



# คู่มือการจัดการเรียนรู้ ธรรมชาติเพื่อการไม่สูบบุหรี่ สำหรับเด็ก

คู่มือการจัดการเรียนรู้ธรรมชาติเพื่อการไม่สูบบุหรี่  
 สำหรับเด็กเล่มนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะเป็นทางเลือกหนึ่ง  
 ในการบูรณาการนำสื่อธรรมชาติไม่สูบบุหรี่สำหรับเด็กเล็ก  
 ที่คุณครูและผู้ปกครองสามารถนำไปใช้เป็นแนวทาง  
 การจัดกระบวนการเรียนรู้ในเด็กได้  
 และเห็นถึงความสำคัญของการร่วมปกป้องเด็กเล็ก (Gen Alpha)  
 จากอันตรายจากการได้รับควันบุหรี่



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสบ.)  
 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](mailto:info@ashthailand.or.th)



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสบ.)



# คู่มือการจัดการเรียนรู้ออนไลน์เพื่อการไม่สูบบุหรี่สำหรับเด็ก

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



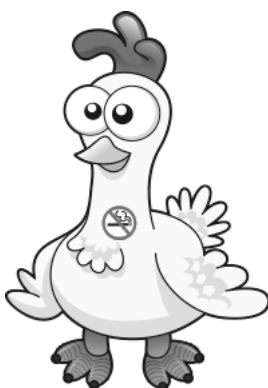
# ความสำคัญ

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

เพื่อให้การดำเนินงานบรรลุผลเป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ด้วยเล็งเห็นความสำคัญของคุณครูระดับปฐมวัย ผู้มีความใกล้ชิดกับเด็กทรงลงมาจากพ่อแม่และผู้ปกครอง สามารถสื่อสารไปยังเด็ก และผู้ปกครอง ได้ตระหนักถึงอันตรายของควันบุหรี่มือสอง และมือสามที่มีต่อเด็ก จึงได้จัดทำคู่มือการจัดการเรียนรู้ธรรมาภิบาลเพื่อการไม่สูบบุหรี่สำหรับเด็กขึ้น โดยเนื้อหาของกิจกรรมมีความสอดคล้องกับการใช้สื่อธรรมาภิบาลสำหรับเด็ก ในการจัดทำคู่มือดังกล่าว คำนึงถึงการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับมาตรฐานคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ในหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560 และการพัฒนาประสาทรับรู้ทั้ง 6 ของเด็ก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อีกทั้งคู่มือเล่มนี้จะเป็นการช่วยต่อยอดและพัฒนาชุดสื่อธรรมาภิบาลสำหรับเด็ก ในประเด็นการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ให้มีความหลากหลาย เป็นประโยชน์ และเหมาะสมต่อการใช้งานมากขึ้นในอนาคต

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือการจัดการเรียนรู้ธรรมาภิบาลเพื่อการไม่สูบบุหรี่สำหรับเด็กเล่มนี้ จะเป็นส่วนหนึ่งในแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้ให้แก่คุณครู และผู้ปกครอง ที่เห็นความสำคัญของการร่วมปกป้องเด็กเล็ก (Gen Alpha) จากอันตรายจากการได้รับควันบุหรี่ สืบไป

คณะผู้จัดทำ





# สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ความสำคัญ	3
สารบัญ	5
กิจกรรมที่ 1 นกสำลักควัน	6
กิจกรรมที่ 2 ปากไม่ว่าง	15
กิจกรรมที่ 3 อากาศดีดี	28
กิจกรรมที่ 4 บ้านของหนูปลอดควันบุหรี่	38
กิจกรรมที่ 5 เมืองนี้ไม่สูบบุหรี่	48
กิจกรรมที่ 6 อี! เหม็นจัง	59
กิจกรรมที่ 7 ค้อกแค็ก	75
กิจกรรมที่ 8 มาร์สแมนกับยายเช้า ตอนปราบปีศาจบุหรี่	84
กิจกรรมที่ 9 รู้จักประหยัด หัดอดออม	94
กิจกรรมที่ 10 ที่ไหน ๆ ก็ปลอดบุหรี่	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 ชั้นกระตุ้น

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

## 4.3 ชั้นสอน

- 1.) ครูให้เด็ก ๆ ดูภาพการ์ตูนบุหรี่ปูหรือภาพถ่ายบุหรี่ปู (สื่อการเรียนรู้ ข้อที่ 5.1.2 และ 5.1.3)
- 2.) ครูชวนคุยประสบการณ์เดิมของเด็ก โดยใช้คำถามต่อไปนี้ (head, heart)
  - 2.1) ใครเคยเห็น หรือรู้จักบุหรี่ปูบ้าง
  - 2.2) เห็นจากใคร / จากที่ไหน
  - 2.3) ใครเคยได้กลิ่นจากควันบุหรี่ปูบ้าง เมื่อได้กลิ่นแล้วรู้สึกอย่างไร / เป็นอย่างไร
- 3.) ครูอธิบายว่าบุหรี่ปูคืออะไร (สื่อประกอบการสอน ข้อที่ 5.2.2)
- 4.) ครูชวนคุยและอธิบายผลกระทบจากการได้รับควันบุหรี่ปู (สื่อประกอบการสอน ข้อที่ 5.2.3 และ 5.2.4) (head)
- 5.) ครูสอนให้เด็ก ๆ รู้จักหลีกเลี่ยง และป้องกันตนเองจากการได้รับควันบุหรี่ปูในชีวิตประจำวัน โดยยกตัวอย่างเหตุการณ์สมมติ ดังนี้ (head, heart, health)
  - 5.1) ถ้าพบเห็นผู้ใหญ่ หรือผู้ปกครองสูบบุหรี่ปูในบ้าน เด็ก ๆ จะทำอย่างไร (ตัวอย่าง เช่น ให้เด็ก ๆ บอกเตือนผู้ใหญ่ไม่ให้สูบบุหรี่ปูในบ้าน เพราะหนูเหม็น)
  - 5.2) หากอยู่ข้างนอกและต้องเดินผ่านคนสูบบุหรี่ปูเด็ก ๆ จะทำอย่างไร (ตัวอย่าง เช่น ให้เดินหลบ และเอามือปิดจมูก ไม่สูดดมกลิ่นเข้าไปในร่างกาย)
- 6.) มอบหมายการบ้าน แบบฝึกเสริมพลังจิตใต้สำนึกหนูน้อยใจเข้มแข็ง ตอน “เลือกเป็นนก ตัวไหนนะ” (สื่อการเรียนรู้ ข้อที่ 5.1.4)

## 4.4 ชั้นสรุป

- 1.) ครูพูดสรุปเกี่ยวกับควันบุหรี่ปูว่ามีกลิ่นเหม็น ส่งผลกระทบเมื่อได้รับควันบุหรี่ปูจะทำให้เกิดอาการสาลักควัน และแสบตา เด็ก ๆ ควรหลีกเลี่ยงเมื่อพบเห็นคนสูบบุหรี่ปู พร้อมย้ำวิธีการที่เด็กจะสามารถป้องกันตนเองได้เมื่อต้องเดินผ่าน หรือเข้าไปใกล้คนสูบบุหรี่ปู (head, heart, health)

## 4.5 ชั้นประยุกต์ใช้ (เชื่อมโยงประเด็นบ้านปลอดบุหรี่ปู)

- 1.) ครูชี้แนะให้เด็ก ๆ สื่อสารกับผู้ปกครอง เรื่องบ้านปลอดบุหรี่ปู เมื่อเด็กพบเห็นผู้ปกครอง หรือผู้ใหญ่ที่รู้จักสูบบุหรี่ปูในบ้าน ให้เด็กบอกความรู้สึกของตนเองว่า เหม็น แสบตา อึดอัด หายใจไม่ออก สาลักควัน และขอร้องให้ผู้ปกครองหรือผู้ใหญ่ที่สูบบุหรี่ปูออกไปสูบนอกบ้านหรือห่างจากบริเวณบ้าน
- 2.) ครูมอบหมายให้เด็ก ๆ ชวนผู้ปกครองร่วมกันระบายสีบ้านปลอดบุหรี่ปู และถ่ายภาพเป็นการบ้านส่งครู (สื่อการเรียนรู้ ข้อที่ 5.1.5 ภาพระบายสีบ้านปลอดบุหรี่ปู)



## 5. สื่อ

### 5.1 สื่อการเรียนรู้

5.1.1 เพลงนกสาลักควีน

5.1.2 ภาพการ์ตูนบุหรี่ หรือภาพถ่ายบุหรี่

5.1.3 ภาพสัญลักษณ์ห้ามสูบบุหรี่

5.1.4 แบบฝึกหัดเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกหนูน้อยใจเข้มแข็ง ตอน “เลือกเป็นนกตัวไหนนะ”

5.1.5 ภาพระบายสี บ้านปลอดบุหรี่

### 5.2 สื่อประกอบการสอน

5.2.1 เพลงนกสาลักควีน

ลิงก์สืบค้น [http://www.smokefreeschool.net/content\\_attachment/attach/-voc\\_1.mp3](http://www.smokefreeschool.net/content_attachment/attach/-voc_1.mp3)

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

(YouTube channel: smokefreeschool)

5.2.2 แผ่นพับการเสพติดบุหรี่

ลิงก์สืบค้น [http://www.smokefreezone.or.th/content\\_attachment/attach/60\\_9.pdf](http://www.smokefreezone.or.th/content_attachment/attach/60_9.pdf)

5.2.3 ภาพอินโฟกราฟฟิก สารพิษในควันบุหรี่

5.2.4 ภาพอินโฟกราฟฟิก บุหรี่ทำร้ายร่างกายคุณอย่างไร

## 6. ประโยชน์ที่เด็กจะได้รับ

6.1 เด็กมีพัฒนาการด้านการฟังเพลง สามารถแยกแยะจังหวะและท่วงทำนองของเสียง

6.2 มีพัฒนาการการสื่อสาร การฟังและพูด

6.3 เด็กสามารถที่จะเชื่อมโยงคำศัพท์กับความรูสึกของตนเองได้

## 7. ประเมินผลรายกิจกรรม

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

6.2) ป้องกันตนเองจากควันบุหรี่ได้ (health) .....คน

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

6.4) รู้จักบุหรี่ และควันบุหรี่ (head).....คน

6.5) รู้จักอันตรายของควันบุหรี่ ผลกระทบเมื่อสูดดมควันบุหรี่ (head).....คน

## (ตัวอย่าง)

### 5.1.1 เพลงนกสำลักควัน

#### เนื้อร้อง

นกตัวดำดำ สามเหลี่ยมมุมฉาก มันไม่เปิดปาก มันไม่อยากสำลักควัน

นกตัวดำดำ สามเหลี่ยมมุมฉาก ปิดจมูกปิดปาก เหม็นควันบุหรี่จัง

โฮ้ย โฮ้ย นกสำลักควัน

นกตัวดำดำ สามเหลี่ยมมุมฉาก มันไม่เปิดปาก มันไม่อยากสำลักควัน

นกตัวดำดำ สามเหลี่ยมมุมฉาก ปิดจมูกปิดปาก เหม็นควันบุหรี่จัง

โฮ้ย โฮ้ย นกไม่อยากสูดควัน

### 5.1.2 ภาพการ์ตูน หรือภาพบุหรี่



(บุหรี่ปวง)



(บุหรี่ปไฟฟ้า)

### 5.1.3 ภาพสัญลักษณ์ห้ามสูบบุหรี่



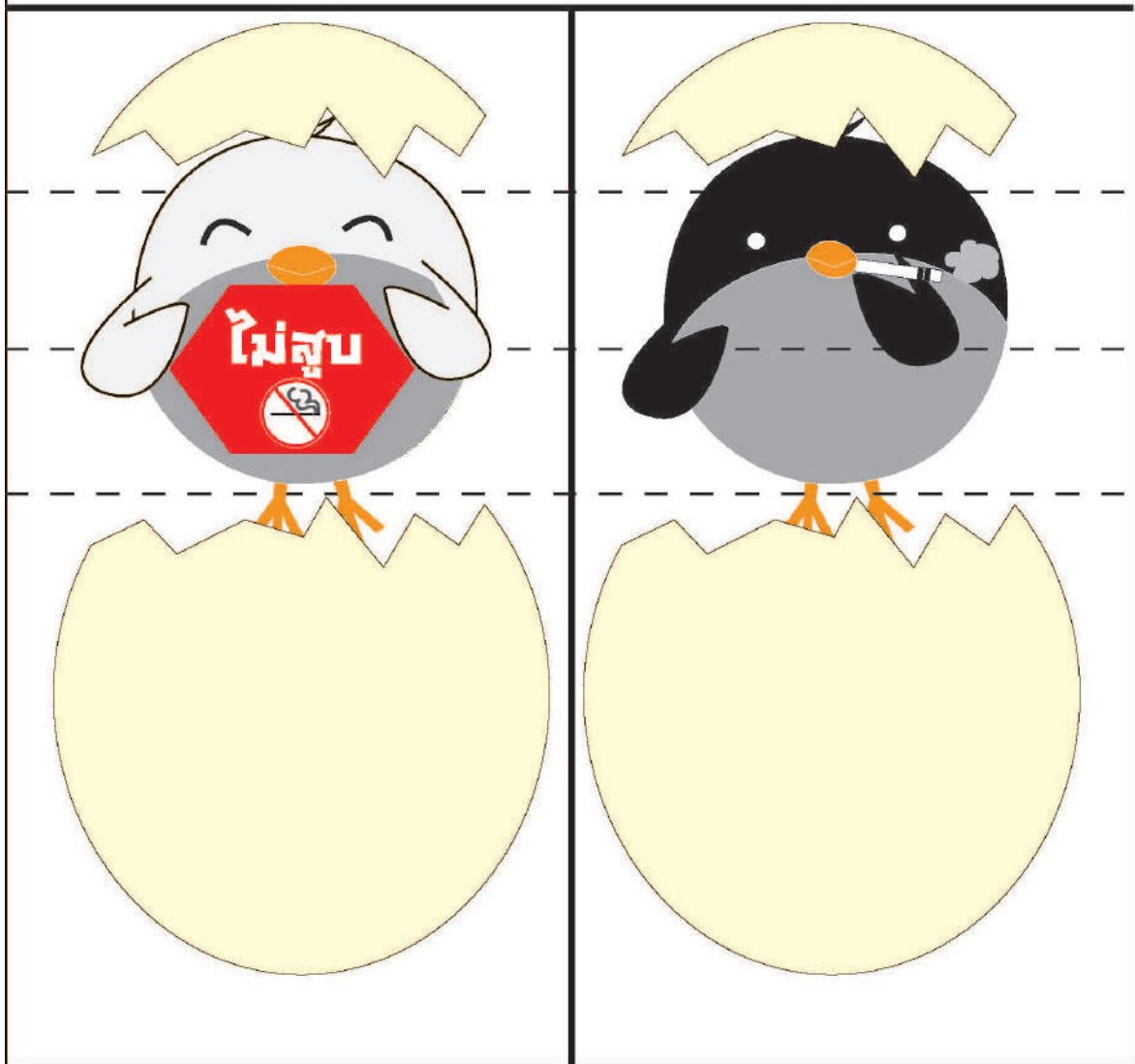
## 5.1.4 แบบฝึกหัดเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกหนูน้อยใจเข้มแข็ง ตอน “เลือกเป็นนกตัวไหนนะ”

จัดพิมพ์และเผยแพร่ : มูลนิธิธรรมดีเพื่อการไม่สูบบุหรี่ สนับสนุนการจัดพิมพ์ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

### เลือกเป็นนกดี ตัวไหนนะ

ตัดภาพตามเส้นทึบ

แล้วพับเข้าออกตามเส้นประ



### 5.1.5 ภาพระบายสี บ้านปลอดบุหรี่



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่



## 5.2.2 แพนพับการเสพติดบุหรี่

**สินค้าแห่งความตาย**



ค.นพ.ประทีป วาศิลาภกิจ

“ ไม่อยากให้คุณคิดยา หรือพฤติกรรมเสี่ยงอื่น ต้องเริ่มจากการป้องกัน ไม่ให้คุณสูบบุหรี่ ”

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

**บุหรี่ ฆ่าเสพติด**

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่  
 36/2 ซอยบางลำภูลำดับที่ 10 ถนนบางลำภูลำดับที่ 10 กรุงเทพฯ 10400 โทร. 0-2278-1828  
<http://www.ashthailand.or.th>, <http://www.smokefreezone.or.th>  
 บริษัทผู้ผลิตยาสูบหรืออื่นใด โทร. 2560

