



RIGHT TO PLAY

20<sup>th</sup>  
ANNIVERSARY



# PLAY @ HOME

คู่มือเกมเพื่อสุขภาพและสุขภาวะที่ดีในช่วงการ  
ระบาดของโควิด-19

#PlayAtHome #PlaySavesLives





ไรท์ ทู เพลซ์- คำชี้แจงเกี่ยวกับลิขสิทธิ์

© 2020 ลิขสิทธิ์ในการเล่น ("ผู้จัดทำ")

สงวนลิขสิทธิ์. ห้ามทำซ้ำ จัดเก็บข้อมูลในระบบ หรือส่งต่อส่วนหนึ่งส่วนใดของเนื้อหาด้วยวิธีการใด ๆ ก็ตาม ทั้งรูปแบบ  
อิเล็กทรอนิกส์ รูปแบบเชิงกลไก การถ่ายเอกสาร การบันทึก หรืออื่น ๆ โดยไม่ได้รับอนุญาตอย่างเป็นทางการเป็นลายลักษณ์อักษร  
ล่วงหน้าจากผู้จัดทำ

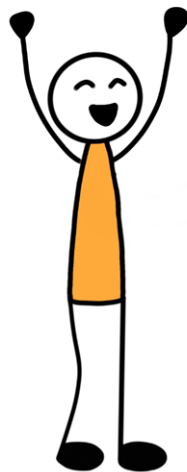
## กิตติกรรมประกาศและคำขอบคุณ

เอกสารฉบับนี้จัดทำขึ้น โดยความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่ ไรท์ ทู เพลย์ ทั่วโลก

- ไรท์ ทู เพลย์ แคนาดา
- ไรท์ ทู เพลย์ นานาชาติ
- ไรท์ ทู เพลย์ เลบานอน
- ไรท์ ทู เพลย์ ดินแดนปาเลสไตน์
- ไรท์ ทู เพลย์ ปากีสถาน
- ไรท์ ทู เพลย์ สหราชอาณาจักร

เราขอขอบคุณน้อง Yasmine Abdelghani Salameh ชาวชนจากปาเลสไตน์ที่ได้วาดภาพประกอบสำหรับสื่อนำเสนอ COVID-19 ของเรา

ขอขอบคุณครอบครัวและองค์กรพันธมิตรสำหรับคำแนะนำที่ช่วยให้เราปรับปรุงคู่มือนี้และให้ข้อมูลเชิงลึกเพื่อให้ครอบคลุมสำหรับทุกพื้นที่ ถ้าหากนำเกมไปเล่นแล้วชอบหรืออยากให้พวกเราปรับปรุงเนื้อหาตรงไหนสามารถให้คำติชมได้ที่ [info\\_thailand@righttoplay.com](mailto:info_thailand@righttoplay.com) / Facebook เฟซบุ๊ก Right To Play Thailand



สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, กรุณาติดต่อ:

Brijpal Patel, ผู้อำนวยการ, การพัฒนาโปรแกรมระดับโลก– [bpatel@righttoplay.com](mailto:bpatel@righttoplay.com)

## เกี่ยวกับไรท์ ทู เพลย์ (Right To Play)

---



ไรท์ ทู เพลย์ เป็นองค์กรระดับโลกที่ปกป้องคุ้มครอง ให้ความรู้ และเสริมพลังเพื่อการเปลี่ยนแปลงผ่านการเล่นให้กับเด็กที่อยู่ในภาวะยากลำบากและพื้นที่อันตรายรอบโลก เราช่วยให้เด็กและเยาวชนเรียนต่อใน โรงเรียนและจบการศึกษาเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิด การถูกเลือกปฏิบัติ การเผชิญโรคร้าย และให้การเยียวยาเด็กที่ได้รับผลจากภัยสงครามและการถูกละเมิดสิทธิเด็ก

กว่า 20 ปีที่ผ่านมา เราจัดโครงการทั้งด้านการพัฒนาสังคมและการส่งเสริมหลักมนุษยธรรม องค์กรของเราเป็นผู้บุกเบิกในการพัฒนาเด็กทั้งในและนอกห้องเรียนเพราะเราใช้เล่นซึ่งเป็นหนึ่งในเครื่องมือในการพัฒนาเด็กและเยาวชน การเล่นเป็นพลังและส่วนสำคัญที่สุดในชีวิตของเด็กแต่ละคนเพราะมันช่วยให้เด็ก ๆ ก้าวข้ามอุปสรรคและมีทางเลือกในชีวิตมากขึ้น หากมองในระดับโลก เราเป็นองค์กรเพียงแห่งเดียวที่มุ่งเน้นการใช้พลังแห่งการเล่นเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิตของเด็ก ๆ ทั่วโลก

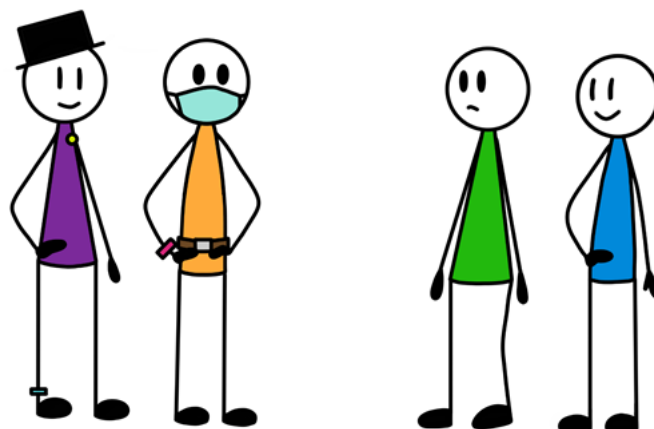
ในแต่ละปีเราเข้าถึงเด็ก 2.3 ล้านคนใน 15 ประเทศทั่วโลก เราร่วมมือกับครู เจ้าหน้าที่รัฐ ชุมชนและผู้ปกครอง เพื่อดึงศักยภาพของเด็กแต่ละคนออกมา ทำให้พวกเขาสามารถเห็นคุณค่าตัวเอง ผู้อื่น และมีสุขภาพดีและเพื่อสร้างอนาคตที่ดีกว่าสำหรับตนเองครอบครัวและสังคมของพวกเขา

## เกี่ยวกับคู่มือ

เจ้าหน้าที่มูลนิธิไรท์ ทู เพลย์ทั่วโลก พัฒนาคู่มือรวบรวมเกม 35 เกมเล่มนี้ในเดือนมีนาคม พ.ศ 2563 เพราะสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัส COVID-19 ที่ส่งผลให้มีมาตรการปิดสถานศึกษา การเพิ่มมาตรการการเคลื่อนย้าย คำสั่งการให้จำกัดการมีปฏิสัมพันธ์และการเข้าถึงเด็กและเยาวชนของเจ้าหน้าที่ในการติดตามผู้ได้รับผลกระทบจาก COVID-19 เพื่อยับยั้งการแพร่ระบาดในนานาประเทศ มูลนิธิไรท์ ทู เพลย์จึงออกแบบคู่มือเล่มนี้เพื่อรับมือกับความท้าทายจากข้อจำกัดในการดื่งเล่นภายในบ้านและเพื่อตอบสนองความต้องการของชุมชน คู่มือนี้จะช่วยสร้างทักษะสำคัญที่ส่งเสริมด้านการดูแลสุขภาพอนามัย สุขภาพกายและสุขภาพผ่านกระบวนการเรียนรู้ให้ทั้งเด็กและครอบครัว

มูลนิธิไรท์ ทู เพลย์ เห็นผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้นต่อสุขภาพกายและภาวะจิตสังคมของเด็กและเยาวชนในแต่ละพื้นที่ เนื้อหาของกิจกรรมในคู่มือจึงออกแบบมาให้เหมาะกับเด็กและเยาวชนเพื่อสุขภาพที่ดีในครอบครัว โดยใช้ “การเล่น” เป็นพลังบวก องค์กรของเราได้เรียบเรียง และออกแบบคู่มือร่วมกันกับทั้งเครือข่ายครู คุรุพละ เจ้าหน้าที่ในแต่ละพื้นที่ และเกมอยู่ในรูปแบบที่เข้าใจง่ายสำหรับการนำไปเผยแพร่เพื่อนำไปปรับใช้ได้จริงให้ตรงตามความต้องการของแต่ละพื้นที่ เพราะการส่งเสริมการเล่นเป็นพันธกิจสำคัญของมูลนิธิที่มุ่งเน้นการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อช่วยส่งเสริมสุขภาพทางจิตที่ดี

ในเวลานี้ “การเล่น” ถือเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยเพิ่มพลังใจ สร้างความสุข และลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นต่อเด็กและเยาวชนในช่วงที่ทุกคนต้องเก็บตัวอยู่บ้านเพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่อเชื้อโควิด-19 ทั้งนี้มูลนิธิไรท์ ทู เพลย์ ได้พัฒนากระบวนการเรียนรู้ผ่านการ “เล่น” สำหรับเด็กและเยาวชนผู้ลี้ภัยมาแล้วในนานาประเทศเพราะการเล่นสามารถเยียวยาความรู้สึกและส่งเสริมทักษะการปรับตัวของเด็กในบริบทดังกล่าวได้ ดังนั้นเกมในคู่มือเล่มนี้นั้นมุ่งเน้นด้านทักษะชีวิตที่สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน เพื่อกระตุ้นเด็กและเยาวชนให้รักษาสุขภาพกายและใจของตนเองและผู้อื่น



## ด้านสุขภาพและภาวะจิตสังคม

| ทักษะชีวิต                                      | เนื้อหาการเรียนรู้หลัก  | ตัวอย่างเกม                 | หน้า |
|---|---|-----------------------------|------|
| <b>มารักสุขภาพกันเถอะ</b>                       |   |                             |      |
| สุขภาพกายและสุขภาพจิต                           | ฉันสามารถล้างมือให้สะอาด  | 1. เกมนักสืบล้างมือ         | 9    |
| การจับใจความสำคัญ                               | ฉันสามารถรักษาระยะห่างระหว่างกัน  | 2. เกมจับเข้าไวรัสตัวร้าย   | 10   |
| สุขภาพกายและสุขภาพจิต                           | ฉันสามารถหลับได้เต็มอิ่ม  | 3. เกมราตรีสวัสดิ์          | 11   |
| โภชนาการ/สุขภาพกายและสุขภาพจิต                  | ฉันรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ   | 4. เกมแหล่งพลังงาน          | 12   |
| <b>สร้าง “ความคิด(ลึก)” ให้ชีวิต</b>            |   |                             |      |
| การเคลื่อนไหวร่างกาย                            | ฉันทำให้ตัวเองกระฉับกระเฉงอยู่เสมอ                                      | 5. เกม Jacked Up            | 14   |
| การเคลื่อนไหวร่างกาย                            | ฉันทำให้ครอบครัวของฉันรู้สึกกระฉับกระเฉง                                | 6. เกมรักสุขภาพสมดุล        | 15   |
| การเคลื่อนไหวร่างกาย                            | ฉันทำให้กับคนรอบข้างรู้สึกกระฉับกระเฉง                                  | 7. เกม นิ่ง หรือ จำ         | 16   |
| การเคลื่อนไหวร่างกาย                            | ฉันรู้วิธีทำให้ตัวเองกระฉับกระเฉง                                       | 8. เกมมาสร้างเสียงดนตรีกัน! | 17   |
| <b>มาดูแลใจสร้างความสุขให้ตัวเองกันเถอะ</b>     |   |                             |      |
| ความตระหนักรู้ในตนเอง/<br>การควบคุมอารมณ์       | ฉันจัดการความเครียดจากการรับข่าวสารได้                                  | 9. เกมหงายหน้า ทำท่าย       | 19   |
| การจับใจความสำคัญ                               | ฉันรู้สึกมีความหวังเมื่อฉันเห็นบุคคลตัวอย่างที่น่าชื่นชมในชุมชนของตนเอง | 10. เกมฮีโร่ของฉันคือ....   | 20   |
| ความตระหนักรู้ในตนเอง                           | ฉันสามารถบอกเล่าความคิดและความรู้สึกของตนเองได้                         | 11. เกมทายสิ...ภาพอะไร?     | 21   |
| ความตระหนักรู้ในตนเอง/<br>การตระหนักรู้ในอารมณ์ | ฉันรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง   | 12. เกมทายสิ...รู้สึกอะไร?  | 22   |
| การตระหนักรู้ในอารมณ์                           | ฉันระบุและอธิบายความรู้สึกของตนเองได้                                   | 13. เกมอารมณ์ฉัน อารมณ์เธอ  | 23   |
| ระเบียบวินัยในตนเอง                             | ฉันมีสมาธิจดจ่อกับงานที่ได้รับมอบหมาย                                   | 14. เกมสล็อตผลไม้           | 24   |
| ความพยายาม                                      | ฉันมีสมาธิจดจ่อและไม่ย่อท้อกับงานที่ได้รับมอบหมาย                       | 15. เกมเตะมือวาดภาพ         | 25   |
| ความรับผิดชอบในตนเอง                            | ฉันช่วยเหลือตนเองได้  | 16. เกมขวดโหลความรู้สึก     | 26   |
| ความรับผิดชอบในตนเอง                            | ฉันทำให้ตนเองสงบนิ่ง  | 17. เกมฝึกลมหายใจ           | 27   |

