Denla British School (DBS) จัดแคมเปญ “Denla 5” มุ่งสนับสนุน ให้นักเรียนเรียนรู้และปฏิบัติตามศาสตร์ทั้ง 5 ของสภาวะ Well-being เพื่อความผาสุกในชีวิตอย่างยั่งยืน

Denla British School (DBS) จัดแคมเปญ “Denla 5” มุ่งสนับสนุน ให้นักเรียนเรียนรู้และปฏิบัติตามศาสตร์ทั้ง 5 ของสภาวะ Well-being เพื่อความผาสุกในชีวิตอย่างยั่งยืน

การปลูกฝังสภาวะ Well-Being หรือ ความผาสุกในชีวิตอย่างยั่งยืน จำเป็นต้องสร้างตั้งแต่วัยเยาว์เพื่อให้เกิดเป็นอุปนิสัย โรงเรียนเด่นหล้า บริติช สคูล (Denla British School – DBS)โรงเรียนนานาชาติชั้นนำที่สอนด้วยหลักสูตรโรงเรียนเอกชนอังกฤษที่ดีที่สุดในโลก จึงได้จัดกิจกรรม Denla 5 ขึ้น เพื่อปลูกฝังคุณค่าของความเป็นอยู่ที่ดีให้กับนักเรียนและชุมชนที่เกี่ยวข้อง โดยจะมีการจัดกิจกรรม Well-being ที่ได้ทั้งความรู้และความสนุกกับกิจกรรมต่างๆ ตามแต่ละธีมตลอดทั้ง 5 วันตลอดหนึ่งสัปดาห์ของเดือนพฤศจิกายน ได้แก่ Get Active (สุขภาพ)– Connect (ความสัมพันธ์สำคัญ) – Keep Learning (เรียนรู้สิ่งใหม่) – Healthy Eating (โภชนาการ) – Give Something Back (การให้)

การเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความรู้ทั้ง Hard & Soft Skills นั้น จะนำไปสู่การเป็นผู้นำที่มีคุณภาพและมีความสุข สิ่งเหล่านี้จำเป็นต้องปลูกฝังตั้งแต่วัยเรียน ซึ่ง DBS เชื่อเสมอว่าด้วยความแข็งแกร่งทางด้านวิชาการ ความโดดเด่น

ด้านกิจกรรม และมีทักษะทางสังคม ตลอดจนถึงการมี Well-being Mindset จะทำให้นักเรียนมีความสมบูรณ์พร้อมสำหรับการก้าวสู่มหาวิทยาลัยชั้นนำระดับโลก และประสบความสำเร็จทั้งทางด้านอาชีพและชีวิตส่วนตัว นี่คือเป้าหมายที่ DBS ในฐานะโรงเรียนนานาชาติชั้นนำของไทย มุ่งมั่นที่จะสร้างนักเรียนให้เป็นผู้นำที่มีคุณภาพระดับโลกตามเจตนารมย์ Nurturing Global Leaders

องค์ประกอบของสภาวะ Well-Being มาจากสุขภาวะทั้ง 5 มิติ ได้แก่ 1. Physical Well-being คือการมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง เป็นจุดเริ่มต้นของการมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี เมื่อสุขภาพร่างกายแข็งแรงก็จะสามารถนำพาตนเองไปสู่ความสำเร็จและความสุขได้ 2. Social Well-being คือการมีเพื่อนที่ดี ซึ่งส่งผลต่ออารมณ์ หากใครที่ไม่มีความรัก ไม่มีเพื่อน คงจะเป็นไปไม่ได้ที่จะรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม 3. Community Well-being คือการสร้างสุขภาวะแวดล้อมที่น่าอยู่ สามเรื่องนี้สามารถสร้างกันได้ตั้งแต่เด็กๆ และเมื่อเด็กนักเรียนได้รับความรู้และการศึกษาที่ดีมีคุณภาพ ก็จะสามารถก้าวไปสู่ความสำเร็จและความผาสุกทางด้านการงานและชีวิตในอนาคต 4. Career Well-being ได้มีโอกาสทำงานที่เรียนมา หรือได้ทำอาชีพที่ตนเองรัก และใช้เป็นอาชีพในการสร้างความก้าวหน้าให้กับชีวิตเราได้ อันจะนำไปสู่ 5. Financial Well-Being นั่นคือความมั่นคงทางการเงิน