## การเสพติดบุหรี่

- 1** บุหรี่ที่สูบที่สูมา 50 ปีแล้ว ว่าผู้สูรมีอำนาจการเสพติดรุนแรง จากบันทึกของบริษัทบุหรี่ พ.ศ.2506 ว่าโคโคตินทำให้เกิดการเสพติด เพราะฉะนั้น สารนี้อยู่ในบุหรี่จึงอาจบรรเทาโคโคติน ซึ่งยังมีในยาเสพติด “เป็นที่ทราบกันอยู่แล้วว่าบุหรี่ยังมีสิ่งเสพติด ผู้สูบบุหรี่จำนวนมากมักถึงจุดจบคือไป เพราะไม่ทราบวิธีการเลิกได้ ถ้าเลิกได้ ก็คงเลิกไปแล้ว” พ.ศ.2523
- 2** การทดลองไม่เลิกที่ทดลองว่าหนู ดิง และหนูอีกชนิดมีโคโคตินแล้ว จะเจริญพันธุ์จะเกิดสัตว์หรือไม่ก็ได้รับโคโคตินเข้าสู่ร่างกายทางสายน้ำเกลือ สัตว์จะเพียงรอดชีวิตอยู่ๆ สัตว์นั้นจะไม่ได้โคโคตินในภายหลังของและเสียชีวิตในหนู พบว่าหนูที่ทดลองโคโคตินไม่ตาย ๆ ครึ่งแล้วไม่ได้รับโคโคติน หนูจะเลิกสูบบุหรี่
- 3** การสูบบุหรี่คือการใช้อาหารรูปแบบอื่น เช่น การเคี้ยวยาเส้น การสูบบุหรี่ การสูบบุหรี่ไฟฟ้า ล้วนเป็นเพียงวิธีการขจัดนิโคติน (ยาเสพติด) ที่สู่อากาศ
- 4** กระทรวงสาธารณสุขสหรัฐอเมริกา ประกาศอย่างเป็นทางการว่า
  - การสูบบุหรี่เป็นการคิดสิ่งเสพติด
  - นิโคตินคือสารเคมีในบุหรี่ที่ทำให้เกิดการเสพติด
  - การเสพติดนิโคตินมีจุดเริ่มต้นของกระบวนการติดของยาเสพติดอื่น เช่น เฮโรอีน โคเคน
- 5** การวิจัยพบว่า นิโคติน มีอำนาจการเสพติดเดียวกับกับเฮโรอีน และเลิกยากเท่าการเลิกเฮโรอีน
- 6** การสำรวจเมื่อ พ.ศ.2552 พบว่าครึ่งหนึ่งของคนไทยที่สูบบุหรี่ (ทั้งสามคนจากสี่คนสูบบุหรี่) พยายามที่จะเลิกสูบบุหรี่ แต่เลิกไม่ได้
- 7** การสำรวจเมื่อ พ.ศ.2554 พบว่าในจำนวนคนไทยที่สูบบุหรี่ทั้งหมด มีเพียงร้อยละ 22 เท่านั้นที่เลิกสูบบุหรี่ได้
- 8** การสำรวจเมื่อ พ.ศ.2557 พบว่า มีกลุ่มประชากรไทยซึ่งมีสุขภาพดีจำนวนแสนคนแต่เสพติดบุหรี่ มีอายุได้เฉลี่ยคนละ 2,000 บาทต่อเดือน แต่ใช้เงินไปในการซื้อบุหรี่เฉลี่ย 547 บาทต่อเดือน
- 9** ในคนที่สูบบุหรี่จนเป็นโรคร้ายแล้วหัวใจล้มและได้รับการรักษาด้วยการผ่าตัดลิ้นเลือดหัวใจพบว่าครึ่งหนึ่งที่สูบบุหรี่ซึ่งอยู่ในช่วงนี้จะมีอายุยืนยาวไม่แพ้กับคนที่สูบบุหรี่ไม่สูบ ทั้ง ๆ ที่แพทย์ห้ามสูบบุหรี่เด็ดขาด
- 10** กล่าวได้ว่า
  - o ผู้สูบบุหรี่ที่สูบบุหรี่ต่อไปทั้ง ๆ ที่รู้ว่าเป็นอันตราย เพราะเสพติดนิโคติน
  - o บุหรี่ที่สูบบุหรี่พยายามหาวิธีที่จะทำให้คนเลิกบุหรี่ เพราะเสพติดนิโคตินไปจากยาสูบ
  - o รัฐบาลประเทศต่าง ๆ ที่ไม่จริงจังกับการควบคุมยาสูบ เพราะเสพติดนิโคติน
- 11** การสำรวจในวัยผู้ใหญ่พบว่า 7 ใน 10 คนที่สูบบุหรี่ มีการใช้ยาเสพติดอื่นร่วมด้วย มากกว่าร้อยละ 17 ต่อ
- 12** ผู้สูบบุหรี่ที่สูบบุหรี่ทำให้การแพร่กระจายของยาสูบเป็นไปด้วยความลำบาก ก็เพราะอุปสรรคการเสพติดที่รุนแรงของยาสูบ และอุปสรรคของวิถีชีวิตที่เพิ่มอำนาจการเสพติดของยาสูบ โดยการดื่มสารแอลกอฮอล์ในขณะการเสพติด ซึ่งทำให้โคโคตินถูกดูดซึมเข้าสู่สมองเร็วขึ้น มีผลทำให้ฤทธิ์เสพติดเพิ่มขึ้น
- 13** เด็กไทย 10 คนที่ติดบุหรี่ 7 คน จะเลิกสูบบุหรี่ไม่ได้ตลอดชีวิตอีก 3 คนที่เลิกได้ โดยเฉลี่ยจะติดบุหรี่เป็นเวลา 20 ปี ก่อนที่จะเลิกได้

## 5.2.3 ภาพโปสเตอร์ สารพิษในควันบุหรี่

# สารพิษในควันบุหรี่

ควันบุหรี่มีสารเคมีมากกว่า 7,000 ชนิด  
 มีสารพิษมากกว่า 250 ชนิด  
 มีสารก่อมะเร็ง 70 ชนิด

อะซีโตน	น้ำยาละลายสี
อะเซททิลีน	สารไวไฟที่ใช้เชื่อมโลหะ
อาเซนิก	ยาฆ่ามด
เบนซีน	มีไนโรเบิดนาปาล์ม
บิวเทน	น้ำยาจุดไฟแช็ค
แคดเมียม	สารในแบตเตอรี่รถยนต์
คาร์บอนมอนอกไซด์	ควันท่อไอเสยรถยนต์
ดีดีที	ยาฆ่าแมลง
ฟอร์มัลดีไฮด์	ยาตองศพ
ไนโตรเจนไดออกไซด์	ก๊าซที่ใช้ประหารชีวิต
ตะกั่ว	ทำให้สมองเสื่อม
เมธานอล	เชื้อเพลิงจรวด
นิโคติน	ยาฆ่าแมลงสาบ
ฟีนอล	น้ำยาทำความสะอาดชักโครก
โพโลเนียม 210	อาวุธนิวเคลียร์
โทลูอิน	สารละลายที่ใช้ในอุตสาหกรรม
ไวนิลคลอไรด์	สารทำพลาสติก

“บุหรี่ทุกมวนทำร้ายร่างกายคุณ”

ตัดแปลงจาก The Tobacco Atlas Fourth Edition 2012.

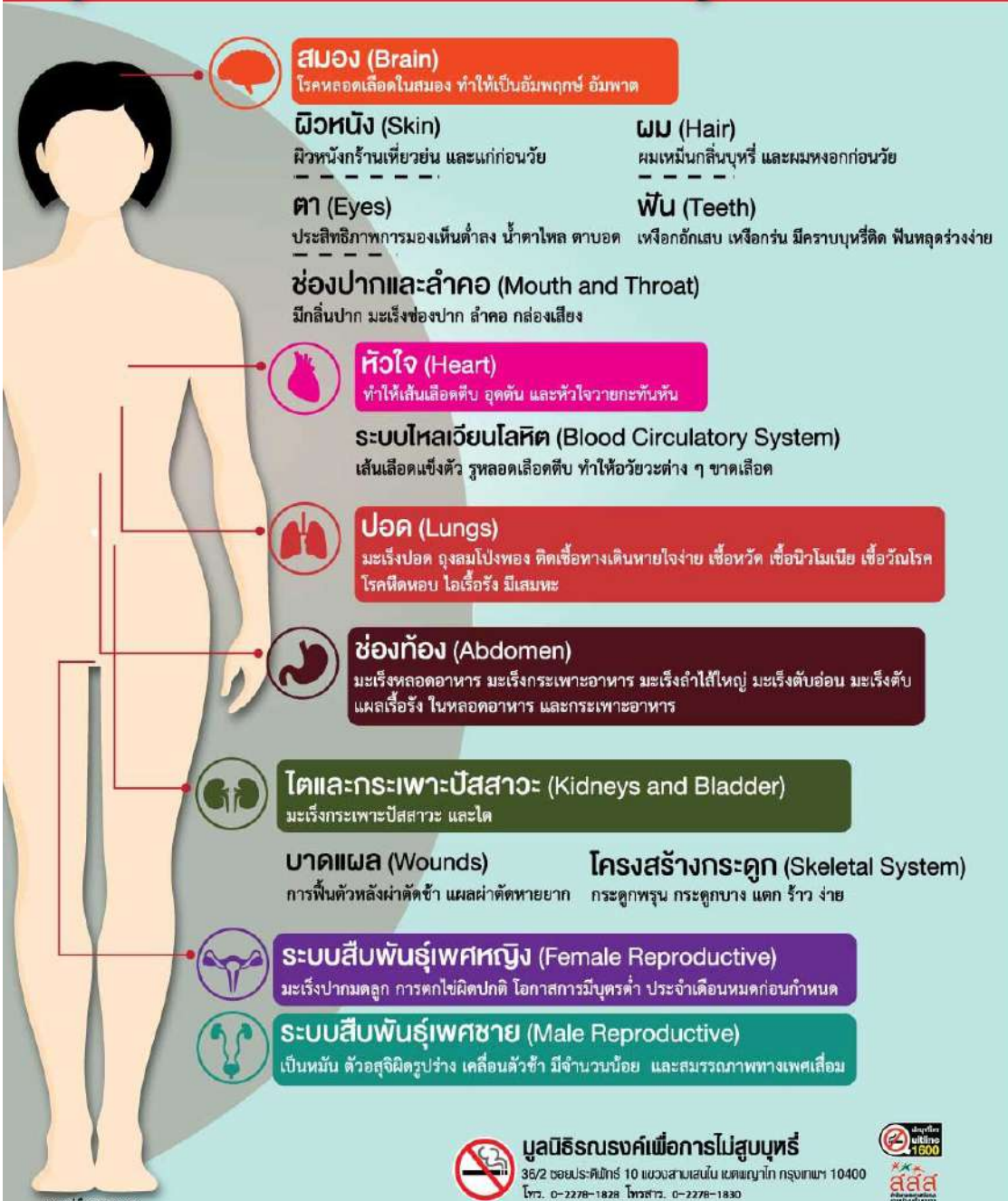
**มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่**  
 36/2 ซอยประติพัทธ์ 10 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400 โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830  
<http://www.ashthailand.or.th> E-mail : [info@ashthailand.or.th](mailto:info@ashthailand.or.th)  
 แผนแม่บทเดือนตุลาคม 2558

เลิกบุหรี่ โทร 1600

สสส  
 #Don'tSmokeDon'tLive  
 สสส.รณรงค์

## 5.2.4 ภาพโปสเตอร์ บุหรี่ทำลายร่างกายคุณอย่างไร

# บุหรี่ทำลายร่างกายคุณอย่างไร



**สมอง (Brain)**  
โรคหลอดเลือดในสมอง ทำให้เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต

**ผิวหนัง (Skin)**  
ผิวหนังกร้านเหี่ยว และแก่ก่อนวัย

**ผม (Hair)**  
ผมเหม็นกลิ่นบุหรี่ และผมร่วงก่อนวัย

**ตา (Eyes)**  
ประสิทธิภาพการมองเห็นต่ำลง น้ำตาไหล ตาบอด

**ฟัน (Teeth)**  
เหงือกอักเสบ เหงือกกรัน มีคราบบุหรี่ปิด 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 ตัวอสุจิจิตรูปร่าง เคลื่อนตัวช้า มีจำนวนน้อย และสมรรถภาพทางเพศเสื่อม

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

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่  
1600  
สสส  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย

ภาพประกอบ: ศุภมาส 2560



## กิจกรรมที่ 2

# ปากไม่ว่าง

1. **สาระสำคัญ** ในชีวิตประจำวัน เด็ก ๆ มักใช้ชีวิตอยู่ที่โรงเรียน และอยู่กับครอบครัวซึ่งมีโอกาสที่เด็กจะอยู่ร่วมกับผู้ปกครอง หรือสมาชิกในบ้านที่ยังมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่อยู่ เพื่อเป็นการป้องกันไม่让自己ได้รับควันบุหรี่เด็กจึงควรที่จะรู้จักหลีกเลี่ยง และมีวิธีการปฏิเสธหากมีการชักจูงให้สูบบุหรี่ในอนาคต

2. **เวลาที่ใช้** 2 ชั่วโมง

3. **วัตถุประสงค์**

### 3.1 พัฒนาทักษะด้านร่างกาย

- (1) สามารถพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเล็ก กล้ามเนื้อมือ-นิ้วมือ ในการระบายสีรูปภาพสัตว์ 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 ชั้นกระตุ้น

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

**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) ปูैया ปูैया ปูैया (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 ชั้นสอน

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

**ข้อเสนอแนะ :**

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

#### 4.4 ชั้นสรุป

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

#### 4.5 ชั้นประยุกต์ใช้ (เชื่อมโยงประเด็นบ้านปลอดบุหรี)

- 1.) ให้เด็ก ๆ นำผลงานที่ได้กลับบ้าน และไปเล่าให้ผู้ปกครองฟัง (head)
- 2.) ครูมอบหมายใบงาน แบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกหนุนน้อยใจเข้มแข็ง 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 ยุ้นพันธ์

##### 5.2.3 แบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกหนุนน้อยใจเข้มแข็ง 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) รู้จักป้องกันตนเองจากการได้รับควันบุหรี่ได้ (health) .....คน
- 7.3) สามารถแสดงออกทางอารมณ์ พูดสะท้อนความรู้สึกของตนเองได้ (heart, head).....คน
- 7.4) มีทักษะในการเล่าเรื่องที่เรียนให้ผู้ปกครองฟังได้ (head).....คน
- 7.5) รู้ว่าบุหรี่ไม่ดี (head).....คน
- 7.6) บอกวิธีปฏิบัติจากการชวนให้สูบบุหรี่โดยใช้คำศัพท์ต่าง 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 ได้สวยเลย!**

**ขั้นตอนสุดท้าย** นำป๊อปอัพปากไปติดกับกระดาษแข็ง และตกแต่งเป็นรูปต่างๆ ให้สวยงาม

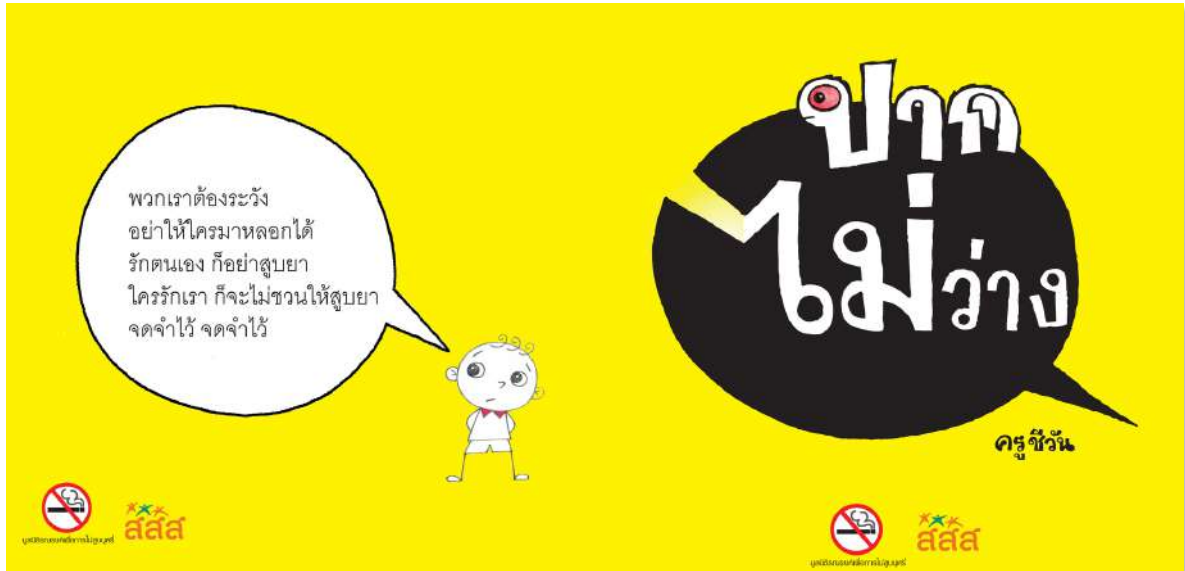
เมื่อหาส่วนหนึ่ง จากการอบรมเชิงปฏิบัติการ หัวข้อ "นิทานสนุก นิทานสร้างสุข นิทานส่งเสริมคุณภาพสำหรับเด็ก" วิทยากร : ศาสตราจารย์เกร็ก ยูนพันธ์ อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านวรรณกรรมสำหรับเด็ก

