน

L

หลักการยึดชีวิตหรือยึดผู้เรียนเป็นตัวตั้ง (Life, Learners Centered = L) ผู้เรียนได้เรียนรู้ตามความสนใจและความต้องการ ผู้เรียนเรียนรู้อย่างมีความสุข เต็มตามศักยภาพ เช่น เรียนรู้รากเหง้า รู้ท้องถิ่น รู้ศาสนา รู้วัฒนธรรม จารีตประเพณี รู้ประวัติศาสตร์ชุมชน รู้วิชาสามัญ รู้วิชาชีพ รู้รักษาสุขภาพ รู้ศิลปะดนตรีและกีฬา การอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ ตลอดจนรู้เท่าทันโลก การเป็นพลเมืองดี พลโลกที่ดี มีสัมมาอาชีพและมีสันติสุข นำไปสู่สุขภาวะที่ยั่งยืน สาระการเรียนรู้เน้นวิถีชีวิต เป็นกระบวนการทางสังคม และเป็นการเรียนรู้ร่วมกันในการปฏิบัติ

I

หลักการจัดการศึกษาที่บูรณาการกันระหว่างการศึกษาในระบบ นอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย (Integrated Education Systems Approach = I) เป็นการเรียนรู้ตลอดชีวิต เป็นการจัดการศึกษาที่ไม่แยกการจัดการทั้งสามระบบออกจากกัน แต่เป็นการบูรณาการเชื่อมโยงกันขึ้นอยู่กับประเภทของหลักสูตรและกระบวนการเรียนรู้ ผู้เรียนและผู้สอนมีความหลากวัย

โดยสรุป หลักการและแนวทางในการจัดการศึกษาชุมชน ที่มีชื่อเรียกย่อๆ ว่า EPALI จะประกอบด้วย หลักการกระจายอำนาจไปยังประชาชนและชุมชน หลักการมีส่วนร่วมขององค์กรในชุมชนหลักการเอาพื้นที่เป็นตัวตั้ง หลักการยึดชีวิตหรือผู้เรียนเป็นตัวตั้ง และหลักการจัดการศึกษาแบบบูรณาการทั้งสามระบบ ตามอธิบายมาแล้ว โดยมีสถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดร่วมทำงานกับพื้นที่ และบูรณาการทรัพยากรจากชุมชน รัฐ และท้องถิ่นสนับสนุน ดังภาพ

ภาพ : การจัดการศึกษาฐานชุมชน
(Community Based Education Management model)

กรณีตัวอย่างการจัดการศึกษาฐานชุมชน

โครงการนำร่องการจัดการศึกษาแบบมีส่วนร่วมขององค์กรในชุมชน เพื่อสุขภาวะคนไทย เป็นโครงการร่วมมือระหว่างสถาบันอุดมศึกษา 3 แห่ง คือ มหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช และมีมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์เป็นที่ตั้งโครงการร่วมกับสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาในภาคเหนือ คือ จังหวัดน่านและลำพูน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ คือ จังหวัดสกลนครและร้อยเอ็ด ภาคกลาง คือ จังหวัดนครปฐมและเพชรบุรี ภาคใต้ คือ จังหวัดพัทลุงและนราธิวาส

การดำเนินโครงการนำร่องใช้เวลา 15 เดือน เริ่มตั้งแต่มีนาคม 2554 - พฤษภาคม 2555 มีฐานชุมชนเข้าร่วมโครงการ 33 องค์กร ประกอบด้วย วัดและองค์กรประชาชน 5 แห่ง โรงเรียน 18 แห่ง ศูนย์การเรียนรู้ชุมชน 9 แห่ง และสถานศึกษาปอเนาะอีก 1 แห่ง ใช้แนวคิดและหลักการจัดการศึกษาบนพื้นฐานการกระจายอำนาจ องค์กรในชุมชนมีส่วนร่วม มีการบูรณาการทรัพยากรในท้องถิ่นเพื่อการจัดการศึกษา ชุมชนมีอิสระในการคิดแผนงานและกิจกรรมการเรียนรู้ตามความหลากหลายของบริบทท้องถิ่น จัดกิจกรรมการเรียนรู้ยืดหยุ่น คล่องตัว จัดการศึกษาบูรณาการเชื่อมโยงระหว่างการศึกษาในระบบ นอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย เป็นการเรียนรู้ตลอดชีวิต เรียนรู้จากการปฏิบัติ เรียนรู้อย่างมีความสุข องค์ประกอบด้านผู้เรียนส่วนใหญ่เป็นเยาวชน รองลงมา คือ สมาชิกชุมชนวัยทำงาน และผู้สูงอายุตามลำดับ สาระของกิจกรรมการเรียนรู้มีหลากหลายดังนี้

การพัฒนาแหล่งเรียนรู้ในชุมชน **3** กิจกรรม	การเรียนรู้ศิลปะและดนตรี **12** กิจกรรม	การเรียนรู้เรื่องครอบครัวและการรักถิ่น **9** กิจกรรม
การอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม **7** กิจกรรม	การพัฒนาความรู้และปัญญา **14** กิจกรรม	การพัฒนาจิตใจคุณธรรมจริยธรรม **13** กิจกรรม
การต่อต้านยาเสพย์ติดละเลิกอบายมุข **4** กิจกรรม	การพัฒนาอาชีพในชุมชน **12** กิจกรรม	การกีฬาและสุขภาพชุมชน **14** กิจกรรม
การพัฒนาผู้นำและเครือข่ายชุมชน **11** กิจกรรม	การพัฒนาการมีส่วนร่วมและอัตลักษณ์ชุมชน **1** กิจกรรม	การเรียนรู้การใช้สมุนไพร **4** กิจกรรม
	การสืบสานวัฒนธรรมภูมิปัญญา และประวัติศาสตร์ชุมชน **1** กิจกรรม	

การสนับสนุนทางวิชาการ มีองค์กรอำนวยการกลางให้การสนับสนุนทางวิชาการ มีการจัดประชุมปฏิบัติการ เพื่อวางกรอบแนวคิดทางการทำงานร่วมกัน และมีการประชุมประจำเดือนทุกๆ เดือน เพื่อติดตามการดำเนินงานขององค์กรชุมชนตามคู่มือการดำเนินงาน เขตพื้นที่การศึกษาและที่ปรึกษาประจำภูมิภาคให้คำปรึกษา ในเรื่องการจัดทำแผนงานโครงการ การจัดทำหลักสูตรการเรียนรู้ แต่องค์กรชุมชนมีอิสระในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ยืดหยุ่นและคล่องตัว กระบวนการจัดการเรียนรู้มีแบบแผนการจัดที่หลากหลาย องค์กรชุมชนที่จัดการเรียนรู้ในพื้นที่ มีการเปลี่ยนแปลงการเรียนรู้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกันในแต่ละภูมิภาค และมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันทั้งประเทศอีกครั้งก่อนสิ้นสุดโครงการ

ผลการประเมินภายในโครงการนำร่อง การจัดการศึกษาแบบมีส่วนร่วมโดยใช้ฐานชุมชน ตามองค์ประกอบและตัวบ่งชี้ในภาพรวม พบว่า ทุกตัวบ่งชี้และทุกองค์ประกอบของการประเมินอยู่ในขั้นดีและดีมาก เช่น องค์ประกอบด้านผู้เรียน ผู้เรียนในวัยผู้ใหญ่มีความรอบรู้และทักษะการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ของโครงการเพิ่มสูงขึ้นชัดเจน ผู้เรียนในวัยเรียนมีแนวโน้มผลการเรียนเพิ่มสูงขึ้น โรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการทั้ง 18 โรงเรียนมีผลประเมินระดับชาติของนักเรียน (National Test = NT) เพิ่มสูงขึ้น ระหว่างร้อยละ 2.23 ถึงร้อยละ 18.97 เมื่อเทียบกับปีการศึกษาที่ผ่านมา ในด้านชุมชน พบว่า องค์กรชุมชนมีการรวมตัวเป็นเครือข่าย และร่วมมือร่วมใจกัน สามารถทำแผนพัฒนาและแก้ไขปัญหาต่างๆ ของชุมชนอย่างบูรณาการ หลักสูตรการศึกษาการเรียนรู้จากการปฏิบัติ เป็นการเรียนรู้สำคัญที่ส่งเสริมพลังชุมชนการเรียนรู้ (Learning Community Power) ชุมชนมีความรู้สึกผูกพัน เห็นคุณค่าในการทำงานและการเรียนรู้ร่วมกัน

บทความนี้ ผู้เขียนได้นำเสนอแนวคิด หลักการ แนวทางและกรณีตัวอย่าง การจัดการศึกษาโดยใช้ฐานชุมชนเป็นการศึกษาทางเลือก ที่ต่างไปจากการจัดการศึกษากระแสหลักในปัจจุบัน ซึ่งได้รับการวิพากษ์วิจารณ์ ทั้งข้อดีและข้อจำกัดของการศึกษารูปแบบเดิม และการศึกษาฐานชุมชน มีแนวโน้มจะกลายเป็นการศึกษาที่เหมาะสมกับอนาคตสังคมไทย

ที่มา : หนังสือหลักบริหารการศึกษา บรรณาธิการ ดร.จักรพรรดิ วะทา สำนักพิมพ์บริษัท พี.เอ.ลีฟวิ่ง จำกัด (79 – 89)

กรณีศึกษา

// ต่อจากฉบับที่แล้ว //

รศ.ดร.ดาวิณี ศรีสุขวัฒนานันท์

3. **ความน่าเชื่อถือของข้อมูล** (dependability)

เกี่ยวข้องกับความคงเส้นคงวาของข้อมูล (stability) Guba แนะนำขั้นตอนการปฏิบัติที่จะทำให้ได้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือ ด้วยวิธีเก็บข้อมูลซ้อน (overlap methods) คล้ายกับการเก็บข้อมูลสามเส้า อาจใช้สองหรือสามวิธีเพื่อให้วิธีหนึ่งชดเชยอีกวิธีหนึ่งได้ เช่น สัมภาษณ์นักเรียนในห้องเพิ่มเติมจากการสังเกตโดยตรง ซึ่งจะทำให้ได้ข้อมูลที่มีความชัดเจนมากขึ้น

4. **สามารถยืนยันความถูกต้องของข้อมูล** (Confirmability)

หมายถึง ความเป็นกลางหรือความเป็นปรนัยของข้อมูลที่ไปรวบรวมมา มีแนวทางปฏิบัติ 2 ขั้น คือ

ปฏิบัติการเก็บข้อมูลแบบสามเส้า (triangulation) เป็นการใช้แหล่งข้อมูลหลายๆ แหล่ง และใช้วิธีการหลายๆ วิธี นำมาเปรียบเทียบด้วยการตรวจสอบยืนยัน

ปฏิบัติการสะท้อนให้เห็นความจริง (reflexivity) คือ การพิจารณาเงื่อนไขที่อยู่เบื้องหลังของข้อมูล หรือตรวจสอบความลำเอียง นักวิจัยจะสร้างคำถามชุดหนึ่งขึ้นมาเพื่อตรวจสอบโดยเฉพาะและนำเสนอผลที่พบ วิธีหนึ่งที่น่าสนใจ คือ การเก็บข้อมูลจากการจดบันทึกเหตุการณ์ที่เกิดตามปกติ หรือเขียนอนุทินอย่างสม่ำเสมอในช่วงเวลาหนึ่ง แล้ววิเคราะห์สิ่งที่สะท้อนการปฏิบัติที่เป็นปกติ

จุดเด่นจุดด้อยของวิจัยกรณี

ลักษณะกรณีศึกษา มักจะกล่าวกันว่าเป็นรายงานวิจัยที่ให้รายละเอียดของสารสนเทศมากเกินไปเมื่อเทียบกับการวิจัยที่มุ่งตรวจสอบสมมติฐานของการวิจัยซึ่งมักอาศัยข้อมูลเชิงปริมาณ เช่น งานวิจัยสำรวจ งานวิจัยเชิงทดลอง แต่อย่างไรก็ตาม งานวิจัยที่เลือกและกำหนดแล้วว่าจะเป็นการศึกษากรณีนักวิจัยย่อมมีการไตร่ตรองแล้วว่าเป้าหมายที่แท้จริง คือ การค้นหาสิ่งที่มีความซับซ้อนและให้เกิดความกระจ่าง สร้างองค์ความรู้ที่มีค่าเพื่อการพัฒนาตามที่คาดหวัง ดังนั้น จุดอ่อนจึงไม่ได้อยู่ที่ประเภทของการวิจัยแต่อยู่ที่การออกแบบและปฏิบัติการวิจัยได้คุณภาพเพียงไร ผู้เขียนเชื่อว่าถ้านักวิจัยได้ศึกษารายละเอียดที่นำเสนอมาตั้งแต่ต้น เชื่อว่า ผลงานของนักวิจัยจะมีจุดอ่อนน้อย และถ้ายิ่งทำวิจัยมากขึ้นความชำนาญย่อมเกิดมากขึ้น จุดอ่อนก็ย่อมน้อยลงเป็นธรรมดา และขณะเดียวกันจะเห็นจุดเด่นของการวิจัยแน่นอน โดยเฉพาะผู้ทำวิจัยเป็นครูความเป็นมืออาชีพจะเกิดคุณค่าต่อผู้เรียนอย่างแน่นอน

แต่อย่างไรก็ตาม มีข้อจำกัดเฉพาะลักษณะของการวิจัยกรณีที่ชวนพิจารณา นั่นก็คือความสามารถของผลการวิจัยที่จะนำไปอธิบายขยายผลนอกเหนือกรณีที่ศึกษา (generalizability) ทั้งนี้เพราะมีความเป็นเฉพาะที่เลือกกรณีมาศึกษา มีความตั้งใจด้วยเหตุผลของนักวิจัยที่กำหนดลงไปว่าต้องเป็นกรณีนี้ แต่อย่างไรก็ตาม ถ้านักวิจัยมีเจตนาจะให้การศึกษาเกิดประโยชน์ในการขยาย

ใช้ความรู้อย่างกว้างขวาง นักวิจัยจะวางแผนและใช้เทคนิคเสริมอย่างฉลาดจัดการให้เกิดได้เช่นกัน เช่น มีการออกแบบพหุกรณี หรือค้นหาคำตอบแบบวิเคราะห์แบบไขว้ก็จะเพิ่มความสามารถในการอธิบายมากขึ้น แต่ทั้งนี้นักวิจัยต้องฝึกฝนการทำวิจัยและตั้งคำถามอย่างมีความหมายก่อน สำหรับเอกสารนี้ ผู้เขียนขอจำกัดการนำเสนอสำหรับนักวิจัยมือใหม่ที่ยากกว่านี้ ขอให้ผู้สนใจค้นคว้าในเอกสารที่ปรากฏในบรรณานุกรมท้ายเรื่อง หรือแหล่งค้นคว้าอื่นๆ ตามความสนใจต่อไป

กรณีศึกษามักจะพบจุดอ่อนในด้านความน่าเชื่อถือของข้อมูล นักวิจัยควรปฏิบัติด้วยความระมัดระวังดังที่บรรยายในขั้นตอนต่างๆ แต่อย่างไรก็ตามข้อสรุปเพื่อเตือนใจให้เน้นขั้นตอนการเพิ่มความตรงและความเที่ยง ดังนี้

1. ให้ปฏิบัติกระบวนการให้ยาวพอที่จะให้ได้ข้อมูล
2. ใช้กระบวนการ “สามเส้า” คือ ใช้แหล่งข้อมูลมากพอที่จะเสริมและตรวจสอบ
3. ให้มีการตรวจสอบด้วยสมาชิก
4. รวบรวมวัตถุหรือสื่ออ้างอิงที่เกี่ยวข้องและมีคำอธิบาย
5. ให้มีการปรึกษา สร้างเครือข่ายความร่วมมือของนักวิจัยให้มีกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

ประเด็นการสรุปอ้างอิง (generalizability)

Merriam แนะนำว่าการวิจัยกรณี น่าจะใช้คำว่า credible และ confirmable มากกว่าที่จะใช้คำว่า valid กับ reliable

ตัวอย่างรายงานวิจัยกรณีศึกษา

รายงานวิจัยกรณีศึกษาที่ปรากฏมีความหลากหลายทั้งด้านศาสตร์ วิธีการ สุดท้ายคือคุณค่า ถ้าเราถือว่างานวิจัยทุกเรื่องเป็นการสร้างกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาแล้ว เราจะพบสิ่งที่เข้าใจและแนวทางพัฒนา เราอาจเห็นความสอดคล้องภายในสาระหรือความขัดแย้งตามเกณฑ์การพิจารณาคุณภาพงานวิจัย การนำเสนอตัวอย่างในเอกสารนี้ มีเจตนาเพื่อเปิดประเด็นการพิจารณาคุณภาพภายในและคุณค่าต่อการสร้างสรรค์ศาสตร์ ผู้อ่านอาจมีตัวอย่างนำเสนอในโอกาสการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยช่องทางต่างๆ ตัวอย่างที่นำเสนอ มี 2 ตัวอย่าง

ตัวอย่างที่ 1 กรณีศึกษา เด็กหญิงอิน ผู้เรียนรู้ด้วยความรักของครูนิภา

ตัวอย่างที่ 2 กรณีศึกษาการพัฒนาสื่อด้านทักษะชีวิต: กิจกรรมการซื้ออาหารเพื่อการเรียนรู้เฉพาะบุคคลของนักเรียนออทิสติกที่มีระดับค่อนข้างรุนแรง

ตัวอย่างที่ 1

กรณีศึกษา เด็กหญิงอิน ผู้เรียนรู้ด้วยความรักของครูนิภา

รายงานฉบับนี้ **เป็นกรณีศึกษาแบบแสดงตัวอย่าง** (Illustrative case studies) ผู้วิจัย ครูนิภา ธชาศรี ได้นำเสนอกรณีเด็กหญิงอินด้วยวาจามาแล้วครั้งหนึ่งในการประชุมแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ของครูในโครงการ "พัฒนาโรงเรียนให้เป็นบ้านที่สอง" และได้รับความชื่นชมจากคณะนักวิจัยภายนอก คณะครูทั้งในโรงเรียนวัดบางน้ำชน และครูนักวิจัยโรงเรียนเครือข่ายว่าได้เห็นตัวอย่างการเป็นครูที่เข้าถึงการพัฒนาผู้เรียนอย่างแท้จริง

รายงานฉบับนี้แสดงถึงการช่วยเหลือให้นักเรียนสามารถพัฒนาเต็มศักยภาพรายบุคคลด้วยวิธีการที่เข้าถึงความรู้สึก ความต้องการ ความถนัดของนักเรียน ซึ่งมีธรรมชาติที่แตกต่างด้วยกระบวนการละเอียดอ่อนที่อาศัยความรัก ความเข้าใจเป็นพื้นฐานที่สำคัญ (ภาวิณี ศรีสุขวัฒนานันท์,2545) ต่อไปนี้เป็นรายงานที่ย่อมา ดังนี้

1. ความเป็นมาของการศึกษาและให้ความช่วยเหลือเด็กหญิงอิน

การจัดการเรียนการสอนของครูจะต้องพัฒนาและแก้ไขปัญหาของนักเรียนควบคู่กันไป นักเรียนมีทั้งพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ พฤติกรรมที่เป็นปัญหาบางลักษณะอาจไม่มีผลเสียต่อผู้อื่น แต่จะทำลายสุขภาพจิตของตนเองทำให้ไม่สามารถเรียนรู้ได้เต็มตามศักยภาพ ดังนั้นครูจึงมีหน้าที่ช่วยเหลือนักเรียนให้เปลี่ยนไปในทางที่พึงประสงค์ และเอื้อต่อการเรียนรู้ โดยครูจะต้องดูแลเอาใจใส่ สังเกตพฤติกรรม ค้นหาสาเหตุและวิธีแก้ไข เพื่อช่วยนักเรียนให้ประสบผลสำเร็จในด้านการเรียนและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ทำให้มีชีวิตที่ดีในอนาคต เป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข

เด็กหญิงอินเป็นนักเรียนชั้นประถมปีที่ 1 ขาดเรียนติดต่อกันบ่อยมาก วันที่มาโรงเรียนก็มักมาสายไม่ทันเรียนชั่วโมงที่ 1 ขณะอยู่โรงเรียนก็มีเรื่องทะเลาะกับเพื่อนๆ ด้วยเรื่องการขอลอกแบบฝึกหัด ขอลอกการบ้านเป็นประจำ ถ้าใครไม่ให้ลอกก็จะถูกหยิกหรือตี แต่บางครั้งเด็กหญิงอินจะซื้อขนม หรือให้สตางค์เพื่อนๆ เพื่อแลกกับการยอมรับให้เข้ากลุ่มทำงานหรือเล่นด้วย ครูได้รับฟ้องจากผู้ปกครองเสมอ ครูได้พูดคุยกับเด็กหญิงอินและเตือนให้ปรับปรุงเรื่องมาเรียนและการเรียนแต่ไม่ได้ผล ด้วยความพยายามหลายครั้งและหลายวิธีทำให้ครูได้รู้จักเด็กหญิงอินมากขึ้นๆ จนพบว่าเด็กหญิงกำลังเผชิญปัญหาในชีวิตมากมายครูจึงเข้าไปให้ความช่วยเหลือ จากการสังเกตพบว่า ร่างกายผอมซีด ตอนบ่ายง่วงหลับฟุบไปกับโต๊ะ ไม่ทำการบ้านหรืองานที่ครูมอบหมาย อ่านหนังสือไม่คล่อง จำตัวพยัญชนะและสระบางตัวไม่ได้ ลายมือไม่สวย พูดเสียงดังไม่มีหางเสียง รังแกเพื่อนบ่อยครั้ง พูดคำหยาบ ใช้เงินซื้อความรักและเพื่อน จากสาเหตุการขาดเรียนบ่อยทำให้เรียนไม่ต่อเนื่องและเรียนไม่ทันเพื่อน โดยเฉพาะวิชากลุ่มทักษะซึ่งเป็นวิชาที่ต้องอาศัยการฝึกฝนและทำอย่างสม่ำเสมอ ครูจึงศึกษาเด็กหญิงอินพิเศษเป็นกรณี โดยหวังว่าจะได้ข้อมูลที่มีรายละเอียดเพียงพอในการแก้ปัญหาและช่วยเหลือ

2. วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาสาเหตุของพฤติกรรมการขาดเรียนและก้าวร้าวของเด็กหญิงอิน

2. เพื่อศึกษาแนวทางให้ความช่วยเหลือการปรับปรุงตนเองของเด็กหญิงอิน และส่งเสริมให้มีพัฒนาการที่ดีต่อไป

3. แผนปฏิบัติการปรับพฤติกรรม

1. วิเคราะห์สภาพแวดล้อม โดยศึกษาสภาพครอบครัวและการเลี้ยงดู และวิเคราะห์จุดอ่อนที่อาจเป็นสาเหตุของพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

2. วางแผนให้ความช่วยเหลือ โดยใช้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องหลายด้านมากำหนดแนวทางแก้ไขที่เหมาะกับภาวะด้านครอบครัว ด้านจิตวิทยาพัฒนาการ จิตวิทยาการเรียนรู้

3. ดำเนินการปรับปรุงพฤติกรรมด้วยแนวทางที่กำหนด

4. ติดตามผลอย่างใกล้ชิดพร้อมกับการทำหน้าที่สอนและดูแลนักเรียน สรุปผลรายสัปดาห์ หากมีข้อมูลชี้นำให้แก้ไข จะทำการปรับแผนเพื่อให้เกิดการปฏิบัติที่ได้ผลที่ดี

5. หลังจากที่ได้ให้ความช่วยเหลือนักเรียนในเวลา 1 เดือน จะทำการสรุปและทำการติดตามต่อเนื่องต่อไป

6. นำเสนอผลการพัฒนาต่อผู้เกี่ยวข้อง ได้แก่ ครูที่ทำหน้าที่สอนร่วมกัน ผู้บริหารของโรงเรียน ผู้บริหารระดับต้นสังกัดของครู ผู้ปกครอง และสร้างระบบการดูแลผู้เรียน โรงเรียน และการดูแลของแม่

4. ผลการดำเนินการ

"การวิเคราะห์สภาพแวดล้อมของเด็ก"

น้องอินเป็นลูกสาวคนเดียวของครอบครัว บิดาแยกทางไปจึงอยู่กับมารดาสองคนในห้องเช่าเล็กๆ มารดาเรียนหนังสือแค่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 อ่านไม่ออก เขียนชื่อตัวเองได้อย่างเดียว มีอาชีพร้อยพวงมาลัยขายตามสี่แยก เด็กหญิงอินจึงต้องร้อยพวงมาลัยและขายให้กับคนขับรถที่ผ่านไปมา ช่วยแม่ร้อยพวงมาลัยจนถึง 21.00 น. พวงมาลัยที่ขายไม่หมดจะต้องขายที่เหลือตอนตีห้า ทำให้ขาดโรงเรียนหรือไปโรงเรียนสาย

"แก้ปัญหาที่แม่"

จากการที่ครูได้พูดคุยกับเด็กหญิงอินและมารดาเพื่อหาสาเหตุที่จะเริ่มต้นแก้ปัญหา ครูพบว่าแม่เป็นต้นเหตุที่สำคัญจึงให้แม่เกิดความตระหนักเห็นความจำเป็นของการให้ลูกมาโรงเรียน จากการสังเกตพฤติกรรมการมารับมาส่งของแม่ลูกคู่นี้พบความรักความผูกพันที่แสดงต่อกันอย่างมากมาย ครูสะดุดใจกับคำพูดประโยคหนึ่งของแม่น้องอินว่า"หนูอยากให้ลูกเรียนมากกว่าหนู ลูกจะได้ไม่โง่ ไม่ถูกหลอกถูกโกง"

"พฤติกรรมในโรงเรียนปรับแก้ด้วยครูและเพื่อน"

คณะครูร่วมใจช่วยแก้ปัญหาปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้เรียนรู้ไปกับสภาพเป็นจริงในชีวิตประจำวันโดยมีเหตุการณ์ต่างๆ เป็นประจำ ครูใช้ความเอาใจใส่ ติดตาม วิเคราะห์ และแก้ไขเป็นตอนๆ ด้วยการให้สัญญา การให้รางวัล และลงโทษเมื่อผิดข้อตกลง พฤติกรรมเรียกร้องความสนใจและการก้าวร้าวลดลง เพื่อนๆ ให้กำลังใจด้วย ทำให้มีความก้าวหน้าที่น่าพอใจ

สรุปเทคนิคการปรับพฤติกรรมมาเรียนเป็นประจำของเด็กหญิงอิน

1. การเสริมแรงทางสังคม เพราะจะเป็นการทำให้เด็กหญิงอินเรียนรู้ว่า พฤติกรรมใดเป็นที่ยอมรับและควรปฏิบัติ สำหรับแรงเสริมทางสังคมที่ใช้แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ใหญ่ๆ คือ แรงเสริมที่เป็นภาษาท่าทางและแรงเสริมที่เป็นวาจา โดยทั่วไปจะใช้ไปพร้อมกัน เช่น เมื่อเด็กหญิงอินมาถึงโรงเรียนเช้าเป็นปกติเหมือนเด็กอื่นๆ ครูจะให้แรงเสริมโดยการโอบกอด ยิ้มทักทาย พร้อมชมว่า "วันนี้น้องอินน่ารักมาก มาโรงเรียนแต่เช้า ทันเคารพธงชาติ ครูพอใจมากที่เห็นเธอเป็นเช่นนี้ วันนี้เธอเป็นเด็กดีมาก" หรือ "วันนี้น้องอินมาโรงเรียนเช้า หนูเก่งมากที่รีบมาให้ทันโรงเรียนเช้า วันนี้หนูจะได้ทานขนมตอนเช้าพร้อมเพื่อนๆ หนูจะแข็งแรงตัวสูงขึ้น ครูภูมิใจในตัวหนู"

ถ้าเด็กหญิงอินมาโรงเรียนสาย พอมายืนหน้าห้องแล้วพูดขออนุญาตเข้าห้องเรียน ครูจะยิ้มและทักทายว่า "น้องอินมาแล้วหรือค่ะ วันนี้หนูมาเร็วขึ้น ตามที่ได้สัญญาไว้กับครูและเพื่อน ขอให้ทุกคนปรบมือให้กำลังใจน้องอินด้วย

2. การใช้เบี้ยอรรถกรเป็นแรงเสริมที่เกิดจากการวางเงื่อนไขสำหรับการปรับพฤติกรรมในบางครั้ง เบี้ยอรรถกรที่ใช้คือ บัตรชื่อของนักเรียนที่จะนำไปติดป้ายเกียรติยศหลังห้องเรียน 4 ป้าย ได้แก่

ทำงานเก่ง	เขียนสวย	รวยน้ำใจ	ใฝ่มาเรียน

โดยมีข้อตกลงระหว่างครูกับนักเรียนว่า นักเรียนคนใดมีพฤติกรรมที่เป็นที่ยอมรับของเพื่อนและครูว่ามีความเหมาะสมกับป้ายอันมีเกียรติก็สามารถขอแผ่นป้ายเขียนชื่อตัวเองแล้วนำไปติดได้ และถ้าใครสามารถสร้างสถิติมีชื่อติดได้ทุกป้ายจะเป็นเด็กดีมีคุณธรรมของห้อง สามารถนำรูป ประวัติมาบันทึกไว้ที่ทำเนียบหน้าห้องเรียนเพื่อประกาศคุณงามความดี

3. การสอนซ่อมเสริมหลังเลิกเรียนเพื่อแก้ปัญหาด้านการเรียนให้ดีขึ้น และนำไปสู่ความมั่นใจในตนเองในการทำแบบฝึกหัดหรือการบ้าน