| ทักษะชีวิต                                      | เนื้อหาการเรียนรู้หลัก   | ตัวอย่างเกม                     | หน้า |
|---|--|---------------------------------|------|
| <b>มาดูแลกันและกันนะ</b>                        |  |                                 |      |
| การจับใจความสำคัญ                               | ฉันสามารถแยกแยะและส่งต่อข้อมูลที่เป็นจริงได้                             | 18. เกมจริงหรือเท็จ             | 29   |
| การจับใจความสำคัญ                               | ฉันสามารถตอบได้เกี่ยวกับเรื่องเล่าและข้อเท็จจริงที่เกี่ยวข้องกับโควิด-19 | 19. เกมเรื่องจริงหรือเรื่องแต่ง | 30   |
| การเคารพผู้อื่น / การสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น | ฉันเคารพและเห็นคุณค่าของความแตกต่างทางความคิด                            | 20. เกมค้นหาตัวอักษร            | 31   |
| การเคารพผู้อื่น / การจับใจความสำคัญ             | ฉันเคารพและเห็นคุณค่าผู้อื่นที่มีความแตกต่างจากฉัน                       | 21. เกมส่งบอลกระต่ายขาเดียว     | 32   |
| การเห็นอกเห็นใจ / การจับใจความสำคัญ             | ฉันเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น  | 22. เกมลุงถั่วหนักเดิน          | 33   |
| ความรับผิดชอบ                                   | ฉันมีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น                                     | 23. เกมไปหรือหยุด               | 34   |
| การทำงานเป็นทีม                                 | ฉันทำงานร่วมกับผู้อื่นเพื่อให้บรรลุเป้าหมายได้                           | 24. เกมผลัดกันวาด               | 35   |
| บทบาททางเพศ / การจับใจความสำคัญ                 | พวกเราช่วยกันดูแลรักษาบ้านของพวกเราได้                                   | 25. เกมทำงานบ้านอะไรดี?         | 36   |
| ทักษะการสื่อสาร                                 | ฉันสามารถสื่อสารผ่านภาษากายได้   | 26. เกมกระจกสะท้อน              | 37   |
| <b>“เล่น” สร้างสุขในครอบครัว</b>                |  |                                 |      |
| การยอมรับความแตกต่างทางเพศ                      | เราเคารพผู้อื่นในครอบครัว  | 27. เกมนี้แหละตัวฉัน            | 39   |
| การจับใจความสำคัญ                               | เราทำกิจกรรมได้อย่างปกติแม้ว่าต้องอยู่ในบ้าน                             | 28. เกมฉันทำอะไรในวันนั้น?      | 40   |
| การจับใจความสำคัญ                               | เรารู้วิธีรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล  | 29. เกมมอ'ไซค์รับจ้าง           | 41   |
| การจัดการอารมณ์                                 | เราสามารถบอกความรู้สึกของตัวเองได้                                       | 30. เกมบิงโกความรู้สึก          | 42   |
| ความตั้งใจ มีสมาธิ                              | เราสามารถเรียนรู้ที่จะมีสมาธิจดจ่อ                                       | 31. เกมบนบกหรือในน้ำ            | 43   |
| การตั้งเป้าหมาย                                 | เราเรียนรู้ที่จะวางแผนในแต่ละวันได้                                      | 32. เกมไปถึงเป้าหมาย            | 44   |
| การรู้เท่าทันตนเอง                              | เราสามารถที่จะร้องขอความช่วยเหลือได้                                     | 33. เกมถามทางตามหาของ           | 45   |
| การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ                      | เราสามารถช่วยผู้อื่นให้ตัดสินใจอย่างเหมาะสมได้                           | 34. เกมทางเลือก                 | 46   |
| ความสามารถในการอ่านเขียน                        | เรารักการอ่านหนังสือ   | 35. เกมนักแสดง                  | 47   |



## กิจกรรมและเกมส่งเสริมสุขภาพและภาวะจิตสังคม

คู่มือเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อรวบรวมเกมและกิจกรรมที่ส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีด้านสุขภาพกายและภาวะจิตสังคม เพื่อแบ่งปันให้กับครอบครัว และองค์กรที่ทำงานกับชุมชน แต่กิจกรรมสามารถปรับเปลี่ยนให้เป็นรูปแบบวิดีโอสั้นๆ แผ่นให้ความรู้ หรือข้อความประชาสัมพันธ์เสียงตามสาย และรูปแบบอื่น ๆ ได้

ในแต่ละกิจกรรมจะประกอบด้วย..

หัวข้อหลักที่เกี่ยวกับสุขภาพ  
และภาวะจิตสังคม

ทักษะ หรือ ใจความสำคัญ  
ของกิจกรรม

คำถามชวนคิดชวนคุย  
หลังจากจบกิจกรรม

มารักมาสุขภาพกันเถอะ  
ฉันสามารถล้างมือให้สะอาด



### เกมนักสืบล้างมือ

สิ่งที่ต้องเตรียม : ของชิ้นเล็ก ๆ ( ขางอบ ลูกบอลเล็ก ดุงเท้า )

1. นั่งเป็นวงกลม มี 1 คนไปนั่งตรงกลางวงกลมแล้วปิดตา
2. ให้ของชิ้นเล็กนั้นเป็นสัญญาณส่งสัญญาณหลังส่งต่อไปเรื่อย ๆ พร้อมกับร้องเพลงไปด้วย



**เพลง**

ล้าง ล้าง ล้าง

เราล้างมือกันให้ดี  
ล้างให้สะอาดให้ถูกวิธี

ดูตรงนั้น ดูตรงนี้  
ขอกันี่มือก็ต้องถูให้ดี!



3. เมื่อเพลงหยุด ผู้เล่นที่อยู่ตรงกลางทายว่า วัตถุอยู่ที่ใคร
4. เล่นอีกครั้ง และเปลี่ยนคนมานั่งตรงกลาง

**ชวนคุย:**

- ทำไมการล้างมือเป็นประจำจึงสำคัญในเฉพาะช่วงโควิด19นี้
- เราควรล้างมือนานเท่าไร
- ช่วยสาธิตการล้างมือให้ดูหน่อย

ล้างมือด้วยสบู่และน้ำเป็นเวลา 20 วินาทีเป็นวิธีหนึ่งที่ดีเพื่อป้องกัน  
พวกเราจากโควิด19

มารักษาสุขภาพกันเถอะ



## มารักษาสุขภาพกันเถอะ

ฉันสามารถล้างมือให้สะอาด

มารักษาสุขภาพกันเถอะ  
ฉันสามารถล้างมือให้สะอาด

## เกมนักสืบล้างมือ

สิ่งที่ต้องเตรียม : ของชิ้นเล็ก ๆ ( ยางลบ ลูกบอลเล็ก ถุงเท้า )

1. นั่งเป็นวงกลม มี 1 คนไปนั่งตรงกลางวงกลมแล้วปิดตา
2. ให้ของชิ้นเล็กนั้นเป็นสัญญาณส่งสัญญาณหลังส่งต่อไปเรื่อย ๆ พร้อมกับร้องเพลงไปด้วย



3. เมื่อเพลงหยุด ผู้เล่นที่อยู่ตรงกลางทายว่า สัญญาณอยู่ที่ใคร
4. เล่นอีกครั้ง และเปลี่ยนคนมานั่งตรงกลาง

## ชวนคุย:

- ทำไมการล้างมือเป็นประจำจึงสำคัญโดยเฉพาะช่วงโควิด19นี้
- เราควรล้างมือนานเท่าไร
- ช่วยสาธิตการล้างมือให้ดูหน่อย

ล้างมือด้วยสบู่และน้ำเป็นเวลา 20 วินาทีเป็นวิธีหนึ่งที่ดีเพื่อป้องกัน  
พวกเราจากโควิด19

## เพลง

ล้าง ล้าง ล้าง

เรามาล้างมือกันให้ดี  
ล้างให้สะอาดให้ถูกวิธี

ถูตรงนั้น ถูตรงนี้  
ซอกนิ้วมือก็ต้องถูให้ดี!



**มารักษาสุขภาพกันเถอะ**

เกมจับเข้าไวรัสตัวน้อย

**มารักษาสุขภาพกันเถอะ**

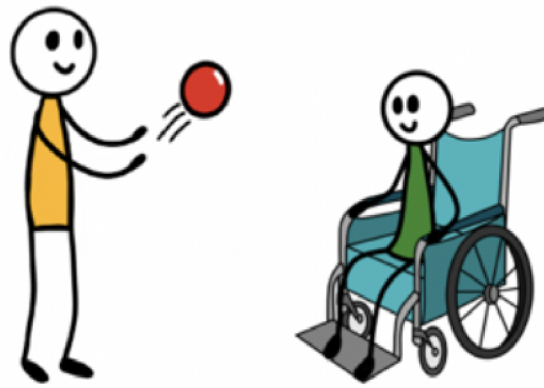
ฉันสามารถรักษาระยะห่างระหว่างกัน

**เกมจับเข้าไวรัสตัวน้อย**

**สิ่งที่ต้องเตรียม :**

ลูกบอลหรือของ  
ที่สามารถโยนได้  
(เช่น ของเล่น  
ขวดน้ำพลาสติก)

1. จับคู่กับเพื่อน จากนั้นส่งลูกบอลให้กัน



2. ทุกครั้งที่รับลูกบอล ให้ถอยหลัง1ก้าว



3. ถ้าลูกบอลหล่น ให้ดูว่าเราสามารถส่งลูกบอลได้ไกลขนาดไหน  
เกินกว่า 2 เมตรหรือไม่

4. เล่นไปต่อไปเรื่อยๆ

- ชวนคุย**
- ทำไมการเว้นระยะห่างระหว่างกันในที่ ๆ มีคนเยอะจึงสำคัญ
  - ทำไมการส่งเสริมให้ผู้อื่นมีสุขภาพดีจึงสำคัญ

## มารักษาสุขภาพกันเถอะ

ฉันสามารถหลับได้เต็มอิ่ม



# RIGHT TO PLAY

## มารักษาสุขภาพกันเถอะ

ฉันสามารถหลับได้เต็มอิ่ม

### เกมราตรีสวัสดิ์

สิ่งที่ต้องเตรียม : ไม่มี

1. ให้ผู้เล่นเลือกสัตว์ที่ชอบไว้ 1 ชนิด
2. เมื่อผู้นำกิจกรรมพูดว่า อรุณสวัสดิ์ ให้แสดงท่าทางของสัตว์นั้นพร้อมส่งเสียง
3. เมื่อผู้นำกิจกรรมพูดว่า ฝันดีนะ ให้ทำท่าหลับ
4. ผู้นำจะพูดเร็วขึ้นเรื่อย ๆ