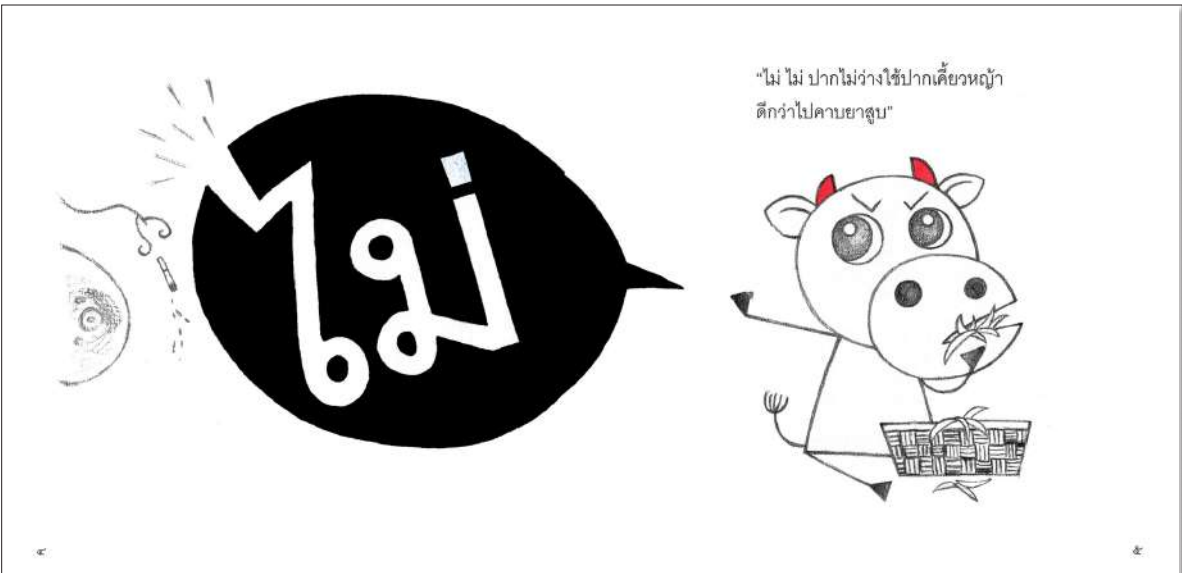


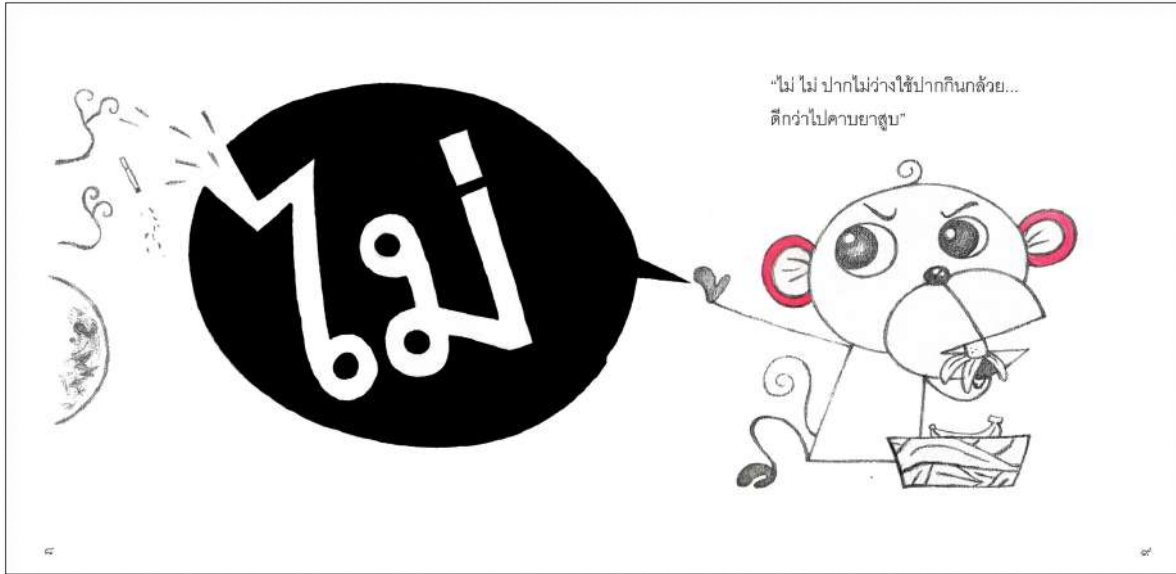
GENOX ALPHA  
facebook.com/genoxalpha

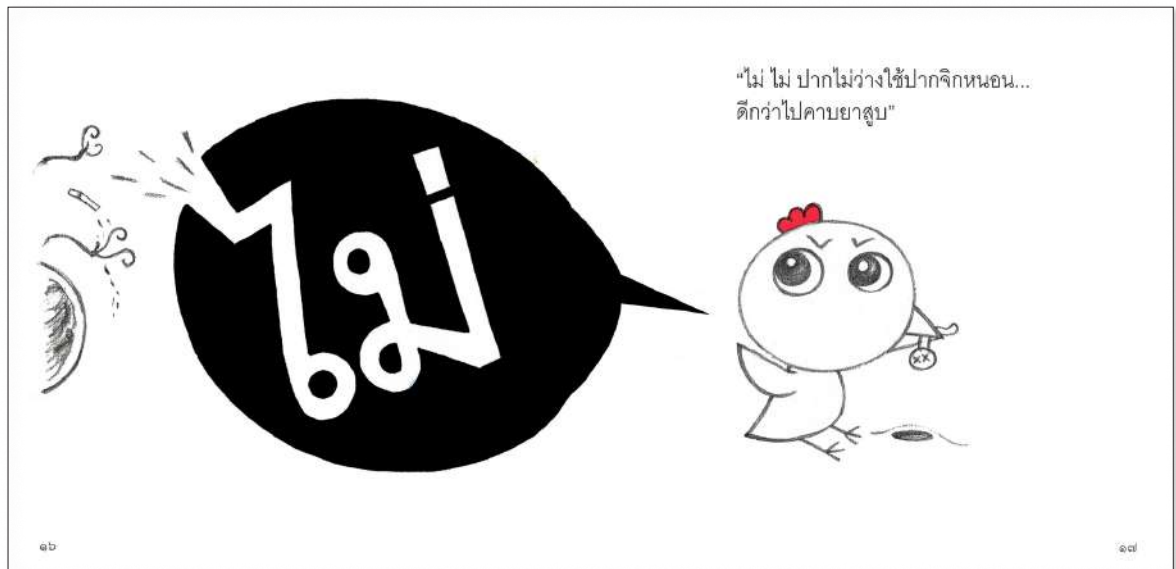
## 5.2.1 นิทานเรื่อง ปากไม่ว่าง

โดย ครูชีวัน วิสาสะ

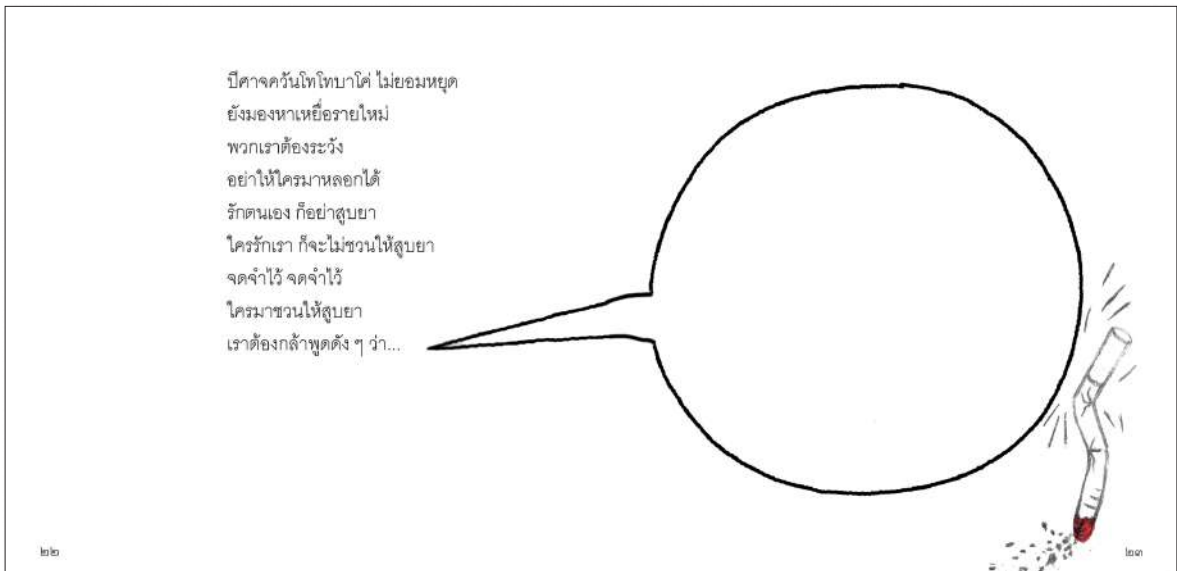
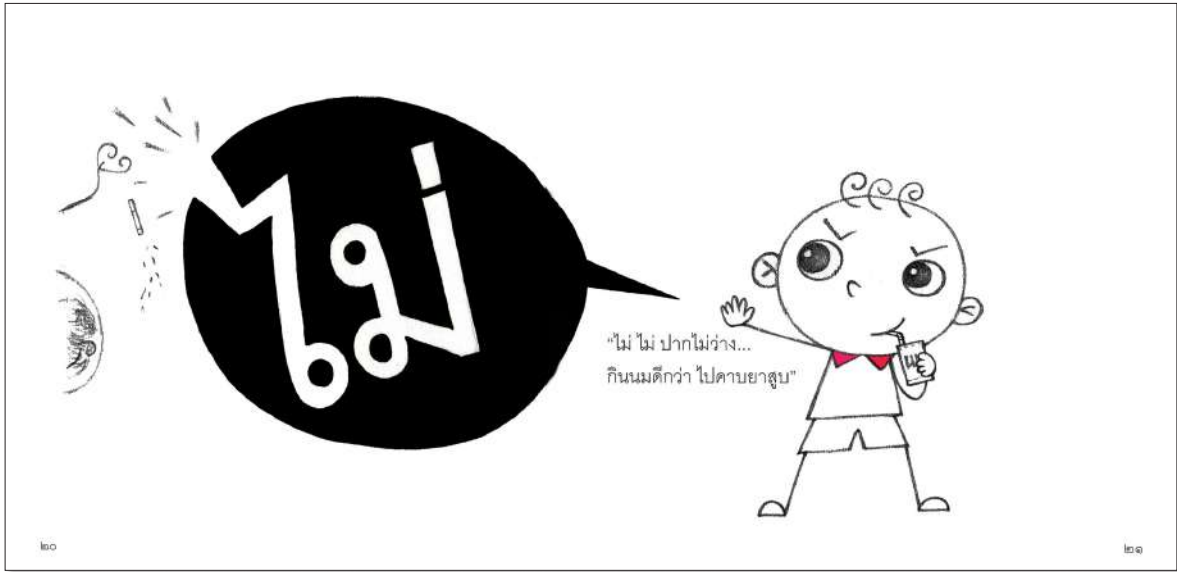












5.2.2 ตัวอย่าง นิทานเรื่องปากของใคร  
โดย ศาสตราจารย์เกริก ยุ้นพันธ์



## 5.2.3 แบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกหนูน้อยใจเข้มแข็ง ตอน “กินอะไรดีต่อร่างกาย”

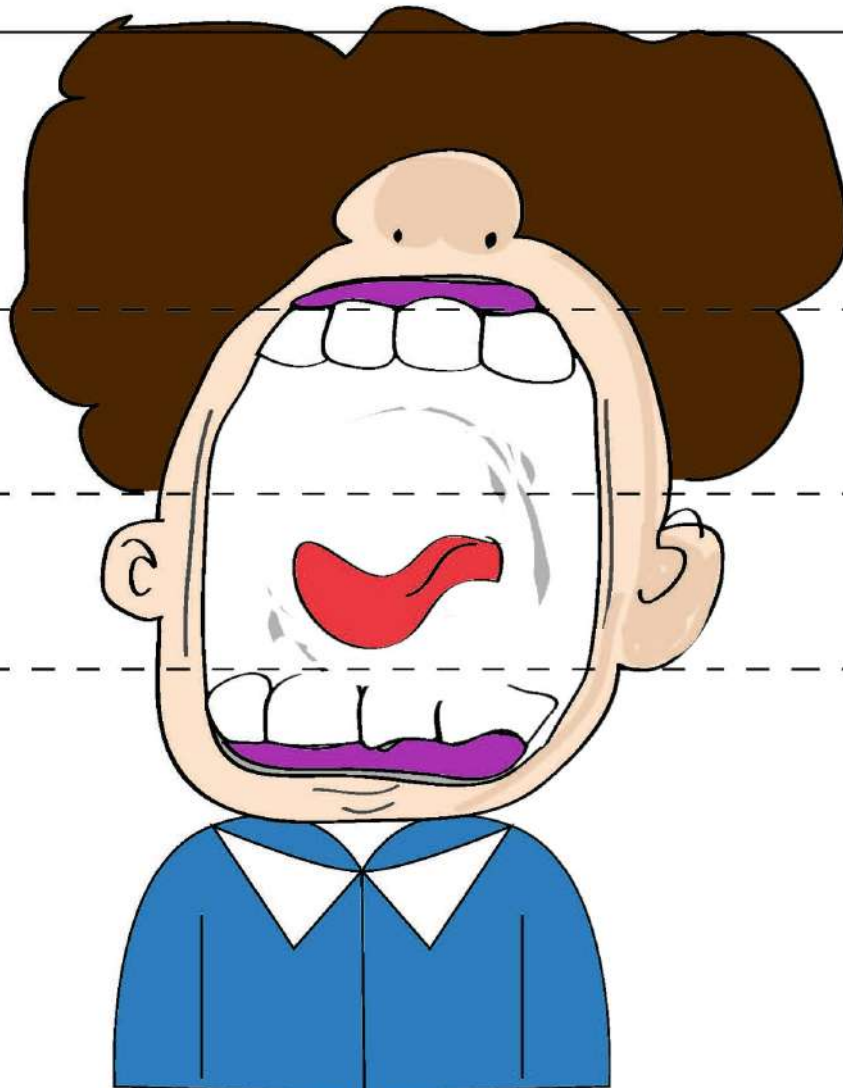
รวบรวม : ดร.ภญ.พัชรารัตน์ ปิณฑุวสุโขทัย และคณะ จัดพิมพ์และเผยแพร่ : มูลนิธิธรรมรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่  
สนับสนุนการจัดพิมพ์ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ



### กินอะไรดีต่อร่างกาย

ตัดภาพตามเส้นทึบ

แล้วพับเข้าออกตามเส้นประ



เลือกอะไรเข้าปาก อะไรทิ้งไป



**BANANA**

กล้วย



**RICE** ข้าว



**WATER** น้ำ



**MILK** นม



**TOMATO**

มะเขือเทศ



**MANGO**

มะม่วง



**COFFEE** กาแฟ

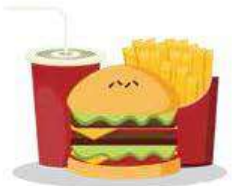


**CARROT**

แครอท

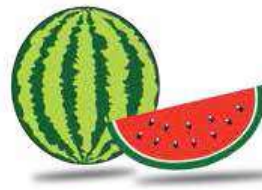


**FISH** ปลา



**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 ปลอดควันบุหรี

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 และสูดกลิ่นต่างๆในห้อง (โดยครูวางถ้วยน้ำปลา กะปิ ปลาจ๋า ไว้ในห้อง) ถามความรู้สึก เปรียบเทียบกับเมื่อพาเด็กออกไปอยู่กับธรรมชาติต่าง ๆ (health, heart, hand)

#### 4.2 ชั้นกระตุ้น

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

#### 4.3 ชั้นสอน

- 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 ไต้ต้นไม้ที่พวกเราไปสูดอากาศหายใจ เป็นอากาศดีหรือไม่ เพราะอะไร
  - (2) อากาศที่ไม่ดี มีที่ไหนบ้าง เพราะอะไรถึงไม่ดี
  - (3) มีอะไรบ้างทำให้อากาศดีดีเปลี่ยนไปเป็นอากาศไม่ดี
  - (4) อากาศที่มีควันบูหรี ดีหรือไม่
  - (5) ครูอธิบายว่า ควันบูหรีที่ลอยอยู่ในอากาศ เรียกว่า ควันบูหรีมือสอง การที่เด็ก ๆ สูดอากาศที่มีควันบูหรีเข้าสู่ร่างกาย เรียกว่า เด็ก ๆ ได้รับความบูหรีมือสองซึ่งเป็นอันตรายต่อร่างกาย โดยเฉพาะปอด (head)
- 5.) ครูสอนเกี่ยวกับปอด โดยนำกระดาษมาปิดเพื่อให้เห็นปอดที่ละข้าง (head) (สื่อการเรียนรู้ ข้อที่ 5.1.2)
  - (1) เมื่อเราสูดอากาศดีดีเข้าไป ปอดเราจะเป็นสีชมพู (ครูเปิดรูปปอดสีชมพู และปิดรูปปอดสีดำ)
  - (2) แต่เมื่อเราสูดอากาศที่ไม่ดีเนื่องจากมีควันบูหรี ปอดจะเป็นสีดำ (ครูเปิดรูปปอดสีดำ และปิดรูปปอดสีชมพู)

**ข้อเสนอแนะ :**

**คุณครูมีคำอธิบายเพิ่มเติม ดังนี้**

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

#### 4.4 ชั้นสรุป

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

#### 4.5 ชั้นประยุกต์ใช้ (เชื่อมโยงประเด็นบ้านปลอดบุหรี่)

- 1.) ครูชวนเด็ก ๆ ร่วมกันทำให้อากาศที่บ้านของเราบริสุทธิ์ ด้วยการปลูกต้นไม้ รดน้ำต้นไม้ เพราะต้นไม้และดอกไม้ทำให้อากาศสดชื่น ไม่มีมลพิษ
- 2.) ครูชวนเด็กป้องกันอากาศที่ไม่ดีในบ้านของตน โดยการชวนผู้ปกครองสร้างสัญลักษณ์เขตปลอดบุหรี่ จากการทำการคัดสัญลักษณ์ห้ามสูบบุหรี่ที่ทำขึ้นเอง 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](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 / หรือโปสเตอร์บุหรี่เผาปอด

##### 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



**บุหรี่เฟาปอด**

**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

 ส.ส.ส.  
#NoTobaccoInPublic  
มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

### 5.1.3 สติกเกอร์บ้านปลอดบุหรี่ หรือ สติกเกอร์เขตปลอดบุหรี่



## 5.2.1 อินโฟกราฟฟิค (Infographic) เรื่อง ควันบุหรีมือสอง



# ควันบุหรีมือสอง ทำร้ายคนใกล้ชิด

### ควันบุหรีมือสอง

ประกอบไปด้วย สารเคมีกว่า 7,000 ชนิด และมี 70 ชนิดที่เป็น **“สารก่อมะเร็ง”** WHO ประกาศให้ควันบุหรีมือสองเป็น สารก่อมะเร็งในมนุษย์ที่อันตราย



### อาการระยะสั้น

- เกิดอาการระคายเคืองต้งอก ตา และคอ ปวดศีรษะ ไอ คลื่นไส้ รู้สึกไม่สบาย
- เกิดอาการกำเริบในผู้ที่โรคประจำตัว เช่น ภูมิแพ้ หอบหืด ถุงลมปอดพอง
- ในผู้ที่เป็นโรคหัวใจอาจทำให้เกิดอาการเลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่พอมากขึ้น

