

คู่มือ SMART Camp

ค่ายเยาวชนสคสไร้ควันบุหรี่



สถาบันธัญญารักษ์
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

คำนำ

ปัญหาโทษพิษภัยของบุหรี่ส่งผลต่อสุขภาพ โดยเฉพาะกลุ่มเยาวชนในสถานศึกษา นับเป็นปัญหาที่สำคัญของการสาธารณสุขไทยในปัจจุบัน พบว่าจำนวนเยาวชนที่สูบบุหรี่มีอัตราเพิ่มขึ้นอย่างทวีคูณ

สถาบันธัญญารักษ์เป็นหน่วยงานที่มีหน้าที่หลักในการบำบัดรักษายาเสพติดทุกชนิด ตระหนักถึงความสำคัญถึงปัญหาดังกล่าว จึงจัดทำค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเยาวชนโดยจัดทำค่ายเยาวชนสดใสไร้ควันบุหรี่(Smart camp) เพื่อพัฒนาศักยภาพของเยาวชนและป้องกันการกลับไปสูบบุหรี่

คู่มือฉบับนี้จัดทำขึ้นมาเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินงานของผู้ที่สนใจ เนื้อหาประกอบด้วย การเตรียมความพร้อมในการดำเนินการ ขั้นตอนการดำเนินงานและกิจกรรมในหลักสูตรซึ่งได้มีการทดลองและปรับเปลี่ยนกิจกรรมเพื่อให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้สนใจ เพื่อช่วยเหลือเยาวชนให้ปลอดภัยจากโทษพิษภัยของบุหรี่ และมีสุขภาพที่แข็งแรงเป็นอนาคตที่ดีของชาติต่อไป

คณะผู้จัดทำ

มิถุนายน 2548

สารบัญ

เนื้อเรื่อง	หน้า
คำนำ	
ความเป็นมาของโครงการ	1
องค์ประกอบของหลักสูตร	5
ตารางกิจกรรมค่าย Smart Camp	7
โครงสร้างหลักสูตร	8
กลุ่มวิชาโทษพิษภัยของบุรี	
แผนการสอนกิจกรรม Fear Factor (โทษพิษภัยบุรี)	10
กลุ่มวิชาพัฒนาศักยภาพของเยาวชนในการป้องกันการกลับไปสูบบุหรี่	
การลดความเครียด (กิจกรรมวัยรุ่น \neq วัยรุ่น)	26
การหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น (กิจกรรมหลีกเลี่ยงเปลื้องพลัง)	29
การคบเพื่อน (กิจกรรมเพื่อนรัก)	37
การตั้งเป้าหมายในชีวิต (กิจกรรมฝันให้ไกลไปให้ถึง)	40
การให้บริการปรึกษารายกลุ่ม (กิจกรรมคุณนอกรอบ)	44
การสร้างพลังใจ (กิจกรรมใจประสานใจ)	48
การสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง (กิจกรรม Smart Kids)	49
การสร้างเครือข่าย(กิจกรรมสัมมนาแนวทางแก้ไขปัญหาและสร้างเครือข่ายไร้ควันในชุมชน)	50
การให้บริการปรึกษารายกลุ่ม (กิจกรรมถนนชีวิต)	54
การแก้ปัญหา (กิจกรรม Stop Danger)	56
กลุ่มกิจกรรม	
การตรวจร่างกาย (กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางร่างกาย)	68
กลุ่มสัมพันธ์	69
กิจกรรมกิจกรรมปอด - โป่ง	76
กิจกรรมบ้านในฝัน	77
ภาคผนวก	
วิธีการตรวจค้นร่างกาย	80
เพลงประกอบกิจกรรม	81
อุปกรณ์และของใช้ในการเข้าค่าย	87
วิธีการติดตามเยาวชนในโครงการ Smart Camp	88
รายงานผลการปฏิบัติงาน โครงการฯ	89
การประเมินผลค่ายเยาวชนสคส ไร้ควันบุรี (Smart Camp)	93

ความเป็นมาของโครงการ

พระราชดำรัส พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชทานแก่พสกนิกรชาวไทย ณ ศาลา
ดุสิตดาลัยสวนจิตรลดา เมื่อวันที่ 4 ธันวาคม พุทธศักราช 2547

“แต่ที่สำคัญ เรื่องที่ฟังเห็นว่าเด็ก ๆ จะต้องสามารถเรียนรู้ เรียนให้ทำงานเพื่อช่วย
บ้านเมืองถ้าเด็กมีความรู้ ช่วยบ้านเมืองไม่ได้ บ้านเมืองไปไม่รอด เพราะเด็กมัวแต่ไปเสพ
ยาเสพติด สูบบุหรี่ไม่ดี เสพยาไม่ต้องบอกหรือกลัวเสียหายยังไง แต่บุหรี่นี้ หูเสีย ตาเสีย สมอ
งเสีย เส้นเลือดเสีย หัวใจเสีย”

ฯพณฯ พันตำรวจโท ดร.ทักษิณ ชินวัตร นายกรัฐมนตรี จึงได้มีนโยบายการดำเนินการ
เพื่อช่วยเหลือเยาวชนให้สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ โดยมอบหมายให้สถาบันชัยณรงค์ กรมการ
แพทย์ กระทรวง สาธารณสุขดำเนินการในการพัฒนารูปแบบเพื่อแก้ไขปัญหาเยาวชนติดบุหรี่ โดย
สถานการณ์ปัญหาที่ผ่านมาพบว่า

การสูบบุหรี่เป็นปัญหาที่สำคัญและเป็นสาเหตุการป่วยและตายของประชากรโลกที่สำคัญ
ในปี ค.ศ.1979 ศัลยแพทย์ทั่วไปของสหรัฐอเมริกาได้รายงานว่าการสูบบุหรี่ก่อให้เกิดผลเสียต่อ
สุขภาพ โดยเฉพาะเป็นสาเหตุของโรคที่สำคัญ 3 โรค ที่ทำให้ประชาชนเสียชีวิตเป็นจำนวนมาก
คือโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคมะเร็งปอด และโรคถุงลมโป่งพอง คนที่สูบบุหรี่จะมีโอกาสตายด้วย
โรคเหล่านี้มากเป็น 2-3 เท่า ของคนที่ไม่สูบบุหรี่ และอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคนี้อาจเพิ่มมากขึ้น
ตามจำนวนบุหรี่ที่สูบ (Schaddt & Shannon 1990:119) ในปี ค.ศ. 1989 ศัลยแพทย์ทั่วไปของ
อเมริกาได้ยืนยันอีกว่า “บุหรี่ยังคงเป็นสาเหตุของการตายที่สามารถป้องกันได้ที่สำคัญในสังคม...โดย
การวิจัยพบว่าคนที่สูบบุหรี่เป็นประจำ ประมาณ 1 ใน 4 คน ต้องเสียชีวิตด้วยโรคที่เกี่ยวข้องกับการ
สูบบุหรี่” (Bellew & Wayne 1991:3)

การที่เยาวชนเริ่มสูบบุหรี่กันมากและสูบบุหรี่เมื่ออายุน้อย นับเป็นปัญหาสำคัญที่จะต้อง
เร่งดำเนินการแก้ไข เรื่องการสูบบุหรี่ของเยาวชนจะทำให้กลายเป็นผู้ใหญ่ที่ติดบุหรี่และเกิด
ปัญหาป่วยและตายก่อนวัยอันสมควรด้วยโรคที่เกิดจากบุหรี่ นอกจากนี้การที่เยาวชนยังเริ่มสูบ
บุหรี่เร็วขึ้นเท่าใด โอกาสเสี่ยงต่อการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรจะเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น โดยมีการ
ประมาณว่าถ้าเริ่มสูบบุหรี่ตั้งแต่อายุ 25 ปี อายุจะสั้นลงไป 4 ปี แต่ถ้าเริ่มสูบเมื่ออายุ 15 ปี อายุจะ
สั้นลงไป 8 ปี (Chitanondh 1991:303) ซึ่งการเริ่มสูบบุหรี่ตั้งแต่อายุน้อยจะมีผลทำให้สูบบุหรี่
ติดเป็นนิสัยตั้งแต่เด็ก มีแนวโน้มที่จะเป็นคนสูบบุหรี่จัดในอนาคต ทำให้ยากต่อการเลิกบุหรี่และมี
โอกาสเกิดการเจ็บป่วยได้มากกว่าคนที่เริ่มสูบในวัยผู้ใหญ่ (Chitanondh 1991:303; Bertran &
Abetmathy 1993:181) นอกจากนี้การเริ่มสูบบุหรี่ของเยาวชนจะเป็นจุดเริ่มต้นหรือสะพานที่นำไปสู่

การใช้สารเสพติดอื่น ๆ โดยพบว่าเยาวชนมักจะเริ่มสูบบุหรี่ก่อนที่จะไปสูบบุหรี่และใช้สารเสพติดที่ร้ายแรงอื่น ๆ ต่อไป (คณะอนุกรรมการทำงานฝ่ายวิจัย ป.ป.ส. ศช. 2526: 82; ผน แสงสิงแก้ว และคณะ 2526: 41; ประกิจ วาทีสาทกิจ 2531:13)

ปัจจัยสาเหตุที่ทำให้เยาวชนเริ่มสูบบุหรี่กันมาก คือ การที่พ่อแม่ พี่น้องสูบบุหรี่ ซึ่งการที่เด็กเห็นคนรอบข้างสูบบุหรี่อยู่เป็นประจำทำให้เกิดความคุ้นเคยและเลียนแบบ ร่วมกับการอยากทดลองเพราะความอยากรู้อยากเห็น (Bertran & Abernathy 1993; Sarason et al.1992; อรทัย ลิ้มตระกูล 2534) จึงมีการแอบนำก้นบุหรี่ของคนในบ้าน หรือซื้อมาลองสูบเองหรือลองสูบในหมู่เพื่อน ๆ ปัจจัยที่สำคัญมากและพบว่าเป็นตัวชักนำไปสู่การเริ่มต้นสูบบุหรี่ครั้งแรกของเยาวชน คือ การมีเพื่อนสูบบุหรี่ และการที่เพื่อนชวนให้สูบบุหรี่ การที่เยาวชนอยู่ในระยะวัยรุ่นเริ่มเป็นอิสระจากพ่อแม่และหันมาใกล้ชิดกับเพื่อนมากขึ้น เมื่อมีเพื่อนสูบบุหรี่โอกาสที่จะถูกชวนและสูบบุหรี่ตามเพื่อนจึงมีมาก โดยเฉพาะในรายที่ขาดทักษะในการปฏิเสธคำชักชวนดังกล่าว นอกจากนี้การที่เยาวชนมีทัศนคติและค่านิยมต่อการสูบบุหรี่อย่างไม่ถูกต้อง เช่นคิดว่าบุหรี่เป็นสิ่งที่ช่วยลดความเครียด แสดงถึงความเป็นผู้ใหญ่ ช่วยเพิ่มความมั่นใจ ไม่เชื่อว่าการสูบบุหรี่จะทำให้คนป่วยเป็นโรค เป็นต้น (อรทัย ลิ้มตระกูล 2534; มาลา รักษาพรหมณ์ 2526) การที่เยาวชนมีปัญหาการปรับตัว ปัญหาด้านการเรียน การขาดความใกล้ชิดกับพ่อแม่ จะทำให้เด็กมองตนเองและนับถือตนเองต่ำ ซึ่งนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม รวมทั้งการมีพฤติกรรมสูบบุหรี่ เพื่อลดความเครียดและความคับข้องใจของตนเองได้ (McDermott et al. 1992; Young et al. 1989; ประภาเพ็ญ และคณะ 2535)

จากการศึกษาวิจัยในต่างประเทศพบว่า โปรแกรมการแก้ไขการสูบบุหรี่ที่มีประสิทธิภาพควรเน้นผลระยะสั้นของบุหรี่และอิทธิพลของสังคมที่นำไปสู่การสูบบุหรี่ การให้ข้อมูลเพื่อแก้ไขการรับรู้ต่อบรรทัดฐานที่ไม่ถูกต้อง ที่คิดว่าเพื่อนวัยเดียวกันสูบบุหรี่กันมาก การพัฒนาทักษะในการตัดสินใจ การแก้ปัญหา และทักษะในการต้านทานอิทธิพลของสังคมที่จะชักนำให้สูบบุหรี่ มีการฝึกอบรมครูเพื่อการสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง การให้นักเรียนมีส่วนร่วมอย่างแท้จริง (Active participation) โดยการใช้ผู้นำนักเรียนวัยเดียวกันที่ผ่านการฝึกอบรมเป็นผู้สอนหรือผู้ช่วยสอน และการให้นักเรียนในชั้นได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น หลักสูตรที่จัดควรสอดคล้องเหมาะสมกับหลักสูตรของโรงเรียนที่มีอยู่แล้วครูให้การยอมรับ การให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วม การจัดคลินิกอดบุหรี่หรือการให้คำปรึกษาแนะแนวเพื่อช่วยให้นักเรียนที่สูบบุหรี่แล้วสามารถเลิกบุหรี่ได้ และการกำหนดนโยบายของ โรงเรียนเพื่อทำให้สิ่งแวดล้อมของโรงเรียนสนับสนุนบรรทัดฐานของการไม่สูบบุหรี่

แนวคิดการสร้างโปรแกรมเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมผู้ติดบุหรี่ ใช้แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ Albert Bandura ซึ่งมีความเหมาะสมในการนำมาอธิบายพฤติกรรม

สุขบุหรืของบุคคล เนื่องจากการเป็นพฤติกรรมที่เป็นการเรียนรู้ทางสังคม มีจุดมุ่งหมายและเป็นพฤติกรรมการทำหน้าที่อย่างหนึ่ง ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวเป็นผลของการมีปฏิสัมพันธ์ของบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยองค์ประกอบด้านพฤติกรรม ตัวบุคคล และสิ่งแวดล้อม เป็น 3 สิ่งที่มีความเกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน การรับรู้จากสิ่งแวดล้อมรอบตัว จะส่งผลต่อพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคล ขณะเดียวกันผลลัพธ์และปฏิกิริยาของสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นจากการแสดงพฤติกรรมของบุคคล จะทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ และใช้เป็นส่วนประกอบของการตัดสินใจในการแสดงการตัดสินใจครั้งต่อไป

พฤติกรรมการสุขบุหรื มีลักษณะเช่นเดียวกับพฤติกรรมอื่น ๆ ที่การเรียนรู้เกิดขึ้นจากกระบวนการเรียนรู้จากตัวแบบ (Modeling) และการเสริมแรง (Reinforcement) โดยมีปัจจัยด้านจิตวิทยาของบุคคลเป็นตัวกลาง ได้แก่ ความรู้ ทักษะ และความเชื่อ กระบวนการเรียนรู้จากตัวแบบและการเสริมแรงเกิดขึ้นได้หลายทาง เช่นการที่วัยรุ่นไปขอบุหรืจากเพื่อนมาสูบเองเพราะความอยากรู้อยากลองของตน หรือเพื่อใช้เป็นวิธีการเผชิญปัญหาที่ตนคิดว่าไม่สามารถแก้ไขได้ หรือใช้เป็นวิธีการที่จะทำให้บรรลุถึงสิ่งที่ตนต้องการ (เช่นนักเรียนที่เรียนไม่ดีจึงหันมาสูบบุหรืเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อนหรือให้ได้รับสถานภาพทางสังคม เพื่อเพิ่มการนับถือตนเอง เพื่อต้องการเป็นผู้ใหญ่ เป็นต้น) และมีวัยรุ่นเป็นจำนวนมากที่ใช้บุหรืเป็นวิธีการลดความเครียด ความวิตกกังวลโดยเฉพาะความเครียด ความวิตกกังวลทางด้านสังคม ซึ่งผลที่ได้รับจากการสุขบุหรื ถ้าทำให้วัยรุ่นได้รับในสิ่งที่ตนคาดหวังและพึงพอใจ จะเป็นการเสริมแรงให้เกิดการเรียนรู้ต่อผลลัพธ์ที่ได้และนำไปสู่การตัดสินใจที่จะสูบบุหรืครั้งต่อไป สาเหตุหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นติดบุหรืคือการได้รับสารนิโคติน ที่มีฤทธิ์กระตุ้นให้เกิดความพึงพอใจ ร่วมกับการสุขบุหรืที่ติดเป็นนิสัย และการที่วัยรุ่นที่ติดบุหรืแล้วเลิกบุหรืได้ยาก เนื่องจากผลลัพธ์ของการหยุดบุหรืที่จะทำให้เกิดสุขภาพดี ต้องใช้ระยะเวลายาวนาน ส่วนผลเสียของการเลิกบุหรืที่เกิดขึ้นทันทีที่หยุดบุหรืเป็นสิ่งทำให้ไม่พึงพอใจ เช่นอาการหงุดหงิด การอยากบุหรื เป็นต้น จึงพบว่าผู้ติดบุหรืแล้วสามารถเลิกบุหรืได้สำเร็จมีประมาณร้อยละ 30 เท่านั้น (Owen et al. 1989:42-43)

การเรียนรู้ผ่านตัวแบบของการสุขบุหรื ที่วัยรุ่นสังเกตเห็นและคุ้นเคย เช่น การสุขบุหรืของพ่อแม่ พี่ชาย พี่สาว ญาติ คนข้างบ้าน รวมทั้งคนในสังคม ทำให้วัยรุ่นเกิดการอยากทำตามตัวแบบที่พบว่ามีอิทธิพลต่อวัยรุ่นมาก และเป็นสาเหตุให้วัยรุ่นเริ่มสูบบุหรืภายหลังจากการสังเกตเห็นตัวแบบเหล่านั้นสูบบุหรืหลาย ๆ ครั้ง คือ ดารา นักร้องที่ชื่นชอบ และเพื่อนสนิท โดยพบว่าวัยรุ่นที่มีความเสี่ยงสูงต่ออิทธิพลทางสังคมที่ชักนำให้สูบบุหรื คือวัยรุ่นที่มีบุคลิกลักษณะนับถือตนเองต่ำ ความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ มีความสามารถในการควบคุมตนเองได้ต่ำ และการเชื่ออิทธิพลของอำนาจภายนอก (Bandura 1969; Rotter 1972 อ้างใน Botvin 1985: 13)

การจัดโปรแกรมเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมติดยาในวัยรุ่นจำเป็นต้องลดสิ่งที่จะก่อให้เกิดแรงจูงใจที่จะนำไปสู่การสูบบุหรี่ซ้ำ ด้วยการเพิ่มความสามารถทั่วไปของบุคคลในการควบคุมจัดการสถานการณ์ต่าง ๆ การเพิ่มความสามารถในการต้านทานอิทธิพลทางสังคมที่ชักนำให้มีพฤติกรรมสูบบุหรี่ สำหรับการเพิ่มความสามารถทั่วไปในการควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ทำได้โดยการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่เสริมสร้างให้บุคคลรู้สึกว่าจะตนเองมีอำนาจที่จะควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยให้วัยรุ่นเพิ่มความรู้สึกนับถือตนเอง และในกรณีที่เป็นกรนับถือตนเองในเรื่องพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่วัยรุ่นจะมีการนับถือตนเองในลักษณะความภาคภูมิใจในการไม่สูบบุหรี่ และภูมิใจที่ตนสามารถต้านทานอิทธิพลชักนำต่าง ๆ ได้ ไม่ให้กลับไปสูบบุหรี่อีก

สถาบันชัยารักษ์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข มีหน้าที่หลักในการพัฒนาองค์ความรู้ พัฒนารูปแบบในการแก้ไขปัญหายาเสพติด ได้รับบัญชาการดำเนินงานของ ฯพณฯ พันตำรวจโททักษิณ ชินวัตร ในการพัฒนารูปแบบเพื่อแก้ไขพฤติกรรมเยาวชนติดยา จึงได้จัดทำโครงการ “เยาวชนสดใส ไร้ควันบุหรี่” โดยดำเนินการในลักษณะค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยใช้ชื่อว่า “ Smart Camp” เพื่อเป็นแนวทางหนึ่งในการช่วยเหลือเยาวชนให้สามารถเลิกสูบบุหรี่และพัฒนาสุขภาพของตนเองให้เป็นบุคคลที่มีคุณค่า เพื่อเป็นพลังสำคัญของประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์ทั่วไป

- เพื่อให้เยาวชนที่เข้าร่วมโครงการเลิกสูบบุหรี่และไม่กลับไปสูบบุหรี่ซ้ำ

วัตถุประสงค์เฉพาะ เพื่อ

1. ให้เยาวชนมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องโทษ พิษภัยของบุหรี่
2. พัฒนาสุขภาพของเยาวชนในการป้องกันการกลับไปสูบบุหรี่ซ้ำ
3. ให้เยาวชนสามารถนำความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่และเป็นตัวแบบในการเลิกสูบบุหรี่

กลุ่มเป้าหมาย

- เยาวชนที่สูบบุหรี่ในสถานศึกษา

องค์ประกอบของหลักสูตร (Conceptual Framework)

แนวคิดการสร้างโปรแกรม เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมผู้ติดยาเสพติด ใช้แนวคิด ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ Albert Bandura ซึ่งมีความเหมาะสมในการนำมาอธิบายพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของบุคคล เนื่องจากเป็นพฤติกรรมที่เป็นการเรียนรู้ทางสังคม มีจุดมุ่งหมายและเป็นพฤติกรรม การทำหน้าที่อย่างหนึ่ง ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าว เป็นผลของการมีปฏิสัมพันธ์ของบุคคลกับ สิ่งแวดล้อม โดยองค์ประกอบด้านพฤติกรรมตัวบุคคล และสิ่งแวดล้อม เป็น 3 สิ่งที่มีความ เกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน การรับรู้จากสิ่งแวดล้อมรอบตัว จะส่งผลต่อพฤติกรรม การแสดงออกของ บุคคล ขณะเดียวกันผลลัพธ์ และปฏิกิริยาของสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นจากการแสดงพฤติกรรม ของ บุคคล จะทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ และใช้เป็นส่วนประกอบของการตัดสินใจครั้งต่อไป

พฤติกรรม การสูบบุหรี่ มีลักษณะเช่นเดียวกับพฤติกรรมอื่น ๆ ที่การเรียนรู้เกิดขึ้นจาก กระบวนการเรียนรู้จากตัวแบบ Modeling และการเสริมแรง (Reinforcement) โดยมีปัจจัยด้าน จิตวิทยาของบุคคลเป็น ตัวกลาง ได้แก่ ความรู้ ทักษะ และความเชื่อ กระบวนการเรียนรู้จากตัวแบบและ การเสริมแรงเกิดขึ้นได้หลายทาง เช่น การที่วัยรุ่นไปขออนุญาตจากเพื่อนมาสูบบุหรี่เพราะความอยากรู้อยากลองของตน หรือเพื่อใช้เป็นวิธีการเผชิญปัญหาที่ตนคิดว่าไม่สามารถแก้ไขได้ หรือใช้วิธีการที่ จะทำให้บรรลุถึงสิ่งที่ตนต้องการ และมีวัยรุ่นเป็นจำนวนมากที่ใช้บุหรี่เป็นวิธีการลดความเครียด ใช้บุหรี่จากการทำตามตัวแบบที่พบว่ามียุติพลต่อวัยรุ่นมาก เช่น ดารา นักร้องที่ชื่นชอบและเพื่อน สนิท โดยพบว่าวัยรุ่นที่มีความเสี่ยงสูงต่ออุบัติเหตุทางสังคมที่ชักนำให้สูบบุหรี่ คือวัยรุ่นที่มี บุคลิกลักษณะนับถือตนเองต่ำ ความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ มีความสามารถในการควบคุมตนเองได้ต่ำ

องค์ประกอบของหลักสูตร Smart Camp ประกอบด้วย

1. Self - Motivation : สร้างแรงจูงใจในการเลิกบุหรี่ เช่น กิจกรรม Fear Factor , ตรวจสอบสมรรถภาพปอด , ดู VDO โทษและพิษภัยของบุหรี่
2. Stop Thinking : การหยุดความคิด โดยการเบี่ยงเบนความสนใจ หรือปรับเปลี่ยนความคิด เช่นกิจกรรมหลีกเลี่ยงเพลิงพลั่ว
3. Self- Efficacy & Self-control : เพิ่มความสามารถทั่วไปของบุคคลในการควบคุมและจัดการกับสถานการณ์ต่างๆโดยไม่พึ่งพาบุหรี่ เช่น กิจกรรมวัยรุ่น \neq วัยรุ่น, กิจกรรมคุยนอกรอบ กิจกรรมถนนชีวิต, กิจกรรมเพื่อนรัก, กิจกรรม Stop Danger (ทักษะการแก้ปัญหา)

4. Purpose of Life : การมีเป้าหมายที่ชัดเจน เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เช่น กิจกรรม ฝันให้ไกล – ไปให้ถึง

5. Self - Respect & Self Esteem : เพิ่มความรู้สึกนับถือตนเอง, ภาคภูมิใจในตนเองและภูมิใจที่ตนเองสามารถต้านทานอิทธิพลชักนำต่าง ๆ ไม่ให้กลับไปสูบบุหรี่ซ้ำ เช่น กิจกรรม Smart Kids , Kid 's Venture

6. Leadership & Ploblem Solving : เพิ่มศักยภาพของบุคคลและพัฒนาบุคลิกภาพในการเป็นผู้นำ รู้จักสังเกต แก้ปัญหา มีความคิดสร้างสรรค์ และมองโลกในแง่ดี ได้แก่กิจกรรม Kid 's Venture กิจกรรมฝึกคิดสร้างสรรค์ ใจประสานใจ และกีฬามหาสนุก

7. Network Building : เป็นแกนนำและร่วมกันสร้างเครือข่ายในการป้องกันการสูบบุหรี่ในสถานศึกษา เช่น กิจกรรมเครือข่ายไร้ควัน

ตารางกิจกรรม Smart Camp เยาวชนสดใส ไร้ควันบุหรี่

05.30 – 06.00 น. ออกกำลังกาย

06.00 – 07.00 น. ปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน

07.00 – 08.00 น. รับประทานอาหารเช้า

17.30 – 18.30 น. รับประทานอาหารเย็น

20.45 – 21.00 น. รับประทานอาหารว่างก่อนนอน

21.00 น. เข้านอน

หมายเหตุ :



= กิจกรรมเพื่อการรักษา



= กิจกรรมเพื่อเพิ่มศักยภาพและพัฒนาบุคลิกภาพ

วัน เวลา	08.00 – 08.30 น.	08.30 – 10.30 น.	10.30 – 12.00 น.	12.00- 13.00 น.	13.00 – 14.30 น.	14.30 – 16.30 น.	16.30 – 17.30 น.	18.30 – 20.30 น.	20.30 – 20.45 น.
1	- ลงทะเบียน - เข้าที่พัก	- ลงทะเบียน - เข้าที่พัก	- ปฐมนิเทศ - Pre - test	พักรับประทานอาหารกลางวัน	- ซักประวัติ ตรวจร่างกาย - ประเมินระดับการติดยาโคโคติน - ตรวจสอบสมรรถภาพปอด		ละลายพฤติกรรม 	บ้านในฝัน 	สวดมนต์ - ฟังธรรม
2	กิจกรรม กลุ่มสัมพันธ์	Fear Factor (ความรู้เรื่องบุหรี่และโทษพิษภัยของบุหรี่)			วัยรุ่น ≠ วัยวุ่น (การลดความเครียด)	ถนนชีวิต	กีฬาเพื่อสุขภาพ 	Counseling (คุยนอกรอบ) 	
3	กิจกรรม กลุ่มสัมพันธ์	หลีกเลี้ยงเพลิงพล้ำ (หลีกเลี้ยงตัวกระตุ้น)	เพื่อนรัก (การคบเพื่อน)		Kids Venture (เดินทางไกล/walk Rally)			Counseling (คุยนอกรอบ)	
4	กิจกรรม กลุ่มสัมพันธ์	ฝันให้ไกล ไปให้ถึง (การตั้งเป้าหมาย)	Stop Danger (ทักษะการแก้ปัญหา)		Smart Kids (วาดภาพณรงค์ต่อต้านบุหรี่และ คำขวัญต่อต้านบุหรี่)		กีฬาเพื่อสุขภาพ 	ใจประสานใจ 	
5	กิจกรรม กลุ่มสัมพันธ์	- เครือข่ายไร้ควัน - Post Test			มอบใบประกาศ กิจกรรมอาสาชวค่าย		เดินทางกลับ (14.00 น.)		

