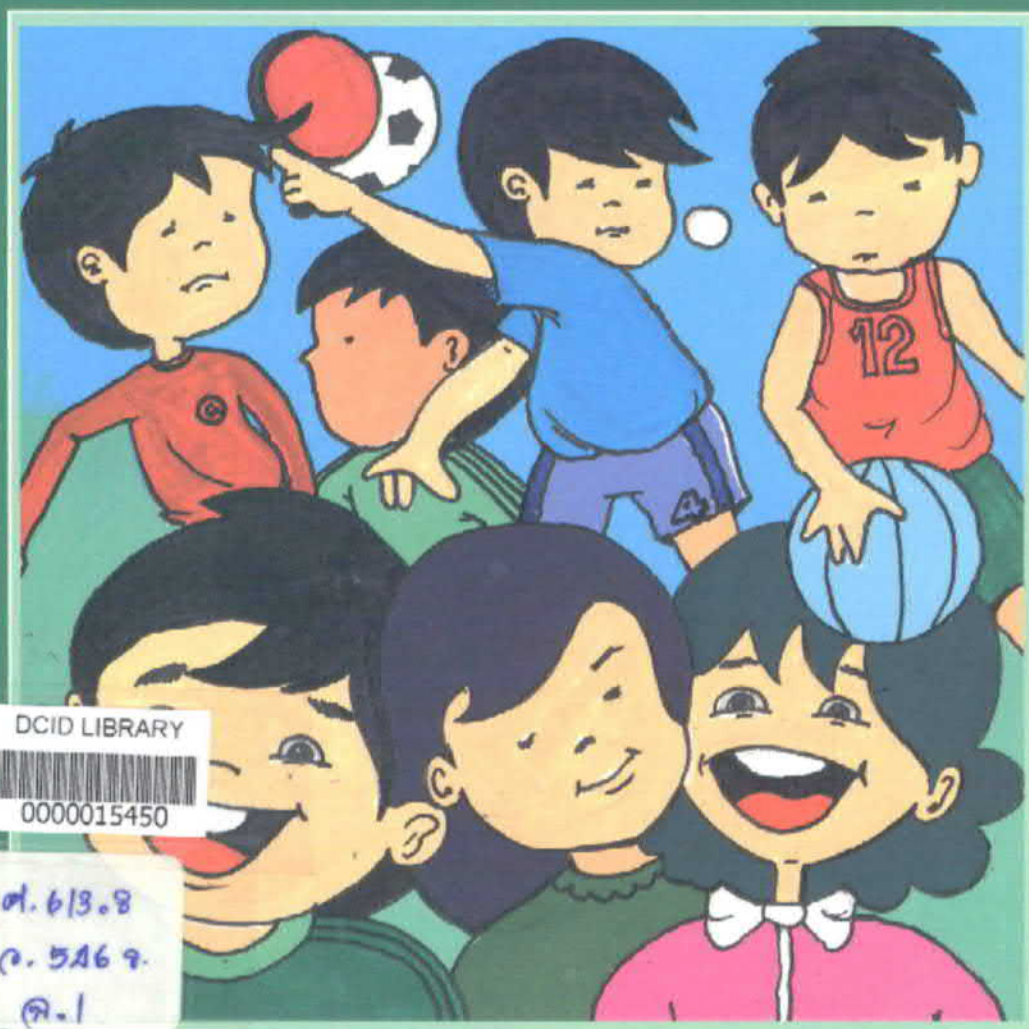


# เริ่มต้น ชีวิต สดใส

คู่มือการปฏิบัติงาน : การใช้กระบวนการแนะแนว  
เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด  
ในสถานศึกษา ระดับประถมศึกษา



ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ



กรมวิชาการ  
กระทรวงศึกษาธิการ



๗ ๐๐๙๘๐-๐๐๙๘๓

MD 104

๗๖๑๓.๘  
๗๕๔๖๕

# เริ่มต้น ชีวิต สดใส

คู่มือการปฏิบัติงาน : การใช้กระบวนการแนะแนว  
เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพจิต  
ในสถานศึกษา ระดับประถมศึกษา



วันที่ ๒๐ มิ.ย. ๒๕๔๕  
เลขทะเบียน ๗.๐๐๙๘๐ ๗๖.๑  
เลขเรียกหนังสือ ๗.๖๑๓.๘ ๗.๕๔๖ จ.

ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ

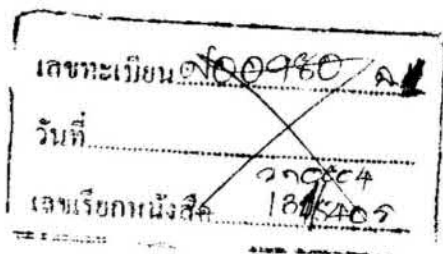
กรมวิชาการ  
กระทรวงศึกษาธิการ

พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2540

จำนวนพิมพ์ 70,000 เล่ม

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ สงวนลิขสิทธิ์

ISBN 974-268-2909



พิมพ์ที่โรงพิมพ์การศาสนา

314-316 ถนนบำรุงเมือง เขตป้อมปราบฯ กรุงเทพฯ 10100 โทร. 223-3351

นายปรกรณ์ ดันสกุล ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา ปีที่พิมพ์ 2540

## คำนำ

กระทรวงศึกษาธิการ เห็นความสำคัญของการป้องกันและแก้ไขปัญหาการใช้สารเสพติดในสถานศึกษา จึงได้มอบให้กรมวิชาการดำเนินโครงการทดลองรูปแบบการแนะแนว เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในสถานศึกษาระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา อาชีวศึกษา รวมทั้งการศึกษานอกระบบ ตั้งแต่ปีงบประมาณ 2537 ซึ่งในการนี้ กรมวิชาการโดยศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ ได้รวบรวมความคิดและผลการวิจัยที่ผ่านมา เพื่อจะได้กำหนดรูปแบบและแนวทางในการป้องกันแก้ไขปัญหายาเสพติดให้ได้ผลอย่างจริงจัง จึงได้จัดทำเอกสารขึ้น 5 ฉบับ ซึ่งเป็นเอกสารสำหรับการบริหาร 1 ฉบับ และสำหรับผู้ปฏิบัติการในแต่ละระดับอีก 4 ฉบับ เพื่อเป็นคู่มือสำหรับการปฏิบัติงาน

กรมวิชาการหวังอย่างยิ่งว่า เอกสารชุดนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้บริหาร และผู้ปฏิบัติงานในการจัดกิจกรรม เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาการใช้สารเสพติดในสถานศึกษาแต่ละระดับได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น กรมวิชาการขอขอบคุณคณะครูและผู้บริหารโรงเรียนโครงการทดลอง รวมทั้งคณะผู้จัดทำทุกท่านที่เป็นกำลังสำคัญในการจัดทำเอกสารชุดนี้จนสำเร็จเรียบร้อย



(นายอำรุง จันทวานิช)

อธิบดีกรมวิชาการ



## จากครูผู้ปฏิบัติ

“ได้ผลค่ะ เด็กที่นี้ก่อนนี้เคยชื่อน้ำอัดลมดื่มเป็นประจำ หลัง  
การใช้กิจกรรม เปลี่ยนมาดื่มนมแทนมากที่กว่าเดิมค่ะ”

จากครูโรงเรียนบ้านหัวดอย อ.เมือง จ.เชียงใหม่

“ก่อนนี้ผมสอนวิชาการไปตามปกติ ไม่ได้สังเกตอะไรมากมาย  
เพราะสอนจบแล้วก็แล้วกัน เมื่อได้คู่มือมา ลองนำมาใช้ ผมได้แนว  
คิดมากมาย และได้ข้อมูลจากการสังเกตนักเรียนมากขึ้น ทำให้เห็นว่า  
พฤติกรรมบางอย่างของนักเรียน มีสิ่งบ่งชี้โดยเฉพาะเกี่ยวกับการ  
ใช้ข้าวของในชีวิตประจำวันของนักเรียน เช่น การใช้ยางลบมีกลิ่น การ  
ใช้แก้วกระดาษ เป็นต้น เด็กหลายคนมีพฤติกรรมที่ต้องต้องติด  
ตามอย่างใกล้ชิด เราจะละเลยไม่ได้เสียแล้ว”

จากครูโรงเรียนเทศบาล 2 อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา

“ที่นี้จัดกิจกรรมทั้งในห้องเรียน และนอกห้องเรียน นี้ไฉะฉาน  
ของเด็ก (ภาพวาดเกี่ยวกับเรื่องสารเสพติด) ทางอย่างเด็กจะแสดง  
อะไรให้เราเห็นจากภาพที่วาด ซึ่งต้องตามไปเยี่ยมผู้ปกครองถึงบ้าน

ส่วนกิจกรรมนอกห้องเรียน เราจัดกิจกรรมเข้าค่ายเกี่ยวกับ  
เรื่องนี้โดยเฉพาะ ใช้เวลา 2 วัน 1 คืน โรงเรียนเชิญผู้ปกครองมา  
ร่วมด้วย ได้ผลมาจริง ๆ ผู้ปกครองตื่นตัวมากขึ้น เป็นการกระชับ  
ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองกับลูกหลาน และที่สำคัญคือ เราปลูก  
ฝังความคิดหลายอย่างให้กับเด็ก เพื่อนำไปสื่อกลางไปชักจูงผู้ปกครองให้  
ลด ละ เลิก ได้ผลในระดับหนึ่ง”

จากคณะครูและผู้บริหารโรงเรียนบ้านดอนนาบ อ.เมือง จ.ขอนแก่น

## คำชี้แจง

เอกสารเล่มนี้ เป็นเอกสารฉบับหนึ่งใน “โครงการการใช้กระบวนการแนะแนวเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในสถานศึกษา” ซึ่งมีจุดประสงค์ที่จะช่วยให้ครูหรือผู้ปฏิบัติงานในระดับประถมศึกษา ได้เข้าใจถึงภารกิจและวิธีการปฏิบัติในการใช้กระบวนการแนะแนวเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด เพื่อช่วยเหลือเด็กให้มีภูมิคุ้มกันภัยจากยาเสพติด โดยเน้นการพัฒนาค่านิยม ความรู้ความคิด และทักษะในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องเหมาะสม

การพัฒนาเด็กและการสร้างภูมิคุ้มกันภัยจากยาเสพติดจะได้ผลเต็มที่ต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกฝ่ายทุกฝ่าย นับตั้งแต่บุคลากรทุกคนในสถานศึกษา ได้แก่ ฝ่ายบริหาร ครู อาจารย์ ต้องรู้จักสภาพสิ่งแวดล้อม การสร้างบรรยากาศการเรียนการสอน การปกครองที่เหมาะสม ไม่สร้างความเครียดและปัญหาให้เกิดขึ้นกับเด็ก อีกทั้งจะต้องรับฟังปัญหา และติดตามความเปลี่ยนแปลงของเด็กอย่างใกล้ชิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ปกครองที่อยู่ใกล้ชิดเด็ก จะต้องเป็นแบบอย่างที่ดี มีวิธีการอบรมเลี้ยงดูที่เหมาะสม ให้ความสนใจ สอดส่องดูแลความประพฤติของเด็ก ให้ความร่วมมือกับโรงเรียนเป็นอย่างดี ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องอื่นๆ ได้แก่ ชุมชน หน่วยงานทั้งภาครัฐ และเอกชน ควรมีส่วนร่วมให้ความร่วมมือ และช่วยเหลืออย่างจริงจังตามบทบาทหน้าที่ตามแต่กรณี เป็นต้น

กิจกรรมต่างๆ ในเอกสารเล่มนี้เป็นแนวทางส่วนหนึ่ง ซึ่งผู้นำไปใช้อาจจะปรับปรุงเพิ่มเติมให้มีความหลากหลายและเหมาะสมกับกลุ่มเด็กซึ่งแตกต่างกัน แต่ทั้งนี้ ต้องยึดหลักการสำคัญคือ การช่วยให้เด็กรู้จักคิด รู้จักแก้ปัญหา มีค่านิยมที่ดีงาม สร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ใฝ่หาให้เป็นประโยชน์ ฯลฯ เพื่อเด็กจะได้ไม่ตกเป็นเหยื่อของการชักจูงไปในทางเสื่อมได้

หวังว่าผู้ใช้เอกสารเล่มนี้จะได้ศึกษาแนวคิดต่างๆ ก่อนลงมือปฏิบัติ และคงได้ปฏิบัติตามกิจกรรมต่างๆ อย่างครบถ้วน เพื่อจะให้พิสูจน์ว่าเกิดผลหรือไม่ และหากได้ขอประการใด ขอได้โปรดแจ้งผลพร้อมทั้งข้อคิดเห็นต่างๆ ไปยังศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ จักขอบพระทัยเป็นอย่างยิ่ง

อานา อนันต์ช่วง

ประธานโครงการป้องกันและแก้ไข  
ปัญหายาเสพติดในสถานศึกษา

## ข้อคิด คำคม

อนาคตของชาติอยู่ที่เยาวชน  
อนาคตของคนอยู่ที่การศึกษา  
สังคมไทยจะก้าวไกลพัฒนา  
ร่วมกันต่อต้านยาเสพติด....เสียแต่วันนี้

.....

ล้อมรักให้ครอบครัว เหมือนล้อมรั้วป้องกันยาเสพติด

.....

ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ไม่มีโทษเหมือนติดยาเสพติด

.....

รักชีวิต รักอนาคต งดขายยาบ้า

.....

ยาบ้าคนกินอาจถึงตาย คนขายโทษประหารชีวิต

.....

ชีวิตนี้มีค่า อย่าแก้ไขพลาดด้วยยาเสพติด

.....

ทุกชีวิตมีค่า ถนอมรักษา อย่าให้ยาบ้าทำลาย

.....

ใช้ชีวิตอย่างมีค่า ไม่ต้องพึ่งพาเสพติด

.....

ครอบครัวไทย สดใสก้าวหน้า  
พร้อมบุตรธิดา ปลอดภัยาเสพติด

.....

ปอดจะแข็งแรงเมื่อออกกำลังกาย ปอดจะพังทลายเมื่อสูบบุหรี่

.....

ยาบ้าเป็นพิษ ผิดกฎหมาย ทำลายครอบครัว และตัวตนเอง

.....

ผิดกฎหมาย ทำลายชีวิต หากติดสารระเหย



# สารบัญ

เรื่อง

หน้า

คำนำ

จากครูผู้ปฏิบัติ

คำชี้แจง

ข้อคิดค่าชม

บทที่ 1 สภาพปัญหาและความจำเป็น..... 1

ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันและแก้ไขปัญหา  
สารเสพติดในระดับประถมศึกษา..... 7

บทที่ 2 การใช้กระบวนการแนะแนวเพื่อป้องกันและ  
แก้ไขปัญหายาเสพติด..... 13



รูปแบบและแนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อป้องกัน  
และแก้ไขปัญหายาเสพติดโดยใช้  
กระบวนการแนะแนว

19

บทที่ 3 การจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อป้องกันและ  
แก้ไขปัญหายาเสพติดสำหรับ  
การศึกษาระดับประถมศึกษา

23

กิจกรรมในห้องเรียน

25

กิจกรรมให้ความรู้ความเข้าใจ

26

สร้างภูมิคุ้มกัน

27

หลีกเลี่ยงพิษร้าย

34

กิจกรรมฝึกทักษะกระบวนการตัดสินใจ  
และแก้ปัญหาอย่างฉลาด

60

ทางสองแพร่ง

61

วิธีของตาแก้ว

65

กิจกรรมสร้างเสริมค่านิยมและเจตคติที่พึงประสงค์

73

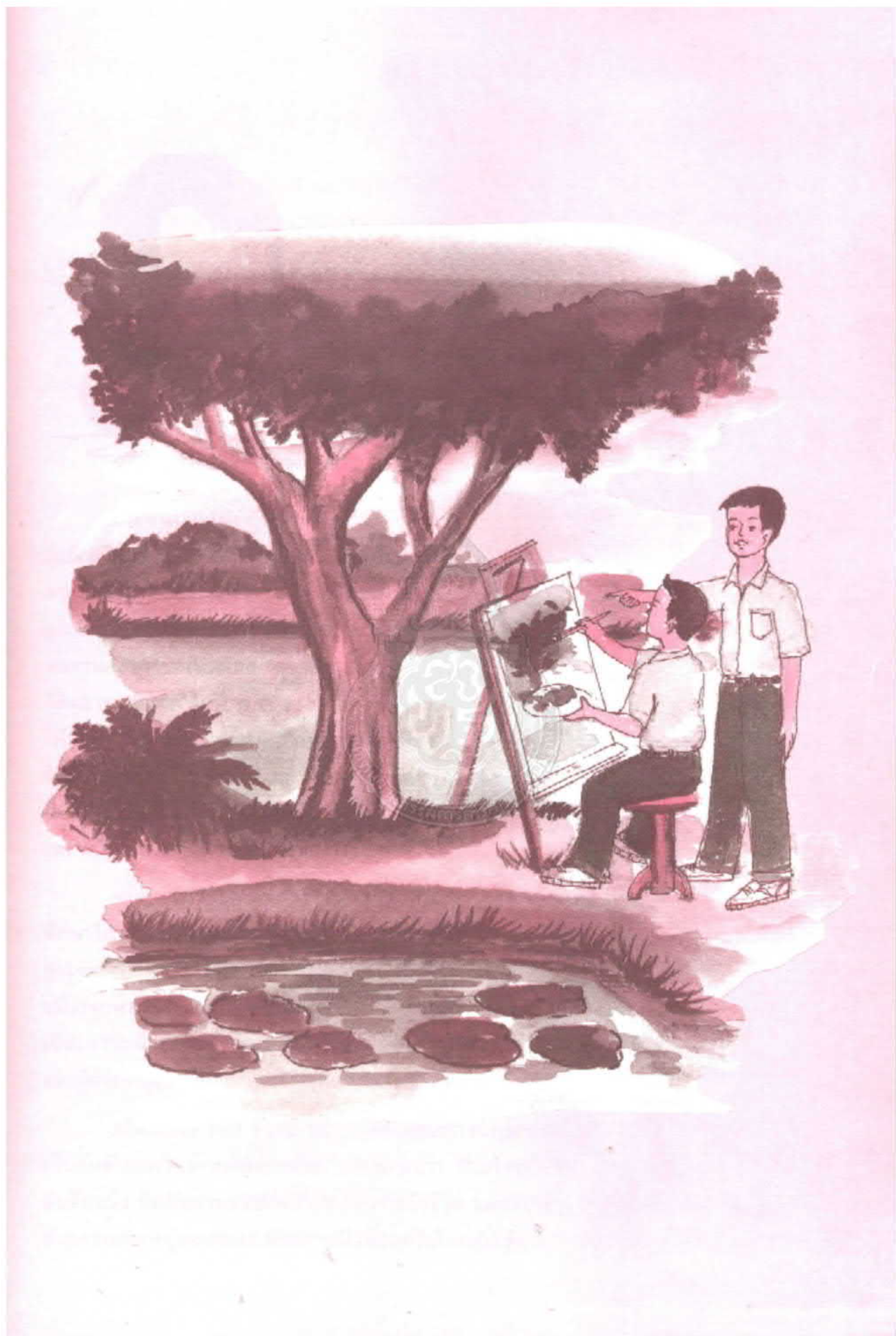
|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| เก็บไว้นแต่สิ่งที่ดี .....                    | 74  |
| สิ่งที่มีค่าสำหรับฉัน .....                   | 78  |
| หยุดคิดสักนิดชีวิตจะปลอดภัย .....             | 81  |
| กิจกรรมฝึกทักษะต่างๆ .....                    | 86  |
| การควบคุมตนเองการสร้างกำลังใจและพลังจิต ..... | 87  |
| คุมใจให้เข้มแข็ง .....                        | 87  |
| การผ่อนคลายความเครียด .....                   | 93  |
| พินิจความเครียด .....                         | 93  |
| การฝึกทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ ..... | 98  |
| ต่อสู้กับผู้ไม่หวังดี .....                   | 98  |
| การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ .....           | 107 |
| ทุกเวลานาทีนั้นมีค่า .....                    | 107 |
| กิจกรรมนอกห้องเรียน .....                     | 112 |

กิจกรรมเข้าค่ายเยาวชนเต็มใจกล้า ..... 113

กิจกรรมวิชาการด้านวิทยาศาสตร์ ..... 118

การติดตามประเมินผล ..... 123









## บทที่ 1

### สภาพปัญหาและความจำเป็น

ปัญหาสารเสพติดเป็นปัญหาที่ร้ายแรงปัญหาหนึ่งของสังคมไทยในปัจจุบัน และกำลังทวีความรุนแรงขึ้นทุกขณะ เป็นปัญหาที่ก่อให้เกิดความเสื่อมโทรมของบุคคลและครอบครัวทั้งร่างกายและจิตใจ ก่อให้เกิดทั้งปัญหาอาชญากรรม ความเสื่อมโทรมของศีลธรรม และสวัสดิภาพของประชาชน มีผลกระทบต่อประเทศชาติทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม ตลอดจนความมั่นคงของประเทศ (อุสาค์ ทูมมา, 2537 : 6) จะเห็นได้ว่าจำนวนเพิ่มขึ้นของเยาวชนที่ติดสารเสพติด ในปี พ.ศ. 2536 เป็นวันละ 3 คนต่อวัน ในขณะที่ขีดความสามารถที่จะทำให้ผู้ติดสารเสพติดหายขาดสารเสพติดมีเพียง 1-2 คนต่อปีเท่านั้น จึงไม่ทันกับจำนวนผู้ติดสารเสพติดในแต่ละวัน และที่สำคัญที่สุดพบว่า กลุ่มอายุเฉลี่ย การติดสารเสพติดมีอายุน้อยลง เหลือเพียง 13-17 ปี และมีแนวโน้มจะลดลงเรื่อย ๆ ดังนั้นจึงมีอันตรายร้ายแรงมากขึ้น เพราะมีฐานการติดสารเสพติดที่กว้างขึ้น จำนวนเด็กก็มากขึ้น (เสถียร สภาพงศ์, 2537:24)

จากการประชุมคณะกรรมการป้องกันและแก้ปัญหายาเสพติดของกระทรวงศึกษาธิการ (ปปส.ศธ.) เมื่อวันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2540 นายอาทร จันทวิลม รองปลัดกระทรวงศึกษาธิการกล่าวว่า ปัจจุบันยาเสพติดได้แพร่ระบาดเข้าสู่สถานศึกษาอย่างหนัก แม้ว่าทุกหน่วยงานจะร่วมกันณรงค์ป้องกันอย่างเต็มที่แล้ว แต่ปัญหายาก็ยังไม่ลดลง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเด็กบางคนไม่สามารถปรับตัวได้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและกลุ่มผู้ผลิตและผู้ค้ายาที่มีงูที่จะขยายกลุ่มเป้าหมายไปที่เด็กนักเรียนมากขึ้น (เดลินิวส์, 1 มีนาคม 2540 : 10)

สถิติพบว่า ในปี 2529-2531 เด็กและเยาวชนกระทำความผิดในคดีเกี่ยวกับสารเสพติดเป็นอันดับสองรองจากคดีลักทรัพย์ และยังพบว่า ส่วนใหญ่มีประวัติการเสพยาเสพติดเป็นอันดับหนึ่ง ซึ่งเป็นสารเสพติดที่เป็นอันตรายถึงชีวิต นอกจากนี้ด้วยธรรมชาติของวัยที่เต็มไปด้วยความอยากรู้อยากลอง ต้องการเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน รักอิสระ บวกกับสภาพแวด-

ล้อมต่าง ๆ ด้านที่อยู่อาศัยแหล่งชุมชนแออัด เพื่อนฝูง และความรัดตัวทางเศรษฐกิจที่ทำให้พ่อแม่ไม่มีเวลาเอาใจใส่เท่าที่ควร เด็กและเยาวชนจึงถูกล่อลวงได้ง่ายและเสี่ยงต่อการติดสารเสพติด สารเสพติดจึงเป็นตัวการทำให้เด็กและเยาวชนซึ่งควรจะเป็นพลังของชาติในอนาคตต้องกลีบกลายมาเป็นภาระของสังคม (โสภา ชูพิกุลชัย ชปิลมันน์ และคณะ, 2533 : บทคัดย่อ)

ดังนั้นเยาวชนจึงเป็นกลุ่มเป้าหมายที่สำคัญที่สุดในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด เพราะปัจจุบันสารเสพติดได้แพร่ระบาดเข้าไปในกลุ่มเยาวชนในสถานศึกษาเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะยาบ้าและสารระเหยซึ่งมีพิษทำลายสุขภาพร่างกายเยาวชนให้เสื่อมโทรมอันเป็นผลร้ายต่อคุณภาพเยาวชนอันเป็นอนาคตของชาติต่อไป (อุสาห์ ทูมมา, 2537 :6)

ปัจจุบันแนวโน้มผู้ติดสารเสพติดได้เพิ่มสูงขึ้นโดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียน นักศึกษา และกลุ่มเยาวชนนอกโรงเรียน โดยในรอบ 10 ปี เพิ่มสูงถึง 4 เท่า ทั้งนี้ในกลุ่มดังกล่าวมีจำนวนกว่า 2,000 คนจากจำนวนผู้ติดสารเสพติดจากทั่วประเทศที่เข้ารับการบำบัดรักษาประมาณ 50,000 คน ส่วนใหญ่จะเสพติดเฮโรอีน และสารระเหย โดยเป็นเยาวชนระดับอาชีวศึกษามากที่สุด รองลงมาได้แก่ ระดับมัธยมตอนต้น และมัธยมตอนปลาย นอกจากนั้นยังมีแนวโน้มการใช้สารเสพติดสูงขึ้นในกลุ่มที่มีอายุน้อยลงด้วย (นงนุช กาญจนโรจน์, 2537) และจากการสำรวจข้อมูลในสถานบำบัดรักษาผู้ติดสารเสพติด จัดทำโดย กองบำบัดรักษาสำนักงานปปส. ประมวลผลข้อมูลเมื่อปี 2539 พบข้อมูลที่สอดคล้องกันว่าแนวโน้มของการใช้ยาและสารเสพติดในกลุ่มนักเรียนมีจำนวนที่จะเพิ่มมากขึ้นทั้งจำนวนผู้เข้ารับการบำบัดรักษา และความรุนแรงของชนิดของสารเสพติด เป็นดังนี้คือ

#### ระดับการศึกษาสูงสุดของนักเรียนที่เข้ารับการบำบัดรักษา (คน)

| ระดับการศึกษา     | 2534 | 2535 | 2536 | 2537 | 2538 |
|-------------------|------|------|------|------|------|
| ประถมศึกษา        | 33   | 49   | 191  | 231  | 341  |
| ม.ต้น             | 259  | 411  | 989  | 1384 | 2186 |
| ม.ปลาย            | 199  | 498  | 246  | 354  | 542  |
| อาชีวศึกษา (ปวช.) | 86   | 139  | 1073 | 1619 | 1971 |
| วิชาชีพชั้นสูง    | 8    | 6    | 157  | 197  | 299  |
| ฝึกหัดครู         | -    | -    | 6    | 7    | 11   |
| มหาวิทยาลัย       | -    | -    | 74   | 131  | 211  |

สำหรับระดับการศึกษานั้นแม้จะพบว่านักเรียนส่วนใหญ่ที่เข้ารับการบำบัดรักษาจะอยู่ในระดับอาชีวศึกษาและมัธยมศึกษาตอนต้น แต่ระดับประถมศึกษาก็มีตัวเลขควรให้ความสนใจไม่น้อยเช่นกัน และจากการร่วมมือของกรมสามัญศึกษาและกระทรวงสาธารณสุขจัดโครงการกวดขัน การใช้วัตถุออกฤทธิ์ในกลุ่มนักเรียน นักศึกษาเพื่อประเมินสถานการณ์ที่แท้จริงของการใช้ยาบ้าในสถานศึกษาโดยการตรวจปัสสาวะนักเรียนจังหวัดละ 1,000 คน พบว่าในระดับประถมศึกษาในเด็ก 1,724 คนจะใช้ยาบ้า 1 คน ระดับมัธยมศึกษา 79,626 คน มีการใช้ยาบ้า 851 คน, ระดับอาชีวศึกษา 17,082 คน ใช้ยาบ้า 410 คน และระดับอุดมศึกษา 1,046 ใช้ยาบ้า 2 คน (เดลินิวส์, 1 มีนาคม 2540 : 10)

จะเห็นได้ว่าอัตราส่วนตัวเลขที่ปรากฏนั้น หากนำไปเทียบกับจำนวนนักเรียนทั้งหมดของนักเรียนในระดับประถมศึกษาทั่วประเทศ ซึ่งมีนักเรียนนับล้านคน ตัวเลขยอดรวมของเด็กที่ใช้ยาบ้าคงน่าวิตกไม่น้อย ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าห่วงใยเป็นอย่างยิ่ง

เยาวชนที่ติดสารเสพติดทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นสารเสพติด หรือยาเสพติดประเภทใดก็ตามล้วนแต่มีพฤติกรรมเบื้องต้นคือ การหนีเรียน ขาดเรียน และเข้าจับกลุ่มมั่วสุมกับเพื่อนในแก๊งเดียวกัน ร่วมเสพยา ร่วมเสพยาไปด้วยกัน การหนีเรียนจึงเป็นพฤติกรรมเบื้องต้นที่จะนำพาเยาวชนให้ใช้สารเสพติดในที่สุด (สุรพงศ์ อำพันวงศ์.2537)

เมื่อพูดถึงการติดสารเสพติด พิจารณาได้ว่ามีสาเหตุใหญ่ๆ อยู่ด้วยกัน 3 ประการคือ

1. สารเสพติดซื้อหาได้ง่าย แม้แต่ในโรงเรียนยังมีขาย
2. บุคลิกภาพของบุคคลซึ่งมักเป็นผู้มีบุคลิกภาพอ่อนแอไม่มั่นคง
3. ความกดดันจากสังคม

นอกจากนี้เยาวชนที่มาจากครอบครัวแตกแยกขาดความรัก ความอบอุ่นไร้ความสุขจะมีมากขึ้น เด็กเหล่านี้มักจะมีปัญหาสุขภาพจิต ซึมเศร้า วิตกกังวล จึงมีโอกาasเป็นไปได้มากที่พวกเขาจะหันเข้าหาสารเสพติดเพื่อใช้เป็นหนทางหลบหนี (ESCAPE) จากชีวิตประจำวันที่ไม่มีความสุข แม้จะเป็นชั่วคราาก็ตาม แม้บางครั้งเด็กจะไม่มีปัญหาเองโดยตรงแต่ก็อาจโดนกดดันจากกลุ่มเพื่อนถูกบังคับหรือถูกหลอกล่อให้ทดลองเสพยา เด็กคนนั้นอาจต้องยอมทั้งนี้เพื่อแลกกับการเป็นที่ยอมรับให้เข้ากับกลุ่มเพื่อนได้นั่นเอง (อินทรา ปัทมินทร.2537)

แต่ถึงแม้ว่ารัฐจะได้มีกฎหมายอย่างชัดเจนในการกำหนดโทษผู้ติดสารเสพติดไว้เพียงไรก็ตาม ปัญหาสารเสพติดก็มีได้หมดไปจากเมืองไทย กลับยิ่งขยายแพร่ระบาดมากขึ้นทั้งประเภทของสารเสพติด ซึ่งสมัยก่อนมีเพียง 4-5 ชนิด เช่น บุหรี่ สุรา ฝิ่น กัญชา กระต่อม

จนปัจจุบันกลายเป็น 10-20 ชนิด คือ นอกจากสารเสพติดที่มีอยู่เดิมแล้ว ยังมีสารเสพติดตัวใหม่ที่มีวิวัฒนาการจากตัวเดิม เช่น จากฝิ่น ผลิตเป็น มอร์ฟิน เฮโรอีน ส่วนสารที่ทำให้เมาจากสุราได้เพิ่มเป็น เซโคบาล (เหล้าแห้ง) เท็ดเมา สารที่ทำให้เกิดการหลอนประสาท นอกจากกัญชา กระต่อม ลำโพง ซึ่งมีอยู่เดิมแล้ว ยังมี LSD สารระเหยต่างๆ เช่น ทินเนอร์ แล็คเกอร์ เบนซิน กาวยาง นอกจากนั้นปัจจุบันยังนิยมยากระตุ้นประสาทเพิ่มขึ้น เช่น แอมเฟตามีน (ยาบ้า หรือยาซัน) โคคาอิน คาเฟอีน (ซึ่งอยู่ในรูปต่างๆ ที่ถือเป็นยาโด๊ป ยาซูกำลัง) ตลอดจนยาแก้ปวดชนิดต่างๆ

ความจริงสารเสพติดส่วนใหญ่ผลิตขึ้นมิได้มีจุดมุ่งหมายในการใช้เพื่อการเสพติดเหมือนเหล้า บุหรี่ ฝิ่น เฮโรอีน แต่เป็นการผลิตเพื่อวัตถุประสงค์อย่างอื่นเพียงแต่คนใช้นำมาใช้ผิดวัตถุประสงค์ เช่น พวกสารระเหย อันได้แก่ แล็คเกอร์ ทินเนอร์ เบนซิน กาวยาง ผลิตเพื่อใช้ในการอุตสาหกรรม ส่วนแอมเฟตามีนหรือยาบ้า ยานอนหลับ ยากล่อมประสาท ยาแก้ปวด เหล้านี้ใช้ในการแพทย์ เพื่อการบำบัดรักษาผู้มีปัญหาทางสุขภาพเป็นการชั่วคราว แต่เนื่องจากการนำไปใช้ด้วยความเข้าใจผิดก็ดี หรือด้วยความจงใจที่จะทำลายตัวเองก็ดี ทำให้สารเหล่านี้กลายเป็นสารเสพติดให้โทษไป

นอกจากการแพร่ระบาดในด้านประเภทของสารเสพติดที่แตกตัว ขยายตัว เพิ่มจำนวนมากขึ้นสุดแล้วแต่ใครจะสรรหาสารใหม่ๆ มาเพิ่มความเมาความมันให้กับตัวเองแล้ว ยังมีการระบาดไปในกลุ่มคนจำนวนมากขึ้น และที่น่าเป็นห่วงก็คือการระบาดลงไปสู่เด็กที่อายุน้อยลง ดังจะเห็นว่าปัจจุบันเด็กประถมเป็นจำนวนมากตกเป็นทาสสารเสพติด ซึ่งเป็นสารเสพติดชนิดร้ายแรงทั้งนั้น เช่น การติดสารระเหย และยาบ้า ซึ่งสาร 2 ประเภทนี้มิใช่จะก่อให้เกิดผลเสียหายทางจิตประสาทเท่านั้น แต่ยังเป็นผลเสียกับสุขภาพหรืออวัยวะต่างๆ ในระยะยาว เช่น สารระเหยนั้น นอกจากจะทำลายระบบการหายใจ ทำให้จมูก ปอด หลอดลมอักเสบ และหัวใจวาย ทำลายระบบโลหิต ทำให้เป็นมะเร็งในเม็ดเลือด ทำลายระบบกล้ามเนื้อ ทำให้เป็นอัมพาต ทำลายระบบทางเดินอาหาร และระบบประสาทต่างๆ แล้ว ที่สำคัญมากก็คือ ทำลายสมอง ทำให้สมองฝ่อ ความจำเสื่อม และยิ่งกว่านั้นยังส่งผลทางพันธุกรรมที่จะมีผลกระทบต่อบุตรหลานในอนาคตอีกด้วย

