



คู่มือการจัดการเรียนรู้ รณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ สำหรับเด็ก

คู่มือการจัดการเรียนรู้รณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
สำหรับเด็กเล่มนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะเป็นทางเลือกหนึ่ง
ในการบูรณาการนำสื่อรณรงค์ไม่สูบบุหรี่สำหรับเด็กเล็ก
ที่ครูและผู้ปกครองสามารถนำไปใช้เป็นแนวทาง
การจัดกระบวนการเรียนรู้ในเด็กได้
และเห็นถึงความสำคัญของการร่วมปกป้องเด็กเล็ก (Gen Alpha)
จากอันตรายจากการได้รับควันบุหรี่



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสб.)

Action on Smoking and Health Foundation
36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์ แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830

<http://www.ashthailand.or.th> Email : info@ashthailand.or.th



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสб.)

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสาธารณสุข

คู่มือการจัดการเรียนรู้อารมณ์ความรู้สึกเพื่อการไม่สูบบุหรี่สำหรับเด็ก

ISBN : 978-616-7230-38-2

พิมพ์ครั้งที่ 1 พฤศจิกายน 2564 จำนวน 3,000 เล่ม

ฝ่ายข้อมูล : นางสาวอังคณา มานูจัม

พิสูจน์อักษร : นางสาวกนกวรรณ ชมเชย

ฝ่ายศิลปกรรม : นางสาวเพ็ญประภา ชีระกุล

จัดทำ / เผยแพร่ โดย

มูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการไม่สูบบุหรี่

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0-2278-1828 โทรสาร 0-2278-1830

<http://www.ashthailand.or.th>

สนับสนุนการจัดพิมพ์

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

พิมพ์ที่

บริษัท ซีรูกานต์ กราฟฟิค จำกัด

33/12 หมู่ 6 ถนนนครอินทร์ ตำบลบางขุนทอง อำเภอบางกรวย นนทบุรี 11130

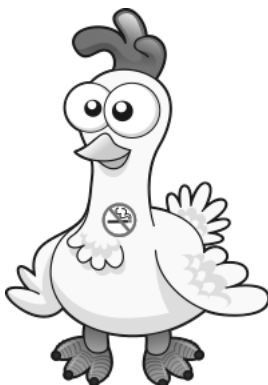
ความสำคัญ

โครงการปกป้องเด็ก (Gen Alpha) จากการได้รับควันบุหรี่ โดยมูลนิธิณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ มีเป้าหมายสำคัญในการรณรงค์ป้องกันเยาวชนเด็กเล็ก กลุ่มเป้าหมายอายุตั้งแต่ 7 ปีลงมา (Gen Alpha) จากการได้รับอันตรายจากการสูดดมสารพิษจากควันบุหรี่ ในปัจจุบันผู้สูบบุหรี่ไทยสูบบุหรี่ในบ้านในอัตราที่สูงมาก จากผลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี พ.ศ.2560 พบว่า การได้รับควันบุหรี่มือสองในบ้านเพิ่มขึ้นเป็น 17.3 ล้านคน จึงต้องดำเนินงานโดยการสร้างค่านิยมให้คนไทยไม่สูบบุหรี่ในบ้าน เพื่อป้องกันอันตรายของควันบุหรี่มือสอง และมือสามที่จะมีผลต่อสุขภาพและพัฒนาการของเด็ก ลดความเสี่ยงที่เด็กจะติดบุหรี่จากต้นแบบการสูบบุหรี่ของผู้ใหญ่ ในขณะเดียวกันผู้สูบบุหรี่เองจะสูบบุหรี่น้อยลง และเลิกบุหรี่ง่ายขึ้น

เพื่อให้การดำเนินงานบรรลุผลเป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ด้วยเล็งเห็นความสำคัญของคุณครูระดับปฐมวัย ผู้มีความใกล้ชิดกับเด็ก รองลงมาจากพ่อแม่และผู้ปกครอง สามารถสื่อสารไปยังเด็ก และผู้ปกครอง ได้ตระหนักถึงอันตรายของควันบุหรี่มือสอง และมือสามที่มีต่อเด็ก จึงได้จัดทำคู่มือการจัดการเรียนรู้รณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่สำหรับเด็กขึ้น โดยเนื้อหาของกิจกรรมมีความสอดคล้องกับการใช้สื่อรณรงค์สำหรับเด็ก ในการจัดทำคู่มือดังกล่าว คำนึงถึงการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับมาตรฐานคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ในหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560 และการพัฒนาสาระความรู้ทั้ง 6 ของเด็ก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อีกทั้งคู่มือเล่มนี้จะเป็นการช่วยต่อยอดและพัฒนาชุดสื่อรณรงค์สำหรับเด็ก ในประเด็นการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ให้มีความหลากหลาย เป็นประโยชน์ และเหมาะสมต่อการใช้งานมากขึ้นในอนาคต

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือการจัดการเรียนรู้รณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่สำหรับเด็กเล่มนี้ จะเป็นส่วนหนึ่งในแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้ให้แก่คุณครู และผู้ปกครอง ที่เห็นความสำคัญของการร่วมปกป้องเด็กเล็ก (Gen Alpha) จากอันตรายจากการได้รับควันบุหรี่ สืบไป

คณะผู้จัดทำ



สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ความสำคัญ	3
สารบัญ	5
กิจกรรมที่ 1 นกสำคัญวัน	6
กิจกรรมที่ 2 ปากไม่ว่าง	15
กิจกรรมที่ 3 อากาศดีดี	28
กิจกรรมที่ 4 บ้านของหนูตลอดวันบุหรี	38
กิจกรรมที่ 5 เมืองนี้ไม่สู้บุหรี	48
กิจกรรมที่ 6 อี! เหม็นจัง	59
กิจกรรมที่ 7 ค้อกแค็ก	75
กิจกรรมที่ 8 มาร์สแมนกับยายเช้า ตอนปราบปีศาจบุหรี	84
กิจกรรมที่ 9 รู้จักประหยัด หัดอดออม	94
กิจกรรมที่ 10 ที่ไหน ๆ ก็ปลอดบุหรี	99



กิจกรรมที่ 1

นกสาลักควัน



1. **สาระสำคัญ** ควันบุหรีประกอบด้วยสารพิษจำนวนมากกว่า 7,000 ชนิด ซึ่งมี 70 ชนิด เป็นสารก่อมะเร็ง เมื่อควันบุหรีเข้าสู่ร่างกายจะทำให้ลายอวัยวะต่าง ๆ ก่อให้เกิดโรคร้ายต่าง ๆ ตามมา จึงควรหลีกเลี่ยงไม่สูดดมควันบุหรีเข้าสู่ร่างกาย

2. **เวลาที่ใช้** 1 ชั่วโมง

3. **วัตถุประสงค์**

3.1 พัฒนาทักษะด้านร่างกาย

- (1) เคลื่อนไหวร่างกายอย่างคล่องแคล่ว ประสานสัมพันธ์และทรงตัวได้ (hand)
- (2) ป้องกันตนเองจากการได้รับควันบุหรีได้ (health)

3.2 พัฒนาทักษะด้านอารมณ์ จิตใจ

- (1) สนใจ มีความสุขและแสดงออกผ่านดนตรี และการเคลื่อนไหว (heart)

3.3 พัฒนาทักษะด้านสังคม

- (1) สามารถสื่อสารกับผู้ปกครองเพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายจากควันบุหรีได้ (head, health)

3.4 พัฒนาทักษะด้านสติปัญญา

- (1) ร่วมสนทนาต่อเหตุการณ์ประสบการณ์เดิม (head)
- (2) รู้จักบุหรี และควันบุหรี (head)
- (3) รู้จักอันตรายของควันบุหรี ผลกระทบเมื่อสูดดมควันบุหรี (head)

4. **ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้**

4.1 ขั้นนำ

- 1.) ครูถามเด็ก ๆ ว่าใครทำท่านกบินได้บ้าง (head)
- 2.) ครูชวนเด็กทุกคนทำท่านกบิน และเดินไปทั่วห้องเรียน 1- 2 รอบ (head)
- 3.) ครูเปิดเพลงนกสาลักควัน ให้เด็กฟัง 1 รอบ
- 4.) ครูชวนเด็ก ๆ ทำท่าทางนกบินประกอบเพลงนกสาลักควัน ไปพร้อมๆ กัน จำนวน 1 – 2 รอบ (hand, heart)

4.2 ขั้นกระตุ้น

- 1.) ครูอ่านเนื้อเพลงนกสาลักควันให้เด็ก ๆ ฟังอีกครั้ง
- 2.) ครูชวนตั้งคำถามให้เด็ก ๆ ช่วยกันหาคำตอบว่าจากเพลง นกสาลักควันเพราะอะไร? (head)

4.3 ขั้นสอน

- 1.) ครูให้เด็ก ๆ ดูภาพการ์ตูนบุหรื หรือภาพถ่ายบุหรื (สื่อการเรียนรู้ ข้อที่ 5.1.2 และ 5.1.3)
- 2.) ครูชวนคุยประสบการณ์เดิมของเด็ก โดยใช้คำถามต่อไปนี้ (head, heart)
 - 2.1) ใครเคยเห็น หรือรู้จักบุหรืบ้าง
 - 2.2) เห็นจากใคร / จากที่ไหน
 - 2.3) ใครเคยได้กลิ่นจากควันบุหรืบ้าง เมื่อได้กลิ่นแล้วรู้สึกอย่างไร / เป็นอย่างไร
- 3.) ครูอธิบายว่าบุหรืคืออะไร (สื่อประกอบการสอน ข้อที่ 5.2.2)
- 4.) ครูชวนคุยและอธิบายผลกระทบจากการได้รับควันบุหรื (สื่อประกอบการสอนข้อที่ 5.2.3 และ 5.2.4) (head)
- 5.) ครูสอนให้เด็ก ๆ รู้จักหลีกเลี่ยง และป้องกันตนเองจากการได้รับควันบุหรืในชีวิตประจำวัน โดยยกตัวอย่างเหตุการณ์สมมติ ดังนี้ (head, hearth, health)
 - 5.1) ถ้าพบเห็นผู้ใหญ่ หรือผู้ปกครองสูบบุหรืในบ้าน เด็ก ๆ จะทำอะไร (ตัวอย่าง เช่น ให้เด็ก ๆ บอกเตือนผู้ใหญ่ไม่ให้สูบบุหรืในบ้าน เพราะหนูเหม็น)
 - 5.2) หากอยู่ข้างนอกและต้องเดินผ่านคนสูบบุหรืเด็ก ๆ จะทำอะไร (ตัวอย่าง เช่น ให้เดินหลบ และเอามือปิดจมูก ไม่สูดดมกลิ่นเข้าไปในร่างกาย)
- 6.) มอบหมายการบ้าน แบบฝึกเสริมพลังจิตใต้สำนึกหนูน้อยใจเข้มแข็ง ตอน “เลือกเป็นนก ตัวไหนนะ” (สื่อการเรียนรู้ ข้อที่ 5.1.4)

4.4 ขั้นสรุป

- 1.) ครูพูดสรุปเกี่ยวกับควันบุหรืว่ามีกลิ่นเหม็น ส่งผลกระทบเมื่อได้รับควันบุหรืจะทำให้เกิดอาการสาลักควัน และแสบตา เด็ก ๆ ควรหลีกเลี่ยงเมื่อพบเห็นคนสูบบุหรื พร้อมย้ำวิธีการที่เด็กจะสามารถป้องกันตนเองได้เมื่อต้องเดินผ่าน หรือเข้าไปใกล้คนสูบบุหรื (head, heart, health)

4.5 ขั้นประยุกต์ใช้ (เชื่อมโยงประเด็นบ้านปลอดบุหรื)

- 1.) ครูชี้แนะให้เด็ก ๆ สื่อสารกับผู้ปกครอง เรื่องบ้านปลอดบุหรื เมื่อเด็กพบเห็นผู้ปกครอง หรือผู้ใหญ่ที่รู้จักสูบบุหรืในบ้าน ให้เด็กบอกความรู้สึกของตนเองว่า เหม็น แสบตา อึดอัด หายใจไม่ออก สาลักควัน และขอร้องให้ผู้ปกครองหรือผู้ใหญ่ที่สูบบุหรืออกไปสูบนอกบ้านหรือห่างจากบริเวณบ้าน
- 2.) ครูมอบหมายให้เด็ก ๆ ชวนผู้ปกครองร่วมกันระบายสีบ้านปลอดบุหรื และถ่ายภาพเป็นการบ้านส่งครู (สื่อการเรียนรู้ ข้อที่ 5.1.5 ภาพระบายสีบ้านปลอดบุหรื)

5. สื่อ

5.1 สื่อการเรียนรู้

5.1.1 เพลงนกสาลักควัน

5.1.2 ภาพการ์ตูนบุหรื หรือภาพถ่ายบุหรื

5.1.3 ภาพสัญลักษณ์ห้ามสูบบุหรื

5.1.4 แบบฝึกหัดเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกให้น้องใจเข้มแข็ง ตอน “เลือกเป็นนกตัวไหนนะ”

5.1.5 ภาพระบายสี บ้านปลอดบุหรื

5.2 สื่อประกอบการสอน

5.2.1 เพลงนกสาลักควัน

ลิงก์สืบค้น http://www.smokefreeschool.net/content_attachment/attach/-voc_1.mp3

ลิงก์สืบค้น <https://www.youtube.com/watch?v=xkpH9lel3To>

(YouTube channel: smokefreeschool)

5.2.2 แผ่นพับการเสพติดบุหรื

ลิงก์สืบค้น http://www.smokefreezone.or.th/content_attachment/attach/60_9.pdf

5.2.3 ภาพอินโฟกราฟฟิก สารพิษในควันบุหรื

5.2.4 ภาพอินโฟกราฟฟิก บุหรืทำร้ายร่างกายคุณอย่างไร

6. ประโยชน์ที่เด็กจะได้รับ

6.1 เด็กมีพัฒนาการด้านการฟังเพลง สามารถแยกแยะจังหวะและท่วงทำนองของเสียง

6.2 มีพัฒนาการการสื่อสาร การฟังและพูด

6.3 เด็กสามารถที่จะเชื่อมโยงคำศัพท์กับความรู้สึกรู้สึกของตนเองได้

7. ประเมินผลรายกิจกรรม

6.1) เคลื่อนไหวร่างกายได้ตามเสียงดนตรี (hand).....คน

6.2) ป้องกันตนเองจากควันบุหรืได้ (health)คน

6.3) ร่วมสนทนาต่อเหตุการณ์ประสบการณ์เดิม (head).....คน

6.4) รู้จักบุหรื และควันบุหรื (head).....คน

6.5) รู้จักอันตรายของควันบุหรื ผลกระทบเมื่อสูดดมควันบุหรื (head).....คน

(ตัวอย่าง)

5.1.1 เพลงนกสำลักควัน

เนื้อร้อง

นกตัวดำดำ สามเหลี่ยมมุมฉาก มันไม่เปิดปาก มันไม่อยากสำลักควัน

นกตัวดำดำ สามเหลี่ยมมุมฉาก ปิดจมูกปิดปาก เหม็นควันบุหรี่ยัง

โอ๊ย โอ๊ย นกสำลักควัน

นกตัวดำดำ สามเหลี่ยมมุมฉาก มันไม่เปิดปาก มันไม่อยากสำลักควัน

นกตัวดำดำ สามเหลี่ยมมุมฉาก ปิดจมูกปิดปาก เหม็นควันบุหรี่ยัง

โอ๊ย โอ๊ย นกไม่อยากสูดควัน

5.1.2 ภาพการ์ตูน หรือภาพบุหรี่



(บุหรี่ยมวน)



(บุหรี่ไฟฟ้า)

5.1.3 ภาพสัญลักษณ์ห้ามสูบบุหรี่



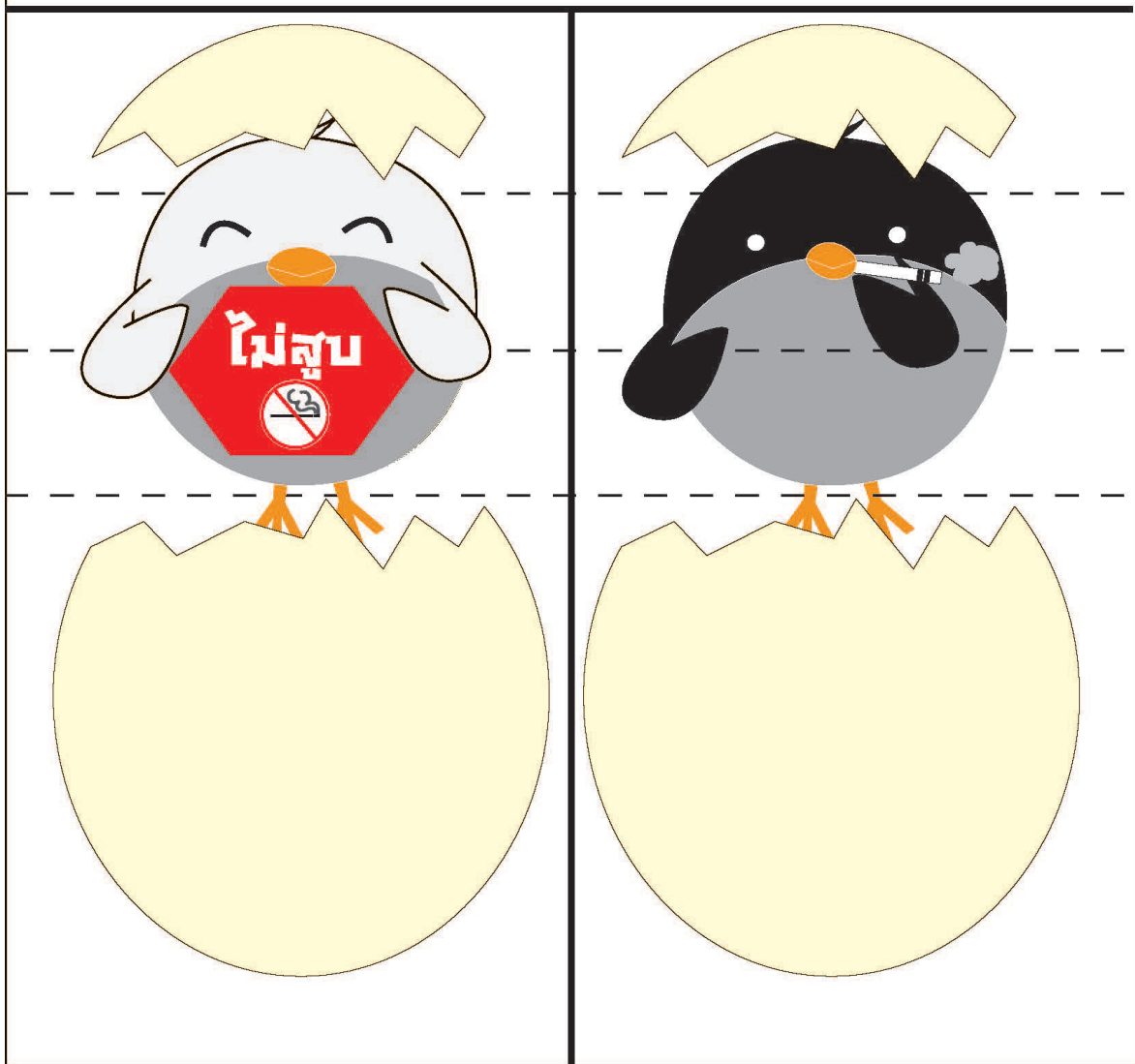
5.1.4 แบบฝึกหัดเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกให้น้อยใจเข้มแข็ง ตอน “เลือกเป็นนกตัวไหนนะ”

จัดพิมพ์และเผยแพร่ : มูลนิธิธรรมรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ สนับสนุนการจัดพิมพ์ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

เลือกเป็นนกดี ตัวไหนนะ

ตัดภาพตามเส้นทึบ

แล้วพับเข้าออกตามเส้นประ



5.1.5 ภาพระบายสี บ้านปลอดบุหรี่



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

สสส

5.2.2 แพนพับการเสพติดบุหรี่

สินค้าแห่งความตาย



ค.นพ.ประทีป วาศาสกรกิจ

“ ไม่อยากให้คุณคิดยา หรือพฤติกรรมเสี่ยงอื่น ต้องเริ่มจากการป้องกัน ไม่ให้คุณติดบุหรี่ ”

เยาวชน 100 คน ที่สูบบุหรี่พบว่า	เยาวชน 100 คน ที่ไม่สูบบุหรี่พบว่า
88 คน	ดื่มเหล้า 25 คน
68 คน	เที่ยวกลางคืน 21 คน
67 คน	มีเพศสัมพันธ์ 18 คน
17 คน	ใช้ยาเสพติด 1 คน
40 คน	เล่นการพนัน 12 คน



การเสพติด บุหรี่

เด็กไทย 10 คนที่ติดบุหรี่ 7 คน (ร้อยละ 70) จะเลิกสูบบุหรี่ไม่ได้ตลอดชีวิต

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
36/2 ซอยประดิษฐ์ 10 ถนนประดิษฐ์ พญาไท กรุงเทพฯ 10400 โทร. 0-2278-1828
<http://www.ashthailand.or.th>, <http://www.smokefreezone.or.th>
ปรับปรุงและเผยแพร่เดือนมีนาคม 2560



การเสพติดบุหรี่

1 บริษัทบุหรี่มา 50 ปีแล้ว ว่าบุหรี่มีอำนาจการเสพติดรุนแรง จากบันทึกของบริษัทบุหรี่ พ.ศ.2506 “นิโคตินทำให้เกิดการเสพติด เพราะฉะนั้น เราจึงอยู่ในวงจรของการขายนิโคติน ซึ่งเป็นยาเสพติด” “เป็นที่ทราบกันอยู่แล้วว่านิโคตินเป็นสิ่งเสพติด ผู้สูบบุหรี่จำนวนมากยังคงสูบบุหรี่ต่อไป เพราะไม่สามารถเลิกได้ ถ้าเลิกได้ ก็คงเลิกไปแล้ว” พ.ศ.2523

2 การทดลองไม่สูบบุหรี่ของหนูว่าหนู ถึง และสูบบุหรี่นิโคตินแล้ว จะเรียนรู้ที่จะกดสวิตช์ เพื่อให้ได้รับนิโคตินเข้าสู่ร่างกายทางสายน้ำเกลือ สูดจะเพียงกดสวิตช์หลาย ๆ ครั้งจนกว่าจะได้รับนิโคติน ในการทดลองแบบเดียวกันในหนู หนูว่าหนูที่กดสวิตช์ไปหลาย ๆ ครั้งแล้ว ไม่ได้รับนิโคติน หนูจะเลิกกดสวิตช์

3 การสูบบุหรี่หรือการให้ยาสูบแบบอื่น เช่น การเคี้ยวยาเส้น การสูบบรรว การสูบบุหรี่ไฟฟ้า ล้วนเป็นเพียงวิธีการที่หนีนิโคติน (ยาเสพติด) เข้าสู่ร่างกาย

4 กระทรวงสาธารณสุขสหรัฐอเมริกา ประกาศอย่างเป็นทางการว่า

- การสูบบุหรี่เป็นการติดสิ่งเสพติด
- นิโคตินคือสารเคมีในบุหรี่ที่ทำให้เกิดการเสพติด
- การเสพติดนิโคตินมีคุณลักษณะเหมือนการติดยาเสพติดอื่น เช่น เฮโรอีน โคเคน

5 การวิจัยพบว่า นิโคติน มีอำนาจการเสพติดเทียบเท่ากับเฮโรอีน และเลิกยากเท่าการเลิกเฮโรอีน

6 การสำรวจเมื่อ พ.ศ.2552 พบว่าครึ่งหนึ่งของคนไทยที่สูบบุหรี่ (ทุกล้านคนจากสิบสองล้านคน) พยายามที่จะเลิกสูบบุหรี่ แต่เลิกไม่ได้

7 การสำรวจเมื่อ พ.ศ.2554 พบว่าในจำนวนคนไทยที่สูบบุหรี่ทั้งหมด มีเพียงร้อยละ 27 เท่านั้นที่เลิกสูบบุหรี่ได้

8 การสำรวจเมื่อ พ.ศ.2557 พบว่า มีกลุ่มประชากรไทยที่จนที่สุด หนึ่งล้านสามแสนคนที่เสพติดบุหรี่ มีรายได้เฉลี่ยต่อคนและ 2,000 บาทต่อเดือน แต่ได้เงินไปในการซื้อบุหรี่เฉลี่ย 547 บาทต่อเดือน

9 ในคนที่สูบบุหรี่นั้นเป็นโรคเส้นเลือดหัวใจตีบและได้รับการรักษาด้วยการผ่าตัดเส้นเลือดหัวใจพบว่าหลังผ่าตัดหนึ่งปีครึ่งหนึ่งของคนไข้ยังกลับไปสูบบุหรี่ใหม่ ทั้ง ๆ ที่แพทย์ห้ามสูบเด็ดขาด

