



กระทรวงศึกษาธิการ
Ministry of Education

unicef 
for every child



PIN@PONG

คู่มือครูสำหรับการจัดกิจกรรม
ส่งเสริมการเรียนรู้เกี่ยวกับ
โรคโควิด-19

คู่มือครูสำหรับการจัดกิจกรรม ส่งเสริมการเรียนรู้เกี่ยวกับ โรคโควิด-19



ร่วมกับ



สนับสนุนการจัดพิมพ์โดย



สารบัญ

กิตติกรรมประกาศ	4
คำนำ	5
บทนำ	6
<ul style="list-style-type: none"> เนื้อหาที่เหมาะสมสำหรับเด็กในแต่ละช่วงวัย 7 ตารางกิจกรรมแบ่งตามช่วงชั้นที่เหมาะสมในการเรียนรู้และสาระสำคัญ 10 ข้อเสนอแนะสำหรับครู 12 	
กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้	14
<ul style="list-style-type: none"> กิจกรรมที่ 1 สวัสดิ์โควิด-19 14 กิจกรรมที่ 2 โควิดในความคิดของหนู 16 กิจกรรมที่ 3 การเดินทางของโควิด 18 กิจกรรมที่ 4 อัจฉริยน้อยผู้พิชิตเชื้อโรคตัวร้าย 21 กิจกรรมที่ 5 สปุ่ก่าจัดเจ้าไวรัสได้อย่างไรนะ 23 กิจกรรมที่ 6 มาล้างมือกันเถอะ 25 กิจกรรมที่ 7 เมื่อคุณหมีป่วย 27 กิจกรรมที่ 8 ครอบครัวของฉัน 29 กิจกรรมที่ 9 ไวรัสความเร็วสูง 31 กิจกรรมที่ 10 อยู่บ้าน สก๊ตโควิด 33 กิจกรรมที่ 11 เราสู้สิ่กอย่างไรอยู่นะ 35 กิจกรรมที่ 12 ระบาดทั่วทิศ 37 กิจกรรมที่ 13 วาดรูปสื่อความรู้สึกในใจ 39 กิจกรรมที่ 14 New Normal 42 กิจกรรมที่ 15 ต้นไม้ปัญหา - ชุมชนปลอดภัย 44 กิจกรรมที่ 16 เชื่กก่อนเชื่ก ชัวร์ก่อนแชร์ ภาค 1 47 กิจกรรมที่ 17 เชื่กก่อนเชื่ก ชัวร์ก่อนแชร์ ภาค 2 50 กิจกรรมที่ 18 ไม่รังเกียจ ไม่รังแก ไม่ตีตรา 52 กิจกรรมที่ 19 ห่วงใย เอื้อเฟื้อ ดูแล 55 	
ภาคผนวก	57
<ul style="list-style-type: none"> ข้อมูลและอินโฟกราฟิกเกี่ยวกับการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 57 แหล่งการเรียนรู้และสื่อการเรียนการสอน 57 กิจกรรมระบายสี เกี่ยวกับการป้องกันโควิด-19 58 ช่องทางการจัดการศึกษาออนไลน์สำหรับนักเรียน นักศึกษา 61 	

กิตติกรรมประกาศ

องค์การยูนิเซฟ ขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญเหล่านี้ที่มีส่วนช่วยในการพัฒนาและทบทวนคู่มือครูสำหรับการจัดกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้เกี่ยวกับโรคโควิด-19

นางสุกัญญา งามบรรจง
นางปภาวรินทร์ เรืองประจวบกุล
นางสาวปานมนัส โปธา
นางสาวจิราพร โสตากุล
นางสาววัลลา เรือนไชยวงศ์
ดร.นันทนุช สุวรรณาวุธ
ดร.สายพันธุ์ ศรีพงษ์พันธุ์กุล

นายจิรประวัติ ศรีวิวัฒน์ทรัพย์

นายชัยวัช มหาทำนุโชค
นางสาวธันว์ธิดา วงศ์ประสงค์

นางนันทวรรณ ไสนต์ส
นางสาวไศวิรินทร์ ชวนประพันธ์
นางสาวชฎาพร สุขสิริวรรณ

นางสาววุฒยา เจริญผล
นายธีราวุธ วรรณิตร
นายธนพล เขียวละม้าย

อดีตรองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
สำนักบูรณาการกิจการการศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ
สำนักบูรณาการกิจการการศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ
สำนักบูรณาการกิจการการศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ
สำนักพัฒนากิจการนักเรียน สพฐ.

สำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ สพฐ.

ศูนย์เฉพาะกิจคุ้มครองและช่วยเหลือนักเรียน

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย
สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

กรมการส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น

สำนักส่งเสริมการมีส่วนร่วมนวัตกรรมและทุนการศึกษา
กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา

สำนักงานยูเนสโก กรุงเทพฯ (UNESCO Bangkok Office)

สำนักงานยูเนสโก กรุงเทพฯ (UNESCO Bangkok Office)

ศูนย์เสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก

คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี

องค์การ Save the Children

มูลนิธิศุภนิมิตแห่งประเทศไทย

องค์การแพลน อินเตอร์เนชั่นแนล ประเทศไทย

คณะทำงาน องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย

ดร. รังสรรค์ วิบูลอุปถัมภ์
นางนภัทร พิศาลบุตร
นางสาวศักดิ์สินี เอมะศิริ
นางสาวศิริรัฐ ชุณศาสตร์

นักวิชาการศึกษา
เจ้าหน้าที่สื่อสารเพื่อการพัฒนา
ที่ปรึกษา
เจ้าหน้าที่ฝ่ายการพัฒนาและการมีส่วนร่วมของวัยรุ่น

ขอขอบคุณ รัฐบาลญี่ปุ่นและกองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษาที่สนับสนุนงบประมาณในการจัดพิมพ์

คำนำ

ต้นปี พ.ศ. 2563 การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 (COVID-19) ได้รับการประกาศจากองค์การอนามัยโลก (WHO) ให้เป็น ภาวะฉุกเฉินด้านสาธารณสุขระหว่างประเทศ (Public Health Emergency of International Concern – PHEIC) โรคโควิด-19 แพร่ระบาดไปยังประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทย

การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้หน่วยงานต่าง ๆ ในประเทศไทยดำเนินการและออกมาตรการต่าง ๆ เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ ลดผลกระทบของการระบาดที่มีต่อสังคม ซึ่งขยายวงกว้างตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชน ไปจนถึงระดับจังหวัดและระดับประเทศ

สถานศึกษา เป็นสถาบันทางสังคมที่มีบทบาทอย่างมากในการสร้างสภาพแวดล้อมทางการศึกษาที่ปลอดภัย มีมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค ให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคโควิด-19 และแนวปฏิบัติเพื่อการดูแลสุขภาพอนามัย เพื่อคุ้มครองนักเรียนและนักศึกษา ตลอดจนเป็นช่องทางสำคัญที่จะช่วยให้นักเรียนและครอบครัว ได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง เพื่อที่จะป้องกันการติดเชื้อในชุมชนได้ โดยบุคลากรทางการศึกษาและคุณครูผู้ดูแลนักเรียนที่มีความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค สามารถให้คำแนะนำแก่ผู้ปกครองของนักเรียนได้

องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย ร่วมกับสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการและสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จึงได้จัดทำคู่มือครูสำหรับการจัดกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้เกี่ยวกับโรคโควิด-19 (COVID-19) โดยได้รับความร่วมมือจากกรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา (กสศ.) องค์การ Save the Children ประเทศไทย มูลนิธิศุภนิมิตแห่งประเทศไทย องค์การแพลน อินเตอร์เนชั่นแนล ประเทศไทย และสำนักงานยูเนสโก กรุงเทพฯ (UNESCO Bangkok Office) ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ครูสามารถจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ของนักเรียนเกี่ยวกับโรคโควิด-19 ได้อย่างรอบด้าน ซึ่งนอกจากจะช่วยให้นักเรียนเข้าใจเกี่ยวกับโรค วิธีการดูแลตัวเอง และการป้องกันการแพร่ระบาดได้อย่างถูกต้องปลอดภัยแล้ว ยังจะช่วยให้นักเรียนเข้าใจประเด็นอื่น ๆ ที่สำคัญ เช่น การเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของตัวเองในภาวะที่มีโรคระบาด การดูแลจิตใจของตัวเอง การรู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และการไม่ตีตราหรือเลือกปฏิบัติต่อผู้ที่ได้รับผลกระทบ

เนื้อหาในคู่มือเล่มนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่หนึ่ง เป็นการอธิบายการนำกิจกรรมไปใช้ตามพัฒนาการและการเรียนรู้ในแต่ละช่วงวัย/ระดับชั้นของนักเรียน

ส่วนที่สอง เป็นกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับเด็ก นักเรียน นักศึกษา ในช่วงวัย/ระดับชั้นต่าง ๆ โดยบุคลากรทางการศึกษา อาทิ ครู ผู้ดูแลเด็ก สามารถนำกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ไปประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมาย ในช่วงวัย/ระดับชั้นต่าง ๆ รวมถึงบูรณาการเข้ากับกลุ่มสาระการเรียนรู้และหลักสูตรในแต่ละสาขาได้ตามความเหมาะสม

ในภาคผนวก มีแหล่งข้อมูลออนไลน์ สำหรับช่องทางการศึกษา การเรียนรู้เกี่ยวกับโรคโควิด-19 และข้อมูลอื่น ๆ ที่เป็นประโยชน์เพื่อเอื้อให้นักเรียนได้รับการศึกษาและพัฒนาการที่จำเป็นสำหรับแต่ละช่วงวัย/ระดับชั้น รวมถึงป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 และแผนกิจกรรมที่ครูหรือผู้ดูแลเด็กสามารถนำไปใช้ถ่ายทอดสารแก่นักเรียนได้

บทนำ

ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ความเข้าใจเกี่ยวกับการระบาดของโรค และการป้องกันโรคเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็กและเยาวชนในทุกช่วงอายุ เพราะเด็กและเยาวชนจะต้องพัฒนาพฤติกรรมของตนเองเพื่อป้องกันการระบาด เช่น การล้างมือและการสวมหน้ากากอนามัย และการรักษาระยะห่างทางสังคม เพื่อให้เด็กและเยาวชนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปลอดภัย โดยเฉพาะการมาเรียนในสถานศึกษา

นอกจากนี้ เด็กและเยาวชนควรเข้าใจผลกระทบที่เกิดจากโรคระบาดและมาตรการควบคุมต่าง ๆ ทั้งต่อตัวเองและผู้อื่น โดยครอบคลุมเนื้อหาและประเด็นที่เหมาะสมกับวุฒิภาวะของเด็ก เช่น การรับรู้อารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ความวิตกกังวลและความเครียดจากการเปลี่ยนแปลงของกิจกรรมในชีวิตประจำวัน หรือผลกระทบต่อคนในชุมชน ตลอดจนการมีทักษะในการรับรู้ข่าวสาร ดังนั้น ครูสามารถใช้โอกาสนี้ในการสอนให้นักเรียนเข้าใจถึงประเด็นและมิติต่าง ๆ ที่นอกเหนือจากเรื่องโรคและการป้องกันโรค เพื่อช่วยให้นักเรียนลดความกลัวและวิตกกังวล เสริมความยืดหยุ่นในการรับมือกับสถานการณ์ และผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตของพวกเขา บ่มเพาะความเห็นอกเห็นใจ พร้อมทั้งสร้างสรรค์ชุมชนที่มีความปลอดภัยและห่วงใยกันมากยิ่งขึ้น

แม้ว่ากิจกรรมในคู่มือเล่มนี้จะออกแบบมาสำหรับการจัดการเรียนรู้เรื่องโควิด-19 แต่ครูสามารถเอาไปปรับใช้กับการเรียนรู้เรื่องโรคติดต่ออื่น ๆ ได้ เช่น โรคมือ เท้า ปาก และโรคไข้หวัดใหญ่ เป็นต้น

กิจกรรมการเรียนรู้แต่ละกิจกรรม กำหนดความเหมาะสมของการนำไปใช้แต่ละช่วงวัย/ระดับชั้น ได้แก่ ปฐมวัย ประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย และอาชีวศึกษา อย่างไรก็ตาม ครูสามารถประยุกต์ใช้หรือบูรณาการตามความเหมาะสมได้ โดยจัดหัวข้อไว้ดังนี้

หัวข้อ	คำอธิบายแต่ละหัวข้อของกิจกรรม
กิจกรรมที่	ชื่อและลำดับของกิจกรรม
ผลการเรียนรู้	เป้าหมายหลักของกิจกรรม เป็นสิ่งที่นักเรียนจะได้เรียนรู้หรือสามารถนำไปปฏิบัติได้หลังจากจบกิจกรรม เช่น นักเรียนแสดงออกถึงพฤติกรรมที่สามารถดูแลตนเองได้
ช่วงวัย/ระดับชั้นที่เหมาะสม	หมายถึงช่วงวัยและระดับชั้นที่เหมาะสมในการนำกิจกรรมไปใช้
ระยะเวลา	เวลาที่ใช้ในแต่ละบทเรียน/กิจกรรม
สื่อการเรียนรู้	หมายรวมถึง สื่อ อุปกรณ์ (material) และ พื้นที่ (space) เช่น ต้องใช้สถานที่แบบไหน และมีการจัดเตรียมพื้นที่ในการเรียนรู้อย่างไร
ขั้นตอนการเรียนรู้	รายละเอียดการจัดกิจกรรมแต่ละขั้นตอนตามลำดับ
ชวนคุยชวนถาม	ตัวอย่างการตั้งคำถามเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ทบทวนตัวเอง และได้พูดแสดงความรู้สึกนึกคิดโดยไม่ต้องกังวลว่าจะผิดหรือถูก ครูใช้โอกาสในการถามเพื่อรับฟังความคิดเห็นของนักเรียน และนำไปสู่การอธิบายเรื่องอื่น ๆ ต่อไป
แนวทางสรุป	สรุปสาระสำคัญของกิจกรรมที่มุ่งหวังให้นักเรียนได้เรียนรู้
คำอธิบายเพิ่มเติมสำหรับครู	ความเข้าใจเพิ่มเติมสำหรับครูในการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ หรือกิจกรรมอื่น ๆ ที่ครูสามารถปรับ หรือเพิ่ม เพื่อให้เหมาะสมกับช่วงชั้นของผู้เรียน รวมถึงบูรณาการสู่สาระการเรียนรู้อื่น ๆ

เนื้อหาที่เหมาะสมสำหรับเด็กในแต่ละช่วงวัย

นักเรียน นักศึกษาควรมีความเข้าใจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับโรคไวรัสโคโรนา (โควิด-19) รวมถึงอาการ โรคแทรกซ้อน การติดต่อและวิธีป้องกัน ตามความเหมาะสมของวัย ติดตามข่าวสารเกี่ยวกับโควิด-19 ผ่านแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ เช่น องค์การยูนิเซฟ องค์การอนามัยโลก (WHO) และคำแนะนำจากกระทรวงสาธารณสุข พึงระวังข่าวปลอม ข่าวลือ ข่าวบิดเบือนที่ส่งต่อแบบปากต่อปากหรือทางสื่อสังคมออนไลน์

คำแนะนำด้านล่างนี้ เป็นหัวข้อที่แนะนำสำหรับนักเรียนในช่วงวัย/ระดับชั้นต่าง ๆ เกี่ยวกับโรคโควิด-19 เพื่อช่วยป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของโควิด-19 รวมทั้งเชื้อไวรัสชนิดอื่น ๆ ตลอดจนประเด็นสำคัญอื่น ๆ ที่มีผลกระทบต่อตัวนักเรียนเอง (เช่น ความเครียด ความกลัว) และต่อสังคม (เช่น การตีตราและการเลือกปฏิบัติ ความยากลำบากทางเศรษฐกิจ บทบาทของเด็กและเยาวชนในการมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา) ในช่วงเวลาที่มีการระบาด ทั้งนี้ ควรปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับบริบทและความต้องการเฉพาะของนักเรียน (ภาษา ความสามารถ เพศสภาพ เป็นต้น)

ระดับปฐมวัย (อายุไม่เกิน 6 ปี หรือช่วงชั้นอนุบาล)

- เน้นเรื่องพฤติกรรมเพื่อสุขอนามัยที่ดี เช่น การไอหรือจามลงบนข้อพับแขน และการล้างมือบ่อย ๆ
- ร้องเพลงประกอบการล้างมือ เช่น เพลงแฮปปี้เบิร์ดเดย์ 2 รอบ หรือเพลงช้าง 2 รอบ เพื่อเป็นการฝึกล้างมือตามระยะเวลาที่แนะนำคือ อย่างน้อย 20 วินาที นักเรียนอาจ “ฝึก” ล้างมือโดยใช้น้ำและสบู่ หรือเจลล้างมือในห้องเรียนได้
- ติดตามและตรวจสอบการล้างมือของนักเรียน และให้รางวัลสำหรับการล้างมือบ่อย ๆ ตามระยะเวลาที่แนะนำ
- นำหุ่นมือหรือตุ๊กตามาสาธิตให้เห็นอาการของโรค (เช่น จาม ไอ มีไข้) และการปฏิบัติตัวเมื่อรู้สึกป่วย (เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ตัวร้อน หรือรู้สึกเหนื่อยผิดปกติ) รวมทั้งวิธีปลอดภัยที่เจ็บป่วย (ฝึกให้นักเรียนมีความเห็นอกเห็นใจ และความใส่ใจดูแลผู้อื่นอย่างปลอดภัย)
- จัดให้นักเรียนนั่งห่างกันโดยให้นักเรียนกางแขนออกหรือทำท่า ‘กระพือปีก’ ซึ่งจะต้องมีระยะห่างพอที่จะไม่สัมผัสตัวเพื่อน

ระดับประถมศึกษา

- รับฟังความวิตกกังวลและตอบคำถามของนักเรียนด้วยเนื้อหาที่เหมาะสมกับวัย โดยไม่ป้อนข้อมูลให้นักเรียนมากจนเกินไป นอกจากนี้ ยังควรกระตุ้นให้นักเรียนแสดงความรู้สึกออกมา พร้อมทั้งพูดคุยเกี่ยวกับปฏิกิริยาที่พวกเขามี และอธิบายว่าเป็นเรื่องปกติที่พวกเขาจะมีปฏิกิริยาดังกล่าวในสถานการณ์ที่ไม่ปกติเช่นนี้
- เน้นย้ำว่ามีหลายสิ่งทีนักเรียนสามารถปฏิบัติเพื่อดูแลตนเองและผู้อื่นให้ปลอดภัย
 - แนะนำแนวคิดเรื่องการรักษาระยะห่างทางสังคม (ยืนห่างจากเพื่อน หลีกเลี้ยงฝูงชน)
 - ไม่สัมผัสตัวผู้อื่นถ้าไม่จำเป็น
 - เน้นย้ำเรื่องพฤติกรรมเพื่อสุขอนามัยที่ดี เช่น การไอหรือจามลงบนข้อพับแขน และการล้างมือ

- เสริมความเข้าใจของนักเรียนเกี่ยวกับแนวคิดพื้นฐานของการป้องกันและการควบคุมโรค โดยอาจใช้อุปกรณ์ แสดงให้เห็นการแพร่กระจายของเชื้อโรค เช่น ใส่หน้ากากอนามัยลงในขวดสเปรย์แล้วฉีดพ่นลงบนกระดาษสีขาว จากนั้นให้นักเรียนสังเกตการกระจายตัวของละอองน้ำบนกระดาษ
 - สาธิตให้นักเรียนดูว่า เหตุใดจึงจำเป็นต้องล้างมือด้วยน้ำและสบู่เป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที
 - ใส่กากเพชรจำนวนเล็กน้อยลงในมือนักเรียน ให้นักเรียนล้างมือด้วยน้ำเปล่าแล้วสังเกตดูว่ามี กากเพชรตกค้างอยู่ในมือมากน้อยเพียงใด จากนั้นให้นักเรียนล้างมือด้วยน้ำและสบู่เป็นเวลา อย่างน้อย 20 วินาที
- ให้นักเรียนวิเคราะห์ข้อความที่บ่งบอกพฤติกรรมที่มีความเสี่ยงสูง พร้อมทั้งเสนอแนะพฤติกรรมที่เหมาะสม
 - ตัวอย่างเช่น นักเรียนคนหนึ่งเป็นหวัดและไปโรงเรียน แล้วจามโดยใช้มือปิดปากและจมูก จากนั้น ก็จับมือทักทายเพื่อน แล้วเช็ดมือด้วยผ้าเช็ดหน้าก่อนจะเข้าห้องเรียน นักเรียนคนนี้ทำสิ่งใดบ้าง ที่มีความเสี่ยง และนักเรียนควรปฏิบัติตนเช่นไรจึงจะเหมาะสม