ดังนั้นแม้ว่าเราจะพัฒนาการศึกษาเพื่อให้คนฉลาดเพียงไรก็ตาม แต่ถ้าหากสมองการรับรู้ของคนเสื่อมลงเสียแล้ว การลงทุนต่างๆ ก็ไม่เกิดประโยชน์อันใด



นอกจากสารระเหยแล้ว ยาบ้าหรือยาขยัน ก็เป็นสารเสพติดที่น่าจะต้องจับตามองเป็นอย่างมาก เพราะสารตัวนี้กลายเป็นสารเสพติดที่แพร่หลายอย่างรวดเร็ว และมีราคาแพงอย่างไม่น่าเชื่อ บางแห่งมีคนปลอมตัวไปเป็นนักเรียน นักศึกษา หรือใช้นักเรียน นักศึกษาเป็นลูกค้าการใช้สารตัวนี้ ตอนแรกๆ อาจใช้เพื่อประโยชน์ในการช่วยให้ดูหนังสือได้ทน หรือเล่นกีฬาให้ชนะ แต่ตอนหลังๆ กลายเป็นสิ่งกระตุ้นเพิ่มความคึกคะนอง ซึ่งอาจนำไปสู่พฤติกรรมที่ล่อแหลมและรุนแรงได้ง่ายขึ้น

สรุปแล้วจะเห็นได้ว่าปัญหาสารเสพติดนับวันจะขยายตัวเพิ่มความรุนแรงขึ้น ปัญหานี้ก็ก่อให้เกิดปัญหาหรือความเสียหายต่างๆ ทั้งแก่ตัวผู้เสพ ต่อครอบครัว ต่อสังคม ต่อประเทศชาติและโลกโดยส่วนรวมมากมายมหาศาล ปัญหาหรือความเสียหายเหล่านั้นได้แก่

1. ทางด้านเศรษฐกิจ ก่อให้เกิดการใช้จ่าย เสียเงิน เป็นจำนวนมากในการซื้อสารเสพติดมาเสพ สารเสพติดบางตัว เช่น เฮโรอีน มีราคาแพงมาก อาจต้องใช้เงิน ตั้งแต่ 500-1,000 บาทต่อวัน และเมื่อเสพแล้วก็ไม่อยากทำงาน ทำให้ต้องหาเงิน (เพื่อซื้อสารมาเสพ) โดยวิธีไม่สุจริต เช่น อาจมีการลักขโมย ฉกชิงวิ่งราว ไปจนถึงการฆ่าผู้ที่ขัดขวางหรือไม่สนองความต้องการของตน

ผลเสียด้านเศรษฐกิจนี้หากคำนวณอย่างหยาบๆ ถ้าหากประชากรติดสารเสพติดเพียงแค่ 10% (ซึ่งตกประมาณ 6 ล้านคน) หากแต่ละคนใช้สารเสพติดประเภทต่างๆ เฉลี่ยคนละประมาณ 25 บาทต่อวัน วันหนึ่งๆ เราต้องสูญเสียเงินเพื่อไปซื้อสิ่งที่เป็นอันตรายเข้าสู่ตัวถึงวันละประมาณ 150 ล้านบาท หรือปีละกว่า 5 หมื่นล้านบาท และถ้าหากเราจัดปัญหานี้ได้ นอกจากเราจะลดจำนวนเงินที่สูญเสียไปในทางไร้ประโยชน์ได้แล้ว บุคคลเหล่านั้นจะมีสมรรถภาพเพิ่มขึ้นในการทำงาน ซึ่งอาจหารายได้เพิ่มขึ้น หากแต่ละคนหารายได้เพิ่มเพียงคนละ 25 บาทเท่านั้น ก็จะกลายเป็นว่า เราสามารถสร้างประโยชน์รวมกันได้ถึงกว่าแสนล้านบาทต่อปีทีเดียว

เงินแสนล้านบาทนี้ไม่ใช่เงินจำนวนน้อยเลย สามารถแก้ปัญหาหนี้สินของเกษตรกร กรมกร และข้าราชการชั้นผู้น้อยได้มากทีเดียว

2. ทางด้านสุขภาพ ปัญหาสารเสพติดนำไปสู่ปัญหาความเจ็บป่วย ความเสื่อมโทรม และความพิการของร่างกาย ซึ่งก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานแก่ชีวิตมากขึ้น และเป็นภาระแก่ผู้อื่นทั้งในระยะสั้นและระยะยาว อย่างน้อยก็ต้องเปลืองแพทย์ในการรักษาโรคภัยที่เกิดจากการกระทำอันโง่เขลาของตน และการรักษาพยาบาลเหล่านี้ต้องใช้งบประมาณปีหนึ่งไม่น้อย

นอกจากผู้ติดสารจะมีสุขภาพไม่ดีแล้ว หากผู้นั้นมีอาชีพเกี่ยวข้องกับเครื่องจักร เครื่องยนต์ การให้บริการผู้อื่นก็จะก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ดังเราได้ยินข่าวเนืองๆ เรื่อง รถชน รถคว่ำ อันเนื่องจากคนขับเมาสุรา หรือกินยาบ้า

นอกจากสุขภาพกายแล้ว สุขภาพจิต และศีลธรรมของบุคคลนั้นจะตกต่ำลง เพราะผู้ติดสารเสพติด ซึ่งถ้าเดิมมีความมั่นใจ ภูมิใจในตนเองอยู่บ้าง เมื่อติดสารเสพติดแล้ว ความมั่นใจ ภูมิใจ เหล่านี้จะหมดไปทันที และจะมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่างๆ เพิ่มขึ้น เช่น การพูดปด ไม่รับผิดชอบ การมีปมด้อย ความก้าวร้าว หรือการถดถอย (แล้วแต่ประเภทของสารเสพติด) เป็นต้น

3. ทางด้านสังคม ท้องถิ่นใดที่มีปัญหาสารเสพติดมาก ท้องถิ่นนั้นก็ไม่ได้ปลอดภัย ไม่น่าอยู่ กลายเป็นแหล่งมั่วสุมกระทำสิ่งที่ผิดกฎหมายอื่นๆ ตามมามากมายหลายประการ ซึ่งในฐานะที่ประเทศไทยมีรายได้หลักสำคัญอย่างหนึ่ง คือ การท่องเที่ยว หากสังคมไทยไม่ปลอดภัย นักท่องเที่ยวดีๆ ก็ไม่ยอมมาเที่ยว นอกจากนักท่องเที่ยวที่มั่งมาแสวงหาสารเสพติด

จากที่กล่าวมานี้จะเห็นได้ว่าปัญหาสารเสพติดในประเทศไทยนั้น เป็นปัญหาที่ร้ายแรงจริงๆ และที่กล่าวว่าเป็นปัญหาเรื้อรังนั้น เพราะเป็นปัญหาที่มีมาช้านาน ตั้งแต่ต้นรัตนโกสินทร์จนถึงปัจจุบัน ซึ่งได้มีหน่วยงานขึ้นรับผิดชอบเรื่องนี้โดยตรง คือ สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (ป.ป.ส.) ตั้งแต่ปี 2517 นอกจากนั้นยังมีหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐ และเอกชนที่ทำหน้าที่ในการป้องกันและแก้ไขอีกมากมายหลายแห่ง



## ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันและแก้ไข ปัญหาสารเสพติดในระดับประถมศึกษา

ในปี พ.ศ. 2527 โครงการป้องกันและปราบปรามสารเสพติด กรมการฝึกหัดครู ได้  
ทำการศึกษาสภาพการรู้จักและสภาพการใช้สารเสพติดในสถานศึกษา สังกัดกระทรวง  
ศึกษาธิการ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนนักศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการของจังหวัดในเขตรับ  
ผิดชอบของวิทยาลัยครู 36 แห่งทั่วประเทศ ปี พ.ศ. 2525 จำนวน 8,645 คน ได้ข้อมูลดังนี้คือ

### ระดับประถมศึกษา

1. นักเรียนรู้จักสารเสพติดทุกชนิดที่ทำการสำรวจ ส่วนใหญ่รู้จักแต่เพียงชื่อสาร  
เสพติด ต่อไปนี้เป็นสารเสพติดที่นักเรียนระดับประถมศึกษาเกินกว่าสามในสี่ของนักเรียน  
ทั้งหมดรู้จักชื่อ ได้แก่ บุหรี่ เหล้า กัญชา เฮโรอีน ฝิ่นและยาแก้ปวดประสาท ส่วนสารที่ใช้ส่วน  
ใหญ่เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบในกลุ่มที่มีสถานศึกษาตั้งอยู่นอกเมืองพื้นที่ภาคตะวันออก  
เฉียงเหนือและภาคกลางมากกว่าคนอื่น

2. แหล่งความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดของนักเรียนที่เคยเห็นสารเสพติดแต่ไม่เคย  
ลองใช้ ได้แก่ เพื่อน บุคคลในครอบครัว คนอื่นใช้ให้ไปซื้อ

สารเสพติดที่นักเรียนส่วนใหญ่เห็นของจริงจากเพื่อนใช้ ได้แก่ แอล เอส ดี ไบ  
กระท่อม กัญชา ทินเนอร์ ยาขยัน มอร์ฟีน

สารเสพติดที่นักเรียนส่วนใหญ่เห็นของจริงจากบุคคลในครอบครัวใช้ ได้แก่  
ยาแก้ปวดประสาท ยาแก้ปวด ยาบ้า

สารเสพติดที่นักเรียนส่วนใหญ่เห็นของจริงจากคนอื่นใช้ให้ไปซื้อ ได้แก่ บุหรี่ เหล้า

3. แหล่งความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดของนักเรียนที่เคยได้ยินชื่อแต่ไม่เคยลองใช้ ได้แก่  
สื่อมวลชนและโรงเรียน

สารเสพติดที่นักเรียนส่วนใหญ่เคยได้ยินชื่อจากสื่อมวลชน ได้แก่ เหล้า บุหรี่  
เฮโรอีน ยาแก้ปวดประสาท ฝิ่น ยาแก้ปวด ยาขยัน ยาบ้า ทินเนอร์

สารเสพติดที่นักเรียนส่วนใหญ่เคยได้ยินชื่อจากโรงเรียน ได้แก่ มอร์ฟิน ไบโครท่อม แอล เอส ดี (2527:316-317)

ในปีเดียวกัน ศูนย์เวชศึกษาป้องกันวิทยาลัยครุธนบุรีได้ศึกษาสภาพการรู้จัก และสภาพการใช้สารเสพติดของนักเรียน นักศึกษาในสถานศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานครและกระทรวงศึกษาธิการกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนประถมศึกษา มัธยมศึกษา และนักศึกษา ระดับอุดมศึกษาในสถานศึกษาสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ และกรุงเทพมหานคร 5 เขต คือ เขตภาษีเจริญ เขตคลองสาน เขตบางกอกน้อย เขตธนบุรี และเขตบางกอกใหญ่ จังหวัดกรุงเทพมหานคร ในเขตรับผิดชอบของวิทยาลัยครุธนบุรี ปีการศึกษา 2525 จำนวน 3,572 คน จำแนกเป็นระดับประถมศึกษา 604 คน นักเรียนระดับมัธยมศึกษา 2,690 คน และนักศึกษา ระดับอุดมศึกษา 273 คน โดยใช้เครื่องมือ 2 ประเภท คือ ระดับประถมศึกษา ได้แก่ แบบสัมภาษณ์การรู้จักและแหล่งความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด ระดับมัธยมศึกษาและอุดมศึกษา ได้แก่ แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพการใช้ สาเหตุการใช้ และเจตคติต่อสารเสพติดการใช้และผู้ใช้สารเสพติด ผลการศึกษาพบว่า

#### ระดับประถมศึกษา

1. การรู้จักสารเสพติดของนักเรียนระดับประถมศึกษา ปรากฏว่า
  - 1.1 นักเรียนส่วนใหญ่เคยได้ยินชื่อ เฮโรอีน ฝิ่น กัญชา มอร์ฟิน ยาแก้ปวดประสาท และยาบ้า นักเรียนส่วนใหญ่ไม่เคยได้ยินชื่อแอล เอส ดี ยาขยัน และไบโครท่อม
  - 1.2 นักเรียนส่วนใหญ่เคยเห็นบุหรี่และเหล้า
  - 1.3 นักเรียนจำนวนน้อยมากเคยลองใช้สารเสพติด เรียงตามลำดับได้ดังนี้ คือ เหล้า ทินเนอร์ บุหรี่ ยาแก้ปวดประสาท ซึ่งมีอัตราการลองใช้มากกว่ากัญชา ยาแก้ปวดและยาบ้า
2. แหล่งความรู้เรื่องสารเสพติดของนักเรียนระดับประถมศึกษา
  - 2.1 นักเรียนส่วนใหญ่เคยเห็นบุหรี่และเหล้า จากการซื้อให้คนอื่นใช้มากที่สุด รองลงมา เคยเห็นคนอื่นใช้และเคยเห็นคนในครอบครัวใช้
  - 2.2 นักเรียนส่วนใหญ่เคยได้ยินชื่อ เฮโรอีน ฝิ่น กัญชา มอร์ฟิน ยาแก้ปวดประสาท และยาบ้า จากสื่อมวลชนมากที่สุด รองลงมาคือโรงเรียน

ปี พ.ศ. 2531 วารุณี ภูริสินสิทธิ์ (วารุณี ภูริสินสิทธิ์, 2531:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสาเหตุการติดสารเสพติดในวัยรุ่น : ศึกษาเฉพาะกรณีเชียงใหม่ โดยการเก็บข้อมูลสองกลุ่มคือ



กลุ่มแรกเป็นกลุ่มวัยรุ่นผู้ติดสารเสพติดอายุ 10-25 ปี จำนวน 76 ตัวอย่าง กลุ่มที่สอง ได้แก่ กลุ่มผู้ไม่ติดสารเสพติดซึ่งเป็นกลุ่มควบคุม 76 ตัวอย่างเท่ากัน ในการเก็บข้อมูลใช้วิธี สัมภาษณ์ตามแบบสอบถามที่จัดทำขึ้น

จากข้อมูลที่ได้พบว่า สภาพครอบครัวและความสัมพันธ์ภายในครอบครัว รวมทั้งกลุ่มเพื่อนมีความสัมพันธ์ค่อนข้างมากต่อการติดสารเสพติดในวัยรุ่น ส่วนการเข้าไปเที่ยวในสถานเริงรมย์ต่างๆ ไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กับการติดสาร ในด้านความสัมพันธ์กับการกระทำผิดนั้นพบว่า ผู้ติดสารเสพติดกระทำผิดมากกว่าผู้ไม่ติดสารเสพติดในทุกประเภท ความผิด ผู้ติดสารเสพติด จะลักทรัพย์จากบ้านตนเองและทะเลาะวิวาทโดยไม่ใช้อาวุธในสัดส่วนค่อนข้างมาก ส่วนการลักทรัพย์ผู้อื่นวิวาทโดยใช้อาวุธและความผิดทางเพศ พวกเขากระทำในสัดส่วนที่น้อยลงมาก

ปี พ.ศ. 2533 โสภา ชูพิกุลชัย ชปิลมันน์ และคณะ (โสภา ชูพิกุลชัย ชปิลมันน์ และคณะ, 2533 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการแพร่ระบาดของสารเสพติดในเด็กและเยาวชนชุมชนแออัด : ศึกษาเฉพาะกรณีในเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง ได้มาจากการเลือกแบบ Purposive เขตกรุงเทพมหานครซึ่งระบุว่า มีการติดสารเสพติดมากที่สุด มา 6 เขต คือ เขตพระโขนง ดุสิต ยานนาวา บางกอกน้อย พญาไท และห้วยขวาง ในแต่ละเขต สุ่มตัวอย่างจากประชากรที่กำหนดไว้ 2 กลุ่ม กลุ่มที่หนึ่งเป็นกลุ่มเด็กและเยาวชนที่ติดสารเสพติดในชุมชนแออัด กลุ่มที่สองเป็นกลุ่มบุคลากรที่ปฏิบัติงานเกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชนที่ติดสารเสพติดจากหน่วยงานต่างๆ ในกรุงเทพมหานคร โดยวิธี stratified Simple Random Sampling ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างเขตละ 100 คน รวมจำนวนประชากรของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย 600 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสัมภาษณ์ ผลการศึกษาได้ข้อมูลดังนี้คือ

เด็กและเยาวชนที่ติดสารเสพติดส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีระดับการศึกษาต่ำกว่าชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีอายุเฉลี่ย 16 ปี มีที่อยู่อาศัยอยู่ในย่านชุมชนแออัด อาศัยอยู่กับบิดา มารดา บิดา มารดา มีรายได้เฉลี่ย 5,653 บาท ต่อเดือน การศึกษาของบิดา มารดา ต่ำกว่าชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 บิดา มารดา ส่วนใหญ่สมรสและอยู่ด้วยกัน เด็กและเยาวชนจะไว้วางใจมารดามากที่สุด เมื่อมีปัญหาจะนึกถึงมารดาและอยากระบายปัญหาด้วย เมื่อไม่ได้ระบายจะรู้สึกอึดอัด อยากทำลายทุกอย่างที่ขวางหน้า อยากไปให้พ้นและมีความว้าวุ่น ปัญหาส่วนใหญ่ที่เผชิญจะเป็นปัญหาครอบครัวและปัญหาส่วนตัว ส่วนใหญ่จะใช้บุหรี่ สารเสพติดหลายชนิดรวมกัน และจะใช้สารระเหย เป็นเครื่องผ่อนคลายความเครียดเมื่อเผชิญปัญหา

1. ข้อมูลการใช้สารเสพติดของเด็กและเยาวชน เด็กและเยาวชนที่ติดสารเสพติดจะเริ่มใช้สารเสพติดเมื่ออายุระหว่าง 11-14 ปี ในครอบครัวของเด็กและเยาวชนส่วนใหญ่ไม่มีใครใช้สารเสพติด เพื่อนส่วนใหญ่ใช้สารเสพติดและเพื่อนที่ใช้สารเสพติดจะเป็นผู้ชักจูงให้เด็กและเยาวชนใช้สารเสพติดเป็นครั้งแรก สารเสพติดที่ใช้ในปัจจุบันและใช้หลายชนิดปนกันไปได้แก่ บุหรี่ เหล้า กัญชา และผงขาว เมื่อได้ใช้สารเสพติดให้ทั้งประโยชน์ (มีคุณ) และให้โทษในเวลาเดียวกัน ในส่วนของประโยชน์คือ ทำให้หายเหงา เข้ากับเพื่อนได้ ไม่คิดอะไร ทำให้หายกลุ้ม ทำให้ใจสบาย ในส่วนโทษคือเลิกยาก เสี่ยงสุขภาพ ร่างกายอ่อนแอ เสียเงินและผิดกฎหมาย

## 2. ความรู้สึกของเด็กและเยาวชนต่อการใช้สารเสพติดครั้งแรก

เด็กและเยาวชนส่วนใหญ่ยอมรับว่า ถูกเพื่อนชักชวนให้ลองใช้ครั้งแรกและมีความรู้สึกดังนี้

- **ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่ถูกชักชวนให้ใช้ :** ส่วนใหญ่ตอบว่า อยากลอง
- **ความรู้สึกผิดชอบชั่วดีขณะเสพสารเสพติดในครั้งแรก :** ส่วนใหญ่รู้สึกว่า กำลังทำผิดและส่วนใหญ่ร้อยละ 82.30 ยอมรับว่า นึกถึงบิดามารดาในขณะที่ใช้สารเสพติดในครั้งแรกกลัวบิดา มารดาเสียใจ กลัวถูกลงโทษและส่วนใหญ่ตอบว่า ไม่เคยนึกถึงครูอาจารย์
- **ความรู้สึกเมื่อใช้สารเสพติดครั้งแรก :** ส่วนใหญ่ตอบว่า รู้สึกมึนงง และร้อยละ 30.60 ตอบว่า หายกลุ้มเกิดความสบายใจขึ้น
- **ความรู้สึกต่อสารเสพติดหลังจากที่ได้เคยใช้ไปแล้ว :** ส่วนใหญ่ตอบว่า รู้สึกเฉยๆ จะใช้ก็ได้ ไม่ใช้ก็ได้ และมีจำนวนไม่น้อยที่เกิดความรู้สึกมากขึ้นตามลำดับ คือ อยากตอบสนองทันทีที่มีความต้องการ มีความรู้สึกต้องการและอดกลั้นไม่ได้ เมื่อเห็นผู้อื่นใช้อยู่ รู้สึกเป็นตายอย่างไรก็ต้องเสพให้ได้และรู้สึกคล้อยตามเมื่อเพื่อนชวน ในส่วนของบิดา มารดา เมื่อทราบว่า เด็กและเยาวชนใช้สารเสพติด ส่วนใหญ่จะโกรธ ดุ ต่ำ ว่า ลงโทษเพียรตี ตักเตือนและมีจำนวนร้อยละ 6.80 ที่บิดา มารดา ไม่สนใจเลย

## 3. ข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งแพร่ระบาดของสารเสพติดทั่วไป

3.1 **สารเสพติดทั่วไป** พบว่า ทั้งกลุ่มเยาวชนและผู้ปฏิบัติงาน ตอบว่า แหล่งแพร่ระบาดที่สำคัญยิ่งของสารเสพติดทั่วไปคือ ย่านชุมชนแออัดและกลุ่มเยาวชนยืนยันว่า ยังมีติสโกเอด และแหล่งมั่วสุมต่างๆ อีก

**3.2 สารระเหย** พบว่า ทั้ง 2 กลุ่ม ยอมรับว่า แหล่งแพร่ระบาดที่สำคัญของสารระเหยคือ ย่านชุมชนแออัดและกลุ่มเยาวชนยืนยันว่า ยังมีในโรงเรียนและตามศูนย์การค้า สำหรับกลุ่มผู้ปฏิบัติให้ข้อมูลว่าสถานที่แพร่ระบาดของสารระเหยคือบ้านเพื่อนที่ไม่มีผู้ปกครอง ได้สะพานลอย คิวมอเตอร์ไซด์และตามใต้ถนนแฟลต

**3.3 กัญชา** ทั้ง 2 กลุ่ม ระบุตรงกันคือชุมชนแออัด กลุ่มเยาวชนให้ข้อมูลว่า ยังมีตามแหล่งมั่วสุมต่าง ๆ คือ กลุ่มผู้ปฏิบัติระบุว่า ยังพบตามบ้านเพื่อนที่ขาดผู้ปกครอง ตามบาร์ ไชวและตามแฟลต ใต้ถนนแฟลต

**3.4 เฮโรอีน** ทั้ง 2 กลุ่ม ระบุตรงกันคือ ย่านชุมชนแออัด แต่กลุ่มเยาวชน ยืนยันต่อไปว่า มีในดิสโกเธคและแหล่งมั่วสุมอื่น ๆ อีก กลุ่มผู้ปฏิบัติระบุว่า ยังมีสถานที่อื่น ๆ อีกเช่น สนามม้า สนามมวย คิวมอเตอร์ไซด์และบ้านเพื่อนที่ไม่มีผู้ปกครอง

**3.5 ยากระตุ้นประสาท** ทั้ง 2 กลุ่ม ระบุตรงกันว่า พบตามโรงงานต่าง ๆ ในดิสโกเธค และย่านชุมชนแออัดและผู้ปฏิบัติระบุต่อไปว่าพบในสถานบริการน้ำมันและแหล่งจอตลอดรทุก

**3.6 ยากล่อมประสาท** ทั้ง 2 กลุ่ม ระบุตรงกันคือพบในชุมชนแออัด ดิสโกเธค และแหล่งมั่วสุมต่าง ๆ กลุ่มผู้ปฏิบัติระบุเพิ่มเติมว่า พบตามสถานที่ที่มีหญิงบริการ

#### 4. วิธีการแพร่ระบาดของสารเสพติดในกลุ่มเด็กและเยาวชน

ผลจากการศึกษาพบว่า การถูกชักชวนชักนำจากเพื่อนฝูงหรือผู้ใกล้ชิดเป็นวิธีการแพร่ระบาดที่กลุ่มเด็กและเยาวชนให้ลำดับสูงสุด ตามด้วยความอยากรู้อยากเห็น การถูกหลอกให้หลงเชื่อว่าเป็นสิ่งที่ดี เป็นลำดับที่ 2 และ 3

#### 5. แรงจูงใจที่มีผลต่อการเสพติดของเด็กและเยาวชน

พบว่า แรงจูงใจที่มีผลต่อการใช้สารเสพติดของเด็กและเยาวชนที่มีน้ำหนักมากที่สุดคือ “ทำตามเพื่อนหรือผู้ใกล้ชิด” รองลงมาคือ ถูกเพื่อนผู้ใกล้ชิดชักชวน คะยั้นคะยอให้ลองใช้ ต่อมาคือต้องการทดสอบดูว่าเป็นอย่างไร มีความรู้สึก ว่า โก้เก๋และพวกมากลากไปตามลำดับ

#### 6. ปัจจัยที่มีผลต่อการแพร่ระบาดของสารเสพติดในเด็กและเยาวชน

ปรากฏว่า ความประทับใจจากภาพยนตร์ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับสารเสพติด เป็นปัจจัยอันดับที่ 1 รองลงมาคือ การเป็นผู้ขายสารเสพติดรายย่อย จึงทำให้มีโอกาสใช้ไปด้วย และการมีเพื่อนฝูงใช้สารเสพติดทำให้มีโอกาสใช้สารเสพติดไปด้วยตามลำดับ

### 7. ความคิดเห็นเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้เด็กและเยาวชนใช้สารเสพติด

ผลจากการศึกษาพบว่า กลุ่มผู้ปฏิบัติงานให้ความเห็นว่า “การถูกชักจูงจากเพื่อน” เป็นสาเหตุสำคัญยิ่ง รองลงมาคือ “ความอยากรลอง” “เห็นเพื่อนทำและทำตามเพื่อนเพื่อให้เข้ากับเพื่อนได้” และจาก “ความสุขและความเพลิดเพลินที่ได้รับหลังการเสพ” เป็นลำดับ







## บทที่ 2

### การใช้กระบวนการแนะแนวเพื่อป้องกัน และแก้ไขปัญหาระบาดของโรค



#### สาเหตุและแนวทางป้องกันแก้ไข

จากสถิติและผลการวิจัยที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่ามูลเหตุของการใช้สารเสพติดของประชากรในกลุ่มต่างๆ นั้นมีต่างๆ กัน แต่สรุปแล้วจะมีสาเหตุใหญ่ดังต่อไปนี้

##### 1. สาเหตุจากตนเอง ได้แก่

##### 1.1 การไม่มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง เกี่ยวกับเรื่องสารเสพติด จึงทำให้

- ใช้สารเสพติดโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เช่น การทำหรือการทำงานที่ต้องสูดดมสารระเหยประเภททินเนอร์ แลคเกอร์ กาวยาง เบนซิน อยู่เป็นประจำ ในที่ๆ ไม่มีการถ่ายเทอากาศอย่างรวดเร็ว และโดยไม่มีผ้าปิดจมูก หรือการใช้แอมเฟตามีน (ยาบ้า) เพื่อลดความอ่อน เพื่อให้ทำงานได้ทน การใช้ยาแก้ปวดติดต่อกันในระยะเวลาอันยาวนาน เป็นต้น

- ถูกหลอกลวงหรือชักจูงให้เสพติดโดยการเข้าใจผิดหรือโดยไม่รู้ตัว เช่น การปลอมปนสารเสพติดมาในรูปเครื่องดื่ม ทอฟฟี่ อาหารต่างๆ หรือโดยอ้างว่าสารเสพติดเหล่านั้นเป็นยาช่วยระงับความทุกข์ ความวิตกกังวล และช่วยเพิ่มความสุข เพิ่มรสชาติให้กับชีวิต เป็นต้น

- อยากลอง เนื่องจากเห็นคนอื่นเสพ และเห็นมีการโฆษณาต่างๆ ทำให้อยากรู้ว่าสารเสพติดชนิดนั้นๆ มีรสชาติอย่างไร

แนวทางการป้องกันในเรื่องนี้ก็คือจะต้องให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องแก่เด็กและประชาชน เกี่ยวกับโทษภัยของสารเสพติด และวิธีการใช้สารเสพติดต่างๆ ที่อาจก่อให้เกิดการติดได้ ตลอดจนการแพร่ระบาดของสารเสพติดนั้นๆ เพื่อจะได้ป้องกัน แก้ไขได้ถูกต้อง

การให้ความรู้ข้อมูล เรื่องสารเสพติดนี้ หากให้ไม่ถูกวิธีจะเป็นดาบ 2 คม คืออาจได้ผลตรงข้าม เช่น ทำให้อยากรู้ อยากลองมากขึ้น หรืออาจทำให้รู้สึกชั้นชาจนไม่กลัวก็ได้

**1.2 การมีปัญา** เมื่อเกิดความวิตกกังวลต่างๆ แล้วไม่รู้วิธีแก้ปัญหาที่ถูกต้อง จึงหันไปใช้สารเสพติดเพื่อให้มีเงินมา สามารถลืมหรือหลบปัญหาได้ชั่วคราว ดังจะเห็นได้ว่าเมื่อผู้ใหญ่มีปัญหาหลุ่มใจ จะดื่มเหล้า สูบบุหรี่ สูบเฮโรอีน ส่วนเด็กที่ไม่มีเงินจะซื้อสิ่งเหล่านี้ก็หันไปใช้พวกสารระเหย ซึ่งราคาถูกและหาได้ง่ายกว่าแทน

แนวทางการป้องกันและแก้ไขในเรื่องนี้คือการฝึกเทคนิคการแก้ปัญหาอย่างฉลาด เช่น การแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้า การแก้ปัญหาอย่างมีระบบ มีขั้นตอนที่มีการกลั่นกรองทางเลืก การหาเหตุผลและข้อมูล ประกอบการตัดสินใจอย่างรอบคอบ ตลอดจนมีการวางแผนในการแก้ปัญหาอย่างรอบคอบ ซึ่งได้แสดงตัวอย่างไว้ในกิจกรรม ในหน้า 65-72

**1.3 การมีค่านิยมที่ไม่ถูกต้อง** เช่น สมัยก่อน มีค่านิยมว่าการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา เป็นสัญลักษณ์แสดงความเป็นผู้ใหญ่ หรือเป็นผู้ชายเต็มตัว หรือเห็นว่าสิ่งเหล่านี้คือเครื่องมือในการช่วยให้เข้าถึงคนได้ง่าย มีบางสมัยที่ผู้หญิงเรียนจบเมืองนอกนิยมสูบบุหรี่ ทำให้การสูบบุหรี่ในหมู่สตรีมีมากขึ้น ซึ่งปัจจุบันนี้หลังจากที่ได้มีการรณรงค์การไม่สูบบุหรี่อย่างต่อเนื่อง ช่วยลดปัญหานี้ลงไปได้มาก

แนวทางการป้องกันและแก้ปัญหาในเรื่องนี้ก็คือ การสร้างค่านิยมที่ดีให้แก่เยาวชนและประชาชนใหม่ ค่านิยมที่ควรปลูกฝังคือ ค่านิยมที่ใช้ปัญญา เน้นในเรื่องคุณค่าแท้ เช่น ความปลอดภัย ความประหยัดและประโยชน์ระยะยาว แทนคุณค่าเทียมที่มุ่งความสนุกสบาย ชั่วขณะหรือความสุขจอมปลอม ที่อาศัยมายาสลึงลวงตาต่างๆ

ค่านิยมเรื่อง ความปลอดภัย ความประหยัด และประโยชน์ (ป.ป.ป.) นี้ นับว่าสำคัญ และจำเป็นมากสำหรับการสร้างชีวิตและสังคมที่มั่นคง ถ้าคนมีค่านิยมทั้ง 3 ประการนี้ อย่างน้อยก่อนที่จะเลือกเสพ เลือกบริโภค อุปโภคสิ่งใด ก็จะต้องพิจารณาก่อนว่า สิ่งที่เรากำลังเสพนั่น ปลอดภัย ไม่มีอันตรายต่อร่างกายและจิตใจ และประหยัด คือไม่เปลืองเงินทอง เวลา หรือทรัพยากรโดยเปล่าประโยชน์ทั้งเมื่อเสพเข้าไปแล้วจะต้องเป็นประโยชน์ทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้นอีกด้วย

สำหรับค่านิยมพื้นฐานที่ควรมีคือ ความรักและเห็นคุณค่าในชีวิตของตน ซึ่งจะช่วยให้ได้รู้จักคุ้มครองตัวเอง และมีแรงจูงใจ มีเป้าหมายที่งดงามในชีวิต ก่อให้เกิดความเข้มแข็ง อดทน ต่ออุปสรรคต่างๆ และถ้าเด็กได้รับการเลี้ยงดูที่ดี และถูกปลูกฝังให้รู้จักรักและเห็นคุณค่าของผู้อื่นด้วย นอกจากเด็กจะรู้จักคุ้มครองตนเองแล้ว เด็กยังสามารถช่วยเหลือคนอื่นได้อีกด้วย

**1.4 การไม่มีพลังจิตหรือกำลังใจ** ในการต่อสู้กับสิ่งที่เป็นอุปสรรคหรือความกดดันในชีวิต รวมทั้งการฝืนตนเองมิให้กระทำในสิ่งที่ไม่ดี ปรากฏว่ามีคนเป็นจำนวนมากที่ติดสารเสพติด เพราะความเครียด ความผิดหวัง ความเสียใจต่างๆ และเมื่อติดแล้ว คนจำนวนไม่น้อยก็อยากเลิก แต่ก็เลิกไม่ได้เพราะไม่มีพลังจิตมากพอที่จะหลุดตั้งตัวเองจากขุมมรกของ ความอยาก ความต้องการสารเสพติดได้



แนวทางการป้องกันและแก้ปัญหาในเรื่องนี้คือ การฝึกพลังจิตและ  
กำลังใจให้เกิดขึ้นในตนเอง และการรู้จักผ่อนคลายความเครียดไปในทาง  
สร้างสรรค์ คือมีการพักผ่อนและการออกกำลังกาย เพื่อเสริมพลังให้กับตนเอง  
มีการตั้งสัจจะหรือกำหนดจุดมุ่งหมายที่จะทำในสิ่งที่ตั้งมามีคุณประโยชน์  
และรู้เทคนิคในการผลักดันตนเองไปสู่จุดหมายนั้น

