

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

หลักสูตรพัฒนาศักยภาพแกนนำสุขภาพประจำครอบครัว
เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของชุมชนด้านการส่งเสริมสุขภาพ
โดยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการมีส่วนร่วมแบบเสริมสร้างพลังอำนาจ

หลักสูตรพัฒนาศักยภาพแกนนำสุขภาพประจำครอบครัวเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของชุมชนด้านการส่งเสริมสุขภาพโดยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการมีส่วนร่วมแบบเสริมสร้างพลังอำนาจ

วัตถุประสงค์หลักสูตร

1. เพื่อเสริมสร้างองค์ความรู้ ทักษะการทำงานเป็นทีม สร้างเจตคติที่ดี เข้าใจตนเอง และผู้อื่น รวมทั้งความเชื่อในความสามารถของตนเอง
2. เพื่อให้แกนนำสุขภาพประจำครอบครัวสามารถวิเคราะห์ปัญหาอุปสรรคและกำหนดเป้าหมายทิศทางการบริหารจัดการตามความต้องการของชุมชนและสามารถดำเนินกิจกรรมเพื่อสุขภาพอนามัยที่ดีของตนเอง ครอบครัวและชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เนื้อหา/ กิจกรรม

เนื้อหาและกิจกรรมที่ดำเนินการจำนวนทั้งสิ้น 18 กิจกรรมแบ่งเป็น 3 กลุ่มดังนี้

1. กิจกรรมพัฒนาศักยภาพบุคคล มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็นของตนเองต่อการเข้าร่วมกิจกรรม สร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน พัฒนาทักษะการติดต่อสื่อสารการทำงานเป็นทีมยอมรับความคิดเห็นของคนอื่น ๆ และสร้างแรงจูงใจจำนวน 9 กิจกรรมรวม 8 ชั่วโมง 10 นาที
2. กิจกรรมวิเคราะห์และวางแผนแก้ไขปัญหา มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจและมีทักษะด้านการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมและด้านการส่งเสริมสุขภาพสามารถวางแผนทางและดำเนินการตามความต้องการของได้อย่างเหมาะสมจำนวน 4 กิจกรรมรวม 4 ชั่วโมง 30 นาที
3. กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคุ้นเคยกับสมาชิกกลุ่มเกิดความสนุกสนาน สร้างบรรยากาศเพื่อการเรียนรู้ใหม่ ๆ จำนวน 5 กิจกรรมรวม 40 นาที

เทคนิคในการดำเนินการ

เทคนิคที่ใช้ในการดำเนินการเน้นให้แกนนำฯ เป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ เป็นผู้ลงมือกระทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ ค้นหาแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้ โดยใช้กิจกรรมแบบผสมผสานอาทิ แผนที่ความคิด การสนทนากลุ่ม การประชุมระดมแนวคิด เป็นต้น

การประเมินผลหลักสูตร

1. จากการสังเกตปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. จากการสอบถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้เกี่ยวข้อง

โครงสร้างกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการมีส่วนร่วมแบบเสริมสร้างพลังอำนาจ

กระบวนการ	ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม/วิธีการ
1. ระยะเตรียมการวิจัย (Pre-research Phase)	การเตรียมความพร้อมผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้เกี่ยวข้องทั้งหมด	เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ เงื่อนไขและข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรม	กิจกรรม “การสนทนากลุ่ม”
2. ระยะเสริมสร้างพลังอำนาจ (Empowerment Phase)	การค้นพบสภาพการจริง (Discovering reality)	เพื่อให้บุคคลยอมรับเหตุการณ์และสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นตามสภาพที่เป็นจริง ทำความเข้าใจข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้อง	กิจกรรม “รูปภาพของใคร” กิจกรรม “สายธารแห่งชีวิต”
	การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical reflection)	เพื่อทำความเข้าใจกับสถานการณ์ ปัญหา การแสวงหาทางเลือก การวินิจฉัยพิจารณาอย่างมีวิจารณญาณ เพื่อให้เกิดมุมมองใหม่	กิจกรรม “การสะท้อนกลับ” กิจกรรม “โทโส”
	ตัดสินใจเลือกปฏิบัติกิจกรรมที่เหมาะสม	เพื่อฝึกการควบคุมและจัดการปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ทำให้เกิดการทำงานเป็นทีม และมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น	
	การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ (Holding on)	เป็นข้อผูกพันในการปฏิบัติในระยะสั้นเมื่อพบปัญหาในการปฏิบัติตามทางเลือกแล้ว ผู้เกี่ยวข้องและผู้ประสบปัญหาจะร่วมมือกันแก้ไข	กิจกรรม “เล่าเรื่องจากภาพด้วยสุนทรียศาสตร์”

โครงสร้างกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการมีส่วนร่วมแบบเสริมสร้างพลังอำนาจ (ต่อ)

กระบวนการ	ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม/ วิธีการ
3. ระยะการวิจัย (Research Phase)	การวางแผน (Planning) - วิเคราะห์ปัญหา หาสาเหตุของ ปัญหาและกลยุทธ์ในการจัดการ ปัญหา	เพื่อวิเคราะห์ปัญหาการดำเนินกิจกรรม ส่งเสริมสุขภาพ	กิจกรรม “วิเคราะห์และประเมิน สถานการณ์”
			กิจกรรม “กำหนดจุดหมาย ปลายทาง”
	การปฏิบัติการ (Acting) - จัดทำแผนปฏิบัติการ (โครงการ/ วัตถุประสงค์/ วิธีดำเนินการ/ ระยะเวลา/ ผู้รับผิดชอบ) - ปฏิบัติตามแผนที่กำหนด	เพื่อกำหนดและคัดเลือกแนวทางแก้ไข ปัญหา	กิจกรรม “ตรวจสอบแผนที่ ยุทธศาสตร์”
			กิจกรรม “ทางด่วนเพื่อการ เปลี่ยนแปลง”
			กิจกรรม “สื่อสารอย่างไรให้ เป้าหมายสำเร็จ”
			กิจกรรม “พันธสัญญา”
	การสังเกตผล (Observing)	เพื่อประเมินผลการดำเนินงาน	
	การสะท้อนผล (Reflecting)	เพื่ออภิปรายและสรุปองค์ความรู้	

โครงสร้างกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการมีส่วนร่วมแบบเสริมสร้างพลังอำนาจ (ต่อ)

กระบวนการ	ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม/วิธีการ
4. ระยะกระตุ้นพลังอำนาจ (Re-Empowerment Phase)	การกระตุ้นพลังอำนาจ (Re-Empowerment)	เพื่อกระตุ้นความตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเองและกระตือรือร้นในความเชื่อมั่นในความสามารถของตน	กิจกรรม “จิตสาธารณะ”
5. ระยะทบทวนการวิจัย (Re-Research Phase)	การวางแผนใหม่ (Re-Planning)	ทบทวนผลการดำเนินงาน กำหนดประเด็นที่เป็นปัญหา	กิจกรรม “แรงเสริม แรงต้าน”
	กำหนดเฉพาะประเด็นที่เป็นปัญหาและวางแผนใหม่		
	การปฏิบัติการใหม่ (Re-Acting)	เพื่อนำแผนกลยุทธ์ใหม่ไปปฏิบัติให้บรรลุผล	
6. ระยะติดตามและประเมินผล (Evaluation Phase)	การสังเกตผลใหม่ (Re-Observing)	เพื่อประเมินผลดีความปรากฏการณ์และระบุองค์ความรู้ใหม่ที่เกิดขึ้น	กิจกรรม “ดวงดาวของคืน”
	การสะท้อนผลใหม่ (Re-Reflecting)	เพื่ออภิปรายและสรุปข้อเสนอแนะการดำเนินงาน	กิจกรรม “การสนทนากลุ่ม”
	สรุปผล (Conclusion)	เพื่อสรุปผลการจัดการผลการเรียนรู้	กิจกรรม “การสนทนากลุ่ม”

ตารางแสดงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ระยะเวลา
รูปภาพของใคร	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความคุ้นเคย เพิ่มความเป็นมิตร และรู้จักกันมากขึ้น เป็นการสร้างบรรยากาศที่ดีในการเริ่มต้นการทำกิจกรรมร่วมกัน	10 นาที
สายธารแห่งชีวิต	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจตนเองและผู้อื่นและตระหนักถึงความแตกต่างของคนและเป็นการทำความรู้จักตนเอง คิดถึงเป้าหมายชีวิตของตนเอง แลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิต ทำให้เกิดความเข้าใจและยอมรับซึ่งกันและกัน	30 นาที
การสะท้อนกลับ	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถได้ตรองการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตแต่ละวัน จัดความสงสัย ความคับข้องใจและปัญหาที่เกิดขึ้น	20 นาที
โทโส (TOSO)	เพื่อสร้างความรู้พื้นฐานจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ได้สะท้อนความคิดและปรับเปลี่ยนทัศนคติของตนเองต่อบทบาทในการดูแลสุขภาพตนเองและชุมชน	1 ชั่วโมง
น้อมการวะ	เพื่อให้เกิดบรรยากาศที่ดีในการทำกิจกรรมและรับการเรียนรู้ใหม่ๆ ในแต่ละวัน	10 นาที
ผิงสร้างรัง	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความสนุกสนานและกระชับความสัมพันธ์ภายในกลุ่ม	10 นาที
เกาะสวรรค์	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความตระหนักถึงความสัมพันธ์และความรับผิดชอบในฐานะแกนนำสุขภาพประจำครอบครัว	1 ชั่วโมง
การเล่าเรื่องจากภาพด้วยสุนทรียทัศน์	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมค้นพบศักยภาพและพัฒนาตนเอง ทำให้เกิดการเห็นคุณค่าและเชื่อในความสามารถของตนเอง รวมทั้งใช้ความรู้และประสบการณ์เดิมวิเคราะห์และแก้ปัญหา	40 นาที
วิเคราะห์และประเมินสถานการณ์	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถวิเคราะห์สถานการณ์ใน 4 มุมมองโดยใช้แผนที่ความคิด	50 นาที

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ระยะเวลา
กำหนดจุดหมายปลายทาง	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจและมีทักษะสามารถกำหนดจุดหมายปลายทางได้อย่างถูกต้องและตรงตามความต้องการ	40 นาที
ตรวจสอบแผนที่ยุทธศาสตร์	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมกันตรวจสอบยุทธศาสตร์ของท้องถิ่น/ ตำบลและตรวจสอบความสอดคล้องกับจุดหมายปลายทางที่ต้องการ	30 นาที
ทางด่วนเพื่อการเปลี่ยนแปลง	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแสดงภาพที่อยากเห็นหรือเห็นผลลัพธ์ที่ต้องการได้รวดเร็วและชัดเจน	1 ชั่วโมง
สื่อสารอย่างไรให้เป้าหมายสำเร็จ	เพื่อทำความเข้าใจแนวคิดการสื่อสารตระหนักถึงความสำคัญและสามารถนำไปใช้เพื่อสร้างเสริมสุขภาพและการทำงานแบบมีส่วนร่วม	2 ชั่วโมง 30 นาที
พันธะสัญญา	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการตระหนักในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าเชื่อในความสามารถของตนเองในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เกิดความรักความผูกพันและเป็นคำสัญญาต่อกันในการร่วมมือการพัฒนาสาธารณสุขของชุมชน	50 นาที
ไข่มหาสนุก	เพื่อฝึกทักษะความไวต่อการรับรู้ เกิดการตื่นตัวและเกิดความสนุกสนาน	10 นาที
จิตสาธารณะ	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องจิตสาธารณะ/ จิตอาสาและปลูกฝังการทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม	20 นาที
แรงเสริม แรงต้าน	เพื่อฝึกการวิเคราะห์ปัจจัยส่งเสริมและปัจจัยด้านที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการแก้ปัญหา พิจารณาหาแนวทางการปรับเปลี่ยนแรงเสริมและปรับลดแรงต้านได้อย่างเหมาะสม	1 ชั่วโมง 30 นาที
ดวงดาวของฉัน	เพื่อประเมินการเห็นคุณค่าตนเองและความเชื่อในความสามารถของตนเองที่จะเป็นแกนนำสุขภาพประจำครอบครัว	1 ชั่วโมง 30 นาที

หลักสูตรพัฒนาศักยภาพแกนนำสุขภาพประจำครอบครัว
เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของชุมชนด้านการส่งเสริมสุขภาพ
กิจกรรม : รูปภาพของใคร

วัตถุประสงค์

เพื่อสร้างบรรยากาศ ความคุ้นเคยและความเป็นมิตรในการทำงานร่วมกัน

ระยะเวลา 10 นาที

- อุปกรณ์**
1. กระดาษ A 4 ดินสอหรือปากกา จำนวนเท่าผู้ร่วมกิจกรรม
 2. นกหวีด 1 อัน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรแจกกระดาษ A4 และดินสอหรือปากกาแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน
2. วิทยากรให้คำอธิบายการร่วมกิจกรรมแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้
 - 2.1 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวาดรูปตนเองด้วยมือข้างที่ไม่ถนัดภายในเวลา 1 นาที
 - 2.2 ครบเวลา วิทยากรรวบรวมรูปภาพและแจกคืนให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมโดยไม่ให้ตรงภาพของตนเอง
 - 2.3 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำรูปภาพไปส่งคืนเจ้าของภาพภายในเวลาที่กำหนดโดยใช้สัญญาณนกหวีด หากผู้เข้าร่วมกิจกรรมยังไม่สามารถหาเจ้าของภาพและผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ยังไม่ได้รับของตนเองให้ออกมาหน้าห้องและคืนภาพแก่เจ้าของ
 - 2.4 วิทยากรถามความเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนอื่น ๆ ว่าอยากให้คนที่ยื่นหน้าห้องทำอะไร
 - 2.5 วิทยากรกล่าวขอบคุณ

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความผ่อนคลาย ลดความประหม่า เกิดความคุ้นเคย ความเป็นมิตรและรู้จักกันมากขึ้น เป็นการสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง เป็นทางนำไปสู่สัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นในการทำงานหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน

การประเมินผล

จากการสังเกตปฏิสัมพันธ์และความสนใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรม: สายธารแห่งชีวิต

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถบอกเป้าหมายชีวิตของตน ทำให้เกิดความเข้าใจและยอมรับซึ่งกันและกัน ส่งผลต่อความเข้าใจสมาชิกในชุมชนและบุคคลทั่วไป

ระยะเวลา 30 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 จำนวนเท่าสมาชิก
2. สีเทียนจำนวน 30 ชุด
3. กระดาษสำหรับติดภาพเขียน
4. เพลงบรรเลง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรอธิบายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคิดถึงประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาในอดีตและให้เปรียบเทียบชีวิตที่ผ่านมาเสมือนแม่น้ำที่มีจุดเริ่มต้น ณ ที่แห่งหนึ่งและกลายเป็นสายน้ำที่ไหลผ่านสิ่งต่าง ๆ มากมายบางช่วงของแม่น้ำไหลราบเรียบสงบไม่มีส่วนกีดขวาง บางช่วงคดเคี้ยวมีเกาะแก่งโขดหินกั้นขวางและแม่น้ำต้องมีจุดหมายปลายทาง จุดหมายปลายทางของแม่น้ำนี้จะเป็นเช่นไร
2. ขอให้ทุกคนที่ร่วมกิจกรรมถอดประสบการณ์ชีวิตของตนลงในจินตนาการ “สายธารแห่งชีวิต” โดยใช้สีเทียนแสดงสายธารแห่งชีวิตของตน ขณะวาดภาพเปิดเพลงบรรเลงเบา ๆ เพื่อสร้างบรรยากาศ กำหนดระยะเวลาในการวาด 5 นาที
3. เมื่อหมดเวลาให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งล้อมวงเป็นรูปตัวยู วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้เล่าประสบการณ์ในชีวิตของตนจากสายธารแห่งชีวิตที่ตนเองวาด พูดถึงความสุขความทุกข์และสิ่งที่ทำให้ชีวิตหักเห รวมทั้งเป้าหมายในชีวิตของตน ประมาณ 4-5 คน ๆ ละ 2-3 นาที
4. จากนั้นให้ตั้งชื่อภาพวาดของตนและนำไปติดไว้ที่กระดานที่เตรียมไว้

สิ่งที่ได้จากกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีโอกาสนทบทวนประสบการณ์ที่ผ่านมาในชีวิตของตน รู้จักเปิดเผยตนเองมากขึ้น ช่วยให้เกิดการยอมรับและเข้าใจคนอื่นมากขึ้น

การประเมินผล

ประเมินจากการสังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรม

กิจกรรม: การสะท้อนกลับ

วัตถุประสงค์

เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีโอกาสดูไตร่ตรองการเรียนรู้จากที่ผ่านมาในแต่ละวัน ให้ได้จัดความสงสัย ความคับข้องใจและปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างการร่วมกิจกรรมในแต่ละคน เปิดโอกาสให้ได้แสดงความคิดเห็นและความรู้สึกในแต่ละวัน ช่วยให้วิทยากรได้ปรับปรุงการจัดประสบการณ์ในการดำเนินกิจกรรมในวันต่อไปและสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ดี

ระยะเวลา 20 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษปรีฟ/ กระดาน
2. ปากกาปลายสัทหลายด

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

วิทยากรตั้งคำถามเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ประเมินการร่วมกิจกรรม ตัวอย่างที่ใช้ในการสะท้อนกลับดังนี้

- ท่านชอบอะไรมากที่สุดในวันนี้
- ท่านรู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่ชอบ
- อะไรที่ช่วยให้ท่านเรียนรู้ได้ดีในวันนี้
- ปัญหาอุปสรรคที่พบในวันนี้มีอะไรบ้าง
- มีอะไรบ้างที่ท่านไม่ชอบ
- สิ่งที่มีประโยชน์ที่สุดในวันนี้คืออะไร
- มีอะไรบ้างที่ท่านสามารถนำไปใช้ได้
- มีอะไรบ้างที่ท่านอยากพูดก่อนที่จะสิ้นสุดการทำกิจกรรมในวันนี้

สิ่งที่ได้จากกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เปิดเผยความคิด ความรู้สึก ปัญหาหรือความคับข้องใจที่เกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละวันและสามารถนำไปปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้นในวันต่อไป

การประเมินผล

จากการสังเกตพฤติกรรมและความสนใจในการร่วมกิจกรรม

กิจกรรม : โทโซ
(TOSO: Telling One Story Ourselves)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความรู้บนพื้นฐานของการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สะท้อนความคิด ความรู้สึก ทักษะคติของตนเองต่อบทบาท

ในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเองและครอบครัว

3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ปรับเปลี่ยน ทักษะคติและค่านิยมของตนเองด้านสุขภาพ

อนามัย

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์

ก้อนหินขนาดพอเหมาะมือ ลักษณะผิวเรียบ จำนวนเท่ากับจำนวนกลุ่ม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 3 กลุ่ม วิทยากรบอกเงื่อนไขในการร่วมกิจกรรม โดยแต่ละกลุ่มจะได้ก้อนหิน ซึ่งถือว่าเป็น “ก้อนหินแห่งชีวิต” กลุ่มละ 1 ก้อน ก้อนหินจะถูกวางไว้ตรงกลางของแต่ละวง เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนใดต้องการจะพูดอภิปรายเรื่องราวต่าง ๆ ในประเด็นที่วิทยากรกำหนด ก็ให้ผู้นั้นถือก้อนหินไว้ในมือ พูดจบก็วางกลับที่เดิม ทั้งนี้ในขณะที่ผู้พูดเล่าเรื่องอยู่นั้น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนอื่นไม่มีสิทธิ์พูดหรือถาม เมื่อพูดจบผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนใดต้องการจะพูดก็ต้องถือก้อนหินไว้ในมือและปฏิบัติเช่นเดียวกันในครบทุกคน

2. เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมพูดจบ จึงเปิด โอกาสให้สมาชิกคนอื่นซักถามเพิ่มเติม

3. ประเด็นที่กำหนดคือ “ประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในด้านการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว” คนละ 3 นาทีและวิทยากรสรุปประเด็นจากการเล่าประสบการณ์

สิ่งที่ได้จากกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้ประสบการณ์ ได้แสดงความรู้สึกและทักษะคติของตนเองต่อการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัวและฝึกทักษะการฟังการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น

การประเมินผล

จากการสังเกตพฤติกรรมและความสนใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรม: น้อมการวะ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ระลึกถึงทุกสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวเราในแต่ละวันที่ผ่านไป โดยไม่จำกัดว่าจะต้องเป็นช่วงที่เข้าร่วมกิจกรรมเช่น สิ่งแวดล้อม แม่น้ำ ภูเขา ครอบครัวย เป็นต้น

ระยะเวลา 10 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ในแต่ละวันกำหนดให้มีตัวแทนของผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างน้อย 1 คน ทำหน้าที่ต้อนรับวันใหม่
2. กิจกรรมนี้จะเริ่มก่อนภารกิจใด ๆ ตัวแทนหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะออกมากล่าวถึงสิ่งที่ตั้งถามเกี่ยวกับโลก เกี่ยวกับสังคมหรือสิ่งแวดล้อมหรือบุคคลเพื่อเป็นการสร้างความภาคภูมิใจในการมีชีวิตอยู่ มีโอกาสที่จะทำสิ่งดี ๆ เพื่อตอบแทนชุมชนและสังคมคนละประมาณ 3 นาที

สิ่งที่ได้จากกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกทักษะการพูดต่อหน้าคนอื่นและฝึกการมองโลกในแง่ดี

การประเมินผล

จากการสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมและความสนใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรม : ผีสร้างรัง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เกิดความสนุกสนานและกระชับความสัมพันธ์ภายในกลุ่ม รวมทั้งเป็นเทคนิคในการแบ่งกลุ่ม

ระยะเวลา 10 นาที

อุปกรณ์ ไม่มี

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรนำเข้าสู่กิจกรรม โดยอธิบายถึงสังคมของผีที่อาศัยอยู่กันเป็นรัง พร้อมกับให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนนับ 1 คนต่อไปนับ 2 และ 3 เวียนจนครบจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมและกำหนดให้คนที่นับ 1 และ 2 เป็นรัง คนที่นับ 3 เป็นผี

2. วิทยากรอธิบายกติกาดังนี้

2.1 วิธีการสร้างรัง ให้คนที่นับ 1 และ 2 จับมือเป็นรังและคนที่นับ 3 เป็นผีพร้อมทำท่าบินประกอบ

2.2 เมื่อวิทยากรสั่ง “ผีเข้ารัง” ให้ผีวิ่งเข้าไปอยู่ในรัง

2.3 เมื่อวิทยากรสั่ง “ผีแตกรัง” ให้ผีและรังสลายกลุ่ม โดยให้รีบไปสร้างรังใหม่ที่
ไม่ซ้ำกับรังเดิม

2.4 เมื่อวิทยากรสั่ง “ผีกลับรัง” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นผีและรังกลุ่มเดิมกลับมา
รวมกันทันที

2.5 ในกรณีที่ไม่สามารถสร้างรังหรือผีไม่สามารถเข้ารังได้ ให้สมาชิกคิดกิจกรรม
ให้ทำเพื่อความสนุกสนาน

สิ่งที่ได้จากกิจกรรม

กระชับความสัมพันธ์ภายในกลุ่มและเกิดความสนุกสนานเป็นกันเอง

การประเมินผล

จากการสังเกตพฤติกรรมและความสนใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรม: เกาะสวรรค์

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตระหนักถึงความรับผิดชอบของตนเองกับสมาชิกในครอบครัว และชุมชนในฐานะแกนนำสุขภาพประจำครอบครัว

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์

1. กระดาษขาวขนาด 20"x24" จำนวน 40 แผ่น
2. กระดาษสีต่าง ๆ
3. กาว กรรไกร

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1

1. วิทยากรพูดเรื่องความฝันและจินตนาการ เรื่องครอบครัวเพื่อให้ทุกคนได้รู้สึกและติดตาม จากนั้นกำหนดประเด็นเรื่อง “ความฝัน ความคาดหวังของชุมชนในสังคม” ที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนปรารถนาและอยากเห็นลักษณะของสังคมตามความคาดหวัง
2. แจกกระดาษขาวให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนละ 1 แผ่น
3. วิทยากรขอให้แต่ละคนถ่ายทอดความคิด ความรู้สึก ความฝันของตนที่คิดไว้ออกมาในรูปของสัญลักษณ์ โดยใช้วัสดุที่เตรียมไว้คือกระดาษสี กาว หั้ววาด หั้วเขียนหรือระบายสีใด ๆ ห้ามใช้ตัวอักษร กำหนดเวลา 5 นาที

4. แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็น 3 กลุ่ม และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้อธิบายผลงานของตนเองให้ผู้ฟัง กำหนดเวลาคนละ 1 นาที

ขั้นตอนที่ 2

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยังอยู่ในกลุ่มเดิม ให้ทุกคนจินตนาการของคนต่อไปว่า ถ้าเรานำผลงานของทุกคนในกลุ่มมารวมกันให้เป็นภาพที่สังคมปรารถนาจะเป็นเช่นไร ส่งตัวแทนกลุ่มอธิบายผลงานกลุ่มละ 3 นาที

ขั้นตอนที่ 3

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยังคงอยู่ในกลุ่มเดิม ให้ทุกคนจินตนาการต่อไปว่า มีหมู่บ้านอยู่บนเกาะ ๆ หนึ่งและทุกคนปรารถนาที่จะช่วยกันพัฒนาหมู่บ้านแห่งนี้ให้เป็นเกาะสวรรค์ที่ทุกคนในหมู่บ้านมีสุขภาพที่ดี

2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคิดเครื่องมือ วิธีการ หรืออุปกรณ์เพื่อช่วยทำให้หมู่บ้านนี้เป็นหมู่บ้านเกาะสวรรค์ แต่มีกติกาว่าให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนนำอุปกรณ์ชิ้นเรือไปที่เกาะนี้เพื่อพัฒนาหมู่บ้านได้คนละ 1 ชนิด

3. เมื่อแต่ละคนมีอุปกรณ์ของตนแล้ว ให้แต่ละคนในกลุ่มอธิบายเหตุผลการเลือกอุปกรณ์กลุ่มละ 5 นาที

4. วิทยากรสรุปประเด็นจากแนวคิดกิจกรรมว่า ในการจะพัฒนาสิ่งต่าง ๆ ให้สมบูรณ์เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น การเลือกเครื่องมือของแต่ละคนล้วนมีความหมายและสิ่งที่สำคัญที่สุดคือตัวผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่นเอง การเรียนรู้และการทำความเข้าใจถือเป็นเป้าหมายของการพัฒนา

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นสิ่งที่แต่ละคนปรารถนาจะให้สังคมที่อยู่ร่วมกันมีรูปแบบอย่างไร เป็นการสร้างภาพของคนในชุมชนร่วมกัน

2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ค้นพบคุณธรรม ความฝันที่ตนเองมี ทำให้เกิดความเข้าใจ ความร่วมมือและพลังของกลุ่มในอันที่จะพัฒนาสิ่งต่าง ๆ

การประเมินผล

จากการสังเกตพฤติกรรมและความสนใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรม : เล่าเรื่องจากภาพด้วยสุนทรียปฏิบัติ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดการสะท้อนภาพของชุมชนที่เป็นสภาพชีวิตจริง ซึ่งจะเป็นจุดเริ่มต้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการพัฒนาตนเองจากการค้นพบศักยภาพและความสามารถของตนเอง ในการใช้ประสบการณ์และจินตนาการบอกเล่าเรื่องราว ซึ่งเป็นการสื่อความหมายให้บุคคลอื่นทราบถึงความคิด ความต้องการของตนเอง

2. เพื่อฝึกทักษะการแก้ไขปัญหาที่ให้ความสำคัญกับคุณค่าและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์มากกว่าการแก้ไขปัญหาที่กระวนการหรือวิธีการ

ระยะเวลา 40 นาที

อุปกรณ์

1. รูปภาพที่แสดงถึงวิถีชีวิตความเป็นอยู่ในชุมชนที่สะท้อนสภาพปัญหาสาธารณสุขในชุมชน จำนวน 3 ภาพ

2. กระดาษบรูฟและปากกาสีกหลาย

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 3 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มจะได้รับรูปภาพกลุ่มละ 1 ภาพพร้อมประเด็นอภิปรายคือ

1.1 “ท่านรู้สึกอย่างไรเมื่อได้เห็นภาพนี้”

1.2 “อะไรคือสิ่งดีๆ ที่อยู่ในภาพ”

2. ให้สมาชิกจับคู่และผลัดกันเล่าเรื่องราวโดยตอบคำถามที่ว่า

2.1 “มีช่วงเวลาใดบ้างที่คุณภาคภูมิใจหรือประทับใจที่สุดที่ได้มีส่วนร่วมในการทำงานเพื่อดูแลสุขภาพของคนในชุมชน”

2.2 “อะไรคือสิ่งที่ท่านอยากจะทำ.....”

3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมประชุมกลุ่ม วิเคราะห์และอภิปรายร่วมกันตามประเด็นที่กำหนด และเพิ่มเติมได้ตามที่กลุ่มต้องการ

4. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการประชุมกลุ่ม และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนอื่นซักถามหรืออภิปรายเพิ่มเติม

สิ่งที่ได้จากกิจกรรม

1. การเล่าเรื่องราวและการอภิปรายร่วมกัน จะเป็นการกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้วิเคราะห์สภาพการณ์ ซึ่งเป็นการเริ่มต้นพัฒนาตัวบุคคลและเริ่มมีผลให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงเป็นกระบวนการสร้างพลังและเป็นวิธีการสำหรับบุคคลในการสื่อสารข้อคิดเห็น วิสัยทัศน์หรือความต้องการของเขาต่อชุมชนและบุคคลที่เกี่ยวข้อง เป็นการพัฒนาให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นคุณค่าของตนเองและความเชื่อในความสามารถของตนเอง
2. เป็นการสะท้อนภาพของชุมชนที่เป็นกระจกเงาของชีวิตประจำวันเป็นความจริงที่มีผลต่อการดำรงชีวิตของคนในชุมชน
3. ความรู้ที่ได้จากกิจกรรมนี้จะนำมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน ภายในชุมชน

การประเมินผล

จากการสังเกตความสนใจ การซักถาม อภิปรายและการแสดงความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรม: วิเคราะห์และประเมินสถานการณ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้พัฒนาความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะในการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ชุมชนของตนเองได้
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถวิเคราะห์สถานการณ์ใน 4 มุมมองได้แก่ มุมมองเชิงคุณค่าหรือระดับประชาชน มุมมองเชิงผู้มีส่วนได้ส่วนเสียหรือระดับภาคี มุมมองเชิงบริหารจัดการหรือระดับกระบวนการและมุมมองเชิงการเรียนรู้และพัฒนาหรือระดับรากฐาน โดยใช้แผนที่ความคิด

ระยะเวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษ/ กระดาษ A4 / กระดาษบรูฟ / กระดาษสีต่างๆ
2. ดินสอ / ปากกาเคมี
3. กระดาษขาว / กรรไกร

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรับฟังการชี้แจงจากวิทยากรเรื่อง ความจำเป็นในการวิเคราะห์สถานการณ์แบบที่ต้องมองให้ครบถ้วน รอบด้าน โดยใช้แผนที่ความคิดเป็นเครื่องมือ
2. แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็น 3 กลุ่ม โดยวิธีหยิบกระดาษสีจากกล่องผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่มแนะนำตัวสั้น ๆ และเลือกประธาน เลขานุการและโฆษกกลุ่ม แบ่งบทบาทหน้าที่และภาระงานให้แก่สมาชิกกลุ่มทุกคน
3. สมาชิกกลุ่มทุกคนทำความเข้าใจการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ โดยประธาน/เลขานุการ ดำเนินกิจกรรมการระดมสมอง วิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ด้วยคำถามหลัก 6 ข้อตามใบงานที่ 1

ในการระดมความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม ประธานกลุ่มจะชวนให้สมาชิกตรวจสอบความครอบคลุมประเด็นและเนื้อหาของการแสดงความคิดเห็นเป็นระยะ

4. ยุติการระดมความคิดเห็นของกลุ่มก่อนเวลาที่กำหนดไว้อย่างน้อย 5 นาทีเพื่อสรุปภาพรวมทั้งหมดของความคิดเห็นเพื่อสร้างการยอมรับและมีมติเห็นชอบจากสมาชิกกลุ่ม

5. วิทยากรให้แต่ละกลุ่มนำเสนอผลการวิเคราะห์สถานการณ์ตามกิ่งหลักทั้ง 4 ของแผนที่ความคิด จากนั้นรวบรวมผลการวิเคราะห์สถานการณ์ให้เป็นภาพรวมของพื้นที่

สิ่งที่ได้จากกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจและมีทักษะในการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์โดยใช้แผนที่ความคิดตามมุมมองทั้ง 4

การประเมินผล

การสังเกต การซักถามและประเมินจากผลงานกลุ่มที่นำเสนอ

ใบงานที่ 1 เรื่อง “วิเคราะห์และประเมินสถานการณ์”

คำชี้แจง ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ด้วยการระดมสมอง โดยตอบคำถามหลัก 6 ข้อต่อไปนี้

1. ประชาชนในชุมชนของท่านมีพฤติกรรมอย่างไร สิ่งที่ดีในชุมชนของท่านคืออะไร (ทั้งนี้สมาชิกกลุ่มสามารถจำแนกประชาชนเป้าหมายได้หลายลักษณะเช่น พฤติกรรมด้านจิตสังคม กลุ่มวัยรุ่นเป็นอย่างไร ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมอย่างไร ฯลฯ ในการระดมสมองนี้ วิทยากรต้องกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มคิดให้ครอบคลุมถึงความเป็นรูปธรรมของสิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้น เช่น ปัจจุบันมีวัยรุ่นในชุมชนที่มีเวลาว่างค่อนข้างมาก แต่สิ่งที่ยากเห็นและต้องการให้เกิดขึ้นคือ วัยรุ่นรวมกลุ่มทำงาน เป็นต้น
2. ท่านต้องการเห็นอะไรเกิดขึ้นในชุมชน (องค์กร) บ้างในระยะ 3-5 ปีนี้ โดยสมาชิกกลุ่มต้องตกลงร่วมกันว่า ในระยะเวลาที่ปี ตั้งแต่ปีไหนถึงปีไหนและต้องการให้เกิดอะไรขึ้นบ้าง ภายใต้ความสามารถในการจัดการได้ของชุมชนหรือองค์กร หรือการพึ่งตนเองก่อนเป็นอันดับแรก มิใช่ สิ่งที่ต้องการให้เกิดโดยรอให้ผู้อื่นมาทำให้
3. ใครคือเพื่อนในการทำงานพัฒนาชุมชนของท่าน (ทั้งในชุมชนและนอกชุมชน) หรือท่านต้องทำงานร่วมกับใครบ้าง (เพื่อน ในที่นี้หมายถึง กลุ่ม องค์กร มิใช่ชื่อบุคคล สมาชิกกลุ่มต้องร่วมกันคิดและระบุกลุ่มองค์กรที่ทำงานด้วยหรือต้องการทำงานด้วย พร้อมทั้งจุดอ่อน จุดแข็ง รวมทั้ง ต้องระบุบทบาทหรือสิ่งที่สมาชิกกลุ่มต้องการให้เพื่อนทำหรือแสดงบทบาทเช่น หน่วยงานภาครัฐสนับสนุนด้านวิชาการ ฯลฯ)
4. ท่านมีวิธีการทำงานหรือการบริหารจัดการอย่างไรที่จะไปให้ถึงฝั่งฝัน รวมทั้ง การสื่อสารของชุมชน/ องค์กร ซึ่งหมายถึงการบริหารจัดการที่สำคัญ รวมถึงกลุ่มต้องพิจารณาให้ครอบคลุมระบบการสื่อสารของชุมชน/องค์กร ตลอดจนการบริหารจัดการในชุมชน/ องค์กรเช่น การจัดทำแผนชุมชนการจัดระบบงบประมาณ /ทรัพยากรในชุมชน การจัดระบบกลุ่มองค์กรต่าง ๆ การสร้างนวัตกรรมและการจัดการเกี่ยวกับความรู้/ ภูมิปัญญาในชุมชน จากอดีตถึงปัจจุบันเป็นอย่างไรบ้างตลอดจนที่ต้องการให้เกิดขึ้นในอนาคตตามระยะเวลาที่กำหนด

5. ทีมงานของท่านเป็นอย่างไร ทั้งความรู้ คุณธรรม ความเพียรพยายาม ความรัก ความสามัคคี วัฒนธรรมชุมชนและวิถีชีวิต การพัฒนาแกนนำชุมชนจากอดีตถึงปัจจุบันเป็นอย่างไร และต้องการให้เป็นแบบไหน

6. ข้อมูลที่จำเป็นในการดูแลสุขภาพคนในชุมชนของท่านมีอะไรบ้าง ได้มาจากไหน อย่างไรและนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรบ้าง ท่านต้องการให้ระบบข้อมูลของชุมชน/องค์กรเป็นอย่างไร

ในการระดมสมองสามารถใช้เทคนิค “การใช้บัตรคำ” หรือการเขียนตามคำบอกของกลุ่ม และหลังจากร่วมกันคิดและตอบคำถามทั้ง 6 ข้อแล้ว ให้นำข้อมูลความคิดเห็นของกลุ่มไปบันทึกลงในแผนที่ความคิดทั้ง 4 กิ่งใน 4 มุมมอง โดยนำข้อมูลจาก

1. หัวข้อมุมมองเชิงคุณค่า (ประชาชน)

ให้นำประโยชน์/ ข้อความสำคัญจากการตอบคำถามข้อ 1 ที่ว่า ประชาชนในชุมชนของท่านมีพฤติกรรมอย่างไรและในส่วนของคำตอบข้อ 2 ที่ว่าต้องการให้เกิดอะไรขึ้นใน 3-5 ปี เฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับประชาชนและโครงการของชุมชนที่ต้องการให้เกิดขึ้นมาเขียน

2. หัวข้อมุมมองเชิงผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (ภาคี/ เพื่อนในการทำงาน)

ให้นำประโยชน์/ ข้อความสำคัญในส่วนของคำตอบข้อ 2 ที่ว่าต้องการให้เกิดอะไรขึ้นใน 3-5 ปี เฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพื่อนที่ต้องการให้เกิดขึ้นมาเขียน

3. หัวข้อมุมมองเชิงการบริหารจัดการ (กระบวนการ)

ให้นำประโยชน์/ ข้อความสำคัญในส่วนของคำตอบข้อ 2 ที่ว่าต้องการให้เกิดอะไรขึ้นใน 3-5 ปี เฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการและระบบสื่อสารที่ต้องการให้เกิดขึ้นมาเขียน

4. หัวข้อมุมมองเชิงการเรียนรู้และพัฒนา (รากฐาน)

ให้นำประโยชน์/ ข้อความสำคัญ ในส่วนของคำตอบข้อ 2 ที่ว่าต้องการให้เกิดอะไรขึ้นใน 3-5 ปี เฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความรู้ ความสามารถของทีมงานและระบบข้อมูลที่ต้องการให้เกิดขึ้น

กิจกรรม: กำหนดจุดหมายปลายทาง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจและมีทักษะสามารถกำหนดจุดหมายปลายทางได้อย่างถูกต้องและตรงตามความต้องการ

ระยะเวลา 40 นาที

- อุปกรณ์**
1. กระดาษ/ กระดาษ A4 / กระดาษบรู๊ฟ / กระดาษสีต่าง ๆ
 2. ดินสอ/ ปากกาเคมี
 3. กระดาษกาว/ กรรไกร

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรอธิบายความแตกต่างระหว่างวิสัยทัศน์กับจุดหมายปลายทาง
2. สมาชิกกลุ่มเดิม แบ่งกระดาษชาร์ตออกเป็น 4 ส่วน/ช่อง โดยแต่ละส่วน/ช่องเขียนหัวข้อแต่ละช่องคือ มุมมองเชิงคุณค่า (ประชาชน) มุมมองเชิงผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (ภาคี/เพื่อนในการทำงาน) มุมมองเชิงการบริหารจัดการ (กระบวนการ) และมุมมองเชิงการเรียนรู้และพัฒนา (รากฐาน)
3. เขียนระบุข้อพึงจุดหมายปลายทางว่างเป็นเรื่องอะไร พร้อมทั้งกำหนดระยะเวลา
4. รวบรวมประโยชน์หรือข้อความหรือสิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้นในเวลาที่กำหนดในวิสัยที่สามารถจัดการได้ จากระยะเยื้องของแผนที่ความคิดที่แสดงถึงปัญหาและความคาดหวังไปกำหนดจุดหมายปลายทางใน 4 มุมมองตามใบงานที่ 2
5. ยุติการระดมความคิดเห็นของกลุ่มก่อนเวลาที่กำหนดไว้อย่างน้อย 5-7 นาทีเพื่อสรุปภาพรวมทั้งหมดของความคิดเห็นเพื่อสร้างการยอมรับและมีมติเห็นชอบจากสมาชิกกลุ่ม
6. วิทยากรให้แต่ละกลุ่มนำเสนอผลการกำหนดจุดหมายปลายทาง จากนั้นรวบรวมผลการวิเคราะห์สถานการณ์ให้เป็นภาพรวมของพื้นที่

สิ่งที่ได้จากกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถกำหนดจุดหมายปลายทางของชุมชน สามารถอธิบายภาพอนาคตที่ชัดเจน สามารถคาดคะเนระยะเวลาที่จะสามารถบรรลุปลายทางที่ต้องการได้