10 กล่าวได้ว่า

- o ผู้สูบบุหรี่ที่สูบบุหรี่ต่อเนื่อง ๆ ที่รู้ว่าเป็นอันตราย เพราะเสพติดนิโคติน
- o บริษัทบุหรี่พยายามหาวิธีที่จะทำให้คนติดบุหรี่ เพราะเสพติดแล้วไม่เลิกจากการขายบุหรี่
- o รัฐบาลประเทศต่าง ๆ ที่ไม่จริงจังกับการควบคุมยาสูบ เพราะเสพติดการสูบบุหรี่

11 การสำรวจในวัยผู้ใหญ่พบว่า ผู้สูบบุหรี่ที่มีการใช้ยาเสพติดชนิดอื่นร่วมด้วย มากกว่าร้อยละ 17 เท่า

12 อุปสรรคสำคัญที่ทำให้การรณรงค์ลดจำนวนผู้สูบบุหรี่เป็นไปด้วยความลำบาก ก็เพราะอำนาจการเสพติดที่รุนแรงของบุหรี่ และกลยุทธ์ของบริษัทบุหรี่ที่เพิ่มอำนาจการเสพติดของบุหรี่ โดยการเติมสารเคมีในเนยในกระบวนการผลิต ซึ่งทำให้ได้นิโคตินจากจุดซึ่งเริ่มของเรซิน มีผลทำให้ฤทธิ์เสพติดเพิ่มขึ้น

13 เด็กไทย 10 คนที่ติดบุหรี่ 7 คน จะเลิกสูบบุหรี่ไม่ได้ตลอดชีวิต อีก 3 คนที่เลิกได้ โดยเฉลี่ยจะติดบุหรี่เป็นเวลา 20 ปี ก่อนที่จะเลิกได้

5.2.3 ภาพโปสเตอร์ สารพิษในควันบุหรี่

สารพิษในควันบุหรี่

ควันบุหรี่มีสารเคมีมากกว่า 7,000 ชนิด

มีสารพิษมากกว่า 250 ชนิด

มีสารก่อมะเร็ง 70 ชนิด



อะซีโตน	น้ำยาละลายสี
อะเซทิลีน	สารไวไฟที่ใช้เชื่อมโลหะ
อาเซนิค	ยาฆ่าแมด
เบนซีน	มีในระเบิดนาปาล์ม
บิวเทน	น้ำยาจุดไฟแช็ค
แคดเมียม	สารในแบตเตอรี่รถยนต์
คาร์บอนมอนอกไซด์	ควันท่อไอเสียรถยนต์
ดีดีที	ยาฆ่าแมลง
ฟอร์มัลดีไฮด์	ยาดองศพ
ไนโตรเจนไดออกไซด์	ก๊าซที่ใช้ประหารชีวิต
ตะกั่ว	ทำให้สมองเสื่อม
เมธานอล	เชื้อเพลิงจรวด
นิโคติน	ยาฆ่าแมลงสาบ
ฟีนอล	น้ำยาทำความสะอาดชักโครก
โพโลเนียม 210	อาวุธนิวเคลียร์
โทลูอิน	สารละลายที่ใช้ในอุตสาหกรรม
ไวนิลคลอไรด์	สารทำพลาสติก

“บุหรี่ทุกมวนทำร้ายร่างกายคุณ”

ดัดแปลงจาก The Tobacco Atlas Fourth Edition 2012



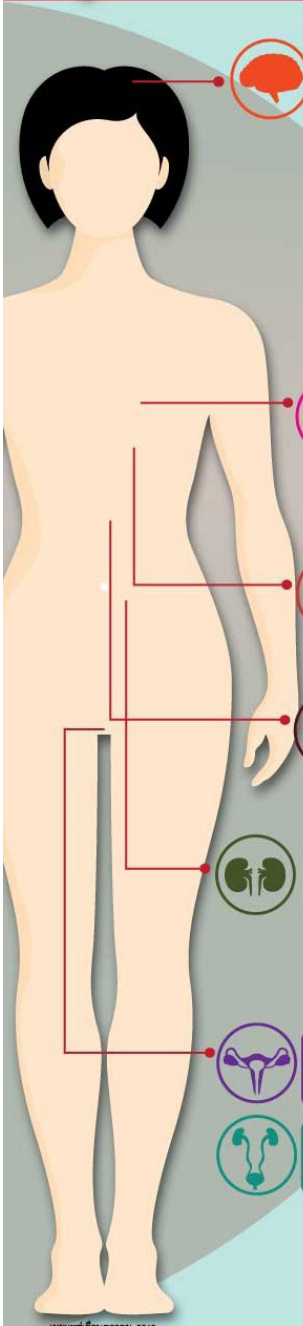
มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400 โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830
<http://www.ashthailand.or.th> E-mail : info@ashthailand.or.th
เผยแพร่เดือนพฤษภาคม 2558



5.2.4 ภาพโปสเตอร์ บุหรี่ทำลายร่างกายคุณอย่างไร

บุหรี่ทำลายร่างกายคุณอย่างไร



สมอง (Brain)
โรคหลอดเลือดในสมอง ทำให้เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต

ผิวหนัง (Skin)
ผิวหนังกร้านเหี่ยวย่น และแก่ก่อนวัย

ผม (Hair)
ผมเหม็นกลิ่นบุหรี่ และผมหลุดก่อนวัย

ตา (Eyes)
ประสิทธิภาพการมองเห็นต่ำลง น้ำตาไหล ตาบอด

ฟัน (Teeth)
เหงือกอักเสบ เหงือกกร่น มีคราบบุหรี่ติด ฟันหลุดร่วงง่าย

ช่องปากและลำคอ (Mouth and Throat)
มีกลิ่นปาก มะเร็งช่องปาก ลำคอ กลืนเสียง

หัวใจ (Heart)
ทำให้เส้นเลือดตีบ อุดตัน และหัวใจวายกะทันหัน

ระบบไหลเวียนโลหิต (Blood Circulatory System)
เส้นเลือดแข็งตัว รุกลดเลือดตีบ ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ขาดเลือด

ปอด (Lungs)
มะเร็งปอด ถุงลมโป่งพอง ติดเชื้อทางเดินหายใจง่าย เชื้อหวัด เชื้อนิวโมเนีย เชื้อวัณโรค โรคหืดหอบ ไอเรื้อรัง มีเสมหะ

ช่องท้อง (Abdomen)
มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งตับอ่อน มะเร็งตับ แผลเรื้อรัง ในหลอดอาหาร และกระเพาะอาหาร

ไตและกระเพาะปัสสาวะ (Kidneys and Bladder)
มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ และไต

บาดแผล (Wounds)
การฟื้นตัวหลังผ่าตัดช้า แผลผ่าตัดหายยาก

โครงสร้างกระดูก (Skeletal System)
กระดูกพรุน กระดูกบาง แตก ร้าว ง่าย

ระบบสืบพันธุ์เพศหญิง (Female Reproductive)
มะเร็งปากมดลูก การตกไข่ผิดปกติ โอกาสการมีบุตรต่ำ ประจำเดือนหมดก่อนกำหนด

ระบบสืบพันธุ์เพศชาย (Male Reproductive)
เป็นหมัน ตัวอสุจิผิดปกติรูปร่าง เคลื่อนตัวช้า มีจำนวนน้อย และสมรรถภาพทางเพศเสื่อม

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
1600
สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย



กิจกรรมที่ 2

ปากไม่ว่าง

1. **สาระสำคัญ** ในชีวิตประจำวัน เด็ก ๆ มักใช้ชีวิตอยู่ที่โรงเรียน และอยู่กับครอบครัวซึ่งมีโอกาสดังกล่าวที่เด็กจะอยู่ร่วมกับผู้ปกครอง หรือสมาชิกในบ้านที่ยังมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่อยู่ เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้น้องได้รับควันบุหรี่เด็กจึงควรที่จะรู้จักหลีกเลี่ยง และมีวิธีการปฏิเสธหากมีการชักจูงให้สูบบุหรี่ในอนาคต

2. **เวลาที่ใช้** 2 ชั่วโมง

3. **วัตถุประสงค์**

3.1 พัฒนาทักษะด้านร่างกาย

- (1) สามารถพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเล็ก กล้ามเนื้อมือ-นิ้วมือในการระบายสีรูปภาพสัตว์ pop up ภาพสามมิติได้ (hand)
- (2) ป้องกันตนเองจากการได้รับควันบุหรี่ได้ (health)

3.2 พัฒนาทักษะด้านอารมณ์ จิตใจ

- (1) สามารถแสดงออกทางอารมณ์พูดสะท้อนความรู้สึกของตนเองได้ (heart)

3.3 พัฒนาทักษะด้านสังคม

- (1) มีทักษะในการเล่าเรื่องที่เรียนให้ผู้ปกครองฟังได้ (head)

3.4 พัฒนาทักษะด้านสติปัญญา

- (1) พัฒนาทักษะการฟัง คิดตามและสรุปเรื่องราวจากนิทานปากไม่ว่างได้
- (2) รู้ว่าบุหรี่ไม่ดี
- (3) บอกวิธีปฏิเสธจากการชวนให้สูบบุหรี่ โดยใช้คำศัพท์ภาษาต่างๆ ได้
- (4) พัฒนาทักษะการสังเกต จำแนก และเปรียบเทียบว่าสิ่งใดมีประโยชน์ ควรเลือกกิน
- (5) มีความคิดสร้างสรรค์ในการระบายสีภาพการ์ตูน pop-up ภาพสามมิติ

4. **ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้**

4.1 ขั้นนำ

- 1.) ครูชวนเด็ก ๆ ฟังนิทานเรื่อง “ปากไม่ว่าง” (สื่อประกอบการสอน ข้อที่ 5.2.1)

- 2.) ครูใช้เทคนิคการเล่านิทานเป็น pop up ภาพสามมิติรูปปาก หรือหุ่นนิ้วมือ (สื่อการเรียนรู้ ข้อที่ 5.1.1 และ 5.1.2)

4.2 ขั้นกระตุ้น

- 1.) ครูตั้งคำถามให้เด็กช่วยหาคำตอบ (head)
 - (1) ในนิทานเรื่องปากไม่ว่าง มีสัตว์กี่ชนิด อะไรบ้าง
 - (2) ทำไมสัตว์เหล่านั้นจึงต้องพูดว่า “ไม่” เมื่อถูกปีศาจควั่นโทโทบาโค ชวนให้สูบบุหรี่
 - (3) ปีศาจโทโทบาโคคือใคร มีนิสัยอย่างไร
- 2.) ครูชวนพูดคุยถึงปีศาจโทโทบาโค หรือบุหรี่ ที่มีพิษร้ายแรง (head)
- 3.) ทำไมเด็กต้องพูดว่า “ไม่” กับปีศาจควั่นโทโทบาโค

ข้อเสนอแนะ :

คุณครูสามารถเปลี่ยนคำพูดว่า “ไม่” เป็นคำอื่นได้ เช่น “No No No” หรือคำศัพท์ภาษาอื่น เพิ่มท่าทางประกอบ และให้เด็ก ๆ ไล่เสียงสูง - ต่ำ

- 4.) เด็ก ๆ เรียนรู้คำศัพท์ว่า “ไม่” ในภาษาอื่น ๆ เพิ่มเติม ได้แก่ No No No (ภาษาอังกฤษ) ปูเย้า ปูเย้า ปูเย้า (ภาษาจีน) เป็นต้น (head)
- 5.) สอบถามเด็ก ๆ ว่าชื่นชอบสัตว์ชนิดใด (heart)
- 6.) ครูชวนเด็ก ๆ ทำ pop up ภาพสามมิติเป็นรูปสัตว์ต่าง ๆ ตามหนังสือภาพการ์ตูนเรื่องปากไม่ว่าง (สื่อการเรียนรู้ ข้อที่ 5.1.3) หรือเลือกสัตว์ตามความชอบของเด็ก ๆ
- 7.) เด็กระบายสีภาพการ์ตูน pop up ภาพสามมิติรูปสัตว์ต่าง ๆ ตามความชอบ / จินตนาการ (hand, head)

ข้อเสนอแนะ :

**คุณครูให้เด็กวาดอย่างง่าย หรือมีรูปแบบสำเร็จ
ให้เด็กมีส่วนร่วมระบายสี**

4.3 ขั้นสอน

- 1.) ครูเล่านิทานปากไม่ว่างให้เด็กฟังอีกครั้ง เด็ก ๆ ร่วมแสดงบทบาทสมมติเป็นสัตว์ที่ตนเองชื่นชอบโต้ตอบกับคุณครูว่า “ไม่ ไม่ ไม่”, “No No No”, “ปูเย้า ปูเย้า ปูเย้า” แล้วให้เด็กแต่ละคนบอกว่าปากไม่ว่าง เพราะใช้ปากกินอะไร พร้อมทำท่าทางประกอบ (head, hand)

ข้อเสนอแนะ :

- (1) อาจมีการโต้ตอบเสียงสัตว์
- (2) คุณครูสามารถใช้เทคนิคจากตัวอย่างหนังสือนิทานเรื่องปากของใคร (สื่อประกอบการสอน ข้อที่ 5.2.2)
- (3) คุณครูเสนอต่อเด็กว่า ปากขนาดเล็ก หรือใหญ่กินอะไร หรือสัตว์ที่เด็ก ๆ รับบทบาทสมมติอยู่กินอะไร

4.4 ขั้นสรุป

- 1.) ครูสรุป “บุหรี” เป็นสิ่งที่ไม่มีความจำเป็นต่อร่างกายทำลายสุขภาพของเราให้เจ็บป่วยได้ง่าย ยกตัวอย่าง คนที่ไม่สูบบุหรี่ ปากไม่เป็นสีดำ และมีร่างกายแข็งแรง เด็ก ๆ จึงควรเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย (head, heart, hand)
- 2.) เด็ก ๆ สามารถตอบปฏิเสธการชวนให้สูบบุหรี่จากเพื่อน หรือคนอื่นได้

4.5 ขั้นประยุกต์ใช้ (เชื่อมโยงประเด็นบ้านปลอดบุหรี)

- 1.) ให้เด็ก ๆ นำผลงานที่ได้กลับบ้าน และไปเล่าให้ผู้ปกครองฟัง (head)
- 2.) ครูมอบหมายใบงาน แบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกให้น้องใจเข้มแข็ง ตอน “กินอะไรดีต่อร่างกาย” ให้เด็กนำกลับไปทำที่บ้านร่วมกับผู้ปกครอง (สื่อประกอบการสอน ข้อที่ 5.2.3) (head)

5. สื่อการเรียนรู้ / สื่อประกอบการสอน

5.1 สื่อการเรียนรู้

5.1.1 How To ทำป๊อปอัพสามมิติรูปปาก

กระดาษ, สีไม้หรือสีเทียน, ดินสอ, กาว, กรรไกร

5.2 สื่อประกอบการสอน

5.2.1 นิทานเรื่อง ปากไม่ว่าง

ลิงก์สืบค้น <https://bit.ly/3j2oNAF> (www.smokefreezone.or.th)

5.2.2 ตัวอย่าง หนังสือภาพนิทาน เรื่องปากของใคร โดย ศาสตราจารย์เกริก ยืนพันธ์

5.2.3 แบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกให้น้องใจเข้มแข็ง ตอน “กินอะไรดีต่อร่างกาย”

ข้อเสนอแนะ :

คุณครูสามารถใช้หุ่นมือกระดาษแทนได้

5.2.4 ลิงก์สืบค้นการประดิษฐ์ “หุ่นมือกระดาษ” (Paper puppets)

<https://www.youtube.com/watch?v=1N9EfMfSjs4>

6. ประโยชน์ที่เด็กจะได้รับ

- 6.1 เด็กมีพัฒนาการทางด้านร่างกายในการใช้กล้ามเนื้อ และประสานสัมพันธ์ระหว่างมือได้
- 6.2 เด็กมีพัฒนาการการสื่อสาร การฟังและพูด
- 6.3 ฝึกความว่องไวในการใช้สายตา การจดจำ และสังเกต
- 6.4 เด็กมีความสามารถในการคิดแก้ปัญหา โดยการสังเกต จำแนก และเปรียบเทียบได้
- 6.5 เด็กได้เรียนรู้คำศัพท์ในหมวดสัตว์ต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น
- 6.6 เด็กได้มีคำที่เขาสนใจ

7. ประเมินผลรายกิจกรรม

- 7.1) สามารถพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเล็ก กล้ามเนื้อมือ-นิ้วมือ ในการระบายสีรูปภาพสัตว์ pop up ภาพสามมิติได้ (hand).....คน
- 7.2) รู้จักป้องกันตนเองจากการได้รับอันตรายได้ (health)คน
- 7.3) สามารถแสดงออกทางอารมณ์ พูดสะท้อนความรู้สึกของตนเองได้ (heart, head).....คน
- 7.4) มีทักษะในการเล่าเรื่องที่เรียนให้ผู้ปกครองฟังได้ (head).....คน
- 7.5) รู้ว่าบุหรีไม่ดี (head).....คน
- 7.6) บอกวิธีปฏิบัติจากการชวนให้สูบบุหรีโดยใช้คำศัพท์ต่าง ๆ ได้ (hand, head).....คน
- 7.7) พัฒนาทักษะการสังเกต จำแนก และเปรียบเทียบว่าสิ่งใดมีประโยชน์ ควรเลือกกิน (head).....คน
- 7.8) มีความคิดสร้างสรรค์ในการระบายสีภาพการ์ตูน pop-up ภาพสามมิติ (head).....คน

5.1.1 How To ทำป๊อปอัพสามมิติรูปปาก

How to ทำป๊อปอัพสามมิติรูปปาก

1. เตรียมกระดาษขนาด A5
2. พับครึ่งกระดาษ A5
3. ตัดกึ่งกลางตามรอยประ ด้านที่พับกระดาษ ประมาณ 1 นิ้ว
4. พับตามมุมที่ตัดลงมา เป็นสามเหลี่ยม เหมือนปกคอเสื้อ
5. ดึงสามเหลี่ยมที่เป็นปกคอเสื้อขึ้น แล้วสอดเข้าไปเป็นสามเหลี่ยมอีกด้าน
6. ลองเปิดกระดาษดูอีกด้าน ได้แล้ว เย้!

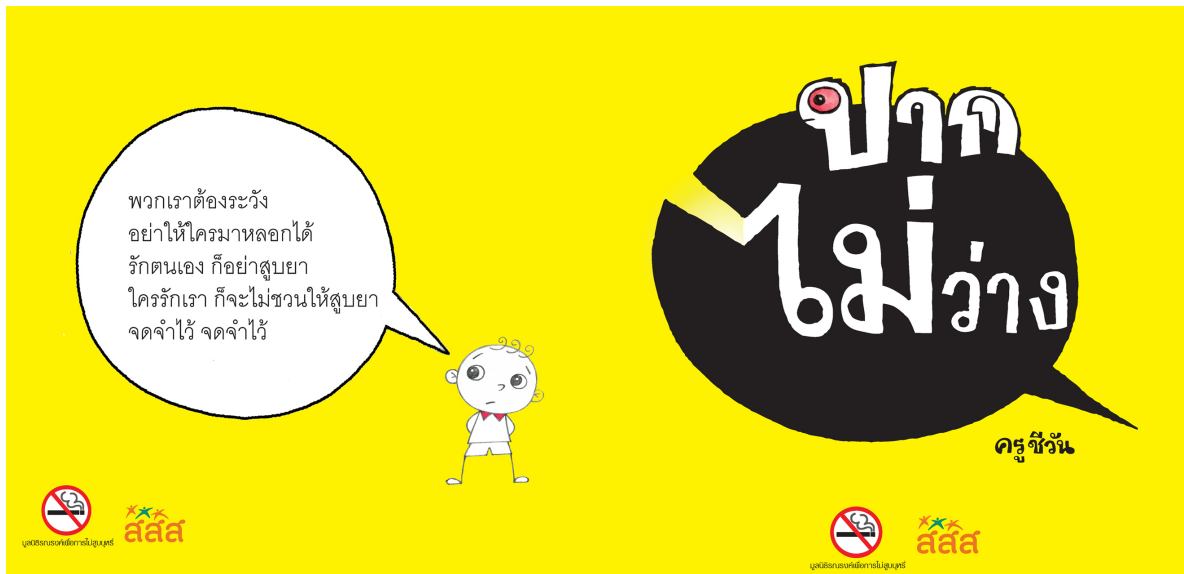
ขั้นตอนสุดท้าย นำป๊อปอัพปากไปติดกับกระดาษแข็ง และตกแต่งเป็นรูปต่างๆ ให้สวยงาม

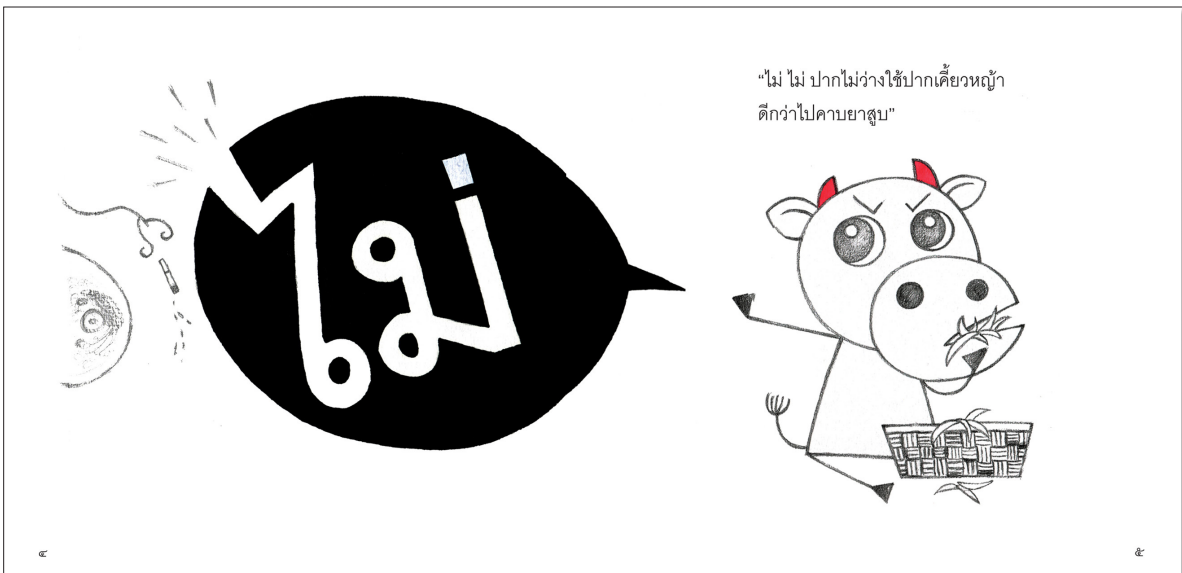
เนื้อหาส่วนหนึ่ง จากการอบรมเชิงปฏิบัติการ หัวข้อ "นิทานสนุก นิทานสร้างสุข นิทานส่งเสริมคุณภาพสำหรับเด็ก" วิทยากร : ศาสตราจารย์เกร็ก อัมพันธ์ อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านวรรณกรรมสำหรับเด็ก

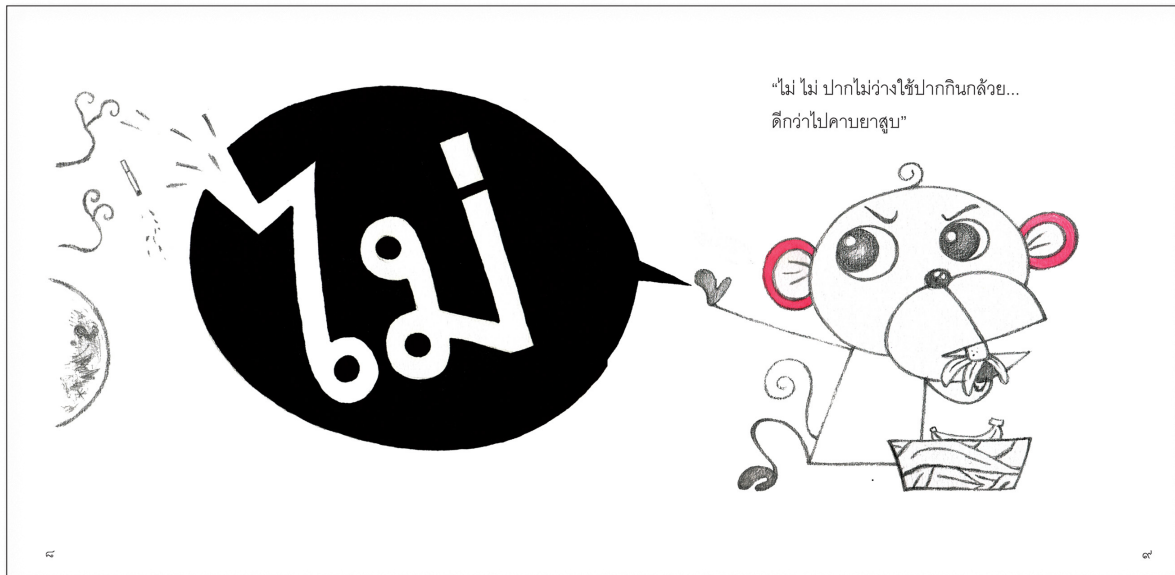
GEN ALPHA
ศูนย์วิจัยและพัฒนา
f วิชาภาษาไทย : วิชาภาษาอังกฤษ : วิชาคณิตศาสตร์ : วิชาวิทยาศาสตร์ : วิชาสังคมศึกษา : วิชาศิลปะ : วิชาพลศึกษา : วิชาสุขศึกษา : วิชาอาชีพ : วิชาอื่น ๆ