**1.5 การไม่มีทักษะในด้านมนุษยสัมพันธ์และการสื่อสารกับผู้อื่น** เด็กจำนวน  
ไม่น้อยที่ติดสารเสพติด เพราะถูกเพื่อนชักชวนแล้วไม่รู้จักวิธีปฏิเสธ หรืออยากได้รับการ  
ยอมรับจากเพื่อน จึงเป็นจุดอ่อนให้กลุ่มที่แสวงหาเหยื่อเพื่อมาเป็นสมาชิก สารเสพติด  
สามารถชักจูงล่อมาติดกับได้ง่าย เพราะผู้ติดสารเสพติดส่วนใหญ่มีสภาวะจิตใจใกล้เคียงกัน  
คือเป็นผู้ที่มีปัญหา ขาดความอบอุ่น จากการสังเกตพบว่า เมื่อมารวมกลุ่มกันโดยมีสื่อ คือ  
สารเสพติดทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นเป็นพวกเดียวกันได้ง่าย

ฉะนั้นแนวทางในการป้องกันและแก้ปัญหาในเรื่องนี้ก็คือ การฝึก  
ทักษะในการสร้างสัมพันธภาพ รู้จักหามิตรที่ดี และการรู้จักสื่อสารพูดคุย  
โดยเฉพาะรู้จักปฏิเสธการชักชวนไปในทางไม่ดี เพื่อจะได้ไม่หลงเข้าไปสู่  
กับดักของกลุ่มติดสารเสพติดได้ง่าย

**1.6 เหนาะไม่รู้จักใช้เวลาให้เป็นประโยชน์** นี่ก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนใช้  
สารเสพติดเพื่อแก้เหงา หรือเพิ่มรสชาติให้ชีวิต จะเห็นได้ว่าในสังคมไทยเป็นสังคมที่มีการ  
สังสรรค์ ซึ่งอาศัยการกินโดยเฉพาะการดื่มสุราเพื่อเป็นสื่อในการรวมกลุ่ม มากกว่าสังคมของ  
ชนตะวันตกที่นิยมอยู่เงียบๆ กับครอบครัว และแสวงหาความเพลิดเพลินในการใช้เวลาว่าง  
จากการอ่านหนังสือ เล่นกีฬา ฟังดนตรี ทำงานอดิเรกต่างๆ



เนื่องจากสังคมไทยเป็นสังคมที่ชอบการรวมกลุ่ม และเด็กที่ติดสารเสพติดส่วนใหญ่ขาดความอบอุ่นจากทางบ้าน หรือเข้ากับทางบ้านไม่ค่อยได้ ฉะนั้นแนวทางป้องกันและแก้ไขในเรื่องนี้ก็คือ ศูนย์เยาวชนโรงเรียน วัด หรือแหล่งสาธารณะต่างๆ น่าจะได้มีกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้เด็กหรือประชาชนได้เข้ามารวมกลุ่มใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ไม่ว่าจะเป็นด้านนันทนาการ เช่น กีฬา ดนตรี การละเล่นต่างๆ หรือด้านการฝึกอาชีพ หารายได้เสริม หรือการเพิ่มพูนทางสติปัญญาและจิตใจ เช่น การเรียนพิเศษ วิชาต่างๆ การศึกษาปฏิบัติธรรม เป็นต้น

**2. สาเหตุจากสิ่งแวดล้อม** สิ่งแวดล้อมก็นับว่าสำคัญมากที่จะชักนำหรือสร้างเงื่อนไขให้คนมีปัญหาเพิ่มขึ้นหรือลดลง เป็นที่ทราบกันดีว่าสังคมไทยในปัจจุบันมีสภาวะที่ล่อแหลม เต็มไปด้วยอบายมุขต่างๆ กฎหมายมีแต่ไม่ศักดิ์สิทธิ์เพียงพอ เนื่องจากขาดคนจัดการในการใช้กฎหมายเพื่อควบคุมผู้ทำผิดและประพฤติมิชอบทั้งหลาย ฉะนั้นการที่สารเสพติดในประเทศไทยยังคงแพร่หลาย และต่างประเทศจับตามองว่าเป็นตลาดค้าสารเสพติดนั้น จึงนับเป็นปัญหาใหญ่ที่ต้องแก้ไขอย่างรีบด่วน

นอกจากสิ่งแวดล้อมที่เต็มไปด้วยสารเสพติดชนิดต่างๆ (ซึ่งหาง่ายขายคล่อง) อันเป็นสิ่งดึงดูดให้เสพติดโดยสะดวกแล้ว ยังมีสิ่งผลักดัน ซึ่งได้แก่บรรยากาศแห่งความแออัด ยัดเยียดในที่อยู่อาศัย การคมนาคม การแอ่งแอ่ง แข่งขัน แรงรีบ แรงรัด ในการทำงาน การขี้ขลาด ปลุกเร้าของสื่อมวลชนที่เสนอสินค้าให้บริโภคอุปโภคในรูปแบบต่างๆ ทำให้คนเกิดความต้องการและความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจมากยิ่งขึ้น ปัญหานานาประการเหล่านี้ ผลักดันให้มีการใช้สารเสพติด เพื่อหลีกเลี่ยงหลายปัญหา โดยการทำให้มึนเมา หรือช่วยให้มีความสุขอย่างฉาบฉวยแม้เพียงชั่วขณะ หรือใช้สารเสพติดเพื่อช่วยให้ทำงานได้ทน แข่งกับเวลา ยิ่งกว่านั้นสังคมเล็กๆ ของเด็ก คือ บ้านและโรงเรียน บางแห่งก็เป็นนรกเพราะก่อให้เกิดความวุ่นวายทั้งกายและใจ โดยเฉพาะในแหล่งเสื่อมโทรมนั้นจะมีลักษณะเช่นนี้ปรากฏชัดมาก จึงไม่เป็นที่น่าสงสัยเลยว่า ทำไมเด็กในแหล่งเสื่อมโทรมจึงติดสารเสพติดได้ง่าย และมากกว่าแหล่งอื่น

แนวทางป้องกันแก้ไขในเรื่องนี้ก็คือ ผู้บริหารองค์กรต่าง ๆ ผู้นำชุมชน และสื่อมวลชน ซึ่งเป็นผู้ที่มีบทบาทและกำลังเหนือกว่าประชาชนทั่วไป จะต้องลุกขึ้นมาร่วมมือประสานงานกัน เพื่อสร้างแนวร่วม ดึงจิตสำนึก และพลังมวลชนให้เข้ามาเกาะกลุ่มต้านกระแสไหลบ่าหรือการระบอบของสารเสพติดมิให้กระจายออกไปทำลายกลุ่มคนที่ยังไม่เสพ และจะต้องเฝ้าระวังรักษาผู้ที่เสพติดแล้วให้หายขาด ซึ่งการเฝ้าระวังรักษานี้อาจมีการจัดชุมชนบำบัดเพื่อเป็นสิ่งแวดล้อมใหม่ และมีเทคนิควิธีการที่เข้าถึงจิตใจของผู้ติดยาเสพติดได้ลึกซึ้งขึ้น พร้อมทั้งการฝึกทักษะชีวิตที่จำเป็นในการนำไปต่อสู้กับโลกแห่งความจริงได้โดยไม่พลั้งพลาดต่อไป แต่ทั้งนี้ บ้านและโรงเรียนก็ต้องมีการปรับปรุงให้เป็นสถานที่น่าอยู่และอบอุ่น มีความรักและความเข้าใจ พร้อมทั้งจะให้ کمکช่วยเหลือกัน เป็นแหล่งหลบภัยที่พร้อมจะต้อนรับการกลับมาอย่างอบอุ่นของสมาชิกได้โดยไม่ซ้ำเติม

ดังที่กล่าวมาแล้วว่าปัญหาสารเสพติดเป็นปัญหาเรื้อรังที่แก้ไขยาก แม้เราจะได้ทุ่มเทเวลาและงบประมาณไปอย่างมากมายมหาศาลแต่ดูเหมือนจะเป็นการทิ้งก้อนหินลงในมหาสมุทร เพราะปัจจุบันจากการสำรวจหยาบ ๆ และจากข้อมูลการจับกุมผู้ค้าสารเสพติด จะเห็นได้ว่าปัญหานี้ยังคงแพร่ระบาดอย่างไม่มีวันสิ้นสุด และเนื่องจากปัญหาสารเสพติดเป็นปัญหาที่มีสาเหตุซับซ้อนมากมายหลายประการ มิใช่เป็นปัญหาของผู้ค้า ซึ่งมีแรงจูงใจสูงเพราะมีรายได้งามเท่านั้น แต่ตัวลูกค้าเองก็มีแรงผลักดันสูงที่จะไปใช้สารเสพติด ฉะนั้นการจะแก้ไขฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งแต่เพียงอย่างเดียว หรือกระทำเพียงจุดหนึ่งเพียงจุดเดียวก็ย่อมไม่ได้ผล



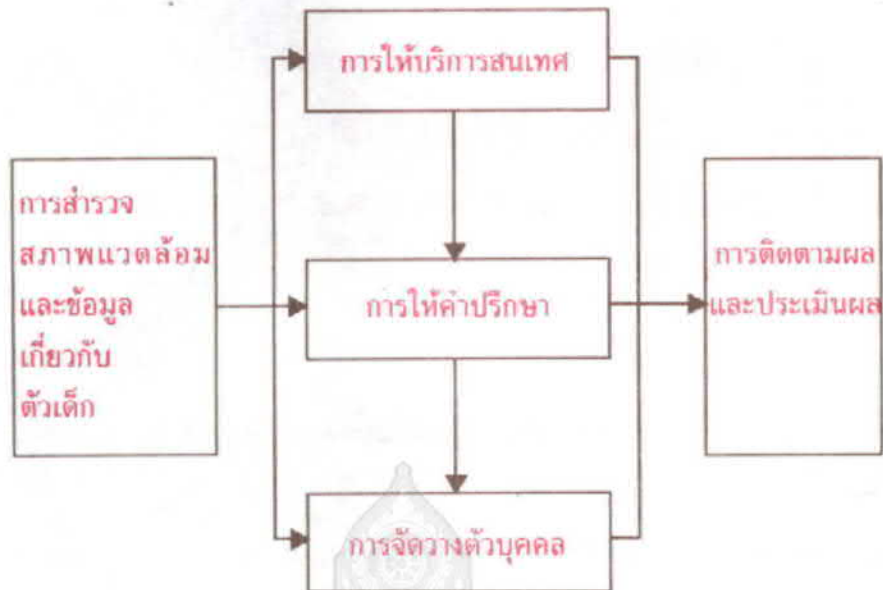
**รูปแบบและแนวทางการจัดกิจกรรม  
เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา  
สารเสพติด โดยใช้กระบวนการแนะแนว**

**กระบวนการแนะแนว** เป็นกระบวนการที่มีขั้นตอนต่อเนื่องของการจัดบริการทั้ง 5 บริการ ได้แก่

1. **การสำรวจข้อมูล** เพื่อให้รู้จักสภาพแวดล้อมและข้อมูลเกี่ยวกับตัวเด็ก
2. **การให้ความรู้ข้อมูล** หรือบริการสนเทศแก่เด็ก เพื่อให้เด็กได้เข้าใจสภาพแวดล้อมและสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต
3. **การให้คำปรึกษา** เพื่อให้เด็กสามารถตัดสินใจและปรับตัวอย่างเหมาะสม
4. **การจัดวางตัวบุคคล** เพื่อให้เด็กได้รับบริการหรือได้ฝึกทักษะต่างๆ ที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต
5. **การติดตามผลและประเมินผล** เพื่อให้ผู้จัดบริการได้ทราบผลที่เกิดขึ้นจากการจัดบริการทั้ง 4 ประเภทข้างต้น

ทั้งนี้การจัดบริการต่างๆ อย่างต่อเนื่องเป็นกระบวนการนั้น อาจมีขั้นตอนทำงานที่ประสานสัมพันธ์ ดังแผนภูมิต่อไปนี้





ทั้งนี้ในการจัดบริการต่างๆ จะต้องคำนึงถึงหลักการของการแนะแนวที่ว่า

1. จะต้องจัดบริการเพื่อเด็กทุกคน ฉะนั้นการบริการจึงต้องครอบคลุมทั้งด้านป้องกันและแก้ไข
2. จะต้องคำนึงถึงความแตกต่างของเด็กแต่ละคนและสิ่งแวดล้อมแต่ละแห่ง ฉะนั้นกิจกรรมที่จัดให้ควรมีความหลากหลาย
3. จะต้องพิจารณาถึงสาเหตุของปัญหา ฉะนั้นกิจกรรมจึงควรครอบคลุมทุกสาเหตุ และจะต้องร่วมมือกันทุกฝ่าย

ฉะนั้นการนำกระบวนการแนะแนวมาใช้ป้องกันและแก้ปัญหาให้ได้ผลนั้น ควรจะจัดให้ครบทุกบริการและคำนึงถึงหลักการดังกล่าวอย่างจริงจัง

อนึ่ง การที่ปัญหาสารเสพติดไม่สามารถแก้ไขให้บังเกิดผลสำเร็จได้ทั้งๆ ที่ได้มีการดำเนินงานเรื่องนี้มาเป็นเวลานาน เป็นเพราะสาเหตุสำคัญ 3 ประการ คือ

1. ต่างคนต่างทำ ขาดความร่วมมืออย่างจริงจังจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง
2. ขาดแผนงานและยุทธศาสตร์ที่ดี โดยมักจะเน้นทำเป็นบางเรื่อง เช่น มักจะเน้นในด้านการให้ความรู้ โดยการจัดนิทรรศการ บรรยาย เป็นต้น
3. ขาดบุคลากรที่มีคุณภาพหรือมีความรู้ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งต่อพฤติกรรมของการใช้สารเสพติด



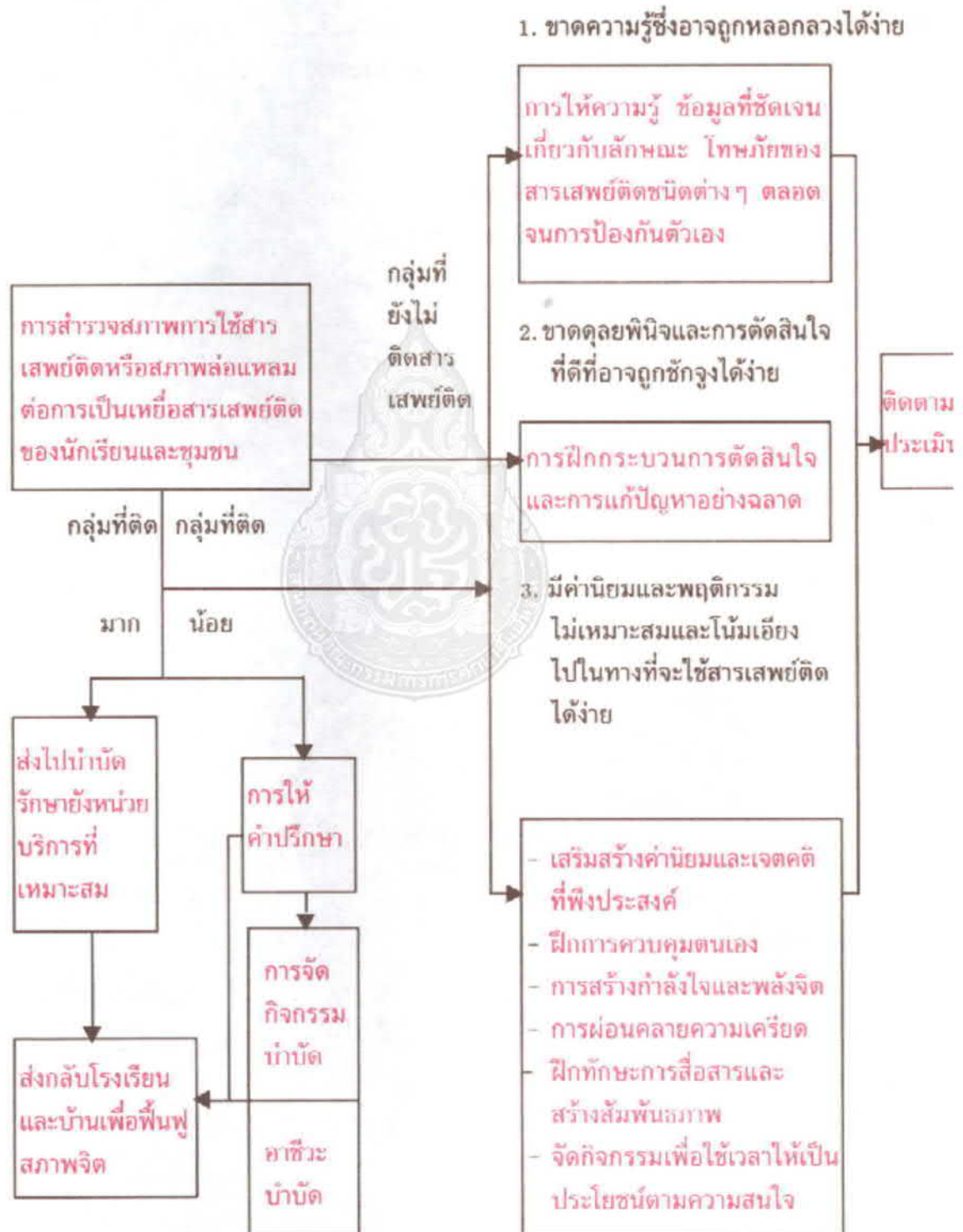
ดังนั้นในโครงการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดให้ได้ผลนั้น ควรคำนึงถึงสาเหตุต่าง ๆ เหล่านี้ จึงใคร่ขอเสนอรูปแบบการป้องกันและแก้ปัญหายาเสพติดดังต่อไปนี้

- หลักการ**
1. มีการระดมพลังจากทุกฝ่าย (ทั้งในและนอกโรงเรียน)
  2. มีแผนงานและยุทธศาสตร์ที่ดี และครอบคลุมองค์ประกอบทุกด้าน
  3. มีบุคลากรที่มีคุณภาพ

- รูปแบบ**
1. มีการปฏิบัติงานที่ครบทุกขั้นตอนของบริการแนะแนวทั้ง 5 บริการ
  2. ครอบคลุมทั้งด้านการป้องกันและแก้ไข
  3. ผ่านกิจกรรมทั้งในและนอกโรงเรียน
  4. บุคลากรทุกฝ่ายมีส่วนร่วม



## โครงสร้าง รูปแบบการแนะแนวเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด





# บทที่ 3

## การจัดกิจกรรมแนะแนว เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา สารเสพติดสำหรับการศึกษา ระดับประถมศึกษา

### แนวการดำเนินกิจกรรม

เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการนำกิจกรรมไปใช้ ในคู่มือเล่มนี้ประกอบไปด้วยกิจกรรมทั้งในห้องเรียน และกิจกรรมนอกห้องเรียน ดังนั้น จึงใคร่ขอเสนอแนวทางการดำเนินกิจกรรมทั้ง 2 ลักษณะไว้ ดังนี้

#### 1. แนวการดำเนินกิจกรรมในห้องเรียน

1.1 ครูควรอ่านคู่มือ เตรียมและตรวจสอบอุปกรณ์ล่วงหน้าตามคำอธิบายในแนวดำเนินการ เช่น ภาพจากหนังสือพิมพ์ ภาพการ์ตูน วีดิทัศน์ ฯลฯ

1.2 ในแนวดำเนินการนั้น เนื่องจากในระดับประถมศึกษาไม่มีช่วงเวลาในการจัดกิจกรรมโดยเฉพาะ จึงใช้วิธีการนำไปสอดแทรกเวลาของโฮมรูม หรือบูรณาการในการเรียนการสอนในกลุ่มประสบการณ์ต่างๆ ตามเนื้อหาสาระที่สอดคล้องกัน กิจกรรมโดยส่วนใหญ่จะให้นักเรียนอภิปราย ซักถามตอบคำถาม แสดงความคิดเห็น เพื่อเป็นการตรวจสอบว่านักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ ได้ความคิดอะไรใหม่ๆ หรือเกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติใดๆ บ้าง ครูควรให้นักเรียนเตรียมสมุดประจำตัวเฉพาะเรื่องนี้ 1 เล่ม เพื่อให้นักเรียนบันทึกสิ่งเหล่านั้นลงในสมุด

เพื่อประโยชน์อันมีคุณค่าที่จะทำให้ครูรู้จักลูกศิษย์มากยิ่งขึ้น ในกรณีที่ใบงานมีช่องว่างต้องกรอกข้อความ ครูอาจใช้วิธีให้นักเรียนคัดลอก หรือถ้าโรงเรียนมีความพร้อม ครูอาจโรเนียวแจกนักเรียนทุกคน

1.3 ครูควรกระตุ้น สร้างแรงจูงใจ และใช้วิจารณ์งานให้นักเรียนบันทึกสิ่งที่น่าสนใจลงในสมุด รวมทั้งการเก็บชิ้นงานบางอย่างที่ได้จากการทำกิจกรรมสะสมไว้ด้วย เพราะการบันทึกหรือชิ้นงานบางอย่าง เช่น ภาพวาด การแสดงความคิดเห็นต่าง ๆ หรือสถานการณ์อื่น ๆ อาจเป็นสิ่งบอกเหตุที่ครูหรือผู้เกี่ยวข้องควร “ลুকคิด” ฟังคอยเผื่อระวัง หรือหาทางช่วยเหลือแก้ไขต่อไป หรืออาจแสดงให้เห็นศักยภาพบางอย่างที่น่าสนใจ ควรให้การพัฒนาส่งเสริมเป็นต้น

1.4 โรงเรียนควรหาทางสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างบ้านกับโรงเรียน เพื่อให้เกิดความร่วมมือที่ดีต่อกัน ตลอดจนการเสริมสร้างบรรยากาศและความอบอุ่นให้กับเด็กทั้งที่บ้านและโรงเรียน

## 2. แนวการดำเนินงานกิจกรรมนอกห้องเรียน

ในการดำเนินงานป้องกันแก้ไขปัญหาสารเสพติดในโรงเรียนนั้น แม้ครูจะจัดกิจกรรมในห้องเรียนครบถ้วนแล้วก็ตาม ความเข้มข้นของกิจกรรมอาจจะยังไม่แข็งแกร่งพอที่จะเป็นภูมิคุ้มกันให้กับนักเรียนได้ ดังนั้นในคู่มือเล่มนี้จึงเสนอตัวอย่างการจัดกิจกรรม หรือโครงการต่าง ๆ เพิ่มเติม เสริมจากการจัดกิจกรรมในห้องเรียน มี 2 กิจกรรม ดังรายละเอียดที่นำเสนอไว้ต่อกิจกรรมในห้องเรียน

อย่างไรก็ตาม สถานศึกษาแต่ละแห่งย่อมมีความแตกต่างกัน ฉะนั้นการใช้คู่มือจะต้องปรับให้เหมาะสมกับสถานศึกษานั้น ๆ ฉะนั้น หากสถานศึกษาใดได้นำไปใช้ และบังเกิดผลประการใด ขอได้โปรดแจ้งให้ ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพได้ทราบด้วย เพื่อประโยชน์ในการปรับปรุงคู่มือนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และเพื่อจะได้นำผลสำเร็จที่เกิดขึ้นในสถานศึกษาของท่านไปเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ต่อไป



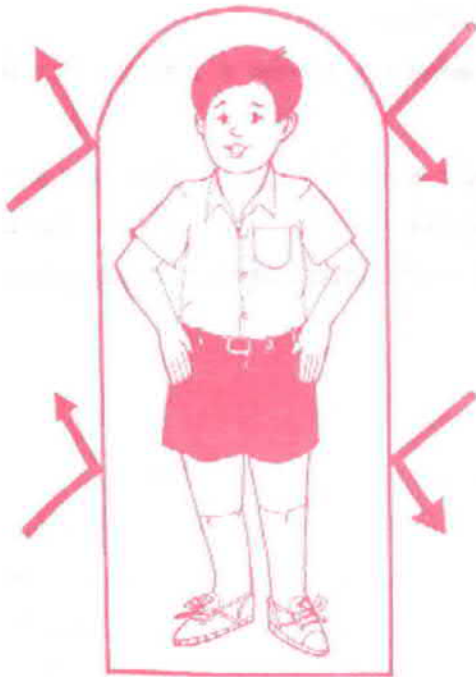
# กิจกรรมในห้องเรียน



## กิจกรรมการให้ความรู้ความเข้าใจ

- สร้างภูมิคุ้มกัน
- หลีกไกลพิษร้าย





## กิจกรรม สร้างภูมิคุ้มกัน

เวลา 9 คาบ

### แนวคิด

การชี้ให้บุคคลเห็นผลร้ายที่เกิดจากการใช้สารเสพติด เช่น สภาพร่างกายที่ทรุดโทรม สภาพจิตใจที่ว้าวุ่น เป็นการกระตุ้นให้บุคคลเกิดความรู้สึกหวาดหวั่นต่อสภาพเหล่านั้น ทำให้เกิด

ความตระหนัก มองเห็นคุณค่าในการรักษาสุขภาพของตนเองให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ สิ่งเหล่านี้จะเป็นเสมือนการสร้างภูมิคุ้มกัน ป้องกันมิให้เยาวชนใช้สารเสพติดได้อีกทางหนึ่ง

### จุดประสงค์

1. บอกผลร้ายของการใช้สารเสพติดที่มีต่อตนเองและผู้อื่นได้
2. บอกวิธีปฏิบัติตนให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง และป้องกันตนให้พ้นจากภัยของสารเสพติด

### แนวดำเนินการ

1. ครูแสดงภาพที่ 1, และ 2 (ภาพประกอบท้ายกิจกรรม) ซึ่งแสดงผลเสียของการใช้สารเสพติดในหน้า 30-31 ให้นักเรียนดู แล้วให้ช่วยกันอภิปราย แสดงความรู้สึกต่อสภาพของบุคคลในภาพ
2. ครูแสดงภาพที่ 3 และ 4 ซึ่งแสดงถึงสภาพของคนสุขภาพสมบูรณ์ ปฏิบัติกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ในหน้า 32-33 ให้นักเรียนดูแล้วให้ช่วยกันอภิปรายแสดงความรู้สึกต่อสภาพของบุคคลในภาพเช่นกัน



3. ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้คือ
  - 3.1 อะไรคือสาเหตุที่ทำให้บุคคลในภาพทั้งข้อ 1 และข้อ 2 มีสภาพร่างกายที่แตกต่างกัน
  - 3.2 สภาพร่างกายของบุคคลทั้ง 2 ลักษณะ ส่งผลต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต ของตนเอง และผู้อื่นอย่างไร เช่น ต่อบุคคลในครอบครัว ต่อเพื่อน ต่อสังคม เป็นต้น
  - 3.3 วิธีการปฏิบัติตนที่จะทำให้สุขภาพกายสุขภาพจิตสมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอควรทำอย่างไร
4. ให้นักเรียนปฏิบัติตามใบงานในหน้า 29

### สื่อ/อุปกรณ์

1. ภาพประกอบ
2. ใบงาน

### การวัดผล/ประเมินผล

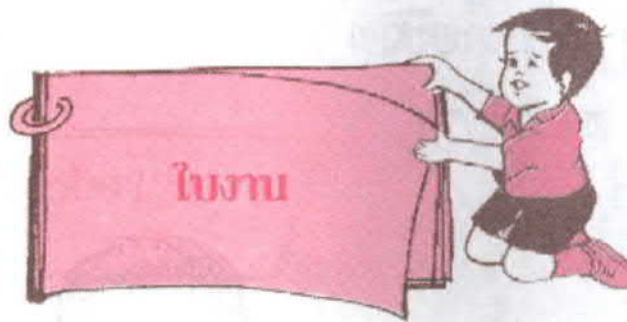
1. สังเกตดูแนวโน้มในการอภิปรายแสดงความคิดเห็นต่อผู้ที่มีร่างกายทรุดโทรม เพราะติดสารเสพติด และผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์
2. สังเกตการตอบคำถามในใบงาน

### ข้อเสนอแนะสำหรับครู

1. ครูอาจยกสถานการณ์หรือข่าวจากหนังสือพิมพ์เกี่ยวกับผลร้ายที่เกิดจากการใช้สารเสพติดให้นักเรียนอภิปรายร่วมกัน
2. ครูอาจจัดกิจกรรมเพิ่มเติมโดยการประกวดร้องเพลง การเขียนคำขวัญ เขียนคำกลอน แสดงละคร วาดภาพ ฯลฯ ทั้งประเภทบุคคล และเป็นกลุ่ม ในเนื้อหาสาระของการต้านภัยสารเสพติด และการเอาใจใส่ดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิตของตนเองและผู้อื่นให้สมบูรณ์อยู่เสมอ

ปอดจะแข็งแรงเมื่อออกกำลังกาย  
ปอดจะพังทลายเมื่อสูบบุหรี่





1. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มค้นคว้าหาสาเหตุที่ทำให้นักเรียนติดสารเสพติดให้มากที่สุด  
แล้วนำข้อมูลจากทุกกลุ่มที่เห็นพ้องกันมาประมวลสรุปร่วมกันทั้งหมดเป็นข้อๆ และให้ร่วมกัน  
พิจารณาอธิบายแต่ละข้อให้แต่ละกลุ่มนำเสนอในลักษณะเป็นละครสั้น ละครใบ้ บทบาท  
สมมติ แชววาที ไต่วาที หรืออื่นๆ ตามความเหมาะสม เมื่อจบการนำเสนอครูและนักเรียนอาจ  
ร่วมกันแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม

2. ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายและสรุปในประเด็นต่อไปนี้

2.1 ลักษณะของผู้ที่ติดสารเสพติดที่สังเกตเห็นได้มีอะไรบ้าง .....

.....

2.2 นักเรียนจะป้องกันตนเองมิให้ติดสารเสพติดได้อย่างไรบ้าง

3. ถ้านักเรียนมีเพื่อนหรือบุคคลในครอบครัวติดสารเสพติด นักเรียนจะปฏิบัติต่อ  
เพื่อนคนนั้นหรือบุคคลเหล่านั้นเช่นไร

.....

ผิดกฎหมาย ทำลายชีวิต  
หากติดสารระเหย

ภาพที่ 1



รางวัลจากสารระเหย...ตัวร้ายทำลาย  
ทั้งประสาท และสมอง เล็ดลอดออกที่จมูก  
กระเพาะอาหาร มะเร็งในเม็ดเลือด  
ปอด-ไต อักเสบ กล้ามเนื้อแขนขาฉับ เป็นอัมพาต

## ภาพที่ 2



รางวัลของสิงห์อมควัน

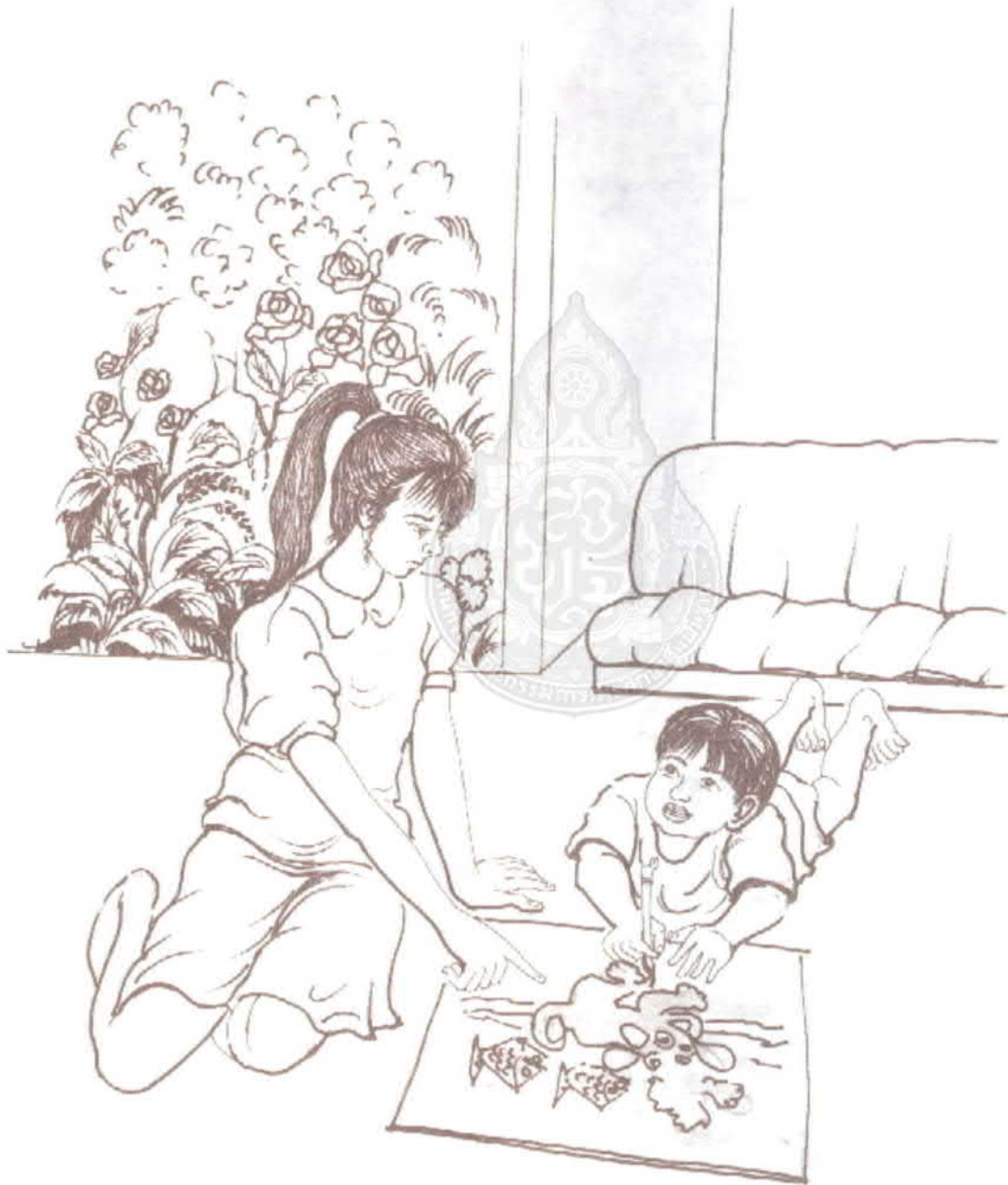
## ภาพที่ 3



ใช้ชีวิตอย่างมีค่า ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยแพทย์ติด



## ภาพที่ 4



ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ไม่มีโทษเหมือนติดสารเสพติด



## กิจกรรม หลักไกลพิษร้าย

เวลา 9 คาบ

### แนวคิด

สาเหตุที่สำคัญประการหนึ่งของการติดสารเสพติดของบุคคลคือ การขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องสารเสพติด การรู้เท่าไม่ถึงการณ์หลงผิดคิดว่าสารเหล่านั้นสามารถช่วยแก้ไขปัญหาก็ทำให้ล้มเรื่องราวความทุกข์ต่างๆ ได้ การใช้สิ่งของที่ผสมสารระเหยต่างๆ อย่างไม่ระมัดระวัง เช่น สีทาบ้าน กาวปะยางรถยนต์ ยางลบผสมกลิ่น น้ำยาล้างเล็บ น้ำมันเบนซิน ฯลฯ เหล่านี้มีส่วนผสมของสารระเหยอยู่ ตลอดจนการใช้ด้วยความหลงผิดคิดว่าช่วยให้ทำงานได้ทนๆ ดูหนังสือได้นานๆ (ยาบ้า) เป็นต้น และโดยเฉพาะอย่างยิ่งสารเสพติดประเภทสารระเหย บุหรี่ ยาบ้ากำลังแพร่ระบาดอย่างมากในสถานศึกษา เป็นเรื่องน่าห่วงใยอย่างยิ่งจำเป็นต้องให้นักเรียนรู้โทษ พิษร้ายของสารเสพติดเหล่านั้นเพื่อจะได้ปฏิบัติตนหรือแนะนำคนข้างเคียงให้ระมัดระวังการใช้หรือหลีกเลี่ยงมิให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับ

### จุดประสงค์

1. บอกความหมายของสารเสพติดได้
2. บอกชนิดและโทษของสารเสพติดที่แพร่หลายในปัจจุบันได้
3. รู้วิธีป้องกันตัวเองมิให้เกี่ยวข้องกับสารเสพติดได้
4. สามารถแนะนำคนอื่นมิให้ไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติดได้

## แนวดำเนินการ

1. ครูแจก “เอกสารประกอบความรู้เรื่องสารเสพติด” ในหน้า 42 ให้นักเรียนศึกษา แล้วให้ทุกคนตอบคำถามท้ายเรื่องในใบงานที่ 1 ในหน้า 36 และแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มๆ กลุ่มละ 5-6 คน แล้วตอบคำถามในใบงานที่ 2 ในหน้า 37
2. ให้นักเรียนดูวีดิทัศน์เรื่อง “แก๊งกับนุ่นผจญภัย” (ละครที่ให้ความรู้เกี่ยวกับสารระเหย) หรือในกรณีที่โรงเรียนไม่พร้อมเรื่องวีดิทัศน์ ครูอาจใช้วิธีถ่ายเอกสารภาพการ์ตูนเกี่ยวกับเรื่องสารระเหยท้ายกิจกรรมในหน้า 51-55 (ทั้งวีดิทัศน์ และการ์ตูนเป็นสื่อของ ป.ป.ส. อาจจะติดต่อจากสำนักงาน ป.ป.ส. ในท้องถิ่น) แล้วตอบคำถามในใบงานที่ 3 ในหน้า 39
3. ให้นักเรียนดูภาพตัวอย่างจากหนังสือพิมพ์ ในหน้า 56-59 แล้วให้ตอบคำถามในใบงานที่ 4 ในหน้า 40 (ครูอาจหาภาพอื่นที่เป็นเหตุการณ์คล้ายคลึงกันทดแทนได้)

## สื่อ/อุปกรณ์

1. เอกสาร “ความรู้เรื่องสารเสพติด”
2. ใบงาน
3. วีดิทัศน์ เรื่อง “แก๊งกับนุ่นผจญภัย” และความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด
4. ภาพการ์ตูน (สื่อของ ป.ป.ส.)
5. ภาพเหตุการณ์ต่างๆ จากหนังสือพิมพ์

## การวัดผล/ประเมินผล

1. สังเกตดูการตอบคำถามจากใบงาน เพื่อดูว่านักเรียนมีความรู้เรื่องเกี่ยวกับสารเสพติดหรือไม่
2. สังเกตการอภิปรายแสดงความคิดเห็นและการป้องกันตนเอง

## ข้อเสนอแนะสำหรับครู

1. การให้ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดชนิดต่างๆ ครูสามารถหาสื่ออื่นๆ จากหน่วยงานต่างๆ เพิ่มเติมได้ เช่น แผ่นพับ จุลสาร ภาพการ์ตูน โปสเตอร์ ฯลฯ และอาจแจกเอกสารเหล่านี้ให้นักเรียนศึกษาก่อนล่วงหน้าก่อนดำเนินกิจกรรม
2. ครูควรชี้แนะ และสังเกตนักเรียนในเรื่องการป้องกันตนเองมิให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติดทุกชนิด รวมทั้งความสามารถในการชักจูงบุคคลอื่น มิให้เข้าไปเกี่ยวข้องด้วยเช่นกัน ซึ่งจะเป็ตัวบ่งชี้ให้เห็นว่า นักเรียนรังเกียจสารเสพติด



ให้นักเรียนจับคู่ข้อความหรือความหมายต่อไปนี้ให้ตรงกัน (ข้อละ 1 คะแนน)

- |                                    |                                            |
|------------------------------------|--------------------------------------------|
| ..... 1. บุหรี่                    | ก. เป็นสารเคมีหรือวัตถุใดๆ ที่เสพแล้วมีผล  |
| ..... 2. ยาบ้าหรือแอมเฟตามีน       | ต่อระบบประสาทส่วนกลาง ส่งผลต่อร่างกาย      |
| ..... 3. กัญชา                     | จิตใจ ทำให้ต้องเสพมากขึ้นเรื่อยๆ           |
| ..... 4. สารระเหย                  | ข. นอนไม่หลับ วิดกกังวล ปวดศีรษะบ่อยๆ      |
| ..... 5. สารเสพติด                 | หัวใจบีบเต้นแรง                            |
| ..... 6. ฝิ่น มอร์ฟีน เฮโรอีน      | ค. มึนงง ใจคอหงุดหงิด ความรู้สึกเลื่อนลอย  |
| ..... 7. เหล้า                     | ขาดความรับผิดชอบ กล้าบ้าบิ่น ขาดความ       |
| ..... 8. ยาระงับประสาทและยานอนหลับ | อาย ทำร้ายตนเองได้                         |
| ..... 9. กาแฟ                      | ง. กุลงมโป่งพอง มะเร็งในช่องปาก มะเร็งปอด  |
| ..... 10. ยาแก้ปวดประสาท           | จ. อาการคล้ายยาระงับประสาท แต่น้อยกว่ามี   |
|                                    | แนวโน้มป่วยเป็นโรคความดันโลหิตต่ำ โรค      |
|                                    | กระเพาะและทางเดินอาหาร                     |
|                                    | ฉ. ระวังอาการปวดที่รุนแรงได้ เมื่อเสพจนติด |
|                                    | ร่างกายซูบซีด ผอมเหลืองสมองเสื่อม ฟุ้ง     |
|                                    | ซ่าน                                       |
|                                    | ช. ร่างเร็ง ช่างพูด หัวเราะตลอดเวลา หูแว่ว |
|                                    | ป่วยเป็นโรคจิตภายหลัง                      |
|                                    | ซ. ตาพว้า ใบหน้าบวมฉุ ตับแข็ง การได้ยินผิด |
|                                    | ปกติ ชอบทะเลาะวิวาท                        |
|                                    | ณ. ทำลายระบบประสาทสมอง กล้ามเนื้อลีบ       |
|                                    | เป็นอัมพาต มีอาการทางประสาท                |
|                                    | ญ. คลุ้มคลั่ง ประสาทแข็ง ทำงานทน ดูหนังสือ |
|                                    | ทน หวาดระแวง ประสาทหลอน                    |

#### เฉลย (สำหรับครู)

- |        |        |
|--------|--------|
| 1. = ง | 6 = ฉ  |
| 2 = ญ  | 7 = ช  |
| 3 = ซ  | 8 = ค  |
| 4 = ณ  | 9 = ข  |
| 5 = ก  | 10 = จ |





### ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันหาคำตอบต่อไปนี้

1. สารเสพติดที่ใช้กันแพร่หลายในปัจจุบันได้แก่อะไรบ้าง?

---



---



---



---

2. สมมติว่านักเรียนเป็นผู้หนึ่งที่สูบบุหรี่จนติดเป็นนิสัย ไม่สามารถเลิกได้ และมีแนวโน้มต้องสูบบุหรี่ในปริมาณที่มากขึ้นเรื่อยๆ ขอให้นักเรียนช่วยกันคำนวณดูว่า ถ้านักเรียนต้องสูบบุหรี่วันละ 1 ซอง ตั้งแต่อายุ 12-60 ปี จะต้องใช้เงินซื้อบุหรี่เป็นจำนวนทั้งสิ้นเท่าไร

(ราคาบุหรี่ 1 ซอง  $\times$  365 วัน  $\times$  48 ปี = ?) ..... บาท และมีความคิดเห็นอย่างไรกับจำนวนเงินดังกล่าว

---



---

3. กรณีดังกล่าวขอให้นักเรียนวิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่ ในด้านอื่นๆ เช่น ด้านสุขภาพ สติปัญญา สังคม ว่ามีผลกระทบอย่างไรบ้าง

---



---



---



---

4. ให้ร่วมกันอภิปรายในประเด็นที่ว่า ถ้านักเรียนถูกชักชวนให้ใช้สารเสพติด หรือนำสารเสพติดที่กำลังแพร่หลายในทุกวันนี้ไปขายให้เพื่อนๆ หรือบุคคลที่รู้จัก นักเรียนจะทำอย่างไรบ้าง





เมื่อนักเรียนดูวิดีโอเรื่อง “เก่งกับนุ่นผจญภัย” หรือตัวอย่างภาพการ์ตูน ตั้งแต่หน้า 51-55 แล้วช่วยกันตอบคำถามต่อไปนี้(กรณีฉายวิดีโอหรือแจกภาพการ์ตูน)

1. นักเรียนควรปฏิบัติตัวอย่างใดเมื่อต้องใช้อุปกรณ์ที่มีสารระเหยปะปนอยู่

---

---

---

---

2. ถ้าสูดดมสารระเหยปริมาณมากๆ จะให้โทษต่ออวัยวะส่วนใดของร่างกายบ้าง

---

---

---

---

3. นักเรียนจะให้คำแนะนำกับผู้ที่ประกอบอาชีพที่เกี่ยวข้องกับสารระเหยอย่างไรบ้าง

---

---

---

---



เมื่อนักเรียนดูภาพเหตุการณ์จากหนังสือพิมพ์ ในหน้า 56-59 แล้ว ให้นักเรียน  
ช่วยกันหาข้อสรุปต่อไปนี้

1. เหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นเพราะอะไร

---



---



---

2. นักเรียนคิดว่าผู้ก่อเหตุร้ายเช่นนี้น่าจะมีความบกพร่องหรือผิดปกติในด้านใด เพราะมีอะไร  
เป็นสาเหตุ

---



---



---

3. นักเรียนอยากมีชีวิตเหมือนบุคคลในภาพหรือไม่ เพราะอะไร

---



---



---

4. ถ้าบุคคลในครอบครัวของนักเรียนเป็นเช่นเดียวกับในภาพ นักเรียนจะอย่างไร

---



---



---



5. ถ้านักเรียนเห็นบุคคลหรือกลุ่มคนที่มีเจตนาขายสารเสพติด หรือหลอกลวงให้คนอื่นใช้สารเสพติด นักเรียนจะอย่างไร โดยไม่ให้ตัวเองเกิดอันตราย

---

---

---



## เอกสารประกอบ

### ความรู้เรื่องสารเสพติด

#### 1. สารเสพติดให้โทษ

หมายถึง สารเคมีหรือวัตถุนิตใด ๆ เมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะรับประทาน ดม สูบ ฉีด หรือด้วยประการใด ๆ แล้วทำให้เกิดผลต่อร่างกาย และออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจในลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

1. ผู้ใช้สารเสพติดจะต้องเพิ่มปริมาณของสารขึ้นเรื่อย ๆ
2. เมื่อใช้ไปนาน ๆ จะทำให้เกิดความต้องการอยากเสพยาชนิดนั้น ๆ อย่างรุนแรง รับประทานไม่ได้ ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรมทั้งร่างกายและจิตใจ
3. เมื่อหยุดใช้ยา หรือถึงเวลาอยากเสพยาแล้วไม่ได้เสพยา จะทำให้เกิดอาการของการขาดยา เรียกว่า ลงแดงหรือเสียนยา

#### 2. ชนิดของสารเสพติดที่แพร่ระบาด

สารที่ทำให้เกิดการเสพติดในปัจจุบันมีอยู่ด้วยกันกว่า 100 ชนิด ทั้งชนิดที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและที่ได้จากการสังเคราะห์

สารเสพติดที่นำมาใช้กันอย่างแพร่หลายและเป็นปัญหาในขณะนี้ ได้แก่ ฝิ่น บาร์บิทูเรท และยานอนหลับที่ใช้บาร์บิทูเรท ยากล่อมประสาท ยาบ้า ยาอี ท็อฟฟี่ฮัดส์ (เหล้าแห้ง) แอมเฟตามีน กัญชา กระบือ สารละลายชนิดระเหยได้ แอลกอฮอล์ กาว ทินเนอร์ น้ำมัน เบนซิน น้ำยาล้างเล็บ แลคเกอร์ น้ำยาเติมลัควีด กลิ่นสเปรย์ทาบ้าน อาคาร

##### 2.1 ฝิ่น มอร์ฟิน และเฮโรอีน

สารเสพติดทั้งสามชนิดนี้เป็นพวกเดียวกัน ทั้งนี้ฝิ่นได้มาจากน้ำยางของผลฝิ่น เมื่อนำฝิ่นมาสกัดด้วยสารเคมีบางอย่างจะได้มอร์ฟิน และเมื่อนำมอร์ฟินมาทำปฏิกิริยากับสารเคมีบางอย่างจะได้เฮโรอีน

### 2.1.1 ผื่น

ที่เสกกัน คือ ผื่นสุกได้จากการนำยางผื่นซึ่งได้จากผลผื่นที่เก็บไว้จนแห้ง (มีสีน้ำตาลที่เรียกว่า ผื่นดิบ) มาต้มหรือหมัก ผื่นสุกมีสีดำและรสมขม นิยมเสกโดยการสูบด้วยกลอง แต่ก็อาจกินในรูปของผื่นก้อน

### 2.1.2 มอว์พิน

บางคนอาจเรียกว่ามอว์เพีย มอว์พิน มีลักษณะเป็นผงสีขาวนวล ไม่มีกลิ่นรสมขมจัด ละลายน้ำได้ง่าย นิยมเสกโดยการละลายน้ำฉีดเข้ากล้ามเนื้อที่สะโพก แต่ก็อาจเสกโดยการกิน ในลักษณะผงยาบรรจุแคปซูลฤทธิ์ของมอว์พินแรงกว่าผื่น 8-10 เท่า ทางกายภาพทำให้เป็นยาระงับอาการปวดที่รุนแรง เช่น อาการปวดภายหลังการผ่าตัดจากการคลอดบุตร ฯลฯ

### 2.1.3 เฮโรอิน

ที่แพร่หลาย มี 2 ชนิดคือ เฮโรอินบริสุทธิ์ และเฮโรอินผสม หรือเฮโรอินเบอร์ 4 นั้น จะมีเนื้อเฮโรอินสูง 80-95% ลักษณะเป็นผงละเอียดสีขาว (เฮโรอินชนิดนี้จึงมักเรียกว่า ผงขาว) มีรสมขม ไม่มีกลิ่น และละลายน้ำง่าย นิยมเสกโดยการละลายน้ำฉีดเข้าเส้นหรือกล้ามเนื้อ แต่ก็อาจใช้วิธีการสูบโดยการกัดใส่บุหรี่หรือจุดบุหรี่แล้วจุ่มขึ้นสูบ (ซึ่งสังเกตโดยการดูจากถ้า บุหรี่ที่ยัดใส่เฮโรอินจะมีสีดำขณะที่เกาหรือถูธรรมดาไม่มีสีเทา) และอาจเสกโดยการแตะจุ่มกูดม

ทั้งผื่น มอว์พิน และเฮโรอิน มีฤทธิ์กดระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้ระงับอาการปวดที่รุนแรงได้และหาจะระงับความเจ็บปวดได้ การออกฤทธิ์ของสารจะทำให้ร่างกายผู้เสกหายปวดเมื่อย รู้สึกสบายหายกังวล มีอาการเคลิบเคลิ้มเหมือนฝัน และรู้ว่าจะสามารถเปลี่ยนใจออกจากความเป็นจริงและความวุ่นวายได้ทำให้อุตส่าห์มองมันหาสติปัญญาเพื่อชิงและมักจะหลงเข้าไป ผู้ที่เสกติดแล้วมักพบว่ามึนงงตาขมขื่น ผอมเหลือง อ่อนแอเสีย ฟุ้งซ่าน อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายไม่ชอบทำงาน สมองเสื่อม หายใจช้า ถ่ายปัสสาวะยาก และมักได้รับความทรมานจากการท้องผูกอย่างรุนแรง เมื่อว่างจากยาเสพติดจะมีอาการทรมานทรมาน หงุดหงิด น้ำมูกน้ำตาไหล เหงื่อออกมาก ปวดกล้ามเนื้อ ปวดท้อง ท้องเดิน ขาดอาหาร วาจที่รุนแรงมากอาจถึงขั้นเลือดที่ซารบ้านเรียกว่า ลงแดง หรือมีอาการชักเกิดขึ้น

## 2.2 บุหรี่

ใส่บุหรี่ยี่มาจากใบยาสูบนั้นจะมีสารต่าง ๆ มากมาย ที่สำคัญคือ นิโคติน ซึ่งมีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง มีผลทำให้เกิดการตื่นตัว ความจำหรือความสนใจในสิ่งที่ทำอยู่ดีขึ้น ความอยากอาหารลดลง ความกระวนกระวายลดลง กล้ามเนื้ออ่อนคลายสำหรับผู้เสกติดแล้ว มักพบว่ามีอาการปวดศีรษะ ท้องผูกหรือท้องเดิน นอนไม่หลับกระสับกระส่าย กังวลใจ ฯลฯ

สำหรับผลของนิโคตินต่อระบบอื่นของร่างกาย รวมทั้งสารอื่นที่พบในบุหรี่ เช่น น้ำมันดิบ แก๊ส คาร์บอนมอนอกไซด์ (เกิดขณะสูบ) ฯลฯ จะมีผลต่อระบบต่างๆ ของร่างกายด้วย เมื่อได้รับสารเหล่านี้ประจำ ผู้เสพอาจเป็นโรคหรือมีอาการผิดปกติ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเส้นเลือดแข็งตัว (ทำให้ตายปัจจุบันทันทีได้) โรคถุงลมโป่งพองเกิดมะเร็งของช่องปาก หลอดอาหาร กระเพาะปัสสาวะ ตับอ่อน ที่สำคัญคือ มะเร็งปอด ฯลฯ นอกจากนี้ยังทำให้ลมปากและลมหายใจมีกลิ่นเหม็น ถ้าผู้ติดเป็นผู้หญิงตั้งครรภ์จะแท้งได้ง่าย หรือเด็กที่เกิดมามีน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ เมื่อร่างกายขาดยา ผู้เสพยาจะรู้สึกกระสับกระส่าย ซาตสมาธิ กังวลใจ ฯลฯ เนื่องจากผลการติดยาทางใจ

### 2.3 สารระเหย

สารระเหย คือ สารที่ได้มาจากกระบวนการผลิตน้ำมันปิโตรเลียม มีลักษณะเป็นไอระเหยได้ในอากาศ เมื่อสูดดมเข้าไปจะทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย สารระเหยที่เป็นปัญหามากที่สุดในปัจจุบัน ได้แก่ ทินเนอร์ ซึ่งมักจะผสมอยู่ในผลิตภัณฑ์ต่างๆ เช่น แล็กเกอร์ สีพ่น กาวยางน้ำ น้ำยาล้างเล็บ เป็นต้น

#### ทำไมหนจึงติดสารระเหย

1. นำมาใช้ในทางที่ผิด โดยสูดดมอย่างจงใจ ซึ่งมีสาเหตุสำคัญมาจากเพื่อนชวนหรือต้องการเอาอย่างเพื่อน อย่างรู้ อย่างลอง เข้าใจผิดคิดว่าจะช่วยให้เกิดความสนุกสนาน แม้ความเบื่อหน่ายหรือลึ้มความทุกข์ เป็นต้น
2. มีความจำเป็นต้องใช้แต่ไม่ระมัดระวังหรือเผลอไปเอง เช่น ช่างทาสี ผู้ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม ซึ่งต้องทำงานเกี่ยวข้องกับสารระเหยเป็นประจำ

#### พิษของสารระเหยแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. **พิษที่เกิดขึ้นทันทีทันใด** อาการที่เกิดขึ้นภายหลังการสูดดม จะเกิดอาการวิงเวียน อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน มีกลิ่น หายใจถี่และเร็ว บางรายทำให้หัวใจเต้นผิดจังหวะ เกิดหัวใจวาย ทั้งนี้อาการจะมากขึ้นกับชนิดและปริมาณของสารระเหยที่สูดดม
2. **พิษเรื้อรัง** ผู้สูดดมอย่างดึกดำบรรพ์นานๆ จะทำให้หลอดลมอักเสบ ไอ ไข้ กลัมน้ำ จังหวะเต้นของหัวใจผิดปกติเกิดมะเร็งในเม็ดเลือดขาวทำให้กล้ามเนื้อลีบลงเป็นอัมพาต มีอาการทางประสาท เชื่องซึม ความประพฤติกและอุปนิสัยเปลี่ยนแปลง

ปัจจุบันยังไม่มียาหรือวิธีใดสามารถรักษาอวัยวะและระบบต่างๆ ของร่างกายซึ่งถูกทำลายจากพิษของสารระเหยให้หายกลับคืนเป็นปกติได้



## 2.4 ยกยี่ห้อแอมเฟตามีน

มีชื่อที่บุคคลทั่วไปรู้จักคือ ยาขยัน ยาบ้า ยาโด๊ป ยาแก้ปวด อาจพบในรูป ผงหรือแคปซูล แต่ปัจจุบันมักพบในลักษณะเป็นเม็ด มีหลายสี เช่น สีส้ม สีน้ำตาล ฯลฯ จึงมักเสพโดยการกิน หรือผสมอาหาร เครื่องดื่ม แต่ก็มีชนิดละลายน้ำบรรจุหลอดเพื่อใช้ฉีด

แอมเฟตามีนมีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้สมองตื่นตัวเสมอไม่เกิดอาการง่วง ทานการแพทย์ได้ใช้ยานี้ เพื่อรักษาโรคง่วงหลับ โรคจิตประสาทที่มีอาการซึมเศร้า แก้วงหรือแก้พิษจากยาหรือสารที่ออกฤทธิ์กดสมอง เพื่อให้สมองที่ทำงานน้อยลงอยู่นั้นกลับทำงานดีขึ้น นอกจากนี้แอมเฟตามีนอาจนำมาใช้ลดความอ้วน เพราะยานี้มีผลต่อศูนย์ควบคุมความหิวทำให้ไม่รู้สึกหิว ร่างกายจึงรับประทานอาหารได้น้อยลง

สำหรับผู้เสพติดแล้วมักพบว่ามีอาการหุดหงิด อยู่ไม่สุข กระวนกระวาย คลุ้มคลั่ง ประสาทแข็ง การตัดสินใจผิดพลาด หรืออาจมองเห็นภาพรบกวน นอกจากนี้ยังอาจตื่นเต้น ตกใจง่าย จิตสับสน หวาดระแวง และมีประสาทหลอน และจากผลของยาต่อระบบอื่นของร่างกายก็อาจทำให้ผู้เสพติดป่วยหรือมีอาการผิดปกติบางอย่างเกิดขึ้นได้ เช่น หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง ม่านตาขยาย มือสั่น ใจสั่น เหงื่อออก ปากแห้ง ฯลฯ เมื่อร่างกายขาดยา ผู้เสพติดจะอ่อนแอเสียมาก เพราะร่างกายถูกฝึกให้ทำงานหนักตลอดเวลา นอกจากนั้นบางรายยังอาจซึมเศร้า หรืออาจคลุ้มคลั่ง

## 2.5 กัญชา

กัญชาเป็นพืชล้มลุกจำพวกหญ้า ใบแตกเป็นแฉกคล้ายใบละหู่หรือมันสำปะหลัง ส่วนที่ใช้คือใบและยอดช่อดอกกัญชาตัวเมีย ซึ่งจะนำมาตากแห้งและบดเป็นผงยาสูบๆ แล้วนำมาวนบุหรี (บุหรีกัญชาสังเกตได้จากใบบุหรีซึ่งมีสีเขียวต่างจากใบบุหรี และเวลาจุดสูบจะมีกลิ่นเหมือนเชือกหรือหญ้าแห้งไหมไฟ) หรืออาจสูบด้วยกล้องหรือบ้องกัญชา โดยนิยมสูบผ่านน้ำซึ่งจะไม่ทำให้คอแห้งมาก นอกจากนี้อาจเคี้ยวใบหรือเจือปนอาหารรับประทาน ซึ่งช่วยเจริญอาหารได้ ในอดีตแพทย์แผนโบราณได้ใช้กัญชาเพื่อเป็นยาเจริญอาหาร ยาระงับประสาท และยานอนหลับ ใบและยอดช่อดอกกัญชาตัวเมียนี้นี้มีสารเตตราไฮโดรแคนนาบินอลค่อนข้างมาก จึงมีฤทธิ์แรงกว่าส่วนอื่น การออกฤทธิ์ของสารนี้ต่อระบบประสาทส่วนกลาง อยู่ในลักษณะผสมผสานตามขนาดของยาที่เสพและวิธีที่เสพ กล่าวคือ เบื้องต้นจะกระตุ้นประสาททำให้ผู้เสพตื่นเต้น ว่องไว ช่างพูดหัวเราะตลอดเวลา ต่อมาจะกดประสาทซึ่งผู้เสพมีอาการคล้ายเมาเหล้าอย่างอ่อนๆ มีอาการง่วงนอน เหนื่อยล้า และเมื่อยเสพมากจะประสาทหลอน อาจเห็นภาพลวงตา หูแว่ว หรือมีอาการหวาดระแวง ความคิดสับสน ควบคุมไม่ได้ บางรายอาจไม่รู้จักร

ตนเอง หรือไม่เข้าใจสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ผู้เสียสติถูกยူซาส่วนใหญ่มักป่วยเป็นโรคจิตในภายหลัง สำหรับผลต่อระบบอื่นของร่างกาย เช่น หัวใจเต้นเร็ว ม่านตาหรี่ ตาแดง อยากรอาหารมากขึ้น เกิดความผิดปกติของระบบทางเดินหายใจ เมื่อร่างกายขาดยา อาการผิดปกติที่เกิดขึ้นมักเป็นอาการทางด้านจิตใจ เช่น กระสับกระส่าย วิตกกังวล นอนเพี้ยน นอนไม่หลับ ฯลฯ

## 2.6 เหยื่อ

รวมทั้งเครื่องดื่มมีนเมาอื่น ๆ ที่มีเอธิลแอลกอฮอล์เป็นสารประกอบสำคัญ ดังที่แสดงไว้ในตาราง

| ชนิดของเครื่องดื่ม                     | %ของเอธิลแอลกอฮอล์โดยปริมาตร |
|----------------------------------------|------------------------------|
| เบียร์                                 | 3-12                         |
| เหล้าไวน์ (หวาน)                       | 19-21                        |
| น้ำขาว                                 | 10-20                        |
| เหล้าโรง                               | 28-35                        |
| แมโซ                                   | 35                           |
| แสงใส                                  | 40                           |
| ยีน, เหล้ารัม, วอดก้า, ปรันตี และวิสกี | 40-50                        |

เนื่องจากเอธิลแอลกอฮอล์เป็นสารสำคัญในเหล้าและเครื่องดื่มมีนเมาต่าง ๆ จึงขอกล่าวเฉพาะสารนี้ เอธิลแอลกอฮอล์มีฤทธิ์กดสมอง ซึ่งจะกดตั้งแต่สมองส่วนบนลงมาถึงก้านสมองเป็นผลให้เกิดอาการสงบประสาท นอนหลับ สลบ และหมดสติตามขนาดที่ร่างกายได้รับ ถ้าได้รับปริมาณน้อยจะทำให้ผู้ดื่มรู้สึกสบายและอารมณ์ดี บางคนเจริญอาหาร แต่ถ้าดื่มมากเกินไปแอลกอฮอล์จะไปกดสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกนึกคิด การควบคุมตนเอง การตัดสินใจและการยับยั้งหรือการหักห้ามใจจึงทำให้สัญชาตญาณเดิมของบุคคลนั้นเด่นชัดและจะแสดงออกมาต่าง ๆ ที่อยู่ใต้จิตสำนึกออกมา เช่น ระเบิดอารมณ์ในใจออกมา ทะเลาะวิวาท หรือทำลายของ ฯลฯ นอกจากนี้การกดศูนย์ต่าง ๆ ในสมองอาจทำให้ผู้ดื่มตาพร่า การได้ยินผิดปกติ ความรู้สึกในท้อง เหน็บ และสัมผัสเลือนลง นอกจากนี้แอลกอฮอล์ยังทำให้หลอดเลือดที่บริเวณผิวหนังขยาย ทำให้เลือดไหลมาสู่บริเวณนี้มากขึ้น ผู้ดื่มจึงมักมีอาการหน้าแดง ตัวแดง

และอุณหภูมิภายในลดลง ฯลฯ สำหรับผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไปจนขนาดมึนเมาตาย ทั้งนี้เพราะก่อนเกิดอันตรายถึงแก่ชีวิตนั้น ผู้ดื่มจะอาเจียนขึ้น ซึ่งช่วยขจัดปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดไม่ให้สูงมากจนเกิดอันตราย ผู้เสพติดแอลกอฮอล์จนกลายเป็นโรคพิษสุราเรื้อรังมักปรากฏอาการที่สืบเนื่องจากผลของสารนี้ต่อระบบประสาทและส่วนอื่นของร่างกายเช่น มีใบหน้าน้ำววมดูหน้าแดง ตาแดง ผิวหนังคล้ำ ลมหายใจมีกลิ่นแอลกอฮอล์ ผดผื่นไ้เยื่อเยื่อ ควบคุมตนเองไม่ได้ จัดผิดปกติกดดันเนื้ออ่อนเปลี้ย กระเพาะอาหารอักเสบ อาจเกิดโรคตับแข็ง ฯลฯ เมื่อขาดเหล้าจะมีอาการกระวนกระวาย อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ เหงื่อออกมาก คลื่นไส้ อาเจียน หัวใจเต้นเร็ว อารมณ์ฉุนเฉียว ขาดสมาธิการพัก ประสาทหลอน ในรายที่มีอาการรุนแรงอาจตายได้

## 2.7 ยาระงับประสาทและยานอนหลับ

เป็นกลุ่มยาที่มีฤทธิ์กดประสาท ซึ่งจะก่อให้เกิดอาการตั้งแต่สงบ ง่วง ไปจนถึงหลับตามความแรงของยา ทางแพทย์ได้ใช้ยาในกลุ่มนี้เพื่อลดความตึงเครียด ตื่นเต้น กังวล ทำให้หลับตลอดจนใช้ระงับอาการชักจากสาเหตุต่างๆ และใช้รักษาโรคจิตประสาทบางประเภทด้วย

ชนิดของยาระงับประสาทและยานอนหลับที่เสพติดกันมีหลายชนิด แต่ชนิดที่ก่อให้เกิดปัญหาการเสพติดได้มานานและใคร่จะกล่าวถึงคือ เซโคบาร์บิทัล หรือเซโคนาล ยานี้ชนิดนี้มีฤทธิ์รู้จักกันดีในหมู่ผู้เสพติดหลายอย่าง เช่น ใจแดง เปิดแดง ปัสสาวะแดง (เพราะยาถูกบรรจุในแคปซูลสีแดง) เหล้าแห้ง (เพราะฤทธิ์ยาทำให้ผู้เสพติดมีอาการคล้ายคนเมาเหล้า) ฯลฯ การเสพยาชนิดนี้ใช้วิธีกิน แต่ก็อาจใช้วิธีฉีด ผู้เสพติดมักพบว่ามีความกระวนกระวายใจตลอดเวลา หงุดหงิด ความรู้สึกเลื่อนลอย ขาดการรับผิดชอบ มีความกล้าอย่างบ้าบิ่น สามารถทำร้ายตนเองได้ ทั้งถึงขนาดทะเลาะวิวาทกับผู้อื่น บางครั้งมีอาการคลุ้มคลั่ง หรือทำในสิ่งที่คนปกติไม่กล้าทำ เช่น ทำร้ายตนเองโดยการกรีดข้อมือจนสามารถเปิดท้องเลือดเพื่อเดินโชว์ ฯลฯ

นอกจากนี้ผลของยาดังกล่าวต่อระบบอื่นของร่างกายยังอาจทำให้ผู้เสพติดมีโรคหรืออาการบางอย่างได้ เช่น ความดันโลหิตต่ำ ท้องผูก ฯลฯ และถ้าเสพยามากเกินไปขนาดอาจทำให้ตายได้ เมื่อร่างกายขาดยาผู้เสพติดจะมีอาการหงุดหงิด วิตกกังวล อ่อนเพลีย ถ้าอาการรุนแรงมากอาจชักได้ ดังนั้นผู้เสพติดยาระงับประสาทและยานอนหลับอื่นๆ ไม่ควรเลิกทันที เพราะอาจชักถึงตายได้

## 2.8 ยากล่อมประสาท

เป็นกลุ่มยาที่มีฤทธิ์กดประสาทเช่นเดียวกับกลุ่มยาระงับประสาทและยานอนหลับข้างต้น แต่วิธีการออกฤทธิ์น้อยกว่า ทางแพทย์ได้ใช้ยาในกลุ่มนี้เพื่อคลายความวิตกกังวลและคลายความเกร็งของกล้ามเนื้อ ยากลุ่มนี้มีหลายชนิดเช่นกัน เช่น เมโปรบาเมท (ตัวอย่างชื่อการค้า



มิลทาวน์ ดาวนิล มีดาร์อน) คลอไดอาซิพอกไซด์ (ตัวอย่างชื่อการค้า ลิเบรียม เบนฟิน เบลลาไซด์ คลอดิซิล) ไดอาซิแพม (ตัวอย่างชื่อการค้าวาเลียม ซีแพม ไดอะพิน) ผู้เสพยา กลุ่มประสาทจะมีอาการคล้ายคลึงกับการติดยาระงับประสาทและยานอนหลับ แต่อาการ น้อยกว่า และผลของยาดังกล่าวของร่างกายก็คล้ายคลึงเช่นกัน เช่น ผู้เสพยาชนิดนี้จะมีแนวโน้ม จะป่วยเป็นโรคความดันโลหิตต่ำ โรคกระเพาะและทางเดินอาหาร ฯลฯ

## 2.9 กานเฟ

รวมทั้งเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนเป็นส่วนผสม อันเป็นผลทำให้เกิดการเสพติด เครื่องดื่มชนิดนั้นๆ เช่น ชา โกโก้ โคลาโคล่า ฯลฯ ซึ่งเครื่องดื่มเหล่านี้มีปริมาณคาเฟอีนแตกต่างกันไป สำหรับฤทธิ์ของคาเฟอีนต่อร่างกาย และผลกระทบเมื่อเกิดการเสพติดพบว่า ทาง การแพทย์มักนำมาผสมร่วมกับยาแก้ปวด นอกจากนี้ยังนิยมนำมาผสมเครื่องดื่มเสริมพลัง มี ฤทธิ์กระตุ้นประสาทส่วนกลาง จึงทำให้ผู้ได้รับรู้สึกกระปรี้กระเปร่า ไม่ง่วง เมื่อใช้บ่อยๆ มี โอกาสเสพติดได้แต่ต้องใช้ขนาดสูงพอและเป็นเวลานาน เมื่อเกิดการเสพติดจะเกิดผลเสีย เช่น นอนไม่หลับ วิตกกังวล เครียด ความคิดสับสน ปวดศีรษะบ่อยๆ หัวใจเต้นแรง และอาจ พบเป็นโรคถุงชาหรือหัวใจเต้นเร็ว คาเฟอีนทำให้เกิดการเสพติดทางใจ เวลาขาดจึงปรากฏความ ผิดปกติทางด้านจิตใจ เช่น กระวนกระวาย หงุดหงิด