### อาการระยะยาว

- มีโอกาสเป็นมะเร็งปอด
- เสี่ยงโรคเกี่ยวกับหัวใจและโรคเส้นเลือดสมองตีบ

### ควันบุหรีกับผู้หญิง



#### หญิงตั้งครรภ์

มีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ และการก มีโอกาสนำหนักตัวน้อยกว่าปกติ



#### หญิงทำงาน

มีอัตราเกิดโรคมะเร็งที่ลำคอ 3 เท่ามากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับควันบุหรี และมีเรื่งปอดมากกว่าคนปกติ



#### หญิงที่มีสามีสูบบุหรี

เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปอดเป็น 2 เท่า และเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดสูงกว่าทั่วไป 3.4 เท่า และเสียชีวิตเร็วขึ้น 4 ปี

### การป้องกัน ควันบุหรีมือสอง

- 01 ทำให้บ้าน รถยนต์ส่วนตัว และที่ทำงาน ไม่มีการสูบบุหรี
- 02 ขอหรือกนสูบบุหรีอย่าสูบลูกสูบและ ลูกซองของคุณ
- 03 เพื่ารวังไรที่รับเลี้ยงเด็กและโรงเรียน เป็นสถานที่ปลอดบุหรี
- 04 เลือกรับประทานอาหารในร้านที่ ปลอดบุหรี
- 05 สอนให้ลูกอยู่ห่างจากควันบุหรีมือสอง
- 06 หลีกเสี่ยงควันบุหรีมือสองอย่างเบ้บงวด หากคุณหรือลูกเป็นโรคระบบทางเดินหายใจ หรือคคุณเป็นโรคหัวใจ หรือตั้งครรภ์

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี  [www.ashthailand.or.th](http://www.ashthailand.or.th)  ashthailand

## 5.2.2 แพนพบ์ เรื่อง หยุดทำร้ายคนใกล้ชิด ควันบุหรีมือสอง

### ควันบุหรีกับພູທຸງ

สำหรับພູທຸງທີ່ສາມີສູບພູหື หรือต้องทำงานท่ามกลางควันบุหรี ผลจากการวิจัยทางการแพทย์ในหลาย ๆ ประเทศ พบว่า

**ພູທຸງດັ່ງครกร์**

ທີ່ได้รับควันบุหรีอย่างต่อเนื่อง จะมีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนในระหว่างดັ່ງครกร์ และทารกแรกคลอดมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ

**ພູທຸງทำงาน**

ທີ່ได้รับควันบุหรีวันละ 3 ชั่วโมงขึ้นไป จะมีอัตราการเป็นโรคมะเร็งที่ลำคอกว่าผู้ที่ไม่ได้รับควันบุหรี 3 เท่า และมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปอดมากกว่าคนปกติ

**ພູທຸງທີ່ສາມີສູບພູหື : การศึกษาในประเทศญี่ปุ่น**

- พบว่า จะมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งปอดสูงขึ้น เป็น 2 เท่าของผู้ພູທຸງหືว้ไป
- จะมีความเสี่ยงที่จะเกิดอาการของโรคหັวใจขาดเลือดสูงกว่าພູທຸງທີ່ສາມີไม่สູບພູหື 3.4 เท่า และจะตายเร็วกว่าພູທຸງທີ່ສາມີไม่สູບພູหືโดยเฉลี่ย 4 ปี

### จะป้องกันກຳໄດ້รับ ควันบุหືมือสองได้อย่างไร

คุณสามารถป้องกันตัวเองและคนที่คุณรักจากควันบุหືมือสองได้ โดย

- ทำให้บ้าน รถยนต์ส่วนตัว และที่ทำงานของคุณไม่มีการสູບພູหື
- ขอร้องคนสູບພູหືหรือย່าสູບโกสัคคุณและลูกของคุณ
- เผื่อระวังให้ที่รับเลี้ยงเด็กและโรงเรียนที่ลูกของคุณเรียนอยู่เป็นสถานที่ปลอดควันบุหື
- เลือกรับประทานอาหารในภัตตาคารที่ปลอดພູหືหືงัร้าน
- สอนให้ลูกของคุณอยู่ห่างจากควันบุหືมือสอง
- หลีกเลี่ยงควันบุหືมือสองอย่างเข้มงวด หากคุณหรือลูกเป็นโรคของระบบทางเดินหายใจอยู่แล้ว หรือคุณเป็นโรคหັวใจ หรือดັ່ງครกร์

การสำรวจในปี พ.ศ.2554 พบว่า  
คนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่ไม่สູບພູหື 11.5 ล้านคน  
ได้รับควันบุหືมือสองในบ้าน โดยเป็น  
เพศชาย 3.1 ล้านคน และเพศພູທຸງ 8.4 ล้านคน



หยุดทำร้ายคนใกล้ชิด  
ควันบุหື  
มือสอง

ພູທຸງ ທາສະພັດ

1600  
1600  
1600

## อย่าทำร้ายคนใกล้ชิดด้วยควันบุหືมือสอง

ควันบุหືมือสองประกอบด้วย สารเคมีมากกว่า 7,000 ชนิด และมี 70 ชนิด ที่เป็นสารก่อมะเร็ง องค์การอนามัยโลกประกาศให้ควันบุหືมือสองเป็นสารก่อมะเร็งในมนุษย์ที่ไม่มีระดับที่ **“ปลอดภัย”** ในการสัมผัสเลย

### ควันบุหືมือสอง คือ...

ควันบุหືที่เกิดจากการเผาไหม้ของถ่านควันบุหື (ในขณะที่จุดและสູບພູหື หรือควันบุหືที่จุดอยู่วางควันบุหືที่หືงัในที่เชื่อมພູທຸງ)

อาการหรือโรคในระยะสั้น

- เกิดอาการระคายเคืองต่อจุก ตา และคอ ปวดศีรษะ ไอ คลื่นไส้ รู้สึกไม่สบาย
- เกิดอาการกำเริบของผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคภูมิแพ้ หอบหืด และโรคปอดเรื้อรัง เช่น ถุงลมโป่งพอง จะทำให้มีอาการหายใจติดขัด หรือถึงขั้นเหนื่อยหอบ
- ในผู้ที่เป็นโรคหັวใจอาจทำให้เกิดอาการเลือดไปเลี้ยงหັวใจไม่พอกมากขึ้น



ควันบุหືที่ผู้สູບພູหືພ່ນออกมา (ลอยอยู่ในบรรยากาศ) ควันบุหືมือสาม คือ ควันบุหືที่ติดอยู่ตามเสื้อผ้า สิ่งของในบ้านและอื่น ๆ

อาการหรือโรคในระยะยาว

- มีโอกาสเป็นมะเร็งปอด
- มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคเกี่ยวกับหັวใจและโรคเส้นเลือดสมองตีบ โดยยังสัมผัสกับควันบุหືมากเท่าใด ก็ยิ่งเสี่ยงต่อการเป็นโรคเหล่านี้มากขึ้นเท่านั้น

### 5.2.3 พาเวอร์พอยต์นำเสนอ เรื่อง หยุดทำร้ายคนใกล้ชิด ด้วยควันบุหรี่



# กิจกรรมที่ 4

## บ้านของหนู

### ปลอดภัยวันบุรี



- 1. สำคัญ** บ้านเป็นสถานที่ที่ปลอดภัยสำหรับเด็ก เป็นศูนย์รวมของสถาบันครอบครัว การที่ผู้ใหญ่ไม่สูบบุหรี่ในบ้าน จะทำให้ลดอันตรายของควันบุหรี่มือสองที่มีต่อคนในบ้าน ลดโอกาสการติดบุหรี่ของลูก ลดภาพจำที่ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการเล่นแบบของลูก และบ้านที่ปลอดบุหรี่จะช่วยให้คนสูบบุหรี่เลิกสูบบุหรี่ได้ง่ายขึ้น
- 2. เวลาที่ใช้** 1 - 2 ชั่วโมง
- 3. วัตถุประสงค์**
  - 3.1 พัฒนากาย**
    - (1) สามารถพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเล็ก กล้ามเนื้อมือ-นิ้วมือ ในการหยิบจับโมบายบ้านปลอดบุหรี่ได้ (hand)
    - (2) สามารถพัฒนาการประสานสัมพันธ์ระหว่างมือกับตาได้อย่างคล่องแคล่ว (hand)
  - 3.2 พัฒนาด้านอารมณ์ จิตใจ**
    - (1) มีความสุขและแสดงออกผ่านกิจกรรมร้องเพลงบ้านปลอดบุหรี่ (heart)
  - 3.3 พัฒนาด้านสังคม**
    - (1) สามารถปฏิบัติตัวเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวได้
    - (2) สามารถการเล่นหรือทำกิจกรรมร่วมกับกลุ่มเพื่อนได้ (hand, heart)
  - 3.4 พัฒนาด้านสติปัญญา**
    - (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 (ใช้ชุดข้อมูลร่วมปกป้องเด็กจากควันบุหรี่ “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)



- เด็ก ๆ 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 ภาพโปสเตอร์บทอาชยานสำหรับเด็ก

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](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 : เกี่ยวข้องกับเรื่องของคุณภาพ โดยเด็กสามารถตอบได้ว่าสมาชิกในบ้าน มี หรือ ไม่มีคนสูบบุหรี

## 5.1.1 เพลง “บ้านปลอดบุหรี่”

### เนื้อเพลง

ก๊อ ก๊อ ก๊อ เปิดประตู บ้านของหนูมีอะไร  
มีคุณพ่อใจดี มีคุณแม่เอาใจใส่  
พวกเราลูกลูกทั้งหลาย ก็น่ารักและแข็งแรง  
บ้านเรามีแต่ความรัก บ้านเรามีแต่ความหวังดี  
เพราะบ้านเราไม่มี ไม่มี ไม่มี ไม่มี  
ไม่มี ไม่มีบุหรี่มากวนใจ  
ปลอดบุหรี่ บ้านเราปลอดบุหรี่  
คุณพ่อคนดีก็ไม่สูบ พ่อทำเพื่อลูก  
ปลอดบุหรี่ บ้านเราปลอดบุหรี่  
คุณแม่คนสวยเค้าไม่สูน 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 ภาพโปสเตอร์บอกายานสำหรับเด็ก



### 5.1.3 โอบายบ้านปลอดบุหรี่



## 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.thaiantitobacco.org



## 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) รู้จักป้องกันตนเองจากการได้รับควันบุหรี่ได้ (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 ชั้นกระตุ้น

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

**ข้อเสนอแนะ :**

**ครูอาจจะต้องกระตุ้นเด็ก ในการเล่าประสบการณ์เดิม  
เพราะเด็กอาจเกิดความรู้สึกอายเพื่อนได้**

#### 4.3 ชั้นสอน

- 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 ชั้นสรุป

- 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 กองสุขศึกษา 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 ภาพตัวอย่างคนสูบบุหรี่

##### 5.2.3 คลิปภาพและเสียง นิทานเรื่อง เมืองนี้ไม่สูบบุหรี่ โดย ศาตราจารย์เกริก ยุ้นพันธ์

ลิงก์สืบค้น (วิดีโอ) <https://www.youtube.com/watch?v=An6INu8xYiY>

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 เด็กสามารถปฏิบัติตนตามคำสั่งต่างๆ ได้

6.5 เด็กมีสำนึกรักษาสิ่งแวดล้อมรอบตัว

## 7. ประเมินผลรายกิจกรรม

7.1) รู้จักป้องกันตนเองจากการได้รับอันตรายได้ (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

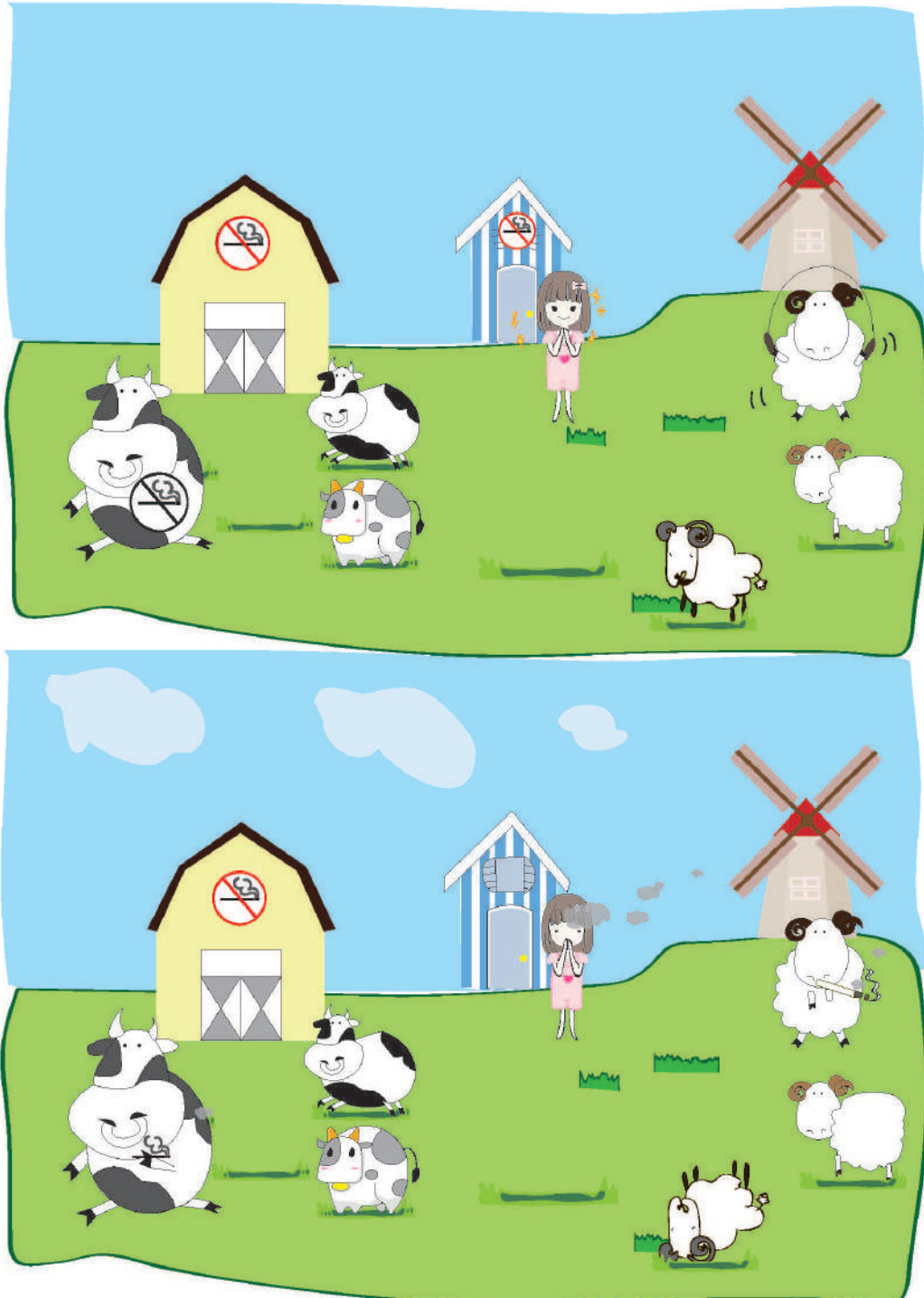
7.7) สามารถสำรวจสิ่งต่างๆ และแหล่งเรียนรู้รอบตัวได้ (head)..... คน

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

## 5.1.2 แบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกหนูน้อยใจเข้มแข็ง ตอน “เกมจับผิด 5 จุด”

### เกมจับผิด 5 จุด

จัดทำขึ้นและเผยแพร่ : มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ สถาบันสุขภาพแห่งประเทศไทย : สถาบันกษัตริย์แห่งประเทศไทย : สถาบันกษัตริย์แห่งประเทศไทย : สถาบันกษัตริย์แห่งประเทศไทย



## 5.2.1 รูปภาพสถานที่ต่าง ๆ

(1) ร้านค้า



(2) สนามเด็กเล่น



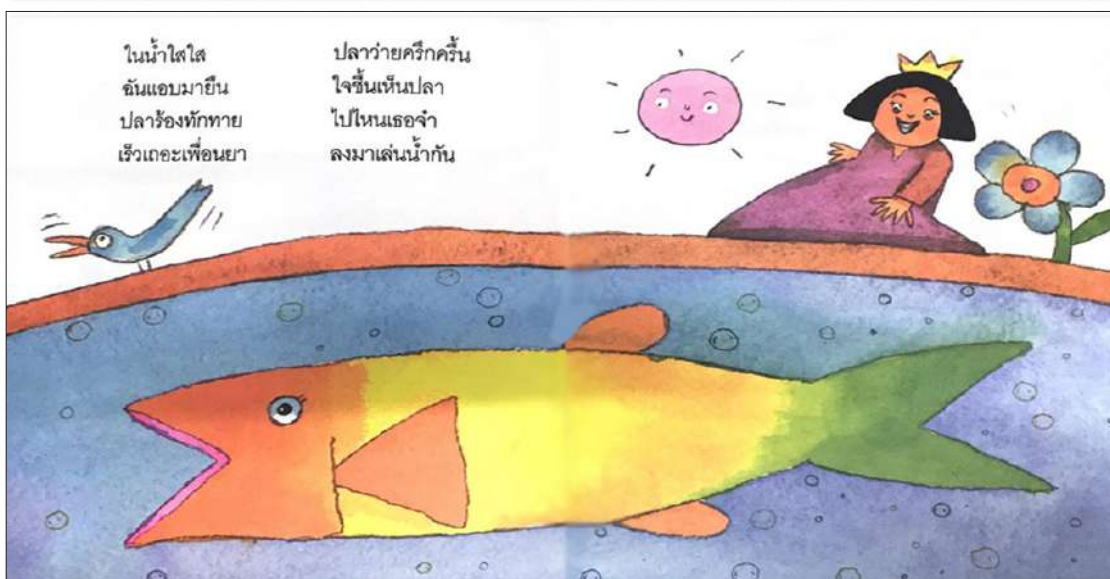
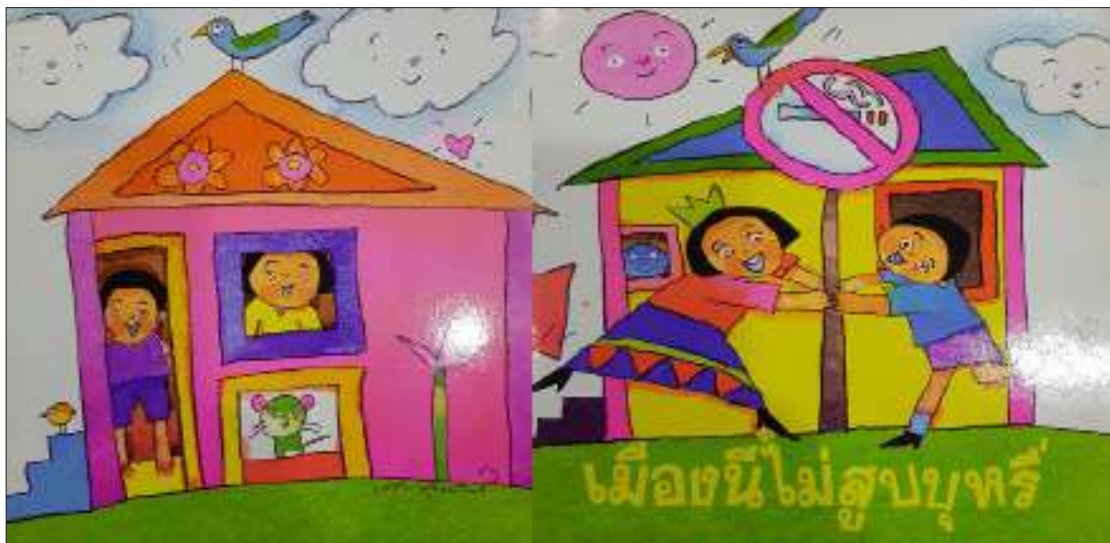
(3) ทะเล



## 5.2.2 ภาพตัวอย่างคนสูบบุหรี่



### 5.2.3 วิดีโอภาพและเสียง นิทานเรื่อง เมืองนี้ไม่สุขบุรี โดย ศาสตราจารย์เกริก ยุ้นพันธ์









ห้องฟ้าใสโต  
ผู้คนหัวเมือง

เที่ยวไปต่อเนื่อง  
ปราชญ์เรื่องมากไซ้

ไม่สูบบุหรี่  
ผู้คนทุกวัย

ทุกที่ฟ้าใส  
ยิ้มโตให้กัน



อบอุ่นความรัก  
ผู้คนรักกัน  
พ่อแม่รักลูก  
ทำแต่ความดี

ประจักษ์กับฉัน  
ทุกวันยินดี  
ฟันผุกุสึ  
เมืองนี้มาอยู่



ทำแต่ความดี  
เมืองนี้มาอยู่

## เมืองนี้ไม่สูบบุหรี่

หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นเพื่อชวนให้ผู้ใหญ่ร่วมกับทำสิ่งดี ๆ เพื่อเด็ก ด้วยตระหนักว่าเด็กคือ  
ศูนย์รวมแห่งความรักของทุกคนบนตัว เด็กคือความหวังของพ่อแม่ เด็กคืออนาคตของสังคม  
การไม่สูบบุหรี่คือของขวัญที่มีคุณค่าชิ้นหนึ่ง ที่มีความหมายยิ่งต่อเด็ก ๆ เพราะนี่คือของขวัญ  
จะได้เติบโตขึ้น โดยปลอดจากพิษภัยของควันบุหรี่ทำนั้น แม้เด็กยังไม่ถึงวัยสูบบุหรี่ที่ดี ซึ่งจะ  
พลัดพลอนให้จำแนกโดยอวาลักษณ์ภาพอีกด้วย

5.2.4 ภาพเปรียบเทียบ เรื่องความสะอาดและความสกปรก



Dirty



Clean

# กิจกรรมที่ 6

## อ้อ! เหมือนจัง



1. **สาระสำคัญ** กลิ่น มีมากมายรอบตัวเรา มีกลิ่นหอมที่คนชอบ และกลิ่นเหม็นที่คนไม่ชอบ เช่นเดียวกับกลิ่นของควันทูหรี่ ที่มีกลิ่นเหม็น เป็นควันทูหรี่มือสอง และเมื่อควันทูหรี่ลอยไปติดตามผิวหนัง เสื้อผ้า สิ่งของอื่น ๆ ก็จะมีกลิ่นเหม็นติดตัว เป็นควันทูหรี่มือสาม

2. **เวลาที่ใช้** 1 ชั่วโมง

3. **วัตถุประสงค์**

### 3.1 พัฒนาทักษะด้านร่างกาย

(1) รู้จักป้องกันตนเองจากการได้รับควันทูหรี่ได้ (health, head)

(2) รู้จักแบ่งแยกกลิ่นต่าง ๆ 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.) ครูนำภาชนะที่มีดัดมาปิดสิ่งของที่จะให้เด็กดมกลิ่น โดยปิดตาเด็กและให้ทายว่าเป็นกลิ่นอะไร? รู้สึกอย่างไร? (hand, head, health)

3.) ครูอธิบายว่าสิ่งของรอบตัวเรามีกลิ่นที่แตกต่างกัน

## 4.2 ชั้นกระตุ้น

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

**ข้อเสนอแนะ :**

**คุณครูสามารถจัดทำเป็นบัตรรูปภาพอื่นๆ ได้ ตามความเหมาะสม  
หรือตามกลิ่นที่เด็กคนในชั้นตอนการจัดการเรียนรู้ชั้นนำ**

## 4.3 ชั้นสอน

- 1.) ครูเล่านิทานหรือเปิดคลิปนิทานเรื่อง อี! เหม็นจิ้ง (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 ชั้นสรุป

- 1.) ครูสรุปสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ตามกลิ่นที่เด็กๆ ได้ดม และอันตรายจากกลิ่นควั่นบุหรี่ปูจากที่ได้ดูคลิปนิทานเรื่องอี! เหม็นจิ้ง (hand, head, health)

## 4.5 ชั้นประยุกต์ใช้

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

- 2.) ครอบคลุมหมายถึงงาน 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 ควันบุหรีมือหนึ่ง ควันบุหรีมือสอง และควันบุหรีมือสาม

### 5.2 สื่อประกอบการสอน

5.2.1 หนังสือนิทานหรือคลิปนิทานเรื่อง อี! เหม็นจัง

ลิงก์สืบค้น (วิดีโอ) [https://www.youtube.com/watch?v=TG7\\_xX9EIAI](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) รู้จักป้องกันตนเองจากการได้รับควันบุหรีได้ (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

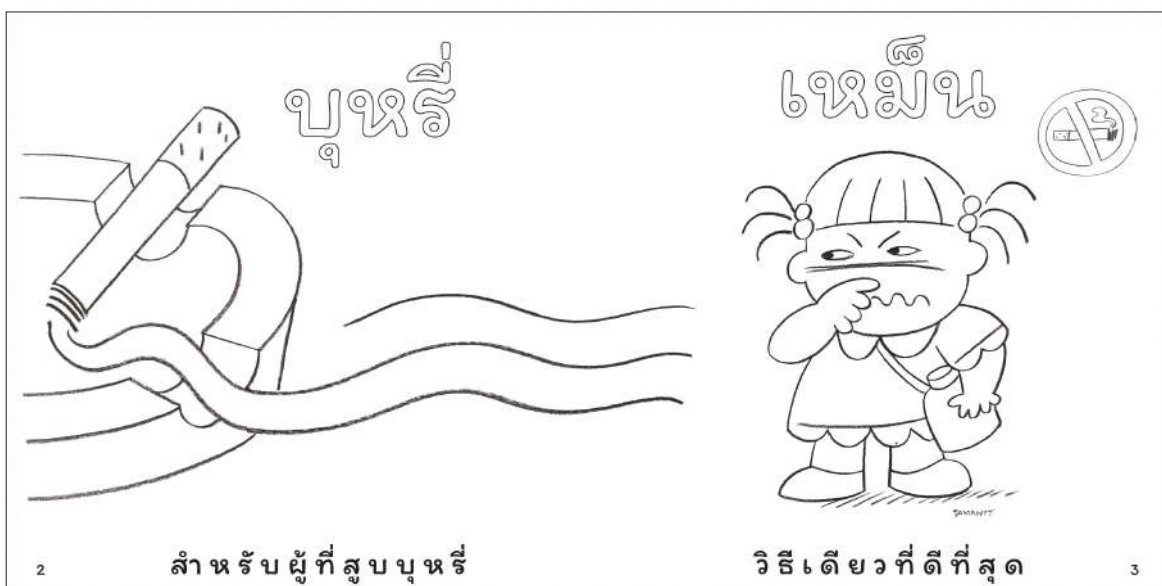
## 5.1.1 กลิ่นอะไรเอ่ย?

### กลิ่นอะไรเอ่ย?

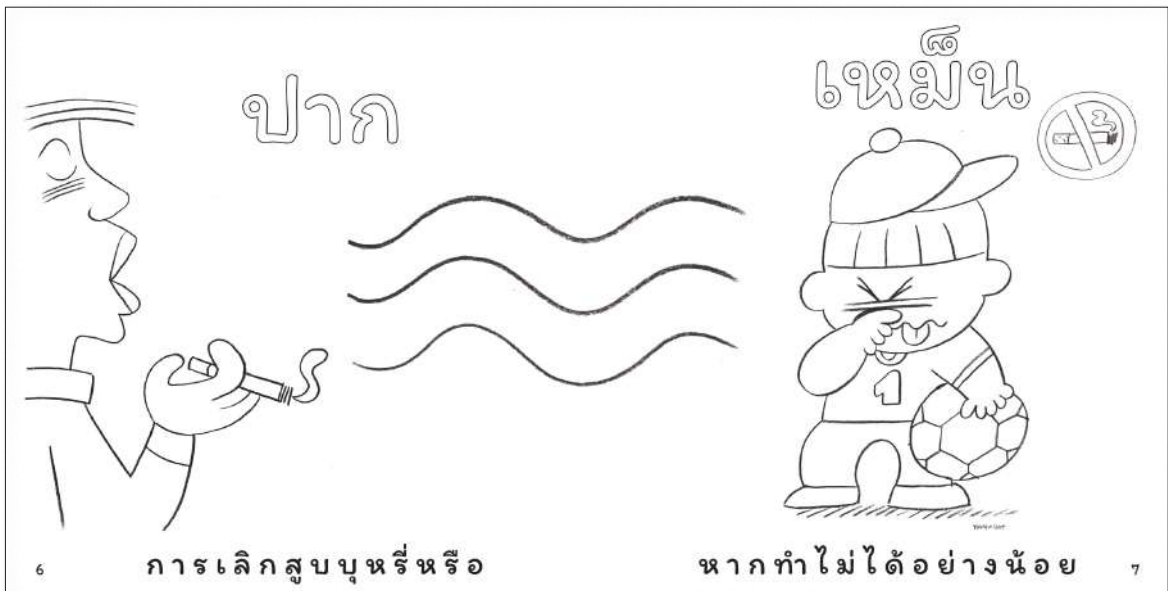
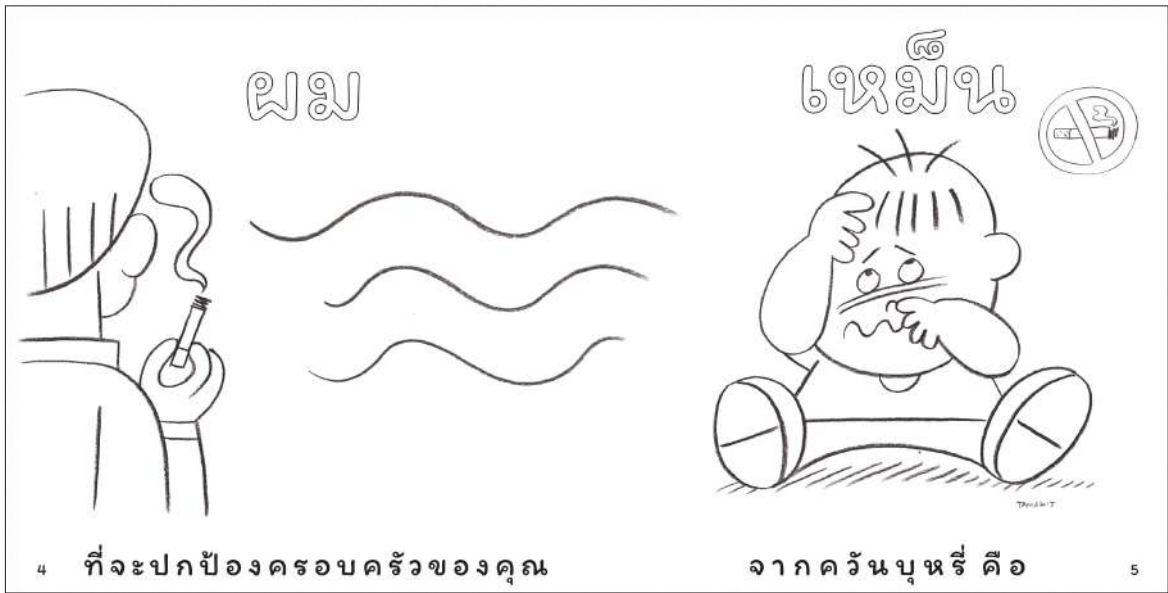
คำสั่ง จากภาพ ให้เด็ก ๆ ทายว่าภาพใดมีกลิ่นเหม็น และภาพใดมีกลิ่นหอม

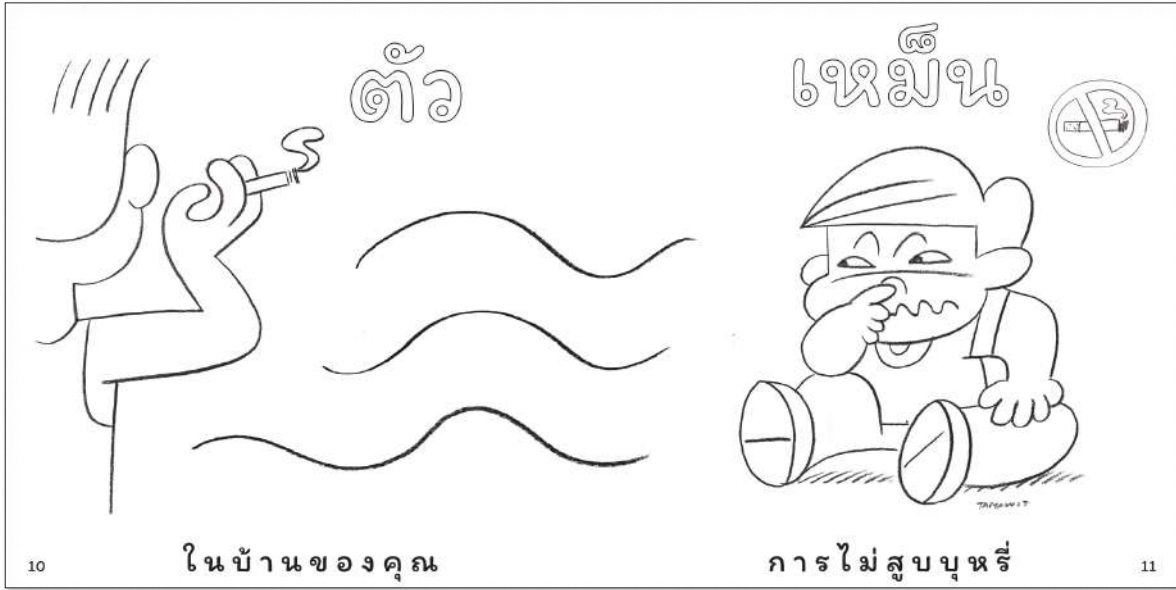


## 5.1.2 หนังสือภาพระบายสี เรื่อง เหม็น







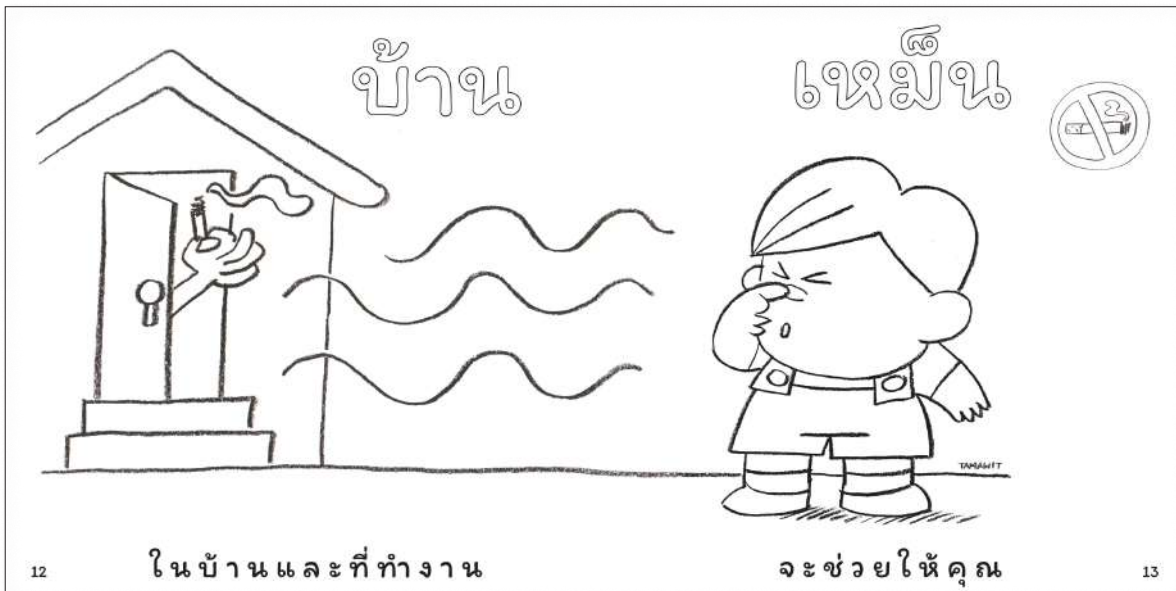


10

ในบ้านของคุณ

11

การไม่สูบบุหรี่



12

ในบ้านและที่ทำงาน

13

จะช่วยให้คุณ

ทันทีที่บุหรี่ถูกจุดขึ้น การเผาไหม้ของมวนบุหรี่จะทำให้เกิดสารเคมีที่เป็นพิษส่งผ่านมายังผู้ไม่สูบบุหรี่ที่อยู่บริเวณเดียวกันในรูปของควันบุหรี่ ซึ่งประกอบด้วยสารเคมีมากกว่า 7,000 ชนิด และมี 70 ชนิด ที่เป็นสารก่อมะเร็งจากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี พ.ศ.2560 พบว่า การได้รับควันบุหรี่มือสองในบ้านเพิ่มขึ้นเป็น 17.3 ล้านคน

**ควันบุหรี่เป็นอันตรายต่อเด็กอย่างไร?**

การได้รับควันบุหรี่มือสองและมีมือสามของเด็ก ทำให้มีโอกาสเป็นโรคหืดเพิ่มขึ้นถึง 2 เท่า หากเด็กที่มีอาการของโรคหืดอยู่แล้ว จะเกิดการหอบบ่อยขึ้น และรุนแรงขึ้น ยังเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดน้ำขังในช่องหูส่วนกลาง ส่งผลต่อพัฒนาการรับรู้และการทรงตัวของเด็กในอนาคต สารพิษในควันบุหรี่สามารถสะสมในร่างกายเด็กได้ และมีผลอย่างมากต่อการเพิ่มความเสี่ยงที่จะเป็นโรคมะเร็งปอดในอนาคต

การสูบบุหรี่ของคุณเสี่ยงกับการที่คุณจะกลายเป็นคนติดบุหรี่ เด็กเล็กจะเกิดพฤติกรรมเลียนแบบจากต้นแบบการสูบบุหรี่ของพ่อแม่ ผู้ปกครอง และคนใกล้ชิดที่อยู่บ้านเดียวกัน

ฉะนั้น จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือภาพเรื่อง "เหม็น" ที่จัดทำขึ้นสำหรับเด็กให้เกิดการเรียนรู้และเรียนรู้ถึงโทษของควันบุหรี่ที่มีต่อเด็กแล้ว จะเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยสร้างค่านิยมให้คนไทยไม่สูบบุหรี่ในบ้าน ซึ่งนอกจากจะลดอันตรายของควันบุหรี่มือสองในบ้านที่มีต่อเด็กเล็ก ยังทำให้เด็กในบ้านมีความเสี่ยงที่จะติดบุหรี่น้อยลง เนื่องจากเป็นต้นแบบที่ไม่มีการสูบบุหรี่ในบ้าน ในขณะที่ผู้สูบบุหรี่เองจะสูบบุหรี่น้อยลง และเลิกบุหรี่ได้ง่ายขึ้น



14

เลิกบุหรี่ได้ง่ายขึ้น

15

ควันบุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

### 5.1.3 ภาพโปสเตอร์ ควันบุหรี่มือหนึ่ง ควันบุหรี่มือสอง และควันบุหรี่มือสาม

## อย่าทำร้ายคนใกล้ชิดด้วยควันบุหรี่

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

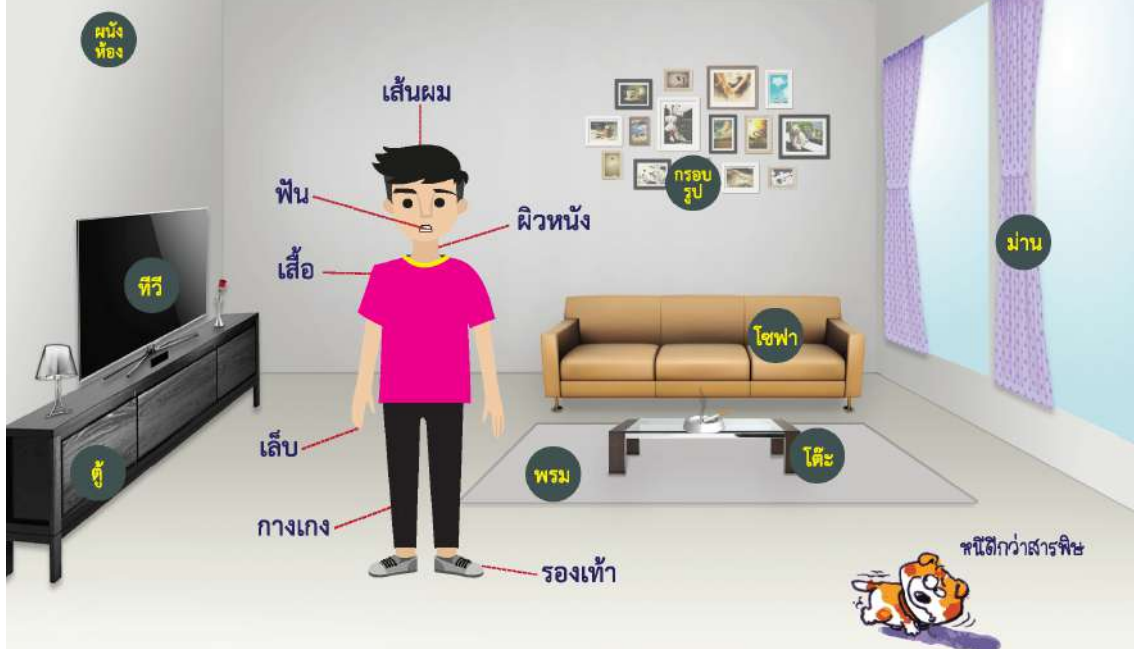


**ควันบุหรี่มือสาม** คือ ควันบุหรี่ที่ผู้สูบบุหรี่พ่นออกมา และตกค้าง ติดอยู่ตามเส้นผม ผิวหนัง เสื้อผ้า และสิ่งของในบ้านอื่นๆ มีสารพิษตกค้างที่ก่อให้เกิดมะเร็ง



# ควันบุหรี่ มือสาม

ผู้สูบบุหรี่จะมีสารพิษจากควันบุหรีตกค้างอยู่ตาม  
เสื้อผ้า ของใช้ เฟอร์นิเจอร์ในบ้าน  
ทำให้มีการแพร่กระจายสารพิษโดยไม่รู้ตัว



แม้จะไม่ได้สูบบุหรี่ หรือสัมผัสกับควันบุหรีโดยตรง  
เพียงแค่ออยู่ในสภาพแวดล้อมเดียวกับผู้ที่สูบบุหรี่  
ก็สามารถได้รับสารพิษจากบุหรีได้เช่นกัน



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

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



เผยแพร่เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ 2560

# คว่ำบุมุหรีมือสาม

บุหรีเฝ้าปอด ภัยร้ายที่มองไม่เห็น

**สารพิษจากคว่ำบุมุหรีที่ตกค้าง ตาม...**

เส้นผม ผิวหนัง เสื้อผ้า ปรสม ฝ้าบน ตุ๊กตา ไซฟา ที่นอน ฯลฯ  
เป็นแหล่งของคว่ำบุมุหรีมือสามที่เราสูดหายใจโดยไม่รู้ตัว

**มีสารพิษตกค้างที่ก่อให้เกิดมะเร็ง**

## อันตรายจากคว่ำบุมุหรีมือสาม

**เมื่อผู้สูบบุมุหรีสัมผัส โดยการอู้ม เสน**

สามารถทำให้เด็กเสี่ยงต่อโรคทางเดินหายใจ

แม่ที่สูบบุมุหรี หรือสัมผัสคว่ำบุมุหรี

**เมื่อให้นมลูกสารพิษจะตกไปถึงลูกด้วย**

เด็กและการก่ได้รับคว่ำบุมุหรีมือสาม

**เป็น 2 เท่าของผู้ใหญ่**

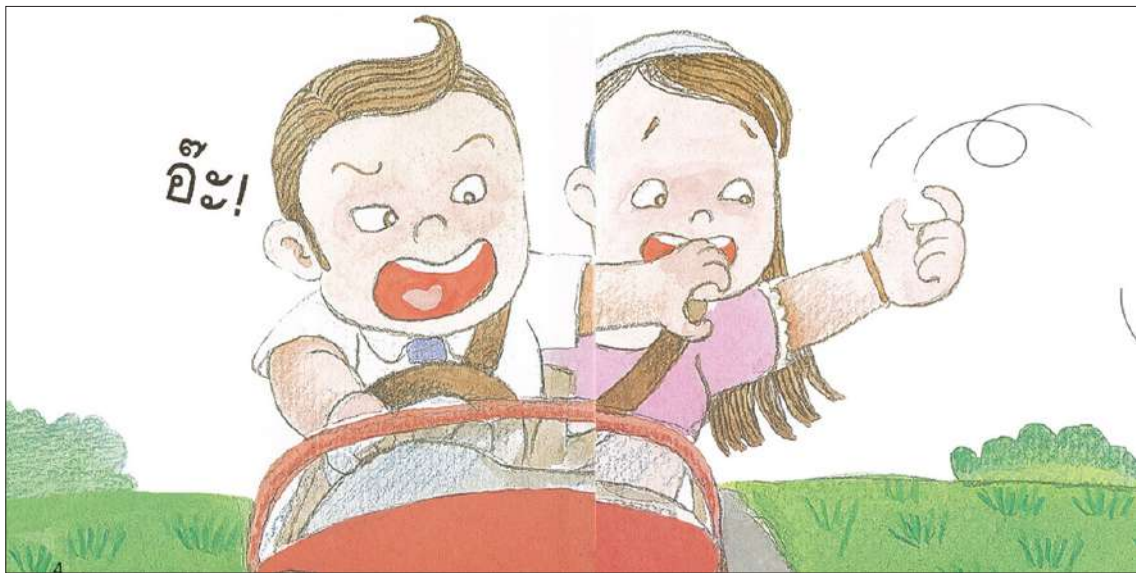
**สารพิษตกค้างในบ้านอย่างน้อย 6 เดือน**

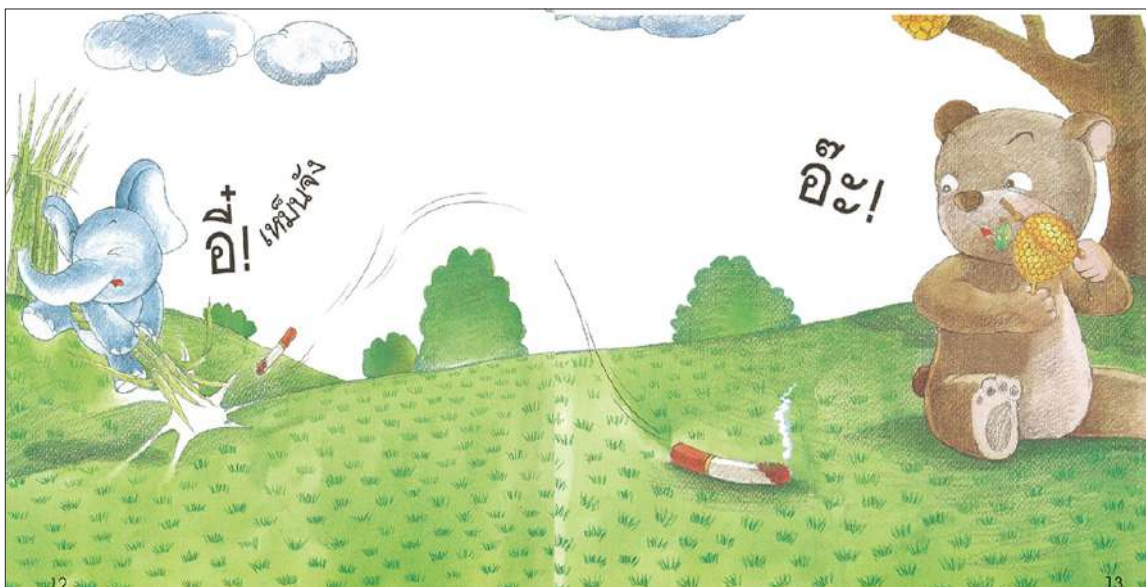
**เป็นอันตรายอย่างยิ่งต่อเด็ก-สตรีตั้งครรภ์**



## 5.2.1 นิทานเรื่อง อี! เหม็นจั่ง เรื่อง นัฏภัทร ตักระจ่าง ภาพ อริณชัย ลิ้มพานิช













**กิจกรรมชวนกันทำ**

**กิจกรรมแข่งปองเสียง**

1. ให้เด็ก ๆ เปรียบ ความพร้อม ด้วยการจุดหายใจเข้าลึก ๆ
2. ให้เด็กนับเลขให้ถึงมากที่สุดก่อนหยุดหายใจ
3. ลองสลับให้ผู้ใหญ่ได้เล่นบ้าง

**กิจกรรมแข่งกระโดด**

1. ทำบัตรภาพของสัตว์ต่าง ๆ ในนิทาน และให้เด็กเลือกรับบัตรคนละใบ
2. ให้เด็ก ๆ แข่งการกระโดด ตกใจเหน็ดเหนื่อยแบบสัตว์ต่าง ๆ ในนิทาน เช่น สุนัข กระต่าย สิงโต หมี และช้าง
3. ลองสลับให้ผู้ใหญ่กับน้องและทำท่าสัตว์บ้าง

**กิจกรรมดมกลิ่น**

1. ให้เด็ก ๆ นำสิ่งของที่เอาของดมมา
2. ให้ผู้ใหญ่ทายว่ามีกลิ่นบุหรี่ปริมาณเท่าไร
3. ให้เด็ก ๆ ลองดมสิ่งของตัวเอง และเสนอให้ผู้ใหญ่ทายบ้าง เพื่อหาความแตกต่าง

**คำถามชวนกันคิด**

- ให้เด็ก ๆ เล่าเรื่อง หรือเขียนคำจากภาพในเรื่อง เพื่ออธิบายตามความเข้าใจและความรู้สึกของตนเอง
- เด็ก ๆ อธิบายเพิ่มเติมและจะพอใจในเรื่องสิ่งที่มี เพราะอะไร
- เด็ก ๆ อธิบายให้ตอนจบของนิทานเรื่อง นี้ เหมือนจริง เป็นอย่างไร

## 5.2.2 ภาพ “บ้านปลอดบุหรี่”



บ้านปลอด  บุหรี่  
Smoke Free Home

ข้อเสนอแนะ :

สำหรับเด็กระดับประถมศึกษา สามารถเสริมโดยให้เด็กเขียนมาเป็นเรื่องราวได้

# กิจกรรมที่ 7

## ค็อกแค๊ก



- 1. สาระสำคัญ** ปอดเป็นอวัยวะสำคัญของระบบหายใจ ทำหน้าที่แลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจน ร่างกายต้องการออกซิเจนในการฟอกโลหิตให้ร่างกาย หากอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีมลพิษ เช่น ควันบุหรี่ 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 ชำนาญ**
    - 1.) ครูเปิดวิดีโอเพลง ค็อกแค๊ก ให้เด็กๆ ดู พร้อมทำท่าทางประกอบเพลงอย่างอิสระตามจินตนาการ (สื่อประกอบการสอน ข้อที่ 5.2.1)
    - 2.) ครูแบ่งกลุ่มเด็กในห้อง เด็กๆ ในกลุ่มช่วยกันคิดท่าทางประกอบเพลง และออกมาแสดงให้เพื่อนดูทีละกลุ่ม

## 4.2 ชั้นกระตุ้น

- 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 ชั้นสอน

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

## 4.4 ชั้นสรุป

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

## 4.5 ชั้นประยุกต์ใช้

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

## 5. สื่อการเรียนรู้ / สื่อประกอบการสอน

### 5.1 สื่อการเรียนรู้

- 5.1.1 แบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกหนุนน้อยใจเข้มแข็ง ตอน “หน้ากากคุณกระต่ายปลอดควันพิษ”

**ข้อเสนอแนะ :**  
**คุณครูสามารถปรับเปลี่ยนหน้ากาเป็นรูปสัตว์ชนิดอื่นตามที่ได้กชอบ**  
**ได้ตามความเหมาะสม**

## 5.2 สื่อประกอบการสอน

### 5.2.1 เพลงค็อกแค๊ก

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

### 5.2.2 แบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกให้น้อยใจเข้มแข็ง ตอน “บุหรีทำให้ปอดพัง”และ “ถ้าไม่สูบบุหรี ปอดก็จะดีตลอดไป”

**ข้อเสนอแนะ :**  
**สำหรับประเด็นเรื่องปอด คุณครูสามารถประดิษฐ์โดยวาดรูปปอดดี**  
**ปอดเสียบนฝักกันเปื้อน หรือตัดเย็บ ใส่สำลี**  
**เปรียบเทียบเรื่องปอดดี กับปอดไม่ดีได้**

### 5.2.3 สติกเกอร์ปลอดบุหรี ปลอดสะอาด 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

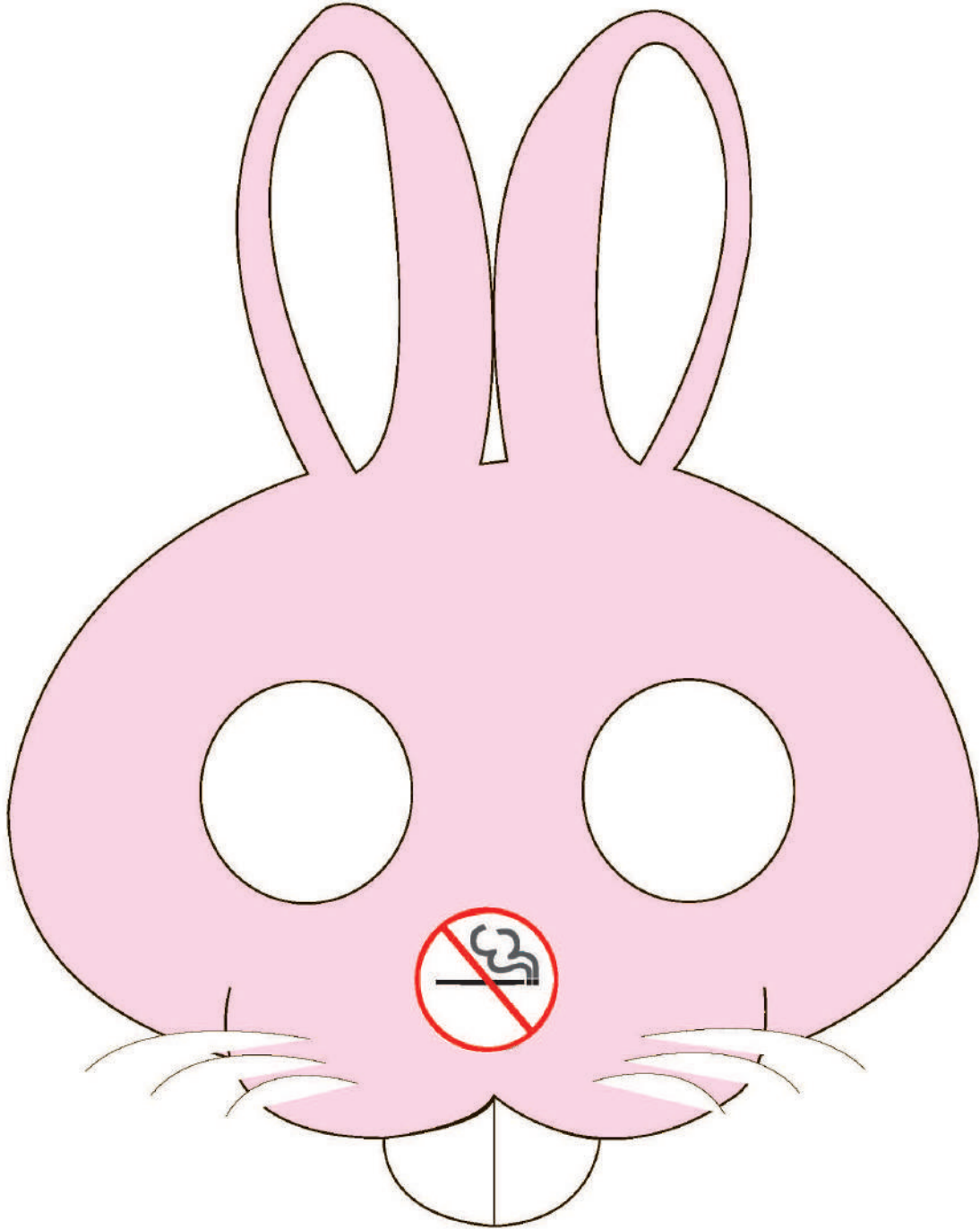
7.3) มีความสุขและแสดงออกผ่านเสียงเพลง และการเคลื่อนไหว (heart).....คน

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

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

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

### 5.1.1 แบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกหนูน้อยใจเข้มแข็ง ตอน “หน้ากากคุณกระต่ายปลอดควันพิษ”



หน้ากากคุณกระต่ายปลอดควันพิษ

จัดพิมพ์และเผยแพร่ : มูลนิธิโครงการตำราเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต สนับสนุนการจัดพิมพ์ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

## 5.2.1 เพลงค็อกแก็ก

### เนื้อเพลง

ค็อก ค็อก ค็อก ค็อก ค็อก

แก็ก แก็ก แก็ก แก็ก แก็ก

นั่นเสียงแปลกแปลก อยู่ในบ้านเรา

ค็อก ค็อก ค็อก ค็อก ค็อก

แก็ก แก็ก แก็ก แก็ก แก็ก

เสียงนั้นเล็กเล็ก แต่ก็แหบไม่เบา

ค็อก ค็อก ค็อก ค็อก ค็อก ค็อก ค็อก ค็อก ค็อก ค็อก

แก็ก แก็ก แก็ก แก็ก แก็ก แก็ก แก็ก แก็ก แก็ก แก็ก

ค็อก ค็อก ค็อก แก็ก แก็ก แก็ก

ไอกระต๊อก กระแก็ก หนูคอแหบหนูคอแห้ง เพราะโดนรมควัน

พ่อจ๋า แม่จ๋า หนูหายใจไม่ทัน

ถ้ารักหนูโปรดช่วยกัน ทำให้บ้านปลอดบุหรี่

หนูไม่อยาก หนูไม่อยาก หนูไม่อยากไอค็อกแก็ก

เพราะบุหรี่ เพราะบุหรี่ ดมทุกทีก็ไอค็อกไอแก็ก

บุหรี่ย่ำ อันตราย หนู...อาจทนไม่ได้ ตายแหงแหง

ไอค็อกไอแก็ก ตายแหงแหง ไอค็อกไอแก็ก

(ซ้ำ 1 รอบ)

ถ้ารักหนูโปรดช่วยกัน ทำให้บ้านปลอดบุหรี่ ไม่ต้องไอค็อกแก็ก (จบ)



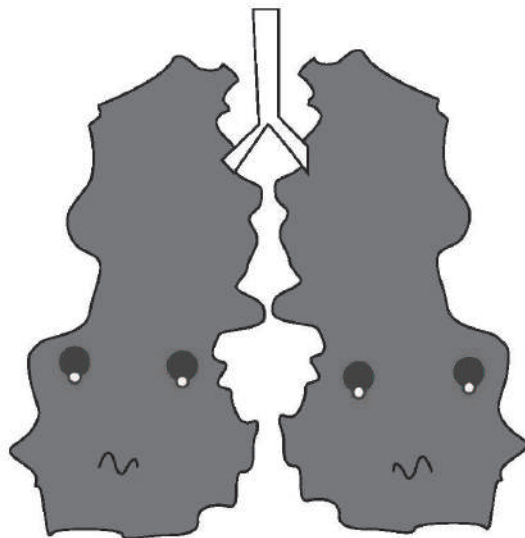
## 5.2.2 แบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกหน่วยใจเข้มแข็ง ตอน “บุรี่ทำให้ปอดพัง” และ “ถ้าไม่สูบบุรี่ ปอดก็จะดีตลอดไป”

จัดพิมพ์และเผยแพร่ : มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ สนับสนุนการจัดพิมพ์ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ตัดกระดาษตามเส้นทึบ

พับกระดาษตามเส้นประ

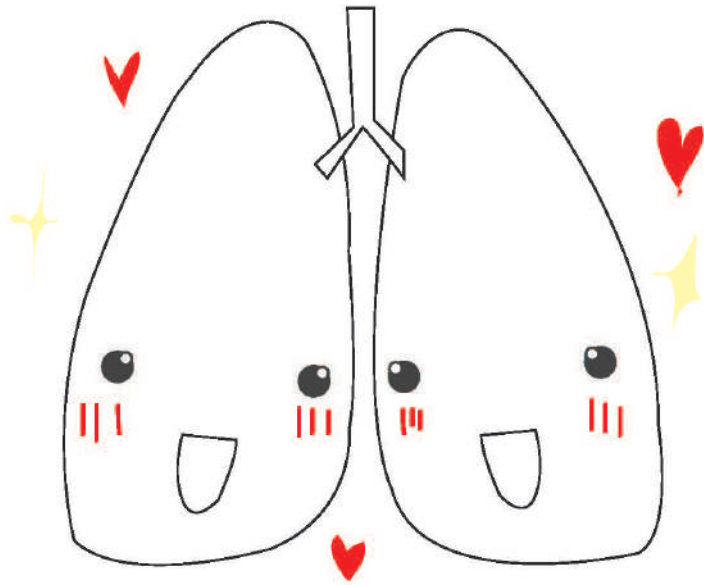
ดูซิ... บุรี่ทำให้ปอดพัง ไข้ไหมคะ



ตัดกระดาษตามเส้นทึบ

พับกระดาษตามเส้นประ

ถ้าไม่สุขุบบุหรี่ ปอดก็ดีตลอดไป



ภาพประกอบและเส้นทึบตัดกระดาษของนางสาวณัฐพร : วิทยาลัยเทคนิคสุพรรณบุรี  
ภาพประกอบและเส้นประพับกระดาษของนางสาวณัฐพร : วิทยาลัยเทคนิคสุพรรณบุรี

5.2.3 ภาพ สติกเกอร์ปลอดบุหรี่ ปอดสะอาด  
และสติกเกอร์ติดบุหรี่ ติดโควิด เสี่ยงตายสูง



## 5.2.4 โปสเตอร์ บุหรี่ทำลายร่างกายคุณอย่างไร

# บุหรี่ทำลายร่างกายคุณอย่างไร

**สมอง (Brain)**  
โรคหลอดเลือดในสมอง ทำให้เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต

**ผิวหนัง (Skin)**  
ผิวหนังกร้านเหี่ยว และแก่ก่อนวัย

**ผม (Hair)**  
ผมเหม็นกลิ่นบุหรี่ และผมร่วงก่อนวัย

**ตา (Eyes)**  
ประสิทธิภาพการมองเห็นต่ำลง น้ำตาไหล ตาบอด

**ฟัน (Teeth)**  
เหงือกอักเสบ เหงือกกรัน มีคราบบุหรี่ปิด ฟันหลุดร่วงง่าย

**ช่องปากและลำคอ (Mouth and Throat)**  
มีกลิ่นปาก มะเร็งช่องปาก ลำคอ กลัองเสียง

**หัวใจ (Heart)**  
ทำให้เส้นเลือดตีบ อุดตัน และหัวใจวายกะทันหัน

**ระบบไหลเวียนโลหิต (Blood Circulatory System)**  
เส้นเลือดแข็งตัว ภูหลอดเลือดตีบ ทำให้วัยยะต่าง ๆ ขาดเลือด

**ปอด (Lungs)**  
มะเร็งปอด หลอดลมโป่งพอง 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 แดง ร้าว ง่าย

**ระบบสืบพันธุ์เพศหญิง (Female Reproductive)**  
มะเร็งปากมดลูก การตกไข่ผิดปกติ โอกาสการมีบุตรต่ำ ประจำเดือนหมดก่อนกำหนด

**ระบบสืบพันธุ์เพศชาย (Male Reproductive)**  
เป็นหมัน ตัวอสุจิผิดปกติ เคลื่อนตัวช้า มีจำนวนน้อย และสมรรถภาพทางเพศเสื่อม

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

สายด่วน  
1600

สสส  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ 2560

# กิจกรรมที่ 8

## มาร์สแมนกับยายเข้า ตอน ปราบปีศาจบุหรี



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

2. **เวลาที่ใช้** 1 ชั่วโมง

3. **วัตถุประสงค์**

3.1 **พัฒนาทักษะด้านร่างกาย**

- (1) ปกป้องตนเองจากการได้รับควันบุหรีได้ (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 และไม่ที่ดี (head)

4. **ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้**

4.1 **ชั้นนำ**

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

**ข้อเสนอแนะ :**  
**คุณครูอาจใช้เทคนิคการเล่านิทานด้วยการใช้หุ่นมือจากกระดาษ**  
**จะช่วยให้ดึงดูดความน่าสนใจจากเด็กได้**

#### 4.2 ชั้นกระตุ้น

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

#### 4.3 ชั้นสอน

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

**ข้อเสนอแนะ :**  
**ในบทบาทสมมติ จะทำให้เด็กมีความรู้สึกกลัวจริงๆ อาจปรับการสอนบทบาทสมมติ**  
**จากสัญลักษณ์แทน และไม่ควรย้าสิ่งไม่ดีจนเกินไป**  
**เพราะอาจจะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกกลัวฝังใจได้**

#### 4.4 ชั้นสรุป

- 1.) ครูสรุปผลลัพธ์สุดท้ายของนิทาน หากไม่มีคนสูบบุหรืบ้านเมืองก็จะสะอาด ผู้คนยิ้มแย้มแจ่มใส สุขภาพร่างกายแข็งแรง (health)

#### 4.5 ชั้นประยุกต์ใช้

- 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 นิทานมาร์สแมนกับยายเช้า ตอนปราบปีศาจบุหรี่ปิง

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

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

(ช่อง Youtube : ASHThailand)

#### 5.2.2 แบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกหนูน้อยใจเข้มแข็ง ตอน “บุหรี่ปิงมันจิ้งเลย ใครสูบบุหรี่ปิงนะ”

#### 5.2.3 แบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกหนูน้อยใจเข้มแข็ง ตอน “กำจัดปีศาจบุหรี่ปิง”

## 6. ประโยชน์ที่เด็กจะได้รับ

6.1 เด็กเรียนรู้การได้ยินเสียงในลักษณะที่แตกต่างตามอารมณ์ต่าง ๆ

6.2 เด็กมีพัฒนาการการสื่อสาร การฟังและพูด

6.3 ฝึกความว่องไวในการใช้สายตา การจดจำ และสังเกต

6.4 เด็กได้เรียนรู้เปรียบเทียบพฤติกรรมที่ไม่ดี / และพฤติกรรมที่ดี

## 7. ประเมินผลรายกิจกรรม

7.1) รู้จักป้องกันตนเองจากการได้รับควันบุหรี่ปิงได้ (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 และไม่ดีกว่า (head).....คน

### 5.1.1 แบบฝึกหัดภาพกิจกรรม หนูทำได้ / หนูทำไม่ได้

แบบฝึกหัดภาพกิจกรรมที่หนูทำได้ / หนูทำไม่ได้

โดยให้เด็กเลือกตอบเครื่องหมายถูก  เครื่องหมายผิด  จากภาพกิจกรรมต่างๆที่เหมาะสม





## 5.2.1 นิทานเรื่อง มาร์สแมนกับยายเช้า ตอน ปราบปีศาจบุหรี โดย ศาสตราจารย์กรีก ยุ้นพันธ์

**ยายเช้า**



ผู้หญิงขี้ใจใส มีความรักใน  
ใจจึงเลี้ยงแมวมาขายปิ้งไส้สำหรับเด็ก  
เรื่อง กระต่ายกระต๊อกระต๊อกระต๊อ  
และยายเช้าหัวเราะเสียงโห่ น้า ช่า ช่า

**มาร์สแมน**



มาร์สแมน  
มีขยานานและเกิดวันพระเดินมาจาก  
ดาวอังคาร ตกโต๊ะบ้านของยายเช้า  
ราว ๆ 8 โมง คืนวันนั้น กลายร่างเป็น  
เด็กน้อยน่ารัก นามว่าลูเอ็ง

**มาร์สแมน  
กับยายเช้า**

ตอน  
**ปราบ  
ปีศาจบุหรี**



เรื่องและภาพ  
รองศาสตราจารย์กรีก ยุ้นพันธ์

เรื่อง "มาร์สแมนกับยายเช้า" ตอน ปราบปีศาจบุหรี  
เรื่องและภาพ : รองศาสตราจารย์กรีก ยุ้นพันธ์  
ISBN : 978-616-7230-32-0  
จัดพิมพ์และเผยแพร่ : มูลนิธิรางวัลเพื่อเด็กไม่ถูกบูลลี่  
36/2 ซอยประชาพิพิธ 10 แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10000  
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830  
พิมพ์ที่ : บริษัท ชีรภรณ์ กราฟิค จำกัด  
จำนวนพิมพ์ : 5,000 เล่ม  
เผยแพร่เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2561  
สนับสนุนโดย : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)



เช้าวันใหม่  
ยายเช้าสุขใจ  
เดินเล่นออกกำลังกาย  
อากาศสดใส  
ยายเช้าสุขี





เอ๊ะ! กลุ่มคนทำอะไร  
อ๊ะ! มีควันไฟ  
อ้าว! สิบบุหรีไซ่ใหม่  
สิบบุหรีทำไม  
สิบบุหรีไม่ดี  
สิบบุหรีไซ่ไม่ดี





ยายเข้าเดินไป  
 บ้านพี่มำทันที  
 สุขบุหรีไมตรี  
 สุขบุหรีไมตรี  
 สุขบุหรีไมตรี



ทันที ทันใด  
 ปิศาจบุหรีปรากฏกาย  
 อาลษวาท รวดเร็วว่องไว  
 ยายเข้าตักใจ  
 ยายเข้ารีบหนี  
 ยายเข้ารีบหนี



ยายเข้าร้องเรียกมาร์สแมน  
 ช่วยต๋วย ช่วยต๋วย  
 มาร์สแมนช่วยที่  
 ปิศาจบุหรีทำร้าย  
 มาร์สแมนอยู่ใกล้  
 รีบมาช่วยทันใด





## 5.2.2 แบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกหนูน้อยใจเข้มแข็ง ตอน “บุกรี่ همینจ้งเลย ใครสูบบุกรี่นะ”

คำสั่ง : ให้ทำสัญลักษณ์กากบาท x กับหมูตัวที่สูบบุกรี่

บุกรี่ همینจ้งเลย ใครสูบบุกรี่นะ

ภาพและการ์ตูนประกอบในเล่มนี้เป็นลิขสิทธิ์ของ บริษัท สอนลูกน้อยคิดเลขเก่ง จำกัด ขอสงวนสิทธิ์ในเล่ม