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

- รับฟังความคิดเห็น ข้อวิตกกังวล และตอบคำถามของนักเรียน
- เน้นย้ำว่ามีหลายสิ่งทีนักเรียนสามารถปฏิบัติเพื่อดูแลให้ตนเองและผู้อื่นปลอดภัย
 - แนะนำแนวคิดเรื่องการรักษาระยะห่างทางสังคม
 - เน้นเรื่องพฤติกรรมเพื่อสุขอนามัยที่ดี เช่น การไอหรือจามลงบนข้อพับแขน และการล้างมือ
 - ย้ำเตือนนักเรียนว่า พวกเขาสามารถสร้างพฤติกรรมเพื่อสุขภาพที่ดีเป็นตัวอย่างให้แก่ครอบครัวได้
- สนับสนุนให้นักเรียนป้องกันและจัดการกับปัญหาเรื่องการตีตรา
 - พูดคุยเกี่ยวกับปฏิกิริยาต่าง ๆ ที่นักเรียนพบเจอและอธิบายว่าปฏิกิริยาดังกล่าวเป็นสิ่งปกติ ในสถานการณ์ที่ไม่ปกติเช่นนี้ พร้อมทั้งกระตุ้นให้นักเรียนพูดคุยและแสดงความรู้สึกออกมา
- จัดตั้งชมรมหรือจัดกิจกรรมของนักเรียนเพื่อเผยแพร่ข้อมูลด้านสาธารณสุข
 - ส่งเสริมให้นักเรียนจัดทำประกาศ โปสเตอร์ หรือคลิปวิดีโอที่ศรัทธาประชาสัมพันธ์เพื่อเป็นบริการ สาธารณะและรณรงค์ทางสังคม โดยสามารถติดไว้ที่บอร์ดของโรงเรียนหรือชุมชน
- บูรณาการเนื้อหาของวิชาสุขศึกษาไว้ในวิชาอื่น
 - วิชาวิทยาศาสตร์ อาจบรรจุเนื้อหาเกี่ยวกับเชื้อไวรัสต่าง ๆ การติดต่อของโรค และความสำคัญ ของการฉีดวัคซีน
 - วิชาสังคมศึกษา อาจเน้นเรื่องราวของโรคระบาดใหญ่ที่เกิดขึ้นทั่วโลกในประวัติศาสตร์ และ วิวัฒนาการของนโยบายด้านสาธารณสุขและความปลอดภัย
 - บทเรียนเกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy) ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนเป็นนักคิดและ นักปฏิบัติที่มีวิจารณญาณ มีทักษะในการสื่อสาร และเป็นพลเมืองที่มีคุณค่าต่อสังคม

ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายและอาชีวศึกษา

- รับฟังข้อวิตกกังวลและตอบคำถามของนักเรียน
- เน้นย้ำว่ามีหลายสิ่งที่คุณนักเรียนสามารถปฏิบัติเพื่อดูแลให้ตนเองและผู้อื่นปลอดภัย
 - แนะนำแนวคิดเรื่องการรักษาระยะห่างทางสังคม
 - เน้นเรื่องพฤติกรรมเพื่อสุขอนามัยที่ดี เช่น การไอหรือจามลงบนข้อพับแขน และการล้างมือ
- สนับสนุนให้นักเรียนป้องกันและจัดการกับปัญหาเรื่องการตีตรา
 - พูดคุยเกี่ยวกับปฏิกิริยาต่าง ๆ ที่นักเรียนพบเจอและอธิบายว่าปฏิกิริยาดังกล่าวเป็นสิ่งปกติในสถานการณ์ที่ไม่ปกติเช่นนี้ พร้อมทั้งกระตุ้นให้นักเรียนพูดคุยและแสดงความรู้สึกออกมา
- บูรณาการเนื้อหาของวิชาสุขศึกษาไว้ในวิชาอื่น
 - วิชาวิทยาศาสตร์ อาจบรรจุเนื้อหาเกี่ยวกับเชื้อไวรัสต่าง ๆ การติดต่อของโรค และความสำคัญของการฉีดวัคซีน
 - วิชาสังคมศึกษา อาจเน้นเรื่องราวของโรคระบาดใหญ่ทั่วโลกในประวัติศาสตร์และผลกระทบตลอดจนศึกษาว่า นโยบายสาธารณะช่วยส่งเสริมเรื่องความอดทนอดกลั้นและความสมานฉันท์ของผู้คนในสังคมอย่างไร
- ส่งเสริมให้นักเรียนจัดกิจกรรมรณรงค์ส่งเสริมสังคม ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ และการเผยแพร่ทางสื่อวิทยุหรือโทรทัศน์ท้องถิ่น
 - บทเรียนเกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy) ส่งเสริมให้นักเรียนเป็นนักคิดและนักปฏิบัติที่มีวิจารณญาณ มีทักษะในการสื่อสาร และเป็นพลเมืองที่มีคุณค่าต่อสังคม

ตารางกิจกรรมแบ่งตามช่วงชั้นที่เหมาะสมในการเรียนรู้และสาระสำคัญ

ชื่อกิจกรรม	ช่วงชั้นที่เหมาะสมในการเรียนรู้				สาระสำคัญภายใต้สถานการณ์โควิด-19				สมรรถนะอื่น ๆ						
	บรูว์วัย	ประถมศึกษาตอนต้น	ประถมศึกษาตอนปลาย	มัธยมศึกษาตอนต้น	มัธยมศึกษาตอนปลาย/อาชีวศึกษา	โรคระบาดและผลกระทบ	การป้องกัน การแพร่ระบาด	การสังเกต สุขภาพ ของตัวเองและครอบครัว	การดูแลจิตใจ และการจัดการความเครียด	การลด การติดเชื้อ	การจัดการตนเอง	การสื่อสาร	การทำงานเป็นทีม	การคิดวิเคราะห์	การเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง
1. สวัสดิ์โควิด-19	X	X				X			X						
2. โควิดในความคิดของหนู	X	X				X			X	X					
3. การเดินทางของโควิด	X	X				X	X						X		
4. อัครีนน้อยผู้พิชิตเชื้อโรคตัวร้าย	X	X					X	X							X
5. สบู่กำจัดเจ้าไวรัสได้อย่างไรนะ	X						X	X		X					
6. มาล้างมือกันเถอะ	X	X					X	X		X					X
7. เมื่อคุณหมีป่วย	X								X					X	X
8. ครอบครัวของฉัน	X	X						X	X	X					X
9. ไวรัสความเร็วสูง	X	X	X											X	
10. อยู่บ้าน สกัโควิด	X	X	X							X					X

ข้อเสนอแนะสำหรับครู

“ตาพร้อมที่จะเห็น หูพร้อมที่จะฟัง”

- เป็นผู้ฟังที่ดี อธิบายว่าครูพร้อมรับฟังและพร้อมที่จะเข้าใจนักเรียน
- เมื่อนักเรียนพูด ให้เวลานักเรียนได้พูดคุย อุดหนุนและตั้งใจรับฟังโดยไม่ขัดจังหวะ
- ใส่ใจและสังเกตการสื่อสารที่ไม่ใช่คำพูด (อวัจนภาษา) เช่น ท่าทาง สีหน้า แววตา ของนักเรียน
- เมื่อถามคำถาม นักเรียนอาจจะเงียบ ไม่มีการพูดคุยโต้ตอบทันที ครูไม่จำเป็นต้องเร่งรัด ครูควรอดทนและรอจนถึงเวลาที่เหมาะสมที่จะคุย หรือให้เวลาจนกว่านักเรียนจะพร้อม
- พูดให้กำลังใจ ยิ้ม และตอบรับเพื่อให้นักเรียนรับรู้ว่าคุณกำลังฟัง กำลังใส่ใจเรื่องราวของพวกเขา และพวกเขาสามารถสื่อสารกับเราได้

อธิบายให้เข้าใจ และเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถาม

- ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย ถามคำถามที่ช่วยให้นักเรียนได้พูดคุย
- นำการสนทนาด้วยประโยคเช่น “แล้วเกิดอะไรขึ้น” “หนูรู้สึกอย่างไร” “หนูตอบไปว่าอย่างไร” “หนูอยากคุยเรื่องนี้ต่อไหม”
- พูดด้วยน้ำเสียงที่ช่วยให้นักเรียนเข้าถึงได้อย่างอิสระมากขึ้น

สร้างความเชื่อมั่นและมั่นคงให้นักเรียน

- ซื่อตรงและจริงใจกับนักเรียน เชื่อเสมอในสิ่งที่นักเรียนสื่อสารกับเรา
- ทำสิ่งที่สัญญาไว้ให้ได้ และไม่สัญญาในสิ่งทีนอกเหนือการควบคุมของเรา
- คอยสังเกตหากนักเรียนรู้สึกกังวลหรือต้องการการการปลอบโยน
- ให้ความอบอุ่น ความรัก ความเข้าใจ และให้เกียรติ เคารพในการตัดสินใจของเขา แม้เขาจะเป็นเด็กก็ตาม

สังเกต ติดตาม และช่วยเหลือในกรณีพิเศษ

- สังเกตและเฝ้าระวัง ว่านักเรียนที่เพิ่งหายป่วยหรือมีญาติพี่น้องที่ป่วยเป็นโรคโควิด-19 ถูกตีตราหรือถูกทำให้แปลกแยกจากเพื่อนหรือคนในสังคมหรือไม่ อาจสังเกตจากพฤติกรรม เช่น มีอาการซึมเศร้า อารมณ์ฉุนเฉียว และให้การดูแลและช่วยเหลือ
- ทำความเข้าใจกับผู้ปกครอง เพื่อลดการตีตราหรือรังเกียจเด็กหรือครอบครัวที่มีการติดเชื้อ หรือในกรณีที่นักเรียนไม่ได้กลับเข้าระบบการศึกษา หรือต้องออกจากโรงเรียนกลางคัน อันเป็นผลจากสถานการณ์โควิด-19
- สังเกต ติดตาม และให้ความช่วยเหลือนักเรียนที่มีความเปราะบาง เช่น เด็กชาติพันธุ์ เด็กที่ไม่มีสถานะทางทะเบียน หรือเด็กพิการ ซึ่งอาจมีข้อจำกัดในด้านภาษา ทำให้ไม่เข้าใจสถานการณ์ แนวทางป้องกัน การแพร่ระบาดของโรค หรือไม่สามารถอธิบายความคิดเห็นและความรู้สึกของตัวเองได้ หรือเด็กที่มีฐานะยากจนที่ไม่สามารถเข้าถึงอุปกรณ์ป้องกันโรคโควิด-19 และการบริการต่าง ๆ ได้

ป้องกันการระบาด

- ศึกษาและทำความเข้าใจแนวปฏิบัติในการควบคุมไม่ให้เกิดการแพร่ระบาดของโรคในสถานศึกษาและในชุมชน
- สังเกต หากพบว่านักเรียนมีอาการป่วยที่อาจจะเป็นโรคโควิด-19 ให้ยึดตามแนวปฏิบัติ อันได้แก่ การตรวจคัดกรองโรค การชี้แจงผู้ปกครองของนักเรียน การแยกตัวผู้ป่วย การส่งต่อหน่วยงานสาธารณสุข

ข้อควรระวังในการจัดกิจกรรม

ถึงแม้ว่าในช่วงเปิดเรียนของสถานศึกษา สถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 จะคลี่คลายแล้ว แต่ในการทำกิจกรรมบางอย่างก็ควรระมัดระวัง และคำนึงถึงการรักษาระยะห่างทางกายภาพ เช่น

- ควรให้นักเรียนได้ดูคลิปวิดีโอทัศน์จากคอมพิวเตอร์ หรือจอโทรทัศน์ แทนการให้ดูจอที่มีขนาดเล็ก เช่น โทรศัพท์มือถือ หรือแท็บเล็ต เพราะเสี่ยงกับการที่นักเรียนอาจมารวมวงดูหน้าจอพร้อม ๆ กัน
- บางกิจกรรมอาจมีการสัมผัสมือ หรือส่วนอื่น ๆ ของร่างกายอาจให้นักเรียนไปล้างมือให้สะอาดหรือใช้เจลแอลกอฮอล์ล้างมือก่อนเริ่มกิจกรรม หรือบางกิจกรรมอาจให้ทำท่าแต่ะ แต่ไม่ได้สัมผัสจริงจัง

กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้

กิจกรรมที่ 1

สวัสดีโควิด-19

ผลการเรียนรู้

- 1) นักเรียนอธิบายได้ว่าโรคโควิด-19 คืออะไร
- 2) นักเรียนมีพฤติกรรมไม่หวาดกลัวหรือเครียดจากสถานการณ์การแพร่ระบาด

ช่วงวัย/ระดับชั้นที่เหมาะสม

ปฐมวัย ประถมศึกษาตอนต้น

ระยะเวลา

20-30 นาที

สื่อการเรียนรู้

กระดาษ ดินสอ สี หรืออุปกรณ์ทำงานศิลปะแบบอื่น ๆ เช่น เศษกระดาษ กาว (สำหรับฉีกแปะ) นิทานออนไลน์ (E-book) เรื่อง สวัสดีโควิด-19 โดย ดร. แกง <https://bit.ly/covidguide01> หรือ เรื่อง ฮีโร่ของฉันคือเธอ <https://bit.ly/covidguide02>



สวัสดีโควิด-19



ฮีโร่ของฉันคือเธอ

ขั้นตอนการเรียนรู้

1. นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็นว่าเคยได้ยินชื่อ ไวรัสโคโรนา หรือ โรคโควิด-19 หรือไม่ หน้าตาเป็นอย่างไร (สามารถใช้คำถามใน “ชวนคุยชวนถาม” ได้)
2. ครูอธิบายให้นักเรียนฟังว่า ไวรัสโคโรนาเป็นเชื้อไวรัสซึ่งเจริญเติบโตได้ ส่วนคำว่า โควิด-19 คือชื่อของโรค
3. ให้นักเรียนลองจินตนาการไวรัสโคโรนาลงบนกระดาษที่แจกให้ (มีสีอะไร หน้าตาเป็นแบบไหน) แล้ววาดภาพตามจินตนาการของตนเอง
4. เมื่อนักเรียนวาดภาพไวรัสของตัวเองเสร็จแล้ว ครูนำภาพไวรัสโคโรนาแบบอื่น ๆ มาให้นักเรียนดู พร้อมทั้งอธิบายเพิ่มเติม

5. นักเรียนฟังนิทานออนไลน์ (E-Book) เรื่องสวัสดีโควิด-19 หรือเรื่อง ฮีโร่ของฉันทือเธอ โดยครูจะอ่านให้ฟัง อ่านร่วมกัน หรือใช้คลิปเรียนรู้อื่น ๆ ก็ได้
6. (สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา) ให้นักเรียนลองเขียนเล่านิทานเกี่ยวกับไวรัสโคโรนาของตัวเองได้
7. ภาพที่นักเรียนวาดและประดิษฐ์สามารถนำมาจัดเป็นนิทรรศการต่อได้

ชวนคุยชวนถาม

- ใครเคยเป็นหวัดบ้าง เป็นหวัดมีอาการอย่างไร
- ใครเคยได้ยินชื่อ ไวรัสโคโรนา หรือ โรคโควิด-19 บ้าง
- ถ้าไวรัสโคโรนาเป็นสิ่งมีชีวิต นักเรียนคิดว่าไวรัสโคโรนาจะคิดอะไรอยู่ ใจดีหรือใจร้าย เขามีเพื่อนหรือไม่
- ถ้าไวรัสโคโรนาเข้าสู่ร่างกายของเรา จะเกิดอะไรขึ้น
- ถ้าเราไม่อยากให้ไวรัสโคโรนามาติดเรา เราควรทำอย่างไร

แนวทางสรุป

นักเรียนเห็นหรือไม่ว่า โรคโควิด-19 เกิดมาจากเชื้อไวรัสโคโรนา ซึ่งมีอยู่ในธรรมชาติ โรคหวัดก็เกิดจากเชื้อไวรัสเช่นกัน แต่เมื่อเราเป็นหวัด เราก็หายได้ ถ้าเราดูแลตัวเองให้ดี และเมื่อเราป่วยเป็นโรคโควิด-19 ถ้าเราดูแลตัวเองให้แข็งแรง เราก็หายจากโรคนี้อีกเช่นกัน เพราะฉะนั้น นักเรียนไม่ต้องกลัว และถ้าเพื่อน ๆ ของเรา หรือคนใกล้ตัวป่วยเป็นโรคนี้อีก เขาก็หายได้เช่นกัน

คำอธิบายเพิ่มเติมสำหรับครู

ความหวาดระแวงและความไม่รู้เกี่ยวกับโรคระบาดในสังคมอาจส่งผลให้นักเรียนหวาดกลัวและเกิดความเครียด การให้ความรู้และข้อเท็จจริงสามารถลดความหวาดกลัวของนักเรียนได้ การให้นักเรียนมีจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ ในการเรียนรู้ผ่านงานศิลปะ ช่วยให้นักเรียนลดความหวาดระแวงหรือรังเกียจคนป่วยได้ด้วย

การตั้งคำถามกับนักเรียนเกี่ยวกับโรคโควิด-19 ไม่จำเป็นต้องคาดหวังคำตอบที่ถูกต้อง แต่เป็นคำถามเปิด เพื่อให้นักเรียนได้พูด และเล่าถึงสิ่งที่ค้างคาใจ หรืออึดอัดอยู่ในใจออกมา

กิจกรรมที่ 2

โควิดในความคิดของหนู

ผลการเรียนรู้

นักเรียนอธิบายได้ว่า โควิด-19 คืออะไร และทำไม โควิด-19 จึงทำให้ทุกคนไม่สามารถมีชีวิตได้ตามปกติ

ช่วงวัย/ระดับชั้นที่เหมาะสม

ปฐมวัย ประถมศึกษาตอนต้น

ระยะเวลา

30 นาที

สื่อการเรียนรู้

กระดาษ ดินสอ สี หรืออุปกรณ์ทำงานศิลปะแบบอื่น ๆ เช่น เศษกระดาษ กาว (สำหรับฉีกแปะ) นิทานออนไลน์ (E-book) เรื่อง สวีستیโควิด-19 โดย ดร. แกง <https://bit.ly/covidguide01> หรือ เรื่อง ฮีโร่ของฉันคือเธอ <https://bit.ly/covidguide02> โดยเลือกเรื่องที่ไม่ซ้ำกับกิจกรรมที่ 1



สวีستیโควิด-19



ฮีโร่ของฉันคือเธอ

ขั้นตอนการเรียนรู้

1. นักเรียนฟังนิทาน เรื่อง สวีستیโควิด-19 จากนั้นตอบคำถามว่า เจ้าโควิด-19 หน้าตาเป็นอย่างไร มีใครเคยเห็นบ้าง ถ้ายังไม่มีใครเคยเห็น เรามาเล่นเกม “โควิดในความคิดของหนู” กันดีไหม
2. นักเรียนวาดภาพระบายสี “โควิดในความคิดของหนู” ลงในกระดาษแผ่นเล็ก ก่อนติดลงบนเข็มขัดกระดาษ (สายคาดศีรษะ) ที่เตรียมไว้ให้นักเรียนสวมคนละ 1 เส้น
3. เมื่อนักเรียนสวมเข็มขัดกระดาษครบทุกคนแล้ว ให้ครูวาดวงกลมวงใหญ่ 1 วง จากนั้นให้นักเรียนยืนรอที่นอกวงกลม

4. นักเรียนตอบคำถามชุด “โควิดในความคิดของหนู” (5 คำถาม) โดยให้นักเรียนก้าวเท้าเข้าหรือออกนอกวงกลมตามโจทย์ เป็นต้นว่า
 - “ถ้าใครคิดว่า เจ้าโควิดหน้าตาแล้ว ทำให้เราไม่สบาย ไอ เป็นไข้ ให้ก้าวเท้าเข้ามาในวงกลม”
 - “ถ้าใครคิดว่า เจ้าโควิดจะหายไปถ้าเราล้างมือ ให้ก้าวเท้าออกไปนอกวงกลม” สลับกับ
 - “ถ้าใครคิดว่า เจ้าโควิดนี้ไม่ดีเลย ทำให้เราต้องอยู่บ้านนาน ๆ ไม่ได้เจอเพื่อนเลย ให้ก้าวเท้าเข้ามาในวงกลม”
 - “ถ้าใครคิดว่า เจ้าโควิดไม่น่ากลัวเลย เพราะเราป้องกันมันได้ ให้ก้าวเท้าออกไปนอกวงกลม”
 - “ถ้าใครคิดว่า เจ้าโควิดนี้ร้ายมาก ทำให้ทุกคนเศร้าไปหมด ให้ก้าวเท้าออกไปนอกวงกลม”
5. ทุกครั้งที่นักเรียนเลือกคำตอบได้แล้ว ให้คุณครูสุ่มถามต่อด้วยว่า ทำไมจึงคิดเช่นนั้น

แนวทางสรุป

โรคโควิด-19 เป็นโรคที่เกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ เมื่อโรคนี้อาศัยร่างกายใคร คนนั้นจะมีอาการ ‘ไอ เป็นไข้ อ่อนเพลีย หายใจลำบาก’ หากเราไม่ยอมให้โรคนี้อั้วกระจาย จนทำให้เราไม่ได้เจอครูและเพื่อน ๆ อีก เราต้อง ‘ดูแลตัวเองด้วยการล้างมือให้สะอาด ไม่อยู่ในสถานที่ที่มีคนเยอะ ๆ และถ้าเราเห็นใครไอ จาม หรือไม่สบาย ต้องรีบอยู่ให้ห่างนะจ๊ะ’

คำอธิบายเพิ่มเติมสำหรับครู

ระหว่างเล่นเกมที่ต้องเดินเข้า-ออกวงกลม หากใช้คำถามเชิงลบลู่กับคำสั่งที่ให้ถอยหลัง จะทำให้นักเรียนรู้สึกสนุกยิ่งขึ้น

กิจกรรมที่ 3

การเดินทางของโควิด

ผลการเรียนรู้

- 1) นักเรียนอธิบายเกี่ยวกับลักษณะการแพร่ระบาดของเชื้อโรคผ่านฝอยละออง เวลาไอหรือจาม
- 2) นักเรียนอธิบายได้ว่าพื้นผิวสัมผัสใดที่เป็นจุดเสี่ยงจากการมีฝอยละอองปนเปื้อน
- 3) นักเรียนแสดงออกถึงพฤติกรรมที่สามารถดูแลตนเองได้ ได้แก่ การปิดปาก และจุมูก เวลาไอหรือจาม และการสวมหน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อสู่ผู้อื่น