โครงสร้างหลักสูตร Smart Camp

1. กลุ่มวิชาโทษพิษภัยของบุหรี่ ได้แก่

- 1.1 ความรู้เรื่องบุหรี่
- 1.2 โทษพิษภัยของบุหรี่ (Fear Factor)

2. กลุ่มวิชาพัฒนาศักยภาพของเยาวชนในการป้องกันการกลับไปสูบบุหรี่

- 2.1 การลดความเครียด (วัยรุ่น # วัยรุ่น)
- 2.2 การหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น (กิจกรรมการหลีกเลี่ยงเปลี่ยงพลั่ว)
- 2.3 การคบเพื่อน (กิจกรรมเพื่อนรัก)
- 2.4 การตั้งเป้าหมายในชีวิต (กิจกรรมฝันให้ไกลไปให้ถึง)
- 2.5 การให้คำปรึกษาในกลุ่ม (คุยนอกรอบ), (กิจกรรมถนนชีวิต)
- 2.6 การสร้างพลังใจ (กิจกรรมใจประสานใจ)
- 2.7 การสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง (Smart Kids)
- 2.8 การสร้างเครือข่าย (กิจกรรมเครือข่ายไร้ควัน)

3. กลุ่มกิจกรรม

- การตรวจร่างกาย
- กลุ่มสัมพันธ์
- กิจกรรมบ้านในฝัน
- กิจกรรมเดินทางไกล / Walk Rally

กลุ่มวิชาโทษพิษภัยของบุหรี

แผนการสอนกิจกรรม Fear Factor (โทษพิษภัยบุหรี่)

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	อุปกรณ์,สื่อ	ผลการจัดกิจกรรม
<p>1. เพื่อให้เยาวชนมีความรู้ความเข้าใจและมุมมองที่ถูกต้องเกี่ยวกับโทษ พิษ ภัยของบุหรี่ทั้งทางตรงและทางอ้อม</p>	<p>- บุหรี่มีโทษพิษภัยต่อสุขภาพของผู้สูบ และนอกจากนี้ยังมีกลุ่มบุคคลที่ได้เชื่อว่าเป็นผู้สูบบุหรี่มือสองได้รับควันบุหรี่จากผู้สูบบุหรี่ ดังนั้นการที่เยาวชนได้รับความรู้ ความเข้าใจและมุมมองที่ถูกต้อง จะส่งผลต่อพฤติกรรมเลิกสูบบุหรี่</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำถึงรายการ Fear Factor (เป็นรายการที่คนสมัครเข้าไปเพื่อเล่นเกมที่มีความตื่นเต้นและเสี่ยงชีวิตหรือน่ากลัว) เพื่อโยงเข้าสู่การอธิบายกิจกรรม Fear Factor ของค่าย Smart Camp</p> <p>2. อธิบายขั้นตอนการทำกิจกรรมดังนี้</p> <p>2.1 ให้เยาวชนในกลุ่มยืนแถวหน้ากระดานเรียงหนึ่ง หันหลังให้ผู้นำกลุ่ม</p> <p>1.2 นำกระดาษ <input type="checkbox"/> ที่มีข้อความโทษพิษภัยของบุหรี่ติดที่ด้านหลังของเยาวชนจนครบทุกคน</p> <p>1.3 กติกาคือขณะนี้ทุกคนมีข้อความติดอยู่ด้านหลังของตนเองโดยไม่ทราบว่าเป็นอะไร ให้เยาวชนแต่ละคนค้นหาให้ได้ว่าแผ่นที่ติดอยู่ด้านหลังของตนเอง</p>	<p>- กระดาษแข็งรูป <input type="checkbox"/> มีข้อความโทษพิษภัยบุหรี่ทั้งทางตรงและทางอ้อม(เท่าจำนวนสมาชิกแต่ละกลุ่ม)</p> <p>- เทปใส/เทปกาวสำหรับติดข้อความด้านหลังของทุกคน</p> <p>- फिल्म x-ray ปกติและไม่ปกติ</p>	<p>1. สังเกตจากการร่วมกลุ่มกิจกรรมและการมีส่วนร่วมออกข้อคิดเห็น</p> <p>2. เยาวชนบอกถึงโทษพิษภัยของบุหรี่ทั้งทางตรงและทางอ้อมได้</p>

วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	อุปกรณ์,สื่อ	ผลการจัดกิจกรรม
		<p>คืออะไร โดยการไปหาเพื่อนและให้เพื่อนเป็นคนบอก วิธีการบอกให้ใบ้คำ โดยห้ามพูดคำที่มีอยู่ในบัตรคำเด็ดขาดหรือแสดงกิริยาแทนคำพูด</p> <p>1.4 เมื่อทราบแล้วให้พยายามรวมกลุ่มกับผู้ที่คิดว่ารวมกลุ่มกันได้</p> <p>1.5 เมื่อรวมกลุ่มกันแล้วให้กลุ่มคิดว่าเหตุผลของการที่คิดว่าน่าจะรวมกันเพราะอะไร และสรุปความหมาย และการนำไปเกี่ยวข้องกับชีวิตจริงได้อย่างไร</p> <p>1.6 ให้แต่ละกลุ่มที่รวมกันได้แสดงข้อคิดของกลุ่ม</p> <p>1.7 ให้สรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม</p> <p>1.8 ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นเพิ่มเติม พร้อมฉายฟิล์ม x-ray ปอดปกติและปอดที่เป็นโรคให้เยาวชนดู</p>		

ใบความรู้ที่ 1

โทษพิษภัยจากบุหรี่

บุหรี่กับคนไทย

องค์การอนามัยโลกกล่าวว่าปัจจุบันมีคนไทยสูบบุหรี่ทั้งสิ้น 10.2 ล้านคน ตามแนวโน้มจะมีคนไทย 5 ล้านคน ค่อย ๆ ป่วยและทยอยเสียชีวิตด้วยโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ จากแนวโน้มการสูบบุหรี่ที่เป็นอยู่คนไทยจะค่อย ๆ เสียชีวิตเพิ่มขึ้นปีละ 80,000 คน ในอีก 20 ปีข้างหน้า

“ผู้สูบบุหรี่ตายก่อนวัยอันสมควรมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่”

ผู้เชี่ยวชาญกล่าวว่า

“การสูบบุหรี่มีผลร้ายต่อสุขภาพของผู้สูบบุหรี่และผู้ที่อยู่ใกล้”

สารพิษในควันบุหรี่

ในควันบุหรี่มีสารพิษต่าง ๆ มากกว่า 4,000 ชนิด และมีอยู่ถึง 42 ชนิด เป็นสารก่อมะเร็ง สารพิษในควันบุหรี่เป็นอันตรายที่สำคัญได้แก่

1. นิโคติน (Nicotine) เป็นสารพิษที่ทำให้คนติดบุหรี่ เป็นทั้งตัวกระตุ้นและกดประสาทส่วนกลาง ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ หลอดเลือดที่แขนขาหดตัว เพิ่มไขมันในเส้นเลือด

นิโคตินในบุหรี่ 2 มวน ก็พอจะทำให้คนตายได้ แต่คนที่สูบบุหรี่ติดต่อกันหลายมวนแล้วไม่ตาย เพราะส่วนน้อยของนิโคตินที่เข้าสู่ร่างกายพร้อมควันบุหรี่ ถ้าสูบลึ่ สูบแรง คูดยาว อัดลึก ก็จะได้รับนิโคตินมาก ยิ่งสูบจนเหลือก้นสั้นเท่าไรจะได้สารพิษมากเท่านั้น บุหรี่ก้นกรองไม่ได้ทำให้ปริมาณนิโคตินลดลง

2. ทาร์ หรือน้ำมันดิน (Tar) เกิดจากการเผาไหม้ของใบยาสูบ กระจายมวน และสิ่งแปลกปลอมอื่น ๆ ในบุหรี่ ประกอบด้วย สารเคมีหลายชนิด เกาะติดกันเป็นสีน้ำตาล ส่วนใหญ่เป็นสารก่อให้เกิดมะเร็ง ซึ่งร้อยละ 50 ของทาร์ จะไปจับที่ปอดทำให้เกิดอาการระคายเคือง เป็นสาเหตุของการไอเรื้อรัง และมะเร็งของริมฝีปาก ลิ้น ช่องปาก มะเร็งปอด มะเร็งกล่องเสียง มะเร็งหลอดลม มะเร็งหลอดอาหาร ฯลฯ

3. คาร์บอนมอนอกไซด์ (Carbon Monoxide) เหมือนกับที่พบในการเผาไหม้ของเครื่องยนต์ เป็นก๊าซพิษที่ทำลายตัวนำออกซิเจนในเม็ดเลือดแดง ทำให้ร่างกายรับออกซิเจนได้

น้อยลง ผู้สูดดมก๊าซนี้เข้าไปจะทำให้หมดกำลังวังชา หายใจสั้น ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง หอบเหนื่อยง่าย หายใจไม่เต็มอิ่ม เป็นสาเหตุให้เกิดโรคหัวใจได้

4. ไฮโดรเจนไซยาไนด์ (Hydrogen Cyanide) เป็นก๊าซพิษที่สามารถทำลายเยื่อหุ้มเซลล์ของส่วนต้น ซึ่งเป็นแนวป้องกันตามธรรมชาติที่คอยขจัดความสกปรกเมื่อก๊าซนี้เข้าไปทำลายเยื่อหุ้มเซลล์ ทำให้เกิดหลอดเลือดอักเสบเรื้อรัง เกิดอาการไอเรื้อรัง มีเสมหะเป็นประจำ เหนื่อยง่าย ทำลายบุคลิก และทำลายสุขภาพเรื่อย ๆ เมื่อเป็นนานจะไม่มีโอกาสรักษาให้หายขาดได้ บางรายต้องเจาะคอเพื่อช่วยการหายใจ ช่วยดูแลเสมหะ

5. ไนโตรเจนไดออกไซด์ (Nitrogen Dioxide) เป็นสารพิษที่ทำลายเยื่อหุ้มเซลล์ส่วนปลาย และถุงลม ทำให้ผนังถุงลมบาง โป่งพอง หลอดลมอักเสบเรื้อรัง กลายเป็นโรคถุงลมโป่งพอง ถุงลมที่พองออกจะไปกดเนื้อปอดส่วนดี ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนน้อยลง มักเป็นร่วมกันโรคหลอดเลือดอักเสบเรื้อรัง อาการที่พบคือแน่นหน้าอก ไอเรื้อรัง หอบเหนื่อย เป็นเรื้อรัง ไม่มีโอกาสหาย ทรมาณไปตลอดชีวิต

6. สารกัมมันตภาพรังสี ในควีนบุตรีมีสาร Polonium 210 ซึ่งมีรังสีแอลฟา ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง ผู้สูบบุหรี่ 4 มวนต่อวัน พบว่ามีสารดังกล่าวในปีสภาวะมากกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 6 เท่า

7. สารหนู (Arsenic) เป็นสารประกอบในยาฆ่าแมลง เป็นสารพิษอันตรายร้ายแรง และก่อให้เกิดโรคมะเร็งได้

8. แคดเมียม (Cadmium) เป็นสารที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งได้ สามารถทำลาย ตับ ไต และสมอง สะสมอยู่ในร่างกายได้เป็นเวลานานหลายปี

9. ฟอร์มัลดีไฮด์ (Formaldehyde) ปกติใช้เป็นยาฆ่าเชื้อ แต่ตรวจพบในควีนบุตรี เป็นสารก่อมะเร็งในมนุษย์ และทำลายเนื้อเยื่อที่ปอด ทางเดินอาหารและผิวหนังได้

10. ตะกั่ว (Lead) เป็นสารที่ยับยั้งการเจริญเติบโตของร่างกาย และสมอง และยังมีฤทธิ์ทำลายเนื้อเยื่อสมองอีกด้วย

โรคร้ายจากควีนบุตรี

1. โรคเกี่ยวกับหลอดเลือดและปอด เมื่อสูบบุหรี่ สูดดมควีนบุตรี ผ่านเข้าไปทางจมูกสู่ปอด สารพิษจากควีนบุตรีจะสามารถทำลายเยื่อหุ้มของอวัยวะต่าง ๆ โรคที่พบได้แก่

1.1 โรคหลอดเลือดอักเสบเรื้อรัง มีอาการหายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไอมีเสมหะมากกว่าปกติ เป็นอย่างเรื้อรัง เป็น ๆ หาย ๆ

1.2 โรคถุงลมโป่งพอง ถุงลมปอดถูกทำลาย และมีการหดเกร็งของหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดแฟบ เกิดอาการออกซิเจนทางเดินหายใจ ปอดยึดและหดตัวไม่ดี เกิดลมคั่งในถุงลม

อาการที่พบคือ ไอเรื้อรัง เหนื่อยหอบ หายใจมีเสียงวี๊ด ระยะสุดท้ายการหายใจล้มเหลว และเสียชีวิตได้

1.3 โรคมะเร็งปอด ร้อยละ 80.5 เกิดจากการสูบบุหรี่ อาการที่พบคือ เหมือนเป็นหวัดแต่หายยาก ไอมีเลือดปนเป็นสาย เจ็บหน้าอก เมื่อเป็นนาน ๆ อาการที่พบ คือ เสียงแหบ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบกลืนลำบาก เจ็บปวด อัมพาต

2. โรคหัวใจและหลอดเลือด องค์การอนามัยโลกระบุว่า ร้อยละ 25 ของผู้เสียชีวิตจากโรคเส้นเลือดหัวใจตีบเป็นผลมาจากการสูบบุหรี่ เพราะเป็นสาเหตุให้เส้นเลือดตีบตัน และการทำงานลดลงเร็วกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ 10 – 15 ปี และผู้สูบบุหรี่มีโอกาสเกิดการตายเฉียบพลันจากโรคหัวใจมากเป็น 2 – 4 เท่า ของผู้ไม่สูบบุหรี่ โดยความเสี่ยงจะเพิ่มขึ้นตามจำนวนบุหรี่ที่สูบ นิโคติน จะทำให้เกิดการจับตัวของไขมันในเส้นเลือด ในรูปของคลอเรสเตอรอล ทำให้หลอดเลือดแข็งตัว เป็นอุปสรรคต่อการนำเลือดแดงไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้เส้นเลือดตีบตันได้ ถ้าเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจตีบตันทำให้เกิดเป็น โรคหลอดเลือดตีบตัน และเกิดโรคหัวใจวายเฉียบพลันได้

การติดบุหรี่

สาเหตุการติดบุหรี่

1. ความเข้าใจผิด
 - ค่านิยมผิด ๆ คิดว่าโก้เก๋ หรือเป็นลูกผู้ชายเต็มตัว
 - ทำให้สดชื่น จิตใจชุ่มชื่น
 - ทำให้คลายเครียด หายเหงาได้
2. การเลียนแบบ
 - จากอิทธิพลของเพื่อนในกลุ่มหรือเพื่อนสนิทสูบ
 - จากอิทธิพลของผู้ปกครองที่ทำให้เห็นเป็นแบบอย่าง
3. ออยากลอง จากการวิจัยพบว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่อยากรู้ ออยากลอง และเริ่มต้นสูบบุหรี่มากที่สุด
 - ออยากทดลองสูบด้วยตนเอง
 - ออยากรู้ว่าสูบแล้วเป็นอย่างไร
4. จากการโฆษณา
 - วิทยู, โทรทส์นั้
 - หนังสือพิมพ์ ฯลฯ

ทำไมถึงติดบุหรี่ เกิดจากปัจจัยหลัก 3 ประการ

1. การได้รับสารนิโคตินทำให้เกิดความสุข ต้องการสูบบุหรี่อีก
2. การสูบบุหรี่ติดต่อกันทำให้เกิดการติดยา ผู้สูบต้องการนิโคตินเพิ่มจึงสูบมากขึ้น
3. เมื่อหยุดสูบบุหรี่จะเกิดอาการ “ถอนยา” จึงต้องสูบเพื่อลดอาการดังกล่าว

การติดทางร่างกาย เป็นผลมาจากนิโคตินในบุหรี่ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงดังนี้

1. เมื่อสูบบุหรี่เข้าปอด นิโคตินจะดูดซึมผ่านกระแสเลือดและเข้าสู่สมอง
2. นิโคตินจะไปกระตุ้นการหลั่งสาร โดปามีน (สารสุข) และสารนอร์อิพิเนฟริน (สารเพิ่มพลังและทำให้ตื่นตัว)
3. เมื่อหยุดสูบบุหรี่สารทั้งสองตัวดังกล่าวลดลง เกิดอาการ “ถอนยา”
4. เพื่อบรรเทาอาการ “ถอนยา” และต้องการให้เกิดอาการตื่นตัว มีอารมณ์เป็นสุข จึงต้องสูบบุหรี่ต่อไป และเสพติดในที่สุด

อาการถอนยาประกอบด้วย

1. ระยะเริ่มลอง ผู้ที่ลองสูบบุหรี่อาจสูบบางครั้ง เช่น เพื่อนชวน งานสังสรรค์ ฯลฯ ผลของการสูบบุหรี่ทำให้เกิดความพอใจ แต่ยังไม่มียาเสพติดทางร่างกาย ผู้สูบจะเห็นผลดีมากกว่าผลเสียจึงยังคงสูบต่อไป ชีวิตประจำวันสามารถดำเนินไปเป็นปกติ
2. ระยะต่อเนื่อง ผู้สูบบุหรี่เริ่มสูบบ่อยขึ้น ตัวกระตุ้นได้แก่ สถานที่สูบ ผู้ที่สูบด้วยกัน และสิ่งของที่ใช้ในการสูบ เพียงคิดถึงตัวกระตุ้นเหล่านี้ ร่างกายก็จะเกิดความอยาก จะคิดถึงบุหรี่เพิ่มมากขึ้น บ่อยขึ้น แต่ยังสามารถที่คิดตัดสินใจว่า จะสูบหรือไม่สูบ
3. ระยะเสพติด ผู้สูบบุหรี่จะสูบบ่อยขึ้นมาก และรู้ถึงผลเสียของการสูบบุหรี่ แต่ยังไม่ตัดสินใจเลิกสูบ จึงกลายเป็นติดบุหรี่ และถอนตัวยาก แม้คิดว่าจะเลิกสูบบุหรี่ แต่ไม่สามารถควบคุมความอยากสูบบุหรี่ได้ การเรียน การทำงานเริ่มเกิดปัญหา
4. ระยะวิกฤต ระยะนี้เป็นปัจจัยหนึ่งของชีวิตไม่ว่าจะเกิดอารมณ์ใดต้องมีบุหรี่อยู่ตลอดเวลา แม้จะสำนึกถึงผลเสียแต่เหตุผลทั้งหลายใช้ไม่ได้ผล ตัวกระตุ้นทั้งหลายเกิดง่ายมาก ทั้งความรู้สึก อารมณ์ต่าง ๆ ช่วงเวลาต่าง ๆ แม้เพียงแต่คิดก็เป็นตัวกระตุ้นที่รุนแรง
 - การติดบุหรี่เป็นกลไกที่ซับซ้อนทางจิตใจ พฤติกรรมความเคยชินมีนิโคตินเป็นตัวกระตุ้น ทำให้ต้องสูบบุหรี่อยู่เรื่อย ๆ สุดท้ายบุหรี่จะทำลายชีวิตคุณและคนข้างเคียง
 - การสูบบุหรี่มีความสัมพันธ์กับการใช้สารเสพติดชนิดอื่น จากการวิจัยพบว่า
 - ร้อยละ 95 ของผู้ใช้โคเคน, เฮโรอีน
 - ร้อยละ 75 ของผู้ใช้ฝิ่นและกัญชา
 - ร้อยละ 62 ของผู้ดื่มสุรา

การเลิกบุหรี่

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อเลิกสูบบุหรี่

20 นาที ความดันโลหิตลดลง การเดินชีพจรสู่ภาวะปกติ อุณหภูมิของมือและเท้าเพิ่มขึ้น
8 ชม. ระดับนิโคตินและคาร์บอนมอนอกไซด์ ในเลือดลดลงเหลือครึ่งหนึ่ง ออกซิเจนในเลือดเพิ่มขึ้น ถึงปกติ

24 ชม. ร่างกายสามารถกำจัดคาร์บอนไดออกไซด์จากร่างกายได้หมด ปอดขจัดสารตกค้างที่ได้รับจากการสูบบุหรี่ออก

48 ชม. ปลายประสาทเริ่มทำงานเป็นปกติ การรับรู้รสและกลิ่นดีขึ้น

72 ชม. หายใจสะดวกขึ้น เนื่องจากหลอดเลือดเริ่มคลายตัว

2 สัปดาห์ – 3 เดือน ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

1 – 9 เดือน อาการไอโรคไซนัสอักเสบ อาการอ่อนเพลียหายใจชัดเริ่มดีขึ้น เนื่องจากปอดเริ่มทำงานดีขึ้น

1 ปี โอกาสเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือด หัวใจตีบลดลงเหลือครึ่งหนึ่งของผู้สูบบุหรี่

5 ปี โอกาสเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดอุดตันลดลงเท่ากับผู้ไม่เคยสูบบุหรี่ การเกิดมะเร็งช่องปาก และหลอดอาหารส่วนต้นลดลงครึ่งหนึ่งของผู้สูบบุหรี่

10 ปี โอกาสเสี่ยงต่อโรคมะเร็งลดลงถึง 1.5 เท่าเมื่อเทียบกับผู้สูบบุหรี่

เส้นทางการเลิกบุหรี่แบ่งเป็น 3 ระยะ

1. ระยะแรก (ระยะมีอาการถอนยา) ระยะขาดสารนิโคติน ใช้เวลาประมาณ 4 สัปดาห์ ผู้หยุดสูบบุหรี่จะผ่าน 2 สัปดาห์แรกได้แต่มีโอกาสกลับมาสูบบุหรี่อีก ในสัปดาห์ที่ 3 – 4 เนื่องจากมีความเชื่อมั่นตนเองว่าคงหยุดได้อีก ถ้าสูบบุหรี่และผลสุดท้ายก็ไม่สามารถเลิกบุหรี่ได้ ดังนั้นคุณจะต้องรู้ตัวตลอดเวลา

2. ระยะกลาง (ระยะฝ่าฟันอุปสรรค) ระยะเลิกบุหรี่ที่ยึดเชื้อใช้เวลา 1 - 4 เดือน คุณอาจกลับไปสูบบุหรี่ได้อีกในเดือนที่ 3 – 4 เพราะฉะนั้นอย่าประมาท

3. ระยะปลาย (ระยะคลี่คลาย) ใช้เวลา 4 เดือน ถึง 1 ปี ระยะนี้คุณมีโอกาสกลับไปสูบบุหรี่ได้น้อยลง สาเหตุที่กลับไปสูบบุหรี่ในระบายนี้อาจมาจากปัญหาเรื่องงานและครอบครัว คุณต้องหาทางแก้ไขให้ได้ ถ้าไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง ต้องหาผู้ให้คำปรึกษา