### 5.2.3 แบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกหน่วยใจเข้มแข็ง ตอน “กำจัดปีศาจบุหรี”

คำสั่ง : ให้ทำสัญลักษณ์กากบาท x กับปีศาจสุบบุหรี



# กิจกรรมที่ 9

## รู้จักประหยัด หัดอดออม



1. **สาระสำคัญ** การสูญบุหรืเป็นการสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น เป็นการทำลายสุขภาพตนเอง และผู้อื่น รวมทั้งสร้างความรำคาญให้แก่ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดด้วย หากนำเงินนั้นไปใช้ให้เกิดประโยชน์ด้านอื่น จะส่งผลดีต่อสุขภาพ เศรษฐกิจและความสัมพันธ์ในครอบครัว

2. **เวลาที่ใช้** 1 ชั่วโมง

3. **วัตถุประสงค์**

### 3.1 พัฒนาทักษะด้านร่างกาย

- (1) พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเล็ก 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.) ครูสนทนากับเด็ก ๆ ถึงจำนวนสมาชิกในห้องเรียน และใช้เพลงนับจำนวน (head, heart)
- 2.) ฝึกให้เด็กนับจำนวนเลข (hand, head)

#### 4.2 ขั้นกระตุ้น

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

- 2.) ครูชวนเด็กฝึกนับจำนวนโดยใช้ฝาขวดน้ำพลาสติก หรือกล่องออมสินของเด็กที่ตกแต่งประกอบเรียบร้อยแล้ว

#### 4.3 ชั้นสอน

- 1.) ครูสอนให้เด็ก ๆ รู้จักการออมเงิน ประโยชน์ของการออม และพูดคุยสร้างแรงจูงใจถึงสิ่งที่ดี ๆ อยากรู้ 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 หรือคนสูบบุหรี่
- (2) กระบวนการชวนคุยโดยครู จะต้องชวนเด็กช่วยคิด เปรียบเทียบว่ามี / ไม่มีประโยชน์ อย่างไร ? แล้วให้โอกาสเด็กเลือกเอง
- (3) ครูชวนเด็กโน้มน้าวให้ผู้ปกครองที่สูบบุหรี่ สามารถช่วยออมเงินได้

##### ข้อควรระวัง :

การเชื่อมโยงกรณีกับผู้ปกครองของเด็กสูบบุหรี่ ครูจะต้องระวังไม่ให้กระทบกระเทือนถึงครอบครัวเด็ก

#### 4.4 ชั้นสรุป

- 1.) ครูชวนเด็ก ๆ สรุปเกี่ยวกับการออม ดังนั้นว่า การรู้จักประหยัด อดออมเงิน มีคุณค่าต่อการช่วยเหลือหนุนเด็ก ๆ เมื่อยามขาดแคลน หรือเมื่อมีความจำเป็น การใช้จ่ายเงินให้หมดไปกับสิ่งของที่ไม่จำเป็น หรือสิ่งของฟุ่มเฟือย จะทำให้เด็ก ๆ ไม่มีเงินออม



#### 4.5 ชั้นประยุกต์ใช้

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

#### 5. สื่อการเรียนรู้ / สื่อประกอบการสอน

##### 5.1 สื่อการเรียนรู้

###### 5.1.1 กล่องออมสิน

- ดินสอสี หรือสีเทียน

##### 5.2 สื่อประกอบการสอน

###### 5.2.1 แบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกหนุนน้อยใจเข้มแข็ง ตอน “นับแล้วโยงเส้นตามจำนวน”

#### 6. ประโยชน์ที่เด็กจะได้รับ

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

#### 7. ประเมินผลรายกิจกรรม

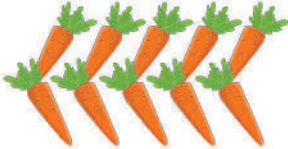



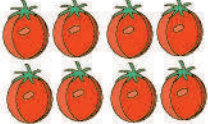



- 7.1) พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเล็ก กล้ามเนื้อมือ-นิ้วมือ ในการหยิบจับ (hand).....คน
- 7.2) พัฒนาการประสานสัมพันธ์ระหว่างมือกับตาได้อย่างคล่องแคล่ว (hand, head).....คน
- 7.3) มีความสุขและแสดงออกผ่านงานศิลปะ (hand, heart).....คน
- 7.4) สนใจและเห็นคุณค่าของการประหยัดอดออม (hand, heart, head).....คน
- 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

จิตพิมพ์และเผยแพร่ : มูลนิธิธรรมรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ สนับสนุนการจัดพิมพ์ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม :

คุณครูสามารถปรับรูปแบบของแบบฝึก เช่น รูปภาพ และจำนวนการนับเลข เป็นภาษาไทย ภาษาอังกฤษ หรือคำศัพท์ภาษาอื่นได้ตามความเหมาะสม

# กิจกรรมที่ 10

## ที่ไหนๆ ก็ปลอดภัย



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

1. เขตปลอดภัยทั้งหมดและระยะทาง 5 เมตรจากทางเข้าออก
2. เขตปลอดภัยทั้งหมด
3. เขตปลอดภัยทั้งหมด แต่สามารถจัดให้มีเขตสงบสุขในพื้นที่นอกอาคาร โรงเรือน หรือสิ่งปลูกสร้างได้
4. เขตปลอดภัยในพื้นที่เฉพาะส่วนที่ระบุและระยะทาง 5 เมตรจากที่ระบุหรือจากประตูหน้าต่าง ทางเข้า-ออก ท่อ ช่องระบายอากาศ หากเจ้าของ ผู้จัดการ หรือผู้รับผิดชอบไม่จัดสถานที่หรือยานพาหนะให้เป็นเขตปลอดภัย หรือเขตสงบสุขตามที่กฎหมายกำหนดมีโทษปรับไม่เกิน 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) ป้องกันตนเองจากการได้รับควันบุหรี่ได้ (health)

### 3.2 พัฒนาทักษะด้านอารมณ์ จิตใจ

- (1) แสดงออกทางอารมณ์ พุดสะท้อนความรู้สึกของตนเองได้ (heart)

### 3.3 พัฒนาทักษะด้านสังคม

- (1) เล่นหรือทำกิจกรรมร่วมกับกลุ่มเพื่อนได้ (heart)

### 3.4 พัฒนาทักษะด้านสติปัญญา

- (1) รู้จักคำศัพท์ใหม่ (head)

- (2) รู้จักสถานที่ปลอดบุหรี่ (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) (ขอรับสนับสนุนโดยมูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการไม่สูบบุหรี่) (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 ก็ปลอดบุหรี่” 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 จะเป็นการช่วยทวนทบทวนความจำในการปฏิบัติปกป้องตนเองจากการได้รับควันบุหรี่ของเด็ก) (health, head)

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

**ข้อเสนอแนะ :**

**ครูอาจใช้ภาพที่มีเค้าโครงร่าง ที่ให้เด็กได้สามารถระบายได้ด้วยตนเอง จะช่วยให้เด็ก ได้มีเวลาในการสังเกตรายละเอียดของภาพเพิ่มขึ้น**

- 3.) มอบใบงาน แบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกให้น้อยคนเก่ง “สถานที่ใดที่เด็กต้องการให้ปลอดบุหรี” ให้เด็ก ๆ ช่วยกันหาว่า สถานที่ใดที่เด็ก ๆ ต้องการให้ปลอดบุหรี ให้ทำสัญลักษณ์วงกลมไว้ (hand, head) และให้เด็ก ๆ นำสติ๊กเกอร์ หรือรูปภาพสัญลักษณ์ห้ามสูบบุหรี มาติดในภาพสถานที่ปลอดบุหรี ตามจินตนาการของเด็ก (สื่อประกอบการสอน ข้อที่ 5.2.3)

#### 4.5 ชั้นประยุกต์ใช้

- 1.) เด็ก ๆ บอกความหมายของสติ๊กเกอร์สัญลักษณ์สถานที่ปลอดบุหรี นำไปบอกเล่าให้ผู้ปกครองฟัง
- 2.) มอบสติ๊กเกอร์ปลอดบุหรีให้เด็ก ๆ ชวนผู้ปกครอง นำไปติดในบ้านและที่ชุมชน ได้แก่ บ้าน วัด มัสยิด เป็นต้น

#### 5. สื่อการเรียนรู้ / สื่อประกอบการสอน

##### 5.1 สื่อการเรียนรู้

5.1.1 ภาพจิ๊กซอว์ สื่อรณรงค์สำหรับเด็ก

5.1.2 สติ๊กเกอร์สถานที่ปลอดบุหรี ได้แก่ โรงเรียนปลอดบุหรี บ้านปลอดบุหรี วัดปลอดบุหรี มัสยิดปลอดบุหรี โรงพยาบาลปลอดบุหรี และสถานที่ราชการปลอดบุหรี

##### 5.2 สื่อประกอบการสอน

5.2.1 ลิงก์เพลงคาราโอเกะ เพลง “สุขกายสบายใจ ที่ไหน ๆ ก็ปลอดบุหรี”

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

(ช่อง Youtube : ASHThailand)

5.2.2 แบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกให้น้อยใจเข้มแข็ง ตอน “มีลูกเจี๊ยบน่ารักหลีกเลี่ยงจากบุหรี”

5.2.3 แบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกให้น้อยคนเก่ง “สถานที่ใดที่เด็กต้องการให้ปลอดบุหรี”

#### 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 พุศสะท้อนความรู้สึกของตนเองได้ (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 ภาพจิกชอว์ สื่อรณรงค์สำหรับเด็ก





5.1.2 สติกเกอร์สถานที่ปลอดบุหรี่  
 ได้แก่ โรงเรียนปลอดบุหรี่ บ้านปลอดบุหรี่ วัดปลอดบุหรี่ มัสยิดปลอดบุหรี่  
 โรงพยาบาลปลอดบุหรี่ และสถานที่ราชการปลอดบุหรี่

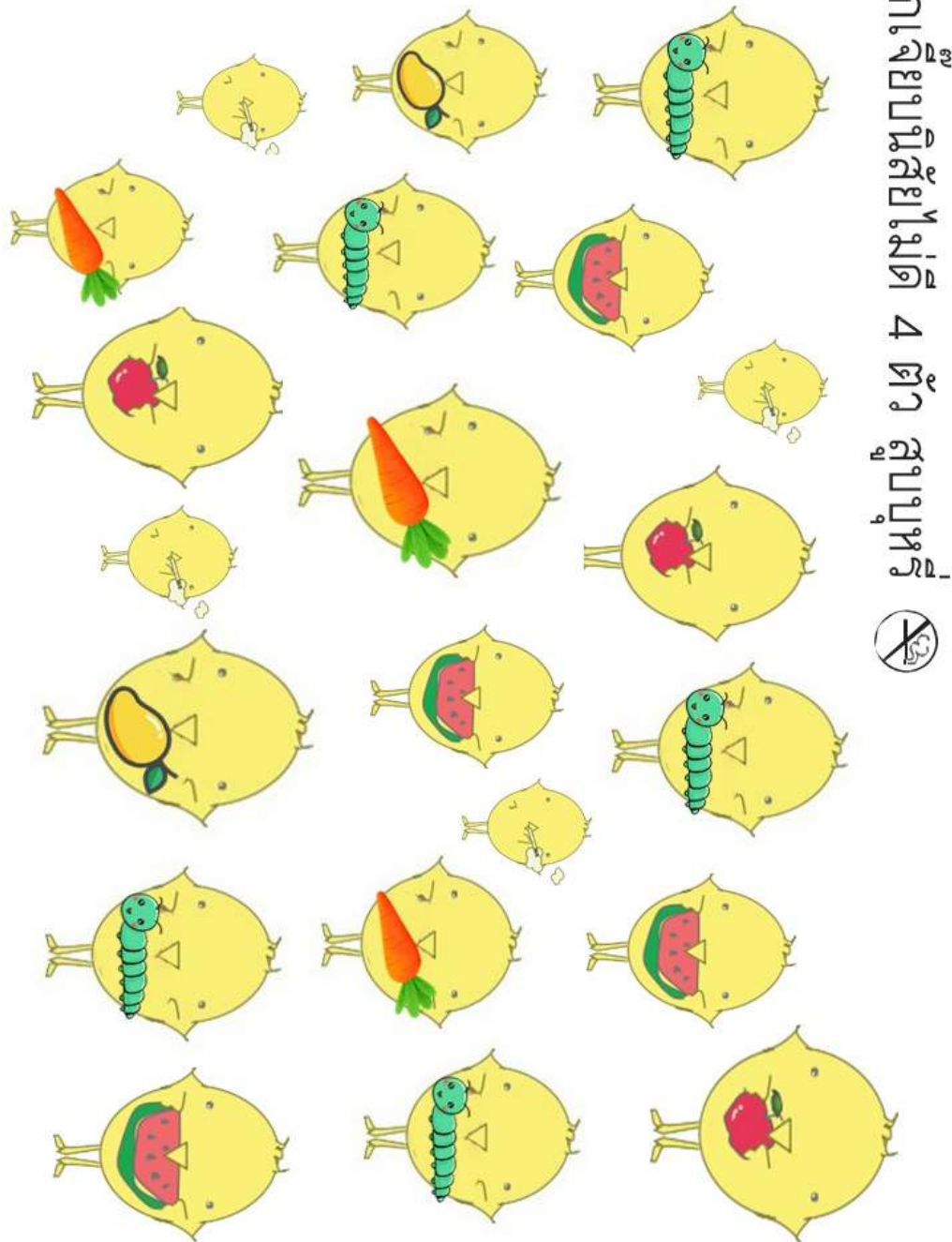


## 5.2.1 เพลงสูกายสบายใจ ที่ไหน ๆ ก็ปลอดภัย

เนื้อเพลง

สดชื่น แจ่มใส สุดลมหายใจเต็มปอด  
อากาศสะอาดตลอด ไม่มีควันพิษกวนใจ  
ใครใครก็ไม่สูบบุหรี่ ทุกคนเค้าร่วมมือกัน  
สูกาย สบายใจทุกวัน ที่ไหนไหนก็ปลอดภัยวันบุรี  
โรงพยาบาล ปลอดภัยทุกที่ คนไข้หายดี คนเยี่ยมก็แข็งแรง  
สถานีตำรวจ ตรวจจับบุหรี่ ใครสูบบุหรี่นี้ โดนหลายข้อหา  
สนามกีฬา มาสร้างสุขภาพ ทุกคนโปรดทราบ ห้ามสูบบุหรี่  
โรงเรียน นักเรียนคุณครู ทุกคนที่นี่ ปลอดภัยอันตราย  
หายใจเข้า ฮือ..... หายใจออก ฮา.....  
หายใจเข้า ฮือ..... หายใจออก ฮา.....  
ชื่นใจ ชื่นใจ แฉวนี้ไม่มีบุหรี่  
สดชื่นแจ่มใส สุดลมหายใจเต็มปอด  
อากาศสะอาดตลอด ไม่มีควันพิษกวนใจ  
ใครใครก็ไม่สูบบุหรี่ ทุกคนเค้าร่วมมือกัน  
สูกาย สบายใจทุกวัน ที่ไหนไหนก็ปลอดภัยวันบุรี  
สถานีรถไฟ ปืน ปืน ฉีกฉีก ทุกจุดที่พักก็ไม่มีบุหรี่  
สถานบันเทิง รื่นเริงถ่วนหน้า ควันบุรีไม่มา เพราะคนสูบไม่มี  
ร้านตัดผม ร้านนี้มีแต่คนชม สวยหล่อทุกทรง ไม่เหม็นบุหรี่  
สนามบิน จะไปไหนมาไหน ปลอดภัย เพราะที่ไหนไหนก็ไม่มีบุหรี่  
หายใจเข้า ฮือ..... หายใจออก ฮา.....  
หายใจเข้า ฮือ..... หายใจออก ฮา.....  
ชื่นใจ ชื่นใจ แฉวนี้ไม่มีบุหรี่  
สิ่งแวดล้อมสดใส ทุกชีวิตปลอดภัย  
เพราะเรานั้นห่วงใย ใส่ใจกันและกัน  
บ้านเมืองเราน่าอยู่ เพราะเป็นสังคมไร้ควัน  
ทุกคนต่างสุขสันต์ เมื่อไม่มีควันบุรี  
สดชื่นแจ่มใส สุดลมหายใจเต็มปอด  
อากาศสะอาดตลอด ไม่มีควันพิษกวนใจ  
ใครใครก็ไม่สูบบุหรี่ ทุกคนเค้าร่วมมือกัน  
สูกาย สบายใจทุกวัน ที่ไหนไหนก็ปลอดภัยวันบุรี (จบ)

## 5.2.2 แบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกหนูน้อยใจเข้มแข็ง ตอน “มีลูกเจี๊ยบน่ารัก หลีกเลี้ยงจากบุหรี”



มีลูกเจี๊ยบนิสัยไม่ดี 4 ตัว สุ่มบุหรี



รวบรวม : ดร.ภญ.พัชราภรณ์ ปัญญาภูมิไกร และคณะ จัดพิมพ์และเผยแพร่ : มูลนิธิบรรณรักษ์เพื่อการไม่สูบบุหรี่  
สนับสนุนการจัดพิมพ์ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

### 5.2.3 แบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกหนูน้อยคนเก่ง “สถานที่ใดที่เด็กต้องการให้ปลอดภัย”

สถานที่ปลอดภัย



สนามเด็กเล่น



ป้ายรถเมล์



โรงพยาบาล



รถยนต์/รถโดยสารประจำทาง



โรงเรียน



บ้าน

**รายนามผู้ร่วมพัฒนาเนื้อหา**  
**คู่มือจัดกิจกรรมการเรียนรู้รูณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่สำหรับเด็ก**  
**โครงการปกป้องเด็ก (Gen Alpha) จากการได้รับควันบุหรี่**  
**ที่ปรึกษา นางสุวิมล จันทร์เปรมประจักษ์ เครือข่ายครูเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่**

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