

บรรณานุกรม

คุณสมบัติผู้บริจาคโลหิต. สืบค้นวันที่ 8 ตุลาคม 2556 จาก URL <http://blood.redcross.or.th/content>

คุณสมบัติผู้บริจาคโลหิต. สืบค้นวันที่ 8 ตุลาคม 2556 จาก URL http://www.redcross.or.th/donation/blood_wholeblood.php4

ประโยชน์การบริจาคโลหิต. สืบค้นวันที่ 8 ตุลาคม 2556 จาก URL <http://www.dek-d.com/education/30403/>

ภัคตรีณีวี บุญยะเวศ . การบริจาคโลหิต ช่วยชีวิตเพื่อนมนุษย์. สืบค้นวันที่ 10 ตุลาคม 2556 จาก URL <http://web.ku.ac.th/saranaroo/chap5a.htm>



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แผนการให้ความรู้ชุดที่ 3

ชื่อเรื่อง ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกายให้เหมาะสมต่อการเป็นผู้บริจาค
โลหิตอย่างสม่ำเสมอ

วัน เดือน ปี วันที่ เดือน ปี เวลา

ผู้ให้ความรู้

กลุ่มเป้าหมาย ประชาชนและนักเรียน ผู้ซึ่งมีที่อยู่ตามทะเบียนบ้านในเขตพื้นที่

หน่วยบริการปฐมภูมิ อำเภอเมืองสรวง อายุ 17 – 60 ปี บริบูรณ์

ที่เข้ารับการอบรมเรื่องการบริจาคโลหิต จำนวน 40 -50 คน

สถานที่ให้ความรู้ ห้องประชุม 2 โรงพยาบาลเมืองสรวง จังหวัดร้อยเอ็ด

แนวคิด การบริจาคโลหิตทำให้ร่างกายสูญเสียโลหิตและส่วนประกอบของโลหิต โโลหิต
บริจาคได้ทุก 3 เดือน ผู้บริจาคโลหิตต้องมีร่างกายแข็งแรง มีความเข้มข้นของโลหิตเพียงพอ
เป็นที่ยอมรับได้ในทางการแพทย์ โโลหิตนั้นปราศจากโรคที่ติดต่อทางเลือดส่วนบุคคลอื่น การ
ได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกายให้เหมาะสมต่อการเป็นผู้บริจาคโลหิตอย่าง
สม่ำเสมอ จะทำให้ผู้ที่ได้รับความรู้มีความมั่นใจที่จะปฏิบัติตัวเพื่อให้สุขภาพของตนเอง
แข็งแรงเหมาะสมที่จะเป็นผู้บริจาค โโลหิต และ โโลหิตมีความปลอดภัยทั้งผู้ให้และผู้รับ
วัตถุประสงค์ทั่วไป 1. เพื่อให้ผู้ฟังรู้ และเข้าใจ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเอง
เพื่อให้สภาพร่างกายมีความเหมาะสมปลอดภัยที่จะเป็นผู้บริจาค โโลหิต ได้อย่างต่อเนื่อง
2. เพื่อให้ผู้ฟังสามารถปฏิบัติดูแลสุขภาพของตนเอง ให้ได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อ
การสร้างเม็ดโลหิตแดง และหลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงที่จำทำให้เกิด โรคที่สามารถติดต่อทาง
โลหิต

3. เพื่อให้ผู้ฟังสามารถนำความรู้ที่ได้รับ ไปอธิบาย เผยแพร่แก่ผู้อื่น
ได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์ (เชิงพฤติกรรม)	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม การให้ ความรู้	สื่อ	เวลา	การ ประเมินผล วิธีและ เกณฑ์ การประเมิน
	<p>ผู้ที่บริจาดโลหิตได้นั้น ต้องมีโลหิตจำนวนเพียงพอ และโลหิตมีส่วนประกอบที่พอดี จึงจะทำให้ร่างกายแข็งแรง ถ้ามีเม็ดเลือดแดงน้อยหรือที่เรียกว่า โลหิตจาง จะทำให้มีพาหนะที่ใช้ขนออกซิเจนไปให้ร่างกายใช้น้อย ทำให้ร่างกายคนเราอ่อนเพลียได้ง่าย</p> <p>การบริจาดโลหิตแต่ละครั้งประมาณ 350-450 มิลลิลิตร หรือ ซี.ซี. ทำให้ร่างกายเกิดภาวะสูญเสียธาตุเหล็กมากกว่าปกติ ถึงแม้ว่าการนำโลหิตออกจากร่างกายในปริมาณที่เหมาะสม ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกายแต่อย่างใด ยังช่วยกระตุ้นให้ไขกระดูกทำงานได้ดีขึ้น แต่ทั้งนี้การบริจาดโลหิตจะต้องไม่กระทำบ่อยเกินไปกว่า ทุก 3 เดือน และรักษาสมดุลให้เกิดการสร้างใหม่ทดแทนของเก่าที่เสียไป โดยเฉพาะ “ธาตุเหล็ก” มิฉะนั้นจะเกิดความเข้มข้นของโลหิตต่ำหรือภาวะโลหิตจาง จากการขาดธาตุเหล็ก</p> <p>โดยปกติร่างกายได้รับธาตุเหล็กทางเดียวเท่านั้นคือ จากอาหารที่รับประทาน โดยร่างกายจะดูดซึมธาตุเหล็กต่อวันได้ประมาณ 1 และ 1.5 มล. ในผู้ชายและผู้หญิง ตามลำดับร่างกายจะดูดซึมได้เพิ่มขึ้นในภาวะร่างกายขาดธาตุเหล็ก แต่จะไม่เกิน 3-4 มิลลิกรัม/กรัม</p>	<p>ขั้นนำ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้สอน ทักทาย ผู้ฟัง และแนะนำตนเอง 2. ผู้สอน นำเข้าสู่เนื้อหา ด้วยการอธิบาย และกล่าวนำ 3. ผู้สอน เปิดโอกาสให้ผู้ฟังซักถามข้อสงสัยจากการกล่าวนำเข้าสู่บทเรียน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. แผนการสอน 2. คอมพิวเตอร์ และเครื่องโปรเจคเตอร์ 3. แผ่นพับความรู้ 	5 นาที	<ol style="list-style-type: none"> 1. การตอบคำถาม 2. สังเกตความสนใจของผู้ฟัง (สีหน้า ท่าทาง)

วัตถุประสงค์ (เชิงพฤติกรรม)	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม การให้ ความรู้	สื่อ	เวลา	การ ประเมินผล วิธีและ เกณฑ์ การประเมิน
<p>1. ผู้ฟังสามารถบอกความสำคัญของธาตุเหล็กต่อผู้บริจาคโลหิตได้ ถูกต้อง 3 ข้อ</p>	<p>ธาตุเหล็ก คือ เกลือแร่ชนิดหนึ่งที่สำคัญมาก อยู่ในเม็ดเลือดแดง ทำหน้าที่พาออกซิเจนไปสู่อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะอวัยวะที่จะต้องเผาผลาญให้เกิดกำลังกาย(กล้ามเนื้อ) และอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับสติปัญญาการเรียนรู้ความสามารถ ความฉลาด (สมอง) การได้รับธาตุเหล็กเข้าสู่ร่างกายจะมาจาก การรับประทานเข้าไปเท่านั้น</p> <p>ความสำคัญของธาตุเหล็กต่อผู้บริจาคโลหิต</p> <p>ธาตุเหล็ก มีความสำคัญต่อการสร้างโลหิต ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ช่วยรักษาภาวะความสมดุลของร่างกาย ให้สามารถบริจาคโลหิตได้ ทุก 3 เดือน และเป็นผู้บริจาคโลหิตอย่างยั่งยืน 2. ช่วยให้ระบบโลหิตในร่างกาย มีโลหิตใหม่ที่มีคุณภาพ หมุนเวียนทดแทนโลหิตเก่าที่ออกไป ส่งผลให้เป็นผู้มีผิวพรรณสดใส ไม่อ่อนเพลีย 3. ทำให้ไม่เกิดภาวะโลหิตจาง โลหิตจะมีความเข้มข้นเพียงพอทุกครั้งที่มาบริจาคโลหิต <p>ความเข้มข้นของโลหิตขึ้นต่ำตามเกณฑ์มาตรฐานที่จะบริจาคโลหิตได้ ในผู้หญิงมีค่า 12 กรัม ต่อ เดซิลิตร ในผู้ชาย</p>	<p>ขั้นนำ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้สอนกล่าวบรรยายความหมายของธาตุเหล็ก และความสำคัญของธาตุเหล็กต่อผู้บริจาคโลหิต 2. ผู้สอนถามผู้ฟังถึงความสำคัญ 3. ผู้ฟังตอบคำถาม <p>จำนวน 1-2 คน</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. แผนการให้ความรู้ 2. คอมพิวเตอร์และเครื่องโปรเจคเตอร์ 3. แผ่นพับความรู้ 	5 นาที	<ol style="list-style-type: none"> 1. การมีส่วนร่วม 2. การตอบคำถาม 3. สังเกตพฤติกรรม การตั้งใจฟังการบรรยายของผู้ฟัง 4. การตอบคำถาม

วัตถุประสงค์ (เชิงพฤติกรรม)	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม การให้ ความรู้	สื่อ	เวลา	การ ประเมินผล วิธีและ เกณฑ์ การประเมิน
	มีค่า 13 กรัม ต่อ เซลลิตร จึงจะถือว่ามีความเข้มข้นของโลหิตในร่างกายสมบูรณ์				
2. ผู้ฟังสามารถตอบวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้โลหิตมีความเข้มข้นสมบูรณ์ได้อย่างน้อย 4 ใน 5 ข้อ	<p>วิธีปฏิบัติเพื่อให้ความเข้มข้นโลหิตในร่างกายสมบูรณ์</p> <p>การทำให้โลหิตเข้มข้นสมบูรณ์ มีวิธีปฏิบัติ ดังนี้</p> <p>1. สูดหายใจเข้าออกให้ยาวลึก อยู่ในที่อากาศที่บริสุทธิ์ เพราะจะได้ออกซิเจนที่มากพอสำหรับนำไปใช้ทั้งร่างกาย และกำจัดคาร์บอนไดออกไซด์ออกมากที่สุด</p> <p>2. กินอาหารที่มีประโยชน์โดยเฉพาะอาหารที่ให้ถูกส่วนและมีธาตุเหล็กสูง ควบคู่กับการรับประทานธาตุเหล็ก</p> <p>อาหารที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น อาหารประเภทเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ไข่ และอาหารประเภทพืช ผักใบเขียว ผลไม้ ข้าวกล้อง ถั่วต่างๆ</p> <p>ธาตุเหล็กเป็นส่วนประกอบสำคัญของเม็ดเลือดที่จะใช้ขนส่งออกซิเจน เมื่อโลหิตที่มีความเข้มข้นเพียงพอ เมื่อบริจาคโลหิตไป ไก่กระดูกจะผลิตโลหิตใหม่ที่มี</p>	<p>1. ผู้สอนกล่าวบรรยายวิธีปฏิบัติตนให้มีความเข้มข้นของร่างกายสมบูรณ์</p> <p>2. ผู้สอนถามผู้ฟังถึงวิธีปฏิบัติตนให้มีความเข้มข้นของร่างกายสมบูรณ์ จำนวน 1-2 คน</p> <p>3. ผู้ฟัง</p>	<p>1. แผนการให้ความรู้</p> <p>2. คอมพิวเตอร์และเครื่องโปรเจกเตอร์</p> <p>3. แผ่นพับความรู้</p>	5 นาที	<p>1. การมีส่วนร่วมในการตอบคำถาม</p> <p>2. สังเกตพฤติกรรมการตั้งใจฟังการบรรยายของผู้ฟัง</p> <p>3. การตอบคำถาม</p>

วัตถุประสงค์ (เชิงพฤติกรรม)	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม การให้ ความรู้	สื่อ	เวลา	การ ประเมินผล วิธีและ เกณฑ์ การประเมิน
	<p>คุณภาพหมอนเวียนทดแทนโลหิตเก่าที่ออกไป ส่งผลให้มีผิวพรรณสดใส สุขภาพพลานามัยสมบูรณ์แข็งแรง ตลอดไป</p> <p>3. ออกกำลังกายทุกวัน เพราะการเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกายทำให้เลือดไหลเวียนไปทั่วร่างกายได้สะดวก</p> <p>4. เมื่อมีบาดแผล ต้องล้างแผลและระมัดระวังให้บาดแผลสะอาดอยู่เสมอ เพื่อป้องกันเชื้อโรคไม่ให้เข้าสู่ร่างกาย ทางเส้นเลือดและเนื้อเยื่อที่เป็คออก</p> <p>5. เมื่อไม่สบาย หมอสั่งให้นอนพัก ก็ต้องพักเพราะจะทำให้เม็ดเลือดขาวมีโอกาสดูดซับทำลายเชื้อโรคได้อย่างเต็มที่</p>	<p>ตอบ คำถาม จำนวน 1-2 คน</p>			
<p>3. ผู้ฟังบอก ข้อดีของ การ รับประทาน ยาเม็ดธาตุ เหล็กที่ หน่วย บริการรับ บริจาค โลหิตให้ ได้ ถูกต้อง</p>	<p>ธาตุเหล็กสำหรับผู้บริจาคโลหิต สำหรับผู้ที่บริจาคโลหิต หน่วยรับบริจาคโลหิต ได้จัดยาเม็ดธาตุเหล็ก”เฟอร์รัสซัลเฟต” ให้กับผู้บริจาคโลหิตทุกท่าน สำหรับผู้บริจาคชายให้รับประทาน 1 เม็ด เป็นเวลา 15 วัน หลังอาหารเย็น สำหรับผู้บริจาคหญิง รับประทานวันละ 1 เม็ด เป็นเวลา 30 วัน หลังอาหารเย็น เพราะการบริจาคโลหิตแต่ละครั้ง จะทำให้ฮีโมโกลบิน ในร่างกายลดลงประมาณ 1 mg/dl (1 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร) ฉะนั้นผู้ที่บริจาคโลหิตจึงควรรับประทานธาตุเหล็ก เพื่อช่วยทดแทนการสูญเสีย ธาตุเหล็กจาก</p>	<p>1. ผู้สอน กล่าว บรรยาย เกี่ยวกับ ธาตุเหล็ก สำหรับผู้ บริจาค โลหิต 2. ผู้สอน ถามผู้ฟัง ถึงข้อดี การ รับประธา ณยาธาตุ</p>	<p>1. แผน การให้ ความรู้ 2. คอมพิวเตอร์และ เครื่องโปร เจคเตอร์ 3. แผ่น พับความรู้</p>	<p>5 นาที</p>	<p>1. การมีส่วนร่วมในการ ตอบคำถาม 2. สังเกต พฤติกรรม การ ตั้งใจฟังการ บรรยายของ ผู้ฟัง 3. การตอบ คำถาม</p>

วัตถุประสงค์ (เชิงพฤติกรรม)	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม การให้ ความรู้	สื่อ	เวลา	การ ประเมินผล วิธีและ เกณฑ์ การประเมิน
	<p>การบริจาคโลหิต เพราะร่างกายจำเป็นต้องใช้ธาตุเหล็กเสริมสร้างให้ไขกระดูกสร้างเม็ดโลหิตแดง มาทดแทนได้เร็วขึ้น การรับประทานธาตุเหล็ก จะทำให้อุจจาระเป็นสีดำ เพราะธาตุเหล็กซึ่งเป็นส่วนผสมของยา ได้ทำปฏิกิริยากับออกซิเจนกับอาหารในกระเพาะ จึงทำให้เกิดสีดำซึ่งเป็นเรื่องปกติ</p> <p>การมีระบบโลหิตที่ดีจึงเป็นพื้นฐานหนึ่งของการมีสุขภาพดี อาหารหรือสารอาหารที่ช่วยบำรุงโลหิตจึงมีความจำเป็นต้องร่างกาย ควรให้ความสนใจและรับประทานในปริมาณที่ร่างกายต้องการก็จะช่วยให้ระบบโลหิตในร่างกายของคุณหมุนเวียนได้ดี ส่งผลให้ผิวพรรณสดใส ไม่อ่อนเพลียและซีดจาง</p> <p>โลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก ยังเป็น ปัญหาสำคัญในการจัดหาโลหิตของศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ จากข้อมูลการจัดหาโลหิต ปีงบประมาณ 2555 พบว่ามีผู้ประสงค์จะบริจาคโลหิต 693,262 คน แต่ไม่ผ่านการคัดกรองคุณสมบัติ และการตรวจร่างกายเบื้องต้น 96,146 คน คิดเป็น 13.9% โดยส่วนใหญ่ไม่ผ่านการคัดกรอง เนื่องจากมีระดับความเข้มข้นโลหิต หรือระดับฮีโมโกลบินไม่ผ่านเกณฑ์ แบ่งเป็นผู้บริจาคเก่า 3% และผู้บริจาครายใหม่</p>	<p>เหล็ก จำนวน 1-2 คน 3. ผู้ฟัง ตอบ คำถาม จำนวน 1-2 คน</p>			

วัตถุประสงค์ (เชิงพฤติกรรม)	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม การให้ ความรู้	สื่อ	เวลา	การ ประเมินผล วิธีและ เกณฑ์ การประเมิน
	<p>1.3% ของผู้ไม่ผ่านการคัดกรองทั้งหมด ดังนั้น ผู้บริจาคโลหิตควรให้ความสำคัญ กับการรับประทานยาธาตุเหล็ก ที่ ศูนย์บริการโลหิตฯ ได้จัดให้กับผู้บริจาค โลหิตรับประทานในรูปแบบของยาเม็ด Ferrous Fumarate จำนวน 15-30 เม็ด (ตั้ง รูปภาพภาคผนวก ที่ 1) ซึ่งมี ส่วนประกอบของวิตามินซี และบีช่วยใน การดูดซึมอยู่ด้วย ควรรับประทานวันละ 1 เม็ด ก่อนนอนจนหมด รวมถึง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และมี ธาตุเหล็กสูง เพื่อให้มีความเข้มข้นโลหิต เพียงพอที่จะบริจาคโลหิตทุกครั้ง และ ระบบโลหิตในร่างกายมีโลหิตใหม่ หมุนเวียนทดแทนโลหิตเก่า ผิวพรรณ สดใส สุขภาพอนามัยสมบูรณ์แข็งแรง ด้วย</p>				
<p>4. ผู้ฟังบอก ถึงอาหารที่ ช่วยให้ ร่างกายดูด ซึมธาตุ เหล็กได้ ถูกต้อง</p> <p>5. ผู้ฟังบอก เกี่ยวกับผัก</p>	<p>อาหารที่ช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุ เหล็กได้มากขึ้น คือ วิตามินซี ซึ่งมีมากใน ผลไม้ ผักใบเขียวเป็นต้น</p> <p>อาหารที่ทำให้ร่างกายดูดซึมธาตุ เหล็กได้น้อยลง คือ ชา กาแฟ</p> <p>รายชื่อผักที่มีธาตุเหล็กสูงสุด 10 อันดับ แรก</p> <p>1. ผักกูด 36.3 มิลลิกรัม/ 100 กรัม 2. ถั่วพักยาว 26 มิลลิกรัม/ 100 กรัม</p>	<p>1. ผู้สอน กล่าว บรรยาย เกี่ยวกับ อาหารที่ ช่วยให้ ร่างกาย ดูดซึมธาตุ เหล็กได้ดี</p>	<p>1. แผ่น การให้ ความรู้ 2. คอมพิวเตอร์และ เครื่องโปร เจคเตอร์ 3. แผ่นพับ ความรู้</p>	<p>5 นาที</p>	<p>1.การมีส่วนร่วมในการ ตอบคำถาม 2.สังเกต พฤติกรรม การ ตั้งใจฟังการ บรรยายของ ผู้ฟัง 3. การตอบ</p>

วัตถุประสงค์ (เชิงพฤติกรรม)	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม การให้ ความรู้	สื่อ	เวลา	การ ประเมินผล วิธีและ เกณฑ์ การประเมิน
ที่มีธาตุ เหล็กสูงได้ อย่างน้อย 5 ใน 10 ซ้อ	3. ผักแฉ่น 25.2 มิลลิกรัม/ 100 กรัม 4. เห็ดฟาง 22.2 มิลลิกรัม/ 100 กรัม 5. พริกหวาน 17.2 มิลลิกรัม/ 100 กรัม 6. ใบแมงลัก 17.2 มิลลิกรัม/ 100 กรัม 7. ใบกะเพรา 15.1 มิลลิกรัม/ 100 กรัม 8. ผักเม็ก 11.6 มิลลิกรัม/ 100 กรัม 9. มะกอก (ยอด) 9.9 มิลลิกรัม/ 100 กรัม 10. กระถิน (ยอดอ่อน) 9.2 มิลลิกรัม/ 100 กรัม (ภาพอาหารที่มีวิตามินซีและธาตุ เหล็กสูงสภาพภาคผนวกที่ 2)	และ อาหารยัง ยั้งการดูด ซึมธาตุ เหล็ก 2. ผู้สอน ถามผู้ฟัง ถึงอาหาร ที่ช่วยและ ยั้งยั้งการ ดูดซึมธาตุ เหล็ก จำนวน 1- 2 คน 3. ผู้ฟัง ตอบ คำถาม จำนวน 1- 2 คน			คำถาม
6. ผู้ฟัง ร่วมกันสรุป สิ่งที่ได้ เรียนรู้เกี่ยว การดูแล สุขภาพ ร่างกายให้ สามารถ	สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ วิธีปฏิบัติตนให้มีร่างกายแข็งแรงพร้อม เป็นผู้บริจาดโลหิต ได้อย่างต่อเนื่อง มีดังนี้ 1. อยู่ในที่อากาศบริสุทธิ์ หายใจเข้า และ ออกยาว ๆ ลึก ๆ 2. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อ ร่างกาย โดยเฉพาะอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง และอาหารที่ช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุ	ขั้นสรุป 1. ผู้สอน บรรยาย สรุปและ ถาม เกี่ยวกับ: วิธีปฏิบัติ ตนให้มี	1. แผ่น การสอน 2. คอมพิวเตอร์และ เครื่องโปร เจกเตอร์ 3. แผ่น พับความรู้	5 นาที	1. การมีส่วนร่วม ร่วมในการ ตอบคำถาม เกี่ยวกับการ ดูแลสุขภาพ ตนเองเพื่อให้ ร่างกาย แข็งแรงเพื่อ