### ชวนคุย

- ตอนที่เรานอนหลับไม่เต็มอิ่ม เราารู้สึกอย่างไร
- ทำไมการนอนหลับและพักผ่อนให้เพียงพอจึงสำคัญ

## มารักษาสุขภาพกันเถอะ

ฉันรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ



## มารักษาสุขภาพกันเถอะ

### เกม แห่พลังงาน

สิ่งที่ต้องเตรียม : กระดาษเปล่าเพื่อวาดรูปภาพอาหารทั้ง 5 หมู่

1. วาดรูปอาหารแต่ละประเภท เช่น ผักและผลไม้ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ผลิตภัณฑ์จากนม
2. วางภาพแต่ละภาพไว้จุดต่าง ๆ ในห้อง

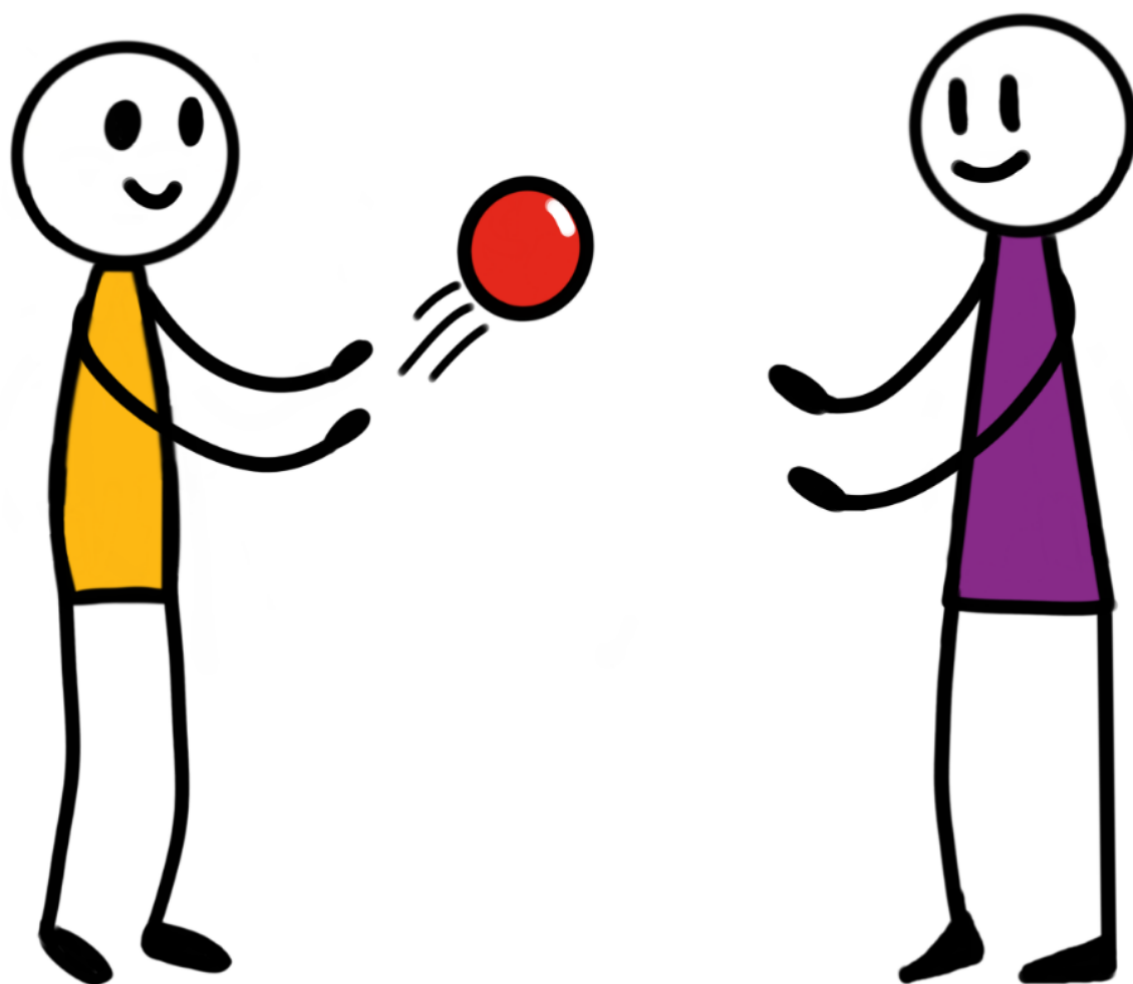


3. เมื่อคนนำกิจกรรมพูดชื่อภาพไหน ให้วิ่งไปที่ภาพนั้น เช่น มะเขือเทศ ไก่ ข้าว นม กล้วย
4. ถ้ามีคนไปผิดภาพ หรือไปช้าสุด คนนั้นจะต้องมาเป็นผู้นำกิจกรรมรอบต่อไป



- ชวนคุย:**
- วันนี้ทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพอะไรบ้าง เป็นอาหารที่อยู่หมูไหน?
  - ทำไมการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพจึงสำคัญ?

สร้าง “ความทัก(ัก)” ให้ชีวิต



## สร้าง “ความคึก(ัก)” ให้ชีวิต

ฉันทำให้ตัวเองกระฉับกระเฉงอยู่เสมอ

### สร้าง “ความคึก(ัก)” ให้ชีวิต

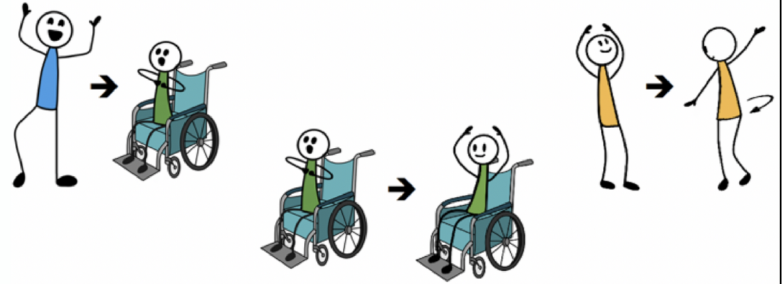
ฉันทำให้ตัวเองกระฉับกระเฉงอยู่เสมอ



## เกม Jacked Up

สิ่งที่ต้องเตรียม : ไม่มี

1. คิดท่าทาง มาคนละ 1 ท่า แสดงให้กันดู
2. คนแรกแสดงท่าทางตนเอง ให้เพื่อนทำตามทางตามเราและเปลี่ยนไปทำตามที่เพื่อนทำให้ดูตอนแรก
3. เมื่อมีคนทำตามทางของเรา ให้ทำตามของตัวเองแล้วให้แสดงท่าของเพื่อนคนอื่น เพื่อให้ทุกคนทำตาม



### ชวนคุย

- จากเกมที่เล่น คุณชอบท่าไหนมากที่สุด?
- พงษ์นี้จะทำให้ตัวเองได้เคลื่อนไหว หรือกระฉับกระเฉงมากขึ้นอย่างไร?

ขยับร่างกายทุกวัน! มีหลายวิธีการที่จะทำให้เรากระฉับกระเฉงอยู่เสมอ เช่น การเดิน การเล่น การทำสวน หรือการช่วยคุณพ่อ คุณแม่ หรือผู้ใหญ่คนอื่น ๆ หากเป็นไปได้ เราสามารถออกไปเดินเล่นในพื้นที่ที่ปลอดภัย แต่ต้องเตือนตัวเองให้รักษาระยะห่างจากคนอื่นเพื่อความปลอดภัย



## สร้าง “ความคึก(ัก)” ให้ชีวิต

สร้างความกระฉับกระเฉงได้แม้อยู่ในบ้าน

ฉันททำให้ครอบครัวของฉันรู้สึกกระฉับกระเฉง



**RIGHT TO PLAY**

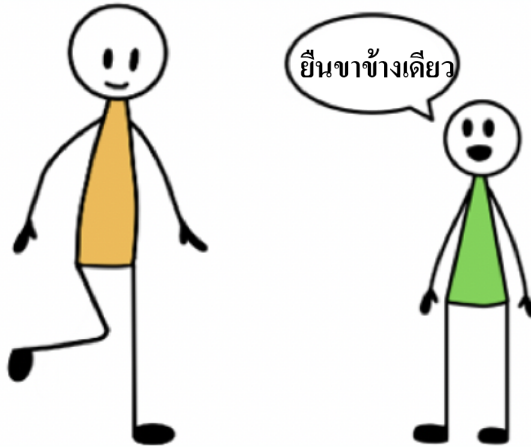
สร้าง “ความคึก(ัก)” ให้ชีวิต

## ฉันททำให้ครอบครัวของฉันรู้สึกกระฉับกระเฉง

เกม รักษาสมดุล

สิ่งที่ต้องเตรียม : ไม่มี

1. ผู้นำเกมจะขานชื่ออวัยวะส่วนต่างๆของร่างกาย เช่น 2 มือ และ 1 เท้า / 1 มือ และ 1 เท้า / 1 ข้อศอก และ 2 เข่า 2 ส้นเท้า / 1 ส้นเท้า (ทรงตัวบนขาเดียว)
2. ใช้ชื่ออวัยวะที่ขานมาแตะพื้น และทรงตัวให้ได้เป็นเวลา 3 วินาที (ถ้าทรงตัวไม่ได้ ลองทำท่าตลกๆดู)



## ชวนคุย

- คำสั่งไหนยาก เพราะอะไร?
- ทำไมเราถึงต้องเคลื่อนไหวร่างกายเวลาอยู่ที่บ้าน?

## สร้าง “ความตึก(ตัก)” ให้ชีวิต

ฉันทำให้กับคนรอบข้างรู้สึกกระฉับกระเฉง



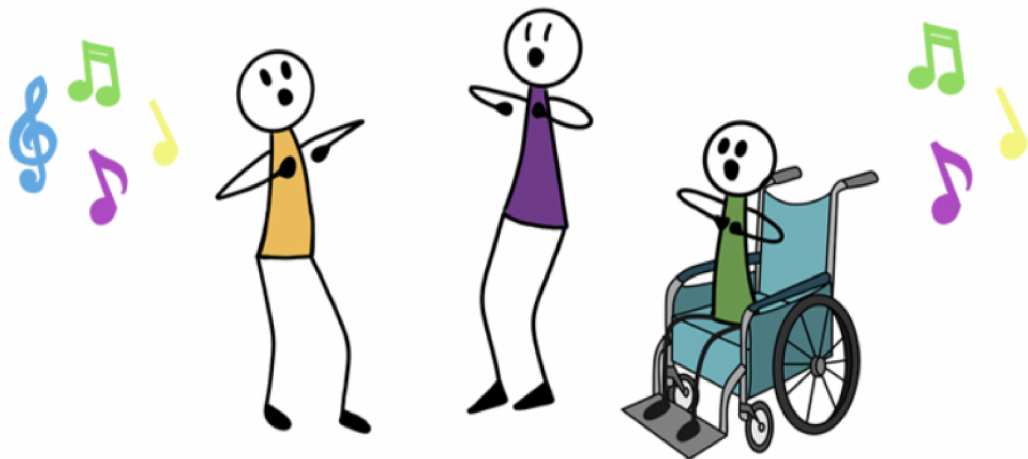
## RIGHT TO PLAY สร้าง “ความตึก(ตัก)” ให้ชีวิต

### ฉันสามารถสร้างความตึกตัก ให้กับคนรอบข้าง

เกม นิ่ง หรือ ขำ

สิ่งที่ต้องเตรียม : ไม่มี

1. ผู้นำเกมจะร้องเพลง หรือเปิดเพลงหนึ่งเพลง จากนั้นให้เดิน!
2. เมื่อหยุดเพลงให้พูดว่า “ค้าง!” ผู้นำเกมจะพยายามทำให้เพื่อนหัวเราะ
3. หากคุณหัวเราะหรือเคลื่อนไหว ก็ต้องไปช่วยผู้นำเกมทำให้คนอื่นหัวเราะด้วย
4. เริ่มเพลงอีกครั้ง และเดินอีก



### ชวนคุย

- รู้สึกอย่างไรเมื่อได้เคลื่อนไหวร่างกาย?
- จะทำอย่างไรให้ได้เพิ่มความกระฉับกระเฉงร่วมกันที่บ้าน?

