

คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

เกร็ดความรู้จากการประชุมวิชาการ

เรื่อง “Nature-Based Education & Health Promotion” สร้างสรรค์การเรียนรู้และสุขภาพบนฐานธรรมชาติ

“Backyard and Font yard for self and EF development : เล่นหลังบ้าน โตหน้าบ้าน: สนามในบ้าน เพื่อการส่งเสริมตัวตนและทักษะสมอง EF” เนื่องจากลักษณะสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงไปทำให้เกิดปัญหาด้านการเรียน การใช้ความรุนแรง ยาเสพติด การใช้ความรุนแรง เพศสัมพันธ์ การใช้สื่อออนไลน์ การสอนเด็กในปัจจุบันควรใช้ ๔ หลักการเรียนรู้ได้แก่ การเรียนเพื่อให้รู้ การเรียนเพื่อให้สามารถทำได้ การเรียนเพื่อให้รู้เรื่องชีวิตและความเป็นไปของโลก การเรียนเพื่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ผู้สอนต้องเข้าใจเด็กในยุคศตวรรษที่ ๒๑ และจัดการเรียนการสอนจึงควรเน้นทักษะ (การเรียนรู้และนวัตกรรม ชีวิตและการทำงาน สารสนเทศและเทคโนโลยี) เนื้อหา (สาระ-อ่านออก เขียนได้ คิดเลขเป็น และความรู้เชิงบูรณาการ) และคุณลักษณะ (ด้านการงาน การเรียนรู้ ศีลธรรม) นอกจากนี้ต้องมีความเข้าใจเกี่ยวกับความรู้รากฐาน ๓ มิติของการพัฒนามนุษย์ได้แก่ ตัวตน: self (เด็กต้องได้รับความรัก ความอบอุ่น ปลอดภัย) พัฒนาการ ๔ ด้าน (ด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม) และ Executive Function (EF) คือความสามารถที่เกิดจากการทำงานของสมองส่วนหน้าที่ช่วยให้เราสามารถควบคุม ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ตนต้องการสำเร็จ การดูแลสุขภาพกายและจิตใจเชิงธรรมชาติบนพื้นฐานที่แตกต่างของเด็ก ด้วยศาสตร์สุขภาพแผนจีน: หยินหยาง ธรรมชาติและสุขภาพ การสังเกตความสมดุลของอินหยางของเด็กให้สังเกตจากพฤติกรรมทั่วไป ความมีชีวิตชีวา ลักษณะทางกายภาพ สีของใบหน้าและริมฝีปาก ตู้อ้นและจับชีพจร ซึ่งปัจจัยที่ส่งผลให้เด็กมีพื้นฐานสุขภาพและธรรมชาติแตกต่างกันได้แก่ พันธุกรรม วิธีการเลี้ยงดู ภาวะโภชนาการ สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย และการได้รับยารักษาโรค ดังนั้นจึงควรดูแลเด็กให้มีร่างกายสมดุลด้วยการรับประทานอาหาร ออกกำลังกาย นอนหลับ พักผ่อน สมดุลอารมณ์และการขับถ่าย (ไม่ควรให้เด็กรับประทานยาสมุนไพรจีนหรือยาบำรุงโดยไม่มีอาการจำเป็น) ทานอาหารเป็นยาตามหลักการแพทย์แผนไทย: องค์ความรู้ทางแพทย์แผนไทยอยู่คู่กับคนไทยมาเป็นระยะเวลายาวนาน ในการรับประทานอาหารต้องเลือกให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเองเช่น รับประทานตามธาตุเจ้าเรือน ตามสภาพภูมิอากาศเพื่อที่จะได้มีสุขภาพที่แข็งแรง รู้จักเข้าใจ-การจัดการศึกษาที่มีธรรมชาติเป็นฐาน : ธรรมชาติคือพื้นที่เรียนรู้แบบเปิดกว้าง กระตุ้นความสงสัย ใคร่รู้ ไม่มีกฎระเบียบ อำนาจเด่นชัด เด็ก ๆ รู้สึกสัมผัสได้ถึงอิสรภาพและเสรีภาพ ธรรมชาติช่วยปรับฮอร์โมนและภูมิคุ้มกัน ส่งผลต่ออารมณ์และ พัฒนาการ การจัดการศึกษาจึงควรมีพื้นที่ธรรมชาติให้เด็กเรียนรู้จากการเล่น ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ได้จากการสำรวจโลกและทำความเข้าใจซึ่งธรรมชาติส่งผลอย่างมากต่อการสร้างพัฒนาการที่สมดุลซึ่งจะช่วยให้เด็กมีความสุข สนุกและสมดุลในตนเอง การศึกษาที่มีธรรมชาติเป็นฐานช่วยแก้ไขโรคขาดธรรมชาติ (Nature deficit disorder) ซึ่งเป็นภาวะความกลัวของพ่อแม่ที่จำกัดเด็กไม่ให้เข้าถึงธรรมชาติและ ความลุ่มหลงในสื่ออิเล็กทรอนิกส์ STEM in Nature: เป็นการนำธรรมชาติมาจัดการศึกษาเพื่อให้เด็กได้เรียนรู้แบบบูรณาการความรู้ ๔ สาขาเข้าด้วยกันได้แก่สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี วิศวกรรมศาสตร์ เทคโนโลยีและคณิตศาสตร์ เข้าไว้ด้วยกัน โดยครูมีบทบาทสำคัญในการจัดการเรียนรู้เพื่อให้เด็กได้รับความรู้ทั้ง ๔ รายวิชาผ่านการเรียนรู้นอกห้องเรียนโดยนำเด็กไปศึกษาเรื่องราวที่พบเห็นในธรรมชาติแล้วตั้งโจทย์หรือคำถามให้เด็กได้คิด Well-being in Nature Space: มีการศึกษาวิจัยในคนที่ปัญหาสุขภาพแล้วให้ไปอยู่ในธรรมชาติเช่น พื้นที่สีเขียว พบว่าบุคคลเหล่านี้มีสุขภาพทางจิตและความดันโลหิตอยู่ในระดับที่ดีกว่าบุคคลที่อยู่ในพื้นที่ในเมือง ซึ่งคนที่อยู่ในพื้นที่สีเขียวมักจะมีกิจกรรมมากขึ้นเช่น การเดิน การวิ่ง และทำให้คนมีการพูดคุยกันมากขึ้น การออกแบบการเยียวยารักษาโดยใช้ธรรมชาติบำบัด (Nature based therapeutic) ต้องนำองค์ความรู้มาออกแบบ เช่น การให้ความหลากหลายทางชีวภาพ กำหนดบริเวณของพื้นที่สีเขียว การทำความเข้าใจกับระบบนิเวศน์บริเวณนั้น นอกจากนี้ต้องมีการประสานงานกับชุมชน (อสม.) ซึ่ง Nature based therapeutic จะช่วยฟื้นฟูสุขภาพกายและใจได้

เมื่อวันที่ ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๕...เสนอโดย...ผศ.สุปรียา มณีปันดี