มร. มาร์ค แม็คเวย์ (Mr Mark McVeigh) ครูใหญ่โรงเรียนเด่นหล้า บริติช สคูลผู้มากประสบการณ์จากโรงเรียนชั้นนำทั้งในประเทศอังกฤษ และภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ กล่าวว่า ความเป็นอยู่ที่ดีเป็นองค์ประกอบสำคัญในชีวิตประจำวัน Mrs Lisa ภรรยาของเขา ซึ่งทำหน้าที่ผู้จัดการด้านความเป็นอยู่ที่ดีของดีบีเอส (Well-being Manager) มีความรู้และประสบการณ์ด้านการส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีอย่างยั่งยืนของชุมชน ซึ่งชุมชนนั้นไม่ได้เกี่ยวข้องแค่เพียงนักเรียน แต่หมายถึงทั้งระบบ ไม่ว่าจะเป็นนักเรียน พ่อแม่ผู้ปกครอง คณาจารย์ พนักงาน รวมถึงสภาพแวดล้อมและสังคมรอบตัวเรา เพื่อตอกย้ำพันธกิจอันแข็งแกร่งนี้ DBS ได้จัดกิจกรรม Denla 5 ขึ้น เพื่อปลูกฝังคุณค่าของความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นให้กับชุมชนของเรา ซึ่งปีนี้ ศาสตร์ทั้ง 5 ได้แก่ Get Active (สุขภาพ)– Connect (ความสัมพันธ์สำคัญ) – Keep Learning (เรียนรู้สิ่งใหม่) – Healthy Eating (โภชนาการ) – Give Something Back (การให้) โดยจะมีการจัดกิจกรรมในแต่ละวัน ดังต่อไปนี้

วันจันทร์ Get Active Monday(สุขภาพ) เป็นเรื่องเกี่ยวกับการสร้างความตระหนักรู้ถึงความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี นักเรียนจะมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ยังไม่เคยได้ทำที่โรงเรียน เช่น ปั่นจักรยานหรือขี่สกูตเตอร์รอบสนาม เกมกระโดดร่ม เต้นดิสโก้ ด้วยวิธีนี้เด็ก ๆ จะได้เพิ่มประสบการณ์และค้นพบความสนใจและความสามารถใหม่ ๆ ซึ่งการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพทันทีและในระยะยาว ช่วยปรับปรุงคุณภาพชีวิต และลดความเสี่ยงของการเป็นโรคต่างๆเช่น เบาหวานประเภท 2มะเร็ง และโรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการตรวจวัด Boditrax ให้กับผู้ปกครองและทุกคนในโรงเรียน

วันอังคาร Connect Tuesday(ความสัมพันธ์) เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับคนรอบข้างและการมีสติ DBS เชื่อว่าสุขภาพจิตที่ดีหมายถึงการรู้สึกดีกับตัวเองและโลกรอบตัวเรา การสร้างความเชื่อมต่อทางสังคมที่กว้างขึ้นจะช่วยให้เรารู้สึกมีความสุขและปลอดภัยมากขึ้น และทำให้เข้าใจเป้าหมายในชีวิตมากขึ้น ภายใต้ธีมนี้ นักเรียนจะเรียนรู้การ

สร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนผ่านการเล่น Pen Pal ซึ่งเป็นการสร้างสัมพันธ์กับเพื่อนทางจดหมาย ทำให้นักเรียนตื่นเต้นที่จะมีเพื่อนใหม่ๆ ด้วยการสื่อสารกันจากการเขียน และกิจกรรมเพื่อนนักอ่าน (Buddy Reading) เพื่อให้นักเรียนได้สนิทสนมกับเพื่อนด้วยการช่วยกันอ่านหนังสือ กิจกรรม Wake and Shake ที่เด็กๆจะได้สนุกสนานตื่นตัวไปกับเพื่อนๆในชั้นเรียน สำหรับผู้ปกครอง คณาจารย์ และพนักงาน เราจะมีกิจกรรมโยคะ เพื่อสร้างสมดุลและเกิดความเชื่อมโยงกับร่างกายของเราได้เป็นอย่างดี

วันพุธ Keep Learning Wednesday(เรียนรู้สิ่งใหม่) DBS เชื่อว่า “ไม่มีใครแก่เกินไปหรือฉลาดเกินกว่าที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่” ด้วยความคิดนี้จะทำให้เราสนุกตื่นเต้นไปกับกิจกรรมใหม่ๆที่ไม่เคยสัมผัสมาก่อน นักเรียนจะรู้สึกตื่นเต้นกับกิจกรรมที่ไม่เคยได้ทำในโรงเรียนตลอดทั้งวัน ซึ่งการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ จะช่วยกระตุ้นเซลล์ประสาทในสมองและกระตุ้นคลื่นไฟฟ้าในสมองให้ไหลเวียนได้รวดเร็วยิ่งขึ้น สมองจะตื่นตัวและสดใสพร้อมเรียนรู้ได้ดีขึ้นหรือเกิดความคิดสร้างสรรค์ได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้การเรียนรู้สิ่งใหม่ๆจะทำให้เด็กมี Growth Mindset หากนักเรียนมี Fixed Mindset พวกเขาจะเชื่อว่าตัวเองไม่สามารถเปลี่ยนคาแร็คเตอร์ ความคิดสร้างสรรค์ หรือศักยภาพของตัวเองได้ แต่ถ้าเด็กๆมี Growth Mindset จะทำให้มีมุมมองที่เป็นบวก และมีทัศนคติที่เชื่อมั่นว่าเราสามารถควบคุมความสำเร็จหรือความล้มเหลวได้ด้วยตัวเอง นักเรียนจะมีความกระหายใคร่รู้ในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ แล้วนำกลับมาท้าทายความสามารถของตนเองด้วยมุมมองในแง่ดี เมื่อพวกเขาล้มเหลว ก็จะสามารถใช้ประสบการณ์นั้นมาปรับเป็นการเรียนรู้ในวิธีการใหม่ให้บรรลุสู่เป้าหมายที่ต้องการ สำหรับผู้ปกครองและบุคลากรโรงเรียน จะมีกิจกรรมเต้นซุมบ้า ที่ทั้งผ่อนคลาย ได้สังคม และทำให้ร่างกายกระชับแข็งแรง

วันพฤหัสบดี Healthy Eating Thursday(โภชนาการ) ให้นักเรียนได้เรียนรู้โภชนาการที่สมดุลและมีประโยชน์แก่ร่างกาย โดยจะมีคลาสสอนทำอาหาร การสอนวิทยาศาสตร์อาหารและโภชนาการ เด็กๆจะได้สนุกและอร่อยกับบาร์บีคิวที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพในช่วงมื้อกลางวัน นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมฟู้ดเวิร์คช้อป และ ออร์แกนิค มาร์เก็ตให้แก่ผู้ปกครอง เรามุ่งหวังให้นักเรียนและผู้ปกครองได้ตระหนักถึงประโยชน์และโทษจากการรับประทานอาหารด้วยการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ ทั้งโรคอ้วน กระดูกและฟัน เบาหวาน มะเร็ง โรคหลอดเลือด เป็นต้น

วันศุกร์ Give Something Back Friday(การให้) เป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนและทั้งคอมมิวนิตี้ได้มอบคืนกลับสู่สังคม ภายในธีมนี้ นักเรียนจะได้ร่วมกิจกรรม Denla Heart และกิจกรรมบริจาคของเล่น หนังสือ เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ให้แก่บุคคลด้อยโอกาส เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนมีจิตเมตตาและรู้จักคุณค่าของการเป็นผู้ให้

“Nurturing Global Leaders” คือ วิสัยทัศน์ของโรงเรียนเด่นหล้า บริติช สคูล ส่งเสริมให้นักเรียนได้รับแรงบันดาลใจในการยึดมั่นคุณค่าต่างๆได้อย่างสมดุล และในขณะเดียวกันนักเรียนก็ได้รับการส่งเสริมสู่ความเป็นเลิศทางวิชาการ เพื่อให้แน่ใจว่าจะสามารถเติบโตในมหาวิทยาลัยและที่อื่น ๆ ต่อไป DBS มุ่งเน้นให้นักเรียนเป็นนักตัดสินใจที่มีความกล้าหาญ เป็นนักคิดที่มีวิจารณญาณ เป็นผู้ประกอบการที่มีความมั่นใจ มีความเข้าใจผู้อื่น มีน้ำใจความเอื้อเฟื้อ

และมีมุมมองในระดับโลก เพื่อที่จะบรรลุศักยภาพสูงสุดบนเวทีโลก และก้าวสู่ผู้นำที่มีคุณภาพและมีความสุข

ข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ www.dbsbangkok.ac.th

Facebook: www.facebook.com/DBSBangkok
Twitter: DBSBangkok
Line: @DBSBangkok