ช่วงวัย/ระดับชั้นที่เหมาะสม

ปฐมวัย ประถมศึกษาตอนต้น

ระยะเวลา

10-15 นาที

สื่อการเรียนรู้

ขวดสเปรย์พ่นน้ำ (เช่น ที่พ่นน้ำเวลารีดผ้า) น้ำผสมสี กระดาษขาว วัสดุทัศนศึกษาการฟังของฝอยละอองจากลมหายใจของคน ไอหรือจาม <https://bit.ly/covidguide03>



ใบงานภาพระบายสี “ฝอยละอองจากไวรัส” จากเพจ “เล่นจนได้เรื่อง”

ขั้นตอนการเรียนรู้

1. นักเรียนนั่งห่างจากครูประมาณ 1-2 เมตร ครูใช้ขวดสเปรย์พ่นน้ำที่ผสมสีไว้ 3 ครั้ง เมื่อละอองเล็ก ๆ ตกลงบนกระดาษสีขาวที่วางรองไว้ ให้บอกนักเรียนว่า เชื้อโควิด-19 ไม่ต่างจากสีในขวดสเปรย์เมื่อตกลงที่ไหน อาจจะอยู่ที่นั่นนานเป็นสัปดาห์
2. ชี้ให้นักเรียนสังเกตเห็นว่าละอองน้ำในขวดลอยไปอยู่ที่ใดบ้าง (เช่น ในอากาศ บนกระดาษ บนโต๊ะ)
3. ครูสอนวิธีการไอหรือจاملงบนข้อพับแขนและวิธีสวมหน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง

ชวนคุยชวนถาม

- นักเรียนรู้หรือไม่ว่าเวลาเราไอหรือจาม มีอะไรออกมาด้วย (น้ำมูก ละออง น้ำ เชื้อโรค)
- ฝอยละอองเหล่านั้นไปอยู่ที่ใดบ้าง (เสื้อ อากาศ โต๊ะ หนังสือ ของเล่น บนหน้าเพื่อน)
- ถ้าเพื่อนหรือผู้ปกครองเอามือไปแตะฝอยละอองที่ติดอยู่ จะเกิดอะไรขึ้น
- มือของเราสามารถไปสัมผัสปนเปื้อนเชื้อโรคจากที่ใดได้บ้าง (ราวบันได ลูกบิดประตู รีโมท หน้าจอมือถือ สวิตช์เปิด-ปิดไฟ)
- เราควรทำอะไรเพื่อป้องกันไม่ให้เรากลายเป็นคนแพร่เชื้อโรคให้คนอื่น

แนวทางสรุป

โรคโควิด-19 ส่วนมากติดต่อจากคนสู่คน ผ่านการสัมผัสโดยตรงกับฝอยละอองที่ฟุ้งกระจายออกมาเวลาผู้ติดเชื้อไอหรือจาม และจากการสัมผัสพื้นผิวที่มีเชื้อไวรัสปนเปื้อนแล้วไปสัมผัสบริเวณใบหน้าของตน (เช่น ตา จมูก ปาก) ไวรัสโควิด-19 อาจอยู่รอดบนพื้นผิวเป็นเวลาหลายชั่วโมง แต่ก็ถูกทำลายได้ด้วยสารฆ่าเชื้อทั่วไป

เวลาที่เรามีอาการไอหรือจาม ให้ไอหรือจามใส่ข้อพับแขน เพราะข้อพับแขนเป็นจุดที่เรามักจะไม่เอามาไปสัมผัสกับใบหน้าหรือพื้นผิวอื่นๆ หรือไอจามใส่กระดาษทิชชูแล้วล้างมือให้สะอาดก็ได้ หลังจากไอหรือจามไม่ควรเอามือไปสัมผัส จมูก ปาก ดวงตา เพื่อป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย และควรเว้นระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตร โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการไอ จาม หรือเป็นไข้ ถ้าไม่สบาย ควรใส่หน้ากากอนามัยและไปพบแพทย์ และนอนพักอยู่บ้าน



วิธีสวมใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง

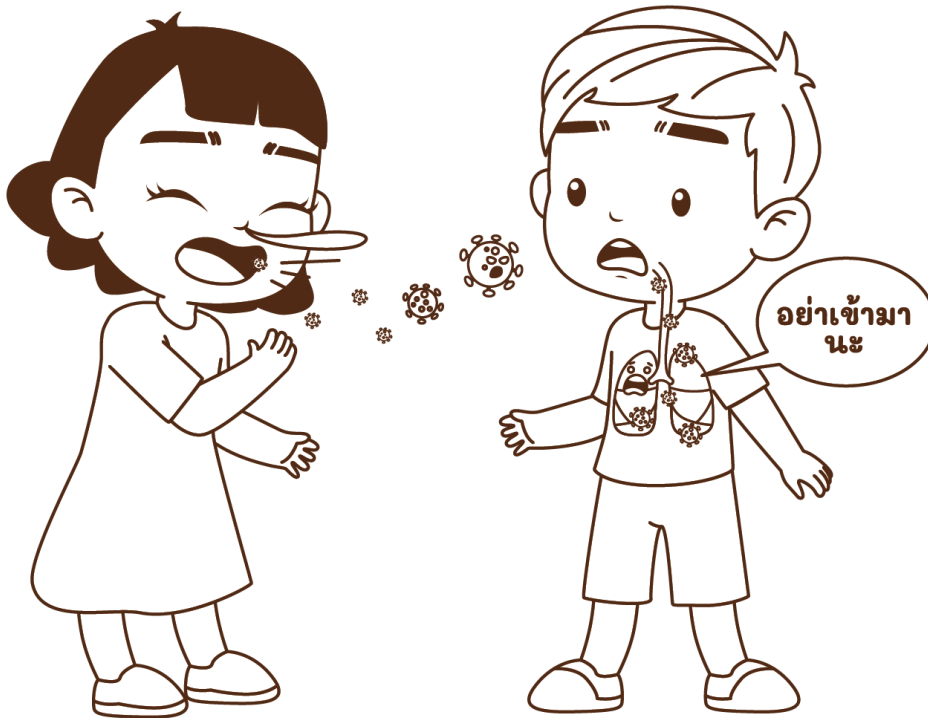
1. ล้างมือให้สะอาดก่อนสวมใส่
2. ใช้มือดึงสายคล้องหู โดยหันด้านสีเข้มออกข้างนอก ให้ขอบที่มีลวดอยู่ด้านบนบนสันจมูก นำสายคล้องเข้ากับหู
3. กดขอบลวดให้แนบกับสันจมูก
4. ดึงหน้ากากลงมาให้คลุมจมูก ปาก และคาง

วิธีถอดหน้ากากอนามัย

การถอดทิ้ง ให้จับบริเวณสายคล้องหูแล้วถอดหน้ากากออก ทิ้งหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้วใส่ในถุงพลาสติก ก่อนทิ้งลงถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด แล้วล้างมือให้สะอาด

สำหรับหน้ากากผ้า ให้แช่ในน้ำยาซักผ้าทั่วไปหรือน้ำยาซักผ้าเด็ก ขยี้เบา ๆ ไม่ให้เสียรูปทรง และตากแดด ให้แห้งทุกครั้งหลังใช้

ภาพระบายสี: เจ้าไวรัสโควิด จะออกมาทางจมูกและปาก ผ่านการไอ จาม และการหายใจแรง ๆ จากนั้นมันจะพยายามเดินทางเข้าสู่ปอดของเหยื่อรายต่อไป





กิจกรรมที่ 4

อศวินน้อยผู้พิชิตเชื้อโรคตัวร้าย

ผลการเรียนรู้

- 1) นักเรียนเข้าใจเรื่องการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคในชีวิตประจำวัน
- 2) นักเรียนอธิบายและแนะนำวิธีการดูแลตนเองเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคให้กับคนอื่น ๆ ได้

ช่วงวัย/ระดับชั้นที่เหมาะสม

ปฐมวัย ประถมศึกษาตอนต้น

ระยะเวลา

10-15 นาที

สื่อการเรียนรู้

คลิปวิดีโอ “อศวินน้อยผู้พิชิตเชื้อโรคตัวร้าย”

<https://bit.ly/covidguide04>



ข้อควรระวัง

หากเปิดคลิปวิดีโอทัศน์จากโทรศัพท์มือถือ ภาพอาจจะดูไม่ชัด และมีขนาดเล็ก ซึ่งอาจจะทำให้นักเรียนมารวม มุงดูหน้าจอมือถือครูพร้อม ๆ กัน เสี่ยงต่อการติดเชื้อจากการสัมผัสร่างกาย ถ้าเป็นไปได้ควรเปิดดูจากคอมพิวเตอร์ ฉายขึ้นกำแพง

ขั้นตอนการเรียนรู้

1. นักเรียนชมวิดีโอทัศน์ “อศวินน้อยผู้พิชิตเชื้อโรคตัวร้าย” พร้อมกัน
2. ครูชวนนักเรียนคุยหลังวิดีโอทัศน์จบ

ชวนคุยชวนถาม

- ในวิดีโอทัศน์มีตัวละครทั้งหมดกี่ตัว เป็นใครบ้าง
- อศวินน้อยเป็นใคร ทำอะไร
- อศวินน้อยชวนเพื่อน ๆ ให้ทำหรือไม่ทำอะไรบ้าง เพราะอะไร
- ทำไมอศวินน้อยไม่แบ่งน้ำให้เพื่อนดื่ม (หลีกเลี่ยงการแพร่ระบาดของเชื้อโรคด้วยการดื่มน้ำจากแก้วหรือ กระจกติกของตนเอง)
- เมื่อเพื่อนมีอาการไข้ อศวินน้อยไปเรียกใครมา (เรียกผู้ใหญ่ให้มาดูแลอาการและพาไปพบแพทย์)

แนวทางสรุป

ทุก ๆ ครั้งที่เราล้างมือ ปิดปากและจมูกเมื่อไอหรือจาม เราไม่ได้ปกป้องแค่ตัวเอง แต่กำลังช่วยปกป้อง คนในครอบครัว เพื่อน เพื่อนบ้าน หรือแม้แต่ ผู้คนแปลกหน้าที่เราเจอในสถานที่สาธารณะ แม้เราอาจจะไม่รู้จักกัน แต่ชีวิตของทุกคนมีความสำคัญเท่ากัน ในเวลานี้จึงไม่ใช่ช่วงเวลาที่เราจะตื่นตระหนก แต่เป็นเวลาของการแสดงความ เห็นอกเห็นใจ และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

การช่วยเหลือสามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่น พยายามล้างมือให้บ่อยขึ้น เพื่อลดความเสี่ยงให้คนรอบตัว ติดเชื่อน้อยลง

เราทุกคนสามารถเป็นอศวินน้อยได้เช่นกัน ลองกลับไปเป็นอศวินน้อยที่บ้าน แล้วมาเล่าให้เพื่อน ๆ ฟังในคาบถัดไป

คำอธิบายเพิ่มเติมสำหรับครู

ครูกระตุ้นให้นักเรียนช่วยกันเล่าสิ่งที่เขาเห็นในคลิป ให้นักเรียนรู้ว่า ทุกคนสามารถเป็นอศวินน้อยได้เช่นกัน หากปรับกิจกรรมเพื่อทำกับนักเรียนในช่วงชั้นที่สูงขึ้น สามารถกระตุ้นให้นักเรียนถามตัวเองว่า วันนี้เราสามารถ ช่วยอะไรใครได้บ้าง เช่น ชวนคนที่กำลังรู้สึกเครียดและตื่นตระหนกพูดคุยให้ผ่อนคลาย โทรไปสอบถามสารทุกข์สุกดิบ ของคนที่กำลังกักตัวอยู่ที่บ้าน หรือง่ายที่สุด คือการช่วยกันแบ่งปันข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์โดยใช้ ในขณะที่โรคระบาดกำลังแพร่กระจายไปในวงกว้าง ขอให้เราทุกคนช่วยกันกระจายความเห็นอกเห็นใจกันให้กว้างยิ่งกว่า

PIN@PONG



กิจกรรมที่ 5

สบู่กำจัดเจ้าไวรัสได้อย่างไรนะ

ผลการเรียนรู้

- 1) นักเรียนสรุปประโยชน์ของการล้างมือด้วยสบู่ผ่านกิจกรรมง่าย ๆ ได้
- 2) นักเรียนแสดงออกถึงพฤติกรรมในการล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่

ช่วงวัย/ระดับชั้นที่เหมาะสม

ปฐมวัย ประถมศึกษาตอนต้น

ระยะเวลา

10 นาที

สื่อการเรียนรู้

ชั้นหรือขามสองใบ ใบหนึ่งใส่น้ำเปล่าและผงฟริกไทย อีกใบใส่น้ำสบู่ คลิปวีดิทัศน์สาริตการฆ่าเชื้อโรคด้วยสบู่ (สำหรับครูทำความเข้าใจก่อนนำเสนอจริง) <https://bit.ly/covidguide05>



ข้อควรระวัง

หากทำกิจกรรมกับเด็กปฐมวัย ให้ระวังผงพริกไทยปลิวเข้าตาและจมูกของนักเรียน ซึ่งจะเป็นอันตรายต่อนักเรียน

ขั้นตอนการเรียนรู้

1. เตรียมขันหรือชามไว้บนโต๊ะสองใบ ใบหนึ่งบรรจุน้ำเปล่าและผงพริกไทย (ใช้แทนเชื้อไวรัส) อีกใบบรรจุน้ำสบู่
2. ให้นักเรียนจุ่มนิ้วลงในน้ำผสมผงพริกไทย ผงพริกไทยจะติดนิ้วนักเรียนขึ้นมา
3. ให้นักเรียนใช้อีกนิ้วหนึ่งจุ่มวนๆ ในน้ำสบู่ก่อนจะจุ่มในน้ำผสมผงพริกไทย

ชวนคุยชวนถาม

- นักเรียนสังเกตเห็นอะไรบ้าง และคิดว่าสิ่งที่สังเกตเห็นน่าจะหมายถึงอะไร (ผงพริกไทยขยับออกห่างจากน้ำสบู่)
- ปกตินักเรียนล้างมือวันละกี่ครั้ง ช่วงไหนบ้าง
- เราจะดูแลตัวเองไม่ให้ติดเชื้อโรคได้อย่างไรบ้าง

แนวทางสรุป

ผลการทดลองพบว่า เมื่อเราจุ่มนิ้วที่มีน้ำสบู่ในน้ำเปล่าที่ผสมผงพริกไทย ผงพริกไทยจะติดตัวออกจากรู้นิ้วที่มีน้ำสบู่ แสดงให้เห็นว่า หากผงพริกไทยคือไวรัส และผิวของไวรัสคือไขมัน เมื่อไวรัสถูกสบู่ สบู่จะช่วยล้างไขมันกันไม่ให้ไวรัสเข้าสู่ร่างกายของเรา ดังนั้น การล้างมืออย่างถูกวิธี ถูสบู่ให้ทั่วพื้นผิวที่เราสัมผัสสิ่งต่าง ๆ ก็จะช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อโรคได้

คำอธิบายเพิ่มเติมสำหรับครู

หากเป็นกิจกรรมสำหรับนักเรียนในช่วงชั้นที่สูงขึ้น ครูสามารถอธิบายเพิ่มเติมได้ว่า น้ำสบู่ทำลายไวรัสได้อย่างไร ไวรัสโคโรนามีเยื่อหุ้มเป็นไขมันจึงไวต่อการถูกทำลายด้วยน้ำสบู่ เมื่อไขมันถูกแยกตัวออกไป เยื่อหุ้มของไวรัสจึงถูกทำลาย ไวรัสจึงไม่สามารถคงอยู่ได้ เวลาล้างมือด้วยน้ำสบู่ ควรถูทุกซอกทุกมุม จะทำให้โมเลกุลสบู่ไปเกาะสิ่งสกปรกออกจากมือ แล้วชะล้างสิ่งสกปรกและโมเลกุลสบู่ด้วยน้ำให้สะอาด

กิจกรรมที่ 6 มาล้างมือกันเถอะ

ผลการเรียนรู้

นักเรียนสร้างสุขนิสัยที่ดีในการล้างมือให้สะอาดอย่างถูกวิธี

ช่วงวัย/ระดับชั้นที่เหมาะสม

ปฐมวัย ประถมศึกษาตอนต้น

ระยะเวลา

5-10 นาที

สื่อการเรียนรู้

กากเพชร จุดล้างมือในสถานศึกษาที่มีน้ำสะอาดและสบู่
ภาพ “95% คนส่วนใหญ่ล้างมือไม่ถูกต้อง” จากเพจ
PleasehealthBooks

ขั้นตอนการเรียนรู้

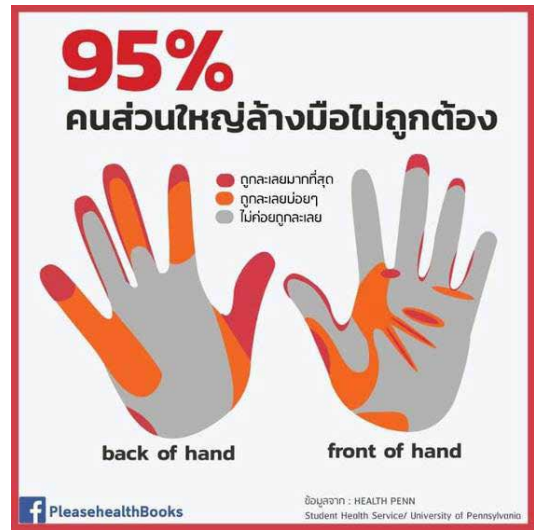
กิจกรรมย่อยที่หนึ่ง

1. ชักชวนให้นักเรียนอาสาออกมาทดลองล้างมือ จำนวน 3 คน
2. โรยกากเพชรที่มือของนักเรียนทั้ง 3 คน สมมุติว่ากากเพชรคือเชื้อโรค และให้นักเรียนล้างมือที่ละคน โดยให้นักเรียนคนแรกล้างมือด้วยน้ำเปล่า คนที่สองล้างมือด้วยสบู่อย่างรวดเร็ว และคนที่สามล้างมือด้วยสบู่ อย่างน้อย 20 วินาที
3. ให้นักเรียนสังเกตว่ากากเพชรยังติดอยู่ที่มือของนักเรียนทั้ง 3 คน หรือไม่ และถามนักเรียนว่า ถึงเราจะล้างมือด้วยสบู่แล้ว แต่ทำไมเชื้อโรคยังคงหลงเหลืออยู่
4. ครูสอนนักเรียนล้างมือ 7 ขั้นตอน โดยสาธิตให้นักเรียนดูก่อน หรือขออาสาสมัครมาทำเป็นตัวอย่าง พร้อมชวนนักเรียนร้องเพลงช้าง 2 รอบ (หรือเพลง Happy Birthday 2 รอบ) ระหว่างฟอกสบู่ทุกซอกทุกมุมของมือ



กิจกรรมย่อยที่สอง

- นักเรียนได้รับกระดาษขนาด A4
- ให้นักเรียนวาดรูปมือทั้งสองข้างของตัวเอง โดยวางมือลงบนกระดาษแล้วใช้ดินสอลากเส้นรอบมือ โดยให้มือหนึ่งเป็นหน้ามือ และอีกมือหนึ่งเป็นหลังมือ
- ครูอธิบายว่า การล้างมือถูสบู่ เราอาจจะล้างมือไม่ทั่วถึง ให้ลองใช้สีผสมระบายสีส่วนที่นักเรียนคิดว่าล้างมือสะอาดบ้างไม่สะอาดบ้าง และใช้สีแดงระบายสีส่วนที่คิดว่าเราละเลยมากที่สุด ไม่ค่อยระวังเวลาล้างมือ และอาจจะยังมีเชื้อโรคหลงเหลืออยู่
- นักเรียนได้ดูภาพเฉลย ครูแนะนำให้นักเรียนลองสังเกตตัวเองเวลาล้างมือ



ชวนคุยชวนถาม

- สมมุติว่าหากเพชรเป็นเชื้อโรค ถ้าเชื้อโรคนี้มาติดที่มือเรา เราจะล้างออกได้อย่างไร และต้องใช้อะไรล้าง
- อุปกรณ์ล้างมือแบบไหน ที่ช่วยหยุดเชื้อโรคได้ดี
- ถึงเราจะล้างมือด้วยสบู่แล้ว แต่ทำไมเชื้อโรค (หากเพชร) ยังคงหลงเหลืออยู่ (เพราะล้างมือไม่ถูกวิธี)
- นักเรียนล้างมือเวลาอยู่บ้านหรือไม่ ใครบ้างที่ล้างมือทุกวันเมื่อกลับถึงบ้าน
- เวลาล้างมือ ฟอกสบู่หรือไม่
- ใครบ้างที่ฟอกสบู่บ้าง ไม่ฟอกสบู่บ้าง

แนวทางสรุป

การล้างมือด้วยน้ำเปล่าเพียงอย่างเดียวอาจไม่ช่วยให้เชื้อโรคหลุดออกไปได้ การล้างมือด้วยน้ำและสบู่คือวิธีทำความสะอาดที่ได้ผลที่สุด แต่หากล้างมือแบบไม่มีขั้นตอน เชื้อโรคก็ยังคงอยู่ ส่วนเจลแอลกอฮอล์นั้นสามารถใช้ทดแทนในกรณีที่ไม่มีสบู่ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ แต่ก็ต้องถูให้ทั่วมือด้วยเช่นกัน

เวลาที่ผู้ใหญ่ให้เราไปล้างมือ เราอาจจะขี้เกียจบ้าง หรือแค่เอามือผ่านน้ำบ้าง ไม่ฟอกสบู่บ้าง แต่นั่นจะทำให้มือของเราไม่สะอาด และเราอาจจะติดเชื้อหรือแพร่เชื้อให้กับคนอื่นได้ เราจึงควรล้างมือให้ถูกวิธี และทำเป็นประจำจนเป็นนิสัย ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งก่อนและหลังการรับประทานอาหาร หลังจากเข้าห้องน้ำ หลังจากสัมผัสกับลูกบิดประตู สวิตช์เปิดปิดไฟ เป็นต้น และที่สำคัญ เราต้องเช็ดมือให้แห้งด้วยผ้าสะอาด