4. สนับสนุนความสามารถพิเศษที่เด็กหญิงอินมีนำมาแสดงให้ทุกคนรู้ เช่น สาธิตการร้อยมาลัย การสร้างสรรค์งานศิลปะ ได้แก่ การวาดภาพระบายสี การเป็นนักกีฬาวิ่งแข่งตัวแทนโรงเรียน เพื่อให้เกิดการยอมรับและสร้างความภาคภูมิใจในตนเองให้กับเด็กหญิงอิน

ประเมินติดตามผล

1. ได้บันทึกพฤติกรรมการมาสาย – การขาดเรียนของเด็กหญิงอิน พบว่า การขาดเรียนลดน้อยลง นอกจากการเจ็บป่วย และการมาสายก็ลดลงเปลี่ยนเป็นมาเช้าทันโรงเรียนเข้า

2. ผลจากการไม่ขาดเรียนและได้รับการสอนซ่อมเสริม ทำให้สามารถทำแบบฝึกหัดหรือการบ้านเองได้ ทำให้การทะเลาะกับเพื่อนหรือให้เงินเพื่อนเพื่อขอลอกการบ้านลดลง

3. พฤติกรรมการโมโหร้ายและเกเรลดลง เพราะเกิดการเรียนรู้จากเพื่อนในห้องถึงการกระทำที่ไม่เป็นที่ต้องการของกลุ่ม

4. รู้จักประหยัด เข้าใจถึงคุณค่าของเงิน ใช้เงินในทางที่ถูก มีความภูมิใจในตนเองไม่ใช้เงินเพื่อเรียกร้องความสนใจจากเพื่อนอีก

ตัวอย่างที่ 2 กรณีศึกษา

การพัฒนาสื่อด้านทักษะชีวิต : กิจกรรมการซื้ออาหารเพื่อการเรียนรู้เฉพาะบุคคลของนักเรียนออทิสติกที่มีระดับค่อนข้างรุนแรง

รายงานฉบับนี้ เป็นกรณีศึกษาเพื่อปฏิบัติการนำร่อง (Exploratory Case Studies) นักวิจัย คือ ครูสุพัตรา วงศ์วิเศษ แอนดราดี เป็นครูผู้สอนนักเรียนออทิสติกที่มีระดับค่อนข้างรุนแรง ครูคิดค้นวิธีที่จะพัฒนาทักษะเพื่อให้สามารถดูแลตนเองในระดับพื้นฐาน ครูศึกษาทฤษฎีและทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องจนมีความมั่นใจว่าวิธีการที่คิดน่าจะใช้ได้ แต่ด้วยความหลากหลายและซับซ้อนในพัฒนาการของนักเรียนกลุ่มนี้ ครูจึงเก็บข้อมูลควบคู่กับการสอนเพื่อตอบคำถามว่า นักเรียนมีพัฒนาการจากการสอนตามวิธีการนั้นได้อย่างไร ความแตกต่างในรายบุคคลจะทำให้ครูปรับวิธีการปฏิบัติให้ความช่วยเหลืออย่างไร การวิจัยครั้งนี้จึงเป็นการวิจัยปฏิบัติการด้วยพหุกรณี ผลการวิจัยเป็นรายงานรายบุคคลก่อน แล้วจึงสรุปเพื่ออธิบายการเรียนรู้ที่ครูได้ทั้งหมด ดังรายงานฉบับสรุปย่อดังต่อไปนี้

คำนำ

นักเรียนออทิสติกที่จัดอยู่ในกลุ่มระดับอาการค่อนข้างรุนแรง จะปรากฏความบกพร่องทางด้านการใช้ภาษาเพื่อการสื่อสารอย่างมาก ซึ่งนักเรียนบางคนจะออกเสียงไม่ชัด พูดไม่เป็นประโยค หรือพูดได้เป็นคำๆ ความบกพร่องนี้ทำให้เป็นอุปสรรคต่อการดำรงชีวิตในสังคม เนื่องจากบุคคลที่ต้องสนทนาด้วยอาจไม่เข้าใจว่าสิ่งที่นักเรียนออทิสติกต้องการนั้นคืออะไร ยังส่งผลต่อความยากลำบากของการสร้างปฏิสัมพันธ์ การถ่ายทอดความรู้สึกและความต้องการให้ผู้อื่นรับรู้ ปัญหาที่เกิดขึ้นคือความเข้าใจไม่ตรงกันทั้ง 2 ฝ่าย ระหว่างนักเรียนออทิสติกและผู้ที่ต้องการสื่อสารด้วย จากการสังเกตเมื่อครูได้พานักเรียนตักบาตร

และซื้อขนมที่โรงอาหารตอนเช้า นักเรียนไม่สามารถบอกได้ว่าตนเองต้องการอะไร นักเรียนจะไปยืนที่ร้านเฉยๆ ไม่พูดไม่ตอบคำถาม หรือบางคนแสดงพฤติกรรมแปลกๆ อยู่หน้าร้าน (เช่น ยืนโยกตัว หมุนตัว ทุบโต๊ะ ชั้นวางจาน มีท่าทางอาการเกร็งตัว) พฤติกรรมและการแสดงออกเหล่านี้ทำให้ผู้ขายมีความรู้สึกคับข้องใจในการปฏิบัติโต้ตอบต่อนักเรียนกลุ่มนี้ จำเป็นอย่างยิ่งในหน้าที่ของครู คือ การศึกษาค้นคว้าถึงวิธีการช่วยเหลือนักเรียนออทิสติกระดับอาการค่อนข้างรุนแรง ให้ได้รับการฝึกฝนการแสดงของพฤติกรรมที่ถูกต้อง เรียนรู้การช่วยเหลือตนเองและพึ่งพาตนเองในชีวิตประจำวันให้ได้มากที่สุด

กรอบแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

วิธีการรับรู้และเรียนรู้ Learning styles คือ กระบวนการวิธีการรับรู้และเรียนรู้ซึ่งแต่ละคนมีความสามารถในการเรียนรู้และความถนัดที่แตกต่างกัน เช่น การได้ยิน (auditorily) การสัมผัสหรือการปฏิบัติ (touching) และการมอง (visually) นักเรียนส่วนใหญ่จะมีความถนัดใน 2 หรือ 3 ด้าน ของการเรียนรู้ แต่นักเรียนออทิสติกมีความโดดเด่นของกระบวนการเรียนรู้ในด้านการมองมากที่สุด สังเกตได้จากนักเรียนจะชอบดูรูปภาพในหนังสือ หรือติดต่อภาพ (Jigsaw) เป็นต้น นักเรียนออทิสติกจะแสดงความเข้าใจต่อสิ่งที่ได้เห็นง่ายกว่าการได้ยินเพียงอย่างเดียว (Edelson, 2007)

การใช้ภาพช่วยในการเรียนรู้ Visual strategies หรือ Visual instruction คือ การใช้ภาพช่วยในการเรียนรู้และนำภาพมาแยกย่อยเป็นขั้นตอนอย่างชัดเจน เป้าหมายเพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้เป็นขั้นตอนและเข้าใจอย่างละเอียดมากขึ้น การฝึกโดยใช้ภาพที่แสดงขั้นตอนจะช่วยให้นักเรียนเกิดความเข้าใจในสิ่งที่กำลังเรียนรู้ได้ดี รวมทั้งยังส่งผลพัฒนาให้นักเรียนสามารถปฏิบัติและช่วยเหลือตนเองได้ (Richard, 2000)

การทำงานของสมองที่มีความผิดปกติ Sensory dysfunction คือ การทำงานของสมองที่มีความผิดปกติในส่วนของกระบวนการรับรู้ของประสาทสัมผัสทั้ง 5 (Ayres,1989) ซึ่งนักเรียนออทิสติกที่มีระดับอาการค่อนข้างรุนแรงส่วนใหญ่จะมีภาวะความบกพร่องนี้ร่วมด้วย โดยเฉพาะบางสถานการณ์ที่นักเรียนเกิดความตึงเครียดหรือระดับความคับข้องใจสูง เช่น สถานการณ์ที่ต้องใช้ภาษา นักเรียนแสดงท่าทางพฤติกรรมแปลก ๆ เนื่องจากมีความบกพร่องของภาษาเป็นต้น (สุภาพร, 2547)

การเรียนรู้ของนักเรียนออทิสติกที่มีระดับค่อนข้างรุนแรงเหมาะกับสื่อที่เป็นรูปภาพแสดงขั้นตอนการปฏิบัติที่ชัดเจน และถ้ารูปภาพในสื่อระบุตัวเองโดยเฉพาะทำให้นักเรียนสามารถถ่ายโยงความหมายของภาพกับพฤติกรรมที่ถูกต้องสู่สภาวะกระบวนการในการดำรงชีวิตได้อย่างง่าย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาสื่อบัตรภาพที่ถ่ายทอดความหมายเฉพาะบุคคลของนักเรียนออทิสติกระดับค่อนข้างรุนแรง ในการส่งผลการแสดงออกของพฤติกรรมที่ถูกต้องและเหมาะสมขณะปฏิบัติกิจกรรมการซื้ออาหาร

2. เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการซื้ออาหารของนักเรียนออทิสติกระดับค่อนข้างรุนแรง

การดำเนินงาน

ขั้นตอนที่ 1 : การพัฒนาสื่อบัตรภาพขั้นตอนการซื้ออาหาร

1. สังเกตและวิเคราะห์ธรรมชาติของบุคคลส่วนใหญ่ขณะซื้ออาหาร แบ่งออกได้เป็น 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) บอกชื่ออาหาร 2) จ่ายเงิน 3) รับเงินทอน และ 4) รับอาหาร

2. สอนนักเรียนถึงขั้นตอนวิธีการซื้ออาหารโดยการใช้บทบาทสมมติและให้นักเรียนทดลองปฏิบัติตามในห้องเรียน ฝึกปฏิบัติจนนักเรียนเกิดการเรียนรู้ในแต่ละขั้นตอนอย่างชัดเจน

3. นักเรียนแต่ละคนปฏิบัติการซื้ออาหารที่โรงอาหาร โดยครูแนะย้ำขั้นตอนและถ่ายรูปประกอบแต่ละขั้นตอน

4. นักเรียนแต่ละคนเลือกรูปภาพของตน และทำความเข้าใจความหมายของรูปภาพกับพฤติกรรมการซื้ออาหารของตนเอง

5. ครูนำรูปภาพที่นักเรียนเลือกมาประดิษฐ์เป็นสื่อบัตรภาพขั้นตอนซื้ออาหาร ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน

6. ครูออกแบบจุดเด่นของสื่อบัตรภาพ ได้แก่ 1) เน้นขนาดที่สะดวกในการพกพาของนักเรียน 2) วัสดุเคลือบพลาสติกแข็งเพื่อความคงทน และ 3) ขอบสื่อบัตรภาพมีสีที่แตกต่างกันตามแต่ละขั้นตอนเพื่อสะดวกต่อการสังเกตความแตกต่างของแต่ละขั้นตอน

7. นักเรียนทดลองปฏิบัติการใช้สื่อบัตรภาพขั้นตอนซื้ออาหารในห้องเรียนและนอกห้องเรียนเพื่อฝึกให้เกิดความเข้าใจความหมายของภาพต่อพฤติกรรมที่ถูกต้อง

ขั้นตอนที่ 2 : แผนปฏิบัติการและการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อบัตรภาพขั้นตอนซื้ออาหาร

สังเกตพฤติกรรมการซื้ออาหารของนักเรียน ฝึกปฏิบัติทีละ 1 คน พร้อมทั้งจดบันทึกการสังเกตและบันทึกภาพเคลื่อนไหว ภาคต้นปีการศึกษา 2550 เวลาระหว่าง 8.00 น. – 8.30 น. จำนวน 3 ครั้งต่อสัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 6 สัปดาห์ (18 ครั้ง) สถานที่ คือ โรงอาหารของมหาวิทยาลัย โดยแบ่งช่วงของการวิจัยตามขั้นตอนดังนี้

ช่วงที่ 1 ฝึกครั้งที่ 1 - 6 (สัปดาห์ที่ 1 - 2) นักเรียนใช้สื่อบัตรภาพประกอบกับคำแนะนำของครู สังเกตระยะเวลาของพฤติกรรมจนสามารถปฏิบัติใช้สื่อบัตรภาพได้เอง

ช่วงที่ 2 ฝึกครั้งที่ 7 - 12 (สัปดาห์ที่ 3 - 4) นักเรียนไม่ใช้สื่อบัตรภาพ แต่ครูพูดย้ำทบทวนขั้นตอนการซื้ออาหาร เพื่อโยงกระบวนการปฏิบัติควบคู่กับการระลึกถึงพฤติกรรมของตนเองจากสื่อบัตรภาพได้

ช่วงที่ 3 ฝึกครั้งที่ 13 - 18 (สัปดาห์ที่ 5 - 6) นักเรียนปฏิบัติการซื้ออาหารเองโดยไม่ใช้สื่อบัตรภาพ และครูไม่พูดย้ำทบทวน บันทึกระยะเวลาที่นักเรียนสามารถฝึกปฏิบัติจนเกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องอย่างถาวร

เครื่องมือ

1. แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรม
2. กล้องบันทึกภาพเคลื่อนไหวเพื่อศึกษาพฤติกรรมและประกอบการบรรยาย

วิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ความถี่ของการแสดงพฤติกรรมที่ถูกต้องในกิจกรรมซื้ออาหารทั้ง 3 ช่วงของการฝึก และระยะเวลาของการฝึกที่แสดงถึงความถาวรของพฤติกรรมที่ถูกต้อง
2. วิเคราะห์พฤติกรรมที่นักเรียนเปลี่ยนแปลงในแต่ละช่วง เพื่อสรุปแนวทางการให้ความช่วยเหลือรายบุคคลต่อไป

สรุปผลการปฏิบัติ

กรณีศึกษาที่ 1

เด็กชายมีนา อายุ 11 ปี เรียนอยู่ในระดับประถมศึกษาปีที่ 3 ระดับสติปัญญาอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย เรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้เร็ว มีพฤติกรรมไม่ค่อยนิ่ง จะชอบเดินไปมา พูดสื่อสารเป็นคำๆ พูดไม่ชัด บางครั้งจะพูดภาษาแปลกเฉพาะของตนเอง

พฤติกรรมและการสื่อสารก่อนใช้สื่อบัตรภาพขั้นตอนการซื้ออาหาร

เด็กชายมีนาจะหยิบของวางทิ้งที่หน้าร้านและวิ่งไปมา เมื่อผู้ขายบอกจ่ายเงิน นักเรียนจะวางเงินทิ้งที่หน้าร้านและวิ่งไปที่ร้านอื่น สักพักถึงจะกลับมาที่ร้านเดิม นักเรียนแสดงอาการกระตุ้นตนเองด้วยการวิ่งไปมาและไม่นิ่ง

// อ่านต่อฉบับหน้า //

หนึ่งโรงเรียน หนึ่งนวัตกรรม
ของคุรุสภา ประจำปี ๒๕๖๐

"ตามฮีตคองเวินพระบาท รักษาชาติด้วยวัฒนธรรม"

โรงเรียนเชียงยืนวิทยา เลขที่ ๙๐ ถนนนครพนม - ท่าอุเทน ตำบลเวินพระบาท
อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม รหัสไปรษณีย์ ๔๘๑๒๐

ปฐมบท ปรากฏการณ์

โรงเรียนเชียงยืนวิทยาเป็นสถานศึกษาที่เปิดให้บริการทางการศึกษาประจำตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม จัดอยู่ในสถานศึกษาประเภทโรงเรียนขนาดเล็ก มีจำนวนนักเรียน ๑๖๐ คน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต ๒๒ เนื่องจากโรงเรียนเชียงยืนวิทยาเปิดทำการเรียนการสอนในระดับชั้นมัธยมศึกษานักเรียนทั้งหมด จึงเป็นนักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยรุ่นในยุคโลกาวิวัฒน์ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า วัยรุ่นยุคโลกไร้พรมแดน สื่อเทคโนโลยีต่าง ๆ เข้ามามีบทบาทต่อชีวิตของนักเรียนเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะวัฒนธรรมจากต่างชาติ ซึ่งแสดงถึงความล้ำสมัย ส่งผลให้นักเรียนหลงลืมวัฒนธรรมดั้งเดิมในท้องถิ่น ซึ่งเป็นรากเหง้าของตนเอง เช่น ไม่กล้าที่จะบอกบุคคลภายนอกว่าตนเองมาจากไหน ไม่กล้าพูดภาษาถิ่นของตนเอง ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความไม่ภาคภูมิใจในท้องถิ่นของตนเอง

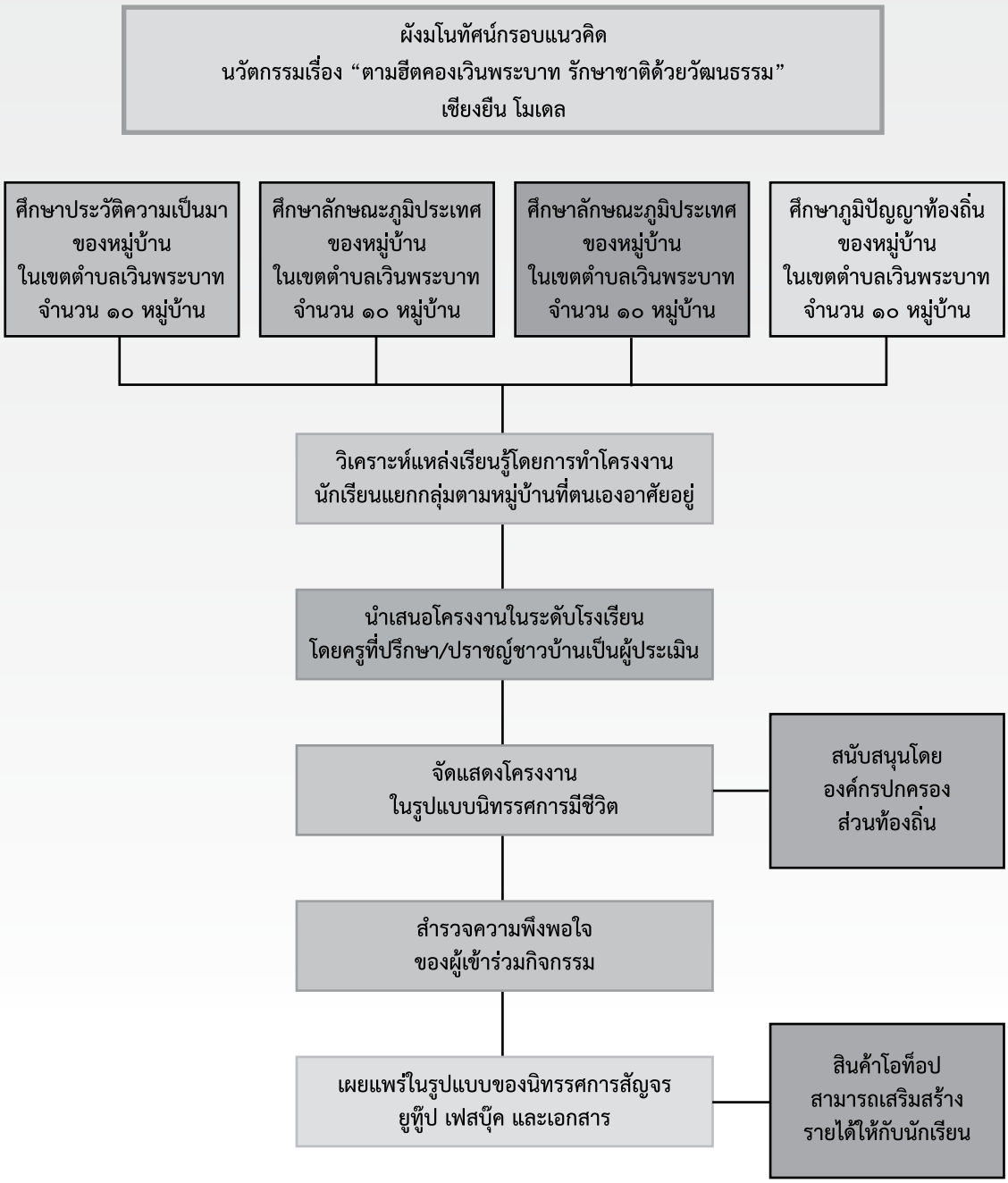
ในยุคปัจจุบันจำเป็นต้องการเพิ่มศักยภาพของผู้เรียนให้สูงขึ้น สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขได้บนพื้นฐานของความเป็นไทย และความเป็นสากล เป็นการเรียนรู้คู่ขนานระหว่างความรู้สากลกับความรู้ท้องถิ่น เพราะท้องถิ่นเป็นระบบความรู้ที่มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดยผ่านมิติสัมพันธ์การสั่งสมและถ่ายทอดผ่านรุ่นสู่รุ่น ส่วนใหญ่เป็นชิ้นงาน เครื่องดนตรี เครื่องใช้ ผ้าไหม ผ้าฝ้าย การละเล่น ของเล่น และความรู้ที่อยู่ในตัวของบุคคลที่เป็นข้อควรปฏิบัติ บทสวด ภาษาเขียน นิทาน คำกลอน บทเพลง ตำรายาของปราชญ์ชาวบ้าน ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติ และเทคโนโลยีพื้นบ้าน สอดคล้องกับสังคมการดำรงชีวิตของผู้เรียน ถือว่าเป็นการเรียนรู้แบบคู่ขนานระหว่างความรู้ท้องถิ่นสู่สากล

การบริหารจัดการแหล่งเรียนรู้ จึงเป็นวิธีหนึ่งที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เกิดความรู้นอกเหนือจากตำรา โดยเฉพาะแหล่งเรียนรู้ที่มีอยู่มากมายในท้องถิ่น เนื่องจากในท้องถิ่นมีผู้รู้ด้านต่าง ๆ มากมาย มากกว่าที่ครูสอนในหนังสือ ถ้าเปิดโรงเรียนสู่ท้องถิ่นให้ผู้เรียนได้เรียนจากครูในท้องถิ่นจะมีครูมากมายหลากหลาย และเป็นครูที่รู้จริงทำจริง จะทำให้การเรียนรู้นำไปสู่การปฏิบัติจริง การเรียนสนุกไม่น่าเบื่อ ที่สำคัญเป็นการปรับระบบที่มีคุณค่าเดิม ซึ่งการศึกษามองข้ามคุณค่าเหล่านี้ไป เมื่อผู้รู้ในท้องถิ่นเหล่านี้เป็นครูได้ จะเป็นการยกระดับคุณค่า ศักดิ์ศรี และความภาคภูมิใจของท้องถิ่น เป็นการถักทอทางสังคม แหล่งการเรียนรู้มีบทบาทในการให้การศึกษาแก่ผู้เรียน ทั้งในระบบและนอกระบบ

สร้างสรรค์งานโรงเรียนนักคิด

จากสภาพปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น โรงเรียนจึงได้คิดค้นนวัตกรรมเรื่อง "ตามฮีตครองเวินพระบาท รักษาชาติด้วยวัฒนธรรม" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อแก้ไขค่านิยมและสร้างความตระหนักในรากเหง้าวัฒนธรรมของนักเรียนที่หลงลืมรากเหง้าวัฒนธรรมของตนเองโดยผ่านการจัดการเรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ในท้องถิ่น และสร้างเครือข่ายทางวัฒนธรรมให้เข้มแข็ง ซึ่งนักเรียนจะเกิดการเรียนรู้ และซึมซับวัฒนธรรมท้องถิ่นดั้งเดิมและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน สร้างความรักและหวงแหนวัฒนธรรมท้องถิ่นของตนเอง

นอกจากนี้ นวัตกรรมนี้ยังเป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลของแหล่งเรียนรู้ ในเขตเทศบาลตำบลเวินพระบาทได้อีกด้วย



ผังมโนทัศน์ กรอบแนวคิดนวัตกรรมเรื่อง “ตามฮีตคองเวินพระบาท รักษาชาติด้วยวัฒนธรรม”

การจัดทำนวัตกรรม เรื่อง ตามฮีตคองเวินพระบาท รักษาชาติด้วยวัฒนธรรม มีขั้นตอนการทำงานดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ประชุมปรึกษาหารือเพื่อทำการวิเคราะห์ SWOT และมอบหมายหน้าที่

ผู้อำนวยการ คณะครู โรงเรียนเชียงยืนวิทยาทุกคน ประธานสภาวัฒนธรรมอำเภอท่าอุเทน นายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลเวินพระบาท ศึกษานิเทศก์และผู้เกี่ยวข้องในการจัดทำนวัตกรรมเข้าร่วมประชุมปรึกษาหารือในการจัดทำนวัตกรรม โดยเริ่มจากการวิเคราะห์จุดอ่อน จุดแข็ง โอกาส และอุปสรรคของนวัตกรรม (swott) ซึ่งจากการประชุมครั้งนี้สอดคล้องกับการประกันคุณภาพภายนอกรอบ ๒ ของโรงเรียนเชียงยืนวิทยามีแหล่งเรียนรู้เชิงวัฒนธรรมมากมาย เห็นสมควรให้มีการพัฒนาแหล่งเรียนรู้เชิงวัฒนธรรมสำหรับใช้ในการพัฒนาการเรียนการสอน และชุมชน โดยมอบหมายภาระหน้าที่ในการจัดทำนวัตกรรมให้กับกลุ่มงานต่าง

ขั้นตอนที่ ๒ เก็บรวบรวมข้อมูลด้านประวัติศาสตร์ ลักษณะภูมิประเทศ สภาพทางสังคม ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม และภูมิปัญญาท้องถิ่น

คณะครูและนักเรียนโรงเรียนเชียงยืนวิทยาทุกคน ร่วมกับกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ได้ร่วมกันเก็บข้อมูลด้านประวัติศาสตร์ ลักษณะภูมิประเทศ สภาพสังคม ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม และภูมิปัญญาท้องถิ่นของชาวตำบลเวินพระบาท ทั้ง ๑๐ หมู่บ้าน โดยวิธีการศึกษาจากเอกสาร ตำรา สื่อเทคโนโลยี และการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง และไม่มีโครงสร้าง และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูล โดยมีพระใบฎีกาเกรียงไกร กิตติสาโร เจ้าอาวาสวัดศรีมงคล และประธานสภาวัฒนธรรมอำเภอท่าอุเทน เป็นผู้ตรวจสอบข้อมูล โดยมีนายปิยะชัย โชติวุฒิมนตรี ประธานกรรมการสถานศึกษา เป็นผู้ประสานปราชญ์ชาวบ้าน และมีนางศิวรักษ์ วรชุม เปี่ยมลาภโชติกุล ศึกษานิเทศก์ประจำสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต ๒๒ เป็นผู้ให้คำแนะนำในการสร้างแบบสัมภาษณ์

ขั้นตอนที่ ๓ วิเคราะห์แหล่งเรียนรู้

โดยวิธีการจัดทำโครงงานนี้นักเรียนโรงเรียนเชียงยืนวิทยาทุกคน จะแบ่งกลุ่มตามหมู่บ้านที่ตนเองอาศัยอยู่ แล้ววิเคราะห์ช่วยกันหาแหล่งเรียนรู้เชิงวัฒนธรรมของหมู่บ้านของตนเองที่โดดเด่นที่สุดเพียงแห่งเดียว แล้วจัดทำโครงงานภายใต้การกำกับดูแลของครูที่ปรึกษาประจำหมู่บ้าน และการให้ข้อเสนอแนะของปราชญ์ชาวบ้าน

ขั้นตอนที่ ๔ นำเสนอโครงงานในระดับโรงเรียน ให้ครูที่ปราชญ์ชาวบ้าน และศึกษานิเทศก์เป็นผู้ประเมิน

นักเรียนแต่ละหมู่บ้านจะจัดทำโครงงาน รูปเล่มโครงงานและมอบหมายให้ตัวแทนแต่ละหมู่บ้านนำเสนอโครงงานแหล่งเรียนรู้ในหมู่บ้านของตนเองโดยละเอียด โดยมีศึกษานิเทศก์ ครูที่ปรึกษา และปราชญ์ชาวบ้านเป็นผู้ประเมินผลการจัดทำโครงงานด้วยวิธีการประเมินที่หลากหลาย พร้อมให้คำแนะนำแก่นักเรียนที่จัดทำโครงงานของแต่ละหมู่บ้านระดมความคิดและนำเสนอแหล่งเรียนรู้ร่วมกับวิเคราะห์แหล่งเรียนรู้เชิงวัฒนธรรมของหมู่บ้านของตนเองที่โดดเด่นที่สุดเพียงแห่งเดียว

ขั้นตอนที่ ๕ จัดแสดงโครงงานในรูปแบบนิทรรศการมีชีวิต

นักเรียนในแต่ละหมู่บ้านจะช่วยกันจัดนิทรรศการมีชีวิต โดยการนำความรู้ที่ได้จากการทำโครงงานมาจัดนิทรรศการที่แสดงให้เห็นถึงความโดดเด่นของแหล่งเรียนรู้ในหมู่บ้านของตนเอง มีการจำลองสภาพความเป็นอยู่ วิถีชีวิตของชาวบ้าน สาธิตภูมิปัญญาต่างๆ เช่น การเย็บกุ๊บ การเลี้ยงสัตว์ การทำอาหารต่างๆ