## 2.10 โเคน

โคเคน หรือโคคาอีน เป็นสารธรรมชาติที่พบในส่วนใบของต้นโคคา พืชดังกล่าวพบ ปลูกมากในประเทศแถบอเมริกากลางและอเมริกาใต้ เช่น บราซิล โบลิเวีย เปรู ฯลฯ สำหรับ ในเอเชียพบมีปลูกในประเทศศรีลังกา อินเดีย (บริเวณหุบเขานิลกิริ)

โคเคนบริสุทธิ์มีลักษณะเป็นเมล็ดหรือผงเกล็ด ไม่มีสี (หรือเป็นสีขาว) ไม่มีกลิ่น รสขม ไม่ละลายน้ำ แต่เมื่อทำให้อยู่ในรูปของเกลือ เช่น เกลือไฮโดรคลอไรด์ ฯลฯ จะละลายน้ำได้ ซึ่งสารละลายที่ได้มีฤทธิ์เป็นด่าง

ในด้านการออกฤทธิ์ที่ทำให้โคเคนสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในทางการแพทย์ คือเมื่อ ใช้เฉพาะที่ เช่น หยอดตา ฯลฯ สารนี้จะสามารถสกัดกั้นการนำส่งสัญญาณทางประสาทใน บริเวณนั้น ทำให้เกิดสภาวะการรับรู้ความรู้สึกขึ้นได้ จึงเหมาะกับการใช้เป็นยาเฉพาะที่ อย่างไรก็ดียาเฉพาะที่ชนิดนี้ไม่เป็นที่นิยมใช้ในวงการแพทย์ปัจจุบัน เนื่องจากประเทศต่างๆ ได้จัด โคเคนเข้าอยู่ในประเภทของสารเสพติด ซึ่งยังพบมีพิษค่อนข้างสูง และมีฤทธิ์ข้างเคียง ไม่พึง ประสงค์หลายอย่าง อีกทั้งยังมียาชาที่มีประสิทธิภาพและปลอดภัยกว่า ให้เลือกใช้ได้อีกหลาย ชนิด



### 3. การสังเกตผู้ติดเชื้อสารเสพติด

การสังเกตผู้ติดเชื้อและสิ่งเสพติดมีลักษณะดังนี้คือ มีอาการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย สุขภาพทั่วไปทรุดโทรม การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ เช่น ขาดความรับผิดชอบในหน้าที่ ยารมณโหดเหี้ยม ประสาทหลอน ยารมณโหดเหี้ยม คลั่ง สมองเสื่อม เป็นต้น

#### 1. โทษของการติดสารเสพติด มีดังนี้คือ

1.1 **โทษต่อผู้เสพเอง** ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม มีโรคแทรกต่าง ๆ เกิดขึ้น เช่น ดับแข็ง วัณโรค โรคผิวหนัง สมองเสื่อม มีโอกาสเสี่ยงต่อการติดโรคเอดส์ได้ง่าย

- เสียเศรษฐกิจของตน โดยต้องเสียเงินเพื่อซื้อสารเสพติดมาเสพให้ได้
- เป็นบุคคลที่ไร้ความสามารถทั้งร่างกายและจิตใจ เกิดการเลื่อยชา เกียจคร้าน บางคนทำงานไม่ได้
- บุคลิกภาพไม่ดี มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ไม่ดี และอาจประสบอุบัติเหตุได้ง่าย
- มีโทษทางกฎหมาย

1.2 **โทษต่อครอบครัว** ขาดความรับผิดชอบต่อครอบครัว หรือญาติพี่น้อง ครอบครัวยุติความสุข เป็นภาระต่อครอบครัว ทำความเดือดร้อน และเสียเศรษฐกิจแก่ครอบครัว

1.3 **โทษต่อสังคมหรือชุมชน** เป็นเหตุถึงภัยของชุมชนหรือสังคม ไม่มีใครคบเข้าสังคมไม่ได้ เป็นอาชญากร เพราะผู้ติดยาต้องพยายามทุกวิถีทางที่จะให้ได้ยา เมื่อมีเงินแรก ๆ จะซื้อขายเองต่อ ๆ ไปอาจต้องยืมเพื่อนฝูง เมื่อไม่ให้ยืมเพราะไม่ใช้คืน ในที่สุดต้องลักขโมยของ ๆ ผู้อื่นไปขายหรือขโมยจี้จี้จี้จี้ เป็นอาชญากรถูกตำรวจจับในที่สุด

1.4 **โทษต่อประเทศชาติ** ผู้ติดสารเสพติดถือว่าเป็นการทำลายประเทศชาติอย่างยิ่งเพราะรัฐต้องเสียค่าใช้จ่ายในการป้องกันและปราบปราม รักษาแก้ปัญหาเกี่ยวกับสารเสพติด ทำให้ประเทศชาติต้องสิ้นเปลืองงบประมาณหลายร้อยล้านบาทต่อปี เป็นการเสียเศรษฐกิจของชาติอย่างร้ายแรง นอกจากนี้ยังเป็นการทำลายความมั่นคงและชื่อเสียงของประเทศชาติ

**ที่มา :**

1. กองป้องกันยาเสพติด สำนักงาน ป.ป.ส. ความรู้เบื้องต้นเรื่องยาและยาเสพติด, 2537
2. กองป้องกันยาเสพติด สำนักงาน ป.ป.ส. สารระเหยอันตราย, 2535. (แผ่นพับ)
3. กองป้องกันและบำบัดการติดยาเสพติด สำนักงานเมย์ กรุงเทพมหานคร ภัยที่ใกล้ตัวคุณ (แผ่นพับ)
4. ชัยนันท์ นนทจันทร์ สยามรัฐ 16 มิถุนายน 2537.



ตัวอย่างภาพประกอบการ์ตูน

# พิษร้ายของสารระเหย



ที่มา : ฝ่ายปฏิบัติการและเผยแพร่ กองป้องกันยาเสพติด สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด



# ระวัง..ใช้สารระเหย ผิดๆ อาจติดคุก



ที่มา : ฝ่ายปฏิบัติการและเผยแพร่ กองป้องกันยาเสพติด สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด



## วัยรุ่น กับพฤติกรรมระยะเหย



สาเหตุหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นติดสหรระเหย  
คือ เพื่อนชักชวน และอยากรู้ อยากลอง  
หรือ ต้องการให้เพื่อนได้



สาเหตุ  
เกิดจากคหม  
เชื่อผิดๆ ว่า  
จะห้ให้ล้ม  
คหมทุกปีได้



โอ้เว้ย...  
พ่อ กับ แม่ หักงาน  
หักวันทั้งคืนไม่เคย  
สมนะ... โสย

สาเหตุเกิดจากคหม  
ไม่เข้าใจซึ่งกันและกัน  
ในครอบครัว

คหมเชื่อและทรรกระทำเช่นนี้ นับว่าเป็นอันตรายอย่างยิ่งเพราะ

สหรระเหย หินเนอร์ แลคเกอร์ เป็นอันตราย

ต่อร่างกายและสมองมาก และไม่มีพกรักเกิให้หยเป็นปกติได้

‘พิทรรตลอดชีวิต ทกติดสหรระเหย’

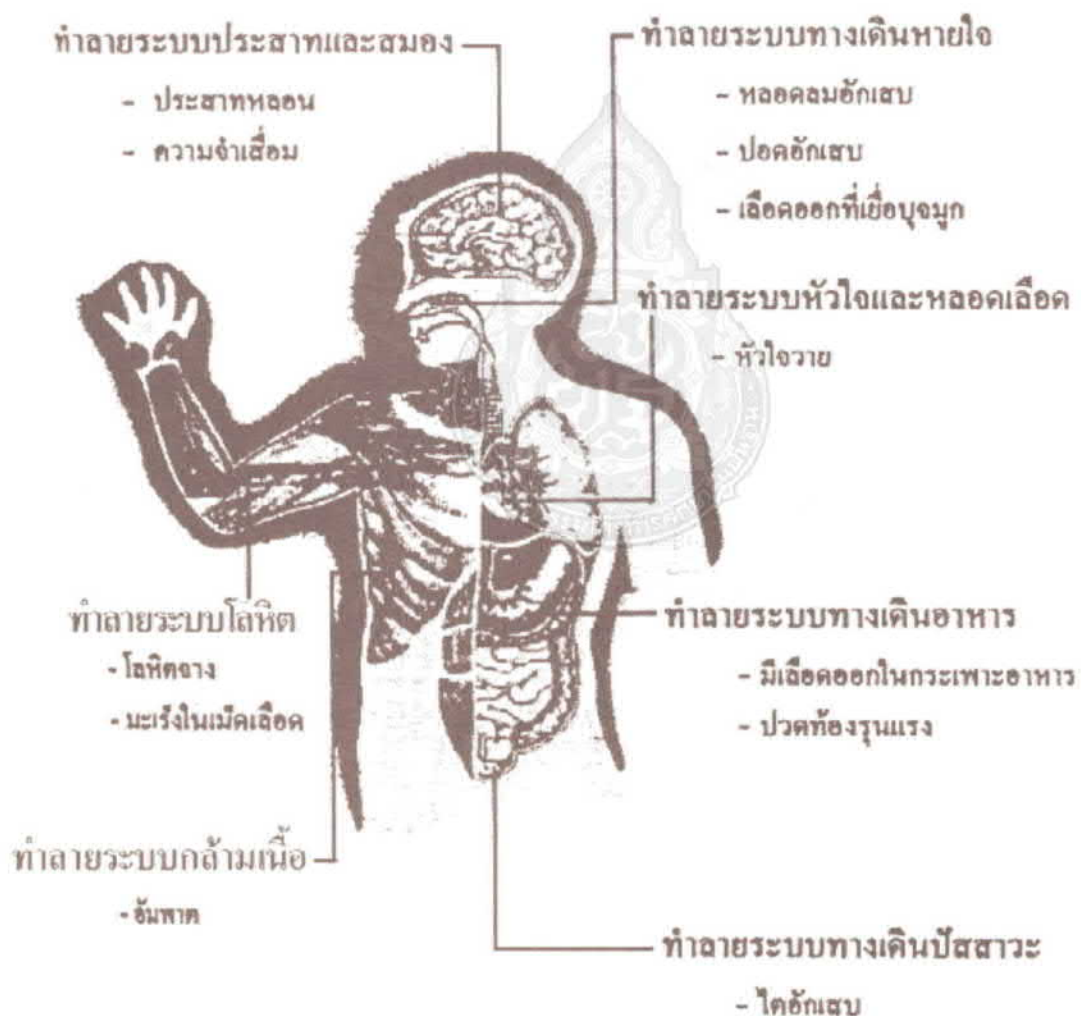
# การใช้สารระเหยอย่างไร? ..ให้ปลอดภัย..



ที่มา : ฝ่ายปฏิบัติการและเผยแพร่ กองป้องกันยาเสพติด สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด

# สารระเหย...พิษร้าย

สารระเหยทำลายระบบต่างๆ ของร่างกาย



ที่มา : ฝ่ายปฏิบัติการและเผยแพร่ กองป้องกันยาเสพติด สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด



ภาพถ่ายอย่างจากหนังสือพิมพ์

นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรกับภาพเหตุการณ์ต่อไปนี้

## เมายาบ้า จับเด็กเป็นตัวประกัน





## ฆ่า 2 ศพ



แก๊งค์สารเสพติด ฆ่าพวกเดียวกัน

# กลุ่มใจ หันไปเสพกาจนคลัง ปันหลังคาโบสถ์



นาทชีวิต...นายประทีป หรือเป๊อ ศรีคง (ลูกศรีซี้) นายช่างซ่อมวิทยุ ที่วี กลุ่มใจ  
โดนเมียด่าเลยหันไปเสพกาจนเมา แล้วไปขึ้นไปบนหลังคาโบสถ์ แต่เจ้าหน้าที่  
ตำรวจเกลี้ยกล่อมลงมาได้ด้วยความปลอดภัย

# ช่างกลยกพล ฆ่าอกอาจ ชุกปีน-พง เต็มห้องเรียน



กิจกรรมฝึกกระบวนการตัดสินใจ  
และแก้ปัญหาอย่างฉลาด

- ทางสองแพร่ง
- วิธีของคนเก่ง







## กิจกรรม ทางสองแพร่ง

เวลา 2 คาบ

### แนวคิด

ในแต่ละวันทุกคนจะผ่านพบเหตุการณ์หลากหลาย ทั้งที่เป็นสิ่งดี ไม่ดี สุขใจ ทุกข์ใจ ตื่นเต้น เศร้าหมอง ฯลฯ เหตุการณ์ต่างๆ สร้างความรู้สึกนั้นๆ ให้กับบุคคลชั่วระยะเวลาหนึ่ง แต่เมื่อเหตุการณ์ผ่านเลยไป ความรู้สึกนั้น ก็ค่อยๆ จางหายไป แต่สถานการณ์บางครั้งไม่เป็นไปตามที่กล่าวมา บางสถานการณ์สร้างความขัดแย้ง บีบบังคับให้ต้องตัดสินใจเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง สภาวะเช่นนี้ หากบุคคลไม่คิดอย่างรอบคอบ ไตร่ตรองให้ดีเพื่อตัดสินใจเลือกสิ่งที่เหมาะสมเป็นประโยชน์ต่อตนเองอย่างสมเหตุผลแล้ว ผลที่ตามมาอาจสร้างความเสียหายทั้งตนเอง และผู้อื่น

### จุดประสงค์

1. รู้วิธีคิดโดยใช้เหตุ ผล เพื่อยหาทางเลือกที่เหมาะสมกับตนเองได้
2. สามารถรับฟังเหตุผลของคนอื่นเพื่อเพิ่มทางเลือกในการตัดสินใจได้

### แนวดำเนินการ

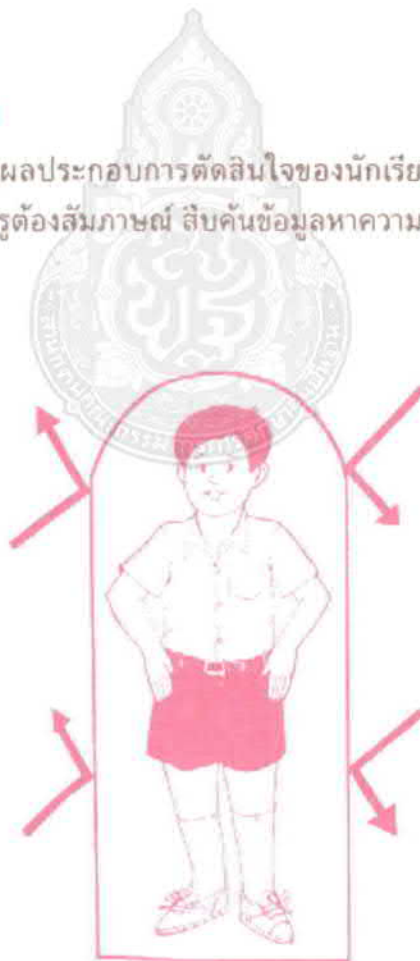
1. ครูแจกใบงานในหน้า 63 ให้นักเรียนทุกคนตอบคำถาม
2. ครูสุ่มถามนักเรียนบางคน หรือถ้าเวลาเพียงพอก็ให้ตอบทุกคน เพื่อให้ให้นักเรียนมีโอกาสรับฟังเหตุผลของกันและกัน เป็นการสร้างวิสัยทัศน์และมุมมองให้เห็นความคิดหลากหลายและอาจมีข้อน่าสังเกตบางประการของเด็กบางคนที่น่าทึ่งโยหากยืนยันการตัดสินใจผิดๆ (ถ้ามี)

### สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงาน

### การวัดผล/ประเมินผล

พิจารณาจากเหตุผลประกอบการตัดสินใจของนักเรียน โดยเฉพาะนักเรียนที่ยืนยันการเลือกที่ผิดๆ เมื่อพบครูต้องสัมภาษณ์ สืบค้นข้อมูลหาความจริงต่อไป



ยาบ้าคนกินอาจถึงตาย คนขายโทษประหารชีวิต



1. สมมุติว่านักเรียนมีความจำเป็นต้องทำกิจกรรมต่อไปนี้ และต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง นักเรียนจะเลือกอะไร พร้อมให้เหตุผล

1. ช่วงใกล้สอบต้องดูหนังสือดีๆ เพื่อเงินรางวัลก่อนโตที่พ่อแม่จะให้ถ้าผลการเรียนดี

☐ กินยาบ้าหรือเครื่องดื่มบางอย่างเพื่อให้ดูหนังสือได้ดีขึ้น เพราะ.....

☐ ไม่รับเงินรางวัล เพราะ.....

☐ ไม่เลือกทั้ง 2 ข้อ เพราะ.....

ถ้าไม่เลือกทั้ง 2 ข้อ จะมีวิธีการอย่างไร.....

2. นักเรียนได้รับคัดเลือกเป็นนักฟุตบอลยอดเยี่ยมของโรงเรียนซึ่งต้องลงแข่งขันติดต่อกันมาตลอดจนก่อนเพลย์ และพรุ่งนี้ก็ต้องลงแข่งนัดชิงชนะเลิศกับโรงเรียนอื่น

☐ กินยาซูกำลัง เพราะ.....

☐ ขาดเรียนแอบไปนอนพักผ่อน เพราะ.....

☐ ไม่เลือกทั้ง 2 ข้อ เพราะ.....

ถ้าไม่เลือกทั้ง 2 ข้อ จะมีวิธีการอย่างไร.....

3. นักเรียนไปช่วยแม่ขายของที่ตลาดกลับเด็กมากมักหลับในห้องเรียน ครูจะทำโทษเสมอ

☐ ยอมให้ครูทำโทษ เพราะ.....

☐ กินยาบ้าที่เพื่อนหามาให้ เพราะ.....

☐ ไม่เลือกทั้ง 2 ข้อ เพราะ.....

ถ้าไม่เลือกทั้ง 2 ข้อ จะมีวิธีการอย่างไร.....

4. แม่ไม่สบายอย่างมาก พ่อไม่มีสตางค์พาแม่ไปหาหมอ มีเพื่อนบ้านเสนอแนะทางออกที่ได้เงินจำนวนมาก และทำเพียงครั้งเดียวคือ นำซอง (สารเสพติด) ไปส่งตามเป้าหมาย
- [ ] ไม่ทำ ยอมให้แม่ป่วยหนัก เพราะ .....
- [ ] ทำตามที่เพื่อนบ้านแนะนำ เพราะ .....
- [ ] ไม่เลือกทั้ง 2 ข้อ เพราะ .....
- ถ้าไม่เลือกทั้ง 2 ข้อ จะมีวิธีการอย่างไร .....
- .....
5. เพื่อนนำตัวคอนเสิร์ตที่ร้องในดวงใจที่เราคลั่งไคล้มาก มาขายให้คิดว่าต้องไปดูให้ได้ เพื่อนๆ ไปกันเป็นกลุ่มใหญ่หลายคน มีเพื่อนแนะนำให้หารายได้พิเศษโดยนำซอง (ท็อฟฟี่อัดไส้หรือยาบ้า) ไปขายในโรงเรียนเพื่อจะได้มีเงินมาซื้อตัวคอนเสิร์ต
- [ ] ขายท็อฟฟี่หรือยาบ้าตามคำแนะนำ เพราะ .....
- [ ] ไม่ไปดูคอนเสิร์ต เพราะ .....
- [ ] ไม่เลือกทั้ง 2 ข้อ เพราะ .....
- ถ้าไม่เลือกทั้ง 2 ข้อ จะมีวิธีการอย่างไร .....
- .....





## กิจกรรม วิธีของคนเก่ง

เวลา 3 คาบ



### แนวคิด

ปัญหาในชีวิตประจำวัน สามารถแก้ไขได้ ถ้ามีการแสวงหาข้อมูลหลายๆ ทางเลือกที่หลากหลาย มีการไตร่ตรองและขั้นตอนกระบวนการตัดสินใจที่รอบคอบ ตลอดจนมีการวางแผนที่ดีเมื่อลงมือปฏิบัติ จะทำให้เกิดความผิดพลาดน้อยลง

### จุดประสงค์

1. สามารถคิดไตร่ตรองอย่างสมเหตุสมผล
2. สามารถตัดสินใจและวางแผนแก้ปัญหาได้อย่างรอบคอบ

### แนวดำเนินการ

1. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มๆ ละ 5-6 คน ครูแจกใบงานกรณีตัวอย่างเรื่อง “เห็นใจลูกบ้าง” ในหน้า 67
2. ตอบคำถามจากใบงานทุกข้อ แล้วนำเสนอผลงานที่ละกลุ่ม (เฉพาะคำถามข้อที่ 5-8 ในใบงาน) แต่ละวิธีที่นักเรียนใช้แก้ปัญหาอาจนำมาสาธิตหรือแสดงบทบาทสมมุติประกอบเพื่อให้นักเรียนเห็นภาพจนชัดเจนยิ่งขึ้นและสนุกสนาน
3. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปราย ชักถาม และสรุปผลการตัดสินใจ
4. ครูสุ่มดูผลงานการวางแผนแก้ปัญหา (ในข้อ 9 จากใบงาน) ของนักเรียนและให้เจ้าของแผนงานนำเสนอในลักษณะต่างๆ เช่น รายงาน เขียนเป็นโปสเตอร์ติดผนังในห้องเรียน เป็นต้น

### สื่อ/อุปกรณ์

1. กรณีตัวอย่างเรื่อง “เห็นใจลูกบ้าง”
2. ใบงาน

### การวัดผล/ประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการตอบคำถามของนักเรียนในขณะปฏิบัติกิจกรรมว่าสามารถคิดวิเคราะห์หาทางเลือกได้เหมาะสมเป็นไปได้มากน้อยสมเหตุผลเพียงใด
2. สังเกตว่านักเรียนสามารถวางแผนปฏิบัติงานแก้ปัญหาอย่างเป็นกระบวนการได้หรือไม่ มีความชัดเจนมากน้อยเพียงใดและมีความเป็นไปได้หรือไม่



ครอบครัวไทย    สดใสก้าวหน้า  
พร้อมบุตรธิดา    ปลอดยาเสพติด



## กรณีตัวอย่าง

### เรื่อง “เห็นใจลูกบ้าง”

เด็กหญิงน้ำอ้อยเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนมีชื่อแห่งหนึ่ง เธอมักจะแต่งตัวมอมแมม หน้าตาเศร้าหมอง อิดโรย วันหนึ่งครูประจำชั้นสังเกตเห็นจึงเข้าไปพูดคุยด้วยและทราบว่า ครอบครัวของเธอมีฐานะยากจน แม่มีอาชีพเข็นรถขายส้มตำ ส่วนพ่อทำงานก่อสร้าง บ่อยครั้งที่พ่อต้องตกงาน เมื่อใดที่พ่อไม่มีงานทำ ไม่มีเงินใช้ เกิดความกลัดกลุ้ม มักหาทางออกด้วยการไปร่วมดื่มเหล้ากับเพื่อนฝูงเป็นประจำ จนทำให้มีหนี้สินสร้างความเดือดร้อนให้กับครอบครัวและทุกครั้งที่เมาเหล้ามักจะหาเรื่องทะเลาะกับแม่อยู่เสมอ บางครั้งน้ำอ้อยก็โดนลูกหลงไปด้วยในขณะที่เข้าไปห้ามมิให้พ่อทำร้ายร่างกายแม่ น้ำอ้อยทุกข์ใจเหลือเกิน ไม่รู้จะทำอย่างไรดี เพื่อนๆ ลองช่วยน้ำอ้อยตัดสินใจว่าจะทำอย่างไร...



นักเรียนช่วยกันคิดหาหนทางช่วยน้ำอ้อย  
หน่อยนะคะ



1. ปัญหาที่น้ำอ้อยกำลังเผชิญอยู่คือ

2. การกระทำของพ่อทำให้เกิดผลเสียอย่างไรบ้าง

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

3. สาเหตุที่พ่อของน้ำอ้อยต้องทำเช่นนั้นเพราะ

1. ....

2. ....

3. ....

4. จากเหตุการณ์นี้ น้ำอ้อยต้องการให้พ่อเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....



5. ถ้านักเรียนเป็นน้าอ้อยจะใช้วิธีไหนแก้ไข เพื่อให้พ่อเลิกดื่มเหล้าได้บ้าง



ต่อไปน้าอ้อยจะมาช่วยน้าอ้อยตัดสินใจ  
กว่าว่าจะใช้วิธีไหนได้บ้าง

วิธีที่ 1

- ถ้าทำเช่นนี้จะดีหรือไม่ ☐ ดี เพราะ.....  
☐ ไม่ดี เพราะ.....
- มีทางเป็นไปได้หรือไม่ ☐ เป็นไปได้ เพราะ.....  
☐ เป็นไปไม่ได้ เพราะ.....

วิธีที่ 2

- ถ้าทำเช่นนี้จะดีหรือไม่ ☐ ดี เพราะ.....  
☐ ไม่ดี เพราะ.....
- มีทางเป็นไปได้หรือไม่ ☐ เป็นไปได้ เพราะ.....  
☐ เป็นไปไม่ได้ เพราะ.....

วิธีที่ 3

ถ้าทำเช่นนี้จะดีหรือไม่ — ☐ ดี เพราะ .....

☐ ไม่ดี เพราะ .....

มีทางเป็นไปได้หรือไม่ — ☐ เป็นไปได้ เพราะ .....

☐ เป็นไปไม่ได้ เพราะ .....



ตัวอย่าง

วิธีที่ 1 พาพ่อไปหาหมอ

ถ้าทำเช่นนี้จะดีหรือไม่ — ☐ ดี เพราะ .....

☐ ไม่ดี เพราะ .....

มีทางเป็นไปได้หรือไม่ — ☐ เป็นไปได้ เพราะ .....

☐ เป็นไปไม่ได้ เพราะ .....

วิธีที่ 2 ขอให้ครูไปพูดคุยกับพ่อ

ถ้าทำเช่นนี้จะดีหรือไม่ — ☐ ดี เพราะ .....

☐ ไม่ดี เพราะ .....

มีทางเป็นไปได้หรือไม่ — ☐ เป็นไปได้ เพราะ .....

☐ เป็นไปไม่ได้ เพราะ .....

วิธีที่ 3 เขียนความ เรื่อง “ฉันรักพ่อ” หรือ “ฉันรักครอบครัว” หรือ “พ่อจำลูกอยากให้พ่อเลิกดื่มเหล้า” ฯลฯ แล้วนำไปให้พ่ออ่าน

ถ้าทำเช่นนี้จะดีหรือไม่ — ☐ ดี เพราะ .....

☐ ไม่ดี เพราะ .....

มีทางเป็นไปได้หรือไม่ — ☐ เป็นไปได้ เพราะ .....

☐ เป็นไปไม่ได้ เพราะ .....

หวังว่าคงคิดวิธีอื่นๆ เพิ่มเติม  
ได้มากกว่านี้แน่ะจ๊ะ

6. ทุกวิธีที่เราช่วยน้ำอ้อยคิดนั้น

ถ้านักเรียนเป็นน้ำอ้อย นักเรียนจะตัดสินใจเลือกวิธีใด (ดีที่สุด เหมาะสมที่สุด) คือ  
วิธี .....

เพราะ .....

7. นักเรียนเคยมีปัญหาน้ำอ้อยบ้างหรือไม่ .....

8. ถ้ามักเรียนเคยแก้ปัญหาอย่างไร .....

9. ถ้านักเรียนมีบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่อยู่ในบ้าน หรือญาติพี่น้อง ตัดสารเสพติด เช่น บุหรี่ เหล้า  
สารระเหย (ดมกาว) ยาบ้า ฯลฯ ให้นักเรียนคิดวางแผนหาทางแก้ปัญหาให้บุคคลเหล่านั้น  
เลิกใช้สารเสพติดนั้น ๆ โดยใช้กระบวนการขั้นตอนเช่นเดียวกับที่น้ำอ้อยปฏิบัติ





## กิจกรรมการสร้างเสริมค่านิยม และเจตคติที่พึงประสงค์

- เก็บไว้ แต่สิ่งที่ดี
- สิ่งที่มีค่าสำหรับฉัน
- ทฤษฎีจิตสำนึกชีวิตจะปลอดภัย





## กิจกรรม เก็บไว้แต่สิ่งที่ดี

เวลา 3 คาบ

### แนวคิด

การที่บุคคลได้รับการสะท้อนให้เห็นความดี ความสามารถของตนเอง จะทำให้เกิดความภูมิใจ มั่นใจในตนเองมากขึ้นและจะสามารถเสริมความภูมิใจให้ผู้อื่นได้ เมื่อทุกคนมองเห็นตนดีมีคุณค่าแล้ว การเลือกประพฤติปฏิบัติย่อมเลือกแต่สิ่งดี ๆ มีคุณค่าให้กับตนเอง สิ่งเหล่านี้จะเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวป้องกันมิให้บุคคลกระทำความผิดเป็นคนไร้ค่า คอยจุดรั้งบุคคลให้คอยระมัดระวังไม่มั่วตัวไปเกี่ยวข้องกับสิ่งเลวร้าย

### จุดประสงค์

1. นักเรียนเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น
2. นักเรียนมีค่านิยมที่พึงประสงค์ต่อการดำรงชีวิต

### แนวดำเนินการ

1. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน นั่งเป็นกลุ่มพร้อมแจกกระดาษเปล่าพับครึ่งคนละ 1 แผ่น เขียนชื่อกำกับครึ่งแรกด้านนอกทุกคน อาจให้นักเรียนวาดรูปตกแต่งตามความพอใจในเวลาอันรวดเร็ว (จะใช้บัตร ส.ค.ส. พร้อมซองที่ใช้แล้วและมีเนื้อที่ว่างพอเขียนข้อความได้แทนกระดาษดังกล่าวก็ได้)
2. ครูให้นักเรียนส่งกระดาษไปให้เพื่อนที่อยู่ขวามือของตนทุกคน

3. เมื่อทุกคนในกลุ่มได้รับกระดาษของเพื่อนแล้วให้ค้นหาความดีของเจ้าของกระดาษที่มีชื่อกำกับอยู่เพียง 1 อย่าง (เขียนด้านในของกระดาษ) พร้อมเขียนชื่อตนเองกำกับข้อความนั้น (ครูอนุญาตให้ค้นหา เฉพาะความดีเท่านั้น)

4. เมื่อคนที่ 1 เขียนเสร็จให้ส่งกระดาษแผ่นนั้นต่อไปให้เพื่อนคนที่อยู่ขวามือถัดไป ทุกคนปฏิบัติเช่นเดียวกันจนกระดาษกลับมาที่เจ้าของชื่อที่ปรากฏ แล้วให้เจ้าของเปิดอ่าน จะพบว่า มีข้อความที่เพื่อนๆ เขียนให้ตนประมาณ 5-6 ข้อความ ตามจำนวนเพื่อนในกลุ่มนั้น (ดูตัวอย่างในหน้า 76)

5. ให้นักเรียนอ่านความดีของตนที่เพื่อนเขียนให้นั้นให้เพื่อนๆ ในกลุ่มฟัง

6. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุป ความรู้สึกของเพื่อนและตนเอง ทักทายและอภิปรายร่วมกัน

7. เมื่อเสร็จกิจกรรมกลุ่มแล้ว ครูแจกแบบฟอร์ม “ฉันคือฉัน” จากใบงานในหน้า 77 ให้นักเรียนทำแล้ว ขออาสาสมัครอ่านหน้าชั้นเรียนให้เพื่อนๆ ฟัง

8. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปตามแนวคิด

### สื่อ/อุปกรณ์

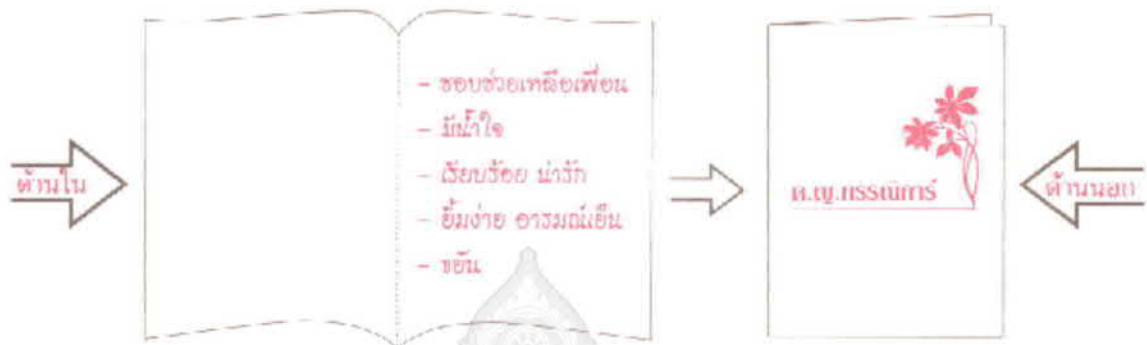
1. กระดาษเปล่า หรือ ส.ค.ส. ที่ใช้แล้วพร้อมซอง
2. แบบฟอร์ม “ฉันคือฉัน”

### วัดผล/ประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรมกลุ่ม การค้นหาความดีของเพื่อนๆ
2. สรุปจากแบบฟอร์ม “ฉันคือฉัน”

ข้อเสนอแนะสำหรับครู

ตัวอย่างกระดาษที่กลับมาถึงเจ้าของชื่อที่ปรากฏ



ชีวิตนี้ยังมีค่า อย่าแก้ปัญหาด้วยยาเสพติด





## “ฉัน คือ ฉัน”

ให้นักเรียนเติมข้อความเกี่ยวกับตัวเองต่อไปนี้

1. ฉันเก่งในเรื่อง.....

---



---



---

2. ฉันเคยได้รับคำชมเชยจากบุคคลอื่นๆ คือ

| บุคคลที่ชม | เรื่องที่ชม |
|------------|-------------|
|            |             |
|            |             |
|            |             |
|            |             |
|            |             |

3. ฉันอยากให้ชีวิตของฉัน (เป็นอย่างไร) .....

