



รายงานวิจัยเพื่อท้องถิ่นฉบับสมบูรณ์
โครงการจักรยานสู่การเรียนรู้ รักสุขภาพ รักสิ่งแวดล้อมของเด็ก
และเยาวชน อำเภอกุศชุม จังหวัดยโสธร

โดย
นางวิลาวรรณ ไชยมี และคณะ

ธันวาคม 2552

สัญญาเลขที่ RDG50E0008

รายงานวิจัยเพื่อท้องถิ่นฉบับสมบูรณ์
โครงการจักรยานสู่การเรียนรู้ รักสุขภาพ รักสิ่งแวดล้อมของเด็ก
และเยาวชน อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดยโสธร

โดย

นางวิลาวรรณ ไชยมี

ร้อยเอกสุริยะศุภกรณ์ แสนโท

นางวิไล สุภชาติ

นายพยุ่ง ไชยมี

นางวันทา จิตต์เพียร

นายสุพรชัย บุญอ่อน

นางพุดศรี เสรฐนนท์

นายมงคล สมบัติตา

นางรุ่งนภา สุขเจริญ

สนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) ฝ่ายวิจัยเพื่อท้องถิ่น

ชื่อเรื่อง โครงการจักรยานสู่การเรียนรู้ รักษาสุขภาพ รักษาสิ่งแวดล้อมของเด็กและเยาวชน
อำเภอภูผามาศ จังหวัดบึงกาฬ
ผู้วิจัย นางวิลาวัณย์ ไชยมี และคณะ
ปีที่พิมพ์ 2552

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญหาและสาเหตุของปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมเด็กและเยาวชน การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ พฤติกรรมสุขภาพและจิตสำนึกในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมของเด็กและเยาวชนโดยการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมที่ใช้จักรยานเป็นสื่อ และสร้างเครือข่ายพ่อแม่ ชุมชน องค์กรในพื้นที่เพื่อแก้ไขปัญหาเด็กและเยาวชน รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชน หน่วยงานท้องถิ่น ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยโดยการออกแบบกิจกรรม ได้แก่ การออกทริปจักรยานเพื่อการเรียนรู้ การเข้าค่ายสุขภาพและค่ายอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็ก 3 กลุ่ม ได้แก่ เด็กที่ติดเกมส์ จำนวน 10 คน เด็กอ้วน จำนวน 15 คน และเด็กที่ด้อยโอกาสทางการศึกษาผลการเรียนอ่อน จำนวน 12 คน และเด็กในชมรมจักรยานเสือภูเขาเดิม 4 คน รวม 41 คน การดำเนินการวิจัยได้เก็บข้อมูลโดยการ สังเกต สอบถาม เล่าเรื่องราว เขียนบันทึก สัมภาษณ์เชิงลึก และวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธี Tri – angulate เพื่อตั้งเคราะห์ข้อมูลและสร้างข้อสรุป และการคืนข้อมูลชุมชนเพื่อการวางแผนการดำเนินงาน ผลการศึกษาพบว่า ปัญหาและสาเหตุเกี่ยวกับพฤติกรรมเด็กและเยาวชนในเด็กที่ติดเกมส์ พบว่า ผู้ปกครองขาดความเอาใจใส่ในการดูแลพฤติกรรมเด็กตามใจเด็กจนเกินไป เพื่อนและรุ่นพี่ชักชวนเล่นเกม มีคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตที่บ้าน มีค่านิยมในการวัดความเก่งในการแข่งขันสะสมแต้มเล่นเกม ในเด็กที่อ้วนพบว่า เป็นเด็กมีพฤติกรรมการบริโภคขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม ไอศกรีมจนเป็นนิสัย ไม่ชอบรับประทานผัก ผู้ปกครองมีฐานะ ขาดการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายเท่าที่ควร พฤติกรรมบริโภคของผู้ปกครอง ความห่วงใยในบุตรหลานมากเกินไปจนความจำเป็นและมีค่านิยมในการเลี้ยงดูบุตรไม่ถูกต้อง ในเด็กที่ด้อยโอกาสและผลการเรียนอ่อนพบว่า เป็นเด็กที่มีปัญหาด้านครอบครัว อาศัยอยู่กับบิดา หรือมารดาเพียงฝ่ายเดียวจากการหย่าร้างหรือสูญเสีย หรืออยู่กับผู้ปกครอง มีฐานะยากจนและได้รับการแจกจักรยานขี่ไปโรงเรียน ผู้ปกครองตามใจและเลี้ยงดูแบบปกป้อง ไม่มีเวลาในการดูแลบุตรหลาน ในกระบวนการเรียนรู้พฤติกรรมสุขภาพและจิตสำนึกในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมของเด็กและเยาวชนโดยการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมที่ใช้จักรยานเป็นสื่อพบว่า เด็กมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงสังคมมากขึ้น รู้จักการปรับตัว ทำงานไม่หยาบโหยงดังครูพี่เลี้ยงนักวิจัยท่านหนึ่งกล่าวว่า “เด็กที่เข้าร่วมทีมจักรยานเมื่อกลับมาอยู่โรงเรียนจะมีความกล้าแสดงออกมากขึ้น รู้จักการรอคอยและอดทน กล้าเป็นผู้นำ เวลามอบหมายงานก็ทำงานแบบไม่หยาบโหยง รู้จัก

รับผิดชอบมากขึ้น รู้จักวิเคราะห์ และเป็นแบบอย่างที่ดีแก่เพื่อนได้” นอกจากนี้ในกลุ่มเด็กที่อ้วนพบว่า เด็กมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง มีเด็กที่ชอบรับประทานผักมากขึ้น 8 คน เลิกดื่มน้ำอัดลม 2 คน เด็กอ้วนน้ำหนักลดและพุงลดทั้งหมด 12 คน ในเด็กที่ติดเกมส์พบว่า เด็กลดการเล่นเกมส์ลงแต่ไม่เลิก โดยลดการเล่นเกมส์ลงจาก 1-2 ชั่วโมงต่อวันเป็น 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมงต่อวัน และเล่นไม่ทุกวัน และได้ปรับเปลี่ยนค่านิยมในการเล่นเกมส์โดยนักวิจัยและครูในโรงเรียนในการเล่นเกมส์แข่งขันและสร้างเจือินใจใหม่ในโรงเรียนได้เป็นอย่างดี.ในด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม จากผลการเข้าค่ายอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม การเดินป่า การออกทริปจักรยาน พบว่าเด็กมีจิตสำนึกในการดูแลสิ่งแวดล้อม รู้จักการแยกขยะและทิ้งขยะได้ถูกต้อง รู้จักปลูกต้นไม้ เป็นจิตอาสาตามโครงการที่ทางราชการและโรงเรียนขอความร่วมมือ รู้จักปิดไฟเมื่อไม่ใช้และประหยัดน้ำและพลังงาน ใช้จักรยานแทนมอเตอร์ไซด์เมื่อไม่จำเป็นเพื่อลดภาวะโลกร้อน

จากข้อมูลดังกล่าวพบว่าเด็กมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้นเนื่องจากเด็กได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม มีส่วนร่วมและมีโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการวิจัย มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ รวมทั้งการได้รับความช่วยเหลือและเป็นมิตรที่ดีในกลุ่มเพื่อนที่ร่วมทริปจักรยาน เกิดความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าของตนเอง รวมทั้งการได้รับข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้อง ทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ตระหนักและยอมรับในที่สุด จึงก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รวมทั้งเครือข่ายพ่อแม่และผู้ปกครองและชุมชนรับรู้มีชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในชุมชนเป็นแรงสนับสนุนที่สามารถแก้ไขปัญหา และสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคมแก่เด็กและเยาวชนดังกล่าวได้ มีการสื่อสารในเครือข่าย มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้ปกครอง และความร่วมมือของชุมชนและองค์กรในพื้นที่เข้ามามีส่วนร่วมในการวางแผนและแก้ปัญหาจากการคืนข้อมูล ทำให้เกิดโอกาสและมีพื้นที่ในการทำงาน รวมทั้งการสนับสนุนทุนต่างๆทั้งที่เป็นทุนทางสังคมและทุนทางการเงิน เพื่อให้กิจกรรมการปั่นจักรยานของเด็กและเยาวชนคงอยู่และต่อเนื่องเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคมในการสร้างเด็กและเยาวชนให้เป็นคนดีของสังคมและประเทศชาติรุ่นต่อรุ่นต่อไป

บทที่ 1	บทนำ	ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา วัตถุประสงค์ ขอบเขตการวิจัย ประโยชน์ที่ได้รับจากงานวิจัย แผนปฏิบัติงานวิจัยและงบประมาณ
บทที่ 2	ทบทวนทุนเดิมและงานวิจัยพัฒนาในพื้นที่วิจัย	ความเป็นมาของพื้นที่วิจัย งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ปัญหาที่เกิดขึ้นผลกระทบ จุดอ่อน จุดแข็ง โอกาสและทิศทางการทำงานวิจัย
บทที่ 3	กระบวนการวิจัย	การคัดเลือกพื้นที่ในการดำเนินการวิจัย ขอบเขตการวิจัย ผู้ที่เกี่ยวข้องในโครงการวิจัย การคัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย วิธีการศึกษาวิจัย แผนปฏิบัติการวิจัย งบประมาณตามกิจกรรม แหล่งข้อมูลและวิธีการเก็บข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล
บทที่ 4	ผลการศึกษาวิจัย	ผลการศึกษาสภาพและปัญหาปัญหาของกลุ่มเป้าหมาย ผลการพัฒนากระบวนการเรียนรู้สู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การถอดบทเรียนตลอดโครงการวิจัย

บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัย

การอภิปรายผล

ปัญหาอุปสรรคจากการวิจัย

ข้อเสนอแนะทั้งงานวิจัยและพัฒนาท้องถิ่น

ภาคผนวก

ประวัตินักวิจัย

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสังคมปัจจุบัน เด็กและเยาวชนจะอยู่ในสังคมในโลกของยุคโลกาภิวัตน์ ซึ่งเป็นยุคที่มีวิวัฒนาการเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี โดยเฉพาะด้านการติดต่อสื่อสารที่ไร้พรมแดน ทำให้สังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงไปสู่สภาพสังคมที่ทันสมัย ผลที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงนี้มีทั้งผลดีและผลเสีย ในด้านดีนั้นมนุษย์ได้รับความสะดวกสบายในการดำรงชีวิตมากขึ้น แต่ในทางตรงกันข้ามผลเสียที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงทำให้เกิดปัญหาการเจ็บป่วยและตายด้วยโรคที่มีสาเหตุจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงเพิ่มขึ้น จากการสำรวจสถานะของเด็กไทยวันนี้เป็นอยู่อย่างไร พบว่าครอบครัวไทยที่มีเด็กอยู่ด้วยเป็นครอบครัวเดี่ยวร้อยละ 54.6 เป็นครอบครัวขยายร้อยละ 37.3 และเป็นครอบครัวที่เด็กอยู่ด้วยกันเองหรืออาศัยอยู่กับญาติร้อยละ 8.2 ด้านการเจริญเติบโตพบว่าเด็กไทยมีน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์(ร้อยละ 6.9) มากกว่าเด็กน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ (5.5) และพบว่าเด็กในเขตเทศบาลมีความชุกของภาวะน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์และส่วนสูงทั้งชายและหญิงสูงกว่าเด็กที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล ด้านการประเมินสติปัญญาในเด็กวัยเรียนพบว่าค่าเฉลี่ยของสติปัญญาของเด็กวัยเรียนเท่ากับ 91.2 และวัยรุ่นเท่ากับ 89.9 โดยเด็กนอกเขตเทศบาลมีระดับค่าเฉลี่ยต่ำกว่าเขตเทศบาล โดยภาพรวมอยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างต่ำ (ต่ำกว่า 90) ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพัฒนาการด้านอารมณ์ จิตใจ สังคมจริยธรรมของเด็กและเยาวชน ได้แก่การอบรมเลี้ยงดู การศึกษาของบิดามารดาภาวะวิกฤตและสัมพันธภาพในครอบครัว(ลัดดา เหมาะสุวรรณและคณะ,2547) จากการศึกษาข้อมูลแบบบันทึกการเจริญเติบโตในเด็กนักเรียนอำเภอภูซหม อายุ 6-14 ปี ในปี 2549 พบว่าเด็กและเยาวชนมีน้ำหนักเกินและอ้วน คิดเป็นจำนวนร้อยละ 8 และในปี 2550 พบว่าเด็กและเยาวชนมีน้ำหนักเกินและอ้วนคิดเป็นร้อยละ 13 ของเด็กทั้งหมด ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ จากการวิเคราะห์ข้อมูลย้อนกลับพบว่า เด็กที่อ้วนส่วนมากจะอยู่ในครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี และมีพฤติกรรมสุขภาพในการรับประทานอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด เช่น นิยมรับประทานไส้กรอกจากร้านเซเว่นอีเลว่น ร้านเคเอฟซีและร้านไอศกรีมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ขนมนกรุบกรอบและน้ำอัดลมเกือบทุกวันนอกจากนี้จากการที่มีเครื่องมือสื่อสารที่ทันสมัย ประกอบกับมีเทคโนโลยีที่เป็นแรงจูงใจทำให้เด็กและเยาวชนใช้เวลาว่างหลังเลิกเรียนในการเล่นคอมพิวเตอร์ เล่นเกมส์และบางคนหมกมุ่นอยู่กับเกมส์ อินเทอร์เน็ต ทำให้การเคลื่อนไหวน้อยลง ขาดการเดินหรือวิ่งเล่นตามวัยของเด็ก จากข้อมูลการสรุปและนิเทศงานของเขตพื้นที่การศึกษา พบว่า การเข้าชั้นของเด็กนักเรียนชั้น ม.1 มีเกือบทุกเขตพื้นที่ในประเทศไทย ซึ่งจากการ

วิเคราะห์พบว่าสาเหตุส่วนหนึ่งมาจากการติดเกมส์ หากต้องการแก้ไขต้องเตรียมความพร้อมตั้งแต่ชั้นประถมศึกษา (หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ, 2550)

อำเภออุดรภูมิเด็กอายุระหว่าง 6-18 ปี ทั้งหมดจำนวน 9,291 คน เฉพาะตำบลอุดรภูมิจำนวน 1,349 คน จากการศึกษาพฤติกรรมเด็กและเยาวชนในพื้นที่ตำบลอุดรภูมิ ทั้งในเขตเทศบาลและในหมู่บ้านรอบนอก โดยใช้แบบสำรวจการเล่นเกมส์ของเด็กประถมศึกษาและมัธยมศึกษา พบว่าเด็กในระดับประถมศึกษา และมัธยมศึกษาจำนวนมากมีพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันหลังเลิกเรียนและวันหยุดอยู่กับเกมส์อินเทอร์เน็ต มีการเล่นเกมส์ในร้านอินเทอร์เน็ตในเวลาเรียน และเล่นหลังจากเลิกเรียนจนร้านปิด และยังมีอีกจำนวนมากที่เล่นเกมส์ที่บ้าน จากการศึกษาข้อมูลการเล่นเกมส์ของเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนในพื้นที่เขตเทศบาลโดยใช้แบบสอบถามจำนวน 215 คน พบว่าเด็กที่เล่นเกมส์ทั้งหมดทั้งที่บ้าน ที่โรงเรียน ร้านเกมส์และบ้านเพื่อนคิดเป็นร้อยละ 86.97 นักเรียนหญิงจะเล่นเกมส์ที่บ้านและที่โรงเรียนเป็นส่วนมาก แตกต่างจากนักเรียนชายที่เล่นเกมที่ร้านเกมส์มากที่สุดจาก เด็กที่นิยมเล่นที่ร้านเกมส์คิดเป็นร้อยละ 36.89 ของนักเรียนทั้งหมด เวลาที่ใช้เล่นเกมส์จะเป็นเวลาหลังเลิกเรียน เล่นครั้งละเฉลี่ย 30 นาที และเล่นนานที่สุดมากกว่า 2 ชั่วโมง เกมส์ที่ใช้เล่นนักเรียนหญิงและนักเรียนชายนิยมเล่นเกมส์ที่แตกต่างกัน ประกอบกับในปัจจุบันเด็กนิยมการบริโภคอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ดที่ง่ายและเร็ว และเป็นที่นิยมชมชอบอาหารเหล่านี้เป็นพิเศษอีกด้วยเป็นค่านิยมที่ทันสมัยทั้งๆที่ลักษณะของอาหารฟาสต์ฟู้ดนั้นมีความห่างไกลจากอาหารปลอดภัยและขัดแย้งกับข้อแนะนำของนักโภชนาการที่แนะนำให้บริโภคอาหารที่มีไขมันในปริมาณที่ต่ำ โปรตีนเท่าที่เหมาะสม เกลือต่ำ ผักและเส้นใยอาหารให้มาก แต่อาหารฟาสต์ฟู้ดส่วนใหญ่ มีไขมันสูง โปรตีนสูง เกลือสูง ผักและเส้นใยอาหารต่ำและเต็มไปด้วยน้ำตาลประกอบกับการรับประทานอาหารจานด่วนส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมกินเร็วส่งผลสร้างนิสัยให้เด็กรับประทานอาหารมาก ทั้งนี้รวมทั้งนิยมบริโภคอาหารขยะ เช่น ขนมกรุบกรอบ ที่มีโซเดียมและน้ำตาลมาก น้ำอัดลม น้ำหวานที่ล้วนแต่ไม่ส่งผลดีต่อสุขภาพให้ทำให้ เด็กและเยาวชนมีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนในที่สุด เป็นผลให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ หลายชนิด เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคไตอักเสบ โรคอ้วน เป็นต้น นอกจากนี้สื่อการโฆษณาต่างๆล้วนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการซื้อและการบริโภคของเด็กและเยาวชนทั้งสิ้น มีเด็กและเยาวชนจำนวนน้อยที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ ข้อมูลเหล่านี้สะท้อนว่าพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของเด็กยังไม่เหมาะสมซึ่งจะในอนาคตอาจก่อให้เกิดปัญหาตามมาภายหลังอีกมากหากยังไม่หาทางแก้ไข

อำเภออุดรชุมมีกลุ่มผู้ใหญ่และเด็กเยาวชนจำนวนหนึ่งที่รวมตัวกันก่อตั้งเป็นชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพ อำเภออุดรชุม โดยที่ผ่านมาสมาชิกของชมรมได้มีกิจกรรมเกี่ยวกับจักรยานอยู่เสมอ โดยส่วนใหญ่เป็นการปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพเพื่อการออกกำลังกาย และมีสมาชิกบางคนได้ร่วมแข่งขันในรายการจักรยานเพื่อสุขภาพในรายการต่างๆ และบางคนได้รับการคัดเลือกให้เป็นนักกีฬาจักรยานเพื่อสุขภาพเยาวชนทีมชาติไทย แต่ปัจจุบันสมาชิกชมรมจักรยานมีจำนวนน้อยลง และขาดการจัดกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ จากที่ผ่านมา พบว่า จักรยานเป็นสื่อกิจกรรมที่สามารถทำกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อสุขภาพ และมุ่งสู่ความเป็นเลิศได้ ดังนั้นการนำจักรยานมาเป็นสื่อสู่การพัฒนาเด็กและเยาวชนด้านอื่นๆ ได้แก่ ด้านทักษะกระบวนการเรียนรู้ต่างๆ ด้านพฤติกรรมสุขภาพ ตลอดจนจิตสำนึกในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม จึงเป็นโจทย์ที่ทีมวิจัยเห็นว่าจะจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อเด็กและเยาวชนในพื้นที่ จักรยานจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะสร้างให้เด็กและเยาวชนได้ใช้เวลาว่างอย่างสร้างสรรค์ หันมาสนใจการออกกำลังกายเพื่อการดูแลสุขภาพ เกิดความสนุกสนาน และได้เรียนรู้โดยผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ต่างๆ ที่มีจักรยานเป็นสื่อ ภายใต้การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองที่จะเป็นผู้ที่ร่วมปฏิบัติ ร่วมออกแบบกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กเยาวชนลูกหลานในพื้นที่ของตน เป็นการสร้างค่านิยมใหม่ในการออกกำลังกายและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ประกอบกับได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ในลักษณะการบูรณาการในการดำรงชีวิตประจำวันของเด็กและเยาวชนได้ รวมทั้งการสร้างและปลูกจิตสำนึกที่ดีในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมรวมทั้งได้ศึกษาธรรมชาติและทรัพยากรที่มีในเขตอำเภออุดรชุมและอำเภอใกล้เคียงและตระหนักถึงสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสภาวะสุขภาพและการดำรงชีวิตประจำวัน ตลอดจนสามารถเรียนรู้ทักษะและการใช้ชีวิตที่เหมาะสม

คำถามการวิจัย

การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมที่มีจักรยานเป็นสื่อจะสามารถพัฒนาเด็กและเยาวชนในด้านกระบวนการเรียนรู้ ด้านพฤติกรรมสุขภาพและจิตสำนึกในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมได้หรือไม่อย่างไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัญหาและสาเหตุของปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนในพื้นที่
2. เพื่อศึกษารูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนและหน่วยงานท้องถิ่นในการพัฒนากระบวนการเรียนรู้พฤติกรรมสุขภาพ และจิตสำนึกในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมของเด็กและเยาวชน โดยการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมที่ใช้จักรยานเป็นสื่อ
3. เพื่อพัฒนากระบวนการเรียนรู้ พฤติกรรมสุขภาพและจิตสำนึกในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมของเด็กและเยาวชนโดยการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมที่ใช้จักรยานเป็นสื่อ
4. เพื่อสร้างเครือข่ายพ่อแม่ ชุมชน องค์กรในพื้นที่ในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาเด็กและเยาวชนในพื้นที่

ขอบเขตของการศึกษาวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้กระบวนการวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) โดยเลือกผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมเป็นเด็กและเยาวชนในเขตอำเภอภูผามาศ จำนวน 41 คน โดยกลุ่มเป้าหมายเป็นเด็กที่ดัดจริตและเด็กอ่อน เด็กด้อยโอกาสและเด็กที่ได้รับการแจกจักรยานและเด็กในทีมจักรยาน เสือภูเขาที่เคยขับขี่เป็นประจำเข้าร่วมโครงการ โดยมีเงื่อนไขว่าเด็กที่เข้าร่วมโครงการทุกคนต้องมีจักรยานเป็นของตนเอง ระยะเวลาในการดำเนินงาน 1 ปี (มีนาคม 2550 - กุมภาพันธ์ 2551) โดยมีนักวิจัยชุมชน ซึ่งเป็นเจ้าหน้าที่ด้านสุขภาพจากโรงพยาบาลภูผามาศ คณะครูอาจารย์จากโรงเรียนที่ส่งเด็กเข้าร่วม ตัวแทนผู้ปกครองและองค์กรท้องถิ่นเป็นผู้ดำเนินการ

ประโยชน์ที่ได้รับจากงานวิจัย

1. เด็กและเยาวชนได้รับการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ พฤติกรรมสุขภาพและจิตสำนึกในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมจากการเรียนรู้โดยผ่านกิจกรรมใช้จักรยานเป็นสื่อ
2. ได้รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนและหน่วยงานในท้องถิ่นในการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ พฤติกรรมสุขภาพ และจิตสำนึกในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมของเด็กและเยาวชนโดยการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมที่ใช้จักรยานเป็นสื่อ
3. ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของเด็กและเยาวชนที่เหมาะสม

แผนปฏิบัติงานวิจัย

ลำดับ	กิจกรรม
1.	ประชุมทีมวิจัยทบทวนเป้าหมาย วัตถุประสงค์โครงการ การวางแผนการดำเนินงาน โครงการและกำหนดบทบาทการทำงานร่วมกัน
2.	ศึกษาข้อมูลพื้นที่ในกลุ่มเป้าหมายได้แก่ เด็ก เยาวชนและผู้ปกครอง
3.	ประชาสัมพันธ์เปิดรับสมัครเด็กและเยาวชน ตามกลุ่มเป้าหมาย
4.	ประชุมชี้แจงโครงการแก่เด็กและเยาวชน ผู้ปกครอง เพื่อทำความเข้าใจเป้าหมายและ วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัยและแผนการจัดกิจกรรมและประเมินพฤติกรรมของเด็ก เยาวชนกลุ่มเป้าหมายที่มาสมัคร โดยเยาวชนเองและผู้ปกครองประเมิน
5.	อบรมการวิเคราะห์ตนเองของทีมวิจัย
6.	ประชุมทีมวิจัย สรุปและวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อออกแบบกิจกรรม
7.	จัดกิจกรรมโดยใช้จักรยานสู่การเรียนรู้ 7 ครั้ง
8.	เข้าค่ายเด็กและเยาวชนรักษาสภาพและสิ่งแวดล้อม 2 ครั้ง
9.	ประชุมทีมวิจัย สรุปและวิเคราะห์ข้อมูลการจัดกิจกรรม เพื่อพัฒนาปรับปรุง ทุก 3 เดือน
10.	จัดประชุมประเมินผลสรุปถอดบทเรียนนักวิจัย
11.	คืนข้อมูลชุมชนและนำเสนองานนิทรรศการงานวิจัย
12.	สรุปข้อมูลรายงานความก้าวหน้า/เขียนรายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

บทที่ 2

การทบทวนทุนเดิม งานวิจัยและงานพัฒนาในพื้นที่วิจัย

ความเป็นมาของพื้นที่วิจัย

อำเภอภูซำพื้นที่ส่วนมากเป็นภูเขาประมาณครึ่งหนึ่งของพื้นที่ราบและมีแหล่งน้ำที่สำคัญหลายแห่งและเป็นธรรมชาติน่าศึกษา เป็นป่าที่ยังคงการอนุรักษ์ไว้อย่างมาก ด้วยเหตุนี้เองอำเภอภูซำจึงได้มีการจัดการแข่งขันจักรยานเสือภูเขาในระดับประเทศ (ซึ่งถ้วยนายกรัฐมนตรี) ตั้งแต่ปี 2545 เป็นต้นมาหลังจากนั้นพื้นที่อำเภอภูซำได้รับคัดเลือกเป็นสนามการแข่งขันของสมาคมจักรยานแห่งประเทศไทยในปี 2548 และหลังจากนั้นก็เป็นที่สนามการคัดเลือกนักกีฬาเยาวชนแห่งชาติคู่เอเชียนเกมส์ 2550 จากการที่อำเภอภูซำมีนักจักรยานต่างถิ่นเข้ามาป็นสร้างความสะดวกหรือร้อนให้เด็กและเยาวชนอำเภอภูซำมีประสบการณ์และมีความใฝ่ฝันอยากเป็นนักกีฬาจักรยาน อำเภอภูซำจึงได้จัดตั้งชมรมจักรยานเสือภูเขาขึ้นในปี 2544 มีเด็กนักเรียนที่เป็นนักจักรยานได้ระดับทีมชาติ 2 คน แต่การที่จะเล่นจักรยานเสือภูเขาเป็นกีฬาที่ต้องลงทุนมากพอสมควรในเรื่องจักรยานจึงทำให้สมาชิกเสือภูเขาลดลงจากภาวะเศรษฐกิจของผู้ปกครองจึงทำให้สมาชิกลดลงเหลือเพียงไม่ถึง 10 คน เด็กเลิกเล่นจึงทำให้ผู้วิจัยเห็นว่าการใช้จักรยานมิใช่เป็นการขับขี่เพื่อการแข่งขันและเอาชนะเสมอไป โรงพยาบาลภูซำโดยนายแพทย์ชลอ สานติวรารณ ขณะนั้นดำรงตำแหน่งเป็นผู้อำนวยการโรงพยาบาลภูซำจึงได้จัดตั้งชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพอำเภอภูซำ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อกระตุ้นประชาชนชาวอำเภอภูซำหันมาขับขี่จักรยานเพื่อการออกกำลังกายและอนุรักษ์พลังงานแทนการใช้น้ำมัน โดยได้รับทุนสนับสนุนส่วนหนึ่งจากสำนักกองสลากกินแบ่งรัฐบาลและทุนจากสมาชิกชมรมจักรยานแต่เนื่องจากประธานชมรมได้ย้ายสถานที่ทำงานไปกรุงเทพจึงทำให้ชมรมไม่มีการประสานงานที่ต่อเนื่องเป็นที่น่าเสียดายผู้วิจัยจึงเห็นว่าการใช้ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพมาสานต่อและเพื่อแก้ปัญหาเด็กและเยาวชนที่มีปัญหาในเรื่องภาวะโภชนาการเกินและเด็กที่มีปัญหาในการคิดเกมโดยมีชมรมและชวนกันขับขี่จักรยานพร้อมทั้งเสริมแรงด้านการจัดค่ายความรู้ต่างๆ ที่เด็กขาดไป อาจเป็นทางหนึ่งในการช่วยแก้ปัญหาเด็กและเยาวชนในอำเภอภูซำได้ เพื่อให้เกิดกระแสการขับขี่จักรยานและมีกิจกรรมจักรยานอย่างต่อเนื่องในอำเภอภูซำ รวมทั้งเป็นการประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนหันมาขับขี่จักรยานมากขึ้นและคาดว่าเด็กที่เข้าร่วมโครงการจะสามารถเป็นต้นแบบของการใช้จักรยานเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองได้ในระดับหนึ่ง ซึ่งจากการดำเนินงานของโรงพยาบาลภูซำเคยจัดกิจกรรมค่ายเด็กอ้วน 1 วัน จำนวน 40 คน เนื่องจากมีงบประมาณจำกัดจึงไม่สามารถประเมินผลสัมฤทธิ์เปรียบเทียบได้เป็นเพียงการให้ความรู้และเสริมแรงจากผู้ปกครองไม่มีกิจกรรมต่อเนื่อง ผู้วิจัยจึงเห็นว่า การใช้

จักรยานเป็นทางหนึ่งในการแก้ปัญหาเด็กอ้วนอย่างต่อเนื่องได้และผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการดูแลอย่างต่อเนื่องประกอบกับเด็กที่อ้วนสาเหตุส่วนหนึ่งมาจากพฤติกรรมการไม่ออกกำลังกาย หมกมุ่นอยู่กับการเล่นเกม จากศึกษาพฤติกรรมการเล่นเกมส์ของเด็กและเยาวชนในอำเภอกุดชุมพภู่ว่าจากการสำรวจข้อมูลการเล่นเกมส์ของเด็กและเยาวชนของนักเรียนชั้น ป.5-6 ของนักเรียนโรงเรียนกุดชุมพภูพัฒนา และนักเรียนชั้น ม.2 โรงเรียนกุดชุมพภูวิทยาคมพบว่า ผลการศึกษาของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 จากการสำรวจข้อมูลพื้นฐานสถานการณ์การเล่นเกมส์ ตามแบบสอบถามการเล่นเกมส์ของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ทั้งชายและหญิงพบว่า เด็กนักเรียนทั้งหมด 108 คน เคยเล่นเกมจากคอมพิวเตอร์ทั้งที่โรงเรียน ที่บ้าน ที่ร้านเกมส์และบ้านเพื่อนรวมทั้งที่ทำงานของผู้ปกครอง จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 86.40 ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นนักเรียนหญิง 39 คน คิดเป็นร้อยละ 48.75 เป็นนักเรียนชาย 41 คนคิดเป็นร้อยละ 51.25 สถานที่ที่เด็กเล่นเกมมากที่สุดคือที่บ้าน ร้อยละ 50.43 รองลงมาเป็นร้านเกมส์ ร้อยละ 26.95 ช่วงเวลาที่เด็กเล่นเกมมากที่สุดในวันจันทร์ถึงวันศุกร์คือช่วงหลังเลิกเรียน ร้อยละ 96.29 และในวันหยุดคือช่วงเย็น ร้อยละ 45.28 รองลงมาในช่วงเที่ยงวันร้อยละ 23.80 ระยะเวลาแต่ละครั้งในการเล่นเกมส์ ส่วนมากอยู่ที่ 30 นาทีต่อครั้งร้อยละ 55.22 รองลงมาครั้งละ 1 ชั่วโมงร้อยละ 31.34 นอกนั้นเล่นมากกว่า 1 ชั่วโมง เวลาเล่นที่นานที่สุดอยู่ที่ 1 ชั่วโมง ร้อยละ 59.94 รองลงมาเล่น 2 ชั่วโมงขึ้นไป ร้อยละ 37.50 ที่เหลือเล่นนานมากกว่า 2 ชั่วโมง เกมส์ที่เด็กชอบมากที่สุดเรียงลำดับ 10 ลำดับ ได้แก่ เกมส์แต่งตัว เกมส์ปลูกผัก, เกมส์แข่งรถ เกมส์ยิงปืน เกมส์ทำอาหาร เกมส์Audition เกมส์เคาะเตอร์ เกมส์ GTA เกมส์ SF และเกมส์ปืนส่วนร้านเกมส์ที่เด็กนิยมเล่นมากที่สุดคือร้านแซนด์วิชอินเตอร์เน็ต เหตุผลเนื่องจากเครื่องไม่สะดุด มีเกมส์เยอะ เพื่อนชวน พี่ชวน และคนเยอะดี รองลงมาได้แก่ร้าน ท็อปเกมส์ และร้านเจเน็ต ตามลำดับ ค่าใช้จ่ายในการเล่นแต่ละครั้งอยู่ที่ครั้งละ 10 บาทมากที่สุดรองลงมา 15 และ 20 บาทตามลำดับ ค่าเฉลี่ยต่อวันน้อยที่สุด วันละ 10 บาท มากที่สุด วันละ 60 บาท ค่าเฉลี่ยต่อสัปดาห์ น้อยที่สุดสัปดาห์ละ 10 บาท และมากที่สุด สัปดาห์ละ 160 บาท เงินที่เป็นค่าใช้จ่ายในการเล่นเกมส์ส่วนมากเป็นเงินเก็บที่ผู้ปกครองเคยให้ไว้ มีเพียงส่วนน้อยที่ใช้หักจากค่าอาหารที่ผู้ปกครองจ่ายให้ในแต่ละวัน นักเรียนในโรงเรียนของท่าน ได้รับเงินไปโรงเรียน มากที่สุด วันละ 50 บาท น้อยที่สุดวันละ 10 บาท แต่ส่วนมากจะได้ไปวันละ 20 บาท เป็นจำนวนมากที่สุด หากเด็กเล่นเกมที่บ้านส่วนมากผู้ปกครองรับทราบว่าเด็กเล่นแต่ไม่กำหนดเวลาให้เด็กเล่นมีส่วนน้อยที่กำหนดเวลาให้เล่นเพียงร้อยละ 36.25 เท่านั้น

ข้อแตกต่างระหว่างการเล่นเกมส์ของเพศชายและเพศหญิงพบว่า เพศหญิงเล่นเกมส์ที่บ้านร้อยละ 75 แตกต่างจากเพศชายซึ่งเล่นเกมส์ที่บ้านเพียงร้อยละ 42.42 และเล่นที่ร้านเกมส์ร้อยละ 36.36 เกมส์ที่เล่นมีความแตกต่างกัน เพศชายเกมส์ที่นิยมเล่นมากที่สุด 5 อันดับได้แก่ เกมส์เคาะเตอร์ เกมส์แข่งรถ เกมส์ GTA เกมส์ยิงปืน และเกมส์ SF 4 ลำดับสุดท้ายนิยมเล่นเท่ากัน ส่วนเด็กหญิงเกมส์ที่ชอบเล่นมากที่สุด 5 อันดับได้แก่ เกมส์แต่งตัว เกมส์ปลูกผัก เกมส์ทำอาหาร เกมส์ Audition และเกมส์แข่งรถ

ตามลำดับ ในการเล่นเกมเพศหญิงผู้ปกครองจะกำหนดเวลาในการเล่นมากกว่าเพศชาย เวลาที่กำหนดให้เล่นมากที่สุด คือเวลา 15.00- 16.00 น. หลังเลิกเรียนและในวันหยุดเวลา 12.00-13.30 น.