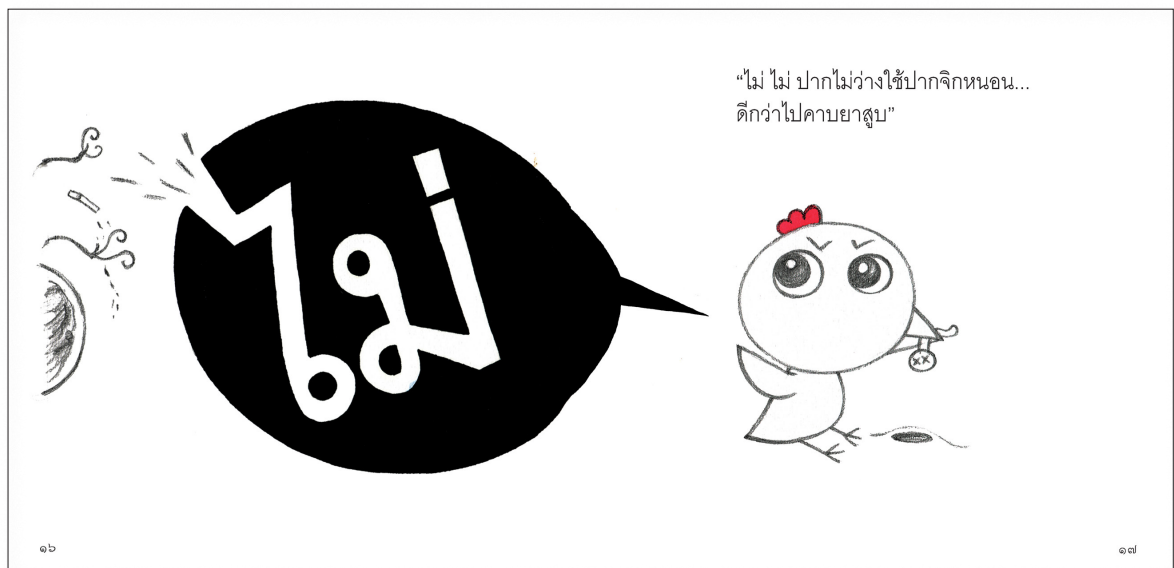
5.2.1 นิทานเรื่อง ปากไม่ว่าง

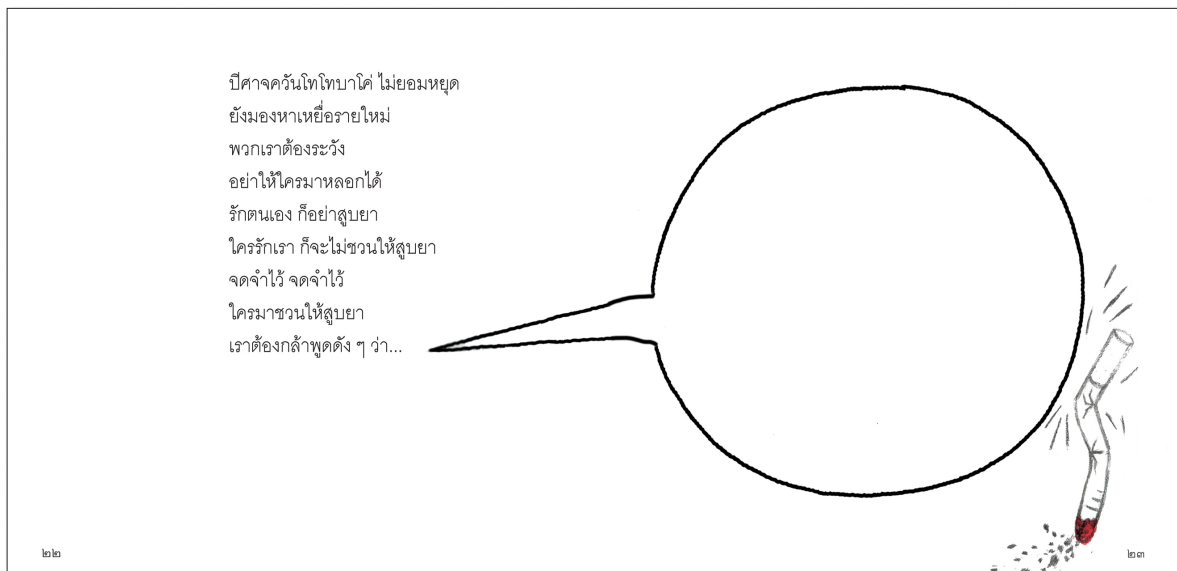
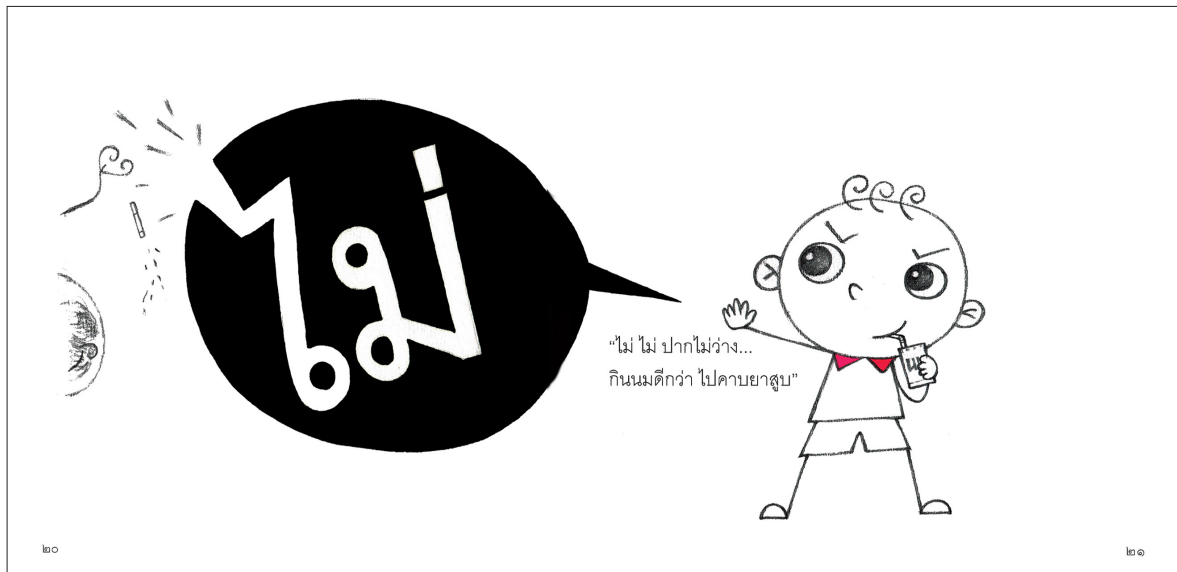
โดย ครูชีวัน วิสาสะ











5.2.2 ตัวอย่าง นิทานเรื่องปากของใคร
โดย ศาสตราจารย์เกริก ยุ้นพันธ์



5.2.3 แบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกให้น้อยใจเข้มแข็ง ตอน “กินอะไรดีต่อร่างกาย”

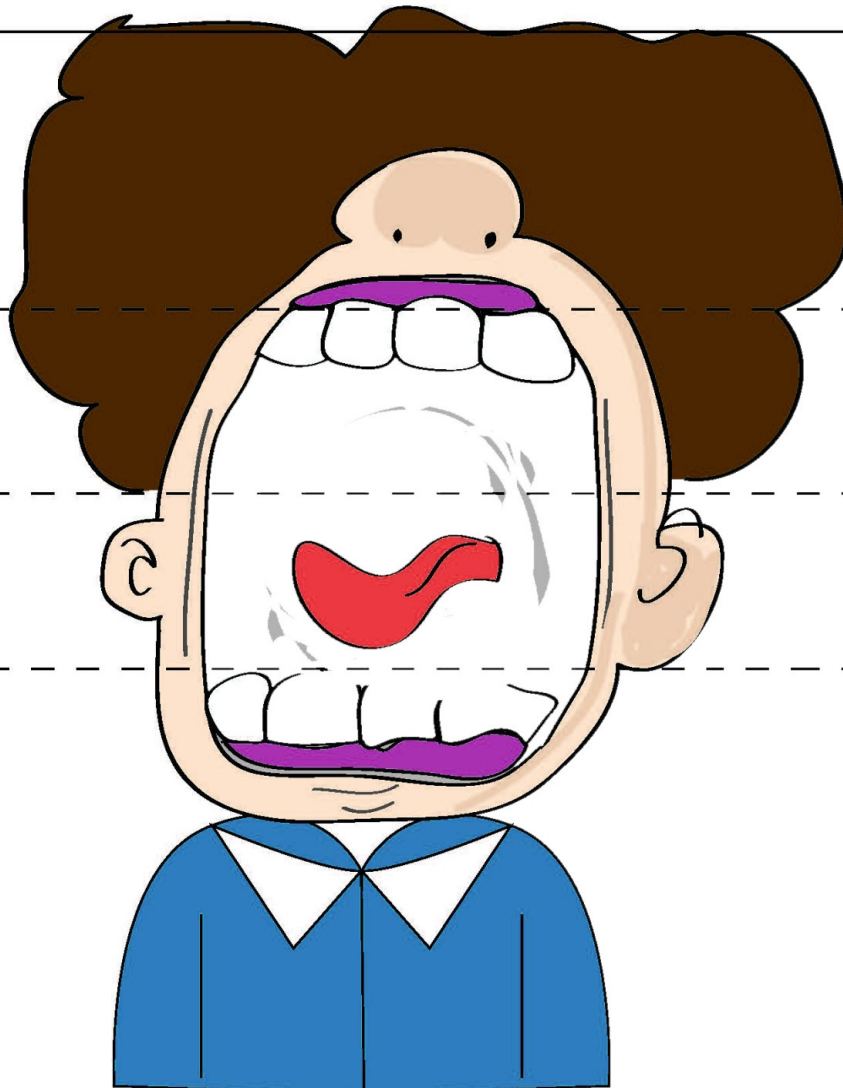
รวบรวม : ดร.ภญ.พัชรพรรณ ปิณฑุวัฒน์ไกร และคณะ จัดพิมพ์และเผยแพร่ : มูลนิธิธรรมรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
สนับสนุนการจัดพิมพ์ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ



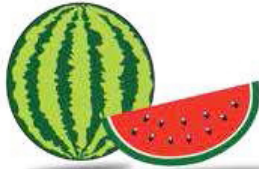
กินอะไรดีต่อร่างกาย

ตัดภาพตามเส้นทึบ

แล้วพับเข้าออกตามเส้นประ



เลือกอะไรเข้าปาก อะไรทิ้งไป

 BANANA กล้วย	 RICE ข้าว	 WATER น้ำ
 MILK นม	 TOMATO มะเขือเทศ	 MANGO มะม่วง
 COFFEE กาแฟ	 CARROT แครอท	 FISH ปลา
 JUNK FOOD อาหารขยะ	 WATER MELON แตงโม	 EGG ไข่
 BEER เบียร์	 TOBACCO บุหรี่	 WHISKEY เหล้า

กิจกรรมที่ 3

อากาศดีดี



1. **สาระสำคัญ** ควันบุหรีที่ลอยอยู่ในอากาศ นอกจากจะทำให้เกิดเป็นมลพิษแล้ว ยังทำให้เราได้รับอันตรายจากสารพิษในควันบุหรีด้วย ดังนั้น จึงควรหลีกเลี่ยงและช่วยกันทำให้สถานที่ต่าง ๆ ปลอดภัย
ควันบุหรี

2. **เวลาที่ใช้** 1 ชั่วโมง

3. **วัตถุประสงค์**

3.1 พัฒนาทักษะด้านร่างกาย

- (1) สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้ตามเสียงดนตรี (hand)
- (2) สามารถฝึกหายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบได้ (hand, health)

3.2 พัฒนาทักษะด้านอารมณ์ จิตใจ

- (1) สนใจ มีความสุขและแสดงออกผ่านดนตรี และการเคลื่อนไหว (heart)

3.3 พัฒนาทักษะด้านสังคม

- (1) พัฒนาจิตสำนึกรักสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ บ้านตนเอง (heart)
- (2) พัฒนาการสื่อสารกับผู้ปกครองในการสร้างอากาศดีดีในบ้านตนเอง (head)

3.4 พัฒนาทักษะด้านสติปัญญา

- (1) รู้จักควันบุหรีมือสอง (head)
- (2) รู้ว่าควันบุหรีทำลายความแข็งแรงของปอด (head)
- (3) พัฒนาความสามารถในการสังเกต จำแนก และเปรียบเทียบ (head)

4. **ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้**

4.1 ขั้นนำ

- 1.) ในวันที่อากาศแจ่มใส เข้าตรู ครูพาเด็กไปอยู่ในที่มีธรรมชาติ ใต้ต้นไม้ใหญ่ สวนดอกไม้ หรือสวนกว้าง ๆ
- 2.) สอนเด็กให้หายใจให้ถูกต้อง หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบ หายใจเข้าลึก และกลั้นใจ นับ 1 – 2 – 3 หายใจออกช้า ๆ (ชุดละ 5 ครั้ง) ให้เด็กจับท้องตัวเองด้วย

- 3.) พาเด็กเข้าไปในห้อง ให้เด็กหายใจ และสูดกลืนต่างๆในห้อง (โดยครูวางถ้วยน้ำปลา กะปิ ปลา ร้า ไว้ในห้อง) ถามความรู้สึก เปรียบเทียบกับเมื่อพาเด็กออกไปอยู่กับธรรมชาติต่าง ๆ (health, heart, hand)

4.2 ขั้นกระตุ้น

- 1.) ครูพาเด็ก ๆ แสดงความคิดเห็นและความรู้สึกจากการสูดอากาศได้ต้นไม้ใหญ่ สวนดอกไม้ ฯลฯ แล้วรู้สึกอย่างไร (head, heart)

4.3 ขั้นสอน

- 1.) ครูและเด็ก ๆ ฟังเพลง “อากาศดีดี” (สื่อการเรียนรู้ ข้อที่ 5.1.1)
- 2.) ครูพาเด็ก ๆ ทำท่าทางประกอบเพลง (hand)
- 3.) ร่วมกันแสดงท่าทางประกอบเพลงอากาศดีดี 2 – 3 รอบ (health, heart, hand)
- 4.) ครูตั้งคำถามจากเนื้อเพลง อากาศดีดี โดยให้เด็กช่วยหาคำตอบ (head)
 - (1) อากาศดีดี มีที่ไหนบ้าง เราใช้อากาศดีดี ทำอะไร ครูชวนเด็กพูดคุย เช่น ใต้ต้นไม้ที่พวกเราไปสูดอากาศหายใจ เป็นอากาศดีหรือไม่ เพราะอะไร
 - (2) อากาศที่ไม่ดี มีที่ไหนบ้าง เพราะอะไรถึงไม่ดี
 - (3) มีอะไรบ้างทำให้อากาศดีดีเปลี่ยนไปเป็นอากาศไม่ดี
 - (4) อากาศที่มีคว้นบุหรี ดีหรือไม่
 - (5) ครูอธิบายว่า คว้นบุหรีที่ลอยอยู่ในอากาศ เรียกว่า คว้นบุหรีมือสอง การที่เด็ก ๆ สูดอากาศที่มีคว้นบุหรีเข้าสู่ร่างกาย เรียกว่า เด็ก ๆ ได้รับคว้นบุหรีมือสองซึ่งเป็นอันตรายต่อร่างกาย โดยเฉพาะปอด (head)
- 5.) ครูสอนเกี่ยวกับปอด โดยนำกระดาษมาปิดเพื่อให้เห็นปอดที่ละข้าง (head) (สื่อการเรียนรู้ ข้อที่ 5.1.2)
 - (1) เมื่อเราสูดอากาศดีดีเข้าไป ปอดเราจะเป็นสีชมพู (ครูเปิดรูปปอดสีชมพู และปิดรูปปอดสีดำ)
 - (2) แต่เมื่อเราสูดอากาศที่ไม่ดีเนื่องจากมีคว้นบุหรี ปอดจะเป็นสีดำ (ครูเปิดรูปปอดสีดำ และปิดรูปปอดสีชมพู)

ข้อเสนอแนะ :

คุณครูมีคำอธิบายเพิ่มเติม ดังนี้

- (1) ปอดสีชมพู ทำให้ร่างกายแข็งแรง ปอดที่แข็งแรงเพราะได้รับอากาศดี
- (2) ปอดสีดำ ทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง ปอดที่ไม่แข็งแรงเพราะได้รับอากาศที่ไม่ดี

4.4 ขั้นสรุป

- 1.) ครูร่วมกันสรุปกับนักเรียน โดยชวนเด็ก ๆ พูดคุยว่า มีที่ไหนบ้างที่มีอากาศดีดี (head)
- 2.) ครูสรุปร่วมกับเด็ก เพราะควันบุหรี่ทำให้อากาศดีดีหายไป

4.5 ขั้นประยุกต์ใช้ (เชื่อมโยงประเด็นบ้านปลอดบุหรี่)

- 1.) ครูชวนเด็ก ๆ ร่วมกันทำให้อากาศที่บ้านของเราบริสุทธิ์ ด้วยการปลูกต้นไม้ รดน้ำต้นไม้ เพราะต้นไม้และดอกไม้ทำให้อากาศสดชื่น ไม่มีมลพิษ
- 2.) ครูชวนเด็กป้องกันอากาศที่ไม่ดีในบ้านของตน โดยการชวนผู้ปกครองสร้างสัญลักษณ์เขตปลอดบุหรี่ จากการทำการดสัญลักษณ์ห้ามสูบบุหรี่ที่ทำขึ้นเอง หรือนำสติ๊กเกอร์เขตปลอดบุหรี่ ไปติดที่บ้านของตนเอง เพื่อสร้างอากาศดีดีในบ้าน (health, heart, hand, head) (สื่อการเรียนรู้ ข้อที่ 5.1.3)
- 3.) ครูชวนเด็ก ๆ คิด เมื่อโตขึ้น เราจะไม่สร้างอากาศที่ไม่ดีจากการสูบบุหรี่

5. สื่อการเรียนรู้ / สื่อประกอบการสอน

5.1 สื่อการเรียนรู้

5.1.1 เพลงอากาศดีดี

ลิงก์สืบค้น http://www.smokefreeschool.net/content_attachment/attach/-kids.mp3

ลิงก์สืบค้น <https://www.youtube.com/watch?v=zaWiFwiAD2o>

(YouTube channel: smokefreeschool)

5.1.2 ภาพปอดสีชมพู และปอดสีดำ / หรือโปสเตอร์บุหรี่เฝ้าปอด

5.1.3 สติกเกอร์บ้านปลอดบุหรี่ หรือ สติกเกอร์เขตปลอดบุหรี่

5.2 สื่อประกอบการสอน

5.2.1 อินโฟกราฟฟิก (Infographic) เรื่อง ควันบุหรี่มือสอง

5.2.2 แผ่นพับ เรื่อง หยุดทำร้ายคนใกล้ชิด ควันบุหรี่มือสอง

5.2.3 พาวเวอร์พอยต์นำเสนอ เรื่อง หยุดทำร้ายคนใกล้ชิดด้วยควันบุหรี่

ลิงก์สืบค้น : <https://bit.ly/2sp0W8U> (www.smokefreezone.or.th)

6. ประโยชน์ที่เด็กจะได้รับ

- 6.1 เด็กมีพัฒนาการด้านร่างกายและจิตใจจากการเคลื่อนไหวกิจกรรมเข้าจังหวะ
- 6.2 เด็กมีพัฒนาการการสื่อสาร การฟังและพูด
- 6.3 เด็กเรียนรู้การกำหนดลมหายใจเข้า - ออก อย่างถูกต้อง ทำให้ร่างกายแข็งแรง
- 6.4 เด็กมีพัฒนาการด้านสังคมในการสร้างอากาศดีดีในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

7. ประเมินผลรายกิจกรรม

- 7.1) สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้ตามเสียงดนตรี (hand).....คน
- 7.2) สามารถฝึกหายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบได้ (hand, health).....คน
- 7.3) สนใจ มีความสุขและแสดงออกผ่านดนตรี และการเคลื่อนไหว (heart).....คน
- 7.4) มีจิตสำนึกรักสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ บ้านตนเอง (heart).....คน
- 7.5) สื่อสารกับผู้ปกครองในการสร้างอากาศดีในบ้านตนเอง (head).....คน
- 7.6) รู้จักวันบุหรืมือสอง (head).....คน
- 7.7) รู้ว่าวันบุหรืทำลายความแข็งแรงของปอด (head).....คน
- 7.8) สามารถสังเกต จำแนก และเปรียบเทียบ (head).....คน

5.1.1 เพลงอากาศดีดี

เนื้อร้อง

อากาศดีดี มีไว้หายใจ ร่วมกัน
อากาศดีดี เป็นของเธอ เป็นของฉัน
อากาศดีดี ไม่ต้องสูบบุหรี่ ไม่ต้องสร้างควัน
อากาศดีดี เป็นของเธอ เป็นของฉัน
อากาศดีดี มีไว้หายใจ อากาศดีดี

5.1.2 ภาพปอดสีชมพูและปอดสีดำ



โปสเตอร์บุหรี่เฟาปอด



Tobacco burns your lungs

31 พฤษภาคม วันงดสูบบุหรี่โลก



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830

เผยแพร่เดือน เมษายน 2562



facebook/ashthailand

www.smokefreezone.or.th



5.1.3 สติกเกอร์บ้านปลอดบุหรี่ หรือ สติกเกอร์เขตปลอดบุหรี่



5.2.1 อินโฟกราฟฟิค (Infographic)

เรื่อง ควันบุหรีมือสอง



5.2.2 แพนพับ เรื่อง หยุดทำร้ายคนใกล้ชิด ควันบุหรีมือสอง

ควันบุหรีกับผู้หญิง

สำหรับผู้หญิงที่สูบบุหรี่ หรือต้องทำงานท่ามกลางควันบุหรี ผลจากการวิจัยทางการแพทย์ในหลายๆ ประเทศ พบว่า

หญิงตั้งครรภ์

ที่ได้รับควันบุหรีอย่างต่อเนื่อง จะมีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนในระหว่างตั้งครรภ์ และทารกแรกคลอดมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ

หญิงทำงาน

ที่ได้รับควันบุหรีวันละ 3 ชั่วโมงขึ้นไป จะมีอัตราการเป็นโรคมะเร็งที่ต่ำกว่าผู้ที่ไม่ได้รับควันบุหรี 3 เท่า และมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปอดมากกว่าปกติ

หญิงที่มีสามีสูบบุหรี่ : การศึกษาในประเทศญี่ปุ่น

- พบว่า จะมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งปอดสูงขึ้น เป็น 2 เท่าของผู้หญิงทั่วไป
- จะมีความเสี่ยงที่จะเกิดอาการของโรคหัวใจขาดเลือดสูงกว่าผู้หญิงที่สามีไม่สูบบุหรี่ 3.4 เท่า และจะตายเร็วกว่าผู้หญิงที่สามีไม่สูบบุหรี่โดยเฉลี่ย 4 ปี

จะป้องกันการได้รับควันบุหรีมือสองได้อย่างไร

คุณสามารถป้องกันตัวเองและคนที่คุณรักจากควันบุหรีมือสองได้ โดย

- ทำให้บ้าน รถยนต์ส่วนตัว และที่ทำงานของคุณไม่มีการสูบบุหรี่
- ขอร้องคนสูบบุหรี่อย่าสูบบุหรี่ใกล้คุณและลูกของคุณ
- เผื่อหวังให้ที่รับเลี้ยงเด็กและโรงเรียนที่ลูกของคุณเรียนอยู่เป็นสถานที่ปลอดควันบุหรี
- เลือกรับประทานอาหารในภัตตาคารที่ปลอดควันบุหรีทั้งร้าน
- สอนให้ลูกของคุณอยู่ห่างจากควันบุหรีมือสอง
- หลีกเลี่ยงควันบุหรีมือสองอย่างเข้มงวด หากคุณหรือลูกเป็นโรคของระบบทางเดินหายใจอยู่แล้ว หรือคุณเป็นโรคหัวใจ หรือตั้งครรภ์

การสำรวจในปี พ.ศ.2554 พบว่าคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่ไม่สูบบุหรี่ 11.5 ล้านคน ได้รับควันบุหรีมือสองในบ้าน โดยเป็นเพศชาย 3.1 ล้านคน และเพศหญิง 8.4 ล้านคน



**หยุดทำร้ายคนใกล้ชิด
ควันบุหรีมือสอง**

บุหรี ฆ่าคนได้

มูลนิธิ 1600

มูลนิธิ 1600

มูลนิธิ 1600

อย่าทำร้ายคนใกล้ชิดด้วยควันบุหรีมือสอง

ควันบุหรีมือสองประกอบด้วย สารเคมีมากกว่า 7,000 ชนิด และมี 70 ชนิด ที่เป็นสารก่อมะเร็ง องค์การอนามัยโลกประกาศให้ควันบุหรีมือสองเป็นสารก่อมะเร็งในมนุษย์ที่ไม่มีระดับที่ "ปลอดภัย" ในการสัมผัสเลย

ควันบุหรีมือสอง คือ...