---



---



---

## กิจกรรม สิ่งที่มีค่าสำหรับฉัน

เวลา 3 คาบ

### แนวคิด

มนุษย์ทุกคนมีความต้องการ แต่สิ่งที่ต้องการของแต่ละคนจะแตกต่างกันเพราะของสิ่งหนึ่งสำคัญสำหรับบุคคลหนึ่ง แต่อาจไร้ค่าสำหรับอีกบุคคลหนึ่งก็เป็นได้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการมองเห็นประโยชน์ที่จำเป็นสำหรับตนหรือการตีค่าสำหรับสิ่งของนั้นๆ ของแต่ละคนไม่เท่ากัน เช่นของชิ้นเดียวกัน บางคนเห็นว่า ถ้าเขาได้มา เขามีชีวิตรอดไปอีกหลายวัน แต่ในขณะที่เดียวกันอีกคนหนึ่งเห็นของชิ้นนั้นเป็นขยะสำหรับเขา เป็นต้น ถ้าเราฝึกเขาวิชให้เห็นคุณค่า รู้ถึงความต้องการที่แท้จริงของตนเองที่เหมาะสมกับอัตภาพ “กินแต่พอดี อยู่แต่พอดี” ชีวิตก็มีความสุข มีเป้าหมาย เมื่อคนเรามีเป้าหมายย่อมไม่คิดทำร้ายตนเองด้วยวิธีผิดๆ เช่น ใช้สารเสพติดแก้ปัญหา เมื่อถึงคราวอัปยศ เป็นต้น

### จุดประสงค์

1. นักเรียนบอกความต้องการของตนเองได้
2. นักเรียนบอกเหตุผลในการเลือกสิ่งของตนเองต้องการได้
3. นักเรียนรู้จักเลือกสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตที่มีประโยชน์ ปลอดภัยและประหยัด

### แนวดำเนินการ

1. ให้นักเรียนปฏิบัติตามใบงาน
2. ครูสุ่มให้นักเรียนบอกสิ่งที่ตนเองต้องการขอพร้อมเหตุผล
3. ครูและนักเรียนช่วยกัน อภิปราย ชักถาม สรุปโนประเด็นที่ว่า “ใครขออะไร สิ่งนั้นย่อมมีความหมายสำหรับคนนั้น” และหาความต้องการทางใจใครมากเกินไปเกินอัตภาพของตนเองหลายคนหาทางออกได้วิธีผิดๆ ให้ได้มาอาจสร้างความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่น

### สื่อ

1. ใบงาน

### การวัดผล/ประเมินผล

1. ครูสังเกตการให้ความสำคัญกับสิ่งของนั้นๆ ของแต่ละคนว่า ให้ความสำคัญกับสิ่งใดมากที่สุดเพราะอะไร เหมาะสมกับเงินที่มีอยู่หรือไม่ เหมาะสมกับสภาพหรือไม่
2. สังเกตนักเรียนเลือกซื้อสิ่งเสพย์ติดหรือไม่ ถ้าซื้อเพราะอะไร
3. ติดตามสัมภาษณ์อย่างใกล้ชิด เมื่อพบว่า เด็กซื้อสิ่งเสพย์ติดหรือสิ่งของอื่นๆ ที่ไม่เหมาะสมเป็นที่น่าสังเกต



ทุกชีวิตมีค่า ถนนมรกต อย่าให้ยาบ้าทำลาย



ถ้ามีผู้เยี่ยมชมแล้วสารพัดนึกให้นักเรียนเพื่อให้นักเรียนทำอะไรก็ได้ตามความต้องการอาจเป็นวัตถุสิ่งของ หรือที่ไม่ใช่สิ่งของเช่น ความสุข สุขภาพดี อายุยืน ความสวยงาม ฯลฯ ให้กับบุคคลต่าง ๆ ในครอบครัว แวดล้อมรอบข้าง รวมทั้งตัวนักเรียนด้วย พร้อมคิดราคาเป็นจำนวนเงินไม่ว่าของสิ่งนั้นจะเป็นวัตถุหรือไม่ใช่วัตถุก็ตามและให้ลำดับความสำคัญโดยขอได้บุคคลละ 3 อย่าง ดังนี้ (ถ้าบุคคลไม่ครบตามตัวอย่างก็ให้เว้นไป)

1. ฉันจะขอสิ่งเหล่านี้ให้ตัวฉันคือ

- (1) \_\_\_\_\_ ราคา \_\_\_\_\_ บาท  
 (2) \_\_\_\_\_ ราคา \_\_\_\_\_ บาท  
 (3) \_\_\_\_\_ ราคา \_\_\_\_\_ บาท

2. ฉันจะขอสิ่งเหล่านี้ให้กับพ่อของฉันคือ

- (1) \_\_\_\_\_ ราคา \_\_\_\_\_ บาท  
 (2) \_\_\_\_\_ ราคา \_\_\_\_\_ บาท  
 (3) \_\_\_\_\_ ราคา \_\_\_\_\_ บาท

3. ฉันจะขอสิ่งเหล่านี้ให้กับแม่ของฉันคือ

- (1) \_\_\_\_\_ ราคา \_\_\_\_\_ บาท  
 (2) \_\_\_\_\_ ราคา \_\_\_\_\_ บาท  
 (3) \_\_\_\_\_ ราคา \_\_\_\_\_ บาท

4. ฉันจะขอสิ่งเหล่านี้ให้กับพี่ (ชื่อ) \_\_\_\_\_ ของฉันคือ

- (1) \_\_\_\_\_ ราคา \_\_\_\_\_ บาท  
 (2) \_\_\_\_\_ ราคา \_\_\_\_\_ บาท  
 (3) \_\_\_\_\_ ราคา \_\_\_\_\_ บาท

5. ฉันจะขอสิ่งเหล่านี้ให้น้อง (ชื่อ) \_\_\_\_\_ ของฉันคือ

- (1) \_\_\_\_\_ ราคา \_\_\_\_\_ บาท  
 (2) \_\_\_\_\_ ราคา \_\_\_\_\_ บาท  
 (3) \_\_\_\_\_ ราคา \_\_\_\_\_ บาท

6. ฉันจะขอสิ่งเหล่านี้ให้กับ (ชื่อ) \_\_\_\_\_ ซึ่งเป็น (ปู่ ย่า ตา ยาย ป้า น้า อา) ของฉันคือ

- (1) \_\_\_\_\_ ราคา \_\_\_\_\_ บาท  
 (2) \_\_\_\_\_ ราคา \_\_\_\_\_ บาท  
 (3) \_\_\_\_\_ ราคา \_\_\_\_\_ บาท



## กิจกรรม หยุดคิดสัักนิตชีวิตจะปลอดภัย

เวลา 3 คาบ

### แนวคิด

เยาวชนทุกคนต้องเผชิญกับความสับสน วุ่นวาย ความสงสัย การทำตัวอย่างของคนในสังคมที่มีค่านิยมในการใช้ชีวิตประจำวันที่ไม่เหมาะสม ฟุ้งเฟ้อ เหน่อเหิม อันเกิดจากความต้องการไม่พอเหมาะพอดี มีให้เห็นมากมาย ดังนั้นการฝึกให้เยาวชนคิดวิเคราะห์ พิจารณาหาทางเลือกที่เหมาะสมสำหรับตนก่อนตัดสินใจเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยยึดหลักให้ดูที่ประโยชน์ มีความประหยัด ปลอดภัยในชีวิต สิ่งเหล่านี้จะเป็นค่านิยมพื้นฐานที่พึงประสงค์ ซึ่งเมื่อใดที่นักเรียนอยู่ในสภาวะหรือสถานการณ์ที่ต้องเลือก โดยเฉพาะสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์จะทำให้ นักเรียนสามารถถ่วงถ่วงการเลือกได้

### จุดประสงค์

เพื่อให้ นักเรียนมีค่านิยมที่พึงประสงค์ในการเลือกสิ่งที่เป็นสำหรับการดำรงชีวิต โดยอาศัยหลักของการมองที่ประโยชน์ มีความประหยัด และปลอดภัยให้กับตนเองได้

### แนวดำเนินการ

1. เตรียมอุปกรณ์ที่เป็นของจริง (ถ้าไม่มีเขียนเป็นบัตรคำแทน) จัดแสดงให้นักเรียนดู ได้แก่ น้ำอัดลม ขาชูกำลัง เหล้า นม ชา กาแฟ บุหรี่ ท็อฟฟี่อัดไส้ ฯลฯ
2. แจกบัตรงานให้นักเรียนดู หรือจัดโชว์อุปกรณ์จริง (ในกรณีใช้ของจริง) และให้แต่ละคนตอบคำถามในใบงาน ในหน้า 82-85 และถ้าเวลาไม่พอ ครูอาจสุ่มถามบางคนก็ได้
3. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มๆ ละ 5-7 คน ร่วมกันพิจารณาสรุปคำตอบจากใบงาน เป็นผลงานของกลุ่มนำเสนอด้วยวิธีต่างๆ เช่น คัดลอก ขยายเป็นภาพใหญ่นำไปติดที่ผนังห้อง หรือนำเสนอด้วยวิธีอื่นๆ ตามความคิดอิสระที่แต่ละกลุ่มสร้างสรรค์ขึ้นเอง

### สื่อ/อุปกรณ์

1. อุปกรณ์จริงและหรือบัตรคำ
2. ใบงาน

### วัดผล/ประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนจากกิจกรรมและตรวจผลงานการมีเหตุผลในการตอบคำถาม ตลอดจนความคิดสร้างสรรค์ในการนำเสนอผลงาน



น้ำอัลดรม

☐ ให้ประโยชน์กับร่างกาย

เพราะ \_\_\_\_\_

☐ ช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย

เพราะ \_\_\_\_\_

☐ ให้ความปลอดภัยต่อ

สุขภาพ เพราะ \_\_\_\_\_

☐ ไม่ให้ประโยชน์กับร่างกาย

เพราะ \_\_\_\_\_

☐ ไม่ช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย

เพราะ \_\_\_\_\_

☐ ไม่ให้ความปลอดภัยต่อ

สุขภาพ เพราะ \_\_\_\_\_



ยาซูกำลิ่ง

☐ ให้ประโยชน์กับร่างกาย

เพราะ \_\_\_\_\_

☐ ช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย

เพราะ \_\_\_\_\_

☐ ให้ความปลอดภัยต่อ

สุขภาพ เพราะ \_\_\_\_\_

☐ ไม่ให้ประโยชน์กับร่างกาย

เพราะ \_\_\_\_\_

☐ ไม่ช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย

เพราะ \_\_\_\_\_

☐ ไม่ให้ความปลอดภัยต่อ

สุขภาพ เพราะ \_\_\_\_\_



ชา

☐ ให้ประโยชน์กับร่างกาย  
เพราะ \_\_\_\_\_

☐ ไม่ให้ประโยชน์กับร่างกาย  
เพราะ \_\_\_\_\_

☐ ช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย  
เพราะ \_\_\_\_\_

☐ ไม่ช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย  
เพราะ \_\_\_\_\_

☐ ให้ความปลอดภัยต่อ  
สุขภาพ เพราะ \_\_\_\_\_

☐ ไม่ให้ความปลอดภัยต่อ  
สุขภาพ เพราะ \_\_\_\_\_


นม

☐ ให้ประโยชน์กับร่างกาย  
เพราะ \_\_\_\_\_

☐ ไม่ให้ประโยชน์กับร่างกาย  
เพราะ \_\_\_\_\_

☐ ช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย  
เพราะ \_\_\_\_\_

☐ ไม่ช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย  
เพราะ \_\_\_\_\_

☐ ให้ความปลอดภัยต่อ  
สุขภาพ เพราะ \_\_\_\_\_

☐ ไม่ให้ความปลอดภัยต่อ  
สุขภาพ เพราะ \_\_\_\_\_


ชา/กาแฟ

☐ ให้ประโยชน์กับร่างกาย  
เพราะ \_\_\_\_\_

☐ ไม่ให้ประโยชน์กับร่างกาย  
เพราะ \_\_\_\_\_

☐ ช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย  
เพราะ \_\_\_\_\_

☐ ไม่ช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย  
เพราะ \_\_\_\_\_

☐ ให้ความปลอดภัยต่อ  
สุขภาพ เพราะ \_\_\_\_\_

☐ ไม่ให้ความปลอดภัยต่อ  
สุขภาพ เพราะ \_\_\_\_\_



บุหรื

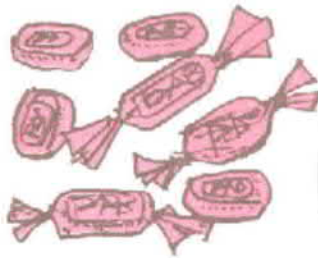
☐ ให้ประโยชน์กับร่างกาย  
เพราะ \_\_\_\_\_

☐ ไม่ให้ประโยชน์กับร่างกาย  
เพราะ \_\_\_\_\_

☐ ช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย  
เพราะ \_\_\_\_\_

☐ ไม่ช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย  
เพราะ \_\_\_\_\_

☐ ให้ความปลอดภัยต่อ  
สุขภาพ เพราะ \_\_\_\_\_

☐ ไม่ให้ความปลอดภัยต่อ  
สุขภาพ เพราะ \_\_\_\_\_


ก๊อฟฟัดไส้

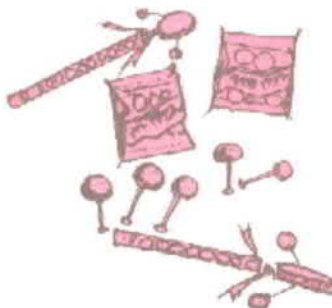
☐ ให้ประโยชน์กับร่างกาย  
เพราะ \_\_\_\_\_

☐ ไม่ให้ประโยชน์กับร่างกาย  
เพราะ \_\_\_\_\_

☐ ช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย  
เพราะ \_\_\_\_\_

☐ ไม่ช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย  
เพราะ \_\_\_\_\_

☐ ให้ความปลอดภัยต่อ  
สุขภาพ เพราะ \_\_\_\_\_

☐ ไม่ให้ความปลอดภัยต่อ  
สุขภาพ เพราะ \_\_\_\_\_


ขนมผสมสีข้อมผ้า

☐ ให้ประโยชน์กับร่างกาย  
เพราะ \_\_\_\_\_

☐ ไม่ให้ประโยชน์กับร่างกาย  
เพราะ \_\_\_\_\_

☐ ช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย  
เพราะ \_\_\_\_\_

☐ ไม่ช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย  
เพราะ \_\_\_\_\_

☐ ให้ความปลอดภัยต่อ  
สุขภาพ เพราะ \_\_\_\_\_

☐ ไม่ให้ความปลอดภัยต่อ  
สุขภาพ เพราะ \_\_\_\_\_





น้ำผลไม้

☐ ให้ประโยชน์กับร่างกาย  
เพราะ \_\_\_\_\_

☐ ช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย  
เพราะ \_\_\_\_\_

☐ ให้ความปลอดภัยต่อ  
สุขภาพ เพราะ \_\_\_\_\_

☐ ไม่ให้ประโยชน์กับร่างกาย  
เพราะ \_\_\_\_\_

☐ ไม่ช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย  
เพราะ \_\_\_\_\_

☐ ไม่ให้ความปลอดภัยต่อ  
สุขภาพ เพราะ \_\_\_\_\_



### การฝึกทักษะต่างๆ

- การควบคุมตนเอง-การสร้างกำลังใจและพลังจิต
- การผ่อนคลายความเครียด
- การฝึกทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ
- การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ตามความสนใจ





## กิจกรรม คุมจิตใจให้เข้มแข็ง

เวลา 9 คาบ

### แนวคิด

บุคคลแต่ละคนมีพื้นฐานสภาพจิตใจแตกต่างกันตามปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง บางคนมีจิตใจอ่อนโยน เกื้อหนุน มีน้ำใจ เข้มแข็ง บางคนแข็งแกร่ง รุนแรง เกรี้ยวกราด ในขณะที่บางคนอ่อนแอ หวั่นไหว เพราะบาง ส่วนหนึ่งของผู้ที่ตกเป็นทาสของสารเสพติด เพราะมีสภาพจิตใจอ่อนแอ หวั่นไหว เพราะบาง เมื่อมีคนมาชักชวน โน้มน้าวจึงคล้อยตามอย่างง่ายดาย ดังนั้นการฝึกให้เด็กรู้จักควบคุมจิตใจให้เข้มแข็ง มีสติอยู่เสมอ หากเป้าหมายที่ดีให้กับชีวิตใจจะได้มีสิ่งยึดเหนี่ยว ให้เขาสามารถควบคุมการกระทำที่เหมาะสมของตนเองได้ ฝึกจิตใจให้เป็นนายที่ดีของร่างกาย สร้างร่างกายให้ประพฤติปฏิบัติแต่สิ่งที่ดีงาม เช่น นี้อยอมทำให้บุคคลมีจิตใจมั่นคงเข้มแข็ง ไม่ตกเป็นทาสของสิ่งชั่วร้ายได้ง่าย สามารถพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นต่อไปได้

## จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักวิธีควบคุมตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนมีเป้าหมายที่ดีของชีวิตจะได้เป็นหลักยึดเหนี่ยวของจิตใจ

## แนวการดำเนินการ

### กิจกรรมที่ 1

1. ครูนัดหมายนักเรียน 2-3 คน ให้พื้บนกหรือเครื่องร่อนจากกระดาษ 3-5 ชั้น ก่อนการจัดกิจกรรม
2. เริ่มต้นกิจกรรมด้วยการให้นักเรียนทุกคนนั่งนิ่ง 5 นาที
3. ต่อจากนั้นให้นั่งนิ่งและนับเลข 1-100 ในใจ ในระหว่างนี้ ครูสร้างสถานการณ์ โดยการนัดหมายให้นักเรียน 2-3 คน ร่อนนกหรือเครื่องร่อนเล่นไปมาในห้องโดยครูไม่อยู่ในห้องและมีอาสาสมัครคอยสังเกต 2 คน
4. ครูและอาสาสมัคร 2 คน ช่วยกันสังเกตดูว่า มีนักเรียนคนใดมาร่วมร่อนนก หรือเครื่องร่อนกับนักเรียน 2-3 คน ดังกล่าวบ้าง
5. ครู นักเรียน และอาสาสมัครร่วมกันซักถามอภิปรายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยมุ่งประเด็นที่ความสามารถในการควบคุมตนเองของนักเรียน 2 ประเภท คือ
  - 5.1 คนที่อยากเล่นแต่ควบคุมกำลังให้นั่งนิ่งและนับเลข
  - 5.2 คนที่ลงมือเล่นทันทีโดยละทิ้งกิจกรรมที่ครูสั่ง
6. ให้นักเรียนตอบคำถามในใบงานในหน้า ๙๒

### กิจกรรมที่ 2

1. ครูเตรียมสก็อตเทปและแจกกระดาษให้นักเรียนคนละ 3 แผ่น แล้วให้เขียนเฉพาะคำตอบลงในกระดาษที่ครูแจก ในประเด็นต่อไปนี้ (เขียนตัวใดๆ) ที่ละแผ่น

#### แผ่นที่ 1

- 1.1 ความต้องการของฉันขณะนี้คือ \_\_\_\_\_
- 1.2 ถ้าฉันโตขึ้น ฉันอยากเป็น \_\_\_\_\_
- 1.3 สิ่งที่ฉันต้องการมากที่สุดในชีวิตคือ \_\_\_\_\_

2. เมื่อใครเขียนเสร็จให้นำไปติดไว้ที่ผนังห้องเรียนทุกคน
3. ครูให้นักเรียนอ่านสิ่งที่ตนเองเขียนทีละคน (หรือสุ่มตามความเหมาะสม)
4. ให้นักเรียนเขียนคำตอบจากข้อความต่อไปนี้ในกระดาษแผ่นที่ 2 นำไปติดข้างผนังต่อจากแผ่นแรกของแต่ละคน



แผ่นที่ 2

เพื่อให้ความต้องการของข้าพเจ้าทั้ง 3 ข้อ (1.1-1.3) ประสบความสำเร็จ  
ข้าพเจ้าจะปฏิบัติดังนี้ (ให้นักเรียนเขียนเฉพาะคำตอบในกระดาษแผ่นที่ 2)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

5. ครูให้นักเรียนเติมข้อความตอบประเด็นทั้ง 8 ข้อต่อไปนี้ลงในกระดาษแผ่นที่ 3  
แล้วนำไปติดผนังต่อจากแผ่นที่ 2 ของแต่ละคน

แผ่นที่ 3

“เพื่อให้ความต้องการของข้าพเจ้าประสบผลสำเร็จ ข้าพเจ้าขอสัญญาว่าจะทำสิ่งต่อไปนี้คือ

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

ฯลฯ

และเพื่ออนาคตที่ดีของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าขอสัญญาว่าจะไม่กระทำในสิ่งต่อไปนี้คือ

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

ฯลฯ ”

7. ครูสรุปกิจกรรมตามแนวคิด

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงาน
2. นกหรือเครื่องร่อนพันด้วยกระดาษ

3. สก๊อตเทป
4. กระดาษเปล่า

### การวัดผล/ประเมินผล

1. ดูความรู้สึกจากคำตอบของนักเรียนในกิจกรรมที่ 1 ใบงานหน้า 92 ว่าสามารถควบคุมตนเองได้มากน้อยเพียงใด ถ้านักเรียนควบคุมตนเองไม่ได้ควรหาวิธีการเพิ่มเติม (ในข้อเสนอแนะ)
2. ดูการตั้งเป้าหมายชีวิตของนักเรียนในกิจกรรมที่ 2 ว่าเป็นไปในทางดีงามเหมาะสมหรือไม่ ถ้าไม่เหมาะสม ครูควรหาทางพูดคุยด้วย เพื่อหาข้อมูลเพิ่มเติม หาทางช่วยเหลือต่อไป

### ข้อเสนอแนะสำหรับครู

กิจกรรมที่จะฝึกให้นักเรียนควบคุมตนเองได้ในระดับต้นๆ หากกระทำได้นี้ เช่น

1. กิจกรรม “เพ่งวัตถุ” อาจเป็นแสงเทียน ก้อนหิน หรืออื่นๆ ก็ได้

**วัตถุประสงค์** ต้องการให้นักเรียนมีจิตใจจดจ่อสงบนิ่งอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อทำให้จิตใจว่างเปล่ามีสมาธิเป็นขั้นพื้นฐานในการควบคุมจิตใจตนเอง

**วิธีการ** ให้นักเรียนเพ่งแสงเทียน หรือวัตถุใด ๆ อย่างสงบนิ่ง เป็นเวลา 5-10 นาที ถ้าใครทำได้โดยไม่ยืดยาด แสดงว่าสามารถควบคุมจิตใจของตนเองได้ ดังนั้นในขั้นต่อไป เมื่อควบคุมใจได้แล้ว เราก็สามารถควบคุมใจให้คิดแต่สิ่งดี ๆ ยึดถือแต่สิ่งดี ๆ ควบคุม มิให้เกี่ยวข้องกับสิ่งชั่วร้ายก็ย่อมทำได้

2. กิจกรรม “ฝากสิ่งชั่วร้ายไว้กับพระ”

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้นักเรียนสัญญากับตนเอง หรือใช้กลอุบายให้สิ่งชั่วร้ายชั่วร้ายช่วยเหลือ

**วิธีการ** ให้นักเรียนเขียนสิ่งไม่ดีที่ตนเองเคยกระทำหรือเคยคิดทั้งต่อตนเอง และผู้อื่นลงในซอง ปิดผนึกแล้วนำไปกราบพระพุทธรูปให้สิ่งชั่วร้ายชั่วร้ายรับสิ่งเหล่านี้ไปจากตัวนักเรียน เหลือไว้แต่สิ่งดี ๆ จะได้คิดและปฏิบัติแต่สิ่งดี ๆ ไม่หลงผิดตามคำชักชวนได้ง่าย ๆ เป็นต้น

### กิจกรรมที่ 3 “เผาผีร้ายไปจากใจ”

**วัตถุประสงค์** เป็นกลอุบายให้นักเรียนประพุดติปฏิบัติแต่สิ่งดี ๆ โดยการนำสิ่งไม่ดีเผาทำลายทิ้งไปและเป็นวิธีการทำให้ครูรู้จักนักเรียนมากยิ่งขึ้น

- วิธีการ**
1. ครูให้นักเรียนทุกคน เขียนสิ่งไม่ดีในตัวเองคนละ 1 อย่าง ในกระดาษแล้วนำมารวมกัน
  2. ครูอ่านสิ่งที่นักเรียนเขียนมาทุกคนเพื่อให้รู้ว่าสิ่งชั่วร้ายมีอะไรบ้าง
  3. ครูและนักเรียนร่วมกันทำพิธีเผากระดาษทั้งหมด พร้อมกับ การสวดมนต์ นั่งสมาธิ และเปล่งวาจาพร้อมกันว่า “ไปให้พ้น ยากลับมาหาข้าพเจ้าอีก”

นอกจากกิจกรรมที่ 2-3 อย่าง ที่นำมาเป็นตัวอย่างนี้ยังมีกลอุบายอีกมากมายที่จะให้นักเรียนตั้งสัตย์ปฏิญาณควบคุมตนเองประพุดติปฏิบัติเลือกสรรแต่สิ่งที่ดีให้กับตนเอง ไม่ให้อ่อนดกเป็นเหยื่อของผู้ไม่หวังดี ซึ่งกลอุบายเหล่านี้หากเปิดโอกาสให้นักเรียนเป็นผู้เสนอครูอาจพบวิธีแปลก ๆ ใหม่ ๆ น่าสนใจอีกมากมายก็หาเป็นได้



ใช้ชีวิตอย่างมีค่า ไม่ต้องพึ่งพาญาเฬพยัดัด



จากเหตุการณ์ “ร้อนนกกกระดาก” นักเรียนบอกความรู้สึกของตนเองในประเด็นต่อไปนี้

1. ขณะที่นักเรียนนั่งนิ่ง 5 นาที และนับเลข นักเรียนรู้สึกอย่างไร
  - ( ) อึดอัด เพราะ .....
  - ( ) ไม่อึดอัด เพราะ .....
2. นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อเห็นเพื่อนในห้องร้อนนกกเล่นในห้องเรียน
  - ( ) สนุก ลอยลางไปรอนด้วย
  - ( ) โหมโห เพราะทำให้เสียสมาธิในการนับเลข
3. นักเรียนมีวิธีการควบคุมตนเองและสร้างวินัยได้ยกางไรบ้าง .....
4. ให้นักเรียนบอกพฤติกรรมที่นักเรียนทำอะไรตามใจตนเอง ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ รวมทั้งผลเสียที่เกิดขึ้น และจะมีวิธีปรับปรุงตนเองได้อย่างไร .....
5. ให้นักเรียนบอกเหตุการณ์ที่นักเรียนสามารถควบคุมตนเองได้ และวิธีการควบคุมตนเองดังกล่าว .....





## กิจกรรม พัฒนาความเครียด

เวลา 3 คาบ

### แนวคิด

สภาพจิตใจหรืออารมณ์ของคนเรามีส่วนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่แสดงออกกล่าวคือ จิตใจที่ร่าเริง แจ่มใส จะช่วยกระตุ้นให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เกิดความมั่นใจ กล้าแสดงออกในทางที่ถูกต้อง ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ในทางกลับกัน ถ้าจิตใจเกิดความเครียด วิตกกังวล ก็จะทำให้เกิดความประหม่า ไม่มั่นใจตนเอง ความดันโลหิตสูง ขาดความกังวล และอาจถึงขั้นเป็นโรคประสาทได้ นักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่น จึงมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ง่าย หงุดหงิด เครียด โกรธง่าย ก้าวร้าว ดังนั้นการลดพฤติกรรมเหล่านี้ จะทำให้เด็กมีอารมณ์เบิกบานแจ่มใส มีการเคลื่อนไหว สนุกสนาน หกยกกำลังกาย มีจินตนาการผ่อนคลายอารมณ์ จะเป็นทางออกที่เหมาะสม ป้องกันมิให้นักเรียนเลือกทางออกผิดๆ ให้สารเสพติดคลายเครียดต่อไป

## จุดประสงค์

1. รู้สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด
2. เสนอแนวคิดในการลดความเครียดได้
3. ปฏิบัติตนเพื่อลดความเครียดได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง

## แนวดำเนินกร

### กิจกรรมที่ 1

1. ให้นักเรียนระดมความคิดหาสาเหตุที่ทำให้นักเรียนเกิดความเครียดให้ได้สาเหตุมากที่สุด (เช่น จาก บ้าน ครู เพื่อน ฯลฯ)
2. ครูถามนักเรียนที่เคยเกิดหวรมเครียด เมื่อเกิดแล้วเกิดผลเสียอย่างไร และนักเรียนหาทางออกเช่นไร เพราะอะไร เหมาะสมหรือไม่ จะหาทางป้องกันอย่างไร

### กิจกรรมที่ 2

ครูแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มๆ ให้ไปค้นคว้าหาข้อมูลเพิ่มเติมจากสื่อต่างๆ เช่นวิทยุ TV, หนังสือพิมพ์ วารสาร ภาพยนตร์ ภาพ หรือป้ายโฆษณา แผ่นพับ ฯลฯ ที่นำเสนอข้อมูลข่าวเหตุการณ์ของบุคคลที่เกิดความเครียด (อาจเป็นดารา หรือบุคคลอื่นๆ) แล้วหาทางออกด้วยวิธีต่างๆ ทั้งทางที่เหมาะสม เช่น เล่นกีฬา ทำงานอดิเรก ฯลฯ และทางที่ไม่เหมาะสม เช่น ใช้สารเสพติด กระโดดตึกตาย ฯลฯ เป็นต้น แล้วนำมาเสนอหน้าชั้นร่วมกันอภิปราย สรุปเป็นแผนในการจัดป้ายสนเทศในห้องเรียน หรืออื่นๆ

### กิจกรรมที่ 3

ครูเปิดดนตรี ที่มีท่วงทำนองหลายหลาก (เช่น อัดอาด ช้า เร็ว สลับกัน) แล้วให้นักเรียนแสดงท่าทางอย่างอิสระ โดยครูบอกว่ “สมมุติว่า นักเรียนเป็นแมว ขณะที่กำลังนอนท่ามกลางอากาศที่หนาวเย็นมาก (ต้องนอนขดตัว) รุ่งเช้าแสงแดดส่องมา แมวตื่นนอน ปิดช้เกียจียดตัวกลิ้งไปมา แล้วลุกขึ้น วิ่งเล่นกัน และแล้วก็มีสุนัขวิ่งมาไล่กัดแมว แมววิ่งหนีจนพ้นภัย จากนั้นแมว เจอหนู ก็ย่องจะตะครุบหนู...”