นอกจากนี้ ยังมีการจัดกิจกรรมเสริมนิทรรศการมีชีวิตให้กับผู้ปกครอง เช่น การแข่งขันการทำข้าวจี่ การแข่งขันทำน้ำยาขนมจีน การแข่งขันส้มตำลีลา และการแข่งขันกีฬาพื้นบ้าน สร้างความสนุกสนานบนพื้นฐานของการเรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ที่ได้เป็นอย่างดี ในการจัดกิจกรรมนี้ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากเทศบาลตำบลเวินพระบาท จำนวน ๓๐,๐๐๐ บาท (ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๒ – ๒๕๕๙) อีกทั้งในการจัดนิทรรศการมีชีวิตนี้ ได้เปิดโอกาสให้บุคคลภายนอกได้มีโอกาสในการเข้าชมและร่วมกิจกรรม เช่น นักเรียนในระดับประถมศึกษาในเขตพื้นที่บริการของโรงเรียนเชียงยืนวิทยา จำนวน ๖ โรงเรียน ร่วมกับส่วนราชการ ที่สนใจ

ขั้นตอนที่ ๖ สำรวจความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ในขั้นตอนนี้เป็นการประเมินผลการจัดนิทรรศการมีชีวิต ซึ่งเกิดจากการประมวลความรู้ที่ได้ทั้งหมดทั้งมวลมาจัดแสดงในรูปของนิทรรศการมีชีวิต โดยการใช้แบบสำรวจความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และสรุปผลจากแบบสำรวจความพึงพอใจโดยใช้ค่าสถิติประเภทค่าเฉลี่ย และหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งการสรุปผลจากแบบสอบถามความพึงพอใจอยู่ในการกำกับดูแลของศึกษานิเทศก์ผู้มีส่วนร่วมในการพัฒนานวัตกรรม

ขั้นตอนที่ ๗ เผยแพร่แหล่งเรียนรู้ในรูปแบบของนิทรรศการสัญจร ยูทูป เฟสบุ๊ค และเอกสาร

ในขั้นตอนนี้ คณะผู้จัดทำนวัตกรรมได้เผยแพร่นวัตกรรมเรื่อง ตามฮีตคองเวินพระบาท รักษาชาติด้วยวัฒนธรรม ด้วยวิธีการจัดกิจกรรมนิทรรศการสัญจร ไปแสดงนิทรรศการที่วัดพระธาตุท่าอุเทนในงานนมัสการพระธาตุท่าอุเทน โรงเรียนในระดับประถมศึกษาที่อยู่ในเขตพื้นที่บริการโรงเรียนเชียงยืนวิทยา

จำนวน ๖ โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนบ้านเวินพระบาท โรงเรียนบ้านเชียงยืน โรงเรียนบ้านปากทวย โรงเรียนม่วงนาสีดา โรงเรียนบ้านไผ่ล้อม โรงเรียนบ้านนาหัวบ่อ อีกทั้งยังมีการเผยแพร่ในรูปแบบของสื่อ เทคโนโลยี เช่น วีดีทัศน์ ยูทู๊ป และเฟสบุ๊ค และในการไปจัดนิทรรศการสัญจรในแต่ละครั้งจะนำสินค้าที่เกิดจากแหล่งเรียนรู้ ภูมิปัญญาในท้องถิ่นไปจำหน่าย ได้แก่ หมากกุ๊บ หรืองอบ หวด ฯลฯ ไปจำหน่ายเพื่อสร้างรายได้เสริมให้กับชุมชนอีกด้วย

ทั้งหมดนี้คือขั้นตอนและกระบวนการพัฒนานวัตกรรม ตามฮีตคองเวินพระบาท รักษาชาติด้วยวัฒนธรรม ซึ่งผ่านกระบวนการอย่างเป็นระบบและมีการทำงานเป็นขั้นตอน มีการมอบหมายหน้าที่ให้กับผู้ที่รับผิดชอบอย่างชัดเจน ส่งผลให้นวัตกรรมชุดนี้ได้รับการชื่นชมมาโดยตลอด ๗ ปี

ผลิตภาพ หนึ่งโรงเรียนหนึ่งนวัตกรรม

นวัตกรรมเรื่อง ตามฮีตคองเวินพระบาท รักษาชาติด้วยวัฒนธรรม มีผลงานที่เกิดขึ้นจากการดำเนินงาน ตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

๑. เพื่อรวบรวมแหล่งเรียนรู้เชิงวัฒนธรรมท้องถิ่นของชาวตำบลเวินพระบาท จำนวน ๑๐ หมู่บ้าน ซึ่งปรากฏแหล่งเรียนรู้ที่โดดเด่นของแต่ละหมู่บ้าน ดังนี้

หมู่ที่	ชื่อหมู่บ้าน	แหล่งเรียนรู้ที่พบ
๑	บ้านเวินพระบาท	• รอยพระพุทธบาทเวินปลา
๒	บ้านยางนกเหาะ	• พิธีกรรมเลี้ยงผีหมอ และเครื่องจักสาน
๓	บ้านนาโสกใต้	• การทำนาแบบดั้งเดิม
๔	บ้านเชียงยืน	• การเย็บกุ๊บ (หมวกประเภทหนึ่ง) การนับถือศาสนาคริสต์
๕	บ้านปากทวย	• การประกอบอาชีพประมงริมฝั่งแม่น้ำโขงแบบดั้งเดิม
๖	บ้านนาสีดา	• ภาพจิตกรรมฝาผนังและโบสถ์โบราณ
๗	บ้านม่วง	• พิพิธภัณฑ์ท้องถิ่น
๘	บ้านนาแค	• การสานหวดมวย
๙	บ้านน้อยชลประทาน	• อ่างเก็บน้ำดงเชียงยืน
๑๐	บ้านนาโสกเหนือ	• การทำพานบายศรีสู่ขวัญ

๒. เพื่อปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมของนักเรียนโรงเรียนเชียงยืนวิทยา ด้านการอนุรักษ์สืบสานวัฒนธรรมท้องถิ่น ผ่านกระบวนการจัดแหล่งเรียนรู้ในชุมชน ในวัตถุประสงค์ข้อนี้ได้ให้นักเรียนของโรงเรียนเชียงยืนวิทยาแยกกลุ่มตามหมู่บ้านที่ตนเองอาศัยอยู่ แล้วใช้ระบบกระบวนการการทำงานเป็นกลุ่ม ช่วยกันจัดทำโครงงานที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับแหล่งเรียนรู้ที่โดดเด่นของหมู่บ้านของตนเอง แล้วนำมาจัดนิทรรศการมีชีวิต และมีการประเมินผลการจัดทำโครงงาน และความพึงพอใจของผู้ที่เข้าชมนิทรรศการมีชีวิต ดังรายงานผลสรุปความพึงพอใจ ดังนี้

รายการความคิดเห็น	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความเหมาะสม
๑. นิทรรศการมีชีวิตสามารถนำเสนอแหล่งเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี	๔.๕๕	๐.๕๔	มากที่สุด
๒. นิทรรศการมีชีวิตเป็นกิจกรรมที่แสดงถึงคุณค่าของแหล่งเรียนรู้	๔.๕๑	๐.๕๖	มากที่สุด
๓. นิทรรศการมีชีวิตเป็นกิจกรรมที่พัฒนาแหล่งเรียนรู้ในชุมชม	๔.๕๓	๐.๕๕	มากที่สุด
๔. การนิทรรศการมีชีวิตเป็นกิจกรรมที่แปลกใหม่น่าสนใจ	๔.๕๑	๐.๕๔	มากที่สุด
๕. รูปแบบการจัดนิทรรศการมีชีวิตเหมาะสม	๔.๕๒	๐.๕๖	มากที่สุด
๖. นิทรรศการมีชีวิตได้รับความร่วมมือจากทุกภาคส่วน	๔.๕๘	๐.๔๖	มาก
๗. มีกิจกรรมเสริมที่ดึงดูดผู้เข้าชมการจัดนิทรรศการมีชีวิตได้เป็นอย่างดี	๔.๔๕	๐.๔๕	มาก
๘. การนำเสนอแหล่งเรียนรู้ของผู้เรียนน่าสนใจ	๔.๕๐	๐.๕๐	มากที่สุด
๙. สถานที่ในการจัดนิทรรศการมีชีวิตเหมาะสม	๔.๕๐	๐.๕๐	มากที่สุด
๑๐. กระบวนการจัดทำนวัตกรรมมีขั้นตอนที่เป็นระบบ	๔.๕๔	๐.๕๔	มากที่สุด

๓. เพื่อสร้างเครือข่ายพัฒนาแหล่งเรียนรู้เชิงวัฒนธรรมท้องถิ่นภายในโรงเรียนเชียงยืนวิทยา ในการจัดนวัตกรรมนี้ส่งผลให้โรงเรียนเชียงยืนวิทยามีเครือข่ายทางวัฒนธรรม ดังนี้

- กลุ่มเยาวชนรักษ์ถิ่น จดแจ้งกับสภาวัฒนธรรมอำเภอท่าอุเทน
- คณะครู ได้รับการคัดเลือกให้เป็นคณะกรรมการบริหารสภาวัฒนธรรมตำบลเวินพระบาท
- กลุ่มน้องประถมชื่นชมถิ่น โรงเรียนระดับประถมศึกษาในเขตพื้นที่บริการโรงเรียนเชียงยืนวิทยา จำนวน ๖ โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนบ้านเวินพระบาท โรงเรียนบ้านเชียงยืน โรงเรียนบ้านปากทวย โรงเรียนบ้านม่วงนาสีดา โรงเรียนบ้านไผ่ล้อม และโรงเรียนบ้านนาหัวบ่อ

รูปธรรมที่ภาคภูมิ

ผลที่เกิดกับโรงเรียน ได้แก่

๑. ได้รับรางวัลเหรียญทองแดงหนึ่งโรงเรียน หนึ่งนวัตกรรม ประเภทการจัดการเรียนรู้ จากคุรุสภาประจำปี ๒๕๕๘

๒. ได้รับรางวัลสถานศึกษาดีเด่นทางวัฒนธรรม ด้านดนตรีพื้นบ้าน จากกระทรวงวัฒนธรรม ประจำปี ๒๕๕๙

๓. ได้รับรางวัลเหรียญเงิน หนึ่งโรงเรียน หนึ่งนวัตกรรม ประเภทสื่อและสิ่งประดิษฐ์ จากคุรุสภา ประจำปี ๒๕๕๙

ผลที่เกิดกับนักเรียน ได้แก่

๑. ประธานหมู่บ้านเวินพระบาท นางสาวกาญจนา มะนาวนอก ได้รับรางวัลเยาวชนคนเก่ง ในโครงการด้วยรักและห่วงใยในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา สยามบรมราชกุมารี ประจำปี ๒๕๖๐

๒. ประธานหมู่บ้านเวินพระบาท นางสาวกาญจนา มะนาวนอก ได้รับรางวัล ผู้กระทำคุณประโยชน์ต่อกระทรวงวัฒนธรรม ประเภทเด็ก จากกระทรวงวัฒนธรรม ประจำปี ๒๕๕๖ และได้รับสิทธิ์ศึกษาต่อในคณะวัฒนธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ปีการศึกษา ๒๕๖๐

๓. ประธานหมู่บ้านเชียงยืน นายจิตติกรณ์ โพธิมน ได้รับสิทธิ์ในการศึกษาต่อคณะวัฒนธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ปีการศึกษา ๒๕๖๐

๔. ประธานหมู่บ้านนาสีดา นายสุรชาติ ทะโคดา ได้รับรางวัลเหรียญทอง การเดี่ยวเครื่องดนตรีพื้นเมืองภาคอีสาน ระดับภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และได้รับสิทธิ์ในการศึกษาต่อในคณะศิลปกรรมศาสตร์ สาขาดุริยางคศิลป์พื้นบ้าน มหาวิทยาลัยขอนแก่น ประจำปี ๒๕๖๐

ผลที่เกิดกับผู้บริหารและครู ได้แก่

ผู้บริหารและคณะครูได้ร่วมกันพัฒนาการจัดการเรียนการสอน ที่ตอบสนองกับบริบทและสภาพปัญหาของสังคม ชุมชน โดยใช้แหล่งเรียนรู้เชิงวัฒนธรรมเป็นสื่อเป็นที่ยอมรับของชุมชน ท้องถิ่นและส่วนราชการระดับจังหวัดอย่างกว้างขวาง ผู้บริหารได้รับคัดเลือกให้เป็นผู้บริหารดีไม่มีอบายมุข ระดับประเทศ คณะครูได้รับการคัดเลือกเชิดชูเกียรติ และได้รับการคัดเลือกเลื่อนวิทยฐานะชำนาญการ และชำนาญการพิเศษ มากกว่าร้อยละ ๖๐ ได้รับคัดเลือกให้เป็นครูสอนดี ครูดีในดวงใจ ครูดีชายขอบ ได้รับคัดเลือกเป็นหนึ่งแสนครูดี คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

ผลที่เกิดกับชุมชน ได้แก่

ความสำเร็จของการใช้นวัตกรรม “ตามฮีตคองเวินพระบาท รักษาชาติด้วยวัฒนธรรม” โรงเรียนเชียงยืนวิทยา ประสบความสำเร็จเป็นที่ยอมรับในระดับท้องถิ่น ได้รับการประกาศให้เป็นศูนย์วัฒนธรรมประจำตำบลเวินพระบาท สามารถให้บริการข้อมูลสารสนเทศทางด้านวัฒนธรรม ได้อย่างถูกต้องแม่นยำและรวดเร็ว เป็นศูนย์เฝ้าระวังการเบี่ยงเบนทางวัฒนธรรมของอำเภอท่าอุเทน สามารถจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมวัฒนธรรมในทุก ๆ ด้านได้เป็นอย่างดี ตั้งแต่ระดับท้องถิ่น ไปจนถึงระดับนานาชาติ.

ปณิธิ ภูศรีเทศ

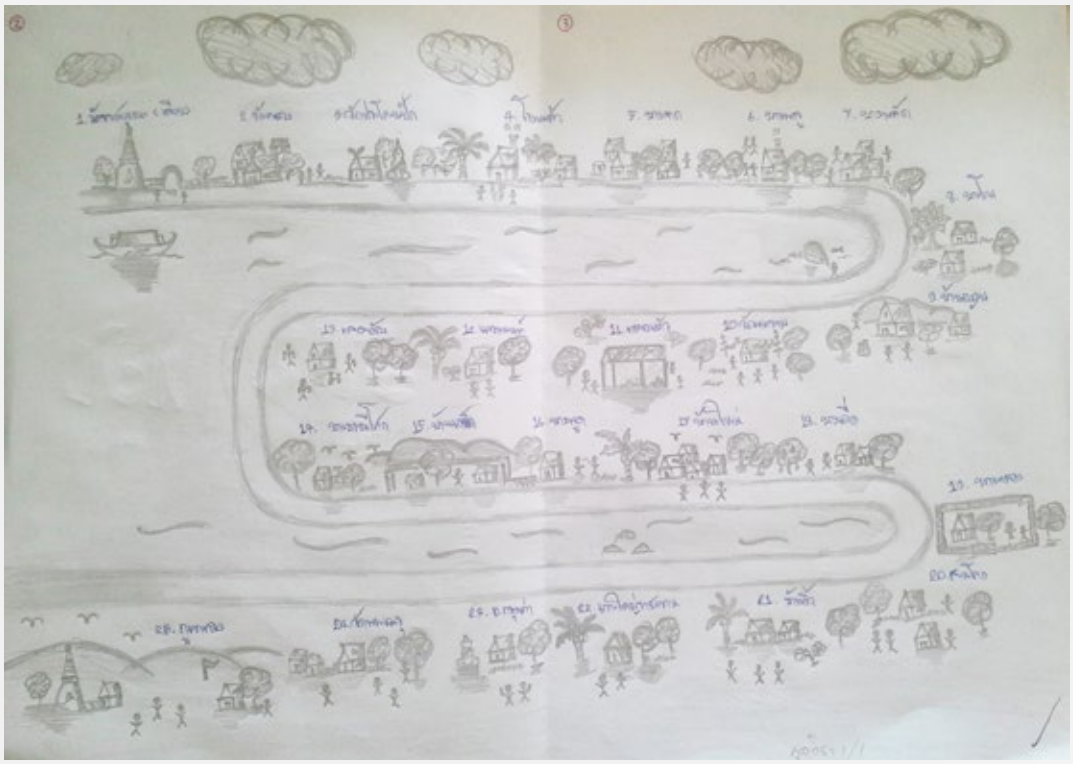
บันทึกถึงดวงดาว 94

หากน้องดาวพอจะจำได้ ว่าพี่เคยเล่าเรื่องนักเรียนพับกระดาษเอสี่ เป็น 6 ช่องเท่าๆ กัน โดยห้ามพับไปในทิศทางเดียวกัน (ให้มีรอยพับตัดกัน) ปรากฏว่ามีนักเรียนจำนวนมาก พับไม่ได้หรือพับไม่ถูกต้องในเวลาที่กำหนด ทั้งๆ ที่พี่คิดว่าเป็นเรื่องง่ายๆ ที่นักเรียนน่าจะทำได้ จุดประสงค์ที่ให้พับก็เพื่อจะบอกนักเรียนว่าหากทำความผิดแล้วไม่ว่าเรื่องเล็กๆ หรือเรื่องใหญ่ ความผิดนั้นจะคงอยู่คู่กับชีวิตนักเรียนไปตลอดกาล เป็นรอยจารึกที่ผนึกอยู่ในใจ แม้จะไม่มีใครล่วงรู้ก็ตาม เช่นเดียวกับกระดาษที่พับจนเกิดรอยแล้วจะใช้น้ำยาลบคำผิดหรือวิธีการใดๆ หวังไม่ให้รอยปรากฏ ก็ไม่สามารถทำได้ และอีกจุดประสงค์หนึ่งก็คือ พี่ตั้งใจสอนให้นักเรียนรู้จักสร้าง **“จินตนาการ”** การพับกระดาษโดยไม่ใช้เครื่องมือใดๆ นักเรียนจำเป็นต้อง **“สร้างภาพขึ้นในใจ”** ว่าต้องเริ่มอย่างไร และจบอย่างไรจึงจะได้ผลงานที่ถูกต้อง

จินตนาการ สำคัญต่อการเรียนรู้เป็นอย่างยิ่ง นอกเหนือจากเนื้อหาสาระที่ครู "ตั้งใจป้อน" ให้นักเรียนรับตามที่หลักสูตรกำหนด จินตนาการเป็นประโยชน์ต่อทุกสาขาอาชีพหรือทุกศาสตร์ในโลกนี้ก็ว่าได้ เพราะจินตนาการเป็นจุดกำเนิดของ "**ความคิดสร้างสรรค์**" ดังที่อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ กล่าวว่า "จินตนาการสำคัญกว่าความรู้" พี่คิดว่าหากนักเรียนได้รับการพัฒนา สนับสนุนและส่งเสริมเกี่ยวกับการสร้างจินตนาการได้เต็มตามศักยภาพ ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เรียนรู้ ได้ฝึกปฏิบัติ ค้นคว้า ค้นหาจนเป็นนิสัย ก็จะทำให้ประเทศของเราเต็มไปด้วยประชากรที่มีจินตนาการที่มีเหตุผล มีขั้นมีตอนในความคิด เกิดความคิดสร้างสรรค์นำไปสู่การปฏิบัติ เกิดผลงานที่มีประโยชน์และคุณค่าต่อสังคมได้มากมายทีเดียว

น้องดาวจะเห็นได้ว่า ในสาระและมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย สาระที่ 5 วรรณคดีและวรรณกรรมก็มีเนื้อหาที่ครูสามารถฝึกการสร้างจินตนาการให้นักเรียนได้ง่ายๆ และหลากหลาย นอกเหนือจากการบรรยาย ให้ความรู้ ยกตัวอย่างหรือการทำแบบฝึกต่างๆ การสร้างผลงานในรูปแบบอื่นที่นักเรียนเป็นผู้คิดและสร้างจนสามารถจับต้องได้ ย่อมเป็นการเรียนรู้ที่วิเศษสุด ผลลัพธ์ก็คือ นักเรียนจะได้ซึมซับความงดงามความไพเราะของภาษาและคุณค่าของวรรณกรรมเหล่านั้นอย่างลึกซึ้งและนานยิ่งขึ้น

ผลงานของผู้ประพันธ์วรรณคดีหลายๆ ท่านที่ปรากฏในหนังสือหรือตำราเรียนมีอยู่มากมาย แต่ที่นักเรียนรู้จักเป็นอย่างดีก็คือ ผลงานของ "สุนทรภู่" เรื่อง นิราศภูเขาทอง พี่ได้นำมาให้นักเรียนสร้างจินตนาการจากตัวอักษรให้กลายเป็นภาพที่สัมผัสได้ด้วยตาตามเนื้อเรื่อง หรือเรื่อง "ขุนช้างขุนแผน" ก็เช่นเดียวกัน ดังตัวอย่างผลงานนักเรียน



จินตนาการจากเรื่อง **“นิราศภูเขาทอง”**

จินตนาการจากเรื่อง **“ขุนช้างขุนแผน”**

จากตัวอย่างผลงาน พี่คิดว่าน้องดาวได้คิดและลงมือทำไปบ้างแล้ว อาจมีอย่างหลากหลายแตกต่างไปจากที่พี่ทำก็ได้ พี่เชื่อว่าผลงานจากจินตนาการของนักเรียนเป็นงานที่เกิดจากความคิดอันบริสุทธิ์ ดังนั้นเรื่องผิด - ถูก หรือความสวยงามน่าจะเป็นความสำคัญรองๆ ที่ครูสามารถแนะนำปรับแก้ให้นักเรียนได้ในภายหลัง แต่คงไม่ถึงกลับเข้าไปทำลายจินตนาการดั้งเดิมของนักเรียนเสียหมดสิ้น

พี่เชื่อมั่นว่าหากครูได้ปลูกฝังและฝึกการสร้างจินตนาการอย่างสม่ำเสมอ ในอนาคตเราจะมีประชากรที่มีคุณภาพ สร้างประโยชน์ให้กับประเทศชาติได้อย่างคาดไม่ถึง และที่สำคัญ พี่และน้องดาวซึ่งมีอาชีพเป็นครูก็คงต้องสร้างจินตนาการเช่นกัน โดยเฉพาะภาพที่สร้างขึ้นในใจ ภาพหนึ่งก็คือ ภาพรอยยิ้มของนักเรียนที่เรียนรู้และเข้าใจเนื้อหาสาระและคุณธรรมต่างๆ พร้อมมีทักษะที่จะสามารถนำเรื่องเหล่านี้ไปใช้ได้จริงในอนาคต

แม้หลายครั้งจินตนาการกับภาพความเป็นจริงจะแตกต่างกันลิบลับบ้างก็ตาม แต่ครูก็ไม่ควรท้อถอยและยกธงขาวยอมแพ้ง่ายๆ ...ใช่ไหมน้องดาว ?

นับแสนล้านลายเส้นเริงเล่นหล้า
ยักย้ายไหววูบทุกคืนวัน

แต่ความจริงเกิดจากฝันคิดสรรค์สร้าง
จักล้มเหลวหรือเสร็จสำเร็จดี

ลีลา นาฏกรรมระบำฝัน
รูปทรงคงมั่น มิเคยมี

เพียรก่อร่าง-รูปทรง-แสง-เงา-สี
ย่อมอยู่ที่ใจเรา...สู้เท่านั้น

รักและคิดถึง
พี่ดิน

รองศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ คงเที่ยง

ความเป็นปัจจุบันสมัยใหม่ของครูมืออาชีพ

ลักษณะการจัดการเรียนของครูมืออาชีพ

เมื่อกล่าวถึงครูมืออาชีพ มักจะนึกถึงคุณลักษณะทั่วไปของความเป็นครูมืออาชีพ อาทิ จิตวิญญาณ อุดมการณ์ของความเป็นครูมืออาชีพ การเสริมสร้างประสบการณ์และความรู้ต่างๆ ตลอดการมีคุณธรรม จริยธรรม และการประพฤติปฏิบัติตนตามมาตรฐาน จรรยาบรรณของวิชาชีพ สิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นปัจจัยหรือองค์ประกอบพื้นฐานของความเป็นครู แต่เมื่อบริบทของการจัดการเรียนการสอนเปลี่ยนไปกอปรกับความเจริญก้าวหน้าของวิทยาการและเทคโนโลยีต่างๆ ทำให้การเป็นครูมืออาชีพต้องมีองค์ประกอบที่มากกว่าปัจจัยพื้นฐานทั่วไป

ความเป็นปัจจุบันสมัยใหม่ของครูมืออาชีพนั้น ต้องสลัดกรอบแนวคิดที่ยึดติดแบบเดิมออกให้มากที่สุด การเรียนการสอนแบบที่ครูเป็นผู้กำหนดความมุ่งหมาย หาความรู้และเลือกเนื้อหาความรู้มาให้เด็กด้วยการบอกความรู้ อธิบายองค์ความรู้ตลอดการอธิบายการใช้ความรู้ให้เด็ก นักเรียนจะจดจำท่องลอกความรู้จากครู และครูจะเป็นผู้ประเมินผลว่านักเรียนจำสิ่งที่ครูบอกได้มากน้อยเพียงใด การเรียนการสอนดังกล่าวจะต้องปรับเปลี่ยนไปสู่กรอบแนวคิดที่ครูจะเป็นผู้เอื้อความรู้ให้กับผู้เรียน ด้วยการช่วยให้ผู้เรียนกำหนดจุดมุ่งหมายได้ ชี้แนะวิธีหาความรู้ให้ผู้เรียน ให้นักเรียนเลือกความรู้ช่วยให้ผู้เรียนสรุปและนำเสนอความรู้ได้ ต้องให้ผู้เรียนรู้ว่าวิเคราะห์ความรู้ได้เอง สามารถประยุกต์ความรู้ได้ และสามารถประเมินการเรียนรู้ได้เอง การเรียนการสอนดังกล่าวจะช่วยให้ผู้เรียนรู้จักการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ และนำไปสู่ทักษะที่จำเป็นสำหรับโลกยุคใหม่ได้

การเรียนการสอนของครูมืออาชีพในยุคปัจจุบันนั้น จะต้องสอนให้นักเรียนสามารถกำหนดจุดหมายในการเรียนของตนเองได้ ต้องสอนให้ผู้เรียนหาความรู้ได้เอง คิดกลั่นกรองความรู้ได้ สรุปความรู้และนำเสนอได้ สอนให้ผู้เรียนหาความรู้ได้เอง คิดกลั่นกรองความรู้ได้ สรุปความรู้และนำเสนอได้ สอนให้ผู้เรียนวิเคราะห์เป็น และประยุกต์ได้ ตลอดจนมีความสามารถในการประเมินได้เอง

ความเป็นครูมืออาชีพความนัยดังกล่าวนี้ คุณลักษณะพื้นฐานของความเป็นครูก็ยังมีความสำคัญและจำเป็นอยู่ แต่การที่จะเป็นครูมืออาชีพที่เป็นปัจจุบันและทันสมัยนั้นจะต้อง

1. มีความรอบรู้ด้านวิชาการ
2. มีความรู้รอบสถานการณ์โลกในสังคมปัจจุบัน
3. มีทักษะด้านภาษา เทคโนโลยี และความเป็นครู
4. มีทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพครู ประพฤติตนเป็นแบบอย่าง มีคุณธรรม จริยธรรม จรรยาบรรณ และจิตวิญญาณครู

ความรู้เพื่อความเป็นปัจจุบันสมัยใหม่ของครูมืออาชีพ

ครูมืออาชีพที่เป็นปัจจุบันและทันสมัยนั้น จะต้องมีความรู้ที่จำเป็นสำหรับครูมืออาชีพ เพื่อปฏิบัติการสอนอย่างมีประสิทธิ์ภาพภายใต้การกระตุ้นด้วยเทคโนโลยี กล่าวคือ

1.**ความรู้ด้านเนื้อหา** หมายถึง ความรู้ความเข้าใจของครูผู้สอนในวิชาหรือเนื้อหาที่สอน ลักษณะและวัตถุประสงค์การเรียนรู้ของเนื้อหา มโนทัศน์ สำคัญ หลักการ ทฤษฎี โครงสร้างและกรอบความคิดของเนื้อหาที่สอน รวมถึงข้อมูล หลักฐาน กระบวนการสืบสวนและพัฒนาความรู้ในเนื้อหาสาระนั้น

2. **ความรู้ด้านการสอน** หมายถึงความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผู้เรียน วัตถุประสงค์ กลยุทธ์ วิธีการ และการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน การจัดการชั้นเรียน การจัดประสบการณ์เสริมการเรียนรู้ และการวัดและประเมินผลการเรียนรู้

3. **ความรู้ด้านเทคโนโลยี** หมายถึง ความรู้เกี่ยวกับเทคโนโลยีแบบต่างๆ ทั้งในระบบอนาล็อก (Analog System) และระบบดิจิทัล (Digital System) รวมถึงการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ เพื่อวัตถุประสงค์ต่างๆ ซึ่งจะต้องมีความเข้าใจเทคโนโลยีในระดับที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้งานในชีวิตประจำวันได้

4. **ครูมืออาชีพ** เมื่อมีความรู้ดังกล่าวแล้ว ต้องมีหลักและแนวทางในการผสานความรู้ทั้ง 3 ด้าน เพื่อช่วยให้การสอนโดยใช้เทคโนโลยีเกิดประสิทธิภาพมากขึ้น ส่งผลให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ดีและรวดเร็วขึ้น ความรู้เนื้อหาผสานวิธีสอนและเทคโนโลยี (Technological Pedagogical Content Knowledge: TPCK) จึงเป็นความรู้เกี่ยวกับการนำเทคโนโลยีมาใช้ในการสอนเนื้อหาสาระด้วยวิธีการต่างๆ ที่เหมาะสมกับวัตถุประสงค์และผู้เรียน โดยสามารถปรับหรือประยุกต์เทคโนโลยีที่มีอยู่ ให้สามารถใช้งานได้อย่างเหมาะสมกับบริบทและวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

ความเป็นปัจจุบันสมัยใหม่ของครูมืออาชีพนั้น จะต้องปรับบทบาทใหม่ของครูจากการสอนแบบครูผู้ให้ความรู้ ไปสู่ครูผู้เอื้อความรู้ การที่ครูมืออาชีพจะสามารถปรับบทบาทของตนเองได้นั้น จักต้องเข้าใจถึงบริบทของการเรียนการสอนในยุคปัจจุบัน ครูต้องมีทักษะใหม่ที่สอดคล้องกับบทบาทใหม่

ครูจะต้องพัฒนาตนเองให้มีความรู้ในหลายๆ ด้าน เพื่อจะดำเนินการจัดการเรียนการสอนได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพและบรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ได้ต่อไป

บรรณานุกรม

ไพฑูรย์ สินลารัตน์ (2558) ปฏิรูปการเรียนรู้ปฏิรูปการศึกษากลับทางจากล่างขึ้นบน. กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการคุรุสภา.พี.เอ.ลิฟวิ่ง.