ควันบุหรีที่เกิดจากการเผาไหม้ของมวนบุหรี (ในขณะที่จุดและสูบบุหรี่ หรือควันบุหรีที่จุดอยู่วางบุหรีทิ้งไว้ในที่เขี่ยบุหรี)

อาการหรือโรคในระยะสั้น

- เกิดอาการระคายเคืองต่อจมูก ตา และคอ ปวดศีรษะ ไอ คลื่นไส้ รู้สึกไม่สบาย
- เกิดอาการกำเริบของผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคภูมิแพ้ หอบหืด และโรคปอดเรื้อรัง เช่น ถุงลมโป่งพอง จะทำให้มีอาการหายใจติดขัด หรือถึงขั้นเหนื่อยหอบ
- ในผู้ที่เป้นโรคหัวใจอาจทำให้เกิดอาการเลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่พอมากขึ้น



ควันบุหรีที่ผู้สูบบุหรี่พ่นออกมา (ลอยอยู่ในบรรยากาศ) ควันบุหรีมือสาม คือ ควันบุหรีที่ติดอยู่ตามเสื้อผ้า สิ่งของในบ้านและอื่น ๆ

อาการหรือโรคในระยะยาว

- มีโอกาสเป็นมะเร็งปอด
- มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคเกี่ยวกับหัวใจและโรคเส้นเลือดสมองตีบ โดยยังสัมผัสกับควันบุหรีมากเท่าใด ก็ยิ่งเสี่ยงต่อการเป็นโรคเหล่านี้มากขึ้นเท่านั้น

5.2.3 พาวเวอร์พอยต์นำเสนอ เรื่อง หยุดทำร้ายคนใกล้ชิด ด้วยควันบุหรี่



กิจกรรมที่ 4

บ้านของหนู

ปลอดภัยกับหนู



1. **สาระสำคัญ** บ้านเป็นสถานที่ที่ปลอดภัยสำหรับเด็ก เป็นศูนย์รวมของสถาบันครอบครัว การที่ผู้ใหญ่ไม่สูบบุหรี่ในบ้าน จะทำให้ลดอันตรายของควันบุหรี่มือสองที่มีต่อคนในบ้าน ลดโอกาสการติดบุหรี่ของลูก ลดภาพจำที่ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการเล่นแบบของลูก และบ้านที่ปลอดบุหรี่จะช่วยให้คนสูบบุหรี่เลิกสูบบุหรี่ได้ง่ายขึ้น
2. **เวลาที่ใช้** 1 - 2 ชั่วโมง
3. **วัตถุประสงค์**
 - 3.1 **พัฒนาทักษะด้านร่างกาย**
 - (1) สามารถพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเล็ก กล้ามเนื้อมือ-นิ้วมือ ในการหยิบจับโมบายบ้านปลอดบุหรี่ได้ (hand)
 - (2) สามารถพัฒนาการประสานสัมพันธ์ระหว่างมือกับตาได้อย่างคล่องแคล่ว (hand)
 - 3.2 **พัฒนาทักษะด้านอารมณ์ จิตใจ**
 - (1) มีความสุขและแสดงออกผ่านกิจกรรมร้องเพลงบ้านปลอดบุหรี่ (heart)
 - 3.3 **พัฒนาทักษะด้านสังคม**
 - (1) สามารถปฏิบัติตัวเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวได้
 - (2) สามารถการเล่นหรือทำกิจกรรมร่วมกับกลุ่มเพื่อนได้ (hand, heart)
 - 3.4 **พัฒนาทักษะด้านสติปัญญา**
 - (1) รู้ว่าควันบุหรี่มีอันตรายต่อคนรอบตัว (head)
 - (2) มีจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ในการประกอบโมบายบ้านปลอดบุหรี่ (head, hand)
 - (3) ใช้ภาษาสื่อสารได้เหมาะสมกับวัย
 - สนทนาโต้ตอบและเล่าเรื่องให้ผู้อื่นเข้าใจ (head)

4. ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

4.1 ขั้นนำ

- 1.) ครูฝึกให้เด็กอ่านบทอาขยานสำหรับเด็ก (สื่อการเรียนรู้ ข้อที่ 5.1.1)
- 2.) ครูนำเด็ก ๆ ดูภาพโปสเตอร์บ้านปลอดบุหรี่ และชวนคุยว่าเด็ก ๆ เห็นอะไรจากภาพ (สื่อประกอบการสอน ข้อที่ 5.2.1) (head)
- 3.) ครูอธิบายรูปภาพที่เด็ก ๆ เห็นในโปสเตอร์

4.2 ขั้นกระตุ้น

- 1.) ครูชวนเด็ก ๆ ฟังเพลงคาราโอเกะบ้านปลอดบุหรี่ 1 ครั้ง (สื่อประกอบการสอน ข้อ 5.2.2)
- 2.) ครูตั้งคำถามกับเด็ก เกี่ยวกับสมาชิกในบ้านของเด็กว่ามีใครบ้าง?
- 3.) ครูชวนให้เด็กดูสัญลักษณ์ห้ามสูบบุหรี่ (รูปแบบบ้านปลอดบุหรี่ในโปสเตอร์) พร้อมอธิบายความหมายของสัญลักษณ์
- 4.) ครูตั้งคำถามกับเด็ก เห็นสัญลักษณ์ไม่สูบบุหรี่ เด็ก ๆ เคยเห็นสมาชิกในบ้านสูบบุหรี่หรือไม่? และมีใครบ้าง?

4.3 ขั้นสอน

- 1.) ครูพูดคุยเกี่ยวกับบ้านปลอดบุหรี่ ความสำคัญว่าทำไมบ้านต้องปลอดบุหรี่ (ใช้ชุดข้อมูลรวมปกป้องเด็กจากควันบุหรี่ “บ้านปลอดบุหรี่” ประกอบการสนทนา) (heart/health/head) (สื่อประกอบการสอน ข้อที่ 5.2.4)
- 2.) แบ่งกลุ่มชวนเด็ก ๆ เล่น แสดงความคิดสร้างสรรค์ ประกอบโมบายบ้านปลอดบุหรี่ (hand/head) (สื่อการเรียนรู้ ข้อที่ 5.1.2)

ข้อเสนอแนะ :

ในการประกอบโมบายบ้านปลอดบุหรี่ และการแสดงความคิดสร้างสรรค์
เกี่ยวกับการประกอบโมบาย ครูต้องคอยแนะนำให้กับเด็ก ๆ

4.4 ขั้นสรุป

- 1.) ครูสรุป ประโยชน์และข้อดีของบ้านที่ปลอดบุหรี่ ส่งผลให้เด็ก ๆ และผู้ปกครองสุขภาพแข็งแรง

4.5 ขั้นประยุกต์ใช้

- 1.) กิจกรรมร่วมกับผู้ปกครอง
 - ครูมอบหมายการบ้าน สมุดภาพระบายสี บ้านปลอดบุหรี่ ให้เด็กระบายสีส่งคุณครู (สื่อการเรียนรู้ ข้อที่ 5.1.3)

- เด็กๆ นำโมบายบ้านปลอดบุหรี่ ชวนผู้ปกครองร่วมประกอบสร้างสรรค์เป็นโมบายรูปแบบต่าง ๆ
- แจกสติ๊กเกอร์บ้านปลอดบุหรี่ สติ๊กเกอร์สามดวง ให้เด็กนำไปมอบให้ผู้ปกครองติดที่หน้าบ้านของตนเอง (สื่อประกอบการสอน ข้อที่ 5.2.4)
- ถ่ายรูปกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับผู้ปกครอง เป็นผลงานส่งคุณครู

ข้อเสนอแนะ :

คุณครูสามารถประยุกต์ใช้กิจกรรมตามบริบทของท้องถิ่นได้

5. สื่อการเรียนรู้ / สื่อประกอบการสอน

5.1 สื่อการเรียนรู้

5.1.1 เพลงบ้านปลอดบุหรี่

5.1.2 ภาพโปสเตอร์บอหายานสำหรับเด็ก

5.1.3 โมบายบ้านปลอดบุหรี่, เชือก, กาว

5.1.4 สมุดภาพระบายสี บ้านปลอดบุหรี่, ดินสอสี หรือสีเทียน

5.2 สื่อประกอบการสอน

5.2.1 ภาพโปสเตอร์บ้านปลอดบุหรี่

5.2.2 ลิงก์คาราโอเกะเพลง “บ้านปลอดบุหรี่”

<https://www.youtube.com/watch?v=4p62SJM28-U>

(ช่อง Youtube : ASHThailand)

5.2.3 ทำต้นประกอบเพลง “บ้านสุขสันต์ปลอดควันบุหรี่” โดยโรงเรียนอนุบาลเด่นหล้า สาขาพระราม 5

ลิงก์สืบค้น https://www.youtube.com/watch?v=2E61LV_efR0

5.2.4 ชุดข้อมูลร่วมปกป้องเด็กจากควันบุหรี่ “บ้านปลอดบุหรี่”

5.2.5 สติ๊กเกอร์บ้านปลอดบุหรี่ สติ๊กเกอร์สามดวง

6. ประโยชน์ที่เด็กจะได้รับ

6.1 เด็กมีพัฒนาการด้านจำแนกการใช้สี

6.2 เด็กมีพัฒนาการการสื่อสาร การฟังและพูด

6.3 เด็กสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น ทำงานเป็นทีมได้

6.4 เด็กมีความสามารถในการคิดแก้ปัญหา โดยการสังเกต จำแนก และเปรียบเทียบได้

6.5 เด็กฝึกความเพียรพยายาม ในการที่จะทำกิจกรรมหรืองานที่ตนเองรับผิดชอบ โดยมีเป้าหมายที่ชัดเจน

6.6 เด็กได้รับความรัก และความเอื้ออาทรจากสมาชิกในครอบครัว

7. ประเมินผลรายกิจกรรม

7.1) สามารถพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเล็ก กล้ามเนื้อมือ-นิ้วมือ ในการหยิบจับโมบายบ้านปลอด
บุหรีได้ (hand).....คน

7.2) สามารถพัฒนาการประสานสัมพันธ์ระหว่างมือกับตาได้อย่างคล่องแคล่ว (hand).....คน

7.3) สามารถการเล่นหรือทำกิจกรรมร่วมกับกลุ่มเพื่อนได้ (hand, heart).....คน

7.4) รู้ว่าวันบุหรีมีอันตรายต่อคนรอบตัว (head) คน

7.5) มีจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ในการประกอบโมบายบ้านปลอดบุหรี (head, hand).....คน

7.6) สนทนาโต้ตอบและเล่าเรื่องให้ผู้อื่นเข้าใจ (head).....คน

หมายเหตุ : เกี่ยวข้องกับเรื่องของสุขภาพ โดยเด็กสามารถตอบได้ว่าสมาชิกในบ้าน มี หรือ ไม่มีคนสูบบุหรี

5.1.1 เพลง “บ้านปลอดบุหรี่”

เนื้อเพลง

ก๊อ ก๊อ ก๊อ เปิดประตู บ้านของหนูมีอะไร
มีคุณพ่อใจดี มีคุณแม่เอาใจใส่
พวกเราลูกๆทั้งหลาย ก็น่ารักและแข็งแรง
บ้านเรามีแต่ความรัก บ้านเรามีแต่ความหวังดี
เพราะบ้านเราไม่มี ไม่มี ไม่มี ไม่มี
ไม่มี ไม่มีบุหรี่มาทรมานใจ
ปลอดบุหรี่ บ้านเราปลอดบุหรี่
คุณพ่อคนดีก็ไม่สูบ พ่อทำเพื่อลูก
ปลอดบุหรี่ บ้านเราปลอดบุหรี่
คุณแม่คนสวยเค้าไม่สูบ แม่ทำเพื่อลูก
บุหรี่ ทำร้ายทุกคน
บ้านเราไม่เอา....ไม่เอา
มาร่วมใจ ทำให้บ้านปลอดบุหรี่
เริ่มกันวันนี้ก่อนที่จะสาย บุหรี่ควันพิษ ทำร้ายร่างกาย
อย่าปล่อยให้มาอยู่ในบ้านเรา
มาร่วมใจ ทำให้บ้านปลอดบุหรี่
เริ่มกันวันนี้ก่อนที่จะสาย บุหรี่ควันพิษ ทำร้ายร่างกาย
อย่าปล่อยให้มาอยู่ในบ้านเรา
พ่อ แม่ ลูกอบอุนผูกพัน
พวกเราช่วยกัน โยนบุหรี่ทิ้งไป
เพื่อคนที่รัก คนที่เราห่วงใย
ทุกคนปลอดภัย สุขภาพแข็งแรง ทุกคนสุขใจ เมื่อบ้านปลอดบุหรี่

5.1.2 ภาพโปสเตอร์บทความสำหรับเด็ก



5.1.3 โบายบ้านปลอดบุหรี่



5.1.4 สมุดภาพระบายสี บ้านปลอดบุหรี่



5.2.1 ภาพโปสเตอร์บ้านปลอดบุหรี่



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830

www.thaiantismoke.org 2551



5.2.4 ชุดข้อมูลร่วมปกป้องเด็กจากควันบุหรี่ “บ้านปลอดบุหรี่”



5.2.5 สติกเกอร์บ้านปลอดบุหรี่ และ สติกเกอร์สามดวง



กิจกรรมที่ 5

เมืองนี้ไม่สุขบุรี



1. **สาระสำคัญ** เมื่อเด็กเริ่มที่จะได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกันในสังคมเป็นชุมชน หรือหมู่บ้านที่ตนอาศัยอยู่ การจัดสภาพแวดล้อมในชุมชน หรือหมู่บ้านสำหรับเด็ก จึงเป็นส่วนที่ผู้ใหญ่ต้องให้ความสำคัญ และมีส่วนร่วมในการรักษาสุขอนามัย สภาพแวดล้อมที่มีคุณภาพทั้งต่อเด็ก และคนในชุมชนร่วมกัน

2. **เวลาที่ใช้** 1 - 2 ชั่วโมง

3. **วัตถุประสงค์**

3.1 พัฒนาทักษะด้านร่างกาย

- (1) รู้จักป้องกันตนเองจากการได้รับอันตรายได้ (health)
- (2) สามารถเคลื่อนไหวตามจินตนาการ พร้อมกำหนดท่าทางตามสถานที่ต่าง ๆ ได้ (hand)

3.2 พัฒนาทักษะด้านอารมณ์ จิตใจ

- (1) สามารถแสดงออกทางอารมณ์ จินตนาการผ่านการฟังเสียงเพลงเรื่องเล่านิทานได้ (heart)

3.3 พัฒนาทักษะด้านสังคม

- (1) มีส่วนร่วมรับผิดชอบดูแลรักษาสภาพแวดล้อมทั้งภายใน และภายนอกห้องเรียน

3.4 พัฒนาทักษะด้านสติปัญญา

- (1) มีทักษะการฟังเสียงต่าง ๆ ในสิ่งแวดล้อมได้
- (2) มีทักษะการฟังเพลง นิทาน คำคล้องจอง บทร้อยกรอง หรือเรื่องราวต่าง ๆ ได้
- (3) สามารถสำรวจสิ่งต่าง ๆ และแหล่งเรียนรู้รอบตัวได้
- (4) มีความสามารถในการสังเกต และจดจำได้

4. **ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้**

4.1 ขั้นนำ

- 1.) ครูชวนเด็ก ๆ ดูรูปภาพสถานที่ต่าง ๆ ได้แก่ รูปภาพร้านอาหาร ร้านค้า สนามเด็กเล่น หรือสถานที่ท่องเที่ยว ฯลฯ เป็นต้น (สื่อประกอบการสอน ข้อที่ 5.2.1)
- 2.) ครูสอบถามเด็ก ๆ เกี่ยวกับสถานที่บริเวณรอบ ๆ บ้านของเด็ก ว่าเด็กรู้จัก หรืออาศัยอยู่ใกล้สถานที่ใดบ้าง?

- 3.) ครูชวนเด็ก ๆ ช่วยหาคำตอบจากคำถาม ยกตัวอย่างเช่น หากเด็ก ๆ หิว หรืออยากทานขนม ต้องไปสถานที่ใด? พร้อมชวนทำท่าทางประกอบอาการหิว

4.2 ขั้นกระตุ้น

- 1.) จากการพูดคุย สอบถามเกี่ยวกับประสบการณ์เดิมของเด็ก ครูตั้งคำถามให้เด็กช่วยหาคำตอบ
- (1) เด็ก ๆ ออกไปข้างนอกบ้านกับผู้ปกครอง เด็ก ๆ ได้ไปที่ไหนบ้าง? ครูจดบันทึกข้อมูลสถานที่ที่เด็ก ๆ เคยไปกับผู้ปกครอง
 - (2) ครูนำรูปภาพคนสูบบุหรี่ให้เด็กดู และสอบถามเด็กว่า เคยเห็นบุคคลที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ดังภาพหรือไม่? จากสถานที่ใด? (สื่อประกอบการสอน ข้อที่ 5.2.2)
 - (3) เด็ก ๆ ที่มีประสบการณ์เดิม เล่าให้เพื่อน และคุณครูฟัง พร้อมแสดงความรู้สึกว่ารู้สึกอย่างไร?

ข้อเสนอแนะ :

**ครูจะต้องกระตุ้นเด็ก ในการเล่าประสบการณ์เดิม
เพราะเด็กอาจเกิดความรู้สึกอายเพื่อนได้**

4.3 ขั้นสอน

- 1.) ครูชวนเด็ก ๆ ฟังนิทาน “เมืองนี้ไม่สูบบุหรี่” (สื่อประกอบการสอน ข้อที่ 5.2.3)
- 2.) เด็ก ๆ ช่วยกันหาคำตอบว่า เมืองที่น่าอยู่จะต้องเป็นอย่างไรบ้าง? (health / heart)
 - เมืองต้องสะอาด ไม่มีขยะ ไข้หรือไม่? (health)
 - เมืองจะต้องไม่มีน้ำเสียตามลำคลอง ไข้หรือไม่? เพราะน้ำเสียมาจากคนที่ทิ้งขยะลงในลำคลอง ทำให้น้ำสกปรก และมีกลิ่นเหม็น (health)
 - เมืองจะต้องไม่มีมลพิษ ไม่มีควันพิษ ไข้หรือไม่? เพราะฉะนั้น ควันพิษจากคนที่สูบบุหรี่ เป็นสิ่งไม่ดี หากเด็ก ๆ เจอควรเดินหนี และปิดจมูก ปิดปาก ให้มิดชิด (health / heart)
- 3.) ครูจัดทำบัตรภาพ ชวนให้เด็ก ๆ ดูรูปภาพเปรียบเทียบ เรื่อง ความสะอาด และความสกปรก (สื่อประกอบการสอน ข้อที่ 5.2.4)
- 4.) ชวนเด็ก ๆ สังเกตดูว่าในห้องเรียนมีขยะหรือไม่? และให้ช่วยกันเก็บขยะบริเวณรอบห้องเรียน และนำไปทิ้งที่ถังขยะ (หากไม่มีขยะ ให้เก็บเศษใบไม้แทนขยะ) (health / hand / heart)
- 5.) ครูถามเด็ก ๆ ว่าเมื่อเราเก็บขยะแล้ว ทำให้บริเวณรอบ ๆ ห้องเรียนเป็นอย่างไร? (สะอาด ไม่สกปรก) (heart / hand)

4.4 ขั้นสรุป

- 1.) ครูชวนเด็ก ๆ ฟังเพลง เพื่อปลูกฝังให้ทิ้งขยะให้ถูกที่ (สื่อการเรียนรู้ ข้อที่ 5.1.1)
- 2.) ครูสรุปว่าเด็ก ๆ ทุกคนมีส่วนร่วมในการดูแลรักษาให้สถานที่ต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกห้องเรียนสะอาด

4.5 ชั้นประยุกต์ใช้

- 1.) ครูมอบหมายใบงาน แบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกให้น้อยใจเข้มแข็ง ตอน “เกมจับผิด 5 จุด” ให้เด็กนำกลับไปทำที่บ้านร่วมกับผู้ปกครอง เด็กทำกิจกรรมพร้อมทั้งครูเฉลย (สื่อการเรียนรู้ ข้อที่ 5.1.2)

ข้อเสนอแนะ :

**ให้เด็กเลือกตอบว่า จะเลือกอยู่อาศัยในหมู่บ้านใด
ระหว่าง 2 ภาพนี้ เพราะเหตุใด?**

- 2.) ผู้ปกครองดูแลให้เด็กเก็บขยะ รอบบริเวณบ้านของตนเอง

5. สื่อการเรียนรู้ / สื่อประกอบการสอน

5.1 สื่อการเรียนรู้

5.1.1 เพลงปลุกฝังให้ทิ้งขยะให้ถูกที่

- (1) เพลง ทิ้งขยะให้ถูกที่

ลิงก์สืบค้น (วิดีโอ) <https://www.youtube.com/watch?v=55F9fhazTCE>

- (2) เพลง อย่าทิ้ง โดย กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

ลิงก์สืบค้น (วิดีโอ) <https://www.youtube.com/watch?v=1vQVniLeflY>

5.1.2 แบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกให้น้อยใจเข้มแข็ง ตอน “เกมจับผิด 5 จุด”

5.2 สื่อประกอบการสอน

5.2.1 รูปภาพสถานที่ต่าง ๆ

5.2.2 ภาพตัวอย่างคนสุบบุหรื

5.2.3 คลิปภาพและเสียง นิทานเรื่อง เมืองนี้ไม่สุบบุหรื โดย ศาตราจารย์เกริก ยุ้นพันธ์

ลิงก์สืบค้น (วิดีโอ) <https://www.youtube.com/watch?v=An6lNu8xYiY>

ลิงก์สืบค้น (Audio) <https://www.youtube.com/watch?v=rpyDeuqj9NM>

(ช่อง Youtube : ASHThailand)

5.2.4 ภาพเปรียบเทียบเรื่องความสะอาดและความสกปรก

6. ประโยชน์ที่เด็กจะได้รับ

6.1 เด็กมีพัฒนาการทางด้านร่างกายในการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างอิสระ

6.2 เด็กมีพัฒนาการการสื่อสาร การฟังและพูด

6.3 ฝึกความว่องไวในการใช้สายตา การจดจำ และสังเกต

6.4 เด็กสามารถปฏิบัติตามคำสั่งต่างๆ ได้

6.5 เด็กมีสำนึกรักษาสีสิ่งแวดล้อมรอบตัว

7. ประเมินผลรายกิจกรรม

7.1) รู้จักป้องกันตนเองจากการได้รับควันบุหรี่ได้ (health).....คน

7.2) สามารถเคลื่อนไหวตามจินตนาการ พร้อมกำหนดท่าทางตามสถานที่ต่างๆ ได้ (hand).....คน

7.3) สามารถแสดงออกทางอารมณ์ จินตนาการผ่านการฟังเสียงเพลงเรื่องเล่านิทานได้ (heart).....คน

7.4) มีส่วนร่วมรับผิดชอบดูแลรักษาสภาพแวดล้อมทั้งภายใน และภายนอกห้องเรียน (heart).....คน

7.5) มีทักษะการฟังเสียงต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมได้ (head)..... คน

7.6) มีทักษะการฟังเพลง นิทาน คำคล้องจอง บทร้อยกรอง หรือเรื่องราวต่างๆ ได้ (head)..... คน