จากการสำรวจข้อมูลการเล่นเกมของเด็กนักเรียน ม. 2 ทั้งชายและหญิงพบว่า เด็กนักเรียนทั้งหมดที่ตอบแบบสอบถามจำนวน 107 คน เคยเล่นเกมจากคอมพิวเตอร์ทั้งที่โรงเรียน ที่บ้าน ที่ร้านเกมและบ้านเพื่อนรวมทั้งที่ทำงานของผู้ปกครอง ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นนักเรียนหญิง 59 คิดเป็นร้อยละ 55.14 เป็นนักเรียนชาย 48 คน คิดเป็นร้อยละ 44.85 สถานที่ที่เด็กเล่นเกมมากที่สุดคือที่โรงเรียน ร้อยละ 43.33 รองลงมาเป็นร้านเกม ร้อยละ 25.33 ช่วงเวลาที่เด็กเล่นเกมมากที่สุดในวันจันทร์ถึงวันศุกร์คือช่วงหลังเลิกเรียน ร้อยละ 53.19 รองลงมาก็คือช่วงพักเที่ยงร้อยละ 44.68 ตามลำดับ และในวันหยุดคือช่วงเที่ยงวัน ร้อยละ 34.48 รองลงมาเป็นช่วงเย็นร้อยละ 25.00 ระยะเวลาแต่ละครั้งในการเล่นเกมนั้นส่วนมากอยู่ที่ 30 นาทีต่อครั้งร้อยละ 55.22 รองลงมา ครึ่งละ 1 ชั่วโมงร้อยละ 31.34 นอกนั้นเล่นมากกว่า 1 ชั่วโมงเวลาเล่นที่นานที่สุดอยู่ที่ 1 ชั่วโมง ร้อยละ 59.94 รองลงมาเล่น 2 ชั่วโมงขึ้นไป ร้อยละ 37.50 ที่เหลือเล่นนานมากกว่า 2 ชั่วโมง เกมที่เด็กชอบมากที่สุดเรียงลำดับ 10 ลำดับ ได้แก่ เกมจับคู่, เกมปลูกผัก เกมมาริโอ เกมแข่งรถ เกม SF เกมแต่งตัว เกม GTA เกมต่อสู้ เกมสารไทย และเกม Audition ส่วนร้านเกมที่เด็กนิยมเล่นมากที่สุดคือร้านแซดอินเทอร์เน็ต เหตุผลเนื่องจากเครื่องไม่สะดุด มีเกมเยอะ และคนเยอะดี รองลงมาได้แก่ร้าน ทอปเกม และร้านเจเน็ต ตามลำดับ ค่าใช้จ่ายในการเล่นแต่ละครั้งอยู่ที่ครั้งละ 20 บาทมากที่สุด รองลงมา 15 และ 25 บาทตามลำดับ ค่าใช้จ่ายในการเล่นเกมนั้นต่อครั้งอยู่ที่ 300 บาท ค่าเฉลี่ยต่อวันน้อยที่สุด วันละ 10 บาท มากที่สุด วันละ 80 บาท ค่าเฉลี่ยต่อสัปดาห์ น้อยที่สุด สัปดาห์ละ 20 บาท และมากที่สุดสัปดาห์ละ 300 บาท เงินที่เป็นค่าใช้จ่ายในการเล่นเกมนั้นส่วนมากเป็นเงินเก็บที่ผู้ปกครองเคยให้ไว้ มีเพียงส่วนน้อยที่ใช้หักจากค่าอาหารที่ผู้ปกครองจ่ายให้ในแต่ละวัน นักเรียนในโรงเรียนของท่านได้รับเงินไปโรงเรียน มากที่สุด วันละ 100 บาท น้อยที่สุดวันละ 20 บาท แต่ส่วนมากจะได้ไปวันละ 20 บาทเป็นจำนวนมากที่สุด หากเด็กเล่นเกมที่บ้านส่วนมากผู้ปกครองรับทราบว่าเด็กเล่นและกำหนดเวลาให้เด็กเล่นมีส่วนน้อยที่ไม่กำหนดเวลาให้เล่นเพียงร้อยละ 37.50 เท่านั้น

ข้อแตกต่างระหว่างการเล่นเกมของเพศชายและเพศหญิงพบว่า เพศหญิงเล่นเกมที่โรงเรียนมากที่สุดร้อยละ 54.43 รองลงมาเล่นที่ร้านเกมร้อยละ 17.72 แตกต่างจากเพศชายซึ่งเล่นเกมที่ร้านเกมมากที่สุดร้อยละ 33.80 รองลงมาเล่นที่โรงเรียน ร้อยละ 30.98 เกมที่เล่นมีความแตกต่างกัน เพศชายเกมที่นิยมเล่นมากที่สุด 5 อันดับได้แก่ เกม SF เกมสารไทย เกม GTA เกมแข่งรถ และเกมสต่อสู้ ส่วนเด็กหญิงเกมที่ชอบเล่นมากที่สุด 5 อันดับได้แก่ เกมจับคู่ เกมปลูกผัก เกมแต่งตัว เกมมาริโอ และเกมแข่งรถตามลำดับ ในการเล่นเกมเพศหญิงผู้ปกครองจะกำหนดเวลาในการเล่นมากกว่าเพศชาย เวลาที่กำหนดให้เล่นมากที่สุด คือเวลา 16.00 - 17.00 น. หลังเลิกเรียนและใน

วันหยุดเวลา 12.00 -13.30 น. จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นทั้งหมดทีมวิจัยจึงได้วิเคราะห์ปัญหาและสาเหตุของเด็กและเยาวชนในอำเภออุดรพบว่ามีชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพและเป็นที่สนใจของเด็กและเยาวชนจึงได้ชักชวนเด็กที่มีพฤติกรรมการเล่นที่ไม่ถูกต้องและมีภาวะโภชนาการเกิน และกลุ่มเด็กที่ติดเกมส์ และเด็กที่ด้อยโอกาสทางการเรียนและได้รับการแจกจักรยานและครอบครัวเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้จักรยานเป็นสื่อในการเรียนรู้ซึ่งโครงการวิจัยของเราใช้ระยะเวลา 1 ปี ในการดำเนินงาน โดยคาดหวังว่าเด็กที่เข้าร่วมโครงการของเราหากเป็นเด็กติดเกมส์ก็สามารถศึกษาหาความรู้ การคิดเกมและหาแนวทางแก้ไขได้อย่างถูกต้อง การคิดเกมลดลง หรือในกลุ่มที่เป็นเด็กภาวะโภชนาการเกินเป็นส่วนหนึ่งที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องได้และภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานลดลงโดยมีผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน รวมทั้งเด็กอื่นที่เข้าร่วมโครงการที่ด้อยโอกาสทางสังคมมีประสบการณ์และรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากขึ้น ประกอบกับชุมชนในระดับพื้นที่เห็นความสำคัญของเด็กและเยาวชนให้การสนับสนุนและจัดกิจกรรมที่กระตุ้นให้เกิดการเสริมแรงในการที่เชิญชวนประชาชนหันมาออกกำลังกายโดยขี่จักรยานมากขึ้นหรือหันมาใช้จักรยานในชีวิตประจำวันมากขึ้น

ศักยภาพของพื้นที่วิจัย

เมื่อปีพุทธศักราช 2501 ร.ต.ท.พวง ศรีบุญลือ นายอำเภอโศธรในสมัยนั้นดำริเห็นว่า ท้องที่ตำบลโนนเปือย ตำบลโพงงาม ตำบลก้ามแมด และตำบลไผ่ อยู่ห่างไกลจากอำเภอโศธร หนทางทุรกันดาร สร้างความลำบากแก่ราษฎรในการไปมาติดต่อราชการ ณ ที่ว่าการอำเภอโศธร ประกอบกับเจตนารมณ์อันแรงกล้าของราษฎรทั้ง 4 ตำบลดังกล่าวที่มีความต้องการให้ทางราชการยกฐานะ 4 ตำบลเป็นกิ่งอำเภอ โดยราษฎรยินดีจะสร้างอาคารสถานที่ราชการให้ โดยไม่ต้องรบกวนงบประมาณของทางราชการแต่อย่างใด เพื่อสนองเจตนาอันแน่วแน่ของประชาชนและเพื่อความเจริญของบ้านเมืองในอนาคต ร.ต.ท.พวง ศรีบุญลือ จึงประชุมกำนันทั้ง 4 ตำบล ซึ่งได้แก่นายสงค์ วงษ์ไกร กำนันตำบลโนนเปือย นายสาย จันทพาล กำนันตำบลโพงงาม นายวรรณทอง ขาวะโนภาส กำนันตำบลก้ามแมด และนายหา ขาวะโนภาส กำนันตำบลไผ่ มีมติเป็นเอกฉันท์คัดเลือกชัยภูมิซึ่งได้แก่พื้นที่บางส่วนของ "ดงเย็น" เป็นที่ดอนและตั้งอยู่ใกล้ชิดกับหมู่บ้าน "กุดชุม" ตำบลโนนเปือย เป็นที่ตั้งกิ่งอำเภอ

ในปีพุทธศักราช 2503 ก็ได้ลงมือสร้างกันอย่างจริงจัง โดยกำนันทั้ง 4 ตำบลดังกล่าว เป็นผู้นำที่เข้มแข็งรับอาสาชักชวนราษฎรสละดอกไม้และแรงงานในการปราบพื้นที่ตั้งกิ่งอำเภอฯ ในอาณาบริเวณประมาณ 70 ไร่ และได้ตั้งปลัดอำเภอและหัวหน้าส่วนราชการประจำอำเภอโศธรพลัดเปลี่ยนกันออกมาดำเนินการกำกับดูแลการก่อสร้างและข้าราชการผู้เป็นกำลังอันสำคัญยิ่งที่มีส่วนผลักดันให้งานนี้เป็นผลสำเร็จก็คือ นายพิสุทธิ์ ฟังเสนาะ ปลัดอำเภอโท อำเภอโศธร ซึ่งนอกจากจะมากำกับ

ดูแลการก่อสร้างเป็นประจำแล้วยังได้รับการกิจพิเศษให้เป็นหัวหน้าคณะร่วมกับนายอ่วม นามสละ ที่ดินอำเภอโยธธร นายบุญชู ดีหนองยาง ครูใหญ่ ออกดำเนินการเรียไรข้าวเปลือกจากราษฎรทั้ง 4 ตำบล เพื่อรวบรวมขายเอาเงินมาเป็นค่าใช้จ่ายสำหรับค่าช่างฝีมือ และวัสดุสำคัญในการก่อสร้าง ผลปรากฏว่าได้เงินจากการขายข้าวเปลือกเพียงพอแก่การดำเนินการตามวัตถุประสงค์ดังกล่าว ในที่สุดผลแห่งการร่วมมือร่วมใจของประชาชนและข้าราชการก็เสร็จสิ้นลงในราวเดือนพฤษภาคม 2504 มีสถานที่ราชการและบ้านพักซึ่งสร้างด้วยน้ำพักน้ำแรงของราษฎรสำเร็จเรียบร้อย

อนึ่ง ผู้มีส่วนสำคัญยิ่งอีกท่านหนึ่งในการสนับสนุนเป็นกำลังใจให้การก่อสร้างกิ่งอำเภอฯ เป็นผลสำเร็จคือ ท่านพระครูปลัดปาเรสโก (ผัน) เจ้าอาวาสวัดบ้านหนองหิน ตำบลหนองหิน อำเภอโยธธร และท่านเป็นผู้ริเริ่มก่อสร้างวัดประชาชุมพลขึ้นมาพร้อม ๆ กับการสร้างกิ่งอำเภอฯ และในระยะเวลาต่อมาหลังจากสร้างกิ่งอำเภอฯ แล้วเสร็จไม่นาน ท่านก็เป็นผู้ดำเนินการตั้งหลักเมืองให้เป็นศักดิ์ศรีแก่กิ่งอำเภอด้วย เมื่อสร้างกิ่งอำเภอฯ เสร็จแล้ว ร.ต.ท.พวง ศรีบุญลือ นายอำเภอโยธธร ก็รายงานผลไปยังกระทรวงมหาดไทย ขอแยกตำบลโนนเปือย ตำบลโพนงาม ตำบลก้ามแมด และตำบลไผ่ จากอำเภอโยธธร ตั้งขึ้นเป็นกิ่งอำเภอกุดชุม ตามนามหมู่บ้านกุดชุม ซึ่งสถานที่ที่ตั้งกิ่งอำเภอฯ อยู่ใกล้ที่สุด ในที่สุดได้มีประกาศกระทรวงมหาดไทยยกฐานะขึ้นเป็นกิ่งอำเภอกุดชุม เมื่อวันที่ 1 สิงหาคม 2504 โดยทางราชการได้แต่งตั้งนายพิสุทธิ์ ฟิงเสนาะ ปลัดอำเภอโท อำเภอโยธรมาดำรงตำแหน่งปลัดอำเภอโท ผู้เป็นหัวหน้าประจำกิ่งอำเภอกุดชุมคนแรก และเริ่มเปิดสถานที่ราชการติดต่อกับประชาชน เมื่อวันที่ 21 สิงหาคม 2504 โดยผู้ว่าราชการจังหวัดอุบลราชธานี (นายกำจัด ผาติสุวัฒน์) เป็นประธานกระทำพิธีเปิด

กิ่งอำเภอกุดชุม ได้รับการยกฐานะขึ้นเป็นอำเภอเมื่อพุทธศักราช 2515 ต่อมาเมื่อวันที่ 1 มีนาคม พุทธศักราช 2515 คณะปฏิวัติได้ประกาศยกฐานะอำเภอโยธธรขึ้นเป็นจังหวัดโยธธร อำเภอกุดชุมเป็นอำเภอหนึ่งขึ้นอยู่กับจังหวัดโยธธรตั้งแต่นั้นมา

คำขวัญอำเภอ

พระใหญ่คู่บ้านศาลเจ้าพ่อคูเมือง

ลือเลื่องบุญบั้งไฟสมุนไพรมากมี

ข้าวดีปลอดสารพิษ งามนิมิตภูทางเกวียน

จากการดำเนินการก่อตั้งอำเภอกุดชุมดังกล่าวทำให้อำเภอกุดชุมมีประวัติความเป็นมาที่ยาวนานมีนายอำเภอทั้งสิ้น 24 คนจนถึงปัจจุบันมีโครงการหลายโครงการที่เข้ามามีบทบาทในการพัฒนาอำเภอกุดชุม เช่น การจัดการโรงสีเพื่อชุมชน ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่บ้านท่าลาดจนเป็นที่กล่าวขวัญกันและเป็นที่ศึกษาดูงานในด้านการพึ่งพาตนเองและพัฒนาเป็นเบี่ยกุดชุมที่โด่งดังไปทั่วประเทศ นอกจากนี้มี "อรหันต์ชานา" ซึ่งเป็นบุคคลต้นแบบในการพึ่งพาตนเอง ในรายการคนค้นคน ช่อง 3 มีปราชญ์ชาวบ้านหลายคนที่เป็นแบบอย่างในการพึ่งตนเองและการดูแลสุขภาพ

หลากหลายด้าน นอกจากนี้มีพิพิธภัณฑ์การแพทย์แผนไทยและศูนย์การแพทย์แผนไทยในโรงพยาบาลกุดชุมที่เปิดบริการด้านการผลิตยาสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ เป็นแหล่งศึกษาเรียนรู้ด้านการแพทย์แผนไทยที่โด่งดัง ติดอันดับ 1 ใน 4 ของประเทศด้านการแพทย์แผนไทย

สภาพทางภูมิศาสตร์

1. ที่ตั้งและขนาด

อำเภอกุดชุมตั้งอยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือของจังหวัดยโสธร ห่างจากจังหวัดยโสธร 37 กิโลเมตร อยู่ติดทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 2169 มีพื้นที่ทั้งหมด 544 ตารางกิโลเมตร หรือ 3400,000 ไร่

2. อาณาเขต

ทิศเหนือ ติดต่อกับอำเภอลำดวน จังหวัดยโสธร และอำเภอหนองพอก จังหวัดร้อยเอ็ด

ทิศใต้ ติดต่อกับอำเภอทรายมูล และอำเภอป่าติ้ว จังหวัดยโสธร

ทิศตะวันออก ติดต่อกับอำเภอป่าติ้วและอำเภอไทยเจริญ จังหวัดยโสธร

ทิศตะวันตก ติดต่อกับอำเภอทรายมูล จังหวัดยโสธร และอำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด

3. ลักษณะภูมิประเทศ

- สภาพพื้นที่ พื้นที่ทั่วไปเป็นที่ราบสูงมีป่าไม้อยู่ทั่วไป ประเภทของป่าไม้เป็นป่าเบญจพรรณ และป่าเต็งรัง

- ภูเขา ทิศเหนือของอำเภอเป็นภูเขาสูง สูงจากระดับน้ำทะเล เฉลี่ย 200 - 300 เมตร

- แม่น้ำ อำเภอกุดชุม ไม่มีแม่น้ำไหลผ่าน แต่มีลำห้วยจำนวน ๘ แห่ง และมีน้ำตลอดปีมีเพียงแห่งเดียวคือ ห้วยโพง ซึ่งไหลผ่านตำบลกุดชุม ตำบลโนนเปือย ตำบลนาโสี และตำบลกำแมด

4. สภาพภูมิอากาศ

ลักษณะภูมิอากาศ เป็นแบบมรสุม มี 3 ฤดู คือ

- ฤดูร้อน เริ่มตั้งแต่เดือนมีนาคม - พฤษภาคม

- ฤดูฝน เริ่มตั้งแต่เดือนมิถุนายน - ตุลาคม

- ฤดูหนาว เริ่มตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน - กุมภาพันธ์

ประชากร

ณ วันที่ 11 เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2549 มีจำนวน 59,976 คน เป็นชาย 30,065 คน หญิง 29,911 คน ความหนาแน่นของประชากร เฉลี่ยต่อพื้นที่ 188 คน / ตารางกิโลเมตร ในเขตเทศบาลเท่ากับ 551 คน / ตารางกิโลเมตร (ประชากรในเขตเทศบาลเท่ากับ 4,218 คน) นอกเขตเทศบาลเท่ากับ 111 คน / ตารางกิโลเมตร

รายได้เฉลี่ย

รายได้เฉลี่ยต่อคนต่อปีของอำเภอกุศุม เท่ากับ 17,920 บาท (ข้อมูล ณ วันที่ 19 มิ.ย. 49 จากสำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอกุศุม)

การปกครอง

แบ่งเขตการปกครอง ตาม พระราชบัญญัติลักษณะปกครองท้องที่ พ.ศ. 2457 ออกเป็น 9 ตำบล 125 หมู่บ้าน ประกอบด้วย

ตำบล	จำนวนหมู่บ้าน	ชาย	หญิง	รวม
1.ตำบลกุศุม	19	4,343	4,304	8,651
2.ตำบลกำแพง	18	4,839	4,834	9,670
3.ตำบลโนนเปือย	14	3,430	3,305	6,725
4.ตำบลนาโสี	11	2,098	2,060	4,258
5.ตำบลห้วยแก้ง	14	2,826	2,923	5,749
6.ตำบลโพนงาม	17	4,470	4,588	9,058
7.ตำบลหนองหมี	12	2,167	2,155	4,322
8.ตำบลค้ำน้ำสร้าง	10	2,286	2,126	4,393
9. ตำบลหนองແພນ	10	3,637	3,613	7,250
รวม	125	30,065	29,911	59,976

นอกจากนี้ในเขตพื้นที่ตำบลกุศุมได้แบ่งการปกครองเป็นเขตเทศบาลและเขตพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลทุกตำบลตาม พระราชบัญญัติการกระจายอำนาจ ปี 2545 โดยมีเทศบาลกุศุมพัฒนา 1 เทศบาลและองค์การบริหารส่วนตำบลอีก 9 แห่ง

โครงสร้างพื้นฐาน

ไฟฟ้า จำนวนครัวเรือนในอำเภอมิทั้งหมด 12,653 ครัวเรือน มีไฟฟ้าใช้ ครอบคลุมครัวเรือนประปา มีประปาระดับอำเภอและหมู่บ้าน ดังนี้

- การประปาส่วนภูมิภาค จำนวน 1 แห่ง
- ประปาหมู่บ้าน จำนวน 86 แห่ง

โทรศัพท์ มีการให้บริการติดต่อสื่อสารทางโทรศัพท์สาธารณะ จำนวน 170 แห่ง

การคมนาคม การคมนาคมติดต่อระหว่างอำเภอและจังหวัด รวมทั้งการคมนาคมภายในตำบล และหมู่บ้าน ทางหลวงแผ่นดิน หมายเลข 2169 ทางหลวงชนบท จำนวน 5 สาย เส้นทางเชื่อมต่อระหว่างตำบลและหมู่บ้าน เป็นถนนลูกรัง จำนวน 118 สาย

แหล่งน้ำ ไม่มีแม่น้ำไหลผ่าน มีลำห้วยไหลผ่าน 8 สาย แต่มีเพียงลำห้วยเดียวที่มีน้ำตลอดปี คือลำห้วยโพธิ์ มีคลองชลประทาน จำนวน 2 แห่ง ฝาย จำนวน 47 แห่ง บ่อบาดาล จำนวน 506 แห่ง บ่อน้ำตื้น จำนวน 64 แห่ง ถังเก็บน้ำ จำนวน 183 บ่อ โถงขนาดใหญ่ จำนวน 18,000 ใบ

เศรษฐกิจ

อาชีพหลัก

1. อาชีพทางการเกษตร ประมาณ ร้อยละ 95 ของประชากรทั้งหมด โดยมีพื้นที่ทางการเกษตรทั้งสิ้น 205,106 ไร่ แยกเป็นพื้นที่การทำการทั้งหมด 174,373 ไร่

- พืชเศรษฐกิจ คือ ข้าว , มันสำปะหลัง , แตงโม , อ้อย , พืชทองๆ

- สัตว์เศรษฐกิจ คือ โค , กระบือ , สุกร , เป็ด , ไก่ ฯ

2. อาชีพรับจ้าง ประมาณ ร้อยละ 3

3. อาชีพค้าขาย ประมาณ ร้อยละ 2

4. การอุตสาหกรรม ไม่มีโรงงานอุตสาหกรรม

5. การสหกรณ์ อำเภออุดมสมบูรณ์มีสหกรณ์จำนวน 1 แห่งคือ สหกรณ์การเกษตรอำเภออุดมสมบูรณ์ โดยมีสมาชิกทั้งหมด 47 กลุ่ม จำนวนสมาชิกทั้งหมด 1,909 คน และมีเงินทุนหมุนเวียนในสหกรณ์ 54,993,691.86 บาท (ข้อมูล ณ วันที่ 9 สิงหาคม 2549)

ศิลปหัตถกรรมพื้นบ้าน / ผลิตภัณฑ์ หนึ่งตำบล หนึ่งผลิตภัณฑ์

อำเภออุดมสมบูรณ์มีสิ่งที่เรียกว่าภูมิปัญญาชาวบ้านเป็นที่ยอมรับกันในระดับประเทศก็ได้ ซึ่งเป็นสินค้าหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ที่มีชื่อเสียงโด่งดังมากดังนี้

1. ผลิตภัณฑ์ข้าวหอมมะลิปลอดสารพิษ โดยใช้ปุ๋ยอินทรีย์ของกลุ่มเกษตรกรทำนาบ้านโสกชุมปูน หมู่ที่ 2 ตำบลนาโเส ซึ่งเป็นตัวอย่างของชุมชนที่มีการจัดการที่ครบวงจร เริ่มตั้งแต่การปลูกข้าวโดยไม่ใช้ปุ๋ยเคมีจนถึงกระบวนการแปรรูป ผลผลิตเป็นข้าวสารปลอดสารพิษส่งออกไปจำหน่ายทั่วโลก ได้รับการคัดเลือกให้เป็นสินค้า หนึ่งตำบล หนึ่งผลิตภัณฑ์ของตำบลนาโเส และได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการหนึ่งตำบล หนึ่งผลิตภัณฑ์ระดับจังหวัด ได้กำหนดเข้าใน Web Site หนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์เรียบร้อยแล้ว และในแต่ละเดือนจะมีกลุ่มนักศึกษา กลุ่มนักท่องเที่ยว กลุ่มนักวิจัยฯ ได้แวะเวียนมาศึกษาดูงาน ที่โรงสีข้าวบ้านโสกชุมปูน เป็นประจำ

2. งานหัตถกรรมกลุ่มแม่บ้าน บ้านโนนยาง ตำบลกำแพง เป็นผลิตภัณฑ์จากผ้าฝ้ายย้อมสีธรรมชาติและนำไปดัดแปลงเป็นอุปกรณ์เครื่องใช้ต่าง ๆ เช่นกระเป๋า หมวก ของใส่โทรศัพท์ กระเป๋าใส่เอกสารและอื่น ๆ อีกมากมาย กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรกลุ่มนี้มีการบริหารจัดการที่เป็นระบบ ได้

แบ่งออกเป็นกลุ่มย่อยตามความถนัดของสมาชิกในกลุ่ม และหนึ่งในกลุ่มย่อยนี้ก็คือกลุ่มผลิตภัณฑ์จากผ้าฝ้ายย้อมสีธรรมชาติ และได้รับการคัดเลือกให้เป็นสินค้าหนึ่งตำบล หนึ่งผลิตภัณฑ์ ของตำบลท่าแมด และได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการหนึ่งตำบล หนึ่งผลิตภัณฑ์ระดับจังหวัด ได้กำหนดเข้าใน Web Site หนึ่งตำบล หนึ่งผลิตภัณฑ์เรียบร้อยแล้ว

3. ผลิตภัณฑ์สมุนไพร พืชสมุนไพร บ้านท่าลาด หมู่ 3 ตำบลนาโตะ

4. ข้าวเกรียบ และหัตถกรรม สานเส้นพลาสติก บ้านหนองเมืองกลาง หมู่ 10 ตำบลกุดชุม เป็นการรวมกลุ่มกันของกลุ่มสตรี ทำเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ เช่น ตะกร้า แจกัน หมวก

5. ฟักทองและผลิตภัณฑ์ฟักทอง บ้านโนนประทาย หมู่ 5 ตำบลหนองแหน ในพื้นที่ของตำบลหนองแหนเป็นเขตพื้นที่ของภูเขาเตี้ย ๆ สภาพดินยังเป็นดินร่วนซุยอุดมสมบูรณ์ประกอบกับลักษณะภูมิอากาศที่เอื้ออำนวยต่อการเพาะปลูกพืชไร่ จึงทำให้บริเวณพื้นที่ดังกล่าวของตำบลหนองแหน โดยเฉพาะบ้านโนนประทายมีการปลูกฟักทอง และอ้อยเป็นจำนวนมาก ด้วยความลงตัวของเหตุผลที่กล่าวมาแล้วจึงทำให้เกิดการรวมกลุ่มเกษตรกรกลุ่มแม่บ้าน เพื่อนำผลผลิตของเกษตรกรมาแปรรูปและเป็นสินค้าหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ของ ตำบลหนองแหน

6. ไร้หอม บ้านนาประเสริฐ หมู่ 14 ตำบลโพนงาม บ้านนาประเสริฐเป็นหมู่บ้านเล็ก ๆ หมู่บ้านหนึ่งในเขต ต. โพนงาม ก็ไม่ได้แตกต่างจากหมู่บ้านอื่น ๆ เลย ในละแวกเดียวกันเท่าใดนักแต่เป็นที่น่าสังเกตคือ ประชาชนชาวบ้านนาประเสริฐมีผู้นำที่เข้มแข็งราษฎรในหมู่บ้านมีความสามัคคี ขยันขันแข็ง ปลูกหอมแบ่ง (ที่ขายทั่วไปตามตลาดสดไม่ใช่หัวหอมแดง) ประชาชนมีความเป็นอยู่ที่ดีกันทั้งหมู่บ้านรายได้ดีกันพอสมควรเพราะมีตลาดรองรับ กลุ่มพ่อค้าคนกลางไปรับซื้อกันถึงหมู่บ้าน

ข้อมูลด้านสังคม

การศึกษา จำนวนสถานศึกษาในสังกัดต่าง ๆ ดังนี้

สังกัด	จำนวนนักเรียน (แห่ง)	ครู (คน)	นักเรียน (คน)
การประถมศึกษา	50	495	9,068
สามัญศึกษา	5	115	3,104
การศึกษานอกโรงเรียน	1	12	1,025
รวม	56	622	13,192

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก มี 9 แห่ง มีเด็กที่อยู่ในการดูแล จำนวน 625 คน

- ห้องสมุดประชาชน จำนวน 9 แห่ง

- ที่อ่านหนังสือพิมพ์ประจำหมู่บ้าน จำนวน 75 แห่ง

การศาสนาและศิลปวัฒนธรรม

- นับถือศาสนาพุทธ ประมาณ 49,876 คน คิดเป็นร้อยละ 99.82
- นับถือศาสนาคริสต์ ประมาณ 103 คน คิดเป็นร้อยละ 0.17
- มีวัด จำนวน 66 วัด (มหานิกาย 64 วัด , ธรรมยุติกนิกาย 2 วัด)
- มีโบสถ์คริสต์ จำนวน 1 แห่ง

ด้านวัฒนธรรม/ประเพณี/เทศกาล

1. งานบุญคูณลานข้าว บ้านโสกชุมปูน หมู่ที่ 2 บุญเบิกบ้าน ต.นาโเส
2. งานบุญบั้งไฟ ซึ่งจัดเป็นประจำทุกปี ในวันที่ มิถุนายน ของทุกปี โดยมีเทศบาลตำบลกุศุมพัฒนาร่วมกับพี่น้องประชาชนชาวอำเภอกุศุมพัฒนาร่วมกันเป็นเจ้าภาพ
3. แข่งจักรยานเสือภูเขา "กุศุมสู่ภูหมากพริก" จะมีการจัดทุกปี ซึ่งเริ่มจัดครั้งแรกในปี 2543 โดย "ชมรมจักรยานเสือภูเขาอำเภอกุศุม" เป็นเจ้าภาพ
4. งานสมโภชศาลเจ้าพ่อหลักเมือง อำเภอกุศุม จัดเป็นประจำทุกปีในวันที่ 19 , 20 มีนาคม ของทุกปี ในวันแรกของการจัดงานจะมีการเปลี่ยนผ้าทรงขององค์เจ้าพ่อหลักเมือง ซึ่งองค์เจ้าพ่อหลักเมืองนี้ เป็นที่เคารพ สักการบูชา และเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของพี่น้องชาวอำเภอกุศุมเป็นอย่างมาก

ข้อมูลด้านสาธารณสุข

สถานบริการสาธารณสุขของรัฐ

- โรงพยาบาลขนาด 30 เตียง จำนวน 1 แห่ง
- สำนักงานสาธารณสุข จำนวน 1 แห่ง
- สถานีอนามัย จำนวน 14 แห่ง
- ศูนย์การแพทย์แผนไทย จำนวน 1 แห่ง อยู่ที่โรงพยาบาลกุศุม
- ศูนย์พัฒนาวัตถุพิษสมุนไพร จำนวน 1 แห่ง อยู่ที่วัดท่าลาด หมู่ที่ 3 ตำบลนาโเส

ข้อมูลด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

อำเภอกุศุมมีทรัพยากรธรรมชาติประเภทป่าไม้ ภูเขา และแหล่งน้ำ โดยเฉพาะ ป่าไม้และภูเขา มีพื้นที่เป็นจำนวนมาก และบางแห่งเป็นป่าอนุรักษ์ที่ค่อนข้างสมบูรณ์ เหมาะที่จะประกาศเป็นเขตอุทยานแห่งชาติ และเหมาะสำหรับที่จะพัฒนาเป็นแหล่งท่องเที่ยวของจังหวัด

แหล่งน้ำธรรมชาติ

อำเภอกุศุมไม่มีแม่น้ำไหลผ่าน มีลำห้วย 8 สาย มีน้ำตลอดปีเพียงสายเดียว คือ ลำห้วยโง ซึ่งไหลผ่าน 4 ตำบล คือ ต.กุศุม ต.โนนเปือย ต.ท่าแมด และ ต.นาโเส มีอ่างเก็บน้ำตลอดปี 11 แห่ง และยังมีหนองน้ำและฝายกั้นน้ำซึ่งจะมีน้ำเฉพาะในช่วงฤดูฝนเท่านั้น

- ดิน พื้นดินส่วนใหญ่มีสภาพเป็นดินปนทราย ไม่ค่อยอุ้มน้ำ

แหล่งท่องเที่ยว

1. ในเขตพื้นที่ของตำบลกุฉุขุม มีแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติดังนี้

1.1 ภูหินปูน ตั้งอยู่ห่างจากบ้านนามน ม. 16 ต. กุฉุขุม ประมาณ 1 กิโลเมตร เป็นส่วนหนึ่งของแนวภูเขาที่ทอดยาวเป็นช่วง ๆ จากอำเภอเลิงนกทา ภูมิประเทศบางแห่งมีความละม้ายคล้ายภูเขาเทิบ จังหวัดมุกดาหาร บริเวณที่โดดเด่นที่สุด คือปฏิมากรรมหินทรายขนาดใหญ่ฝีมือธรรมชาติคล้ายเต่ายักษ์โบราณชูคอ จนอาจถือได้ว่าเป็นสัญลักษณ์ของภูหินปูน บ้างคล้ายยอดมงกุฏ และรูปสัตว์ประหลาดต่าง ๆ ตามแต่มุมมององศาที่มองดูและจินตนาการของผู้พบเห็น ในหน้าฝน พืชตระกูลหญ้าที่มีดอกสีส้ม สดงามนานาชนิดเจริญงอกงามตามลานหิน ที่มีน้ำไหลผ่าน ซึ่งพบได้ที่ภูผาแต้ม จังหวัดอุบลราชธานี ภูผายล จังหวัดสกลนคร ภูสระดอกบัว จังหวัดมุกดาหาร ให้ความประทับใจเช่นไร ที่นี้ก็ให้ความประทับใจเช่นนั้น

กิจกรรมที่น่าสนใจ เป็นเส้นทางของจักรยานเสือภูเขา การเดินป่าศึกษาระบบนิเวศวิทยา (Ecological System) เรียนรู้ความสัมพันธ์ของสรรพสิ่ง ทั้งสังคมพืชและสังคมสัตว์น้อยใหญ่ ที่กำเนิดมาและอยู่ร่วมกันอย่างยั่งยืนบนภูหินปูนแห่งนี้ ความสูงของภู ประมาณ 200 เมตร บริเวณแห่งนี้เป็นที่ตั้งของสำนักสงฆ์นามพุทธสถานภูหินปูน

1.2 ภูหมากพริก ตั้งอยู่ในพื้นที่บ้านทองสัมฤทธิ์ ม.15 ต.กุฉุขุม ห่างจากภูหินปูนตามเส้นทางถนนลูกรังประมาณ 8 กม. ธรรมชาติภูแห่งนี้ยังคงความอุดมสมบูรณ์ตามลักษณะของป่าดิบแล้ง ประกอบไปด้วยสมุนไพร และสัตว์ตัวเล็ก ๆ จำพวกกระลอก กระแต กระต่ายป่า ตะกวด ไก่ป่า งู และนก ภูมิประเทศบางช่วงบางตอนคล้ายภูกระดึงจังหวัดเลย ตามลำห้วยซึ่งมีน้ำไหลผ่านลานหิน จะมีภูเขาสวยงามอยู่ตามซอกหินริมน้ำ ชาวบ้านเรียกภูชนิดนี้ว่า ภูแป้ง ลักษณะหลังกระดองมีสีม่วง ลำตัวและขา มีสีส้ม จาง ๆ และมีลักษณะพิเศษอีกประการคือ ที่จะมีงูขึ้นประปราย สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นเครื่องหมาย แสดงความสำคัญ ที่ลงตัวของระบบนิเวศได้ทางหนึ่งและมีสถานที่อันที่น่าสนใจซึ่งอยู่ในบริเวณเดียวกันคืออ่างปากั้ง จั่นกอบง (แหล่งน้ำซึม) ดันไทรย่องและถ้ำพระจันทร์ ลักษณะเด่นอีกอย่างของภูหมากพริกคือมีต้นจันทร์ผาที่สวยงามขึ้นตามบริเวณถ้ำที่เป็นหินเทิบขนาดใหญ่ และเป็นที่วิปัสสนากรรมฐานของพระภิกษุสงฆ์อันเป็นที่ตั้งของภูหมากพริก ภูหมากพริกยังเป็นตำนานของจักรยานเสือภูเขาซึ่งทุกปีจะมีการแข่งขันภายใต้ "กุฉุขุมสู่ภูหมากพริกด้านยาเสพติด" (เริ่มจัดครั้งแรกเมื่อปี 2543) ในแต่ละปีจะมีนักแข่งจักรยานเสือภูเขาจากทุกภาคในประเทศ และเป็นสนามแข่งของสมาคมจักรยานแห่งประเทศไทย (ปี 2548) และสนามคัดเลือกนักกีฬาจักรยานเยาวชนสู่เอเชียนเกมส์ ทำให้เป็นที่ยอมรับว่าเป็นสนามแข่งขันที่มีความประทับใจไม่แพ้ที่อื่น ๆ เลย

1.3 ภูถ้ำลิ้ม ตั้งอยู่บ้านทองสัมฤทธิ์ ม.15 ต.กุฉุขุม เป็นถ้ำที่มีลักษณะเป็นเนินเขาเตี้ย ๆ มีโขดหินขนาดใหญ่มาก ลักษณะเด่นของถ้ำลิ้ม คือ บริเวณรอบ ๆ ถ้ำ จะมีพืชสมุนไพรบำรุงกำลังหลายชนิดเช่น ต้นพญาเสือโคร่ง ที่มีขนาดต้นใหญ่มาก

2. ในเขตพื้นที่ของตำบลลำน้ำสร้าง เขตภูเขาของตำบลลำน้ำสร้าง ช่วงปลายฝนต้นหนาว ระหว่างเดือนตุลาคม ถึง เดือนพฤศจิกายนซึ่งเป็นช่วงรอยต่อฤดูกาลปลายฝนต้นหนาวถือว่าเหมาะสมที่สุดในการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ ด้วยแผ่นดินมีความชุ่มชื้นแต่ไม่ชื้นและเหมาะแก่การเดินทาง อากาศกำลังเย็นสบายไม่ถึงหนาวเหน็บ สายธารน้ำตกยังสดซ่าได้เห็นสังคมพืชตระกูลหญ้านานาชนิดบนลานหิน เช่น สร้อยสุวรรณา คุสิตา หนาวเดือนห้า กระดุมเงิน กระดุมทอง บัวดิน กำลังผลิดอก สะพรั่งงดงามเป็นพิเศษ บริเวณทางน้ำไหลผ่านก่อนจะโรยราตอนสิ้นปี ด้วยบรรยากาศเช่นนี้จึงขอแนะนำและเชิญเชิญให้ไปท่องเที่ยวที่เขตพื้นที่ตำบลลำน้ำสร้าง ซึ่งมีแหล่งท่องเที่ยวหลายแห่งอาทิเช่น

2.1 ภูถ้ำพระ ตั้งอยู่ในพื้นที่บ้านภูถ้ำพระ ม.5 ต. ลำน้ำสร้าง ห่างจากอำเภอกุดชุมประมาณ 14 กม. สภาพพื้นที่เป็นลานหินปูนมีปฏิมากรรมหินทรายฝีมือธรรมชาติกระจายกันอยู่ทั่วไป และมีพุทธรูปปางไสยาสน์ ขนาดใหญ่และพระพุทธรูปปาง ต่าง ๆ ประดิษฐานบนเนินหินคูโคดเด่น สะดุดตาทัศนียภาพสามารถมองเห็นได้รอบทิศทาง และในช่วงวันที่ 25 เมษายนของทุกปีจะมีชาวบ้านในพื้นที่และใกล้เคียงขึ้นไปสรงน้ำพระ ซึ่งถือเป็นประเพณีที่ปฏิบัติกันมาช้านานแล้ว

2.2 น้ำตกนางนอน เดิมชื่อหลุบปลาผาอยู่ห่างจากวัดภูถ้ำพระประมาณ 800 ม. เมื่อถึงที่จอดรถเดินต่อไปอีกประมาณ 200 ม. ถึงลำห้วยซึ่งมีน้ำไหลผ่านมาตามลานหินบรรยากาศชุ่มเย็น แวดล้อมด้วยต้นไม้ใหญ่ใหญ่หนาพันธุ์ช่วงที่เป็นน้ำตก สายน้ำไหลผ่านโขดหินและลดระดับเป็นมูมจากสู่ลานหินเบื้องล่างถึงจะไม่ยิ่งใหญ่อลังการแต่ก็นับว่าเป็นความสวยงาม ที่ล่งตัวทีเดียว นอกจากนั้นบริเวณใกล้เคียงกันยังมีถ้ำปลาและถ้ำเกียอันเรนลับรอคอยผู้มาเยือน