สุมน อมรวิวัฒน์ (2559) ครุศึกษากับความเปลี่ยนแปลงที่ท้าทาย. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, โรงพิมพ์วัชรินทร์ พี.พี.

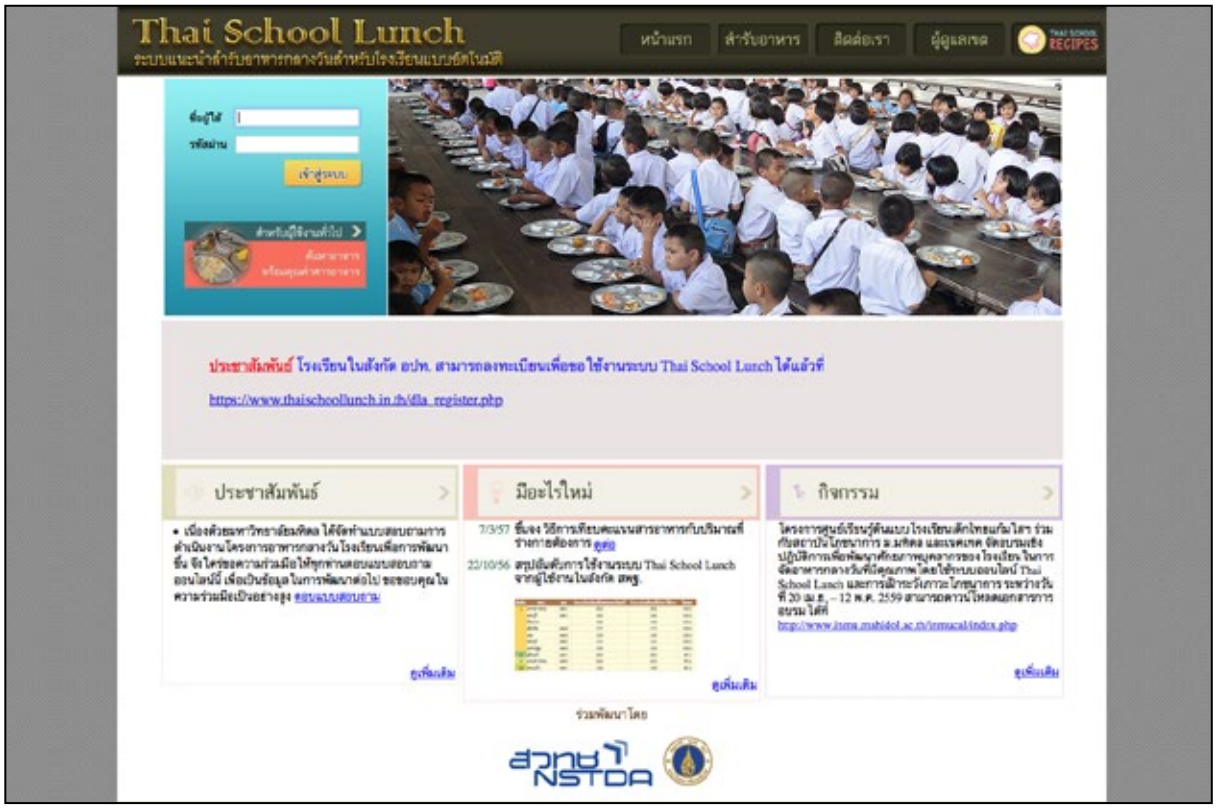
คิดเมนูอาหารกลางวันไม่ออก บอก Thai School Lunch

ระบบแนะนำอาหารกลางวัน
สำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ

การคิดเมนูอาหารกลางวันสำหรับเด็กนักเรียนระดับอนุบาล และประถมศึกษา อาจจะฟังดูเหมือนง่าย แต่ความจริงแล้ว การคิดเมนูอาหารกลางวันให้กับเด็กนักเรียนให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ เป็นเรื่องที่มีรายละเอียดมากกว่าที่คิด โดยเฉพาะการคิดเมนูมื้อกลางวันในแต่ละวันไม่ให้จำเจ แต่ต้องมีคุณค่าทางโภชนาและมีสารอาหารตรงตามความต้องการของเด็กแต่ละวัย เหมาะสมกับวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่น เป็นเรื่องที่น่าปวดหัวพอสมควรสำหรับครูโภชนาการในแต่ละโรงเรียน

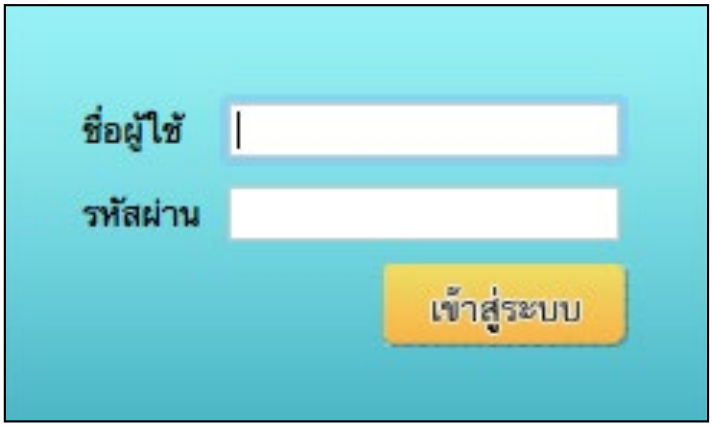
แต่การคิดเมนูอาหารกลางวันสำหรับนักเรียนจะเป็นเรื่องที่ง่ายและสะดวกขึ้น หลังจากศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ (เนคเทค) ภายใต้สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ ร่วมกับ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้พัฒนาระบบแนะนำสำรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ Thai School Lunch ขึ้น และเปิดให้บริการมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2555 โดยระบบ Thai School Lunch สามารถช่วยจัดสำรับอาหารกลางวันที่มีคุณภาพและครบถ้วนเพียงพอต่อความต้องการของเด็กนักเรียน โดยมีรายการอาหารประเภทต่างๆ ที่โรงเรียนมักใช้เป็นประจำในการจัดสำรับอาหารกลางวันมากกว่า 1,000 รายการ ไม่ว่าจะเป็นอาหารจานเดียว กับข้าว ของหวาน และผลไม้ เพื่อให้โรงเรียนสามารถเลือกจัดได้อย่างสะดวกรวดเร็ว

ระบบแนะนำสำรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ Thai School Lunch สามารถใช้งานได้ตามขั้นตอนต่อไปนี้



1 **เข้าเว็บไซต์ https://www.thaischoollunch.in.th/**

2 **ใส่ชื่อผู้ใช้ และรหัสผ่าน คลิกเข้าสู่ระบบ**



3 **ดูที่หน้าแรก รูปแบบการจัดชุดสำรับอาหารกลางวันหมุนเวียน 5 วันทำการต่อสัปดาห์ (จันทร์ - ศุกร์)**

4 **เลือกเมนู ราคาวัตถุดิบ ค้นหาวัตถุดิบเพื่อแก้ไขราคาวัตถุดิบ**

ใส่ชื่อวัตถุดิบที่ต้องการค้นหา ตัวอย่างเช่น ค้นหา เนื้อหมู [พิมพ์ข้อความ] กด ค้นหา
กรอก ราคาท้องถิ่น กรอก ที่มาของราคาท้องถิ่น เลือก ปรับราคา
ระบบจะแจ้ง แก้ไขราคาเรียบร้อยแล้ว กด OK

5 **เลือกจัดสำรับอาหาร**

เลือกช่วงชั้น > อนุบาล (3 - 5 ปี)/ประถม (6 - 12 ปี) > ขั้นต่อไป
กดเลือกวันที่ คลิกเลือก ขั้นต่อไป > คลิกที่ ประเภททั้งหมด

เลือกประเภทของอาหาร

ลำดับที่ 1 ให้เลือก นม เป็นอันดับแรก > ค้นหา
ให้คลิกเลือก ประเภทของนมมา 1 รายการ เมื่อเลือกแล้ว จะปรากฏหน้าต่างด้านล่าง

ลำดับที่ 2 ให้เลือก ข้าว เส้น ขนมปัง > ค้นหา
ในระบบจะปรากฏข้อมูลประเภทของข้าว เส้น ขนมปัง มาให้เพื่อเลือก
เลือกประเภทของข้าวมา 1 รายการ ตัวอย่างเช่น เลือก ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี
เมื่อเลือกแล้ว จะปรากฏหน้าต่างด้านล่าง โดยมีรายการตามที่ได้เลือกไว้

ลำดับที่ 3 ให้เลือกอาหารประเภทกับ ตัวอย่างเช่น เลือก ต้มจืด/แกงรสไม่เผ็ด กลุ่มอายุ 3 - 5 ปี
จะปรากฏรายการอาหารประเภท ต้มจืด/แกงรสไม่เผ็ด กลุ่มอายุ 3 - 5 ปี มาให้เลือก
โดยให้เลือกมา 1 รายการ

เมื่อเลือกแล้ว จะปรากฏหน้าต่างด้านล่างโดยมีรายการตามที่ได้เลือกไว้ เมื่อเลือกอาหารมาได้ 3 ประเภทแล้ว ให้โรงเรียนสังเกตด้านล่างต่อจากประเภทของอาหารที่เป็นตัวเลข ซึ่งจะแสดงค่าของสารอาหารในภาพรวมในแต่ละรายการ

สำรับอาหารสำหรับนักเรียน อนุบาล (3-5 ปี)

ผู้จัดสำรับ: สำรับอัตโนมัติจากระบบ (2473)

อาหาร	พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	แคลเซียม	เหล็ก	วิตามิน A	วิตามิน B1	วิตามิน B2	วิตามิน C	ใยอาหาร	โซเดียม	น้ำตาล
ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	2.99	1.66	0.22	0.23	1.35	0.00	0.45	0.60	0.00	0.60	30.60	0.04
กล้วยไข่ 1 ผลส่วนที่กินได้ 40 กรัม	1.26	0.45	0.07	0.04	0.68	0.15	0.60	2.20	2.39	3.03	3.18	7.55
นมพาสเจอร์ไรส์ รสจืด 200 ml	3.05	5.12	6.02	8.74	1.00	4.85	4.00	21.00	0.00	0.00	90.00	7.40
ตับหมูสุก 1 ชิ้นกลาง 5 กรัม (เท่า 1 ช้อนชาโป่ง)	0.16	0.80	0.16	0.02	5.58	21.55	0.85	2.55	0.91	0.00	4.16	0.00
แกงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ใส่ตับ หัวผักกาด 2 ทัพพี	1.97	3.90	3.48	1.03	6.27	8.00	1.85	6.50	4.28	3.02	159.21	1.10
คะแนนรวม	9.43	11.92	9.95	10.06	14.87	34.55	7.75	32.85	7.58	6.65	287.16	16.10

คุณภาพโดยรวมของสำรับนี้ ★★★★★ แปลความหมายคะแนน

สารอาหารที่แสดงค่าเป็นตัวเลขสีแดง จะมีค่าคะแนนอยู่ในระดับพอใช้ ซึ่งต้องมีการเพิ่มหรือปรับปรุงสารอาหารให้อยู่ในระดับคะแนนผ่าน ซึ่งจะแสดงเป็นตัวเลขสีเขียว

เกณฑ์คะแนนคุณค่าสารอาหารตามแถบสี

สารอาหารหลัก

- มากกว่า 16 — คะแนนไม่ผ่าน อยู่ในเกณฑ์มากเกินไป ต้องปรับปรุง
- 12-16 — คะแนนพอใช้ อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างมาก ควรปรับปรุง
- 9-12 — คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี
- 7-9 — คะแนนพอใช้ อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างน้อย ควรปรับปรุง
- น้อยกว่า 7 — คะแนนไม่ผ่าน อยู่ในเกณฑ์น้อยเกินไป ต้องปรับปรุง

สารอาหารรอง แร่ธาตุ วิตามิน

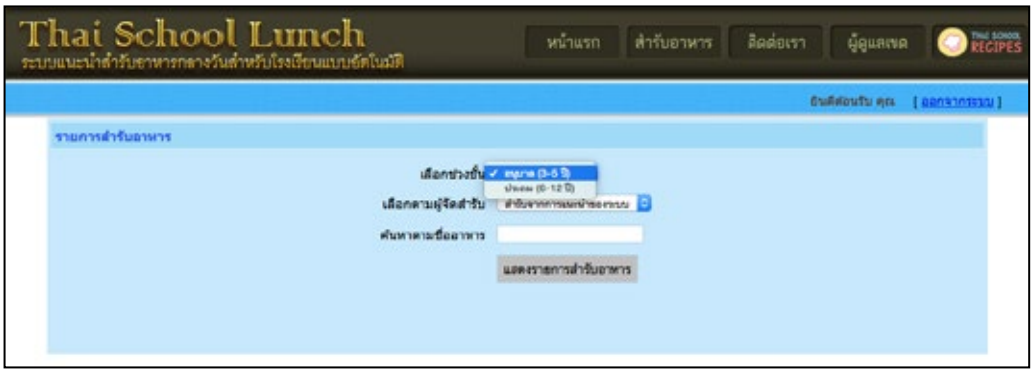
- มากกว่า 12 — คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างมาก
- 7-12 — คะแนนผ่าน อยู่ในเกณฑ์ดี
- 4-7 — คะแนนพอใช้ อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างน้อย ควรปรับปรุง
- น้อยกว่า 4 — คะแนนไม่ผ่าน อยู่ในเกณฑ์น้อยเกินไป ต้องปรับปรุง

ลำดับที่ 4 ให้เลือก ประเภทของอาหารเพิ่มเติม เมื่อเลือกอาหารครบแล้ว ให้เลือก บันทึกสำรับนี้ ระบบจะสอบถาม ให้เลือก OK

6 ระบบจะกลับมาที่หน้าหลัก ให้เลือก สำรับของท่าน

เลือกวันที่ ที่ได้จัดสำรับอาหารไปแล้ว เพื่อดูรายละเอียดทั้งหมด ในหน้าต่างดังกล่าว โรงเรียนจะสามารถทำรายการได้ คือ แก้ไขสำรับ คัดลอกสำรับ ลบสำรับ และดูราคาวัตถุดิบ กรณีดูราคาวัตถุดิบ ให้คลิกเลือก และใส่จำนวนคนที่รับประทานอาหาร โดยจะยกตัวอย่าง 1 คน เมื่อใส่จำนวนแล้ว ให้คลิกเลือก ดูรายงาน

7 **ในกรณีการจัดสำรับอาหารนักเรียนประถม (6 - 12 ปี) ให้ดำเนินการแบบเดียวกับระดับชั้นอนุบาล**



8 **เมนู รายงาน สามารถดูรายงานการจัดสำรับอาหารของโรงเรียนได้**

คลิกเลือก ช่วงชั้น/ช่วงวันที่เริ่มต้น และวันที่สิ้นสุดของการจัดสำรับอาหาร
คลิกเลือก ดูรายงาน

9 **หน้าเมนูหลัก คลิกเลือก สำรับอาหาร เพื่อดูรายการสำรับอาหาร จากนั้นเลือกตามผู้จัดสำรับ ซึ่งในระบบจะมีสำรับให้เลือกดู 3 ประเภท คือ**

9.1 สำรับจากการแนะนำของระบบ
9.2 สำรับจากสถาบันโภชนาการ
9.3 สำรับจากโรงเรียน
เมื่อเลือกประเภทแล้ว ให้คลิกเลือก แสดงรายการสำรับอาหาร

สถานศึกษาที่สนใจสามารถใช้งานระบบแนะนำสำรับอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติได้ที่
https://www.thaischoollunch.in.th/

สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชทรงกอบกู้เอกราช

ตอนที่ 1

หลังจากสงครามยุทธหัตถี เมื่อ พ.ศ. 2135 แล้ว ไทยไม่มีการศึกสงครามใหญ่กับพม่าอีกเลยเป็นเวลานานกว่า 150 ปี จนไม่มีใครคาดคิดว่าจะเกิดสงครามใหญ่ๆ เหมือนครั้งก่อนอีก ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา ไทยเกือบไม่มีปัญหากระทบกระทั่งกับเพื่อนบ้าน ความขัดแย้งที่มีก็เป็นสงครามย่อยๆ เท่านั้น ระหว่างนี้พม่าเกิดจลาจลวุ่นวายไม่สามารถรวมประเทศได้ ไทยจึงเป็นชาติที่สำคัญในภูมิภาคเอเชียตะวันออกฉียงใต้ และเป็นที่รู้จักดีของชาติตะวันตก ดังนั้น ไทยจึงสามารถสร้างความเจริญรุ่งเรืองทางเศรษฐกิจและวัฒนธรรมได้เป็นเวลายาวนาน

การว่างเว้นสงครามในช่วงเวลาที่ยาวนาน ทำให้เกิดความประมาทในการป้องกันประเทศ ทหารขาดการฝึกปรือให้เชี่ยวชาญการรบ ประกอบกับปัญหาความขัดแย้งในราชสำนักโดยเฉพาะสมัยราชวงศ์บ้านพลูหลวงมีความรุนแรงมาก ข้าราชการขุนนางแตกความสามัคคี เมื่อเผิชญกับข้าศึกที่ยกกองทัพใหญ่มาและเข้าโจมตีหัวเมืองต่างๆ โดยที่กรุงศรีอยุธยาไม่สามารถขับไล่ข้าศึกออกไปได้ จึงทำให้ประชาชนรอบนอกต่างหวาดกลัวหลบนี้เอาตัวรอด แต่ก็มีคนไทยบางกลุ่มที่รวมกำลังกันต่อสู้ข้าศึกจนถึงที่สุด เช่น **ชาวบ้านบางระจัน**และชาวไทยในเมืองพระนครศรีอยุธยาส่วนหนึ่ง แต่ในที่สุดไทยต้องเสียกรุงศรีอยุธยาเป็นครั้งที่ 2 เมื่อวันที่ 7 เมษายน พ.ศ. 2310 กรุงศรีอยุธยาถูกเผาผลาญพินาศยับเยิน แม้ว่า**สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช**จะทรงกู้เอกราชมาได้อย่างรวดเร็วเพียง 7 เดือนหลังจากเสียกรุง แต่กรุงศรีอยุธยก็ไม่อาจฟื้นคืนมาอีก สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชได้ทรงสถาปนา*กรุงธนบุรี*เป็นเมืองหลวง รัชสมัยของพระองค์เป็นสมัยสงครามที่ต้องทำการรบเพื่อขับไล่ข้าศึก เพื่อรวมประเทศให้เป็นปึกแผ่นมั่นคง และขยายอาณาเขตให้ไทยยิ่งใหญ่เหมือนเดิม นอกจากนี้พระองค์ยังทรงวางรากฐานการฟื้นฟูประเทศอีกด้วย

กรุงศรีอยุธยาก่อนการเสียกรุง ครั้งที่ 2

ก่อนเสียกรุงครั้งที่ 2 กรุงศรีอยุธยา
มีปัญหาที่สะสมมานานเป็นเหตุให้อ่อนแอลง ได้แก่

1. การว่างเว้นสงครามมานาน

หลังจากสงครามยุทธหัตถี พ.ศ. 2135 มาจนถึงศึกอลองพญา พ.ศ. 2302 เป็นระยะเวลาว่างศึกสงครามนานถึง 167 ปี ไทยมีเพียงสงครามย่อยๆ จึงทำให้ทหารของไทยขาดความชำนาญในการรบ

2. การลดอำนาจขุนนาง

สมัยตอนปลายเป็นสมัยที่พระมหากษัตริย์พยายามลดอำนาจของขุนนางไม่ให้เป็นคู่แข่งทางการเมืองของเจ้านาย เพราะในสมัย**สมเด็จพระเชษฐาธิราช** (ครองราชย์ พ.ศ. 2171 – 2172) **พระยากลาโหมสุริยวงศ์** ซึ่งดำรงตำแหน่งสมุหพระกลาโหมได้ยึดอำนาจแล้วปราบดาภิเษกขึ้นเป็นกษัตริย์เสียเอง ดังนั้น **สมเด็จพระเพทราชา** จึงทรงลดบทบาทอำนาจของสมุหนายกให้คุมหัวเมืองฝ่ายเหนือแทนการแบ่งหน้าที่คุมทหารและพลเรือนตามลำดับ ถึงสมัย**สมเด็จพระเจ้าท้ายสระ** สมุหพระกลาโหมได้ถูกตัดทอนอำนาจลงอย่างสิ้นเชิงเหลือเพียงเป็นที่ปรึกษาทางทหาร หน้าที่ควบคุมหัวเมืองฝ่ายใต้ถูกโอนไปให้กรมท่าควบคุม จึงทำให้อำนาจในการควบคุมไพร่พลอ่อนแอลง

3. ระบบไพร่ในสังคมไทย

สมัยนั้น ถือว่ากำลังคนมีความสำคัญมากทั้งทางการเมือง เศรษฐกิจ และสังคม เมื่อได้ชัยชนะในสงครามจะมีการกวาดต้อนเชลยมาเพิ่มแรงงานในประเทศ สมัยอยุธยามี*กรมพระสุรัสวดี* ทำหน้าที่*สักเลก* รวบรวมผู้คนขึ้นบัญชีเพื่อเกณฑ์แรงงานมาใช้ราชการ ใช้งานก่อสร้างงานสาธารณะต่างๆ และที่สำคัญคือเกณฑ์เข้ามาเป็นทหารในยามสงคราม แต่การว่างเว้นสงครามมานานทำให้ระบบไพร่เสื่อมลงประกอบกับความยากลำบากของ*ไพร่หลวง* ที่ต้องมารับราชการหรือเข้าเดือนปีละ 6 เดือน ไพร่จึงหลบหลีกการสักเลก ไพร่หลวงพยายามเปลี่ยนสถานะเป็น*ไพร่สม*ซึ่งมีภาระน้อยกว่า มีการเสียเงินค่าราชการแทนการเกณฑ์แรงงาน และการทุจริตที่ทำให้ไพร่พ้นจากการสักเลกหรือขึ้นบัญชีหางว่าว เป็นต้น เมื่อเกิดสงครามจึงเกณฑ์คนไม่ได้ตามจำนวนที่มีอยู่

4. การรัฐประหารแย่งชิงอำนาจทางการเมือง

หลังการเสียกรุงศรีอยุธยา ครั้งที่ 1 แล้ว มีการรัฐประหารแย่งชิงอำนาจกันถึง 7 ครั้ง แต่ครั้งใหญ่ที่สุดจนเกิดเป็นสงครามกลางเมืองมีการสู้รบกันอยู่หลายวัน คือครั้งเมื่อ**สมเด็จพระเจ้าท้ายสระ**สวรรคตเกิดสงครามกลางเมืองระหว่าง**พระมหาอุปราช** (พระอนุชาสมเด็จพระเจ้าท้ายสระ) กับ**เจ้าฟ้าอภัยและเจ้าฟ้าปรเมศร์** (โอรสของสมเด็จพระเจ้าท้ายสระ) ปรากฏว่าพระมหาอุปราชได้ชัยชนะขึ้นเป็นกษัตริย์ทรงพระนามว่า **สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวบรมโกศ** (ครองราชย์ พ.ศ. 2275 – 2301) ครั้งนั้น ข้าราชการวังหลวงถูกจำกัดเป็นจำนวนมาก พวกที่เกรงกลัวก็จะถูกลงโทษก็หนีกระจัดกระจายไป ซึ่งทำให้กำลังในการป้องกันประเทศอ่อนแอลง

5. ความแตกแยกในกลุ่มผู้นำและขุนนาง

ในสมัย**สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวบรมโกศ**ได้ทรงสถาปนา**เจ้าฟ้าธรรมาธิเบศร์** (กรมขุนเสนาพิทักษ์) เป็นรัชทายาท ด้วยเป็นราชโอรสองค์ใหญ่และมีความสามารถในการรบ เคยช่วยพระราชบิดา เมื่อครั้งสงครามกลางเมืองจนได้ชัยชนะ แต่ก็ถูกลงพระอาญาสิ้นพระชนม์ไปก่อน สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวบรมโกศทรงสถาปนา**เจ้าฟ้าอุทุมพร** (กรมขุนพรพินิต) เป็นรัชทายาทแทน ส่วน**เจ้าฟ้าเอกทัศ** (กรมขุนอนุรักษ์มนตรี) ซึ่งเป็นพระเชษฐาของเจ้าฟ้าอุทุมพรนั้นทรงเห็นว่าเป็นผู้ที่ไม่เหมาะสมในการปกครองประเทศ จึงให้ไปผนวชเสีย แต่เมื่อสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวบรมโกศสวรรคตเมื่อ พ.ศ. พ.ศ. 2301 และเจ้าฟ้าอุทุมพรขึ้นเป็นกษัตริย์ทรงพระนามว่า **สมเด็จพระบรมราชาธิราชที่** 4 หรือ**พระเจ้าอุทุมพร** เจ้าฟ้าเอกทัศก็ลาผนวชและแสดงว่ามีพระประสงค์จะเป็นกษัตริย์ ครั้นนั้น ข้าราชการขุนนางแตกแยกเป็นสองฝ่าย ฝ่ายหนึ่งสนับสนุนเจ้าฟ้าเอกทัศ อีกฝ่ายสนับสนุนเจ้าอุทุมพร ในที่สุดพระเจ้าอุทุมพรก็ยอมถวายราชสมบัติให้ด้วยทรงเกรงพระชนนี และทรงเกรงว่าจะเกิดการจลาจล แล้วเสด็จออกผนวชไปประทับที่วัดประดู่โรงธรรม (ประดู่ทรงธรรม)

ความอ่อนแอของกรุงศรีอยุธยาเริ่มปรากฏชัดเจนหลังจาก**สมเด็จพระเจ้าเอกทัศ** (ครองราชย์ พ.ศ. 2301 – 2310) ได้ราชสมบัติไม่นาน กลุ่มขุนนางเจ้านายที่สนับสนุนพระเจ้าอุทุมพรก็คิดการกบฏ มี**พระยาอภัยราชา พระยายมราช พระยาเพชรบุรี และกรมหมื่นเทพพิพิธ** ซึ่งออกผนวชอยู่ที่วัดกระโจม ร่วมคบคิดยึดอำนาจโดยประสงค์จะเชิญพระเจ้าอุทุมพรให้กลับมาครองราชย์ดังเดิม และได้นำความไปทูลหารือพระเจ้าอุทุมพร พระเจ้าอุทุมพรกลับนำเรื่องนี้ไปกราบทูลให้พระเชษฐาคือสมเด็จพระเจ้าเอกทัศทรงทราบเสียก่อนพร้อมกับทรงขอให้ยกโทษการประหารชีวิตขุนนางเจ้านายเหล่านั้น สมเด็จพระเจ้าเอกทัศจึงโปรดให้จับกุมขุนนางที่เป็นผู้นำไปจำไว้ ส่วนกรมหมื่นเทพพิพิธถูกเนรเทศไปลังกา ความแตกแยกในหมู่ขุนนางยังคงมีอยู่ต่อมา และในขณะที่บ้านเมืองกำลังปั่นป่วนนั้นก็เกิดศึกพม่ามาติดพระนคร

ภายหลังที่**พระเจ้าอลองพญา**ได้เป็นใหญ่ในพม่า ทรงปราบปรามชนกลุ่มน้อยต่างๆ ได้ราบคาบ ทำให้พม่ามีกำลังพลมาก พระเจ้าอลองพญาทรงขัดเคืองเจ้าเมืองตะนาวศรีซึ่งเป็นเมืองขึ้นของไทยที่ปฏิเสธไม่ยอมส่งพระยามอญที่เป็นกบฏต่อพม่าและหนีมาพึ่งไทยคืนกลับไปให้ จึงโปรดให้กองทัพมาตีเมืองมะริดและตะนาวศรีปรากฏว่าทรงสามารถตีได้โดยง่ายดาย จากนั้น พระเจ้าอลองพญาทรงกรีธาทัพเข้ามาตีไทย เมื่อ พ.ศ. 2302 โดยยกเข้ามาทางด่านสิงขร ไทยคิดว่าพม่าจะยกเข้ามาทางด่านพระเจดีย์สามองค์ และด่านแม่ละเมาจึงจัดกองทัพไปรับพม่าผิดทาง แม้ไทยจะส่งทัพไปต่อต้านพม่าที่ด่านสิงขรอีกแต่ก็ถูกตีพ่ายแพ้กลับมา พระเจ้าอลองพญาสามารถนำทัพเข้าล้อมกรุงศรีอยุธยาได้อย่างรวดเร็ว ฝ่ายไทยคิดที่จะนำข้อได้เปรียบทางยุทธศาสตร์ของกรุงศรีอยุธยามาใช้การป้องกันพระนคร คือ คอยฤดูน้ำหลาก เพื่อบีบบังคับให้พม่าต้องถอยทัพกลับไป แต่ขณะนั้นข้าราชการขุนนางแตกความสามัคคี การเสียทีแก่พม่าในตอนแรกทำให้ขุนนางนึกถึงเจ้าฟ้าอุทุมพร ครั้นสมเด็จพระเจ้าเอกทัศทรงเห็นว่าจะไม่สามารถป้องกันพระนครได้ จึงโปรดให้ทูลเชิญพระอนุชาเจ้าฟ้าอุทุมพรลาผนวช