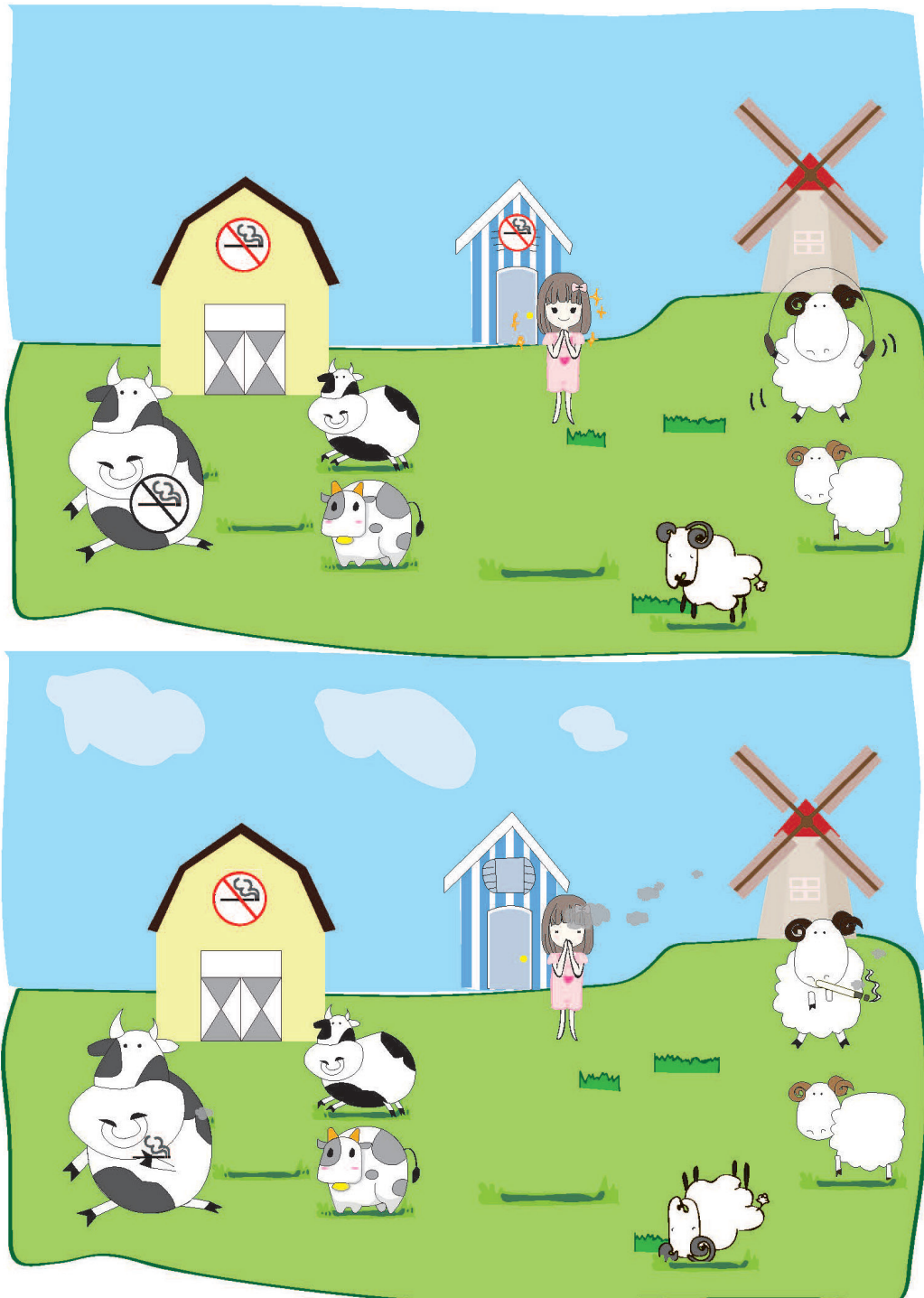
7.7) สามารถสำรวจสิ่งต่างๆ และแหล่งเรียนรู้รอบตัวได้ (head)..... คน

7.8) มีความสามารถในการสังเกต และจดจำได้ (head)..... คน

5.1.2 แบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกหนูน้อยใจเข้มแข็ง ตอน “เกมจับผิด 5 จุด”

เกมจับผิด 5 จุด

ภาพประกอบโดย : แผนกส่งเสริมสุขภาพจิต โรงพยาบาลราชวิถี



5.2.1 รูปภาพสถานที่ต่าง ๆ

(1) ร้านค้า



(2) สนามเด็กเล่น



(3) ทะเล



5.2.2 ภาพตัวอย่างคนสูบบุหรี่



5.2.3 วิดีโอภาพและเสียง นิทานเรื่อง เมืองนี้ไม่สุขุบทรี โดย ศาสตราจารย์เกร็ก ยูนพันธ์







5.2.4 ภาพเปรียบเทียบ เรื่องความสะอาดและความสกปรก



Dirty



Clean

กิจกรรมที่ 6

อ้อ! เหมือนจัง



1. **สาระสำคัญ** กลิ่น มีมากมายรอบตัวเรา มีกลิ่นหอมที่คนชอบ และกลิ่นเหม็นที่คนไม่ชอบ เช่นเดียวกับกลิ่นของควันทูห์ที่มีกลิ่นเหม็นเป็นควันทูห์มือสองและเมื่อควันทูห์ลอยไปติดตามผิวหนัง เสื้อผ้าสิ่งของอื่นๆ ก็จะมีกลิ่นเหม็นติดตัว เป็นควันทูห์มือสาม

2. **เวลาที่ใช้** 1 ชั่วโมง

3. **วัตถุประสงค์**

3.1 พัฒนาทักษะด้านร่างกาย

- (1) รู้จักป้องกันตนเองจากการได้รับควันทูห์ได้ (health, head)
- (2) รู้จักแบ่งแยกกลิ่นต่างๆ ได้ (hand, head)

3.2 พัฒนาทักษะด้านอารมณ์ จิตใจ

- (1) รู้จักแสดงออกทางอารมณ์ / จินตนาการผ่านการฟังเสียงเรื่องเล่านิทานได้ (head, heart)

3.3 พัฒนาทักษะด้านสังคม

- (1) สามารถสื่อสารและทำงานร่วมกับผู้ปกครองได้ (heart)

3.4 พัฒนาทักษะด้านสติปัญญา

- (1) สามารถฟังนิทานหรือเรื่องราวต่างๆ ได้ (head, heart)
- (2) อธิบายเชื่อมโยงสาเหตุและผลที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์หรือการกระทำต่างๆ ได้ (head)
- (3) รู้จักแยกแยะได้ว่าสิ่งใดมีกลิ่นหอม หรือกลิ่นเหม็น (head)

4. **ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้**

4.1 ขั้นนำ

- 1.) ครูเตรียมสิ่งของที่มีกลิ่น ได้แก่ ดอกไม้ ผลไม้ หรือผักชนิดต่างๆ (hand, head) ตามประสบการณ์เดิมที่เด็กรู้จักและคุ้นเคยมาก่อน
- 2.) ครูนำภาชนะที่มีมิดชิดมาปิดสิ่งของที่จะให้เด็กดมกลิ่น โดยปิดตาเด็กและให้ทายว่าเป็นกลิ่นอะไร? รู้สึกอย่างไร? (hand, head, health)
- 3.) ครูอธิบายว่าสิ่งของรอบตัวเรามีกลิ่นที่แตกต่างกัน

4.2 ขั้นกระตุ้น

- 1.) ครูให้เด็ก ๆ ช่วยทายภาพ ว่าภาพใดมีกลิ่นหอม และภาพใดมีกลิ่นเหม็น ได้แก่ ภาพกองขยะ ภาพดอกไม้ ภาพผลไม้ ภาพควั่นบุหรี่ปู ฯลฯ (สื่อการเรียนรู้ ข้อที่ 5.1.1)

ข้อเสนอแนะ :

**คุณครูสามารถจัดทำเป็นบัตรรูปภาพอื่นๆ ได้ ตามความเหมาะสม
หรือตามกลิ่นที่เด็กคนในชั้นตอนการจัดการเรียนรู้ชั้นนำ**

4.3 ขั้นสอน

- 1.) ครูเล่านิทานหรือเปิดคลิปนิทานเรื่อง อี! เหม็นจัง (head, heart) (สื่อประกอบการสอน ข้อที่ 5.2.1)
- 2.) ครูสรุปสาระสำคัญของนิทาน (head, heart)
- 3.) ครูชวนสนทนาดังนี้
 - (1) ใครเคยอยู่ในเหตุการณ์ที่ได้รับควั่นบุหรี่ปูบ้าง (hand, head)
 - (2) รู้สึกอย่างไร? (head, heart)
 - (3) แล้วทำอย่างไร? (hand, head)

ข้อเสนอแนะ :

คุณครูให้เด็กเล่าประสบการณ์เดิม ซึ่งเด็กบางคนอาจเคยรู้จักกลิ่นบุหรี่ปูมาบ้างแล้ว

- 4.) ครูสอนเรื่องควั่นบุหรี่ปูมือสอง และควั่นบุหรี่ปูมือสาม (hand, head, health) (สื่อการเรียนรู้ ข้อที่ 5.1.3)
- 5.) ครูสอนเรื่องกลิ่นเหม็นของควั่นบุหรี่ปู ส่งผลอย่างไรบ้าง (สื่อการเรียนรู้ ข้อที่ 5.1.2)

ข้อเสนอแนะ :

- (1) ครูเปรียบเทียบกลิ่น ควั่นรูป หรือควั่นไฟ กลิ่นเผาไหม้ เปรียบเสมือนกลิ่นบุหรี่ปู
- (2) ครูยกตัวอย่างภาพ ให้เด็กสามารถตอบได้ว่า กลิ่นเหม็น , กลิ่นหอม

4.4 ขั้นสรุป

- 1.) ครูสรุปสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ตามกลิ่นที่ได้เด็กๆ ได้ดม และอันตรายจากกลิ่นควั่นบุหรี่ปูจากที่ได้ดูคลิปนิทานเรื่องอี! เหม็นจัง (hand, head, health)

4.5 ขั้นประยุกต์ใช้

- 1.) ครูมอบหมายให้เด็กๆ ไปสำรวจกลิ่นต่างๆ ในบ้านของตนเองร่วมกับผู้ปกครอง แล้วกลับมาเล่าให้คุณครูและเพื่อนฟัง ว่าที่บ้านมีกลิ่นของอะไรบ้างที่มีกลิ่นเหม็น และมีกลิ่นหอม และช่วยกันคิดว่ามีประโยชน์หรือมีอันตรายต่อสุขภาพ (hand, head)

- 2.) ครอบคลุมภายในงาน รูปภาพสัญลักษณ์บ้านปลอดบุหรี่ ให้เด็กกับผู้ปกครองร่วมกันวาดภาพและระบายสีตามจินตนาการ (hand, head) (สื่อประกอบการสอน ข้อที่ 5.2.2)

5. สื่อการเรียนรู้ / สื่อประกอบการสอน

5.1 สื่อการเรียนรู้

5.1.1 แบบฝึกหัด ตอน กลิ่นอะไรเอ่ย?

5.1.2 หนังสือภาพระบายสี เรื่อง เหม็น

ลิงก์สืบค้น <https://www.smokefreezone.or.th>

5.1.3 ภาพอินโฟกราฟฟิก ควันบุหรี่ยี่มือหนึ่ง ควันบุหรี่ยี่มือสอง และควันบุหรี่ยี่มือสาม

5.2 สื่อประกอบการสอน

5.2.1 หนังสือนิทานหรือคลิปนิทานเรื่อง อี! เหม็นจัง

ลิงก์สืบค้น (วิดีโอ) https://www.youtube.com/watch?v=TG7_xX9EIAI

(ช่อง Youtube : SararinLaeya)

ลิงก์สืบค้น (หนังสือภาพนิทาน)

<https://dol.thaihealth.or.th/Media/Index/dde882b0-4cf3-e711-80e3-00155d65e-c2e?ReportReason=0>

5.2.2 รูปภาพบ้านปลอดบุหรี่

6. ประโยชน์ที่เด็กจะได้รับ

6.1 เด็กมีพัฒนาการการสื่อสาร การฟังและพูด

6.2 เด็กสามารถรับรู้ในเรื่องของกลิ่นแต่ละชนิด รู้จักแยกกลิ่นที่แตกต่างกัน พร้อมทั้งแสดงความคิดเห็นจากสิ่งที่ดมได้

หมายเหตุ : ฝึกการให้เหตุผล และการอธิบาย

7. ประเมินผลรายกิจกรรม

7.1) รู้จักป้องกันตนเองจากการได้รับควันบุหรี่ได้ (health, head).....คน

7.2) รู้จักแบ่งแยกกลิ่นต่างๆ ได้ (hand ,head).....คน

7.3) รู้จักแสดงออกทางอารมณ์ / จินตนาการผ่านการฟังเสียงเรื่องเล่านิทานได้ (head, heart).....คน

7.4) สามารถสื่อสารและทำงานร่วมกับผู้ปกครองได้ (heart).....คน

7.5) สามารถฟังนิทานหรือเรื่องราวต่างๆ ได้ (head, heart) คน

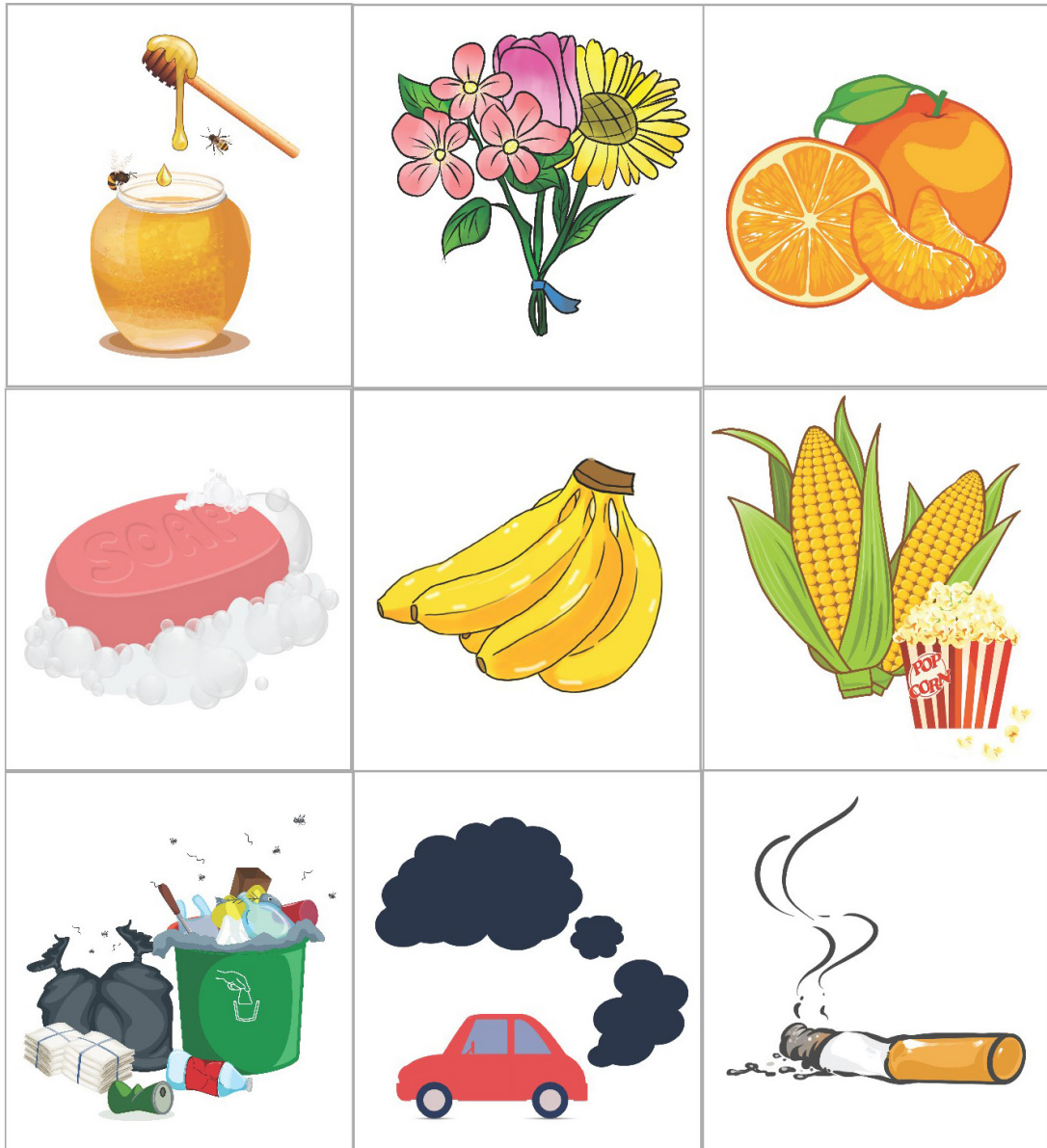
7.6) อธิบายเชื่อมโยงสาเหตุและผลที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์หรือการกระทำต่างๆ ได้ (head).....คน

7.7) รู้จักแยกแยะได้ว่าสิ่งใดมีกลิ่นหอม หรือกลิ่นเหม็น (head).....คน

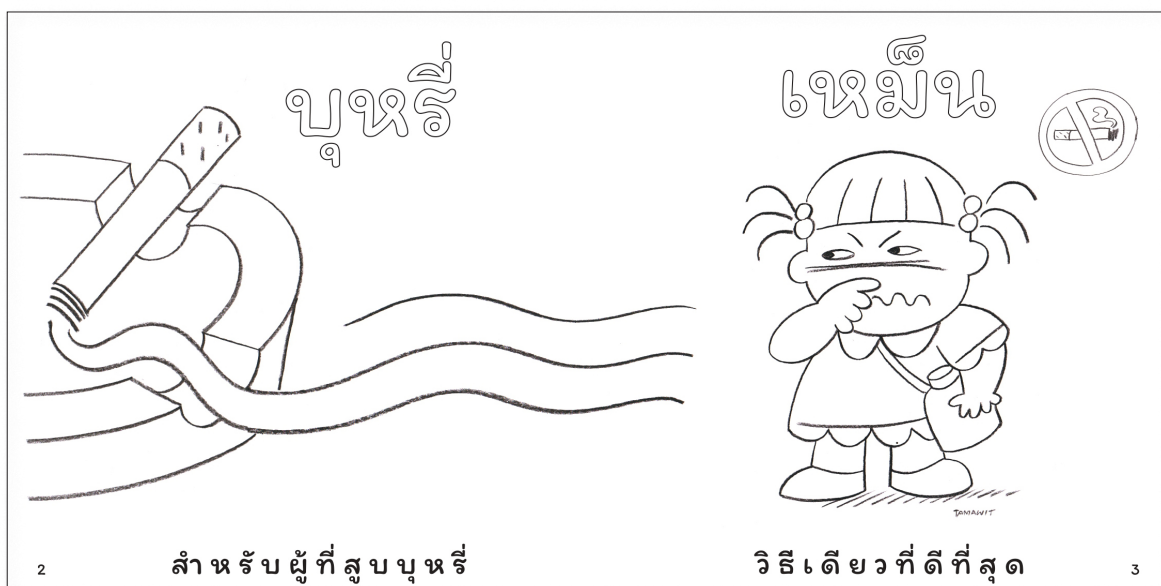
5.1.1 กลิ่นอะไรเอ่ย?

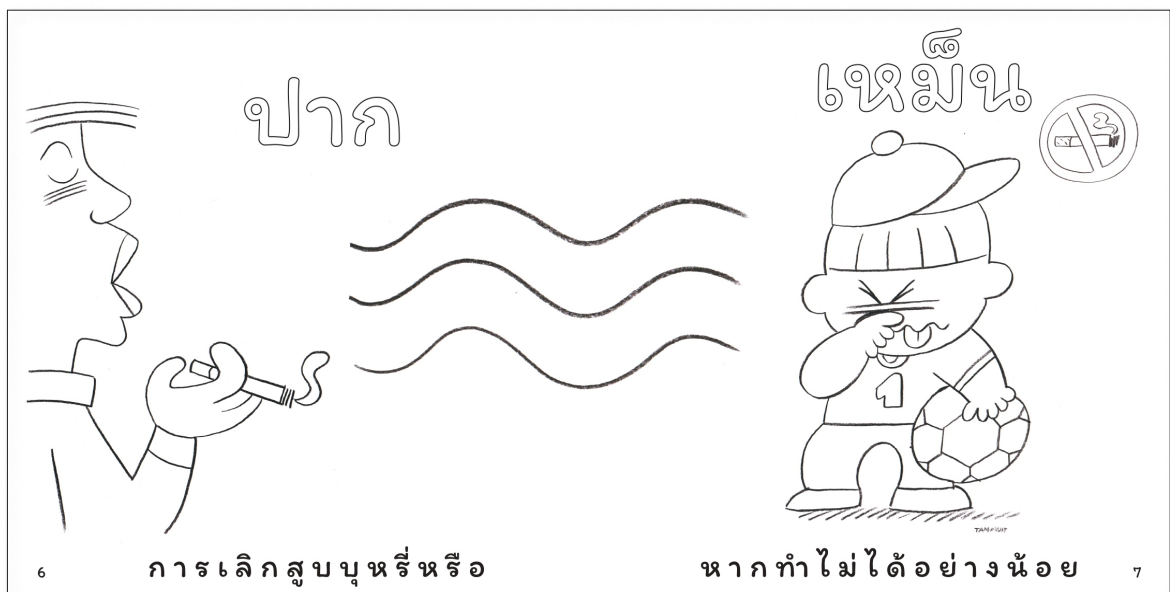
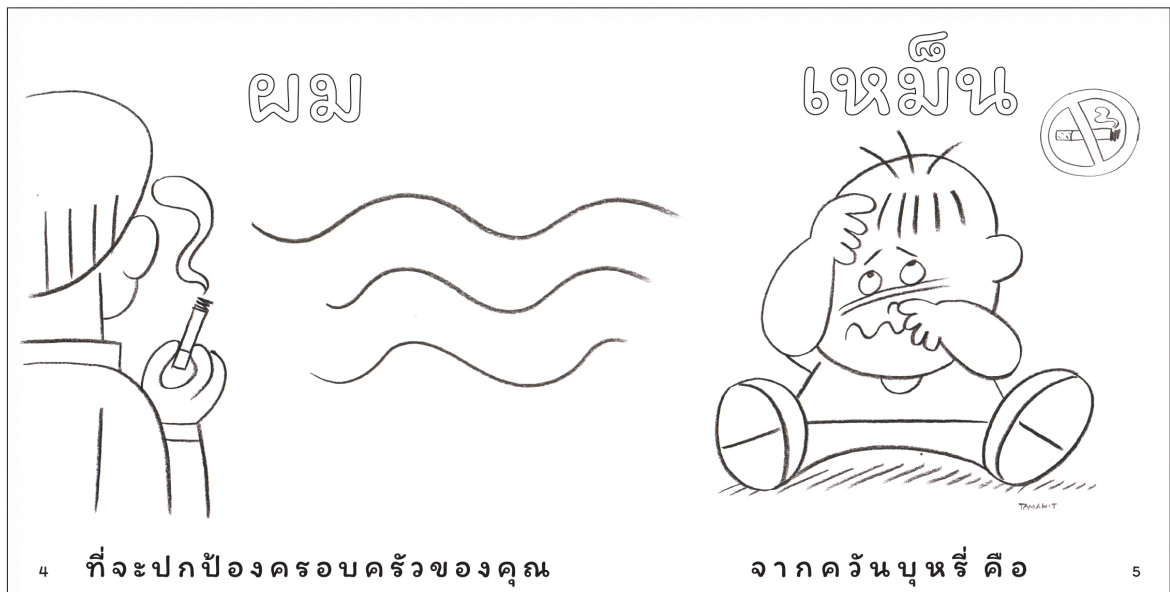
กลิ่นอะไรเอ่ย?

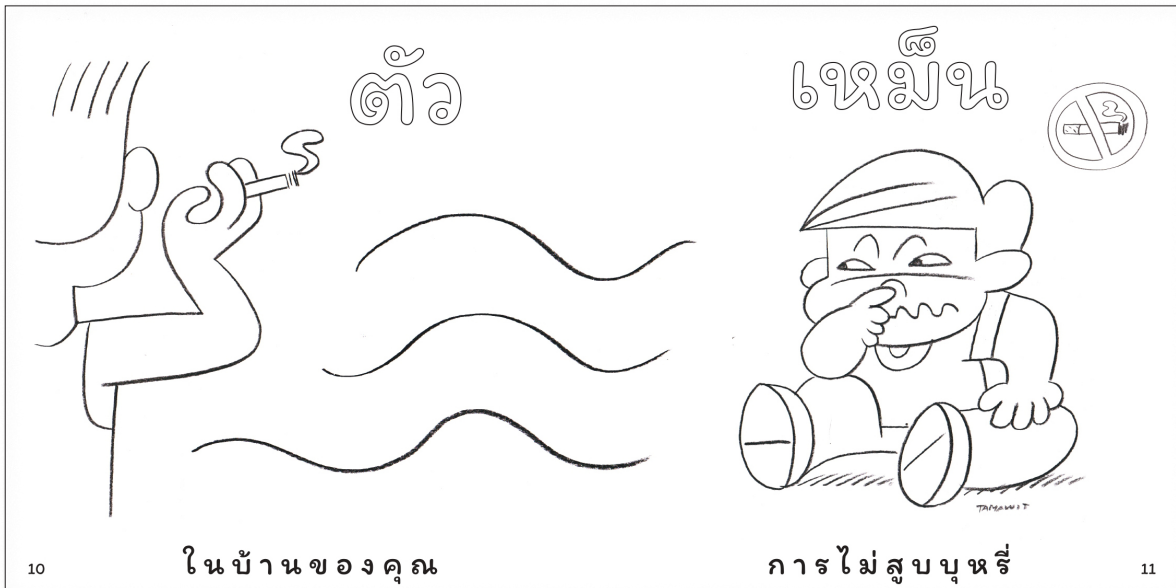
คำสั่ง จากภาพ ให้เด็ก ๆ ทายว่าภาพใดมีกลิ่นเหม็น และภาพใดมีกลิ่นหอม



5.1.2 หนังสือภาพระบายสี เรื่อง เหม็น







ในบ้านของคุณ

การไม่สูบบุหรี่



ในบ้านและที่ทำงาน

จะช่วยให้คุณ

พื้นที่ที่บุหรี่ถูกจุดขึ้น การเผาไหม้ของมวนบุหรี่จะทำให้เกิดสารเคมีที่เป็นพิษส่งผ่านมายังผู้ไม่สูบบุหรี่ที่อยู่บริเวณเดียวกันในรูปของควันบุหรี่ ซึ่งประกอบด้วยสารเคมีมากกว่า 7,000 ชนิด และมี 70 ชนิด ที่เป็นสารก่อมะเร็งจากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี พ.ศ.2560 พบว่าการได้รับควันบุหรี่มือสองในบ้านเพิ่มขึ้นเป็น 17.3 ล้านคน

ควันบุหรี่เป็นอันตรายต่อเด็กอย่างไร?