## สร้าง “ความคึก(ัก)” ให้ชีวิต

ฉันรู้วิธีทำให้ตัวเองกระฉับกระเฉง

## **RIGHT TO PLAY** สร้าง “ความคึก(ัก)” ให้ชีวิต

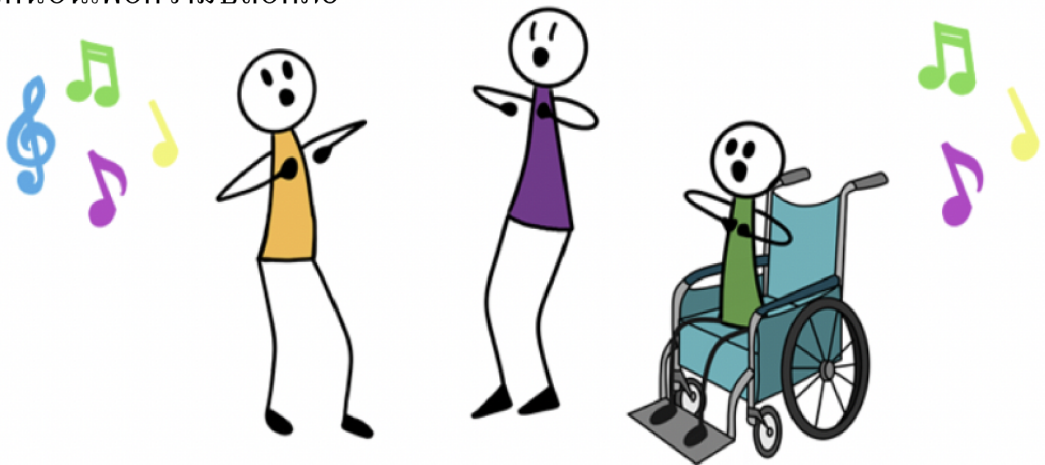
### ฉันรู้วิธีทำให้ตัวเองกระฉับกระเฉง

เกมมาสร้างเสียงดนตรีกัน!!

สิ่งที่ต้องเตรียม : ไม่มี

1. ขยับร่างกายด้วยท่าทางต่าง ๆ ลองทำเสียงแปลกๆ หลาย ๆ เสียง
2. ทำเสียงเหล่านั้นและร้องเพลง

เราควรขยับร่างกายกันทุกวัน! มีหลายวิธีการที่จะทำให้เรากระฉับกระเฉงอยู่เสมอ เช่น การเต้น การเล่น การทำสวน หรือการช่วยคุณพ่อ คุณแม่ หรือผู้ใหญ่คนอื่น ๆ เราสามารถออกไปเดินเล่นในพื้นที่ที่ปลอดภัย แค่ออกเดินตัวเองให้รักษาระยะห่างจากคนอื่นเพื่อความปลอดภัย

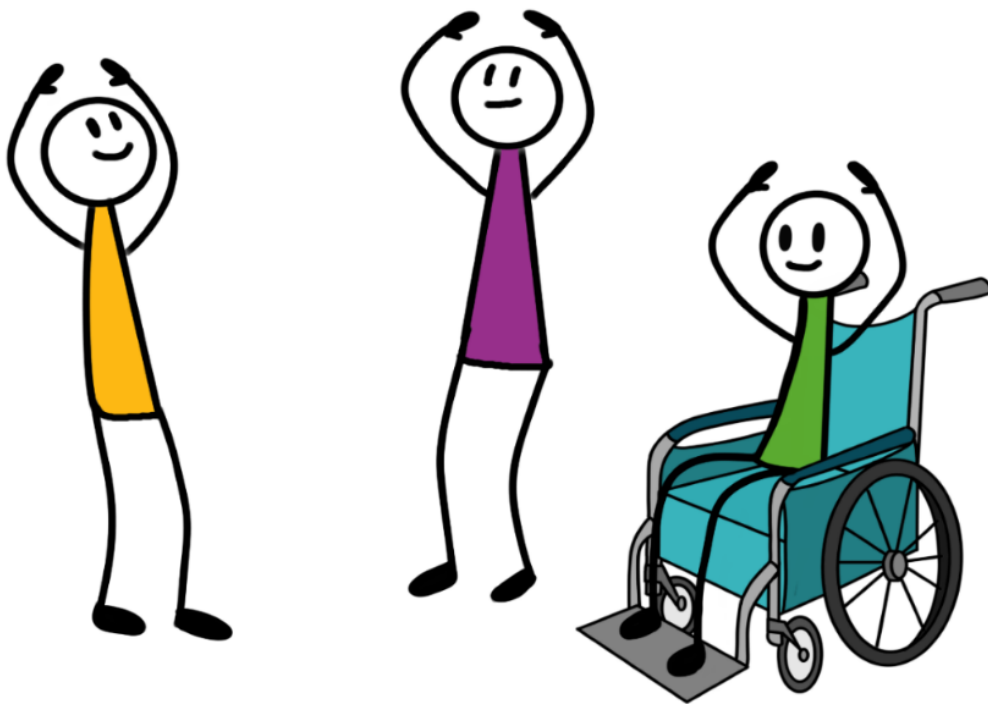


### ชวนคุย

- แต่ละคนทำท่าอะไรที่ไม่ซ้ำกันบ้าง?
- มีวิธีอะไรอีกบ้างที่จะช่วยให้เรารู้สึกกระฉับกระเฉงเวลาอยู่ที่บ้าน?

มาดูแลใจสร้างความสุขให้

ตัวเองกันเถอะ



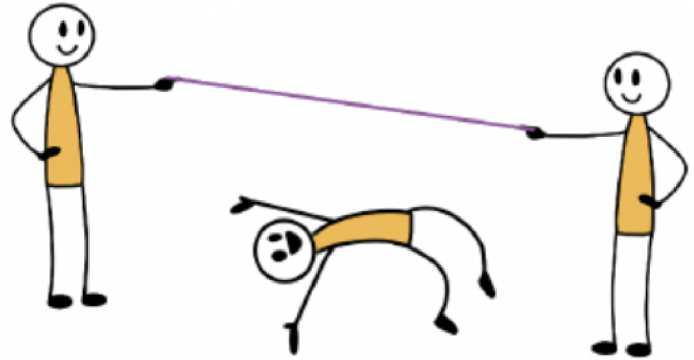
## มาดูแลใจสร้างความสุขให้ตัวเองกันเถอะ

ฉันจัดการความเครียดจากการรับข่าวสารได้

# มาดูแลใจสร้างความสุขให้ตัวเองกันเถอะ

## เกม หงายหน้า ทำท่าย

สิ่งที่ต้องเตรียม : เชือกหนึ่งเส้น หรือผ้าพันคอหนึ่งผืน



1. ให้ผู้เล่นสองคนยืนจับเชือก (หรือผ้าพันคอ) คนละด้าน
2. ผู้เล่นคนอื่น ค่อย ๆ เดินหงายหน้าเพื่อลอดผ่านเชือกใช้พื้น
3. คนจับเชือกค่อย ๆ ทำให้เชือกต่ำลงเรื่อย ๆ
4. ผู้เล่นสามารถบอกหยุดเกม เมื่อระดับต่ำเกินกว่าที่จะทำได้

## ชวนคุย

- เพราะเหตุใดถึงบอกให้สองคนที่ถือเชือกหยุดที่ระดับนั้น?
- มีใครบ้างที่สามารถพูดคุยด้วยเวลารู้สึกไม่สบายใจหรือกังวลใจ?

### การดูแลตัวเอง:

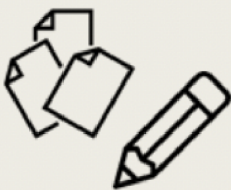
ข่าวสารเกี่ยวกับ COVID-19 จำนวนมากอาจทำให้รู้สึกกลัว กังวล หรือเครียด ดังนั้น ก่อนที่จะปล่อยให้ความรู้สึกนี้เกิดขึ้น เราควรที่จะหยุดดู/ฟัง พักการติดตามข่าวเหล่านี้ชั่วคราว

## มาดูแลใจสร้างความสุขให้ตัวเองกันเถอะ

เกมฮีโร่ของฉันทันทีคือ...

# มาดูแลใจสร้างความสุขให้ตัวเองกันเถอะ เกมฮีโร่ของฉันทันทีคือ....

สิ่งที่ต้องเตรียม :  
กระดาษกับดินสอ



ใครคือฮีโร่ของเรา?

1. เลือกอาชีพที่เราชอบ
2. ไปด้วยการวาดรูป หรือทำทาง เพื่อให้เพื่อนในกลุ่มลองทาย
3. พล็อตกันขึ้นมาไปของตัวเองจนครบ



เพื่อให้ทุกคนปลอดภัยจาก COVID-19 พวกเราจึงต้องอยู่บ้าน แต่ยังมีอีกหลายคนที่ต้องออกไปทำงานเพื่อช่วยให้เรามีสุขภาพที่ดี ช่วยให้เรา มีสิ่งที่อำนวยความสะดวก เราเหล่านั้นเป็นห่วง แม้พวกเขาจะที่อยู่ที่บ้าน เพราะเขาเหล่านั้นเป็นฮีโร่

## ชวนคุย

- ทุกวันนี้คิดว่าใครเป็นฮีโร่ในชุมชนของเรา
- เพราะอะไรถึงคิดเช่นนั้น
- ลองนึกดูว่าใครสามารถเป็นฮีโร่ได้อีกบ้าง ไม่ว่าจะป็นทั้ง ผู้หญิง หรือ ผู้ชาย
- ฮีโร่เหล่านั้นช่วยให้เรารู้สึกมีความหวังได้อย่างไร

## มาดูแลใจสร้างความสุขให้ตัวเองกันเถอะ

ฉันสามารถแลกเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกของตนเอง



**RIGHT TO PLAY**

## มาดูแลใจสร้างความสุขให้ตัวเองกันเถอะ เกมทายสี...ภาพอะไร?

ฉันสามารถบอกเล่าความคิดและความรู้สึกของตนเองได้

สิ่งที่ต้องเตรียม: ดินสอ, กระดาษ

1. ให้แต่ละคนวาดรูปสิ่งที่ทำให้ตนเองรู้สึกมีความสุข ในตอนนี้ เช่น หม้อบนเตาไฟ
2. ให้แต่ละคน แสดงภาพวาดของตนเอง และให้เพื่อนทายว่า ความสุขนี่คืออะไร
3. ถ้าเพื่อทายไม่ถูก ให้บอกเพื่อนว่าตนวาดอะไรทำให้เกิดความสุขอย่างไร เช่น ฉันต้องการช่วยทำกับข้าวเย็นนี้



### ชวนคุย

- ภาพไหนที่คุณแล้วมีความสุข
- เพราะอะไรการแบ่งปันภาพความสุขให้แกกันถึงมีความสำคัญ

## มาดูแลใจสร้างความสุขให้ตัวเองกันเถอะ

ฉันรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง



**RIGHT TO PLAY**

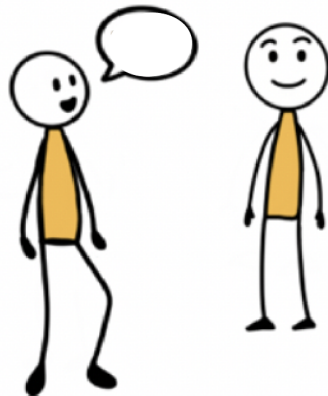
มาดูแลใจสร้างความสุขให้ตัวเองกันเถอะ  
 เกมทายสิ...รู้สึกอะไร?

### ฉันรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง

สิ่งที่ต้องเตรียม : ไม่มี

1. ให้หนึ่งคนแสดงท่าทางบอกความรู้สึก  
 เช่น มีความสุข ตกใจ โกรธ กลัว เศร้า กังวล
2. เพื่อนคนอื่น ๆ ทายว่าคนที่ทำท่าทางรู้สึกอะไร
3. สลับให้คนอื่น ๆ เป็นคนแสดง โดยเปลี่ยนความรู้สึกให้ไม่ซ้ำกัน

มีความสุข



โมโห



### ชวนคุย

- มีอะไรบ้างที่ทำให้เรามีความสุขตอนอยู่ที่บ้าน เช่น กังวลใจ สบายใจ
- วันนี้รู้สึกอย่างไรบ้าง เมื่อวานรู้สึกอย่างไรบ้าง



## มาดูแลใจสร้างความสุขให้ตัวเองกันเถอะ

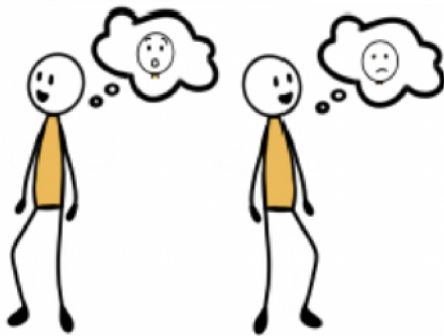
ฉันระบุและอธิบายความรู้สึกของตนเองได้

# มาดูแลใจสร้างความสุขให้ตัวเองกันเถอะ เกมอารมณ์ฉัน...อารมณ์เธอ?

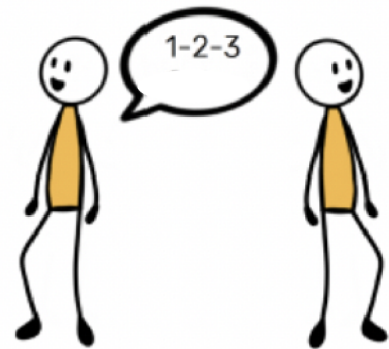
## ฉันระบุและอธิบายความรู้สึกของตนเองได้

สิ่งที่ต้องเตรียม: ไม่มี

1. จับคู่ หันหลังให้กัน นึกถึงความรู้สึก 1 อย่าง

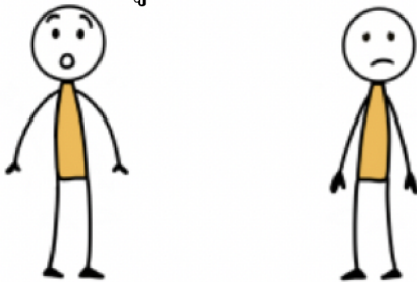


2. นับ 1-2-3



3. หันหน้าเข้าหากัน

แสดงความรู้สึกของตนเอง



4. แข่งกันทายความรู้สึกของอีกฝ่าย



## ชวนคุย

- เราเดาอารมณ์ของอีกฝ่ายได้อย่างไร?
- เราบอกความรู้สึกของตนกับผู้อื่นได้อย่างไร?

## มาดูแลใจสร้างความสุขให้ตัวเองกันเถอะ

ฉันมีสมาธิจดจ่อกับงานที่ได้รับมอบหมาย

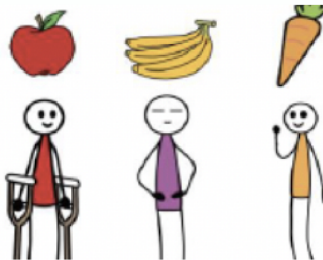
## มาดูแลใจสร้างความสุขให้ตัวเองกันเถอะ เกมสัดผลไม้

สิ่งที่ต้องเตรียม: ไม่มี

1. ให้แต่ละคนเลือกผลไม้หนึ่งอย่าง คิดถึงท่าทางในการถือผลไม้ชนิดนั้น
2. ผู้นำ เล่าเรื่องเกี่ยวกับผลไม้



3. เมื่อผู้นำเอ่ยชื่อผลไม้ใด ๆ ให้ทำท่าที่เลือกไว้ ตัวอย่างเช่น แอปเปิ้ล – ยืนตรง กกล้วยหอม – หลับตา แครอท – ยกมือขวาขึ้น



### ชวนคุย

- อะไรช่วยให้เรามีสมาธิ?
- การมีสมาธิและความจดจ่อในการทำกิจกรรมต่างๆจนสำเร็จสำคัญอย่างไร?

## มาดูแลใจสร้างความสุขให้ตัวเองกันเถอะ

ฉันมีสมาธิจดจ่อและไม่ย่อท้อกับงานที่ได้รับมอบหมาย

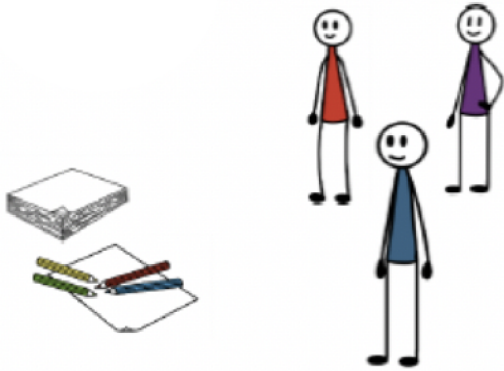
# มาดูแลใจสร้างความสุขให้ตัวเองกันเถอะ

## เกมตะแอมือวาดภาพ

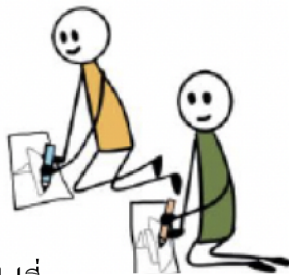
### ฉันมีสมาธิจดจ่อและไม่ย่อท้อกับงานที่ได้รับมอบหมาย

สิ่งที่ต้องเตรียม : ดินสอ/ปากกา และกระดาษ

1. ตั้งแถวสองแถว ตรงข้ามกับกระดาษที่วางไว้



2. ผู้นำจะเป็นผู้บอกว่าจะให้วาดรู้อะไร ตัวอย่างเช่น เรือ บ้าน สิงโต



3. ผู้เล่นคนแรกจะวิ่งไปที่กระดาษและใช้เวลาวาดภาพตามคำสั่งไม่เกิน 10 วินาที และวิ่งกลับไปแถวของตน



4. สลับให้ผู้เล่นในแถวคนต่อไปไปวาดภาพต่อจากที่คนก่อนหน้าวาดไว้จนครบทุกคน และดูผลงานของกลุ่มตนเอง

## ชวนคุย

- ภาพใดวาดได้ยาก
- หน้าที่ใดในบ้านที่ทำได้ยากแต่เราก็ไม่ละความพยายามที่จะทำ

มาดูไอเดียสร้างความสุขให้ตัวเองกันเถอะ

ฉันสามารถทำสิ่งต่างๆด้วยตัวเองได้

## มาดูไอเดียสร้างความสุขให้ตัวเองกันเถอะ เกมขวดโหลความรู้สึกล



ฉันสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวฉันเองได้

สิ่งที่ต้องเตรียม  
กล่อง/ขวดโหล  
กระดาษ  
ดินสอ



1. ให้ทุกคน เขียนหรือวาดสิ่งที่ทำให้ตนเองมีความสุข ลงไปบนกระดาษ
2. ทำกระดาษให้เป็นรูปดาว หรือ ลูกบอล
3. นำกระดาษนั้นลงในกล่อง/ขวดโหล
4. เมื่อคุณรู้สึกเสียใจ หรือกังวล หยิบกระดาษก้อนหนึ่งออกมาจากกล่อง/ขวดโหลนั้น



### ชวนคุย

- มีวิธีใดบ้างที่จะทำให้เราเปลี่ยนความรู้สึกของตัวเองได้?
- มีเรื่องอะไรในชีวิตบ้างสามารถตัดสินใจได้ด้วยตัวเอง?

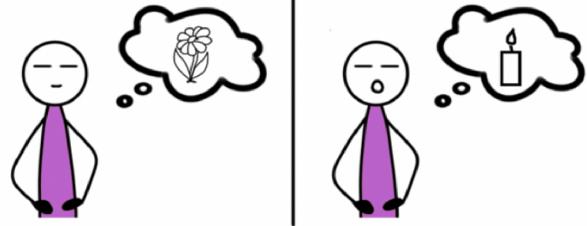
## มาดูแลใจสร้างความสุขให้ตัวเองกันเถอะ

ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้

### มาดูแลใจสร้างความสุขให้ตัวเองกันเถอะ เกมฝึกลมหายใจ

ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้  
สิ่งที่ต้องเตรียม : ไม่มี

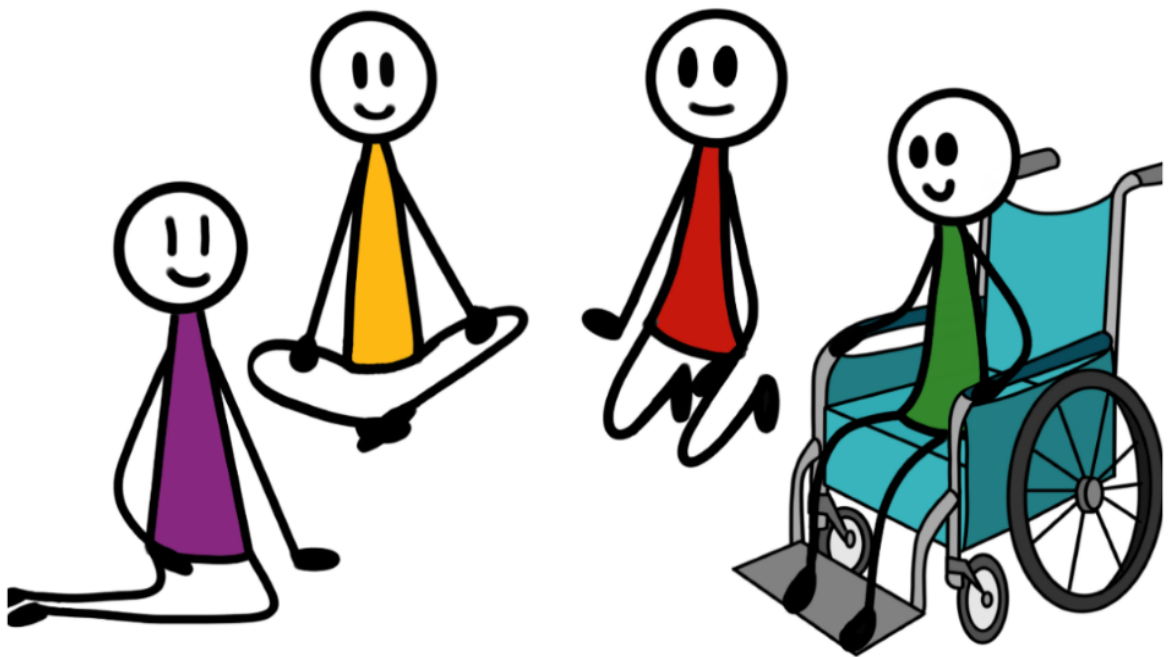
1. นั่งหลังตรง วางมือข้างหนึ่งไว้ที่หน้าท้องของตน
2. หายใจเข้า ช้า ๆ นาน 4 วินาที  
(จินตนาการว่าคุณกำลังดมกลิ่นดอกไม้ดอกหนึ่ง)
3. จดจำกลิ่นที่ได้ไว้ นานสัก 2 วินาที
4. ปลดปล่อยลมหายใจออกทางปาก นาน 4 วินาที  
(จินตนาการว่าคุณกำลังเป่าเทียนแท่งหนึ่ง)



#### ชวนคุย

- เมื่อไหร่บ้างที่เราจำเป็นต้องควบคุมอารมณ์ของตน ?
- เพราะอะไรการควบคุมอารมณ์ของตนจึงเป็นสิ่งจำเป็น ?