### กิจกรรมที่ 4

ครูนำกิจกรรมที่สนุกสนานมาให้นักเรียนปฏิบัติร่วมกันเพื่อผ่อนคลายความเครียด เปลี่ยนบรรยากาศ (ตามตัวอย่างในรายละเอียดประกอบกิจกรรม ในหน้า 96)

## สื่อ/อุปกรณ์

1. ตัวอย่างกิจกรรมคลายเครียด
2. อุปกรณ์จัดป้ายเสนอแนะ
3. เทปดนตรีที่มีทำนองหลากหลาย คือ เร็ว ช้า และแผ่วเบา
4. ภาพจากหนังสือพิมพ์ แผ่นพับ ภาพโฆษณา ฯลฯ

## การวัดผล/ประเมินผล

1. ดูการทบทวนพฤติกรรมลดความเครียดของนักเรียนว่าเหมาะสมหรือไม่ มีความมุ่งมั่นในการลดความเครียดของตนเองเพียงใด
2. สังเกตดูความตั้งใจในการค้นคว้าและนำเสนอข้อมูล และการอภิปรายเหตุการณ์ที่ได้จากสื่อต่างๆ
3. ดูการแสดงออกของนักเรียนในการร่วมกิจกรรมว่า สนุกสนานร่าเริงหรือไม่ หากมีนักเรียนคนใดไม่เต็มใจ ไม่สนุกสนาน ครูควรหาทางพบเป็นการส่วนตัว เพื่อพูดคุยหาข้อมูลเพิ่มเติม



รักชีวิต รักอนาคต งดขายยาบ้า



## ตัวอย่างกิจกรรมทลายเครียด



1. ครูนัดหมายนักเรียนในห้อง 1 คน ให้แสดงบทบาทสมมุติโดยการทำหน้าที่เครื่อง-  
ขรมเอามือบีบขมับตลอดเวลา

2. ครูลงไปหานักเรียนซึ่งกำลังแสดงบทบาทสมมุติ

3. ครูนำเรื่องเข้าสู่กิจกรรม โดยบรรยายเรื่องราวเกี่ยวกับอาการเครียดตาม  
ประสบการณ์ที่เคยมีมาก่อน พร้อมทั้งยกตัวอย่างนักเรียนที่กำลังเกิดอาการเครียดในห้องเรียน  
ดังนั้นครูจึงเสนอวิธีคลายเครียดดังนี้คือ

ให้นักเรียนทุกคนในห้องออกมายืนเข้าแถวเป็นรูปตัว U รอบห้องเรียน โดยมีครู  
ยืนอยู่หน้าห้องเพื่อสาธิตกิจกรรม (ครูอาจสอนนักเรียนบางคนแล้วให้สาธิตแทนก็ได้)

**ขั้นตอนที่ 1** ให้ทุกคนก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้ายมือ กำหนดให้เป็น 1 ต่อไปให้ก้าว  
เท้าขวาไปทางขวามือ กำหนดให้เป็น 2 ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าให้เป็น 3 และก้าวเท้าขวาไปข้าง  
หลังให้เป็น 4

**ขั้นตอนที่ 2** ครูฝึกให้นักเรียนก้าวเท้าตาม โดยการออกเสียงตัวเลข เช่น 1, 1, 2,  
2, 2, 3, 3, 4, 4, 4 ดังนั้นนักเรียนจะก้าวเท้าซ้ายไปทางซ้าย 2 ก้าว ก้าวเท้าขวาไปทางขวา 3 ก้าว  
ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า 2 ก้าว และก้าวเท้าขวาถอยมาข้างหลังอีก 3 ก้าว (ตามจำนวนตัวเลขที่  
เปล่งออกมาแต่ละครั้ง)

**ขั้นตอนที่ 3** เมื่อนักเรียนเข้าใจแล้ว ครูให้นักเรียนปฏิบัติตามคำสั่ง ตามตัวเลขที่  
ครูเปล่งเสียงออกมา ครูสามารถสลับตัวเลขให้นักเรียนสับสนหรือหลอกล่อด้วยการก้าวเท้า  
ตรงข้ามกับตัวเลขที่ออกเสียงมาเพื่อหาคนที่ทำผิด ทำเช่นนั้นพอสมควรแล้วคัดคนที่ทำผิดออก  
มารวมกับครูหรือผู้สาธิต

**ขั้นตอนที่ 4** ครูทำโทษคนที่ทำผิดด้วยการโยกสะโพกตามจำนวนการเรียกชื่อ  
ผลไม้แต่ละชื่อ เช่น

โยกสะโพกไปทางซ้าย 3 ครั้ง ให้พูดว่า สับปะรดฯฯ

โยกสะโพกไปทางขวา 3 ครั้ง ให้พูดว่า มะละกอฯฯ



โยกสะโพกไปข้างหลัง 3 ครั้ง ให้พูดว่า สัม ๆ ๆ

โยกสะโพกไปข้างหน้า 3 ครั้ง ให้พูดว่า เงาะ ๆ ๆ

ทำเช่นนี้ซ้ำ ๆ ประมาณ 1-2 เที้ยว และปิดท้ายด้วยการออกเสียงผลไม้รวมครั้งเดียว คือ สับปะรด มะละกย สัม เงาะ (ครูอาจปรับเปลี่ยนชื่อผลไม้ไปตามความเหมาะสมให้สนุกสนานหายเครียดตามอัธยาศัย)

6. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงผลที่ได้จากกิจกรรม และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม





### กิจกรรม ต่อสู้กับผู้ไม่หวังดี

เวลา 3 คาบ

#### แนวคิด

ในสังคมปัจจุบันเต็มไปด้วยสภาพที่เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในรูปแบบต่างๆ ซึ่งการดำรงชีวิตของเยาวชนทุกวันนี้ มีโอกาสที่จะเข้าไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติดทั้งที่โดยไม่ได้ตั้งใจ หรือด้วยความตั้งใจก็ตาม การเข้าไปเกี่ยวข้องมีเหตุปัจจัยหลากหลายทั้ง เช่นอยากลอง อยากรู้ อยากโก้เก๋ แต่มีปัจจัยหนึ่งซึ่งคนบางกลุ่มสามารถนำมาใช้เพื่อให้เยาวชนเข้ามาสู่กระบวนการของสารเสพติดได้ผลดีมากที่สุดคือ การชักชวน โน้มน้าว ช่มชู้ เอะเขี้ยว ฯลฯ ดังนั้น การฝึกให้นักเรียนมีเทคนิคการสื่อสารที่ดีรู้จักการปฏิเสธเพื่อมิให้ตนเองตกเป็นเหยื่อของผู้ไม่หวังดี จึงเป็นความจำเป็นอย่างยิ่ง

## จุดประสงค์

1. รู้จักปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้ใช้สารเสพติดในลักษณะต่าง ๆ ได้
2. สามารถชักชวนโน้มน้าวให้ผู้อื่นเลิก หรือหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดได้

## แนวดำเนินการ

1. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 4-5 กลุ่ม พร้อมแจกเอกสารประกอบความรู้เรื่อง “ปฏิเสธอย่างไรไม่เสียเพื่อน” ในหน้า 103 ให้แต่ละกลุ่มศึกษา (ครูอาจแจกให้ศึกษาล่วงหน้าก่อนดำเนินกิจกรรมก็ได้)
2. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม พร้อมแจกกรณีตัวอย่างเรื่อง “ทางรอดของณัฐ” ในใบงานที่ 1 หน้า 100 และเรื่อง “ชายชาตรี” ในใบงานที่ 2 หน้า 101 กลุ่มละ 1 เรื่อง ให้นักศึกษา แล้วให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาแสดงบทบาทสมมติ ที่ละเรื่อง พร้อมช่วยกันอภิปราย ชักถามหาแนวทางปฏิเสธแต่ละเรื่องตามคำถามท้ายใบงานโดยยึดหลักไม่สร้างศัตรูและไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน
3. ขออาสาสมัครนักเรียน 5 คน แสดงบทบาทสมมติตามบทในใบงานที่ 3 ในหน้า 102 โดยยึดหลักไม่สร้างศัตรูและทำให้คนอื่นเดือดร้อนเช่นกัน

## สื่อ/อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบความรู้เรื่อง “ปฏิเสธอย่างไรไม่เสียเพื่อน”
2. ใบงานกรณีตัวอย่างเรื่อง “ทางรอดของณัฐ” และเรื่อง “ชายชาตรี”
3. บทที่ใช้แสดงบทบาทสมมติ (ใบงานที่ 3)

## การวัดผล/ประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรม แสดงบทบาทสมมติ การให้ความสนใจ และการตอบคำถาม
2. สังเกตความสามารถในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า การใช้ไหวพริบปฏิภาณในการปฏิเสธ และโน้มน้าวชักนำให้ผู้อื่นเลิกประพฤติไปในทางเลวร้าย

อนาคตของชาติอยู่ที่เยาวชน อนาคตของคนอยู่ที่การศึกษา  
สังคมไทยจะก้าวไกลพัฒนา ร่วมกันต่อต้านยาเสพติด



### กรณีตัวอย่าง

#### เรื่อง “ทวงรอตของณัฐ”

ณัฐเป็นนักเรียนโรงเรียนชั้นประถมศึกษาแห่งหนึ่ง เทียงวันหนึ่ง ณัฐได้ไปเก็บฟุตบอลที่เตะเล่นสอยไปตกในพุ่มไม้ข้างรั้วของโรงเรียน บังเอิญได้พบกับกลุ่มนักเรียนซึ่งมีวสุมเสพยาบ้ากับอยู่ เมื่อนักเรียนกลุ่มนั้นเห็นณัฐ จึงข่มขู่ว่า ถ้านำเรื่องที่พบเห็นไปฟ้องครูจะโดนรุมทำร้ายร่างกายทุกเวลาที่มีโอกาส ถ้าไม่ยอมยกเป็นเช่นนั้นต้องเข้ากลุ่มเสพยาบ้าพร้อมบังคับให้นำเงินมาลงขันร่วมกันที่หายาบ้าด้วย

#### ให้นักเรียนตอบคำถามในกรณีที่นักเรียนถูกข่มขู่

1. ถ้านักเรียนเป็นณัฐ นักเรียนจะแก้ปัญหาอย่างไร .....
2. ทำอย่างไรณัฐจึงจะปฏิเสธโดยที่นักเรียนกลุ่มนั้นไม่โกรธ .....
3. นักเรียนเคยประสบกับเหตุการณ์เช่นนี้หรือไม่  
☐ เคย  
☐ ไม่เคย
4. จากข้อ 3 ถ้าเคย นักเรียนมีวิธีแก้ปัญหาอย่างไร .....  
 และจะชักจูงโน้มน้าวเพื่อนให้เลิกประพฤติเช่นนั้นได้อย่างไร .....





### กรณีตัวอย่าง

#### เรื่อง “ชายชาตรี”

สมโชคเป็นเด็กนักเรียนชั้นประถมของโรงเรียนต่างจังหวัด มีความประพฤติเรียบร้อย ตั้งใจศึกษาเล่าเรียนจนเป็นที่รักใคร่ของพ่อแม่ ครู อาจารย์ และเพื่อนๆ สมโชคชอบออกกำลังกาย เล่นกีฬาและเล่นฟุตบอลได้ดี จนได้เป็นตัวแทนของนักกีฬาโรงเรียนไปแข่งตามที่ต่างๆ อยู่เสมอ เนื่องจากบ้านของสมโชคอยู่ใกล้โรงเรียน จึงเดินไปโรงเรียนทั้งไปและกลับ วันหนึ่งขณะที่สมโชคเดินทางกลับบ้าน เกิดฟ้าคะนองฝนตกลงมาโดยไม่มีเค้า สมโชคจึงได้เข้าไปหลบฝนในตึกร้างข้างทาง ได้พบกับกลุ่มนักเรียนต่างโรงเรียนรุ่นเดียวกันกำลังนั่งมั่วสุม มีทั้งสูบบุหรี่และสูดดมสารระเหย ได้ชักชวนให้สมโชคลองบ้าง สมโชคได้ทดลองสูดดม แต่กลุ่มวัยรุ่นได้พูดจาเยาะเย้ยว่า “ให้เอาเสื้อผ้ามาระโปรงผู้หญิงมาใส่”, “ให้ไปดูถนนแม่”, “เป็นลูกแห่งไหนแม่”

#### ให้นักเรียนตอบคำถามในกรณีที่นักเรียนถูกเยาะเย้ย ตามแนว

1. ถ้านักเรียนเป็นสมโชค นักเรียนจะแก้ปัญหาอย่างไร .....
  2. ทำอย่างไร สมโชคจึงจะปฏิเสธโดยที่นักเรียนกลุ่มนั้นไม่โกรธ .....
  3. นักเรียนเคยประสบกับเหตุการณ์เช่นนี้หรือไม่  
( ) เคย ( ) ไม่เคย
  4. จากข้อ 3 ถ้าเคย นักเรียนมีวิธีแก้ปัญหาอย่างไร .....
- และจะชักจูงโน้มน้าวเพื่อนให้เลิกประพฤติเช่นนี้ได้อย่างไร.....



ให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติในกรณีที่ถูกลักขวน หรือขอร้อง  
ขออาสาสมัครนักเรียน 5 คน เพื่อแสดงบทบาทสมมติต่อไปนี้

- ฉากที่ 1** ประกอบไปด้วยผู้แสดง 4 คน คือ ตี๋ น็อต เอก และกานต์ กำลังร่วมวงหัดสับบู้หรื  
กันกันอย่างสนุกสนาน
- ฉากที่ 2** ผู้แสดงมีเพิ่มอีก 1 คน คือ มอส บังเอิญมอสเดินผ่านไปพบกลุ่มเพื่อนทั้ง 4 คน  
กำลังสับบู้หรืกันอยู่พอดี เมื่อเพื่อนๆ หันมาเห็นทุกคนจึงชวนขอร้องมอสให้ร่วมสับ  
บู้หรืด้วย (ไม่มีบทให้)
- ฉากที่ 3** เมื่อมอสถูกชวน เขาจะตัดสินใจรับคำชวนของเพื่อนเช่นไร เพราะอะไร และถ้าไม่  
ร่วมด้วยจะมีวิธีการปฏิเสธอย่างไร (ไม่มีบทให้)

## เอกสารประกอบความรู้เรื่องการสื่อสาร

### “ปฏิเสธอย่างไรไม่เสียเพื่อน”

#### การรู้จักบอกปฏิเสธ

ปัจจุบันนักเรียนเป็นกลุ่มเป้าหมายใหญ่ในการแพร่ระบาดของสารเสพติด ด้วยการอาศัยความเป็นเด็กที่ยังอ่อนต่อโลก ขาดประสบการณ์ อีกทั้งยังเป็นวัยที่กำลังอยากรู้อยากลอง ดังนั้น กลุ่มผู้ค้าผู้ผลิตจึงฉกฉวยโอกาสนี้ชักจูงผลประโยชน์อย่างไร้คุณธรรมด้วยการทำทุกวิถีทางที่จะให้นักเรียนตกเป็นทาสของสารเสพติด ทั้งด้วยวิธีหลอกลวงด้วยตนเอง หรือล่อหลอกให้นักเรียนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งติดก่อนแล้วจึงให้ไปหลอกเพื่อนคนอื่น ๆ อีกต่อไปด้วยวิธีต่าง ๆ และที่พบเห็นกันทั่ว ๆ ไปได้แก่

- การชักชวน ขอร้อง
- การเยาะเย้ย ด่าดาง
- การข่มขู่

การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคล ซึ่งเป็นความต้องการที่แตกต่างกันของแต่ละคน ที่ทุกคนควรให้ความเคารพในสิทธินั้น ๆ อย่างไรก็ตามการปฏิเสธที่ดีมีลักษณะ 3 ประการ คือ

1. ทำโดยแข็งขัน เช่น คำพูด น้ำเสียง
2. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้าง จะได้แย้งได้ยากกว่าการใช้เหตุผลอื่น
3. การขอหรือถามความเห็นชอบด้วย จะเป็นการรักษาน้ำใจของอีกฝ่าย และขอบคุณเมื่อเขายอมรับ

ในกรณีที่เพื่อนชักชวน หรือพูดจาสบประมาท เพื่อพยายามให้เราไปตามคำชวน ไม่ควรรู้สึกหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น แต่ควรปฏิเสธทันทีและในครั้งนี้อาจไม่ต้องอ้างเหตุผล แต่ใช้การกระทำช่วยยืนยัน เช่น เดินออกห่าง พร้อมทั้งบอกลา

ตัวอย่าง : เบิกขวนแดงไปเทค (หรือตัวอย่างอื่น ๆ : โรงภาพยนตร์ ศูนย์การค้า ฯลฯ)

| ขั้นตอน                                                                                         | คำอธิบาย                                                                              | ตัวอย่างคำพูด                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 1. แสดงความรู้สึกของตนเอง                                                                       | การอ้างความรู้สึกจะได้แย้งได้<br>ยากกว่าการอ้างเหตุผลอื่น                             | ฉันอึดอัด...<br>ฉันไม่ชอบ                                |
| 2. การบอกปฏิเสธ                                                                                 | ตอบปฏิเสธการชวนอย่าง<br>ชัดเจน เพราะคนเรามีสิทธิ<br>ปฏิเสธในสิ่งที่ตนไม่เห็นด้วย      | ขอไม่ไปนะ...<br>ขอร้องเฉอะ ไม่ไปหรอก<br>ขอโทษนะ ฉันไม่ไป |
| 3. การถามความเห็น                                                                               | เป็นการปฏิเสธโดยการคำนึง<br>ถึงความรู้สึกอีกฝ่ายเพื่อรักษา<br>ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน | เธอดคงเข้าใจนะ<br>เธอดคงไม่ว่าอะไรใช่ไหม                 |
| เมื่อผู้ชักชวนยอมรับ ควรขอบคุณ เช่น “ขอบคุณนะที่เข้าใจ” แต่ถ้าเขายังเข้าชี้หรือ<br>สบประมาท ควร |                                                                                       |                                                          |
| 4. ปฏิเสธซ้ำ                                                                                    | ยืนยันการปฏิเสธเมื่อถูกเข้าชี้                                                        | พร้อมทั้งเดินออกห่างบอกลา                                |

## วิธีการปฏิเสธการใช้สารเสพติด

### 1. การปฏิเสธการใช้สารเสพติด เมื่อถูกชักชวนหรือขอร้อง มีวิธีการปฏิเสธ 3 ขั้นตอน

**ขั้นที่ 1** วิเคราะห์สิ่งที่ถูกชักชวนนั้น มีประโยชน์ ประโยชน์ และปลอดภัย หรือไม่  
นักเรียนจะต้องตั้งคำถามและตอบคำถามของตนเองให้ได้

|          |            |                                                    |       |     |
|----------|------------|----------------------------------------------------|-------|-----|
| ตัวอย่าง | มีประโยชน์ | คำถาม : มีประโยชน์ต่อร่างกายหรือไม่                | คำตอบ | ไม่ |
|          | ปลอดภัย    | คำถาม : เป็นการใช้จ่ายอย่างคุ้มค่าหรือไม่          | คำตอบ | ไม่ |
|          |            | : ทำให้ชีวิตยืนยาวหรือไม่                          | คำตอบ | ไม่ |
|          | ปลอดภัย    | คำถาม : ทำให้ร่างกายปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บหรือไม่ | คำตอบ | ไม่ |
|          |            | : เป็นสิ่งที่ถูกกฎหมายหรือไม่                      | คำตอบ | ไม่ |



**ขั้นที่ 2** เมื่อได้รับคำตอบว่าไม่มีประโยชน์ไม่เป็นการประหยัดและไม่ปลอดภัยแล้ว  
ให้นักเรียนปฏิเสภกลุ่มเพื่อนผู้ติดสารเสพติด ที่มาทักชวนด้วยคำพูดที่สุภาพเช่น “ไม่ทราบครับ/  
ขอบคุณ” พร้อมทั้งนำเหตุผลจากการคิดวิเคราะห์ในขั้นที่ 1 อธิบายให้ฟัง

**ขั้นที่ 3** แนะนำเพื่อนผู้ติดสาร เพื่อให้เลิกหลงผิดใช้สารเสพติดต่อไป โดยให้  
การแนะนำดังนี้

1. ปรึกษาพ่อแม่ญาติผู้ใหญ่ หรือครูอาจารย์ เพื่อหาทางแก้ไข
2. เข้ารับการบำบัดรักษา (ในกรณีติดสารเสพติด)
  - กองบำบัดรักษา สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด  
โทร. 2459083
  - สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ โทร. 2455522,  
2461457 61 ต่อ 501, 502
  - กองป้องกันและกำกับการติดยาเสพติด สำนักงานอนามัยกรุงเทพมหานคร  
โทร. 2242948, 2242965
  - โรงพยาบาลอภัยภูธร โทร. 5310080-8
  - โรงพยาบาลตำรวจ โทร. 2528111 ต่อห้องจิตเวช
  - โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า โทร. 2460066, 2461400-28 ต่อ 3187, 3189
  - โรงพยาบาลต่าง ๆ ทุกจังหวัด
3. พยายามหลีกเลี่ยง ไม่คบกับเพื่อนกลุ่มที่ติดสารเสพติด
4. ให้นักถึงพ่อแม่ คนรอบข้างที่จะต้องทุกซ่ใจ หรือได้รับความเดือดร้อนเมื่อเรา  
ติดสารเสพติด
5. ให้นายวางให้เป็นประโยชน์ เช่น เล่นกีฬา คนตรี ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ฯลฯ

## 2. การปฏิเสธการใช้สารเสพติด เมื่อถูกเยาะเย้ย อากถาง

คำพูดลักษณะเยาะเย้ยอากถางเพื่อให้ใช้สารเสพติด ซึ่งอาจเคยได้ยิน เช่น

- “ไอ้ลูกแห่ง จะคุมการแล้วนี้ก็ต้องกลัวแม่”
- “สูบบุหรี่ไม่เป็นก็ไปยุ่งอะไรไปงั้นดีกว่า”

ผู้ที่ได้รับฟังคำพูดลักษณะนี้จากพ่อแม่เพื่อน ๆ ที่ติดสารเสพติดจะต้องมีความ  
เชื่อมั่นในตนเอง จึงจะสามารถชนะคำพูดเหล่านี้ ในทางที่ถูกได้อย่างเด็ดขาด

**ความเชื่อมั่นในตนเอง** เป็นคุณลักษณะที่สำคัญยิ่งที่จะช่วยให้เราสามารถทำ  
สิ่งต่างๆ ได้สำเร็จ ความเชื่อมั่นจะช่วยให้คนเราเป็นตัวของตัวเอง กล้าขัด กล้าแสดงออก

สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม ทำสิ่งต่างๆ ได้ด้วยความมั่นใจ ยอมรับผลที่เกิดขึ้นด้วยความพอใจ และภาคภูมิใจ สามารถเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ และแก้ปัญหาด้วยความรู้สึกที่มั่นคง ซึ่งจะทำให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี และมีความสุขในการดำรงชีวิต

การที่จะสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเองได้ มีองค์ประกอบ 2 ประการ คือ

1. **การรู้จักตนเอง** คือ ความสามารถในการเข้าใจตนเองและผู้อื่น เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น สามารถตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผลเหมาะสม และมีประสิทธิภาพตลอดจนปรับตนให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข
2. **การมีวินัยในตนเอง** เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกด้วยการคิดตัดสินใจ และเลือกทำตามข้อตกลงด้วยความสมัครใจ เพื่อแก้ปัญหา ซึ่งจะทำให้สามารถควบคุมตนเองให้ปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้องได้

ดังนั้นเมื่อเราสร้างความเชื่อมั่นในตนเองได้สำเร็จ จะทำให้เราสามารถตอบปฏิเสธการใช้สารเสพติดได้ด้วยความมั่นใจ พร้อมทั้งให้เหตุผลที่ดี

ตัวอย่าง

1. คำเยาะเย้ยถากถาง : “ไอ้ลูกแห่งจะตมกาวแค่นี้ก็ต้องกลัวแม่”  
คำตอบ : “ผมไม่ได้กลัวแม่ แต่ไม่อยากให้แม่เสียใจ”
2. คำเยาะเย้ยถากถาง : “คุณสูบบุหรี่ไม่เป็นก็ไปนั่งกระโปรงดีกว่า”  
คำตอบ : “คนรุ่นใหม่อะอย่างผม ไม่สูบบุหรี่ให้เสียสุขภาพครับ”

### 3. **วิธีหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดเมื่อถูกข่มขู่**

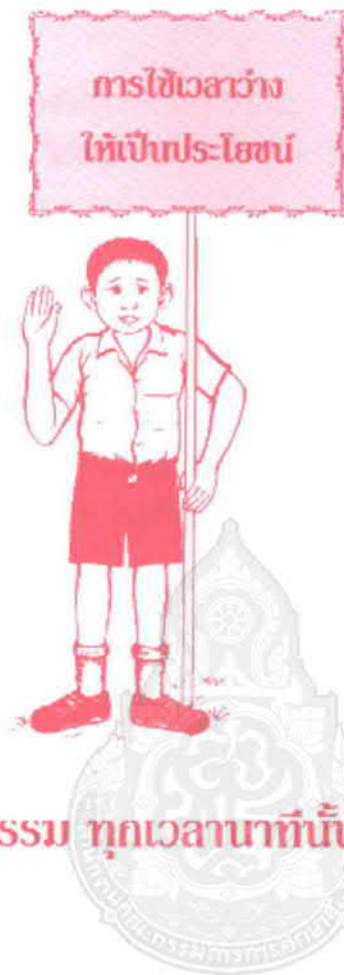
เมื่อถูกข่มขู่ให้ใช้สารเสพติด ก่อนอื่นจะต้องทำให้ใจให้เข้มแข็ง ตั้งสติให้ดี อย่าปฏิเสธทันที ควรใช้วิธีผ่อนปรน เพื่อไม่ให้ผู้ข่มขู่โกรธและทำร้ายร่างกายได้ ตัวอย่างเช่น

คำข่มขู่ “ถ้ามันไม่ลอง ไอ้ปัสสาวะแดงนี้ รับรองเจ็บตัวแน่”

คำตอบ “โอ้ พี่ เดี่ยวฉันลองแน่ แต่ขอออกไปทำธุระก่อน”

จะเป็นได้ว่าคำตอบดังกล่าว ไม่ใช่เป็นการปฏิเสธ แต่มีลักษณะยอมรับ มีการต่อรองเพื่อหลีกเลี่ยง





## กิจกรรม ทุกเวลานาทีนั้นมีค่า

เวลา 3 คาบ

### แนวคิด

ในสังคมปัจจุบัน เทคโนโลยีเจริญรวดเร็วมาก โดยเฉพาะด้านวัตถุ ความสะดวกสบายมีเพิ่มขึ้น เกือบชนบางส่วนจึงมีเวลาว่างมาก และใช้เวลาที่ว่างอยู่นั้นอย่างไม่รู้คุณค่า ส่วนหนึ่งไปมาสูมรวมกลุ่มกันทำกิจกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น หนีพ่อแม่ไปเที่ยวตามสถานเริงรมย์ หรือ เสพสารเสพติด หรืออื่นๆ เป็นต้น ทำในสิ่งที่ไม่ดีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ฉะนั้นการให้เยาวชนใช้เวลาว่างไปทำกิจกรรมต่างๆ ที่เกิดประโยชน์ทดแทนเพื่อมิให้มีเวลาว่างมากเกินไป จะเป็นการลดปัญหาต่างๆ รวมทั้งป้องกันปัญหาการติดสารเสพติดได้อีกวิธีหนึ่งด้วย

## จุดประสงค์

1. ให้รู้จักวิเคราะห์และวางแผนการใช้เวลาว่างเป็น
2. ให้รู้จักควบคุมตนเองในด้านการใช้เวลาว่างได้

## แนวดำเนินการ

1. ครูเสนอสื่อต่างๆ ให้นักเรียนดู เช่น เทปสปอตโฆษณาจากวิทยุ วิดิทัศน์ที่เป็นสปอตโฆษณาจากโทรทัศน์ ภาพจากหนังสือพิมพ์ โปสเตอร์ แผ่นพับ ฯลฯ ที่เสนอสาระการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของบุคคลต่างๆ เช่น บุคคลสำคัญ นักดนตรี นักกีฬา ที่มีชื่อเสียง โดยเนื้อหาของสื่ออาจเป็นกิจกรรมต่างๆ เช่น การเล่นกีฬา เล่นดนตรี การอ่านหนังสือ ทำงานบ้าน การประกอบศาสนกิจ ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน ฯลฯ เป็นต้น แล้วให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้ คือ

- 1.1 บุคคลต่างๆ ที่นำเสนอในสื่อนั้นใช้เวลาว่างอย่างไร
- 1.2 ให้นักเรียนปฏิบัติตามใบงานท้ายกิจกรรมในหน้า 110
- 1.3 ให้นักเรียนยกตัวอย่างการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ของบุคคลที่นักเรียนชื่นชอบ หรือบุคคลสำคัญต่างๆ ตลอดจนบุคคลตัวอย่างในท้องถิ่น ให้บอกความประทับใจในการใช้เวลาของบุคคลนั้นๆ และนักเรียนจะยึดถือเป็นแบบอย่างเช่นไร

## สื่อ/อุปกรณ์

1. สื่อต่างๆ เช่น เทปสปอตโฆษณาจากวิทยุ วิดิทัศน์ที่เป็นสปอตโฆษณาจากโทรทัศน์ ภาพโปสเตอร์ แผ่นพับ ภาพจากหนังสือพิมพ์ ฯลฯ
2. ใบงาน



### การวัดผล/ประเมินผล

1. พิจารณาการวิเคราะห์การใช้เวลาว่างของนักเรียนแต่ละคนว่า กิจกรรมส่วนใหญ่ทำอะไร มีประโยชน์ หรือไม่เป็นประโยชน์มากนักน้อยเพียงใด
2. ดูการวางแผนการใช้เวลาของนักเรียนว่าจะสามารถควบคุมการใช้เวลาของตนเองได้หรือไม่

### ข้อเสนอแนะสำหรับครู

เมื่อครูพิจารณาการใช้เวลาว่างของนักเรียนแต่ละคน หากพบว่านักเรียนคนใด มีแนวโน้มในการกระทำที่ล่อแหลมไปในทางที่ก่อให้เกิดโทษมากกว่าประโยชน์ และใช้เวลานานเกินความเหมาะสมหรือไม่ หากเป็นเช่นนั้น ครูควรหาทางพูดคุยด้วย รวมทั้งหาวิธีจูงใจให้วางแผนทำกิจกรรมที่เกิดประโยชน์ และควรติดตามผลอย่างต่อเนื่อง



ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ไม่มีโทษเหมือนติดสารเสพติด



1. ให้นักเรียนสำรวจการใช้เวลาว่างของตนเองใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาว่า ได้ทำกิจกรรมอะไรบ้าง โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องวันต่างๆ แต่ละวัน (หากกิจกรรมใดไม่ได้ทำให้เว้นไป)

| กิจกรรม                         | เวลา 1 สัปดาห์ |        |     |          |       |       |         | รวมจำนวนครั้ง<br>แต่ละกิจกรรม<br>ใน 1 สัปดาห์ |
|---------------------------------|----------------|--------|-----|----------|-------|-------|---------|-----------------------------------------------|
|                                 | จันทร์         | อังคาร | พุธ | พฤหัสบดี | ศุกร์ | เสาร์ | อาทิตย์ |                                               |
| - เล่นกีฬา ออกกำลังกาย          |                |        |     |          |       |       |         |                                               |
| - เล่นดนตรี ร้องเพลง            |                |        |     |          |       |       |         |                                               |
| - ฟังวิทยุ                      |                |        |     |          |       |       |         |                                               |
| - ดูทีวี                        |                |        |     |          |       |       |         |                                               |
| - เล่นวิดีโอเกม                 |                |        |     |          |       |       |         |                                               |
| - ศึกษา ฝึกการใช้งานคอมพิวเตอร์ |                |        |     |          |       |       |         |                                               |
| - เล่นเกมคอมพิวเตอร์            |                |        |     |          |       |       |         |                                               |
| - ทำการบ้าน อ่านหนังสือเรียน    |                |        |     |          |       |       |         |                                               |
| - อ่านหนังสือการ์ตูน            |                |        |     |          |       |       |         |                                               |
| - ค้นคว้าหนังสือในห้องสมุด      |                |        |     |          |       |       |         |                                               |
| - ทำงานศิลปะ วาดภาพ             |                |        |     |          |       |       |         |                                               |
| - ทำงานหารายได้พิเศษ            |                |        |     |          |       |       |         |                                               |
| - ไปทำบุญที่วัด                 |                |        |     |          |       |       |         |                                               |
| - ปลูกต้นไม้                    |                |        |     |          |       |       |         |                                               |
| - เลี้ยงสัตว์                   |                |        |     |          |       |       |         |                                               |
| - ช่วยทำงานบ้าน                 |                |        |     |          |       |       |         |                                               |
| - ไปเที่ยวบ้านเพื่อน            |                |        |     |          |       |       |         |                                               |
| - เดินเล่นห้างสรรพสินค้า        |                |        |     |          |       |       |         |                                               |
| - ช่วยบำเพ็ญประโยชน์            |                |        |     |          |       |       |         |                                               |
| - อื่นๆ (ระบุ).....             |                |        |     |          |       |       |         |                                               |

2. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา กิจกรรมที่ข้าพเจ้าปฏิบัติซ้ำมากที่สุด ได้แก่ (ระบุกิจกรรม)
- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....
3. ให้นักเรียนพิจารณาการใช้เวลาว่างของตนเองว่า ส่วนใหญ่ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา (จากข้อ 2) กิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัตินั้นเป็นประเภทใดมากที่สุด เช่น ศึกษาหาความรู้ ผ่อนคลาย เล่นสนุกสนาน บำเพ็ญประโยชน์ ฯลฯ กิจกรรมเหล่านั้นเกิดประโยชน์ต่อใคร อย่างไร เช่น ต่อตัวเอง ต่อครอบครัว ต่อสังคม และคุ้มค่าหรือไม่ (โปรดแสดงความคิดเห็น)
- .....
- .....
- .....
4. ถ้านักเรียนมีเวลาว่าง 30 นาที (ให้นักเรียนระบุช่วงเวลาเอง เช่น หลังเลิกเรียน บ่ายวันเสาร์ เช้าวันอาทิตย์ ฯลฯ) ข้าพเจ้าจะกำหนดแผนการใช้เวลาที่มีอยู่อย่างคุ้มค่า ดังนี้

### แผนการใช้เวลาว่างของข้าพเจ้า

|                                |           |                              |
|--------------------------------|-----------|------------------------------|
| ตั้งแต่เวลา .....              | ถึง ..... | เป็นเวลา 30 นาทีของวัน ..... |
| ข้าพเจ้าจะทำกิจกรรมดังต่อไปนี้ |           |                              |
| นาทีที่ 1                      | ถึง ..... | กิจกรรมคือ .....             |
| นาทีที่ .....                  | ถึง ..... | กิจกรรมคือ .....             |
| นาทีที่ .....                  | ถึง ..... | กิจกรรมคือ .....             |
| นาทีที่ .....                  | ถึง ..... | กิจกรรมคือ .....             |
| นาทีที่ .....                  | ถึง ..... | กิจกรรมคือ .....             |

ข้าพเจ้านั้นใจว่า กิจกรรมที่ข้าพเจ้าจะมีประโยชน์ต่อ (ใคร อย่างไร) .....

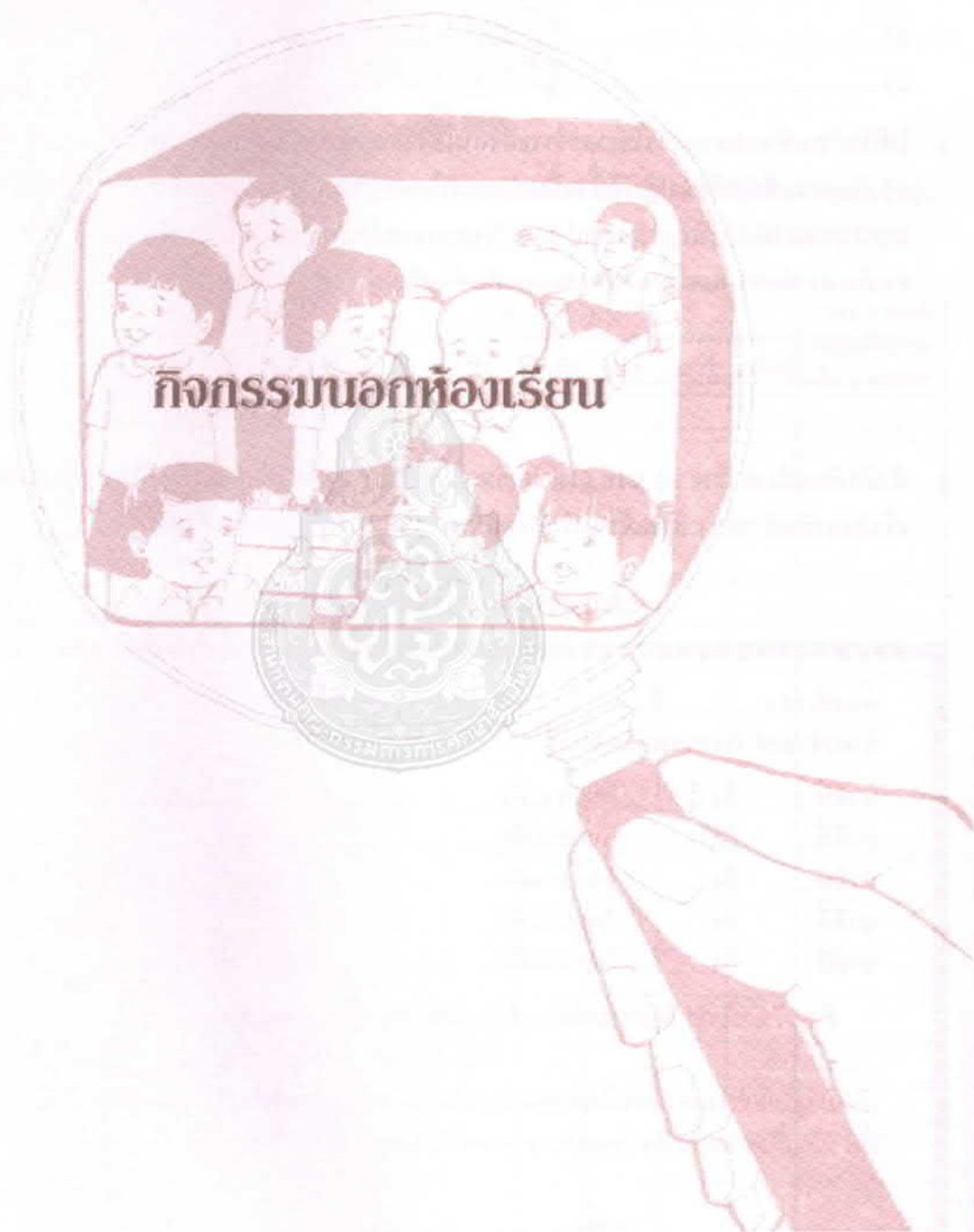
ทั้งนี้ ข้าพเจ้า ขอสัญญาว่าจะใช้เวลาที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ซึ่งจะไม่ทำกิจกรรมใดที่เป็นอันตรายหรือทำร้ายตนเองและผู้อื่น เป็นอันตรายและคิดว่าจะประสบผลสำเร็จถึง.....%

ลงชื่อ.....ชั้น.....

(ด.ช., ด.ญ. ....)

วัน.....เดือน.....ปี.....