การได้รับควันบุหรี่มือสองและมือสามของเด็ก ทำให้มีโอกาสเป็นโรคหืดเพิ่มขึ้นถึง 2 เท่า หากเด็กที่มีอาการของโรคหืดอยู่แล้ว จะเกิดการหอบบ่อยขึ้น และรุนแรงขึ้น ยังเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดน้ำขังในช่องหูส่วนกลาง ส่งผลต่อพัฒนาการรับรู้และการทรงตัวของเด็กในอนาคต สารพิษในควันบุหรี่สามารถสะสมในร่างกายเด็กได้ และมีผลอย่างมากต่อการเพิ่มความเสี่ยงที่จะเป็นโรคมะเร็งปอดในอนาคต

การสูบบุหรี่ของคุณเสี่ยงกับการที่ลูกคุณจะกลายเป็นคนติดบุหรี่ เด็กเล็กจะเกิดพฤติกรรมเลียนแบบจากต้นแบบการสูบบุหรี่ของพ่อแม่ ผู้ปกครอง และคนใกล้ชิดที่อยู่บ้านเดียวกัน

ฉะนั้น จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือภาพเรื่อง “เหม็น” ที่จัดทำขึ้นสำหรับเด็กให้เกิดการเรียนรู้และเรียนรู้ถึงโทษของควันบุหรี่ที่มีต่อเด็กแล้ว จะเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยสร้างค่านิยมให้คนไทยไม่สูบบุหรี่ในบ้าน ซึ่งนอกจากจะลดอันตรายของควันบุหรี่มือสองในบ้านที่มีต่อเด็กเล็ก ยังทำให้เด็กในบ้านมีความเสี่ยงที่จะติดบุหรี่น้อยลง เนื่องจากเป็นต้นแบบที่ไม่มีการสูบบุหรี่ในบ้าน ในขณะที่ผู้สูบบุหรี่เองจะสูบบุหรี่น้อยลง และเลิกบุหรี่ได้ง่ายขึ้น



เลิกบุหรี่ได้ง่ายขึ้น

ควันบุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

5.1.3 ภาพโปสเตอร์ ควันบุหรี่มือหนึ่ง ควันบุหรี่มือสอง และควันบุหรี่มือสาม

อย่าทำร้ายคนใกล้ชิดด้วยควันบุหรี่

ควันบุหรี่มือสอง คือ ควันบุหรี่ที่เกิดจากการเผาไหม้ของมวนบุหรี่ ในขณะที่จุดและสูบบุหรี่ หรือคิบบุหรี่ที่จุดอยู่ ประกอบด้วย สารเคมีมากกว่า 7,000 ชนิด และมี 70 ชนิด เป็นสารก่อมะเร็ง



ควันบุหรี่มือสาม คือ ควันบุหรี่ที่ผู้สูบบุหรี่พ่นออกมา และตกค้าง ติดอยู่ตามเส้นผม ผิวหนัง เสื้อผ้า และสิ่งของในบ้านอื่นๆ มีสารพิษตกค้างที่ก่อให้เกิดมะเร็ง



ควันบุหรี่ มือสาม

ผู้สูบบุหรี่จะมีสารพิษจากควันบุหรีตกค้างอยู่ตาม
เสื้อผ้า ของใช้ เฟอร์นิเจอร์ในบ้าน
ทำให้มีการแพร่กระจายสารพิษโดยไม่รู้ตัว



แม้จะไม่ได้สูบบุหรี่ หรือสัมผัสกับควันบุหรีโดยตรง
เพียงแค่อยู่นในสภาพแวดล้อมเดียวกับผู้ที่สูบบุหรี่
ก็สามารถได้รับสารพิษจากบุหรีได้เช่นกัน



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830

เผยแพร่เดือนพฤษภาคม 2560



บุรุษเฝ้าประตูรายล้อมองไม่เห็น

เล่นพบ พืชมกขัง เสือฟ้า พรหม ฟ้าบ้าน ตึกตาโชฟ้า ก้อนบ ฯลฯ
เป็นแหล่งของนกวันบุหรืมือลบทที่เรากลุดทายใจโดยไม่รู้ตัว

มีสารพิษตกค้างที่ก่อให้เกิดมะเร็ง

เมื่อผู้สืบบุทธศาสนา พัล โดยการอุ้ม เล่น

สามารถทำให้เด็กเสี่ยงต่อโรคมานานเกินกว่า

แม่ที่สูบบุหรี่ หรือสัมผัสควันบุหรี่

เมื่อให้เมล็ดลูกสารพีชจะตกไปถึงลูกด้วย

เด็กและการได้รับควันบุหรี่มือสาม

แบบ 2 ทำขอมพ์ใหญ่

สารพิษตกค้างในบ้านอย่างน้อย 6 เดือน

ប្រើស្នូនតាមរបៀបដូចខាងក្រោម៖

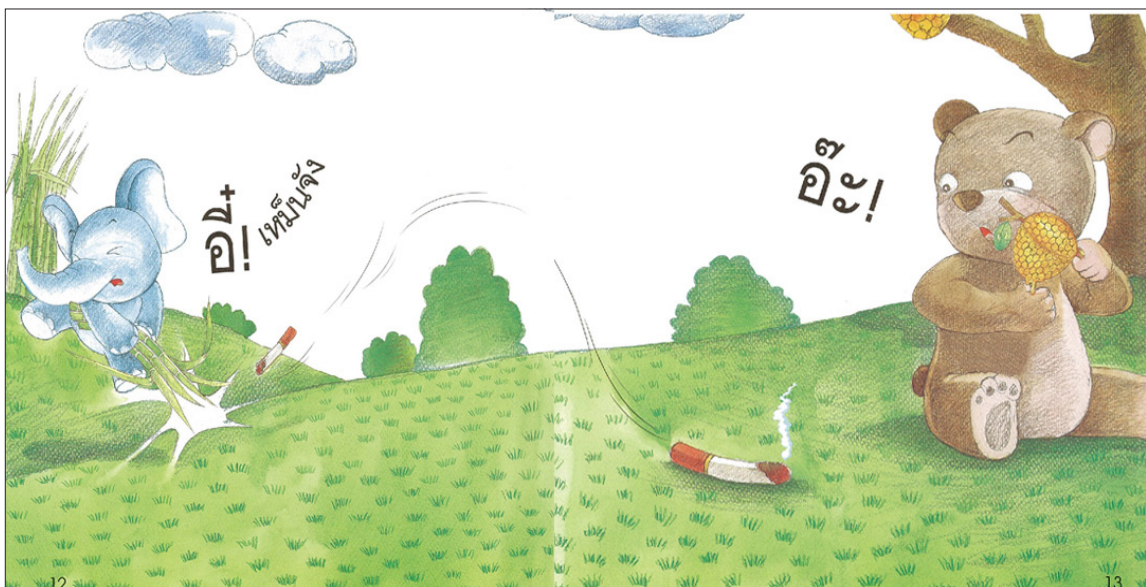
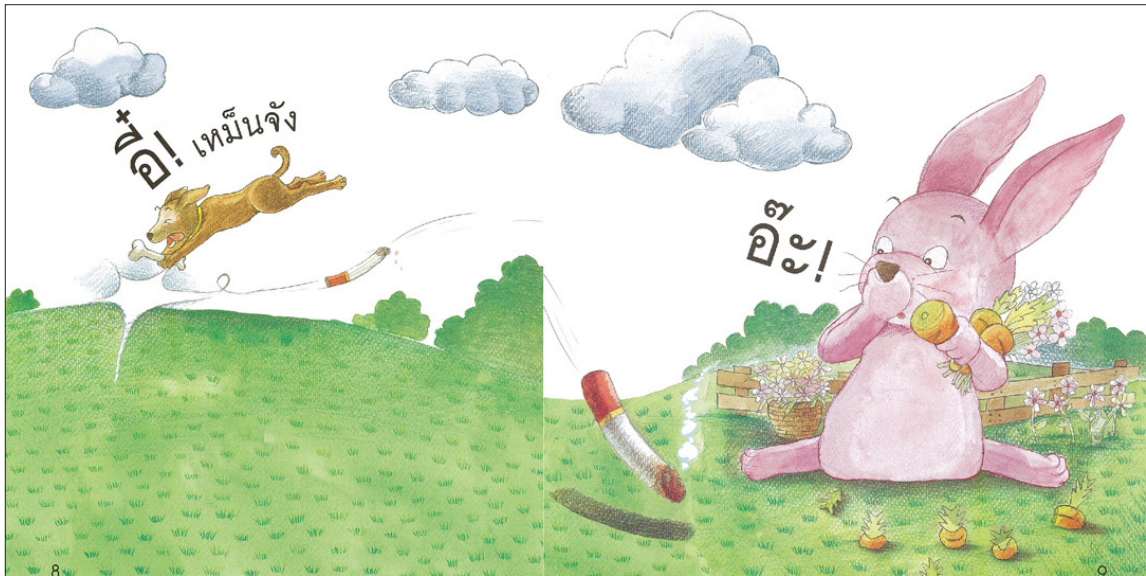


5.2.1 นิทานเรื่อง อี! เหม็นจ้ง

เรื่อง ณัฐภัทร ตีกระจำน ภาพ อริณชัย ลิ้มพานิช











กิจกรรมชวนกันทำ

กิจกรรมแข่งปลั่งเสียง

1. ให้เด็ก ๆ เตรียมความพร้อม ด้วยการจูดหายใจเข้าลึก ๆ
2. ให้เด็กนับเลขให้ได้มากที่สุดก่อนหยุดหายใจ
3. ลองสลับให้ผู้ใหญ่ได้เล่นบ้าง

กิจกรรมแข่งกระโดด

1. ทำบัตรภาพของสัตว์ต่าง ๆ ในนิทาน และให้เด็กเลือกหยิบบัตรคนละใบ
2. ให้เด็ก ๆ ทำท่ากระโดด ตกใจหัวคว่ำแบบสัตว์ต่าง ๆ ในนิทาน เช่น สุนัข กระต่าย สิงโต หมี และช้าง
3. ลองสลับให้ผู้ใหญ่หยิบบัตรและทำท่าสัตว์บ้าง

กิจกรรมตมกลิ้ง

1. ให้เด็ก ๆ นำเสื้อที่ใส่อาตของตนมา
2. ให้ผู้ใหญ่หาผ้าที่มีกลิ่นหอมมาเตรียมไว้
3. ให้เด็ก ๆ ลองดมเสื้อของตนเอง และเสื้อที่ผู้ใหญ่เตรียมไว้ เพื่อหาความแตกต่าง

คำถามชวนกันคิด

- ให้เด็ก ๆ เล่าเรื่อง หรือเขียนคำจากภาพในเรื่อง เพื่ออธิบายตามความเข้าใจและความรู้สึกของตนเอง
- เด็ก ๆ อยากเพิ่มตัวละครอะไรในเรื่องอีกบ้าง เพราะอะไร
- เด็ก ๆ อยากให้ตอนจบของนิทานเรื่อง นี้ เหมือนจริง เป็นอย่างไร

5.2.2 ภาพ “บ้านปลอดบุหรี่”



บ้านปลอด  บุหรี่
Smoke Free Home

ข้อเสนอแนะ :

สำหรับเด็กระดับประถมศึกษา สามารถเสริมโดยให้เด็กเขียนมาเป็นเรื่องราวได้

กิจกรรมที่ 7

ค็อกแคว็ก



1. **สาระสำคัญ** ปอดเป็นอวัยวะสำคัญของระบบหายใจ ทำหน้าที่แลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจน ร่างกายต้องการออกซิเจนในการฟอกโลหิตให้ร่างกาย หากอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีมลพิษ เช่น ควันบูห์รี จะทำอันตรายต่อปอด ทำให้เหนื่อยง่าย กิจกรรมพัฒนาระบบหายใจ ที่มีเสียงเพลงให้เด็กฝึกร้องเพลงนั้น นอกจากจะช่วยให้เด็กอารมณ์ดี มีดนตรีในหัวใจให้กันและกันแล้ว ยังช่วยให้ปอดแข็งแรงอีกด้วย

2. **เวลาที่ใช้** 1 ชั่วโมง

3. **วัตถุประสงค์**

3.1 พัฒนาทักษะด้านร่างกาย

- (1) สามารถกำหนดลมหายใจเข้า-ออกได้ถูกต้อง (hand)
- (2) เคลื่อนไหวร่างกายอย่างคล่องแคล่ว ประสานสัมพันธ์และทรงตัวได้ (hand)

3.2 พัฒนาทักษะด้านอารมณ์ จิตใจ

- (1) มีความสุขและแสดงออกผ่านเสียงเพลง และการเคลื่อนไหว (heart)

3.3 พัฒนาทักษะด้านสังคม

- (1) สามารถสื่อสารและทำงานร่วมกับผู้ปกครองได้ (heart)

3.4 พัฒนาทักษะด้านสติปัญญา

- (1) สามารถฟังเพลง นิทาน คำคล้องจอง บทร้อยกรอง หรือเรื่องราวต่างๆ ได้ (head)
- (2) เห็นคุณค่าการดูแลปอดของตนเอง (heart)
- (3) ดูแล บริหารปอดตนเองได้สม่ำเสมอ (health)

4. **ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้**

4.1 ขั้นนำ

- 1.) ครูเปิดวิดีโอเพลง ค็อกแคว็ก ให้เด็กๆ ดู พร้อมทำท่าทางประกอบเพลงอย่างอิสระตามจินตนาการ (สื่อประกอบการสอน ข้อที่ 5.2.1)
- 2.) ครูแบ่งกลุ่มเด็กในห้อง เด็กๆ ในกลุ่มช่วยกันคิดท่าทางประกอบเพลง และออกมาแสดงให้เพื่อนดูทีละกลุ่ม

4.2 ขั้นกระตุ้น

- 1.) ครูและเด็กๆ ร่วมร้องเพลงและทำท่าทางประกอบเพลงคืออกแค้ก จำนวน 2 – 3 รอบ
- 2.) ครูชวนสนทนาดังนี้
 - (1) เด็กๆ ร่วมกันสนทนาว่า ทำไมเด็ก ๆ ถึงไอคืออกแค้ก ? เพราะเหตุใด?
 - (2) ครูสอบถามประสบการณ์เดิมของเด็ก ว่าใครเคยเห็นคนที่สูบบุหรี่ไอบ้าง? แล้วอาการที่เขาไอ มีลักษณะท่าทางอย่างไร? ให้เด็กทำท่าทางบทบาทสมมติของคนสูบบุหรี่ไอ
 - (3) ครูตั้งคำถามให้เด็กๆ ช่วยหาคำตอบว่าทำอย่างไร เด็กๆ ถึงจะไม่ไอคืออกแค้ก?

4.3 ขั้นสอน

- 1.) ครูสอนเด็กเรื่องอันตรายจากควันบุหรี่ที่ส่งผลต่อร่างกายของเราอย่างไร(สื่อประกอบการสอน 5.2.4)
- 2.) ครูให้ความรู้เด็กถึงวิธีการดูแลปอด เช่น ดื่มน้ำสะอาด, ไม่สูบบุหรี่, ทานผักหลากหลาย, ทานเนื้อปลา, นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอให้ออกซิเจน, ใส่หน้ากากอนามัยเพื่อปกป้องตัวเองจากมลภาวะ, ออกกำลังกาย ฯลฯ
- 3.) ครูพาเด็กทำหน้ากากคุณกระต่ายปลอดควันบุหรี่ (สื่อการเรียนรู้ ข้อที่ 5.1.1)

4.4 ขั้นสรุป

- 1.) ครูชวนเด็กๆ สรุปกระต่ายน้อยชอบอากาศสดใส ไม่มีควันบุหรี่ ทุกคนสุขภาพดี ครูชวนเด็กๆ สวมหน้ากากคุณกระต่าย แล้วตั้งคำถามว่า เด็กๆ ชอบอากาศแบบไหน? ระหว่างอากาศสดใสกับอากาศที่เต็มไปด้วยควันบุหรี่ และทำไมถึงชอบอากาศแบบนี้
- 2.) ครูและเด็กๆ ร่วมกันร้องเพลง คืออกแค้ก และแสดงท่าทางประกอบเพลงอีกครั้ง

4.5 ขั้นประยุกต์ใช้

- 1.) ครูมอบหมายใบงาน แบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกหนูน้อยใจเข้มแข็ง ตอน “บุหรี่ทำให้ปอดพัง”และ “ถ้าไม่สูบบุหรี่ ปอดก็จะดีตลอดไป” ให้เด็กนำกลับไปทำที่บ้านร่วมกับผู้ปกครอง (สื่อประกอบการสอน ข้อที่ 5.2.2)
- 2.) เด็ก ๆ นำสติ๊กเกอร์ หรือรูปภาพ ปลอดบุหรี่ ปอดสะอาด และสติ๊กเกอร์ติดบุหรี่ ติดโควิด เสี่ยงตายสูง ชวนผู้ปกครองติดที่บ้าน (สื่อประกอบการสอน ข้อที่ 5.2.3)

5. สื่อการเรียนรู้ / สื่อประกอบการสอน

5.1 สื่อการเรียนรู้

- 5.1.1 แบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกหนูน้อยใจเข้มแข็ง ตอน “หน้ากากคุณกระต่ายปลอดควันพิษ”

ข้อเสนอแนะ :
คุณครูสามารถปรับเปลี่ยนหน้ากาเป็นรูปสัตว์ชนิดอื่นตามที่ได้กชอบ
ได้ตามความเหมาะสม

5.2 สื่อประกอบการสอน

5.2.1 เพลงค็อกแค็ก

ลิงก์สืบค้น <https://www.youtube.com/watch?v=59FsFQZsKzg>
(ช่อง Youtube : ASHThailand)

5.2.2 แบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตได้สำนึกหนูน้อยใจเข้มแข็ง ตอน “บุหรีทำให้ปอดพัง”และ “ถ้าไม่สูบบุหรี ปอดก็จะดีตลอดไป”

ข้อเสนอแนะ :
สำหรับประเด็นเรื่องปอด คุณครูสามารถประดิษฐ์โดยวาดรูปปอดดี
ปอดเสียบนผ้ากันเปื้อน หรือตัดเย็บ ใส่สำลี
เปรียบเทียบเรื่องปอดดี กับปอดไม่ดีได้

5.2.3 สติกเกอร์ปลอดบุหรี ปอดสะอาด และสติกเกอร์ติดบุหรี ติดโควิด เสี่ยงตายสูง

5.2.4 ภาพอินโฟกราฟฟิก บุหรีทำร้ายร่างกายคุณอย่างไร?

6. ประโยชน์ที่เด็กจะได้รับ

6.1 เด็กมีพัฒนาการการสื่อสาร การฟังและพูด

6.2 เด็กเรียนรู้การกำหนดลมหายใจ เข้า-ออก อย่างถูกต้อง ทำให้ร่างกายแข็งแรง

7. ประเมินผลรายกิจกรรม

7.1) สามารถกำหนดลมหายใจเข้า-ออกได้ถูกต้อง (hand).....คน

7.2) เคลื่อนไหวร่างกายอย่างคล่องแคล่ว ประสานสัมพันธ์และทรงตัวได้ (hand).....คน

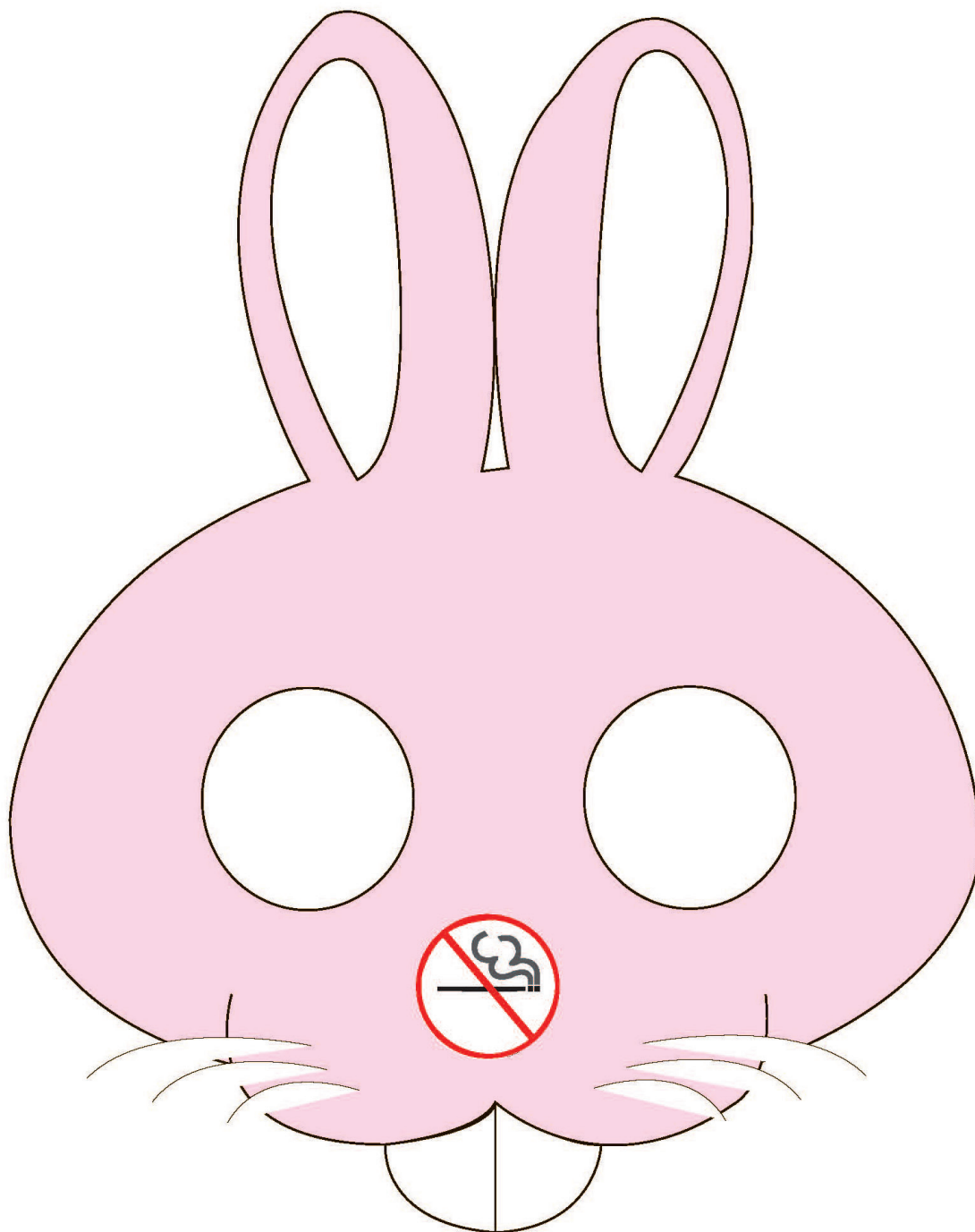
7.3) มีความสุขและแสดงออกผ่านเสียงเพลง และการเคลื่อนไหว (heart).....คน

7.4) สามารถฟังเพลง นิทาน คำคล้องจอง บทร่ายกรอง หรือเรื่องราวต่างๆ ได้ (head).....คน

7.5) เห็นคุณค่าการดูแลปอดของตนเอง (heart).....คน

7.6) ดูแล บริหารปอดตนเองได้สม่ำเสมอ (health).....คน

5.1.1 แบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกให้น้องใจเข้มแข็ง ตอน “หน้ากากคุณกระต่ายปลอดควันพิษ”



หน้ากากคุณกระต่ายปลอดควันพิษ

จัดทำและเผยแพร่ : มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ สนับสนุนการจัดพิมพ์ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

5.2.1 เพลงคือกแค้น

เนื้อเพลง

คือก คือก คือก คือก คือก
แค้น แค้น แค้น แค้น แค้น
นั่นเสียงแปลกแปลก อยู่ในบ้านเรา
คือก คือก คือก คือก คือก
แค้น แค้น แค้น แค้น แค้น
เสียงนั้นเล็กเล็ก แต่ก็แทบไม่เบา
คือก คือก คือก คือก คือก คือก คือก คือก คือก
แค้น แค้น แค้น แค้น แค้น แค้น แค้น แค้น แค้น
คือก คือก คือก แค้น แค้น แค้น
ไอรัดอิด ภาระแค้น หนูคอแหบหนูคอแห้ง เพราะโดนรมควัน
พ่อจำ แม่จำ หนูหายใจไม่ทัน
ถ้ารักหนูโปรดช่วยกัน ทำให้บ้านปลอดบุหรี่
หนูไม่อยาก หนูไม่อยาก หนูไม่อยากไอคือกแค้น
เพราะบุหรี่ เพราะบุหรี่ ดมทุกทีก็ไอคือกไอแค้น
บุหรี่ย่ำ อันตราย หนู...อาจทนไม่ได้ ตายແງແງ
ไอคือกไอแค้น ตายແງແງ ไอคือกไอแค้น
(ซ้ำ 1 รอบ)
ถ้ารักหนูโปรดช่วยกัน ทำให้บ้านปลอดบุหรี่ ไม่ต้องไอคือกแค้น (จบ)