# มาดูแลกันและกันนะ



## มาดูแลกันและกันนะ

ฉันสามารถแยกแยะและส่งต่อข้อมูลที่เป็นจริงได้

หมายเหตุ: สามารถปรับเปลี่ยนเนื้อหาเพื่อพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องจริงและความเชื่อต่าง ๆ ในชุมชนตนเองได้!



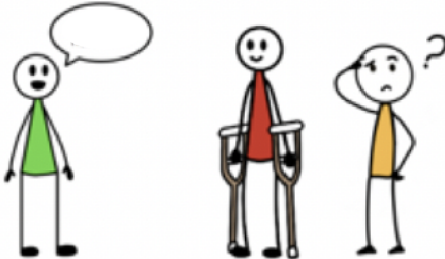
**RIGHT TO PLAY** ฉันสามารถแยกแยะและส่งต่อข้อมูลที่เป็นจริงได้  
 เกมจริงหรือเท็จ

---

### ฉันสามารถแยกแยะและส่งต่อข้อมูลที่เป็นจริงได้

สิ่งที่ต้องเตรียม : ไม่มี

1. แบ่งพื้นที่ออกเป็น 2 ด้าน ด้านหนึ่งคือ จริง และอีกด้านคือ เท็จ
2. ผู้นำกิจกรรมจะผ่านประโยค ครั้งละหนึ่งครั้ง
3. ถ้าคุณคิดว่าประโยคนั้นเป็นจริง ให้ไปทางด้านฝั่งที่เป็นจริง และถ้าคุณคิดว่าประโยคนั้นเป็นเท็จ ให้ไปด้านฝั่งที่เป็นเท็จ



### ชวนคุย

- ประโยคไหนบ้างที่เป็นจริง และประโยคไหนบ้างที่เป็นเท็จ
- เพราะเหตุใดมันจึงสำคัญที่ควรแบ่งปันเฉพาะข้อมูลที่เป็นจริง
- คุณจะทำอะไรถ้าคุณไม่แน่ใจว่าข้อมูลที่คุณอยากจะแบ่งปันเป็นจริงหรือไม่

| ประโยค   |   |
|--|---|
| จริง   | เท็จ  |
| เราควรรล้างมือของเราด้วยสบู่อย่างน้อย 20 วินาที          | เราสามารถไปรวมตัวกันจำนวนมากที่ตลาดได้              |
| ควรใช้กระดาษทิชชู ผ้าเช็ดหน้า หรือหน้ากากอนามัย          | การจามและการไอไม่สามารถแพร่กระจายเชื้อไวรัสได้      |
| เวลาที่คุณจามหรือไอ                                      |   |
| เรามีสุขภาพที่ดีได้ด้วยการนอนหลับพักผ่อนและกินอาหารที่ดี | การกินอาหาร fast food อาหารจานด่วนดีต่อสุขภาพของคุณ |

## มาดูแลกันและกันนะ

ฉันสามารถแยกเรื่องเท็จและความจริงที่เกี่ยวข้องกับโควิด-19



มาดูแลกันและกันนะ  
 เกมเรื่องจริงหรือเรื่องแต่ง

### ฉันสามารถตอบได้เกี่ยวกับเรื่องเล่าและข้อเท็จจริง ที่เกี่ยวข้องกับโควิด-19

สิ่งที่ต้องเตรียม : ไม่มี

เรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องจริงหรือเรื่องแต่ง? ตรวจสอบคำตอบของคุณด้านล่าง

- เฉพาะเด็กและผู้สูงอายุเท่านั้นที่สามารถติดโควิด-19 ได้ เรื่องจริงหรือเรื่องแต่ง?
- ถ้าคุณมีอาการของการติดเชื้อไวรัส คุณไม่ควรพบแพทย์จนกว่าอาการจะแย่



- ทุกคนบนโลกสามารถติดโควิด-19 ได้?
- โควิด-19 สามารถแพร่กระจายเชื้อจากคนสู่คนได้ง่าย?
- คุณไม่สามารถติดเชื้อโควิด-19 ได้จากการสัมผัสสิ่งของหรือเครื่องใช้ภายในบ้าน?

| คำตอบ   |  |
|---|--|
| เรื่องจริง  | เรื่องแต่ง   |
| ทุกคนบนโลกสามารถติดโควิด-19 ได้                         | เฉพาะเด็กและผู้สูงอายุเท่านั้นที่สามารถติดโควิด-19 ได้                     |
| โควิด-19 สามารถแพร่กระจายเชื้อจากคนสู่คนได้อย่างง่ายดาย | คุณไม่สามารถติดเชื้อโควิด-19 ได้จากการสัมผัสสิ่งของหรือเครื่องใช้ภายในบ้าน |
| การล้างมือของคุณอย่างเหมาะสมสามารถป้องกันโควิด-19 ได้   | ถ้าคุณมีอาการของการติดเชื้อไวรัส คุณไม่ควรไปพบแพทย์จนกระทั่งอาการแย่ลงมาก  |

### ชวนคุย

- เราได้เรียนรู้อะไรบ้างเกี่ยวกับโควิด-19?
- เราจะเล่าให้ผู้อื่นเกี่ยวกับโควิด-19ว่าอะไรบ้าง? เพราะเหตุใด?



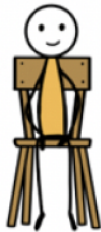
## มาดูแลกันและกันนะ

ฉันเคารพและเห็นคุณค่าของความแตกต่างทางความคิด

# มาดูแลกันและกันนะ : เกมค้นหาตัวอักษร ฉันเคารพและเห็นคุณค่าของความแตกต่างทางความคิด

สิ่งที่ต้องเตรียม : ไม่มี

1. ผู้เล่นแต่ละคนต้องเลือกเล่นว่าจะเป็นคนที่จะเดินไม่ได้ พุดไม่ได้ หรือ มองไม่เห็น คนละ 1 บทบาท
2. เลือกตัวอักษรภาษาไทยมา 1 ตัวอักษร เช่น ค.เด็ก
3. ร่วมมือกันหาสิ่งของที่เริ่มต้นด้วยตัวอักษรที่กำหนดให้ หาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้! เช่น ดินสอ ดิน เด็ก



เดินไม่ได้



พุดไม่ได้



มองไม่เห็น

### ชวนคุย

- แต่ละคนได้บทบาทอะไรบ้าง?
- ในความเป็นจริง เราทุกคนแตกต่างกันอย่างไรบ้าง?
- การทำกิจกรรมร่วมกับคนที่ต่างแตกต่างจากเรา มีความสำคัญอย่างไร?

## มาดูแลกันและกันนะ

ฉันเคารพและเห็นคุณค่าผู้ที่มีอาการป่วย

### มาดูแลกันและกันนะ : เกมส่งบอลกระต่ายขาเดียว ฉันเคารพและเห็นคุณค่าผู้ที่มีอาการป่วย

สิ่งที่ต้องเตรียม : ลูกบอล

1. สร้างวงกลม และส่งลูกบอลกันไปมา
2. สร้างกฎขึ้นมาใหม่ เช่น ให้ผู้เล่นสวมเสื้อสีน้ำเงินสามารถใช้ได้แค่มือหรือเท้า 1 ข้างเท่านั้น
3. เริ่มเล่นใหม่อีกครั้ง โดยเปลี่ยนสี เช่น ให้ผู้เล่นสวมเสื้อสีแดง สามารถใช้ได้แค่มือหรือเท้า 1 ข้างเท่านั้น



ทุกคนบนโลกสามารถป่วยด้วยโควิด-19 ได้  
เราควรจะให้เกียรติผู้ป่วยจากโควิด-19

#### ชวนคุย

- รู้สึกอย่างไรที่จะต้องทำตามกฎที่แตกต่างจากคนอื่น
- เพราะอะไรเราจึงควรสุภาพกับผู้อื่นที่แตกต่างจากเรา

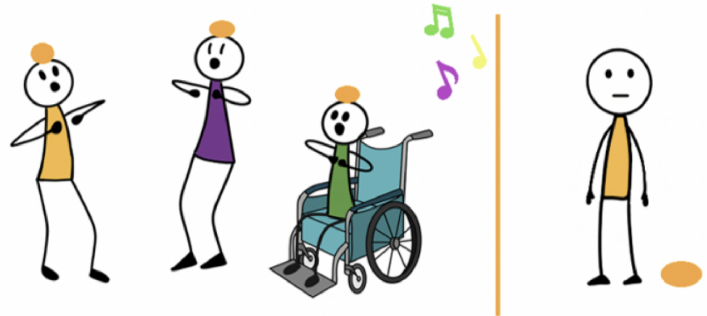
## มาดูแลกันและกันนะ

ฉันเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น

### มาดูแลกันและกันนะ : เกมถุงถั่วนักเต้น ฉันเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น

**สิ่งที่ต้องเตรียม :** ของที่วางไว้บนหัวของคุณ  
ได้อย่างปลอดภัย เช่น ถุงเท้า สมุด ใบไม้

1. วางสิ่งของที่เลือกมา เช่น ถุงเท้าไว้บนหัวแล้วเดิน
2. หยุดนิ่ง ถ้าถุงเท้าตก
3. เดินต่อได้ ถ้าหากว่ามีใครหยิบถุงเท้าขึ้นมาไว้บนหัวของคุณ



ผู้คนที่ป่วยโควิด-19 พวกเขาอาจจะรู้สึกเศร้า กังวล หรือกลัว  
พวกเราไม่สามารถไปเยี่ยมพวกเขาเหล่านั้นได้ แต่เราสามารถให้กำลังใจได้

#### ชวนคุย

- เพราะอะไรถึงตัดสินใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่น?
- รู้สึกอย่างไรเวลาที่ผู้อื่นมาช่วยเหลือเรา?

## มาดูแลกันและกันนะ

ฉันมีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น

### มาดูแลกันและกันนะ : เกมไปหรือหยุด ฉันมีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น

สิ่งที่ต้องเตรียม: ไม่มี

1. สมมติตนเองว่าเป็นรถยนต์ ผู้นำจะพูดว่า “ไป” หรือ “หยุด”
2. ฟังผู้นำ และห้ามชนไปที่รถยนต์ของผู้อื่น



### ชวนคุย

- คุณทำอะไรเพื่อให้การขับขี่ปลอดภัย
- เราสามารถทำอะไรได้บ้างที่บ้านเพื่อป้องกันให้พวกเราและผู้อื่นปลอดภัย

## มาดูแลกันและกันนะ

ฉันทำงานกับผู้อื่นเพื่อให้บรรลุเป้าหมายได้

# มาดูแลกันและกันนะ : เกมพลัดกันวาด ฉันทำงานร่วมกับผู้อื่นเพื่อให้บรรลุเป้าหมายได้

**สิ่งที่ต้องเตรียม :** ดินสอ/ปากกา/มาร์กเกอร์ และกระดาษ

1. นั่งเป็นวงกลม
2. เลือกสิ่งของที่จะวาดร่วมกัน  
เช่น ดอกไม้
3. สลับกัน แต่ละคนวาดภาพ  
ในกระดาษของตนเองเป็นเวลา  
10 วินาทีแล้วส่งต่อให้ผู้อื่น



## ชวนคุย

- คุณรู้สึกอย่างไรที่ได้วาดภาพโดยที่ได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่น
- คุณทำอะไรได้บ้างที่บ้านที่สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้

## มาดูแลกันและกันนะ

พวกเราดูแลรักษาบ้านของพวกเราได้



## มาดูแลกันและกันนะ : เกมทำงานบ้านอะไรดี? พวกเราช่วยกันดูแลรักษาบ้านของพวกเราได้

สิ่งที่ต้องเตรียม :  
ลูกบอล

1. ร้องเพลง และส่งบอลไปรอบๆ ในวงกลม
2. เมื่อเพลงหยุด คนมีบอลอยู่ให้ไปอยู่ตรงกลาง



3. ทำท่าเหมือนกับงานที่ได้ทำตอนอยู่ที่บ้าน และคนอื่นๆ พยายามทายจากท่าทางนั้น
4. เล่นซ้ำ ให้ทุกคนได้ออกมาทำท่าทาง

ช่วงสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 อาจจะต้องทำงานบ้านมากกว่าปกติ เพราะฉะนั้นไม่ว่าเพศไหนก็ควรช่วยกันทำงานบ้านนะ

### ชวนคุย

- งานอะไรที่ต้องทำให้เสร็จที่บ้าน และงานนั้นสำคัญอย่างไร?
- แต่ละคนในครอบครัวสามารถช่วยเหลือในงานนี้ได้อย่างไรบ้าง?