วัตถุประสงค์ (เชิงพฤติกรรม)	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม การให้ ความรู้	สื่อ	เวลา	การ ประเมินผล วิธีและ เกณฑ์ การประเมิน
เป็นผู้ บริจาค โลหิตได้ อย่าง ถูกต้อง อย่างน้อย 4 ใน 6 ข้อ	<p>เหล็กได้มากขึ้น</p> <p>3. รับประทานยาธาตุเหล็กที่ได้รับจาก หน่วยบริจาคโลหิตจนครบจนหมดยาที่ ได้รับในแต่ละครั้ง</p> <p>4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อช่วยให้ โลหิตไหลเวียนดีขึ้น</p> <p>5. เมื่อมีบาดแผลต้องรีบดูแลให้หาย เพื่อ ป้องกันการติดเชื้อเข้าสู่กระแสเลือดทาง บาดแผล</p> <p>6. เมื่อ ไม่สบายหมอให้พักผ่อนควรรอน พักเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง เม็ดโลหิตขาว จะต่อสู้กับเชื้อโรคได้เต็มที่</p>	ร่างกาย แข็งแรง พร้อมเป็น ผู้บริจาค โลหิตได้ อย่าง ต่อเนื่อง			เป็นผู้บริจาค โลหิตได้ ต่อเนื่อง 2. สังเกต ความสนใจ ขณะที่ผู้ฟัง ซักถาม

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

บรรณานุกรม

อาหารที่เหมาะสม. สืบค้นวันที่ 8 ตุลาคม 2556 จาก URL [http://www.doctor.or.th/
article/detail/6804](http://www.doctor.or.th/article/detail/6804)

อาหาร. สืบค้นวันที่ 8 ตุลาคม 2556 จาก URL [http://www.hss.kmutt.ac.th/
news.php?
task=news&id=12](http://www.hss.kmutt.ac.th/news.php?task=news&id=12)

แผนการให้ความรู้ชุดที่ 4

ชื่อเรื่อง การสื่อสาร

วัน เดือน ปี วันที่ เดือน ปี เวลา

ผู้ให้ความรู้

กลุ่มเป้าหมาย ประชาชนและนักเรียน ผู้ซึ่งมีที่อยู่ตามทะเบียนบ้านในเขตพื้นที่

หน่วยบริการปฐมภูมิ อำเภอเมืองสรวง อายุ 17 – 60 ปี บริบูรณ์

ที่เข้ารับการอบรมเรื่องการบริจาคโลหิต จำนวน 40-50 คน

สถานที่ให้ความรู้ ห้องประชุม 2 โรงพยาบาลเมืองสรวง จังหวัดร้อยเอ็ด

แนวคิด การสื่อสาร เป็นกระบวนการถ่ายทอดหรือการนำเรื่องราวต่าง ๆ
ที่เป็นข้อเท็จจริง ข้อคิดเห็นหรือความรู้สึก โดยอาศัยเครื่องนำไป
ด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งซึ่งไปถึงจุดหมาย ปลายทางจนทำให้ผู้อื่นเข้าใจได้

วัตถุประสงค์ทั่วไป 1. เพื่อให้ผู้ฟังรู้ และเข้าใจ เกี่ยวกับ เรื่องการสื่อสาร

2. เพื่อให้ผู้ฟังสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปอธิบาย เผยแพร่แก่ผู้อื่น

ได้อย่างเหมาะสม

3. ผู้ฟังสามารถสื่อสารได้อย่างดี

วัตถุประสงค์ (เชิงพฤติกรรม)	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม การให้ความรู้	สื่อ	เวลา	การ ประเมินผล วิธีและเกณฑ์ การประเมิน
	<p>พูดถึง “การสื่อสาร” เรานึกถึงอะไรบ้าง เช่น</p> <p>โทรทัศน์ วิทยุ โทรศัพท์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ประชุม อบรม หอกระจายข่าว 2. วารสาร หนังสือพิมพ์ - อินเทอร์เน็ต 3. สื่อสารมวลชน 3.1) ป้ายโฆษณา 3.2) โบปปลิว และ 3.3) แผ่นพับ <p>ใครไม่เคยได้ยินสิ่งเหล่านี้บ้าง สิ่งเหล่านี้มีประโยชน์หรือมีโทษกับเราอย่างไร ช่วยกันให้ข้อคิดเห็น</p>	<p>ขั้นนำ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้สอน ทักทาย ผู้ฟัง และแนะนำตนเอง 2. ผู้สอนนำเข้าสู่เนื้อหา การสื่อสาร 3. ผู้สอนให้ผู้ฟัง แสดงความคิดเห็น 	<ol style="list-style-type: none"> 1. แผนการสอน 2. คอมพิวเตอร์และเครื่องโปรเจกเตอร์ 3. แผ่นพับความรู้ 	5 นาที	<ol style="list-style-type: none"> 1. การตอบคำถาม 2. สังเกตความสนใจของผู้ฟัง (สีหน้า ท่าทาง)
<p>1. ผู้ฟังสามารถบอกความหมายของการสื่อสารได้ ถูกต้อง</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ความหมายของการสื่อสาร การสื่อสารหมายถึง กระบวนการถ่ายทอดหรือนำเสนอเรื่องราว ความคิดต่างๆ จากแหล่งกำเนิด ไปสู่ผู้รับ โดยตั้งใจจะให้ผู้รับเปลี่ยนพฤติกรรม <p>การสื่อสารหมายถึง การส่งข่าวสารจากบุคคลหนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่ง โดยการส่งหรือแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน เพื่อให้การดำเนินงานของหน่วยงานราบรื่นไปสู่เป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้สอนอธิบายความหมายของการสื่อสาร 2. ผู้สอนถามผู้ฟังให้อธิบายความหมายของการสื่อสาร จำนวน 1-2 คน 3. ผู้ฟังตอบคำถาม จำนวน 1-2 คน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. แผนการให้ความรู้ 2. คอมพิวเตอร์และเครื่องโปรเจกเตอร์ 3. แผ่นพับความรู้ 	3 นาที	<ol style="list-style-type: none"> 1. การมีส่วนร่วมในการตอบคำถาม 2. สังเกตพฤติกรรม การตั้งใจฟังการบรรยายของผู้ฟัง 3. การตอบคำถาม
<p>2. ผู้ฟังสามารถบอกลักษณะของการสื่อสารได้อย่าง</p>	<p>ลักษณะของการสื่อสาร แบ่งออกได้ 3 ลักษณะ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การสื่อสารด้วยวาจา หรือ “วงภาษา” เช่น การพูด การร้องเพลง เป็นต้น 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้สอนบรรยายลักษณะของการสื่อสาร 2. ผู้สอนถามผู้ฟังถึงลักษณะของการสื่อสาร 	<ol style="list-style-type: none"> 1. แผนการให้ความรู้ 2. คอมพิวเตอร์และเครื่องโปร 	4 นาที	<ol style="list-style-type: none"> 1. การมีส่วนร่วมในการตอบคำถาม 2. สังเกตพฤติกรรม การตั้งใจฟังการ

วัตถุประสงค์ (เชิงพฤติกรรม)	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม การให้ความรู้	สื่อ	เวลา	การ ประเมินผล วิธีและเกณฑ์ การประเมิน
ได้อย่าง น้อย 2 ข้อ	<p>เพลง เป็นต้น</p> <p>2. การสื่อสารที่มีใช้วาจา หรือ “อวจนภาษา” เช่น ท่าทาง ภาษามือ และตัวหนังสือ เป็นต้น</p> <p>3. การสื่อสารด้วยการใช้จักนุสัมผัสหรือการเห็น เช่น การสื่อสารด้วยภาพ โปสเตอร์ สไลด์ ลูกศรชี้ทางเดิน เป็นต้น</p>	<p>การสื่อสาร จำนวน 1-2 คน</p> <p>3. ผู้ฟังตอบ คำถาม จำนวน 1-2 คน</p>	<p>เครื่องโปร เจคเตอร์</p> <p>3.แผ่นพับ ความรู้</p>		<p>ตั้งใจฟังการ บรรยายของ ผู้ฟัง</p> <p>3. การตอบ คำถาม</p>
3. ผู้ฟังบอก รูปแบบการ สื่อสารได้ 2 รูปแบบ	<p>รูปแบบของการสื่อสาร แบ่งได้เป็น 2 รูปแบบ คือ</p> <p>1. การสื่อสารทางเดียว เป็นการส่งข่าวสารหรือ การสื่อความหมายไปยังผู้รับแต่เพียงฝ่ายเดียว โดยที่ผู้รับไม่สามารถมีการตอบสนองให้ผู้ส่งทราบได้ แต่อาจจะมีปฏิกิริยาตอบสนองกลับ ไปยังผู้ส่งภายหลังได้ เช่นการฟังวิทยุ การชมโทรทัศน์ สื่อสารผ่านหอกระจายข่าว เป็นต้น</p> <p>2. การสื่อสารสองทาง เป็นการสื่อสารหรือการสื่อความหมายที่ผู้รับมีโอกาสตอบสนองมายังผู้ส่งได้ในทันที โดยที่ผู้ส่งและผู้รับอาจจะอยู่ต่อหน้ากัน หรืออาจอยู่คนละสถานที่ก็ได้ เช่น การพูดโทรศัพท์แล้ว ออกอากาศทางวิทยุกระจายเสียง</p>	<p>1. ผู้สอนบรรยาย รูปแบบของการ สื่อสาร</p> <p>2. ผู้สอนถามผู้ฟัง ถึงรูปแบบการ สื่อสาร จำนวน 1-2 คน</p> <p>3. ผู้ฟังตอบ คำถาม จำนวน 1-2 คน</p>	<p>1. แผ่น การให้ ความรู้</p> <p>2. คอมพิวเตอร์และ เครื่องโปร เจคเตอร์</p> <p>3. แผ่น พับความรู้</p>	3 นาที	<p>1. การมีส่วนร่วม ในการตอบ คำถาม</p> <p>2. สังเกต พฤติกรรม ตั้งใจฟังการ บรรยายของ ผู้ฟัง</p> <p>3. การตอบ คำถาม</p>
4. ผู้ฟังบอก องค์ประกอบ ของการ สื่อสารได้ 4	<p>องค์ประกอบของการติดต่อสื่อสาร ประกอบด้วย</p> <p>1. ผู้ส่ง หมายถึง ผู้พูด ผู้เขียน ผู้แสดง มีข่าวสารความคิดเห็น หรือ</p>	<p>1. ผู้สอนบรรยาย องค์ประกอบของ การสื่อสาร</p> <p>2. ผู้สอนถามผู้ฟัง</p>	<p>1. แผ่น การให้ ความรู้</p> <p>2. คอมพิวเตอร์</p>	3 นาที	<p>1. การมีส่วนร่วม ในการตอบ คำถาม</p> <p>2. สังเกต</p>

วัตถุประสงค์ (เชิงพฤติกรรม)	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม การให้ความรู้	สื่อ	เวลา	การ ประเมินผล วิธีและเกณฑ์ การประเมิน
ใน 5 ข้อ	<p>ความจริงที่ต้องการส่งไป เรียกว่า ความคิด ความคิดนี้สำคัญที่สุดและเป็นพื้นฐานของข่าวสาร ความคิดเกิดขึ้นตามเหตุผล ซึ่งจะลึกซึ้งเพียงใดขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้ส่งความคิด</p> <p>2. สื่อ ได้แก่ ภาษาพูดหรือ วาจา ภาษาเขียน ภาษาท่าทาง รูปภาพ หรือสัญลักษณ์สื่อสารมวลชนต่าง ๆ</p> <p>3. ผู้รับ ซึ่งผู้รับข่าวสารต้อง สอดคล้องกับสื่อ เช่น</p> <p>3.1 ถ้าสื่อด้วยคำพูด ผู้รับ ต้องเป็นผู้ฟังที่ดี ฟังแล้วจับใจความ ได้</p> <p>3.2 ถ้าสื่อด้วยการเขียน ผู้รับต้องอ่านแล้วจับใจความได้</p> <p>3.3 ผู้ส่งสารต้องคำนึงถึง คุณสมบัติของผู้รับสารด้วย เช่น 1) วัยของผู้รับ วัยแต่ละวัยมีความสนใจแตกต่างกัน คำพูดที่ใช้ก็แตกต่างกัน 2) เพศชายและเพศหญิง มีความสนใจแตกต่างกัน การศึกษา ระดับ การศึกษาที่แตกต่างกัน ความเข้าใจ ในเรื่องต่างๆ</p> <p>4. ข่าวสาร ข่าวสารที่ใช้ แบ่งเป็น 2 รูปแบบคือข่าวสารที่ใช้ ถ้อยคำ ได้แก่ การพูด การเขียน ส่วน ข่าวสารที่ไม่ใช้ถ้อยคำ ได้แก่ การใช้ สัญลักษณ์ ท่าทาง เป็นต้น</p>	<p>องค์ประกอบของ การสื่อสาร</p> <p>จำนวน 1-2 คน</p> <p>3. ผู้ฟังตอบคำถาม จำนวน 1-2 คน</p>	<p>เตอร์และ เครื่อง โพร เจกเตอร์</p> <p>3. แผ่น พับความรู้</p>		<p>พฤติกรรมการ ตั้งใจฟังการ บรรยายของ ผู้ฟัง</p> <p>3. การตอบ คำถาม</p>

วัตถุประสงค์ (เชิงพฤติกรรม)	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม การให้ความรู้	สื่อ	เวลา	การ ประเมินผล วิธีและเกณฑ์ การประเมิน
	5. ข้อมูลย้อนกลับ การให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นการติกลับของกระบวนการติดต่อสื่อสาร ซึ่งมีรูปแบบของการย้อนกลับแตกต่างกัน				
5. ผู้ฟังบอก ลักษณะของ การสื่อสาร ที่ดีได้ ถูกต้อง 3 ใน 4 ข้อ	<p>ลักษณะของการสื่อสารที่ดี</p> <p>1. ข่าวสารหรือข้อความนั้นต้องชัดเจน ถ้อยคำถูกต้อง รัดกุม ดังนี้</p> <p>1.1 ใช้ถ้อยคำให้ตรงกับความหมาย</p> <p>1.2 ใช้ถ้อยคำให้เหมาะสมกับระดับบุคคล</p> <p>1.3 ใช้ถ้อยคำที่สั้น มีความหมายและเข้าใจง่าย ไม่ควรใช้ศัพท์ทางวิชาการที่ผู้อื่นไม่เข้าใจควรใช้คำสั้น ๆ</p> <p>1.4 ใช้ถ้อยคำเฉพาะที่จำเป็น ทั้งการพูดและการเขียน ไม่ควรให้ยืดยาวโดยไม่จำเป็นหรือซ้ำ ๆ ซาก ๆ จนน่าเบื่อ</p> <p>1.5 ใช้ถ้อยคำเชื่อมโยงกันให้เหมาะสม</p> <p>1.6 ถ้อยคำให้ถูกต้องตามหลักภาษาไทย</p> <p>1.7 ไม่ควรใช้คำในภาษาต่างประเทศโดยไม่จำเป็น</p> <p>1.8 ควรเลือกใช้คำที่มีพลังทางด้านจิตวิทยาให้มาก เช่น การใช้คำว่า “สมบูรณ์” หรือ “ท่วม” แทนคำ</p>	<p>1. ผู้สอนบรรยายลักษณะของการสื่อสารที่ดี</p> <p>2. ผู้สอนถามผู้ฟังถึงลักษณะของการสื่อสารที่ดี จำนวน 1-2 คน</p> <p>3. ผู้ฟังตอบคำถาม จำนวน 1-2 คน</p>	<p>1. แผนการให้ความรู้</p> <p>2. คอมพิวเตอร์และเครื่องโปรเจคเตอร์</p> <p>3. แผ่นพับความรู้</p>	3 นาที	<p>1. การมีส่วนร่วมในการตอบคำถาม</p> <p>2. สังเกตพฤติกรรมการตั้งใจฟังการบรรยายของผู้ฟัง</p> <p>3. การตอบคำถาม</p>

วัตถุประสงค์ (เชิงพฤติกรรม)	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม การให้ความรู้	สื่อ	เวลา	การ ประเมินผล วิธีและเกณฑ์ การประเมิน
	<p>ว่า อ้วน เป็นต้น</p> <p>2. กระตุ้นให้เกิดความสนใจและมีส่วนร่วม การที่จะสื่อสารให้ผู้รับเกิดความสนใจ เข้าใจหรือ นิยมเต็มใส พร้อมทั้งจะปฏิบัติตามนั้น เช่น</p> <p>2.1 ควรกระตุ้นให้เกิดความต้องการเสียก่อน แล้วจึงเสนอแนะให้กระทำตามแนวที่เราต้องการ</p> <p>2.2 ควรสร้างบุคลิกภาพ ของตัวผู้ส่งข่าวให้เหมาะสมมีชีวิตชีวา ยิ้มแย้มแจ่มใส การแต่งกายให้เหมาะสม</p> <p>2.3 ให้ความสนใจแก่ผู้อื่น ถ้าต้องการให้ใครสนใจเรา เราควรให้ความสนใจเขาก่อนเช่น การจำชื่อได้ รู้เรื่องราวที่เกี่ยวกับตัวเขาในเรื่องที่เขาพอใจ ภูมิใจแล้วคุยเรื่องของ "เขา" ก่อนก็จะเป็นการเริ่มต้น</p> <p>2.4 ให้ความสำคัญแก่ผู้รับข่าวสาร หรือผู้ที่กำลังติดต่อด้วยความจริงใจ</p> <p>3. วิธีการส่งข่าวหรือข้อความที่เหมาะสม คำนึงถึงความสามารถของผู้รับสาร</p> <p>4. มีการงูใจ เนื่องจากข้อความหรือข่าวสารบางอย่างไม่เพียงแต่ให้ผู้รับได้รับทราบเท่านั้น แต่ต้องการให้ยอมรับและปฏิบัติตามด้วย</p> <p>5. มีการประเมินผล จะต้องมีการประเมินผลว่าการส่งข่าวสารนั้น</p>				

วัตถุประสงค์ (เชิงพฤติกรรม)	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม การให้ความรู้	สื่อ	เวลา	การ ประเมินผล วิธีและเกณฑ์ การประเมิน
	ได้ผลเพียงไร มีปัญหาอุปสรรค อะไรบ้าง เพื่อหาแนวทางแก้ไข				
6. ผู้ฟังบอก อุปสรรค ของการ สื่อสารได้ ถูกต้อง 2 ใน 3 ข้อ	<p>อุปสรรคของการสื่อสาร</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ด้านตัวบุคคล ได้แก่ ผู้ส่ง ข่าวสารและผู้รับข่าวสาร 2. ด้านการสื่อสาร เช่น สื่อสารมี บางอย่างการเข้าใจจะขึ้นอยู่กับคน บางกลุ่ม สื่อสารมวลชนบางเรื่องที่ กรองไม่ดี 3. ด้านบรรยากาศหรือสิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมที่เป็นอุปสรรคในการ ติดต่อสื่อสารคือ เสียงรบกวนแสง แสงที่จ้าเกินไปหรือมืดจนเกินไป อุณหภูมิ อากาศที่หนาวหรือร้อน เกินไป ระยะทางของการสื่อสาร ผู้ส่ง และผู้รับอยู่ไกลกันมากและต้อง อาศัยคนกลาง 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้สอนบรรยาย อุปสรรคของการ สื่อสาร 2. ผู้สอนถามผู้ฟัง ถึงอุปสรรคของ การ สื่อ ส า ร จำนวน 1-2 คน 3. ผู้ฟังตอบ คำถาม จำนวน 1- 2 คน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. แผน การให้ ความรู้ 2. คอมพิวเตอร์และ เครื่องโปร เจคเตอร์ 3. แผ่น พับความรู้ 	4 นาที	<ol style="list-style-type: none"> 1. การมีส่วนร่วม ในการตอบ คำถาม 2. สังเกต พฤติกรรม ตั้งใจฟังการ บรรยายของ ผู้ฟัง 3. การตอบ คำถาม
7. ผู้ฟังบอก หลักของ การ ติดต่อสื่อสาร ได้ 3 ใน 5 ข้อ	<p>หลักในการติดต่อสื่อสาร</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้สื่อสารต้องเข้าใจตนเอง 2. เข้าใจในจุดประสงค์ของการ ติดต่อสื่อสารว่าควรเป็นอย่างไร 3. รู้จักลักษณะของผู้ที่จะ ติดต่อสื่อสารว่าเป็นคนอย่างไร 4. ใช้วิธีการสื่อสารทั้ง 2 ระบบ คือ ทั้งการติดต่อสื่อสารทางเดียวและ สองทาง 5. รู้จักใช้กลวิธีในการ ติดต่อสื่อสาร เช่น รู้จักใช้คำพูด น้ำเสียง ประกอบการพูดสีหน้า 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้สอนบรรยาย หลักของการ สื่อสาร 2. ผู้สอนถามผู้ฟัง ถึงหลักในการ ติดต่อสื่อสาร จำนวน 1-2 คน 3. ผู้ฟังตอบ คำถาม จำนวน 1- 2 คน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. แผน การให้ ความรู้ 2. คอมพิวเตอร์และ เครื่องโปร เจคเตอร์ 3. แผ่น พับความรู้ 	3 นาที	<ol style="list-style-type: none"> 1. การมีส่วนร่วม ในการตอบ คำถาม 2. สังเกต พฤติกรรม ตั้งใจฟังการ บรรยายของ ผู้ฟัง 3. การตอบ คำถาม

วัตถุประสงค์ (เชิงพฤติกรรม)	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม การให้ความรู้	สื่อ	เวลา	การ ประเมินผล วิธีและเกณฑ์ การประเมิน
	<p>ทำทาง</p> <p>6. เลือกใช้สื่อให้เหมาะสม</p> <p>7. การสื่อสารควรมีลักษณะงูใจ เช่น ใช้น้ำเสียงนุ่มนวล ใช้การอุบมา อุบมัย พูดในสิ่งที่มีประโยชน์ต่อผู้ฟัง</p> <p>8. ให้การสื่อสารโดยตรงกับผู้ฟัง</p> <p>9. ใช้ภาษาให้ถูกต้อง</p>				
8. ผู้ฟังบอก สื่อที่ใช้ในการสื่อสาร ได้ ถูกต้อง 4 ใน 7 ข้อ	<p>สื่อที่ใช้ในการติดต่อสื่อสาร</p> <p>1. ภาษาพูด เป็นสื่อที่ใช้สะดวก ง่าย รวดเร็ว ประหยัด ภาษาพูด สามารถทำให้ผู้พูดแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ช่วยสร้างความสนิทสนม เป็นการสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดี</p> <p>2. ภาษากริยาทำทาง เป็นการ แสดงกริยาทำทางต่าง ๆ เช่น ควางตารอยยิ้ม โบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส การ สัมผัสมือ แชน ด้วยความนุ่มนวล แสดงความเป็นกันเอง ภาษา กริยา ทำทาง ถ้าใช้ประกอบกับภาษาพูดได้ อย่างเหมาะสมจะเป็นการสื่อสาร ระหว่างผู้พูดและผู้ฟังได้เป็นอย่างดี</p> <p>3. ภาษาเขียน เป็นการ ติดต่อสื่อสารอย่างไม่เป็นทางการ และเป็นทางการด้วยลายลักษณ์อักษร ภาษาเขียนสามารถเก็บรักษาเป็น หลักฐานยืนยัน ภาษาเขียนต้องใช้ เวลาในการคิดกลั่นกรองคำพูดนาน กว่าภาษาพูด</p>	<p>1. ผู้สอนบรรยาย เรื่องสื่อที่ใช้ในการสื่อสาร</p> <p>2. ผู้สอนถามผู้ฟัง ถึงสื่อที่ใช้ในการ ติดต่อสื่อสาร จำนวน 1-2 คน</p> <p>3. ผู้ฟังตอบ คำถาม จำนวน 1-2 คน</p>	<p>1. แผน การให้ ความรู้</p> <p>2. คอมพิวเตอร์และ เครื่องโปรเจกเตอร์</p> <p>3. แผ่น พับความรู้</p>	3 นาที	<p>1. การมีส่วนร่วมในการตอบ คำถาม</p> <p>2. สังเกต พฤติกรรมการ ตั้งใจฟังการ บรรยายของผู้ฟัง</p> <p>3. การตอบ คำถาม</p>

วัตถุประสงค์ (เชิงพฤติกรรม)	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม การให้ความรู้	สื่อ	เวลา	การ ประเมินผล วิธีและเกณฑ์ การประเมิน
	<p>สามารถเข้าใจได้ง่ายและรวดเร็ว เช่น ภายในอาคารสำนักงาน</p> <p>ห้างสรรพสินค้าอื่น ๆ จะมีรูปภาพบอกมากมาย รูปซ้อนล้อม หมายถึง ห้องอาหาร และศูนย์อาหาร รูปชายหญิง ที่ติดอยู่บนน้ำห้องน้ำ การติดต่อดสื่อสารด้วยรูปภาพ ถ้าใช้ประกอบในการนำเสนอรายงาน</p> <p>ควบคู่ไปกับภาษาเขียน เช่น ข้อมูลที่แสดงถึงยอดขายของสินค้าบริการ ขององค์การแสดงออกในรูปของกราฟแท่ง หรือกราฟเส้นตรง หรือวงกลม พร้อมภาษาเขียนจะทำให้ผู้บริหารสามารถเข้าใจได้สะดวก รวดเร็ว</p> <p>5. สัญลักษณ์ เป็นการติดต่อดสื่อสารที่สะดวกง่าย เข้าใจกันทั่วไป เช่น สัญลักษณ์ของป้ายจราจร สัญลักษณ์ของไฟจราจร เช่น ไฟเขียว ไฟเหลือง ไฟแดง เป็นต้น</p> <p>6. สื่ออุปกรณ์ เครื่องขยายเสียง เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ เครื่องฉายสไลด์ ที่ใช้ภายในห้องประชุม</p> <p>7. สื่อในการติดต่อดสื่อสาร เช่น วิทยุ โทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ เครื่องบันทึกเทปเป็นสื่อที่นิยมใช้กันมากในปัจจุบัน ช่วยให้การติดต่อดสื่อสารเป็นไปได้อย่างรวดเร็ว สะดวกและประหยัดเวลา โดยเฉพาะถ้าผู้พูดและ</p>				

วัตถุประสงค์ (เชิงพฤติกรรม)	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม การให้ความรู้	สื่อ	เวลา	การ ประเมินผล วิธีและเกณฑ์ การประเมิน
	ประหยัดเวลา โดยเฉพาะถ้าผู้พูดและผู้ฟังอยู่ห่างไกลกัน การติดต่อด้วยโทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต จะสามารถใช้ติดต่อสื่อสารได้เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง				
9. ผู้ฟังบอก ข้อสรุปการ สื่อสารที่ดี	<p style="text-align: center;">สรุป</p> <p>การสื่อสารทำให้คนเรามีการติดต่อถึงกัน และกัน เข้าใจกัน การสื่อสารที่ดี ประกอบด้วย</p> <p>1. ด้านผู้ส่งสารกับผู้รับสาร ซึ่งต้องมี</p> <p>1.1 ทักษะในการสื่อสาร เช่น การพูด การเขียน การแสดงสีหน้า การแสดงท่าทาง</p> <p>1.2 ทักษะติดต่อการสื่อสาร คือ ความมีใจ โน้มเอียงที่จะสื่อสาร มีความมั่นใจในตนเอง มีทัศนคติต่อเรื่องที่จะสื่อสาร และต่อผู้ที่เราสื่อสารด้วย</p> <p>2. ด้านความรู้ ประกอบด้วย</p> <p>2.1 การมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเนื้อหาสาระสิ่งที่จะสื่อสาร</p> <p>2.2 มีความรู้เรื่องกระบวนการสื่อสาร รู้ว่ากลุ่มเป้าหมายเป็นใคร เพศ วัย การศึกษา อาชีพ เชื้อชาติ ศาสนา และความสนใจอะไร</p> <p>2.3 สถานภาพทางสังคม ของผู้ส่งสารกับผู้ต้องสื่อสารด้วย ซึ่งจะมีผลต่อทำให้การแสดงออก และการใช้</p>	<p>ขั้นสรุป</p> <p>1. ผู้สอนสรุปเนื้อหาให้ฟัง</p> <p>2. ผู้สอน เปิดโอกาสให้ซักถาม</p> <p>3. ผู้สอนถามข้อสรุปในการสร้างสื่อสารที่ดี จำนวน 1-2 คน</p>	<p>1. แผนการสอน</p> <p>2. คอมพิวเตอร์และเครื่องโปรเจกเตอร์</p> <p>3. แผ่นพับความรู้</p>	7 นาที	<p>1. การมีส่วนร่วมในการตอบคำถามเกี่ยวกับการสื่อสารที่ดี</p> <p>2. สังเกตความสนใจขณะที่ผู้ฟังซักถาม</p>

วัตถุประสงค์ (เชิงพฤติกรรม)	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม การให้ความรู้	สื่อ	เวลา	การ ประเมินผล วิธีและเกณฑ์ การประเมิน
	<p>ถ้อยคำภาษาที่แตกต่างกันออกไป</p> <p>2.4 พื้นฐานทางวัฒนธรรม หมายถึง แบบวิถีชีวิตของคนในแต่ละสังคม เช่น ศพญาติที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมอิสลาม</p> <p>3. ด้านสาร ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งสำคัญของ กระบวนการสื่อสาร ประกอบด้วย</p> <p>3.1 รหัสของสาร คือกลุ่มของสัญลักษณ์ที่ถูกสร้างขึ้น มีความหมายต่อคน</p> <p>3.2 เนื้อหาของสาร คือสิ่งที่เป็นสาระเรื่องราวของสารซึ่งถ่ายทอดความคิดเจตนาารมณ์ และวัตถุประสงค์ของผู้ส่งสาร ประกอบด้วย ข้อมูลเนื้อหา ข้อเสนอ ข้อคิดเห็น ข้ออ้างอิง และข้อสรุป</p> <p>3.3 การจัด คือการตัดสินใจของผู้สื่อสารในการเลือกและเรียบเรียงรหัสและเนื้อหาของสาร เรียกว่า ลีลา ซึ่งจะแตกต่างกันในแต่ละคน ขึ้นกับบุคลิก ลักษณะ ทักษะ ทัศนคติ ความรู้ และวัฒนธรรมของผู้ส่งสาร ตลอดจนลักษณะของผู้รับสารด้วย</p> <p>3.4 สื่อหรือช่องทาง เป็นตัวเชื่อมระหว่างผู้ส่งสารและผู้รับสาร สื่อที่เหมาะสม ประกอบด้วย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. คุณลักษณะของสื่อ ดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 1.1 เนื้อที่ สื่อบางชนิดต้องใช้ 				

วัตถุประสงค์ (เชิงพฤติกรรม)	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม การให้ความรู้	สื่อ	เวลา	การ ประเมินผล วิธีและเกณฑ์ การประเมิน
	<p>เนื้อหาในการเสนอ ได้แก่ หนังสือสิ่งพิมพ์ต่างๆ โปสเตอร์ แผ่นป้าย</p> <p>1.2 เวลาที่เหมาะสม เช่น รายการวิทยุ โทรทัศน์</p> <p>1.3 ความเร็ว สื่อแต่ละชนิดสามารถส่งสารได้ช้าเร็วแตกต่างกัน</p> <p>1.4 ความคงทนถาวร สื่อประเภทสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ จะสามารถเก็บเนื้อหาสาระนานกว่ารายการโทรทัศน์</p> <p>1.5 การมีส่วนร่วมของผู้รับสาร สื่อแต่ละชนิดเปิดโอกาสให้ผู้รับสารมีส่วนร่วมในการสื่อสารแตกต่างกัน ขึ้นกับรูปแบบและวิธีการในการนำเสนอสื่อ เช่น สื่อวิทยุ ก็สามารถให้ผู้รับสารมีส่วนร่วมได้ ทั้งนี้ขึ้นกับรูปแบบของรายการนั้นๆ</p> <p>2. การเลือกใช้สื่อ ที่เหมาะสมกับความรู้ความสามารถของผู้ส่งสารและผู้รับสาร</p> <p>4. ด้านสิ่งแวดล้อมของการสื่อสาร</p> <p>5. ด้านสภาพการสื่อสาร</p> <p>5.1 การสื่อสารทางเดียวและสองทาง</p> <p>5.1.1 การสื่อสารทางเดียว มี 4 องค์ประกอบ คือ ผู้ส่งสาร สาร สื่อ และผู้รับสาร</p> <p>5.1.2 การสื่อสารสองทาง มี 5 องค์ประกอบ คือ ผู้ส่งสาร สาร สื่อ</p>				

วัตถุประสงค์ (เชิงพฤติกรรม)	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม การให้ความรู้	สื่อ	เวลา	การ ประเมินผล วิธีและเกณฑ์ การประเมิน
	<p>ผู้รับสาร และ ปฏิกริยาตอบกลับ</p> <p>5.2 การสื่อสารหลายทอด คือการสื่อสารที่</p> <p>ถูกส่งต่อไปหลายทอดจากผู้ส่งไปยังผู้รับสารคน</p> <p>สุดท้าย ยิ่งสารถูกส่งต่อกันไปหลายทอดมากขึ้น</p> <p>เท่าใด ปัญหาความบิดเบือนของสารจะมากตาม</p> <p>ไปด้วย</p>				

บรรณานุกรม

อรุณีประภา หอมเศรษฐี. การสื่อสารเพื่อการโน้มน้าวใจ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2531.

แผนการให้ความรู้ชุดที่ 5

ชื่อเรื่อง ความรู้เกี่ยวกับเรื่องจิตสาธารณะ

วัน เดือน ปี วันที่ เดือน ปี เวลา

ผู้ให้ความรู้

กลุ่มเป้าหมาย ประชาชนและนักเรียน ผู้ซึ่งมีที่อยู่ตามทะเบียนบ้านในเขตพื้นที่

หน่วยบริการปฐมภูมิ อำเภอเมืองสรวง อายุ 17 – 60 ปี บริบูรณ์

ที่เข้ารับการอบรมเรื่องการบริหารจิต โลกิต จำนวน 40-50 คน

สถานที่ให้ความรู้ ห้องประชุม 2 โรงพยาบาลเมืองสรวง จังหวัดร้อยเอ็ด

แนวคิด จิตสาธารณะ มีอยู่ในทุกคน มีทั้งส่วนที่เป็นหน้าที่ต่อตนเอง ต่อส่วนรวมและสังคม

วัตถุประสงค์ทั่วไป 1. เพื่อให้ผู้ฟังรู้ และเข้าใจ เกี่ยวกับ เรื่องจิตสาธารณะ

2. เพื่อให้ผู้ฟังสามารถนำความรู้ที่ได้รับ ไปอธิบาย เผยแพร่แก่ผู้อื่น

ได้อย่างเหมาะสม



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

วัตถุประสงค์ (เชิงพฤติกรรม)	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม การให้ ความรู้	สื่อ	เวลา	การ ประเมินผล วิธีและเกณฑ์ การประเมิน
	<p>พูดถึง "จิตสาธารณะ" เรานึกถึงอะไรบ้าง</p> <p>1. การบริจาคโลหิต 2. การช่วยลอกคลองเก็บขยะ 3. การชนทรายเข้าวัด 4. การลงแขกค่านา 5. การลงแขกเกี่ยวข้าว</p> <p>6. การไม่ทำความเสียหายให้กับสิ่งที่เป็นสาธารณ</p> <p>ใครไม่เคยได้ยินสิ่งเหล่านี้บ้าง</p> <p>สิ่งเหล่านี้ทำแล้วได้อะไร ถ้าไม่ทำจะเป็นอย่างไร</p>	<p>แนะนำ</p> <p>1. ผู้สอน ทักทายผู้ฟัง และแนะนำตนเอง</p> <p>2. ผู้สอน นำเข้าสู่เนื้อหา จิตสาธารณะ</p> <p>3. ผู้สอนให้ ผู้ฟังแสดงความคิดเห็น</p>	<p>1. แผนการสอน</p> <p>2. คอมพิวเตอร์และเครื่องโปรเจคเตอร์</p> <p>3. แผ่นพับความรู้</p>	3 นาที	<p>1. การตอบคำถาม</p> <p>2. สังเกตความสนใจของผู้ฟัง (สีหน้า ท่าทาง)</p>
<p>1. ผู้ฟังสามารถบอกความหมายของคำว่าจิตสาธารณะได้ถูกต้อง</p>	<p>จิตสาธารณะ(Public mind)</p> <p>จิตสาธารณะ หมายถึง จิตสำนึกเพื่อส่วนรวม เพราะคำว่า "สาธารณะ" คือสิ่งที่มีได้เป็นของผู้หนึ่งผู้ใดจิตสาธารณะจึงเป็นความรู้สึกถึงการเป็นเจ้าของในสิ่งที่ เป็นสาธารณะในสิทธิและหน้าที่ ที่จะดูแลและบำรุงรักษาร่วมกัน เช่น การช่วยกันดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมโดยการไม่ทิ้งขยะลงในแหล่งน้ำ การดูแลรักษา สาธารณะสมบัติ เช่น โทรศัพท์สาธารณะ หลอดไฟที่ให้แสงสว่างตามถนนหนทาง แม้แต่การประหยัดน้ำประปา หรือไฟฟ้า ที่เป็นของส่วนรวมโดยให้เกิดประโยชน์คุ้มค่า ตลอดจนช่วยดูแลรักษาให้ความช่วยเหลือผู้ทุกข์ได้ยากหรือผู้ที่ร้องขอ</p>	<p>1. ผู้สอน อธิบาย ความหมายของจิตสาธารณะ</p> <p>2. ผู้สอนถาม ผู้ฟังให้ อธิบาย ความหมายของจิต สาธารณะ จำนวน 1-2 คน</p> <p>3. ผู้ฟังตอบคำถาม จำนวน 1-2</p>	<p>1. แผน การให้ ความรู้</p> <p>2. คอมพิวเตอร์และเครื่องโปรเจคเตอร์</p> <p>3. แผ่น พับความรู้</p>	2 นาที	<p>1. การมีส่วนร่วมในการตอบคำถาม</p> <p>2. สังเกตพฤติกรรม การตั้งใจฟังการบรรยายของ ผู้ฟัง</p> <p>3. การตอบคำถาม</p>

วัตถุประสงค์ (เชิงพฤติกรรม)	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม การให้ ความรู้	สื่อ	เวลา	การ ประเมินผล วิธีและเกณฑ์ การประเมิน
	ความช่วยเหลือ เท่าที่จะทำได้ ตลอดจน ร่วมมือกระทำเพื่อให้เกิดปัญหา หรือ ช่วยกันแก้ปัญหาแต่ต้องไม่ขัดต่อ กฎหมายเพื่อรักษาประโยชน์ส่วนร่วม	คน			
2. ผู้ฟัง สามารถ บอกจิต สาธารณะ เพื่อ ส่วนรวมได้ 2 ข้อ	จิตสาธารณะเพื่อส่วนรวม จิตสำนึกเพื่อส่วนรมนั้นสามารถ กระทำได้ แบ่งเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้ 1. โดยการกระทำตนเอง ต้องมีความ รับผิดชอบต่อตนเอง เพื่อไม่ให้เกิด ผลกระทบและเกิดความเสียหายต่อ ส่วนรวม 2. มีบทบาทต่อสังคมในการรักษา ประโยชน์ของส่วนรวม เพื่อแก้ปัญหา สร้างสรรค์สังคมซึ่งถือว่าเป็นความ รับผิดชอบต่อตนเองและสังคม (ตัวอย่างกิจกรรมดัง ภาพภาคผนวกที่ 3)	1. ผู้สอน บรรยายจิต สาธารณะเพื่อ ส่วนรวม 2. ผู้สอนถาม ผู้ฟังถึงจิต สาธารณะเพื่อ ส่วนรวม จำนวน 1-2 คน 3. ผู้ฟังตอบ คำถาม จำนวน 1-2 คน	1. แผน การให้ ความรู้ 2. คอมพิวเตอร์และ เครื่องโปร เจกเตอร์ 3. แผ่น พับความรู้	3 นาที	1. การมีส่วนร่วม ในการตอบ คำถาม 2. สังเกต พฤติกรรม ตั้งใจฟังการ บรรยายของ ผู้ฟัง 3. การตอบ คำถาม
3. ผู้ฟังบอก ปัญหาที่จะ เกิดจากคน ไม่มีจิต สาธารณะ ได้	ถ้าคนไม่มีจิตสาธารณะจะเกิดอะไร ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จะเห็นว่าเกิด จากการขาดจิตสำนึกของคนส่วนรวมใน สังคมเป็นสำคัญ เช่น 1. ปัญหาเสาพืด ซึ่งเกิดจากความเห็น แก่ตัวของผู้ชาย ไม่นึกถึงปัญหา 2. ปัญหามลพิษต่าง ๆ ที่เกิดจากความ ไม่รับผิดชอบต่อสังคม เช่น การ ปล่อยน้ำเสียออกจากโรงงาน โดยไม่ผ่าน	1. ผู้สอน บรรยาย ปัญหาที่จะ ตามมาถ้าหาก คนไม่มีจิต สาธารณะ 2. ผู้สอนถาม ผู้ฟังถึงปัญหา ที่จะเกิดมา พร้อม	1. แผน การให้ ความรู้ 2. คอมพิวเตอร์และ เครื่องโปร เจกเตอร์ 3. แผ่น พับความรู้	5 นาที	1. การมีส่วนร่วม ในการตอบ คำถาม 2. สังเกต พฤติกรรม ตั้งใจฟังการ บรรยายของ ผู้ฟัง 3. การตอบ คำถาม

วัตถุประสงค์ (เชิงพฤติกรรม)	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม การให้ ความรู้	สื่อ	เวลา	การ ประเมินผล วิธีและเกณฑ์ การประเมิน
	การบำบัด (ปัญหาที่เกิดขึ้นดังรูป ภาคผนวกรูปภาพที่ 4)	ยกตัวอย่าง จำนวน 1-2 คน			
4. ผู้ฟังบอก แนวทางใน การสร้างจิต สาธารณะ ได้	<p style="text-align: center;">แนวทางการสร้างจิต สาธารณะ</p> <p>การสร้างจิตสาธารณะ เป็นความ รับผิดชอบในตนเอง แม้ว่าจะได้รับการ อบรมสั่งสอนตัวเองไม่ยอมรับ จิต สาธารณะก็ไม่เกิด ฉะนั้นคำว่า "ตนเป็นที่ พึ่งแห่งตน" จึงมีความสำคัญส่วนหนึ่งใน การสร้างจิตสาธารณะถ้าตนเองไม่เห็น ความสำคัญแล้วคงไม่มีใครบังคับได้</p> <p>นอกจากใจของตนเองแล้ว แนวทาง ที่สำคัญในการจิตสาธารณะยังมีอีกหลาย ประการถ้าปฏิบัติได้ก็จะเป็นประโยชน์ ต่อตนเองและสังคม ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สร้างวินัยในตนเอง ตระหนักถึงการ มีส่วนร่วมในระบบประชาธิปไตย รู้ถึง ขอบเขตของสิทธิ เสรีภาพหน้าที่ ความ รับผิดชอบ ต่อตนเองและสังคม 2. ให้ความสำคัญต่อ สิ่งแวดล้อม ตระหนักเสมอว่าตนเอง คือ ส่วนหนึ่งของสังคมต้องมีความ รับผิดชอบต่อการรักษาสิ่งแวดล้อม ซึ่ง เป็นเรื่องของส่วนรวม ทั้งต่อประเทศชาติ และ โลกใบนี้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้สอน บรรยายแนว ทางการสร้าง จิตสาธารณะ 2. ผู้สอนถาม ผู้ฟังแนว ทางการสร้าง จิตสาธารณะ จำนวน 1-2 คน 3. ผู้ฟังตอบ คำถาม จำนวน 1-2 คน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. แผน การให้ ความรู้ 2. คอมพิวเตอร์และ เครื่องโปร เจคเตอร์ 3. แผ่น พับความรู้ 	10 นาที	<ol style="list-style-type: none"> 1. การมีส่วน ร่วมในการตอบ คำถาม 2. สังเกต พฤติกรรมการ ตั้งใจฟังการ บรรยายของ ผู้ฟัง 3. การตอบ คำถาม