หลักการปฏิบัติตนเพื่อการเลิกบุหรี่

1. ขอคำปรึกษา เพื่อให้มีแนวทางในการเลิก อาจพบแพทย์ หรือขอคำปรึกษาจากผู้ที

สามารถเลิกบุหรี่ได้สำเร็จ เช่น ไปชมรมเพื่อการเลิกบุหรี่

2. หากำลังใจ บอกคนใกล้ชิด หรือบอกว่าเลิกบุหรี่ครั้งนี้เพื่อคนที่คุณรัก
3. ตั้งเป้าหมายให้แน่แน การวางแผนเลิกบุหรี่ อาจกำหนดวันที่เลิก เช่น วันสำคัญต่าง ๆ แต่ไม่ควรห่างไกลเกินไป เพราะอาจทำให้ความตั้งใจลดน้อยลง
4. ไม่รอช้า ลงมือปฏิบัติ เตรียมตัวเพื่อการเลิกบุหรี่ ถ้าวันไหนอาจใช้การบำบัดทางยาช่วย เช่น หมากฝรั่ง หรือยาอมบ้วนปากเพื่อลดการอยากบุหรี่
5. ถือคำมั่นไม่หวั่นไหว แม้มีอาการไม่สุขสบาย หมั่นเตือนตนเองว่าจะเลิกบุหรี่ให้ได้
6. ห่างไกลสิ่งกระตุ้น ความอยากสูบ เช่น เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับคนสูบบุหรี่
7. รู้สึกเครียดควรหยุดพัก และหาทางคลายเครียด เช่น เล่นกีฬา ดูภาพยนตร์ ฟังเพลง พูดคุยกับเพื่อน
8. ออกกำลังกาย ควรจัดเวลาออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 15 – 30 นาที เพราะจะเป็นการควบคุมน้ำหนัก และทำให้สมองปลอดโปร่ง
9. ไม่ทำท่าย ไม่ควรคิดลองสูบบุหรี่ซักมวนเดียว เพราะจะทำให้หวนกลับสูบบุหรี่ได้
10. หากล้มเหลว ควรเริ่มต้นอีกครั้ง อย่าท้อถอย จะพบความสำเร็จในการเลิกได้

5 ขั้นตอนในการเลิกบุหรี่

1. การเตรียมพร้อมจะเลิก
 - กำหนดวันจะเลิก
 - เปลี่ยนสภาพแวดล้อมโดยทิ้งอุปกรณ์ในการเลิกสูบบุหรี่ทั้งหมด
 - ห้ามผู้ใดสูบบุหรี่ในบ้านคุณ
 - ทบทวนความพยายามในการเลิกครั้งก่อน ๆ มาเป็นบทเรียน เขียนสิ่งที่เป็นประโยชน์ในการเลิก และสิ่งที่อุปสรรคต่อการเลิกบุหรี่
2. หากำลังใจ
 - บอกครอบครัวและเพื่อนว่าคุณกำลังเลิกบุหรี่ต้องการกำลังใจและการช่วยเหลือ ขอร้องให้ทุกคนอย่าสูบบุหรี่หรือทิ้งบุหรี่ไว้ใกล้ ๆ คุณ
 - พบแพทย์ ยิ่งปรึกษามากยิ่งเลิกได้ง่ายขึ้น เข้าโปรแกรมในการเลิกบุหรี่
3. เรียนรู้ทักษะและการเปลี่ยนพฤติกรรม
 - หลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น พยายามพูดคุยหรือทำงานให้ยุ่งเพื่อจะได้ไม่คิดถึงบุหรี่
 - เปลี่ยนวิถีชีวิตประจำวัน เช่น ดื่มชากาแฟ เปลี่ยนสถานที่กินข้าว

- ลดความเครียด เช่น อาบน้ำอุ่น ออกกำลังกาย อ่านหนังสือ ฯลฯ

4. ใช้ยาช่วยในการเลิกบุหรี่

- ต้องรับคำแนะนำหรือการรักษาจากแพทย์

5. เตรียมรับสถานการณ์ที่ยากลำบาก

หลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นที่จะทำให้กลับไปสูบบุหรี่ และเตรียมตัวรับมือกับสถานการณ์ที่ยากลำบากให้พร้อม เช่น

- การดื่มสุราเป็นการเปิดโอกาสให้บุหรี่เข้ามาใกล้คุณมากขึ้น
- อยู่ในที่ห้ามสูบบุหรี่ การอยู่ใกล้คนที่สูบบุหรี่เป็นตัวกระตุ้นทำให้อยากสูบบุหรี่
- หลังจากหยุดสูบบุหรี่แล้ว น้ำหนักอาจเพิ่มขึ้นประมาณ 2 กิโลกรัม อย่ากังวล ควร

ควบคุมน้ำหนักและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การปรึกษาแพทย์จะช่วยให้คุณควบคุมน้ำหนักได้ดีขึ้น

- ความเครียด วิธีที่ช่วยให้คุณคลายเครียด เช่น ออกกำลังกาย อาบน้ำอุ่น ฯลฯ

วิธีการเผชิญกับความอยากบุหรี่

- ถ่วงเวลาก่อนจะหยิบบุหรี่ คานาฬิกาเมื่อ 5 นาทีผ่านไป ความอยากจะลดลง
- หายใจลึก ๆ ซ้ำ ๆ ซัก 3 – 4 ครั้ง
- ดื่มน้ำบ่อย ๆ จิบน้ำแล้วอมไว้สักครู่ ให้รู้รสชาติแล้วค่อย ๆ กลืน
- เปลี่ยนอิริยาบถ เช่น ฟังเพลง ไปเดินเล่นคุยกับเพื่อน

คำถาม
โทษพิษภัยจากบุหรี่

1. สารก่อมะเร็งในควันบุหรี่มีกี่ชนิด
ก. 38 ชนิด ข. 42 ชนิด ค. 44 ชนิด ง. 48 ชนิด

2. ข้อใดถูกต้องที่สุด
 ก. บุหรี่กั้นกรองไม่ได้ทำให้ปริมาณนิโคตินลดลง
ข. สูบบุหรี่เหลือก้นสั้นเท่าไรจะทำให้ได้รับสารพิษลดลง
ค. ควันบุหรี่ไม่เป็นอันตรายต่อคนใกล้ชิด
ง. สูบถี่ คูดยาว อัดลึก จะได้รับนิโคตินน้อย

3. ข้อใดคือสารเสพติดในควันบุหรี่
ก. ตะกั่ว ข. สารหนู ค. นิโคติน ง. ฟอรัมาดีไฮด์

4. สารใดในควันบุหรี่ต่อไปนี้เป็นสารก่อมะเร็ง
 ก. ทาร์หรือน้ำมันดิน ข. ตะกั่ว
ค. ไฮโดรเจนไซยาไนด์ ง. คาร์บอนมอนอกไซด์

5. สารพิษในควันบุหรี่ชนิดใด ที่เหมือนกับสารพิษที่เกิดจากการเผาไหม้ของเครื่องยนต์
ก. ไนโตรเจนไดออกไซด์ ข. คาร์บอนมอนอกไซด์
ค. ไฮโดรเจนไซยาไนด์ ง. ฟอรัมาดีไฮด์

6. สารใดในควันบุหรี่ที่ยับยั้งการเจริญเติบโตและทำลายเนื้อเยื่อสมอง
ก. ทาร์ ข. นิโคติน ค. ตะกั่ว ง. สารหนู

คำถาม
สาเหตุการติดบุหรี่

1. สาเหตุที่สำคัญที่ทำให้คนติดบุหรี่คือข้อใด
 - ก. เมื่อสูบบุหรี่ทำให้มีความสุขเนื่องจากได้รับสารนิโคติน
 - ข. เมื่อสูบบุหรี่ทำให้เข้าสังคมได้
 - ค. เมื่อสูบบุหรี่ทำให้หอม รูปร่างดี
 - ง. เมื่อสูบบุหรี่ทำให้สมองปลอดโปร่ง คิดอ่านได้ดี

2. ข้อใดเป็นการติดบุหรี่ในระยะต่อเนื่อง
 - ก. สูบแล้วมีความสุข ไม่มีผลต่อร่างกาย
 - ข. สูบเมื่อเข้าสังคม เห็นเพื่อนสูบก็นอยากสูบ
 - ค. สูบบุหรี่ตลอดเวลา
 - ง. แคนี่ก็อยากสูบทันที

3. ข้อใดเป็นอาการ “ถอนยา”
 - ก. ไม่อยากอาหาร
 - ข. นอนไม่หลับ
 - ค. ตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา
 - ง. หงุดหงิด กระวนกระวาย

4. ข้อใดคือลักษณะของคนติดบุหรี่ที่เห็นได้ชัดเจน
 - ก. สวมแว่นดำ
 - ข. น้ามน้ำตาไหล
 - ค. ริมฝีปากดำคล้ำ
 - ง. ชอบใส่เสื้อแขนยาว

5. สาเหตุสำคัญที่ทำให้เด็กวัยรุ่นติดสิ่งเสพติดคืออะไร
 - ก. ถูกบังคับ
 - ข. อยากทดลอง
 - ค. การเลียนแบบคนอื่น
 - ง. ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์

คำถาม
โรคภัยจากวัณบุรี

1. โรคหลอดลมอักเสบเรื้อรังมีอาการอย่างไร
 - ก. หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ ไอมีเสมหะมากกว่าปกติ
 - ข. ไอเรื้อรัง เหนื่อยหอบ หายใจมีเสียงวี๊ด
 - ค. ไอมีเลือดปน เจ็บหน้าอก หายใจลำบาก
 - ง. เสียงแหบ หายใจลำบาก เหนื่อยหอบ

2. โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ชนิดใดที่ถุงลมปอดถูกทำลายและมีการหดเกร็งของหลอดลม
 - ก. โรคมะเร็งปอด
 - ข. โรคถุงลมโป่งพอง
 - ค. โรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง
 - ง. โรควัณโรค

3. โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่และเป็นสาเหตุการตายอันดับ 1 คือโรคใด
 - ก. โรคมะเร็งปอด
 - ข. โรคถุงลมโป่งพอง
 - ค. โรคหัวใจและหลอดเลือด
 - ง. โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ

4. ร้อยละ 25 ของผู้เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่จะเสียชีวิตด้วยโรคใด
 - ก. โรคถุงลมโป่งพอง
 - ข. โรคมะเร็งปอด
 - ค. โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ
 - ง. โรคหัวใจ

5. ผู้สูบบุหรี่มีโอกาสเกิดการตายเฉียบพลันจากโรคหัวใจมากเป็นกี่เท่าของผู้ไม่สูบบุหรี่
 - ก. 1-2 เท่า
 - ข. 2-4 เท่า
 - ค. 3-5 เท่า
 - ง. 4-5-6 เท่า

คำถาม
การปฏิบัติตัวในการเลิกสูบบุหรี่

1. ในการเลิกบุหรี่ควรรับประทานอาหารจำพวกใด
ก. เนื้อสัตว์ ข. ผักและผลไม้
ค. แป้งและน้ำตาล ง. ไขมัน
2. ข้อใดเป็นการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อเลิกสูบบุหรี่ 1 ปี
 ก. เสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจตีบลดลงเหลือครึ่งหนึ่งของผู้สูบบุหรี่
ข. เสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดอุดตันลดลงเท่ากับผู้ไม่เคยสูบบุหรี่
ค. เสี่ยงต่อโรคมะเร็งปอดลดลง 1.5 เท่าเมื่อเทียบกับผู้สูบบุหรี่
ง. เสี่ยงต่อโรคมะเร็งช่องปาก และหลอดอาหารลดลงเหลือครึ่งหนึ่งของผู้สูบบุหรี่
3. สิ่งสำคัญที่สุดที่ทำให้สามารถเลิกบุหรี่ได้สำเร็จคือข้อใด
ก. การใช้ยาช่วยในการบำบัด ข. ความตั้งใจจริง
ค. มีความฝันว่าอยากเลิกสูบบุหรี่ ง. ไม่ต้องทำอะไรก็สามารถเลิกได้
4. หากรู้สึกเครียดเมื่อเลิกสูบบุหรี่ควรปฏิบัติตนอย่างไร
 ก. หาทางคลายเครียดโดยเล่นกีฬา ข. กลับไปสูบบุหรี่เพื่อให้หายเครียด
ค. ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ให้หายเครียด ง. ไม่ต้องทำอะไร อาการจะหายไปเอง
5. ถ้าต้องการเลิกสูบบุหรี่ แต่ไม่แน่ใจ มีอาการหวั่นไหว ควรทำอย่างไร
 ก. ใช้การบำบัดทางยาช่วย ข. รอจนกว่าจะมีกำลังใจที่เข้มแข็ง
ค. ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ง. เข้าไปใกล้ชิดผู้สูบบุหรี่
6. ข้อใดไม่ควรปฏิบัติขณะเลิกสูบบุหรี่ เมื่อมีอาการอยากสูบบุหรี่
 ก. หยิบบุหรี่ทันทีเมื่ออยากสูบบุหรี่ ข. หายใจลึก ๆ 3 – 4 ครั้ง
ค. ค่อย ๆ จิบน้ำแล้วอมไว้สักครู่ ง. เปลี่ยนนิริยาบถ เช่น เดินเล่น ฟังเพลง
7. ขั้นตอนแรกในการเลิกบุหรี่คือข้อใด
ก. หากำลังใจ ข. เรียนรู้ทักษะและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
 ค. การเตรียมพร้อมจะเลิก ง. เตรียมรับสถานการณ์ที่ยากลำบาก

แบบประเมินสภาพการติดสารนิโคติน

1. หลังตื่นนอนเช้าคุณสูบบุหรี่ี่มวนแรกเมื่อใด
 - ภายใน 5 นาที หลังตื่นนอน
 - 6 – 30 นาที หลังตื่นนอน
 - 31 – 60 นาที หลังตื่นนอน
 - มากกว่า 60 นาที หลังตื่นนอน
2. คุณรู้สึกเป็นการลำบากหรืออึดอัดหรือไม่ที่ไม่สามารถสูบบุหรี่ได้ในสถานที่ห้ามสูบบุหรี่ เช่น
โรงพยาบาล, บนรถประจำทาง
 - ใช่ ไม่ใช่
3. บุหรี่ี่มวนไหนที่คุณไม่ต้องการเลิก
 - มวนแรกในตอนเช้า มวนอื่น ๆ
4. คุณสูบบุหรี่ี่มวนต่อวัน
 - 10 มวนหรือน้อยกว่า 11-20 มวน
 - 21-30 มวน 31 มวนขึ้นไป
5. คุณสูบบุหรี่ี่มวนในช่วงเวลา 1 ชั่วโมงแรกของการตื่นนอนมากกว่าช่วงเวลาอื่นในวันนั้น
 - ใช่ ไม่ใช่
6. คุณยังต้องการสูบบุหรี่ี่มวนแม้จะเจ็บป่วยนอนพักตลอดในโรงพยาบาล
 - ใช่ ไม่ใช่

**กลุ่มวิชาพัฒนาศักยภาพของเยาวชน
ในการป้องกันการกลับไปสูบบุหรี่**

แผนการสอน วัยรุ่น ≠ วัยรุ่น

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	อุปกรณ์,สื่อ	ผลการจัดทำกิจกรรม
<p>1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมสามารถรับรู้ถึงอาการทางร่างกายและสภาวะทางอารมณ์ที่มีผลมาจากความเครียดได้</p> <p>2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมสำรวจสถานการณ์ของตนเองที่ก่อให้เกิดความเครียดได้</p> <p>3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมได้ทราบว่าความเครียดมีผลต่อการเลิกบุหรี่</p> <p>4. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมมีทักษะในการจัดการกับความเครียด</p>	<p>- ภาวะตึงเครียดเป็นตัวกระตุ้นอย่างหนึ่งที่ส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรมการกลับไปสูบบุหรี่ได้ ดังนั้นผู้เข้าร่วมฝึกอบรมควรมีความรู้เกี่ยวกับสถานการณ์ต่างๆ ของตนเองที่ก่อให้เกิดภาวะตึงเครียด โดยสังเกตจากสัญญาณเตือนทางร่างกายและอารมณ์ รวมทั้งหาแนวทางในการจัดการกับความเครียดของตนเอง เพื่อป้องกันการกลับไปเสพติด</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำบดกล่าวทักทายและนำเข้าสู่กิจกรรม 2. ผู้นำบดแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมอบรมออกเป็น 2 กลุ่ม เท่าๆกัน 3. ให้ทั้งสองกลุ่มนั่งเรียงแถวตอนลึก ให้แต่ละกลุ่มแข่งกันเขียนสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดให้ได้มากที่สุดใช้เวลา 5 นาที เมื่อคนที่อยู่หัวแถวเขียนก่อนจากนั้นวิ่งมาต่อท้ายแถว เมื่อสมาชิกกลุ่มเวียนกันจนครบทุกคนแล้วจึงเริ่มต้นใหม่จนกระทั่งหมดเวลา 4. ผู้นำบดตรวจ และบันทึกไว้ว่ากลุ่มใดชนะ 5. ให้ทั้งสองกลุ่มนั่งเรียงเป็นแถวตอนลึกอีกครั้ง ให้แต่ละกลุ่มแข่งกันเขียนแนวทางแก้ไขของตนเองเมื่อเกิดความเครียดให้ได้มากที่สุดใช้เวลา 5 นาที ทำเหมือนกับครั้งแรก กลุ่มที่เขียนได้มากที่สุด ไม่ซ้ำกัน และมีความเหมาะสม*จะเป็นกลุ่มที่ชนะ 6. ผู้นำบดนำสู่การพูดคุยในหัวข้อ “ภาวะตึงเครียดมีผลต่อการเลิกหรือการกลับไปสูบบุหรี่อย่างไร” จากนั้นผู้นำบดจึงสรุปกิจกรรมตามใบความรู้ที่ 1 7. กลุ่มที่ชนะในการแข่งขันทั้งสองครั้งจะได้รับรางวัล ในกรณีที่ผลัดกันชนะก็ให้รางวัลทั้งสองกลุ่ม <p>*โดยให้ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมช่วยกันพิจารณาและสามารถนำเข้าสู่การพูดคุยในข้อต่อไป*</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. White Board หรือ กระดาษฟลิปชาร์ต 2. ปากกาเขียน White Board 2 แท่ง สีน้ำเงิน และสีเขียวแจกให้แต่ละกลุ่มๆละ 1 แท่ง 3. รางวัลสำหรับผู้เข้าร่วมการฝึกอบรม 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรับรู้ถึงอาการทางร่างกายและสภาวะทางอารมณ์ที่มีผลมาจากความเครียดได้ 2. ผู้เข้ารับการอบรมทราบถึงผลกระทบของความเครียดต่อการเลิกบุหรี่และมีทักษะในการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้

ใบความรู้ที่ 1

ความเครียด (Stress) หมายถึงความกดดันที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกไม่สบายใจและเป็นสภาวะทางด้านจิตใจที่เกิดจากการที่บุคคลเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งจากตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม¹

ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด

ปัจจัยภายในของบุคคล ได้แก่

1. สาเหตุทางร่างกายเป็นสภาวะบางอย่างของร่างกายที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น ความเมื่อยล้า ร่างกายไม่แข็งแรง ขาดการพักผ่อน ดิสุรา ยาเสพติด
2. สาเหตุทางจิตเป็นสภาวะทางจิตใจบางอย่างของบุคคลที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น อารมณ์ทางลบทุกชนิด กลัว เศร้า วิตกกังวล และยังเกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพประเภทจริงจังกับชีวิตมากเกินไป ใจร้อน ก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ฟังผู้อื่นตลอดเวลาขาดความเชื่อมั่น ไม่กล้าตัดสินใจ

ปัจจัยภายนอกของบุคคล เช่น การสูญเสียสิ่งที่รัก การเปลี่ยนแปลงในชีวิต หรือสภาวะสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษ เป็นต้น

อาการที่มีผลจากความเครียดอาจแบ่งได้ดังนี้

1. อาการทางด้านร่างกาย คือ มึนงง ปวดกล้ามเนื้อ กัดฟัน ปวดศีรษะ แน่นท้อง นอนหลับยาก หัวใจเต้นเร็ว หูอื้อ มือเย็น อ่อนเพลีย ท้องร่วง ท้องผูก ปวดหลัง ภาวะอาหารปั่นป่วน เป็นต้น
2. อาการแสดงทางด้านจิตใจ คือ วิตกกังวล ตัดสินใจไม่ดี ขี้ลืม สมาธิสั้น ขาดความคิดริเริ่ม ความจำไม่ดี เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ช้า
3. อาการทางด้านอารมณ์ เช่น โกรธง่าย วิตกกังวล ร้องไห้ ซึมเศร้า ท้อแท้ หงุดหงิด ซึมเศร้า มองโลกในแง่ร้าย กัดเล็บหรือดึงผมตัวเอง
4. อาการทางด้านพฤติกรรม เช่น รับประทานอาหารเก่ง ดิบบุหรี่ สุรา โฝงผาง ลูกลี้ลูกจน เกร็งนอนไม่หลับ ความต้องการทางเพศน้อยลง ต้องพึ่งยามากขึ้น เป็นต้น

ภาวะตึงเครียดและการสูบบุหรี่

การสูบบุหรี่สามารถสร้างความพึงพอใจหลังจากการสูบ เนื่องจากการสูบบุหรี่มีสารนิโคตินที่กระตุ้นให้สมองหลั่งสารเคมีบางชนิดที่มีผลทำให้ลดความเครียดได้ ความรู้สึกดีหลังจากมีพฤติกรรมสูบบุหรี่นี้ในทางจิตวิทยาถือว่าเป็นการได้รับสิ่งเสริมแรงทางบวก ความรู้สึกเหล่านี้เองทำให้เกิดการดิบบุหรี่ทางด้านจิตใจ คือเมื่อ

¹ อ้างจาก <http://www.bangkokhealth.com> ,24 มีนาคม 48

รู้สึกเครียดก็จะนึกถึงบุหรี่ป้เนื่องจากสามารถช่วยให้ผู้เสพลดภาวะตึงเครียดที่เกิดขึ้นได้ และในขณะที่เดียวกันเมื่อไม่ได้สูบบุหรี่ป้เกิดความไม่สุขสบายทางด้านจิตใจ เช่น อาจจะรู้สึกหงุดหงิด งุ่นง่าน ยาเสพติดยั้งอาจทำให้เกิดความไม่สุขสบายทางด้านร่างกายร่วมด้วย การได้ไปเสพจะสามารถลดอาการเหล่านี้ให้หมดไป ทางจิตวิทยาเรียกการส่งเสริมพฤติกรรมในลักษณะนี้ว่า การเสริมแรงทางลบ ทั้งการเสริมแรงทางลบและทางบวกจะส่งผลให้พฤติกรรม การเสพติดยั้งคงดำเนินต่อไป

การจัดการกับความเครียด

อาจทำได้โดยใช้หลัก 3R คือ

1. Recover หาวิธีพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ไปเที่ยวในสุดสัปดาห์ ดูหนัง ออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ เป็นต้น
2. Refocus คิดถึงเรื่องที่เกิดขึ้นและถามความรู้สึกตัวเอง
3. Regenerate พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่เหมาะสม หลีกเลี้ยงการดื่มสุรา การสูบบุหรี่ป้ เป็นต้น

แผนการสอนกิจกรรมหลักเลี้ยงเพลิงพลัง

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	อุปกรณ์,สื่อ	ผลการจัดกิจกรรม
<p>- เพื่อให้สมาชิกบอกตัวกระตุ้นที่ทำให้กลับไปสูบบุหรี่ของตนเองได้</p> <p>- เพื่อให้สมาชิกบอกวิธีการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นของแต่ละคนได้</p>	<p>- สมาชิกต้องฉลาดที่จะหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นแต่อย่าเข้มแข็งที่จะเผชิญกับตัวกระตุ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้สมาชิกสามารถหยุดบุหรี่ได้เป็นระยะเวลานาน แต่การที่จะหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นเป็นเรื่องที่ต้องใช้ความพยายาม,ความอดทนที่จะฝ่าอุปสรรคในช่วงเลิกบุหรี่ให้ได้ หากสมาชิกคนใดสามารถผ่านระยะที่ยากลำบากนี้ไปได้ก็จะทำให้สมาชิกสามารถไปถึงจุดมุ่งหมาย นั่นคือ การเลิกบุหรี่ได้</p> <p>- การหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นที่มีผลต่อสมองส่วนอยากเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยป้องกันการกลับไปสูบบุหรี่ได้ เพราะเมื่อเจอตัวกระตุ้นจะทำให้เกิดวงจรการใช้ยาคือ</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้สมาชิกหาวิธีการที่จะพาลูกโป่งไปยังจุดมุ่งหมายให้ได้ โดยทางแรกให้ลูกโป่งมัดติดกับข้อเท้า แล้วให้สมาชิกเดินบนแท่งปูนที่วางสลับพื้นปลาไว้ โดยวางไว้ห่าง ๆ ยากต่อการเดินข้าม แต่หากสมาชิกคนใดผ่านทางนี้และตกจากแท่งปูนถือว่าแพ้ ทางที่ 2 เป็นทางที่ถูกขึงไว้ด้วยเชือกหรือลวดหนาม สมาชิกต้องนอนราบกับพื้นและค่อยๆ ขยับตัวให้ลอดผ่านเชือก/ลวดหนามนี้ไปยังจุดมุ่งหมายให้ได้โดยไม่ให้ลูกโป่งแตก โดยพาลูกโป่งไปโดยวิธีใดก็ได้ 2. ให้เวลาสมาชิกในการวางแผนและตัดสินใจที่จะนำลูกโป่งไปยังจุดหมายให้ได้ ทีมใดทำได้เร็วที่สุดเป็นผู้ชนะ 3. หลังการจบกิจกรรมให้สมาชิกอภิปรายร่วมกัน ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - เพราะเหตุใดจึงเลือกทางเดินนั้น และผลที่ได้รับเป็นอย่างไร 	<ol style="list-style-type: none"> 1.ลูกโป่ง 2.เชือก/ลวดหนาม 3.แท่งปูนหรือวัสดุอื่นๆตามที่จัดเตรียมได้ 	<ul style="list-style-type: none"> - สมาชิกทุกคนบอกตัวกระตุ้นที่ทำให้กลับไปสูบบุหรี่ได้ - สมาชิกทุกคนบอกวิธีการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นได้

วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	อุปกรณ์,สื่อ	ผลการจัดกิจกรรม
	<p>ตัวกระตุ้น → ความคิด → อยาก บุหรี่ → สูบบุหรี่ - ตัวกระตุ้นประกอบไปด้วย ตัวกระตุ้นภายใน คือ ด้าน อารมณ์ต่าง ๆ ตัวกระตุ้น ภายนอกได้แก่ สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ รอบตัวและมีผลทำให้อยาก กลับไปสูบบุหรี่ เช่น เพื่อนที่สูบ สถานที่สูบและจำหน่าย เงิน เวลา ว่าง ตัวกระตุ้นจะมีพลังอำนาจ มากเกินกว่าที่สมาชิกจะสามารถ ต้านทานได้ ดังนั้นสมาชิกจึงควร ยึดหลัก จงฉลาดที่จะหลีกเลี่ยง แต่อย่าเข้มแข็งที่จะเผชิญกับ ตัวกระตุ้น</p>	<p>นำประเด็นที่อภิปรายมาสรุปสาระสำคัญ - กิจกรรมนี้เกี่ยวกับการหลีกเลี่ยง ตัวกระตุ้นอย่างไร 4. ให้สมาชิกอภิปรายตามใบงานและสรุป ตามใบความรู้</p>	<p>ใบความรู้ที่ 1/1, 1/2 และใบกิจกรรมที่ 1/1, 1/2</p>	

ใบความรู้ที่ 1/1

วงจรการสูบบุหรี่

ตัวกระตุ้น

ตัวกระตุ้น หมายถึง การกระตุ้นที่เกิดขึ้นๆ ร่วมกับการเตรียมตัว การคาดหวัง หรือ การสูบบุหรี่
ตัวกระตุ้น แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ตัวกระตุ้นภายนอก และตัวกระตุ้นภายใน
ตัวกระตุ้น ได้แก่ คน สถานที่ สิ่งของ อารมณ์ความรู้สึกและช่วงเวลา ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดอาการอยาก
สูบบุหรี่ เช่น ถ้าทุกคืนวันศุกร์คนเราได้รับเงินแล้วออกไปหาเพื่อนนอกบ้านแล้วสูบบุหรี่ ตัวกระตุ้นคือ

- คืนวันศุกร์
- เวลาหลังเลิกงาน
- เงิน
- เพื่อนที่เคยสูบ
- สถานเริงรมย์

สมองของคุณซึ่งเคยผ่านการสูบบุหรี่ มาก่อนจะมีความสัมพันธ์กับตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดการสูบบุหรี่ซึ่งเป็นผล
มาจากการที่ต้องเผชิญกับสิ่งกระตุ้นเดิม ๆ ตัวกระตุ้นเพียงตัวเดียวเป็นสาเหตุที่นำไปสู่การสูบบุหรี่ได้ ตามวงจร
ดังนี้

ตัวกระตุ้น → คิดถึงบุหรี่ → อาการอยากบุหรี่ → สูบบุหรี่

(จะเป็นวงจรที่เข้ามา ครอบงำความรู้สึกให้กลับไปสูบบุหรี่อีก)

สิ่งสำคัญที่สุดในการบำบัดคือ การหยุดกระบวนการที่ทำให้เกิดอาการอยากสูบบุหรี่ มีวิธีง่าย ๆ ที่ต้องทำเป็น
อันดับแรก คือ

1. แยกแยะชนิดของตัวกระตุ้น
2. หลีกเลี่ยงการเผชิญกับตัวกระตุ้นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (เช่น อย่าพกพาเงิน
สดจำนวนมาก เนื่องจากเมื่อมีเงินมากมีโอกาที่จะไปสูบบุหรี่อีก)
3. มีวิธีการจัดการกับตัวกระตุ้นได้หลายวิธี (เช่น การออกกำลังกาย, การเข้าร่วม
ประชุมกลุ่มช่วยเหลือกันเอง)

พึงระลึกไว้เสมอว่า ถึงแม้คุณได้ตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่แล้วแต่ตัวกระตุ้นยังมีผลต่อสมองทำให้เกิดอาการอยากสูบบุหรี่ เพราะฉะนั้นความตั้งใจของคุณที่ต้องการหยุดสูบบุหรี่อย่างเดียวนั้นไม่เพียงพอ ต้องนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยซึ่งจะช่วยให้คุณเข้าใจสิ่งกระตุ้นได้อย่างชัดเจนมากขึ้น

ข้ออ้างที่ทำให้ต้องกลับไปสูบบุหรี่ซ้ำ

เมื่อคุณตัดสินใจที่จะเลิกสูบบุหรี่ สมองส่วนคิดจะต่อสู้กับสมองส่วนอยาก ความคิดของคุณกำลังต่อสู้กัน
ข้อโต้แย้งที่เกิดขึ้นในใจของคุณ เป็นส่วนสำคัญที่จะนำคุณไปสู่การสูบบุหรี่อีกครั้ง คุณต้องมีเหตุผลมาก
พอในการที่จะไม่กลับไปสูบบุหรี่ ผ่านมาก็ครั้งแล้วที่คุณต้องยอมแพ้กับข้อโต้แย้งเหล่านี้ แล้วกลับไปสูบบุหรี่ซ้ำอีก

ความคิดที่ทำให้เกิดอาการอยากสูบบุหรี่

อาการอยากสูบบุหรี่ ไม่ได้เกิดขึ้นอย่างตรงไปตรงมาเสมอและไม่ง่ายที่จะแยกแยะรูปแบบของอาการอยาก
สูบบุหรี่ได้อย่างชัดเจน ความคิดที่จะใช้สูบบุหรี่ จะเกิดขึ้นทีละเล็กละน้อยโดยที่เราไม่รู้สึกรู้สีกตัว จำเป็นต้องใช้ความ
พยายามอย่างมากที่จะหยุดความคิดเหล่านี้ ถ้าคุณยังหมกมุ่นที่จะคิดสูบบุหรี่ต่อไปอีก เท่ากับว่าคุณตัดสินใจเลือกที่
จะเริ่มกลับไปสูบบุหรี่ซ้ำ ยิ่งคิดเรื่องการสูบบุหรี่มากขึ้นเท่าใดโอกาสที่จะกลับไปติดซ้ำก็เพิ่มมากขึ้นเท่านั้น

กระบวนการที่เกิดขึ้นเองโดย “อัตโนมัติ”

ในระหว่างสภาวะการติดบุหรี่ ตัวกระตุ้น ความคิดถึงบุหรี่ อาการอยากสูบบุหรี่และสูบบุหรี่มักจะไป
ด้วยกัน อย่างไรก็ตามโดยปกติแล้วจะเกิดขึ้นเป็นลำดับต่อเนื่อง ดังต่อไปนี้

ตัวกระตุ้น → คิดถึงบุหรี่ → อาการอยากสูบบุหรี่ → สูบบุหรี่

การหยุดความคิด

กุญแจสำคัญที่จะจัดการกับกระบวนการเหล่านี้ได้สำเร็จคือ การหยุดความคิดถึงบุหรี่ไว้ตั้งแต่เริ่มต้นก่อนที่
จะไปถึงขั้นอาการอยากสูบบุหรี่ ซึ่งจะทำให้ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ สิ่งสำคัญที่จะต้องทำก็คือ ให้รู้เท่าทัน
ความคิดของตัวเองว่าจะเกิดอะไรขึ้นให้เร็วที่สุด

ใบกิจกรรมที่ 1/1

การแยกแยะตัวกระตุ้น

ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนตัวกระตุ้นที่มีผลต่อตนเองในการกลับไปสูบบุหรี่ซ้ำ ในประเด็นต่อไปนี้

ประเด็นที่ 1 อะไรคือตัวกระตุ้นที่มีอิทธิพลมากที่สุดที่จะทำให้คุณกลับไปสูบบุหรี่ซ้ำ

(ควรมีมากกว่า 1 อย่าง)

.....

.....

.....

.....

.....

ประเด็นที่ 2 อะไรคือตัวกระตุ้นที่อาจทำให้เกิดปัญหากับคุณในอนาคตอันใกล้นี้

(ควรมีมากกว่า 1 อย่าง)

.....

.....

.....

.....

.....

ใบกิจกรรมที่ 1/2

การหลีกเลี่ยงการเผชิญตัวกระตุ้น

ให้สมาชิกแต่ละคนระบุตัวกระตุ้น และวิธีการหลีกเลี่ยงการเผชิญกับตัวกระตุ้นเพื่อป้องกันการกลับไปติด
บุหรี่ซ้ำ

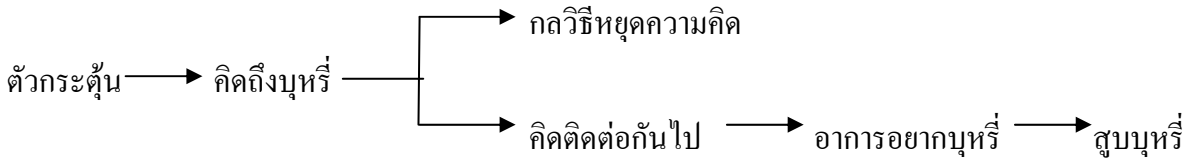
ตัวกระตุ้นที่ทำให้กลับไปสูบบุหรี่ซ้ำ	การหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นที่ทำให้กลับไปสูบบุหรี่ซ้ำ

ใบความรู้ที่ 1/2

เทคนิคการหยุดความคิด

การจัดลำดับใหม่

สิ่งจำเป็นเมื่อเลิกสูบบุหรี่ คือการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ตัวกระตุ้นรวมทั้งทุกขั้นตอนของกระบวนการสูบบุหรี่ การหยุดความคิดเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งที่จะสลายกระบวนการเหล่านี้ คือ



คุณมีทางเลือกได้ มันไม่ได้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ

กลวิธีหยุดความคิด นำเทคนิคที่จะกล่าวต่อไปนี้ไปลองใช้ดูว่า เทคนิคแบบไหนที่เหมาะสมที่สุดสำหรับคุณ

- 1. การจินตนาการ** โดยสร้างภาพที่เปิด-ปิดสวิตช์ไฟฟ้าหรือคันโยกให้เกิดขึ้นในใจของคุณ จินตนาการให้ตัวของคุณเป็นคนเปิดหรือปิดสวิตช์ไฟฟ้าเพื่อที่จะหยุดความคิดที่จะสูบบุหรี่และจินตนาการภาพอื่นให้เกิดขึ้นมาแทนที่ความคิดอยากบุหรี่ คุณอาจต้องมีการเปลี่ยนกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ด้วยเพื่อลบความคิดอยากยา
- 2. การติดหนังกาย** โดยใช้หนังกายใส่ที่ข้อมือ เมื่อใดก็ตามที่เริ่มคิดถึงบุหรี่ให้ติดหนังกายและพูดกับตัวเองว่า “ไม่” แล้วเปลี่ยนไปคิดเรื่องอื่นแทน สำหรับผู้ที่มีความพร้อมที่จะทำกิจกรรมนี้บางครั้งจะพบสิ่งที่มีความหมายและสิ่งที่น่าสนใจสำหรับคุณ
- 3. ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ** (ตามสื่อที่ 6 และ 7) เมื่อคุณรู้สึกว่างเปล่า รู้สึกหนักตื้อและเป็นตะคริวในท้องนั้นคือ อาการอยากบุหรี่ ให้ฝึกผ่อนคลาย โดยการหายใจเข้าลึก ๆ (ให้อากาศเข้าให้เต็มปอด) และหายใจออกช้า ๆ ทำอย่างนี้ 3 ครั้ง คุณจะรู้สึกผ่อนคลาย ทำซ้ำ ๆ ได้เมื่อรู้สึกมีอาการอยากบุหรี่เกิดขึ้นอีก
- 4. โทรศัพทปรึกษาใครบางคน** คุณควรมีเบอร์โทรศัพท์คนที่สนับสนุนให้กำลังใจคุณ มีเวลาให้คุณและคุณสามารถติดต่อได้เสมอเมื่อคุณต้องการเพื่อน เมื่อเกิดความคิดแบบเดิม ๆ และความรู้สึกคล้ายมีอาการอยากยาเกิดขึ้น การได้พูดคุยกับใครสักคนเท่ากับเป็นการได้ระบายความรู้สึก และเข้าใจในสิ่งที่คุณกำลังคิด
- 5. การทำสมาธิ** เมื่อคิดถึงยาให้หลับตา ฟังความสนใจจับความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกบริเวณปลายจมูก หากจับความรู้สึกของลมหายใจไม่ได้ให้หายใจเข้าออกยาว ๆ 2 – 3 ครั้ง แล้วผ่อนลมหายใจเข้าออกมาเป็น

ปกติ ทำต่อเนื่องกันอย่างน้อย 1 นาที (ควรฝึกทำทุกวัน ๆ ละ 2 ครั้ง เช้า – เย็น เพื่อให้เกิดความชำนาญและสามารถนำมาใช้หยุดความคิดอย่างได้ผล)

6. เบี่ยงเบนความสนใจไปทำกิจกรรมอื่น เช่น ปลุกต้นไม้ อานน้ำ

แผนการสอน
กิจกรรมเพื่อนรัก

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	อุปกรณ์,สื่อ	ผลการจัดกิจกรรม
<p>1. เพื่อให้เยาวชนบอกการเลือกคบเพื่อนที่ดีได้</p> <p>2. เพื่อให้บอกถึงการเป็นเพื่อนที่ดี</p> <p>3. เพื่อให้บอกถึงลักษณะเพื่อนที่ตนเองต้องการคบด้วย</p>	<p>คนทุกคนจำเป็นต้องมีเพื่อนซึ่งลักษณะของเพื่อนที่ดีนั้นแตกต่างกันไปตามความต้องการของแต่ละบุคคล ดังนั้นการเลือกคบเพื่อนจึงมีความจำเป็นที่จะต้องรู้จักนิสัยใจคอซึ่งกันและกัน รู้จักวิธีที่จะปฏิบัติต่อกันในทางที่ถูกต้องเหมาะสม ดังคำที่ว่า”คบคนดีเป็นศรีแก่ตัว”</p> <p>เพื่อนกินหาง่าย เพื่อนตายหายาก”/”คบคนพาลพาลพาไปหาผิด คบบัณฑิตบัณฑิตพาไปหาผล” ฯลฯ /”คนเดียวหัวหาย สองคนเพื่อนตาย”</p>	<p>1. วิทยากรจัดทำบัตรคำเกี่ยวกับการคบเพื่อนที่ดีและไม่ดีไว้ให้พอกับจำนวนเยาวชน</p> <p>1. ให้เยาวชนจับบัตรคำแล้วให้นำมาต่อกันจนได้ใจความแล้วอภิปรายร่วมกันในกลุ่ม</p> <p>2. ให้เยาวชนที่เป็นตัวแทนของแต่ละกลุ่มบัตรคำนำเสนอความหมายของบัตรคำจนครบ</p> <p>3. วิทยากรให้เยาวชนสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ในแต่ละกลุ่มบัตรคำ พร้อมยกตัวอย่างการเลือกคบเพื่อนและการเป็นเพื่อนที่ดีซึ่งกันและกัน</p>	<p>- กระดาษสำหรับพิมพ์บัตรคำ</p> <p>- ปากกาเมจิก</p> <p>- แผ่นใส</p> <p>- เครื่องฉายข้ามศีรษะ</p>	<p>1. เยาวชนบอกลักษณะของเพื่อนที่ดีได้ทุกคน</p> <p>2. เยาวชนบอกถึงลักษณะการเป็นเพื่อนที่ดีของตนเองได้</p> <p>3. เยาวชนบอกถึงลักษณะเพื่อนที่ตนเองต้องการคบได้ทุกคน</p>

ใบงานที่ 1

ให้เยาวชนจับบัตรคำ แล้วนำมาต่อกันจนได้ใจความ (ตามคำสุภาษิตที่เตรียมไว้ เช่น คบคนพาล พาลพาไปหาผิด ฯลฯ) แล้วให้อธิบายร่วมกัน

ใบงานที่ 2

ให้เยาวชนแต่ละคนในกลุ่ม บอกลักษณะของการคบเพื่อนที่ดี ที่ตนเองปฏิบัติอยู่ว่ามีลักษณะอย่างไร

ใบงานที่ 3

1. ให้เยาวชนแต่ละคนในกลุ่มบอกถึงการเป็นเพื่อนที่ดีของผู้อื่น ว่าควรปฏิบัติอย่างไร
2. หลังจากนั้นให้เยาวชนช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้จากการเรียนรู้ในแต่ละบัตรคำ พร้อมยกตัวอย่างการเลือกคบเพื่อนและการเป็นเพื่อนที่ดีซึ่งกันและกัน

แผนการสอน

กิจกรรม ฝึนให้ไกล ไปให้ถึง (การตั้งเป้าหมาย)

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	อุปกรณ์,สื่อ	การประเมินผล
<p>1. ผู้เรียนสามารถตั้งเป้าหมายชีวิตของตนเองได้</p> <p>2. ผู้เรียนสามารถกำหนดแนวทางไปสู่เป้าหมายได้</p>	<p>อนาคตเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถกำหนดได้ด้วยตนเองว่าจะเป็นอย่างใด การมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจนรู้จักควบคุมตนเอง ไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรคจะทำให้ทุกคนสามารถไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้</p>	<ul style="list-style-type: none"> - วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนให้เยาวชนนำไข่ที่ให้ไว้ในวันแรก กลุ่มละ 3-6 ฟอง และนำติดตัวไปทุกแห่งโดยระมัดระวังไม่ให้แตก แล้วเหลือไข่ฟอง จากนั้นให้แต่ละกลุ่มยื่นเป็นวงกลมแล้วขยายวงระยะห่างแต่ละคนห่างกัน 2 ช่วงแขนจากนั้นให้สมาชิกกลุ่ม โยน ไข่ให้คนที่อยู่ตรงข้ามจนครบทุกคน โดยใช้เวลานั้นที่สุด (ทำทีละกลุ่มจนครบทุกกลุ่ม) จากนั้น - วิทยากรสุ่มถามแต่ละกลุ่มว่ามีวิธีการรักษาไข่ไม่ให้แตกอย่างไรตลอด 3 วัน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายคือไข่ไม่แตก - วิทยากร โยงกิจกรรมเข้าสู่บทเรียนว่าหากเรามีเป้าหมายที่ชัดเจนเราจะต้องหาวิธีไปสู่เป้าหมายได้ ถึงแม้จะมีอุปสรรคก็สามารถหาวิธีที่จะฝ่าฟันอุปสรรคไปให้ได้ 		<ul style="list-style-type: none"> - ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม - ประเมินจากเนื้อหาที่นำเสนอ

วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	อุปกรณ์,สื่อ	ผลการจัดกิจกรรม
		<ul style="list-style-type: none"> - ให้เยาวชนกำหนดเป้าหมายว่าแต่ละคนมีเป้าหมายทางการศึกษาสูงสุดอย่างไร ต้องการเรียนจบด้านไหนและมีอาชีพอะไร - แบ่งกลุ่มเยาวชนที่มีเป้าหมายใกล้เคียงกัน (กลุ่มละ 8 -10 คน)แล้วให้ระดมสมองและร่วมกันอภิปรายแล้วตอบคำถามตามใบงาน ที่ 1 (ให้วิทยากรกลุ่ม ให้ข้อมูลเพิ่มเติมรายละเอียดในการไปสู่เป้าหมายแต่ละอาชีพ ว่าต้องเรียนสาขาใดได้บ้าง) - ให้เยาวชนแต่ละกลุ่มนำเสนอและวิทยากรสรุปตามใบความรู้ 	<ul style="list-style-type: none"> - ใบงานที่ 1 - ใบความรู้เรื่องการตั้งเป้าหมายชีวิต 	

ใบงานที่ 1

การตั้งเป้าหมาย

1. วิธีการที่จะทำให้เยาวชนไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้มีอะไรบ้าง?
2. เป้าหมายระยะสั้น ได้แก่การเลิกบุหรี่
3. เป้าหมายระยะยาว ได้แก่เป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพ
4. เยาวชนคิดว่าปัญหาอุปสรรคสำคัญที่ขัดขวางไม่ให้ไปถึงเป้าหมายมีอะไรบ้าง? และมีแนวทางแก้ไขปัญหาอุปสรรคอย่างไร ?

ใบความรู้ การตั้งเป้าหมาย

เป้าหมายชีวิตเปรียบเหมือนดวงไฟส่องทางที่ทำให้เรามีแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างชัดเจน ทำให้เรารู้ขั้นตอนชีวิตในแต่ละขณะว่าเราควรทำอะไร จะต้องเตรียมความพร้อมในการแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นได้อย่างไรบ้าง

แนวทางในการสารเป้าหมายในชีวิตให้สำเร็จ มีดังนี้

1. ต้องทราบจุดเด่น / จุดด้อยของตนเอง
2. มีเป้าหมายที่ชัดเจน อาจเป็นเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว
3. สังเกตพฤติกรรมตนเอง และเตือนตนเองอยู่เสมอ
4. ให้รางวัล / ลงโทษตนเอง
5. มีความรับผิดชอบต่อการกระทำที่จะทำให้เราไปสู่เป้าหมายชีวิตทุกขั้นตอน

อุปสรรคสำคัญที่ขัดขวางเป้าหมายชีวิตของเราคือตัวเราเอง เช่น

- การไม่รู้จักรักรมณณ์ตนเอง
- ขาดความอดทน
- ขาดความรับผิดชอบ

แผนการสอน
กิจกรรมคุณนอกรอบ

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	อุปกรณ์,สื่อ	ผลการจัดกิจกรรม
<p>1. เพื่อให้เยาวชนได้ระบาย สิ่งที่ปัญหาทับข้องใจ</p> <p>2. เพื่อให้เยาวชนตัดสินใจ หาแนวทางแก้ปัญหาด้วย ตนเอง</p> <p>3. เพื่อให้เยาวชนมีส่วนร่วม ในการแก้ไขปัญหาของตนเอง และผู้อื่น</p>	<p>- การที่เยาวชนมาเข้าค่ายบำบัด อาจต้องปรับตัวทั้งด้านตนเอง และสิ่งแวดล้อม..การสร้าง สัมพันธภาพและการพูดคุย แบบเป็นกันเอง โดยมีกิจกรรม เป็นสื่อจะส่งผลกระทบต่อการลด ความตึงเครียดได้ระบายออก สิ่งที่ทับข้องใจ และมี ปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนในกลุ่ม รับรู้ความรู้สึกผู้อื่น ร่วมกันหา แนวทางแก้ไขปัญหาได้อย่างมี ประสิทธิภาพ</p>	<p>2. ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำเข้าสู่ประเด็นความ เป็นอยู่ของเยาวชนว่าเป็นอย่างไร (ให้ เยาวชน 2-3 คน ตอบคำถาม) เชื่อมโยง ให้เยาวชนสำรวจความคิด อารมณ์ นำเข้าสู่กิจกรรมการวาดอุณหภูมิใจว่า ขณะนี้ทุกคนมีระดับความรู้สึกเป็น อย่างไร</p> <p>3. อธิบายกิจกรรมวาดอุณหภูมิใจ โดย (แสดงตัวอย่างการ์ดสีแทนความรู้สึก และอารมณ์ต่างๆ) สีแทนความหมาย ของอารมณ์ต่างๆ ทั้งด้านบวกและ ด้านลบ</p> <p>ขั้นตอนกิจกรรมวาดอุณหภูมิใจ (รายละเอียดอยู่ในแผ่นเสริม)</p>	<p>- การ์ด <input type="checkbox"/> สีต่างๆ แทนความรู้สึก</p>	<p>- เยาวชนสามารถบอกถึง ความรู้สึกของตนเองได้</p> <p>- เยาวชนมีแนวทางในการ ตัดสินใจแก้ไขปัญหา</p> <p>- เยาวชนได้ประเมินความ รู้สึกและมีวิธีการจัดการความ ทับข้องใจของตนเอง</p>

ใบความรู้กิจกรรมวัดอุณหภูมิใจ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมแล้วอธิบายกิจกรรมความสำคัญต่อไปนี้
 - 1.1 การวัดอุณหภูมิใจ เป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก ดังนั้นสมาชิกทุกคนต้องให้ความสนใจรับฟัง และเก็บไว้เป็นความลับ
 - 1.2 สมาชิกทุกคนมีเวลาในการพูดถึงความรู้สึกตนเองคนละประมาณ 2-3 นาที เป็นที่ความรู้สึกปัจจุบัน
 - 1.3 ขณะที่สมาชิกคนอื่นอธิบายความรู้สึก สมาชิกทุกคนจะต้องฟังไม่พูดแทรกหรือขัดจังหวะ ถ้าต้องแลกเปลี่ยนความรู้สึกหรือความคิดเห็นต้องรอให้สมาชิกคนนั้นพูดจบก่อน
 - 1.4 ผู้นำกลุ่มแจกอุปกรณ์วัดอุณหภูมิใจ (เป็นกระดาษวงกลม 2 วงซ้อนกัน) มีแถบสีที่มีความหมายแทนความรู้สึกต่างๆ ดังนี้

การ์ดสีเขียว	แทนความรู้สึกอึดอัด	(Embarrassment)
การ์ดสีขาวยาว	แทนความรู้สึกเปล่าเปลี่ยว	(Wild Cards)
การ์ดสีน้ำเงิน	แทนความรู้สึกเศร้า/เสียใจ	(Sadness)
การ์ดสีดำ	แทนความรู้สึกกลัว	(Fear)
การ์ดสีน้ำตาล	แทนความรู้สึกสับสน	(Confusion)
การ์ดสีส้ม	แทนความรู้สึกผิด	(Guilt)
การ์ดสีแดง	แทนความรู้สึกโกรธ	(Anger)
การ์ดสีเหลือง	แทนความรู้สึกมีความสุข (Happiness)	
 - 1.5 เมื่อสมาชิกทุกคนวัดความรู้สึกโดยการเลือกสีต่างๆ สามารถเลือกการ์ดได้มากตามจำนวนระดับความรู้สึก เช่น สีแดง 3 ใบ น้ำเงิน 1 ใบ แสดงว่าขณะนี้มีความรู้สึกโกรธมากเป็นอันดับ 1 และมีความรู้สึกเสียใจรองลงมา
 - 1.6 ให้สมาชิกทุกคนได้ระบายความรู้สึกแล้วผู้นำกลุ่มจะสอบถามความรู้สึกของสมาชิกที่มีต่อ กิจกรรมดังกล่าว
 - 1.7 ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรมพร้อมทั้งให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้จากการทำกิจกรรม
 - 1.8 ปิดกลุ่ม