## มาดูแลกันและกันนะ

ฉันสามารถสื่อสารผ่านภาษากายได้

### มาดูแลกันและกันนะ : ฉันสามารถสื่อสารผ่านภาษากายได้ เกมกระจกสะท้อน

สิ่งที่ต้องเตรียม: ไม่มี

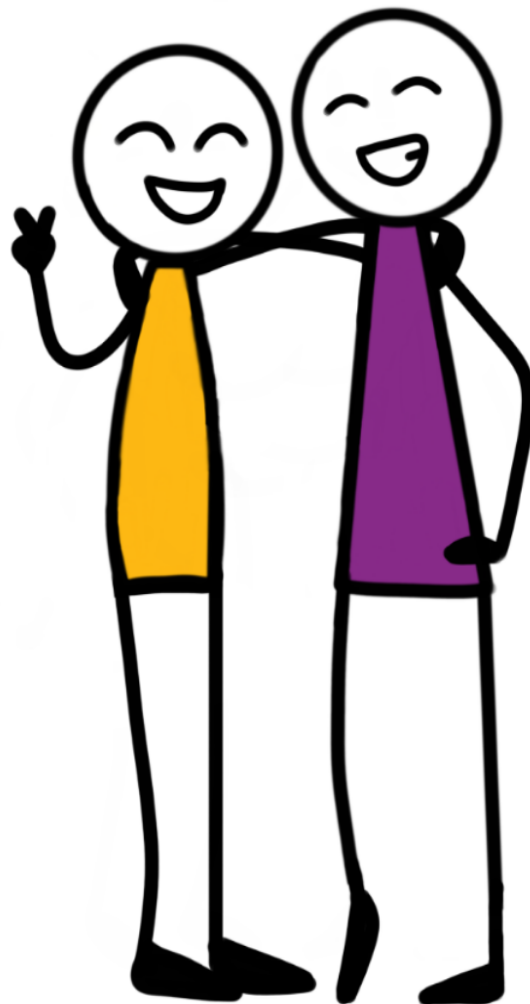
1. ให้ผู้เล่นจับคู่กัน มี 1 คนเป็นผู้นำแสดงท่าทาง
2. คนนำพยายามทำท่าที่แสดงออกถึงอารมณ์ที่แตกต่างกัน
3. ผู้เล่นอีกคนจะเป็นกระจก พยายามทำตามให้เหมือนมากที่สุด



### ชวนคุย

- เราแสดงอารมณ์อะไรออกมาบ้าง?
- ภาษากายอะไรที่เห็นบ่อยๆที่บ้าน? คนที่บ้านทำท่าแบบนั้นเพราะอะไร?

“เล่น”สร้างสุขในครอบครัว





## “เล่น” สร้างสุขในครอบครัว

เราให้เกียรติผู้หญิงในครอบครัว

### “เล่น” สร้างสุขในครอบครัว

เราเคารพผู้หญิงในครอบครัวของเรา : เกมนี้แหละตัวฉัน

สิ่งที่ต้องเตรียม:  
ไม่มี



1. ผู้นำทำเสียงดนตรี ให้คนในกลุ่มขยับไปรอบๆ
2. เมื่อดนตรีหยุด ให้ทุกคนรีบวิ่งไปจับคู่
3. เมื่อผู้นำถามคำถาม ให้ตอบคำถามนั้นกับคู่ของตนเอง
4. เล่นซ้ำ ให้เปลี่ยนคู่ไปเรื่อย ๆ และเปลี่ยนคำถามในแต่ละรอบ

ตัวอย่างคำถาม : เธอชอบทำอะไรที่สนุก ๆ บ้าง?  
สัตว์ที่ชอบที่สุดคืออะไร? พรุ่งนี้เธออยากเล่นอะไร? เป็นต้น



**เพิ่มเติม :** ความคิดเห็นของแต่ละคน ทั้งผู้ชาย ผู้หญิง เด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิง  
ย่อมมีความแตกต่างกันซึ่งเป็นเรื่องปกติ เราควรจะสนับสนุนในความคิดเห็น  
ของผู้อื่นที่เขาได้แลกเปลี่ยนหรือตัดสินใจ ผู้ปกครอง สามารถดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่  
[www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)

## ชวนคุย

- คำตอบไหนบ้างที่น่าสนใจ แล้วเด็กผู้หญิงกับเด็กผู้ชายตอบเหมือนกันหรือไม่?  
ยกตัวอย่างให้หน่อย
- อะไรคือข้อดีที่เด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชายมีความคิดที่แตกต่างกันบ้าง?

## “เล่น” สร้างสุขในครอบครัว

เราทำกิจกรรมได้อย่างปกติแม้ว่าต้องอยู่ในบ้าน

### “เล่น” สร้างสุขในครอบครัว : เราสามารถทำกิจกรรมได้ปกติ แม้ว่าจะต้องอยู่บ้าน เกมฉันทำอะไรในวันนั้น

1. ผู้นำเกมจะเริ่มพูดวันใดก็ได้ในสัปดาห์
2. ถ้าพูดว่า วันจันทร์ อังคาร พุธ พฤหัส เสาร์ให้ยกมือขึ้น
3. ถ้าผู้นำพูดว่า วันศุกร์ หรือ วันอาทิตย์ ผู้เล่นทุกคนจะต้องหยุด/ตัวแข็ง
4. ถ้าใครทำผิด จะต้องบอกว่า ในวันๆนั้น ตัวเองมักจะทำอะไร



#### วันอาทิตย์ทำ...



กิจกรรมประจำวัน/องค์ประกอบ ถึงแม้ว่า เราจะต้องทำงานจากที่บ้าน (Work from Home) เราก็ยังสามารถทำกิจกรรมประจำวันของเราได้ ซึ่งกิจกรรมประจำวันของเราจะช่วยให้เรารู้สึกดีขึ้นกับการอยู่ที่บ้าน กิจกรรมประจำวันจะช่วยให้เด็กรู้สึกปลอดภัย และรู้ว่าอะไรคือ เป้าหมายของการอยู่บ้าน ถึงแม้ว่า ช่างนอนบ้านยังมีความไม่แน่นอน

เพิ่มเติม ผู้ปกครองสามารถดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่  
[www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)

#### ชวนคุย

- อะไรบ้างที่เราทำเหมือนๆ กันในแต่ละวัน? เราต้องการให้แต่ละวัน/สัปดาห์ของเราเป็นอย่างไร? แล้วเราจะทำอย่างไรบ้างให้แต่ละวันของเรามีความสุข?

“เล่น” สร้างสุขในครอบครัว

เรารู้วิธีใช้อุปกรณ์ป้องกันสุขอนามัยส่วนตัว

“เล่น” สร้างสุขในครอบครัว : เกมมอเตอริซึ่รับจ้าง  
เรารู้วิธีการใช้อุปกรณ์ป้องกันสุขอนามัยส่วนบุคคล

สิ่งที่ต้องเตรียม : ไม่มี

1. หนึ่งคน เป็นรถ อีกคนเป็นคนขับ
2. คนขับใช้ 4 ท่าทาง ดังภาพ ที่จะต้องให้รถเคลื่อนไปอย่างปลอดภัย และสุขภาพ



ของใช้ส่วนตัวที่สามารถป้องกันโรค

หน้ากากอนามัยคนป่วยต้องใส่หน้ากากอนามัย หรือคนที่ต้องดูแลคนป่วยก็ต้องใส่เหมือนกัน ดังนั้นหน้ากากเป็นสิ่งที่ช่วยป้องกันเราจากเชื้อโรคได้ บางคนอาจจะใส่หน้ากากในช่วงที่เขาไม่ป่วย หรือแม้กระทั่งเขาไม่ต้องการไปดูแลคนอื่นก็ตาม แต่...ถ้าใส่หน้ากาก เรายังคงจะต้องล้างมือบ่อยๆนะ

**ชวนคุย:**

เราดูแลตัวเองให้ปลอดภัยได้อย่างไรบ้าง?

ทำไมเราถึงต้องใส่หน้ากากอนามัย?

เพิ่มเติม : ข้อมูลเกี่ยวกับหน้ากากอนามัยจาก WHO สามารถดูได้ที่ [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)

## “เล่น” สร้างสุขในครอบครัว

เราสามารถบอกความกลัวของตัวเองได้

### “เล่น” สร้างสุขในครอบครัว : เกมบิงโกความรู้สึก

เราสามารถเรียนรู้ที่จะแสดงออกความรู้สึก และความกลัวของตนเองได้

สิ่งที่ต้องเตรียม : กระดาษ ดินสอ ก้อนหิน (บางอย่างที่มีขนาดเล็ก)

1. วาดตารางเหมือนตัวอย่างด้านล่าง วาดหรือเขียนความรู้สึก เมื่อเด็ก ๆ ต้องอยู่บ้านเป็นเวลานาน ๆ

|                |               |           |          |
|----------------|---------------|-----------|----------|
| PROUD          | CONFIDENT     | LOVED     | INCLUDED |
| SUPPORTED      | SAD           | CARED FOR | HAPPY    |
| IMPORTANT      | BORED         | BULLIED   | STRONG   |
| ANGRY          | LIKE I MATTER | EMPOWERED | LONELY   |
| PART OF A TEAM | SCARED        | HELPFUL   | EXCITED  |

2. ผู้นำกิจกรรมจะพูดความรู้สึกต่างๆออกมา



3. ถ้าผู้เล่นมีความรู้สึกอะไรที่ตรงกับที่ผู้นำพูดให้วงกลมภาพนั้นไว้

|                |               |           |          |
|----------------|---------------|-----------|----------|
| PROUD          | CONFIDENT     | LOVED     | INCLUDED |
| SUPPORTED      | SAD           | CARED FOR | HAPPY    |
| IMPORTANT      | BORED         | BULLIED   | STRONG   |
| ANGRY          | LIKE I MATTER | EMPOWERED | LONELY   |
| PART OF A TEAM | SCARED        | HELPFUL   | EXCITED  |

4. ตะโกนว่า “บิงโก” เมื่อสามารถวงได้ครบในแนวเดียวกัน



#### ชวนคุย:

มีความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นบ้างเมื่อต้องอยู่บ้าน?

เราสามารถจัดการความรู้สึกที่ไม่ดีเหล่านั้นได้อย่างไร?