วัตถุประสงค์ (เชิงพฤติกรรม)	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม การให้ ความรู้	สื่อ	เวลา	การ ประเมินผล วิธีและเกณฑ์ การประเมิน
	<p>3. ตระหนักถึงปัญหาและผลกระทบที่เกิดขึ้นกับสังคม ให้ถือว่าเป็นปัญหาของตนเอง เช่นกันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ต้องช่วยกันแก้ไข เช่น ช่วยกันดำเนินการให้โรงงานอุตสาหกรรมสร้างบ่อกักน้ำทิ้งก่อนปล่อยลงสู่แหล่งน้ำสาธารณะ</p> <p>4. ยึดหลักธรรมในการดำเนินชีวิต เพราะหลักธรรมหรือคำสั่งสอนในศาสนาที่นับถือ สอนให้คนทำความดีทั้งสิ้น ถ้าปฏิบัติได้จะทำให้ตนเองมีความสุข ตัวอย่างหลักธรรมทางศาสนาที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เช่น พระพุทธศาสนา หลักคำสอนในการช่วยเหลือ หรือพึ่งพาตนเอง ที่พุทธศาสนิกชน ได้ยินจากพุทธสุภาษิตอยู่เสมอ คือ อตตahi อตตโน นาโถ หรือ คนเป็นที่พึ่งแห่งตน (ตัวอย่างการมีจิตสาธารณะ ดังภาพภาคผนวกที่ 5)</p>				
5. ผู้ฟังบอก ข้อสรุป เรื่องจิต สาธารณะ	สรุป จิตสาธารณะ หมายถึง การปลุกฝัง จิตใจ ให้บุคคลมีความรับผิดชอบต่อตนเองและ สังคม เป็นการสร้างคุณธรรมจริยธรรม ซึ่งเป็นเรื่องที่เกิดจากภายใน "จิตสาธารณะ" เป็นสิ่งหนึ่งที่มีความ สำคัญในการปลุกจิตสำนึกให้คนรู้จัก เสียสละ ร่วมแรงร่วมใจ มีความร่วมมือ	ขั้นสรุป 1. ผู้สอนสรุป เนื้อหาให้ฟัง 2. ผู้สอน เปิด โอกาสให้ ซักถาม 3. ผู้สอนถาม ข้อสรุปการมี จิตสาธารณะ	1. แผ่น การสอน 2. คอมพิวเตอร์และ เครื่องโปร เจค เตอร์ 3. แผ่น พับความรู้	7 นาที	1. การมีส่วนร่วมในการตอบ คำถามเกี่ยวกับ เรื่องจิต สาธารณะ 2. สังเกตความ สนใจขณะที่ ผู้ฟังซักถาม

วัตถุประสงค์ (เชิงพฤติกรรม)	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม การให้ ความรู้	สื่อ	เวลา	การ ประเมินผล วิธีและเกณฑ์ การประเมิน
	ในการทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม ช่วยลด ปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม ช่วยกันพัฒนา คุณภาพชีวิต เพื่อเป็นหลักการในการ ดำเนินชีวิต ช่วยแก้ปัญหาและสร้างสรรค์ ให้เกิดประโยชน์สุขแก่สังคม	จำนวน 1-2 คน			

บรรณานุกรม

จิตสาธาณ. สืบค้น วันที่ 5 มีนาคม 2557 จาก URL [http://e-learning.e- tech.ac.th/
learninghtml/s1301/unit08.html](http://e-learning.e-tech.ac.th/learninghtml/s1301/unit08.html)



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แผนการให้ความรู้ชุดที่ 6

ชื่อเรื่อง ความรู้เกี่ยวกับการสร้างเครือข่ายการบริจาคโลหิต

วัน เดือน ปี วันที่ เดือน ปี เวลา

ผู้ให้ความรู้

กลุ่มเป้าหมาย ประชาชนและนักเรียน ผู้ซึ่งมีที่อยู่ตามทะเบียนบ้านในเขตพื้นที่

หน่วยบริการปฐมภูมิ อำเภอเมืองสรวง อายุ 17 – 60 ปี บริบูรณ์

ที่เข้ารับการอบรมเรื่องการบริจาคโลหิต จำนวน 40-50 คน

สถานที่ให้ความรู้ ห้องประชุม 2 โรงพยาบาลเมืองสรวง จังหวัดร้อยเอ็ด

แนวคิด การสร้างเครือข่ายเป็นการสร้างกลุ่มที่มีความรู้ความสนใจคล้ายคลึงกัน ให้มีเกี่ยวพันกันเพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน การสร้างเครือข่ายผู้บริจาคโลหิตนั้นจะเป็นการสร้างกลุ่มผู้ที่มีความสนใจต่อการบริจาคโลหิตให้สามารถติดต่อสื่อสารถึงกันและกันได้ในหลากหลายช่องทาง ให้มีการติดต่อสื่อสารเรื่องการบริจาคโลหิตถึงกันอยู่เสมอ มีการให้กำลังใจกันและกันในการที่จะดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ เพื่อให้สภาพร่างกายและจิตใจพร้อมที่จะเป็นผู้บริจาคโลหิต

วัตถุประสงค์ทั่วไป 1. เพื่อให้ผู้ฟังรู้ และเข้าใจ เกี่ยวกับ เรื่องการสร้างเครือข่าย บทบาทหน้าที่ของเครือข่าย ช่องทางการสื่อสารเรื่องการบริจาคโลหิต

2. เพื่อให้ผู้ฟังสามารถนำความรู้ที่ได้รับ ไปอธิบาย เผยแพร่แก่ผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์ (เชิงพฤติกรรม)	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม การให้ความรู้	สื่อ	เวลา	การ ประเมินผล วิธีและเกณฑ์ การประเมิน
	<p>พูดถึง “เครือข่าย” เรานี้ถึง อะไรบ้าง</p> <p>1. ขยายตรง 2. UBC 3. AIS 4. Internet 5. กิจกรรม 6. แชนร์ 7. ห่วยใต้ดิน 8. ค่ายเทป 9. การสื่อสาร ไร้สาย</p> <p>10. การศึกษาไร้พรมแดน 11. 7 Eleven</p> <p>เครือข่ายเหล่านี้มีสิ่งเหล่านี้บ้าง หรือไม่</p> <p>1 ปฏิสัมพันธ์ 2. ความร่วมมือ 3. การประสานงาน 4. ความสามัคคี 5. ความกว้างใหญ่ 6. การเชื่อมโยง กัน</p> <p>7. เป้าหมาย 8. วัตถุประสงค์ร่วม 9. จุดประสงค์ร่วมกัน 10. ผลประโยชน์ร่วม 11. คติกา และข้อตกลงร่วมกัน 12. ความสามารถและความถนัดของ คนในเครือข่าย 13. ความสัมพันธ์ที่ดี 14. การทำงานเป็นกลุ่ม 15. การสื่อสาร 16. การเรียนรู้ร่วมกัน 17. ขอบข่ายกว้างขวาง 18. การส่งเสริมการอนุรักษ์ สิ่งแวดล้อม</p>	<p>ชั้นนำ</p> <p>1. ผู้สอน ถ่ายทอดผู้ฟัง และแนะนำ ตนเอง</p> <p>2. ผู้สอนนำเข้าสู่เนื้อหา ด้วย การ การพูดถึง เครือข่าย</p> <p>3. ผู้สอนให้ ผู้ฟังแสดงความ คิดเห็น</p>	<p>1. แผน การสอน</p> <p>2. คอมพิวเตอร์และ เครื่องโปร เจกเตอร์</p> <p>3. แผ่น พับความรู้</p>	5 นาที	<p>1. การตอบ คำถาม</p> <p>2. สังเกตความ สนใจของผู้ฟัง (สีหน้า ท่าทาง)</p>
1. ผู้ฟัง สามารถบอก	<p>เครือข่าย (Network) : ความหมาย</p> <p>1. คือ ขบวนการทางสังคมอัน</p>	<p>1. ผู้สอน อธิบาย</p>	<p>1. แผน การให้</p>	3 นาที	<p>1. การมีส่วน ร่วมในการตอบ</p>

วัตถุประสงค์ (เชิงพฤติกรรม)	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม การให้ความรู้	สื่อ	เวลา	การ ประเมินผล วิธีและเกณฑ์ การประเมิน
ความหมาย ของเครือข่าย ได้ถูกต้อง	<p>เกิดจากการสร้างความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล กลุ่ม องค์กร สถาบัน โดยมีเป้าหมาย วัตถุประสงค์และ ความต้องการบางอย่างร่วมกัน ร่วมกันดำเนินกิจกรรมบางอย่างโดย ที่สมาชิกยังคงความเป็นเอกเทศไม่ ขึ้นต่อกัน</p> <p>2. เป็นการเชื่อมต่อระหว่างมนุษย์ แล้วขยายผลออกไปเป็นวงกว้าง เพื่อให้สังคมพัฒนาไปในทิศทางที่ดี ขึ้น และในความสัมพันธ์ระหว่าง มนุษย์นั้นจะเป็นความสัมพันธ์ ย้อนกลับในเชิงบวกที่จะเกิดเป็นพลัง ทวีคูณเกิดการขยายผลแบบก้าว กระโดด</p>	<p>ความหมายของ เครือข่าย</p> <p>2. ผู้สอนถาม ผู้ฟังให้อธิบาย ความหมายของ เครือข่าย</p> <p>จำนวน 1-2 คน</p> <p>3. ผู้ฟังตอบ คำถาม จำนวน 1-2 คน</p>	<p>ความรู้</p> <p>2. คอมพิวเตอร์และ เครื่องโปรเจคเตอร์</p> <p>3. แผ่น พับความรู้</p>		<p>คำถาม</p> <p>2. สังเกต พฤติกรรมการ ตั้งใจฟังการ บรรยายของ ผู้ฟัง</p> <p>3. การตอบ คำถาม</p>
2. ผู้ฟัง สามารถบอก องค์ประกอบ ของเครือข่าย ได้อย่างน้อย 4 ข้อ	<p>องค์ประกอบของเครือข่าย</p> <p>1. การรับรู้มุมมองร่วมกัน (Common Perception)</p> <p>2. การมีวิสัยทัศน์ร่วมกัน (Common Vision)</p> <p>3. มีผลประโยชน์ร่วมกัน (Mutual Benefits/Interests)</p> <p>4. การมีส่วนร่วม (Participation)</p> <p>5. การเสริมสร้างกันและกัน (Complementary Relationship)</p> <p>6. การพึ่งพิงกัน (Interdependence)</p> <p>7. มีการปฏิสัมพันธ์เชิงแลกเปลี่ยน (Interaction)</p>	<p>1. ผู้สอน บรรยาย องค์ประกอบ ของเครือข่าย</p> <p>2. ผู้สอนถาม ผู้ฟังถึง องค์ประกอบ ของเครือข่าย</p> <p>จำนวน 1-2 คน</p> <p>3. ผู้ฟังตอบ คำถาม จำนวน 1-2 คน</p>	<p>1. แผ่น การให้ ความรู้</p> <p>2. คอมพิวเตอร์และ เครื่องโปรเจคเตอร์</p> <p>3. แผ่น พับความรู้</p>	4 นาที	<p>1. การมีส่วนร่วม ในการตอบ คำถาม</p> <p>2. สังเกต พฤติกรรมการ ตั้งใจฟังการ บรรยายของ ผู้ฟัง</p> <p>3. การตอบ คำถาม</p>

วัตถุประสงค์ (เชิงพฤติกรรม)	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม การให้ความรู้	สื่อ	เวลา	การ ประเมินผล วิธีและเกณฑ์ การประเมิน
	(ดร.เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, 2543)				
3. ผู้ฟังบอก วิธีการสร้าง เครือข่ายได้ 3ใน4 ข้อ	วิธีการสร้างเครือข่าย 1.การมีส่วนร่วม 2. การให้ความร่วมมือ ช่วยเหลือ 3. การประสานงานให้ราบรื่น 4. การประสานความร่วมมือ ร่วมใจ	1. ผู้สอน บรรยาย องค์ประกอบ ของเครือข่าย 2. ผู้สอนถาม ผู้ฟังถึง องค์ประกอบ ของเครือข่าย จำนวน 1-2 คน 3.ผู้ฟังตอบ คำถาม จำนวน 1-2 คน	1. แผน การให้ ความรู้ 2. คอมพิวเตอร์และ เครื่องโปร เจกเตอร์ 3. แผ่น พับความรู้	3 นาที	1. การมีส่วนร่วม ในการตอบ คำถาม 2. สังเกต พฤติกรรม การตั้งใจฟังการ บรรยายของ ผู้ฟัง 3. การตอบ คำถาม
4. ผู้ฟังบอก วัตถุประสงค์ การสร้าง เครือข่ายได้ 3 ใน 4 ข้อ	วัตถุประสงค์ของการสร้างเครือข่าย 1. สร้างการติดต่อสื่อสารระหว่างกัน 2. ส่งเสริมการแลกเปลี่ยนข่าวสาร ข้อมูล ความรู้ 3. สนับสนุนให้เกิดความร่วมมือด้วย ความสมัครใจ 4. สานความสัมพันธ์ให้เหนียวแน่น ด้วยกิจกรรมร่วม	1. ผู้สอน บรรยาย วัตถุประสงค์ ของการสร้าง เครือข่าย 2. ผู้สอนถาม ผู้ฟังถึง วัตถุประสงค์ ของการสร้าง เครือข่าย จำนวน 1-2 คน 3. ผู้ฟังตอบ คำถาม จำนวน 1-2 คน	1. แผน การให้ ความรู้ 2. คอมพิวเตอร์และ เครื่องโปร เจกเตอร์ 3. แผ่น พับความรู้	3 นาที	1. การมีส่วนร่วม ในการตอบ คำถาม 2. สังเกต พฤติกรรม การตั้งใจฟังการ บรรยายของ ผู้ฟัง 3. การตอบ คำถาม

วัตถุประสงค์ (เชิงพฤติกรรม)	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม การให้ความรู้	สื่อ	เวลา	การ ประเมินผล วิธีและเกณฑ์ การประเมิน
5. ผู้ฟังบอก ลักษณะของ เครือข่ายที่ดี ได้ถูกต้อง 3 ใน 4 ข้อ	<p>ลักษณะของเครือข่ายที่ดี</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สื่อสารกันได้ดี มีเป้าหมาย 2. เป็นไปตามธรรมชาติ 3. อำนาจเท่าเทียม 4. เตรียมการและกิจกรรมที่เหมาะสม 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้สอน บรรยาย ลักษณะของ เครือข่ายที่ดี 2. ผู้สอนถาม ผู้ฟังถึงลักษณะ ของเครือข่ายที่ ดี จำนวน 1-2 คน 3. ผู้ฟังตอบ คำถาม จำนวน 1-2 คน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. แผน การให้ ความรู้ 2. คอมพิวเตอร์และ เครื่องโปร เจก เตอร์ 3. แผ่น พับความรู้ 	3 นาที	<ol style="list-style-type: none"> 1. การมีส่วนร่วมในการตอบคำถาม 2. สังเกตพฤติกรรม การตั้งใจฟังการบรรยายของผู้ฟัง 3. การตอบคำถาม
6. ผู้ฟังบอก การเตรียมตัว เพื่อเป็น สมาชิกที่ดี ของเครือข่าย ได้ถูกต้อง 2 ข้อ	<p>การเตรียมตัวเพื่อเข้าเป็นสมาชิกที่ดี ในเครือข่าย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การคิดทางบวก <ol style="list-style-type: none"> 1.1 มองคุณสมบัติแง่บวกของเพื่อนร่วมงานและผู้อื่น “ชื่นชมคนอื่นเป็น” 1.2 มองตนเองในแง่บวก “รู้จักคุณค่าตนเอง” 1.3 มองทุกอย่างตามความเป็นจริง 1.4 ปฏิสัมพันธ์กับทุกคนอย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์ 2. มองโลกในแง่ดี <ol style="list-style-type: none"> 2.1 ไม่มีใครดีสมบูรณ์แบบ และ เลวไปทั้งหมด 2.2 จงเลือกมองแต่สิ่งดีของผู้อื่น ผลของการมองโลกในแง่ดี คือ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้สอน บรรยายการ เตรียมตัวเพื่อ เป็นสมาชิกของ เครือข่าย เครือข่าย 2. ผู้สอนถาม ผู้ฟังถึงการ เตรียมตัวเพื่อ เป็นสมาชิกของ เครือข่าย จำนวน 1-2 คน 3. ผู้ฟังตอบ คำถาม จำนวน 1-2 คน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. แผน การให้ ความรู้ 2. คอมพิวเตอร์และ เครื่องโปร เจก เตอร์ 3. แผ่น พับความรู้ 	4 นาที	<ol style="list-style-type: none"> 1. การมีส่วนร่วมในการตอบคำถาม 2. สังเกตพฤติกรรม การตั้งใจฟังการบรรยายของผู้ฟัง 3. การตอบคำถาม

วัตถุประสงค์ (เชิงพฤติกรรม)	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม การให้ความรู้	สื่อ	เวลา	การ ประเมินผล วิธีและเกณฑ์ การประเมิน
	1. ช่วยให้บุคคลมีความอดทนต่อ สิ่งบกพร่องของผู้อื่น (และของ ตนเอง) ได้ 2. จะช่วยให้เกิดสัมพันธภาพอัน ดีระหว่างบุคคลได้				
7. ผู้ฟังบอก วิธี ที่ควร แสดงออกเมื่อ เข้าเป็น สมาชิกที่ดีใน เครือข่ายได้ 3 ใน 5 ข้อ	สิ่งที่ควรแสดงออกเมื่อเข้าเป็นสมาชิก ในเครือข่าย 1. ไม่หยิ่งยโส ยกตนข่มท่าน 2. แสดงความเป็นมิตร รับฟังผู้อื่น 3. มีท่าทีเข้าใจและเห็นใจ 4. มีอัธยาศัยไมตรีนุ่มนวล แต่มี หลักการ 5. เชื่อถือได้ในทุกๆ เรื่อง ทั้งพูดและ การกระทำ	1. ผู้สอน บรรยายวิธีที่ ควรแสดงออก เมื่อเป็นสมาชิก ของเครือข่าย 2. ผู้สอนถาม ผู้ฟังถึงสิ่งที่ ควรแสดงออก เมื่อเป็นสมาชิก ของเครือข่าย จำนวน 1-2 คน 3. ผู้ฟังตอบ คำถาม จำนวน 1-2 คน	1. แผน การให้ ความรู้ 2. คอมพิวเตอร์และ เครื่องโปร เจกเตอร์ 3. แผ่น พับความรู้	3 นาที	1. การมีส่วนร่วมในการตอบ คำถาม 2. สังเกต พฤติกรรม การ ตั้งใจฟังการ บรรยายของ ผู้ฟัง 3. การตอบ คำถาม
8. ผู้ฟังบอก วิธีใช้ เครื่องมือใน การสร้าง เครือข่ายได้ ถูกต้อง 2 ใน 3 ข้อ	การใช้เครื่องมือสร้างเครือข่าย 1. นามบัตร 1.1 ของผู้อื่นควรเก็บเป็นระบบ 1.2 ควร ให้ความสำคัญเตือน ความจำ 1.3 ของเราควรถูกต้องและมี ช่องว่างเพียงพอต่อการบันทึก 2. อุปกรณ์เสริมช่องทางการสื่อสาร เชื่อมต่อ เช่น โทรศัพท์ จดหมาย E-mail	1. ผู้สอน บรรยายการใช้ เครื่องมือสร้าง เครือข่าย 2. ผู้สอนถาม ผู้ฟังถึง เครื่องมือใช้ สร้างเครือข่าย จำนวน 1-2 คน 3. ผู้ฟังตอบ	1. แผน การให้ ความรู้ 2. คอมพิวเตอร์และ เครื่องโปร เจกเตอร์ 3. แผ่น พับความรู้	3 นาที	1. การมีส่วนร่วมในการตอบ คำถาม 2. สังเกต พฤติกรรม การ ตั้งใจฟังการ บรรยายของ ผู้ฟัง 3. การตอบ คำถาม

วัตถุประสงค์ (เชิงพฤติกรรม)	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม การให้ความรู้	สื่อ	เวลา	การ ประเมินผล วิธีและเกณฑ์ การประเมิน
	3. ขยันและความใส่ใจในผู้อื่น	คำถาม จำนวน 1-2 คน			
9. ผู้ฟังบอก ข้อควร คำนึงถึงเมื่อ ทำงานกับ เครือข่ายได้ ถูกต้อง3ใน5 ข้อ	ข้อควรคำนึงถึงเมื่อทำงานกับ เครือข่าย 1. ต้องคำนึงถึงประโยชน์สูงสุดของ ส่วนรวมเป็นหลัก 2. ต้องลคยัตตามและผลประโยชน์ ส่วนตน 3. ต้องเข้าใจบริบทของแต่ละฝ่าย แต่ ละคน 4. ต้องยึดหลักเสมอภาค เชื่อถือ และ ไว้ใจกัน 5. ต้องมุ่งมั่นต่อพันธะสัญญาที่มีไว้	1. ผู้สอน บรรยายสิ่งที่ ควรคำนึงถึง เมื่อสร้าง เครือข่าย 2. ผู้สอนถาม ผู้ฟังถึงสิ่งที่ ควรคำนึงถึง เมื่อสร้าง เครือข่าย จำนวน 1-2 คน 3. ผู้ฟังตอบ คำถาม จำนวน 1-2 คน	1. แผน การให้ ความรู้ 2. คอมพิวเตอร์และ เครื่องโปร เจค เตอร์ 3. แผ่น พับความรู้	3 นาที	1. การมีส่วนร่วม ในการตอบ คำถาม 2. สังเกต พฤติกรรมการ ตั้งใจฟังการ บรรยายของ ผู้ฟัง 3. การตอบ คำถาม
10. ผู้ฟังบอก ข้อสรุปใน การสร้าง เครือข่ายได้ ถูกต้อง3	สรุป การสร้างเครือข่าย 1. เครือข่ายต้องมีเป้าหมายร่วมกัน 2. มีกติกาที่ทุกคน/ส่วนใหญ่ พอใจ ในการเข้าร่วม 3. มีกิจกรรมร่วมกันในทางที่ สร้างสรรค์ และต่อเนื่อง สิ่งที่จะทำให้มีเครือข่ายที่ดี ผูกสนิท ชิดเชื่อ นี่เหลือยาก ถึงเหล็กฟาก ผูกไว้ ก็ไม่มัน จะเป่าด้วย มนต์เสก ลงเลขยันต์ ก็ไม่มัน เหมือนผูกไว้ ด้วยไมตรี (สุนทรภู่)	ขั้นสรุป 1. ผู้สอนสรุป เนื้อหาให้ฟัง 2. ผู้สอน เปิด โอกาสให้ ซักถาม 3. ผู้สอนถาม ข้อสรุปในการ สร้างเครือข่าย 1-2 คน	1. แผน การสอน 2. คอมพิวเตอร์และ เครื่องโปร เจค เตอร์ 3. แผ่น พับความรู้	7 นาที	1. การมีส่วนร่วม ในการตอบ คำถามเกี่ยวกับ การสร้าง เครือข่าย 2. สังเกตความ สนใจขณะที่ ผู้ฟังซักถาม

บรรณานุกรม

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2543). การจัดการเครือข่าย: กลยุทธ์สำคัญสู่ความสำเร็จของการ

ปฏิรูปการศึกษา. กรุงเทพฯ : บริษัท ชัคเซสมีเดีย จำกัด.