การประเมินผล

การสังเกต การซักถามและประเมินจากผลงานการนำเสนอ

ใบงานที่ 2 เรื่อง “กำหนดจุดหมายปลายทาง”

คำชี้แจง ให้สมาชิกกลุ่มรวบรวมประโยชน์หรือข้อความหรือสิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้นในวิสัยที่สามารถจัดการได้ในเวลาที่กำหนดที่รวบรวมได้ของแต่ละระดับภายใต้หัวข้อ ดังนี้

1. **หัวข้อมุมมองเชิงคุณค่า (ประชาชน)** ให้นำประโยชน์/ ข้อความสำคัญหรือสิ่งที่ต้องการให้เกิดของแผนที่ความคิดจากการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ในส่วน of สิ่งที่ต้องการให้เกิดในประชาชน หรือตอบคำถามข้อ 1 ที่ว่า ประชาชนในชุมชนของท่านมีพฤติกรรมอย่างไร และ ในส่วน of คำถามข้อ 2 ที่ว่า ต้องการให้เกิดอะไรขึ้นใน 3-5 ปี เฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับประชาชนและโครงการของชุมชนที่ต้องการให้เกิดขึ้นมาเขียน
2. **หัวข้อมุมมองเชิงผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (ภาคี/เพื่อนในการทำงาน)** ให้นำประโยชน์/ ข้อความสำคัญของแผนที่ความคิดจากการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ในส่วน of เพื่อนในการทำงานและในส่วน of คำตอบข้อ 2 ที่ว่า ต้องการให้เกิดอะไรขึ้นใน 3-5 ปี เฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพื่อนที่ต้องการให้เกิดขึ้นมาเขียน
3. **หัวข้อมุมมองเชิงบริหารจัดการ (กระบวนการ)** ให้นำประโยชน์/ ข้อความสำคัญของแผนที่ความคิดจากการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ในส่วน of วิธีการทำงานที่จะไปให้ถึงฝั่งฝันและในส่วน of คำตอบข้อ 2 ที่ว่า ต้องการให้เกิดอะไรขึ้นใน 3-5 ปี เฉพาะเรื่องเกี่ยวกับการบริหารจัดการและระบบสื่อสารที่ต้องการให้เกิดขึ้นมาเขียน
4. **หัวข้อมุมมองเชิงการเรียนรู้และพัฒนา (รากฐาน)** ให้นำประโยชน์/ ข้อความสำคัญของแผนที่ความคิดจากการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ในส่วน of รากฐาน ความรู้ของทีมงานรวมทั้งระบบข้อมูลและในส่วน of คำตอบข้อ 2 ที่ว่า ต้องการให้เกิดอะไรขึ้นใน 3-5 ปี เฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความรู้ ความสามารถของทีมงานและระบบข้อมูลที่ต้องการให้เกิดขึ้น

ตัวอย่าง แบบผังจุดหมายปลายทางของ.....ภายในปี.....

ประชาชน	กระบวนการ
ภาคี	รากฐาน

กิจกรรม: การตรวจสอบแผนที่ยุทธศาสตร์

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกผู้เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมกันตรวจสอบยุทธศาสตร์ของท้องถิ่น/ ตำบล สอดคล้องกับจุดหมายปลายทางที่ต้องการหรือไม่

ระยะเวลา 30 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาน/ กระดาษ A4/ กระดาษบุฟ/ กระดาษสีต่าง ๆ
2. ดินสอ/ ปากกาเคมี
3. กระดาษขาว/ กรรไกร

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรนำแผนที่ยุทธศาสตร์ของท้องถิ่น/ ตำบล ที่มีอยู่มาให้แต่ละกลุ่มทบทวน ว่ายุทธศาสตร์ที่มีสอดคล้องกับบริบทพื้นที่และจุดหมายปลายทางของชุมชนหรือไม่โดยพิจารณา ด้วยความละเอียดรอบครอบ
2. เมื่อกลุ่มตรวจสอบแผนที่ยุทธศาสตร์กับจุดหมายปลายทางแล้ว ถ้าพบว่าไม่มี ยุทธศาสตร์ที่ต้องการอยู่ในแผนที่ให้กลุ่มร่วมกันคิดและดำเนินการจัดการเพิ่มเติมส่วนที่ขาดหายไป
3. ทบทวนความสมบูรณ์ของแผนที่ยุทธศาสตร์อีกครั้ง หากครบถ้วนและเป็นที่ยอมรับของกลุ่มแล้ว จึงดำเนินการขั้นต่อไป

สิ่งที่ได้จากกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ศึกษา วิเคราะห์แผนที่ยุทธศาสตร์ของท้องถิ่น/ ตำบลและสามารถ เชื่อมโยงสิ่งที่มีกับความต้องการของชุมชนได้

การประเมินผล

การสังเกต การซักถามและความสนใจในกิจกรรม

กิจกรรม: ทางด่วนเพื่อการเปลี่ยนแปลง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแสดงภาพที่อยากเห็น หรือเห็นผลลัพธ์ที่ต้องการได้รวดเร็วและชัดเจนขึ้น

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์

1. กระดาน/ กระดาษ A4/ กระดาษบรูฟ/ กระดาษสีต่าง ๆ
2. ดินสอ/ ปากกาเคมี
3. กระดาษกาว/ กรรไกร

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเลือกกล่องหรือเป้าประสงค์จากแผนที่ยุทธศาสตร์ที่ให้
ความสำคัญที่สุดและสามารถทำสำเร็จได้เร็วที่สุด 1 เป้าประสงค์/ กล่อง
2. ให้สมาชิกผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมระดมความคิดเห็นในประเด็นต่อไปนี้
 - 2.1 ท่านต้องการเห็นคนในชุมชนมีบทบาทอย่างไรบ้างในระยะเวลา 1 ปี
 - 2.2 ท่านคิดว่าการที่จะทำได้นั้น ต้องมีกลุ่มหรือเครือข่ายใดบ้างที่ร่วมสนับสนุนหรือ
ร่วมพัฒนา
 - 2.3 ท่านจะมีวิธีเตรียมความพร้อมและมีวิธีดำเนินการหรือมีกิจกรรมอย่างไรเพื่อให้
คนในชุมชนมีบทบาทเช่นนั้น
 - 2.4 ท่านคิดว่าในแต่ละกิจกรรมที่ดำเนินการ ใช้งบประมาณเท่าไร จากแหล่งไหน
และอะไรเป็นสิ่งที่จะบ่งบอกถึงความสำเร็จของกิจกรรมนั้น ๆ
3. วิทยากรให้สมาชิกกลุ่มร่วมระดมสมอง จัดลำดับความสำคัญของกิจกรรมว่ากิจกรรม
ใดควรเริ่มดำเนินการก่อน-หลัง เรียงตามลำดับ
4. เขียนหัวข้อกิจกรรมลงในกระดาษบรูฟ กิจกรรมละ 1 แผ่น จากนั้นให้ผู้เข้าร่วม
ประชุมแต่ละคนลงชื่อว่าจะสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมใด โดย 1 คนสามารถเข้าร่วมได้มากกว่า 1
กิจกรรม รวมทั้งกำหนดระยะเวลาที่จะเริ่มดำเนินการและระยะเวลาแล้วเสร็จ
5. วิทยากรสรุปประเด็นและสรุปกิจกรรมที่จะเริ่มดำเนินการ รวมทั้งให้กำหนดหัวหน้า
เลขานุการ และผู้ประสานในแต่ละกิจกรรมเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติที่แท้จริง

สิ่งที่ได้จากกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เป็นผู้ร่วมกำหนดกลวิธีดำเนินการด้วยตนเอง รวมทั้งได้ฝึกทักษะการคิดและตัดสินใจบนพื้นฐานความต้องการของชุมชน

การประเมินผล

จากการมีส่วนร่วม การซักถามและการแสดงความคิดเห็น

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

กิจกรรม: สื่อสารอย่างไรให้เป้าหมายสำเร็จ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทำความเข้าใจ มีความรู้และมีทักษะในการสื่อสาร
2. เพื่อตระหนักถึงความสำคัญของการสื่อสารและสามารถนำไปใช้เพื่อสร้างเสริม

สุขภาพและการทำงานแบบมีส่วนร่วม

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาน/ กระดาษ A4/ กระดาษบุฟ/ กระดาษสีต่าง ๆ
2. ดินสอ/ ปากกาเคมี
3. กระดาษกาว/ กรรไกร