2.3 อ่างเก็บน้ำหลุบหนองนอ ตั้งอยู่ในพื้นที่เชิงเขาของบ้านภูถ้ำพระ ม.5 ต.ลำน้ำสร้าง อ่างเก็บน้ำแห่งนี้ก่อสร้างเสร็จเมื่อต้นปี 2544 พื้นที่ผิวน้ำประมาณ 50 ไร่ สภาพธรรมชาติยังคงสมบูรณ์อยู่มาก กิจกรรมที่น่าสนใจคือ คุณกเปิดน้ำ ล่องแพ ศึกษาธรรมชาติ เดินป่าชมสวน รูปทรงแปลกตาพร้อมดอกหญ้านานาชนิดที่กล่าวไว้แล้วในตอนต้นหรือการปั่นจักรยานเสือภูเขา รวมถึงเส้นทางในการแข่งออฟโรด ที่น่าตื่นตาตื่นใจไม่แพ้กัน ทุกวันจะมีแม่ค้านำอาหารและเครื่องดื่มมาจำหน่ายด้วย ที่นี้ถือเป็นดาวรุ่งของแหล่งท่องเที่ยวอำเภอกุดชุม

3. ในเขตพื้นที่ของตำบลหนองแห่น จากอำเภอกุดชุมไปทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือประมาณ 25 กิโลเมตร คือพื้นที่ ตำบลหนองแห่นที่ครอบคลุมพื้นที่ประมาณ 82 ตารางกิโลเมตร ด้วยการที่มีแนวภูเขาหินปูนพาดผ่าน จึงก่อให้เกิดภูมิประเทศที่งดงามไปด้วยภูเขา หุบเขาผืนป่า ผืนน้ำ ลำสัตว์น้อยใหญ่และวัดเชิงภู ส่วนพื้นราบนอกจากการทำนาตามวิถีชีวิตของชาวอีสานแล้ว ที่นี่ยังเป็นแหล่งผลิตยางพารา อ้อย พุทรา และฟักทองบ้านโนนประทายอันเลื่องชื่อ โกลนก็เป็นหนึ่ง สินค้าประเภทหนึ่งตำบล หนึ่งผลิตภัณฑ์ คือกระดุมข้าวที่ทำมาจากกกที่กำลังมาแรงด้วยความที่อยู่ห่างไกลตัวอำเภอและถนนหนทางบางช่วงก็ขรุขระไปบ้าง จึงอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ทรัพยากรการท่องเที่ยวยังมิได้เปิดตัวต่อสาธารณชนมากนัก ดังนี้

3.1 ภูทางเกวียน ตั้งอยู่บริเวณทางเข้าอ่างกกง เป็นส่วนหนึ่งของแนวภูหินปูน ภูแห่งนี้ยังอุดมสมบูรณ์ไปด้วยป่าดิบแล้ง และทุ่งหญ้าตามลานหิน จากยอดภูจะมองเห็นภูผาขาว ภูอีค้าง ภูจ้อก้อ นอกจากนี้ยังเป็นสถานที่ตั้งของวัดภูทางเกวียน จากเชิงเขามีทางขึ้นวัดได้ 2 ทาง เส้นทางแรกเป็นทางเดินไปตามบันไดคอนกรีต ส่วนเส้นทางที่สองเป็นถนนคอนกรีต ซึ่งสามารถขับรถขึ้นได้ถึงบริเวณวัดได้อย่างสะดวกสบาย สาเหตุที่เรียกกันว่า ภูทางเกวียน นี้ เนื่องจากบนภูเขามีร่องหินสองร่องขนานกัน คล้ายรอยล้อเกวียน โดยมีเรื่องเล่าสืบต่อกันมาว่า มีผู้นำเกวียนบรรทุกของมีค่ามาชุกช่อนไว้ ณ บริเวณแห่งนี้ ในอดีตจึงมีผู้พยายามขุดค้นหาของมีค่าและวัตถุโบราณกัน เพราะความสวยงามของภูแห่งนี้จึงเป็นส่วนหนึ่งของคำขวัญอำเภอภูทอกที่ว่า "งามนิมิตภูทางเกวียน" และหากมาเยือนช่วงปลายฝนต้นหนาว ท่านจะได้พบกับวิถีธรรมชาติ ของภูทางเกวียนภาคอีสาน คือ ทุ่งดอกหญ้าบนลานหินด้วย

3.2 อ่างเก็บน้ำกกง ตั้งอยู่หมู่ที่ 1 ต.หนองแห่น มีพื้นที่ผิวน้ำประมาณ 100 ไร่ ห่างจากตัวอำเภอภูทอกประมาณ 30 กิโลเมตร อยู่ระหว่างภูทางเกวียน และภูเพ แหล่งน้ำแห่งนี้อุดมไปด้วยปลาธรรมชาติ และปลาที่หน่วยงานกรมประมงนำมาปล่อย ในอนาคตอันใกล้นี้หวังว่าจะมีผลผลิตจากกุ้งก้ามกรามอีกด้วย เพราะเมื่อวันที่ 16 กันยายน 2545 ที่ผ่านมานี้ ท่านสมาชิกวุฒิสภาจังหวัดยโสธร นายสมบูรณ์ ทองบุราณ ร่วมกับนายอำเภอภูทอก และ อบต. หนองแห่น ได้ร่วมกันปล่อยพันธุ์กุ้งก้ามกรามเป็นจำนวน 200,000 ตัว เนื่องจากเป็นแหล่งน้ำขนาดใหญ่ที่สุด ของตำบลหนองแห่น ประกอบกับทัศนียภาพโดยรอบเป็นภูเขาและป่าไม้ยังอุดมสมบูรณ์เป็นอย่างยิ่ง อ่างกกงจึงเปรียบดั่งเพชรเม็ดงามที่ชุกช่อนอยู่กลาง ป่าเขา เฝ้ารอคอยเพื่อมอบความประทับใจแก่ผู้มาเยือน

กิจกรรมที่น่าสนใจ คือ การเดินป่า การตกปลา ตั้งแคมป์ปิ้งหรือนั่งเรือชมอ่างเก็บน้ำ

3.3 ภูผาขาว เป็นส่วนหนึ่งของภูหินปูน มองเห็นแต่ไกล ลักษณะเป็นหน้าผาสีขาวโดดเด่น ส่วนที่เชิงภูเป็นที่ตั้งของสำนักสงฆ์ภูผาขาว ซึ่งมีศาลาหลังใหญ่สร้างได้แนวหินเทิบยาวประมาณ 100 เมตร บรรยากาศโน้มน้าวความรู้สึกให้เห็นถึงความยิ่งใหญ่ของขุนเขา ชาวบ้านที่คุ้นเคยกับพื้นที่มักจะขึ้นไปหาของป่า ตามเส้นทางนี้

3.4 ดานขาว (สนามหอ) ห่างจากสำนักสงฆ์ภูผาขาว ด้วยระยะทางเท้าคดเคี้ยวไปตามสันภูประมาณ 1 กิโลเมตร เป็นลานหินขนาดใหญ่มากคำนวณด้วยสายตาคงมีพื้นที่ขนาดสนามฟุตบอล 2 สนามต่อกัน คารคายไปด้วยทุ่งดอกหญ้าบนลานหิน โดยเฉพาะดอกกระดุมเงินจะมีมากเป็นพิเศษ ที่นี้เป็นแหล่งอาหารของกระต่ายป่า ซึ่งกระจัดกระจายอยู่ทั่วไปหมด นอกจากนี้ยังเป็นจุดลงเฮลิคอปเตอร์ของกรมป่าไม้ที่มาดำเนินการดับไฟป่า โดยมีสัญลักษณ์เครื่องหมายวงกลมสีขาวขนาดใหญ่ ภายในทาสีแสด ลักษณะคล้ายพยัญชนะตัวไอ (ตัวพิมพ์ใหญ่ในภาษาอังกฤษ)

กิจกรรมที่น่าสนใจ การเดินป่าท่องเที่ยวเชิงนิเวศน์ ส่วนการตั้งเต็นท์พักแรมก็เป็นกิจกรรมที่ทำให้ความรู้สึกเหมือนบรรยากาศที่ภูกระดึง แต่ต้องระมัดระวังผลกระทบต่อสภาพแวดล้อมดั้งเดิมด้วย

3.5 ดานฮังริน ตั้งอยู่ใกล้เขาลักษณะเป็นลานกว้าง ห่างจากดานยาว ประมาณ 700 เมตร โดยการเดินขาลงไปตามภูมิประเทศป่าดิบแล้ง ที่ยังคงความสมบูรณ์เป็นอย่างยิ่ง ดานแห่งนี้ถือว่าเป็นอีกหนึ่งแห่งความสวยงาม เห็นความหลากหลายของสังคมพืช ภาพเบื้องหน้าเป็นทุ่งดอกกระเจียวขึ้นสลับกับทุ่งหญ้าภูเขาชนิดต่าง ๆ ต้นรังตัวผู้ - ตัวเมีย ขึ้นเป็นหย่อม ๆ บางต้นใบสีแดงบางต้นใบสีขาว มองไปรอบตัวเห็นภูล้อมรอบ 360 องศา อยู่ใกล้ ๆ ราวกับมือจะเอื้อมถึงและที่นี่เป็นต้นน้ำ " ฮองฮังริน " ลักษณะเป็นร่องน้ำที่ไหลผ่านโขหินน้อยใหญ่รูปทรงแปลกตา เป็นแนวคดเคี้ยวทอดต่ำลงสู่ตีนภู

นอกจากนี้ ยังมีแหล่งท่องเที่ยวเด่น ๆ ที่ภูแห่งนี้ก็เป็นอันมาก เช่น น้ำตกช่องตลาด ถ้ำเจียผาเฟิร์น ผาผึ้ง หากท่านผู้ใดใครจะสัมผัสกับธรรมชาติที่สุดแสนงดงามมหัศจรรย์ของภูเขา ตำบลหนองหาน โปรดติดต่อและประสานคนนำทาง (มักคุเทศก์ท้องถิ่น) ได้ที่ อบต.หนองหาน หรือผู้ใหญ่บ้านหนองหาน

แหล่งท่องเที่ยว ทั้งหมดที่กล่าวมา เป็นแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ อยู่ระหว่างการพัฒนาให้เป็นที่รู้จักของประชาชนทั่วไป ซึ่งขณะนี้ ยังไม่มีที่พักและร้านอาหารสำหรับนักท่องเที่ยว

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ณัฐกร ชินศรีวงศ์กุล (2544:บทคัดย่อ) ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียนประถมศึกษาในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการศึกษาเอกชน กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่าปัจจัยนำเข้าได้แก่ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทักษะคิดต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน อายุของนักเรียน ศาสนาและสมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน ปัจจัยเอื้อได้แก่ แหล่งขายอาหาร ปัจจัยเสริมได้แก่พฤติกรรมของผู้ปกครอง ครู และเพื่อน ระดับการศึกษาของบิดามารดาและอาชีพของบิดามารดา

รัชณีย์ ธนะวดี (2544 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการโดยใช้สิ่งแวดล้อมรอบตัวสำหรับนักเรียนโรงเรียนวัดสวนดอก ผลการวิจัยพบว่านักเรียนมาความรู้ความเข้าใจเรื่องสิ่งแวดล้อมรอบตัว และมีความสามารถในการแก้ปัญหาหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญที่ .01 และในด้านความคิดเห็นต่อกิจกรรมการเรียนการสอนแบบบูรณาการเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว พบว่า ทำให้นักเรียนมาความกระตือรือร้นอยากจะเรียน

ชุดิมา อรรถากร โกวิทและคณะ (2550 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษาประสิทธิภาพและประสิทธิผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของเด็กวัยเรียนชั้นประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมมีประสิทธิภาพเท่ากับ 15.37% กล่าวคือเด็กอ้วน 100 คนที่เข้าโปรแกรมนี้สามารถควบคุมน้ำหนักได้ 15 คน ผลของการศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมปรับเปลี่ยนสุขภาพของเด็กน้ำหนักเกินโดยเปรียบเทียบผลของ Anthropometric assessment ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่า ค่าการเปลี่ยนแปลงของ ค่าดัชนีมวลกาย ส่วนสูงและอายุ น้ำหนักกับอายุ เส้นรอบอกและเส้นรอบสะโพก ค่าไขมันใต้ผิวหนัง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ปัญหาที่เกิดขึ้นและผลกระทบ

จากการศึกษาข้อมูลทั้งเด็กและเยาวชนร่วมกับชุมชน ครูและผู้ปกครองของเด็กเข้าร่วมแสดงความคิดเห็น พบว่าจากข้อมูลเบื้องต้นพบว่า

1. เด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินหรือเด็กที่อ้วน มีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ และนับวันเพิ่มมากขึ้น สาเหตุจากตัวของเด็กขาดการออกกำลังกายที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายทำให้เกิดไขมันสะสมต่างๆที่เป็นวัยที่เจริญเติบโต เนื่องจากการบริโภคเกินความจำเป็นของร่างกายประกอบอาหารที่บริโภคเป็นอาหารที่มีไขมันสูง คาร์โบไฮเดรตสูง และพฤติกรรมการบริโภคเลียนแบบตะวันตกและค่านิยมที่ผิดๆ บริโภคอาหารจานด่วน และขนมกรุบกรอบในปริมาณที่เกินความจำเป็นและบริโภคผักและผลไม้ไม่เพียงพอทำให้เกิดการสะสมของไขมันในร่างกาย ได้รับอาหารที่มีแคลอรีสูง ประกอบกับเด็กที่อ้วนไม่ค่อยชอบออกกำลังกาย หากออกก็น้อย เหนื่อยง่าย จึงทำให้เด็กกลุ่มนี้อ้วน หากเป็นที่อ้วนในอนาคตเด็กกลุ่มนี้กลายเป็นเด็กกลุ่มเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด หอบหืด ความดันโลหิตสูง เบาหวานเป็นต้น รวมทั้งการอยู่ในสังคมมีปัญหาด้านบุคลิกภาพ ขาดความมั่นใจ หากไม่ได้รับการแก้ไขตั้งแต่เนิ่นๆ ทีมวิจัยจึงเห็นว่าเด็กกลุ่มนี้เป็นกลุ่มเด็กที่น่าสนใจหากได้รับการแก้ไขและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ถูกต้องแต่เนิ่นๆจะสามารถแก้ปัญหาเด็กในกลุ่มนี้ได้

2. เด็กที่ติดเกมส์ จากข้อมูลพบว่า เด็กและเยาวชนในอำเภอกุดชุมมีแนวโน้มที่ติดเกมส์เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ โดยดูจากการเติบโตของร้านเกมส์อินเทอร์เน็ต จาก 2 ร้านเพิ่มขึ้นเป็น 11 ร้าน ภายใน 1 ปี และมีแนวโน้มที่จะร่ำรวยเป็นธุรกิจที่สามารถทำเงินได้ดี จากการให้ข้อมูลของเจ้าของร้านเกมส์ ประกอบกับเด็กที่ติดเกมส์ส่วนมากมีผลการเรียนอยู่ในระดับพอใช้ถึงต่ำ จากการให้ข้อมูลโดยครูในโรงเรียน และผู้ปกครองต้องเพิ่มค่าใช้จ่ายแก่เด็กโดยไม่จำเป็น รวมทั้งพระราชบัญญัติในการควบคุมร้านเกมส์ก็ยังไม่ชัดเจนและหละหลวมในการถือปฏิบัติ จึงเป็นโอกาสที่เด็กและเยาวชนในอำเภอกุดชุมมีแนวโน้มที่จะติดเกมส์มากขึ้น เด็กกลุ่มนี้ขาดโอกาสในการออกกำลังกาย เนื่องจากจะเล่นเกมส์หลังเลิกเรียนถึงประมาณ 1-2 ชั่วโมง และบางคนนำขนมเข้าไปรับประทานขณะเล่นเกมส์ ส่วนมากเป็นน้ำอัดลมและขนมกรุบกรอบ ทำให้เด็กกลุ่มนี้บางคนอ้วนมากและมีแนวโน้มอ้วนตามมาเนื่องจากขาด

การเคลื่อนไหว และบางคนมีพฤติกรรมก้าวร้าวจากเกมส์ที่เล่นและนำไปสู่ปัญหาของครอบครัว รวมทั้งค่านิยมในการแข่งขันการเล่นเกมส์ที่ผิดๆ หากไม่ได้รับการแก้ไขหรือหาแนวทางปรับแก้ที่ถูกต้องในอนาคตเด็กกลุ่มนี้กลายเป็นปัญหาของสังคมและขาดการเรียนรู้ที่ถูกต้องมีพฤติกรรมก้าวร้าวหรือกลายเป็นเด็กอ้วนซึ่งเป็นปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในชุมชนและสังคมต่อไป

3. กลุ่มเด็กที่ด้อยโอกาสทางการศึกษา พบว่าเด็กกลุ่มนี้ได้รับการแจกจักรยานและอยู่ในกลุ่มเด็กที่ยากจน และบางคนอยู่ในครอบครัวที่แตกแยก จึงเปิดโอกาสในการเรียนรู้และเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสร้างประสบการณ์และสร้างคุณค่าของตนเองในการปั่นจักรยานมาโรงเรียน และหากไม่สนับสนุนและสร้างคุณค่าเด็กที่ขี่จักรยานมาโรงเรียนมีโอกาสลดน้อยลงตามกระแสนิยมที่ใช้รถมอเตอร์ไซด์แทนการปั่นจักรยาน

จุดอ่อนจุดแข็ง โอกาส อุปสรรคและทิศทางของการทำงานวิจัยเป็นอย่างไร

เนื่องจากอำเภอกุดชุมมีชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพอยู่ก่อนแล้วหากได้พัฒนาเพิ่มเติมโดยการทำงานวิจัยควบคู่กันไปด้วยและสานต่อทีมและชมรมอย่างเป็นระบบจะทำให้เกิดความยั่งยืนและมีสมาชิกที่ปั่นในชมรมอย่างต่อเนื่องจากรุ่นน้องสู่รุ่นพี่และได้เรียนรู้กระบวนการในชมรมและสร้างความเป็นผู้นำและความอดทนในการปั่นจักรยาน รู้จักเป้าหมายที่ชัดเจนโดยใช้จักรยานเป็นทิศทางในการตั้งเป้าหมายและเมื่อจะทำได้สำเร็จเนื่องจากได้รับการฝึกฝนมาพอสมควร สามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ทั้งตนเองครอบครัวชุมชน และกิจกรรมการเข้าค่ายต่างๆ เป็นสิ่งที่เด็กได้เรียนรู้และสร้างเครือข่ายการอยู่ร่วมกัน ความผูกพันในชมรม เป็นกิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อนและสร้างภูมิคุ้มกันในวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี สร้างคุณค่าในตัวเอง รวมทั้งเป็นการปลูกจิตสำนึกในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและลดภาวะโลกร้อนได้ตั้งแต่เด็ก นอกจากนี้ยังมีเครือข่ายผู้ปกครองและการมีส่วนร่วมของชุมชนท้องถิ่นในระดับเทศบาล/ อบต. ในการสนับสนุนกิจกรรมในแต่ละครั้ง และมีการประเมินผลที่ชัดเจนทำให้เห็นทิศทางในการดำเนินงานและเกิดประโยชน์ต่อตัวเด็ก ครอบครัว ชุมชนและนักวิจัยได้เป็นอย่างดี ซึ่งเดิมไม่มีงานวิจัยในกลุ่มเด็กและเยาวชนในอำเภอกุดชุมจึงเป็นการวิจัยและพัฒนาไปเรื่อยๆ โดยใช้กิจกรรมจักรยานเป็นสื่อในการเรียนรู้ในแต่ละครั้งและเป็นกิจกรรมใหม่ในอำเภอกุดชุมที่ชุมชนรับรู้และรอผลการวิจัย จึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่ทีมวิจัยได้ออกแบบและศึกษาในการแก้ปัญหาเด็กและเยาวชนในอำเภอกุดชุม ที่จะสร้างเด็กและเยาวชนในอำเภอกุดชุมให้เป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุขอยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดีต่อไป

บทที่ 3

กระบวนการวิจัย

ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) และการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญหาและสาเหตุของปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนในพื้นที่ และการมีส่วนร่วมของชุมชนและหน่วยงานท้องถิ่นและพัฒนากระบวนการเรียนรู้พฤติกรรมสุขภาพและจิตสำนึกในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมของเด็กและเยาวชนโดยการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมที่ใช้จักรยานเป็นสื่อ และสร้างเครือข่ายพ่อแม่และชุมชนในการแก้ไขปัญหาเด็กและเยาวชนในพื้นที่

การคัดเลือกพื้นที่ในการดำเนินการวิจัย

การเลือกพื้นที่ในการวิจัย ผู้วิจัย และทีม ได้ตัดสินใจเลือกพื้นที่ที่อยู่ในเขตความรับผิดชอบของทีมวิจัย คือเขตเทศบาลกุดชุม อำเภอกุดชุม จังหวัดยโสธร เพราะเป็นพื้นที่ที่มีเด็กอ่อนเป็นจำนวนมาก จากพฤติกรรมบริโภคที่ไม่เหมาะสม เช่นชอบกินแต่อาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารขยะ ขนมหวานจัด น้ำอัดลม เป็นต้น เป็นเด็กที่ติดเกมส์ เล่นแต่เกมส์ ไม่สนใจตัวเองไม่สนใจสิ่งแวดล้อม จนส่งผลกระทบต่อสุขภาพรวมถึงเรื่องการเรียนรู้ด้วย ทั้งยังมีเครือข่ายกัลยาณมิตรที่เคยทำงานด้วยกันมาก่อนที่พร้อมจะเข้ามาทำงานช่วยกันอีก จึงเป็นเหตุผลที่ทำให้ทีมเลือกพื้นที่นี้เป็นพื้นที่ในการวิจัย

ขอบเขตการวิจัย

ประชากรที่ศึกษามี 2 กลุ่มคือ 1) กลุ่มที่ 1 เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 โรงเรียนกุดชุมพัฒนาและชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนกุดชุมวิทยาคมโดยความสมัครใจ และกลุ่มที่ 2) เป็นกลุ่มที่ต้องผ่านการคัดเลือกโดยครูอนามัยโรงเรียนแต่ละโรงเรียนอีกครั้งตามจำนวนที่ต้องการคือ 41 คน โดยทั้งสองกลุ่มนี้เป็นเด็กที่ติดเกมส์และเด็กอ่อน เด็กคือโอกาสทางการเรียน บิดามารดายากจนและเด็กที่ได้รับแจกรถจักรยานฟรีในโครงการต่างๆที่โรงเรียนได้รับการสนับสนุน

ผู้ที่เกี่ยวข้องในโครงการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้มีทีมวิจัยหลักอยู่ 9 คน ซึ่งจะอยู่ในพื้นที่วิจัยทั้งหมด ประกอบด้วยบุคคลที่มาจากหลากหลายอาชีพดังนี้

- 1.นางวิลาวรรณ ไชยมี พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลกุดชุม
- 2.นางวิไล สุภชาติ ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนกุดชุมพัฒนา
- 3.นางพุดศรี เศรษฐนันท์ พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลกุดชุม
- 4.นายสุพรชัย บุญอ่อน ครูชำนาญการ โรงเรียนกุดชุมวิทยาคม
- 5.นางวันทา จิตรเพียร ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนกุดชุมพัฒนา
- 6.ร.อ.สุริยสุภกรณ์ แสนโท ครูชำนาญการ โรงเรียนกุดชุมวิทยาคม
- 7.พระครูสุวิมล พัฒนกิจ เจ้าอาวาสวัดกุดชุมใน
- 8.นายมงคล สมบัติตา ตำแหน่งลูกจ้างชั่วคราว โรงพยาบาลกุดชุม
- 9.นางรุ่งนภา สุขเจริญ ตัวแทนผู้ปกครองเด็กและเยาวชน

นอกจากนี้ยังมีทีมวิจัยชุมชนที่เข้าร่วม องค์กรชุมชนและภาคีเครือข่ายสุขภาพ ซึ่งเป็นผู้นำชุมชนที่เด็กได้ไปร่วมกันทำกิจกรรมในทุกพื้นที่ได้แก่

1. หลวงปู่สุณีย์ ประโม เจ้าอาวาสวัดภูหินปูน บ้านนามน ตำบลกุดชุม อำเภอกุดชุม
จังหวัดยโสธร
2. พระอธิการยอดกมล วุฑฒโก เจ้าอาวาสวัดบ้านนามน ตำบลกุดชุม อำเภอกุดชุม
จังหวัดยโสธร
3. ผู้ใหญ่บ้าน บ้านนามน ตำบลกุดชุม อำเภอกุดชุม จังหวัดยโสธร
4. ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน บ้านนามน ตำบลกุดชุม อำเภอกุดชุม จังหวัดยโสธร
5. เจ้าหน้าที่อุทยานแห่งชาติภูสระดอกบัว อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร
6. เจ้าหน้าที่จากสำนักงานการกีฬาและการท่องเที่ยว จังหวัดยโสธร
7. บ้านสุขภาพ นำทีมโดย ดร. รสสุคนธ์ พุ่มพันธ์วงศ์ ตำบลบ้านฉาง อำเภอบ้านฉาง
จังหวัดระยอง
8. นายพูลศักดิ์ สมบูรณ์ ปราชญ์ชาวบ้านที่ได้รับฉายา “อรหันต์ชาวนา” แห่งบ้านโนนยาง
ตำบลก้ามแมค อำเภอกุดชุม จังหวัดยโสธร
9. กำนันตำบลหนองแห่น อำเภอกุดชุม จังหวัดยโสธร
10. เจ้าหน้าที่สถานีอนามัยคำเตย อำเภอไทยเจริญ จังหวัดยโสธร
11. กลุ่มผู้ปกครองของกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการ/กิจกรรม

การคัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย

จากการดำเนินงานรับสมัครและประชาสัมพันธ์เด็กที่เข้าร่วมโครงการโดยความสมัครใจโดยใช้รูปแบบประชาสัมพันธ์ผ่านผู้อำนวยการในแต่ละโรงเรียน ครูอนามัยโรงเรียนและครูกิจกรรม ในแต่ละโรงเรียนโดยมีเงื่อนไขว่าเด็กทุกคนที่เข้าร่วมโครงการต้องมีจักรยานและขี่จักรยานในระยะไกลได้โดยภายใต้เงื่อนไขในการคัดเลือกคือเป็นเด็กที่ติดเกมส์, มีปัญหาทางการเรียน (ผลการเรียนอ่อน) และเป็นเด็กอ้วน (ภาวะโภชนาการเกิน) โดยใช้แผ่นพับไปปลิวประชาสัมพันธ์โครงการ จากการดำเนินงานพบว่าเด็กที่เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดไม่ได้มีเฉพาะ 3 กลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมเท่านั้น เด็กส่วนหนึ่งเป็นเด็กที่บิดามารดาเห็นความสำคัญและสนใจในโครงการวิจัยแต่ไม่ได้อยู่ในเงื่อนไขแต่ต้องการส่งบุตรเข้าร่วมกิจกรรมภายใต้ความสัมพันธ์ส่วนตัวของผู้วิจัย และเด็กที่เคยขี่และมีประสบการณ์ในการขี่จักรยานเสือภูเขาของชมรมจักรยานเสือภูเขาอำเภอภูซำที่ยังเหลืออยู่ จำนวน 4 คน โดยทีมวิจัยเห็นว่าเด็กกลุ่มนี้จะสามารถเป็นผู้นำและเป็นแบบอย่างที่ดีในการขี่จักรยาน

ในการคัดเลือกจะคัดเลือกโดยครูในโรงเรียนโดยไม่ได้แจ้งเงื่อนไข 3 ข้อที่ทีมกำหนดไว้ให้ทราบเนื่องจากว่ากลัวเด็กจะไม่กล้าสมัครและกลัวเพื่อนจะล้อเลียนว่าเป็นเด็กติดเกมส์ อ้วน หรือมีปัญหาทางการเรียน เด็กทั้งหมดที่เข้าร่วมโครงการจำนวน 41 คน ทั้งที่เรารวบรวมเป้าหมายไว้เพียง 40 คน หากจะตัดสิทธิ์เด็กออกก็สงสารเด็กที่มีความตั้งใจและให้พ่อแม่มาสมัครให้ บางคนอยากเข้าร่วมกิจกรรมจนต้องซื้อจักรยานใหม่เพื่อเข้าร่วมกิจกรรมนี้โดยเฉพาะ

วิธีการศึกษาวิจัย

1. จัดทำเครื่องมือ (แบบสอบถาม) เก็บรวบรวมข้อมูล พฤติกรรมและปัญหาของกลุ่มเป้าหมาย
2. จากการจัดกิจกรรมออกทริปจักรยาน 7 ครั้ง
3. การศึกษาดูงานและเข้าค่ายการดูแลสุขภาพ ที่บ้านสุขภาพ จังหวัดระยอง
4. เข้าค่ายอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม 1 ครั้ง
5. ศึกษาข้อมูลเบื้องต้นจากหน่วยงานต่างๆที่เกี่ยวข้อง

แผนปฏิบัติการวิจัย

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เป้าหมาย	ผลการดำเนินงาน	ระยะเวลา
1. เพื่อศึกษาปัญหาและสาเหตุของปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนในพื้นที่	1.ประชุมทีมวิจัย ทบทวนเป้าหมาย วัตถุประสงค์ วางแผนการดำเนินงาน โครงการ และกำหนดบทบาทการทำงานร่วมกัน	-เพื่อให้ทีมวิจัยเข้าใจเป้าหมายและวัตถุประสงค์โครงการ -ทีมวิจัยได้รับทราบบทบาทการทำงานในโครงการวิจัย	- จัดประชุมชี้แจงแก่ทีมวิจัย ผู้เข้าร่วมประกอบด้วย ผู้วิจัย 9 คน ที่ปรึกษา 3 คน ผู้ประสานงาน 1 คน	11 มี.ค.50
	2.ศึกษาข้อมูลพื้นที่ในกลุ่มเป้าหมายเด็ก เยาวชนและ ผู้ปกครอง	เพื่อให้ได้กลุ่มเป้าหมายที่เป็นเด็กและเยาวชนในพื้นที่	-ได้ข้อมูลของเด็กและเยาวชนในกลุ่มเป้าหมาย 3กลุ่ม ได้แก่ เด็กดัดเกมส์ ปัญหาทางการเรียน และเด็กอ้วน จากครูที่ปรึกษาและชุมชน -ได้ข้อมูลความต้องการของผู้ปกครองต่อการแก้ปัญหาของเด็กและเยาวชน	มี.ค.50
	3.ประชาสัมพันธ์ เปิดรับสมัครเด็กและเยาวชนตามกลุ่มเป้าหมาย	เพื่อประชาสัมพันธ์ให้เด็กที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความเสมอภาค	รับสมัครเด็กได้จำนวน 41 คน	เม.ย. 50

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เป้าหมาย	ผลการดำเนินงาน	ระยะเวลา
2. เพื่อสร้าง เครือข่ายพ่อแม่ ชุมชน องค์กรใน พื้นที่ ในการแก้ไข ปัญหาและพัฒนา เด็กและเยาวชนใน พื้นที่	1.ประชุมชี้แจง โครงการแก่เด็กและ เยาวชนผู้ปกครอง เพื่อทำความเข้าใจแก่ กลุ่มเป้าหมายและ วัตถุประสงค์ของ โครงการวิจัยและ แผนกิจกรรม	เพื่อให้ผู้ปกครอง เข้าใจและทราบแนว ทางการดำเนินงาน ของโครงการวิจัย และพร้อมให้ความ ร่วมมือและเสนอ ข้อคิดเห็น	ผู้ปกครองรับทราบ และพร้อมให้ความ ร่วมมือและทำ สัญญาตกลงใน กิจกรรมต่างๆที่ทาง โครงการวิจัยเสนอ ให้รับทราบพร้อม ให้ข้อเสนอแนะ	เม.ย. 50
	2.ประเมินพฤติกรรม ของเยาวชนและ กลุ่มเป้าหมายที่มา สมัครโดยเยาวชนเอง และผู้ปกครอง ประเมิน	เพื่อให้ทราบ พฤติกรรมเด็กจาก ผู้ปกครอง	ได้ข้อมูลด้านต่างๆ และข้อมูล พฤติกรรมเด็ก เบื้องต้นก่อนเข้าร่วม โครงการ	พ.ค. 50
	3.ประชุมทีมวิจัย สรุปและวิเคราะห์ ข้อมูลเพื่อออกแบบ กิจกรรม	ได้แนวทางการจัด กิจกรรมในส่วนขาด และสิ่งที่อยากให้ เกิดในตัวเด็กเยาวชน	ได้แนวทางในการ จัดกิจกรรมและวาง แผนการออกทริป จักรยาน	พ.ค. 50

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เป้าหมาย	ผลการดำเนินงาน	ระยะเวลา
3. เพื่อศึกษา รูปแบบการมีส่วนร่วม ของชุมชน และหน่วยงานใน ท้องถิ่น ในการ พัฒนา กระบวนการ เรียนรู้พฤติกรรม สุขภาพและ จิตสำนึกในการ อนุรักษ์ สิ่งแวดล้อมของ เด็กและเยาวชน โดยการเรียนรู้ผ่าน กิจกรรมที่ใช้ จักรยานเป็นสื่อ	1.จัดกิจกรรมโดยใช้ จักรยานสู่การเรียนรู้ ครั้งที่ 1 ที่หุบ หนองนอ	จัดกิจกรรมออกทริป จักรยานครั้งที่ 1 -เพื่อศึกษา พฤติกรรมธรรมชาติ ของเด็กที่เข้าร่วม กิจกรรมแต่ละคน -เพื่อเรียนรู้ สิ่งแวดล้อมใน บริเวณที่ออกทริป จักรยาน -เพื่อศึกษา ประวัติศาสตร์และ การดูแลสิ่งแวดล้อม จนถึงปัจจุบัน	-เข้าใจนิสัยและ ธรรมชาติตัวตนของ เด็กแต่ละคน -ได้ศึกษาธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม รอบตัวเรา	30 มิ.ย.50
กิจกรรมที่ใช้ จักรยานเป็นสื่อ	2.จัดกิจกรรมโดยใช้ จักรยานสู่การเรียนรู้ ครั้งที่ 2 ที่ภูหินปูน	จัดกิจกรรมออกทริป จักรยานครั้งที่ 2 -เพื่อศึกษาคุณธรรม และจริยธรรมของ เด็กกลุ่มเป้าหมายใน โครงการ -เพื่อเรียนรู้ สิ่งแวดล้อมใน บริเวณที่ออกทริป -เพื่อศึกษา ประวัติศาสตร์และ การดูแลสิ่งแวดล้อม จนถึงปัจจุบัน	ทราบแนวคิดและวิธี คิดของเด็กในการ อนุรักษ์และดูแล สิ่งแวดล้อม -เด็กมีวิธีการที่จะ ดูแลและอนุรักษ์ สิ่งแวดล้อมที่ หลากหลายสามารถ นำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ จริง	21 ก.ค.50

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เป้าหมาย	ผลการดำเนินงาน	ระยะเวลา
4. เพื่อพัฒนากระบวนการเรียนรู้ พฤติกรรม สุขภาพและจิตสำนึกในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมของเด็กและเยาวชน โดยการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมที่ใช้จักรยานเป็นสื่อ	1.กิจกรรมเข้าค่ายสุขภาพและศึกษางานที่บ้านสุขภาพจังหวัดระยอง	การศึกษาดูงานและเข้าค่ายสุขภาพครั้งนี้เพื่อ -ประเมินภาวะสุขภาพของกลุ่มเป้าหมาย -กลุ่มเป้าหมายเข้าใจพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม -มีองค์ความรู้เรื่องสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องและเหมาะสม -เกิดแรงบันดาลใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม -เด็กมีทักษะและกระบวนการการเรียนรู้จากการทดลองฝึกปฏิบัติจริง	-เด็กและเยาวชนได้รับรู้ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของตนเองว่าเหมาะสมหรือไม่อย่างไร -เด็กและเยาวชนสามารถประเมินพฤติกรรมสุขภาพของตนเองได้ -เด็กเกิดแรงบันดาลใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเองให้เหมาะสมถูกต้องมากขึ้น	24-27 ส.ค. 50

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เป้าหมาย	ผลการดำเนินงาน	ระยะเวลา
	2.จัดกิจกรรมโดยใช้ จักรยานสู่การเรียนรู้ ครั้งที่ 3 ที่บ้านโนน ยาง “อรหันต์ชาวนา”	ออกทริปจักรยาน ครั้งที่ 3 -ศึกษาวิถีชีวิต ปราชญ์ชาวบ้าน -ศึกษากระบวนการ การเรียนรู้การ ดำรงชีวิตตาม แนวคิดเศรษฐกิจ พอเพียง -เพื่อเรียนรู้ สิ่งแวดล้อมใน บริเวณที่ออกทริป จักรยาน	เด็กและเยาวชน ได้เรียนรู้วิถีชีวิตตาม แนวคิดเศรษฐกิจ พอเพียงและวิถีชีวิต แบบดั้งเดิมที่อยู่แบบ เกื้อกูลกันระหว่าง คนกับธรรมชาติ ผ่านปราชญ์ชาวบ้าน -ได้เรียนรู้ กระบวนการการ ดำรงชีวิตให้อยู่รอด ท่ามกลางวิกฤติของ กระแสนทุน โดยยึด หลักให้พออยู่ พอ กิน	25 ต.ค.50

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เป้าหมาย	ผลการดำเนินงาน	ระยะเวลา
	3.จัดกิจกรรมโดยใช้ จักรยานสู่การเรียนรู้ ครั้งที่ 4 ที่ภูหมากพริก	ออกทริปจักรยาน ครั้งที่ 4 -เรียนรู้เส้นทาง จักรยานของ สนามแข่ง “จักรยาน เสือภูเขา” และสนาม แข่งขันจักรยานเสือ ภูเขาเยาวชน แห่งชาติ -ศึกษาแหล่ง ท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ ของอำเภอ กุฉินท -เพื่อเรียนรู้ สิ่งแวดล้อมใน บริเวณที่ออกทริป จักรยาน -เพื่อศึกษา ประวัติศาสตร์และ การดูแลสิ่งแวดล้อม จนถึงปัจจุบัน	-เด็กและเยาวชนได้ เรียนรู้วิธีการแข่งขัน ด้วยน้ำใจนักกีฬา -ได้เรียนรู้การ ท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ -ได้เรียนรู้สภาพ สิ่งแวดล้อมในพื้นที่ ที่แตกต่างกันไป -ได้เรียนรู้การดูแล สภาพแวดล้อมใน บริบทที่แตกต่างกัน ไป -ได้เรียนรู้ประวัติ ความเป็นมา	10 ธ.ค.50