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2549). องค์ประกอบของเครือข่าย. สืบค้น วันที่ 5 มีนาคม 2557 จาก

URL แหล่งที่มา <http://www.oppn.opp.go.th/research02.php>



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

กิจกรรมที่ 2 การจัดตั้งเครือข่ายบริจาคโลหิต

(เวลา 1 ชั่วโมง)

1. วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าประชุมมีส่วนร่วมในการแสดงทัศนะของตนเอง

2. เป้าหมาย

ผู้เข้าอบรม มีทัศนคติที่ดีต่อการบริจาคโลหิต และประยุกต์ใช้ประสบการณ์ที่ได้รับเชื่อมโยงความตั้งใจที่จะบริจาคโลหิตอย่างสม่ำเสมอ

3. กิจกรรม และขั้นตอนการดำเนินการ

3.1 ตั้งวงสนทนา

3.2 ให้แสดงความคิดเห็นในการสร้างเครือข่ายการบริจาคโลหิต

3.3 สรุปการจัดตั้งเครือข่ายบริจาคโลหิต และคัดเลือกประธาน รองประธาน

เลขานุการ และผู้ช่วยเลขานุการ

3.4 นัดวันเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิกในเครือข่าย

4. สื่อการเรียนการสอน

4.1 สมุดบันทึก

4.2 กล้องถ่ายภาพ

5. การวัดผลประเมินผล

5.1 การสังเกตพฤติกรรม

5.2 การสอบถาม

กิจกรรมที่ 3 การรณรงค์เพื่อเพิ่มจำนวนผู้บริจาคโลหิต (ดำเนินการในหมู่บ้าน)

1. วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีประสบการณ์ตรง ในการเชิญชวนผู้อื่นเข้าบริจาคโลหิตด้วยสมัครใจ

2. เป้าหมาย

ผู้เข้าอบรมเชิญชวนผู้อื่น ในหมู่บ้านที่ตนเองอาศัยอยู่ ให้เข้าร่วมบริจาคโลหิต

3. กิจกรรม ขั้นตอนการดำเนินการ

3.1 มอบหมายให้ผู้เข้าอบรมได้ชักชวนผู้อื่นเข้าร่วมบริจาคโลหิต กลุ่มเป้าหมาย ในการเชิญชวน

คือผู้ที่ไม่มีข้อบ่งห้ามในการบริจาคโลหิต

3.2 การประชาสัมพันธ์ทางหอกระจายข่าวในหมู่บ้าน

3.3 ให้คำแนะนำผู้ที่ตนเองชักชวนเข้าร่วมบริจาคโลหิต เกี่ยวกับ การปฏิบัติตัว ก่อนการบริจาคโลหิต ขณะบริจาคโลหิต และหลังบริจาคโลหิต

3.4 นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการบริจาคโลหิต

4. สื่อการเรียนการสอน

4.1 สื่อบุคคล

4.2 สื่อแผ่นพับการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการบริจาคโลหิต

4.3 กล้องถ่ายภาพ

5. การวัดผลประเมินผล

5.1 การซักถาม

5.2 จำนวนผู้ที่สนใจเรื่องเกี่ยวกับการบริจาคโลหิต

กิจกรรมที่ 4 จิตอาสาดูแลผู้บริจาคโลหิต และร่วมบริจาคโลหิตด้วยสมัครใจ

(เวลา 4 ชั่วโมง)

1. วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีประสบการณ์ตรงในการดูแลผู้อื่น และมีประสบการณ์ในการบริจาคโลหิต กับหน่วยกาชาดเคลื่อนที่

2. เป้าหมาย

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการบริจาคโลหิตด้วยสมัครใจ มีทัศนคติที่ดีต่อการบริจาคโลหิต และประยุกต์ใช้ประสบการณ์ที่ได้รับ เชื่อมโยงสู่ความตั้งใจที่จะบริจาคโลหิต เพื่อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์

3. กิจกรรม ขั้นตอนการดำเนินการ

3.1 ผู้วิจัยประสานหน่วยกาชาดเคลื่อนที่ และนัดเวลาเข้าร่วมตามกำหนดการ และขั้นตอนที่หน่วยรับบริจาคโลหิตเคลื่อนที่กำหนดไว้

3.2 ผู้วิจัยเสนอขออนุญาตผู้ปกครองในกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะ เพื่อเข้าร่วมกิจกรรม

3.3 การช่วยเหลือเจ้าหน้าที่หน่วยบริจาคโลหิต ให้การดูแลผู้บริจาคโลหิตคนอื่นๆ

3.4 ร่วมบริจาคโลหิตด้วยสมัครใจ ตามขั้นตอนของหน่วยรับบริจาคเคลื่อนที่

4. สื่อการเรียนรู้การสอน

4.1 บุคคลผู้ที่เคยผ่านการบริจาคโลหิตมาก่อน และบุคลากรในหน่วยเคลื่อนที่

4.2 วัสดุ อุปกรณ์ และสถานที่จริงในหน่วยบริจาคโลหิตเคลื่อนที่

5. การวัดผลประเมินผล

5.1 การสังเกตพฤติกรรม

5.2 การซักถาม

กิจกรรมที่ 5 สุนทรียสนทนาหลังบริจาคโลหิต

(เวลา 3 ชั่วโมง)

1. วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงความรู้สึกตนเองให้กลุ่มได้รับทราบหลังเข้าร่วมรณรงค์และร่วมบริจาคโลหิตด้วยความสมัครใจ

2. เป้าหมาย

ผู้เข้าอบรมเข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์ ผู้ที่ช่วยเหลือเจ้าหน้าที่ในหน่วยบริจาคโลหิตเคลื่อนที่และผู้เข้าร่วมบริจาคโลหิตด้วยสมัครใจ

3. กิจกรรม ขั้นตอนการดำเนินการ

3.1 ลงทะเบียน

3.2 Check in ด้วยเพลงคังคอกไม้บ้าน (ของเสถียรธรรมสถาน) และมีท่าทาง

ประกอบเพลง

3.3 ค้นหาป้ายชื่อตนเองและผู้อื่น

3.4 นำเข้าสู่บทเรียนด้วยเพลง โปรดช่วยรักษาคณตี (ของตักแตน ชลดา)

3.5 นั่งล้อมวงแนะนำตนเองเป็นใคร วันนี้รู้สึกอย่างไรกับการเข้าร่วมกิจกรรมจิต

อาสาดูแลผู้บริจาคโลหิตและร่วมบริจาคโลหิตด้วยสมัครใจ

3.6 กิจกรรมร่วมกันกำหนดแนวทางการปฏิบัติของเครือข่ายบริจาคโลหิต

3.7 Check Out สONGคำที่อยากบอก

4. สื่อการเรียนการสอน

4.1 คอมพิวเตอร์

4.2 เครื่องฉายโปรเจคเตอร์

4.3 กล้องถ่ายภาพ

4.4 เพลงประกอบการนำเข้าสู่บทเรียน

5. การวัดผลประเมินผล

5.1 การสังเกตพฤติกรรม

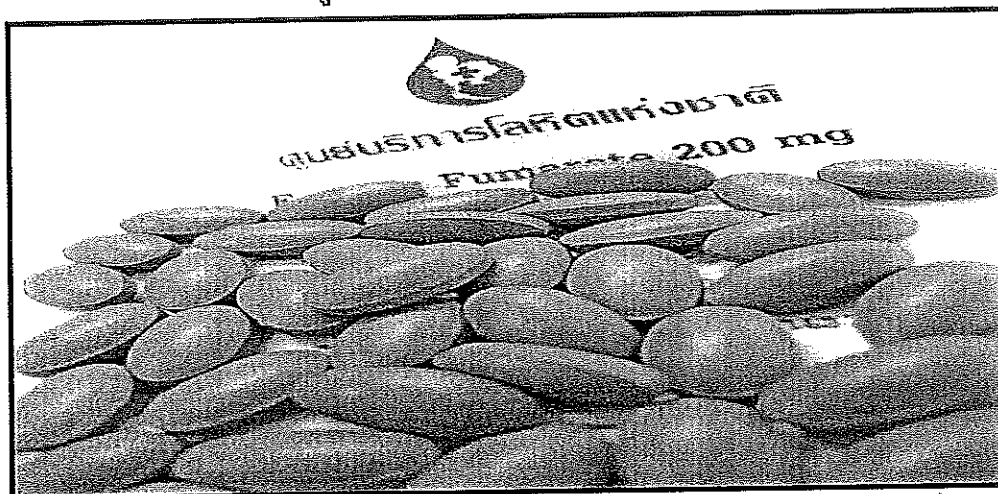
5.2 การซักถาม-การตอบคำถาม

ภาคผนวก

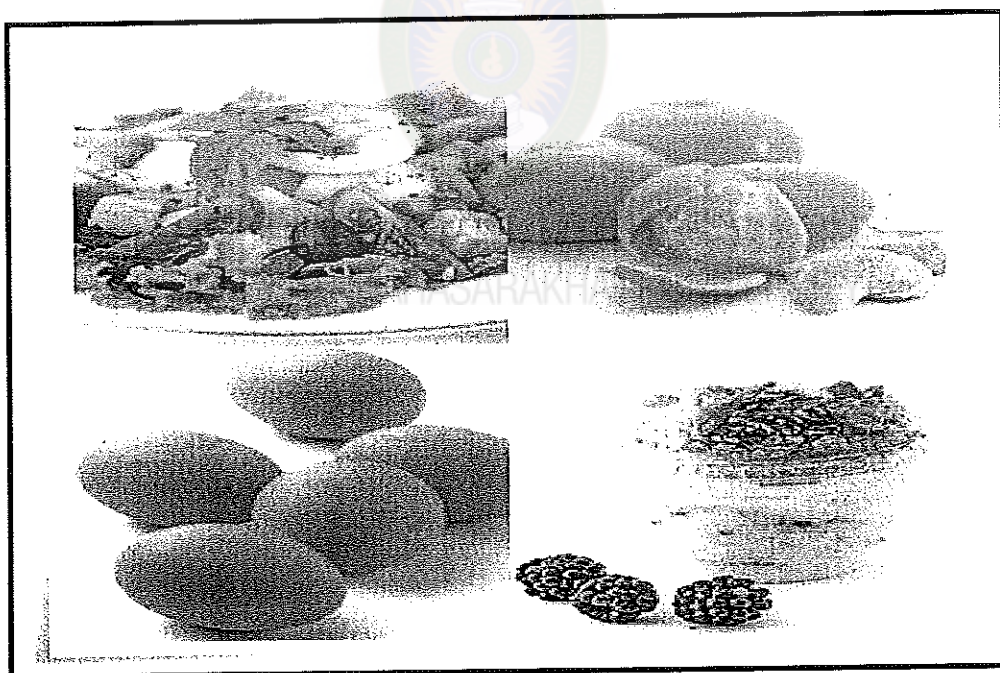


มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

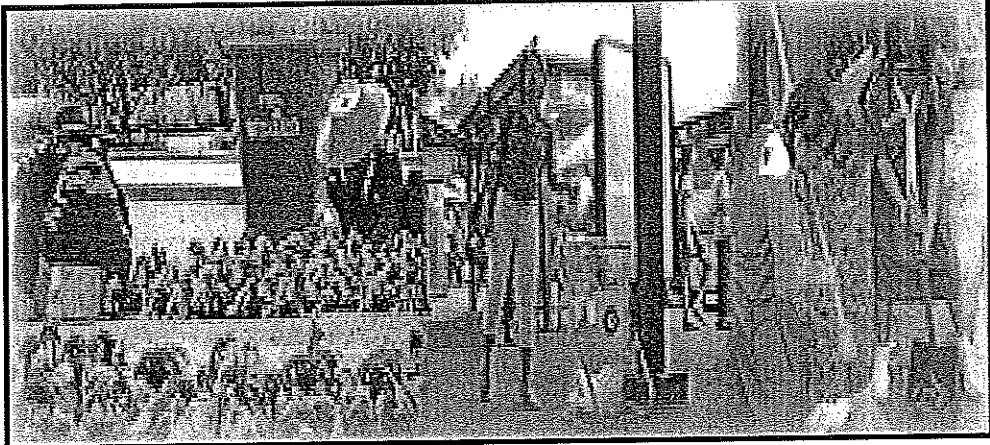
รูปภาพประกอบแผนการสอน



ภาพภาคผนวกที่ 1 รูปภาพลักษณะของยาบำรุงธาตุเหล็ก ประกอบแผนการให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกายให้เหมาะสมต่อการเป็นผู้บริจาคโลหิตอย่างสม่ำเสมอ

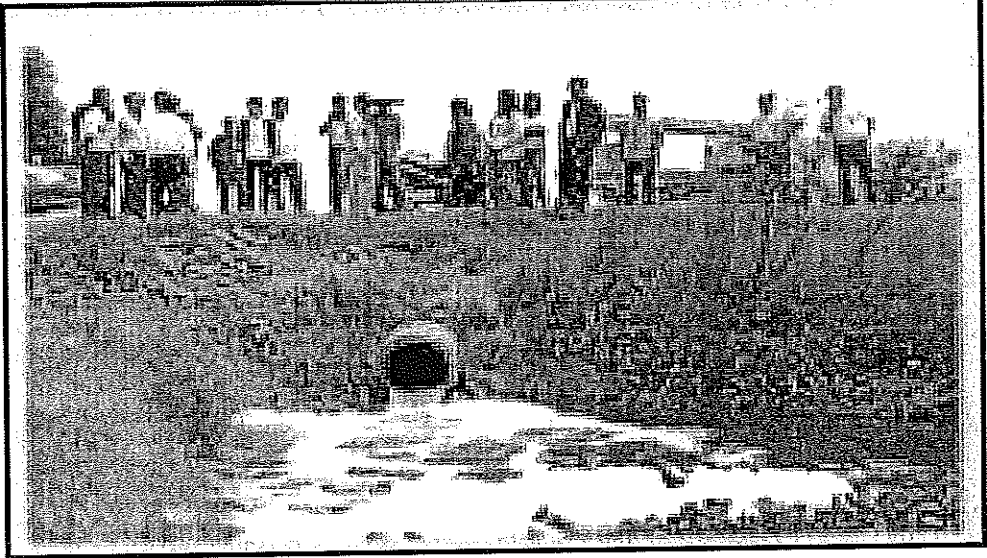


ภาพภาคผนวกที่ 2 ภาพอาหารที่เหมาะสมกับผู้บริจาคโลหิต



ภาพภาคผนวกที่ 3 ภาพตัวอย่างกิจกรรมที่แสดงถึงการมีจิตสาธารณะ

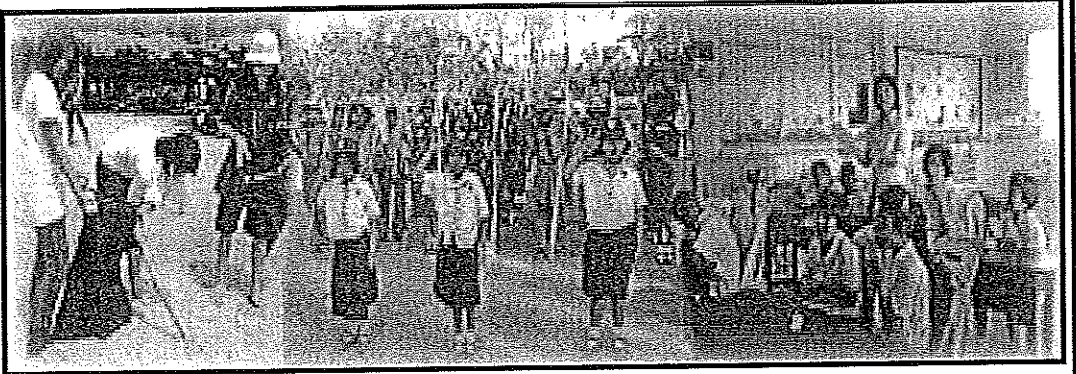
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY



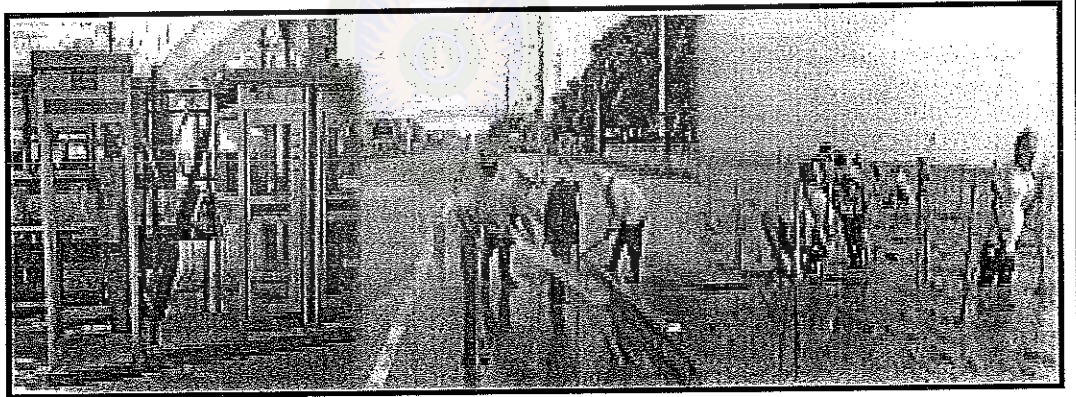
ภาพภาคผนวกที่ 4 ภาพแสดงผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม เมื่อคนที่ไม่มิจิตสาธารณะ
ได้ปล่อยของเสียลงสู่น้ำลำคลอง



ภาพภาคผนวกที่ 5 ภาพการมีจิตสาธารณะและความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม
เช่นการบริจาคโลหิต การเลือกตั้ง เป็นต้น



ภาพภาคผนวกที่ 6 ภาพการมีจิตสาธารณะและความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม เช่น การร่วมกิจกรรมเก็บขยะ นักเรียนรับผิดชอบหน้าที่ของตนเองตามที่ได้รับมอบหมายจากครู เป็นต้น



ภาพภาคผนวกที่ 7 ภาพการมีจิตสาธารณะและความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม เช่น การดูแลสิ่งที่เป็นของส่วนรวม เช่น ตู้โทรศัพท์ ถนน หรือการปลูกป่าชายเลน เป็นต้น

เรื่องเล่า คุณยายชาวม้ง

มีผู้หญิงชาวม้งท่านหนึ่งที่อ่านไม่ออก เขียนไม่ได้ เข้าร่วมวงสนทนา เรื่องโรคเรื้อรัง ผู้นำกลุ่มสนทนา จึงขอให้พยาบาลท่านหนึ่งช่วยดูแล คุณยายช่วยเขียนบันทึกให้ โดยให้หญิงม้งท่านนี้บอกเล่าออกมา หญิงม้งท่านนี้อายุประมาณ 70 กว่า ปี เป็นเบาหวานมาหลายปี สามีเสียชีวิตประมาณ 7 – 8 ปีแล้ว