แผนการสอน

กิจกรรมใจประสานใจ

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	อุปกรณ์, สื่อ	ผลการจัดกิจกรรม
<p>1. เยาวชนได้รับรู้ความประทับใจผู้อื่นที่มีต่อตน</p> <p>2. เยาวชนได้แสดงความประทับใจของตนต่อผู้อื่น</p>	<p>การได้รับและการให้ความรู้สึกด้านบวกต่อบุคคลอื่นจะช่วยให้เยาวชนเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีกำลังใจที่จะปฏิบัติตนตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ และยังส่งผลกระทบต่อสมาชิกกลุ่มรักใคร่ผูกพันกันซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการประสานเครือข่ายป้องกันการกลับไปสูบบุหรี่ซ้ำ</p>	<p>1. วิทยากรจัดให้เยาวชนแบ่งกลุ่มย่อย 15-20 คน นั่งล้อมเป็นวงกลม</p> <p>2. แจกซองจดหมาย และดินสอสีให้แต่ละคนเขียนชื่อ นามสกุล ชื่อเล่นและวาดภาพที่ตนเองชอบลงบนซองจดหมาย จากนั้นวางไว้ตรงหน้า</p> <p>3. แจกกระดาษสีรูปหัวใจให้แต่ละคนเขียนความประทับใจที่มีต่อเพื่อนที่นั่งอยู่ด้านซ้ายและขวาคนละแผ่นและอาจเขียนมากกว่านั้นเพื่อให้ผู้อื่นด้วยใส่ในซองของผู้ที่เขียนต้องการความประทับใจให้</p> <p>4. ให้ทุกคนอ่านความประทับใจที่ผู้อื่นมีต่อตน และบอกความรู้สึกที่ผู้อื่นประทับใจตนเองรวมถึงความรู้สึกที่ตนเองประทับใจผู้อื่น</p> <p>5. วิทยากรสรุปสาระสำคัญจากการทำกิจกรรมนี้ที่ตนเองเป็นที่ประทับใจของเพื่อน และความประทับใจที่ตนเองมีต่อเพื่อน</p> <p>6. ให้ทุกคนยื่นขึ้นจับมือประสาน ร้องเพลงใจประสานใจและเพลงเราและนาย</p>	<p>1. ซองจดหมาย</p> <p>2. กระดาษสี ดัดเป็นรูปหัวใจ</p> <p>3. ปากกา</p> <p>4. ดินสอสี</p> <p>5. เทปเพลง</p> <p>5.1 ใจประสานใจ</p> <p>5.2 เราและนาย</p> <p>6. เครื่องเล่นเทป</p> <p>7. เนื้อเพลงทั้ง 2 เพลง</p>	<p>1. เยาวชนทุกคนได้รับทราบความประทับใจของผู้อื่นที่มีต่อตน</p> <p>2. เยาวชนทุกคนได้แสดงความรู้สึกประทับใจของตนต่อผู้อื่น</p>

แผนการสอน

กิจกรรม Smart Kids

เวลา 3 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	อุปกรณ์,สื่อ	ผลการจัดกิจกรรม
<p>1. เพื่อให้เยาวชนเกิดความรู้สึกรักภาคภูมิใจในผลงานของตนเองเมื่อวาดภาพสำเร็จ</p> <p>2. เพื่อให้เยาวชนฝึกการคิดอย่างสร้างสรรค์และมีจินตนาการในทางสร้างสรรค์</p>	<p>ความภาคภูมิใจแบ่งเป็น 2 ชนิด คือ</p> <p>1. ความภาคภูมิใจหลัก หมายถึง ความภาคภูมิใจที่เกิดจากการกระทำของตนเอง มิได้มีติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด เช่น การทำงานตามที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ, การมีผลงานเป็นที่ประจักษ์, การเป็นคนซื่อสัตย์, การเป็นเด็กกตัญญู หรือการเป็นคนมีคุณธรรม ไม่เบียดเบียนผู้อื่น เป็นต้น</p> <p>2. ความภาคภูมิใจเสริม หมายถึง ความภูมิใจที่ได้มาโดยกำเนิด เช่น รูปร่าง, หน้าตา ลาก ฯลฯ ความภาคภูมิใจในเรื่องเหล่านี้มักจะไม่มียั่งยืน อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอด</p> <p>ดังนั้นเราควรสะสมความภาคภูมิใจที่เกิดจากการทำความดีของตนเองไว้มาก ๆ เพื่อจะได้เก็บไว้เป็นกำลังใจในยามที่เราเกิดการท้อแท้ได้</p>	<p>1. แบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มละ 3 คน</p> <p>2. แจกกระดาษวาดเขียนแผ่นใหญ่ให้กลุ่มละ 1 แผ่น พร้อมด้วยฟูกัน 3 อัน, จานสี 1 ใน สีโปสเตอร์ 1 ชุด</p> <p>3. อธิบายขั้นตอนการวาดภาพและระยะเวลาที่ให้ทำชิ้นงาน</p> <p>4. ให้แต่ละกลุ่มอธิบายภาพของตนและบอกความภาคภูมิใจที่ได้จากการวาดภาพ</p> <p>5. ให้เยาวชนสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม</p> <p>6. วิทยากรสรุปและอธิบายเพิ่มเติมในส่วนที่ขาด</p>	<p>- สีโปสเตอร์</p> <p>- ฟูกัน</p> <p>- จานสี</p> <p>- กระดาษวาดเขียนแผ่นใหญ่</p>	<p>- เยาวชนสามารถวาดภาพทรงคุณค่า ไม่สับสนหรือตามจินตนาการได้ทุกกลุ่ม</p> <p>- เยาวชนสามารถอธิบายความหมายของภาพที่วาดได้ทุกกลุ่ม</p> <p>- เยาวชนสามารถบอกความภาคภูมิใจที่ได้รับจากการวาดภาพสำเร็จ</p>

แผนการสอน

กิจกรรมสัมมนาแนวทางแก้ไขปัญหา และสร้างเครือข่ายไว้วันในโรงเรียน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	อุปกรณ์	ผลการจัดกิจกรรม
1. ได้พัฒนา ศักยภาพของ ตนเองอย่างเต็ม ความสามารถ 2. ได้แสดงออก ในสิ่งที่สนใจ ปฏิบัติอย่าง เหมาะสม	เกิดแนวทางใน การดำเนินการ ป้องกันและแก้ไข ปัญหา ก่อให้เกิด การสร้างพลัง เครือข่ายในกลุ่ม เยาวชน ปลุกฝังให้ เยาวชนเกิดความ	- วิทยากรให้เยาวชนแต่ละกลุ่มค้นปัญหาสาเหตุ และการแพร่ระบาดของ บุหรี่ในสถานศึกษา - วิทยากรให้เยาวชนแต่ละกลุ่มเสนอแนะแนวทางการแก้ไขปัญหการ แพร่ระบาดของบุหรี่ในสถานศึกษา - วิทยากรให้รวมกลุ่ม แล้วให้นำแนวทางที่ได้มาสรุปรวมเป็นมาตรการ หลักโดยนำเสนอเป็นกลุ่ม พร้อมทั้งวิเคราะห์ถึงข้อดี ข้อเสีย หรือความ เป็นไปได้ ของแต่ละมาตรการพร้อมทั้งอภิปราย และหาข้อยุติ ด้วย เหตุผลและความถูกต้อง	- ใบงานที่ 1 - ใบงานที่ 2	ความร่วมมือของเยาวชนในการ ทำกิจกรรม
3. รู้จักใช้เวลา ว่างให้เป็น ประโยชน์	รักความผูกพัน สามัคคีมีความ รับผิดชอบและทำ ประโยชน์แก่ โรงเรียน ชุมชน สังคม	- วิทยากรเขียนมาตรการหลักที่ได้ลงบนกระดาษแผ่นใหญ่ แผ่นละ 1 มาตรการ แล้วให้เยาวชนแบ่งกลุ่มเลือกทำแผนการดำเนินงานให้กับ มาตรการนั้น ๆ - ให้ตัวแทนเยาวชนแต่ละมาตรการมานำเสนอการป้องกันและแก้ไข ปัญหามุหรี่ในสถานศึกษา	- กระดาษ Flip chart	

ใบงานที่ 1

คำแนะนำ

ให้เยาวชนค้นหาปัญหาและสาเหตุของการแพร่ระบาดของบุหรี่ในสถานศึกษา

ใบงานที่ 2

คำแนะนำ

ให้เยาวชนเสนอแนะแนวทางการแก้ไขปัญหาและการแพร่ระบาดของบุหรี่ในสถานศึกษา และนำมาสรุป
รวมเป็นมาตรการหลักตามลำดับความสำคัญก่อน – หลัง โดยวิเคราะห์ถึงข้อดี – ข้อเสีย และความเป็นไปได้ของ
มาตรนั้น ๆ

ใบงานที่ 3

คำแนะนำ

ให้เยาวชนนำมาตรการที่ได้ไปทำแผนการดำเนินงาน ซึ่งในแต่ละกลุ่มจะต้องมีการเลือกบุคคลเป็น
ประธาน, เลขากลุ่ม เพื่อเป็นหลักในการจัดทำแผนดำเนินการ โดยมีรายละเอียดจัดทำแผน เช่น วัตถุประสงค์,
เป้าหมาย, กิจกรรมต่าง ๆ ประกอบการจัดหาผู้รับผิดชอบ – ผู้สนับสนุน, การดำเนินการเมื่อใด และใช้งบประมาณ
เท่าใด ได้แหล่งทุนจากที่ใด เป็นต้น

แบบฟอร์มการเขียนโครงการสร้างเครือข่ายไว้วัน

ชื่อโครงการ
 ผู้รับผิดชอบ
 อาจารย์ที่ปรึกษา
 หลักการและเหตุผล
 วัตถุประสงค์
 ระยะเวลาดำเนินการ

ที่	รายการ	เวลา	ผู้ปฏิบัติ

สื่อ, อุปกรณ์
 งบประมาณ
 ผลที่คาดว่าจะได้รับ

แผนการสอน
กิจกรรมถนนชีวิต

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	อุปกรณ์,สื่อ	ผลการจัดกิจกรรม
<p>1. เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจในชีวิตและความเป็นมาของชีวิตตนเอง</p> <p>2. สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์การดำเนินชีวิตที่ผ่านมากับสมาชิกคนอื่น ๆ ของกลุ่ม</p> <p>3. สร้างเสริมแนวคิดการมีชีวิตอยู่กับปัจจุบันอย่างมีคุณค่าและการมุ่งพัฒนาตัวเอง เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข</p>	<p>ชีวิตของคนเรามีความแตกต่างกันบนเส้นทางชีวิตของแต่ละคนที่ดำเนินมา ตั้งแต่เราเกิดจนถึงปัจจุบัน มีเรื่องราวอยู่มากมาย บางช่วงเวลาก็เป็นเวลาแห่งความสุข บางช่วงเวลาก็เป็นเวลาแห่งความทุกข์ความเศร้า เส้นทางที่เราเดินจากมา และกำลังจะเดินไปเปรียบเสมือนถนนชีวิตของเราแต่ละคน ซึ่งย่อมมีเส้นทางเป็นของตนเองและเราเป็นผู้รับผิดชอบตัวเอง เราจึงต้องมีชีวิตอย่างมีสติอยู่กับปัจจุบัน ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด อดีตที่เศร้าหมองหรือความผิดพลาดต่าง ๆ จะเป็นบทเรียนให้เราทำปัจจุบันให้ถูกต้อง ซึ่งจะส่งผลต่ออนาคตทั้งดงาม ขณะเดียวกันถนนชีวิตนี้เราไม่ได้อยู่โดดเดี่ยว ถ้าเราเปิดใจให้กว้าง มองหาสิ่งที่ดีงามในระหว่างเส้นทางของชีวิต เราจะพบว่าชีวิตนี้ก็มีสิ่งดีงามมากมาย เราจะพบมิตรที่ดีได้ และร่วมแบ่งปันทุกข์สุข เราจะพบความ</p>	<p>1. วิทยากรเกริ่นนำ เรื่องคนเรามีชีวิตที่แตกต่างกันอย่างไร</p> <p>2. วิทยากรแบ่งกลุ่มย่อยกลุ่มละ 10 คน ให้สมาชิกในกลุ่มทำสมาธิประมาณ 2-3 นาที แล้วให้สมาชิกอยู่กับความรู้สึกของตนเอง สำนวณชีวิตที่ผ่านมาจากตนเอง ใช้เวลาประมาณ 10 นาที</p> <p>3. ให้สมาชิกวาดภาพของตนเอง ให้ใส่รายละเอียดสีสรรตามแต่ใจชอบ</p> <p>4. ให้สมาชิกอภิปรายแลกเปลี่ยนเรื่องราวของกันและกันในกลุ่มย่อย โดยวิทยากรประจำกลุ่มจะนำสู่ประเด็นสำคัญของเนื้อหา</p>	<p>1. กระดาษ A4</p> <p>2. ปากกา/ดินสอ คนละ 1 ชุด</p>	<p>1. สมาชิกสามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของกันและกันได้</p> <p>2. ความร่วมมือในการทำกิจกรรมของสมาชิก</p>

วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	อุปกรณ์,สื่อ	ผลการจัดกิจกรรม
	<p>สุขง่าย ๆ ได้ถ้าเรารู้จักเลือกสรร เช่น การเป็นสุขจากการที่เราเป็นผู้ให้คนอื่น</p> <p>ความสุขกับการมีชีวิตที่เรียบง่ายสงบ</p> <p>ความสุขจากการมองโลกในแง่ที่ดีงาม แต่สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้จากการที่เราจะเรียนรู้จากตนเอง เรียนรู้ที่จะเข้าใจผู้อื่น</p> <p>พร้อมที่จะเข้าใจพัฒนาตนเอง และมุ่งไปสู่ถนนชีวิตที่งดงาม</p>			

แผนการสอน
กิจกรรม Stop Danger
(ทักษะการแก้ปัญหา)
30 นาที

เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	อุปกรณ์,สื่อ	ผลการจัดกิจกรรม
<p>1. เสริมสร้างทักษะ ความชำนาญให้แก่เยาวชน การตื่นตัวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน และสามารถหาวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม</p> <p>2. เพื่อให้เยาวชนสามารถอดทนรอคอยและแก้ไขอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่างๆได้</p> <p>3. ตัดสินใจแลแก้ไขปัญหามากมายได้อย่างเหมาะสม</p>	<p>- ความสามารถอดทน อดกลั้น รอคอยต่อสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้อย่างเหมาะสม (Stress tolerance) เป็นคุณลักษณะอย่างหนึ่งของบุคคลที่สามารถใช้ความฉลาดทางอารมณ์ มีแนวทางในการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม รวมทั้งได้ฝึกทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่จะทำให้เกิดผลกระทบต่อตนเองและบุคคลรอบข้างได้ ทำให้มีความสุขกับชีวิตไม่ว่าจะเป็นด้านการเงิน การงาน หรือชีวิตส่วนตัว</p>	<ul style="list-style-type: none"> - วิทยากรให้เยาวชนเล่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันที่ต้องใช้ความอดทนรอคอย - ให้แต่ละกลุ่มบอกผลดี ผลเสียของการอดทนรอคอยและแนวทางการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น จากการอดทนรอคอย - อภิปรายสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ที่ 1 - วิทยากรบรรยายขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเพิ่มเติม - ให้เยาวชนศึกษากรณีศึกษาและอภิปรายตามใบงานที่2 - ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอตามใบงานที่2 - วิทยากรสรุปและเพิ่มเติมการตัดสินใจแก้ปัญหา 	<ul style="list-style-type: none"> - ใบงานที่ 1 - ใบความรู้ที่ 1 - ใบความรู้ที่ 2 - ขั้นตอนการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา - ใบงานที่ 2 - กรณีศึกษาที่มอบหมาย 	<p>1. เยาวชนสามารถอดทนและแก้ไขอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้</p> <p>2. เยาวชนสามารถใช้ขบวนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม</p>

ใบงานที่ 1

ให้เยาวชนแต่ละกลุ่มอภิปรายและสรุปประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

1. ผลดีและผลเสียของการอดทนและรอคอย

ผลดี	ผลเสีย
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

2. แนวทางหรือวิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการอดทนและรอคอย

1.
2.
3.
4.
5.

ใบความรู้ที่ 1

ทักษะการอดทนรอคอยและการจูงใจตนเอง

มีความสำคัญต่อชีวิตที่จะช่วยให้ประสบความสำเร็จ หรือล้มเหลวที่มีความมุ่งมั่นพากเพียรจะใช้หลัก
อิทธิบาท 4 คือ

ฉันทะ	รู้จักให้กำลังใจตนเอง รู้ประโยชน์ เป้าหมาย ของสิ่งที่ตนเองทำ
วิริยะ	มีความพากเพียร พยายาม อดทน ต่อสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้ได้สิ่งที่ตนเองต้องการ
จิตตะ	มีความตั้งใจแน่วแน่
วิมังสา	คิดทบทวนถึงสาเหตุและผลต่าง ๆ ที่จะตามมา และปรับปรุงแก้ไข

ใบความรู้ที่ 2

การแก้ปัญหา

การแก้ปัญหา 5 ขั้นตอน

การตัดสินใจในการแก้ปัญหา เป็นการเลือกทางในการแก้ปัญหาที่มีทางเลือกมากกว่า 1 ทางเลือก ในการเผชิญปัญหา หากทางออกไม่ได้ และการตัดสินใจแก้ปัญหานั้น อาจส่งผลกระทบต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จ หรือความล้มเหลว ฉะนั้นจึงควรให้ความสำคัญต่อการตัดสินใจที่รอบคอบ โดยอาศัยข้อมูลที่ถูกต้อง เหมาะสม ทันสมัย และเพียงพอ

ในการตัดสินใจและแก้ปัญหาแต่ละครั้ง ควรกำหนดขั้นตอนเลือกกระบวนการตัดสินใจด้วยวิธีการที่มีระบบและมีเหตุผล เป็นกระบวนการตัดสินใจและแก้ปัญหา 5 ขั้นตอน คือ

1. การกำหนดปัญหา เป็นขั้นตอนที่กำหนดให้ชัดเจนว่า อะไรคือปัญหาที่แท้จริง
2. การค้นหาสาเหตุของปัญหาและกำหนดทางเลือก โดยพิจารณาจากสาเหตุของปัญหาและพัฒนาทางเลือกหลาย ๆ ทางเลือกที่มีความเป็นไปได้ในการแก้ปัญหา
3. การวิเคราะห์ทางเลือก โดยการประเมินทางเลือกแต่ละทาง เลือกว่าเกิดผลดี ผลเสีย อะไรตามมา และสามารถปฏิบัติได้หรือไม่ โดยใช้ข้อมูลต่าง ๆ ที่มีอยู่ หรือหาข้อมูลประกอบเพิ่มเติม
4. ตัดสินใจเลือก วิธีแก้ปัญหา จากทางเลือกต่าง ๆ ด้วยเหตุผลและข้อมูลที่มี โดยอาศัยหลักจริยธรรม ค่านิยม และหลักกฎหมาย มาเป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจด้วย
5. การแก้ไขข้อเสียของทางเลือก เสนอแนะวิธีการแก้ไขข้อเสียที่เกิดจากวิธีแก้ปัญหานั้นที่เลือกใช้ ถ้าทดลองใช้แล้วได้ผลก็สรุปเป็นแนวทางปฏิบัติจริง

ใบงานที่ 2

ให้ผู้ช่วยแต่ละกลุ่มแก้ปัญหาจากกรณีศึกษา โดยวิเคราะห์ขั้นตอนต่าง ๆ ตามหลักการแก้ไขปัญหาคือ 5 ขั้นตอน และบันทึกลงในแบบบันทึกนี้ (เวลา 15 นาที)

1. ปัญหาของตัวละครในกรณีศึกษา คือ

.....
.....
.....

2. กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหาจากกรณีศึกษา และข้อดี ข้อเสีย ของแต่ละทางเลือก

ทางเลือก

ข้อดี

ข้อเสีย

1.....
2.....
3.....

3. แต่ละกลุ่มเลือกทางเลือกใดในการแก้ปัญหา

.....
.....

เพราะเหตุใด

.....
.....

4. วิธีแก้ไขข้อเสียของทางเลือกที่ตัดสินใจเลือก คือ

.....
.....

กรณีศึกษา

สาขาของพีบีเอ็ม

เขตเป็นนักเรียนชั้น ม. 4 ของโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่ง เขาเห็นพีบีเอ็มซึ่งเป็นนักเรียน ชั้น ม. 6 กำลังขายบุหรี่ให้กับเพื่อนในห้องน้ำชายหลังโรงเรียน พีบีเอ็มพูดว่าถ้านำเรื่องนี้ไปบอกครู เขตต้องเจ็บตัวแน่ ทางที่ดิขอให้เขตมาช่วยเป็นสาขาหาลูกค้าให้กับพีบีเอ็มคิดว่า จะต้องมีเงินใช้มาก ๆ ด้วย เขตรู้ว่าพีบีเอ็มเป็นผู้มีอิทธิพลในโรงเรียน ถ้าเขายอมตามดี ๆ เขาจะไม่เจ็บตัว แต่เขาคงต้องเป็นทาสพีบีเอ็มตลอดไป

ถ้าผู้ป่วยเป็นเขต ผู้ป่วยจะตัดสินใจและแก้ไขปัญหาได้อย่างไร

.....
.....

วิทย์กับนคร

วิทย์กับนครเป็นเพื่อนที่รักกันมาก วันหนึ่งวิทย์ชวนเพื่อน ๆ หลายคนรวมทั้งนครไปที่บ้านเพื่อจัดงานปาร์ตี้ฉลองปิดเทอมกัน ในงานนี้วิทย์และเพื่อนบางคนใช้สารแปลก ๆ ผสมลงในเครื่องดื่ม เมื่อดื่มกันแล้วทุกคนรู้สึกตึ๊กตัก สนุกสนานกันมาก หลังจากนั้นอีกหลายวันต่อมาก็นัดชุมนุมกันอีก นครก็ไปร่วมงานอีก คราวนี้เพื่อน ๆ มีข้อตกลงว่ามีการจ่ายเงินลงขัน เพื่อซื้อสารมาปรุงเครื่องดื่มอย่างที่เคยดื่ม แต่วิทย์บอกว่าถ้านครไม่มีเงินก็ไม่เป็นไรก็คิดไว้ก่อนได้ และแนะนำให้นักชวนเพื่อนคนอื่น ๆ มาร่วมงานให้มาก ๆ และเรียกเก็บเงินค่าลงขันจากคนที่มาใหม่ให้มากขึ้น แล้วค่อยนำเงินมาใช้คืนวิทย์ นครนึกเอะใจว่า เมื่อสิ้นสุดงานเลี้ยงทุกครั้ง เขารู้สึกปวดศีรษะ เมื่อยล้า และอ่อนเพลียมาก ไม่อยากอ่านหนังสือ หรือทำงานใด ๆ น่าจะมีผลจากการดื่มเครื่องดื่มในงานเลี้ยงแน่ ๆ เขาจึงอยากถอนตัวจากการเป็นสมาชิกงานปาร์ตี้ของวิทย์

ถ้าผู้ป่วยเป็นนคร ผู้ป่วยจะตัดสินใจแก้ไขปัญหาของนครอย่างไร

.....
.....

แม่เลี้ยงของธันวา

แม่ของธันวาย้ายกับพ่อไปมีสามีใหม่ ธันวา อยู่กับพ่อซึ่งไม่นานก็แต่งงานใหม่ และน้องอีก 1 คน พ่อมีอาชีพขับรถแท็กซี่ ซึ่งมีรายได้ไม่แน่นอนและไม่ค่อยมีเวลาอยู่บ้านดูแลธันวา แม่เลี้ยงมักยักยอกเงินบางส่วนของพ่อเอาไปเล่นไพ่และดื่มเหล้าไม่ให้ธันวาใช้ ธันวามีเรื่องทะเลาะกับแม่เลี้ยงบ่อยมาก คนข้างบ้านได้มาชวนให้ธันวาลองดื่มเหล้าและสูบบุหรี่ เพื่อประชดแม่เลี้ยงคูบ้าง จนธันวาดื่มเหล้าและบุหรี่และเลยหลงเสพยาบ้าตามคำชวนของเพื่อนบ้านอีกด้วย นอกจากนี้เพื่อนบ้านคนนั้นยังแนะนำว่า ควรจะเอาชนะแม่เลี้ยงด้วยการขายยาบ้าหาเงินเลี้ยงตัวเอง ธันวาเริ่มนึกกลัวตาม แต่ยังลังเลใจ

ถ้าผู้ป่วยเป็นธันวาคม ผู้ป่วยจะตัดสินใจและแก้ไขปัญหานี้อย่างไร

.....
.....