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรอธิบายความสำคัญและความจำเป็นของการสื่อสารสุขภาพในท้องถิ่น พร้อมยกตัวอย่างประกอบ ตามใบความรู้ที่ 1
2. แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมประชุม 3 กลุ่มฝึกปฏิบัติตามประเด็นในงานที่ 3
3. ตัวแทนกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ผลการฝึก “เทคนิคการพูดในที่ชุมชน” เทคนิคการจัดรายการวิทยุ” และ “เทคนิคการเขียนบทรายการวิทยุ”
4. วิทยากรสรุปและเสนอแนะ

สิ่งที่ได้จากกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจและเห็นความสำคัญของการสื่อสาร พร้อมทั้งได้ฝึกทักษะเทคนิคการพูด การจัดรายการวิทยุและการเขียนบทรายการวิทยุที่จำเป็นเบื้องต้น

การประเมินผล

จากการสังเกตความสนใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง “การสื่อสารสุขภาพชุมชน”

ความจำเป็นของการสื่อสารสุขภาพในท้องถิ่น

สุขภาพเป็นเรื่องของทุกคนเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตความเป็นอยู่ เกี่ยวข้องกับหน่วยงานและองค์กรทางสังคมต่าง ๆ สุขภาพจึงมีลักษณะเฉพาะเมื่อพิจารณาในมิติของพื้นที่ ไม่ว่าจะเป็นชนิดของโรค ความคิด ความเชื่อและวิธีปฏิบัติตนในการดูแล รักษาและป้องกัน ซึ่งมีความแตกต่างกันในแต่ละพื้นที่ การสื่อสารสุขภาพที่ได้ผลจึงควรเป็นการสื่อสารที่มีลักษณะเฉพาะพื้นที่เช่นกัน โดยคนในพื้นที่เป็นผู้สื่อสารกันเอง เป็นทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสาร ผู้กำหนดประเด็นและผู้คัดเลือกช่องทาง ซึ่งเป็นกลยุทธ์ที่สำคัญที่ทำให้ชุมชนท้องถิ่นสามารถพึ่งตนเองและพึ่งกันเองด้านสุขภาพ

“เทคนิคการพูดในที่ชุมชน”

การพูดเป็นพฤติกรรมของมนุษย์ที่เกิดจากการเรียนรู้ มิใช่สัญชาตญาณ การพูดคือพฤติกรรมในการสื่อสารความคิด ประสบการณ์และความต้องการของผู้พูด ๆ ไปสู่ผู้ฟัง เพื่อสื่อความหมายให้ผู้ฟังเกิดความเข้าใจโดยอาศัยน้ำเสียง ภาษา กริยาท่าทาง การพูดนับเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ กล่าวคือต้องอาศัยความสามารถเฉพาะตัว ซึ่งเป็นศิลปะและในแง่ศาสตร์ การพูดมีเกณฑ์การปฏิบัติและสามารถถ่ายทอดสู่กันและกันให้เกิดการเรียนรู้ได้

วัตถุประสงค์ของการพูด

เพื่อให้ข่าวสาร ข้อเท็จจริง ความรู้และเพื่อจูงใจให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงประสงค์รวมทั้งเพื่อความบันเทิง

คุณลักษณะของผู้พูดที่ดี

ผู้พูดควรมีความรอบรู้ มีไหวพริบปฏิภาณที่ดี มีบุคลิกภาพที่ดี ร่าเริงสนุกสนาน (มีอารมณ์ขันบ้าง) และมีน้ำเสียงไพเราะ

ลักษณะการพูด

ควรใช้ถ้อยคำไพเราะ สlick ชื่นใจ โน้มน้าวให้ผู้ฟังเห็นคล้อยตาม กระตุ้นผู้ฟังมีความมั่นใจและสร้างบรรยากาศให้เกิดความหรรษาและให้ความสุขแก่ผู้ฟัง

วิธีการพูด

มีหลากหลายวิธีเช่น การพูดแบบท่องจำ การพูดแบบมีต้นฉบับ การพูดจากความเข้าใจ และการพูดแบบฉับพลัน

บุคลิกภาพของผู้พูด จะช่วยเสริมให้การพูดน่าฟังยิ่งขึ้น โดย

1. ผู้พูดควรแต่งกายให้สุภาพ สะอาด เสื้อผ้าสวมสบายไม่รัดร่างกายเหมาะสมกับสถานการณ์งานที่จะไป
2. อากัปกิริยาก่อนขึ้นพูด กระตือรือร้น แต่ไม่ดูกลั กลืน ไบหน้าเบิกบาน แจ่มใส
3. สายตามองผู้ฟังอย่างเป็นมิตร มีความทรงจำดี
4. ต้องมีปฏิภาณไหวพริบ แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ มีสติ สุขุม เยือกเย็น

ความสำเร็จของการพูด

ประกอบด้วย เนื้อหาดี 50% บุคลิกภาพของผู้พูดดี 10% จิตวิทยาการพูด 20% และ ศิลปะการแสดงออก 20%

หลักการพูดขึ้นต้น

วิธีการขึ้นต้นการพูดอาจขึ้นต้นได้หลายวิธีเช่น ขึ้นต้นแบบพาดหัวข่าว ขึ้นต้นด้วยคำถาม ขึ้นต้นด้วยการทำให้ผู้ฟังสงสัย ขึ้นต้นด้วยการอ้างบทกวีหรือวาทะของผู้มีชื่อเสียงและการขึ้นต้นด้วยความสนุกสนาน

วิธีการที่ทำให้การพูดน่าฟัง เชื่อถือ และคล้อยตาม

1. ผู้พูดควรมีความรู้ดีในเรื่องที่จะพูด แม่นยำ ครบถ้วน
2. เนื้อหาการพูดเชื่อมโยง ตรงประเด็น ไม่วกวน
3. การพูดสละสลวย ไม่ใช่คำฟุ่มเฟือย
4. ขณะพูดน้ำเสียงควรเป็นธรรมชาติ ไม่ดัดเสียง สอดแทรกอารมณ์ขัน

ข้ออ้างที่พึงหลีกเลี่ยงในการพูด ได้แก่ อย่าออกตัว อย่าขอร้อง อย่าถ่อมตัวและอย่าอ้อมค้อม

วิธีสรุปจบ

เทคนิคที่นิยมใช้ในการสรุปจบการพูดได้แก่ จบแบบสรุปความ จบแบบให้ไปคิดและจบแบบเปิดเผยตอนสำคัญ

ข้อพึงหลีกเลี่ยงในการสรุปจบ

ผู้พูดที่ดีควรหลีกเลี่ยงคำพูดการสรุปดังเช่น ขอจบ/ ขอยุติ ไม่มากก็น้อย ขออภัย/ ขอโทษ ขอบคุณและมีแค่นี้/ มีเท่านี้

“เทคนิคการจัดรายการวิทยุ”

คุณสมบัติของนักจัดรายการวิทยุ

ได้แก่ใจรัก (พรสวรรค์) ชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ แสวงหาความรู้และกล้าแสดงออก

เทคนิคการดำเนินรายการวิทยุ

ผู้จัดรายการวิทยุควรมีการเตรียมตัวมาเป็นอย่างดี มีสคริป รู้จักคนฟัง แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้และมีเอกลักษณ์ของตัวเอง

การออกแบบรายการวิทยุ

การจัดรายการวิทยุควรศึกษารายละเอียดต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องได้แก่ ศึกษากลุ่มเป้าหมาย จัดทำเนื้อหา คิดวิธีการนำเสนอ จัดทำ Lay Out (กำหนดความยาวของเนื้อหา) ระยะเวลาออกอากาศและมีการประเมินผลรายการอย่างต่อเนื่อง เทคนิคการจัดรายการวิทยุ ผู้จัดรายการวิทยุควรดำเนินการดังนี้

1. เตรียมเรื่องและเอกสารประกอบการพูด พร้อมจดจำตัวเลข/ข้อมูลสำคัญล่วงหน้า
2. ควรมีการซ้อมพูดดัง ๆ ก่อนการพูด
3. มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ไม่ปักหลักและคิดว่าคนฟังคือพวกเรา

“เทคนิคการเขียนบทวิทยุ”