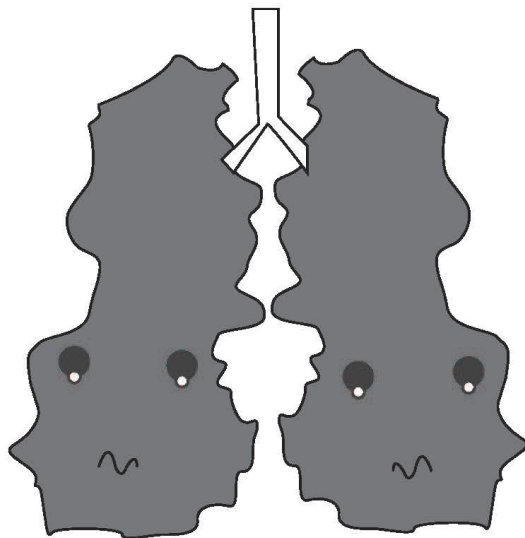
5.2.2 แบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกให้น้อยใจเข้มแข็ง ตอน “บุหรี่ทำให้ปอดพัง” และ “ถ้าไม่สูบบุหรี่ ปอดก็จะดีตลอดไป”

จัดพิมพ์และเผยแพร่ : มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ สนับสนุนการจัดพิมพ์ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ตัดกระดาษตามเส้นทึบ

พับกระดาษตามเส้นประ

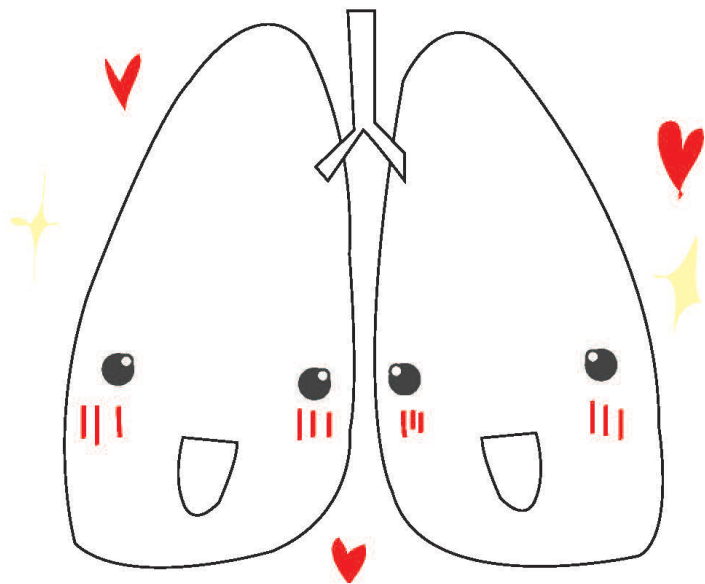
ดูซิ... บุหรี่ทำให้ปอดพัง ไข้ไหมคะ



ตัดกระดาษตามเส้นทึบ

พับกระดาษตามเส้นประ

ถ้าไม่สูบบุหรี่ ปอดก็ดีตลอดไป

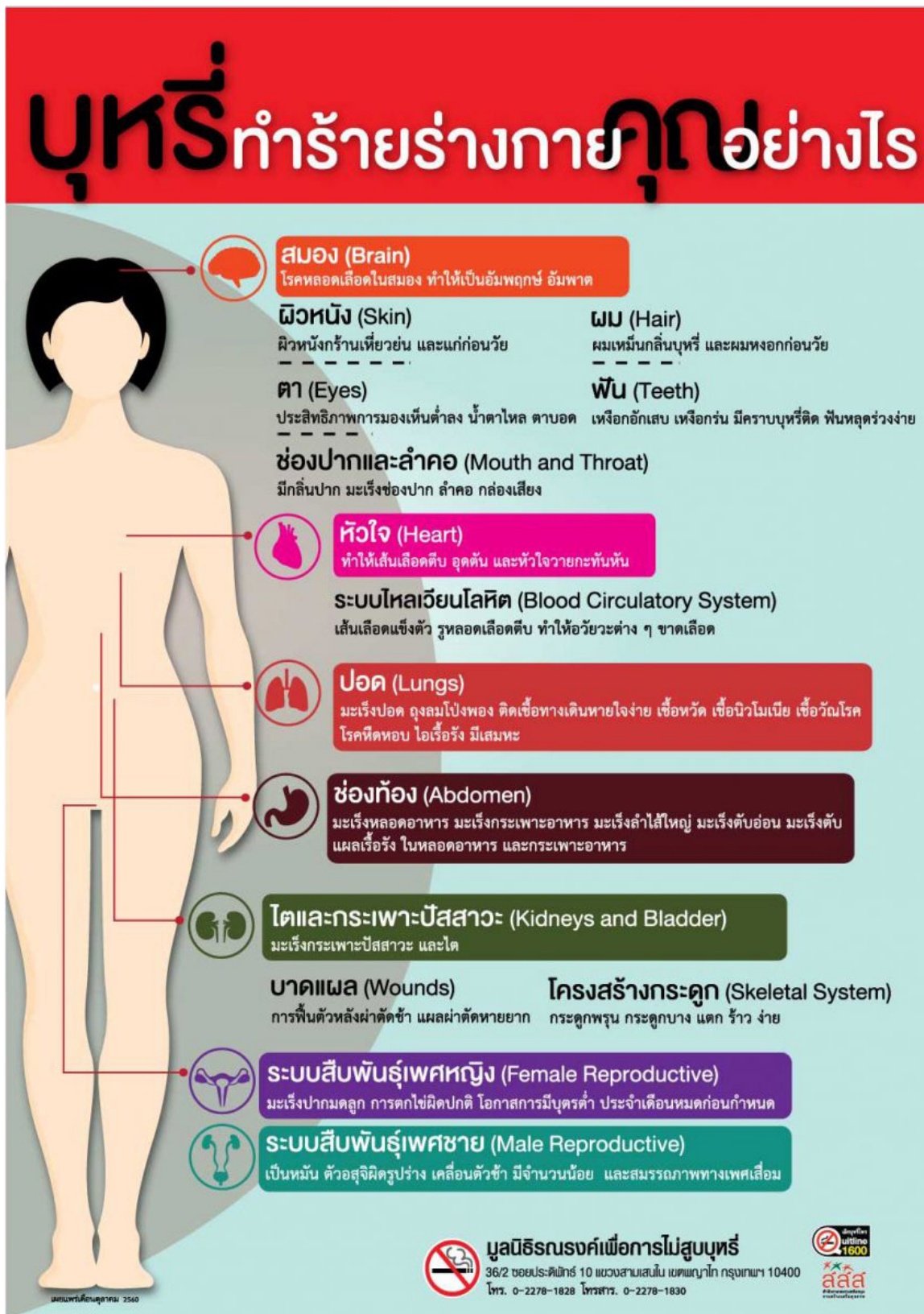


เผยแพร่ด้วยอนุญาตของมูลนิธิ : ผู้แต่งและเรียบเรียง : ฝ่ายกิจกรรมชุมชนสัมพันธ์ : แผนกสุขภาพและสังคม

5.2.3 ภาพ สติกเกอร์ปลอดบุหรี่ ปอดสะอาด
และสติกเกอร์ติดบุหรี่ ติดโควิด เสี่ยงตายสูง

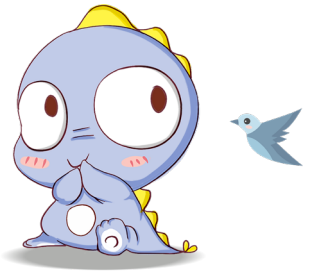


5.2.4 โปสเตอร์ บุหรี่ทำลายร่างกายคุณอย่างไร



กิจกรรมที่ 8

มาร์สแมนกับยายเข้า ตอน ปราบปีศาจบุหรี



1. **สาระสำคัญ** นิทาน เป็นสื่อชนิดหนึ่งที่สามารถส่งเสริมพัฒนาการของเด็กอีกทางหนึ่ง เด็กสามารถรับรู้ และมีจินตนาการที่ดีร่วมไปกับเรื่องราวต่างๆ ที่ได้ยินได้ อีกทั้ง ยังเป็นเครื่องมือในการเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองและเด็กจากกิจกรรมการเล่นนิทาน

2. **เวลาที่ใช้** 1 ชั่วโมง

3. **วัตถุประสงค์**

3.1 **พัฒนาทักษะด้านร่างกาย**

- (1) ปกป้องตนเองจากการได้รับอันตรายได้ (health)
- (2) สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว ประสานสัมพันธ์ และทรงตัวได้ (hand)

3.2 **พัฒนาทักษะด้านอารมณ์ จิตใจ**

- (1) แสดงออกทางอารมณ์ จินตนาการผ่านการฟังเสียงเรื่องเล่านิทาน (heart)

3.3 **พัฒนาทักษะด้านสังคม**

- (1) สามารถโต้ตอบกับครูได้
- (2) สามารถเล่าเรื่องนิทาน สื่อสารกับผู้ปกครองได้
- (3) ทำกิจกรรมร่วมกับครู เพื่อน และผู้ปกครองได้

3.4 **พัฒนาทักษะด้านสติปัญญา**

- (1) สามารถฟังเพลง นิทาน คำคล้องจอง บทร้อยกรอง หรือเรื่องราวต่างๆ ได้
- (2) สามารถเปรียบเทียบแยกแยะพฤติกรรมที่ดี และไม่ดียได้ (head)

4. **ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้**

4.1 **ขั้นนำ**

- 1.) ครูชวนเด็กๆ ฟัง หรือดูคลิปนิทานเรื่อง “มาร์สแมนกับยายเข้า ตอน ปราบปีศาจบุหรี” (head) (สื่อประกอบการสอน ข้อที่ 5.2.1)

ข้อเสนอแนะ :

**คุณครูอาจใช้เทคนิคการเล่านิทานด้วยการใช้หุ่นมือจากกระดาษ
จะช่วยให้ดึงดูดความน่าสนใจจากเด็กได้**

4.2 ขั้นกระตุ้น

- 1.) ครูตั้งคำถามให้เด็กช่วยหาคำตอบ (head)
 - (1) ชวนเด็กๆ ร่วมพูดคุยถึงลักษณะของตัวละครในนิทาน
 - (2) ครูชวนเด็กๆ ช่วยกันคิดว่าปีศาจบุหรืมาจากไหน?
 - (3) จากเนื้อเรื่องนิทาน เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้าง?

4.3 ขั้นสอน

- 1.) ครูบอกเด็กๆ ว่าทำไมเราถึงเรียกว่า “ปีศาจบุหรื” พร้อมอธิบายเรื่องโทษและพิษภัยของบุหรือย่างง่ายให้เด็กฟัง (head)
- 2.) ครูย้าให้เด็ก ๆ อยู่ห่างไกลจากคว้นบุหรื (head) โดยใช้เกม “หลีกหนีปีศาจบุหรื” โดยครูแสดงบทบาทเป็นปีศาจบุหรื เพิ่มการแต่งกาย เช่น หน้ากาก หรือผ้าคลุม ให้เด็กสวมหน้ากากรูปสัตว์ต่างๆ หากครูที่เป็นปีศาจบุหรืเดินไปทางไหนให้เด็กๆ ขยับตัวหนี ใครขยับตัวช้าจะโดนปีศาจจับ และให้มีครูอีก 1 คน แสดงบทบาทเป็นมาร์สแมน มาช่วยนักเรียนจากปีศาจบุหรื (heart)

ข้อเสนอแนะ :

**ในบทบาทสมมติ จะทำให้เด็กมีความรู้สึกกลัวจริงๆ อาจปรับการสอนบทบาทสมมติ
จากสัญลักษณ์แทน และไม่ควรย้าสิ่งไม่ดีจนเกินไป
เพราะอาจจะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกกลัวฝังใจได้**

4.4 ขั้นสรุป

- 1.) ครูสรุปผลลัพธ์สุดท้ายของนิทาน หากไม่มีคนสูบบุหรืบ้านเมืองก็จะสะอาด ผู้คนยิ้มแย้มแจ่มใส สุขภาพร่างกายแข็งแรง (health)

4.5 ขั้นประยุกต์ใช้

- 1.) ครูมอบหมายใบงาน ให้เด็กนำกลับไปทำที่บ้านร่วมกับผู้ปกครอง (heart, hand, head)
 - (1) แบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกหนูน้อยใจเข้มแข็ง ตอน “บุหรืเหม็นจังเลย ใครสูบบุหรืนะ”
 - (2) แบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกหนูน้อยใจเข้มแข็ง ตอน “กำจัดปีศาจบุหรื”

ข้อเสนอแนะ :

**เสริมทักษะการสังเกต และการใช้เหตุผล โดยเพิ่มแบบฝึกภาพกิจกรรมที่
(หนูทำได้ / ทำไม่ได้) โดยให้เด็กเลือกถูกผิดจากภาพกิจกรรมต่าง ๆ ที่เหมาะสม**

5. สื่อการเรียนรู้ / สื่อประกอบการสอน

5.1 สื่อการเรียนรู้

5.1.1 แบบฝึกภาพกิจกรรมหนูทำได้ / หนูทำไม่ได้

5.2 สื่อประกอบการสอน

5.2.1 หนังสือภาพนิทาน หรือคลิปภาพและเสียง นิทานมาร์สแมนกับยายเข้า ตอนปราบปีศาจบุหรี่

ลิงก์สื่อบันทึก (วิดีโอ) <https://www.youtube.com/watch?v=VjwccmXTAM>

ลิงก์สื่อบันทึก (Audio) <https://www.youtube.com/watch?v=cAoqXlbwvVM>

(ช่อง Youtube : ASHThailand)

5.2.2 แบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกให้น้องใจเข้มแข็ง ตอน “บุหรี่เหม็นจังเลย ใครสูบบุหรี่นะ”

5.2.3 แบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกให้น้องใจเข้มแข็ง ตอน “กำจัดปีศาจบุหรี่”

6. ประโยชน์ที่เด็กจะได้รับ

6.1 เด็กเรียนรู้การได้ยินเสียงในลักษณะที่แตกต่างตามอารมณ์ต่าง ๆ

6.2 เด็กมีพัฒนาการการสื่อสาร การฟังและพูด

6.3 ฝึกความว่องไวในการใช้สายตา การจดจำ และสังเกต

6.4 เด็กได้เรียนรู้เปรียบเทียบพฤติกรรมที่ไม่ดี / และพฤติกรรมที่ดี

7. ประเมินผลรายกิจกรรม

7.1) รู้จักป้องกันตนเองจากการได้รับควันบุหรี่ได้ (health)คน

7.2) สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว ประสานสัมพันธ์ และทรงตัวได้ (hand).....คน

7.3) แสดงออกทางอารมณ์ จินตนาการผ่านการฟังเสียงเรื่องเล่านิทาน (heart).....คน

7.4) สามารถโต้ตอบคำถามกับครูได้ (hand).....คน

7.5) สามารถเล่าเรื่องนิทาน สื่อสารกับผู้ปกครองได้.....คน

7.6) ทำกิจกรรมร่วมกับครู เพื่อน และผู้ปกครองได้.....คน

7.7) สามารถฟังเพลง นิทาน คำคล้องจอง บทร้อยกรอง หรือเรื่องราวต่างๆ ได้.....คน

7.8) สามารถเปรียบเทียบแยกแยะพฤติกรรมที่ดี และไม่ดียุติ (head).....คน

5.1.1 แบบฝึกหัดภาพกิจกรรม หนูทำได้ / หนูทำไม่ได้

แบบฝึกหัดภาพกิจกรรมที่หนูทำได้ / หนูทำไม่ได้

โดยให้เด็กเลือกตอบเครื่องหมายถูก ✓ เครื่องหมายผิด ✗ จากภาพกิจกรรมต่างๆที่เหมาะสม


☐

☐

☐

☐

☐

☐

5.2.1 นิทานเรื่อง มาร์สแมนกับยายเข้า ตอน ปราบปีศาจบุหรี โดย ศาสตราจารย์กรีก ยุ้นพันธ์



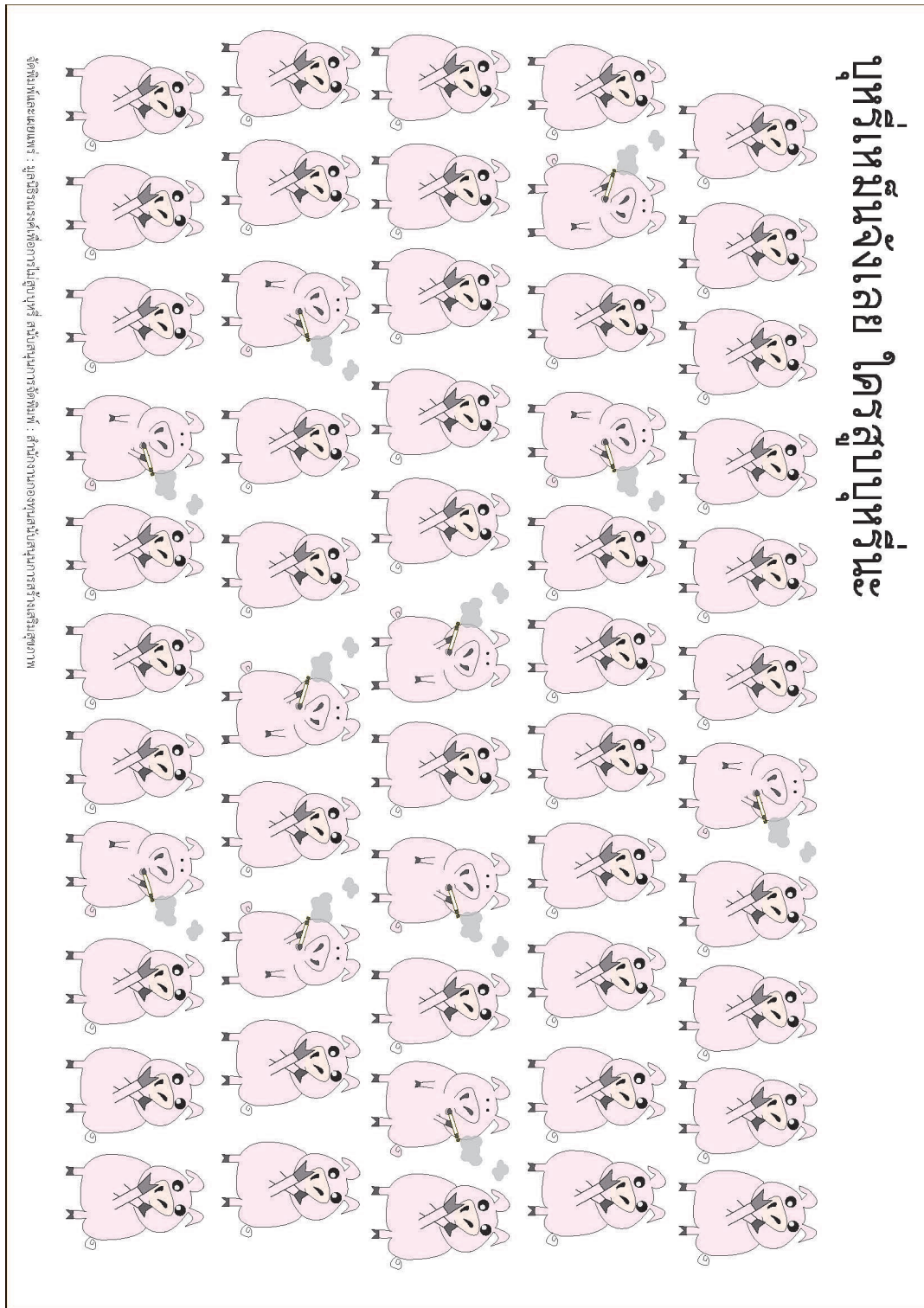






5.2.2 แบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกให้นุญน้อยใจเข้มแข็ง ตอน “บุหรี่ปะหมิ่นจ้งเลย ใครสูบบุหรี่ปะ”

คำสั่ง : ให้ทำสัญลักษณ์กากบาท x กับหมูตัวที่สูบบุหรี่



5.2.3 แบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกหน่วยใจเข้มแข็ง ตอน “กำจัดปีศาจบุหรี”

คำสั่ง : ให้ทำสัญลักษณ์กากบาท x กับปีศาจสุบบุหรี



กิจกรรมที่ 9

รู้จักประหยัด หัดอดออม



1. **สาระสำคัญ** การสละหรือเป็นการสละเปลี่ยนค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็นเป็นการทำลายสุขภาพตนเอง และผู้อื่น รวมทั้งสร้างความรำคาญให้แก่ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดด้วย หากนำเงินนั้นไปใช้ให้เกิดประโยชน์ด้านอื่น จะส่งผลดีต่อสุขภาพ เศรษฐกิจและความสัมพันธ์ในครอบครัว

2. **เวลาที่ใช้** 1 ชั่วโมง

3. **วัตถุประสงค์**

3.1 พัฒนาทักษะด้านร่างกาย

- (1) พัฒนความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเล็ก กล้ามเนื้อมือ-นิ้วมือ ในการหยิบจับ (hand)
- (2) พัฒนาการประสานสัมพันธ์ระหว่างมือกับตาได้อย่างคล่องแคล่ว (hand, head)

3.2 พัฒนาทักษะด้านอารมณ์ จิตใจ

- (1) มีความสุขและแสดงออกผ่านงานศิลปะ (hand, heart)

3.3 พัฒนาทักษะด้านสังคม

- (1) สนใจและเห็นคุณค่าของการประหยัดอดออม (hand, heart, head)

3.4 พัฒนาทักษะด้านสติปัญญา

- (1) ใฝ่รู้ใฝ่เรียน และร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ (heart)
- (2) มีจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ (hand, heart, head)
- (3) สนทนาโต้ตอบและเล่าเรื่องให้ผู้อื่นเข้าใจ (hand, head)

4. **ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้**

4.1 ขั้นนำ

- 1.) ครูสนทนากับเด็กๆ ถึงจำนวนสมาชิกในห้องเรียน และใช้เพลงนับจำนวน (head, heart)
- 2.) ฝึกให้เด็กนับจำนวนเลข (hand, head)

4.2 ขั้นกระตุ้น

- 1.) ครูชวนเด็กสร้างกล่องออมสิน สำหรับหยอดเงิน โดยให้เด็กระบายสีกล่องออมสินให้สวยงาม และสาธิตประกอบเป็นรูปทรงกล่องออมสิน (hand, head) (สื่อการเรียนรู้ ข้อที่ 5.1.1)

- 2.) ครูชวนเด็กฝึกนับจำนวนโดยใช้ฝ่าขวดน้ำพลาสติก หรือกล่องออมสินของเด็กที่ตกแต่งประกอบเรียบร้อยแล้ว

4.3 ขั้นสอน

- 1.) ครูสอนให้เด็ก ๆ รู้จักการออมเงิน ประโยชน์ของการออม และพูดคุยสร้างแรงจูงใจถึงสิ่งที่ดี ๆ อยากรู้ได้ เช่น เงินที่ได้จากการออมจะนำไปทำอะไร? (heart, head)

ข้อเสนอแนะ :

ในกิจกรรมนี้ ครูอาจจะเริ่มถามประสบการณ์เดิมของเด็กก่อน
ว่าเด็กเคยมีประสบการณ์ออมเงินหรือไม่? ให้เด็กเล่าให้ครูและเพื่อนฟัง
ครูสอดแทรกกิจกรรมสร้างแรงจูงใจในการออมเงินของเด็ก ดังนี้
(1) ให้เด็ก ๆ ออมเงินที่เหลือจากค่าขนมมาโรงเรียน โดยโรงเรียน
หรือครูเป็นผู้ทำบัญชีเก็บออมให้ และมอบบัญชีให้กับผู้ปกครองนำเงินที่ได้ไปฝากที่ธนาคาร
(2) มีรางวัลจูงใจ เช่น รางวัลยอดนักออม เด็ก ๆ ได้รับรางวัลเป็นกระปุกออมสิน
(สร้างความภาคภูมิใจ)

- 2.) ครูชวนเด็ก ๆ คิดเชื่อมโยงกับเรื่องบุญหรือว่ามีประโยชน์ หรือไม่มีประโยชน์อย่างไร? (hand, head, health)

ข้อเสนอแนะ :

- (1) เทคนิคของครูจะต้องเชื่อมโยง กรณีที่เด็กเคยเห็นผู้ปกครอง หรือคนสุบบุญหรือ
(2) กระบวนการชวนคุยโดยครู จะต้องชวนเด็กช่วยคิด เปรียบเทียบว่ามี /
ไม่มีประโยชน์ อย่างไร ? แล้วให้โอกาสเด็กเลือกเอง
(3) ครูชวนเด็กโน้มน้าวให้ผู้ปกครองที่สุบบุญหรือ สามารถช่วยออมเงินได้

ข้อควรระวัง :

การเชื่อมโยงกรณีกับผู้ปกครองของเด็กสุบบุญหรือ
ครูจะต้องระวังไม่ให้กระทบกระเทือนถึงครอบครัวเด็ก

4.4 ขั้นสรุป

- 1.) ครูชวนเด็ก ๆ สรุปเกี่ยวกับการออม ดังนั้นว่า การรู้จักประหยัด อดออมเงิน มีคุณค่าต่อการช่วยเหลือ
เกื้อหนุนเด็ก ๆ เมื่อยามขาดแคลน หรือเมื่อมีความจำเป็น การใช้จ่ายเงินให้หมดไปกับสิ่งของที่ไม่
จำเป็น หรือสิ่งของฟุ่มเฟือย จะทำให้เด็ก ๆ ไม่มีเงินออม