มาป้องกันรักษาพระนคร เมื่อเจ้าฟ้าอุทุมพรทรงลาผนวชมาแล้ว มีรับสั่งให้จำพระยาราชมนตรี (ปิ่น) กับ จมื่นศรีสรรักษ์ (ฉิม) พี่พระสนมเอกของสมเด็จพระเจ้าเอกทัศ ซึ่งเป็นต้นเหตุให้เกิดความร้าวฉานในหมู่ราชการ แล้วโปรดให้ปล่อยตัวพระอภัยราชา พระยายมราช และพระยาเพชรบุรีออกมาช่วยรักษาพระนคร เจ้าฟ้าอุทุมพรทรงดำเนินการป้องกันรักษาพระนครอย่างเต็มความสามารถโดยทรงช้างต้นเลียบพระนคร ทอดพระเนตรตรวจตราไปทุกแห่ง กำชับขุนนางทั้งปวงไม่ให้ประมาท และทรงบัญชาการให้นำปืนใหญ่ขึ้นยิงตอบโต้พม่า

หลังจากพระเจ้าอลองพญาเข้าล้อมกรุงศรีอยุธยาแล้ว ได้ทรงพยายามเข้าโจมตีแต่ไม่สำเร็จ เพราะอำนาจปืนใหญ่ของไทย จึงรับสั่งให้นำปืนใหญ่มาตั้งที่วัดราชพฤกษ์และวัดกษัตรา ระดมยิงเข้ามาในพระนคร เผอิญปืนใหญ่แตก เกิดสะเก็ดไปถูกพระเจ้าอลองพญาประชวร จึงต้องยกทัพกลับและไปสวรรคตกลางทาง เมื่อพม่าถอยทัพกลับไป ไทยไม่ได้ออกตามตีด้วยเกรงจะเป็นอุบายและกำลังไทยยังอ่อนแอ แต่คิดว่าพม่าจะต้องกลับมาโจมตีไทยอีก เจ้าฟ้าอุทุมพรจึงมีรับสั่งให้ซ่อมแซมป้อมปราการกำแพงเมือง และหาอาวุธสำหรับป้องกันพระนคร

เมื่อพม่าถอยทัพไปแล้ว ภายในกรุงศรีอยุธยายังมีความวุ่นวายอยู่ คือสมเด็จพระเจ้าเอกทัศได้ทรงทวงราชบัลลังก์คืน เจ้าฟ้าอุทุมพรทรงเกรงจะเกิดจลาจลจึงยอมกลับไปผนวชอีกครั้งหนึ่ง ดังนั้นคนทั่วไปจึงเรียกพระองค์ว่า **ขุนหลวงหาวัด** ในครั้งนั้น มีข้าราชการที่เข้ากับเจ้าฟ้าอุทุมพรตามเสด็จออกบวชเป็นจำนวนมาก ทำให้กรุงศรีอยุธยายิ่งอ่อนแอลงไปอีกเพราะขาดกำลังคนที่มีความสามารถ

การป้องกันบ้านเมือง

ความพ่ายแพ้และการสวรรคตของพระเจ้าอลองพญาเป็นเหตุให้หัวเมืองขึ้นต่างๆ ของพม่ากันกระด้างกระเดื่อง **พระเจ้ามังลอก**ซึ่งเป็นพระโอรสองค์โตและได้ราชสมบัติต่อมาต้องใช้เวลาปราบปรามกบฏอยู่หลายปี แม้เชียงใหม่และทวายซึ่งเป็นหน้าด่านที่จะมาตีไทยก็เป็นกบฏ แต่พม่าสามารถปราบได้เพราะไทยส่งทัพไปช่วยเชียงใหม่ไม่ทัน เมื่อ พ.ศ. 2306 **พระเจ้ามังลอก** สิ้นพระชนม์ มังระพระอนุชาขึ้นเป็นกษัตริย์ คิดจะแก้แค้นไทยที่พระองค์มาพ่ายแพ้ครั้งศึกอลองพญา จึงวางแผนอย่างรัดกุม โดยทางเหนือให้**เนเมียวสีหบดี**ยกทัพมาปราบกบฏในล้านนาและเข้าตีล้านช้าง เตรียมเคลื่อนทัพลงมากรุงศรีอยุธยา ทางทวายโปรดให้**มังมหานรธา**ยกทัพไปปราบกบฏเมืองทวายแล้วยกทัพเลยมาตีได้มะริดและตะนาวศรีซึ่งเป็นของไทย จากนั้นก็เคลื่อนทัพเข้ามาโดยมีเป้าหมายมุ่งเข้าตีเมืองกาญจนบุรี เพชรบุรี ราชบุรี สุพรรณบุรี ก่อนจะเข้าตีกรุงศรีอยุธยา

เมื่อมังมหานรธาเข้าตีเพชรบุรี ไทยได้ส่ง**พระยาพิพัฒน์โกษา** และ**พระยาตากสิน** ออกไปต่อต้าน แต่ในการรบป้องกันประเทศครั้งนั้นได้เกิดความสับสนวุ่นวายในการป้องกันประเทศ เพราะไทยคิดว่าพม่าจะเข้าถึงกรุงศรีอยุธยาอย่างรวดเร็ว จึงเกณฑ์คนหัวเมืองเข้ามาป้องกันพระนคร เมื่อพม่าถอยไปก็ปล่อยทหารกลับภูมิลำเนา ครั้นพม่ากลับเข้ามาอีกก็ให้เกณฑ์คนเข้ามาป้องกันพระนครอีก ทำให้หัวเมืองขาดกำลังคนที่จะต่อสู้ป้องกันตัว

เมื่อ พ.ศ. 2308 **เนเมียวสีหบดี**ที่ตั้งทัพอยู่ที่เชียงใหม่เริ่มยกทัพลงมา ส่วนทัพ**มังมหานรธา**ซึ่งอยู่ที่ทวายได้เข้ามาทางด่านพระเจดีย์สามองค์ ทัพทั้งสองได้ตีกวาดหัวเมืองสำคัญทั้งปล้นสะดมจนสร้างความหวาดกลัวให้แก่ชาวบ้านทั้งหลาย พม่ามีเป้าหมายสำคัญ คือ การปิดกั้นไม่ให้กองทัพหัวเมืองยกลงมาช่วยเมืองหลวงที่กำลังจะถูกปิดล้อม นอกจากนี้ พม่ายังมุ่งอาศัยกำลังคน ช้างม้าและเสบียงอาหารจากเมืองที่ยึดมาได้เป็นกำลังเข้าตีกรุงศรีอยุธยาด้วย

// **อ่านต่อฉบับหน้า** //

ที่มา : ประวัติศาสตร์ชาติไทย เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ เนื่องในวโรกาสมหามลคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 12 สิงหาคม 2547

ธเนศ ขำเกิด

รักที่หลุดพ้น

ตอนที่ 1

"สวัสดีครับ/ค่ะ...คุณครู"

เสียงนักเรียนกล่าวแสดงความเคารพครูสาวคนใหม่ ขณะเจ้าหล่อนถือหนังสือเรียน เดินตัวเกร็งเข้ามาในห้องเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้วยชุดแต่งกายสีฉูดฉาดทันสมัย ดูรูปร่างหน้าตา การแต่งกายของหล่อนน่าจะเป็นนางงามเสียมากกว่าคุณครูที่จะมาสอนวิชาพระพุทธศาสนา

"คุณครูสวยจัง"

นักเรียนหลังห้องคนหนึ่งโพล่งขึ้นมา อีกหลายคนพูดคล้อยตาม

"สวยจริงๆ ด้วย เหมือนดาราเลย"

นักเรียนทั้งห้องยิ้ม และมองเธอไม่วางตา

"เอายังไงดีเรา" เธอคิดในใจ เพราะเธอเองก็ยังนึกเทคนิคการสอนที่เหมาะสมไม่ได้เลย ช่างเป็นความยากลำบากใจและขาดความมั่นใจในการสอนกระไรเช่นนี้ พอนักเรียนยิ้มให้ช่วยเพิ่มกำลังใจให้เธอมากขึ้น พอนักเรียนทั้งชายและหญิงร่วม 40 คน กล่าวแสดงความเคารพเสร็จแล้วนั่งลง เธอก็ยิ้มให้กับพวกเขาเป็นการผูกมิตรเบื้องต้น ภาวนาในใจว่า

"ขอให้เราเป็นมิตรที่ดีต่อกันเถอะนะ"

เหมือนกับคำภาวนาของเธอจะได้ผล นักเรียนทุกคนต่างนั่งเงียบ เรียบร้อย ยิ้มให้คุณครูและมองเธอตั้งแต่หัวจรดเท้าอย่างไม่วางตา พวกเขาคงตื่นเต้นและรอคอยที่จะได้เจอกับครูคนใหม่ ที่โรงเรียนบอกว่าจะเป็นครูที่สาวและสวยมาสอนแทนครูคนเก่า ซึ่งแต่เดิมบางชั่วโมงก็มีพระมาสอนสลับบ้าง เขาก็คงจะเบื่อเรียนวิชานี้เหมือนกับเธอตอนเป็นเด็กเช่นกัน เธอเริ่มไม่เข้าใจว่า เขาอยากเจอเราหรืออยากเรียนกับเรากันแน่ แต่จะยังไงก็เถอะ ขอให้สถานการณ์นี้เป็นประโยชน์ต่อเธอให้ไปตลอดรอดฝั่งก็พอ

กำลังใจเธอเริ่มมาแล้ว จึงเริ่มต้นด้วยการกล่าวทักทาย แนะนำตัว แนะนำวิธีเรียนวิธีสอน และการวัดผลประเมินผลกันก่อน จากนั้นจึงชวนนักเรียนคุยเพื่อความเป็นกันเองในเบื้องต้น ก่อนจะเข้าสู่บทเรียน เรื่องแรกที่เธอเริ่มสอนก็คือเรื่องพุทธประวัติ เธอก็ให้นักเรียนเปิดหนังสือเรียนและเริ่มบรรยายเล่าเรื่องราวเหมือนกับที่เคยเรียนกับครูในตอนเด็ก เด็กๆ ก็ทำตามอย่างว่าง่าย มือก็เปิดหนังสือ ตาไม่ได้มองหนังสือหรอก แต่ตาจับจ้องมาที่ครู คงนึกในใจว่า ครูสวยจัง ครูแต่งตัวน่ารักจัง มากกว่าฟังเนื้อหาที่ครูสอน

ชั่วโมงแรกก็ผ่านพ้นไปด้วยดี มีกำลังใจขึ้นเป็นกอง มีรูปเป็นคุณก็ดีไปอย่าง แต่ยังวิตกว่าชั่วโมงต่อๆ ไป ถ้าเขาเริ่มเบื่อ เธอจะทำยังไงดี เรามิต้องหาชุดสวยๆ แต่งหน้าแต่งผมให้สวย ๆ ไม่ซ้ำแบบกันทุกชั่วโมงรึกระมัง นึกในใจว่า เราต้องทำให้เขาสนใจเรียนหนังสือมากกว่าที่จะสนใจตัวเราให้ได้ ไม่งั้นเสียสถาบันที่จบออกมาหมด

"ไปสอนวันแรกเป็นยังไงบ้างนิ"

พอเธอก้าวเข้าบ้านด้วยอาการอิดโรย ราวกับเพิ่งไปสมบุกสมบันกับงานที่หนักหนาสาหัสมาปานนั้น

"สู้ๆ นะลูก นิของแม่เก่งอยู่แล้ว"

แม่พยายามพูดให้กำลังใจลูกสาว

นิพาดา เพิ่งเรียนจบปริญญาตรีครุศาสตร์ เอกคณิตศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยชั้นนำของประเทศมาหมาดๆ เธอเป็นบุตรสาวคนเล็กของคุณพ่อชนาธิป อาจารย์สอนมหาวิทยาลัย กับคุณแม่สรวงสุดา ครูโรงเรียนมัธยมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร มีพี่ชายคนเดียวที่เป็นหมอชื่อดีรณ แม้ฐานะทางครอบครัวจะไม่ได้ร่ำรวยอะไรมากนัก แต่ก็เป็นแบบอย่างของครอบครัวข้าราชการครูที่มีความรัก ความผูกพันกันตามสังคมยุคใหม่ได้อย่างดีในระดับหนึ่ง

ระหว่างนิพาดากำลังรอเตรียมตัวสอบบรรจุเป็นครูอยู่นั้น คุณป้านุชจรีย์พี่สาวของคุณแม่ที่เป็นเจ้าของโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง มีปัญหาครูคนหนึ่งลาออกกระทันหัน จึงขาดครูผู้สอนและใกล้จะเปิดภาคเรียนแล้ว ป้านุชจรีย์จึงมาขอร้องคุณแม่ขอให้นิพาดาไปช่วยสอนขัดตาทัพไปก่อนสักเทอมหรือสองเทอม ก่อนที่จะได้ครูคนใหม่เข้ามา คุณแม่สงสารคุณป้าจึงขอให้นิพาดาไปช่วยคุณป้าสักระยะ เธอเองก็ไม่อยากขัดใจคุณป้าและคุณแม่ จึงต้องยอมจำนน ถือว่าเป็นการฝึกสอนล่วงหน้าอีกรอบก่อนเป็นครูจริงๆ ก็แล้วกัน โดยยังไม่รู้ว่าคุณป้าจะให้ไปสอนวิชาอะไร ชั้นไหนด้วยซ้ำ

พอทราบว่าจะให้ไปสอนวิชาพระพุทธศาสนาในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และนักเรียนที่นี่ก็เป็นเด็กทั่วๆ ไป ส่วนใหญ่จะเป็นเด็กเรียนอ่อนจนถึงระดับปานกลาง เธอก็แทบลมจับ เพราะเป็นวิชาที่เธอเบื่อที่สุด ถ้าเป็นวิชาคณิตศาสตร์ก็คงจะดี แต่คงกลับลำไม่ทันแล้ว เลยต้องตกกระไดพลอยโจน และคิดว่าอดทนไปหน่อยเถอะอีกไม่นานก็คงผ่านพ้นไป แต่การเริ่มต้นนี่สิช่างยากลำบากใจจัง

มีเวลาอีกไม่นานก็จะเปิดเทอมแล้ว เธอจึงเริ่มไปแสวงหาความรู้เกี่ยวกับหลักสูตรและหนังสือเรียน อาศัยที่เรียนมาทางครูจึงไม่หนักหนาอะไรนัก จะหนักใจก็ตรงเนื้อหาและวิธีสอนนี่แหละ แม้ตัวเองจะได้ชื่อว่านับถือศาสนาพุทธ แต่ก็คงเหมือนชาวพุทธในสมัยใหม่ทั่วๆ ไป หลายๆ คนที่นับถือกันเพียงในนาม ตัวเธอเองตั้งแต่เด็กก็แค่ตามคุณพ่อคุณแม่ไปวัดทำบุญใส่บาตร ในบางโอกาส เวลาฟังพระเทศน์นานๆ ก็เหน็บกิน เบื่อจะแย่ ถูกคุณแม่บังคับให้สวดมนต์ ไหว้พระ นั่งสมาธิก็ทำไปยังงั้นๆ จึงถูกคุณแม่เอ็ดเอาบ่อยๆ ตอนเรียนที่โรงเรียนก็เบื่อวิชานี้ที่สุด ครูให้นั่งสมาธิแค่ไม่เกินห้านาทีก็ปวดขาเหน็บจะกิน นึกในใจว่าเมื่อไรจะหมดเวลาเสียที กรรมคงตามสนองแล้วเรา เธอคิด

นิศมาและกรนุช เป็นเพื่อนสนิทของนิพาดาตอนเรียนมหาวิทยาลัย เพื่อนสองคนนี้เป็นคนที่มีกิริยาวาจาดีและแต่งกายสุภาพเรียบร้อย ทั้งสองคนพอมีเวลาว่างก็จะชวนกันไปปฏิบัติธรรมอยู่บ่อยๆ จนเพื่อนๆ เรียกพวกเธอกันว่าแม่ชี แต่เธอก็สามารถวางตัวคบหาสมาคมกับเพื่อนๆ ทุกคนได้อย่างเป็นปกติ เธอจะขอตัวทุกครั้งที่เพื่อนๆ ชวนไปช้อบปิ้ง สรวลเสเฮฮา โดยไม่ได้ตำหนิในการกระทำของเพื่อนๆ แต่อย่างใด เป็นการแสวงจุดร่วมสงวนจุดต่างได้อย่างไม่ขัดแย้งกัน ผิดกับนิพาดาที่ตอนเรียนเธอจะมีกลุ่มเพื่อนหลายกลุ่มทั้งหญิงและชาย เพื่อนกลุ่มสายรื่นเริงบันเทิงใจของเธอที่คบหากันมาค่อนข้างสนิท ในกลุ่มเพื่อนหญิงก็มี ขวัญหทัย ชรัมพร กนกอร และกลุ่มเพื่อนชายที่พยายามเข้ามาตีสนิทเธอผ่านทางกลุ่มเพื่อนหญิงก็มีหลายคน เนื่องจากนิพาดาเป็นคนหน้าตาดี และนิสัยดีด้วย จึงเป็นที่หมายปองของเพื่อนชายที่อยากเข้ามาตีสนิท

โดยเฉพาะ ชัชพงศ์ ลูกชายนักธุรกิจในระดับเศรษฐีที่เป็นนักศึกษาต่างสถาบัน ซึ่งเป็นเพื่อนของเพื่อนในกลุ่มนี้ คือธนกฤต จะพยายามอาศัยกลุ่มเพื่อนเข้ามาตามจีบเธออย่างออกนอกหน้าเป็นพิเศษ โดยมีโปรแกรมจูงใจเสนอผ่านทางกลุ่มเพื่อนชายและเพื่อนหญิงบ่อยๆ เช่น ขับรถไปส่ง พาไปเลี้ยงอาหาร มอบของขวัญในโอกาสพิเศษต่างๆ หรือพาไปช้อปปิ้ง เป็นต้น แต่นิพาดาก็คบด้วยในฐานะเพื่อนคนหนึ่งตามมารยาท

เพื่อไม่ให้เสียน้ำใจกัน บ่อยครั้งที่เธอรู้สึกอึดอัดที่ถูกเซ้าซี้ชักชวน ถ้าขัดไม่ได้จริงๆ ก็จะยอมไปด้วย แต่ต้องไปกันเป็นกลุ่มไม่เปิดโอกาสให้ไปกันสองต่อสอง ซึ่งเรื่องการคบเพื่อนนี้ คุณพ่อคุณแม่จะให้อิสระแก่ลูก แต่จะคอยเตือนสติให้รู้จักวางตัวอย่างเหมาะสม คุณพ่อคุณแม่สอนเสมอว่าชีวิตของคนเราจะต้องเจอและคบหากับผู้คนมากมายทุกระดับ แต่ต้องระลึกเสมอว่า อะไรควร อะไรไม่ควร และต้องมีทักษะชีวิตให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปลอดภัยและมีคุณค่า โดยเพื่อนๆ ทุกกลุ่มจะเคยมาที่บ้านเธอได้เจอกับคุณพ่อคุณแม่ของนิพาดากันทุกคน

คุณพ่อคุณแม่ออกจะวางใจและชื่นชมนิศมาและกรนุช เป็นพิเศษกว่าใครๆ สองคนนี้จึงไปมาหาสู่ที่บ้านของเธอบ่อยๆ จนเหมือนเป็นลูกสาวจริงๆ ของคุณพ่อคุณแม่ไปด้วย พอเรียนจบนิศมาก็ไปทำงานในมูลนิธิส่งเสริมการวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งญาติผู้ใหญ่ของเธอชักชวนไปร่วมทำงาน และถือโอกาสได้ปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาไปด้วย ส่วนกรนุชก็รอสมัครสอบบรรจุเป็นครูเช่นเดียวกับนิพาดา ระหว่างที่รอการสอบบรรจุ นิศมาเลยชวนให้กรนุชมาช่วยทำงานที่มูลนิธิฯ ไปพลางๆ ก่อน และได้ปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาด้วยกันเป็นประจำ

พอนิศมาและกรนุชได้ข่าวว่านิพาดาต้องถูกให้ไปสอนวิชาพระพุทธศาสนาก็แทบขำกลิ้ง แต่ก็รู้สึกดีและหวังว่าจะเป็นบุญกุศลให้เธอมีโอกาสได้รื้อฟื้นซึมซับคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้มากขึ้น จึงเข้ามาเยี่ยมให้กำลังใจแก่เพื่อนบ่อยๆ และพยายามคิดหากิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องราวทางพุทธศาสนาหรือทางประวัติศาสตร์ที่นิพาดาชอบ มาชักจูงและชักชวนให้เธอเข้าร่วมได้ด้วยความสมัครใจ แต่กระนั้นก็ยังได้รับการผัดผ่อนจากนิพาดาเรื่อยมา

จนเมื่อกระแสละครเรื่องบุพเพสันนิวาสดังกระหึ่มไปทั่วเมือง พวกเธอจึงอาศัยกระแสนิยมนี้ชวนนิพาดาแต่งกายชุดไทยแบบย้อนยุค ตามรอยแม่การะเกดในเรื่องบุพเพสันนิวาส ไปชมกรุงเก่ากัน โดยเสนอสถานที่สำคัญแห่งหนึ่งของโปรแกรมเพื่อจูงใจแบบรู้ใจเพื่อน คือวัดไชยวัฒนาราม นิพาดาตื่นเต้นและตกลงที่จะไปกับโปรแกรมนี้ทันที โดยนัดหมายกันว่าจะไปในวันหยุดสัปดาห์หน้า และนิศมาอาสาจะเป็นโชเฟอร์ขับรถไปเที่ยวชมในครั้งนี้ด้วย พอไปขออนุญาตคุณพ่อคุณแม่ ท่านก็ตกลงทันทีเพราะไว้วางใจเพื่อนสองคนนี้อยู่แล้ว

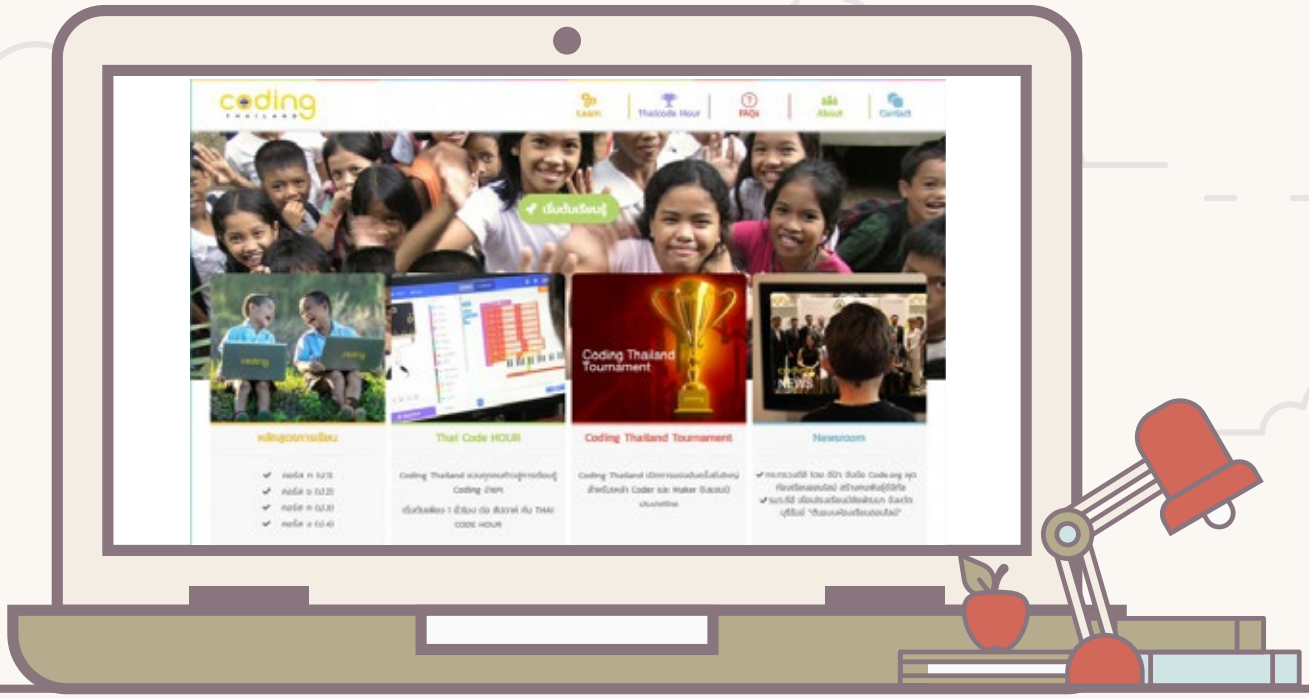
ทั้งสามคนตื่นเต้นกับการไปหาเช่าชุดไทยแบบย้อนยุคสวยๆ กัน จนได้ชุดที่ลองแล้วพอใจกันทุกคน

// **อ่านต่อฉบับหน้า** //

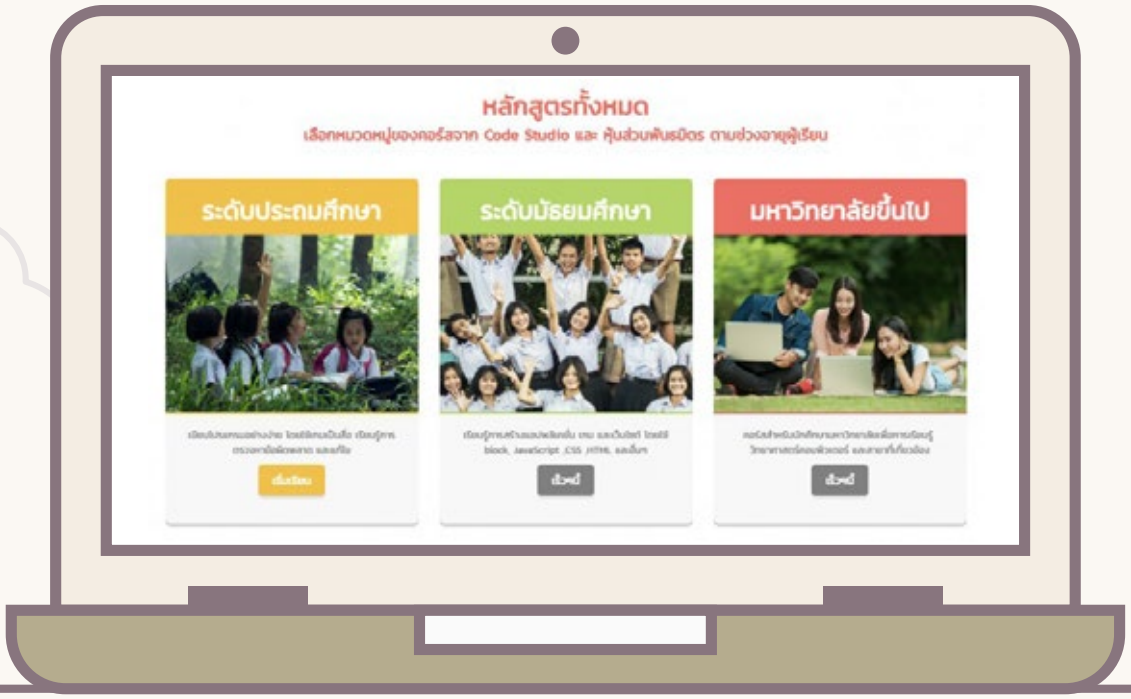
ห้องเรียนออนไลน์

ด้านวิทยาการคอมพิวเตอร์ (Coding Thailand)

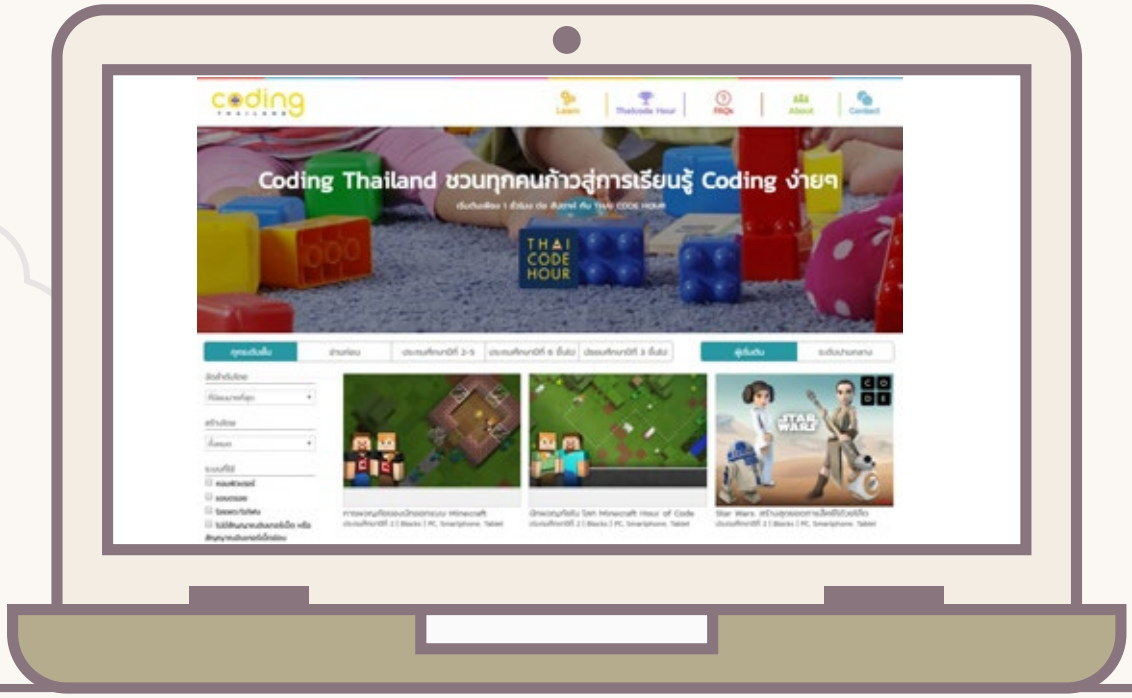
ในยุคปัจจุบัน ปฏิเสธไม่ได้ว่าเทคโนโลยีเป็นสิ่งที่มีบทบาทสำคัญกับชีวิตของคนในยุคปัจจุบัน แทบจะเป็นอีกหนึ่งปัจจัยหลักที่เพิ่มเข้ามาในการใช้ชีวิตเลยก็ว่าได้ ทำให้สามารถรับรู้ข่าวสารได้อย่างสะดวก รวดเร็ว หลากหลายช่องทาง และเทคโนโลยียังช่วยอำนวยความสะดวกทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นอีกด้วย รวมไปถึงการศึกษาในปัจจุบัน หลายที่เริ่มนำระบบเทคโนโลยีต่างๆ เข้ามาใช้ในการเรียนการสอน เข้ามาทำให้ห้องเรียนเป็นห้องเรียนแบบเทคโนโลยี หรือห้องเรียน 4.0 เพื่อให้เด็กได้เข้าถึงเทคโนโลยีและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการเรียนการสอน ทำให้มีความกระตือรือร้นและสนใจในการเรียนมากยิ่งขึ้น