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เป้าหมาย	ผลการดำเนินงาน	ระยะเวลา
	4.จัดกิจกรรมโดยใช้ จักรยานสู่การเรียนรู้ ครั้งที่ 5 พร้อมกับ กิจกรรมการเดินป่าที่ ภูไม้ซาง อำเภอเลิง นกทา	ออกทริปจักรยาน ครั้งที่ 5 -เพื่อศึกษาธรรมชาติ ของป่าและ ทรัพยากรในพื้นที่ที่ แตกต่างกัน -ศึกษาการเดินป่าเชิง อนุรักษ์ -เพื่อศึกษา ประวัติศาสตร์และ การดูแลสิ่งแวดล้อม จนถึงปัจจุบัน -ทดสอบความ อดทนและ สัมพันธภาพในกลุ่ม	-เด็กและเยาวชนได้ เรียนรู้การเดินป่าเชิง อนุรักษ์ -ได้ทดสอบ สมรรถภาพทาง ร่างกายและจิตใจ ของตนเอง -ได้เรียนรู้ สัมพันธภาพภายใน กลุ่ม การดูแลเอาใจ ใส่ ความเอื้ออาทร ความมีน้ำใจระหว่าง เพื่อนในกลุ่ม	5 เม.ย.51

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เป้าหมาย	ผลการดำเนินงาน	ระยะเวลา
	5.จัดกิจกรรม เข้าค่ายอนุรักษ์ สิ่งแวดล้อมและเรียนรู้ ธรรมชาติสิ่งแวดล้อม ที่ภูสระดอแก้ว 6.การจัดกิจกรรมทริป จักรยานครั้งที่ 6 ที่ อ่างกกกุง ต.หนอง แวน อ.กุฉินท 7.การออกทริป จักรยานครั้งที่ 7 น้ำตก นางนอน- ภูถ้ำพระ ต. คำน้ำสร้าง อ.กุฉินท	กิจกรรมเข้าค่าย อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม -เพื่อศึกษาธรรมชาติ ของป่าและ ทรัพยากรในพื้นที่ที่ แตกต่างกัน -ศึกษาการเดินป่าเชิง อนุรักษ์ เรียนรู้ผ่าน วิทยากรตามฐาน ต่างๆ 7 ฐานการ เรียนรู้ -ปลูกจิตสำนึกใน การอนุรักษ์ป่าและ สิ่งแวดล้อมแก่ กลุ่มเป้าหมาย -เพื่อศึกษา ประวัติศาสตร์และ การดูแลสิ่งแวดล้อม จนถึงปัจจุบัน -เพื่อสร้างความ อดทนแก่เด็ก เนื่องจากระยะทาง เป็นภูเขาเตี้ยๆและ เนินเขา -การช่วยเหลือกัน และกันเมื่อเกิด เหตุการณ์ฉุกเฉิน	-เด็กและเยาวชน ได้เรียนรู้การ อนุรักษ์และการ ดูแลรักษา สิ่งแวดล้อมที่ ถูกต้อง -ได้เรียนรู้การใช้ ประโยชน์จากป่า และทรัพยากร ธรรมชาติ อย่าง ถูกต้องและสมดุล	6 เม.ย.51

รายละเอียดการดำเนินงานในแต่ละกิจกรรม

กิจกรรมที่ 1 เป็นการออกทริปจักรยานครั้งที่ 1

เป็นการจัดกิจกรรมครั้งแรกของทีมโดยคาดหวังเพื่อการทำความรู้จักกันระหว่างพี่เลี้ยงและเด็กๆ และเพื่อศึกษาธรรมชาติและแหล่งท่องเที่ยวที่เป็นธรรมชาติที่มีอยู่ของอำเภอกุดชุม โดยทีมพี่เลี้ยงแบ่งหน้าที่รับผิดชอบเฉลี่ย 6-8 คน ต่อพี่เลี้ยง 1 คน และเก็บข้อมูลพื้นฐานและความเป็นตัวของตัวเองของเด็กแต่ละคนตลอดจนลักษณะนิสัย ความเป็นอยู่และความห่วงใยของผู้ปกครองที่ให้เข้าร่วมกิจกรรม

ทริปจักรยานครั้งนี้ใช้สถานที่หุบหนองนอ เป็นเป้าหมายในการขี่จักรยานและจัดกิจกรรม ซึ่งระยะทางในการขี่ไป-กลับ 24 กิโลเมตร ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรม 1 วัน (8.30-16.30) โดยมีเด็กเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด 39 คน ที่เหลือไม่สามารถเดินทางไปได้เนื่องจากป่วยและติดภารกิจกับผู้ปกครอง จำนวน 3 คน โดยผู้ปกครองโทรศัพท์ทักถามแจ้งกับครูที่โรงเรียนให้



ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในการออกทริปจักรยานครั้งนี้ได้วิทยากรรับเชิญเป็นผู้ใหญ่บ้านบ้านภูถ้ำพระและอาสาสมัครพัฒนาและคูเลป่าชุมชน (อพช.) จำนวน 2 คนมาร่วมเป็นวิทยากรและสอนเด็กๆ ในเรื่องสถานที่และการอนุรักษ์ที่หุบหนองนอ นอกนั้นเป็นทีมวิทยากรที่มาช่วยดูแลเด็กในการจัดทำเกมส์ต่างๆ และกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ รวมทั้งเด็กๆ ที่ไม่ได้เข้าร่วมโครงการแต่ไปพร้อมกับผู้ปกครองที่พี่หรือน้องเข้าร่วมโครงการ จำนวน 3 ครอบครัว รวมผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด 60 คน ในการเตรียมการก่อนถึงวันออกทริปจริงได้มอบหมายหน้าที่ในแต่ละคนที่ต้องรับผิดชอบและหัวข้อต่างๆ ที่ต้องเรียนรู้กับเด็กๆ โดยกิจกรรมที่เตรียมไว้ได้แก่

1. การค้นหาผู้นำทีมในแต่ละทริปโดยการเล่นกิจกรรมเจ้ายุทธภพและต้องเป็นประธานรุ่นในวันนั้นทั้งวัน
2. พักเหนื่อยครั้งที่ 1 เมื่อขี่จักรยานได้ 6 กิโลเมตร ดื่มน้ำและเล่นเกมส่โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างทีมและเด็กๆ ทำความรู้จักกัน โดยเป็นเกมส์ส่ไขและร่วมด้วยช่วยกันกรอกน้ำใส่ตุ่ม ทำให้เด็กได้รับความสนุกสนานและสนิทสนมกันมากขึ้น
3. พักเหนื่อยครั้งที่ 2 เมื่อขี่จักรยานอีกประมาณ 4 กิโลเมตร โดยพักดื่มน้ำและรอเพื่อนที่เริ่มเหนื่อยและเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่เส้นทางที่เปลี่ยน
4. พักเหนื่อยครั้งที่ 3 เมื่อถึงจุดหมายปลายทางคือหุบหนองนอ
5. ฟังการบรรยายและซักถามความเป็นมาของหุบหนองนอจากวิทยากรผู้ใหญ่บ้าน บ้านภูถ้ำพระ

- 6.รับประทานอาหารกลางวัน
- 7.ฟังการบรรยายและซักถามการอนุรักษ์ผืนป่ารอบๆหุบหนองนอโดยวิทยากร อพข.
- 8.กิจกรรมวาดรูปและบันทึกในสิ่งที่เห็นและสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนั้น
- 9.เดินทางศึกษาธรรมชาติที่ถ้ำเกีย (ถ้ำค้างคาว)
- 10.ขับขีจักยานเดินทางกลับโดยให้ทุกคนดูแลรถจักรยานตัวเองว่ามีปัญหาอะไรหรือไม่เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนออกเดินทาง
- 11.เดินทางกลับอีกเส้นทางใหม่โดยพักเหนื่อย 1 ครั้ง ที่กิโลเมตรที่ 8
- 12.กลับถึงจุดเริ่มต้นเวลา 15.45 น ชี้คเหยียดกล้ามเนื้อและสรุปผลการออกทริปจักรยานและนัดหมายครั้งต่อไป
- 13.ทีมวิจัยสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ โดยยกตัวอย่างรูปภาพที่วาด
- 14.ทีมวิจัยสรุปผลและปัญหาอุปสรรคในการดำเนินงานและวางแผนในการจัดกิจกรรมในครั้งต่อไป

จากการดำเนินงานในแต่ละขั้นตอนของกิจกรรมที่วางไว้พบว่าในการจัดกิจกรรมตั้งแต่กลุ่มสัมพันธ์ครั้งที่1 ตั้งแต่พักครั้งแรกในกิโลเมตรที่ 6 มีความสนุกสนานเล็กน้อยเด็กๆเหมือนจับปูใส่กระดิ่ง ยังอยู่เป็นกลุ่มๆของแต่ละโรงเรียนหรือกลุ่มเด็กที่เคยรู้จักกันมาก่อน ยังไม่มีความสัมพันธ์กันและจะพูดคุยกันในเรื่องการขับขีจักยานในระยะทางที่ไกลๆครั้งแรกถามไถ่ทุกข์สุขกันว่าเป็นอย่างไร เหนื่อยไหม รถได้มาอย่างไร ทำไมจึงได้เข้าร่วมโครงการ เด็กมัธยม และเด็กที่เคยขี่เสือภูเขาจะแยกตัวเองอยู่เป็นกลุ่มๆ และหลังจากได้มีกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์โดยแบ่งกลุ่มเล่นเกมสการแข่งขันเพื่อสร้างความสัมพันธ์ในแต่ละกลุ่มและบอกวัตถุประสงค์แล้วเด็กๆเริ่มรู้จักกันและมีความสัมพันธ์กันมากขึ้น แต่สิ่งหนึ่งที่เด็กๆมักล้อเลียนเพื่อนๆบางคนที่ถูกคัดเลือกมาโดยเงื่อนไขติดเกมส์ ทำให้เด็กนั้นขาดความมั่นใจในกลุ่มจึงเป็นข้อตกลงของกลุ่มไม่ว่าเด็กจะมาจากที่ใดโรงเรียนไหนด้วยเหตุผลอะไรเราคือเด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มขี่จักรยานเพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันและกัน ไม่มีใครเก่งกว่าใครเราคือเพื่อนกัน หลังจากจบกิจกรรมเกมส์ในการพักครั้งที่ 1 พบว่ามีเด็กที่ป่วยและไม่ยอมบอกพี่เลี้ยง 2 คน เนื่องจากเราได้เตรียมกระเป๋าปฐมพยาบาลไปด้วยจึงให้ยาเด็กและให้เด็กเลิกขับขีจักยานแต่ให้ขึ้นรถใหญ่สำรองแทนและนำจักรยานขึ้นหลังรถเพราะเด็กยังไม่อยากกลับบ้านจึงให้เข้าร่วมกิจกรรมอื่นกับเพื่อนต่อไป

เมื่อถึงจุดพักที่ 2 จะเริ่มมีเด็กที่ขับขีจักยานอยู่ในสภาพที่ไม่ค่อยดีนักและเด็กผู้หญิงในระดับประถมที่ยังไม่เคยขี่จักรยานทางไกลเริ่มเหนื่อยและลำพี่เลี้ยงจึงต้องคอยดูแลและคอยไถ่ถามบ่อยๆว่าเหนื่อยไหมหรืออย่างไรแต่ในที่สุดทุกคนก็สามารถขับขีจักยานถึงจุดหมายปลายทางด้วยตัวของตัวเองทุกคน ไปถึงจุดหมายปลายทางที่เวลา 10.50 น. ให้เด็กพักและเดินชมทิวทัศน์รอบๆบริเวณหุบหนองนอจากการซักถามพบว่ามีเด็กเพียง 5 คน เท่านั้นที่เคยมาหุบหนองนอส่วนมากจะเป็นเด็กที่เคยซ้อมขับขีจักยานเสือภูเขาเท่านั้นที่เคยมา นอกนั้นยังไม่เคยมาเด็กหลายคนประทับใจในบรรยากาศเพราะอากาศเย็น

สบาย ไม่ร้อน มีลมพัดเย็นสบายตลอดเวลาและอยู่ริมอ่างเก็บน้ำ แต่สิ่งหนึ่งที่ทุกคนต้องการขณะนี้คืออาหารซึ่งดูเวลาแล้วยังไม่เที่ยงแต่เด็กทุกคนจะเริ่มหิวเนื่องจากออกกำลังกายมาก จะบ่นให้ได้ยินว่าขอกินข้าวก่อนได้ไหม แต่ทางทีมพี่เลี้ยงไม่อนุญาต แต่มีเด็กประมาณ 3 คนที่หิวข้าวมาด้วยมาเปิดกินข้าวหลังจากมาถึงได้สักพักและชวนเพื่อนที่ผ่านไปมากินด้วย หลังจากนั้นได้จัดระเบียบและนับจำนวนเด็กเพื่อเตรียมความพร้อมเชิงวิทยากรจากหมู่บ้านซึ่งเป็นผู้ใหญ่บ้านบ้านภูถ้าพระมาบรรยายความเป็นมาของหลุมหนองนอและวิทยากรจาก อพช. มาบรรยายการอนุรักษ์ป่ารอบๆหลุมหนองนอ ให้คงสภาพถึงปัจจุบันมีความเป็นมาอย่างไร เราถูกหลานรุ่นหลังๆจะช่วยดูแลอย่างไร หลังจากนั้นเราได้รับประทานอาหารกลางวันร่วมกันอาหารวันนั้นเป็นข้าวกล้อง มีเด็กประมาณ 4 คน รับประทานข้าวกล้องไม่อิ่มมาขอเป็นกล่องที่ 2 โดยคนแรกขอได้จึงมีคนที 2 และ 3-4 ตามมาขอจนข้าวหมดทุกกล่อง หลังจากนั้นรับประทานอาหารเสร็จเราได้แจกกระดาษวาดเขียนเพื่อวาดรูปธรรมชาติที่เราประทับใจพร้อมบรรยายภาพและจดสมุดบันทึกว่าวันนี้ได้ทำอะไรบ้างและนำไปให้ผู้ปกครองอ่านและลงความเห็นและส่งพี่เลี้ยงในสัปดาห์ถัดไป จากการติดตามสมุดบันทึกส่งกลับมาเพียง 20 เล่ม ซึ่งส่วนมากบอกว่าประทับใจและเป็นสิ่งใหม่ในชีวิตอยากให้ผู้ปกครองมาด้วยและอาหารมีเนื้ออร่อยมาก อยากชวนเพื่อนมาร่วมโครงการเยอะๆ แม้จะเหนื่อยแต่ก็สนุกอยากมาอีก

กิจกรรมที่ 2 การออกทริป จักรยานครั้งที่ 2

ทีมได้วางแผนจากผลการสรุปครั้งที่ 1 ว่าแผนและกิจกรรมของเด็กครั้งต่อไปน่าจะเป็นเรื่องคุณธรรมและจริยธรรมของเด็กที่เราต้องสอนให้เด็กในโครงการได้เรียนรู้จึงได้กำหนดกิจกรรมโดยพาปั่นจักรยานเข้าวัดเรียนรู้ธรรมะกับชีวิตและเรียนรู้มารยาทในการอยู่ร่วมกันช่วยเหลือกันและกันและเคารพกติกาและรู้จักการทำงานเป็นทีมและศึกษาทรัพยากรชุมชนที่เป็น OTOP ของอำเภอกุดชุมคือไร่ลำไยและไร่มะขามหวานและแหล่งท่องเที่ยวภูหินปูนในเชิงการอนุรักษ์

โดยเริ่มออกจากจุดสตาร์ท เวลา 08.30 น.ของวันที่ 21 กรกฎาคม 2550 มีเด็กที่ร่วมออกทริปทั้งหมด 38 คนรวมผู้ปกครองและวิทยากรทั้งสิ้น 50 คน เด็กที่ไม่ได้มาในวันนี้จะลาครูที่ปรึกษาโดยมีเหตุผลต่างๆ กัน เช่นมีประจำเดือน จะเตรียมตัวสอบ และติดธุระกับผู้ปกครองไปต่างจังหวัด ในการออกทริปนี้จะไม่ทับเส้นทางเดิมในทริปที่แล้ว เมื่อขับขึ้นจักรยานได้ประมาณ 6 กิโลเมตรเราพักเหนื่อย 1 ครั้งเพื่อรอคนที่ขับช้าที่สุด และเราพักอีกครั้งก็เมื่อถึงวัดป่าสวนสมุนไพรบ้านเหล่าฝ้าย ซึ่งมีอาจารย์ยอดกมล วุฑฒโกเป็นเจ้าอาวาสโดยเราได้เชิญท่านเป็นวิทยากรในการสอนธรรมะให้เด็กเป็นเวลา 1 ชั่วโมง เนื้อหาที่สอนเป็นเรื่องการตอบแทนบุญคุณแก่ผู้มีพระคุณของเราได้แก่ บิดา มารดา ครู อาจารย์และผู้มีพระคุณที่มาในวันนี้ก็คือพี่เลี้ยงนักวิจัยทั้งหมด บรรยายภาสในการฟังตอนแรกก็ตั้งใจฟังติดตามประสาเด็กพอได้ประมาณ 20 นาทีผ่านไปเริ่มลึกลึกลกและส่งเสียงคุยกันจนพี่เลี้ยงแต่ละคนต้องปรามไว้หลังจากฟังธรรมะเสร็จ เราได้เดินทางโดยการปั่นจักรยานต่ออีก 4 กิโลเมตรก็ถึงทางขึ้นภูหินปูนซึ่งเป็นแหล่ง

ห้องเที่ยวของอำเภอกุดชุมเราพักและจัดกิจกรรมเล่นเกมส่ในเรือการทำงานเป็นทีมใน 3 เกมส่ หลังจากเล่นเกมส่เสร็จใช้เวลาประมาณ 30 นาทีก็ปั่นต่อทางขึ้นลาดชันเด็กทุกคนได้จูงรถขึ้นจะปั่นขึ้นได้เอง เฉพาะเด็กที่เคยปั่นเสือภูเขาเท่านั้นประมาณ 3 คน กว่าทุกคนจะปั่นขึ้นภูหินปูนครบก็ปาไปเวลาประมาณ 12.30 น. ซึ่งเดิมเราคาดการณ์ไว้ที่ 12.00 น. และได้พักยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อป้องกันการเป็นตะคริว หลังจากนั้นเราได้ร่วมกันรับประทานอาหารโดยอาหารที่นำขึ้นไปเป็นข้างกล่องโดยใช้กล่องโฟม นักวิจัยที่เลี้ยงจึงได้ให้ความรู้ในการเก็บขยะและขยะจากสิ่งแวดล้อมนำผลมาสู่ตัวเราได้อย่างไร โดยอาจารย์ รอ. สุริยะศุกรรณ์ แสนโท ซึ่งเป็นนักวิจัยที่เลี้ยงและเป็นอาจารย์ในชมรมอนุรักษ์ธรรมชาติของโรงเรียน กุดชุมวิทยาคม เมื่อรับประทานเสร็จเราได้นำเด็กพักบนศาลาภูหินปูนโดยให้พักผ่อนตามสบาย และได้นิมนต์พระอาจารย์หลวงปู่สุณีย์ วัดภูหินปูน ให้อธิบายความเป็นมาของภูหินปูนและเหตุผลทำไม มาสร้างวัดบนภูหินปูน บรรยายลักษณะนั่งฟังเด็กเริ่มง่วงนอนเนื่องจากเหนื่อยและทานข้าวอิ่มเสร็จใหม่ๆ มีหลายคนนั่งหลับประกอบกับเสียงอาจารย์ไม่น่าชวนฟัง ทำให้เด็กไม่ตั้งใจฟังเท่าที่ควร แต่ก่อนจะหมด เวลาพระอาจารย์ให้เด็กกล่าวขอบคุณพี่เลี้ยงโดยการทำพิธีไหว้ครูพี่เลี้ยงและผู้มีพระคุณอย่างถูกต้องและ ให้นำไปใช้ในวันแม่ที่จะถึงในเดือนหน้า จนหมดเวลาประมาณ 1 ชั่วโมง เราได้เริ่มปั่นจักรยานลงภู หินปูนและได้แวะสถานีวิทยุคลื่น 104.25 เมกะเฮิร์ต ซึ่งสถานีได้ประชาสัมพันธ์การมาภูหินปูนของ โครงการของเราทุกครั้ง วันนี้เราเลยแวะเยี่ยมและสถานีเจ้าของสถานีได้สัมภาษณ์เด็กผ่านสถานีวิทยุ กระจายเสียงในประเด็นสิ่งที่ได้เรียนรู้และประสบการณ์ในการมาทริปจักรยานครั้งนี้ โดยเด็กได้รับการ สัมภาษณ์ออกอากาศทั้งหมด 3 คน ประมาณ 15 นาที เนื่องจากเวลามีน้อยแต่ห้องสถานีคับแคบมากเด็ก เข้าไปแทบไม่มีที่ยืน ประมาณ 20 คน ออกจากสถานีวิทยุเราได้ปั่นจักรยานต่อโดยจุดหมายของเราอยู่ที่ สวนลำไย ชื่อ “ขวัญเหว” โดยให้เจ้าของสวนอธิบายการปลูกลำไยและความเป็นมาของสวนลำไย ประกอบกับการใช้สารเคมีและความปลอดภัยของผู้บริโภคและการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและได้เดินชมสวน ลำไยประกอบกับเจ้าของสวนใจดีให้เด็กที่เข้าชมสวนกินฟรีจนอิ่มทุกคนโดยไม่ต้องซื้อ ยกเว้นซื้อกลับบ้าน บ้านเราชมสวนประมาณ 1 ชั่วโมงอ้อมหน้าสำราญ เด็กคนหนึ่งกล่าวกับเพื่อนว่า..... ซึ่งบ่งบอกถึงความ ภาคภูมิใจในการได้เข้าร่วมกิจกรรมและได้เรียนรู้จากประสบการณ์ครั้งนี้ หลังจากนั้นเราได้เตรียมพร้อม อุปกรณ์รวางแผนพักและได้ออกเดินทางกลับ มีนักวิจัยที่เลี้ยง 1 ท่านหลงทางออกปั่นคนสุดท้ายกลับทาง เดิมซึ่งแผนที่ที่เราวางไว้กลับอีกทาง และพบกันอีกครั้งเวลา 16.30 น. ที่สำนักงานวิจัย ทริปครั้งนี้เรายังไม่ สรุปผลเมื่อมาถึงต่างคนก็ต่างกลับบ้านเนื่องจากนักวิจัยหลายคนติดภาระกิจงานแต่งงานตอนเย็นจึงขอ สรุปผลในวันต่อไป หลังจากนั้นประมาณ 2 สัปดาห์ เราจึงได้สรุปผลและวางแผนในการดูงานบ้าน สุขภาพและเข้าค่ายเด็กในวันที่ 24-27 สิงหาคม 2550

กิจกรรมที่ 3 การเข้าค่ายเด็กและศึกษาดูงานบ้านสุขภาพ

กิจกรรมครั้งนี้ได้ออกแบบการจัดกิจกรรมต่างๆให้แก่เด็กเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและสามารถตอบคำถามการวิจัยของเราได้มากกว่าเดิม โดยเรากำหนดไว้เป็นวันที่ 24-27 สิงหาคม 2550 ก่อนถึงวันเดินทางเราได้ประชุมชี้แจงทีมนักวิจัยทุกคนให้เริ่มเก็บข้อมูลเด็กและสังเคราะห์ข้อมูลเด็กแต่ละคนเพราะครั้งนี้เป็นกิจกรรมแรกที่เราให้แก่เด็กเพื่อให้เด็กเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยให้ความรู้และเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง เพื่อให้เด็กเกิดการเรียนรู้นอกห้องเรียนที่แท้จริง และสามารถตอบคำถามการวิจัยในขบวนการเรียนรู้และพฤติกรรมของเด็กที่เข้าร่วมโครงการที่นักวิจัยได้ทำหนังสือขออนุญาตถึงผู้บังคับบัญชาของนักวิจัยแต่ละหน่วยงานและทำหนังสือขออนุญาตผู้ปกครองทุกคนในการเข้าร่วมโครงการเนื่องจากออกนอกเขตพื้นที่ในการเข้าค่ายครั้งนี้เราได้กำหนดบ้านสุขภาพ อ. บ้านฉาง จ. ระยอง เป็นสถานที่เข้าค่ายและศึกษาดูงานไปพร้อมกัน โดยมี ดร.รศสุคนธ์ พุ่มพันธุ์วงศ์ เป็นเจ้าของสถานที่ที่พักและเป็นที่บำบัดผู้ป่วยที่ใช้แพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพ เราเริ่มออกเดินทางตั้งแต่เวลา 20.30 น. ของวันที่ 24 สิงหาคม 2550 ถึงอำเภอบ้านฉาง จ. ระยองเวลา 06.30 น. ถึงที่พัก ทีมวิจัยยังไม่ให้เด็กๆ เก็บสัมภาระเข้าที่พัก แต่ให้เด็กๆทำธุระส่วนตัวเสร็จแล้วเราเริ่มกิจกรรมแรกทันทีโดยให้เข้าห้องเรียน ทีมวิทยากรได้เจอน้ำดื่มขวดเล็กคนละ 1 ขวด ให้ดื่มและให้ใช้ขวดน้ำอันเดิมตั้งบนศีรษะ เพื่อทำสมาธิและเรียกสติกลับมา จากอาการตื่นเต้นที่ได้มาพบเห็นในสิ่งไม่เคยเห็น โดย ดร.รศสุคนธ์ให้คำอธิบายดังนี้

การฝึกการเดินด้วยขวดน้ำบนศีรษะ เป็นการสร้างความแรงของสนามแม่เหล็กในร่างกาย จัดระเบียบของความรู้สึกตัว ณ ตำแหน่งของสมองส่วนของความจำ, การหายใจ, การย่อยอาหาร ตลอดจนการดูดซึม ดังนั้นการเดินในขณะที่มีขวดน้ำอยู่บนศีรษะตลอดเวลา นับว่าเป็นเทคนิคทางกายภาพที่ทำให้ฮอร์โมน เซโรโทนิน (Serotonin) ถูกผลิตเพิ่มขึ้น ในขณะที่ดังกล่าว หากเด็กๆดื่มน้ำทุก ๆ ชั่วโมง ๆ ละ 2-3 แก้ว เด็กๆจะพบว่า ร่างกายของเราที่มีอาการปวดเมื่อย นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ ปวดไหล่ จะค่อยหายไป โดยเฉพาะอาการปวดหลัง **เทคนิคการเดิน** การรักษาระดับความมั่นคง ในการรักษาระดับขวดน้ำไว้บนศีรษะ ให้ยกส้นเท้าแล้วให้ปลายเท้าแตะกับพื้นก่อนยกเท้าเสมอ เด็กๆจะรู้สึกที่เราจะเดินได้อย่างสง่างามภายใน 1 วัน **สิ่งสำคัญคือ** กระบวนการจัดสัดส่วนให้ร่างกายมีลักษณะที่สง่างาม มั่นคง และมีสติตลอดเวลาของการใช้ชีวิต เมื่อท่านได้ทดลองฝึก ท่านจะลิ้มความเครียด และจะมีกำลังกายเพิ่มขึ้นอย่างน่าประหลาด เพราะฉะนั้นท่านสามารถฝึกได้ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใด เพราะท่านจะมีความมั่นใจกับบุคลิกของตนเองตลอดเวลา

ครั้งแรกมีเด็กหลายคนที่ไม่สามารถใช้ขวดน้ำตั้งศีรษะ ได้แต่อาจารย์ได้ให้เพิ่มความพยายามและให้ตั้งใจโดยการทำให้ได้และสร้างบรรยากาศในการที่จะสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้โดยใช้เวลาทำสมาธิประมาณ 30 นาที เด็กทำได้แต่ไม่ทุกคนและใช้เวลาในการทำนานกว่าจะตั้งได้ มีเพียง 5-9 คน เท่านั้นที่

ทำสำเร็จจริงๆ หลังจากนั้นอาจารย์ ดร.รสสุคนธ์ ได้อธิบายแผนและกิจกรรมที่เราจะต้องอยู่ร่วมกันเป็นเวลา 3 วันต่อจากนี้ไปเสร็จสิ้นแล้วอธิบายขั้นตอนในการรับประทานอาหารที่เตรียมไว้และท่วงท่าและอารมณ์ในการรับประทานอาหารโดยเริ่มจากดื่มน้ำโหระพาสมใบเตย 1 แก้วเพื่อสร้างนิสัยในการดื่มน้ำและปรับสมดุลของร่างกาย เสร็จแล้วให้ทานสลัดผัก 1 จาน แล้วค่อยรับประทานอาหารตามปกติแล้วค่อยดื่มน้ำตาม และให้ปฏิบัติทุกครั้งในการรับประทานอาหาร โดย เหตุผลที่ปฏิบัติอย่างนี้เพราะในระบบการย่อยอาหารในปากคนเรามีความเปราะบางจึงให้รับประทานน้ำโหระพาและสลัดซึ่งมีฤทธิ์เป็นด่างเพื่อปรับให้เกิดความสมดุลเพื่อเป็นการกระตุ้นเปิดต่อมรับรสให้รับรู้รสชาติอาหารได้ดีขึ้นโดยมีต้องใส่ผงชูรสปรุงแต่งในอาหารและสามารถลดการเกิดอนุมูลอิสระในระบบทางเดินอาหารซึ่งอาหารดังกล่าวเปรียบเสมือนไม้กวาดที่สามารถกวาดสารอนุมูลที่เกิดขึ้นในระบบย่อยอาหารได้ง่ายขึ้นหลังจากนั้นค่อยรับประทานอาหารตามปกติและต้องเคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืน รวมทั้งทำนั้งในการรับประทานอาหารนั่งตัวตรงเท้าชิดยืดตัวให้ตรง ไม่นั่งหลังค่อมและไขว่ห้าง เพื่อให้ทางเดินระบบการย่อยอาหารไม่พับงออาหารเดินทางถึงกระเพาะอาหารได้สะดวก การไหลเวียนของเลือดในการช่วยย่อยอาหารได้ดีขึ้นทำให้ระบบการย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น และยังบอกอีกว่าขณะที่เราอารมณ์หงุดหงิด โกรธ เครียด ไม่ควรรับประทานอาหารเพราะ อารมณ์ดังเครียดจะส่งผลให้ร่างกายผลิตฮอร์โมนอะดรีนาลีน (ฮอร์โมนแห่งความทุกข์) หลังจากต่อมหมวกไต ทำให้เกิดภาวะความเป็นกรดในเลือดสูงขึ้น เลือดข้นขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น เซลต่างๆตายมากขึ้นและในขณะที่เครียด ภูมิต้านทานจะปิดการย่อยไขมันที่จะเปลี่ยนรูปเป็นพลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ขบวนการเผาผลาญอาหารมาเป็นพลังงานในการสร้างเซลล์ใหม่ไม่เกิดและการกำจัดของเสียก็ไม่ได้ จึงทำให้เกิดการสะสมเซลล์ตาย ซึ่งเป็นสาเหตุของอาการเจ็บป่วยและโรคจำนวนมากนั่นเอง และข้อตกลงต่อไปคือ ทุกครั้งที่รับประทานอาหารเสร็จ ทุกคนต้องเก็บแก้วน้ำ ถ้วย จาน ชามช้อนที่ตนเองนำมารับประทานล้างด้วยตนเองในสถานที่ที่เตรียมไว้ให้ ให้เสร็จสิ้นทุกครั้งโดยมิให้เป็นภาระของคนอื่น เหตุผลเพื่อสร้างความรับผิดชอบต่อตนเองมิให้เป็นภาระของคนอื่น สร้างระเบียบวินัยในตนเอง วันนี้เด็กทุกคนทำได้ดี แต่ยังมีเด็กบางคนที่ไม่ชอบกินผักทำหน้าที่โดนบังคับให้กินผัก แต่ก็ไม่กินได้ทุกคน เมื่อรับประทานอาหารเสร็จให้ทุกคนมาเรียนรู้พลังสนามแม่เหล็กที่มีในตัวเราและเลือกที่พักโดยใช้พลังที่มีในตัวเราเป็นแหล่งกำหนดและเลือกเพื่อให้ทุกคนได้นอนหลับสบายตามพลังในแต่ละคนที่มียอยู่ โดยการ เมื่อเลือกที่พักเรียบร้อยแล้วปล่อยให้ทุกคนเข้าที่พักนอนพักและอาบน้ำเป็นเวลา 1.30 ชั่วโมง พบกันอีกครั้งเวลา 10.30 น. เมื่อทุกคนมาพร้อมกันด้วยสีหน้าสดชื่นและตื่นตัวประกอบกับการได้พักผ่อนสมควรเราเริ่มกิจกรรมโดยคนที่มาก่อนใช้ชวนน้ำตั้งศีรษะรอบคนที่มาทีหลังเมื่อมาครบแล้วอาจารย์เริ่ม ให้ความรู้เรื่องชีวิตของคนเราอยู่ได้อย่างไรมีองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องอะไรบ้างซึ่งได้แก่ อารมณ์ พฤติกรรม และสิ่งแวดล้อมรอบๆตัวเรา ซึ่งหาก 3 อย่างไม่เกิดความสมดุลจะนำพาไปสู่ร่างกายเกิดภาวะไม่สมดุลและเกิดการเจ็บป่วยขึ้นโดยอธิบายแต่ละประเด็นที่เกี่ยวข้องกับตัวเด็กให้สามารถมองเห็นภาพที่เกี่ยวข้องกับชีวิตได้ชัดเจน โดยอธิบายแต่ละประเด็นดังนี้

อารมณ์ อารมณ์มีผลต่อสุขภาพของคนเรา เมื่อไหร่ที่มีอารมณ์ที่เป็นโทษเช่น อารมณ์โกรธ เศร้า อิจฉา เครียด ฯลฯ อารมณ์เหล่านี้จะส่งผลให้ต่อมหมวกไตหลั่งฮอร์โมนแห่งความทุกข์ (อะดรีนาลิน) ออกมา เมื่อไหร่ที่ร่างกายขับออกไม่หมดฮอร์โมนนี้จะทำให้เกิดเซลล์ตายมาก จนเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคต่างๆตามมามากมาย แต่เมื่อไหร่ที่มีอารมณ์ดีมีความสุข ร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันและหลั่งฮอร์โมนความสุขออกมาเช่นกัน ฮอร์โมนแห่งความสุขจะทำให้ชะลอความแก่ความเสื่อมของเซลล์ร่างกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรงและยังทำให้ทุกสิ่งรอบกายของเราดูสดใสไปด้วยเมื่อเรามีอารมณ์ดี

พฤติกรรม สิ่งที่เราปฏิบัติอยู่ทุกวันจนกลายเป็นวิถีชีวิตของคนเรานั้น หากมีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องก็จะทำให้เกิดโรคได้ เช่น พฤติกรรมการกินอาหารไม่ถูกต้อง นานวันเข้าร่างกายก็จะเสื่อม หรือ กระทั่งพฤติกรรมการพักผ่อนนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ ก็จะทำให้อวัยวะต่างๆของร่างกายทำงานหนัก เสื่อมเร็วและส่งผลไปถึงการทำงานของอวัยวะอื่นๆ อาจทำให้เกิดการแพ้ภัย ผิวนเป็นฝ้า ไม้เกรน ความจำเสื่อม เป็นต้น ตรงกันข้ามหากมีพฤติกรรมทางบวกและปรับวิถีชีวิตของเราให้ถูกต้องตามนาฬิกาของอวัยวะในร่างกาย จะทำให้เรามีร่างกายที่แข็งแรง ซึ่งดร.รศสุคนธ์ได้บรรยายถึงนาฬิกาชีวิตของคนเราไว้ดังนี้

ช่วงเวลาตีหนึ่งถึงตีสาม จะเป็นช่วงเวลาการทำงานของตับคือสะสมอาหารและขับของเสีย ออกจากร่างกาย ตลอดจนผลิตน้ำดีและส่งไปเก็บไว้ที่ถุงน้ำดี ถ้าช่วงนี้เรายังไม่หลับพักผ่อน ยังทำงานอยู่ ร่างกายจะสูญเสียพลังงานส่วนที่สะสมไว้ พลังงานสำรองลดลง การผลิตน้ำดีลดลงและจะส่งผลกระทบต่อการทำงานของการผลิตฮอร์โมนอินซูลินลดลงด้วย ผลที่ตามมาคือโรคภัยไข้เจ็บ คนไม่พักผ่อนในช่วงนี้ จะทำให้เกิดโรคเกี่ยวกับความดันโลหิตแปรปรวน ภูมิคุ้มกันบกพร่อง เบาหวาน หัวใจ กระดูกเสื่อม พลังงานที่สร้างขึ้นใน 2 ชั่วโมงนี้ ร่างกายจะนำไปล้างถุงดีทำให้ถุงน้ำดีเปลี่ยนรูปธรรมเป็นฮอร์โมน เป็นกล้ามเนื้อ กระดูก เส้นเอ็น ไช้สมอง และจะทำการย่อยไขมันตั้งแต่เวลาสิบเอ็ดนาฬิกาถึงตีหนึ่งเท่านั้น แต่ถ้าพักผ่อนในช่วงเวลาดังกล่าวได้ก็จะไม่เสี่ยงในการเกิดโรคดังกล่าวได้ จากตับพลังงานจะเคลื่อนเข้าสู่ปอดในช่วงตีสามถึงตีห้า

ช่วงเวลาตีสามถึงตีห้า เป็นช่วงเวลาการทำงานของปอด ถ้าอยากให้ปอดแข็งแรง ตื่นขึ้นมาสูดอากาศบริสุทธิ์ยามเช้า ถ้าปอดไม่แข็งแรงจะไอและหายใจขัด

ตีห้าถึงหกโมงเช้า ถ้าไ้ผู้ใหญ่จะทำงานคือช่วงที่เราต้องถ่ายอุจจาระ ถ้าไม่ถ่ายหรือถ่ายไม่หมด ร่างกายจะดูดซึมของเสียกลับเข้าสู่กระแสเลือดไปหล่อเลี้ยงร่างกายเรา แหะนั่นคือสาเหตุที่ทำให้เกิดริ้วรอยบนใบหน้า เกิดไขมันที่เสียๆ ฉะนั้นเราต้องฝึกการขับถ่ายให้เป็นเวลา

เจ็ดโมงเช้าถึงเก้าโมง ต้องรับประทานอาหารเช้า เพราะกระเพาะอาหารจะทำงานได้ดีที่สุดช่วงนี้เท่านั้น ช่วงอื่นๆจะทำงานได้น้อยกว่า และช่วงนี้กระเพาะอาหารต้องการอาหารและหลังน้ำย่อยมากที่สุด ถ้าไม่กินอาหารช่วงนี้หรือไม่กินข้าวเช้าโรคระเพาก็จะถามหา ที่สำคัญจะเกิดโรคหัวใจได้ด้วย เพราะไม่ได้สารอาหารสำหรับพลังงานรวม

เก้าโมงถึงสิบเอ็ดโมง ม้ามจะเริ่มเก็บพลังงานสำรอง เก็บสารอาหาร ถ้าเราไม่กินอาหารเช้าเข้าไป เราจะต้องดึงพลังงานสำรองออกมาใช้ ในขณะที่ดึงพลังงานสำรองออกมาใช้ พลังงานรวมเราจะหายไป จะทำให้เราเหนื่อย อ่อนเพลีย

สิบเอ็ดโมงถึงบ่ายโมง หัวใจเราจะแยถ้าไม่มีสารอาหาร ต้องหาอาหารมารับประทานในมือเที่ยง ฉะนั้นเราต้องระวังคนที่ไม่ทานอาหารเช้าไว้ด้วยว่าหัวใจจะแยก่อนใครๆที่เขาทานอาหารเช้า

ช่วงบ่ายโมงถึงสามโมงเย็น ถ้าสมมุติเราไม่กินอาหารเช้า อาหารที่จะมาย่อยที่ลำไส้เล็กก็ไม่มี ลำไส้เล็กก็เริ่มอ่อนแอเพราะลำไส้เล็กจะต้องเปลี่ยนรูปทั้งการโบไฮเดรต ไชมัน ลำไส้เล็กจะทำหน้าที่เปลี่ยนพลังงานทั้งหมด เมื่อลำไส้เล็กเปลี่ยนรูปเราก็เริ่มมีของเสียรอเวลาขับออก

บ่ายสามโมงถึงห้าโมงเย็น กระเพาะปัสสาวะจะทำงานมากที่สุด

ห้าโมงเย็นถึงหนึ่งทุ่ม จะมาที่ไต ช่วงนี้เราไม่ควรออกกำลังกาย เราควรออกกำลังกายในช่วงเช้า คือช่วงดีห้าถึงเจ็ดโมงเช้าเพื่อให้ลำไส้ได้ขยับตัวและเพิ่มศักยภาพในการขับถ่าย ถ้าออกกำลังกายในช่วงเย็นจะทำให้ไตวายง่าย เวียนหัวง่าย ตาพร่าง่าย ปวดศีรษะ

หลังสามทุ่ม เราต้องพักผ่อนแล้ว เพราะกล้ามเนื้อหัวใจจะทำงาน ถ้าไม่พักผ่อนกล้ามเนื้อหัวใจจะทำงานหนักขึ้น จะไม่ได้ชะล้างตัวเอง ช่วงนี้ร่างกายจะเตรียมตัวพักผ่อนและสะสมพลังงานรวมอีกครั้ง ถ้าหากไม่เข้านอนในช่วงนี้ ร่างกายจะมีพลังงานเพื่อช่วยเหลือการทำงานได้ไม่เต็มที่ ผลคือจะทำให้ร่างกายมีพลังงานสะสมไม่เพียงพอในการใช้แรงสำหรับวันต่อไป

สิ่งแวดล้อม มีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตของคนเราเช่นกัน คนที่ดำรงชีวิตอยู่ในเมืองใหญ่ที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบและมลภาวะที่เป็นพิษมากกว่าคนที่อยู่ชนบท เช่น คนในเมืองหลวงจะหายใจสั้นและเร็ว ทำให้การหายใจแต่ละครั้งได้ปริมาณออกซิเจนน้อยและเอาปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์ออกได้น้อยเช่นกัน ปอดทั้งสองข้างจะทำงานได้ไม่เต็มที่ เมื่อปล่อยให้เป็นอย่างต่อเนื่องยาวนานย่อมส่งผลให้เกิดความเสื่อมไปถึงความผิดปกติของระบบอื่นๆด้วย หากอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ย่อมส่งผลต่อการดำรงชีวิตและการมีร่างกายที่แข็งแรง มีอายุที่ยืนยาวอย่างมีคุณภาพและมีความสุข

เมื่อหมดเวลาบรรยาย ขณะเรียนเด็กก็ตั้งใจฟังเป็นอย่างดี มีการซักถามจากเด็กเป็นระยะๆแต่จะเข้าใจทุกคนไหมไม่แน่ใจจากการถามตอบก็สามารถตอบได้ในระดับหนึ่ง แต่เด็กบางคนอาจรับรู้ช้ากว่าเพื่อนเนื่องจากเป็นเด็กสมาธิสั้นหลังจากนั้นก็เริ่มรับประทานอาหารกลางวันโดยใช้ขั้นตอนการรับประทานอาหารเหมือนตอนเช้า หลังรับประทานอาหารกลางวันเสร็จให้พักสักครู่แล้วให้นอนพัก 1 ชั่วโมง เหตุผลอธิบายว่าขณะหลังรับประทานอาหารเลือดจะไปเลี้ยงระบบย่อยอาหารมากกว่าทุกระบบในร่างกาย ฉะนั้นเลือดไปเลี้ยงสมองน้อยลงการทำงานของสมองและอวัยวะอื่นไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควรจึงให้ร่างกายได้พักประมาณ 1 ชั่วโมงหลังจากนั้นระบบอาหารย่อยเสร็จประมาณ 1 ชั่วโมงร่างกายมีการดูดซึมสารอาหารเข้าสู่กระแสเลือด เลือดจะนำสารอาหารไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกาย สมองและอวัยวะอื่นจะสามารถทำงานได้ดีขึ้นจึงเป็นเหตุผลที่ให้พักหลังรับประทานอาหาร 1 ชั่วโมง หลังจากนั้นนัดพบกันอีกครั้ง บ่าย 2 โมงเข้าห้องเรียนเรียนการเตรียมตัวฝึกทรายและประโยชน์ของการฝึกทรายเพื่อลดพิษในร่างกาย โดยการดูดพิษออกทางผิวหนัง หัวใจ ซึ่งดร.รสสุคนธ์ ได้อธิบายให้เด็กๆฟัง ถึงกระบวนการและความ เป็นมาไว้อย่างน่าฟังและน่าสนใจว่า เมื่อ 4,600 ล้านปีก่อนนี้ในขณะที่โลกกำลังถือกำเนิดจากการจับตัว กันของฝุ่นละอองในก๊าซร้อนที่อยู่รอบดวงอาทิตย์ แรงดึงดูด แบบโน้มถ่วง ได้ทำให้เมื่อดฝุ่นเกาะตัวรวมกัน มีขนาดใหญ่ขึ้นๆ และเมื่อเมื่อดฝุ่นที่มีขนาดใหญ่ชนกันปะทะกัน ความร้อนที่เกิดจากการปะทะกันอย่าง รุนแรงได้ทำให้มันหลอมรวมกันจนมีขนาดใหญ่ขึ้นๆ ตามลำดับ องค์ประกอบส่วนที่เป็นเหล็กซึ่งมีความ หนาแน่นสูง ก็จะจมตัวลงไปรวมกันที่แกน การสลายตัวของธาตุกัมมันตรังสีในโลกและความดันที่มากม หาศาลได้ทำให้แกนมีอุณหภูมิสูง จนแกนส่วนนอกมีสภาพเป็นของเหลว และแกนส่วนในมีสภาพเป็น ของแข็ง และเมื่อโลกหมุนรอบตัวเองตลอดเวลา การหมุนของโลกทำให้เหล็กเหลวในบริเวณแกนส่วนนอก ไหลวนไปมา ด้วย และการไหลวนของเหล็กเหลวนี้อย่าง ที่ทำให้นักวิทยาศาสตร์หลายคนคิดว่า คือสาเหตุ ที่ทำให้โลกมี สนามแม่เหล็ก ในตัวและถึงแม้ส่วนที่เป็นแกนกลางของโลกจะอยู่ไกลจากมนุษย์ถึง 2,800 กิโลเมตรก็ตาม แต่มันก็มีอิทธิพลต่อมนุษยชาติมาก เพราะการไหล ของเหล็กเหลวที่อยู่ในบริเวณแกนส่วน นอกทำให้โลกมีสนามแม่เหล็กที่สามารถ ปกป้องมิให้อนุภาคคอสมิกจากอวกาศหรือ ลมสุริยะจาก ดวง อาทิตย์พุ่งมาทำร้ายชีวิตทุกชนิดบนโลกได้ นอกจากนี้ลักษณะการไหลของ ของเหลวส่วนนี้ก็ยังมีอิทธิพล ต่อการเคลื่อนที่ของทวีปที่ผิวโลก การระเบิดของภูเขาไฟและความรุนแรงของเหตุการณ์แผ่นดินไหวด้วย โลกมิใช่เป็นดาวเคราะห์เพียงดวงเดียวเท่านั้นที่มีแกนกลางเป็นเหล็กกลม ดาวอังคาร ดาวศุกร์ ดาวพุธ ก็มี แกนกลางที่เป็นเหล็กเช่นกัน แต่ก็มีเฉพาะ โลกกับดาวพุธเท่านั้นที่มีสนามแม่เหล็กในตัว ทั้งนี้เพราะโลก กับดาวพุธมีแกนส่วนนอกที่เป็นเหล็กเหลว ซึ่งการไหลหมุนวน ของเหล็กเหลวนี้อย่างที่ทำให้เกิด สนามแม่เหล็ก แต่ลักษณะการไหลของเหล็กเหลวจะเป็นรูปแบบใด จึงสามารถทำให้ขั้วแม่เหล็กโลก กลับ ทิศได้ในทุก 2,000-3,000 ปีนั้น เรายังไม่มีคำตอบ

โลกหมุนรอบตัวเองเร็วเท่าไร ในขณะที่โลกหมุนรอบตัวเอง 360 องศา ใช้เวลา 24 ชั่วโมง หรือ 15 องศา ใน 1 ชั่วโมง จะพบว่าในแต่ละพื้นที่นั้น แตกต่างกันอย่างชัดเจน

บริเวณเส้นศูนย์สูตร ความเร็วในการหมุนรอบตัวเองของโลกเท่ากับ 1,700 กิโลเมตร / ชั่วโมง

บริเวณละติจูดที่ 60 องศา ความเร็วของการหมุนรอบตัวเองของโลกจะมีค่าประมาณ 850 กิโลเมตร / ชั่วโมง หรือประมาณครึ่งหนึ่งของความเร็วที่ศูนย์สูตร

บริเวณขั้วโลก ความเร็วในการหมุนรอบตัวเองของโลกมีค่าเป็นศูนย์

ผลจากการที่อัตราความเร็วของการหมุนรอบตัวเองของโลกต่างกัน จะมีผลตามมาที่สำคัญ คือ **แรงเหวี่ยงของโลกมีผลต่อน้ำหนักของวัตถุ** เพราะเป็นแรงหนีศูนย์กลาง และมีผลต่อทิศทางของลมและกระแสน้ำ โดยทิศทางของลมและกระแสน้ำบริเวณขั้วโลกเหนือจะเบนไปทางขวามือ ส่วนซีกโลกใต้จะเบนไปทางซ้ายมือ เพราะโลกหมุนรอบตัวเองจากทิศตะวันตกไปทิศตะวันออก เพราะฉะนั้นเราดำรงชีวิตอยู่บนผิวโลก โดยไม่รู้สึกละเลย ว่าโลกหมุน คุณล้ายกับว่าโลกหยุดนิ่ง แต่ในขณะเดียวกันโลกหมุนอย่างสม่ำเสมอรอบแกนของตัวเองและหมุนรอบดวงอาทิตย์ แต่ที่เราไม่รู้สึกละเลยก็เพราะว่าตัวเราเคลื่อนที่ตามผิวโลกไปด้วย ขณะเดียวกันโลกหมุน อากาศที่ล้อมรอบตัวก็เคลื่อนที่ไปด้วยเช่นกัน การหมุนของโลกทำให้เกิด กลางวันและกลางคืน บนโลกเรา นี้ เราจะพบทั้งความสว่างและความมืดทุก 24 ชั่วโมงซึ่งเป็นระยะเวลาที่โลกหมุนรอบตัวเองครบหนึ่งรอบ

การฝังทราย ช่วยบำบัดร่างกายได้อย่างไร การที่นักวิทยาศาสตร์ให้ความสำคัญกับการหมุนรอบตัวเองของโลก ว่าเป็นเรื่องของกลางวันและกลางคืน และมีกระแสแม่เหล็กที่เกิดขึ้น จนทำให้ลืมไปว่า “มนุษย์เรามีความเร็วมากกว่าความเร็วโลกหมุนรอบตัว ” แต่ในความเร็วที่เราเร็วเกิน ในอัตราเร่งที่โลกหมุนรอบตัวเอง จากเทคโนโลยีต่าง ๆ ทำให้เราคิดอย่างต่อเนื่อง และต้องเผชิญกับแรงกระตุ้นมากมาย ไม่ว่าจะเป็นกระแสโลหิตของเราก็ดี ความเร่งโดยกระแสจิตก็ดี หรือข้อมูลมากมายที่เราได้รับมาในแต่ละวันก็ดี ก็จะเปลี่ยนทุกวัน ทุกสัปดาห์ ทุกอาทิตย์ นั่นทำให้ร่างกายของมนุษย์เรา เกิดสนามแม่เหล็กที่มีแรงเสียดทานอย่างรุนแรง ซึ่งจะทำให้เกิดการเผาผลาญในร่างกายเราสูงมาก และก็จะเกิดอาการที่แสดงถึงความเสื่อมและค่อยๆ สะสม เมื่อนานวันเข้าของเสียที่สะสมนั้นก็จะมีมากขึ้น และสุดท้ายก็จะเกิด “ จี๊ด ” หรือ ก้อนตะกอนจี๊ดๆ ที่เกิดขึ้นจากการเผาผลาญมีมาก ๆ ขึ้นก็จะเกิดอาการ “ ปวดข้อ ปวดเข่า หมอนรองกระดูกเคลื่อน อัลไซเมอร์ อัมพฤกษ์ อัมพาต ฯลฯ ” และอาจก่อตัวเป็น เซลล์มะเร็ง การฝังทรายช่วยได้ในการปรับระบบการทำงานของร่างกาย ทำให้กระแสโลหิตมีการไหลเวียนดีขึ้น การจับของเสียในที่อยู่ในรูปเหนียวมีมากขึ้น และช่วยสมดุลของชีวภาพ และเพิ่มศักยภาพในร่างกาย โดยการเปลี่ยนรูปของเสียที่เกิดขึ้นให้เป็นพลังงาน และช่วยสร้างเซลล์ใหม่ได้ทันทีที่เซลล์ตายได้ถูกขับทิ้ง ดังนั้นเมื่อเรา ฝังทราย เราจะรู้สึก

ได้เลยว่าร่างกายจะค่อย ๆ ปรับสมดุลในระดับของกระแสไฟฟ้า ซึ่งจะมีเท่าไรนั้น เป็นเรื่องที่ไม่สามารถตอบได้ เพราะกระแสไฟฟ้าที่เกิดขึ้นในร่างกาย จะไม่มีใครรู้ นอกจากตัวท่านกับกระแสการหมุนเวียนของโลก การฝังทรายจึงเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะทำให้อายุของเรายืนขึ้น และทำให้เซลล์ของเรามีกำลังเพียงพอต่อการต่อสู้ในวันใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กลไกทางเคมีของร่างกายเมื่อท่านฝังทราย

- ชะลอการเผาผลาญ
- ขจัดของเสีย
- เพิ่มพลังงานสำรอง
- ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
- เสริมสร้างให้กระดูกและผิวหนังแข็งแรงสมบูรณ์

อาการที่เกิดขึ้นหลังการฝังทราย

อาการที่เกิดขึ้นขณะที่มีการฝังทรายจะสังเกตได้โดยว่า อาจมีอาการเด่น ตีบ ตีบ ตีบ ตามจุดต่างๆในร่างกาย นั่นก็คือ ถึงจุดที่ร่างกายเรามีความเสื่อม จุดที่กำลังมีปัญหา ถ้ามันตีบ ตีบ แล้วหายไป นั่นก็คือเริ่มดีขึ้น บางคนอาจจะรู้สึกคัน และปวดตามเนื้อตามตัว สิ่งสำคัญคือต้องระวังในเรื่อง การดื่มน้ำให้พอ การรับประทานอาหารให้มาก แค่อิ่ม ไม่ใช่มากเกินไปจนกระทั่งจุด เมื่อฝังเสร็จจะพบว่าท่านหิวมากขึ้น เหนื่อยมากขึ้น นั่นเป็นเพราะว่า หลังการฝังทราย กระแสโลหิตของท่านจะไปซ่อมแซมส่วนต่างๆ ในร่างกายที่ดี การพัฒนาให้ร่างกายแล้วเกิดเซลล์ใหม่ที่ดี จะพบว่าสารอาหารในระบบเลือดลดลง ทำให้เรารู้สึกหิว เราต้องเตรียมน้ำ เตรียมพืชผักผลไม้ไปด้วย

หากอยู่ในพื้นที่ที่ไม่มีทรายจะทำอย่างไร ?

ทรายในที่นี้ไม่ใช่เพียงทรายทะเลเท่านั้น เราสามารถใช้ถ่านน้ำ ทางอีสาน อาจจะใช้แม่น้ำโขง แม่น้ำมูล ที่มีทรายน้ำจืดก็ใช้ได้หมด ทางเหนือ ก็มี แม่น้ำปาย จ.แม่ฮ่องสอน ฯลฯ ซึ่งหากที่ใดที่มีน้ำและมีทรายที่มีการหมุนเวียนมาไหลกระทบฝั่งแบบนี้มันจะเกิดโอโซนขึ้น ถ้าเกิดเราไปฝังทรายที่ไม่มีการหมุนเวียนโอโซน จะทำให้ร่างกายรู้สึกอึดอัด แน่น อาจจะเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ดังนั้นการฝังทรายที่ดีและถูกต้อง ต้องฝังตรงที่มีทะเล มีภูเขา และหันศีรษะขึ้นทางภูเขา ไม่ใช่ลงไปทางน้ำทะเล

ประเภทของผู้ป่วยที่เข้ารับการบำบัดด้วยการฝังทราย

ส่วนใหญ่แล้วหลังจากที่เราขยายผลออกไปก็จะมีพวกหมอนรองกระดูกเคลื่อน อัมพฤกษ์ อัมพาต เบาหวาน ความดัน ไขมัน เกาต์แล้วกินนอนไม่หลับ แล้วก็เนื้องอก เซลล์มะเร็ง แล้วก็ SLE แล้วก็โรค ALS กลุ่มนี้ก็คือกลุ่มที่มีอาการภูมิแพ้หรือภูมิคุ้มกันบกพร่องรุนแรง HIV ผู้ป่วยเหล่านี้จำเป็นต้องฝังทราย

เพราะว่าจะได้รับออกซิเจน อาหารแล้วก็การขัดเกลาร่างกายเราสัดเซลล์ตายที่เกิดขึ้นแล้วนำมาเปลี่ยนรูปเป็นพลังงาน เพราะฉะนั้นเซลล์ใหม่ก็เกิดขึ้น ก็จะมีประสิทธิภาพ คือจะเห็นได้ว่า “ วงจรของมันจะสมดุลกันดี จะดีกว่าการฝังเข็ม ”

การเตรียมตัวเพื่อมาฝังทราย

อันดับแรกเลย สิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ก็คือ ต้องดื่มน้ำ และ ดื่มน้ำผักปั่นให้มาก แล้วก็นอนหลับให้เพียงพอ แล้วก็ใช้กางเกงขาสั้น จอบอันนี้ เอาร่มถ้าแดดมันร้อน หรือถ้ามีฝนปรอยๆเราก็ไม่ควรอยู่ในทรายควรกลับขึ้นไปเลย แล้วก็ควรฝังอยู่ประมาณ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง ท่านจะรู้สึกเองว่าร่างกายท่านเป็นอย่างไร เสื้อผ้าที่นำมาใช้ อาจจะเป็นชุดว่ายน้ำ หรือกางเกงขาสั้น เสื้อกล้ามก็ได้

วิธีการฝังทราย

เมื่อเตรียมตัวเบื้องต้นให้พร้อม

1. หาพื้นที่ฝังทรายชายหาดที่มีภูเขา และไม่เป็นพื้นที่ก่อตั้งโรงงานอุตสาหกรรม และเป็นพื้นที่ที่เป็นแหล่งระบายน้ำเสียและสิ่งสกปรก
2. ขุดชายหาดที่มีความยาวเท่าตัวผู้ฝัง และลึกพอที่จะกลบร่างกายให้มิด โดยเหลือบริเวณใบหน้าเอาไว้
3. นอนหลับตา ประมาณ 20-30 นาที

หลังจากนั้นเราก็พากันไปฝังทรายโดยเด็กทุกคนฝังทรายที่หาดน้ำรินและเป็นโอกาสแรกที่เด็กบางคนยังไม่เคยเห็นน้ำทะเลประมาณ 16 คน ตื่นเต้นเมื่อเห็นทะเลเป็นครั้งแรกโดยให้จับคู่ช่วยกันขุดหลุมฝังทรายพร้อมพี่เลี้ยงเป็นผู้ดูแลและช่วยฝัง มีเด็กหลายคนที่ไม่เคยใช้จอบขุดดินหรือทรายเลยจึงต้องระมัดระวังอุบัติเหตุที่เกิดขึ้น เราใช้เวลาฝังทรายประมาณ 2 ชั่วโมงกว่าๆ หลังจากฝังทรายเสร็จเด็กทุกคนก็ลงเล่นน้ำทะเลแต่คลื่นแรงทีมพี่เลี้ยงก็ต้องดูแลโดยมิให้คลาดสายตาปล่อยให้เด็กเล่นน้ำทะเลอย่างมีความสุขประมาณ ครึ่งชั่วโมงได้เวลาประมาณ 17 นาฬิกาให้เด็กทุกคนเปลี่ยนเสื้อผ้า อาบน้ำก่อนขึ้นรถ ขณะที่รอเพื่อนเด็กๆทุกคนจะเกิดอาการหิวมากพากันไปซื้อลูกชิ้น ถั่วต้ม ขนมถุงกินอย่างเอร็ดอร่อยริมทะเลโดยทีมพี่เลี้ยงเฝ้าดูพฤติกรรมกรรมการซื้อขนมของเด็กๆทุกคน รวมทั้งนิสัยการรับประทานอาหาร ถึงบ้านสุขภาพประมาณ 6 โมงเย็น เด็กทุกคนเข้าแถวรับประทานอาหารอย่างเอร็ดอร่อยทุกคนกินอาหารจานที่สองทุกคนรวมทั้งพี่เลี้ยง หลังจากนั้นอาบน้ำพักผ่อนก่อนพบกันอีกครั้ง 1 ทูม หลังจากทุกคนพร้อมกันอาจารย์ได้สรุปและสัมภาษณ์ความรู้สึกของการฝังทรายหลังจากนั้นให้ชมวิดีโอภาพถ่ายของลำไส้ที่กินอาหารกรอบ น้ำอัดลม เปรียบเทียบกับลำไส้ที่รับประทานผักร่วมด้วยซึ่งมีความสะอาดและระบบการขับถ่ายที่แตกต่างกัน และโรคที่พบจากพฤติกรรมกินที่ไม่ถูกต้องหลังจากนั้นได้อธิบายถึงอันตรายจากอาหาร

ขยะได้แก่ขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลมและอนาคที่เด็กๆจะเกิดโรคอะไรได้บ้าง หลังจากนั้นทุกคนทำสมาธิโดยใช้ขวดน้ำตั้งศีรษะประมาณ 15 นาทีและร่วมกันสวดมนต์นัดแนะแผนในวันพรุ่งนี้เข้านอน

วันที่สองของการเข้าค่ายเด็กๆทุกคนตื่นนอนตี 4 มาเล่าเรื่องเด็กชายสิริภพที่เมื่อคืนนอนละเมอทำให้เพื่อนป่วนประมาณ 3 หุ่่ม โดยขณะที่ทุกคนกำลังเริ่มนอนหลับหลังจากอ่อนเพลียทั้งวันประมาณ 4 หุ่่ม พี่เลี้ยงได้ยินเสียงเด็กร้องจึงวิ่งไปที่ห้องพบเด็กชายสิริภพนอนละเมอ โดยเพื่อนในห้องเล่าว่าสิริภพรื้อยอะอะและวิ่งไปเปิดประตูแล้วกลับมาอนที่เดิมเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้นแต่เพื่อนทุกคนตกใจพากันกล่าวขวัญว่าผีหลอกสิริภพ จึงได้พูดคุยซักถามพบว่าสิริภพนอนละเมอเป็นประจำและเจ้าตัวบอกว่าเป็นบอยอยู่ที่บ้านก็ละเมอบ่อย ทำให้มีเรื่องเล่าตั้งแต่เช้าเพื่อนห้องอื่นๆตั้งใจฟังเป็นอย่างดี หลังจากทุกคนมาครบแล้วทำสมาธิโดยใช้ขวดน้ำตั้งศีรษะอาจารย์ ดร. รสสุคนธ์มาพบเด็กตั้งแต่เช้ากล่าวถึงสาเหตุของการละเมอในเมื่อคืนให้เด็กทุกคนเข้าใจ หลังจากนั้นก็เตรียมตัวรับแสงอาทิตย์ตอนเช้ามีแดดเมื่อถึงเวลา 6.30 น. ได้ขึ้นรถไปออกกำลังกายที่ริมทะเลสุดโอโซนอากาศริมทะเลให้เต็มปอดโดยวิ่งออกกำลังกายริมทะเลประมาณ 2 กิโลเมตรและบริหารร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และศึกษาสิ่งแวดล้อมริมทะเลตอนเช้า หลังจากนั้นให้ทุกคนฝึกทนายเป็นครั้งที่ 2 และเด็กๆหลังจากฝึกทนายเสร็จก็ลงเล่นน้ำทะเลอีกตามเคยประมาณ 9 โมงเช้าขึ้นรถกลับบ้านสุขภาพขณะขึ้นรถทีมพี่เลี้ยงได้ให้ความรู้เรื่องขยะและสิ่งแวดล้อมรอบๆทะเล หลังจากนั้นเด็กๆทุกคนวางแผนว่าวันนี้เรามีกิจกรรมเก็บขยะริมหาดน้ำรินเป็นการตอบแทนบุญคุณแผ่นดินและเป็นกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ในช่วงบ่ายวันนี้ หลังจากนั้นออกเดินทางจนถึงบ้านสุขภาพเด็กๆทุกคนพากันรับประทานอาหารอย่างเอร็ดอร่อยอีกครั้งและพักผ่อนกันอีกครั้งประมาณ 10.30 น เหมือนเดิมใครมาก่อนทำสมาธิหรือเพื่อนๆจนครบอาจารย์ดร.รสสุคนธ์ แจกเอ็นไซน์หยอดตาให้ทุกคนทดลองหยอดตาตัวเองเพื่อกำจัดสารพิษจากน้ำทะเลที่เข้าตาออกให้หมดไม่ให้เหลือ ซึ่งยาหยอดตานี้อาจารย์รสสุคนธ์ได้ผลิตเองเนื่องจากอาจารย์จบด้านวิทยาศาสตร์เคมีและได้จำหน่ายในราคาขวดละ 100 บาท ครั้งแรกเด็กๆไม่กล้าหยอดตาจนกระทั่งพี่เลี้ยงปฏิบัติให้ดูหลังจากนั้นทุกคนก็ทำเป็นและสามารถหยอดตาด้วยตนเองวิชาที่เรียนในช่วงนี้เป็นการช่วยกันทำน้ำเอ็นไซน์โดยเปิดวิดีโอการใช้เอ็นไซน์ในการดูแลสุขภาพและรักษาโรคโดยเล่าประสบการณ์จาก วิดีโอ หลังจากฉายวิดีโอเสร็จทุกคนก็ช่วยกันลงไปเก็บผลไม้ในสวนรวมทั้งบอระเพ็ดมาคนละ 3 ชนิดเพื่อมาทำน้ำเอ็นไซน์หลังจากเก็บมาเสร็จทุกคนก็นำมาหั่นและล้างให้สะอาดนำไปใส่ขวดน้ำเปล่าแล้วเติมน้ำทุกคนก็จะเสร็จก็เที่ยงกว่าๆและขณะนี้ เด็กทุกคนมีขวดน้ำประจำตัวคนละ 2 ขวด ขวดที่ 1 เป็นขวดน้ำดื่มเปล่าๆ ขวดที่ 2 เป็นขวดน้ำเอ็นไซน์ หลังจากนั้นก็ทานอาหารเที่ยงและพักผ่อนพบกันอีกครั้งบ่ายโมงตรงเนื่องจากเราเดินทางไปครั้งนี้ได้รู้จักจากเพื่อนของอาจารย์พี่เลี้ยงคือ อ.วิไล เราจึงขอศึกษาดูงานสวนเพื่อนของ อ.วิไล ที่ทำเกษตรกรรมสวนมะม่วงและพุทราจัมโบ้ รวมทั้งการเพาะต้นมิราเคิลหรือเรียกทั่วไปว่าต้นมหัศจรรย์ ซึ่งเป็นเจ้าของกิจการและดร.รสสุคนธ์ให้ข้อมูลว่าท่านมีกิจการและรายได้สูงสุดในบ้านฉาง เพื่อเป็นการเรียนรู้และศึกษาหาประสบการณ์เราจึง

ประสานขอศึกษาจากท่านซึ่งท่านก็เต็มใจและยินดีอธิบายการดำเนินงานให้ทีมเราซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง เราจึงได้ศึกษารวมทั้งการนำเอ็นไอซีและวิทยาการใหม่ๆ ในการทำสวนแบบปลอดสารเคมี ซึ่งทำให้เราเรียนรู้วิวัฒนาการและการแข่งขันกับต่างชาติอย่างไร รวมทั้งเป็นประสบการณ์ใหม่ๆ ของเด็กและเยาวชนที่ร่วมกันเรียนรู้ในสิ่งใหม่ที่ไม่เคยเห็นและสัมผัสมาก่อน หลังจากนั้นเราได้ทดลองกินเมล็ดของต้นมิราเคิล ซึ่งอัศจรรย์จริงๆ ว่าเมื่อเรารับประทานผลของมิราเคิลแล้วเรารับประทานอาหารที่มีรสเปรี้ยวจะไม่เปรี้ยวและมีรสหวาน หลังจากเที่ยวชมกิจการสวนเสร็จเรากลับพักที่บ้านในहनอนพัก 1 ชั่วโมงแล้วเตรียมตัวไปฝั่งทราย เมื่อได้เวลานัดทุกคนมาพร้อมกันวันนี้ทุกคนบอกว่าหลังจากฝั่งทรายเสร็จจะเล่นน้ำทะเลให้สนุกใจ เพราะเป็นวันสุดท้ายเมื่อพร้อมแล้วเราออกเดินทางไปที่หาดน้ำรินกิจกรรมแรกที่เราทำคือการเก็บขยะบริเวณหาดน้ำรินตามข้อตกลงตอนเช้า ขณะเดินเก็บขยะนักท่องเที่ยวได้ชื่นชมกิจกรรมของเด็กๆ ถามที่อยู่ว่ามาทำไมทำไมถึงได้มาเก็บขยะน้องๆ ก็บอกว่าเป็นการสร้างจิตสำนึกแก่นักท่องเที่ยวที่มาเที่ยวและอยากบำเพ็ญประโยชน์เพื่อกิจกรรมของโครงการ แต่เห็นแล้วก็ชวนชื่นชมเด็กๆ ทุกคนตั้งใจเก็บขยะจนหาดสะอาดเราได้ขยะใส่ถุงดำขนาดใหญ่จำนวน 6 ถุงเต็มต้องแบกหามกัน 2 คนเราใช้ระยะทางในการเก็บขยะประมาณ 2 กิโลเมตร แยกออก 2 กลุ่มชายและขวแล้วค่อยเดินกลับมารอบกันอีกครั้งหลังจากนั้นก็เริ่มฝั่งทรายกันอีกครั้งจนครบเสร็จสิ้นปล่อยให้เด็กๆ เล่นน้ำทะเลอย่างสนุกสนานประมาณ 1 ชั่วโมงและสังเกตเด็กๆ จะไม่ซื้ออาหารริมทะเลอีกโดยเฉพาะน้ำอัดลมและขนมกรุบกรอบจะซื้อไข่ต้มหรือถั่วต้องขออนุญาตก่อนทั้งๆ ที่ไม่ได้ออกกฎเกณฑ์มาห้ามซื้อ แต่มีเด็กประมาณ 2 คนเท่าที่สังเกตได้ยังซื้อน้ำอัดลมรับประทาน จนได้เวลา 6 โมงเย็นเปลี่ยนเสื้อผ้าขึ้นรถถึงบ้านสุขภาพรับประทานอาหารอาบน้ำพบกัน 1 ทุ่มตรงเล่าเรื่องให้กันฟังดูวิดีโอเพิ่มเติมอีกครั้งในเรื่องการรับประทานอาหารกรุบกรอบและน้ำอัดลมเนื่องจากทีมพี่เลี้ยงกระซิบ ดร.รสสุคนธ์ให้ย้ำอีกครั้งหลังจากนั้นทุกคนก็แยกย้ายพบพี่เลี้ยงเพื่อประเมินผลและพูดคุยตามกลุ่มประมาณ 30 นาที เสร็จแล้วสัญญาสวนมนต์ในกิจกรรมต่างๆ ที่ผ่านมว่าจะตั้งใจทำและขอบคุณทุกๆ คนที่ให้โอกาสและแยกย้ายเข้าห้องนอนวันนี้ไม่ได้ยินเสียงคุยกันเพราะตรวจสอบทุกคนเมื่อถึงห้องนอนจะนอนหลับกันอย่างรวดเร็วและทุกห้องหลับอย่างมีความสุขทีมพี่เลี้ยงประชุมกันจนถึง 5 ทุ่มเพื่อประเมินผลและวางแผนการดำเนินงานในกิจกรรมครั้งต่อไป รุ่งเช้าตื่นเวลาตี 4 ครึ่ง มีเด็กตื่นมาเพียง 8 คน นอกนั้นให้ไปตามเพื่อนว่าจะพร้อมและครบทุกคนก็ไป 6 โมงเช้าอาจารย์วิทยากรมารอฟอดมีชุดปฐมพยาบาลให้เด็กๆ รับประทานตอนเช้าคนละแก้ว หลังจากนั้นแจกแบบประเมินสุขภาพตนเองโดยให้ทุกคนตรวจสุขภาพตนเองจากแบบประเมิน หลังจากกิจกรรมตรวจสุขภาพพบว่าเด็กส่วนมากตรวจสุขภาพด้วยตนเองจะประเมินสรุปว่าไม่ค่อยมีปัญหาด้านสุขภาพ มีเพียง 4 คนที่มีปัญหาในเรื่องการปวดศีรษะและปวดหลัง ซึ่งได้นำมาคุยข้อมูลและสัมภาษณ์ซักประวัติเพิ่มเติมเพื่อหาแนวทางแก้ไข แต่เมื่อดูอีกครั้งพบว่า เป็นเพียงบางครั้งเท่านั้นไม่ถึงกับเป็นปัญหาด้านสุขภาพอย่างจริงจังที่ต้องแก้ไขโดยเร่งด่วน หลังจากนั้นทำสมาธิช่วงเช้าหลังจากทำสมาธิเสร็จก็ประเมินผลการเอาชวดน้ำตั้งศีรษะ มาถึงวันนี้ทุกคนทำได้ดีไม่ตกบ่อยเหมือนวันแรกๆ จนสามารถเอาชวดน้ำตั้งหัวเดินลงบันไดได้และเล่นกิจกรรมขณะนำ

ขวดน้ำดื่มที่สระใครสมมติที่สุดจะได้มีน้ำเป็นคนแรกทำสมาธิเสร็จพาลงไปมีน้ำแต่เสียดยม้ามไม่อนุญาตให้ขี้ ยากขี้ให้มาตอนเย็นม้ามไม่ยอมให้ขึ้นหลังจึงได้สัมผัสและได้ดูเท่านั้นและหลังจากนั้นได้ขึ้นมารับประทานอาหารเช้าหลังรับประทานอาหารเช้าเสร็จได้ให้เด็กทุกคนนำขวดเอนไซม์มาวัดและประเมินพลังสนามแม่เหล็กในแต่ละคนโดยเริ่มจากการดมกลิ่นจะเห็นว่าขวดน้ำหมักแต่ละคนจะมีกลิ่นต่างกันเนื่องจากสนามแม่เหล็กในตัวแต่ละคนไม่เหมือนกันน้ำหมักจึงมีกลิ่นที่แตกต่างกันหลังจากนั้นได้สู่วัดประจุไฟฟ้าเพื่อประเมินสนามแม่เหล็กของแต่ละคนจากนั้นให้ทำสมาธิต่อและวัดเปรียบเทียบอีกครั้งใหม่ซึ่งประจุไฟฟ้าแต่ละคนมีความแตกต่างกันการทำความเข้าใจความสามารถของแต่ละคนก็ไม่เหมือนกันเมื่อวัดเสร็จอาจารย์ได้แจกหัวน้ำหมักเอนไซม์ซึ่งเป็นตัวเร่งในการดับกลิ่นและเป็นตัวเร่งปฏิกิริยาเปลี่ยนจากน้ำในขวดที่มีกลิ่นเหม็นทำให้มีกลิ่นหอมและสามารถดมได้โดยแจกให้เด็กทุกคนๆละ 60 ซีซี โดยให้เทใส่ในขวดน้ำตนเองขวดละ 1 ฟา หลังจากนั้นให้ดมใหม่เด็กทุกคนบอกว่าขวดน้ำหมักตนเองหอม อาจารย์จึงอธิบายคุณสมบัติของเอนไซม์และประโยชน์ที่นำไปใช้ในชีวิตประจำวันรวมทั้งการนำมาดูแลสุขภาพและรักษาโรคต่างๆ ซึ่งเป็นทางเลือกหนึ่งในการดูแลสุขภาพ หลังจากนั้นเวลาที่ปาไปประมาณ 5 โมงเช้าจึงสรุปและให้เด็กทุกคนห่อข้าวผัดด้วยใบตองแล้วนำไปใส่ถุงเพื่อนำมารับประทานบนรถขณะเดินทาง หลังจากเก็บสัมภาระเสร็จได้ขอบคุณอาจารย์และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกคน เราเดินทางกลับจากบ้านสุขภาพประมาณ 11.30 น. หลังจากขึ้นรถเสร็จเรียบร้อยเรามีการสรุปกิจกรรมสิ่งที่ได้จากการเข้าค่ายและการศึกษาดูงาน รวมทั้งความคิดเห็นจากทีมพี่เลี้ยง พร้อมทั้งเล่นเกมสับดีบนรถ หลังจากนั้นเราได้พาเด็กไปทัศนศึกษาต่อที่เรือจักรินฤเบศน์ และแวะรับประทานอาหารเช้าที่ทุกคนห่อมาด้วยที่หาดนางรำและเดินทางต่อแวะชมเขาชีจรรย์ เดินทางถึง จ.สระแก้วประมาณ 2 ทุ่ม แวะรับประทานอาหารเช้าหลังจากนั้นให้ทุกคนนอนพักผ่อนเนื่องจากรุ่งเช้าทุกคนต้องไปโรงเรียนและทำงานต่อ ถึงกุดชุมประมาณ ติ 3 เป็นการสิ้นสุดการเดินทางเข้าค่ายและศึกษาดูงานบ้านสุขภาพครั้งนี้



กิจกรรมที่ 4 การออกทริปจักรยานครั้งที่ 3

มีเด็กที่เข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ทั้งหมด 38 คน รวมผู้ปกครองและพี่เลี้ยงติดตามทั้งสิ้น 50 คน ระยะทาง 18 กิโลเมตร ในทริปนี้เราตั้งเป้าหมายเพื่อศึกษาเรียนรู้ปราชญ์ชาวบ้านและวิถีชีวิตของชาวชนบทที่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมและขี่จักรยานผ่านสะพานไม้ที่ยังหลงเหลือในเขตพื้นที่อำเภอกุดชุมเพื่อเด็กได้เรียนรู้ความเป็นมาของปราชญ์อรหันต์ชาวนาเดื่อจะได้เรียนรู้ทำไมจึงได้ชื่อว่าอรหันต์ชาวนาโดยได้เชิญวิทยากรได้แก่ นายพลศักดิ์ สมบูรณ์ ฉายาอรหันต์ชาวนาแห่งบ้านโนนยาง ตำบลก้ามแมด อำเภอกุดชุม จังหวัดยโสธร บรรยายเชิงปฏิบัติการเรียนรู้ไปด้วย สาทิตไปด้วยและเรียนรู้ในกิจกรรมที่อรหันต์ชาวนาทำทั้งหมดในตลอดปีที่สามารถพึ่งตนเองได้ปลูกเอง ทำเอง ขายเองและเลี้ยงตนเองได้ เราได้เรียนรู้ที่บ้านอรหันต์ชาวนาเป็นเวลาประมาณ 4 ชั่วโมง การเรียนรู้ได้แก่ การเลี้ยงปลา การเลี้ยงกบ การเลี้ยงปลาในนาข้าว การปลูกพืชผักตลอดปี การทำนาและการเก็บเกี่ยวเพื่อให้ได้ผลผลิตที่ได้ราคา โดยราคาข้าวของอรหันต์ชาวนา ราคา กิโลกรัมละ 120 บาท เนื่องจากได้ทำการเกษตรอินทรีย์ไร้สารพิษ ผลผลิตที่ได้สามารถส่งออกขายในต่างประเทศได้เกือบทั้งหมด มีการผลิตผลผลิตทางการเกษตรตลอดปีไม่ปล่อยให้ที่ดินว่างเปล่า มีการหมุนเวียนปลูกพืชผักไว้บริโภคและ สร้างรายได้ตลอดปี มีแนวทางการลดต้นทุนการผลิตโดยการปลูกพืช เช่น ต้นสบู่ดำเป็นการใช้พลังงานทดแทน หลังจากนั้นฝนเริ่มตกฟ้าร้องฟ้าแลบซึ่งเด็กบางคนไม่เคยเจอและอยู่ในเหตุการณ์บอกว่าเกิดมาไม่เคยเห็นฟ้าแลบและฟ้าร้องที่น่ากลัวอย่างนี้ที่เห็นจริงๆด้วยตาตัวเอง หลังจากนั้นขี่จักรยานกลับโดยเลือกเส้นทางลำห้วยกุดชุมมีสะพานไม้เก่าแก่สร้างความแปลกตาแปลกใจแก่เด็กๆที่ไม่เคยเห็น บางคนขี่กลับไปกลับมา 2 รอบ

กิจกรรมที่ 5 เป็นการออกทริปจักรยานครั้งที่ 4

เป็นเรียนรู้การขี่จักรยานของนักจักรยานระดับประเทศ โดยพาศึกษาขึ้นบนเส้นทางของนักแข่งขันจักรยานเสือภูเขาของสมาคมจักรยานและเส้นทางการแข่งขันจักรยานเสือภูเขาเยาวชนแห่งชาติปี 2550 ซึ่งจังหวัดยโสธรและอำเภอกุดชุมเป็นเจ้าภาพการแข่งขัน โดยมีเด็กที่เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด 40 คนรวมพี่เลี้ยงและผู้ปกครองอีกรวม 50 คน นอกจากนี้ได้ศึกษาป่าธรรมชาติเชิงอนุรักษ์บนภูหมากพริก และอ่างเก็บน้ำแสนจันทร์ ซึ่งเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ จากทริปนี้เด็กๆ ได้เรียนรู้และเตรียมความพร้อมได้ดีกว่าทริปอื่นเนื่องจากกลัวเส้นทางการแข่งขันจักรยาน เด็กๆในทริปนี้ถึงจุดหมายทุกคนและบอกว่าเก่งเหมือนนักกีฬาทีมชาติไทย ทำให้เด็กในโครงการได้เรียนรู้เส้นทางที่จะไปสู่การเป็นนักกีฬาจักรยานทีมชาติไทยต่อไป

กิจกรรมที่ 6 การออกทริปจักรยาน ครั้งที่ 5

กิจกรรมนี้ผนวกการเข้าค่ายอนุรักษ์ธรรมชาติที่อุทยานแห่งชาติภูสระดอกบัว อำเภอคอนสาร จังหวัดมุกดาหาร และการเดินป่าที่ภูไม้ซาง ในการออกทริปนี้เพื่อการเรียนรู้บนเส้นทางหลวงระหว่าง กุดชุม- คำเตย-เลิงนกทา ระยะทาง ไป-กลับ 24 กิโลเมตรที่ใช้ในการปั่นจักรยานเรียนรู้ขณะปั่นจักรยาน บนทางหลวงการดูแลตนเองเพื่อความปลอดภัยขณะขี่จักรยาน การป้องกันความเสี่ยงขณะขี่เพื่อป้องกัน อุบัติเหตุ หลังจากนั้นได้เข้าหารมารถเพื่อเดินทางต่อถึงภูไม้ซางอำเภอเลิงนกทาเพื่อการเดินป่า ระยะทาง ไป-กลับ 12 กิโลเมตรโดยวิทยากรที่เป็นผู้ดูแลป่าจากอุทยานแห่งชาติภูสระดอกบัวเป็นผู้นำในการเดินป่า ศึกษาพันธุ์ไม้และการสมดุลทางธรรมชาติ ใช้เวลาในการเดินป่า 3 ชั่วโมงและ หลังจากลงจากภูไม้ซางได้ เดินทางต่อโดยรถเช่าเหมาเข้าค่ายอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมซึ่งเป็นกิจกรรมที่ 7 ของกระบวนการวิจัยครั้งนี้ โดย เราพักค่ายที่อุทยานแห่งชาติภูสระดอกบัว ตอนเย็นมีกิจกรรมสันตนาการ ละลายพฤติกรรมเพื่อเตรียม ความพร้อมในการเรียนรู้ทั้ง 7 ฐานในวันรุ่งขึ้น วันรุ่งขึ้นอีกวันเจ้าหน้าที่ได้เป่านกหวีดนำเด็กวิ่งออกกำลัง กายและจัดกิจกรรมสูดโอโซนในตอนเช้าที่อุทยานหลังจากรับประทานอาหารเช้าเสร็จเจ้าหน้าที่อุทยาน แห่งชาติภูสระดอกบัวจำนวน 8 คนเป็นวิทยากรประจำฐานและดูแลการจัดการและให้ความรู้เชิงอนุรักษ์ สิ่งแวดล้อมโดยแบ่งเป็นฐาน การเรียนรู้เป็นจำนวน 5 ฐาน ฐานที่ 1 นักบุญแห่งป่า นักฆ่าเลือดเย็น ฐานที่ 2 สามสหายในป่ากว้าง ฐานที่ 3 พรหมแดนป่า นักล่าอาณานิคม ฐานที่ 4 ภาพเขียนสีก่อนประวัติศาสตร์ ฐานที่ 5 เบิกฟ้าคว่ำตะวัน ครบ 5 ฐานเข้าสู่กิจกรรม กวางน้อยเดินคง ระยะทางเดินขึ้นผาแต้มบริเวณ อุทยานระยะทางประมาณ 1.5 กิโลเมตร ใช้เวลา 1 คืน 2 วัน เพื่อการเรียนรู้และกิจกรรมกลุ่มสันตนาการ จากนั้นเดินทางกลับเด็กๆทุกคนเหนื่อยและสนุกพร้อมทั้งได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆหลายอย่างที่ค่ายอนุรักษ์ หลังจากนั้นรถเช่าเหมาคันได้มาส่งเด็กที่สถานีอนามัยคำเตยเด็กๆทุกคนได้นำจักรยานตนเองปั่นขึ้นถนน ใหญ่กลับบ้านอย่างปลอดภัยทุกคน

กิจกรรมที่ 7 การออกทริปจักรยานครั้งที่ 6

จัดขึ้นที่น้ำตกนางนอน-ภูเก้าพระ มีเป้าหมายเพื่อศึกษาธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมแหล่งท่องเที่ยว ทางธรรมชาติและเกิดแหล่งน้ำตกธรรมชาติในพื้นที่อำเภอกุดชุม เด็กๆกระตือรือร้นที่จะได้ปั่นเที่ยว น้ำตก ออกเดินทางตั้งแต่ 8.00 น. ถึงบริเวณลานวัดทางขึ้นน้ำตก 10.30 น ในทริปนี้มีเด็กป่วย 1 คนแต่ให้ หุยุคปั่นและขึ้นรถยนต์ไปกับเพื่อนๆ เรานำจักรยานไว้ที่ลานวัด แต่มีบางคนที่สามารถปั่นขึ้นได้ ปั่นขึ้นเอง ถึงบริเวณทางลงน้ำตก จากบริเวณลานวัดถึงทางขึ้นน้ำตกต้องเดินเท้าขึ้นประมาณ 1 กิโลเมตร ถึงบริเวณ ทางลงน้ำตกกรมพลตรวจสอบจำนวนสมาชิกวิทยากรพี่เลี้ยงอาจารย์สุริยะศุภกรณ์ ได้อธิบายการอยู่ ร่วมกันของธรรมชาติและเกิดแหล่งน้ำตก พร้อมสาธิตการช่วยเหลือตนเองและเพื่อนๆขณะเล่นน้ำและ การเดินลงน้ำตก อุบัติเหตุที่จะเกิดพร้อมการแก้ไข หลังจากนั้นได้นำเด็กทุกคนเดินฝ่าทางเท้าลงเขาสู่น้ำตก นางนอน น้ำตกนางนอนแบ่งเป็น 3 ชั้นระยะห่างแต่ละชั้นประมาณ 200 เมตร ส่วนมากเป็นน้ำตกลาดชัน

ชั้นไม่สูงสามารถปีนป่ายได้ เด็กเล่นน้ำตกประมาณ 30 คนที่เหลือนั่งดูเพื่อน ได้เวลาพอประมาณเด็กๆทุกคนเดินกลับถึงลานวัดชั้นล่าง บ่ายโมงพอดี รับประทานอาหารอย่างเอร็ดอร่อย พักเหนื่อยเรียนรู้แนวทางการจัดตั้งชมรมจักรยานและการชวนเพื่อนหลังจากนั้นออกเดินทางปั่นถึงที่พักประมาณ 16.00 น. เด็กๆทุกคนกลับบ้านด้วยความสนุกสนานและปลอดภัยพกความเหนื่อยล้าและอดทนกลับไปทุกคน

กิจกรรมที่ 8 การออกทริปจักรยานครั้งที่ 7

เป็นทริปจักรยานครั้งสุดท้ายโดยออกทริปครั้งนี้ทีมวิจัยตั้งเป้าหมายเพื่อวัดความอดทนไหวพริบและสมรรถนะในการแก้ปัญหาของเด็กขณะขี่จักรยานรวมทั้งเป็นบริบทของเส้นทางนักปั่นเสือภูเขาและเป็นทริปที่ยาวที่สุดและเหนื่อยที่สุดโดยแจ้งให้เด็กทุกคนเตรียมตัวพร้อมการเผชิญที่มีโอกาสหลงทางได้ โดยอธิบายเส้นทางขั้บขั้บนเส้นทางเนินและภูเขาเดี่ยวเนื่องจากมีเส้นทางหลากหลาย แต่สุดท้ายก็เป็นจุดหมายปลายทางเดียวกันคืออ่างกกกุง ซึ่งเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่ขึ้นชื่อของอำเภอกุดชุม ระยะเวลาไปกลับ 32 กิโลเมตร แต่เป็นทางขึ้นเนินและภูเขาเดี่ยวๆโดยเด็กใช้เวลาในการขั้บขั้ประมาณ 4 ชั่วโมงช่วงเช้าโดยออกเดินทางตั้งแต่ 8.00 น. เด็กๆทุกคนเตรียมตัวเองโดยทุกคนมีความพร้อมมากกว่าทุกครั้งอาจเป็นเพราะว่ามีประสบการณ์จากหลายครั้งที่ผ่านมา แต่สิ่งหนึ่งที่เด็กได้เผชิญต่างจากทริปอื่นๆ คือความอดทน

ในการขั้บขั้ทางขึ้นเนินและภูเขาเดี่ยวๆตลอดทั้งเส้นทางซึ่งเหนื่อยพอสมควรแต่สุดท้ายทุกคนก็ถึงจุดหมายปลายทางด้วยดี มีเด็กบางกลุ่มประมาณ 2-3 คนขั้บขั้หลงทางแต่ก็ต้องกลับมาเหมือนเดิมเพราะทางตันทำให้เสียเวลา และจากทริปนี้เราได้สรุปสิ่งที่ได้จากทั้งหมดทุกกระบวนการว่ามีการเปลี่ยนแปลงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองอย่างไรบ้างโดยแบ่งทีมออกเป็น 5 กลุ่มโดยมีนักวิจัยพี่เลี้ยงเป็นคนบันทึกและสัมภาษณ์เด็กๆ เล่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองและการนำไปใช้เพื่อการปรับเปลี่ยนในสิ่งที่ดีขึ้น ตั้งแต่เข้าสู่กระบวนการจนเสร็จสิ้นทริปสุดท้ายเพื่อสรุปเป็นบทเรียน



แหล่งข้อมูลและวิธีการเก็บข้อมูล

กลุ่มเป้าหมายและผู้ให้ข้อมูล

กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลเป็นเด็กจำนวน 42 คน นักวิจัยจำนวน 9 คน และผู้ร่วมวิจัยในแต่ละพื้นที่ที่เกี่ยวข้องและคณะครูในโรงเรียนและผู้ปกครองเด็กนักเรียน

ประเภทของข้อมูลและลักษณะของข้อมูล

ข้อมูลที่เก็บส่วนหนึ่งเป็นข้อมูลที่คณะวิจัยได้เก็บข้อมูลเองโดยใช้แบบสอบถาม ได้แก่ ข้อมูลการประเมินพฤติกรรม ข้อมูลการเล่นเกมส์ของเด็ก เพื่อการสืบค้นให้เข้าใจในตัวเด็กมากขึ้น นอกจากนี้ข้อมูลที่ได้จากการค้นคว้าทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งข้อมูลจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และที่สำคัญมากที่สุดคือข้อมูลจากการสัมภาษณ์ สังเกตแบบมีส่วนร่วมและสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม และสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่มของเด็ก รวมทั้งการบันทึกในสมุดบันทึกส่วนตัวเด็กแต่ละคน

วิธีการเก็บข้อมูล

ในการเก็บข้อมูลเก็บเป็น 2 วิธี ได้แก่

1. เก็บข้อมูลแบบมีส่วนร่วม ได้แก่ การสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสนทนากลุ่ม การสนทนา และแบบสอบถาม จากการเข้าค่ายอนุรักษ์สุขภาพสิ่งแวดล้อมและศึกษาดูงานบ้านสุขภาพ และการออกทริปจักรยานในแต่ละทริป รวมทั้งการประชุมผู้ปกครองและการจัดเวทีชุมชน โดยส่วนมากจะเก็บข้อมูลแบบนี้ในกลุ่มเด็กที่เข้าร่วมโครงการ และนักวิจัย

2. การเก็บข้อมูลแบบไม่มีส่วนร่วม ได้แก่ การสังเกตพฤติกรรมเด็ก การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น การบันทึกของเด็ก และการบอกเล่าในที่ชุมชน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ มีขั้นตอนการวิเคราะห์ดังนี้

ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม ลงรหัสข้อมูล ตรวจสอบความสมบูรณ์ ถูกต้องของข้อมูล สถิติที่ใช้ ได้แก่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ย

2. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (content analysis) โดยการนำข้อมูลที่ได้จากบันทึกการเรียนรู้ และการสังเกตของทีมนักวิจัย รวมทั้งจากการสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม การจัดกิจกรรมต่างๆ มาถอดเทปคำต่อคำ บันทึกเป็นลายลักษณ์อักษรจากนั้นจัดระบบข้อมูลในแต่ละประเด็นเข้าด้วยกันเพื่อตรวจสอบยืนยันความถูกต้อง ตามวัตถุประสงค์และขอบเขตของการวิจัย โดยวิเคราะห์ความคู่กับบริบทของพื้นที่จากนั้นจึงตีความเพื่อสร้างข้อสรุป

การประเมินผลและถอดบทเรียน

การประเมินผลส่วนใหญ่ ทีมวิจัยจะดำเนินการจัดเวทีหลังจากการจัดกิจกรรมต่างๆเป็นรายกิจกรรมแล้วทั้งนี้เพื่อถอดบทเรียนในแต่ละกิจกรรมของเด็กๆที่เป็นกลุ่มเป้าหมายในการประเมินผลใช้แบบสอบถาม และให้เขียนบันทึกการเรียนรู้ด้วยตนเอง การสรุปความคิดเห็นร่วมกันของกลุ่มเป้าหมาย หลังจากนั้นทีมวิจัยจึงนำข้อมูลมาวิเคราะห์ ตรวจสอบข้อมูลและสังเคราะห์ต่อไป

บทที่ 4

ผลการศึกษาวิจัย

การนำเสนอผลการวิจัยในบทนี้ เป็นการนำเสนอเกี่ยวกับกระบวนการดำเนินการวิจัย การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ และผลการการเรียนรู้ของกลุ่มเป้าหมายที่เกิดขึ้นตามกิจกรรมต่างๆ ในประเด็นหลักดังนี้

1. ผลการศึกษาสภาพ และปัญหาของกลุ่มเป้าหมาย
2. ผลการพัฒนาระบวนการเรียนรู้สู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
 - 2.1 ผลการพัฒนาระบวนการเรียนรู้สู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองของเด็ก
 - 2.2 ผลการพัฒนาระบวนการเรียนรู้ของทีม
3. การถอดบทเรียนของเด็กตลอดโครงการ

1. ผลการศึกษาสภาพและปัญหาของกลุ่มเป้าหมาย

จากการศึกษาข้อมูลพื้นที่ในกลุ่มเป้าหมายเด็กและเยาวชนรวมทั้งสัมภาษณ์ผู้ปกครองเด็กในกลุ่มเด็กที่ทีมวิจัยตั้งเป้าหมายใน 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเด็กที่ติดเกมส์ กลุ่มเด็กที่น้ำหนักเกิน และกลุ่มเด็กที่มีปัญหาทางการเรียนนั้นพบว่าจากการศึกษาข้อมูลโดยการขอข้อมูลจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และศึกษาข้อมูลในชุมชน ตามร้านเกมส์ต่างๆ พบว่าเด็กที่มีปัญหาใน 3 กลุ่มมีเป็นจำนวนมากและมีแนวโน้มมากขึ้นเรื่อยๆ รวมทั้งสัมภาษณ์ผู้ปกครองเด็กใน 3 กลุ่มโดยการสุ่มถามพบว่า มีปัญหาทั้งในครอบครัวที่ต้องอาศัยญาติในการเลี้ยงดู ขาดการดูแลเลี้ยงดูที่ดี ความยากจน ด้อยโอกาส และการเลี้ยงดูแบบปกป้องและตามใจจนเกินไป รวมทั้งมีความคาดหวังกับบุตรหลานตนเองมากเกินไป และจากสภาพแวดล้อมของเด็กๆ และความหลงเชื่อเลลลอลเลียนแบบจากรุ่นพี่เป็นต้น

จากการดำเนินงานรับสมัครและประชาสัมพันธ์เด็กที่เข้าร่วมโครงการ โดยความสมัครใจโดยใช้รูปแบบประชาสัมพันธ์ผ่านผู้อำนวยการในแต่ละโรงเรียน ครูอนามัยโรงเรียนและครูกิจกรรม ในแต่ละโรงเรียนโดยมีเงื่อนไขว่าเด็กทุกคนที่เข้าร่วมโครงการต้องมีจักรยานและขี่จักรยานในระยะไกลได้โดยภายใต้เงื่อนไขในการคัดเลือกคือเป็นเด็กที่ติดเกมส์ มีปัญหาทางการเรียน (ผลการเรียนอ่อน) และเป็นเด็กอ้วน (ภาวะโภชนาการเกิน) โดยใช้แผ่นพับใบปลิวประชาสัมพันธ์โครงการจากการดำเนินงานพบว่าเด็กที่เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดไม่ได้มีเฉพาะ 3 กลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมเท่านั้น เด็กส่วนหนึ่งเป็นเด็กที่บิดามารดาเห็นความสำคัญและสนใจในโครงการวิจัยแต่ไม่ได้อยู่ในเงื่อนไขแต่ต้องการส่งบุตรเข้าร่วมกิจกรรมภายใต้ความสมัครใจส่วนตัวของผู้วิจัย และเด็กที่เคยขี้และ

ประสบการณ์ในการขับเคลื่อนสุขภาพของชมรมจักรยานสุขภาพอำเภออุทุมพรพิสัยที่ยังเหลืออยู่ จำนวน 4 คน โดยทีมวิจัยเห็นว่าเด็กกลุ่มนี้จะสามารถเป็นผู้นำและเป็นแบบอย่างที่ดีในการขับเคลื่อน

ในการคัดเลือกจะคัดเลือกโดยครูในโรงเรียนโดยไม่ได้แจ้งเงื่อนไข 3 ข้อที่ทีมกำหนดไว้ให้ทราบเนื่องจากว่ากลัวเด็กจะไม่กล้าสมัครและกลัวเพื่อนจะล้อเลียนว่าเป็นเด็กติดเกมส์ อ้วน หรือมีปัญหาทางการเรียนเด็กทั้งหมดที่เข้าร่วมโครงการจำนวน 41 คน ทั้งที่เราตั้งเป้าหมายไว้เพียง 40 คนว่าจะคัดเลือกเด็กออกก็ส่งสารเด็กที่มีความตั้งใจและให้พ่อแม่มาสมัครให้ บางคนอยากเข้าร่วมกิจกรรมจนต้องซื้อรถจักรยานใหม่เพื่อเข้าร่วมกิจกรรมนี้โดยเฉพาะโดยสรุปเด็กในโครงการทั้งหมด 41 คน แบ่งเป็นเด็กที่ติดเกมส์จำนวน 10 คน เด็กที่ภาวะน้ำหนักเกิน 12 คน เด็กที่มีผลการเรียนอ่อนและด้อยโอกาสทางการเรียนโดยทางโรงเรียนแจกอจักรยานให้ขี่มาโรงเรียน จำนวน 12 คน เด็กในชมรมจักรยาน 3 คน และเด็กที่พ่อแม่ฝากเข้าร่วมโครงการ 4 คน

หลังจากที่ได้คัดเลือกตัวเด็กแล้วทีมได้เชิญการดำเนินงานประชุมชี้แจงโครงการแก่เด็กเยาวชนและผู้ปกครองเพื่อทำความเข้าใจเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของโครงการพร้อมทั้งแจ้งแผนในการจัดกิจกรรมตลอดระยะเวลา 1 ปี พบว่าผู้ปกครองมีความกระตือรือร้นและยินดีรับฟังรวมทั้งเป็นกิจกรรมที่ไม่เคยเกิดขึ้นในอำเภออุทุมพรพิสัย แม้จะบอกเพียงว่าเป็นโครงการวิจัยเล็กๆอาจประสบความสำเร็จหรือไม่ก็ตาม จากการตอบแบบสอบถามและจัดกิจกรรมร่วมประชุมพร้อมทั้งให้แสดงความคิดเห็นในที่ประชุมพบว่าผู้ปกครองยินดีและเห็นด้วยกับโครงการวิจัยนี้ อาจสรุปได้ว่าโครงการนี้เป็นโครงการที่สร้างภูมิคุ้มกันด้านสังคมให้แก่เด็ก รวมทั้งเป็นการพัฒนาการอยู่ร่วมกันของเด็กๆ ลดการแข่งขัน และพัฒนาจริยธรรมและคุณธรรมของเด็กและเยาวชนรวมทั้งเด็กๆ ได้ออกกำลังกายและเรียนรู้พฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องโดยคาดว่าจะสามารถเป็นแนวทางหนึ่งในการแก้ปัญหาของเด็กเยาวชนได้และเป็นการเตรียมความพร้อมของเด็กสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต

เด็กที่เข้าร่วมโครงการทั้งหมดได้รับการประเมินพฤติกรรมประจำวันและประเมินความเป็นอยู่รายครอบครัวร่วมกับผู้ปกครอง จากการประเมินพฤติกรรมของเด็กเยาวชนกลุ่มเป้าหมายพบว่าจากการตอบแบบสอบถามทั้งหมด 41 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 จากการประเมินพฤติกรรมเด็กพบว่าเด็กที่เข้าร่วมโครงการทั้งหมดหลังเลิกเรียนส่วนมากดูทีวีร้อยละ 50 ทำการบ้าน ทำงานบ้าน เล่นกีฬา และเล่นบ้านเพื่อนตามลำดับ และในวันหยุดราชการเด็กส่วนมากจะดูทีวีคิดเป็นร้อยละ 50 รองลงมาได้แก่การเล่นเกมส์คิดเป็นร้อยละ 15 ฟังเพลง เล่นนอกบ้านและทำการบ้านตามลำดับ จากการสำรวจการมีคอมพิวเตอร์ใช้ในบ้านพบว่าเด็กที่เข้าร่วมโครงการมีคอมพิวเตอร์ใช้ที่บ้าน ร้อยละ 50 นอกนั้นไม่มี จากการสอบถามพฤติกรรมและกิจวัตรประจำวันพบว่าเด็กในโครงการตื่นนอนเฉลี่ยเวลา 06.00 น. และเด็กส่วนมากยังไม่มีการเก็บที่นอนเสื้อหมอนด้วยตนเอง มีเก็บเป็นกิจวัตรประจำวันประมาณ 9 คน ในการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของเด็กๆพบว่าเด็กส่วนมากชอบรับประทานขนมหวานเป็นประจำร้อยละ 55 และขนมหวานที่เด็กชอบรับประทานมากที่สุดและขาด

ไม่ได้เลยได้แก่ น้ำอัดลม น้ำหวานและขนมกรุบกรอบ ตามลำดับ เมื่อครอบครัวของเด็กและเยาวชนเกิดภาวะเครียดผู้ปกครองจัดการกับภาวะเครียดในครอบครัวโดยการคุยกันและปรึกษาหารือในครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 30 รองลงมาฟังเพลงร้องเพลงดูทีวี และใช้ความอดทนเข้าแก้ไข ปัญหาในครอบครัวตามลำดับและเมื่อครอบครัวเกิดการเจ็บป่วยครอบครัวได้จัดการกับภาวะการเจ็บป่วยโดยไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลหรือสถานพยาบาลใกล้บ้านเกือบจะทุกครัวเรือนเป็นส่วนน้อยที่เลือกไปหาหมอประจำบ้านก่อนไปพบแพทย์ ในการดูแลครอบครัวให้ปลอดภัยและเลือกซื้อผักปลอดสารเคมีพบว่าครอบครัวที่เข้าร่วมโครงการปลูกผักสวนครัวกินเอง ส่วนมากจะเป็นตะไคร้ พริก มะละกอ ข่า จิง ซึ่งเป็นพืชสมุนไพรประจำครัวเรือนที่ไม่ปลูกผัก ซึ่งทั้งหมดเป็นข้อมูลเบื้องต้นของเด็กที่เข้าร่วมโครงการแต่ละคน

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกของเด็กแต่ละกลุ่มพบว่าเด็กที่ติดเกมส์ที่เข้าร่วมโครงการทั้งหมด 10 คนเชิงลึกพบว่าเด็กที่เล่นเกมส์เล่นทุกวันหลังเลิกเรียน วันละเฉลี่ย 2-3 ชั่วโมงจำนวน 3 คนเล่นเกมส์ที่ร้านเกมส์เป็นประจำ เฉลี่ยค่าใช้จ่ายวันละ 20-30 บาท และอีก 5 คน เล่นเกมส์ที่บ้านโดยเล่นผ่านอินเทอร์เน็ต เกมส์ที่เล่นส่วนมากเป็นเกมส์ SF และเกมส์ GTA ตามลำดับและขณะเล่นก็ดื่มน้ำอัดลมและขนมกรุบกรอบไปด้วยเฉลี่ยวันละ 15-20 บาท

เด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกิน จำนวน 12 คนพบว่า เด็กที่น้ำหนักเกินมีพฤติกรรมการบริโภค น้ำอัดลมเป็นประจำหลังเลิกวันเรียนและหรือใน 1 วันต้องได้ดื่มน้ำอัดลมอย่างน้อยวันละ 1 กระป๋องหรือขวดเล็ก ทุกๆ โดยจากการสัมภาษณ์เด็กบอกว่า “ต้องได้ดื่มน้ำอัดลมทุกวันหากไม่ได้ดื่มน้ำอัดลมเหมือนขาดอะไรไป” และส่วนมากจะดื่มน้ำอัดลม นอกจากนี่ยังพบว่าเด็กยังมีพฤติกรรมการซื้อและบริโภคขนมกรุบกรอบเป็นประจำโดยเฉพาะเลย์ และเทสโต้ จะชอบมาก

เด็กที่มีผลการเรียนอ่อนและด้อยโอกาสทางการศึกษา จำนวน 12 คนพบว่าจะเป็นเด็กที่อาศัยอยู่ในครอบครัวที่มีฐานะยากจน ขาดโอกาสในการเรียนรู้เนื่องจากบิดามารดาหารายได้เพียงอย่างเดียวและไม่มีเวลาอยู่กับ และส่วนมากจะเป็นเด็กที่อาศัยอยู่กับมารดาเพียงอย่างเดียว 4 คน เป็นเด็กที่อาศัยอยู่กับบิดาเพียงฝ่ายเดียว 1 คนและเป็นเด็กที่ต้องอาศัยอยู่กับลุงป้าหรือป้าตายาย เพียงลำพัง เนื่องจากบิดามารดาหารายได้และต้องไปทำงานต่างจังหวัด จำนวน 8 คน และอาศัยอยู่กับบิดาและมารดาแต่การเรียนอ่อนจำนวน 3 คน และเด็กกลุ่มนี้เป็นเด็กในกลุ่มเป้าหมายที่ด้อยโอกาสของโรงเรียน

ส่วนเด็กที่เหลืทางทีมวิจัยเห็นว่าเป็นเด็กที่มีประสบการณ์ในการขับเคลื่อนและเป็นผู้ดำเนินการขับเคลื่อนได้และเป็นแบบอย่างที่ดีและการแก้ปัญหาขณะขับเคลื่อนได้จึงเข้าร่วมโครงการอีก จำนวน 3 คน และอีก 4 คน เป็นเด็กที่เป็นเครือข่ายนักวิจัยที่อยากให้เข้าร่วมโครงการด้วย จึงรับทั้งหมด 41 คน

2. ผลการพัฒนาระบวนการเรียนรู้สู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

2.1 ผลการพัฒนาระบวนการเรียนรู้สู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็ก

จากการดำเนินงานของทีมพบว่าเด็กที่เข้าร่วมโครงการทั้งหมดมีความหลากหลายของกลุ่มเป้าหมายทีมจึงสรุปโดยการจัดกระบวนการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้ และการจัดการเรียนรู้กิจกรรมต่างๆ ไปพร้อมกันและพร้อมกับการศึกษาหาประสบการณ์ร่วมกันในมุมมองและหาแนวทางในการแก้ปัญหาต่างๆ ร่วมกันโดยจัดกิจกรรมกระบวนการเรียนรู้ดังนี้

1. การออกทริปจักรยาน ทั้งหมด 6 ครั้ง โดยเด็กทุกคนต้องนำจักรยานมาขับขี่ด้วยตนเองรดพร้อม คนขี่พร้อมกำลังใจพร้อม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความรู้จักกัน ช่วยเหลือกัน ฝึกความอดทนและรู้จักการทำงานเป็นทีมจากเกมส์และกิจกรรมต่างๆ ที่กำหนดไว้ในแต่ละทริป ซึ่งแต่ละทริปจะมีวัตถุประสงค์ย่อยที่ต่างกันให้เด็กเรียนรู้และนำไปปฏิบัติ และเป้าหมายสุดท้ายทีมคาดหวังว่าเด็กมีพฤติกรรมที่สร้างความอดทนเพิ่มขึ้น สร้างกฎระเบียบที่ดีในตนเอง รู้จักช่วยเหลือกันและกันและมีจุดหมายปลายทางที่ดีร่วมกัน

2. การเข้าค่ายที่บ้านสุขภาพ 1 ครั้ง 5 วัน เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้การดูแลสุขภาพของตนเอง การบริโภคที่ถูกต้อง การออกกำลังกาย พิชัยจากการบริโภคขนมกรุบกรอบ นำอึดลม จากการเล่นเกมส์ การสร้างสิ่งแวดล้อมรอบตัวเพื่อปลอดสารพิษ การแยกขยะและการทำน้ำเอนไซค์ในการดูแลสุขภาพ

3. การเข้าค่ายอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม 1 ครั้ง เพื่อสร้างจิตสำนึกในการดูแลและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เพื่อลดภาวะโลกร้อนและการแยกขยะที่ถูกต้อง

จากกิจกรรมทั้งหมดทีมนักวิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ สังเกตและสัมภาษณ์เชิงลึกและสัมภาษณ์ครอบครัวในแต่ละกิจกรรม เพื่อดูการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากการเข้าร่วมแต่ละกระบวนการ ผลจากการเข้าร่วมกระบวนการ พบว่า

ทริปที่ 1 หลุมหนองนอ เด็กที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความสุขจากการเข้าร่วมกิจกรรม เด็กได้เรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ ได้เรียนรู้ธรรมชาติที่สวยงาม ซึ่งเห็นได้จาก การดูจากสมุดบันทึกของเด็กคนหนึ่งบันทึกว่า

“มีความสุขมากที่เห็นธรรมชาติ อากาศเย็นสบายหายเหนื่อยแม้จะขี่จักรยานมาไกลและลำบากแต่ก็ถึงจุดหมาย”

รูปที่วาดสื่อถึงความสุข ดังเด็กคนหนึ่งอธิบายรูปที่วาดว่า

“เป็นแหล่งธรรมชาติที่สวยงาม อากาศเย็นสบาย และไม่เคียดคิดว่าอำเภอของเราจะมีธรรมชาติที่สวยงามอย่างนี้”

จากการบอกเล่าของเด็กที่ติดเกมสัคนหนึ่งบอกว่า “เหนื่อยมากแต่ก็มีความสุข จะเสียดายมากถ้าวันนี้ไม่ได้มา ก็คงไม่ได้เจอเพื่อนและก็จะไปเล่นเกมที่ร้านเกมส์เหมือนเดิม คิดถึงพ่อแม่มากที่บอกให้มา”

จากการสังเกตของทีมนักวิจัยท่านหนึ่งที่เป็นครูกล่าวว่า

“เบ๊งดีละเด็กน้อยมันม่วนหลาย มันมีความสุข มันบ่เคยมาจั่งซี่ บัก..... บ่เคยยิ้มจักเหมือนนี้ เห็นมันยิ้มมันบ่แมนธรรมดาละที่มันยิ้ม”

นอกจากนี้เรายังพบว่า เด็กเรียนรู้ที่จะอดทนและมีความมุ่งมั่นที่จะทำงานหรือกิจกรรมให้บรรลุเป้าหมายหรือให้ถึงจุดหมายปลายทางบนเงื่อนไขที่คนอื่นทำได้เราก็ต้องทำได้ รู้จักดูแลกันให้กำลังใจกัน ดังคำพูดที่ว่า

“แมนรลเฮามันบ่แมนรลแข่ง บ่มีเกียร์คือเขา กะลิจีให้มันฮอดหม่องคือกันละ”

“จำเข้าหมู่เฮา จิให้มันทันเขา เมื่อยกะอดเอา เดียวกะฮอดดอก”

“จีดีๆ เด้อสุ บ่ได้จีแข่งเด้นี อย่าปาดหน้ากัน มันสิลัม”

“ผู้จีไวจีเป็นกะถ่าหมู่หน้าเน เบ็งกันนำ ไปฮอดหม่องนำกันละ”

ในเด็กที่อ้วนได้ออกกำลังกายที่ใช้ระยะเวลาานทำให้เหนื่อยมากแต่ก็ภูมิใจที่ทำได้เหมือนคนอื่น เด็กอ้วนคนหนึ่งกล่าวว่า

“โอ้ย...เมื่อยเป๋ตาย กะต้องจีรลให้มันทันมู เดียวสิบฮอดพร้อมมู” (เหนื่อยแทบตายก็ต้องจีจกรยานให้ทันเพื่อนกลัวจะไม่ถึงที่หมายพร้อมเพื่อน)

ผลจากการออกทริปที่ 2 ภูหินปูน พบว่าเด็กเริ่มเรียนรู้กันและกันพูดคุยกันมากขึ้นเนื่องจากเคยร่วมทริปครั้งแรกแล้ว จะเริ่มทำความรู้จักกันมากกว่าเดิม มีการสร้างสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มมากขึ้น เห็นได้จากเด็กๆ จะจีจกรยานกับเพื่อนต่างโรงเรียนและต่างวัยมากขึ้น รู้จักที่จะดูแลกัน ห่วงใยกันมากขึ้น ดังคำพูดของเด็กๆ ที่กล่าวว่า

“ถ้าเฮาบ่มาในทีมจกรยานเฮากะคือสิบสู้จักกันเนาะว่าเจ้าอยู่บ้านได้ มาแต่ได้”

“มีะสิขอยู่คากรถขึ้นภูให้ ไหวบ่ละถ่าบ่ไหวกะถ่าอยู่เน่ สิยเป็นมู ถ่ารลใหญ่ที่ตามมาพาขึ้นภูถ่าขึ้นบ่ได้”

เด็กรุ่นพี่เป็นห่วงเพื่อนรุ่นน้องผู้หญิง

“ค่อยๆ จีขึ้นมาเด้อ เป็นตาขึ้นได้บ่ละ ให้อายชอยบ่”

“ผู้ได้หิวน้ำ มาเอาน้ำกับเฮาก่อน แบ่งกัน ชามรลใหญ่เอาน้ำมา”

ในด้านจริยธรรมและคุณธรรมของเด็กที่ได้เรียนรู้หลังจากฟังธรรมะที่พระอาจารย์ทั้งสองท่านได้บรรยายในเรื่องการกตัญญูรู้คุณของผู้มีพระคุณนักวิจัยสรุปได้ว่าหลังจากฟังธรรมะเด็กมีการนึกคิดดังคำพูดของเด็กคนหนึ่งกล่าวว่า

“โอ้ยต่อไปนี่ลีเซาเถียงพอเถียงแม ย่านปากทอสูเข็มมันลิดคนรกพระเพิ่นว่า” และเด็กที่ติดเกมสัคนหนึ่งกล่าวว่า “ลีได้เซาตัวเอาเงินแม่ไปเล่นเกมสัเคะบัดนี้ มันบาป”

ในการเรียนรู้ธรรมชาติและทรัพยากรในชุมชน มีแหล่งอาชีพ และธรรมชาติสิ่งแวดล้อมในการดำรงชีวิตของชุมชนซึ่งเป็นประสบการณ์ใหม่ของเด็กที่ได้เรียนรู้ ในเรื่องการทำสวนลำไย การทำไร่มะขามหวาน การทำให้ปลอดสารเคมีก่อนนำไปบริโภค ดังคำกล่าวของเด็กคนหนึ่งกล่าวว่า

“สูวាប់ถ้ำบ่เข้าชมรมจักรยาน บ่ได้มาเที่ยวสวนลำไยเมืองกุคชุมเคะ บ่เคยรู้เลยว่ามีสวนลำไยมือนี่กินลำไยอ้อมแอ่งแป้งบ่ได้ซื้อ ลีเอาไปฝากแม่นำ”

“บักลำไยสวนนี้ปลอดสารพิษแน่นอนกินได้ บ่เชื่อผมจะเก็บกินให้เบ้ง” เจ้าของสวนกล่าว

“หนูสอกะรู้ว่าบ้านเฮามีไฮบักขมหวานกับสวนลำไยใหญ่ปานนี้”

“มามือนี่ได้สู่วิธีเฮ็ดสวนเฮ็ดไฮแบบปลอดสารเคมี กะดีเคะ ลีไปเว้าให้พอกับแมฟังนำค่า”

ในการสอนอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เนื่องจากการเดินทางครั้งนี้เราได้ใช้กล้องโฟมในการบรรจุห่อข้าวเพื่อจะเป็นสื่อการเรียนรู้ว่าโฟมเป็นวัสดุที่ย่อยสลายได้ยากและใช้เวลานานในการย่อยสลายนาน ฉะนั้นจึงเป็นข้อคิดแก่เด็กและเยาวชนในการที่จะเลือกใช้วัสดุในการที่จะไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมในชีวิตประจำวัน ดังคำกล่าวของเด็กคนหนึ่งที่ว่า

“ถ้าจ้งชั้นห่อข้าวใส่ใบตองกะลิดดีกว่าเคะคุณหมอมันจ้งสีย่อยสลายแมนบ่ ละเอาใส่ในโถงเลื่อจักรยาน โลดถื่อไฟถื่อมัน” และคำพูดที่ว่า “ป้าคของกะรู้ว่าโฟมมันย่อยสลายยากปานนี้ตัวหนึ่ง”

ในการการเรียนรู้การทำงานเป็นทีม ทีมวิจัยได้ใช้กิจกรรม walk rally เป็นเครื่องมือให้เด็กได้เรียนรู้ร่วมกันระหว่างเดินทาง ใน 3 ฐานได้แก่ฐานเดิมเต็มน้ำใจ เป็นกิจกรรมที่ให้เด็กๆช่วยกันขนน้ำจากถังด้วยช้อนแล้วนำมากรอกใส่ขวดน้ำที่เตรียมไว้จนเต็มภายในเวลา 1 นาที ฐานส่งใจให้เพื่อนรัก เป็นฐานที่ใช้กิจกรรมการส่งหนัวยางที่ใช้รัดของด้วยหลอดพลาสติก โดยใช้ปากคาบหลอดพลาสติกไว้ แล้วมีการรับ – ส่งหนัวยางด้วยหลอดพลาสติกที่คาบไว้ ส่งต่อกันไปเรื่อยๆ ห้ามใช้มือจับและห้ามทำหนัวยางหล่น และฐานลำเลียงของรักของหวง เป็นฐานที่ส่งต่อไข่ไก่ด้วยช้อน โดยเด็กๆต้องคาบช้อนไว้ในปากส่งต่อไปเรื่อยๆ ห้ามทำไข่หล่นเช่นกัน ซึ่งทั้งสามฐานมีจุดประสงค์ที่จะให้เด็กๆได้เรียนรู้การทำงานเป็นทีม เพื่อให้เด็กเกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกันมากขึ้น ตระหนักในความสำคัญของคนและกัน เกิดการยอมรับให้เกียรติกัน แบ่งบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบตาม

ความสามารถและสร้างจุดมุ่งหมายและเป้าหมายร่วมกัน เคารพกฎกติกาของกลุ่ม ผลปรากฏว่า เด็กมีการเรียนรู้และเข้าใจการทำงานเป็นทีมมากขึ้น มีผู้นำกลุ่มที่ชัดเจนดังคำกล่าวของเด็กคนหนึ่งที่ตอบคำถามครูพี่เลี้ยงประจำกลุ่มว่าทีมชนะเพราะอะไร กล่าวว่า

“หากเราไม่รู้จักแบ่งบทบาทหน้าที่กันชัดเจนทีมเราคงทำงานไม่เสร็จแน่ๆ”

และเด็กคนหนึ่งกล่าวว่า

“บั๊กเบนซ์มันเล่นไวมากมู่อ่าบได้มันมาชอยเสาบ่ทันเวลาเต๊ะนี้”

“ถ้าเสาส่งไขกันบ่ดีไขเสาแตกเบคเต๊ะนี้เสาถือสิบชนะ”

ทริปที่ 3 การเข้าค่ายสุขภาพ ผลจากการศึกษาการเข้าค่ายสุขภาพและศึกษาดูงานที่บ้านสุขภาพครั้งนี้ พบว่า ในภาพรวมเด็กเริ่มมีจิตสำนึกในการดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้นได้จากเด็กจะไม่ซื้ออาหารขยะ น้ำอัดลม จะเลือกซื้ออาหารที่เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพมากขึ้น จากข้อมูลดังกล่าวพบว่า จาก 3 วันที่อยู่บ้านสุขภาพทำให้เด็กบางส่วนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ ดังจะเห็นได้จากการสังเกตเด็กจะไม่ซื้อขนมกรุบกรอบหรือน้ำอัดลมขึ้นไปรับประทานบนรถเลยประกอบกับเกิดความเข้าใจในสิ่งที่ได้เรียนรู้ เกิดการเปรียบเทียบผลดีและผลเสียต่อการเกิดโรคและพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง ดังคำกล่าวของเด็กคนหนึ่งว่า

“ต่อไปนี่ขอยุติเสากินน้ำอัดลมเต๊ะย่านลำไยเปื่อยคืออยู่ในวิดีโอ”

และจากการติดตามประเมินผลเด็กหลังกลับจากบ้านสุขภาพ 1 เดือนโดยการสัมภาษณ์ผู้ปกครองพบว่า เด็กมีพฤติกรรมสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงในทางที่ถูกต้องและเหมาะสม นำความรู้ที่ได้มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันและครอบครัว ของตนเอง เช่นการมีระเบียบในครัวเรือน รักความสะอาด ตื่นเช้า และเลือกในการบริโภค การนำขวดน้ำตั้งศรีษะเพื่อทำสมาธิ ดังคำกล่าวของผู้ปกครองท่านหนึ่งกล่าวว่า

“ ตั้งแต่มันกลับจากบ้านสุขภาพ มันตื่นแต่เช้า ห้องกะกวดสะอาดและสู้จักไปโรงเรียนแต่เช้า”

และผู้ปกครองอีกท่านหนึ่งกล่าวว่า

“ลูกบ่ซื้อน้ำโคล่กินคือเก่า ขนมห่อละ 5 บาทกะบ่เห็นซื้อ กินผักหลายขึ้น”

“ลูกบ่ค่อยเล่นเกมส่ทอเก่ามันย่านสมองมันฟ่อและดาสิบอด มันมาว่าให้แม่ฟัง” ผู้ปกครองท่านหนึ่งกล่าวที่มีบุตรติดเกมส์

จากการทำกลุ่มประเมินผลเด็กพบว่า เด็กจะลดการกินน้ำอัดลมถึงเลิก 4 คน ขนมอบกรอบลดลงและกินผักมากขึ้น ลดการเล่นเกมส์ลงมากกว่าเดิม บุคลิกท่าทางในการเดิน นั่งดีขึ้นมีสมาธิในการเรียนหนังสือ ผลการเรียนรู้ดีขึ้น 4 คน น้ำหนักลด จากเดิม 5 คน ผู้ปกครองท่านหนึ่งกล่าวว่า “ตั้งแต่มันกลับมาที่บ้านสุขภาพมันจ้อยลง ไอศกรีมมันกะปกิน น้ำโค้กกะปกินคือเก่า ออกกำลังกายมากขึ้น”

นอกจากนี้เด็กได้นำความรู้ที่ได้มาเล่าประสบการณ์ให้ครอบครัวได้รับรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรบริโภคในครัวเรือนได้อย่างถูกต้อง ในพฤติกรรมการเล่นเกมส์ลดลงอธิบายได้ว่าจากการจัดกิจกรรมกลุ่ม ได้สร้างความใกล้ชิดซึ่งกันและกัน จึงเกิดเพื่อนต่างวัย ต่างโรงเรียน เด็กทั้งหมดที่เข้าร่วมโครงการ พบว่าเด็กที่ติดเกมส์ทั้งหมด จำนวน 10 คน จากการติดตามและประเมินผลพบว่า ในจำนวน 10 คนลดการเล่นเกมส์ลงจากเดิมทุกคนแต่ยังไม่เลิก

ทริปที่ 4 ภูมิกวนพริก ผลจากการออกทริปครั้งนี้สร้างความอดทนและการไปให้ถึงเป้าหมายที่วางไว้ เป็นทริปที่ทำให้เด็กที่ปั่นจักรยานทดสอบความสามารถตนเองมากที่สุดเนื่องจากระยะทางลำบากมากปั่นความภูมิใจของเด็กทุกคนที่ปั่นถึงจุดหมายปลายทางทุกคนและรับรู้เส้นทางที่แข่งขันของนักกีฬาทีมชาติไทยนั้นเป็นอย่างไรมีความลำบากมากน้อยเพียงใด เด็กคนหนึ่งกล่าวว่า

“อนาคตกะลีนักกีฬาทีมชาติคือกันทางจักรยานทีมชาติกะปั่นมาแล้วแล้ว...ยากๆลำบาก อีหลีทั้งงูทั้งขี้เกือบตายแต่กะไปฮอดคือกัน”

ทริปที่ 5 เป็นการผนวกกิจกรรมที่ 6-7 เข้าด้วยกัน โดยผนวกการเข้าค่ายอนุรักษ์ธรรมชาติที่อุทยานแห่งชาติภูสระดอกบัว อำเภอคอนสาร จังหวัดมุกดาหาร และการเดินป่าที่ภูไม้ซาง จากการออกทริปครั้งนี้ได้เกิดการเรียนรู้หลายอย่างมากโดยจากการสังเกตเด็กทุกคนกล้าคิด กล้าแสดงออกในทุกกิจกรรม มีความอดทนต่อกิจกรรมที่อัดแน่นพอควร ระยะเวลา 3 วันเกือบแทบไม่ได้พักและการเข้าค่ายครั้งนี้เราอนุญาตให้ผู้ปกครองเยี่ยมค่ายและเข้าร่วมกิจกรรมกับเด็กได้ แต่มีผู้ปกครองเพียง 2 คนเท่านั้นที่เข้าร่วมกิจกรรมเนื่องจากค่ายอยู่ไกล ในทริปนี้จะเห็นความอดทนของเด็กเกือบทุกคน เด็กที่อ้วนคนหนึ่งกล่าวว่า

“ไม่มีความภูมิใจที่ไหนด่ากับการเดินขึ้นภูไม้ซางได้ แม้จะเดินขึ้นถึงเป็นคนสุดท้ายแต่ก็ภูมิใจเป็นที่สุด”

และเด็กอีกหลายคนสรุปเป็นบทเรียนเดียวกันว่า

“การเดินป่าภูไม้ซางครั้งนี้เป็นการฝึกความอดทนกับตนเองและธรรมชาติได้เป็นอย่างดีที่สุด ทั้งขณะเดินป่า และการมุดเข้าถ้ำเพื่อการเรียนรู้”

นอกจากนี้ในกิจกรรม ทั้ง 5 ฐานการเรียนรู้ได้สอนบทเรียนในการอยู่ร่วมกันของคน สัตว์ป่า และต้นไม้ได้เป็นอย่างดี มีความรักต่อกันเรารักธรรมชาติ ธรรมชาติก็รักเรา วิทยากรได้สร้างบทเพลง บรรเลงโดยกีตาร์เพื่อสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้โดยเฉพาะฐานกิจกรรมกวางน้อยเดินคงได้เชือกจับ ราวเชือกบทยาทสมมุติหากเราเป็นกวางน้อยที่อยู่ในป่าเราจะทำอะไร เด็กทุกคนภาคภูมิใจที่ สามารถทำได้มีเด็กบางคนร้องไห้กับสิ่งที่ตนเองทำได้ในบทบาทสมมุติ เด็กคนหนึ่งเล่าว่า

“ตอนเป็นกวางจับเชือกได้ไปอุทยานฯ ภู่วาสิมิอีหยังจนสุดเชือกเปิดตาขึ้นเห็นมูลนิธิกักขนาค บั้ววาสีพอหยังแต่ตอนนั้น ย่านๆ ย่านอีหลี”

“ตอนจุดรูปละน้ำตาไหลแะลิตนสัตว์ป่าที่เว้าถึง”

“ ตอนได้มูเป็นต้นไม้ตั้งชื่อมัน กอดมัน ลูบมันกูกลับไปหาอีกทีอ่าบได้แต่เมื่อคำเห็นต้นไม้ อีกเผาจึงรู้ว่าเป็นต้นไม้ที่เป็นมู”

เด็กได้ซึมซับการเรียนรู้การอยู่ร่วมกันของคน สัตว์ ต้นไม้ เพื่อการพึ่งพากันและกันได้เป็นอย่างดี

ทริปที่ 6 น้ำตกนางนอน –ภูจำพระ ทริปนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความอดทนและการ แก้ปัญหาเฉพาะหน้าของเด็กและเรียนรู้การอยู่ร่วมกันของ ป่า ภูเขา แม่น้ำ และ การเกิดของธรรมชาติ เช่นน้ำตก มีกิจกรรมทั้ง ปั่น เดินขึ้นภูเขา เดินลงน้ำตกและลุยน้ำตกแต่ละชั้น เด็กคนหนึ่งกล่าวว่า

“ตั้งแต่เกิดมาไม่เคยเห็นน้ำตกจากภูเขาซักทีเอ เล่นน้ำตกแะแม่นมวนคักสิชวนแมมาเบิ่งน้ำ”

“ถ้าบาคักทางขึ้น แต่ขึ้นมาแล้ว สอดแล้วมวนคักเกือบตาย คีควาสีถ้าสูอยู่กลางป่า เมื่อย หลาย ค่อยมาเรื่อยๆกับหมอเผิน สอดสูพอดี คมยamananาง”

เด็กอ้วนคนหนึ่งกล่าว

“เพิ่งรู้ว่าน้ำตกมันเกิดจั้งซี่ตัวนี้” เด็กกล่าวหลังจากได้เรียนรู้การเกิดของน้ำตก

“คอยยางเค่ย่านมันครูว่ามันมันย่านลัม”เด็กหญิงคนหนึ่งเล่าให้เพื่อนฟัง

ทริปที่ 7 เป็นทริปจักรยานครั้งสุดท้ายโดยออกทริปครั้งนี้ทีมวิจัยตั้งเป้าหมายเพื่อวัดความ อดทนไหวพริบและสมรรถนะในการแก้ปัญหาของเด็กขณะขี่จักรยานรวมทั้งเป็นบริบทของเส้นทาง นักปั่นเสือภูเขาและเป็นทริปที่ยาวที่สุดและเหนื่อยที่สุดและเป็นทริปที่มีการประชุมสรุปผลการเรียนรู้ ของโครงการตั้งแต่เริ่มแรกทั้งหมด ผลที่ได้จากการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ของเด็กสรุปได้ว่า

1. ได้ความภูมิใจและเห็นคุณค่าของตนเองที่สำคัญที่ได้เข้าร่วม โครงการวิจัย
2. ได้ปั่นจักรยานและมีกิจกรรมในวันหยุด
3. ได้ท่องเที่ยวธรรมชาติในอำเภอกุดชุมและได้รู้ว่าอำเภอกุดชุมก็มีแหล่งท่องเที่ยว
4. ได้ใช้เวลาในวันหยุดเรียนรู้สิ่งที่เกิดประโยชน์และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและครอบครัว เช่น การดูแลสุขภาพตนเอง การรักษาสัตว์เลี้ยง และการลดภาวะโลกร้อน

- 5.ได้เพื่อน ทั้งรุ่นเดียวกัน ต่างวัย ต่างโรงเรียน รู้จักแบ่งปัน ช่วยเหลือและการทำงานเป็นทีม
- 6.สร้างความอดทนและการเรียนรู้การไปถึงจุดหมายปลายทาง

2.2 ผลการเรียนรู้ของทีม

2.2.1 จากที่นักวิจัยได้เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการวิจัยครั้งนี้ผลที่เกิดขึ้นกับทีมพบว่า พี่เลี้ยงและนักวิจัยได้ร่วมประชุมเพื่อสรุปผลการวิจัยและได้ประมวลความคิดและเรียบเรียงในสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมและอื่นๆที่ผ่านมามีพบว่าในตัวของผู้พี่เลี้ยงเองได้พบข้อมูลบางอย่างในตัวเองโดยคิดว่าสิ่งที่เราคิดนั้นถูกต้องเสมอไปโดยใช้ความคิดและประสบการณ์ของตนเองเป็นการตัดสินใจคนอื่น ยกตัวอย่างเช่น อ.วิไล ได้เล่าว่าโจอี้ซึ่งเป็นเด็กในโครงการจากสภาพครอบครัว พ่อและแม่แยกทางกัน มีปัญหาอาศัยอยู่กับยายและมารดาที่กำลังจะแต่งงานใหม่ โดยทั่วไปโจอี้เป็นคนที่ถูกทำตามคำสั่งมาตลอดโดยมิได้เป็นคนคิดเองทำเอง เป็นคนที่ขาดการตัดสินใจ ไม่ค่อยกล้าแสดงออกแต่นี่โจอี้มีความสุขจากการเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆ มีเสียงหัวเราะพุดมากขึ้นกว่าเดิม ทำให้ อ.วิไลที่เคยมองภาพโจอี้เป็นคนเฉื่อยๆเรื่อยๆทำให้คิดและกลับมามองใหม่ว่าโจอี้ก็ยังมีศักยภาพที่จะเป็นผู้นำในกลุ่มเพื่อนๆได้และกล้าที่จะตัดสินใจด้วยตนเอง เมื่อเราเข้าไปดูแลและสร้างความไว้วางใจอย่างจริงจัง

2.2.2 นักวิจัยได้เรียนรู้วิธีการดูแลสภาพที่ถูกต้อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม องค์ความรู้ทางด้านสุขภาพใหม่ๆที่หลากหลาย สามารถนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับตนเองและคนในครอบครัวได้อย่างถูกต้อง อ.สุริยศุภกรณ์ แสนโท กล่าวว่า

“สิ่งที่ได้เรียนรู้จากบ้านสุขภาพผมได้นำไปปรับใช้ในครอบครัว ในการดูแลตนเองและบุตรชายได้เป็นอย่างดี”

“มีนักวิจัยหลายคนได้จุดประกายในการทำน้าออนไซด์หมักเพื่อการดูแลสุขภาพและขยายผลสู่เพื่อนบ้านใกล้เคียงและเพื่อนร่วมงาน รวมทั้งการทดลองนำมาดูแลตนเองและส่งเสริมสุขภาพเพราะศาสตร์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพมีหลากหลาย” หัวหน้าโครงการวิจัยกล่าวไว้

2.2.3 ได้เรียนรู้ธรรมชาติของเด็ก เรียนรู้ในสภาพปัญหาและพฤติกรรมที่เด็กๆแสดงออกมา ได้ทำงานใกล้ชิดกับเด็ก ทำให้ทีมมีความเข้าใจในตัวเด็กแต่ละคน สามารถปรับเปลี่ยนวิธีคิดเปิดใจเปิดมุมมองของตัวนักวิจัยเองได้กว้างขึ้น ทำให้มองเห็นปัญหาในหลากหลายแง่มุม นำมาวางแผนและแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้อย่างครอบคลุมรอบด้าน

2.2.4 รู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากขึ้น มีความภาคภูมิใจ มีความสุขที่ได้มาทำงานร่วมกับเด็กๆ ความอยากรู้อยากเห็น ความกระตือรือร้น อาการตื่นเต้นที่ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆของพวกเขา ทำให้ผู้ใหญ่ในทีมรู้สึกภูมิใจและมีความสุขที่ได้ทำโครงการดีจัดกิจกรรมดีๆให้เด็กได้เรียนรู้ร่วมกัน

2.2.5 ได้ฝึกความอดทนเช่นเดียวกับเด็กๆ ทีมวิจัยบางคนไม่เคยได้ออกกำลังกาย ไม่เคยต้องเดินทำเป็นระยะทางไกลๆ ไม่เคยต้องไปปีนป่ายบนต้นไม้หรือภูเขา ไม่เคยไปทนแดดทนร้อน ก็ต้องร่วมทำกิจกรรมทุกอย่างกับเด็กๆ ทำให้ได้มีโอกาสฝึกฝนตนเอง ทำท่ายตนเองทดสอบกำลังใจตนเองว่ามีความอดทนมากน้อยแค่ไหน

2.2.6 ได้เรียนรู้การทำงานเป็นทีมอย่างแท้จริง การประสานงานที่มีประสิทธิภาพ

2.2.7 ได้เรียนรู้บทบาทการเข้ามามีส่วนร่วมของชุมชน การเจรจาต่อรองและการเปลี่ยนแปลงของชุมชน ทั้งด้านวัฒนธรรม ประเพณีและสิ่งแวดล้อมตลอดจนอิทธิพลของสื่อต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเด็ก

2.2.8 ตระหนักในหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

3.การถอดบทเรียนตลอดโครงการวิจัย

ในระยะเวลา 1 ปีที่ได้ดำเนินการวิจัยทำให้เด็ก นักวิจัยและชุมชนได้เกิดการเรียนรู้และเกิดการเปลี่ยนแปลงในสิ่งต่างๆดังนี้

1.เกิดกลุ่มจักรยานเพื่อสุขภาพ

จากกระบวนการการออกทริปจักรยานทั้งหมด 7 ครั้ง การจัดกิจกรรมในการออกทริปจักรยาน พบว่าเด็กแต่ละคนในโครงการได้ศึกษาพฤติกรรมและเรียนรู้จึงเกิดกลุ่มสัมพันธ์ซึ่งกันและกันจะเรียกกลุ่มนี้ว่า “กลุ่มจักรยาน” จะมีเสื้อสีแดงเป็นสัญลักษณ์ ผ่านไป 2 ทริป ชุมชนและเด็กอื่นๆเริ่มรู้จักโครงการ จากการเห็นกลุ่มเด็กขี่จักรยานผ่านตัวอำเภอ ผ่านหมู่บ้านจึงมีเด็กและผู้ปกครองขอเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้งและถึงวันนี้มีเด็กอีกมากมายที่อยากเข้าร่วมและขอสมัครร่วมปั่นจักรยานโดยไม่อยู่ในโครงการและจนถึงขณะนี้มีเด็กสมัครเข้าร่วมปั่นจักรยานเพิ่มขึ้นโดยความสมัครใจจำนวน 50 คน

2.ในกลุ่มผู้ปกครองอยากให้กิจกรรมต่อเนื่องสม่ำเสมอทุกเดือนบอกว่าเด็กที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความเป็นผู้นำ กล้าคิด กล้าแสดงออก นำความรู้ที่ได้มาปรับใช้กับตนเองและครอบครัวมีแนวโน้มเป็นเด็กที่ตั้งใจเรียน มีภูมิคุ้มกันทางสังคมกับตนเองดีพอสมควร ที่ผู้ปกครองสรุปเช่นนี้ทีมวิจัยคิดว่าเป็นเพราะว่าเด็กเกิดกระบวนการเรียนรู้ เกิดความภาคภูมิใจ เกิดความตระหนักในคุณค่าตนเอง อยากแบ่งปันประสบการณ์ดีๆที่ได้รับมาสู่ครอบครัวและเพื่อนๆในห้องเรียน

3.ในการมีส่วนร่วมของชุมชน ได้จัดการคืนข้อมูลที่ได้สู่ชุมชน 1 ครั้งในการจัดประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพซึ่งมีตัวแทนของทุกชุมชนเข้าร่วม ตัวแทนผู้ปกครองเด็ก ผู้นำชุมชน อสม. นายกเทศมนตรี สมาชิกสภาเทศบาล เพื่อให้ชุมชนได้รับรู้และคืนข้อมูลเด็กที่นักวิจัยได้เรียนรู้สู่การวางแผนแก้ปัญหาในปีต่อไป และที่ประชุมได้สรุปโดยได้จัดสรรงบประมาณ

ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพแก่เด็กในโครงการจักรยานสู่การเรียนรู้ต่อไปในปี 2552 เป็นเงิน 45,000 บาท เพื่อสานต่อกิจกรรมของชมรมให้ยั่งยืนต่อไป

4. มีเด็กนักเรียนรุ่นเล็ก ป.3-4 ซื่อจักรยานปั่นไปโรงเรียนมากขึ้นกว่าเดิมโดยให้เหตุผลว่า หากขึ้นป. 5-6 จะสมัครเข้าชมรมจักรยาน และร้านจักรยานบอกว่าในปีที่ผ่านมาจักรยานขายดีเพิ่มขึ้น เป็น 2 เท่าและมีร้านเปิดขายจักรยานเพิ่มขึ้น 1 ร้าน

5. ทีมนักวิจัย จะเหลือที่ดำเนินการจริงเพียง 5 คน นอกนั้นติดภารกิจและขอลาออก จึงพบ ทีมการทำงานที่จริงจังอยู่เพียง 5 คนโดยในปีต่อไปได้เชิญสมาชิกสภาเทศบาลเข้าร่วมเป็นทีมเพิ่มขึ้น และขยายเครือข่ายสู่อีก 2 โรงเรียนในพื้นที่ตำบลเดียวกัน นอกจากนี้ตัวนักวิจัยได้ปรับเปลี่ยนวิธีการสร้างกระบวนการเรียนรู้และการสร้างทีมงานและเครือข่ายให้มากขึ้น

6. ภาติเครือข่าย ที่เกี่ยวข้องอยากให้โครงการนี้มีกิจกรรมต่อเนื่องไปตลอดโครงการ โดย องค์กรต่างๆมีส่วนเกี่ยวข้อง สามารถสร้างประโยชน์เพื่อส่วนรวมโดยใช้เด็กและเยาวชนเป็นเครื่องมือ ในการดำเนินกิจกรรมที่เกิดประโยชน์ต่อชุมชนที่ดีต่อไป และภาติเครือข่ายที่เกี่ยวข้องได้นำข้อมูลไป ดำเนินงาน เช่นเทศบาล สถานีตำรวจ โรงเรียน สาธารณสุข ได้ร่วมกันปรึกษาการแก้ปัญหาเด็กติด เกมส์และการกำหนด ร้านเกมส์ให้ปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับให้เคร่งครัดมากขึ้นกว่าเดิมและเข้า แผนการแก้ปัญหาของชุมชนในปีต่อไป ส่วนเด็กที่น้ำหนักเกินได้มอบหมายให้สาธารณสุขดำเนินการ สานต่อให้เป็นรูปธรรม และประสานเทศบาลและสังคมสงเคราะห์ช่วยเหลือแก่เด็กที่ด้อยโอกาสและ ยากจนต่อไป

7. เด็กและเยาวชนในโครงการจากการประเมินของครูในโรงเรียนที่เกี่ยวข้องและสอบถาม ผู้ปกครองพบว่าเด็กได้ปรับกระบวนการคิดอย่างเป็นระบบ รู้จักวิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูลโดยดู จากการปฏิบัติ การตั้งคำถาม การนำเสนอ การบอกเล่า การเล่าเรื่องราว การบันทึก เกิด กระบวนการคิดที่นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการดูแลตนเองได้ดีขึ้น ทั้งพฤติกรรมสุขภาพ พฤติกรรมการอยู่ร่วมกันกับเพื่อน การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า การทำงานเป็นทีม การแบ่งปันและ ความอดทนต่อสิ่งเร้าต่างๆ รวมทั้งจิตสำนึกในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และจิตสำนึกสาธารณะ

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย

การดำเนินการวิจัยโครงการจักรยานสู่การเรียนรู้ รักษาสุขภาพ รักษาสิ่งแวดล้อม สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะตามลำดับดังต่อไปนี้

1. สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญหาและสาเหตุของปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนในพื้นที่และศึกษารูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนและหน่วยงานท้องถิ่นในการพัฒนากระบวนการเรียนรู้พฤติกรรมสุขภาพ และจิตสำนึกในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมของเด็กและเยาวชนโดยการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมที่ใช้จักรยานเป็นสื่อและเพื่อพัฒนากระบวนการเรียนรู้ พฤติกรรมสุขภาพและจิตสำนึกในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมของเด็กและเยาวชนโดยการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมที่ใช้จักรยานเป็นสื่อรวมทั้งการสร้างเครือข่ายพ่อแม่ ชุมชน องค์กรในพื้นที่ในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาเด็กและเยาวชนในพื้นที่

พื้นที่การศึกษาได้แก่เด็กและเยาวชนในพื้นที่ตำบลกุดชุม อำเภอกุดชุม จังหวัดยโสธร จำนวน 40 คน โดยกลุ่มเป้าหมายเป็นเด็กที่ดัดนิสัยและเด็กอ่อน เด็กด้อยโอกาสและเด็กที่ได้รับการแจกจักรยานและเด็กในทีมจักรยานเสื่อภูเขาโดยมีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

- 1.ประชุมทีมวิจัยทบทวนเป้าหมาย วัตถุประสงค์โครงการ การวางแผนการดำเนินงานโครงการและกำหนดบทบาทการทำงานร่วมกัน
- 2.ศึกษาข้อมูลพื้นที่ในกลุ่มเป้าหมายได้แก่ เด็ก เยาวชนและผู้ปกครองประชาสัมพันธ
- 3.เปิดรับสมัครเด็กและเยาวชน ตามกลุ่มเป้าหมาย
- 4.ประชุมชี้แจงโครงการแก่เด็กและเยาวชน ผู้ปกครอง เพื่อทำความเข้าใจเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัยและแผนการจัดกิจกรรม
- 5.ประเมินพฤติกรรมของเด็กเยาวชนกลุ่มเป้าหมายที่มาสมัคร โดยเยาวชนเองและผู้ปกครองประเมิน
- 6.อบรมการวิเคราะห์ตนเองของทีมวิจัย
- 7.ประชุมทีมวิจัย สรุปและวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อออกแบบกิจกรรม

- 8.จัดกิจกรรมโดยใช้จักรยานสู่การเรียนรู้ 7 ครั้ง
- 9.เข้าค่ายเด็กและเยาวชนและศึกษาดูงาน 2 ครั้ง
- 10.ประชุมทีมวิจัย สรุปและวิเคราะห์ข้อมูลการจัดกิจกรรม เพื่อพัฒนาปรับปรุงทุก 3 เดือน
- 11.จัดประชุม/ประเมินผล
- 12.นำเสนอผลงานและคืนข้อมูลสู่ชุมชน
- 13.สรุปข้อมูลเขียนรายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

ผลการดำเนินงานตามโครงการสรุปตามหัวข้อได้ดังนี้

- 1.ผลการศึกษาปัญหาและสาเหตุพฤติกรรมเด็กและเยาวชนอำเภอภูซำ
- 2.รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนและหน่วยงานท้องถิ่นในการพัฒนากระบวนการเรียนรู้พฤติกรรมสุขภาพและจิตสำนึกในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมของเด็กและเยาวชนโดยการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมที่ใช้จักรยานเป็นสื่อ
- 3.การพัฒนากระบวนการเรียนรู้พฤติกรรมสุขภาพและจิตสำนึกในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมของเด็กและเยาวชนโดยการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมที่ใช้จักรยานเป็นสื่อ
- 4.การสร้างเครือข่ายพ่อแม่ ชุมชน องค์กรในพื้นที่ในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาเด็กและเยาวชนในพื้นที่
- 5.การขยายผล
- 6.บทเรียนของทีมวิจัย

รายละเอียดแต่ละประเด็นมีดังนี้

1.ผลการศึกษาปัญหาและสาเหตุพฤติกรรมเด็กและเยาวชนอำเภอภูซำ

จากศึกษาปัญหาและสาเหตุพฤติกรรมเด็กและเยาวชนอำเภอภูซำโดยการตอบแบบสอบถามและสัมภาษณ์เด็กและผู้ปกครองรวมทั้งการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในแต่ละครั้งสรุปปัญหาและสาเหตุของพฤติกรรมเด็กและเยาวชนพบว่า

1.1 เด็กที่ติดเกมส์ พบว่าเด็กที่เข้าร่วมกิจกรรมเป็นเด็กที่เล่นเกมสัปดาห์ละทุกคนสาเหตุของการติดเกมส์เนื่องจาก ผู้ปกครองขาดความเอาใจใส่ในการดูแลเด็ก มุ่งทำมาค้าขาย ดังผู้ปกครองท่านหนึ่งกล่าวว่า

“ช่วยกะบ่ใส่ใจมันท่ไค้เพราะว่บ่มีเวลาขายของ มันขอเงินกะให้ไป ค้านเว้าค้านเถียงนำมัน”

ผู้ปกครองตามใจเด็กจนเกินไปโดยไม่ใส่ใจว่าเด็กไปไหน ดังที่ชายเลี้ยงหลานคนหนึ่งบอกไว้

“มันบ่บอกความมันสิไปใส ถามแนมันกะฮ้ายเฮา ขอแต่เงิน แม่กะให้มัน โลดเเองเป็น โรคหัวใจอยู่ เงินกะแม่มันส่งมาให้คือค ขางหัวมัน”

เพื่อนชักชวน พี่ชายชักชวน

“ทีแรกไปกับอ้าย อ้ายชวนไปต่อมากะเลยลองเล่นเบิง มันม่วนกะเลยไปซุมื้อ มูกะหลาย” มีเครื่องคอมพิวเตอร์ที่บ้าน “

บ่ได้เบิงกับมันแหล้วว่ามันเฮดหยัง บัดมาฮู้มันกะติดเกมสไปแล้ว ถ้าบ่ให้มันเล่นอยู่บ้านมันกะหนีไปเล่นยูร่านเกมส”

มีค่านิยมในการอดความเก่งในการแข่งขันสะสมแต้มในการเล่นเกมส์

กูได้ทอนี้แต้มละเต๊ะ มึงได้ทอได้ ไผลึงจกอกัน” “ผู้ได้ได้แต้มหลายผู้สาวสิมักคุณหมอ”

1.2 เด็กอ้วน พบว่า สาเหตุที่ทำให้เด็กอ้วนพบว่า เด็กมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารขะนำอึดลมเป็นนิสัย ไอศกรีมเป็นประจำ

“ มันกิน โค้กแทนน้ำ เงินให้ไปมันเอาไปซื้อแต่โค้กกินซุมื้อ”

ผู้ปกครองมีฐานะคินิยมพาบุตรหลานไปรับประทานอาหารฟาสต์ฟูด เช่น เคเอฟซี สอกคอก เซเว่นอีเลเว่น

“ เวลาไปยโสมันบอกให้ออดแต่เซเว่นมันว่ามันสิไปซื้อฮอทค็อกชูเทือชูเทือ บ่จอดบ่ได้”

มีคอมพิวเตอร์ที่บ้านเด็กเล่นเกมสขาดการเคลื่อนไหวและออกกำลังกาย

“เลิเรียนมาซื้อขนมเลยซองใหญ่กับโค้กกระป๋องมานั่งกินเล่นคอมพิวเตอร์ไปนำ กินไปนำ บ่ไปใสจิกเทือ บ่ออกกำลังกายมันกะเลยอ้วนเอา อ้วนเอา”