การล้างมือบ่อย ๆ และทำอย่างมีขั้นตอน จะช่วยให้มือของเราสะอาด ปราศจากเชื้อโรค

คำอธิบายเพิ่มเติมสำหรับครู

ลักษณะคำถามที่ครูชวนนักเรียนคุย ไม่ใช่เพื่อจับผิดนักเรียน แต่เพื่อให้นักเรียนได้ทบทวนตัวเอง นักเรียนอาจจะมีการผิดพลาดหรือพลังแฝงบางอย่าง ซึ่งเป็นสิ่งที่ยอมรับได้ เพราะเราทุกคนสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้



กิจกรรมที่ 7 / เมื่อคุณมีป่วย

ผลการเรียนรู้

- 1) นักเรียนอธิบายอาการป่วย อีกทั้งยังดูแลสุขภาพของตนเอง และแนะนำผู้อื่นได้
- 2) นักเรียนแสดงพฤติกรรมเห็นอกเห็นใจคนรอบข้าง และรู้จักการปลอบใจ ถามอาการ ให้กำลังใจคนป่วย

ช่วงวัย/ระดับชั้นที่เหมาะสม

ปฐมวัย

ระยะเวลา

10 นาที

สื่อการเรียนรู้

ตุ๊กตาหมี หรือตุ๊กตาอื่น ๆ ที่มีขนาดใหญ่ 1 ตัว เพื่อจะได้สาธิตให้เห็นง่ายขึ้น

ขั้นตอนการเรียนรู้

1. สร้างสถานการณ์ว่า ถ้าพี่หมี (หรือชื่ออื่นตามประเภทของตุ๊กตา) ของเราไม่สบาย เราจะดูแลพี่หมีกันอย่างไรดี
2. นักเรียนช่วยกันถามพี่หมี เพื่อตรวจสอบว่าพี่หมีสบายดีหรือไม่ โดยอาจจะให้นักเรียนผลัดกันออกมาคุยกับพี่หมี
3. ครูกระตุ้นให้นักเรียนพูดถึงการเว้นระยะห่างจากพี่หมี ไม่เข้าไปถามใกล้ ๆ ซึ่งจะเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสหากพี่หมีป่วยเป็นโรคโควิด-19
4. นักเรียนร่วมกันคิดวิธีที่จะดูแลและปลอบพี่หมีให้สบายใจในช่วงที่มีอาการป่วย

ชวนคุยชวนถาม

- ตัวอย่างคำถามสำหรับพี่หมี “พี่หมีสบายดีไหมวันนี้” “พี่หมีเจ็บคอไหม” “พี่หมีไอไหม” “พี่หมีตัวร้อนไหม” “พี่หมีมีน้ำมูกหรือเปล่า” “หนูขอวัดไข้พี่หมีหน่อยนะ” “พี่หมีมีไข้สูงมากกว่า 37.5 องศาด้วย” “พี่หมีต้องพักผ่อนนะ”
- ตัวอย่างคำพูดปลอบใจพี่หมี “พี่หมีไม่ต้องห่วงนะ เดี่ยวหนูจะดูแลพี่หมีเอง” “พี่หมีป่วยนิดหน่อย พักผ่อนและดูแลร่างกายให้แข็งแรงก็จะหาย” “พี่หมีหายเมื่อไหร่ พี่หมีก็จะไปเล่นได้เหมือนเดิม” “หนูรู้ว่าพี่หมีรู้สึกเศร้า หนูจะดูแลพี่หมีเองนะ”
- ตัวอย่างวิธีดูแลพี่หมี สอนพี่หมีให้ดื่มน้ำสะอาด ให้ล้างมือบ่อย ๆ อย่างถูกวิธี ให้สวมหน้ากากอนามัย (ครูอาจให้นักเรียนทดลองสวมหน้ากากอนามัยให้พี่หมี)

แนวทางสรุป

วันนี้ นักเรียนช่วยกันดูแลพี่หมีแล้ว ต่อจากนี้นักเรียนสามารถช่วยกันสังเกตอาการของตัวเอง และสังเกตอาการของสมาชิกในครอบครัว เพื่อดูแลกันและกันเวลาป่วยไข้ได้ เราทุกคนมีโอกาสป่วยกันได้ แต่เมื่อเราป่วยแล้ว ถ้าเราดูแลสุขภาพให้แข็งแรงก็จะหาย เรามาช่วยกันดูแลครอบครัวกันดีกว่า

กิจกรรมที่ 8

ครอบครัวของฉัน

ผลการเรียนรู้

- 1) นักเรียนแสดงพฤติกรรมที่ใส่ใจเป็นห่วงสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว
- 2) นักเรียนแบ่งปันองค์ความรู้ในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคให้แก่ครอบครัวได้

ช่วงวัย/ระดับชั้นที่เหมาะสม

ปฐมวัย ประถมศึกษาตอนต้น

ระยะเวลา

20-30 นาที

สื่อการเรียนรู้

กระดาษ สี ดินสอ ตัวอย่างใบงานสมาชิกในครอบครัว กระดาษรูปต้นไม้ (หรือให้นักเรียนวาดเอง)

ขั้นตอนการเรียนรู้

1. ให้นักเรียนวาดรูปสมาชิกในครอบครัว หรือตัดภาพสมาชิกครอบครัวมาติดบนต้นไม้แบบ Family tree ถ้ามีสัตว์เลี้ยง นักเรียนอาจจะวาดรูปหรือติดภาพสัตว์เลี้ยงร่วมด้วยก็ได้ (การให้นักเรียนได้วาดรูปสมาชิกครอบครัวหรือทำ Family tree อย่างอิสระ จะช่วยให้นักเรียนสามารถอธิบายครอบครัวของตัวเองได้ดีกว่าใบงานที่มีช่องกำหนดว่าต้องมีสมาชิกครอบครัวครบทั้งพ่อแม่ปู่ย่าตายาย)
2. นักเรียนผลัดกันเล่าให้เพื่อนๆ ฟังว่าสมาชิกแต่ละคนในครอบครัวของตนมีสุขภาพเป็นอย่างไร
3. ชวนคุยเรื่องแนวทางการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคในครอบครัว

ชวนคุยชวนถาม

- เล่าให้ฟังหน่อยว่าที่บ้านอยู่กันทั้งหมดกี่คน ชื่ออะไรบ้าง
- ที่บ้านมีคุณปู่คุณย่าคุณตาคุณยายอาศัยอยู่ด้วยหรือไม่ อายุเท่าไร (ผู้สูงอายุเกิน 70 ปีถือเป็นกลุ่มเปราะบางที่อาจติดเชื้อแล้วป่วยได้ง่าย)
- นักเรียนอยากช่วยดูแลคนในครอบครัวไม่ให้เจ็บป่วยด้วยโรคโควิด-19 หรือไม่
- เราจะทำอะไรได้บ้าง (สอนพี่-น้องล้างมือให้ถูกวิธี เตือนผู้ปกครองให้เว้นระยะห่างระหว่างกัน ไม่ใช่แก้วน้ำร่วมกัน)

แนวทางสรุป

หากทุกคนในครอบครัวรู้จักดูแลสุขภาพของตัวเองให้แข็งแรง และหลีกเลี่ยงการสัมผัสพื้นผิวที่อาจจะมีการปนเปื้อน และล้างมือให้ถูกวิธีอย่างสม่ำเสมอ เราทุกคนในครอบครัวก็จะไม่ติดโรค แต่ผู้ใหญ่หรือพี่น้องที่บ้านเราอาจจะยังไม่รู้วิธีดูแลตัวเองก็ได้ เราจึงควรกลับไปเล่าเรื่องที่เรารู้ให้ที่บ้านฟัง และช่วยกันดูแลสมาชิกในบ้าน ที่สำคัญตัวเราต้องดูแลตัวเองให้ดีด้วย

คำอธิบายเพิ่มเติมสำหรับคุณครู

การที่นักเรียนได้วาดรูป และทบทวนเกี่ยวกับสมาชิกในครอบครัว (และ/หรือเพื่อนบ้านที่ใกล้ชิด) เป็นการช่วยให้นักเรียนได้พูดคุยเรื่องครอบครัวกับเพื่อน และได้ค่อย ๆ นึกถึงสมาชิกในครอบครัวแต่ละคน การได้นึกถึงได้พูดถึง จะทำให้นักเรียนใส่ใจคนใกล้ชิดตัวมากขึ้น และจดจำสิ่งที่เรารู้เพื่อนำไปบอกสมาชิกในครอบครัวได้ด้วย สำหรับนักเรียนในช่วงชั้นที่สูงขึ้น ครูอาจจะชวนนักเรียนออกแบบแบบสอบถาม และทำงานกลุ่ม โดยการไปสัมภาษณ์สมาชิกในครอบครัวแล้วรวบรวมข้อมูลมาทำข้อสรุปในเชิงสถิติหรือข้อมูลด้านสุขภาพก็ได้

กิจกรรมที่ 9

ไวรัสความเร็วสูง

ผลการเรียนรู้

- 1) นักเรียนวิเคราะห์ได้ว่าเชื้อโรคสามารถติดต่อจากคนสู่คนได้เร็ว และเพิ่มคนป่วยจำนวนมากจนกลายเป็นโรคระบาดได้
- 2) นักเรียนอธิบายเรื่องโรคระบาดและระยะฟักตัวของเชื้อโรคได้

ช่วงวัย/ระดับชั้นที่เหมาะสม

ประถมศึกษาตอนต้น ประถมศึกษาตอนปลาย

ระยะเวลา

10-15 นาที

สื่อการเรียนรู้

จัดเตรียมห้องให้โล่ง มีพื้นที่สำหรับเดินได้สะดวก

ข้อควรระวัง

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมสถานการณ์ที่มีการสัมผัสมือ ควรให้นักเรียนล้างมือให้สะอาดหรือใช้เจลแอลกอฮอล์ก่อนเริ่มกิจกรรม

ขั้นตอนการเรียนรู้

1. นักเรียนก้มหน้าและหลับตาพร้อมกันทั้งชั้น
2. ครูสุ่มแตะไหล่นักเรียน 2 คน (เล่นเป็นผู้ป่วยโควิด-19) โดยที่ไม่ให้นักเรียนอื่น ๆ รู้
3. นักเรียนลืมตาขึ้น แล้วเดินจับมือกับเพื่อนๆ ในห้องไปเรื่อย ๆ
4. เฉพาะนักเรียน 2 คน ที่ได้รับเลือก เวลาจับมือเพื่อน ๆ ให้บีบมือเพื่อนเบา ๆ โดยไม่ให้คนอื่นสังเกตเห็น
5. คนที่ถูกบีบมือ หมายถึงได้รับเชื้อโรคแล้ว จะสามารถจับมือเพื่อนต่อได้อีกเพียงสามคน พอถึงคนที่สาม ให้บีบมือเพื่อน เพื่อแพร่เชื้อไวรัส จากนั้นป่วยและเดินออกจากเกม
6. เกมดำเนินไปเรื่อย ๆ จนทุกคนป่วยหมด

ชวนคุยชวนถาม

- จากเกมที่เล่นด้วยกัน เรารู้หรือไม่ว่า เพื่อนคนไหนเป็นคนแพร่เชื้อให้เรา
- เกมนี้เกี่ยวข้องกับอะไรกับโรคระบาดโควิด-19 หรือไม่ เชื้อไวรัสแพร่ไปสู่อีกคนหนึ่งได้อย่างไร

แนวทางสรุป

จากกิจกรรม จะเห็นได้ว่า เราไม่รู้ว่ใครบ้างที่มีเชื้อไวรัส เพราะบางครั้งยังไม่มีอาการ ซึ่งเรียกว่าระยะฟักตัว เราอาจจะได้รับเชื้อแล้วแต่ใช้เวลาอย่างน้อย 5 วันถึงจะมีอาการ แต่การสัมผัสและส่งต่อ จะทำให้เชื้อไวรัสแพร่ระบาดไปเรื่อย ๆ หากเราไม่เปิดโอกาสให้เชื้อไวรัสแพร่มาที่เรา เช่น หยุดอยู่บ้าน หรือล้างมือบ่อย ๆ ก็เท่ากับว่าเราช่วยยับยั้งการระบาดของไวรัสในสังคม

คำอธิบายเพิ่มเติมสำหรับครู

หากเป็นกิจกรรมกับนักเรียนในระดับชั้นที่สูงขึ้น ครูสามารถนำเนื้อหาข่าวเกี่ยวกับจำนวนผู้ติดเชื้อที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ในแต่ละประเทศมาเรียนรู้ต่อหรือบูรณาการเข้ากับวิชาคณิตศาสตร์

ในเกมที่สมมุติว่ามีนักเรียนที่ติดเชื้อโรค ต้องระงับอย่าให้เกิดการล้อเลียนกันระหว่างเกมหรือหลังจากเกมจบแล้ว

กิจกรรมที่ 10 อยู่บ้าน สกัโควิด

ผลการเรียนรู้

- 1) นักเรียนให้ความหมาย การเว้นระยะห่างทางกายภาพ (Physical Distancing) หรือการรักษาระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) ที่ช่วยลดการแพร่เชื้อได้
- 2) นักเรียนมีพฤติกรรมที่หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกันโดยไม่จำเป็น และเว้นระยะห่างระหว่างผู้คน ในช่วงที่มีโรคระบาด เพื่อช่วยลดการแพร่เชื้อ

ช่วงวัย/ระดับชั้นที่เหมาะสม

ประถมศึกษาตอนต้น ประถมศึกษาตอนปลาย

ระยะเวลา

10-15 นาที

สื่อการเรียนรู้

ท่าออกกำลังกาย เกมจับคู่พร้อมท่าประกอบ

ขั้นตอนการเรียนรู้

1. นักเรียนแสดงท่าออกกำลังกาย โดยให้แต่ละคนยืนห่างจากเพื่อนประมาณ 1 เมตร แกว่งแขนเหมือนนกกำลังกางปีกบิน แล้วกางแขนให้สุดและขยับตัวห่างกันเกินกว่าที่แขนจะแตะกันได้ ชวนทำท่าออกกำลังกายต่าง ๆ สั้น ๆ หรือเล่นเกมจับคู่แบบใหม่ที่ต้องยืนห่างกัน 1-2 เมตร เช่น เป่ายางฉุบ ร้องเพลงสวัสดี
2. ครูอธิบายว่าการเว้นระยะห่างทางกายภาพแบบนี้ ทำให้เชื้อโรคไม่สามารถแพร่กระจายไปสู่อีกคนหนึ่งได้
3. นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 3-5 คน สมมุติให้สมาชิกในกลุ่มเป็นครอบครัวเดียวกัน และแบ่งกันว่าใครจะเป็นสมาชิกคนไหนในครอบครัว (แต่ละครอบครัวไม่จำเป็นต้องมีจำนวนสมาชิกเท่ากัน) และเลือกสถานที่ที่จะเป็น “บ้าน” ของครอบครัวตัวเอง
4. ครูสมมุติเรื่องราวของชุมชนหนึ่งและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการแพร่ระบาดของโควิด-19
5. นักเรียนออกมาเดินปะปนนอกบ้าน ตามเรื่องราว และเงื่อนงำที่ครูเล่าเป็นรอบ ๆ

รอบที่หนึ่ง ทุกคนออกจากบ้าน พ่อแม่ไปทำงาน ลูกไปโรงเรียน คุณยายไปตลาด

รอบที่สอง สมาชิกคนหนึ่งของบ้านออกไปทำงาน แวะกินข้าวกับเพื่อนร่วมงานก่อนกลับบ้าน

รอบที่สาม พ่อแม่ทำงานที่บ้าน ลูก ๆ ไม่ได้ไปโรงเรียน ตอนเย็นสมาชิกคนหนึ่งออกไปซื้อของที่จำเป็นสำหรับครอบครัว

รอบที่สี่ พ่อแม่ทำงานที่บ้าน ลูก ๆ ไม่ได้ไปโรงเรียน แต่ออกไปเล่นกับเพื่อน ๆ ที่บ้านเพื่อน

รอบที่ห้า ทุกคนอยู่บ้าน เล่นกันในบ้าน ทักทายเพื่อน ๆ ผ่านการโบกมือจากบ้านในระยะไกล

6. นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ว่า ในแต่ละรอบ จำนวนคนที่ออกมาพบปะ ติดต่อกันน้อยต่างกันหรือไม่ เพราะเหตุใด และมีผลต่อความเสี่ยงในการรับเชื้อไวรัสมากขึ้นหรือน้อยลง โดยมีครูช่วยตั้งคำถาม
7. นักเรียนร่วมกันสรุปว่าในช่วงที่เกิดโรคระบาด เราควรรักษาระยะห่างทางกายภาพอย่างน้อย 1-2 เมตร เพื่อไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจาย และการอยู่ที่บ้านเป็นการรักษาระยะห่างทางสังคมเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค

ชวนคุยชวนถาม

- หากมีคนหนึ่งในชุมชนนี้ที่ได้รับเชื้อไวรัส ความเสี่ยงในการสัมผัสใกล้ชิดและแพร่เชื้อซึ่งกันและกันเป็นอย่างไร
- มีใครรู้จักคำว่า “การรักษาระยะห่างทางสังคม” หรือ “การเว้นระยะห่างทางกายภาพ” บ้าง
- ในช่วงที่มีโรคระบาด เราได้เจอใครน้อยลงหรือไม่ เพราะอะไร มีใครที่เราได้เจอบ่อยขึ้นหรือไม่ (เช่น คุยทางโทรศัพท์แทนการเจอหน้า)
- ขณะที่เกิดโรคระบาด เราควรนั่งแบบไหน และปฏิบัติอย่างไรเวลากินข้าว เราควรทำอย่างไรเวลาไปซื้อของที่ร้าน
- ใครพบเห็นมาตรการที่ช่วยรักษาระยะห่างทางกายภาพแบบไหนบ้าง (เช่น การมีป้ายติดบนเก้าอี้ในหน่วยงานบริการประชาชนต่าง ๆ เพื่อให้เว้นห่างกัน 2-3 ตัว การทำช่องยืนในลิฟต์ของอาคารต่าง ๆ การยืนคู้กันห่าง ๆ)
- การอยู่บ้านและไม่ออกนอกบ้านถ้าไม่มีเหตุจำเป็น ช่วยลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายของเชื้อโรคได้อย่างไร

แนวทางสรุป

เนื่องจากโรคโควิด-19 ติดต่อกันได้จากการสัมผัสผิวยลอะองระหว่างคนสู่คน การเว้นระยะห่างระหว่างกันอย่างน้อย 1 เมตร จะทำให้ผิวยลอะองหรือเชื้อไวรัสไม่แพร่ใส่กัน จะช่วยลดจำนวนคนป่วยได้ ดังนั้นช่วงนี้ เราควรรักษาระยะห่างระหว่างกันและหลีกเลี่ยงการสัมผัสแต่ต้องกันโดยไม่จำเป็น

คำอธิบายเพิ่มเติมสำหรับครู

แม้ว่าในระยะแรกของการระบาดโควิด-19 คำว่า Social Distancing (การรักษาระยะห่างทางสังคม) จะถูกใช้อย่างแพร่หลาย แต่หลังจากนั้น WHO แนะนำว่าคำว่า Physical Distancing หรือการเว้นระยะห่างทางกายภาพ จะสื่อได้ตรงความหมายมากกว่าเพราะสิ่งสำคัญคือการอยู่ห่างกันทางกาย แต่ยังคงรักษาความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อนได้ตลอดเวลาผ่านช่องทางอื่น ๆ ไม่ได้ตัดขาดทางสังคมจากคนที่เรารัก

หากปรับกิจกรรมไปใช้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาหรืออาชีวศึกษา ครูสามารถอธิบายเพิ่มเติมได้ว่าการเว้นระยะห่างทางกายภาพ (Physical Distancing) หรือการรักษาระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) จะสามารถลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อ ชะลอการระบาดของโรค ลดจำนวนคนป่วยและผู้เสียชีวิต มีเวลาในการคัดกรอง ดูแลผู้ป่วย คัดค้นยารักษาและเตรียมพร้อมในการรับมือกับไวรัส โดยการรักษาระยะห่างทางสังคมหรือการเว้นระยะห่างทางกายภาพสามารถทำได้ตั้งแต่ระดับบุคคล จนถึงระดับองค์กรหรือสังคม

กิจกรรมที่ 11

เรารู้สึกอย่างไรอยู่นะ

ผลการเรียนรู้

- 1) นักเรียนไม่มีพฤติกรรมที่หวาดกลัวหรือแสดงอาการรังเกียจคนที่ติดเชื้อหรืออาจจะติดเชื้อ
- 2) นักเรียนมีทัศนคติเชิงบวกและพฤติกรรมที่ไม่รังเกียจหรือตีตราผู้อื่น เช่น แสดงความเห็นอกเห็นใจ ไม่ล้อเลียนหรือกลั่นแกล้งคนที่ติดเชื้อหรือแพร่เชื้อ

ช่วงวัย/ระดับชั้นที่เหมาะสม

ประถมศึกษาตอนต้น ประถมศึกษาตอนปลาย

ระยะเวลา

15-20 นาที

สื่อการเรียนรู้

โปสเตอร์การเรียนรู้ทางอารมณ์ “วันนี้หนูมีอารมณ์อย่างไร”