เมื่อไม่นานมานี้ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม ผนึกสำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจดิจิทัลเปิดตัว Coding Thailand ห้องเรียนออนไลน์ด้านวิทยาการคอมพิวเตอร์ แพลตฟอร์มห้องเรียนออนไลน์บนเว็บไซต์ สำหรับให้เยาวชนยุคดิจิทัล เรียนรู้วิทยาการคอมพิวเตอร์นอกห้องเรียน ได้ทุกที่ทุกเวลา ผ่านอุปกรณ์ต่างๆ ทั้ง มือถือ แท็บเล็ต หรือคอมพิวเตอร์ เพื่อเตรียมพร้อมสู่การเปลี่ยนผ่านเป็นประเทศไทย 4.0 โครงการนี้เกิดขึ้นมาจากโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ เกี่ยวกับความคืบหน้าของประเทศไทยตามเป้าหมายการพัฒนาแห่งสหัสวรรษ (MDG) พบว่า ประชาชนในประเทศไทยยังขาดทักษะที่เป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการเรียนรู้ เช่น ทักษะด้านคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และภาษาอังกฤษ รวมไปถึงทักษะด้านการคิดอย่างมีระบบ (Critical Thinking) ที่ประชาชนและเยาวชนในปัจจุบันต้องพัฒนาตนเอง เพื่อให้เท่าทันการแข่งขันทั้งในระดับประเทศและภูมิภาค ซึ่งแพลตฟอร์ม Coding Thailand นี้ จะมาช่วยพัฒนาทักษะพื้นฐานทางด้านการวิเคราะห์ แก้ปัญหา และใช้ความคิดสร้างสรรค์ให้กับเยาวชนไทย โดยทางกระทรวงดีอีได้มอบหมายให้ทางสำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจดิจิทัล (Depa) เป็นผู้ดำเนินโครงการ Coding Thailand พัฒนาแพลตฟอร์มการเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์ CodingThailand.org โดยบูรณาการความร่วมมือกับ Code.org ศูนย์การเรียนรู้ด้านวิทยาการคอมพิวเตอร์ของเยาวชนชั้นนำของโลก และหน่วยงานพันธมิตรเอกชน อาทิ ไมโครซอฟท์, ซิสโก้, กูเกิล, อักษร เอ็ดดูเคชั่น ฯลฯ เพื่อแปลและพัฒนาเนื้อหาที่เหมาะกับเยาวชนไทยในระดับชั้นต่างๆ รวมทั้งสอดแทรกความบันเทิงและความคิดสร้างสรรค์ ทำให้เยาวชนรู้สึกว่าวิทยาการคอมพิวเตอร์ การเขียนโค้ดนั้นเป็นเรื่องใกล้ตัวและสนุกสนาน



โดยลักษณะของแพลตฟอร์มการเรียนรู้ Coding Thailand จะสามารถเชื่อมต่อผ่านเว็บ codingthailand.org บนเบราว์เซอร์อุปกรณ์ต่างๆ ทั้ง มือถือ แท็บเล็ต หรือคอมพิวเตอร์ ภายในเว็บไซต์มีหลักสูตรการเรียน ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการสอนการเขียนโค้ด (Coding) เบื้องต้นแก่เยาวชน ตั้งแต่ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา ไปจนถึงระดับมหาวิทยาลัย (ในปัจจุบันมีหลักสูตรเพียง ป.1 - ป.4) นอกจากหลักสูตรการเรียนแล้ว Coding Thailand ยังมีกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้อื่นๆ อีก เช่น กิจกรรม Thaicode Hour เรียนรู้การ Coding ผ่านกิจกรรมต่างๆ ที่ใช้เวลา 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ Thaicode Unplug กิจกรรมส่งเสริมทักษะความคิดเชิงระบบ โดยเน้นการเรียนรู้ผ่านเกมและกิจกรรมต่างๆ ที่ไม่ต้องใช้คอมพิวเตอร์ เปิดโอกาสให้โรงเรียนต้นแบบทั่วประเทศ สามารถเข้าถึงอุปกรณ์ฮาร์ดแวร์เพื่อต่อยอดการเรียนรู้ได้ สำหรับเด็ก เยาวชน และบุคคลทั่วไป ที่ต้องการเรียนรู้วิทยาการคอมพิวเตอร์และการเขียนโค้ด สามารถเข้าไปเรียนรู้ได้ฟรี ผ่านทางเว็บไซต์ CodingThailand.org



นับเป็นอีกหนึ่งการเรียนรู้แบบ 4.0 ซึ่งหลายๆ โรงเรียน สามารถนำแนวคิดแบบอย่างห้องเรียนแบบเทคโนโลยีมาปรับใช้ในโรงเรียนของท่านได้ ทำให้เด็กสามารถเรียนรู้ รู้จักการใช้เทคโนโลยีอย่างถูกทิศทาง สร้างบรรยากาศใหม่ๆ ในห้องเรียน อีกทั้งยังสามารถสร้างแรงบันดาลใจใหม่ๆ ให้กับผู้เรียนได้อีกด้วย

ข้อมูลจากเว็บไซต์ https://news.thaiware.com/13625.html

ดรรชนีกีฬา

เมฆา

วิธีวิ่งมาราธอนเพื่อสุขภาพอย่างถูกต้อง Marathon

มาราธอน (Marathon) แค่ฟังคำนี้ก็รู้สึกเหนื่อยขึ้นมาตงิดๆ และสำหรับคนที่เพิ่งเริ่มหัดวิ่งแล้วการวิ่งมาราธอนก็ดูจะเป็นอะไรที่ใหญ่มากกก.. เพราะมันเป็นอะไรที่ท้าทายมากในความคิดและร่างกาย แต่ถ้าจะบอกว่าทำไม่ได้เลยก็ไม่ถูกนัก สำหรับคนที่เพิ่งตัดสินใจจะลงวิ่งมาราธอนเรามีวิธีวิ่งมาราธอนมาฝากคุณ ทั้งนี้ก่อนที่จะเริ่มฝึกมาราธอน เราแนะนำให้ศึกษาวิธีวิ่งให้ไม่เหนื่อยก่อน เพราะหลายคนอาจจะเคยชินกับเทคนิคการวิ่งให้เร็ว แต่ในการวิ่งระยะทางไกลนั้นเป็นเรื่องใหม่ที่คุณต้องปรับตัว

ร่างกายสำคัญที่สุด

ก่อนวิ่งคุณควรเตรียมร่างกายให้พร้อม เราแนะนำให้คุณลองเช็คสมรรถภาพร่างกายด้วยการวิ่ง เดิน หรือปั่นจักรยานติดต่อกันกัน 30 นาทีไม่หยุด หากคุณยังไม่สามารถทำได้ คำแนะนำของเราคือ คุณควรพยายามฟิตร่างกายให้มากกว่านี้ อาจจะทำได้โดยการปรึกษาเทรนเนอร์หรือลองจัดโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

อุปกรณ์ก็สำคัญไม่แพ้กัน

การวิ่งมาราธอนไม่ใช่ร่างกายเท่านั้นที่ต้องพร้อมแต่อุปกรณ์ของคุณก็ต้องพร้อมเช่นกัน เพราะอุปกรณ์ที่ดีนั้นไม่เพียงแต่จะช่วยให้คุณวิ่งได้อย่างราบรื่น แต่ยังช่วยลดอาการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นได้อีกด้วย โดยเฉพาะการเลือกรองเท้าวิ่งที่ถือว่าเป็นอุปกรณ์ที่สำคัญที่สุด

คำแนะนำ : อุปกรณ์ที่จำเป็น

เสื้อผ้า
ควรเลือกเสื้อผ้าที่กระชับแต่มีความยืดหยุ่น เพื่อช่วยลดการเสียดสีขณะวิ่ง โดยเฉพาะผู้หญิงควรเลือกสปอร์ตบราที่ช่วยพยุงและกระชับสัดส่วน เพื่อลดแรงกระแทก

หมวก
เลือกใบที่ช่วยป้องกันแสงแดด แต่ระบายความร้อนได้ดี และไม่หลุดง่ายเมื่อถูกลมพัด

แว่นกันแดด
ควรเลือกแว่นกันแดด เพื่อช่วยป้องกันแสง UV

ถุงเท้า
เพื่อช่วยซับเหงื่อและลดการเสียดสีขณะวิ่ง

อุปกรณ์อื่น ๆ
นักวิ่งบางคนชอบที่จะมีกระเป๋าคาดเอวเพื่อใส่ของจำเป็นอื่นๆ เช่น ขวดน้ำ ครีมกันแดด หรือนาฬิกาจับเวลาส่วนตัว

ฝึกด้วยสไตล์การวิ่งที่เหมาะกับเรา

ในการที่เราต้องวิ่งเป็นระยะทางไกลๆ เราขอแนะนำให้คุณหาวิธีการวิ่งที่มีท่าทางสบายกับคุณมากที่สุด วิธีการวิ่งพื้นฐานคือ วิ่งให้ผ่อนคลายตั้งตัวให้ตรง

คำแนะนำ :

พยายามควบคุมลมหายใจ หายใจเข้าให้ลึกเข้าไปในช่องท้อง เพื่อให้ลมหายใจมีความสม่ำเสมอ การหายใจสั้นๆ ไม่สม่ำเสมอจะทำให้เกิดอาการที่เรียกว่า runner's stitch หรืออาการเจ็บสีข้างเวลาวิ่ง สไตล์การวิ่งเกิดจากการที่เราผนวกวิธีการหายใจรวมเข้ากับการวิ่งที่เรารู้สึกรีแลกซ์ที่สุด

เริ่มฝึกวิ่งด้วยระยะทางสั้นๆ ก่อน

ก่อนอื่นให้เราเริ่มวิ่งด้วยระยะทางสั้นๆ ง่ายๆ อย่าเพิ่งหาทางยากๆ อุปสรรคเยอะมาลอง ทั้งนี้ก็เพื่อฝึกให้ร่างกายเคยชินกับการวิ่งซะก่อน

คำแนะนำ :
ทำให้การวิ่งเป็นเรื่องสนุก

- ชวนเพื่อนมาวิ่งด้วยกัน
- จดบันทึกไดอารี่ เพื่อเก็บไว้ดูพัฒนาการวิ่งของเรา
- วอร์มอัพด้วยอุปกรณ์สนุกๆ ที่มีให้ใช้ตามสวนสาธารณะ
- เข้าร่วมชมรมนักวิ่ง จะได้เพื่อนที่มีความสนใจในกิจกรรมเดียวกัน

ลองลงวิ่งมาราธอนครั้งแรก

นักวิ่งหลายคนยกให้การลงวิ่งมาราธอนครั้งแรกเป็นเหมือนการทดลอง เป็นการเก็บประสบการณ์ ซึ่งจะสามารถบอกได้ว่าเรายังขาดอะไร ต้องฝึกเพิ่มเติมตรงไหน

คำแนะนำ :
การวิ่งมาราธอนครั้งแรกควรเลือกแบบระยะทางสั้นๆ ก่อน แบบวิ่งขำๆ สัก 5 - 10 กิโลเมตร

ขยับระยะการวิ่งให้ยาวขึ้น

หลังจากที่เราได้ทดลองวิ่งมาราธอนระยะสั้นเพื่อเก็บประสบการณ์แล้ว ให้ลองขยับจากการวิ่งมาราธอนระยะสั้นมาเป็น half marathon ซึ่งเวลาที่ควรขยับระยะวิ่งสังเกตได้จาก หากเราวิ่งที่ระยะ 10 กิโลเมตรจนอยู่ตัวแล้วก็ลุยที่ระยะ 21 กิโลเมตร หรือ Half Marathon กันเลย

คำแนะนำ :
แผนการวิ่งให้ปรับตามระยะทางที่เราต้องการลงแข่ง เช่น จากที่เคยซ้อมอาทิตย์ละ 3 วัน ก็ขยับมาเป็นทุกวัน

เมื่อรู้สึกว่าเราโอเคและพร้อมแล้ว ให้ลองลงวิ่งมาราธอนดู

เมื่อคุณลองวิ่ง half marathon จนคุ้นเคยแล้วลองขยับขึ้นมาเป็น Full Marathon

คำแนะนำ :
- การเลือกรายการมาราธอนครั้งแรก ให้เลือกรายการที่ไม่ยากจนเกินไป ควรหลีกเลี่ยงรายการแข่งขันที่มีสภาพภูมิศาสตร์ที่ต้องขึ้นเขา มีอากาศร้อน หรือเส้นทางคดเคี้ยวมากๆ ควรเลือกรายการที่มีเส้นทางเรียบไม่ขึ้นเขา หรือมีอากาศพอดีๆ
- หาเพื่อนร่วมลงแข่งด้วย จะเป็นการช่วยกระตุ้นอย่างหนึ่ง

แหล่งอ้างอิง
http://www.ohlor.com

ออมอย่างไรให้เงินงอกเงย :

ออมในกองทุนให้งอกเงย ฉบับมนุษย์เงินเดือนลงทุน RMF ภาค 8 บริหารกองทุน RMF ด้วยตัวเอง โดยวิธีเฉลี่ยต้นทุน

ในครั้งที่แล้ว เราทราบกันไปแล้วนะครับว่ากองทุน RMF เปิดบัญชีซื้อขายกันอย่างไร มีที่ไหนให้บริการบ้าง ต้องใช้เอกสารอะไรบ้าง ซึ่งเมื่อเราได้เปิดบัญชีซื้อกองทุนแล้ว สิ่งที่เราจะได้ในการซื้อกองทุนแต่ละครั้งนั้น เรียกว่า หน่วยลงทุน (Net Asset Value : NAV) นั่นคือ มูลค่าทรัพย์สินสุทธิทั้งหมดของกองทุนรวมและผลประโยชน์ต่างๆ ที่กองทุนได้รับหลังจากหักค่าใช้จ่ายหรือหนี้สินของกองทุนรวมแล้ว โดยทำการคิดคำนวณมูลค่าทรัพย์สินของกองทุนรวมตามราคาตลาด ยิ่งฟังคำอธิบายยิ่งงงใช่ไหมครับ เอาเป็นว่าเราจำว่าเมื่อเราซื้อกองทุนแล้ว สิ่งที่เราจะได้ก็คือ หน่วยลงทุน หรือ NAV นะครับ จำง่ายกว่า ซึ่งในครั้งนี้ผู้เขียนจะมาแนะนำว่าเราจะบริหารเงินลงทุนของเราอย่างไร เพื่อให้เราได้หน่วยลงทุนมากขึ้นภายใต้เงินลงทุนของเราในปริมาณที่เท่าๆ กัน ทั้งนี้เป้าหมายปลายทางสุดท้ายก็เพื่อให้เราได้ผลตอบแทนที่มากขึ้น

อย่างที่เราได้ทราบไปแล้วนะครับว่าเงื่อนไขในการลงทุน RMF จะต้องถือจนกว่าจะมีอายุครบ 55 ปีบริบูรณ์และต้องถือกองทุนมาแล้วไม่น้อยกว่า 5 ปี ถึงจะสามารถขายกองทุน RMF ได้ จะเห็นว่าระยะเวลาในการขายกองทุนนานมาก ยิ่งคนที่มีอายุน้อย ก็ต้องรอนานเลยทีเดียวกว่าจะขายกองทุนได้ ปล่อยกองทุนไว้เฉยๆ รอให้ได้ผลตอบแทนจากการบริหารของผู้บริหารกองทุนแต่ละกองที่เราซื้อไว้คงจะนานเกินไป เราในฐานะเจ้าของเงินก็อยากให้เราเพิ่มมากขึ้นไปอีก ผู้เขียนจึงเสนอแนวทางง่ายๆ สำหรับการบริหารกองทุนด้วยตนเอง เพื่อให้เราได้หน่วยลงทุนมากขึ้นในปริมาณเงินเท่าเดิมที่เราต้องการซื้อ มี 2 วิธี ด้วยกันครับ คือ การเฉลี่ยต้นทุน และ การสับเปลี่ยนกองทุน RMF ระหว่าง RMF ประเภทตราสารหนี้กับตราสารทุน

วิธีแรก การเฉลี่ยต้นทุน (Dollar Cost Averaging: DCA) ด้วยการทยอยซื้อทุกเดือน วิธีการนี้เป็นวิธีการสำคัญและเป็นวิธีการที่ไม่ยากที่ทุกคนสามารถทำได้ด้วยตัวเอง และไม่ต้องลงทุนลงแรงในการศึกษาหาข้อมูลอะไรมากมาย แต่อาศัยความขยันในการซื้อเพียงเท่านั้น โดยในแต่ละปีที่เราจะซื้อกองทุน RMF เราตั้งเป้าหมายก่อนว่าในปีนั้นๆ เราจะซื้อกองทุน RMF เป็นจำนวนเงินเท่าไร เราก็แบ่งซื้อทุกเดือนเป็นจำนวนเงินที่เท่ากัน เพื่อเฉลี่ยต้นทุนและให้เราได้หน่วยลงทุนมากขึ้น วิธีนี้จะได้ประโยชน์และลดความเสี่ยงให้เราไม่ต้องกังวลว่าเราจะซื้อกองทุนตอนที่ราคาถูกหรือราคาแพง เพื่อกระจายความเสี่ยงในการลงทุนและให้เราได้หน่วยลงทุนที่มากขึ้น เช่น ในปี 2561 เราคิดว่าจะลงทุนในกองทุน RMF ทั้งหมด 12,000 บาท เราก็แบ่งซื้อเดือนละครั้ง หรือสองเดือนครั้ง เพื่อลดต้นทุนเฉลี่ยของเราให้ต่ำลงและกระจายความเสี่ยง ทั้งนี้ต้องดูเงื่อนไขของกองทุนนั้นๆ ด้วยว่ากำหนดการซื้อขายขั้นต่ำไว้กี่บาท กองทุน RMF ส่วนใหญ่กำหนดการซื้อขั้นต่ำไว้ที่ 500 – 2,000 บาท ถ้าลงทุนขั้นต่ำ 500 บาท เราก็ซื้อเดือนละครั้งหรือสองครั้ง หรือถ้าลงทุนขั้นต่ำ 2,000 บาท เราก็ซื้อสองเดือนครั้ง เป็นต้น เพื่อให้เข้าใจมากขึ้น ผู้เขียนได้หาข้อมูลเพื่ออธิบายให้เข้าใจมากขึ้น จึงยกตัวอย่างการซื้อกองทุนเปิดกรุงศรีหุ้นปันผลเพื่อการเลี้ยงชีพ (KFDIVRMF) โดยเปรียบเทียบระหว่างการซื้อขายทุกวันแรกของเดือนที่มีการซื้อขายกองทุน ซึ่งจะเป็นวันจันทร์ - วันศุกร์ (ยกเว้นวันที่เป็นวันหยุด) ดังตารางหน้าถัดไป

ซื้อแบบถัวเฉลี่ย				ซื้อครั้งเดียว
วันที่ซื้อ	ราคาขาย หน่วยลงทุน	จำนวน เงินที่ซื้อ	จำนวน หน่วยลงทุนที่ได้	วันสุดท้ายของปี (29/12/2560)
4/1/2560	27.5198	1,000.00	36.3375	
1/2/2560	27.7423	1,000.00	36.0460	
1/3/2560	27.8523	1,000.00	35.9037	
3/4/2560	28.2773	1,000.00	35.3641	
2/5/2560	28.3319	1,000.00	35.2959	
1/6/2560	28.4815	1,000.00	35.1105	
3/7/2560	28.8906	1,000.00	34.6133	
1/8/2560	29.1279	1,000.00	34.3313	
1/9/2560	30.1089	1,000.00	33.2128	
2/10/2560	31.5687	1,000.00	31.6769	
1/11/2560	32.0035	1,000.00	31.2466	
1/12/2560	31.8704	1,000.00	31.3771	32.8741
	รวม	**12,000.00**	**410.5157**	**365.0290**

หมายเหตุ : ข้อมูลราคาขายหน่วยลงทุนจากเว็บไซต์ www.wealthmagik.com

จากตารางจะเห็นได้ชัดเลยนะครับว่า ถ้าเราซื้อกองทุน RMF แบบถัวเฉลี่ย กับการซื้อครั้งเดียวตอนปลายปี จะทำให้เราได้จำนวนหน่วยลงทุนที่แตกต่างกันมากเลยนะครับ ถ้าเราซื้อกองทุนทุกวันทำการแรกของเดือนที่สามารถซื้อขายกองทุนได้ ในปี 2560 เรามีวางแผนจะซื้อกองทุน RMF 12,000 บาท เราก็ทยอยซื้อทุกเดือน เราจะได้จำนวนหน่วยลงทุนทั้งสิ้น 410.5157 แต่ถ้าเราซื้อกองทุนในวันสุดท้ายของปี 2560 นั่นคือ วันที่ 29 ธันวาคม 2560 ราคาขายหน่วยลงทุน จะอยู่ที่ 32.8741 เราจะได้หน่วยลงทุนเพียงแค่ 365.0290 หน่วย ซึ่งต่างกันจำนวน 45.4867 หน่วย ซึ่งถ้าเราซื้อกองทุนผ่านไป 10 ปี จำนวนหน่วยลงทุนก็จะมากต่างกัน 454.867 หน่วย ซึ่งถ้าราคากองทุน RMF ณ อีก 10 ปีข้างหน้า ราคา 40 บาท เราก็จะได้เงินมากกว่าถึง 18,194.68 บาท (454.867 หน่วย x 40 บาท)

เป็นอย่างไรบ้างครับ ไม่ยากเลยนะครับกับการซื้อแบบถัวเฉลี่ยต้นทุน เพื่อให้ได้หน่วยลงทุนมากขึ้น ซึ่งคนส่วนใหญ่ซื้อกองทุน RMF หรือ LTF ตอนสิ้นปี เนื่องจากมีของแจกของแถมหรือมีโปรโมชั่นของแต่ละธนาคารมากมาย และซื้อแบบจวนตัวเพื่อเอาวงเงินไปลดหย่อนภาษีในปีต่อไป มีบางคนแย้งอีกว่างั้นเราก็ซื้อต้นปีสิ จะได้กองทุน RMF ราคาถูก และได้หน่วยลงทุนมากกว่าอีก เพราะจากปี 2560 ราคาตอนต้นปีถูก ก็จะทำให้เราได้หน่วยลงทุนหลายหน่วยกว่าการซื้อถัวเฉลี่ยอีก แต่ในความเป็นจริงของสภาพตลาดไม่ได้เป็นแบบนั้นทุกปี และไม่มีใครสามารถคาดการณ์ได้อย่างแม่นยำหรอกครับว่าซื้อต้นปีหรือปลายปีถูกกว่ากัน ดังนั้นวิธีการซื้อแบบถัวเฉลี่ยนี่หล่ะครับปลอดภัยและกระจายความเสี่ยงได้ พอเรารู้อย่างนี้แล้วก็วางแผนในการซื้อกองทุน RMF กันใหม่นะครับ โดยซื้อถัวเฉลี่ยทุกเดือนกันดีกว่านะครับ เพื่อให้เราได้หน่วยลงทุนมากขึ้น และได้ผลตอบแทนมากขึ้นในอนาคต

สำหรับในครั้งหน้าเราจะมาเรียนรู้วิธีการบริหารกองทุนอีกวิธีหนึ่งเพื่อให้เราได้หน่วยกองทุนมากขึ้น นั่นคือ การสับเปลี่ยนกองทุน RMF ระหว่าง RMF ประเภทตราสารหนี้กับตราสารทุนเพื่อให้ได้หน่วยลงทุนมากขึ้น ซึ่งวิธีการนี้เป็นวิธีการที่อาจจะยากกว่าวิธีแรก เพราะเราต้องขยันหาความรู้ในเรื่องตลาดเงินและตลาดทุนพอสมควร และติดตามพอร์ตการลงทุนอย่างใกล้ชิด แต่ก็ไม่ยากเกินไปสำหรับการศึกษาข้อมูลหรอกครับ เพื่อให้ได้หน่วยลงทุนมากขึ้น และได้ผลตอบแทนที่มากขึ้นในอนาคต

Kinhoo

นอนถูกท่า หลับสบาย หายปวดเมื่อย

ท่านอนที่ถูกต้องช่วยให้เรานอนหลับได้สบายขึ้น ลองมาดูว่าใครที่มีปัญหาสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นกรดไหลย้อน นอนกรน ควรนอนตะแคงข้างไหนถึงจะดี

คุณเป็นคนหนึ่งที่นอนพลิกไปพลิกมาทั้งคืนเพราะหาท่านอนที่สบายตัวไม่ได้ใช่หรือเปล่า หรือในทางตรงกันข้าม คุณนอนท่าเดียวทั้งคืนแต่ก็ตื่นขึ้นมาพร้อมความปวดเมื่อย หากคุณประสบปัญหาเหล่านี้ คงถึงเวลาที่คุณจะต้องหันมาใส่ใจเรื่องท่านอนที่ถูกต้องที่เหมาะสมอย่างจริงจังแล้วหล่ะ

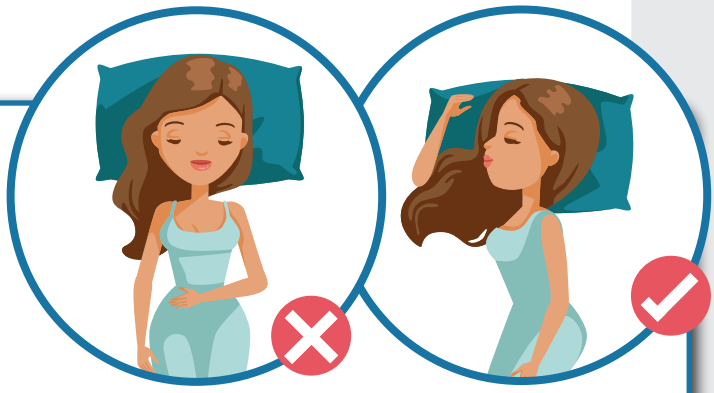
ผู้เชี่ยวชาญเรื่องกระดูกได้กล่าวไว้ว่า ไม่มีท่านอนสากลที่เหมาะสมและถูกต้องที่สุด แต่ท่านอนที่สบายที่สุดคือท่านอนที่ไม่ทำให้ข้อต่อของร่างกายถูกกดทับ ไม่ทำให้กล้ามเนื้อยืดหรือหดตัวค้างไว้นานๆ การได้นอนหลับในท่วงท่าที่เหมาะสมจะทำให้ร่างกายได้พักผ่อนเต็มที่ อีกทั้งกล้ามเนื้อยึดกระดูกก็ได้ฟื้นฟูซ่อมแซมตัวเอง ส่งผลให้คุณตื่นมาด้วยความสบายเนื้อสบายตัว

นอกจากนี้ ยังช่วยระงับหรือบรรเทาความเจ็บปวดจากอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อบางประการได้ด้วย ทว่าท่านอนแต่ละท่าก็มีข้อดีและข้อเสีย เช่น บางคนชอบนอนคว่ำหน้า แต่ท่านี้จะทำให้เกิดแรงตึงที่ช่วงคอ ส่วนท่านอนหงายแม้จะทำให้สบายหลังช่วงล่าง แต่ก็สร้างความยากลำบากให้แก่ระบบย่อยอาหาร ระบบทางเดินหายใจ และยิ่งไม่ดีกับผู้ที่มีปัญหานอนกรนเป็นทุนเดิม เป็นต้น

จากการสำรวจผู้คนจำนวน 2,000 คน จากแถบอเมริกาเหนือ พบว่า 57% นอนหลับไปในท่าตะแคงข้าง 17% นอนหงาย 11% นอนคว่ำ ส่วนที่เหลืออีก 25% นอนด้วยท่าทางต่างๆ กันไปในแต่ละคืน นอกจากนี้ยังพบว่าแต่ละคนมีการพลิกตัวเพื่อเปลี่ยนท่านอนเฉลี่ยคืนละ 12 ครั้ง และยิ่งอายุเพิ่มขึ้นก็จะพลิกตัวเปลี่ยนท่านอนบ่อยขึ้นด้วย

