



สวัสดีปีใหม่ครับ

วันเวลาเปลี่ยนไปไม่อาจจะหวนคืน หรือย้อนกลับได้ เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมาในรอบปี 2016 มีทั้งดีใจเสียใจ สิ่งที่ทำได้ดีที่สุดในตอนนี้คงไม่มีอะไรที่ดีไปกว่านิมมนำพระราชดำริส ในหลวงรัชกาลที่ 9 มาเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีสติ

ปีเก่าคือเมื่อวานนี้ ปีใหม่คือวันนี้แล้วปีหน้าหะ... อาจจะเป็นวันพรุ่งนี้ ถ้าวันพรุ่งนี้ก็เป็นปีใหม่แล้วสิ... จากข้อความข้างต้นวันเวลาเป็นการสมมุติโดยที่ทุก ๆ คนนิมมนรับว่าใช่และเป็น ข้อตกลงร่วมกันทั่วโลกและยึดที่จะเฉลิมฉลอง เริ่มต้นทำในสิ่งดี ๆ หรือปรับเปลี่ยนตัวตนให้ดีขึ้นจากที่ผ่าน ๆ มา มากขึ้น และมากยิ่งขึ้น ๆ ขึ้น

เราเป็นกลุ่มเล็ก ๆ ในสังคมที่จะทำหน้าที่เป็นกุศวัตวัฒนธรรมของประเทศไทย ไปสู่ประชาคมโลกจากบทความที่ผ่านมา ได้เริ่มต้นโดยการเรียนรู้ภาษา เรียนรู้ในการสร้างเพื่อนใหม่ ต่อไปก็คือเรื่องสุขภาพ การใช้ชีวิตในสถานที่ใหม่ สภาพแวดล้อม สภาพภูมิอากาศที่แปลกใหม่ การดูแลเรื่องสุขภาพจึงเป็นเรื่องสำคัญที่สุด โดยปกติด้วยอายุและวัย ทุกคนไม่ได้แตกต่างกันมากนัก (คุณสมบัติอายุ 15 - 18ปี) สามารถที่จะปรับตัวได้ดี และในการปรับตัวนั้นก็จะไปทำตามสุขภาพของแต่ละบุคคลต่อไป

สุขภาพร่างกาย โดยปกติทางโรงเรียนมีกิจกรรมภาคบังคับในโรงเรียน ให้เราปฏิบัติอยู่แล้วแต่ยังไม่เพียงพอ ในความเป็นจริงเมื่อเรารู้ตัวว่าจะเป็นนักเรียนแลกเปลี่ยนเราต้องเพิ่มกิจกรรมให้กับตนเองมากขึ้นเช่น กรณีเราเรียนโรงเรียนใกล้บ้าน (1 - 2 กิโลเมตร) จากที่คุณพ่อหรือคุณแม่ขับรถไปส่งที่โรงเรียน เปลี่ยนเป็น เดินเท้าไปโรงเรียนด้วยตนเองแทน ทั้งนี้เราจะได้อะไรหลาย ๆ อย่างเช่น ต้นเช้าขึ้น ตรงต่อเวลามากขึ้น และยังได้ออกกำลังกายมากขึ้นทำให้ร่างกายแข็งแรง และตื่นตัวมากกว่าทำให้พร้อมที่จะเรียนรู้มากขึ้น เป็นต้น

ข้อแนะนำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้มีอายุระหว่าง 15-17 ปี

การออกกำลังกายวัยนี้มีความแตกต่างระหว่างเพศ ผู้ชายจะออกกำลังกายเพื่อให้เกิดกำลัง ความแข็งแรง รวดเร็ว และความอดทน เช่น การวิ่ง ว่ายน้ำ ทัยจักรยาน เล่นบาสเกตบอล วอลเลย์บอล โปโลน้ำ ฟุตบอล กระโดดสูง กระโดดสูง กระโดดสูง ส่วนผู้หญิงจะเน้นการออกกำลังกายประเภทที่ไม่หนักแต่ทำให้ร่างกายแข็งแรงและเสริมสร้างรูปร่างทรงสวย เช่น ว่ายน้ำ ยิมนาสติก และวอลเลย์บอล เป็นต้น ให้ปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวัน วันละ 1 ชั่วโมง โดยใช้ออกแรงแบบหนักสลับเบา

การเดินไปโรงเรียนด้วยตนเอง เป็นการออกกำลังกายแบบเบาทำให้ได้กำลัง ไม่นเหนื่อยง่าย และยังจัดสรรเวลาได้ดีกว่า ไม่ต้องกลัวว่าจะเสียเวลาจากรถติด ระหว่างที่เดินทางไปโรงเรียนเราอาจจะได้เพื่อนใหม่ ๆ ได้พบได้เห็นสภาพชุมชนที่เราอยู่ในอีกแง่มุมหนึ่งไม่ใช่แค่ความเร่งรีบอย่างที่พบเห็นอยู่ตลอดจากการใช้รถใช้ถนน ติดตามอ่านวิธีส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีในฉบับหน้าด้วยนะครับ

สวัสดีปีใหม่ 2560
YES STAFF



- ๑๑ อัญมณีพระไตรรัตน์
เป็นชีวิตเรานี้
- ๑๒ อดทนแด่ผู้ต่อ
ภัยได้สุขสม
- ๑๓ อุบายศปรางค์
เทียรุติคนดีผู้ธรรม
- ๑๔ ฐิรรมย์ใหม่ส่องใจ
เทอญ



In This Issue

- กล่าวทักทายจาก YES
- จะเป็นนักเรียนแลกเปลี่ยนที่ดีได้อย่างไร (สร้างสุขภาพที่ดีให้กับตนเอง)
- โครงการนักเรียนแลกเปลี่ยนภาคสมทบ รุ่น 31 ขยายโอกาสรับสมัครถึง 10 กุมภาพันธ์ นี้

โครงการนักเรียนแลกเปลี่ยนภาคสมทบรุ่น ที่ 31 ปี 2017/2018

โครงการแลกเปลี่ยน YES รุ่นสมทบรุ่น 31 สำหรับนักเรียนที่ต้องการเข้าร่วมโครงการเป็นกรณีพิเศษ (ขยายโอกาสเพิ่มโควตา) เดินทางประมาณ สิงหาคม - ตุลาคม 2560

คุณสมบัติ

- กำลังศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 - 6 ผลการเรียนเฉลี่ย 2.00 ขึ้นไป
- อายุ 15 ปีบริบูรณ์ก่อนวันที่ 1 พฤษภาคม 2560 และไม่เกิน 18 ปีครึ่งบริบูรณ์ ก่อนวันที่ 1 สิงหาคม 2560
- นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 สามารถเป็นนักเรียนแลกเปลี่ยนได้เฉพาะแอฟริกาใต้เท่านั้น
- กรณีเรียนอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) สามารถเป็นนักเรียนแลกเปลี่ยนได้เฉพาะแอฟริกาใต้ บราซิล โปรตุเกส เม็กซิโก ฟินแลนด์ และอิตาลีเท่านั้น
- มีความประพฤติดี ทัศนคติที่ดี มีความรับผิดชอบและสามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี
- สุขภาพร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัวหรือโรคอื่น ๆ

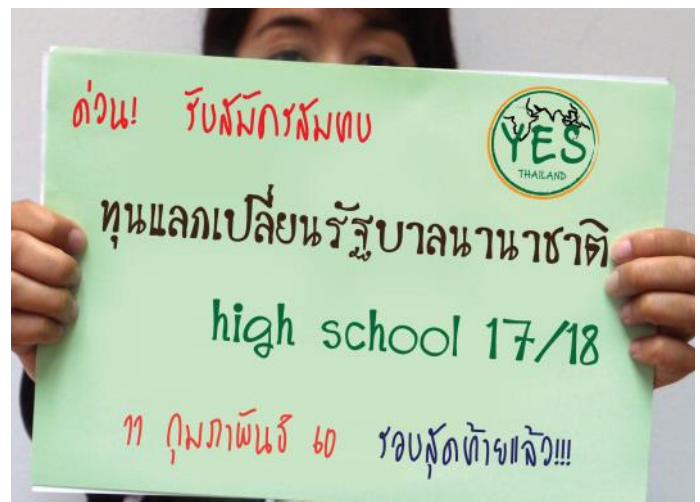
ขั้นตอนการสมัคร

- ส่งใบสมัครพร้อมสำเนาผลการเรียนย้อนหลัง 3 ปี / สำเนาขงภาษาอังกฤษ
- ชำระเงินค่าลงทะเบียน 25,000 บาท
- YES ยืนยันประเทศในการเข้าร่วมโครงการ / รับเอกสาร Application และจัดทำให้แล้วเสร็จภายใน 3 สัปดาห์
- เดินทางตามกำหนดการ เดือนสิงหาคม - ตุลาคม 2560 (มีเจ้าหน้าที่จัดส่งที่สนามบิน)

ระยะเวลาโครงการ

1 ปีการศึกษา (8 - 10 เดือน ขึ้นอยู่กับประเทศที่เข้าร่วมโครงการ)

ตรวจสอบรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์ YESTHAILAND.ORG



YES Thailand

YES Bldg., 2nd floor, 9/19 Khlong Lam Chiek Road, Nuanchan, Bung Khum, Bangkok, Thailand 10230 Tel. 0 2508 0099 Mobile: 08 1638 9706, 08 4673 0744 website: www.yesthailand.org

Follow us on
ติดตาม YES ทั่วโลก "yesthailand"