ขั้นตอนการเรียนรู้

1. นักเรียนร่วมระดมความคิดว่า ตอนที่เรายู่บ้านเป็นเวลานาน ๆ ในช่วงที่มีโรคระบาด เรามีความรู้สึกอย่างไรบ้าง
2. นักเรียนดูโปสเตอร์การเรียนรู้ทางอารมณ์ พร้อมกับตอบคำถามว่า ตอนอยู่บ้าน ใครมีความรู้สึกแบบในโปสเตอร์นี้บ้าง พร้อมทำหน้าตาเลียนแบบตามรูปอารมณ์ทั้ง 12 แบบ หรืออารมณ์อื่น ๆ ที่นักเรียนช่วยกันเสนอ
3. ครูยกตัวอย่างสถานการณ์โควิด-19 ระหว่างที่โรงเรียนปิด หรือตอนที่เราได้ฟังข่าวสารเกี่ยวกับโควิด เรารู้สึกอย่างไร ทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้น นักเรียนสังเกตความรู้สึกของตนเองและคนรอบข้าง และลองแสดงสีหน้า
4. ครูชวนนักเรียนคุยว่า หากเราหรือคนในครอบครัวติดเชื้อ เราจะรู้สึกอย่างไร เราอยากให้เพื่อนปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติต่อเราแบบไหนบ้าง เพราะอะไร และถ้ามีคนมาแสดงท่าทางรังเกียจหรือล้อเลียนเรา เราจะรู้สึกอย่างไร
5. ชวนให้นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็นว่าการแสดงออกด้วยการล้อเลียน ต่อว่า รังเกียจ หรือเลือกปฏิบัติต่อคนที่เรากลัวหรือโกรธเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง และทำให้เขาเสียใจ เราควรแสดงความเห็นอกเห็นใจกันมากกว่า

ชวนคุยชวนถาม

- นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อต้องอยู่บ้านเป็นเวลานาน
- เวลาเรารู้สึกโกรธ เรามีหน้าตาแบบใด เราแสดงออกแบบใด (เช่น เสียงดัง หน้าแดง ต่อว่าคนอื่น)
- เวลาเรารู้สึกกลัว เรามีหน้าตาแบบใด เราแสดงออกแบบใด (เช่น เสียงสั่น ร้องไห้ คิ้วตก กอดตุ๊กตา)
- ตอนฟังข่าวเกี่ยวกับโควิด ใครรู้สึกกลัวบ้าง
- ทำไมเราจึงรู้สึกแบบนี้ (เช่น รู้สึกกลัวติดเชื้อ รู้สึกกังวลที่มีคนไม่ยอมอยู่บ้าน)

- ถ้าเราติดเชื้อ หรือมีคนในครอบครัวที่ติดเชื้อ เราอยากให้เพื่อนปฏิบัติต่อเราแบบใด ไม่อยากให้เพื่อนปฏิบัติต่อเราแบบใด
- ถ้าเราพบคนที่ติดเชื้อ หรือมาจากครอบครัวที่มีคนติดเชื้อ เราควรปฏิบัติต่อเขาอย่างไร
- (สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา) มีเหตุการณ์ใดในช่วงโควิดบ้าง ที่เราพบเห็นการกล่าวโทษ ตีตรา ล้อเลียน กีดกันคนอื่น (เช่น คนที่กลับมาจากต่างประเทศ คนที่มีอาการไอหรือจาม)

แนวทางสรุป

ในระหว่างที่เกิดโรคระบาด เราอาจจะรู้สึกอึดอัด กังวล กลัว เนื่องจากโรคโควิด-19 ติดต่อกันได้จากการสัมผัสผิวยลอะองระหว่างคนสู่คน เราจึงควรรักษาระยะห่างระหว่างกัน และไม่ใช้ภาชนะร่วมกัน แต่ทั้งนี้ ไม่ได้หมายความว่า คนป่วยเป็นคนไม่ดี หรือเป็นบุคคลอันตรายที่เราต้องรังเกียจ เราสามารถเว้นระยะห่างแต่ยังเป็นเพื่อนกัน อยู่ร่วมในสังคมเดียวกันได้ เราไม่ควรล้อเลียน นินทา หรือรังแกคนที่ติดเชื้อ เราควรเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกันมากกว่า

คำอธิบายเพิ่มเติมสำหรับครู

“การตีตรา” หมายถึง การที่เราเชื่อมโยงหรือเหมารวมว่าคนกลุ่มนี้ เชื้อชาตินี้ หรือมีลักษณะแบบนี้ เป็นคนที่ไม่ดีต่อสังคม อาจถูกรังเกียจจากคนอื่น ๆ และนำมาซึ่ง “การเลือกปฏิบัติ” เช่น พุดจาล้อเลียนให้เกิดความอับอาย กลั่นแกล้ง หรือนินทาไปในทางเสียหาย การตีตรา อาจเกิดจากความกลัวในสิ่งที่เราไม่เคยรู้จักมาก่อนหรือสิ่งที่อยู่ นอกเหนือการควบคุมของเรา

ในช่วงที่มีโรคระบาด นักเรียนที่อาจถูกตีตรา หรือถูกเลือกปฏิบัติ อาจรวมถึง

- นักเรียนที่ติดเชื้อหรือมีคนในครอบครัวติดเชื้อ
- นักเรียนที่เจ็บป่วยด้วยอาการคล้ายกับการเป็นโรคโควิด-19
- นักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ

ดังนั้น การให้ความรู้เกี่ยวกับโรคโควิด-19 ว่าสามารถติดต่อกันได้ทางใดบ้าง และพฤติกรรมใดไม่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ จะสามารถช่วยลดความกลัวลงได้ และเมื่อความกลัวลดลง การตีตราและการเลือกปฏิบัติก็จะลดลงไปด้วย

สำหรับนักเรียนในช่วงชั้นที่สูงขึ้น ครูอาจจะชวนคุยว่ามีสถานการณ์ใดในสังคมบ้าง ที่ทำให้เรามีพฤติกรรมเหมารวมหรือตีตราคนอื่น (เช่น ฝีน้อยจากเกาหลีเดินทางกลับเข้าประเทศไทย คำว่า “ฝีน้อย” เป็นการตีตราอย่างไร หรือกรณีที่มีการต่อว่าคนที่ไม่หยุดอยู่บ้านเพราะยังต้องทำงานหาเลี้ยงชีพ กรณีที่มีคนไทยกลับมาจากต่างประเทศแล้วไม่กักตัว)

อารมณ์และความรู้สึกมีได้มากกว่า 12 แบบ ครูสามารถชวนคุยให้เห็นความละเอียดอ่อนของอารมณ์ความรู้สึกแบบต่าง ๆ ได้





กิจกรรมที่ 12 / ระบาดทั่วทิศ

ผลการเรียนรู้

- 1) นักเรียนอธิบายได้ว่าการอยู่รวมกันแออัดเป็นกลุ่ม ๆ ทำให้เชื้อโรคแพร่ระบาดได้เร็วและเพิ่มจำนวนผู้ป่วย
- 2) นักเรียนให้เหตุผลที่ต้องมีระบบตรวจคัดกรองคนก่อนเข้าออกอาคารสถานที่หรือก่อนเข้าประเทศหรือเมืองได้

ช่วงวัย/ระดับชั้นที่เหมาะสม

มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย อาชีวศึกษา

ระยะเวลา

20-45 นาที

สื่อการเรียนรู้

ดินสอเท่าจำนวนนักเรียน

ที่มา

เพจ Inskru -พื้นที่แบ่งปันไอเดียการสอน

ขั้นตอนการเรียนรู้

1. ครูจำลองให้นักเรียนฟังว่าพื้นที่ห้องคือแผนที่โลกขนาดใหญ่
2. ให้นักเรียนทุกคนเลือกว่าอยากยืนจุดไหนของห้อง อยากยืนอยู่กับใคร เป็นกลุ่มหรือเดี่ยวก็ได้ และห้ามขยับตัว

3. ครูสุ่มนักเรียน 1 คน ให้เป็นคนที่ดีเชื่อ ซึ่งพร้อมเดินทางไปทั่วโลก
4. ให้คนที่ดีเชื่อหมุนดินสอบนพื้น หากปลายดินสอชี้ไปทิศทางใด ให้เดินไปทิศทางนั้นจนสุดกำแพงห้อง ระหว่างทางให้แปะแปร์เชื่อให้ทุกคนที่ยืนขวางเส้นทางการแปร์เชื่อขึ้นให้หมด (หากยืนขวางเป็นกลุ่มก็แปะทั้งกลุ่ม)
5. เมื่อคนที่ดีเชื่อเดินไปจนถึงกำแพงอีกฝั่ง ให้ทุกคนที่โดนแปะและดีเชื่อหมุนดินสอพร้อมกัน แล้วเดินไปทิศทางตามปลายดินสอของตนเอง ไปแปะเพื่อแปร์เชื่อต่อไป

ชวนคุยชวนถาม

- การอยู่เป็นกลุ่ม/เดี่ยวมีผลต่อความไวของการแปร์เชื่ออย่างไร
- หากเปรียบเทียบกับชีวิตจริง เชื่อแปร์กระจายข้ามประเทศได้อย่างไร
- จะทำอะไรให้ทั่วโลกรู้ว่าตอนนี้มีผู้ดีเชื่อที่ไหนบ้างและเป็นจำนวนเท่าไร
- เราจะป้องกันการแปร์เชื่อได้อย่างไรบ้าง
- ทำไมต้องคัดกรองคนที่เดินทางเข้าประเทศ
- มีปัจจัยอะไรบ้างที่ทำให้เชื่อไวรัสสามารถระบาดไปทั่วโลกได้อย่างรวดเร็ว (เช่น มีการเดินทางข้ามประเทศ โดยเครื่องบินอย่างแพร่หลาย คนอาศัยอยู่ในเขตเมืองที่แออัดมากขึ้น)

แนวทางสรุป

เราจะพบว่า หากเราอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม โอกาสที่ไวรัสจะแพร่ระบาด (จำนวนคนที่โดนแปะ) จะง่ายขึ้นและมีจำนวนมากขึ้น นี่คือเหตุผลว่าทำไมเราจึงควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสโดยไม่จำเป็น หรือแม้แต่การรักษาระยะห่างทางกายภาพในช่วงที่มีโรคระบาด หากมีการคัดกรองคนก่อนเข้าประเทศหรือเข้าเมืองก็จะสามารถช่วยลดการแพร่ระบาดของโรคได้

คำอธิบายเพิ่มเติมสำหรับครู

- ครูสามารถเปลี่ยนจากการพูดคุยเรื่องนโยบายตรวจคัดกรองคนเพื่อป้องกันโรคก่อนเข้าประเทศ เป็นนโยบายหรือการตั้งจุดตรวจคัดกรองคนก่อนเข้าจังหวัด ชุมชน อาคาร หรือสถานที่ก็ได้
- ครูสามารถชวนคุยเพิ่มเติมเรื่องรูปแบบ วิธีการในการตรวจคัดกรอง เช่น การตรวจวัดอุณหภูมิโดยไม่สัมผัสร่างกาย การสอบถามข้อมูลการสัมผัสใกล้ชิดบุคคลที่ดีเชื่อ
- ครูชวนนักเรียนออกแบบจุดตรวจคัดกรองป้องกันโรคในสถานศึกษา ว่าควรจะต้องตั้งจุดตรวจตรงไหนบ้าง (เช่น ประตูทางเข้า) ใครจะเป็นอาสาสมัครดูแลจุดตรวจแต่ละจุด หากมีเพื่อนนักเรียนที่มีอาการป่วยควรทำอย่างไร เป็นต้น
- ในเกมที่สมมุติว่ามีนักเรียนที่ดีเชื่อขึ้น ต้องระวังอย่าให้เกิดการล้อเลียนกันระหว่างเกมหรือหลังจากเกมจบ นอกจากนี้ ควรระวังการตีตราหรือเหมารวมว่าคนที่มาจากประเทศนี้จะต้องเป็นคนที่ดีเชื่อ

กิจกรรมที่ 13 วาดรูปสื่อความรู้สึกในใจ

ผลการเรียนรู้

- 1) นักเรียนสามารถสำรวจความรู้สึกและภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ และรับรู้ว่าคุณรู้สึกเหล่านั้นไม่ใช่เรื่องผิดปกติ สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน
- 2) นักเรียนเลือกวิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นให้ดีขึ้นหรือกลับสู่ภาวะปกติที่เหมาะสมกับตนเองได้
- 3) นักเรียนรู้ช่องทางการขอความช่วยเหลือเมื่อรู้สึกที่ไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้

ช่วงวัย/ระดับชั้นที่เหมาะสม

ประถมศึกษาตอนต้น ประถมศึกษาตอนปลาย (อาจจะลดรายละเอียดของกิจกรรมลงให้เหลือเพียงการวาดรูปและแสดงความรู้สึกก็ได้) มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย อาชีวศึกษา

ระยะเวลา

30-60 นาที

สื่อการเรียนรู้

กระดาษ สี ดินสอ เสียงดนตรีเบา ๆ ประกอบเพื่อสร้างบรรยากาศ

ขั้นตอนการเรียนรู้

1. นักเรียนวาด “ความรู้สึกของฉันในช่วงที่โรงเรียนปิดจากผลกระทบของโควิด-19” ลงบนกระดาษ (ให้เวลานักเรียนอย่างน้อย 15 นาที) โดยอธิบายว่าอาจจะเป็นความรู้สึกเชิงบวก หรือเชิงลบก็ได้ ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด
2. ให้นักเรียนที่พร้อมอาสาเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นตามรูปที่วาด ครูดูแลให้นักเรียนทุกคนฟังเรื่องที่เพื่อนเล่าอย่างตั้งใจจนจบ ไม่พูดแทรก ไม่ตัดสิน ไม่หัวเราะหรือล้อเลียน
3. หลังจากนักเรียนได้เล่าเรื่องจากภาพ ครูสรุปให้นักเรียนเห็นว่าเป็นเรื่องปกติที่แต่ละคนจะมีความรู้สึกต่าง ๆ เกิดขึ้น และแต่ละคนอาจมีความรู้สึกไม่เหมือนกัน
4. ให้นักเรียนแต่ละคนทบทวนว่า ณ ตอนนี้ความรู้สึกที่มีอยู่ในใจเป็นเช่นใด (ให้เวลานักเรียน 5 นาที) และแบ่งปันความรู้สึกที่มีให้เพื่อน ๆ ฟัง
5. ให้นักเรียนทราบว่าครูพร้อมที่จะรับฟังทั้งตอนนี้ และหลังจากนี้ หากมีความทุกข์ หรือวิตกกังวลอยู่ในใจ โดยกำหนดเวลาที่นักเรียนสามารถมาหาครูเพื่อพูดคุยได้อย่างชัดเจน
6. หลังจากที่นักเรียนที่อาสาทุกคนเล่าเรื่องจบแล้ว ให้นักเรียนตัดสินใจว่าจะทำอะไรกับกระดาษแต่ละแผ่น จะเก็บไว้ จะฉีก จะขยำก็ได้ พร้อมทั้งอธิบายว่านี่เป็นความทรงจำของเรา เราจะเลือกทิ้งความทรงจำที่ไม่ดี หรือเก็บความทรงจำดี ๆ ไว้ก็ได้
7. ครูอาจปิดกิจกรรมโดยให้แนวทางนักเรียนไปค้นหากิจกรรมที่ช่วยให้เขาผ่อนคลายได้

ชวนคุยชวนถาม (เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนเล่าเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างราบรื่น)

- นักเรียนวาดรูปอะไร หรือวาดรูปใคร
- กำลังเกิดเหตุการณ์อะไรอยู่ในภาพวาดของนักเรียน
- บุคคลในรูปรู้สึกอย่างไร (เช่น เศร้า หวาดกลัว กังวล เครียด ตื่นเต้น สบายใจ) หรือคิดอะไรอยู่
- รู้สึกอย่างไรหลังจากได้เล่าเรื่องราวของตัวเอง (เช่น โล่งใจ อึดอัด ผ่อนคลาย)
- รู้สึกอย่างไรหลังจากได้ฟังเรื่องราวของเพื่อน (เช่น แปลกใจ รู้สึกว่าคล้ายกับประสบการณ์ของตัวเอง เห็นอกเห็นใจ)
- (สำหรับระดับมัธยมศึกษา) อาจจะกระตุ้นให้นักเรียนแต่ละคนคิดว่า ความรู้สึกดังกล่าวเกิดจากสาเหตุใด เช่น รู้สึกเครียด เพราะไม่แน่ใจเกี่ยวกับอนาคตทางการศึกษา

★ สิ่งที่ยัยรุ่นทำได้ เพื่อลดความเครียด ในช่วง COVID-19 ★



ดูแลสุขภาพร่างกายให้ดี



หลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์ และสารเสพติด



กินอาหารที่มีประโยชน์



หางานผ่อนคลายตัวเอง



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



ทำกิจกรรมที่ชอบ



นอนหลับให้เพียงพอ



หายใจลึกๆ ยืดเหยียดร่างกาย

หากรู้สึกวิตกกังวล รู้สึกอยากทำร้ายตัวเองหรือผู้อื่น
 ติดต่อ สายด่วนสุขภาพจิต 1323 | ปรึกษาออนไลน์ที่ www.lovecaresation.com



ข้อมูลเพิ่มเติม
www.unicef.org/thailand/th/coronavirus/covid-19



unicef
for every child

คำอธิบายเพิ่มเติมสำหรับครู

- การแพร่ระบาดของโควิด-19 ไม่เพียงส่งผลกระทบต่อสุขภาพและเศรษฐกิจเท่านั้น แต่ยังมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของคนในทุกสังคมทั่วประเทศไทย เด็กก็รับรู้ถึงผลกระทบทางจิตใจเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ เด็กไม่ว่าในวัยใดก็ตามหากอยู่ในสถานการณ์ที่แตกต่างออกไปจากสภาพเดิมที่คุ้นเคย ไม่สามารถเล่น หรือพบเจอกับเพื่อนหรือบุคคลที่รู้จักได้ กังวลว่าตนเองหรือคนในบ้านจะเจ็บป่วย หรือรับรู้ได้ถึงอารมณ์ของผู้ดูแลเด็กและสมาชิกในบ้านที่ไม่เป็นเช่นเดิม ก็อาจมีความรู้สึก เช่น กังวล วิตก กลัว หรือโกรธขึ้นได้ เด็กแต่ละคนจะมีวิธีการและศักยภาพในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองที่ต่างกันไป รูปแบบของอารมณ์ที่แสดงออกมาก็มีความต่างกันออกไปด้วย จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องสอนให้เด็กรับรู้ถึงอารมณ์ของตนเองและเข้าใจว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเรื่องปกติ มีวิธีที่ช่วยให้เด็กจัดการกับอารมณ์นั้นได้ และหากเด็กไม่สามารถจัดการได้ ก็ให้เด็กรู้ว่าเขาสามารถขอความช่วยเหลือได้จากที่ใด
- ความกังวลใจของนักเรียนในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 เช่น ปัญหาทางการเงินของครอบครัว ความเครียดจากการอยู่แต่ในบ้าน กังวลเรื่องการเรียนและการศึกษาต่อของตนเอง กังวลว่าคนใกล้ตัวหรือคนในครอบครัวจะเจ็บป่วย วิตกเมื่อไม่อาจเข้าถึงอุปกรณ์ป้องกันไวรัส และหวาดกลัวเมื่อเกิดปัญหาความรุนแรงในครอบครัว
- การที่สถานศึกษาปิดเป็นเวลานานก็เป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่ทำให้นักเรียนมีความเครียดหรือวิตกกังวล เช่น กลัวว่าจะเรียนไม่ทัน จำบทเรียนที่ผ่านมามีไม่ได้ คิดถึงเพื่อน สับสนกับการใช้ชีวิตในสังคมร่วมกับคนอื่นที่ต่างไปจากเดิม หรือกังวลว่าจะไม่สามารถเข้าถึงการเรียนรูปแบบใหม่ ๆ เช่น การเรียนออนไลน์ได้ และถึงแม้สถานศึกษาจะเปิดเรียนเป็นปกติแล้ว ความรู้สึกเหล่านี้ก็อาจจะยังคงอยู่ในใจของเด็ก
- เด็กปฐมวัยอาจจะมีข้อจำกัดในการอธิบายหรือสื่อสารความรู้สึกที่เกิดขึ้นให้ครูได้รับรู้ ในขณะที่เด็กโตถึงแม้นักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นจะสื่อสารได้ดีกว่า แต่ก็อาจที่จะไม่กล้าบอกความรู้สึกของตนเอง การที่นักเรียนไม่สามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้นั้น อาจนำไปสู่รูปแบบพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปตามสติในการเรียนอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน มีความสัมพันธ์กับเพื่อนหรือครูแตกต่างไปจากเดิม เช่น เก็บตัว ไม่แสดงออก พูดน้อยลง กินอาหารน้อยลง เป็นต้น ดังนั้น ครูจึงเป็นบุคคลที่สำคัญมากที่จะช่วยให้นักเรียนสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเอง จัดการกับอารมณ์เหล่านั้นหรือขอความช่วยเหลือได้ สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้หากครูจัดพื้นที่ปลอดภัยให้นักเรียนได้สื่อสารความรู้สึกออกมา และรับฟังความรู้สึกของนักเรียนอย่างตั้งใจและเข้าใจโดยไม่ตัดสิน และเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามถึงเรื่องที่ยังติดค้างในใจของเขา เพื่อจัดการกับความกังวล ความกลัว ความโกรธ หรืออารมณ์ต่าง ๆ
- ในระหว่างการทำกิจกรรม ครูสามารถช่วยสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรต่อนักเรียนได้โดยการใช้น้ำเสียงที่นิ่งใจเย็น ไม่เร่งรีบ
- ครูไม่จำเป็นต้องกดดันให้นักเรียนพูดหรือเล่าหากนักเรียนไม่พร้อม เพียงนักเรียนได้วาดรูปออกมา ก็เป็นการระบายความอัดอั้นและเยียวยาได้บางส่วน
- สำหรับนักเรียนในระดับประถมศึกษาตอนปลายหรือมัธยมศึกษา ควรให้นักเรียนทราบว่าหากต้องการคำปรึกษา นักเรียนสามารถติดต่อหน่วยงานที่ช่วยเหลือได้ เช่น สายด่วนกรมสุขภาพจิต 1323 หรือปรึกษาออนไลน์ได้ฟรีที่ www.lovecarestation.com หรือเพจ lovecare station