ผลกรรมของก้อง

แม่ครับ

ผมต้องกราบขอโทษแม่ที่ทำให้แม่เสียใจ กับทุกสิ่งทุกอย่างที่ผมได้ทำกับแม่ ผมไม่เคยทำอะไรให้แม่ภูมิใจเลย

แม่ครับ แม่จำได้ไหม ที่ผมไปฟังผลสอบเข้ามหาวิทยาลัยเทคนิค แต่ผมก็ผิดหวัง ผมโทรศัพท์บอกแม่ ผมเสียใจที่สอบไม่ได้ แม่บอกให้ผมกลับบ้านแต่ผมคือ ไปเที่ยวกับเพื่อน ผมไปกินเหล้ากับเจ้าโด้ เจ้าแดง ทุกคนสอบไม่ได้เหมือนกัน เราเลยกินเหล้าประชดชีวิตอย่างหนัก เพราะมองไม่เห็นอนาคตตัวเอง เจ้าแมวเอายาบ้ามาสูบ แล้วชวนให้ผมกับเจ้าโด้ลอง แต่เจ้าโด้ไม่เอา ส่วนผมคิดว่าครั้งเดียวคงไม่เป็นไร พอลองแล้วผมรู้สึกถึงความทุกข์ใจของผมมันดีขึ้น ผมก็เลยใช้มัน ผมไม่คิดเลยว่า เพียงวันนั้นมันจะทำให้ชีวิตผมหักเหได้ถึงเพียงนี้ ผมพยายามเลิกหลายครั้ง แต่ผมก็ทำไม่ได้

แม่ครับ ผมทุกข์ทรมานใจมาก ผมอยากเลิกมันครับ ผมอยากกลับมาหาแม่ แต่ผมไม่รู้ว่า แม่จะให้อภัยผมไหม

รักแม่มาก

ก้อง

ชีวิตของโตม

โตมเป็นเด็กชาย อายุ 13 ปี กำลังเรียนชั้น ม. 2 โตมเคยมีครอบครัวที่อบอุ่น เขารักพ่อมาก แต่ตอนนี้พ่อได้ทิ้งโตมและแม่ไปแต่งงานใหม่เมื่อ 2 เดือนก่อน โตมรู้สึกเสียใจและผิดหวังในตัวพ่อมาก โตมเริ่มท้อแท้ใจ เรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง เขาเริ่มหนีเรียนไปขลุกอยู่กับแดงเพื่อนข้างบ้านที่ไม่ได้เรียนหนังสือ ไปเที่ยวตกลาแดงได้ออกาวหลอคมมาให้โตมลองดม โตมลองแล้วรู้สึกเสียบวมก แต่มันก็ทำให้เพลิน มีเงิน ลืมเรื่องของพ่อไปชั่วขณะ โตมจึงใช้มันเรื่อย ๆ แดงชวนให้เขาไปขโมยเสื้อผ้าของชาวบ้านไปขายเพื่อเอาเงินซื้อถาว จนวันหนึ่งเขาถูกชาวบ้านจับได้ เขาอับอายมาก แม่เสียใจเมื่อรู้ว่าเขาติดถาว แม่พาโตมไปรักษาจนเขาเลิกใช้ถาวได้ โตมสัญญากับตัวเองและแม่ว่าจะไม่กลับไปทำผิดอีก ที่โรงเรียนโตมถูกเพื่อนรังเกียจ จึงมักแยกตัวไปนั่งที่ริมสระน้ำคนเดียว จนครูมาพบเข้า

ใบความรู้ แนวคิดที่ควรได้

การตัดสินใจในการแก้ปัญหา เป็นการเลือกทางในการแก้ปัญหาที่มีทางเลือกมากกว่า 1 ทางเลือก ในการเผชิญปัญหา หากทางออกไม่ได้ และการตัดสินใจแก้ปัญหานั้นอาจจะส่งผลกระทบต่อตนเองต่อผู้อื่น ซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จ หรือความล้มเหลว ฉะนั้นจึงควรให้ความสำคัญต่อการตัดสินใจที่รอบครอบ โดยอาศัยข้อมูลที่ถูกต้องเหมาะสม ทันสมัย และเพียงพอ

ในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาแต่ละครั้ง ควรกำหนดขั้นตอนเลือกกระบวนการตัดสินใจด้วยวิธีการที่มีระบบและมีเหตุผล เป็นกระบวนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา 5 ขั้นตอน คือ

1. การกำหนดปัญหา เป็นขั้นตอนที่กำหนดให้ชัดเจนว่า อะไรคือปัญหาที่แท้จริง
2. การค้นหาสาเหตุของปัญหาและกำหนดทางเลือก โดยพิจารณาจากสาเหตุของปัญหาและพัฒนาทางเลือกหลาย ๆ ทางเลือกที่มีความเป็นไปได้ในการแก้ไขปัญหา
3. การวิเคราะห์ทางเลือก โดยการประเมินทางเลือกแต่ละทางเลือกว่าเกิดผลดี ผลเสียอะไรตามมา และสามารถปฏิบัติได้หรือไม่ โดยใช้ข้อมูลต่าง ๆ ที่มีอยู่ หรือหาข้อมูลประกอบเพิ่มเติมและตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหาจากทางเลือกต่าง ๆ ด้วยเหตุผลและข้อมูลที่มี โดยอาศัยหลักจริยธรรม ค่านิยม และหลักกฎหมาย มาเป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจด้วย
4. การแก้ไขข้อเสียของทางเลือก เสนอแนะวิธีการแก้ไขข้อเสียที่เกิดจากวิธีแก้ปัญหานั้นที่เลือกใช้ ถ้าทดลองใช้แล้วได้ผลก็สรุป เป็นแนวทางปฏิบัติจริง

กลุ่มกิจกรรม

แผนการสอน

กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางร่างกาย

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	อุปกรณ์,สื่อ	ผลการจัดกิจกรรม
<p>1. เพื่อให้เยาวชนสามารถออกกำลังกายในท่าบริหารต่างๆ ได้เหมาะสมกับตัวเอง</p> <p>2. เพื่อให้เยาวชนสามารถเป็นผู้นำกลุ่มในการออกกำลังกายที่ตนเองถนัด</p> <p>3. เพื่อให้เยาวชนนำวิธีการออกกำลังกายไปใช้ในชีวิตประจำวันได้</p> <p>4. เพื่อให้เยาวชนมีทักษะในการเล่นกีฬา,มีความสามัคคี มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและใจ</p>	<p>การออกกำลังกายเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับทุกคน เพราะสามารถแก้ไขภาวะผิดปกติของร่างกายตนเองได้ ดังนั้นจึงเปรียบเทียบการออกกำลังกายว่าเป็นอาหารหรือเป็นยาก็ได้ การออกกำลังกายเป็นความจำเป็นสำหรับทุกคน ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะมีสุขภาพสมบูรณ์กว่าผู้ไม่ได้ออกกำลังกาย เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานตามธรรมชาติ ระบบไหลเวียนโลหิตช่วยในการรับ การใช้น้ำพาออกซิเจนไปบำรุงทุกส่วนของร่างกายเพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ชำรุด</p>	<p>ผู้นำแบ่งเยาวชนออกเป็นกลุ่มๆ</p> <p>ผู้นำให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาออกกำลังกายในท่าต่างๆ กลุ่มละประมาณ 5-10 ท่า จนครบทุกกลุ่ม โดยสลับกันทุกครั้งจนครบ</p> <p>ผู้นำกลุ่มให้เยาวชนเสนอประเภทกีฬา เพื่อให้เยาวชนเล่นและจัดการแข่งขันหรือกำหนดให้เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล ละครี่อ แร้บบอล ฯลฯ</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มให้เยาวชนแบ่งหรือจัดทีมสำหรับการแข่งขัน</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มจัดตาราง โปรแกรมการแข่งขันประเภทกีฬาต่าง ๆ ตามความเหมาะสม</p> <p>6. ดำเนินการแข่งขันกีฬาตาม โปรแกรมการแข่งขันจนได้ผู้ชนะเลิศ รองชนะเลิศตามลำดับ</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มสรุปผลการแข่งขันและให้บอกประโยชน์ที่ได้รับมอบรางวัลต่าง ๆ ตามความเหมาะสม</p>	<p>1.ลูกฟุตบอล</p> <p>2.ลูกวอลเลย์บอล (พร้อมเน็ต)</p> <p>3.ลูกตระกรี่อ (พร้อมเน็ต)</p> <p>4.ตะกร้าแร้บบอล</p>	<p>1 .เยาวชนสามารถออกกำลังกายในท่าต่างๆ ได้ตามผู้นำการออกกำลังกายและสามารถบอกการทำท่าออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวเองนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้</p> <p>2.เยาวชนมีทักษะในการเล่นกีฬา มีความสามัคคีมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ</p>

แผนการสอน
กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	อุปกรณ์	ผลการจัดกิจกรรม
<p>- เพื่อละลายพฤติกรรมและให้สมาชิกสร้างความคุ้นเคยและรู้จักกันยิ่งขึ้น</p>	<p>- การที่สมาชิกจะทำกิจกรรมใด ๆ ควรที่จะมีความพร้อมในการทำกิจกรรมให้มีความพร้อมในทุก ๆ ด้าน ทั้งร่างกายและจิตใจ</p>	<p style="text-align: center;">กิจกรรมที่ 1 รหัสมือ</p> <p>1. ให้สมาชิกเตรียมความพร้อม โดยให้ปรบมือโดยกำหนดให้ปรบมือ 1 ครั้งเมื่อพูดว่า “โอเล่” ปรบมือ 2 ครั้ง เมื่อพูดว่า “โอเลี้ยง” ปรบมือ 3 ครั้ง เมื่อพูดว่า “โอวัดดิน” หากสมาชิกสามารถทำได้ดีให้เพิ่มรหัสโดยกำหนดว่าถ้าพูดว่า “ปลาวาฬ” ให้ทำท่าขนาดเล็ก ถ้าพูดว่า “ปลาหู” ให้ทำท่าขนาดใหญ่, ถ้าพูดว่านอน ให้ “นั่ง” ถ้าบอกนั่ง ให้ “ยืน”</p> <p style="text-align: center;">ลมเพลมพัด</p> <p>1. ให้สมาชิกยืนล้อมเป็นวงกลม ช่วยกันร้องเพลง “ลมเพลมพัด” ตามผู้นำกลุ่ม</p> <p>2. เมื่อร้องเพลง “ลมเพลมพัด” ถึงท่อนเนื้อเรื่อง “ลมเอ๋ยเจ้าพัดอะไร ฉันจะบอกให้พัด</p> <p>3. ให้สมาชิกปฏิบัติตามคำสั่ง เช่น พัดคนใส่เสื้อยืด, พัดคนใส่สร้อยคอ ฯลฯ แล้วให้สมาชิกที่มีคุณสมบัติตามนั้น เปลี่ยนสลับที่นั่งกับเพื่อนอย่างน้อย 3 คน</p>		<p>1. สมาชิกให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม มีความกระตือรือร้น และตั้งใจในการทำกิจกรรม</p>

วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	อุปกรณ์	ผลการจัดกิจกรรม
	<p>- การทำงานหรืออยู่ร่วมกับผู้อื่นให้ได้ อย่างมีความสุขนั้น สมาชิกสมควรสร้างความคุ้นเคยและทำความรู้จักกันให้ดีเสียก่อนซึ่งจะช่วยให้เรามีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น</p> <p>- แต่ละคนล้วนมีข้อดี และจุดเด่นของตัวเองขอให้สมาชิกรู้จักฝึกมองข้อดีต่าง ๆ ของผู้อื่นและของตนเอง</p>	<p style="text-align: center;">ล่าลายเซ็น</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้แจกใบล่าลายเซ็น แก่สมาชิกทุกคน รวมทั้งปากกา/ดินสอ 2. ให้สมาชิกออกไปหาลายเซ็นตามคุณสมบัติที่กำหนดตามคุณสมบัติที่กำหนดโดยวิทยากรจะกำหนดเวลา 5 นาที ใครล่าลายเซ็นได้ตามแนวนอน แนวขวางหรือแนวทแยง ได้ครบก่อนเป็นผู้ชนะ โดยมีกติกาว่าคนที่จะเซ็นให้ นั้นต้องมีคุณสมบัติ นั้น จริง ๆ และเขียนชื่อตัวบรรจงชัดเจน 3. หลังจากหมดเวลา ให้สัมภาษณ์ผู้ชนะ แล้วสุ่มให้คนที่มียุทธศาสตร์ตามทีเซ็นชื่อไว้ ออกมาสัมภาษณ์ และแสดงความสามารถ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ใบล่าลายเซ็นเท่าจำนวนสมาชิก 2. ปากกา เท่าจำนวนสมาชิก 3. นกหวีด 4. ของรางวัลสำหรับผู้ชนะ 	

วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	อุปกรณ์	ผลการจัดกิจกรรม
<p>- เพื่อให้สมาชิกมีความพร้อมและมีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมอื่นต่อไป และเป็นการสร้างสัมพันธภาพให้คุ้นเคยยิ่งขึ้น</p>	<p>- การหักทลายกันเป็นการเริ่มต้นของการสร้างสัมพันธภาพ ดังนั้นเราจึงควรฝึกที่จะหักทลายกันโดยใช้คำว่า “ สวัสดิ์ ”</p>	<p style="text-align: center;">สวัสดิ์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้สมาชิกปรบมือ 1 ครั้งเมื่อนับ 1, ให้สมาชิกปรบมือ 2 ครั้ง เมื่อนับ 2, ให้สมาชิก Slide ไปทางขวา เมื่อนับ 3, ให้สมาชิก Slide ไปทางซ้าย เมื่อนับ 4 ให้สมาชิกวิ่งสลับกัน เมื่อนับ 5 2. ให้สมาชิกฝึกร้องเพลง " สวัสดิ์" โดยให้สมาชิกช่วยกันคิดทำประกอบการแสดง 3. ให้สมาชิกร้องเพลงและทำท่าประกอบโดยเปลี่ยนคู่ไปเรื่อยๆ <p style="text-align: center;">นกแตกรัง</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้สมาชิกจับคู่ของตนเปรียบเหมือนเป็นรัง เมื่อออกคำสั่งว่านกแตกรัง ให้สมาชิกเอามือออกจากกัน แล้วฟังคำสั่งต่อไป 2. เมื่อออกคำสั่งว่า 1 ให้คนที่เป็นนกวิ่ง เมื่อออกคำสั่งว่า 2 ให้คนเป็นรังวิ่ง และเมื่อออกคำสั่งว่า 3 ให้แตกรังแล้วร้องว้าย 	<p>- เนื้อเพลง “ สวัสดิ์ ”</p> <p>- นกหวีด</p>	<p>- จากการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม</p>

วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	อุปกรณ์	ผลการจัดกิจกรรม
<p>- เพื่อให้สมาชิกมีความพร้อมและความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมขั้นต่อไป และรู้จักคุ้นเคยกันยิ่งขึ้น</p>		<p style="text-align: center;">แพ็เป็นพระ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้สมาชิกฝึกร้องเพลง “สุขฤทัย” และหัดทำท่าประกอบโดยให้จัดเป็นวงกลม 2 วง คือวงในและวงนอก เมื่อจบเพลง 1 รอบให้วงนอก Slide ไปทางขวา ส่วนวงในให้ Slide ไปทางซ้าย 2. ให้สมาชิกร้องเพลง และเปลี่ยนคู่ไปเรื่อยๆ สักพัก จึงให้จับคู่กันแล้วเป่าขลุ่ยจนคนที่แพ็ให้เป็นพระ ให้นั่งกอดอก พักหน้า หากเห็นด้วยกับสิ่งที่เพื่อนพูดให้ก้มลงนิดหนึ่ง และเงยหน้าทำตาโต ร้อง โอ๊ะ เมื่อเพื่อนพูดถึงสิ่งที่น่าสนใจ 3. ให้สมาชิกคนที่เป่าขลุ่ยขณะเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตนเองให้เพื่อนฟัง และให้ออกมาสัมภาษณ์เป็นตัวอย่างสัก 2-3 คู่ 	<p>- เนื้อเพลง “สุขฤทัย”</p>	<p>จากการร่วมมือในการทำกิจกรรม</p>

วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	อุปกรณ์	ผลการจัดกิจกรรม
<p>- เพื่อเตรียมความพร้อมในการที่จะทำกิจกรรมอื่นต่อไป และเสริมสร้างความสามัคคีในกลุ่ม</p>		<p>เขาใหญ่</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มโดยทำสลากเขียนชื่อสัตว์ประเภทต่างๆ ซ่อนไว้ใต้เก้าอี้ของสมาชิก ให้สมาชิกหาสลากของตนเองให้พบ และทำเสียงสัตว์ตามที่ได้รับตามสลาก และหาเพื่อนๆ ที่เป็นพวกเดียวกับตัวเอง กลุ่มใดได้สมาชิกครบก่อนจะเป็นผู้ชนะ 2. เมื่อได้สมาชิกแบ่งเป็นกลุ่มๆ แล้วให้ส่งสมาชิกที่เป็นตัวแทนกลุ่มออกมาช่วยแต่งทำนองเพลง “ควาย” 3. เมื่อได้ทำนองแล้วให้แต่ละทีมช่วยกันร้อง เมื่อถึงก่อน โอ๊ะ โอ โอ๊ะ โอ ให้สมาชิกทุกคนค่อยๆ ลุกขึ้นแล้วส่ายสะโพก และให้เริ่มร้องทีละทีมไปพร้อมกัน <p>มังกรลอดถ้ำ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. หลังจากกิจกรรมเขาใหญ่ให้สมาชิกจับมือเป็นแถวยาว แล้วนับ 1..2..3 ไปเรื่อยๆ จนครบจำนวนสมาชิก 2. เมื่อผู้นำกลุ่มพูดหมายเลขใดให้หมายเลขนั้น ยกมือขึ้น แล้วสมาชิกที่อยู่หน้าแถวและท้ายแถวต้องรีบวิ่งรอดแขนเพื่อนที่ถูกรเรียก โดยจับมือกันอย่างให้หลุดจากกัน แล้ววิ่งวนไปเข้าแถวตามเดิม (เวลาผู้นำกลุ่มพูดหมายเลขต้องพูดเป็นคู่ เช่น 1 – 2) 3. กลุ่มใดวิ่งโดยมือไม่ขาดจากกัน และวิ่งกลับเข้าที่ได้รวดเร็วกว่าจะเป็นผู้ชนะ 	<p>- สลากตามจำนวนสมาชิกแบ่งกลุ่มโดยใช้ชื่อสัตว์</p> <p>- เนื้อเพลง “ควาย”</p>	<p>- จากความร่วมมือในการทำกิจกรรม</p>

วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	อุปกรณ์	ผลการจัดกิจกรรม
<p>- เพื่อละลายพฤติกรรม และเตรียมความพร้อมที่จะทำกิจกรรมอื่นต่อไป</p>	<p>- การที่จะทำกิจกรรมใดๆ สมาชิกทุกคนควรมีความพร้อม , ความกระฉับกระเฉง แคล่วคล่องว่องไว และตื่นตัวอยู่เสมอ รวมทั้งต้องมีสติสมาธิ ในการทำกิจกรรมต่างๆ</p>	<p style="text-align: center;">แยกประสาท</p> <p>1. ให้สมาชิกฝึกการแยกประสาทโดยให้ทำท่าตามจังหวะเพลงได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทำยัด-งอ โดยใช้นิ้วชี้ทั้งสองข้างทำทำยัด-งอ-เหยียดไปข้างหน้า - ทำกำแบ โดยใช้มือหนึ่งทำทำกำ และอีกมือหนึ่ง แแบ แล้วใช้นิ้วทั้ง 4 มาชนกับมือที่กำ และสลับข้างกัน - ทำถู-ทูป-ตั้ง โดยใช้มือข้างหนึ่งถูที่ตัก ส่วนอีกมือให้ทูปๆ และตั้งๆ บนตัก - ทำจับ จมูก-จับหู โดยใช้มือตบกันแล้วเปลี่ยนเป็นมือหนึ่งจับจมูก อีกมือหนึ่งจับ โดยให้มือทั้งสองไขว้กัน แล้วสลับข้างกัน - ให้สมาชิกร่วมกันร้องเพลง “อบรมวันนี้” แล้วให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดคำลงท้ายของเพลง 	<p>- เพลงแฟนจ๋า</p>	<p>- จากความร่วมมือของสมาชิกในการทำกิจกรรม</p>

วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	อุปกรณ์	ผลการจัดกิจกรรม
		<p style="text-align: center;">กิจกรรมรูกินหาง</p> <ul style="list-style-type: none"> - ให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวตอน แล้วเอามือจับเอวกันไว้ - แจกลูกโป่งที่เป่าแล้วให้กลุ่มละ 1 ลูกนำไปผูกไว้ที่ด้านหลังขาคนสุดท้ายของกลุ่ม - เมื่อสัญญาณเริ่มการแข่งขันผู้ที่อยู่หัวแถวของแต่ละกลุ่มต้องพยายามไปบีบลูกโป่ง ของกลุ่มอื่นให้แตก ส่วนคนสุดท้ายต้องพยายามหลบหลีกเลี่ยงไม่ให้กลุ่มอื่นมาบีบลูกโป่งกลุ่มของตนเอง - ให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวตอน แล้วเอามือจับเอวกันไว้ - แจกลูกโป่งที่เป่าแล้วให้กลุ่มละ 1 ลูกนำไปผูกไว้ที่ด้านหลังขาคนสุดท้ายของกลุ่ม - เมื่อสัญญาณเริ่มการแข่งขันผู้ที่อยู่หัวแถวของแต่ละกลุ่มต้องพยายามไปบีบลูกโป่ง ของกลุ่มอื่นให้แตก ส่วนคนสุดท้ายต้องพยายามหลบหลีกเลี่ยงไม่ให้กลุ่มอื่นมาบีบลูกโป่งกลุ่มของตนเอง - กลุ่มไหนลูกโป่งแตกหรือแถวหลุดออกจากกันต้องออกจากการแข่งขัน และกลุ่มใดลูกโป่งแตกเป็นกลุ่มสุดท้ายถือว่าเป็นผู้ชนะ 	<ul style="list-style-type: none"> - เนื้อเพลง อบรมวันนี้ - ลูกโป่งเท่าจำนวนกลุ่ม - เชือก/หนังยาง - นกหวีด - เพลงจังหวะสนุก 	<ul style="list-style-type: none"> - จากความร่วมมือของสมาชิกในการทำกิจกรรม

แผนการสอน
กิจกรรม ปอด – โป่ง

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	อุปกรณ์,สื่อ	ผลการจัดกิจกรรม
<p>1. เพื่อให้เยาวชนสำรวจตนเองว่ามีสมรรถภาพปอดเป็นอย่างไร</p> <p>2. เยาวชนได้รับความสนุกสนาน</p>	<p>ผลของการสูบบุหรี่ทำให้ปอดเสื่อมสมรรถภาพ ก่อให้เกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ ได้ เช่น เหนื่อยง่าย, ถุงลมโป่งพอง</p>	<ul style="list-style-type: none"> - วิทยากรแจกลูกโป่งเยาวชนคนละ 1 ใบ - ให้เยาวชนแข่งขันการเป่าลูกโป่ง โดยมีเงื่อนไขว่าต้องเป่าลูกโป่งให้ใหญ่ที่สุดในเวลาที่กำหนดโดยไม่แตก 	<ul style="list-style-type: none"> - ลูกโป่ง - หนังสือนิทาน 	<p>- การรับรู้สมรรถภาพปอดของตนเอง</p>

แผนการสอน
กิจกรรม บ้านในฝัน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	อุปกรณ์	ผลการจัดกิจกรรม
<p>1.เพื่อให้เยาวชน รู้จักวางแผนการ อยู่ร่วมกัน</p> <p>2.เพื่อให้เยาวชน รู้จักการทำงาน เป็นทีม</p>	<p>- บ้านเป็นสังคมแรกที่ ปลูกฝังปลูกฝังหน้าที่ ให้กับเยาวชนดังนั้น</p> <p>การวางแผนและการ ทำงานเป็นทีมส่งผล ต่อความสำเร็จในการ ทำงาน เยาวชนอยู่ใน วัยที่มีความพร้อมทาง สติปัญญาหากได้รับ การเตรียมความพร้อม ที่ดี จะ นำ ไป สู่ กระบวนการเรียนรู้ที่ มี ประ ส ท ธิ ภ า พ ส่งเสริมศักยภาพ การศึกษาและการทำ กิจวัตรประจำวัน ต่อไป</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ทบทวนประสบการณ์ของสมาชิกในเรื่องของบทบาท หน้าที่และความ รับผิดชอบในบ้านของสมาชิกแต่ละคน ที่เคยได้รับมอบหมายจากผู้ปกครอง 2. ให้สมาชิกในกลุ่มแสดงความคิดเห็นว่า ภายในกลุ่มที่สมาชิกได้รับเลือกมาอยู่ ร่วมกัน ควรมีงานและกิจกรรมอะไรบ้าง 3. ให้สมาชิกกำหนดภาระงาน และมอบหมายหน้าที่แก่สมาชิกทุกคนในกลุ่มมีส่วน ร่วมรับผิดชอบด้วยกัน 4. ให้แต่ละกลุ่มวาดภาพบ้าน ลงในกระดาษ Flip chart และให้ลงชื่อสมาชิกทุกคน ลงในบ้าน พร้อมหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมาย 5. ให้สมาชิกทุกกลุ่มวางแผนร่วมกันในการติดตาม และประเมินผลการทำหน้าที่ ตามที่ได้รับมอบหมาย 	<p>- กระดาษ Flip chart</p> <p>- ปากกาสีเมจิก</p>	<p>-สังเกตุการให้ความร่วมมือ ในการทำกิจกรรม</p> <p>-ได้แผนผังกลุ่ม ที่มีรายชื่อ สมาชิกในกลุ่ม ระบุบทบาท หน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย</p>

ภาคผนวก

ภาคผนวก

- วิธีการตรวจค้นร่างกาย
- เพลงประกอบกิจกรรม
- อุปกรณ์และของใช้ในการเข้าค่าย
- วิธีการติดตามเยาวชนในโครงการ Smart Camp
- กลวิธีในการดำเนินงาน
- รายงานผลการปฏิบัติงาน

ภาคผนวก

เรื่อง วิธีตรวจค้นร่างกายและของใช้

วัตถุประสงค์ เพื่อให้เป็นแนวทางปฏิบัติแก่วิทยากรในการตรวจค้นร่างกายเยาวชนให้ปลอดภัยจากสารเสพติด และสิ่งผิดระเบียบ (เช่น อาวุธ) ก่อนเข้าร่วมโครงการค่าย Smart Camp

นโยบาย เรามุ่งมั่นที่จะป้องกันเยาวชนไม่ให้มีโอกาสใช้สารเสพติดระหว่างเข้าร่วมโครงการ ค่าย Smart Camp เพื่อให้เยาวชนสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างมีคุณภาพ

วิธีปฏิบัติ

- 1.ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการตรวจค้นให้เยาวชนทราบ
- 2.ให้เยาวชนนำของใช้ส่วนตัวทั้งหมดมาแสดงในห้องสำหรับตรวจค้น ซึ่งควรจัดให้มีผู้ตรวจค้นอยู่จำนวนอย่างน้อย 2 คน
- 3.ขณะตรวจค้นของใช้ต่าง ๆ ให้เยาวชนอยู่ร่วมด้วย เพื่อป้องกันการร้องเรียนว่าของใช้เสียหายหรือสูญหาย ของใช้ที่มีช่องว่างภายในเช่น ขอบผ้าเช็ดตัว ชายและขอบแขนเสื้อ กางเกง ควรตรวจโดยละเอียด เพราะอาจมีการซุกซ่อนสารเสพติดที่เป็นเม็ดเข้ามาได้
- 4.หลังตรวจค้นของใช้แล้วควรแยกของใช้ไว้ในที่เขตปลอดสารเสพติดป้องกันการลักลอบซุกซ่อนสารเสพติดเข้าไปใหม่
- 5.ตรวจค้นร่างกายเยาวชน โดยให้ยกแขนทั้ง 2 ข้าง กางนิ้วมือออกทั้ง 5 นิ้ว ตรวจดูปลายเล็บ ซอกนิ้วมือ – เท้า ฝ่ามือ – เท้า ตรวจช่องปาก หู จมูก กรณีที่มีผมยาวให้เยาวชนใช้มือเสยผมสะบัดไปมา 2 – 3 ครั้ง ควรตรวจเสื้อผ้าที่สวมใส่อยู่ด้วย ผู้ตรวจควรแสดงกริยาสุภาพขณะตรวจค้นร่างกาย และให้ผู้ตรวจหญิงสำหรับ เยาวชนหญิง ผู้ตรวจชายสำหรับเยาวชนชาย
- 6.จัดให้เยาวชนที่ผ่านการตรวจค้นร่างกายแล้วอยู่ในเขตปลอดสารเสพติดก่อนจนกว่าจะตรวจค้นร่างกายเยาวชนครบทุกคน
- 7.ถ้าพบสารเสพติดหรือสิ่งผิดระเบียบควรเขียนรายงานเก็บไว้ในแฟ้มประวัติเยาวชน และเก็บสารเสพติดหรือสิ่งผิดระเบียบนั้นส่งคืนให้ผู้ปกครองของเยาวชน

เพลงควาย

มีควายตัวหนึ่ง ลงมาจากภูเขาใหญ่
เป็นเวลานาน ๆ เป็นเวลานาน นาน
โอะ โอะ โอะ โอะ

เพลงอบรมวันนี้

เรามาอบรมวันนี้ ร้องเพลงด้วยกันสักหน่อย
หากว่าใครไม่ร้อง พวกเราจะว่ายังไง
น่ารัก น่ารัก น่ารัก
(คำที่ขีดเส้นใต้สามารถเปลี่ยนไปได้เรื่อย ๆ)

ด้วยรักและผูกพัน

หากเราต้องจากกัน จะเป็นด้วยเหตุใด เก็บความคิดที่คล้ายกัน กับ
ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันนั้นไว้ หากวันไหนที่เธอ เกิดเจอะเจอทุกข์ภัย
หากเธอนั้นเดือดร้อนใจ จะเป็นเรื่องใดที่ทำให้เธอท้อแท้

* ขอเพียงแต่เขียนมา ขอเพียงส่งเสียงมา จะไปหา

** จะไปในทันใด จะไปยื่นเคียงข้างเธอ ไปดูแลและเป็นเพื่อนเธอ
ให้เธอหมดความกังวลใจ จะไปในทันใด

จะตรงไปจะใกล้ไกล ถ้าหากเป็นเธอจะรีบไป ให้เธอได้ความ
สบายใจ

โปรดจงรู้ว่า มี อยู่ตรงนี้อีกคน กับชีวิตที่วุ่น
จะมีผู้คนที่คน ที่เป็นมิตรแท้ (**/**)
(**) จิตใจยังพร้อมจะยินดี กับรอยยิ้มที่เธอมี
อยากเห็นยิ้มที่ขึ้นบาน อยากเห็น... จากเธอ
อยากให้เธอได้มี สิ่งที่ดีเรื่อยไป หากวันไหน
เกิดทุกข์ภัย โปรดจงมั่นใจ ฉันจะรีบไป..(**/)

คำมั่นสัญญา

ก่อนจากกันขอสัญญา ฝากประทับใจตรา จนนกว่าจะพบกันใหม่
โบกมืออำลา สัญญาด้วยหัวใจ เพราะความรัก ติดตรึงห้วงใย ด้วยใจ
ผูกพันมั่นคง

ด้วยความดีนั้นฝังตรึง จากไปแล้วคำนึง ตรึงประทับใจ
อย่าได้ลืมเลือน สัญญากันไปอย่างไร ขอให้เรามั่นคงจิตใจ ก้าวไกลสรร
สร้างความคิด

โอ้เพื่อนเอ๋ย เคยร่วมสนุกกันมา แต่เวลาต้องพาให้เราจากกัน ไม่
นานหรือหนานา เราคงได้มาพบกันใหม่ ไม่มีสิ่งใดขวางกั้น เพราะเรา
มั่นในสัญญา

หากแผ่นดิน ไม่ฝังกาย จะสุข จะทุกข์เพียงใด น้อมกายยืมสู้ฟันฝ่า
ร้อยรักดวงใจมั่นในคำสัญญา สร้างสรรค์เพื่อนมวลประชา นี่คือนสัญญา
ของเรา

เก็บตะวัน

เก็บตะวันที่เคยส่องฟ้า
เก็บพลังเก็บแรงเก็บแสงยิ่งใหญ่
เก็บเอากาลเวลาผ่านไปเลย
หนึ่งตัวตนหนึ่งคนชีวิตแสนสั้น
ธรรมดาเวลาฟ้าครีเมฆหม่น
คงไม่นานตะวันสาดแสงแรงกล้า
หากตะวันยังเคียงคู่ฟ้า
เมื่อพรุ่งนี้ยังมีให้เดินเริ่มใหม่

เก็บเอามาเก็บไว้ในใจ
เก็บเอาไว้ให้เป็นหนึ่งเดียว
สิ่งที่เคยผิดหวังช่างมัน
เจ็บแค้นนั้นก็คงไม่ตาย
พายุฝนอยู่บนฟากฟ้า
ส่องให้ฟ้าางดงาม
จะมัวมาสิ้นหวังทำไม
มันคงไว้ดังเช่นตะวัน

กำลังใจ

ในยามที่ท้อแท้ ขอเพียงแค่คนหนึ่ง ที่คิดถึง และคอยห่วงใย
ในยามที่ชีวิต หม่นหมองร้องไห้ ขอเพียงมีใครปลอบใจสักคน
ในวันที่โลกร้าง ความหวังให้วาด มันขาด มันหาย ใครจะช่วยเติม
เพิ่มกำลังใจ ให้ฉันได้เริ่ม ต่อสู้อีกครั้ง บนหนทางไกล

* กำลังใจ จากใครหนอ ขอเป็นทาน ให้ฝนให้ไฟ ให้ชีวิต ได้
มีแรงใจ ให้ดวงใจ ลูกโซน ความหวัง
กำลังใจ จากใครหนอ ขอเป็นทาน ให้ฉันได้ใหม่ ดั่งหยาดฝน บน
ฟากฟ้าไกล ที่หยาดริน....สู่พื้น.....ดินแห้งผาก

เพลง เครือข่าย...ไร้ควัน (ทำนองเด็กดอย..ใจดี)

* ล้า ลัน ล้า ลัน ลา หลันลา..ลันล้า ลันลา

พวกฉันเป็น...เครือข่าย ไร้ควัน

ทุก ๆ วัน มุ่งมั่นเสมอ

เรื่องบุหรี่ SAY NO แล้วเธอ

ดูซิเธอ ช่างน่ารักจริงๆ

(สร้อย) ฉันเอาข่าวดีมาฝาก อยากให้เธอได้ยิน

“(สูบ)บุหรีมีนิโคติน” “ไม่ได้กินของแพง”

ฉันเอาข่าวดีมาฝาก อยากให้เธอแข็งแรง

หยุดสูบ แล้วแก้มจะแดง แดงเหมือนสีแครอท

* ล้า ลัน ล้า ลัน ลา หลันล้า ลันล้า ลันลา*

อุปกรณ์และของใช้ในการเข้าค่าย

1. ชุดทดลองสำหรับใส่ทำกิจกรรม 5 ชุด (ชุดสุภาพ ไม่โป๊)
2. รองเท้าผ้าใบ 1 คู่
3. ของใช้ส่วนตัว เช่น แป้ง, สบู่, แปรงสีฟัน, ยาสีฟัน, ฟাঁออนามัย ฯลฯ
4. รองเท้าแตะ 1 คู่
5. ยารักษาโรคประจำตัว
6. ยาทากันยุง
7. ไฟฉาย
8. ผ้าเช็ดตัว
9. ผ้าถุง หรือผ้าขาวม้า

วิธีการติดตามเยาวชนในโครงการ Smart Camp

เป็นการดูแลให้คำแนะนำ และส่งเสริมการสร้างเครือข่ายไว้ครั้นร่วมกับสถานการศึกษา โดยวิธีการไปเยี่ยมเยาวชนเพื่อความก้าวหน้าในการเลิกสูบบุหรี่ และสร้างเครือข่าย การติดตามดูแลหลังเข้าค่าย จำนวน 4 ครั้ง ทุก 2 อาทิตย์, 1 เดือน, 3 เดือน และ 6 เดือน

กลวิธีในการดำเนินงาน

1. ประสานงานกับอาจารย์ฝ่ายปกครอง และอาจารย์ที่ปรึกษาผู้รับผิดชอบ เพื่อนัดพบกับเยาวชนใน ชั่วโมงว่าง
2. ทีมผู้ติดตามเยี่ยมเยาวชนตามโรงเรียนที่ 40 มโครงการ พร้อมส่งผลสรุปการเข้าร่วมโครงการของ เยาวชนเป็นรายบุคคล และความก้าวหน้าให้กับอาจารย์ผู้รับผิดชอบ
3. นัดหมายการติดตามดูแลในครั้งต่อไป

รายงานผลการปฏิบัติงาน
โครงการค่ายเยาวชนสดใสไร้ควันบุหรี่(Smart Camp)
รุ่นที่ 1 วันที่ 4 – 8 เมษายน 2548
ณ ค่ายลูกเสืออชราวุธ จังหวัดชลบุรี

การดำเนินงาน โครงการค่ายเยาวชนสดใสไร้ควันบุหรี่ (Smart Camp) เป็นการดำเนินการ เพื่อให้เยาวชนที่สูบบุหรี่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องโทษพิษภัยของบุหรี่พัฒนาศักยภาพของเยาวชน ในการป้องกันการกลับไปสูบบุหรี่ซ้ำ และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่และเป็นตัวแบบในการเลิกบุหรี่ โดยมีขั้นตอนการดำเนินการและผลปฏิบัติงาน ดังนี้

ขั้นเตรียมการ

1. การหากลุ่มเป้าหมาย โดยการประสานงานกับโรงเรียนต่าง ๆ ที่อยู่ในพื้นที่ใกล้เคียง โดยกำหนดกลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 จำนวน 100 คน
2. การจัดทำหลักสูตร มีการร่วมประชุมจัดทำหลักสูตรเป็นระยะเวลา 1 เดือน โดยมีการประชุมเป็นระยะ ๆ
3. การเตรียมวิทยากร ได้ร่วมประชุมทำความเข้าใจเนื้อหาตามหลักสูตรก่อนเบิกจ่าย เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์
4. การจัดเตรียมเอกสารต่าง ๆ มีการจัดเตรียมเอกสาร เช่น คู่มือวิทยากร บันทึกชวาค่ายใบลงทะเบียน
5. การจัดซื้อจัดจ้าง/วัสดุอุปกรณ์ ได้ดำเนินการเบิกวัสดุอุปกรณ์ ตามระเบียบราชการ
6. การเตรียมสถานที่สำหรับดำเนินการค่ายเยาวชนและที่พักเยาวชน

ผลการดำเนินการขั้นเตรียมการ

1). ได้กลุ่มเป้าหมาย คือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 จำนวน 67 คน ชาย 32 คน หญิง 35 คน อายุ 12-20 ปี อายุเฉลี่ย 15 ปี โดยเป็นนักเรียนจากโรงเรียนต่าง ๆ ดังนี้

โรงเรียนธัญบุรี	จำนวน	55	คน
โรงเรียนหัตถสารเกษตร	จำนวน	5	คน
โรงเรียนสีกันอุปถัมภ์	จำนวน	3	คน
โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวง	จำนวน	2	คน
โรงเรียนสายปัญญารังสิต	จำนวน	1	คน
โรงเรียนธัญญารัตน์	จำนวน	1	คน

แยกเป็น

1.1. เยาวชนที่ไม่ใช้สารเสพติด	จำนวน	37	คน
1.2. เยาวชนที่สูบบุหรี่	จำนวน	26	คน

แบ่งออกเป็น

1.2.1. เยาวชนสูบบุหรี่อย่างเดียว	จำนวน	15	คน
1.2.2. เยาวชนที่สูบบุหรี่และดื่มสุรา	จำนวน	11	คน
1.3. เยาวชนที่ดื่มสุรา	จำนวน	4	คน

ปริมาณการสูบบุหรี่ต่อวัน

- วันละ 1-2 มวน จำนวน 17 คน	คิดเป็นร้อยละ	65.38
- วันละ 3-4 มวน จำนวน 8 คน	คิดเป็นร้อยละ	30.77
- วันละ 10 มวน จำนวน 1 คน	คิดเป็นร้อยละ	3.15

ระยะเวลาการสูบบุหรี่

น้อยกว่า 1 เดือน	จำนวน	1	คน
1 – 6 เดือน	จำนวน	17	คน
7 – 12 เดือน	จำนวน	4	คน
มากกว่า 12 เดือน	จำนวน	4	คน

2). หลักสูตรเยาวชนสดใสไร้ควันบุหรี่ ประกอบด้วย 2 กลุ่มวิชา และ 1 กลุ่มกิจกรรม ดังนี้

1. กลุ่มวิชาโทษพิษภัยของบุหรี่ ได้แก่

- 1.1. ความรู้เรื่องบุหรี่
- 1.2. โทษพิษภัยของบุหรี่ (Fear Factor)

2. กลุ่มวิชาพัฒนาศักยภาพของเยาวชน ในการป้องกันการกลับไปสูบบุหรี่ ได้แก่

- 2.1 การลดความเครียด (วัยรุ่น \neq วัยรุ่น)
- 2.2 การหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น (กิจกรรมหลีกเลี่ยงเปลี่ยงพลั่ว)
- 2.3 การคบเพื่อน (กิจกรรมเพื่อนรัก)
- 2.4 การตั้งเป้าหมายในชีวิต (กิจกรรมฝันให้ไกลไปให้ถึง)
- 2.5 การให้คำปรึกษารายกลุ่ม (คุยนอกรอบ), (กิจกรรมถนนชีวิต)
- 2.6 การสร้างพลังใจ (กิจกรรมใจประสานใจ)
- 2.7 การสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง (Smart Kids)
- 2.8 การสร้างเครือข่าย (กิจกรรมเครือข่ายไร้ควัน)
- 2.9 การแก้ปัญหา (กิจกรรม Stop Danger)

3). กลุ่มกิจกรรม

- 3.1 การตรวจร่างกาย / การประเมินสภาพการติดบุหรี่
- 3.2 กลุ่มสัมพันธ์
- 3.3 กิจกรรมบ้านในฝัน
- 3.4 กิจกรรมเดินทางไกล / Walk Rally

ปัญหาและอุปสรรค

1. กลุ่มเป้าหมายไม่ครบจำนวน และมีคุณสมบัติไม่ตรงตามที่กำหนด เช่น เยาวชนไม่สูบบุหรี่ เพศหญิงร่วมกับเพศชาย เนื่องจากเป็นช่วงปิดเทอม ฝนตกในการเดินทางเข้าค่าย
2. กลุ่มเป้าหมายไม่มีความพร้อม ในการเตรียมอุปกรณ์ ของใช้ส่วนตัวในการเข้าค่าย เนื่องจากไม่มีเอกสารการเตรียมอุปกรณ์เข้าค่าย ให้กับกลุ่มเป้าหมาย
3. การดำเนินการจัดซื้อวัสดุอุปกรณ์ ไม่ทันเวลา ทำให้ขาดอุปกรณ์บางรายการ เช่น ฟิล์มถ่ายรูป ผงซักฟอก ถ่านไฟฉาย
4. สถานที่มีแมลงรบกวนขณะดำเนินการเรียนการสอน เช่น แมลงหวี่ แมลงป่อง งู ซึ่งเสี่ยงต่อการได้รับอันตรายได้ และอากาศร้อนอบอ้าวมาก ทำให้ขาดสมาธิในการเรียนรู้

ขั้นตอนการ

1. การต้อนรับเยาวชน ครู ก่อนขึ้นรถไปเข้าค่ายที่สถาบันชัยญารักษ์ มีการจัดผู้รับผิดชอบ
2. เมื่อเด็กไปถึงค่าย มีการลงทะเบียน ชักประวัติ ตรวจร่างกาย ตรวจสมรรถนะปอด การตรวจค้น การบันทึกข้อมูล
3. การจัดเยาวชนเข้าที่พัก โดยให้ผู้หญิงนอนที่บ้านพัก 3 หลัง ๆ ละ 10 – 12 คน
4. การดำเนินการกิจกรรมการเรียนการสอนตามหลักสูตร มีการปรับกิจกรรมกลุ่มให้เหมาะสม เพื่อให้กลุ่มเยาวชนผู้สูบบุหรี่ ได้รับการประเมินและวางแผนให้ได้รับการช่วยเหลืออย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง
5. การเฝ้าระวังความปลอดภัยขณะเข้าค่าย มีการตรวจความเรียบร้อยที่พักรับของเยาวชนเป็นระยะ ๆ
6. การบริหารจัดการภายในค่าย มีการจัดวิทยากรรับผิดชอบ ในแต่ละกลุ่ม ขณะที่ดำเนินการเรียนการสอน และจัดวิทยากรให้รับผิดชอบ ในการออกกำลังกายของเยาวชนในเวลาเช้าและเย็น

ปัญหาและอุปสรรค

1. ยานพาหนะ มารับไม่ตรงเวลา คนขับไม่รู้จักเส้นทาง ทำให้หลงทาง
2. ทีมต้อนรับเยาวชนมาไม่ตรงเวลา เนื่องจากฝนตกหนักทำให้ขาดผู้ต้อนรับเยาวชนและครู
3. การวางแผนการจัดผู้รับผิดชอบเยาวชนขึ้นรถ และการควบคุมเยาวชนระหว่างเดินทางไม่ชัดเจน

4. การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ไม่เป็นไปตามแผนที่วางไว้
5. หลักสูตรขาดไปความรู้ และไปงานแต่ละกิจกรรม
6. ความเสี่ยง มีการทะเลาะวิวาท ระหว่างเยาวชนหญิง(ตบตี) สาเหตุผู้สาว(กิ๊ก)
7. ไม่มีผู้รับผิดชอบเป็นพี่เลี้ยง ดูแลช่วงเวลากลางคืนที่ชัดเจนจึงต้องจัดเปลี่ยนวิทยากรประจำวันช่วยกันดูแล

ขั้นประเมินผล

1. การทดสอบก่อนและหลังการเรียนการสอนของเยาวชน
2. การประเมินกิจกรรม – วิธีดำเนินกิจกรรม
3. บันทึกชวาค่าย
4. การประเมินติดตามหลังเข้าค่าย ตามระยะเวลาที่กำหนด

ข้อเสนอแนะ

1. กลุ่มเป้าหมาย ควรเป็นเพศเดียวกัน จำนวนไม่เกิน 60 คน กลุ่มอายุใกล้เคียงกัน โดยจัดกลุ่มมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 และมัธยมปีที่ 4 – 6
2. การต้อนรับเยาวชน ควรมีการประสานให้ทีมงานรับรู้ และสามารถทำงานได้ต่อเนื่อง โดยไม่ต้องรอผู้รับผิดชอบ และควรมีรายชื่อเยาวชนสำหรับรถแต่ละคัน พร้อมผู้รับผิดชอบ ทั้งไปและกลับ
3. หลักสูตรการเรียนการสอน ควรมีการปรับตารางกิจกรรมให้เหมาะสม เพิ่มในเรื่องของกิจกรรมกลุ่มบำบัด เพื่อประเมิน – วางแผนช่วยเหลือเยาวชนที่สูบบุหรี่ ได้อย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง
4. ทบทวนกิจกรรมแต่ละรายวิชา ให้ชัดเจนยิ่งขึ้นพร้อมมีการทำไปงาน และไปความรู้ในแต่ละรายวิชาด้วย
5. ควรมีการจัดซื้ออุปกรณ์ให้พร้อม ก่อนการดำเนินโครงการล่วงหน้า 1 สัปดาห์
6. สถานที่ ควรเป็นสถานที่ที่ไม่มีสิ่งรบกวน เช่น แมลงหวี่
7. ควรให้รถมาก่อนเวลาออกเดินทางอย่างน้อย 30 นาที
8. จัดทำแบบประเมินก่อนและหลังการเข้าค่ายให้ครบถ้วน โดยจัดให้มีผู้รับผิดชอบที่ชัดเจนด้วย

การประเมินผล ค่ายเยาวชนคนสตโต ไร่คว้นบุหรั
(Smart Camp)

แผนการประเมินผล ค่ายเยาวชนสติใส่ไร่ควั่นบุรี (Smart Camp)

ก่อนเข้าค่าย	ระหว่างเข้าค่าย (3 วัน หรือ 5 วัน)	หลังเข้าค่าย	ระยะติดตามผล 2 สัปดาห์, 1 เดือน, 3 เดือน, 6 เดือน
<ul style="list-style-type: none"> ● ตรวจร่างกาย(โดยแพทย์ พยาบาล) ● ประเมินระดับการคิดนิโคติน ● ประเมินปัจจัยการเสพติดบุหรี่ (ภาวะเสพติดนิโคติน คิดทางใจ คิดทางสังคมหรือนิสัย) ● ประเมินเยาวชน<u>ก่อน</u>เข้าค่าย <ul style="list-style-type: none"> - ข้อมูลส่วนบุคคล - ประวัติการใช้บุหรี่ - การรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการเกิดโรคและอันตรายจากบุหรี่ - การรับรู้ความรุนแรงของโรคและความรุนแรงที่เกิดจากบุหรี่ - การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการเลิกบุหรี่ - การปฏิบัติตัวในการเลิกสูบบุหรี่ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ประเมินสภาพจิตใจของเยาวชนระหว่างการเข้าค่าย ● ประเมินการเรียนรู้ในแต่ละกิจกรรม ● ประเมินความร่วมมือในการทำกิจกรรม 	<ul style="list-style-type: none"> ● ประเมินเยาวชน<u>หลัง</u>เข้าค่าย <ul style="list-style-type: none"> - การรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการเกิดโรคและอันตรายจากบุหรี่ - การรับรู้ความรุนแรงของโรคและความรุนแรงที่เกิดจากบุหรี่ - การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการเลิกบุหรี่ - การปฏิบัติตัวในการเลิกสูบบุหรี่ ● ประเมินสิ่งที่เยาวชนจะนำไปปฏิบัติจากการเข้าค่าย 	<ul style="list-style-type: none"> ● พฤติกรรมการสูบบุหรี่ ● การคบเพื่อน(สูบบุหรี่ ไม่สูบบุหรี่) ● การให้คำแนะนำเพื่อนที่สูบบุหรี่ ● การสร้างเครือข่ายไร่ควั่น ● พฤติกรรมอื่นที่เปลี่ยนแปลง

การประเมินก่อนเข้าค่าย

แบบประเมินสภาพร่างกายเยาวชน
(ก่อนเข้าค่าย Smart Camp)

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ชื่อ.....สกุล.....อายุ.....ปี

สภาพร่างกาย.....

โรคประจำตัว.....ประวัติความเจ็บป่วย.....

สัญญาณชีพแรกจับ.....ครั้ง/นาที อุณหภูมิ.....⁰C, ชีพจร.....ครั้ง/นาที

อัตราการหายใจ.....ครั้ง/นาที ความดันโลหิต...../.....มม.ปรอท

น้ำหนัก.....กก. ส่วนสูง.....ซม.

ส่วนที่ 2 ประวัติการสูบบุหรี่และการใช้สารเสพติด

1. ท่านเคยสูบบุหรี่หรือไม่

ไม่เคยสูบบุหรี่ เคยสูบบุหรี่และสูบบุหรี่ครั้งสุดท้ายเมื่อ.....

2. หากท่านเคยสูบบุหรี่หรือความถี่ในการสูบบุหรี่ของท่าน

ทุกวันวันละ.....มวน สัปดาห์ละ.....ครั้ง

เดือนละ.....ครั้ง อื่นๆระบุ.....

3. ท่านใช้สารเสพติดอื่นต่อไปนี้เป็นหรือไม่

สุรา เบียร์ สารระเหย กัญชา อื่นๆระบุ.....

ไม่เคยใช้

ส่วนที่ 3 การประเมินอาการแรกเริ่ม

ด้านร่างกาย

1. หงุดหงิด/งุนงง มีอาการ ไม่มีอาการ

2. กระสับกระส่าย ไม่มีสมาธิ มีอาการ ไม่มีอาการ

3. ง่วง หาวนอน มีอาการ ไม่มีอาการ

4. ปวดศีรษะ มีอาการ ไม่มีอาการ

5. ไอมีเสมหะ เจ็บคอ หายใจผิดปกติ มีอาการ ไม่มีอาการ

6. มีอาการอื่นๆ ระบุ.....

ด้านพฤติกรรม

7. การพูดการสื่อสาร ปกติ ผิดปกติ.....

8. ความรู้สึก สงบ ไม่อยู่นิ่ง กระวนกระวาย

วิดกกังวล หงุดหงิด อยากสูบบุหรี่

อื่นๆ ระบุ.....

9. พฤติกรรมทางจิตอื่นๆ ซึมเศร้า ก้าวร้าว แยกตัวเอง หวาดระแวง

อื่นๆ ระบุ.....

แบบประเมินปัจจัยการเสพติดบุหรี่

ข้อความใดที่ตรงกับคุณบ้าง (ทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อที่เลือก)

<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	ฉันไม่สามารถอยู่ได้ถึงครึ่งวันโดยไม่สูบบุหรี่
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	บางครั้งฉันพบว่าตัวเองกำลังสูบบุหรี่อยู่ โดยจำไม่ได้ว่าฉันได้จุดมันตั้งแต่เมื่อไหร่
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	ฉันสูบบุหรี่เพราะมันช่วยให้ฉันคิดได้ดีขึ้น มีชีวิตชีวขึ้น
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	ฉันชอบที่จะมองควันบุหรี่เมื่อเวลาที่ฉันพ่นออกมา
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	ฉันรู้สึกอยากสูบบุหรี่อย่างมาก ถ้าฉันไม่ได้สูบบันมาประมาณ 2-3 ชั่วโมง
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	การสูบบุหรี่เป็นหนึ่งในสิ่งที่ทำให้ฉันพอใจในชีวิต
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	ฉันมีความสุขในขั้นตอนการจุดบุหรี่ขึ้นมาสูบ เช่น การสัมผัสบุหรี่และการได้จุดไฟแช็ค
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	ฉันต้องการสูบบุหรี่ทันทีหลังจากที่ตื่นนอนในตอนเช้า
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	เวลาที่ฉันรู้สึกสบาย ผ่อนคลายเป็นช่วงเวลาที่ฉันต้องการบุหรี่มากที่สุด
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	ฉันชอบสูบบุหรี่ระหว่างช่วงพักของฉัน หรือหลังอาหาร
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	ฉันสูบบุหรี่เมื่อฉันโกรธ หรือทุกข์ใจ
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	ถ้าฉันไม่ได้สูบบุหรี่ ฉันรู้สึกอ่อนเพลีย ดังนั้นฉันจึงต้องสูบต่อไป
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	การสูบบุหรี่ช่วยให้ฉันรู้สึกผ่อนคลายในเวลาที่ฉันตึงเครียด
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	ฉันรู้สึกสบายและอุ่นใจมากกว่าเมื่อมีบุหรี่อยู่ในมือ
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	เมื่อบุหรี่หมดมันทำให้ฉันเกือบจะทนไม่ไหวจนกว่าจะได้มันเพิ่ม

รวมคะแนน

ผลคะแนน นับจำนวนสัญลักษณ์ถ้าได้สัญลักษณ์ใดเป็นจำนวนมากที่สุดถือว่า เป็นเหตุผลหลักที่ทำให้คนนั้นสูบบุหรี่

- หมายถึง ภาวะเสพติดนิโคติน
- หมายถึง ภาวะเสพติดทางจิตใจ
- หมายถึง ภาวะเสพติดทางสังคมหรือนิสัยความเคยชิน

แบบวัดระดับการติดนิโคติน (Fagerstorm Test for Nicotine Dependence)

ชื่อ – สกุล..... โรงเรียน.....

1. โดยปกติคุณสูบบุหรี่กี่มวนต่อวัน

(1.) 10มวนหรือน้อยกว่า (0 คะแนน)

(2.) 11-20มวน (1 คะแนน)

(3.) 21-30 มวน (2 คะแนน)

(4.) 31 มวนขึ้นไป (3 คะแนน)

2. หลังจากตื่นนอนตอนเช้าคุณสูบบุหรี่มวนแรกเมื่อไร

(1.) ภายใน 5 นาที หลังตื่น (3 คะแนน)

(2.) 6-10 นาทีหลังตื่น (2 คะแนน)

(3.) 31-60 นาที หลังตื่น (1 คะแนน)

(4.) มากกว่า60นาทีหลังตื่น(0 คะแนน)

3. คุณสูบบุหรี่จัดในช่วงโมงแรกหลังตื่นนอน (สูบมากกว่าช่วงเวลาอื่นของวัน)

(1.) ใช่ (1 คะแนน)

(2.) ไม่ใช่ (0 คะแนน)

4. บุหรี่มวนไหนที่คุณคิดว่าเลิกยากที่สุด ระหว่าง

(1.) มวนแรกในตอนเช้า (1 คะแนน)

(2.) มวนอื่นๆ (0 คะแนน)

5. คุณรู้สึกอึดอัด กระวนกระวายหรือลำบากใจใหม่ ที่ต้องอยู่ในเขตปลอดบุหรี่ เช่น โรงภาพยนตร์

(1.) ใช่ (1 คะแนน)

(2.) ไม่ใช่ (0 คะแนน)

6. คุณรู้สึกว่า你还ต้องสูบบุหรี่ แม้จะเจ็บป่วยนอนพักตลอดในโรงเรียน

(1.) ใช่ (1 คะแนน)

(2.) ไม่ใช่ (0 คะแนน)

คะแนนรวม.....คะแนน

หมายเหตุ

0-2 = very low

3-4 = low

5-6 = medium

7 = high (heavy)

8-10 = very high

แบบประเมินเยาวชนก่อนเข้าค่าย Smart Camp

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง และเติมข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. ชื่อ – สกุล.....โรงเรียน.....ชั้น.....

2. เพศ 1. ชาย 2. หญิง

3. อายุ.....ปี

4. ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่กับ(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. บิดา 2. มารดา 3. พี่- น้อง

4. อื่นๆระบุ.....

5. บุคคลในครอบครัวของท่านมีคนสูบบุหรี่หรือไม่

1. ไม่มี 2. มี(โปรดระบุ).....

6. กลุ่มเพื่อนของท่านในโรงเรียนมีผู้สูบบุหรี่หรือไม่

1. ไม่มี 2. มี.....คน

ส่วนที่ 2 การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคและอันตรายจากการสูบบุหรี่

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย✓ ลงในช่องว่างเพียงช่องเดียวของแต่ละข้อคำถามให้ตรงกับความรู้ของท่านมากที่สุด

การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค และอันตรายจากการสูบบุหรี่	ระดับการเรียนรู้				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. การสูบบุหรี่ทำให้ฉันมีโอกาสเป็นโรคหัวใจ และหลอดเลือดได้					
2. การสูบบุหรี่ในระยะเริ่มแรกไม่มีผลต่อ ร่างกายแต่อย่างใด					
3. การสูบบุหรี่จัดไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เพราะฉันออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ					
4. บุหรี่กั้นกรองที่ฉันสูบสามารถจัดการพิษ ได้ดีกว่าบุหรี่ธรรมดา					
5. การสูบบุหรี่จัด ไม่ทำให้ฉันเป็นโรคมะเร็ง ปอด เพราะฉันมีร่างกายแข็งแรง					
6. การที่ฉันสูบบุหรี่เพียงวันละ 1-2 มวน ไม่มี ผลต่อสุขภาพของฉันแต่อย่างใด					
7. การสูบบุหรี่แบบพ่นควันออกไม่ทำให้ฉัน เป็นโรคมะเร็งปอดได้					
8. การสูบบุหรี่ของฉันทำให้ฉันเสี่ยงต่อการ เกิดโรคถุงลมโป่งพองมากกว่า ผู้ไม่สูบบุหรี่ ถึง 30 เท่า					
9. บุคคลที่อยู่ในครอบครัวของฉันมีโอกาส เกิดมะเร็งปอดเพราะได้รับควันบุหรี่จากฉัน					
10. การสูบบุหรี่จัดไม่ทำให้ฉันเป็นโรคมะเร็ง ปอดเพราะฉันอายุน้อย					

ส่วนที่ 3 การรับรู้ความรุนแรงของโรคและความรุนแรงที่เกิดจากการสูบบุหรี่

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างเพียงช่องเดียวของแต่ละข้อความให้ตรงกับการรับรู้ของท่านมากที่สุด

การรับรู้ความรุนแรงของโรค และความรุนแรงที่เกิดจากการสูบบุหรี่	ระดับการเรียนรู้				
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1. การสูบบุหรี่ทำให้ฉันมีโอกาสเสียชีวิตก่อนอายุอันสมควร					
2. ฉันอายุยังน้อยการสูบบุหรี่ไม่ทำให้สุขภาพของฉันเสื่อมโทรม					
3. การสูบบุหรี่อาจทำให้ฉันเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด					
4. บุหรี่ไม่ใช่ยาเสพติด เพราะฉันจะเลิกสูบเมื่อไรก็ได้					
5. การสูบบุหรี่ทำให้ฉันเจ็บคอ ไอ และหายใจไม่สะดวก					
6. การสูบบุหรี่ของฉัน อาจนำไปสู่การดื่มสุรา สูบกัญชา และเสพยาบ้าได้					
7. การสูบบุหรี่ไม่ใช่สาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งปอด					
8. การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุของโรคหลอดเลือด อักเสบเรื้อรังซึ่งเป็นโรคที่ทำให้ผู้ป่วยทรมาณตลอดชีวิต					
9. ควันบุหรี่ปในอากาศทำให้ผู้ป่วยโรคหอบหืดมีอาการมากขึ้น					
10. ควันบุหรี่ปมีอันตรายต่อสุขภาพของผู้สูบและผู้ใกล้ชิดเพราะในควันบุหรี่ปมีสารก่อมะเร็งที่ร้ายแรง					

ส่วนที่ 4 การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการเลิกสูบบุหรี่

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างเพียงช่องเดียวของแต่ละข้อคำถามให้ตรงกับกรรับรู้ของท่านมากที่สุด

การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการเลิกสูบบุหรี่	ระดับการเรียนรู้				
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1. การเลิกสูบบุหรี่ทำให้สมาชิกในครอบครัวของฉันไม่เสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งปอด					
2. การเลิกสูบบุหรี่ทำให้ฉันสูญเสียเพื่อน					
3. การเลิกสูบบุหรี่เป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายประจำวันของฉัน					
4. ถึงแม้ว่าการสูบบุหรี่จะทำให้ฉันสิ้นเปลืองเงินทองแต่ก็คุ้มค่าเพราะทำให้สบายใจ					
5. การเลิกสูบบุหรี่ทำให้ฉันรู้สึกเครียดหงุดหงิด					
6. การเลิกสูบบุหรี่ของฉันจะเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เพื่อน ๆ ได้					
7. การเลิกสูบบุหรี่ทำให้ฉันไม่สบายใจ					
8. การเลิกสูบบุหรี่ทำให้เพื่อนไม่ยอมรับฉัน					
9. การเลิกสูบบุหรี่ของฉันสามารถป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดได้					
10. การเลิกสูบบุหรี่ทำให้สังคมยอมรับมากขึ้น					
11. ฉันเห็นว่าการสูบบุหรี่มีประโยชน์มากกว่าโทษ					

ส่วนที่ 5 แบบวัดพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างเพียงช่องเดียวของแต่ละข้อคำถามให้ตรงกับความเป็นจริงของท่านที่สุด

พฤติกรรม	ใช่	ไม่ใช่	หมายเหตุ
1. ฉันปฏิเสธเมื่อมีคนมาชวนให้สูบบุหรี่			
2. เมื่อนฉันอยากสูบบุหรี่ ฉันจะหาบุหรี่สูบทันที			
3. ฉันสามารถอธิบายให้ผู้อื่นทราบถึงโทษ พิษภัยของ บุหรี่ได้			
4. ฉันพยายามที่จะเลิกสูบบุหรี่			
5. ฉันหลีกเลี่ยงที่ไม่เข้าไปอยู่ในกลุ่มผู้สูบบุหรี่			
6. ฉันปฏิบัติตามคำแนะนำการเลิกสูบบุหรี่			
7. ฉันมักรวมกลุ่มกับเพื่อนๆ เพื่อสูบบุหรี่			
8. ฉันจะเปลี่ยนไปทำกิจกรรมอื่นแทนเมื่อนึกถึงหรืออยาก สูบบุหรี่			
9. เมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆฉันมักจะสูบบุหรี่			
10. ฉันมีอุปกรณ์ที่พร้อมในการสูบบุหรี่ได้เช่น ไฟแช็ค บุหรี่			

11. ฉันสามารถเป็นแกนนำหรือให้ความร่วมมือในการรณรงค์ต่อต้านการสูบบุหรี่

1. ทำได้

2. ทำไม่ได้เพราะ.....

12. ฉันสามารถเป็นแบบอย่างในการเลิกสูบบุหรี่

1. ทำได้

2. ทำไม่ได้เพราะ.....

การประเมินระหว่างเข้าค่าย

แบบประเมินกิจกรรม ค่าย Smart Camp

คำชี้แจง โปรดตอบคำถามตามความคิดเห็นของท่านที่เป็นจริง

1. จากการเข้าร่วมกิจกรรม.....

ท่านได้รับความรู้ ข้อคิดเห็น หรือประสบการณ์ใดบ้าง?

.....

.....

.....

.....

.....

2. จากสิ่งที่ท่านได้รับในข้อที่ 1 ท่านจะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรบ้าง?

.....

.....

.....

.....

.....

3. ความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนี้?

3.1 สิ่งที่ท่านคิดว่าดีแล้ว.....

.....

.....

.....

.....

3.2 สิ่งที่ท่านคิดว่าควรปรับปรุง.....

.....

.....

.....

.....

การประเมินหลังผ่านการเข้าค่าย

แบบประเมินเยาวชนหลังเข้าค่าย Smart Camp

ชื่อ – สกุล..... โรงเรียน..... ชั้น.....

ส่วนที่ 1 การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคและอันตรายจากการสูบบุหรี่

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย✓ ลงในช่องว่างเพียงช่องเดียวของแต่ละข้อคำถามให้ตรงกับการรับรู้ของท่านมากที่สุด

การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค และอันตรายจากการสูบบุหรี่	ระดับการเรียนรู้				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. การสูบบุหรี่ทำให้ฉันมีโอกาสเป็นโรคหัวใจ และหลอดเลือดได้					
2. การสูบบุหรี่ในระยะเริ่มแรกไม่มีผลต่อ ร่างกายแต่อย่างใด					
3. การสูบบุหรี่จัดไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เพราะฉันออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ					
4. บุหรี่กั้นกรองที่ฉันสูบสามารถขจัดสารพิษ ได้ดีกว่าบุหรี่ธรรมดา					
5. การสูบบุหรี่จัด ไม่ทำให้ฉันเป็นโรคมะเร็ง ปอด เพราะฉันมีร่างกายแข็งแรง					
6. การที่ฉันสูบบุหรี่เพียงวันละ 1-2 มวน ไม่มี ผลต่อสุขภาพของฉันแต่อย่างใด					
7. การสูบบุหรี่แบบพ่นควันออกไม่ทำให้ฉัน เป็นโรคมะเร็งปอดได้					
8. การสูบบุหรี่ของฉันทำให้ฉันเสี่ยงต่อการ เกิดโรคถุงลมโป่งพองมากกว่า ผู้ไม่สูบบุหรี่ ถึง 30 เท่า					
9. บุคคลที่อยู่ในครอบครัวของฉันมีโอกาส เกิดมะเร็งปอดเพราะได้รับควันบุหรี่จากฉัน					
10. การสูบบุหรี่จัดไม่ทำให้ฉันเป็นโรคมะเร็ง ปอดเพราะฉันอายุน้อย					

ส่วนที่ 2 การรับรู้ความรุนแรงของโรคและความรุนแรงที่เกิดจากการสูบบุหรี่

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างเพียงช่องเดียวของแต่ละข้อคำถามให้ตรงกับการรับรู้ของท่านมากที่สุด

การรับรู้ความรุนแรงของโรค และความรุนแรงที่เกิดจากการสูบบุหรี่	ระดับการเรียนรู้				
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1. การสูบบุหรี่ทำให้ฉันมีโอกาสเสียชีวิตก่อนอายุอันสมควร					
2. ฉันอายุยังน้อยการสูบบุหรี่ไม่ทำให้สุขภาพของฉันเสื่อมโทรม					
3. การสูบบุหรี่อาจทำให้ฉันเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด					
4. บุหรี่ไม่ใช่ยาเสพติด เพราะฉันจะเลิกสูบเมื่อไรก็ได้					
5. การสูบบุหรี่ทำให้ฉันเจ็บคอ ไอ และหายใจไม่สะดวก					
6. การสูบบุหรี่ของฉัน อาจนำไปสู่การดื่มสุรา สูบกัญชา และเสพยาบ้าได้					
7. การสูบบุหรี่ไม่ใช่สาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งปอด					
8. การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุของโรคหลอดเลือด อักเสบเรื้อรังซึ่งเป็นโรคที่ทำให้ผู้ป่วยทรมาณตลอดชีวิต					
9. ควันบุหรี่ในอากาศทำให้ผู้ป่วยโรคหอบหืดมีอาการมากขึ้น					
10. ควันบุหรี่มีอันตรายต่อสุขภาพของผู้สูบบุหรี่และผู้ใกล้ชิดเพราะในควันบุหรี่มีสารก่อมะเร็งที่ร้ายแรง					

ส่วนที่ 3 การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการเลิกสูบบุหรี่

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างเพียงช่องเดียวของแต่ละข้อคำถามให้ตรงกับการรับรู้ของท่านมากที่สุด

การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการเลิกสูบบุหรี่	ระดับการเรียนรู้				
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1. การเลิกสูบบุหรี่ทำให้สมาชิกในครอบครัวของฉันไม่เสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งปอด					
2. การเลิกสูบบุหรี่ทำให้ฉันสูญเสียเพื่อน					
3. การเลิกสูบบุหรี่เป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายประจำวันของฉัน					
4. ถึงแม้ว่าการสูบบุหรี่จะทำให้ฉันสิ้นเปลืองเงินทองแต่ก็คุ้มค่าเพราะทำให้สบายใจ					
5. การเลิกสูบบุหรี่ทำให้ฉันรู้สึกเครียดหงุดหงิด					
6. การเลิกสูบบุหรี่ของฉันจะเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เพื่อน ๆ ได้					
7. การเลิกสูบบุหรี่ทำให้ฉันไม่สบายใจ					
8. การเลิกสูบบุหรี่ทำให้เพื่อนไม่ยอมรับฉัน					
9. การเลิกสูบบุหรี่ของฉันสามารถป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดได้					
10. การเลิกสูบบุหรี่ทำให้สังคมยอมรับมากขึ้น					
11. ฉันเห็นว่าการสูบบุหรี่มีประโยชน์มากกว่าโทษ					

ส่วนที่ 4 แบบวัดพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างเพียงช่องเดียวของแต่ละข้อคำถามให้ตรงกับความเป็นจริงของท่านที่สุด

พฤติกรรม	ใช่	ไม่ใช่	หมายเหตุ
1. ฉันปฏิเสธเมื่อมีคนมาชวนให้สูบบุหรี่			
2. เมื่อนั้นอยากสูบบุหรี่ ฉันจะหาบุหรี่สูบทันที			
3. ฉันสามารถอธิบายให้ผู้อื่นทราบถึงโทษ พิษภัยของ บุหรี่ได้			
4. ฉันพยายามที่จะเลิกสูบบุหรี่			
5. ฉันหลีกเลี่ยงที่ไม่เข้าไปอยู่ในกลุ่มผู้สูบบุหรี่			
6. ฉันปฏิบัติตามคำแนะนำการเลิกสูบบุหรี่			
7. ฉันมักรวมกลุ่มกับเพื่อนๆ เพื่อสูบบุหรี่			
8. ฉันจะเปลี่ยนไปทำกิจกรรมอื่นแทนเมื่อนึกถึงหรืออยากสูบบุหรี่			
9. เมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆฉันมักจะสูบบุหรี่			
10. ฉันมีอุปกรณ์ที่พร้อมในการสูบบุหรี่ได้เช่น ไฟแช็ค บุหรี่			

11. ฉันสามารถเป็นแกนนำหรือให้ความร่วมมือในการรณรงค์ต่อต้านการสูบบุหรี่

1. ทำได้

2. ทำไม่ได้เพราะ.....

12. ฉันสามารถเป็นแบบอย่างในการเลิกสูบบุหรี่

1. ทำได้

2. ทำไม่ได้เพราะ.....

13. ท่านสามารถนำความรู้หรือประสบการณ์ใดบ้าง ที่ได้จากการเข้าค่ายไปใช้ในชีวิตประจำวัน

.....

.....

.....

.....

.....

แบบสอบถามความพึงพอใจต่อการเข้าค่าย Smart Camp

คำชี้แจง

กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตรงความรู้สึกรของท่าน

ลำดับ	ข้อความ	ดี	ปานกลาง	ควรปรับปรุง
	สถานที่			
1.	ความสะอาดสถานที่ / ห้องน้ำ			
2.	ความเพียงพอของห้องน้ำ			
3.	ความเหมาะสมของสถานที่พัก			
4.	ความเหมาะสมของสถานที่ทำกิจกรรม			
	อาหาร			
5.	คุณภาพอาหาร			
6.	ความเพียงพอของอาหาร			
7.	รสชาติของอาหาร			
8.	ความสะอาดของอาหาร			
	กิจกรรม			
9.	ท่านได้รับความรู้จากการทำกิจกรรมต่าง ๆ			
10.	ท่านสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้			
11.	ความเหมาะสมของระยะเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ			
12.	บรรยากาศในการทำกิจกรรมต่าง ๆ			
13.	ระยะเวลาในการเข้าค่าย 5 วัน			
	วิทยากร			
14.	สื่อสารเข้าใจ			
15.	มีความเป็นกันเอง			
16.	มีความรู้ความสามารถ			
17.	ให้ข้อคิดที่เป็นประโยชน์และเสนอแนะสิ่งต่าง ๆ			

ระยะติดตาม



การติดตามครั้งที่ 1

.....(อาจารย์ประจำชั้น,อาจารย์ปกครอง)
()

การติดตามครั้งที่ 2

.....(อาจารย์ประจำชั้น,อาจารย์ปกครอง)
()

การติดตามครั้งที่ 3

.....(อาจารย์ประจำชั้น,อาจารย์ปกครอง)
()

การติดตามครั้งที่ 4

.....(อาจารย์ประจำชั้น,อาจารย์ปกครอง)
()



บันทึกของ

โปรดเขียนบันทึกนี้ทุกวัน

แบบประเมินติดตามผลการเข้าค่าย Smart Camp

ชื่อ..... อายุ..... ปี ชั้น.....

โรงเรียน.....

1. ก่อนเข้าค่ายท่านสุขสบายหรือไม่

- 1. สุข สุขวันละ..... มวน
- 2. ไม่สุข

2. ปัจจุบันท่านสุขสบายหรือไม่

- 1. สุข สุขวันละ..... มวน
- 2. ไม่สุข

3. เวลาที่ท่านอยากสุขสบาย ท่านปฏิบัติตนอย่างไร

- 1. สุขสบาย
- 2. ไม่สุข โดยการ.....

4. กลุ่มเพื่อนที่ท่านคบอยู่มีคนสุขสบายหรือไม่

- 1. ไม่สุขสบาย
- 2. สุขสบาย

กรณีเพื่อนสุขสบาย ท่านให้คำแนะนำให้เพื่อนเลิกสุขสบายหรือไม่

- 1. ไม่ได้แนะนำ
- 2. แนะนำว่า.....

5. พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงเปรียบเทียบก่อนเข้าค่าย หลังเข้าค่าย

- 1. ไม่มี
- 2. มี (โปรดระบุ).....

6. หลังเข้าค่าย Smart Camp แล้วท่านได้มีกรร่วมดำเนินกิจกรรมตามที่ท่านได้วางแผนไว้เมื่อตอนเข้าค่ายหรือไม่

- 1. ไม่มีส่วนร่วม
- 2. มีส่วนร่วม (โปรดระบุ).....

7. ปัญหาอุปสรรคอื่น ๆ ของท่าน

.....

.....

.....

คณะผู้จัดทำ

น.ต.นพ.บุญเรือง	ไต่รื่องวรรณ	ที่ปรึกษา
รท.นพ.สมิต	วัฒนธัญญกรรม	ที่ปรึกษา
นางปราณี	ภาณุภาส	
นางบรรจงจิตต์	พันธุ์ทอง	
นางรุจิรา	อากาบุษยพันธ์	
นางพรรณอ	กลิ่นกุหลาบ	
นางคุณิณี	ชาญปริษา	
นางวันเพ็ญ	ใจปทุม	
นางวาสนา	คงสมบัติ	
นางสุจิตรา	นั่มสุวรรณ	
นางพรรณพัฒน์	ไพโรวิทค	
น.ส.กฤษมา	แสงเดือนฉาย	
น.ส.ศศิธร	คุณธรรม	
น.ส.รัชณี	เหล่าเรืองธนา	
น.ส.ปริสุทธิ	สำราญทรัพย์	
นายชัยวิช	สาทถาพร	
นายสมนึก	เรียนลึก	
นายบรรจบ	มากัน	