การนอนท่าเดียวกันทั้งคืนนั้นไม่ส่งผลดี เพราะทำให้เกิดการกดทับที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายมากเกินไป หรือทำให้กล้ามเนื้อค้างอยู่ในท่าตึงหรือหดนานเกินไป ผู้ที่นอนหงายตลอดคืนมักตื่นมาพร้อมอาการปวดหลัง ส่วนผู้ที่นอนตะแคงข้างทั้งคืนก็มักตื่นมาพร้อมความปวดเมื่อยหัวไหล่ข้างที่ถูกทับ

ส่วนผู้ที่มีอาการปวดเมื่อยเนื้อตัวอยู่แล้ว หากนอนไม่ถูกท่าก็ทำให้นอนหลับไม่สนิท และยิ่งทำให้อาการปวดเมื่อยแย่ลงกว่าเดิม เพราะกล้ามเนื้อไม่ได้พักผ่อนฟื้นฟูตัวเองอย่างที่ควร ท่านอนในคืนหนึ่งๆ จึงสามารถเปลี่ยนสลับกันได้เพื่อความสบายตัวของผู้นอน และนี่ก็เป็นท่วงท่าการนอนที่เหมาะสมเพื่อให้ผู้ที่มีปัญหาปวดเมื่อยเนื้อตัว หรือมีอาการไม่สบายบางอย่างสามารถนอนหลับสนิทได้สบายตลอดคืน



ท่านอนสำหรับคนนอนกรน

ผู้นอนกรน ราว 10% มีอาการดีขึ้นได้จากการเปลี่ยนท่วงท่านอนให้เหมาะสม โดยหลีกเลี่ยงการนอนหงายอย่างเด็ดขาด เพราะท่านี้จะทำให้ระบบทางเดินหายใจตีบหรือตัน เป็นสาเหตุให้เกิดเสียงกรน และยังนำไปสู่ปัญหาที่ร้ายแรงกว่านั้น อย่างการหยุดหายใจเฉียบพลันขณะนอนหลับด้วย ท่านอนที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่นอนกรน คือ ท่านอนตะแคง ไม่ว่าจะตะแคงข้างซ้ายหรือขวาก็ตาม คุณอาจเย็บลูกปิงปองหรือลูกเทนนิสติดไว้ที่ด้านหลังของเสื้อนอน เพื่อป้องกันไม่ให้ตัวเองพลิกไปนอนหงายในยามหลับก็ได้ หรือหากต้องการนอนหงาย ควรหาหมอนหนุนให้ศีรษะเอียงขึ้นทำมุม 30 องศา เป็นอย่างต่ำ ก็จะช่วยเปิดทางเดินหายใจให้หายใจในขณะหลับได้สะดวกขึ้น

ท่านอนสำหรับผู้ป่วยโรคกรดไหลย้อน

ท่านอนตะแคงเป็นท่าที่เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคกรดไหลย้อน ต่างจากการนอนหงายที่ทำให้ศีรษะกับท้องไม่ได้ระดับที่ดีต่อกัน ซึ่งทำให้น้ำย่อยหรือสิ่งที่อยู่ในกระเพาะไหลย้อนขึ้นมาตามหลอดอาหารได้ หรือผู้ป่วยยังสามารถนอนหงายได้ต่อเมื่อมีการปรับระดับหัวเตียงให้เอนสูงขึ้นจากระนาบปกติ 2 - 4 นิ้ว

ท่านอนสำหรับผู้ที่ปวดหลัง

การนอนหงายสามารถตอบโจทย์ได้ดีที่สุดสำหรับผู้ที่มีอาการปวดหลัง นอนหงายบนเตียงสบายๆ จะทำให้กระดูกสันหลังเรียงตัวได้ดีไม่คดโค้ง แต่ทั้งนี้เตียงก็ต้องไม่แข็งเกินไป เพราะจะทำให้เกิดแรงกดทับที่จุดใดจุดหนึ่ง หรือไม่นุ่มเกินไป เพราะจะทำให้แผ่นหลังจมลงไปตามความยวบของเตียง ไม่เหยียดตรงอย่างที่ควรเป็นด้วย

ส่วนผู้ที่มีอาการปวดหลังจากโรคโพรงกระดูกสันหลังตีบรัดเส้นประสาท (Lumbar Spinal Stenosis) ไม่ว่าจะนอนท่าไหนก็ทำให้เกิดอาการปวดหลังได้ทั้งสิ้น เว้นเสียแต่จะได้นอนโดยงอเข่าขึ้น โดยนำหมอนมารองใต้เข่าในท่านอนหงาย นอนตะแคงโดยยกเข่าก่ายหมอนข้าง หรือนอนในท่าเด็กทารก (Fetal Position) โดยคู้ตัวและงอเข่าขึ้น ก็จะช่วยบรรเทาอาการปวดหลังได้เช่นกัน

หรือลองมาดูท่านอนอื่นๆ ที่ดีต่อผู้ที่ปวดหลังเป็นประจำกันต่อ ที่ 4 ท่านอนแก้ปวดหลัง ไม่อยากหลังพังรีบเปลี่ยนท่านอนด่วน !

ท่านอนสำหรับผู้ที่ปวดไหล่

ผู้ที่ปวดไหล่ไม่ควรนอนตะแคงไปกดทับไหล่ด้านที่มีอาการปวด ควรนอนในท่าหงายโดยมีหมอนใบเล็กสำหรับหนุนต้นแขนข้างที่ปวดไหล่ หรือจะนอนตะแคงไปอีกด้านโดยกอดหมอนใบเล็กๆ ก็ได้

ท่านอนสำหรับผู้ที่ปวดคอ

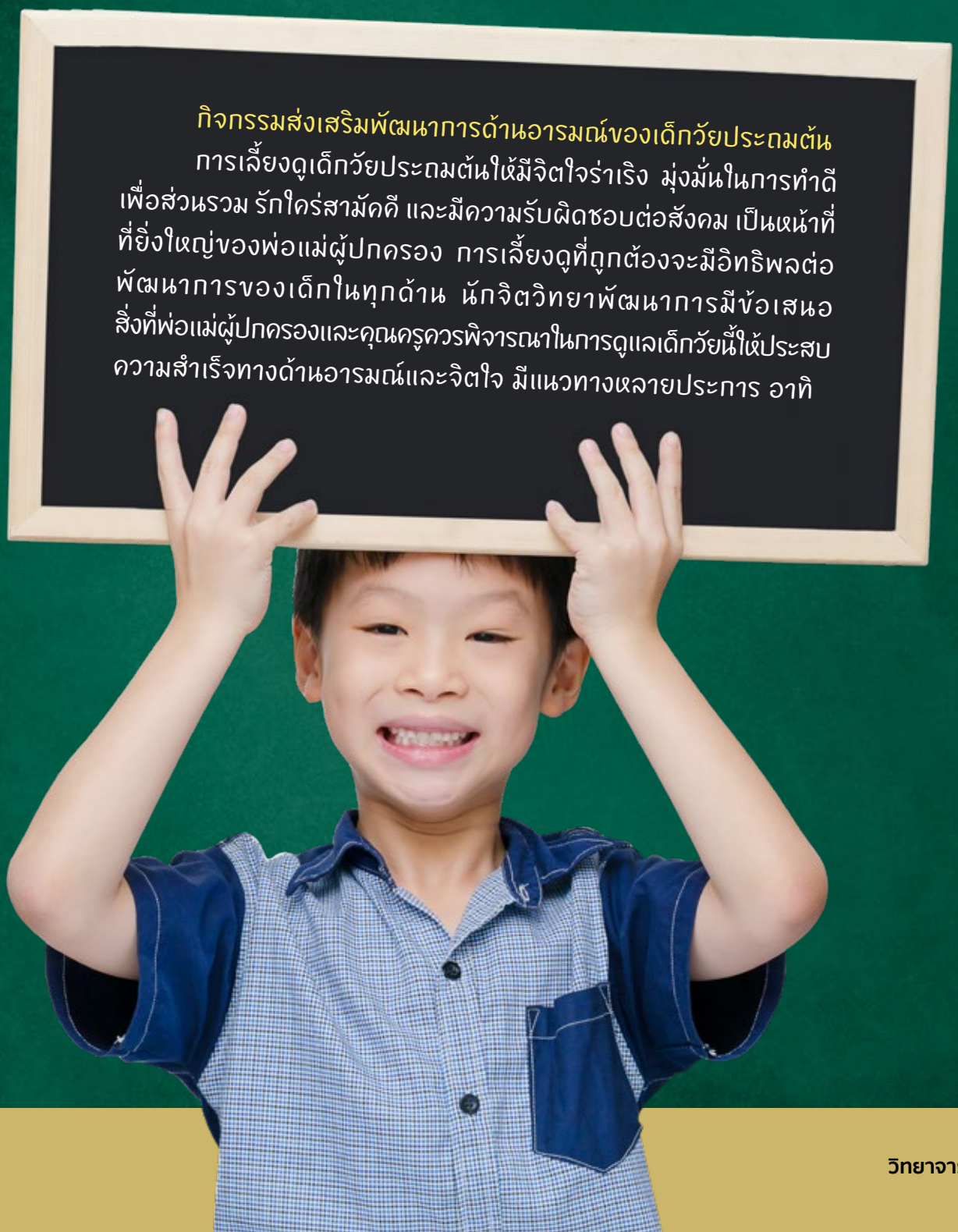
ผู้ที่มีอาการปวดคอควรหลีกเลี่ยงการนอนคว่ำ เพราะจะทำให้กระดูกต้นคอเกิดแรงกดทับมาก ควรเปลี่ยนมานอนหงายหรือนอนตะแคง โดยให้หาหมอนใบยาวๆ เล็กๆ หรือใช้ผ้าขนหนูม้วนแล้วสอดรองใต้คอ เพื่อหนุนช่องว่างระหว่างคอกับหมอน คอก็จะไม่คดโก่ง และอาการปวดคอหลังตื่นนอนก็จะหายไป

ท่วงท่าในการนอนไม่ใช่แค่เป็นท่าที่ให้คุณหลับไปชั่วคืนหนึ่งๆ เท่านั้น แต่มันยังมีความสำคัญต่อปัญหาสุขภาพเป็นอย่างมากด้วย การนอนในท่าที่ไม่เหมาะสมอาจทำให้อาการไม่สบาย หรือปวดเมื่อยตามร่างกายที่คุณเป็นอยู่แล้วยิ่งแย่ลง หรือการนอนในท่าที่ไม่ถูกต้องติดต่อกันนานๆ ก็สามารถทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยเนื้อตัวเรื้อรังได้เช่นกัน ลองสำรวจปัญหาของตัวเองแล้วนอนด้วยท่านอนที่ถูกต้อง ก็จะช่วยให้คุณหลับใหลไปในยามค่ำคืนอย่างเต็มอิ่ม และตื่นมาอย่างสดชื่นไร้ความเมื่อยล้าได้นะคะ

มรกต กรีน

รู้จักพัฒนาการด้านอารมณ์ของเด็กประถมต้น (6 – 9 ขวบ)

ตอนที่ 2



การฝึกทักษะต่างๆ ที่สำคัญในการดำรงชีวิต ได้แก่ ทักษะพื้นฐานในกิจวัตรประจำวัน เช่น การช่วยเหลือตัวเอง การทำอาหาร ทำงานบ้าน การดูแลสิ่งของของตัวเองและส่วนรวม ทักษะการเข้าสังคม เช่น การควบคุมอารมณ์ การปรับตัวและแสดงออกที่เหมาะสม การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ความมีน้ำใจ ช่วยเหลือดูแลผู้อื่น ด้านระเบียบวินัย ควรให้เด็กมีส่วนร่วมสร้างกติกาให้กับตนเอง เพราะจะเป็นการฝึกให้เขาเป็นตัวของตัวเอง มีระเบียบวินัยจากภายใน ซึ่งจะเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตต่อไป หลังจากฝึกได้แล้ว พ่อแม่จะเหนื่อยน้อยลง ไม่ต้องไปสร้างระเบียบวินัยจากภายนอก

ฝึกให้ช่วยเหลือตัวเองและรับผิดชอบในเรื่องส่วนตัว เมื่อเด็กขึ้นชั้นประถมแล้ว เขาจะพบกับสภาพแวดล้อมใหม่และใหญ่กว่าเดิม มีเพื่อนใหม่ที่ยังไม่คุ้นเคย คุณครูแปลกหน้า ที่เอาจริงกับการสอน กฎระเบียบใหม่ ตารางสอน กำหนดเวลา ข้อห้าม การถูกจำกัดขอบเขต ให้นั่งอยู่ที่โต๊ะของตัวเองไปจนถึงกิจวัตรประจำวัน ที่ต้องกลับบ้านช้ากว่าเดิม ต้องจัดสรรเวลาสำหรับทำการบ้าน จัดตารางสอน ฯลฯ ทั้งหมดนี้ส่งผลต่ออารมณ์ของเด็กเป็นอย่างมาก

ฝึกการแก้ปัญหาง่ายๆ เช่น ฝึกบริหารเวลา ฝึกให้เคารพและปฏิบัติตามกติกาของส่วนรวม การฝึกทักษะการแก้ปัญหาง่ายๆ เช่นนี้ จะทำให้เด็กเกิดความภูมิใจในตนเองและพร้อมที่จะเรียนรู้ในสิ่งที่ยากขึ้นในโอกาสต่อๆ ไปได้เป็นอย่างดี

ฝึกทักษะในชีวิตประจำวัน เช่น ถูบ้าน ล้างถ้วยชาม เก็บโต๊ะกินข้าว รวมถึงงานส่วนรวมในห้องเรียน นอกจากจะพัฒนาความรับผิดชอบ ความช่างสังเกต ความละเอียดรอบคอบแล้ว ยังฝึกความมีน้ำใจเผื่อแผ่ช่วยเหลือผู้อื่น การที่ทำงานร่วมกับผู้ใหญ่ เด็กจะซึมซับการกระทำ วิธีคิด ค่านิยม ทัศนคติ และเป็นการถ่ายทอดเทคนิคได้โดยไม่รู้ตัว

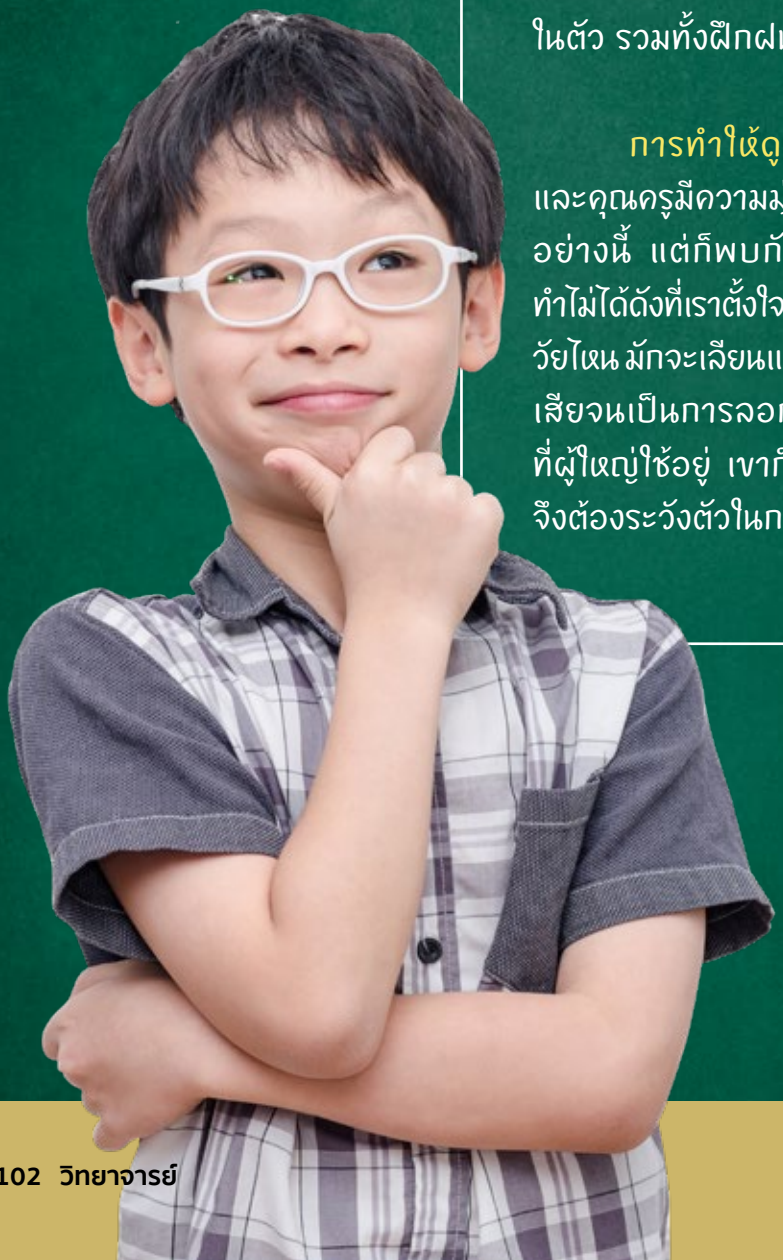
ผู้ใหญ่ควรสอนด้วยความรักและเข้าใจที่ดีต่อกัน สนใจฟังเด็กว่าเขากำลังจะสื่ออะไร พร้อมกับชื่นชมให้กำลังใจ เข้าใจธรรมชาติของเขา พร้อมทั้งฝึกทักษะต่างๆ ให้มากขึ้น ทั้งทักษะพื้นฐานในกิจวัตรประจำวันดังได้กล่าวมาข้างต้น ทักษะในการเข้าสังคม และทักษะด้านความปลอดภัย

สร้างบรรยากาศในบ้านเป็นแบบสบายๆ สำหรับพ่อแม่ผู้ปกครองควรพูดคุยกับลูกๆ ในแง่ดีเสมอ ลูกรู้ว่าพ่อแม่ยอมรับฟังความคิดเห็น มีการพูดกันชัดเจน ก็จะทำตามได้ เช่นเดียวกัน ที่โรงเรียน โดยเฉพาะในห้องเรียน คุณครูก็ควรสร้างบรรยากาศแบบสบายๆ ควบคู่ไปกับการสร้างวินัยแบบที่เด็กไม่รู้สึกว่าถูกบังคับจนเกินไป

การให้ความสำคัญกับความตั้งใจ ความอดทน และความรับผิดชอบของเด็ก แสดงชัดเจนว่า ความผิดพลาดเป็นส่วนหนึ่งในการเรียนรู้ ให้โอกาสเด็กได้คิด ได้เลือก และตัดสินใจ ขณะเดียวกันก็สอนและฝึกให้มีความอดทนและเรียนรู้ที่จะรอคอย

ลูกมีความภูมิใจที่มีพ่อแม่ที่เข้าใจรักและให้กำลังใจให้เวลากับลูก เด็กจะรับรู้ว่าพ่อแม่รักและเชื่อมั่นในความสามารถของเขา เมื่อเขาได้ฝึกฝน ควบคุมอารมณ์ รู้จักตัวเอง มองเห็นความสามารถในตัวเอง สามารถเรียนรู้และพัฒนาความสามารถด้านต่างๆ ตลอดเวลา เขาก็จะมีบุคลิกภาพที่ดี มีความภูมิใจในตัวเอง รู้สึกดีต่อตัวเอง เชื่อมั่นในตัวเอง ขณะเดียวกันมองเห็นจุดอ่อนจุดแข็งในตัว รวมทั้งฝึกฝนตัวเองเป็น

การทำให้ดูเป็นตัวอย่าง การที่พ่อแม่ผู้ปกครองและคุณครูมีความมุ่งมั่นที่จะฝึกเด็ก ให้เป็นอย่างนั้น ให้เป็นอย่างนี้ แต่ก็พบกับความผิดหวัง เพราะเด็กไม่ทำหรือทำไม่ได้ดังที่เราตั้งใจไว้ ในความเป็นจริง เด็กทุกคนไม่ว่าจะเป็นวัยไหน มักจะเลียนแบบผู้ใหญ่ไม่มากก็น้อย บางคนเลียนแบบเสียจนเป็นการลอกแบบ แม้แต่คำพูดหรือสำนวนบางคำที่ผู้ใหญ่ใช้อยู่ เขาก็จะนำไปใช้บ้าง เป็นต้น ดังนั้น ผู้ใหญ่จึงต้องระวังตัวในการแสดงออกทางอารมณ์มากเป็นพิเศษ



แน่นอน ผู้ที่รู้จักพัฒนาการของเด็กได้ดีย่อมได้เปรียบในการสอนเด็กมากกว่าผู้ที่ไม่รู้จัก หรือไม่สนใจที่จะรู้จัก เพราะจิตวิทยาพัฒนาการเหล่านี้เป็นพื้นฐานสำคัญที่จะละเลยไม่สนใจไม่ได้

วีระพงษ์ ปัญญาธนคุณ

"โกตาตัว"
พิพิธภัณฑ์มีชีวิต

ไม่รู้อะไรดลใจให้ผมไปเที่ยวที่นี่ เมืองที่หลายคนบอกว่าไม่เห็นมีอะไรน่าเที่ยว แถมยังเป็นหนึ่งในเมืองที่รถติดมหาโหดที่สุดในโลก

ขนาดคนอินโดนีเซียเบาะข้างๆ ที่ผมพูดคุยด้วยระหว่างนั่งเครื่องบินกลับเมืองไทย ยังแปลกใจ เมื่อรู้ว่า ผมใช้เวลาท่องเที่ยวเฉพาะแต่ในเมืองนี้ถึง 6 วัน โดยไม่ได้เคลื่อนย้ายไปเมืองไหนเลย

"จาการ์ตาก็เหมือนกรุงเทพ ไม่มีอะไรน่าสนใจ มีแต่ตึก ทำไมไม่ไปเที่ยวเมืองอื่นอย่างบาหลี" เธอว่าอย่างงั้น

ผมก็ได้ยิ้มแหยๆ ไม่ได้ตอบอะไรกลับ แม้จะนึกค้านในใจอยู่นิดหน่อย ด้วยว่าในฐานะที่เคยเป็นนักศึกษาด้านเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ รู้สึกว่าทุกที่ในภูมิภาคล้วนเป็นสนามของการเรียนรู้ ซึ่งมีสิ่งน่าค้นหารอเราอยู่ทั้งสิ้น

อย่างจาการ์ตาเองก็เป็นเมืองที่น่าสนใจ เพราะเป็นถึงเมืองหลวงและศูนย์กลางทางเศรษฐกิจของประเทศเพื่อนบ้านในภูมิภาค ที่มีประชากรหลายเชื้อชาติอาศัยอยู่รวมกันมากกว่า 10 ล้านคน ทั้งยังมีบทบาทสำคัญมาตั้งแต่สมัยอาณานิคมดัตช์ ครั้งนี้นับเป็นการเยือนอินโดนีเซียครั้งที่สองของผม ซึ่งห่างจากครั้งแรกร่วม 5 ปี แต่ในครั้งนั้นผมมีภารกิจต้องไปทำที่เมืองอื่น พอเสร็จธุระก็เลยถือโอกาสไปเที่ยวพักผ่อนอีก 2 เมืองก่อนกลับ แต่ไม่ได้แวะทักทายจาการ์ตาเป็นกิจจะลักษณะ ครั้งนี้ผมจึงตั้งใจมากอดจาการ์ตาให้หายอยาก นี่ถ้าใช้ภาษาทัวร์ ก็ต้องเรียกทริปนี้ว่า “Grand Jakarta” ก็เพราะผมเล่นปักหลักอยู่ที่นี่ที่เดียวไม่ไปไหนเลย

คงต้องยอมรับว่า โดยสภาพที่เป็นอยู่ จาการ์ตาไม่จัดเป็นเมืองท่องเที่ยวหลักของอินโดนีเซีย ที่โดดเด่นเท่ากับเกาะบาหลี หรือเมืองยอร์กจาการ์ตา ซึ่งมีบุโรพุทโธ และปราสาทปรัมบานันเป็นจุดขาย แต่ก็ใช่ว่าจาการ์ตาจะอัตคัดสถานที่ที่น่าสนใจ ทุกวันนี้จาการ์ตายังคงไม่ทิ้งลายความเป็นเมืองท่าสำคัญในภูมิภาคและศูนย์กลางการปกครองของชนชาติดัตช์ที่เข้ามายึดครองแผ่นดินอิเหนากว่า 300 ปี ด้วยเพราะยังหลงเหลือร่องรอยทางประวัติศาสตร์ที่น่าศึกษาอีกเพียบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริเวณที่เรียกว่า “โกตาตัว” (Kota Tua) หรือเมืองเก่าปัตตาเวีย (Old Batavia) ซึ่งเป็นชื่อเดิมของจาการ์ตาสมัยที่ดัตช์ยังคงปกครองอยู่

โดยจริตส่วนตัว ผมเป็นคนที่หลงใหลอะไรเก่าๆ โบราณๆ อยู่แล้ว ยิ่งถ้าเป็นเมืองเก่า ตึกเก่า ตลาดย้อนยุค พิพิธภัณฑ์พื้นบ้าน อะไรเทือกนี้ก็จะชอบเป็นพิเศษ รู้สึกว่าสถานที่เหล่านั้นมีมนต์ขลังและทรงคุณค่า เพราะมีเรื่องราวของสังคมและผู้คนในแต่ละยุคสมัยแฝงอยู่ให้ได้ศึกษาเรียนรู้ จะบอกว่าผมจัดอยู่ในพวกโหยหาอดีตก็คงไม่ผิดนัก ฉะนั้น การเดินทางมาเยือนจาการ์ตาครั้งนี้ ผมจึงมุ่งเน้นเยี่ยมชมสถานที่สำคัญในเขตโกตาตัวเป็นพิเศษ รวมทั้งเลือกย่านนี้เป็นแหล่งที่พักด้วย คือกะจะเสพบรรยากาศเมืองเก่าให้เข้าเส้นก็ว่าได้

โกตาตัว เป็นพื้นที่อนุรักษ์ซึ่งมีอาคารเก่าๆ สมัยอาณานิคมดัตช์อายุหลายร้อยปีตั้งกระจัดกระจายอยู่ทั่วไป โกตาตัวสร้างขึ้นโดยบริษัทอินเดียตะวันออกของฮอลันดา ซึ่งเข้ามายึดครองจาการ์ตาตั้งแต่ต้นคริสต์ศตวรรษที่ 17 แน่นอนว่าคุณค่าทางประวัติศาสตร์ของโกตาตัวจึงมีอยู่เต็มเปี่ยม ชื่อโกตาตัวนั้นเกิดจากการประสมของคำ 2 คำเข้าด้วยกัน คือ Kota (โกตา) ซึ่งแปลว่า เมือง กับ Tua (ตัว) ซึ่งแปลว่า เก่า ฉะนั้น โกตาตัวจึงแปลว่า “เมืองเก่า” รัฐบาลอินโดนีเซียหมายมั่นปั้นมือที่จะยกระดับโกตาตัวให้เป็นแหล่งมรดกโลก จึงส่งโกตาตัวเข้าร่วมคัดตัวกับทางยูเนสโก โดยได้ถูกบรรจุอยู่ในบัญชีรายชื่อเบื้องต้นของแหล่งมรดกโลกตั้งแต่ ค.ศ. 2015

หากจะกล่าวถึงประวัติศาสตร์จาการ์ตาอย่างย่นย่อ ก็ควรย้อนกลับไปในคริสต์ศตวรรษที่ 13 ในห้วงเวลานั้น จาการ์ตาใช้ชื่อว่า “ซุนดาเกอลาปา” (Sunda Kelapa) มีสถานะเป็นเมืองท่าการค้าที่สำคัญของอาณาจักร “ปะจาจารัน” (Pajajaran) ของชาวฮินดู มีเรือสินค้าทั้งจากจีน อินเดีย ตะวันออกกลาง สัญจรมาเทียบท่าเป็นจำนวนมาก เพื่อติดต่อซื้อหาสินค้าพื้นเมือง จำพวกเครื่องเทศ ข้าว ชา ฯลฯ พร้อมกับนำสินค้าจำพวกแพรพรรณและเครื่องกระเบื้องเคลือบมาแลกเปลี่ยน

ลุถึง ค.ศ. 1527 เจ้าชายฟาตาฮิลลอฮ์ (Fatahillah) แห่งอาณาจักรมุสลิม “บันเติน” (Banten) ได้ตีซุนดาเกอลาปาสำเร็จ พร้อมกับได้สร้างเมืองใหม่ขึ้นแทน ตั้งชื่อว่า “จายาการ์ตา” (Jayakarta) ซึ่งเป็นต้นเค้าของประวัติศาสตร์เมืองจาการ์ตานั่นเอง

แต่แล้วในยุคล่าอาณานิคม เมื่อชาวยุโรปเดินทางเข้ามาเสาะหาเครื่องเทศในแถบเอเชีย ก็ค้นพบว่าหมู่เกาะอินโดนีเซียเป็นแหล่งผลิตเครื่องเทศอันอุดม ในวันที่ 30 พฤษภาคม ค.ศ. 1619 บริษัทอินเดียตะวันออกของชาวดัตช์นำโดย ยัน ปีเตอร์โซน กุน (Jan Pieterszoon Coen) ได้เข้าโจมตีจายาการ์ตา และเผาทำลายเมืองจนสิ้นซาก หลังจากนั้นได้สร้างเมืองใหม่เพื่อใช้เป็นศูนย์กลางการปกครองของรัฐบาล โดยให้ชื่อว่า “ปัตตาเวีย” เพื่อเป็นอนุสรณ์แก่ชนเผ่าบาตาวีเรน (Batavieren) ซึ่งถือเป็นบรรพบุรุษของชาวดัตช์