กิจกรรมที่ 14 New Normal

ผลการเรียนรู้

- 1) นักเรียนแสดงความพร้อมในการปรับตัว และจัดตารางชีวิต และคุ้นเคยกับ New Normal ภายหลังจากสถานการณ์โควิด-19 ได้
- 2) นักเรียนสามารถฟื้นฟูสภาพจิตใจให้กลับมาเข้มแข็งอีกครั้ง กรณีที่ได้รับผลกระทบ

ช่วงวัย/ระดับชั้นที่เหมาะสม

ประถมศึกษาตอนปลาย มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย และ อาชีวศึกษา

ระยะเวลา

30-45 นาที

สื่อการเรียนรู้

กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเคมีหรือสีชอล์ก กระดาษขาว

ขั้นตอนการเรียนรู้

1. นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน ให้กระดาษฟลิปชาร์ตกลุ่มละ 2 ใบ และมอบหมายหัวข้อให้กลุ่มละ 1 หัวข้อ ดังนี้: ชีวิตส่วนตัว ชีวิตที่บ้าน ชีวิตที่โรงเรียน และชีวิตในพื้นที่สาธารณะอื่น ๆ เช่น การใช้บริการขนส่งสาธารณะ
2. ให้แต่ละกลุ่มเขียน “ชีวิตประจำวันก่อนการระบาดของโควิด-19” ลงในกระดาษแผ่นแรก และ “สิ่งใหม่ที่เกิดขึ้นหลังการระบาดของโควิด-19” ลงในกระดาษแผ่นที่สอง
3. นักเรียนปรึกษากันในกลุ่มแล้ววาดรูปดาว หรือรูปหน้ายิ้ม บนความเปลี่ยนแปลงที่นักเรียนชอบ พอใจ หรือสบายใจ 3 หัวข้อ (เช่น ชอบที่ไม่ต้องไปโรงเรียน ได้อยู่กับครอบครัว ตื่นเต้นที่จะได้เรียนออนไลน์)
4. นักเรียนปรึกษากันในกลุ่มแล้ววาดเครื่องหมายกากบาท หรือรูปหน้าบึ้ง บนความเปลี่ยนแปลงที่นักเรียนไม่ชอบหรือทำให้รู้สึกอึดอัด ไม่สบายใจ 3 หัวข้อ (เช่น อึดอัดที่ต้องใส่หน้ากากอนามัย รู้สึกเสียเวลาในการวัดอุณหภูมิร่างกายก่อนเข้าโรงเรียน)
5. ครูอธิบายให้นักเรียนฟังเกี่ยวกับ New Normal ภายใต้อาณัติของโรคระบาด
6. นักเรียนช่วยกันสรุป New Normal หรือมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดที่บ้านและในสถานศึกษา

ชวนคุยชวนถาม

- แบ่งปันให้เพื่อน ๆ กลุ่มอื่นฟังว่าเราวาดรูปดาวหรือรูปหน้ายิ้ม และเครื่องหมายกากบาทหรือรูปหน้าบึ้งไปกับเรื่องอะไรบ้าง เพราะอะไร (เช่น รูปดาวหรือรูปหน้ายิ้มกับการได้นอนตื่นสายเพราะไม่ต้องไปโรงเรียน ให้เครื่องหมายกากบาทหรือรูปหน้าบึ้งกับความอึดอัดที่ต้องฟังพ่อแม่บ่นทั้งวัน ให้เครื่องหมายกากบาทหรือรูปหน้าบึ้งกับการต้องใส่หน้ากากอนามัยเวลาออกไปนอกบ้านเพราะรู้สึกอึดอัดและไม่สะดวก ฯลฯ)

- นักเรียนเคยได้ยินคำว่า New Normal หรือ ความปกติใหม่ หรือไม่ หมายความว่าอย่างไร
- มีสิ่งใดที่กลายเป็น New Normal ของนักเรียนบ้าง เพราะอะไร (เช่น ล้างมือถูสบู่วันละหลาย ๆ ครั้ง การซื้อของออนไลน์)
- เราจะจัดตารางชีวิตใหม่ของเราภายใต้สภาวะ New Normal ได้อย่างไร
- อะไรที่ช่วยให้เราปรับตัวให้เข้ากับสิ่งที่เราไม่ชอบ (เครื่องหมายกากบาท) ได้บ้าง

แนวทางสรุป

สถานการณ์โควิด-19 ได้เร่งให้โลกเปลี่ยนแปลงไปมากมาย คำว่า New Normal แปลว่า “ความปกติใหม่” หรือ “การปรับตัวเข้ากับวิถีชีวิตใหม่จนคุ้นเคยไปในที่สุด” แม้เราจะไม่ชอบ หรือฝืนใจ แต่เราจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและความคุ้นชินในอดีตให้ได้

New Normal จากสถานการณ์โควิด-19

- การตื่นตัวเรื่องสุขภาพ เช่น การล้างมือ การสวมหน้ากากอนามัย ไม่ใช่แก้วน้ำหรือช้อนส้อมร่วมกับผู้อื่น การเว้นระยะห่างยามป่วยไข้ การระมัดระวังไม่เอามือไปขยี้ตา หรือสัมผัสจมูกและปากโดยไม่จำเป็น
- การปรับตัวเข้าสู่สังคมออนไลน์อย่างจริงจัง เช่น การค้าขาย การเรียนการสอน การสื่อสาร เพื่อลดความแออัดในสถานที่ต่าง ๆ
- วิถีชีวิตถูกจำกัดให้อยู่ในพื้นที่ส่วนตัว ออกจากบ้านเมื่อยามจำเป็นจริง ๆ เท่านั้น
- การเตรียมความพร้อมก่อนออกจากบ้าน เช่น สวมหน้ากากอนามัย พกเจลแอลกอฮอล์ กระจกบอกรักษาส่วนตัว เดินทางไปในที่สาธารณะเท่าที่จำเป็น
- วิธีรับมือกับ New Normal ที่ดีที่สุดคือการเตรียมพร้อมรับความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และควรระลึกอยู่เสมอว่าทุกสิ่งสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา

คำอธิบายเพิ่มเติมสำหรับครู

สำหรับนักเรียนในช่วงชั้นประถมศึกษา ครูสามารถให้นักเรียนทำงานกลุ่มโดยการวาดภาพเล่าเรื่องได้ และสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาและอาชีวศึกษา ครูกระตุ้นให้นักเรียนนำเสนอผ่านรูปแบบที่สร้างสรรค์อื่น ๆ เช่น ตารางอินโฟกราฟิก แผนภูมิภาพ การ์ตูน เป็นต้น

พึงระมัดระวังว่า สภาพความเป็นอยู่และสถานะทางเศรษฐกิจของแต่ละครอบครัวแตกต่างกัน บางครอบครัวอาจมีข้อจำกัดในการปฏิบัติตามวิถีการใช้ชีวิตแบบใหม่ เช่น พื้นที่จำกัด เข้าไม่ถึงอุปกรณ์ป้องกันตัว ครูควรชี้แนะและไม่ทำให้นักเรียนรู้สึกแปลกแยกหรือด้อยคุณค่า

กิจกรรมที่ 15

ต้นไม้ปัญหา - ชุมชนปลอดภัย

ผลการเรียนรู้

- 1) นักเรียน/นักศึกษาอภิปราย วิเคราะห์สถานการณ์โรคระบาดที่เกิดขึ้นร่วมกัน
- 2) นักเรียน/นักศึกษาสรุปภาพรวมของสถานการณ์โรคระบาด และแสดงออกถึงความเข้าใจว่าการรับมือกับโรคระบาดเป็นเรื่องที่ทุกคนต้องช่วยกัน
- 3) นักเรียน/นักศึกษาแสดงทัศนะ แนวคิด และกลวิธีแก้ปัญหาและมีส่วนร่วมในการสร้างสังคมสุขภาพดี และรณรงค์ยับยั้งการแพร่ระบาดของโรค

ช่วงวัย/ระดับชั้นที่เหมาะสม

มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย อาชีวศึกษา

ระยะเวลา

30-45 นาที

สื่อการเรียนรู้

กระดาษฟลิปชาร์ทหรือกระดานดำ
ใบงาน “ต้นไม้ปัญหา” (หรืออาจจะให้นักเรียนใช้ Mind map แทนก็ได้)

ขั้นตอนการเรียนรู้

กิจกรรมย่อยที่ 1: ต้นไม้ปัญหา

1. ครูทำแผนภูมิต้นไม้โดยวาดรูปต้นไม้ไว้กลางกระดาน/กระดาษ เขียนคำว่า “การระบาดของโรคโควิด-19” ไว้ที่กลางลำต้น
2. นักเรียนรับบัตรคำแล้วเขียนว่า ปัญหานี้ส่งผลกระทบต่ออะไรบ้าง เช่น ทำให้โรงเรียนต้องปิด ส่งผลกระทบต่อการศึกษา ทำให้กิจการบางอย่างเปิดทำการไม่ได้ ประชาชนได้รับผลกระทบทางเศรษฐกิจ ฯลฯ ครูอาจจะให้นักเรียนอ่านบัตรคำของตนเองดัง ๆ ก่อนนำมาติดไว้ที่กิ่งก้านของต้นไม้ (หรือจะใช้วิธีให้นักเรียนช่วยกันบอก แล้วครูช่วยเขียนก็ได้) พยายามกระตุ้นให้นักเรียนคิดต่อยอดไปถึงผลกระทบในทุก ๆ มิติ
3. นักเรียนเขียนบัตรคำว่ามีสาเหตุหรือปัจจัยอะไรบ้างที่ส่งผลให้เกิดสถานการณ์โรคระบาด (พยายามเน้นให้นักเรียนคิดถึงสาเหตุในทุก ๆ มิติ ไม่ใช่แค่การติดเชื้อ)

ชวนคุยชวนถาม

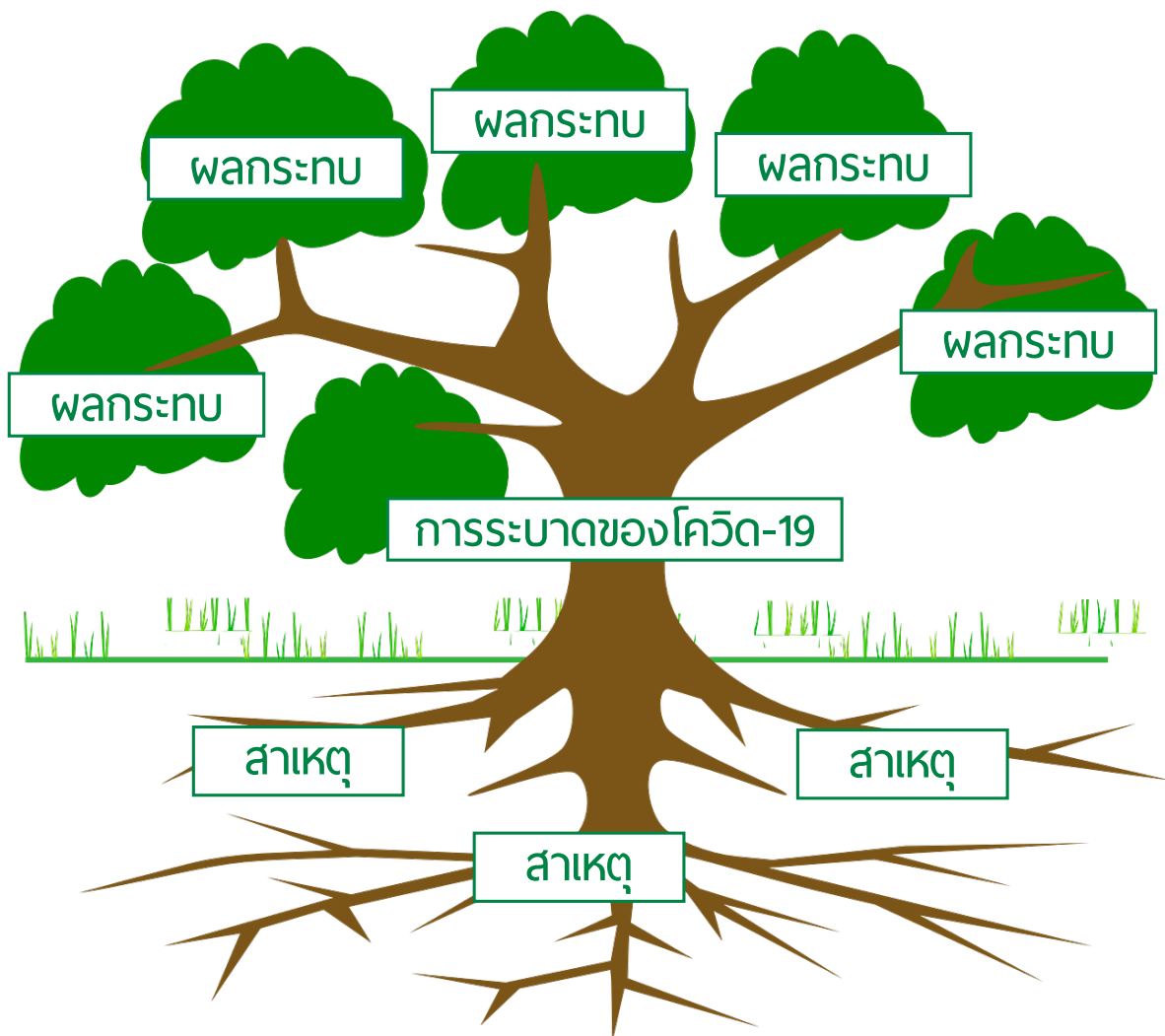
- ปัญหานี้ส่งผลกระทบต่อมากเพียงใด และมีสาเหตุมาจากอะไรบ้าง
- หากนักเรียนมีเวลาในการอภิปรายนานขึ้น นักเรียนจะพบผลกระทบและสาเหตุเพิ่มขึ้นหรือไม่ ถ้าเราคิดคนเดียว ทำคนเดียว จะพบผลกระทบและสาเหตุมากมายแบบนี้หรือไม่
- หากนักเรียนเลือกผลกระทบที่ใกล้ตัวมาพิจารณาสาเหตุและร่วมหาวิธีแก้ไขด้วยกันกับเพื่อน จะดีหรือไม่

แนวทางสรุป

สถานการณ์โควิด-19 เพียงปัญหาเดียว สามารถก่อให้เกิดผลกระทบมากมาย ไม่ใช่เพียงผลกระทบด้านสุขภาพ ยังรวมถึงด้านเศรษฐกิจ สังคม ความเป็นอยู่ และการดำเนินชีวิตต่าง ๆ พวกเราช่วยกันคิด ช่วยกันค้นหาด้วยความคิดเห็น และข้อเสนอแนะที่แตกต่างกัน หลากหลาย ทั้งที่เราเป็นเพียงกลุ่มเล็ก ๆ หากทั้งโรงเรียน ชุมชน หน่วยงานต่าง ๆ และทุกคนในประเทศร่วมมือกัน เราก็จะสามารถช่วยกันแก้ปัญหาได้

คำอธิบายเพิ่มเติมสำหรับครู

อธิบายข้อเท็จจริงและสถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันให้นักเรียนฟัง โดยอิงจากสิ่งที่นักเรียนระดมความคิด



กิจกรรมย่อยที่ 2: ชุมชนปลอดภัย

1. ให้นักเรียนแต่ละคนนึกถึงเรื่องราวเกี่ยวกับการระบาดของโรคโควิด-19 ที่คิดว่าเราน่าจะมีส่วนช่วยเหลืออย่างไรได้บ้าง ต่อยอดจากกิจกรรม “ต้นไม้ปัญหา” ที่ช่วยกันระดมสมอง หรืออาจจะเป็นเรื่องได้อ่านจากข่าวหรือพบเจอด้วยตัวเอง โดยให้นักเรียนเขียนคำหรือประโยคที่แทนความรู้สึก หรือสื่อถึงเรื่องราวนั้นลงบนบัตรคำคนละ 1 ใบ (ควรให้นักเรียนได้มีเวลาทบทวน และเขียนบัตรคำ จะช่วยให้สงบนิ่ง ตั้งใจ และมีเวลาคิดใคร่ครวญ)
2. ให้นักเรียนอ่านบัตรคำของตัวเอง และให้เพื่อน ๆ ช่วยกันอธิบาย หรือเล่าอะไรเพิ่มเติมเกี่ยวกับคำนั้น ๆ หรือเรื่องที่ตัวเองนึกถึง
3. ยกตัวอย่างจากเรื่องที่นักเรียนพูดถึง ชวนนักเรียนคิดว่าจะมีส่วนช่วยเหลืออย่างไรได้บ้าง เพื่อสร้างชุมชนให้ปลอดภัย เพราะนักเรียนก็เป็นส่วนสำคัญในชุมชน นักเรียนจะได้คิด และตระหนักถึงความสำคัญของตนเองที่จะช่วยชุมชน (เช่น ชวนนักเรียนมาทำโปสเตอร์ โปสการ์ด ชวนคนล้างมือ หรืออธิบายข้อเท็จจริงเกี่ยวกับโควิด-19 หรือทำการ์ดให้กำลังใจหมอ พยาบาล อาสาสมัคร หรือผู้ป่วย) ส่งเสริมให้นักเรียนรู้สึกว่าการเด็กและเยาวชนก็สามารถมีบทบาทในการช่วยเหลือสังคม และคิดแก้ปัญหาได้

แนวทางสรุป

แม้นักเรียนจะเป็นเด็ก แต่ก็ยังเป็นสมาชิกคนหนึ่งในสังคม สถานศึกษาที่นักเรียนเข้าเรียน ชุมชนที่นักเรียนอาศัยอยู่ ก็ถือเป็นสังคมของนักเรียน แม้แต่โลกใบนี้ก็เป็นสังคมของนักเรียนเช่นกัน นักเรียนสามารถช่วยยับยั้งการแพร่กระจายของโรคระบาด เช่น เขียนคำขวัญ “อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ” หรือ “เว้นระยะปลอดภัย ล้างมือทุกครั้งเมื่อสัมผัสพื้นผิวใด ๆ ใส่หน้ากากเมื่อออกไปที่ชุมชน” หรือ “ไม่นำเชื้อเข้าตน ไม่นำเชื้อเข้าบ้าน ไม่นำเชื้อสู่ผู้อื่น” หรือให้กำลังใจคนที่กำลังช่วยเหลือพวกเราได้

คำอธิบายเพิ่มเติมสำหรับครู

สำหรับนักเรียนในระดับชั้นที่สูงขึ้น อาจชวนทำกิจกรรมสำรวจโรงเรียนหรือสำรวจชุมชน โดยทำการเก็บข้อมูลสนุก ๆ หรือระดมความคิดร่วมกันว่ามีโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล หน่วยงานบริการประชาชน หรือโรงพยาบาลใกล้ ๆ ที่นักเรียนอยากส่งจดหมายให้กำลังใจที่ใดบ้าง ครูสามารถบูรณาการกับวิชาภาษาต่างประเทศโดยการเขียนโปสการ์ดหรือส่งอีเมลให้กำลังใจประเทศที่กำลังเดือดร้อนเพราะโรคระบาดก็ได้

กิจกรรมที่ 16 เช็กก่อนเชื่อ ชัวร์ก่อนแชร์ ภาค 1

ผลการเรียนรู้

- 1) นักเรียน/นักศึกษาเปรียบเทียบและสรุปข้อเท็จจริงเกี่ยวกับโรคโควิด-19
- 2) นักเรียน/นักศึกษารู้วิธีตรวจสอบข้อเท็จจริง หาข้อมูล ได้ตรงอย่างมีเหตุผล ด้วยวิธีการที่หลากหลาย ในขณะที่บริโภคข่าวสารข้อมูลจากสื่อต่าง ๆ
- 3) นักเรียน/นักศึกษามีสภาพจิตใจที่เข้มแข็ง ไม่แสดงความรู้สึกหวาดกลัวหรือเครียดจากข่าวลือตามสื่อออนไลน์ต่าง ๆ

ช่วงวัย/ระดับชั้นที่เหมาะสม

มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย อาชีวศึกษา

ระยะเวลา

60 นาที

สื่อการเรียนรู้

กระดาษ ปากกา ตัวอย่างข่าวลือในสื่อต่าง ๆ

ขั้นตอนการเรียนรู้

1. แบ่งห้องเรียนเป็นสองฝั่งโดยใช้กระดาษขาวหรือชอล์ก บอกนักเรียนว่าฝั่งหนึ่งคือ “จริง” อีกฝั่งคือ “ไม่จริง”
2. ครูยกตัวอย่างข่าวปลอม ข่าวลือ หรือข่าวบิดเบือนเกี่ยวกับโรคโควิด-19 แล้วถามนักเรียนว่า “จริงหรือไม่จริง” แล้วให้นักเรียนเดินไปยืนฝั่งที่ตัวเองเชื่อ
3. นักเรียนทั้งสองฝั่งจะถูกสุ่มเพื่อให้ตอบว่า จริงเพราะอะไร ไม่จริงเพราะอะไร
4. หากนักเรียนเข้าถึงสื่อออนไลน์ได้ ให้นักเรียนลองค้นหาข้อมูลจากแหล่งข้อมูล/แหล่งข่าวที่เชื่อถือได้ แล้วมาเฉลยคำตอบด้วยกัน
5. ครูอธิบายว่า การเสพข่าวสารออนไลน์ ให้นักเรียนหาแหล่งข่าวที่เชื่อถือได้