4.5 ชั้นประยุกต์ใช้

- 1.) ครูมอบหมายให้เด็ก ๆ นำผลงานกล่องออมสินของตนเอง ไปเชิญชวนให้ผู้ปกครองออมเงินร่วมกัน (hand, head)
- 2.) ครูให้เด็กทำแบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกหนูน้อยใจเข้มแข็ง ตอน “นับแล้วโยงเส้นตามจำนวน” (hand, head)

5. สื่อการเรียนรู้ / สื่อประกอบการสอน

5.1 สื่อการเรียนรู้

5.1.1 กล่องออมสิน

- ดินสอสี หรือสีเทียน

5.2 สื่อประกอบการสอน

5.2.1 แบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกหนูน้อยใจเข้มแข็ง ตอน “นับแล้วโยงเส้นตามจำนวน”

6. ประโยชน์ที่เด็กจะได้รับ

- 6.1 เด็กมีพัฒนาการด้านจำแนกการใช้สี
- 6.2 มีพัฒนาการการสื่อสาร การฟังและพูด
- 6.3 เด็กมีความสามารถในการคิดเชิงตรรกะและคณิตศาสตร์
- 6.4 ฝึกจิตสำนึกและตระหนักในเรื่องของการประหยัด อดออม
- 6.5 เด็กได้รับความรัก และความเอื้ออาทรจากสมาชิกในครอบครัว

7. ประเมินผลรายกิจกรรม

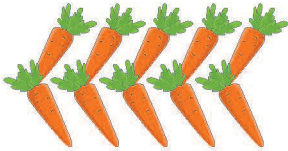
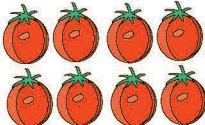
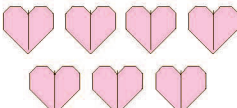
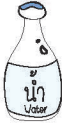
- 7.1) พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเล็ก กล้ามเนื้อมือ-นิ้วมือ ในการหยิบจับ (hand).....คน
- 7.2) พัฒนาการประสานสัมพันธ์ระหว่างมือกับตาได้อย่างคล่องแคล่ว (hand, head).....คน
- 7.3) มีความสุขและแสดงออกผ่านงานศิลปะ (hand, heart).....คน
- 7.4) สนใจและเห็นคุณค่าของการประหยัดอดออม (hand, heart, head).....คน
- 7.5) ใฝ่รู้ใฝ่เรียน และร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ (heart).....คน
- 7.6) มีจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ (hand, heart, head).....คน
- 7.7) สนทนาโต้ตอบและเล่าเรื่องให้ผู้อื่นเข้าใจ (hand, head).....คน

5.1.1 กล่องออมสิน



5.2.1 แบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกหนูน้อยใจเข้มแข็ง ตอน “นับแล้วโยงเส้นตามจำนวน”

นับแล้วโยงเส้นตามจำนวนค่ะ

	•	• 3
	•	• 8
	•	• 4
	•	• 10
	•	• 1
	•	• 2
	•	• 6
	•	• 7

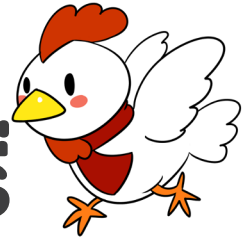
จัดพิมพ์และเผยแพร่ : มูลนิธิธรรมดีเพื่อการไม่สูบบุหรี่ สนับสนุนการจัดพิมพ์ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม :

คุณครูสามารถปรับรูปแบบของแบบฝึก เช่น รูปภาพ และจำนวนการนับเลข เป็นภาษาไทย ภาษาอังกฤษ หรือคำศัพท์ภาษาอื่นได้ตามความเหมาะสม

กิจกรรมที่ 10

ที่ไหนๆ ก็ปลอดภัย



1. **สาระสำคัญ** ประกาศกระทรวง เรื่อง กำหนดประเภทหรือชื่อสถานที่สาธารณะ สถานที่ทำงาน และยานพาหนะให้ส่วนหนึ่งส่วนใด หรือทั้งหมดของสถานที่ และยานพาหนะเป็นเขตปลอดภัย หรือเขตปลอดภัยในเขตปลอดภัย พ.ศ.2561 ได้กำหนดสถานที่สาธารณะให้เป็นเขตปลอดภัยตามกฎหมาย โดยแบ่งออกเป็น 4 กลุ่มสถานที่สาธารณะปลอดภัย ดังนี้

1. เขตปลอดภัยทั้งหมดและระยะทาง 5 เมตรจากทางเข้าออก
2. เขตปลอดภัยทั้งหมด
3. เขตปลอดภัยทั้งหมด แต่สามารถจัดให้มีเขตปลอดภัยในพื้นที่นอกอาคาร โรงเรือน หรือสิ่งปลูกสร้างได้
4. เขตปลอดภัยในพื้นที่เฉพาะส่วนที่ระบุและระยะทาง 5 เมตรจากที่ระบุหรือจากประตูหน้าต่าง ทางเข้า-ออก ท่อ ช่องระบายอากาศ หากเจ้าของ ผู้จัดการ หรือผู้รับผิดชอบไม่จัดสถานที่หรือยานพาหนะให้เป็นเขตปลอดภัย หรือเขตปลอดภัยตามกฎหมายกำหนดมีโทษปรับไม่เกิน 50,000 บาท ส่วนผู้ฝ่าฝืนมีโทษปรับไม่เกิน 5,000 บาท (ข้อมูลสำหรับคุณครู)

2. **เวลาที่ใช้** 1 ชั่วโมง

3. **วัตถุประสงค์**

3.1 พัฒนาทักษะด้านร่างกาย

- (1) พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเล็ก กล้ามเนื้อมือ-นิ้วมือ ในการหยิบจับ (hand)
- (2) พัฒนาการประสานสัมพันธ์ระหว่างมือกับตาได้อย่างคล่องแคล่ว (hand)
- (3) ป้องกันตนเองจากการได้รับอันตรายได้ (health)

3.2 พัฒนาทักษะด้านอารมณ์ จิตใจ

- (1) แสดงออกทางอารมณ์ พูดสะท้อนความรู้สึกของตนเองได้ (heart)

3.3 พัฒนาทักษะด้านสังคม

- (1) เล่นหรือทำกิจกรรมร่วมกับกลุ่มเพื่อนได้ (heart)

3.4 พัฒนาทักษะด้านสติปัญญา

- (1) รู้จักคำศัพท์ใหม่ (head)

- (2) รู้จักสถานที่ปลอดภัย (head)
- (3) สามารถเปรียบเทียบ และเรียงลำดับสิ่งต่างๆ ตามลักษณะได้ (head)
- (4) สามารถต่อของชิ้นเล็กเติมในชิ้นใหญ่ให้สมบูรณ์ได้ (head) (hand)

4. ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

4.1 ขั้นนำ

- 1.) ครูแบ่งกลุ่มเด็ก กลุ่มละ 4 – 6 คนต่อกลุ่ม
- 2.) ให้เด็กๆ เล่นต่อภาพจิ๊กซอว์ (hand) (ขอรับสนับสนุนโดยมูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการพัฒนาเด็ก) (สื่อการเรียนรู้ ข้อที่ 5.1.1)
- 3.) กลุ่มไหนที่ต่อสำเร็จแล้ว ร่วมกันชมเชยผลงาน

4.2 ขั้นกระตุ้น

- 1.) ครูตั้งคำถามให้เด็กช่วยหาคำตอบ
 - (1) เด็กๆ ต่อภาพจิ๊กซอว์เสร็จแล้ว เห็นและรู้จักอะไรบ้างจากรูปภาพ (hand)
 - (2) เรียนรู้คำศัพท์จากรูปภาพ (head)
- 2.) ครูกระตุ้นให้เด็กดูสัญลักษณ์ห้ามสูบบุหรี่ (head)

4.3 ขั้นสอน

- 1.) ครูสอนเหตุใดต้องมีสัญลักษณ์ห้ามสูบบุหรี่ ที่รูปภาพ (head)
- 2.) ครูสอนสถานที่สาธารณะคืออะไร และถามสถานที่สาธารณะที่เด็กเคยไปที่ไหนบ้าง ยกตัวอย่างเช่น ตลาด วัด / มัสยิด / โบสถ์ สวนสาธารณะ ห้างสรรพสินค้า ร้านค้าในชุมชน ป้ายรถประจำทาง โรงเรียน โรงพยาบาล รถยนต์ หรือรถโดยสารสาธารณะ (รถเมล์, รถแท็กซี่) บ้าน และสถานที่ท่องเที่ยวต่าง ๆ ฯลฯ พร้อมเปิดเพลง “สุขภาพสบายใจ ที่ไหนๆ ก็ปลอดภัย” ให้เด็กๆ ฟัง (health, head) (สื่อประกอบการสอน ข้อที่ 5.2.1)
- 3.) ครูชวนเด็กดูสติ๊กเกอร์สัญลักษณ์ห้ามสูบบุหรี่ แบบต่างๆ และชวนพูดคุยว่าเด็กเคยเห็นสติ๊กเกอร์หรือสัญลักษณ์ห้ามสูบบุหรี่ที่ไหนบ้าง (head) (สื่อการเรียนรู้ ข้อที่ 5.1.2)

4.4 ขั้นสรุป

- 1.) ครูสรุปอันตราย และผลกระทบจากควันบุหรี่ แนะนำวิธีการหากพบเห็นคนสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ ควรหลีกเลี่ยงอย่างไรบ้าง (หากเคยสอนวิธีการหลีกเลี่ยงไปแล้ว จะเป็นการช่วยทบทวนความจำในการปฏิบัติปกป้องตนเองจากการได้รับควันบุหรี่ของเด็ก) (health, head)

- 2.) มอปปิงงาน แบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกให้น้อยใจเข้มแข็ง ตอน “มีลูกเจี๊ยบน่ารักหลีกเลี่ยงจากบุหรี” ให้เด็ก ๆ ช่วยกันหาว่ามีลูกเจี๊ยบตัวไหนที่น่ารักไม่สู้บุหรี ให้ทำสัญลักษณ์วงกลมไว้ และให้นับลูกเจี๊ยบที่สู้บุหรี (hand, head) (สื่อประกอบการสอน ข้อที่ 5.2.2)

ข้อเสนอแนะ :

**ครูอาจใช้ภาพที่มีเค้าโครงร่าง ที่ให้เด็กได้สามารถระบายได้ด้วยตนเอง
จะช่วยให้เด็ก ได้มีเวลาในการสังเกตรายละเอียดของภาพเพิ่มขึ้น**

- 3.) มอปปิงงาน แบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกให้น้อยคนเก่ง “สถานที่ใดที่เด็กต้องการให้ปลอดภัย” ให้เด็ก ๆ ช่วยกันหาว่า สถานที่ใดที่เด็ก ๆ ต้องการให้ปลอดภัย ให้ทำสัญลักษณ์วงกลมไว้ (hand, head) และให้เด็ก ๆ นำสติ๊กเกอร์ หรือรูปภาพสัญลักษณ์ห้ามสู้บุหรี มาติดในภาพสถานที่ปลอดภัย ตามจินตนาการของเด็ก (สื่อประกอบการสอน ข้อที่ 5.2.3)

4.5 ชั้นประยุกต์ใช้

- 1.) เด็ก ๆ บอกความหมายของสติ๊กเกอร์สัญลักษณ์สถานที่ปลอดภัย นำไปบอกเล่าให้ผู้ปกครองฟัง
- 2.) มอบสติ๊กเกอร์ปลอดภัยให้เด็ก ๆ ชวนผู้ปกครอง นำไปติดในบ้านและที่ชุมชน ได้แก่ บ้าน วัด มัสยิด เป็นต้น

5. สื่อการเรียนรู้ / สื่อประกอบการสอน

5.1 สื่อการเรียนรู้

5.1.1 ภาพจิกซอว์ สื่อรณรงค์สำหรับเด็ก

5.1.2 สติ๊กเกอร์สถานที่ปลอดภัย ได้แก่ โรงเรียนปลอดภัย บ้านปลอดภัย วัดปลอดภัย มัสยิดปลอดภัย โรงพยาบาลปลอดภัย และสถานที่ราชการปลอดภัย

5.2 สื่อประกอบการสอน

5.2.1 ลิงก์เพลงคาราโอเกะ เพลง “สุขกายสบายใจ ที่ไหน ๆ ก็ปลอดภัย”

<https://www.youtube.com/watch?v=28e4LSZITzU>

(ช่อง Youtube : ASHThailand)

5.2.2 แบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกให้น้อยใจเข้มแข็ง ตอน “มีลูกเจี๊ยบน่ารักหลีกเลี่ยงจากบุหรี”

5.2.3 แบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกให้น้อยคนเก่ง “สถานที่ใดที่เด็กต้องการให้ปลอดภัย”

6. ประโยชน์ที่เด็กจะได้รับ

- 6.1 เด็กมีพัฒนาการทางด้านร่างกายในการใช้กล้ามเนื้อ และประสานสัมพันธ์ระหว่างมือได้
- 6.2 เด็กมีพัฒนาการการสื่อสาร การฟังและพูด

6.3 ฝึกความว่องไวในการใช้สายตา การจดจำ และสังเกต

6.4 เด็กมีความสามารถในการคิดแก้ปัญหา โดยการสังเกต จำแนก และเปรียบเทียบได้

6.5 เด็กได้เรียนรู้คำศัพท์ใหม่

6.6 เด็กสามารถเล่นหรือทำกิจกรรมร่วมกับกลุ่มเพื่อนได้

7. ประเมินผลรายกิจกรรม

7.1) พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเล็ก กล้ามเนื้อมือ-นิ้วมือ ในการหยิบจับ (hand)คน

7.2) พัฒนาการประสานสัมพันธ์ระหว่างมือกับตาได้อย่างคล่องแคล่ว (hand)คน

7.3) ป้องกันตนเองจากการได้รับอันตรายได้ (health)คน

7.4) แสดงออกทางอารมณ์ พุฒสะท้อนความรู้สึกของตนเองได้ (heart).....คน

7.5) เล่นหรือทำกิจกรรมร่วมกับกลุ่มเพื่อนได้ (heart).....คน

7.6) รู้จักคำศัพท์ใหม่ (head).....คน

7.7) รู้จักสถานที่ปลอดภัย (head).....คน

7.8) สามารถเปรียบเทียบ และเรียงลำดับสิ่งต่างๆ ตามลักษณะได้ (head).....คน

7.9) สามารถต่อของชิ้นเล็กเติมในชิ้นใหญ่ให้สมบูรณ์ได้ (head) (hand).....คน

5.1.1 ภาพจิ๋กซอว์ สื่อรณรงค์สำหรับเด็ก



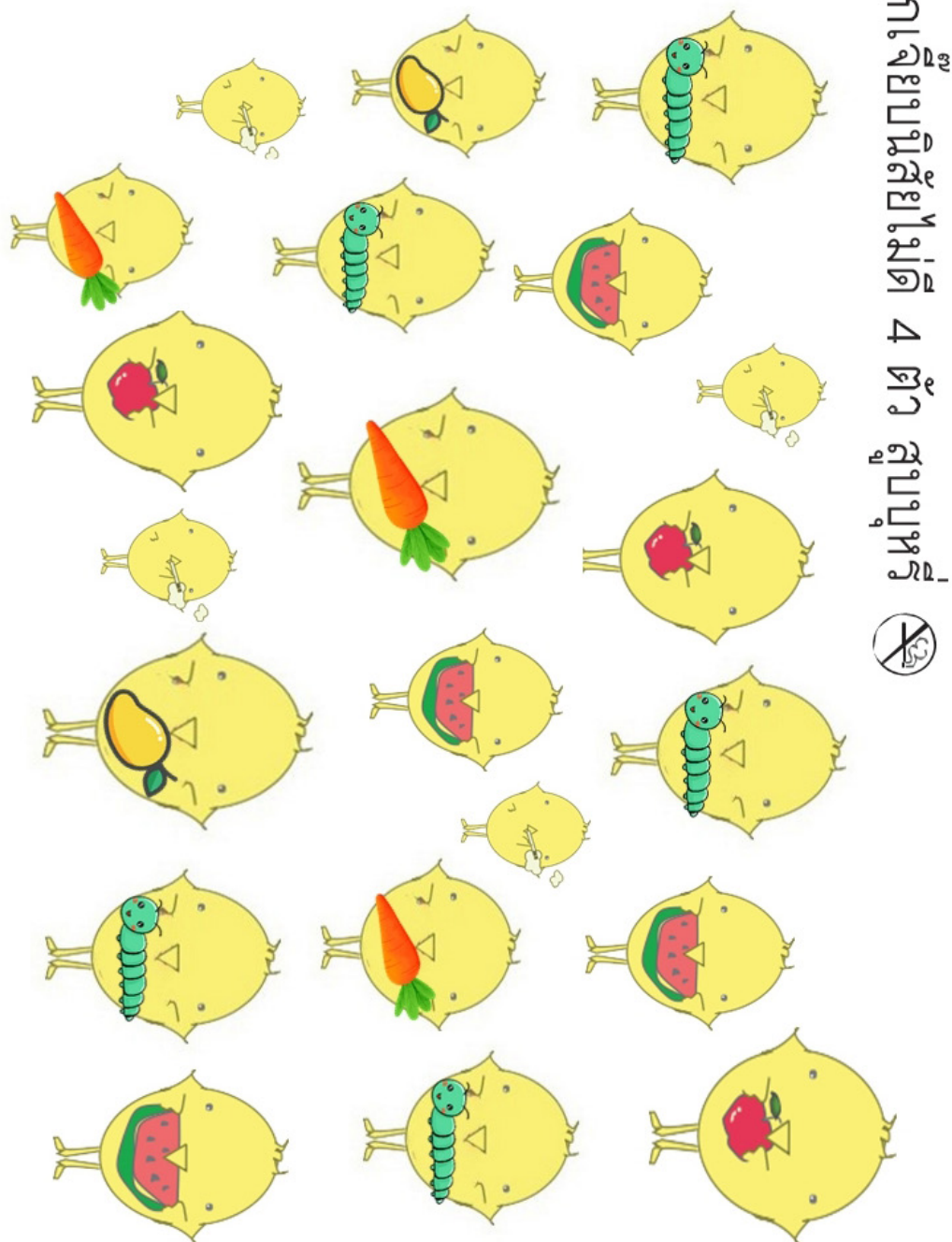
5.1.2 สติกเกอร์สถานที่ปลอดบุหรี่
 ได้แก่ โรงเรียนปลอดบุหรี่ บ้านปลอดบุหรี่ วัดปลอดบุหรี่ มัสยิดปลอดบุหรี่
 โรงพยาบาลปลอดบุหรี่ และสถานที่ราชการปลอดบุหรี่



5.2.1 เพลงสูกายสบายใจ ที่ไหน ๆ ก็ปลอดภัย

เนื้อเพลง สดชื่น แจ่มใส สุดลมหายใจเต็มปอด
 อากาศสะอาดตลอด ไม่มีควันพิษกวนใจ
 ใครใครก็ไม่สูบบุหรี่ ทุกคนเค้าร่วมมือกัน
 สูกาย สบายใจทุกวัน ที่ไหนไหนก็ปลอดภัยวันบุรี
 โรงพยาบาล ปลอดภัยทุกที่ คนไข้หายดี คนเยี่ยมก็แข็งแรง
 สถานีตำรวจ ตรวจจับบุรี ใครสูบบุหรี่ โดนหลายข้อหา
 สนามกีฬา มาสร้างสุขภาพ ทุกคนโปรดทราบ ห้ามสูบบุหรี่
 โรงเรียน นักเรียนคุณครู ทุกคนที่นี่ ปลอดภัยอันตราย
 หายใจเข้า ฮือ..... หายใจออก ฮา.....
 หายใจเข้า ฮือ..... หายใจออก ฮา.....
 ชื่นใจ ชื่นใจ แฉวนี้ไม่มีบุรี
 สดชื่นแจ่มใส สุดลมหายใจเต็มปอด
 อากาศสะอาดตลอด ไม่มีควันพิษกวนใจ
 ใครใครก็ไม่สูบบุหรี่ ทุกคนเค้าร่วมมือกัน
 สูกาย สบายใจทุกวัน ที่ไหนไหนก็ปลอดภัยวันบุรี
 สถานีรถไฟ ปืน ปืน ฉีกฉีก ทุกจุดที่พักก็ไม่มีบุรี
 สถานบันเทิง รื่นเรึงถ้วนหน้า ควันบุรีไม่มา เพราะคนสูบไม่มี
 ร้านตัดผม ร้านนี้มีแต่คนชม สวยหล่อทุกทรง ไม่เหม็นบุรี
 สนามบิน จะไปไหนมาไหน ปลอดภัย เพราะที่ไหนไหนก็ไม่มีบุรี
 หายใจเข้า ฮือ..... หายใจออก ฮา.....
 หายใจเข้า ฮือ..... หายใจออก ฮา.....
 ชื่นใจ ชื่นใจ แฉวนี้ไม่มีบุรี
 สิ่งแวดล้อมสดใส ทุกชีวิตปลอดภัย
 เพราะเรานั้นห่วงใย ใส่ใจกันและกัน
 บ้านเมืองเราน่าอยู่ เพราะเป็นสังคมไร้ควัน
 ทุกคนต่างสุขสันต์ เมื่อไม่มีควันบุรี
 สดชื่นแจ่มใส สุดลมหายใจเต็มปอด
 อากาศสะอาดตลอด ไม่มีควันพิษกวนใจ
 ใครใครก็ไม่สูบบุหรี่ ทุกคนเค้าร่วมมือกัน
 สูกาย สบายใจทุกวัน ที่ไหนไหนก็ปลอดภัยวันบุรี (จบ)

5.2.2 แบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกให้น้อยใจขี้มแข็ง ตอน “มีลูกเจี๊ยบน่ารัก หลีกเลี้ยงจากบุหรี”



รวบรวม : ดร.ภญ.พัชรภรณ์ ปิณฑุวงศ์ไกร และคณะ จัดพิมพ์และเผยแพร่ : มูลนิธิธรรมะเพื่อการไม่สูบบุหรี่
สนับสนุนการจัดพิมพ์ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

5.2.3 แบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกหนูน้อยคนเก่ง “สถานที่ใดที่เด็กต้องการให้ปลอดภัย”

สถานที่ปลอดภัย



สนามเด็กเล่น



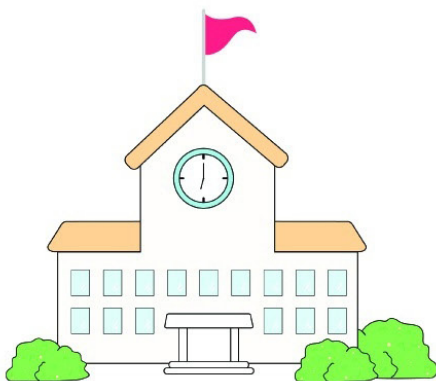
ป้ายรถเมล์



โรงพยาบาล



รถยนต์/รถโดยสารประจำทาง



โรงเรียน



บ้าน

รายนามผู้ร่วมพัฒนาเนื้อหา
คู่มือจัดกิจกรรมการเรียนรู้รูณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่สำหรับเด็ก
โครงการปกป้องเด็ก (Gen Alpha) จากการได้รับควันบุหรี่
ที่ปรึกษา นางสุวิมล จันทรเปรมปรุง เครือข่ายครูเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่

- | | |
|------------------------------|--|
| 1. นายอัศรเดช อินทรสถาพร | โรงเรียนอนุบาลอัจฉรา
จังหวัดนครราชสีมา |
| 2. น.ส.พรรณเพ็ญแข อุดลยพันธ์ | โรงเรียนบำรุงวิทยารณบุรี
กรุงเทพมหานคร |
| 3. น.ส.ศนิพัทธ์ เล็กสุภาพ | โรงเรียนบำรุงวิทยารณบุรี
กรุงเทพมหานคร |
| 4. น.ส.กนกพร ปรีชาปัญญากุล | โรงเรียนบ้านคลองนามิตรภาพที่ 201
จังหวัดสุราษฎร์ธานี |
| 5. นางวิลาวัลย์ สมหมาย | โรงเรียนอนุบาลกระสัง
จังหวัดบุรีรัมย์ |
| 6. นางสาวอด มีศิริ | โรงเรียนอนุบาลห้วยตะพาน (รัตนวาริ)
จังหวัดอำนาจเจริญ |
| 7. นางปิยะวรรณ สว่างเนตร | โรงเรียนอนุบาลห้วยตะพาน (รัตนวาริ)
จังหวัดอำนาจเจริญ |
| 8. นางสาววัชรี บุญอยู่ | โรงเรียนอนุบาลกำแพงเพชร
จังหวัดกำแพงเพชร |
| 9. นางขวัญจิต ดำขำ | องค์การบริหารส่วนตำบลกะไหล
อำเภอตะกั่วทุ่ง จังหวัดพังงา |
| 10. น.ส.เบญจณี บินชั้น | มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ |