



โครงการเครือข่ายโรงเรียนวันสุข

เนื้อหาหลักของโครงการ



หลักคิดในการสร้างสุขด้วยปัญญา

สุขภาพทางปัญญา หมายความว่า

ความรู้ที่รู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแยกได้ใน
เหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ
ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงาม และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550



แนวคิดสุขแท้ด้วยปัญญา

สุขภาวะทางปัญญา

ขึ้นอยู่กับฐานของการพัฒนามนุษย์ ๓ ฐาน คือ

๑. ฐานทางวัฒนธรรม

๒. ฐานทางปัญญาธรรม

๓. ฐานทางคุณธรรม



สุขภาวะทางปัญญา
ที่มีฐาน
ทางวัฒนธรรม

วิถีชีวิต ความคิด ความเชื่อ คตินิยม ประเพณี ที่คนแต่ละรุ่นได้ถ่ายทอด
อบรมเลี้ยงดู สั่งสอนกันมา และมีอิทธิพลจนเป็นหลักคิดที่จดจำ นำมาปฏิบัติ และ
เกิดความสบายใจ (การสร้างสุขภาวะทางปัญญาตามฐานทางวัฒนธรรม จึงต้องมี
การฝึกคิดด้วยเหตุผล แสวงหาคคุณค่าแท้ มีความพอควรพอดีกับสถานภาพของตน
และครอบครัว)

สุขภาวะทางปัญญา
ที่มีฐาน
ทางปัญญาธรรม

สุขภาวะที่เกิดจากความรู้คิด รู้ความจริง และรู้ถูกทาง เป็นฐานของการเรียนรู้
(ฐานของความไม่รู้จึงเป็นบ่อเกิดของความทุกข์ ในขณะที่ฐานของความรู้เป็นบ่อเกิด
ของความสำเริง ฐานความรู้ จึงมิใช่ฐานวิชาที่ร่ำเรียนจากในตำรา แต่เป็นฐานวิชา
หรือปัญญา ที่ความรู้สามารถแสวงหาได้จากทุกหนแห่ง)

สุขภาวะทางปัญญา
ที่มีฐาน
ทางปัญญาธรรม

จะนำไปสู่ความสงบ ความร่มเย็นเป็นสุขของชีวิต การปฏิบัติธรรม รักษาศีลให้
ครบอย่างน้อยเบญจศีล การฝึกสติให้มีสมาธิตั้งมั่น การคิดดี คิดถูกต้องแยบคาย จึง
นำไปสู่การทำดี คบคนดี อยู่ในสถานที่ดี สรุปลงได้ว่า คือการเว้นชั่ว ทำดี จิตจึงจะ
บริสุทธิ์ และลดความขุ่นข้องหมองเศร้าลงไป

สุขภาวะทางปัญญาที่มีฐานทางคุณธรรม สุขภาวะตามฐาน

ทางวัฒนธรรม ปัญญาธรรม และคุณธรรม มิได้แยกตัดขาดออกจากกัน หากแต่เชื่อมโยงผสมผสานกลมกลืนกัน สาธารณของสุขภาวะทางปัญญา เริ่มต้นจากความรู้ (ธาตุรู้ หมายถึง การรู้จักตัวเอง ผู้อื่น สิ่งแวดล้อม และบริบททั้งหมด) ของบุคคลซึ่งเป็นองค์รวมของข้อมูล ข่าวสาร ความเข้าใจ และเข้าถึงตามความเป็นจริง เมื่อรู้จริงในสิ่งใด ย่อมเกิดความตระหนักในสิ่งนั้น เช่น ตระหนักในคุณค่าของตนเองและคุณค่าของเพื่อนมนุษย์



กรอบแนวคิด “การพึ่งตนเอง”

การพึ่งตนเอง หมายถึง

การเคารพตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถที่จะกระทำการใดๆ ให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง และไม่ทำตัวให้เป็น
ปัญหา หรือเป็นภาระแก่ผู้อื่นหรือหมู่คณะ



องค์ประกอบสำคัญ ๔ ข้อ

ของหลักการ “พึ่งตนเอง” ของโครงการฯ

องค์ประกอบ	ความหมาย
๑. การแสวงหาความรู้	การกระทำกิจกรรมใด ๆ ที่ช่วยให้ได้ประสบการณ์ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต
๒. การแก้ปัญหา	ความพยายามผ่อนคลายสถานการณ์ตึงเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเอง ให้สงบลงโดยสันติวิธี
๓. การรู้จักจัดการตนเอง	การควบคุมการกระทำต่าง ๆ ของตนเอง
๔. การปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม	การกระทำ หรือ การเปลี่ยนแปลงของตนเองเพื่อตอบสนองความต้องการให้เกิดสภาพสมดุล

กรอบแนวทางการพัฒนาโครงการ



เริ่มต้นด้วยการตั้งโจทย์

(ทุกข์หรือทุน)

- มองโจทย์เป็นเรื่องทุกข์ หรือ ปัญหาของเด็กคืออะไร?

หรือ

- มองโจทย์เป็นเรื่องทุน (ทุนทรัพยากร และทุนวัฒนธรรม เช่น ภูมิปัญญา ผู้รู้ท้องถิ่น การพึ่งพาธรรมชาติ ฯลฯ)

- เลือกโจทย์หลักๆ เพียงหนึ่งหรือสองที่ชัดเจนที่สุด

- ออกแบบกระบวนการเรียนรู้ให้กระชับหรือสอดคล้องกับโจทย์หลักที่ตั้งไว้

การออกแบบ

กระบวนการเรียนรู้

ต้องมีการปฏิบัติหรือลงมือทำ มีการทำซ้ำ และมีการสรุปทเรียน โดยนำองค์ประกอบ ๔ ข้อ

๑. การแสวงหาความรู้
๒. การแก้ปัญหา
๓. การรู้จักจัดการตนเอง
๔. การปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม

ออกแบบเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่จะนำไปสู่การพึ่งตนเอง

ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้น

๑. ผลเชิงปริมาณ
๒. ผลเชิงคุณภาพ

ตัวชี้วัด

อธิบายตัวชี้วัด/เครื่องมือในการวัดการเรียนรู้/ความเปลี่ยนแปลงของกลุ่มเป้าหมาย - สอดคล้องกับโจทย์หรือประเด็นปัญหา