บทวิทยุ (Radio Script) คือบทที่เขียนสำหรับผลิตรายการวิทยุ เพื่อให้ผู้ประกาศ ผู้แสดง ผู้กำกับรายการ ช่างเทคนิค ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องได้อ่านและทำความเข้าใจเพื่อให้ผลผลิตออกมาเป็นไปตามเป้าหมาย วัตถุประสงค์ของผู้เขียนบท การนำข่าวหนังสือพิมพ์ เรื่องราวจากนิตยสาร ตลอดจนความรู้จากหนังสือต่าง ๆ มาอ่านออกอากาศไม่ถือว่าอ่านจากบท จะเรียกว่าบทวิทยุได้ก็ต่อเมื่อมีการเรียบเรียงข้อเขียนใหม่ให้เหมาะสมกับการออกอากาศ

ข้อคำนึงในการเขียนบทวิทยุ ควรคำนึงถึงประเด็นต่อไปนี้

1. เขียนด้วยสำนวนพูด เป็นประโยคสั้น ๆ ไม่วกวน
2. ใช้คำศัพท์ที่คนทั่วไปเข้าใจง่าย ปรับลีลาการเขียนให้เป็นลีลาการพูดคุยกับคนฟัง
3. ไม่ใช่คำศัพท์แสดง คำหยาบคาย คำพวนหรือคำสบาล
4. เว้นวรรคตอนการเขียนให้เหมือนสำนวนพูด
5. ไม่พูดจำนวนตัวเลขยาว ๆ ที่คนฟังจะจำได้ยาว ควรตัดทอนให้สั้น เข้าใจง่ายเช่น

28,756 เป็น เกือบสามหมื่น เป็นต้น

ใบงานที่ 3 เรื่อง “สื่อสารอย่างไรให้เป้าหมายสำเร็จ”

คำชี้แจง ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม เพื่อฝึกทักษะในประเด็นต่อไปนี้

การพูดในที่ชุมชน

1. วิทยากรกลุ่มให้สมาชิกแต่ละกลุ่มแนะนำตัวเองคนละ 1-2 นาที
2. ให้สมาชิกเลือกประเด็น/ เรื่องที่ตนเองสนใจนำเสนอต่อกลุ่มคนละ 5 นาที
3. สมาชิกภายในกลุ่มแลกเปลี่ยนข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนาอย่างสุจริต
4. วิทยากรสรุปข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนาในภาพรวม

การเขียนบทวิทยุ

1. วิทยากรแจกหนังสือพิมพ์คนละ 1 ฉบับและให้เลือกรื่องที่ตนเองสนใจเพื่อนำมาเขียนบทวิทยุ 1 เรื่อง
2. สมาชิกกลุ่มฝึกเขียนบทวิทยุคนละ 1 เรื่องโดยกำหนดเวลาในการจัดรายการวิทยุ 5 นาทีและให้เวลาในการฝึกเขียน 30 นาที
3. สมาชิกกลุ่มแต่ละคนนำเสนอโดยอ่านบทวิทยุให้สมาชิกคนอื่นในกลุ่มเป็นผู้ฟังคนละ 5 นาที
4. สมาชิกภายในกลุ่มแลกเปลี่ยนข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนาอย่างสุจริต
5. วิทยากรสรุปและเสนอแนะภาพรวม

.....

กิจกรรม: พันธะสัญญา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและเชื่อในความสามารถของตนเองในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ
2. เกิดความรู้สึกรักและผูกพันซึ่งกันและกัน
3. ให้คำมั่นสัญญาต่อกันในการร่วมกันดำเนินกิจกรรมเพื่อพัฒนาสาธารณสุขของชุมชน

ระยะเวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. วิทยุ ดนตรีบรรเลงและดนตรีที่มีเนื้อเพลงเกี่ยวกับการสร้างกำลังใจ
2. แจกันขนาดใหญ่มากพอประมาณและดอกไม้สำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนละ 1 ดอก
3. เทียนและไม้ขีดไฟ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและวิทยากรนั่งล้อมเป็นวงกลมโดยมีแจกันดอกไม้ (ที่ยังไม่มีดอกไม้) วางอยู่กลางวง จัดไฟไม่ให้สว่างจ้าจนเกินไปเพื่อให้ผู้เข้าร่วมอยู่ในความสงบและมีสมาธิกับกิจกรรมมากขึ้น
2. วิทยากรกล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมกิจกรรมและนึกถึงสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้น จากนั้นวิทยากรแจกดอกไม้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนละ 1 ดอก พร้อมเปิดเพลงบรรเลงเบา ๆ
3. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนได้พูดถึงสิ่งที่ประทับใจ สิ่งที่ได้รับได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีกติกาคือให้พูดในเชิงสุนทรีย์ พูดด้วยความรัก ความเมตตาและเห็นคุณค่าของบุคคลหรือสิ่งนั้น ๆ พร้อมทั้งให้คำมั่นสัญญาต่อที่ประชุมในการที่จะร่วมมือ ร่วมใจ ร่วมความคิด เพื่อพัฒนาชุมชนให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี รวมทั้งสัญญาที่จะเป็นต้นแบบด้านสุขภาพด้วยความสมัครใจ เมื่อคนใดที่พูดจบให้นำดอกไม้ในแจกันตรงกลางวง
4. เมื่อครบทุกคนแล้ววิทยากรแจกเทียนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนละ 1 เล่มพร้อมจุดเทียน
5. สมาชิกคนทุกร่วมร้องเพลงเพื่อเป็นพันธะสัญญา พร้อมทั้งนำเทียนไปปักร่วมกันที่กลางวงและเดินขั้มมืออำลา
6. หลังจบเพลงสมาชิกทั้งหมดร่วมกันถ่ายรูปเพื่อเป็นที่ระลึก

สิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

1. การใช้ความสงบและการสร้างบรรยากาศด้วยดนตรีบรรเลงเบา ๆ จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดสมาธิและเกิดอารมณ์ร่วม
2. ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทบทวนตนเองถึงสิ่งต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้ สิ่งประทับใจ และฝึกทักษะการมองโลกในทางบวก ส่งผลให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรัก ความสามัคคี ความผูกพันและเกิดแรงบันดาลใจที่จะพัฒนาสาธารณสุขในชุมชนด้วยความสมัครใจ

การประเมินผล

จากการสังเกตอารมณ์ร่วมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

กิจกรรม: ไข่มหาสนุก

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกทักษะความไวต่อการรับรู้และเกิดความตื่นตัวตลอดเวลา

ระยะเวลา 10 นาที

อุปกรณ์

1. ไข่จำนวน 10 ฟอง
2. คนตรีจังหวะเร้าใจ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมขึ้นเป็นวงกลม ห่างกันประมาณ 1 ช่วงแขน
2. วิทยากรแจกไข่แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่นับจำนวน 5 10 15 20 25 และ 30 และชี้แจงว่าเมื่อเริ่มเสียงดนตรี คนที่มีไข่ในมือให้ส่งไข่ให้กับคนที่อยู่ทางซ้ายและส่งต่อไปเรื่อย ๆ เมื่อเพลงหยุดต้องหยุดส่งไข่ทันที
3. บุคคลใดที่มีไข่อยู่ในมือหรือทำไข่แตก จะถูกเรียกออกมาแสดงกิจกรรมตามที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนอื่น ๆ ต้องการ
4. วิทยากรสรุปสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

สิ่งที่ได้จากกิจกรรม

เกิดความสนุกสนาน ฝึกทักษะความไวของการรับรู้ ทำให้ตื่นตัวก่อนนำเข้าสู่บทเรียน

การประเมินผล

จากการสังเกตปฏิสัมพันธ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรม: จิตสาธารณะ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องจิตสาธารณะ/จิตอาสาและปลูกฝัง
การทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม

ระยะเวลา 20 นาที

อุปกรณ์

สื่อ วีดิทัศน์ ตามรอยพ่อ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมชมวีดิทัศน์ “ตามรอยพ่อ”
2. วิทยากรสุ่มสอบถามความคิด ความเข้าใจคำว่า “จิตสาธารณะ/จิตอาสา” และ
“กิจกรรมสาธารณะ”
3. วิทยากรสรุปประเด็นเรื่อง “จิตสาธารณะ” ตามใบความรู้ที่ 2

สิ่งที่ได้จากกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจคำว่า “จิตสาธารณะ” หรือ “จิตอาสา” มากขึ้นและ
เกิดอารมณ์ความรู้สึกร่วมในการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสาธารณชนรวมทั้งก่อให้เกิด
ความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มมากขึ้น

การประเมินผล

จากการสังเกตความสนใจ การซักถาม อภิปรายและการแสดงความคิดเห็นของผู้เข้าร่วม
กิจกรรม