คุณยายม้งท่านนี้เล่าว่า ที่มารับการอบรมเรื่องเบาหวานนี้ เข้ามาหลายครั้งแล้ว “เพราะสงสารหมอ” กลัวจะไม่มีคนมาฟังหมอ แต่ที่ผ่านมามากหลาย ๆ ครั้งนั้นยายไม่รู้เรื่องหรือออก แต่ยายสงสารหมอที่อุตสาหะช่วยสอนยายและคนอื่น ๆ

ชีวิตยายไม่มีความหมายอะไรเลย ตั้งแต่สามีเสียชีวิตเมื่อ 7 ปี ก่อน “หัวใจของยายก็แยกสลายเหมือนกับเส้นด้ายของผ้าชิ้นที่ขาดวันและค่อย ๆ หลุดแยกจากกันไปทีละเส้น ๆ” เมื่อที่คุณหมอลามยายว่ายายเห็นอะไรรู้สึกอะไร ยายไม่เห็นจะรู้สึกอะไร นอกจากความทุกข์และความมืด

คุณยายม้งนั่งเหยียดขาเล่าเรื่องให้พยาบาลท่านหนึ่งจดลงในสมุดบันทึกของยาย คุณยายก็พบว่ามือน้ำตาของพยาบาลท่านนั้นหยดแฉะลงไปที่ขาของยาย ทีละหยด ๆ คุณยายม้งก็ตกใจว่า “คุณหมอขายยาขอโทษ ยายทำอะไรให้คุณหมอเสียใจหรือ” จากนั้นคุณยายก็โอบกอดและปลอบโยนพยาบาลท่านนั้น

ปรากฏว่าเรื่องราวที่คุณยายท่านนั้นไปกระทบกับเรื่องราวของพยาบาลคนนี้ ผู้ซึ่งกำลังคิดจะอำเภอกับสามี พยาบาลท่านนี้เคร่งครัดในการปฏิบัติธรรม อยู่โรงพยาบาลก็ได้ชุดขาว กลับไปบ้านก็ถือศีลใส่ชุดขาวนุ่งขาวห่มขาวอยู่เป็นประจำ นั่งสมาธิปฏิบัติธรรมอย่างเคร่งครัด และกำลังรู้สึกว่าคุณยายเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุนิพพาน

ความรักของคุณยายชาวม้งที่มีต่อสามีทำให้พยาบาลท่านนี้ฟังนึกได้ในตอนนั้นว่า เอ๊ะ ในห้องพระนั้น ดอกไม้ถูกเปลี่ยนทุกวัน โดยสามี หนังสือธรรมต่าง ๆ นั้นสามีก็จัดหามาให้อ่าน ก็ฟังระลึกได้ถึงความรักที่สามีมีให้กับตัวของเธอ สนับสนุนเธอทุกอย่าง

วันรุ่งขึ้น เมื่อผู้นำสนทนาตั้งคำถามเดิมให้ผู้เข้าร่วม เขียนว่า ตอนนี้กำลังเห็นอะไร ตอนนี้กำลังรู้สึกอะไรอยู่นั้น ปรากฏว่าคุณยายม้งเล่าว่า “ไม่รู้เป็นอะไรวันนี้ยายเห็นท้องฟ้าสวยงามจัง ยายเพิ่งได้ยินว่าเสียงนกร้องตอนนี้นั้นไพเราะเหลือเกิน ยายเพิ่งนึกขึ้นมาได้ว่ายายยังมีหลานตัวเล็ก ๆ อีกคนที่คอยดูแลยาย เป็นห่วงรักยายและยังไม่อยากให้คุณยายตาย”

เรื่องราวนี้เป็นตัวอย่างที่ดีมากที่ทำให้เกิดความเข้าใจอะไรหลาย ๆ อย่างในระบบ สาธารณสุข คือ เรื่องราวที่เกิดขึ้นก็คือ “กระบวนการเยียวยา” ทั้งหมดนั้นอาจจะต้องอาศัย ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลากรทางสาธารณสุขกับคนไข้หลาย ๆ แบบ ถ้าเราลองนำ “สี่ระดับ ของทฤษฎี” มาใช้เราก็จะพบว่า

ความสัมพันธ์ในระดับที่หนึ่ง เป็นความสัมพันธ์ที่ผู้ป่วยต้องการการซ่อมแซม แต่ใน กรณีโรคเรื้อรังซึ่งมีจำนวน 80 เปอร์เซ็นต์ของคนไข้ทั้งระบบ งานวิจัยต่าง ๆ ก็พบแล้วว่าการ ซ่อมอย่างเดียว ไม่สามารถทำให้จำนวนของผู้ป่วยเหล่านั้นลดลงได้เลย นับวันจะเพิ่มทวีขึ้น เรื่อย ๆ

ความสัมพันธ์อย่างที่สองนั้น มีความพยายามที่จะพัฒนามากขึ้น เราเริ่มเรียนรู้แล้วว่า ยาวอย่างเดียวไม่ได้ผล คนไข้ต้องการพฤติกรรมบำบัด ต้องการความรู้ในการดูแลตนเอง ก็เลย เกิดโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมากมาย โดยพยายามปรับเปลี่ยนคนไข้ แต่ลืมไปว่าบางที่ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเองก็ต้องเปลี่ยนตนเองเหมือนกัน เพราะว่าเราไม่สามารถอาศัยความรู้ทาง การแพทย์ที่ถูกถ่ายทอดไปโดย “การสอน” หรือการให้สุขศึกษา เพราะคนไข้เรื้อรังส่วนใหญ่ นั้น เขาอาจจะรู้เรื่องโรคของเขาดีกว่าบุคลากรสาธารณสุขเสียอีก

ความสัมพันธ์ในระดับที่สามนั้น เราต้องทำลายขอบเขตของวิชาชีพออกต้องเกิด ความเท่าเทียมกัน เพราะบางทีคนไข้ก็ต้องการแค่คนรับฟัง เท่านั้น การขอสอน ของ เจ้าหน้าที่ที่คิดว่าตนเองมีความรู้เหนือกว่ากลับจะเป็นอุปสรรคต่อความสัมพันธ์ในระดับนี้ เจ้าหน้าที่ควรทำหน้าที่เป็น “โค้ช” ไม่ใช่ “ผู้สั่งสอน” ในกระบวนการเยียวยาระดับที่สามของ ทฤษฎีตัวนี้ “ขอบเขตของวิชาชีพ” จะถูกทำลายไป มีความเป็นมนุษย์สองคนที่รับฟังซึ่งกัน และกัน

เราต้องอาศัย “การเปิดใจ” ที่ต้องอาศัย “การรับฟังระดับลึก” ต้องชื่นชมพยาบาลท่าน นั้นที่สามารถ “รับฟัง” เรื่องราวของคุณยายมั่งได้ตลอด เพราะถ้าพยาบาลท่านนั้นพยายามพูด สอนคุณยาย ก็คงจะไม่สามารถทำให้อะไร ๆ เกิดขึ้นมาได้อย่างนี้ คุณพยาบาลเยียวาคูณ ยายมั่ง ในขณะที่คุณยายมั่งก็ช่วยเยียวาพยาบาลด้วย

ส่วนความสัมพันธ์ในระดับที่สี่ อาจจะเข้าใจยากหน่อย แต่เป็นการ “เปลี่ยนแปลง ตัวตน” ไปเลย เป็นระดับที่คนเริ่มเห็นว่า “ชีวิตของตัวเองมีความหมาย” ในกรณีคุณยายมั่งนี้เรา จะพบว่าคุณยายมั่งค่อย ๆ เริ่มพบว่าชีวิตของแกยังมีความหมาย ชีวิตของคุณยายมั่งจะเปลี่ยนไป แต่ทั้งหมดต้องการ “การหล่อเลี้ยง” การประคบประหงม “หน่ออ่อน” ที่เกิดมานี้ อย่าง ต่อเนื่อง

.....

วิชา นฐานะวุฒฒ. หัวใจใหม่ ชีวิตใหม่. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร. สำนักพิมพ์สยาม.
2553: 18-22.

การเรียนรู้คลื่นสมอง

นักวิทยาศาสตร์ที่ศึกษาแบบแผนของคลื่นสมองของบุคคลที่ทำงานในแขนงต่าง ๆ เพื่อดูว่าบุคคลที่มีความสำเร็จ และมีความสุขด้วย พวกเขาจัดการพลังและคลื่นสมองของตนเองอย่างไร

คลื่นสมองหลัก มี 4 คลื่น

1. เบต้า (Beta) จิตสำนึกที่คลื่นนี้ เป็นคลื่นที่มีความเร็วรอบอยู่ที่ 14 รอบต่อวินาทีขึ้นไป เมื่อเราอยู่ในสภาวะตื่น จะมีคลื่นนี้ ถ้าหลับคลื่นนี้จะหายไป
2. อัลฟา (Alpha) เป็นคลื่นที่ทำงานเมื่อเราอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลาย ความเร็วรอบอยู่ที่ 7- 14 รอบ ต่อวินาที เมื่อเราฝึกภาวนาคลื่นนี้จะเยอะมาก เกิดขึ้นเมื่อเรากลับสู่ฐานของร่างกาย การได้เดินดูต้นไม้ การผ่อนคลาย คลื่นนี้จะมีมากขึ้น หรือการรูด การสัมผัส การได้กลิ่น ทุกอย่างที่เกิดขึ้น เป็นสัมผัสทางกายจากฐานความคิดที่หมุนเร็ว ทอนลงมาให้ช้าลง คลื่นนี้จะมีมากขึ้น
3. ธีต้า (Theta) เป็นคลื่นที่ทำงานขณะที่เราหลับไหล เปรียบเสมือนเป็นจิตใต้สำนึก เป็นแหล่งบรรจุความจำ มีความรวดเร็วอยู่ที่ 4-7 รอบ ต่อวินาที
4. คลื่นเดลต้า (Delta) เป็นคลื่นที่หมุนช้ามาก แต่มีกำลังแรง 0 - 4 รอบต่อวินาที เหมือนคลื่นวิทยุสามารถข้ามผ่านจากคนหนึ่งไปอีกคนหนึ่งได้ สมัยก่อนนักวิทยาศาสตร์คิดว่าสมองมนุษย์สามารถคิดอะไรได้เยอะมาก

ยิ่งคลื่นสมองเร็ว แรงกระตุ้นในร่างกายก็จะเร็ว เมื่อเรตกใจ เครียด กลัว ร่างกายจะถูกกระตุ้น ตาจะแข็ง ระแวดระวัง สมองส่วนในทำให้เราต้องเตรียมตัวที่จะต่อสู้ ยิ่งอยู่ในสภาวะที่ปกป้องยาวนานเราก็อยู่ในภวะนั้น ร่างกายเป็นผลจากความคิดของเรา ทำให้ใช้พลังชีวิตมากขึ้น หากเมื่อเราไว้วางใจรู้สึกปลอดภัยอัลฟาก็จะมากขึ้น สุนทรียภาพการมองเห็น การสัมผัส การรู้สึกที่ดี นำไปสู่การรับรู้ในระบบเบต้าและเดลต้า ที่น่าสนใจ คือ อัลฟาเป็นเหมือนสะพานเชื่อมโลกจิตใต้สำนึกกับจิตรู้สำนึก ความรู้ทั้งหมดของเราอยู่ในชั้นเดลต้า มากไปกว่านั้นเดลต้ามีความเป็นคลื่นหรือมหาสมุทร เราเชื่อมกับสนามพลังของความรู้ทั่วจักรวาล เมื่อเรา

รู้สึกเครียดและออกไปผ่อนคลาย เช่นคุยกับเพื่อน เล่นกับสุนัข ออกไปขับรถ ฯลฯ สมองของเราจะไปดึงส่วนที่เป็นจิตใต้สำนึกออกมาก่อให้เกิดความคิด โลกเด่น ญาณทัศนะเกิดขึ้น เช่น นักวิทยาศาสตร์ นักกีฬาหลายคนต่าง ๆ

คลื่นสมองเกี่ยวข้องกับจิตปัญญาศึกษาอย่างไร ถ้าหากเรามีวินัยมีการฝึกตนเองอยู่เรื่อย ๆ และไม่ปล่อยให้ตนเองเป็นอัตโนมัติที่หลับใหลสามารถดึงตนเองกลับมาสู่ภาวะรู้เนื้อรู้ตัวได้เสมอ เพื่อที่จะใคร่ครวญสิ่งต่างๆ แต่การที่เราจะบ่มเพาะให้เกิดการตื่นรู้ (Awakening) ได้นั้นต้องมีทั้ง 4 คลื่น อีกทั้งยังจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมียุทธศาสตร์ 3 ฐาน คือ กาย อารมณ์และความคิด เพราะฉะนั้นในสี่คลื่นก็ต้องพร้อมด้วยฐานกาย ใจ ความคิด ทั้งหมดคือสิ่งเดียวกัน สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษาและศูนย์วิจัยและพัฒนาจิตปัญญาศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. **สรุปความรู้จากการอบรม "ภาวะผู้นำทางจิตปัญญาศึกษาสู่มหาวิทยาลัย"** หลักสูตรที่ 1 การเรียนรู้ด้วยหัวใจที่ใคร่ครวญ (Contemplative Education). กรุงเทพมหานคร. ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์. 2552 : 66-70.



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

สุนทรียสนทนา

บทสนทนาไม่ใช่การอภิปราย (Discussion) ซึ่งเป็นการโต้ให้เหลือเพียงข้อสรุป หรือความคิดที่ดีที่สุดเพียงอันเดียว ที่ใช้ทักษะการพูด หรือการฟัง การสนทนากลายเป็นสมรรถุทางความคิด ตัวตนก็เต็มไปด้วยเกราะ แต่ Dialogue นำเสนอความเป็นไปได้ใหม่ โอกาสของการอยู่ร่วมกัน การเรียนรู้ร่วมกันอย่างเป็นกลุ่ม อาศัยกัลยาณมิตร และพื้นที่ปลอดภัย ความหมายก็มาจาก Dia = ทะลุทะลวง Logos = ความหมาย รวมกัน แปลว่า ความเข้าใจที่ทะลุทะลวง ยิ่งไปกว่าคำพูด ไปพ้นจากคำพูด ไม่ติดเพียงแต่ความคิด เหตุผล หรือคำพูดเท่านั้นแต่เข้าใจความหมายลึก ๆ ของมัน โดยหลักการในแนวนนี้ เน้นความสำคัญ 4 อย่าง คือ

1. การเข้าใจคุณค่าแต่ละคน
2. การไม่แทรกแซง ยอมรับความคิดที่เขาพูด แม้ว่าเราไม่เห็นด้วย ยอมรับเข้ามาในที่ว่างของเรา
3. การห้อยแขวนสมมติฐาน ไม่ด่วนสรุป ไม่เน้นหาคำตอบ
4. การพูดถึงวาระปัจจุบัน มี 2 วาระ คือ วาระของเราในปัจจุบัน อะไรคือสิ่งมีชีวิตในตัวเรา ณ ขณะที่เรานั่งคุยกัน แต่ละคนก็มีวาระไม่เหมือนกัน ส่วนใหญ่วาระปัจจุบันคือ เราแค้นหรือใส่ใจอะไร เปิดพื้นที่รับฟังอยู่เรื่อย ๆ และรับฟังกันโดยที่ไม่ประหัดประหารความคิดกัน สิ่งเหล่านั้นก็จะมีคุณค่า ก่อให้เกิดสิ่งใหม่ ๆ และตามตนเองอยู่เรื่อย ๆ สิ่งที่เราถกถายพูดเป็นประโยชน์ต่ออะไร และวาระนั้นรับใช้อะไร เช่น ให้กับตัวเอง ให้กับความยุติของเรา ให้กับวงสนทนา ฉะนั้นเมื่อเราดูแลวง ดูแลเจียบ วงบทสนทนาที่ได้ฝึกกันอยู่เรื่อย ๆ จะรับรู้ รับฟังความเจียบ ยอมรับจังหวะของความคิด มองเห็นพื้นที่

เมื่อวงสนทนาไหลลื่นก็เริ่มมีการเผยตัวตนแสดงออก ถ้าการแสดงออกนั้นได้รับการยอมรับ (ถ้าไม่ได้รับการยอมรับก็จะกลับไปเดิม) และเมื่อได้ฝึกกร่วมกันก็จะมี การสืบกั้น มีการใคร่ครวญหาข้อดี ข้อเสีย เห็นข้อจำกัด และมีการยอมรับตนเอง หากทำกันอย่างมีคุณภาพก็จะก่อให้เกิดปัญญา การเกิดใหม่ของความคิดร่วมกัน มีคุณลักษณะของการเป็นสมบัติร่วม ประกอบกันขึ้นมาเป็นความคิด สร้างสรรค์ เข้าใจกันมากขึ้น แต่ข้อสรุปก็ไม่จำเป็นต้องเป็นอันเดียวกันก็ได้

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษาและศูนย์วิจัยและพัฒนาจิตปัญญาศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. สรุปลความรู้จากการอบรม”ภาวะผู้นำทางจิตปัญญาศึกษาสู่
มหาวิทยาลัย” หลักสูตรที่ 1 การเรียนรู้ด้วยหัวใจที่ใคร่ครวญ (Contemplative Education).
กรุงเทพมหานคร. ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์. 2552 : 66-70.

เนื้อเพลง: โปรดช่วยดูแลคนดี

ศิลปิน: ตักแตน ชลดา

อัลบั้ม: ถนนคันฝัน

กว่าจะมีคนที่ดีดี ชักคน ยอมอุทิศตนเพื่อคนส่วนใหญ่
กว่าจะเจอคนที่เราเห็น ว่าเป็นคนใช่ ต้องรอนานเท่าใดจึงได้มา
แต่คนดีก็อยู่กับเราไม่นาน โคนแรงเสียดทาน โดมจนพ่ายล้า
ใครโง่ไม่เป็นใครเด่นเกินไป ต้องโดนคนว่าทำถูกใจซ้ำ ยังคำทอ
ใช้คนดีเปลือง ผิดเคื่องคำชม โยนเรื่องทับถมถึงทนก็ท้อ เมื่อทำดียาก
ใครอยากจะทำดีต่อ ก่อนที่คนดีจะท้อ จึงร้องขอแรงส่งมา
โปรดช่วยรักษาคคนดี เชิดชูคนที่เสียสละ ไม่ถูกใจบ้างบางเวลา
อย่าด่วนกล่าวหาจนถอดใจ

โปรดช่วยดูแลคนดี ให้มีศักดิ์ศรีและยิ่งใหญ่ ปกป้องคนดีให้มีชัย
เพื่อให้ใครใครอยากทำความดี

อยากให้มีคนที่ทำดี มากมาย ยืนหยัดสู้ไหวแรงใจมากมี
กว่าจะเจอก็ยากนักหนา ควรรักษาให้ดี ใช้เพชรที่เรามีอย่างรู้ค่า
โปรดช่วยรักษาคคนดี เชิดชูคนที่เสียสละ ไม่ถูกใจบ้างบางเวลา

อย่าด่วนกล่าวหาจนถอดใจ โปรดช่วยดูแลคนดี ให้มีศักดิ์ศรีและยิ่งใหญ่
ปกป้องคนดีให้มีชัย เพื่อให้ใครใครอยากทำความดี

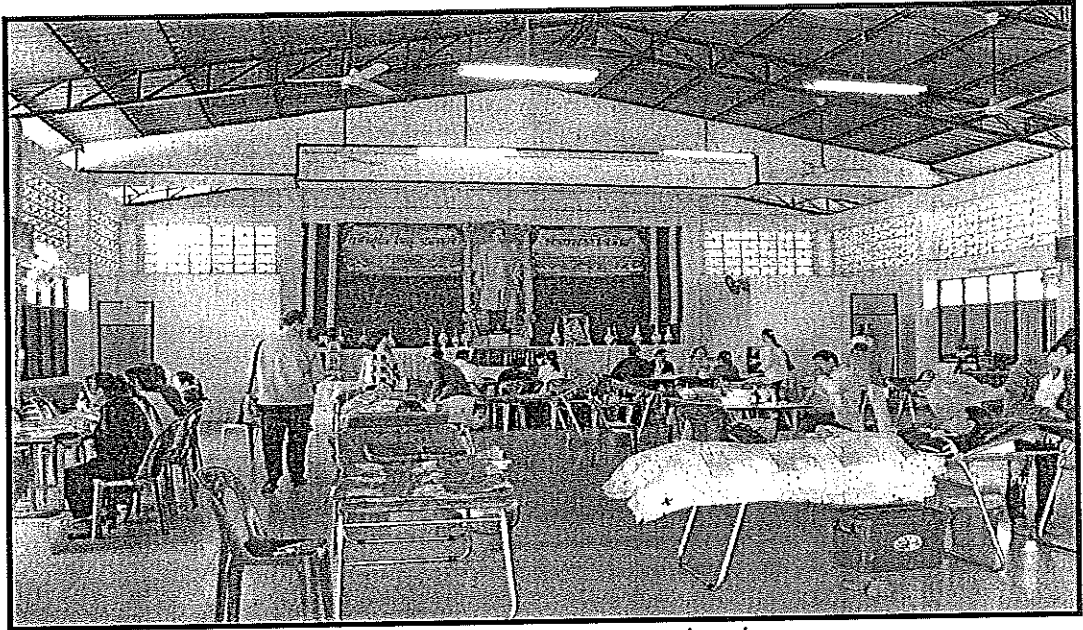
โปรดช่วยรักษาคคนดี เชิดชูคนที่เสียสละ ไม่ถูกใจบ้างบางเวลา
อย่าด่วนกล่าวหาจนถอดใจ

โปรดช่วยดูแลคนดี ให้มีศักดิ์ศรีและยิ่งใหญ่ ปกป้องคนดีให้มีชัย
เพื่อให้ใครใครอยากทำความดี

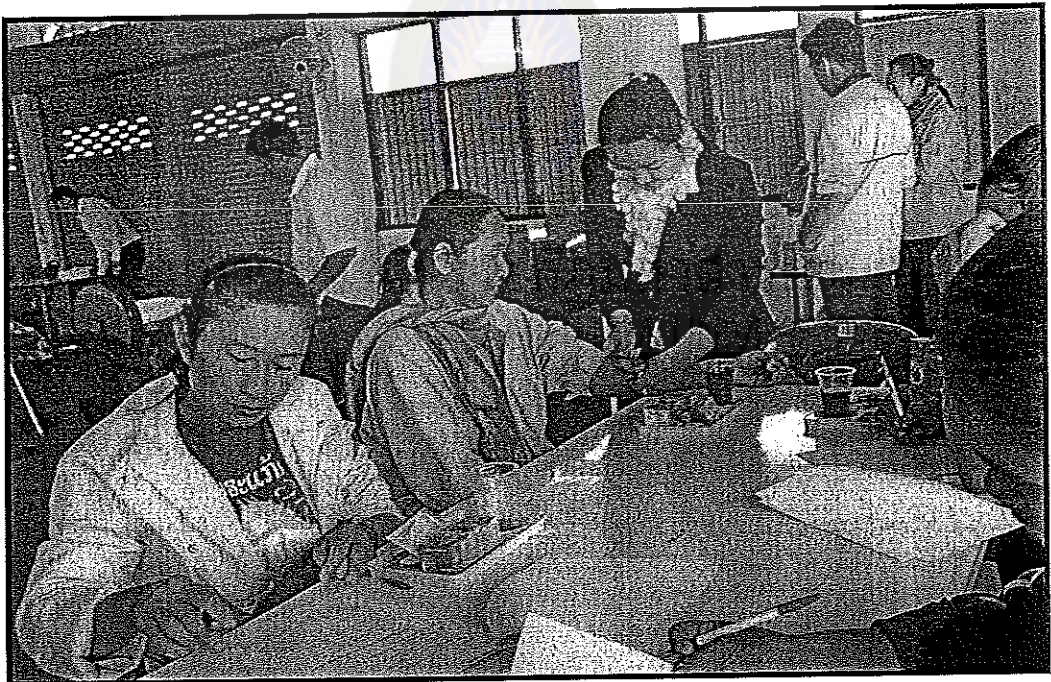
ภาคผนวก จ
รูปภาพที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการวิจัย



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY



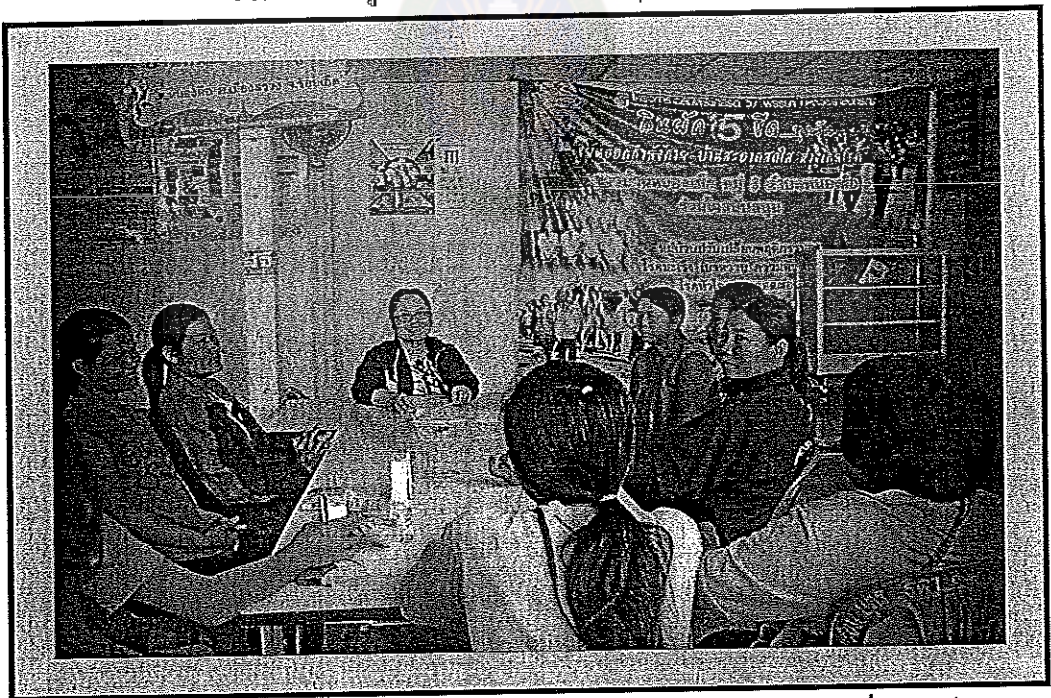
ภาพภาคผนวก ที่ 8 ภาพถ่ายภายในหน่วยรับบริจาคโลหิตเคลื่อนที่ ณ หอประชุมอำเภอเมืองสรวง จังหวัดร้อยเอ็ด



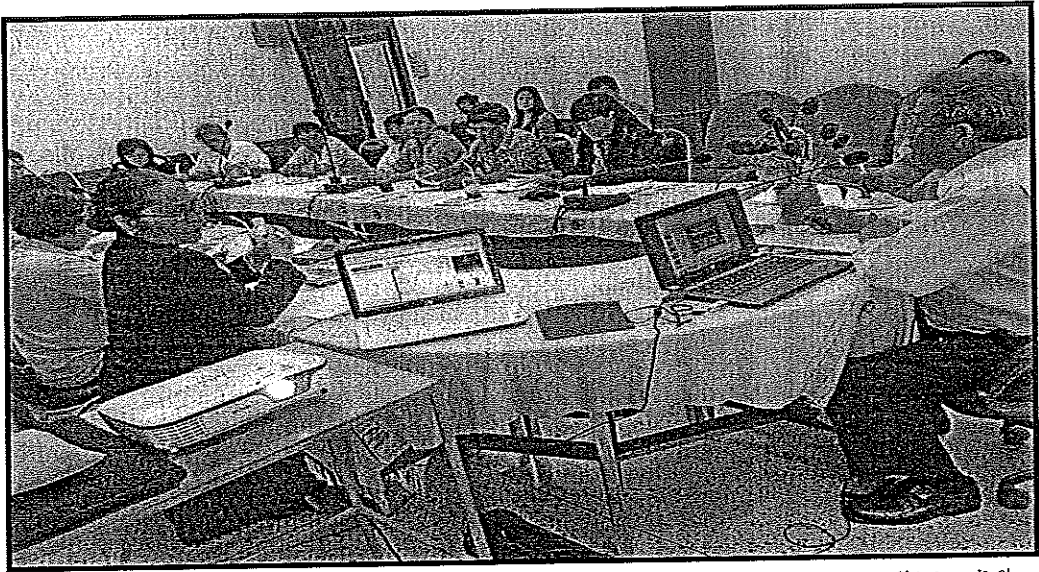
ภาพภาคผนวก ที่ 9 ภาพประชาชนกำลังตบแบบสอบถาม เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยขั้นตอนที่ 1 เป็นภาพขณะนั่งพักเพื่อรับประทานอาหารว่าง หลังบริจาคโลหิต



ภาพภาคผนวก ที่ 10 ภาพผู้วิจัยขณะสนทนากลุ่ม ประชาชน อายุ 17 – 60 ปี เพื่อการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1 (กลุ่มที่ 1)



ภาพภาคผนวก ที่ 11 ภาพผู้วิจัยขณะสนทนากลุ่ม ประชาชน อายุ 17 – 60 ปี เพื่อการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1 (กลุ่มที่ 2)



ภาพภาคผนวก ที่ 12 ภาพผู้อำนวยการ โรงพยาบาลเมืองสรวง ผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ร่วมสนทนากลุ่ม เพื่อสร้างรูปแบบการส่งเสริมการบริจาคโลหิตของประชาชน จังหวัดร้อยเอ็ด ที่ห้องประชุม ชั้น 2 โรงพยาบาลเมืองสรวง



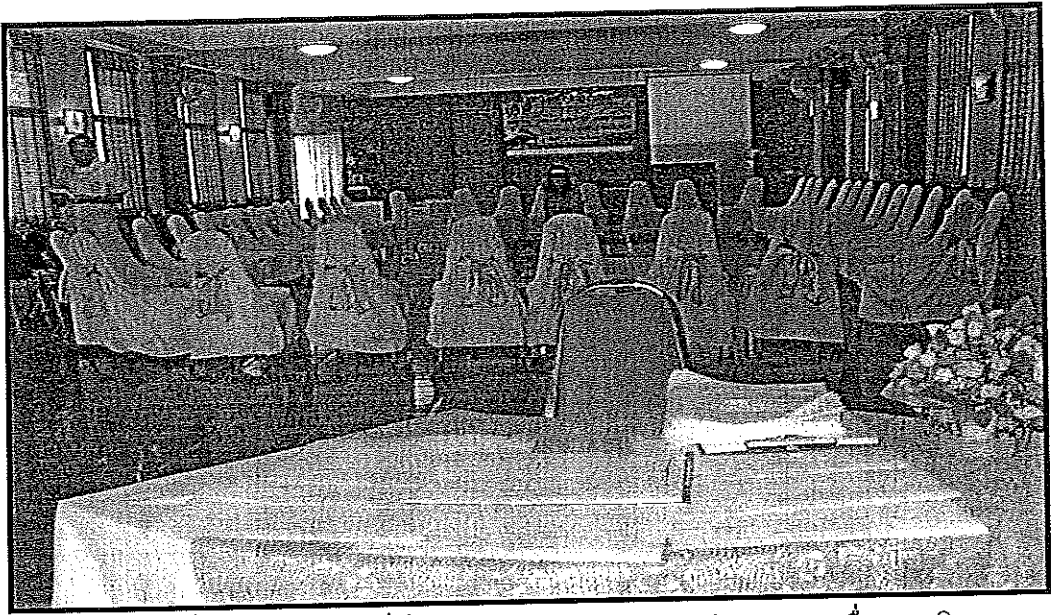
ภาพภาคผนวก ที่ 13 ภาพผู้เชี่ยวชาญ และนักวิชาการ กำลังสนทนากลุ่ม เพื่อเสนอแนะต่อชุดรูปแบบการส่งเสริมการบริจาคโลหิตของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด



ภาพภาคผนวก ที่ 14 ภาพผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิ นักวิชาการ และผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ร่วมกันระดมสมอง เพื่อให้ข้อเสนอแนะ และร่วมกันสร้างรูปแบบการส่งเสริมการบริจาคโลหิต ของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด



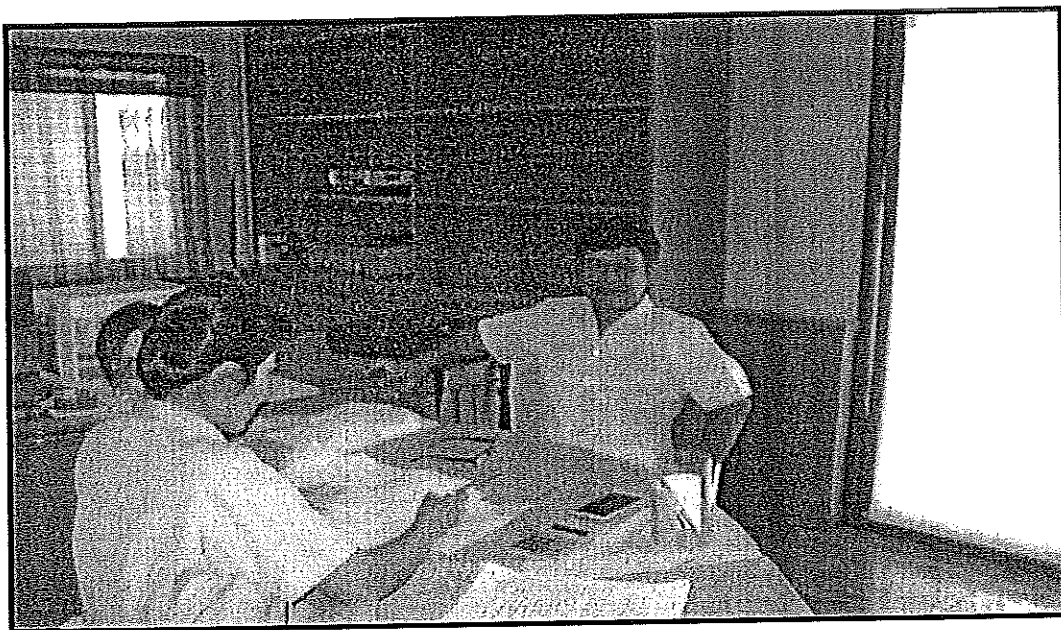
ภาพภาคผนวก ที่ 15 ภาพผู้ทรงคุณวุฒิ นักวิชาการ และผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ร่วมกันถ่ายภาพ หลังจากการประชุมเชิงปฏิบัติการ เพื่อสร้างและพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการบริจาคโลหิตของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด



ภาพภาคผนวก ที่ 16 ภาพการจัดที่นั่งสำหรับการจัดอบรมสุนทรียสนทนาเพื่อการบริจาค
โลหิตมีอาจารย์กระบวนการ และคณะทำงานมาจัดเตรียมความพร้อมก่อน
การอบรมตั้งแต่เช้า ณ ห้องประชุม 2 โรงพยาบาลเมืองสรวง (ตัดอาคาร
แพทย์แผนไทย)



ภาพภาคผนวก ที่ 17 ภาพผู้เข้าอบรมสุนทรียสนทนาเพื่อการบริจาคโลหิต เจ้านั่งประจำที่
หลังจากลงทะเบียนเข้าร่วมอบรม ขณะรอสมาชิกผู้เข้าอบรมรายอื่น



ภาพภาคผนวก ที่ 18 ภาพขณะทำงานกำลังตรวจคำตอบในแบบสอบถามก่อนการอบรม และภาพของอาจารย์วิทยากรกำลังนั่งรอกลุ่ม ขณะที่กลุ่มกำลังมีกิจกรรม เชื่อม โยงเข้าสู่การเรียนรู้ร่วมกัน



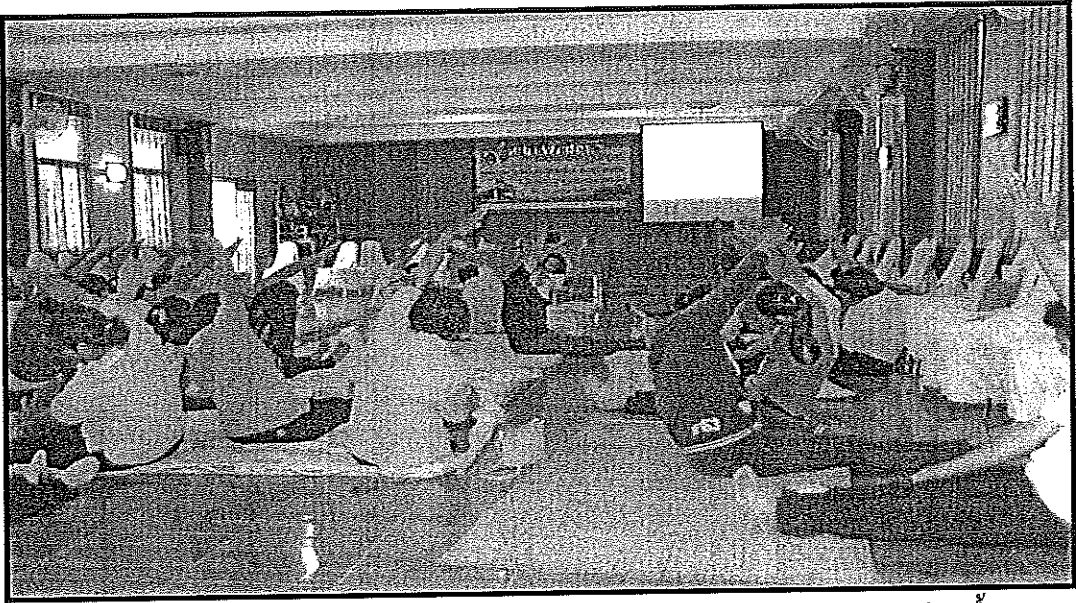
ภาพภาคผนวก ที่ 19 ภาพผู้เข้าอบรมสุนทรียสนทนาเพื่อการบริจจาคโลหิต นั่งล้อมวง รับประทานอาหารกลางวัน ในภาพอาหารที่รับประทานเป็นอาหาร พื้นบ้าน ที่มีส่วนประกอบของธาตุเหล็ก เช่น แกงจืดเหล็ก พะแนงหมู ไส้มะเขือพวง น้ำพริกปลาป่น ผักลวก และส้มตำ



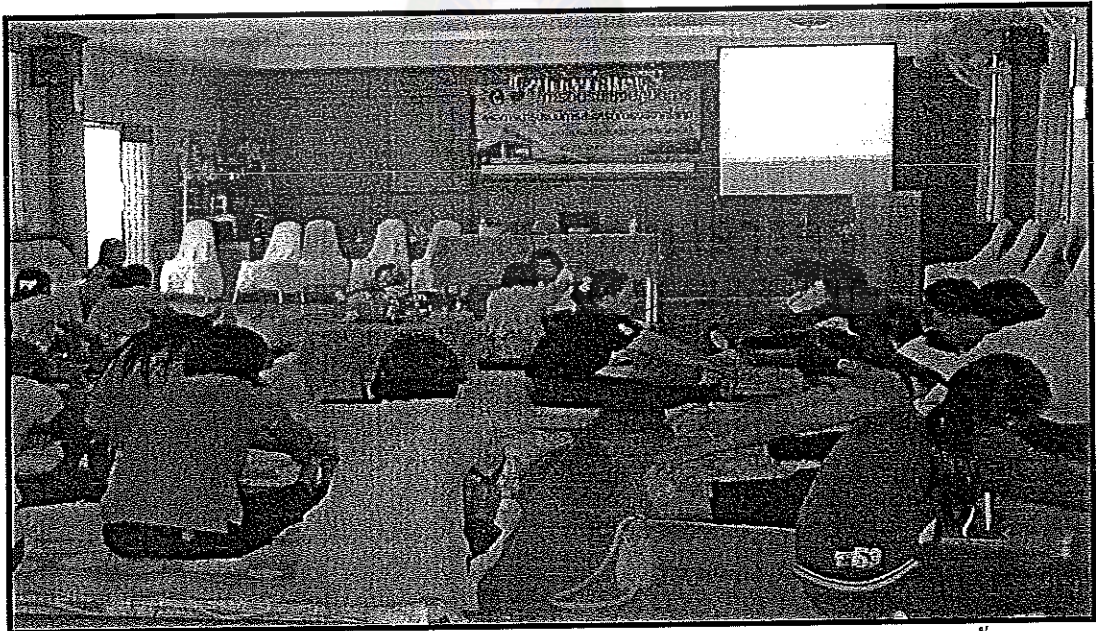
ภาพภาคผนวก ที่ 20 ภาพอาจารย์ผู้ทำหน้าที่กระบวนกร กำลังเล่าเรื่องคุณยายชาวม้ง
ผู้เข้าอบรมตั้งใจฟังเป็นอย่างมาก เป็นการฝึกการฟังผู้อื่น



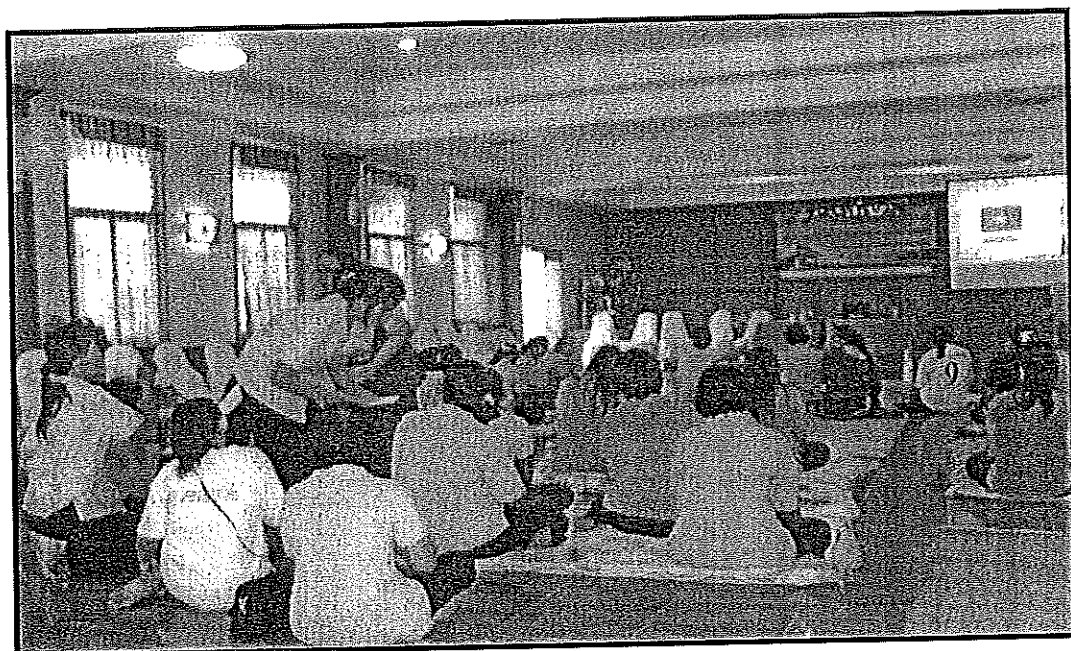
ภาพภาคผนวก ที่ 21 ภาพอาจารย์ที่ทำหน้าที่กระบวนกร กำลังนำผู้เข้าอบรมสู่การทำสมาธิ
เพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่บทเรียน



ภาพภาคผนวก ที่ 22 ภาพวิทยากรกำลังฝึกทักษะการออกกำลังกายแบบยืดเหยียด กล้ามเนื้อ
ให้กับผู้เข้าอบรมศูนย์ทฤษฎีสันตนาเพื่อการบริจาคนโลहित



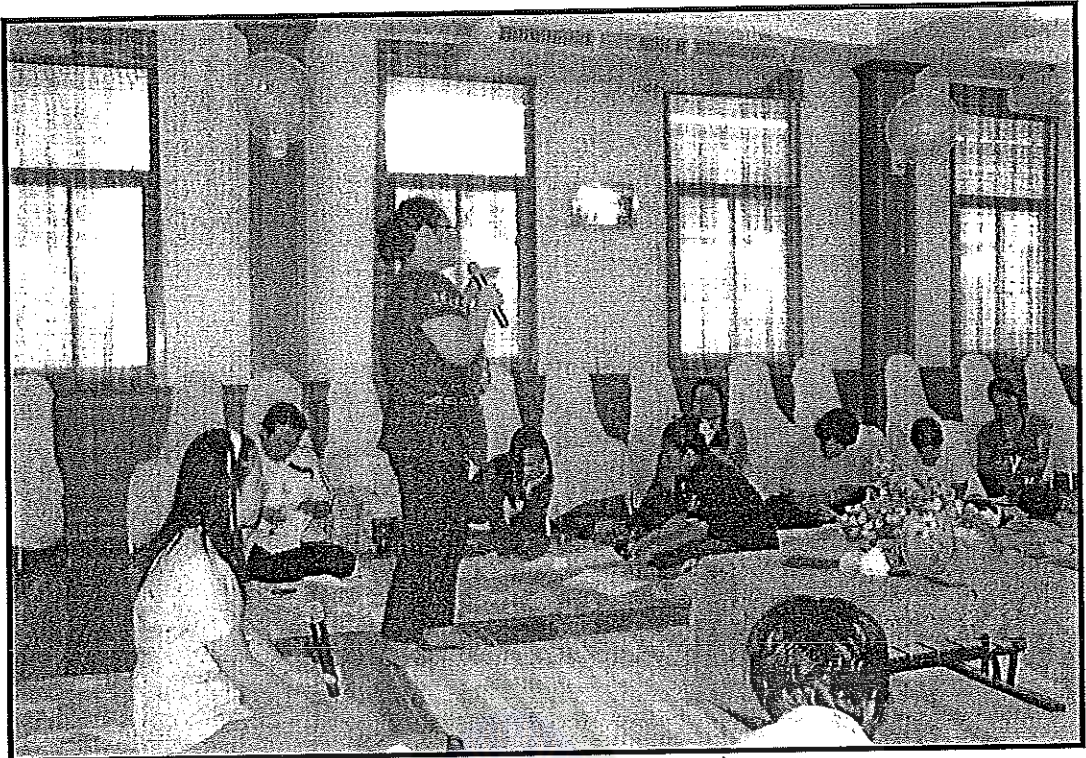
ภาพภาคผนวก ที่ 23 ภาพวิทยากรกำลังฝึกทักษะการออกกำลังกายแบบยืดเหยียด กล้ามเนื้อ
ให้กับผู้เข้าอบรมศูนย์ทฤษฎีสันตนาเพื่อการบริจาคนโลहित



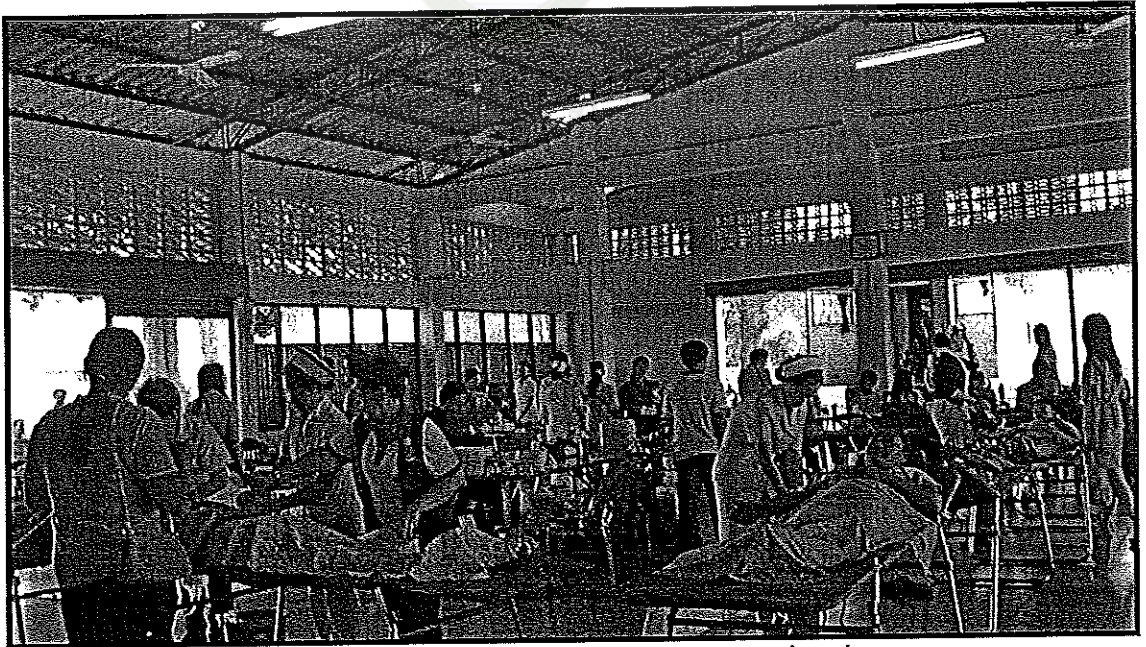
ภาพภาคผนวก ที่ 24 ภาพผู้วิจัยและคณะทำงาน แจกเอกสารประกอบการอบรมในแต่ละช่วง
ของการอบรม



ภาพภาคผนวก ที่ 25 ผู้เข้าอบรมกำลังทำแบบทดสอบ หลังการอบรมทันที ที่มีผู้เข้าอบรม
บางคน ทำแบบทดสอบส่งแล้ว



ภาพภาคผนวก ที่ 26 ผู้วิจัยกำลังนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป และผู้เข้าอบรมบางคนกำลังทำแบบประเมินการเข้าร่วมสุนทรียสนทนาเพื่อการบริจาค โลหิต



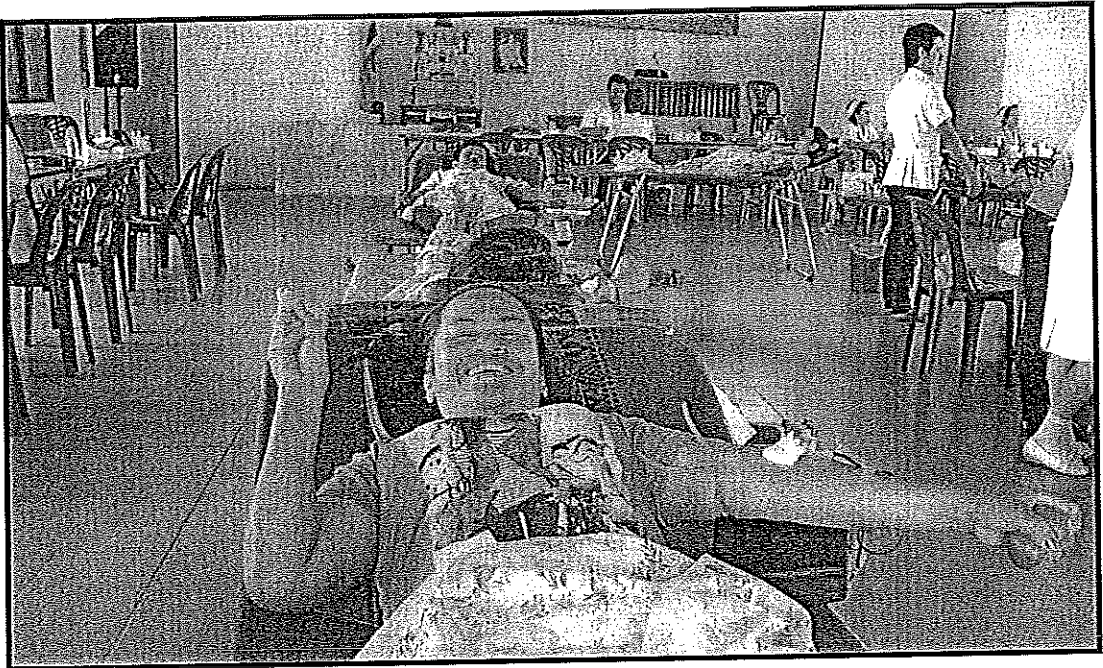
ภาพภาคผนวก ที่ 27 ภาพผู้เข้าอบรมร่วมเป็นจิตอาสาดูแลในหน่วยเคลื่อนที่ ร่วมกับบุคลากรของหน่วยเคลื่อนที่ ณ หอประชุมอำเภอเมืองสรวง



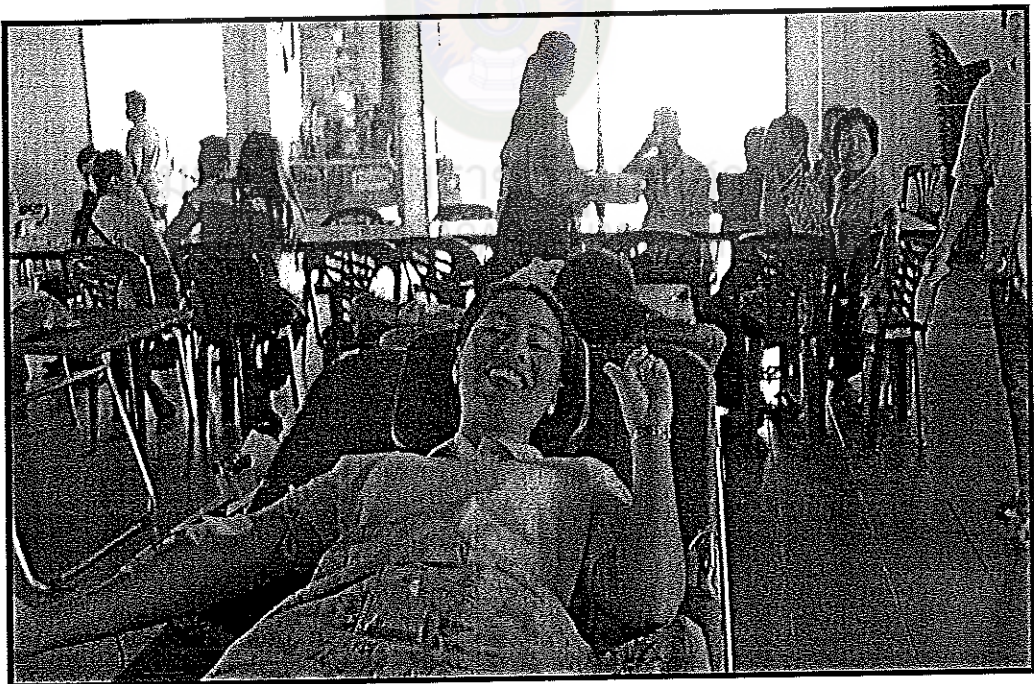
ภาพภาคผนวก ที่ 28 ภาพผู้เข้าอบรมศูนย์ทฤษฎีสนทนา ร่วมเป็นจิตอาสาดูแลผู้บริจาคโลหิต
ในภาพเป็นผู้บริจาคโลหิตครั้งแรก และเพื่อนผู้เข้าอบรมช่วยดูแลกลุ่ม
เพื่อนกันเอง



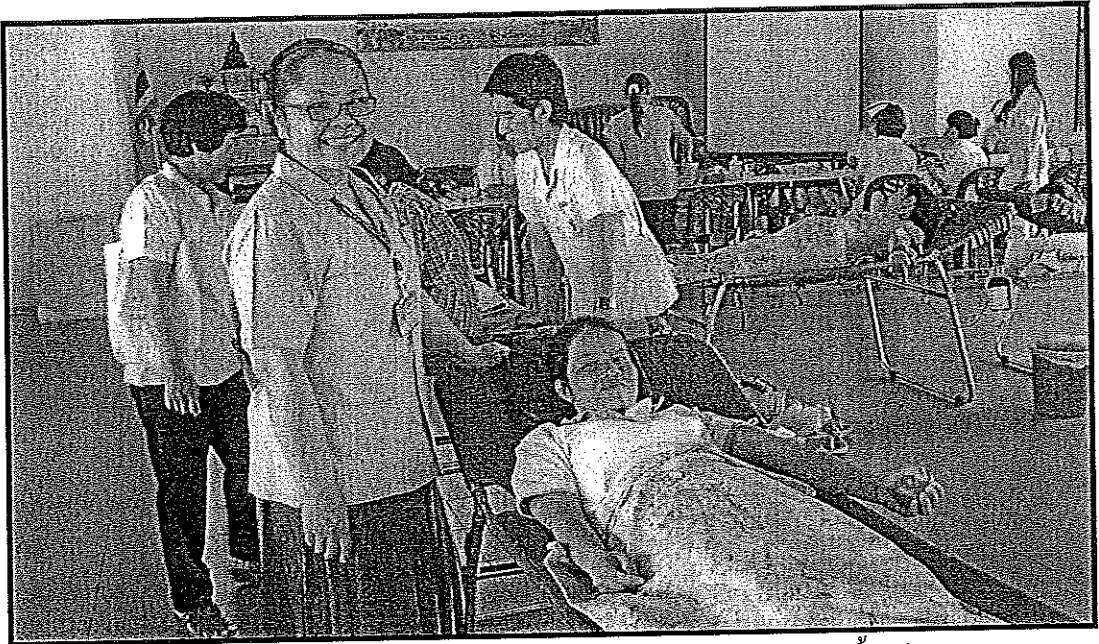
ภาพภาคผนวก ที่ 29 ภาพผู้อบรมศูนย์ทฤษฎีสนทนา ช่วยเจ้าหน้าที่ดูแลผู้บริจาคโลหิต ที่หน่วย
รับบริจาคโลหิตเคลื่อนที่ หอประชุมอำเภอเมืองสรวง



ภาพภาคผนวก ที่ 30 ภาพผู้เข้าอบรมศูนย์ทฤษฎีสันตนาเพื่อการบริจาคโลหิต เข้าร่วมบริจาค
โลหิตโดยสมัครใจ การบริจาคโลหิตครั้งนี้เป็นครั้งที่ 27



ภาพภาคผนวก ที่ 31 ภาพผู้บริจาคโลหิตคนนี้เข้าร่วมบริจาคโลหิต หลังจากมีกลุ่มชักชวนให้
เข้าร่วมบริจาคโลหิต ครั้งแรกในชีวิต



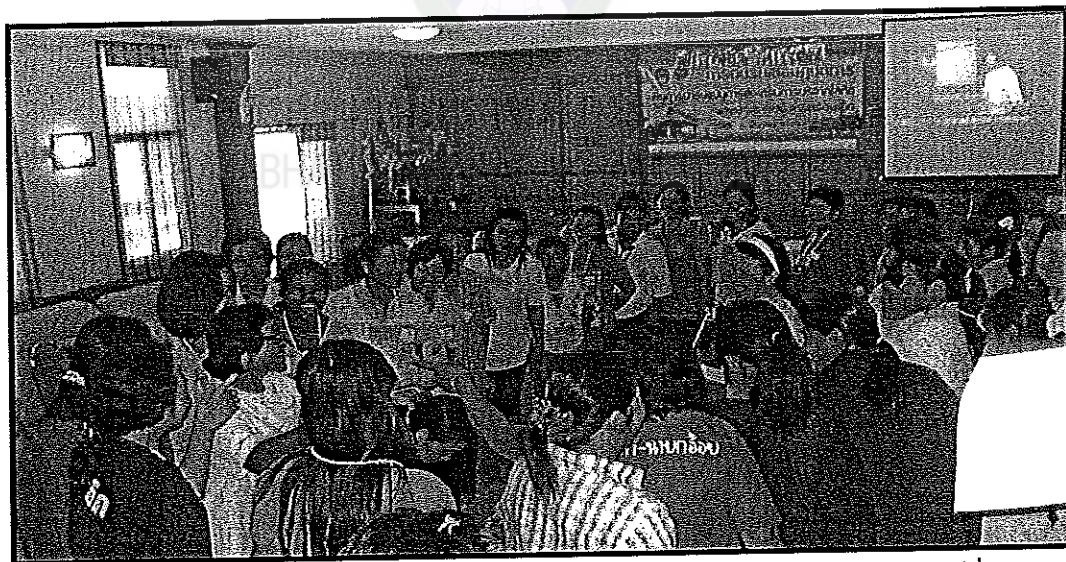
ภาพภาคผนวก ที่ 32 ภาพผู้วิจัยและจิตอาสาช่วยดูแลผู้ป่วยโรคโลหิต ในภาพนี้ผู้เข้าอบรม
ศูนย์รียนสนทนาเพื่อการบริจาคโลหิต กำลังบริจาคโลหิตเป็นครั้งแรก



ภาพภาคผนวก ที่ 33 ภาพการเข้าสู่การตั้งวงสนธิรียนสนทนาหลังบริจาคโลหิต ด้วยเพลง
ดั่งดอกไม้บานและมีท่าทางประกอบเพลง



ภาพภาคผนวก ที่ 34 ภาพกระบวนการและผู้เข้าร่วมวงสุนทรีสนทนาหลังบริจาคโลหิต กำลัง
เชื่อม โยงสมาชิกเข้าสู่บทเรียน โดยการยื่นล้อมวงรอบ ๆ โต๊ะที่มีป้ายชื่อ
ของสมาชิกทุกคนและช่วยกันจ้องเพื่อค้นหาตำแหน่งที่รายชื่อของตนเอง
วางอยู่



ภาพภาคผนวก ที่ 35 ภาพกระบวนการกำลังนำเชื่อมโยงเข้าสู่การเรียนรู้ร่วมกัน โดยให้เริ่ม
ช่วยกันหามองป้ายชื่อตนเองและเพื่อน ๆ ในกลุ่ม เน้นการให้ความสนใจ
ผู้อื่นรอบ ๆ ข้าง เมื่อมองเห็นป้ายชื่อเพื่อน ๆ ในกลุ่มก็ช่วยหยิบยื่นให้กัน
และกัน



ภาพภาคผนวก ที่ 36 ภาพผู้เข้าอบรมนั่งประจำที่หลังได้ป้ายชื่อตนเอง นำมาป้ายชื่อห้อยคอตนเองไว้ ผู้ที่เป็นสมาชิกใหม่จะมีป้ายชื่อคราวสีขาวให้



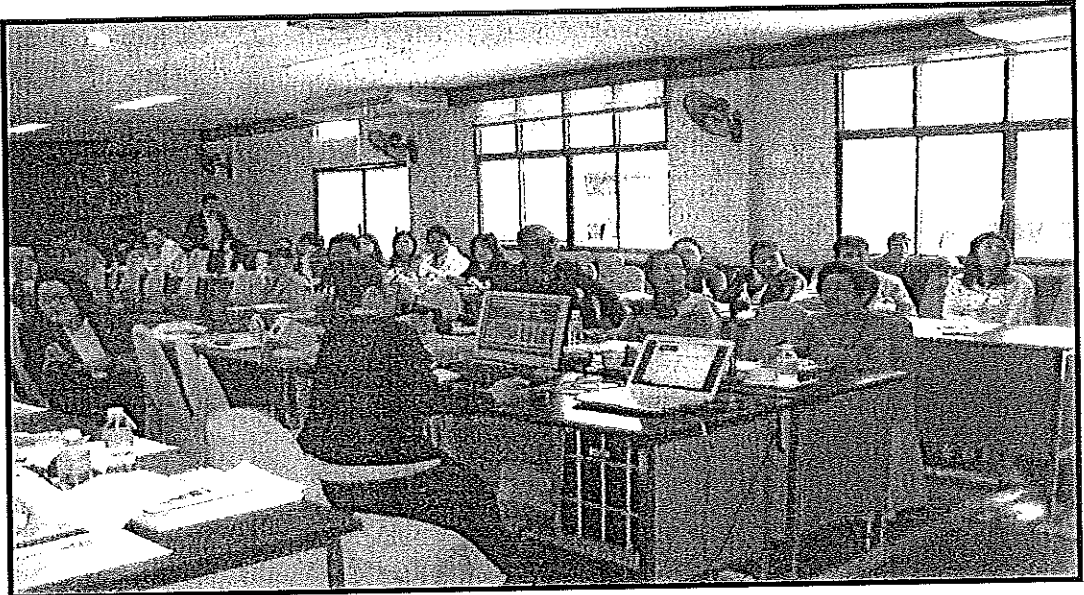
ภาพภาคผนวก ที่ 37 ภาพผู้เข้าร่วมอบรมสุนทรียสนทนาหลังบริจาคโลหิต กล่าวแสดงความรู้สึกของตนเองที่ได้ เข้าร่วมบริจาค โลหิตเป็นครั้งแรกในชีวิต



ภาพภาคผนวก ที่ 38 ภาพผู้วิจัยและผู้เข้าอบรม ร่วมระดมสมองเพื่อหาข้อสรุปในการนำไปสู่
การปฏิบัติเพื่อการเป็นเครือข่ายบริจาดโลหิตที่ยั่งยืน



ภาพภาคผนวก ที่ 39 ภาพประธานเครือข่ายบริจาดโลหิต และเลขานุการของเครือข่าย กำลัง
ช่วยกันจับฉลากของขวัญให้สมาชิกที่เข้าร่วมวงสุนทรียสนทนาอย่าง
ตั้งใจ



ภาพภาคผนวก ที่ 40 ภาพผู้วิจัยคืนข้อมูลการวิจัย ให้กับผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ในเวทีการประชุม
คณะกรรมการสมัชชาสุขภาพจังหวัดร้อยเอ็ด ณ ห้องประชุม ถิลาวัณดี
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดร้อยเอ็ด



ภาพภาคผนวก ที่ 41 ภาพถ่ายรวมกลุ่มหลังการคืนข้อมูลวิจัย รูปแบบการส่งเสริมการบริจาค
โลหิตของประชาชนจังหวัดร้อยเอ็ด ในเวทีการประชุมคณะกรรมการ
สมัชชาสุขภาพจังหวัดร้อยเอ็ด