**เทคนิคสำหรับผู้ปกครอง:** การพูดคุยกับเด็กที่ดี ควรรับฟังพวกเขาอย่างจริงจัง

และเปิดโอกาสให้พวกเขาได้แสดงความรู้สึก พร้อมกับบอกเขาว่า พวกคุณจะอยู่ตรงนี้เพื่อพวกเขา

เพิ่มเติม: สามารถดูได้ที่ [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)

“เล่น” สร้างสุขในครอบครัว

เราทำกิจกรรมได้อย่างปกติแม้ว่าต้องอยู่ในบ้าน

“เล่น” สร้างสุขในครอบครัว : เราสามารถเรียนรู้ที่จะมีสมาธิจดจ่อ เกมบนบกหรือน้ำ

สิ่งที่ต้องเตรียม: ไม่มี

1. ฟังคำสั่งจากผู้นำ 2. พยายามทำตามให้เร็วที่สุด

|  |  |
|--|--|
| <p>หากพูดว่า “โน่นน้ำ” ให้เดินไปข้างหน้า 1 ก้าว</p>  | <p>หากพูดว่า “บนน้ำ” ให้ยืนอยู่กับที่</p>    |
| <p>หากพูดว่า “บนทราย” ให้เดินถอยหลัง 1 ก้าว</p>     | <p>หากพูดว่า “ในทราย” ให้ยืนอยู่กับที่</p>  |

**ชวนคุย:**

เมื่อไหร่บ้างที่รู้สึกไม่มีสมาธิ?

เราสามารถที่จะควบคุมสมาธิได้อย่างไรในช่วงเวลาเหล่านั้น?

ผู้ปกครองสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)

## “เล่น” สร้างสุขในครอบครัว

เราสามารถมีสมาธิจดจ่อในการทำกิจกรรม

# “เล่น” สร้างสุขในครอบครัว : เราสามารถเรียนรู้ที่จะมีสมาธิจดจ่อ เกมบนบกหรือน้ำ

**สิ่งที่ต้องเตรียม:** คินสอ, กระดาษ, ไม้กวาด หรือ เชือก เพื่อใช้เป็นจุดเริ่มต้น

1. วาดรูปหรือเขียนบนกระดาษ 1 แผ่นต่อ 1 คำตอบ

สิ่งที่สำคัญสำหรับตัวเองในชีวิตประจำวัน

เช่น แปรงฟัน อ่านหนังสือ ทานอาหารเที่ยง

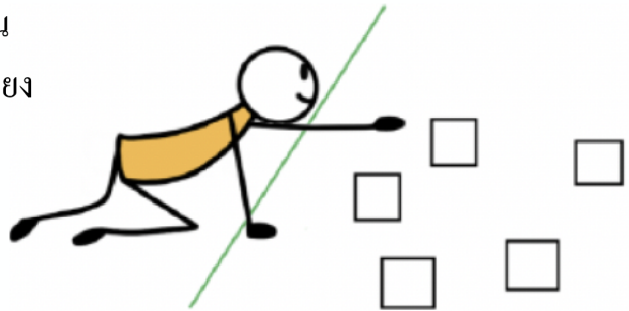
นอน เล่น

2. พับกระดาษ จากนั้นเอาไปวางไว้ให้

เลยจุดเริ่มต้น

3. ช่วยกันหยิบกระดาษ โดยที่มือเท่านั้น

ที่สามารถแตะพื้นเลยจากจุดเริ่มต้นได้



### กิจวัตรประจำวัน:

สร้างกิจวัตรประจำวันร่วมกันกับเด็ก ๆ ตารางเวลาที่มีรูปแบบชัดเจนจะช่วยให้เด็ก ๆ

รู้สึกปลอดภัย และสามารถคาดเดาได้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นบ้างในแต่ละวันที่บ้าน

ในขณะที่โลกภายนอกเต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สามารถคาดเดาได้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นบ้าง

### ชวนคุย:

ลองวางแผนร่วมกันกับครอบครัว ว่าเราจะทำกิจกรรมอะไรพร้อมกันในทุกๆ วันได้บ้าง ?

ผู้ปกครองสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)

## “เล่น” สร้างสุขในครอบครัว

เราสามารถร้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้

### “เล่น” สร้างสุขในครอบครัว : เราสามารถที่จะร้องขอความช่วยเหลือได้ เกมถามทางตามหาของ

สิ่งที่ต้องเตรียม: สิ่งของชิ้นเล็กๆ 2 ชิ้น , นาฬิกา

1. เล่นจะถูกปิดตา ผู้นำจะไปซ่อนสิ่งของที่เตรียมไว้ 2 ชิ้น
2. ผู้เล่นจะเป็นคนหาโดยมีเวลาให้ 5 นาที



3. หากต้องการความช่วยเหลือ สามารถถามคำถามได้ 3 คำถาม (ห้ามถามว่า ซ่อนไว้ที่ไหน)



#### ชวนคุย:

ในสถานการณ์ใดบ้างที่เราต้องร้องขอความช่วยเหลือ?

ผู้ปกครองสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)

## “เล่น” สร้างสุขในครอบครัว

เราสามารถช่วยผู้อื่นให้ตัดสินใจอย่างเหมาะสมได้

### “เล่น” สร้างสุขในครอบครัว : เกมทางเลือก

เราสามารถช่วยเหลือผู้อื่นให้ตัดสินใจได้อย่างเหมาะสมได้

**สิ่งที่ต้องเตรียม:** ไม่มี

1. ผู้นำกิจกรรมเล่าเรื่องสั้นๆ: อันดาชอบปีนต้นไม้และทานผลไม้มาก วันหนึ่งพ่อของเขากลับมาถึงบ้านพร้อมกับผลไม้เต็มตะกร้า แต่พ่อของเขายกมือห้ามทานผลไม้เพราะเตรียมไว้ให้กับแขกที่จะมาเยี่ยมที่บ้าน อันดาารู้สึกหิวและที่บ้านผลไม้ก็มีมากมาย ...



ทางเลือกของอันดาจะมีอะไรบ้าง?

จะเกิดอะไรขึ้นบ้างกับทางที่เขาเลือกแต่ละทาง?

ให้สมาชิกเลือกทางออกที่ดีที่สุด อธิบายให้ฟังว่า ทำไมทางเลือกนี้จึงเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด

#### ชวนคุย:

เราเคยต้องตัดสินใจเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง จากตัวเลือก 2 อย่างหรือไม่?

เราตัดสินใจเลือกอะไรจาก 2 ทางนั้น? และสิ่งนั้นส่งผลอย่างไรบ้าง?

ผู้ปกครองสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)



## “เล่น” สร้างสุขในครอบครัว

เราชอบอ่านหนังสือ

# “เล่น” สร้างสุขในครอบครัว : เราชอบอ่านหนังสือ เกมนักแสดง

**สิ่งที่ต้องเตรียม:** หนังสือนิทาน

1. สมาชิก 1 คนอ่านหนังสือที่เลือกมา
2. สมาชิกคนอื่นทำท่าทางประกอบเรื่องราว ตามที่ได้ฟัง
3. เปลี่ยนกันอ่านหนังสือในแต่ละตอน



สามารถอ่านหนังสือภาษาอังกฤษฟรีได้ที่ :

[www.africanstorybook.org](http://www.africanstorybook.org)

[Bookdash.org/books](http://Bookdash.org/books)

[Storyweaver.org.in](http://Storyweaver.org.in)

[Digitalibrary.io](http://Digitalibrary.io)

### ชวนคุย:

ในช่วงไหนของหนังสือที่อ่านแล้วสนุกที่เราจะทำท่าทางตาม?

ตอนไหนที่เราอ่านหนังสือได้มากขึ้น?

ผู้ปกครองสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)

## บรรณานุกรม

### แหล่งข้อมูลภายใน มุลนิธิ ไรท์ ทู เพลย์

- การเล่นของเด็กปฐมวัย
- คู่มือกระบวนการสร้างความเสมอภาคทางเพศ
- เพศ: เกมการเรียนรู้ด้านสิ่งแวดล้อมเชิงสร้างสรรค์
- เกมสุขภาพ: การสร้างความตระหนัก, การปกป้อง และ การป้องกัน
- ชุดคู่มือการเรียนรู้ร่วมกัน: ชุดคู่มือการเล่นของผู้ปกครองเด็ก
- การเล่นผ่านการสนับสนุนทางด้านอารมณ์ความรู้สึก: คู่มือเกมอีโบล่าสำหรับการป้องกันและการสนับสนุนทางจิตสังคม
- คู่มือการพัฒนาเกมสำหรับเด็กและเยาวชนเชิงสร้างสรรค์
- การส่งเสริมทักษะชีวิตในคู่มือเกมกลุ่มเยาวชนพื้นเมือง
- ส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีผ่านการเล่น: กิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นกระบวนการเล่นและการวิจัย
- การส่งเสริมการอ่านผ่านการเล่น: เรื่องราวและกิจกรรมบนพื้นฐานของการเล่น
- การดูแล: ส่งเสริมทักษะชีวิตในกลุ่มเยาวชนพื้นเมือง

### แหล่งข้อมูลที่ได้รับ การสนับสนุนจากภายนอก

- พันธมิตรเพื่อการคุ้มครองเด็กในการดำเนินการด้านมนุษยธรรม (Alliance for Child Protection in Humanitarian Action) (2020). หมายเหตุทางเทคนิคเกี่ยวกับการคุ้มครองเด็กในช่วง COVID-19 Pandemic v1 อ้างอิงจาก <https://alliancecpha.org/en/COVID19>
- องค์กรแอมเนสตี้ อินเตอร์เนชั่นแนล (Amnesty International 1998). SINIKO ที่มีต่อวัฒนธรรมสิทธิมนุษยชนในแอฟริกา คู่มือสำหรับการสอนสิทธิมนุษยชน. อ้างอิงจาก [http://www.amnesty.org/en/library/asset/\\_AFR01/003/1999/en/c9e5d998-e1a5-11dd-9f8a-a19d21ac1fa4/afr010031999en.pdf](http://www.amnesty.org/en/library/asset/_AFR01/003/1999/en/c9e5d998-e1a5-11dd-9f8a-a19d21ac1fa4/afr010031999en.pdf)
- Barron, P. (2013). ความคิดในทางปฏิบัติ, เกมและกิจกรรมสำหรับห้องเรียนระดับประถมศึกษา (2nd ed.). รูปแบบการศึกษาแบบเพียร์สัน.
- IASC. (2020). คำแนะนำสำหรับการป้องกันและควบคุมช่วง COVID-19 ในโรงเรียน. อ้างอิงจาก <https://data2.unhcr.org/en/documents/details/74755>
- สหพันธ์สภากาชาดระหว่างประเทศ (International Federation of the Red Cross. 2020). Remote Psychological First Aid during the COVID-19 Outbreak Interim Guidance. IFRC Psychosocial Centre. <https://pscentre.org/archives/9119>
- Parenting for Lifelong Health et al. (2020). การเลี้ยงดูช่วง COVID-19: พูดยุคเกี่ยวกับ COVID-19. อ้างอิงจาก [https://868b1700-4f92-4143-a9e1-4d615770397f.filesusr.com/ugd/d13cc0\\_da5a502d49a24024bcbb38960b063b28.pdf](https://868b1700-4f92-4143-a9e1-4d615770397f.filesusr.com/ugd/d13cc0_da5a502d49a24024bcbb38960b063b28.pdf)
- คุรุในสภาวะวิกฤตการทำงาน (TICCWG) et al. (2016). โมดูล 1 – บทบาทและความเป็นอยู่ที่ดีของครู. TICCWG.
- Wang, G. et al. (2020). “บรรเทาผลกระทบจากกาที่เด็กต้องกักตัวอยู่บ้านเนื่องจากการระบาดของโควิด-19” The Lancet Correspondence. เผยแพร่ออนไลน์ วันที่ 2 มีนาคม 2563
- องค์การอนามัยโลก (2563) คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้หน้ากากในชุมชนระหว่างการดูแลตนเองที่บ้านและการดูแลสุขภาพช่วงโรคระบาดโควิด-19
- องค์การอนามัยโลก โรคไวรัสโคโรนา (โควิด-19) คำแนะนำสำหรับประชาชน. อ้างอิงจาก <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- องค์การอนามัยโลก (2563). ข้อควรคำนึงถึงด้านสุขภาพจิตและจิตสังคมในช่วงการระบาดของ COVID-19 อ้างอิงจาก <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>
- องค์การอนามัยโลก (2563) ถามตอบเกี่ยวกับ ไวรัสโคโรนา (COVID-19). อ้างอิงจาก <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>