## กิจกรรมนอกห้องเรียน





## กิจกรรม เข้าค่ายเยาวชนต้นมีคุณค่า



### แนวคิด

ความปรารถนาของพ่อแม่ ผู้ปกครอง คือ การมีบุตรหลานเป็นคนดี มีอนาคต มีคุณธรรมใฝ่รู้ ใฝ่เรียน เต็มโตเป็นพลเมืองที่ดีของสังคม และประเทศชาติ แต่สภาวะแวดล้อมสังคมที่มีค่านิยมแข่งขันกันด้านวัตถุ สังคมนับถือคนรวย หลายคนจึงหาทางให้ตนเองร่ำรวยทุกวิถีทาง ไม่ว่าจะเป็นหนทางที่ถูกหรือผิด เยาวชนทุกคนต้องดำรงตนอยู่ในสังคมนี้ เช่นกัน โรงเรียนเป็นสถาบันที่สังคมยอมรับ นับถือว่าจะสามารถหล่อหลอมให้เยาวชนต้นมีคุณค่าพัฒนาตนเองมีชีวิตที่สดใสให้พ้นภัยต่างๆ รวมทั้งภัยที่เกิดจากสารเสพติดด้วย การหล่อหลอมเยาวชนจึงทำได้ทุกขณะไม่ว่าจะทั้งในและนอกระบบโรงเรียน หรือทั้งในและนอกห้องเรียน ซึ่งมีเทคนิควิธีการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย และการเข้าค่ายก็เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่โรงเรียนจะกระทำได้ภายในระบบโรงเรียนแต่เป็นกิจกรรมนอกห้องเรียน

### แนวดำเนินการ

จัดให้นักเรียนระดับ ป.5, ป.6 เข้าค่าย ใช้เวลา (อย่างน้อย) 2 วัน 1 คืน โดยมีแนว  
ดำเนินการดังตัวอย่างต่อไปนี้

| รายการ<br>วัน-เวลา | ชื่อกิจกรรม                                | จุดประสงค์                                                                                                                                                                                                                         | วิธีการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม                                                                                                                                 |
|--------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| วันที่ 1           | “โลกสดใสไร้<br>สารเสพติด”                  | 1. นักเรียนมีความรู้ความ<br>เข้าใจ และตระหนักใน<br>พิษภัยของสารเสพติด<br>2. นักเรียนมีความ<br>สามารถในการ<br>สังเคราะห์ความรู้เชิง<br>สร้างสรรค์<br>3. นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่าง<br>ให้เป็นประโยชน์ ด้วย<br>การศึกษาค้นคว้าความรู้ | 1. ให้ความรู้เรื่องสารเสพติด<br>(เน้นอันตรายพิษภัย)<br>- ชมวีดิทัศน์<br>- ชมนิทรรศการ<br>- ใฝ่ฝัน<br>2. ประกวดคำขวัญ<br>3. ตอบปัญหา<br>4. เขียนเรียงความ<br>5. ประกวดวาดภาพ<br>6. ประกวดภาพการ์ตูน                                                                                                                 | 1. โรงเรียนนำตัวอย่าง<br>กิจกรรมมาทำแผนงาน<br>ตารางการปฏิบัติงานยึด<br>หยุ่นตามความเหมาะสม<br>ของแต่ละโรงเรียน                                      |
|                    | “สารเสพติด<br>มีพิษภัยทำลาย<br>ชาติ-ชีวิต” | 1. นักเรียนมีวิถีชีวิต<br>ประชาธิปไตย<br>2. นักเรียนมีนิสัยใฝ่<br>ใฝ่เรียน กล้าแสดงออก                                                                                                                                             | 1. แบ่งกลุ่มค้นคว้าความรู้<br>ตามใบงานที่ครูประจำ<br>กลุ่มแต่ละกลุ่มนำเสนอ<br>ซึ่งมีกิจกรรม และการ<br>ค้นคว้าหลากหลายวิธี<br>แล้วให้แต่ละกลุ่มเลือก<br>ปฏิบัติตามความต้องการ<br>2. ส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอ<br>ผลงานในห้องประชุม<br>ใหญ่<br>3. ผู้ฟังอภิปราย ชักถาม<br>4. ครูเพิ่มเติมความคิดเห็น<br>และสรุปแนวความคิด | 1. สาระของประเด็นในใบ<br>งานให้เป็นลักษณะการ<br>ค้นคว้า, ตอบคำถาม<br>แสดงบทบาทสมมติ<br>ฯลฯ เกี่ยวกับสารเสพติด<br>(กิจกรรมต่างๆ<br>สลับกับนันทนาการ) |

| รายการ<br>วัน-เวลา | ชื่อกิจกรรม         | จุดประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | วิธีการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม                                                                                                                                                             |
|--------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    | “สัมผัส<br>ของจริง” | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ อันตรายของสารเสพติดชนิดต่างๆ</li> <li>2. นักเรียนตระหนักถึงโทษและพิษภัยของสารเสพติดจากอวัยวะจริงของผู้เสพสารเสพติดและเสียชีวิตไปแล้ว เช่น ปอด หัวใจ ตับ ฯลฯ (ต้องใส่ขวดโหล) และจากการรับรู้ประสบการณ์จริงจากผู้เคยติดสารเสพติด</li> <li>3. นักเรียนรู้วิธีการดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จโดยไม่พึ่งสารเสพติด</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เชิญวิทยากรมาบรรยายให้ความรู้</li> <li>2. วิทยากรนำอวัยวะจริงที่ดองในขวดโหล เช่น ตับ ปอด (เป็นอวัยวะจริงของผู้ติดสารเสพติดที่เสียชีวิตแล้ว) หรือแสดงหุ่นจำลอง เป็นต้น</li> <li>3. เชิญผู้ที่เคยติดสารเสพติดมาเล่าประสบการณ์ตรง</li> <li>4. เชิญศิษย์เก่า, บุคคลตัวอย่าง เล่าประสบการณ์ความสำเร็จในชีวิตและอาชีพ</li> <li>5. นักเรียนซักถามและแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม และสรุปเป็นแนวทางปฏิบัติ</li> </ol> | วิทยากรได้แก่ แพทย์, ผู้ที่เคยติดสารเสพติด ซึ่งเลิกแล้ว และศิษย์เก่าดีเด่น หรือบุคคลตัวอย่างในท้องถิ่น (อาจให้เล่าคนละเวลา หรือช่วงเวลาเดียวกัน แล้วแต่สถานการณ์และความเหมาะสม) |
| ภาค<br>กลางคืน     | “อาหาร<br>แลกใจ”    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. นักเรียนมีความเลื่อมใสศรัทธา หิยบิณไมตรี มีน้ำใจต่อกัน รู้จักการให้ และการรับ แบ่งปันซึ่งกันและกัน</li> <li>2. นักเรียนมีการเสียสละเพื่อส่วนรวม</li> </ol>                                                                                                                                                                                           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบ่งกลุ่มปรุงอาหารเย็น และให้นำอาหารมาแลกเปลี่ยนกันและกัน</li> <li>2. หากกลุ่มใดขาดอุปกรณ์ ลองให้ให้หิยบิณ หรือ แลกเปลี่ยนแบ่งปันกันได้</li> <li>3. ครูสรุปให้สอดคล้องกับจุดประสงค์</li> </ol>                                                                                                                                                                                                            | ครูอาจสร้างสถานการณ์ในการให้สิ่งของที่มีจำนวนจำกัดร่วมกัน เพื่อให้มีการเสียสละแบ่งปันกันใช้                                                                                     |

| รายการ<br>วัน-เวลา | ชื่อกิจกรรม                               | จุดประสงค์                                                                                                                                                                                                     | วิธีการ                                                                                                                                                                                                             | ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม                                                                                                                                                                                |
|--------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    | “เล่นรอบ<br>กองไฟ<br>มาลัยร้อยรัก”        | 1. สร้างความสัมพันธ์และ<br>ความเข้าใจอันดี<br>ระหว่างบ้านกับ<br>โรงเรียน โดยมีนักเรียน<br>เป็นสื่อกลาง<br>2. นักเรียนมีความรัก<br>ความเข้าใจต่อเพื่อน<br>ครู และครอบครัว                                       | แสดงบทบาทสมมติ หรือ<br>อื่นๆ เน้นสภาพปัญหาใน<br>ครอบครัว สะท้อนให้เห็น<br>ความรักความเข้าใจ หรือ<br>สภาพความไม่เข้าใจกันใน<br>ครอบครัว ส่งผลถึงสุขภาพ<br>จิตและพฤติกรรมที่เสี่ยง<br>ต่อการใช้สารเสพติดของ<br>เยาวชน | เชิญผู้ปกครองมาร่วม<br>กิจกรรมนี้ด้วย โดยมี<br>หนังสือเชิญชวนเพื่อให้ได้<br>รับความรู้ มีความเข้าใจ<br>และความสัมพันธ์อันดี<br>ระหว่างกัน โรงเรียน, นัก<br>เรียน                                   |
| วันที่ 2           | “แรงกายแรง<br>ใจให้สังคม”                 | 1. นักเรียนเห็นคุณค่าการ<br>ทำเพื่อตนให้เป็น<br>ประโยชน์ต่อส่วนรวม<br>และสังคม<br>2. หล่อหลอมจิตใจ<br>เยาวชนให้เป็นคนดี มี<br>น้ำใจเพื่อส่วนรวม<br>3. นักเรียนมีความภาคภูมิใจ<br>ในการทำประโยชน์<br>ให้ส่วนรวม | 1. นิมนต์พระมาเทศน์ใน<br>สาระของการปฏิบัติตน<br>ให้พ้นภัยสารเสพติด<br>2. ทำความสะอาด ปักหมุด<br>สถานที่สำคัญต่างๆ เช่น<br>วัด โรงเรียน ฯลฯ                                                                          | ครูอาจใช้วิธีการแข่งขันให้<br>รางวัลการบำเพ็ญตนฯ<br>แต่ละกลุ่ม                                                                                                                                     |
|                    | “เรียงร้อยดวง<br>ใจ ห่วงไกล<br>สารเสพติด” | 1. นักเรียนนำ ความ<br>รู้<br>ประสบการณ์ เรื่องสาร<br>เสพติดไปใช้ประโยชน์<br>ในการป้องกันตนเอง<br>และครอบครัว<br>2. นักเรียนตั้งอุดมการณ์<br>ปณิธานชีวิตว่าความรู้ที่<br>ได้ให้สัณยอยู่กับตนเอง                 | 1. ครูเตรียมกระดาษแข็งรูป<br>หัวใจควบลตามจำนวนนัก<br>เรียน ใส่กล่อง<br>2. ให้นักเรียนเข้าแถว หยิบ<br>หัวใจคนละ 1 ใบ เขียน<br>ปณิธานไม่ให้สารเสพติด<br>ติดแม้ปัญหา และจะซึก<br>จูง โน้มน้าว และใช้วิธี               | ครูกล่าวถึงวัตถุประสงค์<br>ของการเข้าค่าย ตลอด<br>เวลา 2 วัน 1 คืน ที่ผ่าน<br>มาให้ความรู้แก่ตนเอง<br>อย่างไร จะนำไปใช้<br>ประโยชน์ในการดำรงชีวิต<br>เช่นไร และจะไปชักนำ<br>โน้มน้าวสมาชิกในทีมที่ |



| รายการ<br>วัน-เวลา | ชื่อกิจกรรม | จุดประสงค์                                                                                                                                                 | วิธีการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม                                  |
|--------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|                    |             | <p>ไม่แก้ปัญหาวิตถ์ด้วย<br/>การใช้สารเสพติด<br/>ใดๆ</p> <p>8. นักเรียนบอกวิธีชักจูง<br/>โน้มน้าว สมาชิกในบ้าน<br/>ที่ใช้สารเสพติดให้ลด<br/>ละ เลิก ได้</p> | <p>อื่นๆ ให้สมาชิกใน<br/>ครอบครัวที่ใช้สารเสพติด<br/>ลด ละ เลิก พร้อม<br/>แสดงความรู้สึกแล้วเขียน<br/>ชื่อนามมาใส่กล่องไว้ที่เดิม</p> <p>3. ครูสุ่มนักเรียนหยิบหัวใจ<br/>ย่านที่ละใบ ให้นักเรียนที่<br/>เหลืลหายว่าเป็นของใคร<br/>เพราะอะไรจึงคิดว่าเป็น<br/>ของคนนั้นทำเช่นนี้<br/>5-10 ใบ ตามความ<br/>เหมาะสม</p> <p>4. ครูนำดวงใจทั้งหมดมา<br/>ร้อยรวมกัน และกล่าว<br/>ปลุกเร้า เสริมความภูมิใจ<br/>ให้รวมใจรวมพลังต้าน<br/>ภัยจากสารเสพติด</p> <p>5. ร้องเพลงปลุกกระตม<br/>พร้อมกิจกรรม<br/>นันทนาการ</p> <p>6. ปิดกิจกรรมเช้าชัย</p> | <p>ให้สารเสพติดให้เลิกใช้<br/>ด้วยวิธีใด เป็นต้น</p> |

### การวัดผล/ประเมินผล

- สังเกตดูการแสดงความรู้สึกจากการเขียนปณิธาน
- สังเกตดูการร่วมมือ ร่วมกิจกรรมต่าง ๆ
- สังเกตการร่วมกิจกรรมการเรียนการสอน และพฤติกรรมการเรียน
- สอบถามจากผู้ปกครอง



### แนวคิด

สภาวะเศรษฐกิจและสังคมปัจจุบันทำให้ค่านิยมในสังคม วิธีการดำรงชีวิตในครอบครัวเปลี่ยนแปลงไป พ่อแม่ผู้ปกครองต้องแข่งขันทำมาหากิน มีเวลาให้กับบุตรหลานน้อยลง การปล่อยบุตรหลานให้มีเวลาว่างอยู่อย่างโดดเดี่ยว อาจเป็นโอกาสทำให้เยาวชนตกเป็นเหยื่อของสิ่งชั่วร้ายต่างๆ โดยเฉพาะเรื่องสารเสพติด ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ของประเทศไทยคาดว่าจะทวีความรุนแรงขึ้นทุกขณะ

สถาบันการศึกษา นอกจากจะเป็นแหล่งให้ความรู้ทางวิชาการแล้ว จำเป็นต้องช่วยแบ่งเบาภาระ และเป็นกำลังสำคัญในการป้องกันมิให้เยาวชนดังกล่าวหลงผิดใช้สารเสพติด โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือแก้ปัญหาด้วยการใช้สารเสพติด ดังนั้นสถานศึกษาอาจป้องกันด้วยการจัดกิจกรรมกลุ่มสร้างสรรค์วิชาการขึ้นในโรงเรียนอย่างหลากหลาย

## จุดประสงค์

1. ป้องกันมิให้เยาวชนใช้เวลาว่างไปในทางที่ผิด หรือใช้สารเสพติดแก้ปัญหาโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์
2. เยาวชนรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ได้รับความรู้ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ทางวิชาการ มีความรักสามัคคี
3. เยาวชนดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข ไม่ทำให้สังคมเดือดร้อน และได้เรียนรู้การทำงานเป็นกลุ่ม
4. สร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุตรหลาน และผู้ปกครอง เพื่อเสริมสร้างกำลังใจ พัฒนาความเชื่อมั่นให้กับนักเรียน

## แนวดำเนินการ

การจัดกิจกรรมทางวิชาการ เพื่อดำเนินกวดสารเสพติดเป็นลักษณะกิจกรรมที่จัดควบคู่ไปกับการเรียนการสอนในห้องเรียน สามารถกระทำได้หลายรูปแบบดังแนวดำเนินการต่อไปนี้

| กิจกรรม           | จุดประสงค์                                                                                                                                                                                                    | วิธีการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม                                                                                                                                |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| “เก่งกล่ววิชาการ” | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ส่งเสริมศักยภาพของนักเรียนทางด้านวิชาการ</li> <li>2. ส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์</li> <li>3. ส่งเสริมความรักสามัคคี มีน้ำใจ ช่วยเหลือกันและกัน</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. สำรวจความต้องการในโรงเรียนเสริมวิชาต่าง ๆ เช่น คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ภาษาไทย ฯลฯ</li> <li>2. จัดกลุ่มนักเรียน จัดเวลา และครูสอนเสริมตามความต้องการ โดยเฉพาะนักเรียนที่จะจบการศึกษา ชั้น ป.6</li> <li>3. จัดให้นักเรียนเก่งช่วยสอนนักเรียนที่เรียนอ่อน “เพื่อนช่วยเพื่อน”</li> </ol> | ทางโรงเรียนทำหนังสือเชิญผู้ปกครองเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเปิดการสอนเสริมแก่นักเรียนที่จะจบชั้น ป.6 เพื่อเป็นเกียรติและให้กำลังใจแก่นักเรียนและโรงเรียน |

| กิจกรรม                                                | จุดประสงค์                                                                                                                                    | วิธีการ                                                                                                                                                                                                                                          | ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| “ห้องแนะแนว<br>ห้องสมุด<br>ห้องพยาบาล<br>แหล่งความรู้” | นักเรียนรู้เรื่องสารเสพติด<br>จากห้องแนะแนว ห้องสมุด<br>ห้องพยาบาล                                                                            | 1. ครูนำเอกสารความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดมาติดบอร์ด หรือบริการให้นักเรียนศึกษาหาความรู้ในห้องพยาบาล ห้องแนะแนว ห้องสมุด<br>2. จัดสัปดาห์ห้องสมุด ฯลฯ                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                    |
| “ต่อสู้ในวันสำคัญ”                                     | 1. นักเรียนมีจิตสำนึกช่วยกันต้านภัยจากสารเสพติด<br>2. นักเรียนมีความคิดสร้างสรรค์ ทันสมัย ทันเหตุการณ์<br>3. เรียนรู้การทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม | ครูและนักเรียนร่วมกันวางแผนณรงค์ต่อต้านสารเสพติดในวันสำคัญต่างๆ เช่น<br>- วันงดสูบบุหรี่โลก<br>- วันสิ่งแวดล้อมโลก<br>- วันเข้าพรรษา<br>- วันลอยกระทง<br>- วันก่อตั้งโรงเรียน ฯลฯ                                                                | ครูอาจให้แนวคิดที่ว่าวันสำคัญต่างๆ ของชาวไทย เช่น วันลอยกระทงให้ลอยผิวยาสารเสพติดไปให้พ้นตัว เป็นต้น                                                                                                               |
| “รู้เท่าทัน ด้วยเสียงตามสาย”                           | นักเรียนและชุมชนได้รู้เรื่องราวสารเสพติดอย่างหลากหลายจากเสียงตามสายของโรงเรียน                                                                | 1. ครูและนักเรียนร่วมกันกำหนดประเด็นในการหาข่าวและจัดช่วงเวลา รวมทั้งบุคคลในการหาข่าว และช่วงเวลานำเสนอข่าว<br>2. ครูทำใบงานที่มีประเด็นตามข้อตกลง และมอบนักเรียนไปหาข่าว<br>หมุนเวียนตามข้อตกลง<br>3. นักเรียนนำข่าวไปให้คณะกรรมการ หรือครูตรวจ | การนำเสนอข่าวเป็นวิธีให้ความรู้ ทั้งเยาวชนที่อยู่ในโรงเรียนและชุมชน อาจเป็นเหตุการณ์เด่นหมักหมม สื่อพิมพ์ เอกสาร สื่อต่างๆ นอกจากนั้นอาจหาคำสำคัญที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดนำเสนอแบบ “ภาษาไทยวันละคำ” ฯลฯ ก็ย่อมได้ |



| กิจกรรม                   | จุดประสงค์                                                                    | วิธีการ                                                                                                                                                                                                                                                                  | ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           |                                                                               | 4. นักเรียนนำเสนอข้อสงสัยตามสาย<br>5. ครูประจำชั้นตรวจสอบการรับฟังข้อสงสัยด้วยการถามความรู้อันได้จากข้อสงสัยครั้งที่นำเสนอ                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| “ส่งสาส์นรักถึงผู้ปกครอง” | 1. เพื่อสร้างความเข้าใจสายสัมพันธ์อันดีระหว่างบุตรหลานกับผู้ปกครองและโรงเรียน | 1. ครูสำรวจสภาพการติดต่อเสพยาเสพติดของสมาชิกในครอบครัวของนักเรียน<br>2. เมื่อพบสมาชิกในครอบครัวของนักเรียนคนใดติดสารเสพติด เช่น บิดา มารดา ติดเหล้า บุหรี่ ให้นำกลุ่มนักเรียนเหล่านั้นมาร่วมวางแผนเขียนสาส์นถึงสมาชิกในครอบครัว เพื่อให้ลด ละ เลิก การประพฤติปฏิบัตินั้น | 1. ครูอาจใช้วิธีสังเกตสัมภาษณ์ หรือใช้แบบสอบถาม<br>2. อาจใช้วิธีการถามจากเพื่อนในห้องเรียนเพื่อนบ้าน เป็นต้น<br>3. ข้อความ สาธิตในสาส์นกลางชี้แจงให้ผู้ปกครองเข้าใจพัฒนาการของนักเรียนที่ต้องการกำลังใจและการยอมรับการประพฤติปฏิบัติใดๆ ที่เป็นความตั้งใจที่ดีขอให้ผู้ปกครองให้กำลังใจส่งเสริมสร้างความเชื่อมั่นให้กับนักเรียนด้วย<br>4. ครูส่งแบบสอบถามถึงผู้ปกครองในประเด็นต่อไปนี้<br>- ผลการเรียนรู้ดีขึ้นหรือไม่ |

| กิจกรรม | จุดประสงค์ | วิธีการ | ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม                                                                                                                                                           |
|---------|------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |            |         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีหรือไม่</li> <li>- ช่วยเหลืองานบ้านในเรื่องต่างๆ เช่น นักเรียนใช้เวลาว่างที่บ้านทำอะไรบ้าง</li> </ul> |

### การวัดผล/ประเมินผล

1. สังเกตดูความกระตือรือร้น สนใจในการเรียนเสริมวิชาต่างๆ และการช่วยเหลือกันและกันระหว่างเด็กเรียนเก่งกับเด็กเรียนอ่อน
2. สังเกตความร่วมมือในการจัดกิจกรรมต่างๆ
3. สอบถามความประพฤติและผลการเรียนจากผู้ปกครอง



ล้อมรักให้ครอบครัว เหมือนล้อมรั้วป้องกันยาเสพติด

## การติดตามประเมินผล



ทำไมจึงต้องมีการติดตามประเมินผล?

### ประเมินเพื่อรู้ผลการดำเนินงาน

ในการดำเนินการใด ๆ ก็ตาม ผู้ดำเนินการหรือผู้เกี่ยวข้องย่อมต้องการทราบถึงผลที่เกิดขึ้น จากการดำเนินการนั้น ๆ การดำเนินการการใช้กระบวนการแนะแนวเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดในสถานศึกษาระดับประถมศึกษาศึกษาก็เช่นกัน ผู้ปฏิบัติและผู้เกี่ยวข้องทุกระดับ ย่อมต้องการทราบว่า หลังจากได้ดำเนินการไปแล้ว จะประสบความสำเร็จตามที่มุ่งหวังไว้หรือไม่ เพียงใด รวมทั้งการใช้กระบวนการดังกล่าวสามารถแก้ไขปัญหา พัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ทักษะคติ และทักษะต่างๆ ของนักเรียน ได้มากน้อยเพียงใด ควรดำเนินการต่อไป หรือควรแก้ไขปรับปรุงอย่างไร ผู้รับผิดชอบจำเป็นต้องทำการประเมินผลการดำเนินงาน



จะประเมินอย่างไร?

### ประเมินให้เชื่อถือได้ต้องอาศัยข้อมูลที่เที่ยงตรง

วิธีการเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่ถูกต้อง ชัดเจนและเชื่อถือได้ ครูผู้ปฏิบัติงานจำเป็นต้อง

1. **สำรวจสภาพนักเรียน** ก่อนการดำเนินการและหลังจากเสร็จสิ้นการดำเนินการ เพื่อนำผลการสำรวจทั้ง 2 ครั้งมาศึกษา เปรียบเทียบเพื่อดูความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น
2. **จัดกิจกรรมตามเอกสาร** คู่มือฯ ทุกกิจกรรมอย่างสมบูรณ์ ต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ
3. **ประเมินผลทำกิจกรรมทุกครั้ง** เพื่อดูพัฒนาการที่เกิดขึ้นหลังจากการทำกิจกรรม
4. **เก็บรวบรวมข้อมูลของนักเรียนในหลาย ๆ ด้าน หลาย ๆ ครั้ง และหลาย ๆ รูปแบบ** โดยใช้เครื่องมือที่เป็นมาตรฐาน มีความเที่ยง (Validity) และความตรง (Reliability)
5. **นำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์และสังเคราะห์** เพื่อหาภาพรวมของการดำเนินงาน และความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น



ใครเป็นผู้ประเมิน?

**ครูต้องเป็นผู้รับผิดชอบ**

โดย

1. สำรวจสภาพนักเรียน ก่อนและหลัง การจัดกิจกรรม
2. จัดกิจกรรมตามคู่มือฯ และบันทึกผลการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง
3. วิเคราะห์ และสังเคราะห์ ข้อมูลที่ได้จากการทำกิจกรรม
4. จูงใจให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอและให้นักเรียนบันทึกการประเมินผลในแต่ละกิจกรรมของตนอย่างละเอียดและตรงตามความเป็นจริง
5. จูงใจให้นักเรียนสรุปความรู้สึกและความคิดเห็นจากการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดของตน





กรมการฝึกหัดครู, กรม, ศึกษาธิการ, กระทรวง. การศึกษาสภาพการรู้จักและสภาพการใช้  
สารเสพติดในสถานศึกษา สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ โครงการป้องกันและ  
ปราบปรามยาเสพติด 2527.

ชัยนันท์ นันทพันธ์. “ความรู้เรื่องสารเสพติด” สยามรัฐ 16 มิถุนายน 2537.

นงนุช กาญจนโรจน์. “ยอดเยาวชนติดยา 10 ปี สูงถึง 4 เท่า เด็กอาชีวะมากที่สุด” แนวหน้า 22  
กันยายน 2537.

วราณี ภูวิสินสิทธิ์. สาเหตุการติดยาเสพติดในวัยรุ่น : ศึกษาเฉพาะกรณีเชียงใหม่ วิทยานิพนธ์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2531.

วิชาการ, กรม, ศึกษาธิการ, กระทรวง. คู่มือปฏิบัติงานแนะแนวในโรงเรียนประถมศึกษา.  
“รูปแบบของการบริหารงานแนะแนว” กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2532.

วิชาการ, กรม, ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ. คู่มือการบริหารการใช้กระบวนการแนะ  
แนวเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในสถานศึกษา. 2537. (เอกสารอัด  
สำเนา)

\_\_\_\_\_. “คู่มือการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนและกิจกรรมเสริม เพื่อป้องกันสารเสพติด  
ในสถานศึกษา ระดับประถมศึกษา กรุงเทพฯ : 2535.

อาภา ถนัดช่าง. “คู่มือการบริหารการใช้กระบวนการแนะแนวเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหายา  
เสพติดในสถานศึกษา” ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ กรมวิชาการ : 2537  
(เอกสารอัดสำเนา)

สภาสังคมสงเคราะห์ ศูนย์ประสานงานกลางองค์การภาคเอกชนต่อต้านยาเสพติด, สรุปร  
รายงานการประชุมสัมมนา “มิตรสัมพันธ์ภาคกลาง” เพื่อป้องกันและแก้ไข  
ปัญหายาเสพติด 9-10 กันยายน 2537. (เอกสารอัดสำเนา)

สุรพงศ์ อำพันวงษ์. “กัญชา-ยาบ้า-สารระเหย” เดลินิวส์ 25 มิถุนายน 2537.

สุวพัทธ์ พนมวัน ณ อยุธยา “อันตรายจากบุหรี่มีมากมาย” กองป้องกันยาเสพติด สำนักงาน  
ป.ป.ส. พฤษภาคม 2537.

โสภา ชูพิกุลชัย ชบิลมันน์ และคณะ. การศึกษาการแพร่ระบาดของสารเสพติดในเด็ก  
และเยาวชนย่านชุมชน : ศึกษาเฉพาะกรณีในกรุงเทพมหานคร 2533.

อนามัย, กรม, กองอนามัยโรงเรียน และหน่วยงานอื่นๆ คู่มือครูเรื่องการสอนเจตคติและ  
ทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันโรคเอดส์. มปป. (เอกสารอัดสำเนา)

อินทิรา เปี่ยมินทร. “นักเรียนกับยาบ้า” ข่าวสด 9 มิถุนายน 2537.



## คณะผู้จัดทำ

### ที่ปรึกษา

- อธิบดีกรมวิชาการ  
รองอธิบดีกรมวิชาการ  
นางสาวพรเพ็ญ ปทุมสิริ อธิการบดีศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ

|                |                |                                                                 |
|----------------|----------------|-----------------------------------------------------------------|
| นางสาวอานา     | ณัตตช่วง       | ประธานโครงการและหัวหน้าคณะจัดทำ คู่มือการบริหาร                 |
| นางรุจิเรศ     | แสงจิตต์พันธุ์ | หัวหน้าคณะจัดทำ คู่มือการปฏิบัติงานระดับอาชีวศึกษา              |
| นางสาววิไลวรรณ | ใจแก้ว         | หัวหน้าคณะจัดทำ คู่มือการปฏิบัติงานระดับมัธยมศึกษา              |
| นางสมปอง       | อึ้งสกุล       | หัวหน้าคณะจัดทำ คู่มือการปฏิบัติงานระดับการศึกษานอกระบบโรงเรียน |
| นางสมปอง       | จันทร์มานิตย์  | หัวหน้าคณะจัดทำ คู่มือการปฏิบัติงานระดับประถมศึกษา              |

### คณะผู้จัดทำ ► “เริ่มต้น...ชีวิตสดใส” คู่มือการปฏิบัติงาน ระดับประถมศึกษา

#### ยกร่างต้นฉบับ

|             |               |                                                                  |
|-------------|---------------|------------------------------------------------------------------|
| นางศิริพร   | ไตรตันวงศ์    | ศึกษานิเทศก์สำนักงานการศึกษาแห่งชาติ                             |
| นางเอมอร    | สร้อยสุวรรณ   | ศึกษานิเทศก์สำนักงานการศึกษาแห่งชาติ                             |
| นางวิไลวรรณ | ตรีศรีชนะมา   | ศึกษานิเทศก์สำนักงานการศึกษาจังหวัดขอนแก่น                       |
| นางกรรทอง   | กนกกลาวัลย์   | ศึกษานิเทศก์สำนักงานการศึกษาแห่งชาติ                             |
| นางสาวไล    | สุฤทธิบุรณ์   | ศึกษานิเทศก์สำนักงานการศึกษาจังหวัดสงขลา                         |
| นางปริศนา   | ภาวโน         | ศึกษานิเทศก์สำนักงานการศึกษาจังหวัดนครนายก                       |
| นายพิสุทธิ์ | ตันอิ้วงค์    | อาจารย์โรงเรียนวัดสุทธธรรมมาราม จังหวัดนครนายก                   |
| นางสมถวิล   | ข้าเพ็ง       | อาจารย์โรงเรียนเทศบาล 4 (สิทธิไชยอุปถัมภ์)<br>จังหวัดสมุทรปราการ |
| นางสมปอง    | จันทร์มานิตย์ | นักวิชาการศึกษา ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ                      |
| นายวิชาญ    | อัครวนสกุล    | นักวิชาการศึกษา ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ                      |

#### ปรับปรุงแก้ไขต้นฉบับ (ก่อนทดสอบ)

|           |               |                                                                  |
|-----------|---------------|------------------------------------------------------------------|
| นางสมถวิล | ข้าเพ็ง       | อาจารย์โรงเรียนเทศบาล 4 (สิทธิไชยอุปถัมภ์)<br>จังหวัดสมุทรปราการ |
| นางสมปอง  | จันทร์มานิตย์ | นักวิชาการศึกษา ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ                      |

**ปรับปรุงแก้ไขฉบับ (หลังทดลอง)**

|             |               |                                                     |
|-------------|---------------|-----------------------------------------------------|
| นางศิริพร   | ไตรตันวงศ์    | ศึกษานิเทศก์สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ           |
| นายสุเทพ    | ปะลาวัน       | อาจารย์โรงเรียนเทศบาล 2 (บ้านหาคีใหญ่) จังหวัดสงขลา |
| นายพิทักษ์  | วงศ์ซาร์      | อาจารย์โรงเรียนบ้านดอนบม จังหวัดขอนแก่น             |
| นายสุวิทย์  | ทิพย์ประเสริฐ | อาจารย์โรงเรียนบ้านห้วยดอย จังหวัดเชียงราย          |
| นางสมปอง    | จันทร์มานิตย์ | นักวิชาการศึกษา ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ         |
| นางลดาวัลย์ | นนทศิลา       | นักวิชาการศึกษา ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ         |

**บรรณาธิการกิจ**

|            |               |                                             |
|------------|---------------|---------------------------------------------|
| นางสมปอง   | จันทร์มานิตย์ | นักวิชาการศึกษา ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ |
| นางจุฬามาศ | สรวีสูตร      | นักวิชาการศึกษา ศูนย์พัฒนาหลักสูตร          |

**พิสูจน์อักษร**

|          |               |                                             |
|----------|---------------|---------------------------------------------|
| นางสมปอง | จันทร์มานิตย์ | นักวิชาการศึกษา ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ |
|----------|---------------|---------------------------------------------|

**ภาพประกอบ**

|            |                |                                                                   |
|------------|----------------|-------------------------------------------------------------------|
| นายดำรงค์  | ศรีอร่าม       | ศึกษานิเทศก์ สำนักงานการประถมศึกษา อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี |
| นายสันติ   | มณีสิริ        | ศึกษานิเทศก์สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดสระบุรี                   |
| นายสถาพร   | แสงจิตต์พันธุ์ | อาจารย์โรงเรียนกระแตสุตศึกษาลัย จังหวัดสุพรรณบุรี                 |
| นายวิชา    | ถาวรศิริ       | อาจารย์โรงเรียนบวรเทพแจ่มใสวิทยา 3 จังหวัดสุพรรณบุรี              |
| นายสมบูรณ์ | ตั้งตระกูล     | ศูนย์เทคโนโลยีการศึกษา กรมการศึกษานอกโรงเรียน                     |
| นายไพฑูรย์ | บุญปานนท์      | นักวิชาการช่างศิลป์ ศูนย์พัฒนาหนังสือ กรมวิชาการ                  |
| นายบัณฑิต  | บรรจุปา        | นายช่างศิลป์ ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ                          |

**ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม**

|          |               |                                             |
|----------|---------------|---------------------------------------------|
| นางอัญญา | ประสงคัพพร    | นักวิชาการศึกษา ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ |
| นางสมปอง | จันทร์มานิตย์ | นักวิชาการศึกษา ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ |

**ปก**

|          |             |                                                   |
|----------|-------------|---------------------------------------------------|
| นายสกลธี | ชุมทัฬห     | สำนักนโยบายและแผน สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ   |
| นายสันติ | วงศ์มณีวรรณ | แผนกโสตทัศนศึกษา สำนักพิมพ์การศึกษาศึกษา กรุงเทพฯ |