พฤติกรรมการบริโภคของผู้ปกครอง การสร้างนิสัยการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมให้กับเด็ก

“อยูบ้านแม่พากินแต่หมู ผัด ทอดๆ บ่คอยได้กินผักเค้คำ”

ความห่วงใยในตัวของบุตรหลานที่มากเกินความจำเป็นครูนักวิจัยคนหนึ่งเล่าว่า ในโรงเรียนไม่ให้เด็กนำขนมมารับประทานในขณะเวลาเรียน ให้รับประทานอาหารให้อิ่มมาจากบ้าน แต่เวลาผู้ปกครองมาส่งยังต้องซื้อ ขนม ขนม ให้เด็กยัดใส่กระเป๋าต่อหน้าครูบริเวณทางเข้าโรงเรียนโดยกล่าวว่าเด็กจะหิวไม่มีขนมกิน

ค่านิยมการเลี้ยงดูบุตรที่ไม่ถูกต้อง เช่นอ้วนแล้วน่ารัก ถึงจะอ้วนแต่ก็ไม่มีโรคภัย

“ถึงมันสิอ้วนแต่ว่ามันกะบ่เป็น โรคหยังจิกเทือเค้ละ อ้วนนั้นละมันจิงกอดอุ่น”

1.3 เด็กค่อยโอกาสและผลการเรียนอ่อน พบว่าผลการเรียนดีขึ้น

“ ตั้งแต่ไปบ้านสุขภาพพามันเก็บกวาดบ้าน ตั้งแต่เช้า ไปโรงเรียนแต่เช้า เหมื่อนี้มันไคเกรคคี่ขึ้น ”

เด็กที่เข้าร่วมกิจกรรมยังเรียนซ้ำชั้น 2 คน เหตุผลเพราะติดกลุ่มเพื่อนที่นอกเหนือการควบคุม นำสู่การเป็นเด็กกลุ่มเสี่ยงในการควบคุม เนื่องจาก ผู้ปกครองตามใจ ปกป้อง ไม่มีเวลาให้บุตรเท่าที่ควร

1.4 เด็กในทีมจักรยานเสือภูเขา พบว่า มีบทบาท มีความเป็นผู้นำมากขึ้น รู้จักรับผิดชอบในงานที่มอบหมายให้ แก้ปัญหาได้ดีและกล้าเสนอแนะแสดงความคิดเห็นจากประสบการณ์ที่ได้รับ

2. รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนและหน่วยงานท้องถิ่นในการพัฒนากระบวนการเรียนรู้พฤติกรรมสุขภาพ และจิตสำนึกในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมของเด็กและเยาวชนโดยการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมที่ใช้จักรยานเป็นสื่อ พบว่า

ชุมชนรับรู้ว่ในชุมชนมีชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพในชุมชนอำเภอภูคชุม โดยให้ฉายาจักรยานเสือแสน้ำเงิน จักรยานลดความอ้วน จักรยานเซาเล่นเกมส์ ซึ่งมีการรับรู้ในวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกันในแต่ละคน โดยในทุนเดิมของอำเภอภูคชุมมีชมรมจักรยานเสือภูเขาอยู่ก่อนหน้านี้แล้ว จึงไม่ใช่เรื่องใหม่ของชุมชน แต่จะแตกต่างตรงที่ชุมชนรับรู้ว่ชมรมนี้ขับจี้เพื่อการเรียนรู้ สอนเด็กและเยาวชนให้เป็นคนดี ฝึกความอดทน กิจกรรมสร้างสรรค์ มิใช่ขับจี้เพื่อการแข่งขัน ใช้รถจักรยานอะไรก็ได้ รวมทั้งมีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขของโรงพยาบาลภูคชุมเป็นพี่เลี้ยง รวมทั้งครูในโรงเรียนที่เด็กเรียนเป็นพี่เลี้ยง จึงเกิดการยอมรับในระดับหนึ่งของชุมชนที่มีเจ้าหน้าที่จากหลายหน่วยงานประสานรับผิดชอบโครงการซึ่งทุนเดิมจะมีเฉพาะหน่วยงานเดียวรับผิดชอบเท่านั้น แต่เน่เป็นการประสานความร่วมมือจากหลายหน่วยงานรวมทั้งการมีภาคีเครือข่ายจากทุกหมู่บ้านที่เกี่ยวข้อง ซึ่งชุมชนเห็นความสำคัญของกิจกรรมที่เกิดขึ้นรวมทั้งการจัดการคินข้อมูลชุมชนทั้งในชุมชน และคินข้อมูลในรูปเอกสารแก่โรงเรียน ทำให้เกิดความร่วมมือในส่วนที่เกี่ยวข้องและสนับสนุนทุนในการสานต่อการดำเนินงานเพื่อให้คงไว้ซึ่งกิจกรรมของเด็กและเยาวชนในอำเภอภูคชุมรุ่นต่อรุ่นได้เป็นอย่างดี

3. การพัฒนากระบวนการเรียนรู้พฤติกรรมสุขภาพ และจิตสำนึกในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมของเด็กและเยาวชนโดยการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมที่ใช้จักรยานเป็นสื่อ

พบว่าในการจัดกิจกรรมพบว่าเด็กมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงสังคมมากขึ้น รู้จักการปรับตัว ทำงานไม่หยาบโห่ยง ดังครูพี่เลี้ยงนักวิจัยเล่าว่า

“เด็กที่เข้าร่วมในทีมจักรยานเมื่อกลับมาอยู่ในโรงเรียน จะมีความกล้าแสดงออกมากขึ้น รู้จักการรอคอยและอดทน กล้าเป็นผู้นำ เวลามอบหมายงานให้ก็จะทำงานแบบไม่หยาบโห่ยง รับผิดชอบมากขึ้น รู้จักวิเคราะห์ และเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่เพื่อนได้”

ในการเรื่องพฤติกรรมสุขภาพ จากการสรุปแบบสอบถามในสมุดบันทึกและสิ่งที่ได้เรียนรู้ รวมทั้งการสัมภาษณ์และสังเกตพฤติกรรมของเด็กและสัมภาษณ์ผู้ปกครองเด็กหลังเสร็จสิ้น โครงการ ทำให้ทีมนักวิจัยเห็นความเปลี่ยนแปลงในตัวเด็กด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เด็กในกลุ่มเป้าหมายที่อ้วนจำนวน 12 คน ซึ่งมีภาวะโภชนาการเกิน พบว่าเด็กในกลุ่มนี้มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารมาก มีนิสัยการกินจุมาเป็นเวลานาน จากการถามผู้ปกครองพบว่า เด็กกลุ่มนี้จะตระกะกลัวแต่ตนเองไม่อิ่มและจะกินมากรวมทั้งยังต้องหาหรือห่อไปรับประทานที่โรงเรียนด้วยอาหารที่ชอบส่วนมากเป็นอาหารมัน ขนมกรุบกรอบและน้ำอัดลม น้ำอัดลมเกือบทุกวัน เพราะซื้อง่าย และชอบกินจุจิก โดยเฉพาะไอศกรีม เห็นรถวิ่งผ่านไม่ได้ และหากไปกับผู้ปกครองจะชอบมากเซว่นอเลว่น ดังคำกล่าวของผู้ปกครองคนหนึ่งว่า

“พาไปยโสภะยังอยากให้พาไปแต่เซว่นต้องแหวะทุกครั้งและจะขอซื้อ ฮอทค็อก”

และส่วนมากเด็กจะไม่ชอบกินผักเกือบทุกคน จากการนำเด็กไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่บ้านสุขภาพ โดยมี ดร.รสสุคนธ์ พุ่มพันธุ์วงศ์ ซึ่งเป็นดอกเตอร์ที่เรียนด้านการแพทย์ทางเลือกและการสร้างสุขภาพ ซึ่งมีโปรแกรมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพจำนวน 3 วันและการใช้กระบวนการกลุ่มในการปรับเปลี่ยนของนักวิจัยรวมทั้งการให้ความรู้ด้านสุขภาพและแนวทางการสร้างสุขภาพ และการอยู่กับธรรมชาติในการดำรงชีวิตพบว่า เด็กมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการกินผักมากขึ้น จำนวน 8 คน และนำเรื่องการรับประทานผักมาบอกผู้ปกครอง เหตุผลที่เริ่มกินผักเพราะได้ฝึกกินที่บ้านสุขภาพและเห็น VCD ของลำไส้ที่ย่อยผักและย่อยเนื้อเปรียบเทียบกัน โอกาสที่ลำไส้กินผักจะสะอาด ลำไส้ที่ย่อยเนื้อมากจะเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งและลมหายใจมีกลิ่นเหม็นหากระบบย่อย

อาหารไม่ดี และนอกจากนี้ก็ลดการดื่มน้ำอืดลงจากเดิมและมี 2 คน ที่บอกว่าจะไม่ดื่มน้ำอืดลงอีกเลยและการเลือกซื้อขนมกรุบกรอบก็ลดลงจากเดิมเนื่องจากได้รับรู้ในเรื่องการรับประทาน น้ำอืดลงและขนมกรุบกรอบทำให้เป็นโรคกระดูกผุและโรคไตเสื่อมในวัยเด็ก และหลังจากกลับบ้าน สุขภาพเด็กนำหนักลดโดยเฉพาะพุงเด็ก ๆ คนละ 1-2 กิโลกรัมใน 12 คนที่อ้วนอาจเป็นเพราะกินผักมากขึ้นกินข้าวได้น้อยแต่ก็กินอิ่มทุกคาบและได้ออกกำลังกายอย่างเป็นระบบมากขึ้น รวมทั้งบอกว่า ไม่ได้กินจุจิกเหมือนอยู่ที่บ้านนอกจากนี้เด็กในกลุ่มอื่นที่มีไข้เด็กอ้วนหลังจากกลับบ้าน สุขภาพได้นำการทำน้ำเอนไซม์มาสอนผู้ปกครองและน่ายาล้างจานเพราะที่หมู่บ้านมีกิจกรรมผลิตเดิม อยู่แล้วได้ความรู้มากขึ้นจึงต้องผลิตเองโดยใช้เอนไซม์ มีเด็ก 4 คนบอกว่าหลังจากกลับบ้าน สุขภาพมาได้แนวทางบ้านสุขภาพมาปฏิบัติและได้ค้นพบตัวเองมีระเบียบชีวิตมากขึ้น มีการทำสมาธิตอนเช้าและตื่นนอนเป็นเวลา มีความจำดีขึ้นทำให้การเรียนเข้าใจมากขึ้นและไม่เคยมาโรงเรียนสายเหมือนแต่ก่อนเลย เหตุผลที่ลดได้เนื่องจากเข้ามาอยู่ในโครงการจักรยาน เกรงใจคุณครูและคุณหมอมและผู้ปกครองเตือนบ่อยๆ หากไปเล่นจะไปฟองคุณครูหรือคุณหมอ โดยลดการเล่นลงจากวันละ 1-3 ชั่วโมงเป็นวันละ 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมง และไม่ทุกวัน แต่จะเล่นนานหน่อยในวันเสาร์ กับวันอาทิตย์ จะยังไม่เลิกเล่นเนื่องจากเห็นว่าการเล่นเกมยังเป็นค่านิยมในโรงเรียนของกลุ่มเพื่อนๆ ที่ใครสามารถเล่นได้ Laval มากๆจะไปอวดกันในโรงเรียนมีค่านิยมว่าคนนี้เก่งนะ วันนี้เล่นได้เท่าไรจะอวดกันทุกวันและนักเรียนชายจะเอาไปอวดสาว ๆ ว่าตนเองเก่ง โดยแต่ละวันเด็กๆจะได้เงินไปโรงเรียนเฉลี่ยวันละ 20-30 บาท แต่จะจ่ายในการรับประทานอาหารกลางวัน 20 บาท ที่เหลือจะนำไปเล่นเกมและตอนเย็นจะขอผู้ปกครองอีกเป็นบางวันโดยเฉลี่ยจะใช้เงินไปกับการเล่นเกม วันละ 20-30 บาท ในจำนวน 10 คนจะมีเด็กที่เล่นเกมโดยใช้คอมพิวเตอร์ที่บ้านจำนวน 3 คน นอกนั้นเล่นเกมที่ร้านเกม ร้านที่เด็กในโครงการนิยมมากที่สุดคือร้าน ZAD เกมที่นิยมเล่นกันมากที่สุดคือ เกมส้อดิชั่น ซึ่งเป็นเกมสื่กดลูกศรให้โฟล์ ร่องลงมาจะเป็นเกมสื่ SF และเกมสื่เคาเตอร์ตามลำดับ ในการเล่นเกมที่ร้านแต่ละครั้งจะซื้อบัตรที่มีเลขล็อกอินและรหัสผ่านก่อนจึงสามารถเข้าไปเล่นได้และบัตรนี้จะมีวันหมดอายุระยะเวลาประมาณ 3 วัน โดยเขียนว่าให้ใช้ก่อนวันที่ ฉะนั้นในบัตรหนึ่งใบ ราคา 10-20 บาท บัตรแต่ละร้านไม่เท่ากันแต่ละเกมสื่ก็ไม่ได้เท่ากัน แต่โดยเฉลี่ยแล้วบัตรหนึ่งใบที่ซื้อเล่นได้ประมาณ 1 ชั่วโมง เกมสื่ que เล่นเป็นเกมสื่ On line เป็นส่วนมาก น้อยคนนักที่จะเล่นเกมสื่กด จากการศึกษาข้อมูลส่วนตัวเด็กที่เล่นเกมสื่ส่วนมากเป็นเด็กที่บิดามารดาหรือย่า ยาย ตามใจ และมีเงินพอที่จะให้ลูกหรือหลานได้ทุกเมื่อ เมื่อมีการขอ เป็นเด็กไม่อยู่กับผู้ปกครอง จำนวน 3 คน

นอกจากนี้ทีมวิจัยที่เป็นอาจารย์ในโรงเรียนได้พยายามปรับเปลี่ยนค่านิยมในการเล่นเกมส์ที่ได้ Laval ต่างๆ ว่าเป็นค่านิยมที่ไม่ดีให้เด็กนักเรียนทุกคนเห็นว่าไม่ใช่สิ่งที่มีประโยชน์และไม่เกิดคุณค่าต่อตัวเด็กใช้ระยะเวลาประมาณ 2 เดือนในที่สุดเกิดการยอมรับและมองไม่เห็นว่าเป็นสิ่งสำคัญที่อวดอ้างความเก่งในทางที่ไม่ถูกต้องซึ่งเป็นการสร้างเงื่อนไขใหม่ให้แก่ตัวเด็กได้เป็นอย่างดี

จากข้อมูลดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าเด็กมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นหรือเชิงบวก ทำให้วิเคราะห์ได้ว่าที่เด็กสามารถปรับพฤติกรรมในการเล่นเกมส์ลดลงนั้น เป็นเพราะเด็กได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ด้านการมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคมที่มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมมีการแลกเปลี่ยนซึ่งกันรวมทั้งได้รับความช่วยเหลือและเป็นมิตรที่ดีในกลุ่มเพื่อนทำให้เกิดความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าของตนเองรวมทั้งการได้รับข้อมูลข่าวสารจากการเดินทางไปเข้าค่ายที่บ้านสุขภาพจังหวัดระยอง ข้อมูลที่เด็กได้รับเป็นข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญที่เชื่อถือได้ (ดร.รสสุคนธ์ พุ่มพันธ์วงศ์) ซึ่งกล่าวและชี้ให้เห็นถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นกับสมอง ร่างกาย ภาวะสุขภาพ ของเด็กติดเกมส์ว่าเป็นอย่างไร จะส่งผลต่อสุขภาพและชีวิตอย่างไร จากแรงสนับสนุนด้านข้อมูลนี้เองที่ช่วยให้เด็กเกิดความรู้ ความเข้าใจตนเอง ตระหนักและยอมรับในที่สุด จึงก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนการปฏิบัติตัวตามคำแนะนำหรือแรงสนับสนุนของผู้ให้ข้อมูล

ในเรื่องการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมเด็กมีจิตสำนึกในการดูแลสิ่งแวดล้อม จากการเข้าค่ายที่อุทยานแห่งชาติภูสระดอกบัว การเดินป่าและการออกทริปจักรยานในแต่ละทริป ซึ่งจะได้เห็นได้ชัดเจนมาก จากการที่เด็กรู้จักแยกขยะได้ถูกต้อง รู้จักเลือกวัสดุในการใช้ในชีวิตประจำวัน หลีกเลี่ยงการใช้โฟมซึ่งเด็กรู้ว่าย่อยสลายได้ยากและเป็นอันตรายต่อสิ่งแวดล้อม มีการเก็บขยะและทิ้งขยะให้เป็นที่เป็นทางได้อย่างถูกต้อง ร่วมด้วยช่วยกันในการปลูกต้นไม้ทั้งที่บ้าน โรงเรียนและตามโครงการของทางราชการและองค์กรต่างๆ เด็กก็จะอาสาเข้าไปช่วยปลูกเสมอ เด็กไม่รังเกียจตัวไม่ว่าจะเป็นนกเป็นแมลงหรือตัวหนอน การรู้จักใช้น้ำอย่างประหยัดน้ำ เห็นก็กอน้ำรั่วก็ไม่เดินผ่านเลยไปอย่างแต่ก่อน รู้จักเป็นธุระแจ้งให้ผู้ที่เกี่ยวข้องมาซ่อมแซม รู้จักปิดไฟเมื่อไม่ใช้ ทั้งนี้เด็กยังสามารถถ่ายทอดเรื่องการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ชักชวนและบอกต่อเพื่อนๆ ให้ร่วมมือกันปฏิบัติอย่างเอาใจใส่และจริงจังดังเช่นเด็กบอกเพื่อนๆ ว่า

“เฮ้ยสุปิดน้ำให้ดีๆ แนะ หยดถึมสำนั่นรวมแล้วเสียบเป็นแอ่งพูนเต๋นั่น เสียบคายน้ำด้ว” หรือ “ออกจากห้องน้ำแล้วปิดไฟน้ำแนะ ซอยชาติประหยัดพลังงานแนะสุกะคาย ”

รวมทั้งเมื่อกลับบ้านมาแล้ว หากครอบครัวใดมีการปลูกฝังและสานต่อเรื่องการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ก็ยังมีผลต่อการสร้างจิตสำนึกของเด็กและเยาวชนในเรื่องนี้ได้มากยิ่งขึ้น

4. การสร้างเครือข่ายพ่อแม่ชุมชนองค์กรในพื้นที่ในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาเด็กและเยาวชนในพื้นที่

ผลการวิจัยพบว่าผู้ปกครองยังไม่มีองค์ความรู้ในการเลี้ยงดูบุตรเชิงสังคมที่จะสามารถปฏิบัติบทบาทหน้าที่ของตนเองในครอบครัวและสังคมชุมชน ทำให้เด็กเกิดการสับสนในบทบาทการอยู่ในสังคม มีอิสระเสรีในการดำรงชีวิต ทำให้สิ่งแวดล้อมมีผลกระทบต่อตัวเด็ก และขาดการดูแลและให้ความอบอุ่นในครอบครัวอย่างเพียงพอ และองค์กรภาคีเครือข่ายยังไม่ให้ความสำคัญกับกิจกรรมของเด็กและเยาวชนเท่าที่ควร หลังจากทำการดำเนินการวิจัยโดยการสร้างเครือข่าย พ่อ แม่ ผู้ปกครองเด็กที่เข้าร่วมโครงการพบว่า การมีเครือข่ายพ่อแม่ผู้ปกครองจึงมีส่วนช่วยในการแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้เป็นอย่างดี เพราะมีการสื่อสารกันในเครือข่าย มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันของสมาชิกในเครือข่าย มีการช่วยเหลือกัน ส่วนชุมชนและองค์กรในพื้นที่หลังจากได้มีการคืนข้อมูลชุมชนพบว่า ได้ให้ความร่วมมือและเข้ามามีส่วนร่วม ให้โอกาสให้มีพื้นที่ในการทำงานรวมทั้งการสนับสนุนทุนต่างๆ ทั้งที่เป็นทุนทางสังคมและทุนทางการเงินในการพัฒนาเด็กและเยาวชนเพิ่มมากขึ้น

5.การขยายผล

จากการดำเนินงานที่ผ่านมาทีมวิจัยได้นำเสนอโครงการดังกล่าวสู่โรงเรียนใกล้เคียงที่เกี่ยวข้องเพื่อชวนเด็กต่างโรงเรียนร่วมชมรมกิจกรรม รวมทั้งได้ขอสนับสนุนผ่านทั้งทางเทศบาล กุศุมพัฒนาและองค์การบริหารส่วนตำบลกุศุมเพื่อสานต่อกิจกรรมของชมรมโดยกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับพื้นที่ได้สนับสนุนในการจัดกิจกรรมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินในชมรมจักยานเพื่อสุขภาพ ปี 2552 ดังได้กล่าวมาแล้ว รวมทั้งการปรับเปลี่ยนแนวทางการดำเนินงานให้เด็กมีส่วนร่วมในการเรียนรู้และดูแลตนเองมากขึ้น รวมทั้งขยายเครือข่ายให้ผู้ปกครองและผู้สนใจร่วมกันเป็นครอบครัวและเป็นทีมเพื่อสร้างความอบอุ่นและสร้างกิจกรรมของครอบครัวให้อยู่ร่วมกัน สร้างสังคมเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และแบ่งปันโดยผู้ปกครองมีส่วนร่วมโดยคาดหวังว่าจะสามารถแก้ปัญหาเด็กและเยาวชนได้และสังคมเป็นสุขในระดับหนึ่ง

6.บทเรียนของทีมวิจัย

พบว่ามีความรู้จากการวิจัยชุมชนเพิ่มขึ้นทำให้เกิดการเรียนรู้ที่อยากทำต่อเพื่อจะทราบผลการวิจัยอย่างต่อเนื่องเนื่องจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นเรื่องที่เกิดยากในการดำเนินงานต้องใช้ระยะเวลา แรงจูงใจ แรงสนับสนุนและการกระตุ้นเพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนอย่างยั่งยืน มีนักวิจัย 3 คนที่เข้ารับการพัฒนาตนเองโดยเข้ารับการอบรมการวิเคราะห์ตนเองที่วัดผาณิตาราม จ.ละโว้ ในขณะเข้ารับการพัฒนาดูตนเอง วิเคราะห์ตนเองของนักวิจัยพบว่า การเรียนรู้ส่วนตัว

ทำให้เกิดการคิดตลอดเวลาทำให้สมองไม่ว่างและได้เรียนรู้ว่าแต่ละคนมีตัวตนที่แท้จริงไม่สามารถทำตามที่เราบอกทุกอย่างสร้างความอดทน ฝึกความอดทนให้แก่ตนเอง ได้ความรู้ใหม่ ได้เรียนรู้ในกฎระเบียบที่ครอบในขณะปฏิบัติธรรมและการดำเนินกิจกรรมประจำวันทำให้รู้ตัวตนที่แท้จริงของตนเอง ได้ฝึกความอดทนของตนเองเพิ่มมากขึ้น ได้พบความสำเร็จในตัวเอง เกิดการเรียนรู้ตัวตนของเด็กและการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์สำหรับเด็กและเยาวชน ได้รู้จักการเปรียบเทียบและสัมผัสความอดทนของคนอย่างแท้จริง

การตั้งรับและการปรับตัวของทีมวิจัยและชุมชนวิจัย ได้เรียนรู้การทำงานเป็นทีมที่แท้จริง การขับเคลื่อนชุมชน การมีส่วนร่วมของผู้เกี่ยวข้องการเกิดชุมชนวิจัย จะพบว่าเวลาไปไหนๆจะได้ตอบคำถามเสมอว่าเป็นอย่างไร ถึงไหนแล้วงานวิจัยเล็กๆ ดิฉันไหมอย่างไร ซึ่งต้องตอบคำถามเสมอ แม้บางครั้งก็ยังไม่มีความตอบให้แก่ตัวเองบ้างก็มี

ทีมวิจัยพบว่าเมื่อเสร็จสิ้น โครงการวิจัยแล้วเราจะทำอะไรให้กิจกรรมจักรยานของเรายั่งยืนและมีกิจกรรมต่อเนื่อง จึงได้นำเสนอโครงการเพื่อสานต่อกิจกรรมกับกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นและคณะกรรมการเห็นความสำคัญในการที่จะพัฒนาเด็กและเยาวชนในชุมชนอย่างต่อเนื่องจึงได้สนับสนุนงบประมาณจำนวน 45,000 บาท เพื่อจัดกิจกรรมในปี 2552

การปลูกจิตสำนึกในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมตามที่ได้เรียนรู้ในค่ายสิ่งแวดล้อมแล้วการที่จะนำมาใช้และเกิดการประเมิณผลที่แท้จริงนั้นต้องใช้เวลาในการเฝ้าระวังและดูแลปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กนานพอสมควรจึงได้ประเมิณผลเพียงการสอบถามและสิ่งที่สังเกตเห็นในระยะเวลาเพียงสั้นๆแต่นักวิจัยเชื่อว่าเด็กที่ผ่านค่ายอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมจะเกิดจิตสำนึกในการรักษาสีเขียวสิ่งแวดล้อมได้ในระดับหนึ่ง

เด็กที่อ้วนในชุมชนทั้งหมดจะมีวิธีการอย่างไรที่ครอบครัวจะมีส่วนร่วมในการสร้างพฤติกรรมที่ถูกต้องแก่เด็กและใส่ใจในกิจกรรมการออกกำลังกายของเด็กเท่าที่ควร นักวิจัยเห็นว่าการใช้เครือข่ายพ่อแม่และผู้ปกครอง สร้างความคิดเห็นที่ถูกต้องร่วมกัน การให้ความรู้ที่ถูกต้อง การเฝ้าระวังเชิงป้องกัน และการมีส่วนร่วมแก้ไขร่วมกันน่าจะเป็นทางออกหนึ่งในการแก้ปัญหาเด็กอ้วนได้

เด็กที่ติดเกมสในชุมชน นักวิจัยเห็นว่า หากทุกเครือข่ายที่เกี่ยวข้องสร้างความจริงจังในการแก้ปัญหาอย่างแท้จริง รวมทั้งเครือข่ายพ่อแม่ผู้ปกครอง และสร้างแรงสนับสนุนทางสังคมแก่เด็กและเยาวชน น่าจะเป็นทางออกหนึ่งของชุมชนที่จะแก้ปัญหาเด็กติดเกมสได้

นักวิจัยภูมิใจที่ได้มีโอกาสในการร่วมสร้างกิจกรรมกับเด็กและเยาวชนอย่างน้อยเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้และสร้างเครือข่ายจักรยานในชุมชนและเป็นการสร้างกระแสที่ชวนน้องๆขี่จักรยานนำสู่การมีสุขภาพที่ดีและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมที่ดีต่อไป

2. การอภิปรายผล

จากการดำเนินงานโครงการวิจัยจักรยานเพื่อการเรียนรู้รัชสุขภาพ รัชสิ่งแวดล้อมนั้น เรามุ่งหวังเพื่อให้เด็กที่เข้าร่วมโครงการได้ใช้จักรยานปั่นในการออกกำลังกายและเรียนรู้กิจกรรมและแนวทางในการแก้ปัญหาตามกลุ่มปัญหาเด็กที่เข้าร่วมโครงการ โดยกิจกรรมค่อยๆเป็นไปอย่างช้าๆ เพื่อไม่ให้เกิดช่องว่างระหว่างสมาชิกที่เข้าร่วมโครงการเนื่องจากกลุ่มเป้าหมายที่ร่วมโครงการเป็นเด็กที่มีปัญหาที่แตกต่างกัน พื้นฐานก็แตกต่างกัน รวมทั้งจุดมุ่งหมายที่เข้าร่วมโครงการมีความคาดหวังที่ต่างกัน นักวิจัยจึงได้ใช้จักรยานเป็นสื่อในการเรียนรู้และแก้ไขเด็กในกลุ่มต่างๆ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ในการดูแลตนเอง การถอยห่างจากปัญหาที่เป็นอยู่ การรับรู้ปัญหาที่แท้จริงของตนเอง การปรับตัว การยอมรับ การเอาใจใส่จากครูผู้ปกครอง นักวิจัยพี่เลี้ยง และระยะเวลา การทำกิจกรรมร่วมกัน สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการนี้ได้ รวมทั้งการสร้างเครือข่าย พ่อ แม่ ผู้ปกครอง และการมีส่วนร่วมของชุมชน องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นให้การสนับสนุน มีส่วนช่วยให้เด็กที่เข้าร่วมโครงการสามารถแก้ปัญหาให้กับตนเองได้ในระดับหนึ่งเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่ถูกต้อง

ข้อมูลที่ได้จากงานวิจัย ได้นำเสนอโดยการคืนข้อมูลแก่ชุมชน โรงเรียน และผู้ปกครอง ทำให้เกิดกระบวนการเรียนรู้แก่นักวิจัยและชุมชนว่าหากจะดำเนินการสานต่อในกิจกรรมดังกล่าวจะทำได้หรือไม่และคงไว้ซึ่งกิจกรรมดีๆของชุมชนอย่างไร บทเรียนของนักวิจัยในระยะ 1 ปีที่ผ่านมา ได้สร้างและพัฒนาศักยภาพตัวนักวิจัยได้เรียนรู้กระบวนการคิด กระบวนการออกแบบและการจัดการกับตนเองในสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งการดำเนินงานและการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี ถือว่าเป็นประสบการณ์ที่หาได้ยากของนักวิจัย และสิ่งที่ได้ทำให้ชุมชนได้รับรู้นำไปสู่การสานต่อกิจกรรมที่ยั่งยืนต่อไปของชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพและเป็นที่เชื่อถือได้ว่าเด็กที่เข้าร่วมชมรมจักรยานเป็นเด็กที่ต้องได้รับการสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคมได้เป็นอย่างดี

3. ปัญหาอุปสรรคจากการวิจัย

3.1. ระดับบุคคลและทีมวิจัยพบว่ายังขาดความรู้ในการเก็บข้อมูลขณะทำกิจกรรมทำให้เวลาสรุปข้อมูลไม่ครอบคลุมประเด็นที่ต้องการทั้งหมด ขาดระเบียบวิธีในการเก็บข้อมูลรวมทั้งการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลในการเขียนรายงานรวมทั้งขาดประสบการณ์ในการทำงานวิจัยเพื่อท้องถิ่น ต้องกลับไปทบทวนอีกหลายครั้ง

3.2. ระดับชุมชนและท้องถิ่นสังคม พบว่า ผู้ปกครองเด็กไม่มีเวลาในการเรียนรู้ร่วมกับเด็กเท่าที่ควรเนื่องจากต้องทำมาหากินให้เวลากับความเป็นอยู่เรื่องปากท้องมาเป็นอันดับแรก เวลาที่มีกิจกรรมร่วมกันที่ต้องการให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมถือว่าให้ความร่วมมือในระดับปานกลาง ในสังคมก็

ยังพบว่าจักรยานยังไม่มีบทบาทที่ชุมชนจะสร้างจิตสำนึกหันมาปั่นจักรยานเพิ่มขึ้นในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและการลดภาวะโลกร้อนนอกจากเด็กและเยาวชนเท่านั้นที่ขี่จักรยาน

3.3. ระดับนโยบายและท้องถิ่นยังไม่ให้ความสำคัญกับปัญหาเด็กและเยาวชนถือว่าเป็นปัญหาในระดับครอบครัว แต่รับรู้ว่าเป็นปัญหาในระดับชุมชนจริงและแนวทางการแก้ปัญหาเป็นการแก้ไขนโยบาย เช่น มีกีฬาต้านยาเสพติด สร้างสนามกีฬา แต่ยังไม่แก้ถึงระดับรากเหง้าปัญหาที่แท้จริงและยังไม่มียุทธศาสตร์หรือโครงการที่เกี่ยวข้องที่จะพัฒนาเด็กและเยาวชนเท่าที่ควร

4. ข้อเสนอแนะทั้งงานวิจัยและพัฒนาท้องถิ่น

ในการแก้ไขปัญหาเด็กและเยาวชน ครอบครัวและชุมชนต้องร่วมมือกันแก้ไขจึงจะประสบความสำเร็จและยั่งยืน รวมทั้งการสื่อสารและประชาสัมพันธ์และการสร้างพลังอำนาจในตัวเด็กให้เกิดการยอมรับในชุมชนด้วยกิจกรรมต่างๆมากกว่าที่เป็นอยู่ รวมทั้งกิจกรรมที่มีอยู่ควรให้ความสำคัญแก่เด็กและเยาวชนเข้ามามีบทบาท มีส่วนร่วม มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้มากขึ้น มีการเปิดโอกาส มีพื้นที่มีเวทีให้เด็กได้แสดงศักยภาพของตนเองและหมู่คณะได้อย่างเต็มที่และต่อเนื่อง ทั้งด้านการแสดงออกและต้นทุน อีกทั้งสนับสนุนและสร้างเสริมให้เด็กได้มีการพัฒนากลุ่มหรือชมรมของตนเองให้เข้มแข็งสามารถรณรงค์ถ่ายภาพกิจกรรมต่างๆและดำเนินกิจกรรมต่อเนื่อง จากรุ่นสู่รุ่นได้ มีการสร้างภาคีเครือข่ายในเด็กและเยาวชนให้สามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้และสร้างความเป็นผู้นำให้มากขึ้น รวมทั้งงานวิจัยต่างๆของ สกว.ที่เกี่ยวข้องในประเด็นเด็กและเยาวชนควรมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างโครงการ เพื่อสร้างโอกาสในการพัฒนาเด็กและเยาวชนให้เก่ง ดี มีสุขต่อไป

บรรณานุกรม

- ชุติมา อัครากรโกวิท และคณะ. (2550) . การศึกษาประสิทธิภาพและประสิทธิผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของเด็กวัยเรียนชั้นประถมศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน กรุงเทพมหานคร. ภาควิชาพยาบาลสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ณัฐกร ชินศรีวงศ์กุล. (2544). การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานโรงเรียนประถมศึกษาในสังกัด สำนักงานคณะกรรมการศึกษาเอกชน . วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัชนิย์ ธนะวดี. (2544). การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบบูรณาการโดยใช้สิ่งแวดล้อมรอบตัวสำหรับนักเรียนโรงเรียนวัดสวนดอก . วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (ศึกษาศาสตร์- การสอน) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ประวัตินักวิจัย

1.นางวิลาวรรณ ไชยมี อายุ 47 ปี

อาชีพ รับราชการ (พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ)

วุฒิการศึกษา ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (พย.ม)

ที่อยู่ปัจจุบัน 92 ม. 8 ต. กุดชุม อ.กุดชุม จ.ยโสธร

2.ร้อยเอกสุริยะศุกรกรณ์ แสนโท อายุ 46 ปี

อาชีพ รับราชการ (ครู อันดับ ชำนาญการ)

วุฒิการศึกษา ปริญญาศึกษาศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ)

ที่อยู่ปัจจุบัน 57 ม. 8 ต. กุดชุม อ.กุดชุม จ.ยโสธร

3.นางวิไล ศุภชาติ อายุ 54 ปี

อาชีพ รับราชการ (ครู อันดับ ชำนาญการพิเศษ)

วุฒิการศึกษา ปริญญาศึกษาศาสตรบัณฑิต (ศษ.บ)

ที่อยู่ปัจจุบัน โรงเรียนกุดชุมพัฒนาศรีวิทยารังสรรค์ ต.กุดชุม อ.กุดชุม จ.ยโสธร

4.นายพุง ไชยมี อายุ 50 ปี

อาชีพ รับราชการ (ผู้อำนวยการโรงเรียน อันดับ ชำนาญการพิเศษ)

วุฒิการศึกษา ปริญญาศึกษาศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ)

ที่อยู่ปัจจุบัน 92 ม. 8 ต. กุดชุม อ.กุดชุม จ.ยโสธร

5.นางวันทา จิตต์เพียร อายุ 49 ปี

อาชีพ รับราชการ (ครู อันดับ ชำนาญการพิเศษ)

วุฒิการศึกษา ปริญญาครุศาสตรบัณฑิต (ค.บ)

ที่อยู่ปัจจุบัน โรงเรียนกุดชุมพัฒนาศรีวิทยารังสรรค์ ต.กุดชุม อ.กุดชุม จ.ยโสธร

6.นายสุพรรชัย บุญอ่อน อายุ 47 ปี

อาชีพ รับราชการ (ครู อันดับ ชำนาญการ)

วุฒิการศึกษา ปริญญาครุศาสตรบัณฑิต (ค.บ)

ที่อยู่ปัจจุบัน 266 หมู่ที่ 14 ต.กุดชุม อ.กุดชุม จ.ยโสธร

7.นางพุลศรี เสรฐนนท์ อายุ 55 ปี

อาชีพ รับราชการ (พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ)

วุฒิการศึกษา ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์และผดุงครรภ์ชั้นสูง

ที่อยู่ปัจจุบัน 99 ม. 14 ต. กุดชุม อ.กุดชุม จ.ยโสธร

8.นายมงคล สมบัติดา อายุ 31 ปี

อาชีพ ลูกจ้างพนักงานราชการ

วุฒิการศึกษา ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปว.ส)

ที่อยู่ปัจจุบัน 97 ม. 8 ต.กุดชุม อ.กุดชุม จ.ยโสธร

9.นางรุ่งนภา สุขเจริญ อายุ 47 ปี

อาชีพ ลูกจ้างชั่วคราว (ตัวแทนผู้ปกครอง)

วุฒิการศึกษา ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปว.ช)

ที่อยู่ปัจจุบัน โรงพยาบาลกุดชุม อ.กุดชุม จ.ยโสธร

ที่ปรึกษาโครงการ

1.นายแพทย์ชลอ ศานติวรังกณา

ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สาขานครราชสีมา)

2.นายศรีเชียร วิกฤษพัฒน์

ตำแหน่งนายกเทศมนตรีเทศบาลกุดชุมพัฒนา

3.นายวิศิษฐ์ ขุนิกากรณ์

ตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียนกุดชุมวิทยาคม

4.นายราชันต์ บุญหล้า

ตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียนกุดชุมพัฒนา(ศรีวิสารรังสรรค์)

5.นายแพทย์อดิสรณ์ วรรณะศักดิ์

ตำแหน่งผู้อำนวยการโรงพยาบาลกุดชุม