ทว่า ในช่วงสงครามโลกครั้งที่สอง ปัตตาเวียได้ถูกเปลี่ยนชื่ออีกครั้งเป็น “จาการ์ตา” โดยกองทัพญี่ปุ่นซึ่งยึดครองอินโดนีเซียแทนที่พวกดัตช์ จาการ์ตาถือเป็นชื่อท้ายสุดของเมืองหลวงแห่งนี้ก่อนการประกาศเอกราช และยังคงใช้ชื่อนี้ตราบจนถึงปัจจุบัน

เอาล่ะ ได้เกริ่นถึงประวัติเมืองจาการ์ตาไปพอหอมปากหอมคอแล้ว คราวนี้ก็ถึงเวลาที่ผมจะพาทุกท่านไปสำรวจโกตาตัวกันบ้าง

การเที่ยวชมโกตาตัวของผมใช้เพียงสองเท้านี่แหละครับ เพราะเขตเมืองเก่าไม่ได้กว้างใหญ่นัก สถานที่ต่างๆ อยู่ในระยะที่พอเดินถึงได้ อาศัยเพียงแผนที่นิดหน่อย รับรองไม่มีหลง

ผมตั้งหลักสำรวจโกตาตัวในบริเวณจัตุรัสฟาตาฮิลลอฮ์ เป็นจุดแรก เนื่องจากเป็นหัวใจของโกตาตัว ที่มีอาคารเก่าแบบโคโลเนียลตั้งเรียงรายอยู่โดยรอบ โดยมีศาลาว่าการเมือง หรือ สต็อตเฮิช (Stadhuis) เป็นประธาน และมีลานกว้างๆ ให้คนทุกผู้ทุกวัยได้มาใช้พักผ่อนหย่อนใจโดยไม่หวงห้าม

มาถึงจัตุรัสฟาตาฮิลลอฮ์ทั้งที ถ้าไม่แวะเข้าไปทำความรู้จักสต็อตเฮิชเจ้าถิ่นสักหน่อยก็คงใช่ที่ สต็อตเฮิช เป็นอาคารแบบนิโอคลาสสิก (Neo - Classic) สูง 2 ชั้น สีขาว หลังคาสีน้ำตาลแดง สร้างขึ้นใน ค.ศ. 1707 ตัวอาคารสร้างเลียนแบบพระราชวังในกรุงอัมสเตอร์ดัม แต่ลดทอนรายละเอียดลงมาให้ดูเรียบง่ายขึ้น แต่ยังคงความสง่างามไว้ ในสมัยอาณานิคม อาคารหลังนี้ถูกใช้เป็นที่ทำการรัฐบาล ส่วนห้องใต้ดินนั้นถูกใช้เป็นคุกคุมขังนักโทษ ปัจจุบันได้ถูกปรับเปลี่ยนเป็นพิพิธภัณฑ์ประวัติศาสตร์จาการ์ตา (Jakarta History Museum) ที่จัดแสดงโบราณวัตถุและเรื่องราวความเป็นมาของเมืองจาการ์ตาตั้งแต่สมัยก่อนประวัติศาสตร์จนกระทั่งถึงยุคหลังได้รับเอกราช

นอกจากศาลาว่าการเมือง รอบๆ จัตุรัสยังมีอาคารอนุรักษ์งามๆ ให้ได้เยี่ยมชมอีกหลายหลัง อาคารเหล่านี้เคยใช้เป็นโบสถ์ สถานที่ราชการ เช่น ศาล ที่ทำการไปรษณีย์ หรือไม่ก็เป็นสำนักงานของเอกชนในสมัยอาณานิคม แต่ปัจจุบันนี้อาคารหลายแห่งได้ถูกแปรสภาพเป็นพิพิธภัณฑ์ไปเรียบร้อยแล้ว

พิพิธภัณฑ์ที่น่าสนใจก็อย่างเช่น พิพิธภัณฑ์วายัง (Wayang Museum) ซึ่งเคยเป็นโบสถ์โปรเตสแตนต์มาก่อน แต่ปัจจุบันถูกใช้เป็นสถานที่รวบรวมและจัดแสดงหุ่นเชิดสารพัดรูปแบบจากทั่วประเทศจำนวนหลายร้อยชิ้น

พิพิธภัณฑ์วายัง (Wayang Museum)

ตรงข้ามกัน มีพิพิธภัณฑ์อีกแห่งหนึ่ง คือ พิพิธภัณฑ์ศิลปะและเครื่องเคลือบดินเผา (Fine Art and Ceramic Museum) ซึ่งตั้งอยู่ภายในอาคารที่เคยใช้เป็นศาลสถิตยุติธรรม อาคารหลังนี้สร้างในสไตล์พอลเลเดียน (Palladian) สีขาวสะอาดตา ซึ่งมีกลิ่นอายสถาปัตยกรรมกรีกผสมโรมัน โดดเด่นด้วยเสาปูนเซาะร่องต้นมหึมาเรียงเป็นแถวด้านหน้าอาคาร ภายในจัดแสดงภาพเขียนและเครื่องเคลือบดินเผาทั้งเก่าใหม่ ตั้งแต่สมัยมัชปาหิตจนถึงปัจจุบัน

ศาลาว่าการเมือง หรือ สต็อตเฮิช (Stadhuis)

พิพิธภัณฑ์ธนาคารอินโดนีเซีย
(Bank Indonesia Museum)

เดินออกนอกจัตุรัสฟาตาฮิลลอฮ์ไปหน่อยทางทิศใต้ จะมีพิพิธภัณฑ์ที่น่าเยี่ยมชมอีก 1 แห่ง คือ พิพิธภัณฑ์ธนาคารอินโดนีเซีย (Bank Indonesia Museum) ที่ที่เราจะพบกับความหรูหราอลังการของอาคารสีขาวในสไตล์นีโอคลาสสิกอายุกว่า 300 ปี อาคารหลังนี้เคยใช้เป็นที่ทำการของธนาคารกลางอินโดนีเซีย จนกระทั่งได้ย้ายออกไปยังที่ทำการใหม่เมื่อ 70 ปีก่อน ภายในพิพิธภัณฑ์แสดงพัฒนาการของระบบการเงินการธนาคารในอินโดนีเซียตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน พร้อมทั้งจัดแสดงเครื่องใช้ไม้สอยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนธนบัตรและเหรียญกษาปณ์เก่าของอินโดนีเซีย

ไหนๆ มาถึงพิพิธภัณฑ์ธนาคารอินโดนีเซียแล้ว เพื่อไม่ให้เสียเที่ยวก็ควรแวะชมสถานีรถไฟจาการ์ตาโกตา (Jakarta Kota Station) อายุเกือบ 150 ปี ซึ่งอยู่ฝั่งตรงข้ามไปด้วยเลย สถานีแห่งนี้มีรูปทรงเก๋ไก๋แปลกตาด้วยสถาปัตยกรรมแบบอาร์ต เดโค (Art Deco) ที่มีจุดเด่นที่การผสมผสานอย่างลงตัวของเส้นสายอ่อนโค้งของหลังคาโดมกับรูปทรงเลขาคณิตของตัวตึก ที่ให้ความรู้สึกเรียบง่ายแต่แข็งแกร่ง

ถ้าเดินเข้าพิพิธภัณฑ์นั้น เดินออกพิพิธภัณฑ์นี้ จนแบตเตอรี่ในตัวเริ่มพร่อง ในละแวกจตุรัสฟาตาฮิลลอฮ์ก็มีร้านอาหารที่ตกแต่งร้านน่านั่งอยู่หลายร้าน อย่างร้านคาเฟ่บาตาเวีย (Café Batavia) ก็น่าสนเพราะนอกจากจะมีอาหารท้องไว้ให้บริการแล้ว ยังเสิร์ฟอาหารตาเป็นบรรยากาศเมืองเก่าให้เป็นกับแกล้มด้วย ด้วยว่านอกจากร้านอาหารแห่งนี้จะตั้งอยู่ในทำเลทองที่สามารถมองเห็นสต็อตเฮิซได้ถนัดถนี่แล้ว ตัวร้านอาหารเองยังดำเนินการในตึกอายุกว่า 200 ปี ซึ่งเคยใช้เป็นสำนักงานของบริษัทอินเดียตะวันออกของดัตช์มาก่อน

นอกจากร้านคาเฟ่บาตาเวีย ข้างๆ สต็อตเฮิซยังมีร้านอาหารตั้งติดๆ กันหลายร้าน แม้ว่าร้านอาหารแถบนี้อยู่ในทำเลหลบมุมสักหน่อย แต่บรรยากาศกลับคึกคัก ยิ่งเป็นช่วงค่ำยิ่งแล้วใหญ่ แต่ละร้านจัดแต่งร้านดูสบายๆ เป็นกันเอง เหมาะที่จะใช้เป็นที่สรวลเสเฮฮาระหว่างเพื่อนฝูง แถมสนนราคาค่าอาหารก็เป็นมิตรกับเงินในกระเป๋า

ยิ่งคล้อยบ่าย แดดร่มลมตก ภายในจตุรัสฟาตาฮิลลอฮ์ ยิ่งคึกคัก ลานกว้างหน้าสต็อตเฮิชดูอุ่นหนาฝาคั่งไปด้วยผู้คนมากเป็นพิเศษ จักรยานหลากสีสันที่มีไว้ให้บริการ ถูกขี่โฉบไปเฉี่ยวมาโดยผู้คนมากหน้าหลายตาอย่างละลานตา ปนเปกับผู้คนที่เดินกันขวักไขว่ และหลายๆ คนที่ยืนเต๊ะท่าเพื่อเก็บภาพที่มีสต็อตเฮิชเป็นฉากหลังไว้เป็นที่ระลึก

ในขณะที่พื้นที่โดยรอบลานกว้าง ก็คึกครื้นไม่แพ้กัน มีผู้คนมานั่งพักผ่อนหย่อนอารมณ์อย่างหนาตา บ้างเป็นเพื่อนฝูง บ้างเป็นคู่รัก บ้างเป็นครอบครัว ท่ามกลางบรรยากาศสุนทรีย์จากเสียงเพลงที่ลอยละล่องมาจากวงดนตรีเปิดหมวก หลายพื้นที่ถูกจับจองด้วยศิลปินแต่งกายด้วยชุดแปลกตา ซึ่งมีผู้คนมาขอถ่ายภาพด้วยอย่างสนุกสนาน

ไม่เฉพาะแต่บริเวณจัตุรัสฟาตาฮิลลอฮ์ เรายังสามารถสัมผัสมนต์เสน่ห์ของเมืองเก่าได้ในบริเวณริมคลองกาลิเบอซาร์ (Kali Besar) ซึ่งอยู่ติดกับจัตุรัสฟาตาฮิลลอฮ์ทางทิศตะวันตก บริเวณนี้มีอาคารแบบยุโรปเรียงรายเป็นแถวหลายสิบหลังทั้งสองฝั่งคลอง แต่เดิมที่นี่เคยเป็นชุมทางการค้าขนาดใหญ่ของปัตตาเวีย ซึ่งมีเรือสินค้าผ่านเข้าออกอย่างคึกคัก เนื่องจากคลองกาลิเบอซาร์เชื่อมต่อกับท่าเรือทางทิศเหนือ อาคารส่วนใหญ่ในบริเวณนี้สร้างขึ้นในศตวรรษที่ 19 มีทั้งที่เป็นสำนักงานพาณิชย์ ห้างร้าน และโกดังสินค้า แต่ส่วนใหญ่ถูกปล่อยทิ้งร้างจนทรุดโทรมอย่างน่าเสียดาย หลังจากที่ศูนย์กลางทางเศรษฐกิจของจาการ์ตาได้เคลื่อนย้ายลงไปทางใต้

อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันรัฐบาลอินโดนีเซียกำลังเร่งดำเนินโครงการฟื้นฟูบูรณะอาคารเก่าเหล่านี้ให้กลับมีสภาพดี พร้อมทั้งปรับปรุงภูมิทัศน์บริเวณริมฝั่งคลองเสียใหม่ให้ดูเป็นระเบียบสวยงาม เชื่อว่าอีกไม่นาน ย่านอาคารริมคลองกาลิเบอซาร์ก็คงจะกลับมามีชีวิตชีวาอีกครั้ง และพร้อมที่จะอวดโฉมให้นักท่องเที่ยวได้เชยชมอย่างเต็มภาคภูมิ

จากบริเวณตรงนี้ เดินเลียบเลาะคลองกาลิเบอซาร์มุ่งหน้าทางทิศเหนือไปเรื่อยๆ ราว 2 กิโลเมตร จะพบกับร่องรอยความรุ่งโรจน์ของเมืองเก่าปัตตาเวียในบริเวณท่าเรือซุนดาเกอลาปา (Sunda Kelapa) ซึ่งเป็นชุมชนการค้าทางทะเลที่เก่าแก่ของจาการ์ตามาตั้งแต่คริสต์ศตวรรษที่ 16 ซึ่งปัจจุบันท่าเรือแห่งนี้ก็ยังมีเรือพาณิชย์เข้ามารับส่งสินค้ามิได้ขาด

ร่องรอยความรุ่งโรจน์แห่งอดีตที่ปรากฏให้เห็นในบริเวณท่าเรือซุนดาเกอลาปา ได้แก่ หอคอยซาฮ์บันดาร์ (Syahbandar Tower) ซึ่งสร้างเมื่อ ค.ศ. 1839 เพื่อใช้เป็นหอสังเกตการณ์ทางทะเล กับใช้เพื่อเป็นสำนักงานจัดเก็บภาษีอากรสินค้าของรัฐบาลฮอลันดา ปัจจุบันหอคอยซาฮ์บันดาร์เปิดให้นักท่องเที่ยวเข้าชมในฐานะส่วนหนึ่งของพิพิธภัณฑ์ทางทะเล (Maritime Museum) ร่วมกับอาคารหลังยาว 2 ชั้นฝั่งตรงข้ามซึ่งเคยเป็นโกดังสินค้าของบริษัทอินเดียตะวันออกของดัตช์

ปฏิเสธไม่ได้ว่า โกตาตัวอุดมไปด้วยพิพิธภัณฑ์ดีๆ จำนวนมาก แต่ในความคิดเห็นส่วนตัว ผมคิดว่าโกตาตัวเป็นพิพิธภัณฑ์โดยตัวของมันเอง เพราะทุกๆ ย่างก้าวที่เดินผ่านแต่ละสถานที่ล้วนบรรจุเรื่องราวและร่องรอยทางประวัติศาสตร์ที่ถือเป็นรากเหง้าต้นตอตัวตนของจาการ์ตาในทุกวันนี้ แต่โกตาตัวมิใช่พิพิธภัณฑ์ที่แห้งแล้งผู้คน ขาดสีสัน ไร้ชีวิตชีวา ทุกวันนี้โกตาตัวมิได้ตัดขาดแปลกแยกจากวิถีชีวิตสมัยใหม่ ทว่า ณ ที่แห่งนี้ อดีต-ปัจจุบัน กลับสามารถดำรงอยู่ร่วมกันได้อย่างกลมกลืนสอดประสาน

ถ้าจะเปรียบโกตาตัวเป็นเสมือนพิพิธภัณฑ์มีชีวิตก็คงจะไม่ผิด

วิทยาจารย์
JOURNAL OF TEACHERS' PROFESSIONAL DEVELOPMENT

สำหรับเจ้าหน้าที่

◯ ต่ออายุสมาชิก เลขที่ .....
◯ สมัครสมาชิกใหม่ เลขที่ .....
◯ ใบเสร็จรับเงิน เลขที่ .....

ใบสมัครสมาชิกวารสารวิทยาจารย์

เขียนที่ .....
วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .....

ชื่อหน่วยงาน .....

เลขที่บัตรประชาชน ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

เพื่อเชื่อมโยงกับฐานข้อมูล
ใบอนุญาตประกอบวิชาชีพ

ตำแหน่ง

◯ ครู ◯ ผู้บริหารสถานศึกษา ◯ ผู้บริหารการศึกษา ◯ ศึกษานิเทศก์
◯ คณาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษา ◯ นิสิต/นักศึกษา ◯ อื่น ๆ .....

สังกัด

◯ สพฐ. ◯ สพป. ◯ สพม. ◯ สอศ. ◯ สช. ◯ กศน. ◯ สกอ.
◯ พละ ◯ พัฒนศิลป์ ◯ สพศ. ◯ อปท. ◯ กทม. ◯ อื่นๆ .....

ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้

เลขที่ .....หมู่ที่ ..... ซอย ..... ถนน .....ตำบล/แขวง .....
อำเภอ/เขต ..... จังหวัด ..... รหัสไปรษณีย์ ☐☐☐☐☐
โทรศัพท์/โทรศัพท์เคลื่อนที่ .....

การสมัครเป็นสมาชิกวารสารวิทยาจารย์

ดังนี้
◯ ต่ออายุสมาชิกเลขที่ .....
◯ ราย 1 ปี (ราคา 500 บาท)
◯ ราย 2 ปี (ราคา 1,000 บาท)

◯ สมัครสมาชิกใหม่

โดยรับฉบับเดือน .....ถึง .....

ชื่อผู้แนะนำ (ถ้ามี) .....

การชำระค่าสมาชิก

◯ เงินสด ..... บาท
◯ ธนาณัติ สั่งจ่าย ปณ.ศึกษาธิการ ในนาม **ผู้อำนวยการสำนักอำนวยการ สำนักงานเลขาธิการคุรุสภา** (ใช้ธนาณัติตัวจริงเท่านั้น)

สถานที่จัดส่งวารสารและใบเสร็จรับเงิน

◯ ตามที่อยู่สมัครข้างต้น
◯ อื่นๆ (โปรดระบุ)

เลขที่ .....หมู่ที่ ..... ซอย ..... ถนน .....ตำบล/แขวง .....
อำเภอ/เขต ..... จังหวัด ..... รหัสไปรษณีย์ ☐☐☐☐☐
โทรศัพท์/โทรศัพท์เคลื่อนที่ .....

กองบรรณาธิการวารสารวิทยาจารย์ ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้การสนับสนุนวารสารวิทยาจารย์
วารสารเพื่อการพัฒนาวิชาชีพทางการศึกษาให้คงอยู่คู่กับวิชาชีพทางการศึกษาสืบไป

สถานที่ติดต่อ สำนักงานเลขาธิการคุรุสภา 128/1 ถนนนครราชสีมา แขวงดุสิต เขตดุสิต กทม. 10300 โทร. 0 2282 1308
e-mail : withayajarn@gmail.com

"คุรุชน" บุญช่วย ทองศรี
เขียนที่ หลังปฤษฎางค์พระพฤหัสบดี
ริมถนนดวงดาว...

ในกระหึ่มเชียร์ของชาวโลก
วิทยาจารย์ ก็ยังระบัดใบ !

"วิทยาจารย์"... วารสารทางวิชาชีพครูที่เก่าแก่ที่สุดของสังคมสยามที่**เริ่มจัดพิมพ์**ด้วยตัวเรียงพิมพ์มาตั้งแต่ช่วงปลายรัชสมัยแห่งพระปิยมหาราช ซึ่งวิทยาจารย์เล่มแรกปรากฏต่อ**บรรณพิภพ**เมื่อเดือน**พฤศจิกายน** 2443 ก่อนพระองค์เสด็จสวรรคตถึงสิบปี (ราตรี 22 ตุลาคม 2453)

การที่วารสารฉบับหนึ่ง**กำเนิดมาแบบปอน-ปอน** แต่มีอายุยืนนานกว่าร้อยปี มีชีวิตผ่านมาถึง 6 รัชสมัยนั้น ไม่ง่ายเลยนะครับ

หาก 117 - 118 ปีที่ผ่านมาของ**วิทยาจารย์** มีเป้าหมายที่ตรงชัดในการรับใช้ต่อ**โรงเรียนฝึกหัดครูอาจารย์** กระทั่งมาถึงปัจจุบันนี้ **วิทยาจารย์**ก็ยังรับใช้สถาบันวิชาชีพครูอยู่เช่นนั้น ไม่เบี่ยงเบน ไม่กลายพันธุ์ ไม่ผันแปรไปเลยแม้แต่น้อย... เพียงแต่ "เนื้อหา" เท่านั้นที่ปรับไปตามยุคสมัย...

เพราะ..... **เธอ** ผ่านวิกฤติในโลกและสังคมนี้มามากมายเหลือเกิน

ผมกล้าที่จะรับประกันได้ว่าไม่มี**นิตยสารสยาม-ไทย** เล่มใดอยู่ในเหตุการณ์สำคัญๆ เท่าเทียม**วิทยาจารย์**ได้เลย

หากเริ่มจาก**พฤศจิกายน** 2443 ถึง 23 **ตุลาคม** 2453 ณ ห้วงทศวรรษนี้คือ ช่วงของการสูญเสียดินแดนต่อ**เจ้าอาณานิคมฝรั่งเศส - อังกฤษ**อย่างมากมาย

นี่คือ**รายจ่าย**ที่ต้องแลกกับ**อิสรภาพ** ซึ่งเป็นแรงกดดันให้เกิดความทุกข์เทวษโทมนัสพระราชหฤทัยใน**องค์พระปิยมหาราช**อย่างรุนแรง... กระทั่งเสด็จสวรรคต

หลังจากนั้น... ท่านทั้งหลายลองไล่เรียงลำดับเหตุการณ์ดูเองเถิด.....

ทั้งระดับโลก คือ **สงครามโลกครั้งที่ 1 และ ครั้งที่ 2**

ทั้งในประเทศ ตั้งแต่**รัชกาลที่** 5 ตราบกระทั่ง**รัชกาลที่** 10 ซึ่งเป็น**รัชสมัยปัจจุบัน** ถึง**เดือนกรกฎาคม** 2561 นี่ไงครับ

และในสถานการณ์ ณ ห้วงเวลานี้ มีเรื่องอย่างน้อยสองเรื่อง ที่ทำให้โลกกระตือรือร้นสนใจติดตามข่าวคราว

ผมจึงได้โอกาสทำ**ชุดความคิด**ที่ประกอบด้วย **ภาพงามสะดุดตา** และ **บทกวีสะกิดใจ** พร้อมด้วยความคิดเห็นสั้นๆ ต่อเรื่องราวนั้นๆ ไว้ด้วย

เรื่องแรก คือ **การประชุม** SUMMIT ระดับสุดยอดของประธานาธิบดี**โดนัลด์ ทรัมป์** แห่ง**สหรัฐอเมริกา** กับ ผู้นำสูงสุดของเกาหลีเหนือ **คิม จอง อึน**

เสมือนเป็นการพบกันระหว่าง ผู้เฒ่านักเลงเก่า จากประเทศมหาอำนาจ ผู้มีบารมีคุมโลก กับ เด็กน้อยเพิ่งรุ่น ในประเทศเล็กๆ ที่ยากจน แต่มีระเบิดนิวเคลียร์อยู่ในมือ.....ฮ่าาาาา... น่าลุ้นไหมล่ะ

แล้วผมมีความเห็นไว้ว่า.....

SUMMIT : "**ทรัมป์-คิม**"

๏ วานนี้ โลกบันทึกประวัติศาสตร์หน้าใหม่ แต่..จะเป็นหน้าแห่งสันติภาพ หรือสงคราม..คงต้องตามดูกันต่อไป

"**โดนัลด์ ทรัมป์**" กับ "**คิม จอง อึน**" ถูกกำหนดให้เขียนคำตอบ ณ สิงคโปร์ ประเทศเล็กๆ ใน อุษาคเนย์ Asian.

แม้นว่า..ในสังคมโลก ยามนี้..หันไปทางใด เรามักเห็นความขัดแย้ง และ รับข่าวความร้าวฉานมากขึ้น ก็ตามที...

คราใด ที่เห็น "**มิตรภาพ**" แม้จะเป็นปรากฏการณ์ช่วงสั้น ๆ ก็ยังเกิดความปิติ และหวังว่า "**สันติ**" คงผลิบาน.. แต่...

ประวัติศาสตร์ และประสบการณ์ชีวิต มักมีร่องรอย "**สันติภาพ**" ที่เลือนลางฯ๑๐๐

แล้วหลังจากนี้อีก 2 วัน คือ พฤหัสบดีที่ 14 **มิถุนายน** 2561 เป้าสายตามนุษยชาติก็พุ่งไปที่**รัสเซีย** แต่ดวงตาทุกคู่เพ่งไปที่ลูกหนังเล็กๆ ในมหกรรม**ฟุตบอลโลก** มหากีฬาโลกที่ทุกคนรอคอย.....

ความจริง... ผมเคยเขียนเรื่องฟุตบอลไว้ครั้งหนึ่งในปี 2010 (2553) ซึ่งแอฟริกาใต้เป็นเจ้าภาพ.....

ช่วงนั้น ผมมีโอกาสได้ไปเยือนแอฟริกาด้วย แต่ผมชอบที่จะเดินทางท่องป่าแอฟริกามากกว่าดูคน 22 คนวิ่งแย่งลูกหนังกันในสนาม

ไม่น่าเชื่อนะครับว่า... **ฟุตบอล** หรือ **หมากตีน** ที่คนคลั่งไคล้กันทั่วโลกนั้น ถูกคิดผลิตโดยนายชาร์ลส์ กู๊ดเยียร์ มาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1855 (2398)

แต่... การเกิด**มหกรรมฟุตบอลโลก** ครั้งแรกนั้น เริ่มเมื่อ ค.ศ. 1930 (2473) ผมเชื่อว่า **100 ปีมหกรรมฟุตบอลโลก** ในอีก 12 ปีข้างหน้า คือ ค.ศ. 2030 (2573) คงยิ่งใหญ่ที่สุดเท่าที่โลกเคยมี **มหกรรมกีฬา**กันมา... และ... ผมคงมีโอกาสได้เขียนเรื่อง... "**1 ศตวรรษ อภิมหาลูกหนังโลก**" ณ ขอบสนามอย่างแน่นอน... ท่านผู้อ่านที่เป็นแฟน "**ยำสามกรอบ**" กรุณากระเสือกกระสนอ่านกันหน่อยนะครับ... ฮ่าาาาา!

ถ้างั้น ฟุตบอลโลกปี 2018 ที่รัสเซีย ผมเสนอ**ชุดความคิด**สั้นๆ ด้วยภาพนี้นะครับ

พร้อมข้อความสั้นๆ ให้ท่านได้ฉุกใจและได้คิดต่อนะครับว่า.....

คุณค่าแห่งตีน

๏ **มหกรรมฟุตบอลโลก** เริ่มแล้ว ใครชอบทีมใดเชียร์ชาติใดก็ว่ากันไป นะครับ.. ผมเห็นเขารณรงค์ให้ "**ไร้พนัน**" ..แต่.. คงยากที่จะไม่ให้โลกนี้มี "**เดิมพัน**"

ทว่า..ผมกลับสะดุดตา-สะกิดใจในภาพนี้มากกว่า.. นี่เป็นกิจกรรมใช้ตีนที่ทรง "**คุณค่า**" แม้นว่าจะไม่ได้ "**ราคา**"

ค่า "**ฝีเท้า**"..ของนักเตะหลายคน เป็นร้อยล้าน พันล้าน.. ที่โลกจะได้ชม.. กับ.. ค่า "**ฝีตีน**"..ของเธออาจมีราคา ไม่กี่ร้อย และอาจไร้ใครมาชื่นชม..

เรา คงยากที่จะตัดสินใจใน "**คุณค่า**" ของตีนใด นอกจากพิจารณาว่า "**จิตใด**" ใสพิสุทธิ์ กว่ากัน.ฯ๑๐๐

และเมื่อความหฤหรรษ์ของฟุตบอลโลกผ่านไป ร่องรอยของการได้เสียย่อมมีเป็นธรรมดา... แล้วทุกอย่างก็จะผ่านไป... เรื่องใหม่ เหตุการณ์ใหม่ ก็ทยอยเคลื่อนเข้ามาสู่ชีวิตต่อไป

HOTLINE – สายตรง

กราบถวายบังคม ในโอกาสเฉลิมพระชนมพรรษา

ปลายเดือนปีนี้ นอกจากวัน **อาสาฬหบูชา** และ **เข้าพรรษา** ตามปกติของ**ชาวพุทธ**แล้ว....

ปีนี้ 28 กรกฎาคม 2561 สังคมไทยก็จะได้ร่วม**เฉลิมพระชนมพรรษา รัชกาลที่ ๑๐** อย่างเป็นทางการครั้งแรก....

ผมคิดว่า**วาระมงคล**ในช่วงปลายกรกฎาคม 2561 นี้ เราหากิจกรรมที่ดีต่อชีวิตทำกันเถิดครับ

ง่ายๆ ก่อนเลย คือ **หาเสื้อสีเหลือง** มาสวมใส่ให้เป็นมงคลต่อชีวิต ให้จิตผ่องใส ให้กายดูเรือง เอาไว้ก่อน... ผมว่าดีนะ!

1 กรกฎาคม

"วันสถาปนาลูกเสือแห่งชาติ"

เพื่อเป็นการระลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณของ
พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 6
ผู้ทรงก่อตั้งกิจการลูกเสือไทย
ให้พัฒนารุ่งเรือง มาจวบจนทุกวันนี้

ก ข ฃ ค ฅ ฆ ง
จ ฉ ช ซ ฌ ญ ฎ
ฏ ฐ ฑ ฒ ณ ด ต
ถ ท ธ น บ ป ผ
ฝ พ ฟ ภ ม ย ร
ล ว ศ ษ ส ห ฬ
อ ฮ

วันภาษาไทยแห่งชาติ
29 กรกฎาคม

เพื่อระลึกในพระมหากรุณาธิคุณของ
พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
ที่ทรงสนพระราชหฤทัยและห่วงใยภาษาไทย
วันที่ 29 กรกฎาคม พ.ศ. 2505 พระองค์เสด็จพระราชดำเนินไปทรงอภิปราย
เรื่อง "ปัญหาการใช้คำไทย" ร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิ
ณ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ISSN 15-13-1912

ราคา 50 บาท