ใบถาม-ตอบ ชวนวิเคราะห์ข่าวโควิด	
จริงหรือไม่	คำตอบ
1. เข้าหน้าร้อนแล้ว เวลาออกไปข้างนอก ไม่ต้องกังวลเรื่องโควิด-19	ไม่จริง โรคโควิด-19 แพร่เชื้อได้ทุกฤดู ความร้อนของอากาศไม่สามารถฆ่าเชื้อได้ ดังนั้น เราจึงต้องหมั่นล้างมือ เลี่ยงการใช้มือสัมผัสจมูก ปาก ตา และสวมหน้ากากอนามัยเมื่อต้องออกนอกบ้าน
2. ถ้าล้างมือแล้วแต่ไม่เช็ดมือให้แห้ง ยังเสี่ยงต่อการแพร่กระจายของเชื้อโรค	จริง เพราะเชื้อโรคจะแพร่กระจายบนผิวที่เปียกง่ายกว่าผิวที่แห้ง ดังนั้นเราจึงควรเช็ดมือให้แห้งหลังล้างมือ
3. การกอดจูบกันเสี่ยงต่อการแพร่เชื้อโควิด-19	จริง เพราะในน้ำลายอาจมีเชื้อโควิด-19 นอกจากนี้ร่างกายส่วนอื่นก็อาจมีเชื้อติดอยู่เช่นกัน จึงควรรักษาระยะห่างทางกายภาพไว้
4. ไม่มีไข้ก็อาจจะเป็นผู้ติดเชื้อโควิด-19 ได้	จริง ผู้ติดเชื้อบางคนไม่มีไข้ในระยะแรก จึงควรสังเกตตัวเองหากมีอาการอื่น ๆ เช่น หายใจลำบาก ปวดเมื่อยตัว หรือเมื่อสัมผัสกับบุคคลกลุ่มเสี่ยง
5. มีผู้ใจบุญ แจกเงินฟรีให้ครอบครัวที่เดือดร้อนจากโควิด-19 ลงทะเบียนออนไลน์ตามแอปพลิเคชัน โอนเงินเข้าบัญชีทันที 2,000 บาท	ไม่ควรเชื่อง่าย ๆ โดยเฉพาะในเรื่องที่ต้องมีการให้ข้อมูลส่วนตัว เช่น หมายเลขบัตรประชาชน บัญชีธนาคาร เบอร์ติดต่อสื่อสาร ควรตรวจสอบให้ดีกว่าก่อนว่าคนที่เรากำลังจะให้ข้อมูลไปคือใคร และไม่ควรให้ข้อมูลส่วนตัวกับใครที่ไม่รู้จัก เพราะเขาอาจนำข้อมูลของเราไปใช้ในทางที่ไม่ดีได้
6. น้ำยาฆ่าเชื้อสรรพคุณดี ใช้เช็ดล้างทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัสเพื่อป้องกันโรคโควิด-19 ชื่อหนึ่งแถมหนึ่ง	ไม่ควรเชื่อง่าย ๆ หากยังไม่ได้ตรวจสอบว่ามีสารฆ่าเชื้อโรคในผลิตภัณฑ์จริงหรือไม่ และได้รับการรับรองขึ้นทะเบียนจากหน่วยงานด้านสาธารณสุขหรือไม่ ขอให้สังเกตว่ามีสารสำคัญที่เป็นสารฆ่าเชื้อโรค เช่น เอทิลแอลกอฮอล์, โซเดียมไฮโปคลอไรต์, ไอโซโพรพิลแอลกอฮอล์, คลอโรไซลีนอล, อัลคิลดีเมทิลเบนซิล, แอมโมเนียมคลอไรด์ (เบนซิลโคเนียมคลอไรด์), ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ เป็นต้น
7. รักษาโรคโควิด-19 ด้วยวิตามิน X	ไม่ควรเชื่อง่าย ๆ หากยังไม่มีที่ยืนยันโดยกรมควบคุมโรคว่าการผลิตยาหรือวัคซีนรักษาโรคโควิด-19 ได้แล้ว การใช้ข้อความที่อวดอ้างสรรพคุณของสินค้าว่ารักษาโรคโควิด-19 ได้ เข้าข่ายโฆษณาเกินจริงและมีความผิดตามกฎหมาย

แนวทางสรุป

โรคโควิด-19 เป็นโรคใหม่ ข้อมูลและองค์ความรู้เกี่ยวกับโรคและการป้องกันการแพร่ระบาดของโรดยังต้องมีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อย ๆ แต่สิ่งที่กำลังแพร่ระบาดรุนแรงไม่แพ้กัน คือการกระจายของ ‘ข่าวปลอม’ ซึ่งหากเราเสพสื่ออย่างระมัดระวัง เท่าทันข่าวและเรื่องเล่าทั้งหลาย เราก็จะเป็นพลเมืองที่รู้เท่าทันและรอดพ้นจากกระแสการแชร์ข่าวปลอมได้อย่างทันท่วงที ในขณะที่เดียวกัน เราก็จะไม่ส่งต่อข้อมูลหรือแชร์ข่าวปลอมให้กับผู้อื่น

หากเป็นความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคโควิด-19 แหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ ได้แก่ กรมอนามัย กรมควบคุมโรค กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (ศบค.) องค์การยูนิเซฟ องค์การอนามัยโลก เป็นต้น

คำอธิบายเพิ่มเติมสำหรับครู

- ข่าวปลอมอาจมาในหลายรูปแบบ แตกต่างกันไป ไม่ว่าจะเป็นการปลอมเพียงบางส่วน การปลอมแบบไม่ได้ตั้งใจด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์หรือการบิดเบือนข่าวที่เกิดขึ้นด้วยการพยายามใช้อารมณ์ในการปลุกปั่น กระตุ้นให้เกิดอคติ หรือสร้างความเกลียดชัง หรือการปลอมข่าวด้วยความมุ่งหวังเพื่อขึ้นนำหรือสร้างอิทธิพลต่อความคิดของผู้อ่านอย่างซับซ้อนและล้าลึก ก็นับรวมเป็นข่าวปลอมด้วยเช่นกัน
- การปลอมข่าว บางครั้งกลายเป็นเครื่องมือในการโฆษณาชวนเชื่อเพื่อสร้างรายได้ให้กับผู้ปล่อยข่าว เช่น การขายสินค้าโดยอ้างว่ามีสรรพคุณรักษาโรคโควิด-19 เช่น อาหารเสริม สายรัดข้อมือ เจลแอลกอฮอล์ที่ไม่ได้มาตรฐาน เป็นต้น
- พฤติกรรมการบริโภคข่าวสารในปัจจุบันที่นิยมอ่านอะไรสั้น ๆ ทำให้มีการแทรกข่าวปลอมเข้าไปปะปนกับข่าวอื่น ๆ หรือในลักษณะของการพาดหัวข่าวเพื่อยั่วให้คลิก ซึ่งส่งผลให้คนจำนวนมากตกเป็นเหยื่อด้วยความไม่รู้เท่าทัน การรู้เท่าทันข่าว การแยกแยะข่าวปลอมออกจากข้อเท็จจริง จึงกลายเป็น ‘ทักษะสำคัญ’ ที่พลเมืองทุกคนจำเป็นต้องมี
- การแชร์ข่าวปลอมจะสร้างความเข้าใจผิดให้กระจายเป็นวงกว้าง และอาจมีผลทางกฎหมาย ดังนั้นเราจึงควรเช็กก่อนแชร์
- วิธีการสังเกตข่าวปลอมในสื่อสังคมออนไลน์ เพื่อป้องกันไม่ให้โดนหลอกหลวง สามารถทำได้โดย
 - 1) ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของเว็บไซต์ที่เผยแพร่ข่าว
 - 2) เปรียบเทียบข่าวจากเว็บไซต์หรือแหล่งข่าวอื่นที่เผยแพร่ข่าวเดียวกัน
 - 3) สอบถามบนเว็บบอร์ดหรือติดต่อสำนักข่าวที่น่าเชื่อถือ
 - 4) ตรวจสอบภาพข่าว ข่าวปลอมมักจะใส่ภาพข่าวเก่า เราอาจจะนำภาพไปค้นหาได้ใน Google Image Search ได้
 - 5) ตรวจสอบอีกครั้ง - นำชื่อข่าว หรือ เนื้อหาข่าว ไปค้นหาใน Google

กิจกรรมที่ 17

เช็กก่อนเชื่อ ชัวร์ก่อนแชร์ ภาค 2

ผลการเรียนรู้

นักเรียน/นักศึกษา รู้จักจำแนก เปรียบเทียบข่าวที่ชวนให้เข้าใจผิด (misleading) หรือนำเสนอหัวข้อข่าวที่กระตุ้นอารมณ์

ช่วงวัย/ระดับชั้นที่เหมาะสม

มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย อาชีวศึกษา

ระยะเวลา

30 นาที

สื่อการเรียนรู้

กระดาษ ปากกา ตัวอย่างข่าวลือในสื่อต่าง ๆ

ขั้นตอนการเรียนรู้

1. ครูลองอ่านสถานการณ์สมมุติให้นักเรียนฟัง (หรืออาจจะอ่านจากข่าวจริงก็ได้) แล้วให้นักเรียนเลือกเหตุการณ์ส่วนไหนก็ได้ เขียนสรุปสั้น ๆ ประมาณ 2-3 บรรทัด

สถานการณ์ (สมมุติ)

นายกำพลทำอาชีพขับรถแท็กซี่ รับผิดชอบโดยสารที่เป็นนักท่องเที่ยวจากต่างประเทศ มาส่งที่โรงแรมที่พัก หลังจากนั้น 3 วัน นักท่องเที่ยวคนนั้น ตรวจพบว่าติดเชื้อโควิด-19 เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจึงพยายามติดต่อผู้ที่ได้ใกล้ชิดกับนักท่องเที่ยวคนนั้น รวมทั้ง นายกำพลด้วย หลังจากที่ตรวจสอบกล้องวงจรปิดของโรงแรมและระบุทะเบียนรถของนายกำพลได้แล้ว หน่วยงานสาธารณสุขก็โทรหานายกำพลมากักตัวและตรวจโรคตามมาตรการควบคุมโรค แต่ปรากฏว่าในวันนั้นโทรศัพท์มือถือของนายกำพลแบตเตอรี่หมด ไม่มีใครสามารถติดต่อได้ เจ้าหน้าที่จึงโทรไปถามที่บ้านของนายกำพล พอนายกำพลรู้ข่าวก็ตกใจและร่วมมือในการกักตัวภายในบ้านพักเป็นอย่างดี

เนื่องจากนายกำพลมีฐานะไม่ดี การกักตัวอยู่ในบ้านทำให้ขาดรายได้ เกิดความยากลำบาก ไม่มีข้าวกิน นายกำพลจึงให้ภรรยารอเวลาที่ปลอดภัยคน ไปหยิบอาหารจาก “ตู้ปันสุข” ที่อยู่ไม่ไกลจากบ้าน ภรรยาของนายกำพลคิดว่า “สามีโดนกักตัวแบบนี้ เราไม่ควรออกมาเจอใครบ่อย ๆ เพื่อลดโอกาสแพร่เชื้อ แบบนี้ขอหยิบอาหารแห้งไปเยอะหน่อยนะ” แล้วหยิบอาหารในตู้ไปเพียงพอสำหรับ 1 สัปดาห์ แต่ในวันรุ่งขึ้นก็พบว่า มีคลิปวิดีโอกล้องวงจรปิดเผยแพร่ในโซเชียลมีเดีย เป็นภาพเธอกำลังหยิบอาหาร โดยมีคนเข้ามาต่อว่ามากมายว่าเธอเป็นคนเห็นแก่ตัวที่หยิบของไปเยอะ เมื่อนักข่าวโทรมาสัมภาษณ์ เธอจึงเล่าความจริงให้ฟัง

2. ให้นักเรียนอ่านสรุปข่าวของตัวเองเทียบกับ โดยดูว่าเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร
3. ครูอ่านพาดหัวข่าวตัวอย่างให้ฟัง แล้วให้นักเรียนช่วยกันเปรียบเทียบ วิเคราะห์การพาดหัวข่าวในแต่ละแบบ
 - หัวข้อข่าวที่ 1: แท้ก็เชื่อจติตเชื่อ แต่ติดต่อกไม่ได้ คาดว่าหลบหนีการกักตัว
 - หัวข้อข่าวที่ 2: เจ้าหน้าที่กำลังติดตามผู้ใกล้ชิดนักท่องเที่ยว คาดว่าตามได้หมด
 - หัวข้อข่าวที่ 3: ระวังอย่าขึ้นแท็กซี่! จุดเสี่ยงแพร่เชื้อ!
 - หัวข้อข่าวที่ 4: มนุษย์ป่าเห็นแก่ตัว กวาดอาหารหมดตู้ป็นสุข
 - หัวข้อข่าวที่ 5: ตู้ป็นสุข ต่อชีวิตให้ครอบครัวผู้กักตัว ท้องไม่ทิวขณะแสดงความรับผิดชอบต่อสังคม
4. นักเรียนอภิปรายถึงวิธีที่จะระมัดระวังเมื่อเห็นข่าวที่พาดหัวสร้างอารมณ์เพื่อเรียกยอดคนดู หรือสรุปเหมารวมก่อนจะทราบข้อเท็จจริง

ชวนคุยชวนถาม

- ถ้าผู้อ่านอ่านเฉพาะพาดหัวข่าว หรือข่าวจากแหล่งเดียว จะส่งผลอย่างไร
- หัวข้อข่าวที่ 4-5 ทำไมถึงแตกต่างกัน
- ถ้าเราสรุปความจากภาพที่เห็นโดยไม่เข้าใจรายละเอียด หรือบริบทของคนในภาพ จะส่งผลอย่างไร

แนวทางสรุป

แม้จะเป็นเหตุการณ์เดียวกัน แต่แหล่งข่าวก็เลือกที่จะเล่าเรื่องในมุมมองที่ต่างกันไป หรือใช้ภาษาที่ไม่เหมือนกัน ขณะเดียวกัน เราที่เป็นผู้เสพข่าวและเขียนสรุปข่าว ก็ยังเลือกว่าจะเล่า หรือไม่เล่าเรื่องอะไรต่างกันไปเช่นกัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่า เวลาที่เราอ่านข่าวหรือเหตุการณ์ใด ๆ ในสื่อต่าง ๆ ก็อาจจะไม่ใช่ข้อเท็จจริงทั้งหมดเสมอไป อาจจะเป็นแค่ความคิดเห็น หรือนำเสนอเพียงมุมเดียวก็ได้ ดังนั้น เราควรต้องพิจารณาเนื้อหาและข้อเท็จจริงให้ดี ไม่ใช่อารมณ์ในการเสพข่าว

คำอธิบายเพิ่มเติมสำหรับครู

- การพาดหัวข่าวในโซเชียลมีเดียในสมัยนี้ มักเขียนเพื่อกระตุ้นให้ผู้อ่านคลิกมาอ่าน โดยบางครั้งมีความพยายามใช้อารมณ์กระตุ้นอคติ ความโกรธ หรือข้อมูลที่บิดเบือน การรู้เท่าทันข่าว การแยกแยะข่าวปลอมออกจากข้อเท็จจริง จึงกลายเป็น ‘ทักษะสำคัญ’ ที่พลเมืองทุกคนจำเป็นต้องมีติดตัว

กิจกรรมที่ 18

“ไม่รังเกียจ ไม่รังแก ไม่ตีตรา”

ผลการเรียนรู้

- 1) นักเรียน/นักศึกษา ยกตัวอย่างและอธิบายเกี่ยวกับการตีตราหรือการเลือกปฏิบัติภายใต้สถานการณ์โรคระบาดได้
- 2) นักเรียน/นักศึกษา แสดงออกถึงความรู้สึกเชิงบวกและพฤติกรรมที่ไม่รังเกียจหรือตีตราผู้อื่น เช่น แสดงความเห็นอกเห็นใจ ไม่ล้อเลียนหรือกลั่นแกล้งคนที่ติดเชื้อหรือแพร่เชื้อ
- 3) นักเรียน/นักศึกษา แสดงออกถึงพฤติกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้กำลังใจคนที่ถูกตีตรา หรือแบ่งปันข้อเท็จจริงเกี่ยวกับโรคระบาดเพื่อลดการตีตราทางสังคมได้

ช่วงวัย/ระดับชั้นที่เหมาะสม

มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย อาชีวศึกษา

ระยะเวลา

60 นาที

สื่อการเรียนรู้

กระดาษหรือกระดาษโน้ตขาวเขียนกลุ่มคนดังนี้ ได้แก่ แรงงานข้ามชาติ/ดาราที่เพิ่งกลับมาจากต่างประเทศ/ คุณหมอจากโรงพยาบาล/ คนที่เพิ่งหายจากโรคโควิด-19/ เพื่อนที่มีคุณพ่อป่วยเป็นโรคโควิด-19/ คนรอรับข้าวแจก/ นักท่องเที่ยวจากประเทศที่มีการระบาดอย่างรุนแรง/ เพื่อนที่ป่วยเป็นไข้และมีอาการไอและจาม/ พนักงานเก็บขยะจากชุมชนแออัด ฯลฯ

ขั้นตอนการเรียนรู้

1. เตรียมคำอธิบายลักษณะของกลุ่มคนที่อาจถูกตีตราหรือเลือกปฏิบัติภายใต้สถานการณ์โควิด-19 ไว้บนกระดาษหรือกระดาษโน้ตขาว 1 กลุ่มต่อกระดาษ 1 แผ่น
2. ให้นำกระดาษหรือโพสท์อิทแปะไว้ที่หน้าผากหรือหลังเสื้อของแต่ละคน โดยคนนั้นจะต้องไม่เห็นข้อความที่เขียนไว้
3. สมมุติสถานการณ์ว่า ขณะนี้เกิดการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ในหมู่บ้านของเรา และเรากำลังเป็นห่วงสมาชิกในครอบครัวของเรา
4. แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ให้กลุ่มแรกพูดกับเพื่อนกลุ่มที่สอง โดยมีกติกาว่าห้ามพูดคำหรือประโยคที่เขียนแปะไว้บนป้าย และเพื่อนกลุ่มที่สองต้องทายว่าจากพฤติกรรม คำพูดที่เพื่อนพูดกับเรา ป้ายที่เรามีน่าจะเขียนอะไรไว้ (ให้ทายสลับกันทั้งสองกลุ่ม)
5. เมื่อนักเรียนได้พูดและทายกันครบทุกคนแล้ว แต่ละคนสามารถเปิดดูคำที่อยู่บนหน้าผาก
6. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเพื่อถอดบทเรียนและสรุปกิจกรรม
7. กระตุ้นให้นักเรียนยกตัวอย่างถ้อยคำแสดงความห่วงใย ให้กำลังใจ คนที่ถูกตีตราจากสังคม และทำกิจกรรมให้กำลังใจ เช่น ส่งจดหมายขอบคุณออนไลน์ ทำคลิปบอกเล่าข้อเท็จจริง

ชวนคุยชวนถาม

- ถามเพื่อนกลุ่มที่หนึ่ง เมื่อเราได้อ่านคำอธิบายลักษณะของกลุ่มคนที่แปะอยู่บนหน้าผากเพื่อน เราารู้สึกอย่างไร (ตัวอย่างความรู้สึก เช่น ขำ ตกใจ แปลกใจ รังเกียจ สงสัย กลัว) และเรามีคำพูดหรือท่าทีต่อเขาอย่างไร (เช่น ล้อเลียน ต่อว่า ชม คุยด้วย วิ่งหนี ปลอดภัย)
- ถามเพื่อนกลุ่มที่สอง เราสังเกตเห็นว่า เพื่อนพูดกับเราหรือแสดงท่าทีต่อเราในลักษณะไหน (เช่น ล้อเลียน สงสาร รังเกียจ ต่อว่า ขึ้นชม เดินหนี เห็นอกเห็นใจ สงสัย กลัว) แล้วทำให้เรารู้สึกอย่างไร
- อะไรที่ทำให้เรารู้สึก คิด หรือเชื่อว่ากลุ่มคนดังกล่าวต้องเป็นแบบนั้นแบบนี้ (เช่น ประสบการณ์ตรง เคยเจอ มีคนบอกต่อ ๆ กันมา เดว่าน่าจะเป็นเช่นนั้น)
- นักเรียนเคยได้ยินหรือได้พบการตีตราภายใต้สถานการณ์โรคระบาดหรือสถานการณ์อื่น ๆ หรือไม่ ให้เล่าสู่กันฟัง (เช่น ไวรัสมาจากคนจีน ไวรัสมาจากคนที่ทำงานดูแลผู้ป่วย ไวรัสมาจากแรงงานข้ามชาติ)
- เราจะรู้สึกอย่างไรหากเราถูกเลือกปฏิบัติจากคนอื่นเพียงเพราะสีผิว เชื้อชาติ ความเชื่อ การอยู่ใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ ฯลฯ (เช่น เราจะรู้สึกอย่างไรถ้าคุณแม่ของเราติดเชื้อโควิด-19 และเราถูกเพื่อน ๆ เดินหนี/ซุบซิบนินทา/ต่อว่า เราจะรู้สึกอย่างไรถ้าเพื่อนบ้านเราไล่ให้เราไปอยู่ที่อื่นเพราะเราเพิ่งกลับมาจากต่างประเทศ)
- หากเราพบกับคนที่ถูกรังเกียจหรือถูกกล่าวหาว่าทำให้เกิดการแพร่เชื้อ เราควรจะทำอย่างไร แสดงความห่วงใย หรือให้กำลังใจเขาอย่างไรได้บ้าง

