

การจัดทำสื่อความรู้ด้านสุขภาพ “กิน นอน เล่น แปร สะอาด ฉลาด”

ผู้เรียบเรียง นายเนติ ภูประสม

การเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพให้แก่เด็กวัยเรียนนั้นเป็นการเพิ่มขีดความสามารถและโอกาสทางการเรียนรู้ด้านสุขภาพให้แก่เด็กวัยเรียน โดยผ่านการสื่อสาร แต่การสื่อสารนั้น จะต้องมีส่วนร่วมในการสื่อสาร ซึ่งจะนำองค์ความรู้ทางวิชาการมาประยุกต์ให้เกิดความง่ายและเข้าใจในเนื้อหาที่ต้องการสื่อสาร อีกทั้งรูปแบบที่สื่อสารนั้นต้องตรงกับกลุ่มเป้าหมาย

สร้างสรรค์สื่ออย่างไร ให้ได้ใจ เด็กวัยเรียน ต้องคิดถึงหลัก 5H 1W ดังนี้

- WHO - ใครคือคนรับสาร
- WHAT - ทำอะไร
- WHEN - ใช้สิ่งนี้เมื่อไหร่
- WHERE - สื่อสารจากที่ไหน
- WHY - ทำไมต้องเข้าใจ
- HOW - ให้รับรู้ได้อย่างไร

ประเด็นเนื้อหาในการสื่อสารสำหรับกลุ่มวัยเรียน คือ กิน นอน เล่น แปร สะอาด ฉลาด มีดังนี้

1. กินพอดี เด็ดโตสมวัย สดใส แข็งแรง
 - เน้นการเรียนรู้การกินอาหาร 5 หมู่
 - ดื่มน้ำสะอาด 6-8 แก้วต่อวัน
 - เลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จจากร้านค้าที่สะอาด
2. นอนหลับอย่างมีคุณภาพ
 - นอนหลับสนิทให้ได้ 9-11 ชั่วโมงต่อวัน
 - เข้านอนเป็นเวลา ไม่ควรเกิน 3 ทุ่ม
 - หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมต่างๆ ก่อนเข้านอน เช่น กินอาหาร ดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน
3. กระโดด โลดเต้น เล่นสนุก
 - ควรกระโดดโลดเต้นเล่นสนุก จนรู้สึกเหนื่อย หรือหอบ อย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน
4. ปฏิบัติการ 2-2-2 รหัสลับฟันดี
 - ควรแปรงฟันวันละ 2 ครั้ง นาน 2 นาที และงดกินอาหารหลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง
5. สะอาด
 - การล้างมือ 7 ขั้นตอน
 - พฤติกรรมการใช้ส้วมอย่างถูกวิธี
 - การทำความสะอาดร่างกายประจำวัน (อาบน้ำอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง สระผมอย่างน้อย สัปดาห์ละ 2 ครั้ง และสวมเสื้อผ้าสะอาดทุกวัน)

6. ฉลาดรอบรู้

- รอบรู้เรื่องอาหาร การอ่านฉลากอาหารสำเร็จรูป
- รอบรู้เรื่องสถานบริการ การสังเกตใบอนุญาตสถานประกอบการ
- รอบรู้เรื่อง ตราสัญลักษณ์ วัตถุ สถานที่อันตรายต่างๆ

จุดเน้นในการทำสื่อสำหรับเด็กวัยเรียน คือ

1. เนื้อหา จะต้องมีการตีความเนื้อหาให้เหมาะสมกับช่วงวัยที่เด็กจะสามารถเรียนรู้และรับรู้ได้
2. ภาษาในการสื่อสาร โดยภาษานั้นจะต้องมีความเข้าใจง่าย อีกทั้งยังต้องคงเนื้อหาวิชาการไว้
3. รูปแบบในการสื่อสาร เช่น สีที่จะใช้ในการสื่อสารจะต้องดูช่วงวัยของเด็ก เด็กเล็กอาจจะต้องใช้สีในโทนแม่สี เพื่อดึงดูดความสนใจ เด็กโตนั้นจะใช้สีที่มีความ Soft ลงมา ส่วนตัวละครในการดำเนินเรื่องนั้นจะต้องเลือกให้เหมาะสม เช่น เด็กเล็กจะเป็นตัวละคร 2 D 3 D ที่มีลายเส้นไม่ซับซ้อน ส่วนเด็กโตจะเป็นลายเส้นตัวการ์ตูนอนิเมะ ถ้าโตอีกหน่อยตัวละครควรเป็นบุคคลตัวจริง