แนวทางสรุป

“คน” ไม่ใช่ “เชื้อโรค” ในระหว่างที่เกิดโรคระบาด เราอาจจะรู้สึกอึดอัด กังวล กลัว เนื่องจากโรคโควิด-19 ติดต่อกันได้จากการสัมผัสผิวยลอะองระหว่างคนสู่คน และเป็นโรคใหม่ที่เรายังไม่รู้จัก ซึ่งทำให้คนหวาดกลัวและกังวล ข่าวลือ ข้อมูลที่ไม่เป็นความจริง ความเข้าใจผิด ก็ย่อมจะขยายวงกว้าง ทำให้เกิดอคติและการเหมารวมกลุ่มคนบางกลุ่ม

เราจะพบว่า มีการพยายามหาคนผิด หรือแพะรับบาป ต่อว่าให้เขาารู้สึกผิด รู้สึกไม่ดี เพราะเรามองว่าเขาทำให้คนอื่นเสี่ยงหรือหวาดกลัวจากโรคระบาด ซึ่งการตีตราหรือเลือกปฏิบัติเหล่านี้ ทำให้มีคนถูกรังเกียจ รังแก เขาอาจจะรู้สึกโดดเดี่ยว ซึมเศร้า เจ็บปวด และไม่กล้าไปตรวจหาเชื้อหรือให้ข้อมูลกับเจ้าหน้าที่หากมีประวัติใกล้ชิดกับกลุ่มเสี่ยง เพราะฉะนั้นการตีตราผู้อื่นจะทำให้เสี่ยงต่อการแพร่ระบาดของโรคมมากขึ้น

ดังนั้น การมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคระบาด ว่าสามารถติดต่อกันได้ทางใดบ้าง และพฤติกรรมใดไม่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ จะสามารถช่วยลดความกลัวลงได้ เราควรรับรู้ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับโรคโควิด-19 จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ เช่น กรมควบคุมโรค องค์การอนามัยโลก และอธิบายข้อเท็จจริงให้กับครอบครัวและเพื่อนรับรู้ รวมทั้งการพูดคุย แสดงความเห็นอกเห็นใจ เป็นมิตรกับคนที่รู้สึกถูกรังเกียจหรือตีตรา รับฟังและแสดงให้เขาเห็นว่าเราเป็นห่วงเขา และขอบคุณคนที่ดูแลผู้ป่วย

คำอธิบายเพิ่มเติมสำหรับครู

“การตีตรา” หมายถึง การที่เราเชื่อมโยงหรือเหมารวมว่าคนกลุ่มนี้ เชื้อชาตินี้ หรือมีลักษณะแบบนี้ เป็นคนที่ไม่ดีหรือเป็นอันตรายต่อสังคม รวมถึงการปฏิบัติต่อกลุ่มบุคคลด้วยการเรียกชื่อแบบดูแคลน การเหมารวม การกีดกันไม่ให้เข้าสังคมหรือไม่ให้ได้รับโอกาสบางอย่าง

ในกรณีการเกิดโรคระบาด คนที่อาจถูกตีตรา หรือถูกเลือกปฏิบัติ อาจรวมถึง

- คนที่ติดเชื้อหรือมีคนในครอบครัวติดเชื้อ
- คนที่เจ็บป่วยด้วยอาการคล้ายกับการเป็นโรคโควิด-19
- คนในครอบครัวที่สมาชิกมีอาชีพที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ
- คนที่เพิ่งกลับมาจากต่างประเทศ โดยเฉพาะประเทศกลุ่มเสี่ยง
- คนที่ไม่อาจทำตามข้อกำหนดหรือนโยบายดูแลตัวเอง เช่น คนในชุมชนแออัด ที่ไม่มีพื้นที่เพียงพอต่อการรักษาระยะห่างทางกายภาพ และต้องออกมาเข้าแถวรับบริจาคอาหาร

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับโรคโควิด-19 เพื่อป้องกันการตีตราทางสังคมต่อผู้อื่น

- โรคโควิด-19 ติดแล้วรักษาได้ หายแล้วสามารถช่วยคนอื่นได้อีก (แต่ปัญหาเกิดจากความไม่รู้ ความกลัว ความวิตกกังวล ทำให้ผู้ที่หายจากโรคโควิด-19 ถูกปฏิเสธจากสังคม)
- ความเสี่ยงในการได้รับเชื้อไม่ได้เกิดเพราะอยู่ใกล้คนที่หายแล้ว ไม่ว่าใครก็มีความเสี่ยงที่จะติดเชื้อได้ทั้งนั้น ถ้าไม่ดูแลตัวเอง และปล่อยปละละเลยไม่ป้องกัน
- แรงงานข้ามชาติที่ติดเชื้อ ก็เป็นมนุษย์เหมือนกับเรา การที่แรงงานข้ามชาติติดเชื้อ ไม่ได้แปลว่าเขาเป็นคนอันตราย หรือเป็นคนไม่ดี ใครก็ติดเชื้อได้หากไม่ดูแลป้องกันตัวเอง แรงงานข้ามชาติเป็นฟันเฟืองสำคัญที่ขับเคลื่อนเศรษฐกิจไทยด้วย เช่น แรงงานก่อสร้างที่สร้างถนน แรงงานประมงที่จับปลามาให้เราทาน พนักงานเสิร์ฟตามร้านอาหาร
- การใช้คำพูดในแง่ลบเพื่อกล่าวโทษผู้อื่นเป็นการตอกย้ำความหมายที่ไม่ดีและสร้างทัศนคติแบบเหมารวมในสังคม
- แพทย์ พยาบาล พนักงานเก็บขยะติดเชื้อ ล้วนแต่ปฏิบัติหน้าที่เพื่อลดการแพร่กระจายของโรคระบาด เราควรแสดงความขอบคุณและให้กำลังใจ

อ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้จากบทความ การตีตราทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับโรคโควิด-19 <https://www.who.int/docs/default-source/searo/thailand/covid19-stigma-guide-th-final.pdf>

กิจกรรมที่ 19 / ห่วงใย เอื้อเพื่อ ดูแล

ผลการเรียนรู้

- 1) นักเรียน/นักศึกษาวิเคราะห์ เปรียบเทียบการเอื้อเพื่อดูแลกัน และกันของคนในสังคมภายใต้วิกฤติระดับชาติ-โลก
- 2) นักเรียน/นักศึกษาแสดงออกถึงทัศนคติที่พร้อมจะช่วยเหลือแบ่งปัน ให้กับคนอื่น พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะวิธีการรณรงค์ช่วยเหลือแบ่งปัน ในระดับชาติ-โลกได้

ช่วงวัย/ระดับชั้นที่เหมาะสม

มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย อาชีวศึกษา

ระยะเวลา

30 นาที

สื่อการเรียนรู้

กระดาษหรือกระดาษโน้ตขาว

ขั้นตอนการเรียนรู้

1. นักเรียนได้รับแจกกระดาษโน้ตหรือกระดาษโน้ตขาวเพื่อเขียนเล่าเกี่ยวกับ “สิ่งดี ๆ ที่คนพยายาม ทำให้กันในช่วงที่เกิดโรคโควิด-19” โดยเขียนหนึ่งเรื่องต่อกระดาษหนึ่งแผ่น นักเรียนสามารถเขียนได้ มากกว่าหนึ่งแผ่น (เช่น ตู้อุ่นใจ การแจกข้าวกล่อง เกษตรกรหรือชาวประมงแจกจ่ายผลผลิตให้กับ คนที่ขาดแคลน ศิลปินร้องเพลงออนไลน์เพื่อให้กำลังใจคนในสังคม คนเย็บหน้ากากผ้าแจก)
2. นักเรียนแปะกระดาษบนกระดานดำ แล้วให้นักเรียนอาสาจัดรวบรวมเนื้อหาเดียวกันหรือใกล้เคียงกันได้ เป็นกลุ่ม ๆ
3. ครูตรวจทานและสรุปสิ่งดี ๆ ที่คนพยายามทำให้กันเป็นกลุ่มหัวข้อ โดยอาจแบ่งเป็นหัวข้อได้หลากหลาย เช่น ประชาชนช่วยเหลือประชาชน รัฐช่วยเหลือประชาชน หรือ แบ่งตามประเภทของการช่วยเหลือ เกื้อกูลอาหาร สิ่งของ เงิน กำลังใจ ฯลฯ
4. นักเรียนอภิปรายร่วมกันถึงเรื่องราวที่พบเจอ หรือได้ยินมา โดยอาจจะจับคู่หรือจับกลุ่มย่อยคุยกันก็ได้
5. ครูชวนนักเรียนพูดคุยและสังเกตว่า แม้ในภาวะวิกฤติ เราทุกคนก็ยังช่วยเหลือกัน ดูแลแบ่งปันให้คนอื่น ในสังคมได้เช่นกัน

ชวนคุยชวนถาม

- เราได้ยิน หรือได้พบเจอสิ่งดี ๆ อะไรบ้างที่คนพยายามช่วยเหลือกันและกันในระหว่างเกิดโรคโควิด-19
- อะไรทำให้คนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
- ในฐานะนักเรียนหรือนักศึกษา เราสามารถช่วยเหลือคนอื่นได้อย่างไรบ้าง
- สิ่งที่หน่วยงานภาครัฐทำ ถือเป็น การช่วยเหลือแบ่งปันหรือเป็นหน้าที่
- ความช่วยเหลือต่าง ๆ ส่งผลด้านดีหรือด้านลบอย่างไรบ้าง
- เราควรจะออกแบบหรือคิดรอบด้านอย่างไรในการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น

แนวทางสรุป

การฝ่าฟันให้ชุมชนและประเทศก้าวพ้นภาวะวิกฤติ ไม่ใช่หน้าที่ของใครคนใดคนหนึ่งเพียงคนเดียว แต่ทุกคนสามารถมีบทบาทในการช่วยเหลือได้ ในภาวะวิกฤติ ไม่ว่าจะเป็นการเกิดสึนามิ แผ่นดินไหว น้ำท่วม ฯลฯ เราจะเห็นตัวอย่างมากมายของความมีน้ำใจ ดูแลซึ่งกันและกัน โดยผู้ที่มีน้ำใจเหล่านี้ ไม่ได้จำกัดว่าต้องเป็นคนที่ฐานะร่ำรวย หรือมีตำแหน่งหน้าที่ใหญ่โต แต่เราสามารถทำได้เท่าที่เรามีความสามารถ ทักษะ หรือทรัพยากร

ความช่วยเหลือต่าง ๆ ตามหลักมนุษยธรรม ไม่ว่าจะมาจากภาครัฐหรือภาคประชาชน ควรครอบคลุมถึงคนทุกกลุ่ม โดยไม่แบ่งแยกเชื้อชาติ ศาสนา สถานะ อายุ เพศสภาพ ฯลฯ ไม่ว่าจะเกิดวิกฤติใด ๆ เราก็จะผ่านมันไปได้ หากเราไม่ทิ้งกัน

ภาคผนวก

ข้อมูลและอินโฟกราฟิกเกี่ยวกับการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

- โควิดกับสุขภาพจิต โดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข <https://www.dmh.go.th/covid19/>
- เกาะติดสถานการณ์ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) โดยกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข <http://dmsic.moph.go.th/index/detail/8018>
- ฝ่าวิกฤติโควิด โดย THE STANDARD <https://thestandard.co/coronavirus-coverage/>
- การตีตราทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับโรคโควิด-19 โดยองค์การอนามัยโลก <https://www.who.int/docs/default-source/searo/thailand/covid19-stigma-guide-th-final.pdf>
- รู้สู้ภัยโควิด-19 โดยสำนักข่าวไทยพีบีเอส <https://covid19.thaipbs.or.th>
- ไทยรู้สู้โควิด โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) <https://www.thaihealth.or.th/Covid.html>

แหล่งการเรียนรู้และสื่อการเรียนการสอน

- คลิปการ์ตูนเล่าเรื่อง “รู้ สู้ โควิด-19” <https://bit.ly/covidguide07>
- คลิปนิทานภาพเรื่อง “หน้ากากน้อยผู้พิทักษ์” ส่งเสริมการสวมหน้ากากอนามัย เป็นภาษาไทย แปลจาก ไต้หวัน <https://bit.ly/covidguide08>
- นิทานออนไลน์ “สวัสดิ์โควิด-19” <https://bit.ly/covidguide01>
- นิทาน “อีเลี้ยงเค็งโค้ง อยู่บ้าน ต้านโควิด” <https://bit.ly/covidguide09>
- หนังสือแปลสำหรับเด็ก “ไวรัสโคโรนา หนังสือความรู้สำหรับเด็ก” ว่าด้วยความรู้และคำแนะนำพื้นฐาน เรื่องโรคโควิด-19 <https://bit.ly/covidguide10>
- นิทานเรื่อง ฮีโร่ของฉันคือเธอ <https://bit.ly/covidguide02>
- แนวแนะวิธีการเลี้ยงดู ดูแล และพัฒนาเด็กปฐมวัยตามสมรรถนะ เพื่อเพิ่มคุณภาพเด็กตามวัย 0-5 ปี (กิจกรรมในเล่มนี้สามารถเชื่อมโยงเพื่อเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของเด็กได้ด้วย) <https://bit.ly/covidguide11>

กิจกรรมระบายสี เกี่ยวกับการป้องกันโควิด -19

หนูจะมีสุขภาพที่ดี

หนูจะล้างมืออย่างสม่ำเสมอ
เมื่อเห็นว่ามือสกปรก



เพื่อสุขภาพที่ดีของเด็กทุกคน

ศิลปินอาสา Sirawit Juengpanich
จังหวัด กรุงเทพฯ

หนูจะดูแลตัวเอง



ทุกครั้งที่ไอหรือจาม หนูจะปิดปากและจมูก
ด้วยกระดาษทิชชู หรือ ข้อพับแขนด้านใน เชื้อโรคตัวร้าย
จะได้ไม่กระจายไปหาเพื่อน ๆ



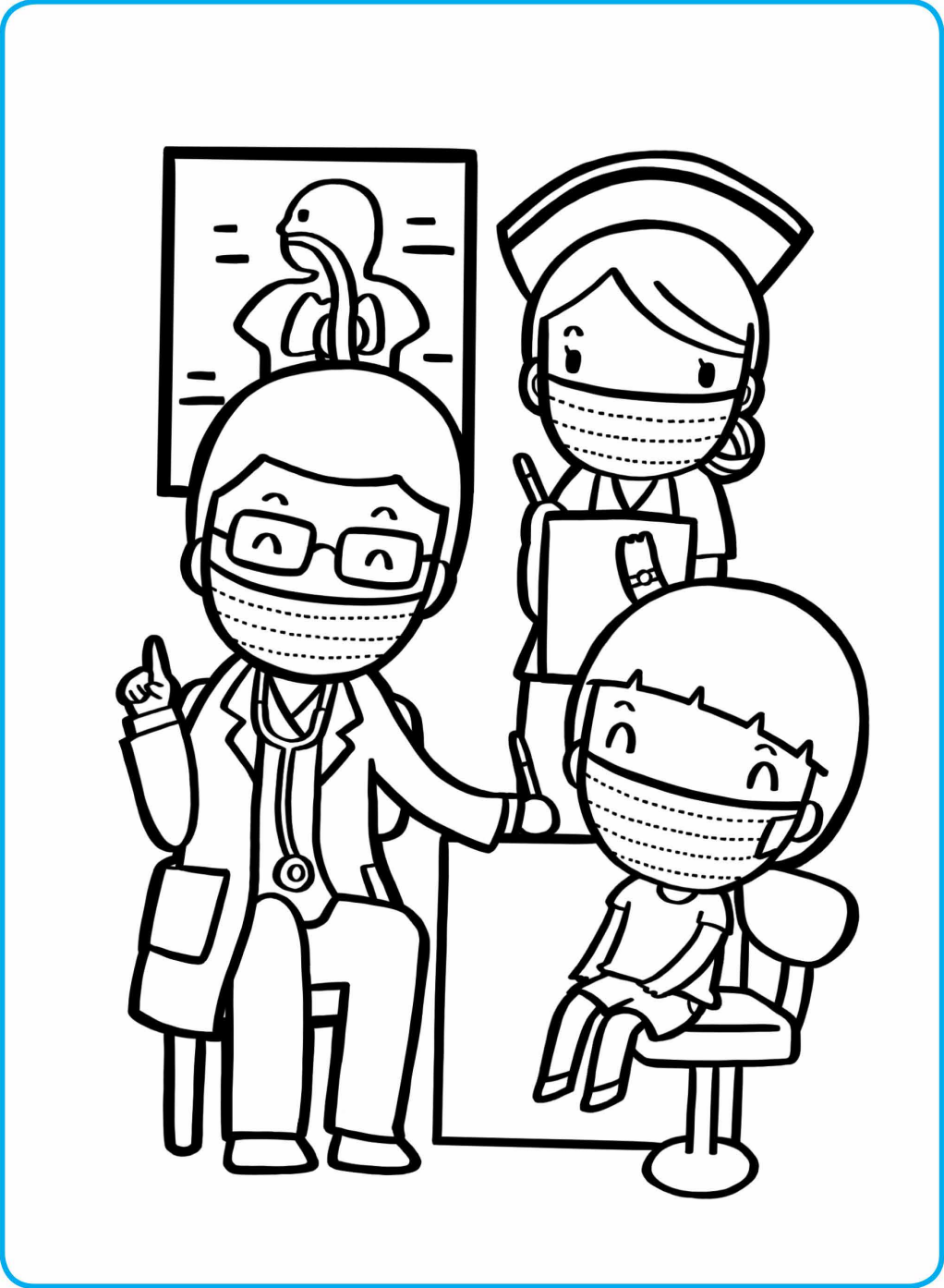
เพื่อสุขภาพที่ดีของเด็กทุกคน

ศิลปินอาสา Benyathip Jiraphansiri

หนูจะดูแลตัวเอง



หนูจะเชื่อฟังคุณหมอ และคุณพยาบาล
จะได้ปลอดภัยจากเชื้อโรคตัวร้าย



เพื่อสุขภาพที่ดีของเด็กทุกคน

ศิลปินอาสา Kulnatee Tantipisanuh
จังหวัด กรุงเทพฯ

แหล่งข้อมูลออนไลน์

ช่องทางการจัดการศึกษาออนไลน์สำหรับนักเรียน นักศึกษา

- มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ <https://www.dltv.ac.th/channels/schedules/days/1>
- สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน ร่วมมือกับหน่วยงาน สอน Online ฟรี ให้โรงเรียนเอกชนทั่วประเทศ <https://odlc.opec.go.th/online/>
- คลิปสื่อการเรียนการสอนรายวิชาต่างๆ <http://203.147.24.83/clip/view1list.php>
- รูปแบบการศึกษาแบบโฮมสคูล ซึ่งเป็นหลักสูตรพัฒนาตามศักยภาพผู้เรียนรายบุคคล
- คลังสื่อเนื้อหาอิเล็กทรอนิกส์ (OBEC Content Center) ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน <https://contentcenter.obec.go.th>
- เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการเรียนรู้ทางไกล (DLIT) ดำเนินการโดย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน <https://dlit.ac.th>
- เพจ Inskru พื้นที่แบ่งปันไอเดียการสอน <https://www.facebook.com/InskruThailand/>

ตัวอย่างการปรับรูปแบบการเรียนการสอนออนไลน์สำหรับครู จากเพจ inskru พื้นที่แบ่งปันไอเดียการสอน



(สอน)ออนไลน์

ยังไง ถ้าไม่มีเน็ต ?

ให้เขียน DIARY บ้างก็

SELF LEARNING BOX SET
งั้น ส่ง ซีดี ไปที่บ้าน

เปลี่ยน การเรียนรู้ ตามความสนใจ

เปลี่ยน เป็น หลักสูตร ท้องถิ่น

พี่สอน น้อง

↑ ชำนาญ ของก็เรียนรู้อะไรก็ได้
คล้ายๆ HOME SCHOOL

inskra

TOOLS จัดการเรียนรู้ ช่วยได้ฟรี

FREE

• CLASS START

LEARNING MANAGEMENT SYSTEM (LMS) + CHAT 7d + วิเคราะห์ ผู้เรียนรายบุคคล

↳ บทความสาย
↳ OVI2
↳ Assignment

• GOOGLE CLASSROOM + ZOOM

• MICROSOFT TEAM + ZOOM

inskra

เปิดเทอมแบบไหน ได้บ้าง?

อยากให้ตัดสินใจ
บริหารจัดการ
เป็นเชิงพื้นที่ไป
(ONE SIZE FIT ALL)

ปรับท หรือ ไลน์พร้อม ONLINE
ชุมชนปิด
ยังพอเปิด รร. ได้มั๊ย?
แบบมีมาตรการดี ๆ

- ปิด
หมดเลย
- เปิด
พื้นที่
บางส่วน
- เปิด
ปกติ

inskra

ประเด็นไม่ควรหลงลืม

- * ใ้โรงเรียนทดลองใช้แบบใหม่
รับ FEEDBACK ไปปรับด้วย
- * สื่อสารกับ
ผู้ปกครองให้เข้าใจ
ยังไง?
- * ออกแบบบ้างให้
เด็กไม่ต้อง
อยู่นั่งจอยอะ?
- * ถ้าครอบครัว
ไม่ใช่พื้นที่ปลอดภัยล่ะ?
- * อย่างกลับไป
สู่หลุมดำ
CONTENT BASE

TEST

ปรับ

FEEDBACK

inskra



กระทรวงศึกษาธิการ
Ministry of Education

unicef 
for every child