

คำนำ

ด้วย สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นหน่วยส่งเสริมการจัดฝึกอบรม โครงการพัฒนาสังคมและชุมชนเพื่อสร้างแหล่งอาหารในชุมชน วิทยาลัยท่ากิโลยาเสพตติ รวมถึงการสนับสนุน ประสานงานร่วมกับภาคีเครือข่ายในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และการศึกษาอาชีพให้ทีมงานทำสร้างรายได้ให้ ตนเองและครอบครัว


เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการดำเนินงานที่เน้นเรื่อง ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำเกษตรแบบปลอดภัยและการป้องกันรู้เท่าทันภัยของยาเสพติด สามารถนำความรู้การเพาะปลูกพืชผักสวนครัวมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นคงยั่งยืน และมีครอบครัวที่ปลอดภัยจากยาเสพติด

ขอขอบคุณวิทยากร และคณะดำเนินงานการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง ที่ได้ร่วมพัฒนาหลักสูตร และจัดทำแผนการเรียนรู้รวมทั้งสื่อต่าง ๆ ให้สำเร็จไปด้วยดี และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหลักสูตรเล่มนี้จะเป็น ประโยชน์ต่อวิทยากรและผู้เรียนต่อไป

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์
มีนาคม 2568

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
หลักสูตรโครงการพัฒนาสังคมและชุมชนเพื่อสร้างแหล่งอาหารในชุมชน วิทยาลัยท่าโกลยาเสพติด	1
ความเป็นมา	1
จุดประสงค์การเรียนรู้	11
กลุ่มเป้าหมาย	11
ระยะเวลา	11
เนื้อหาหลักสูตร	11
การจัดการเรียนรู้	11
สื่อการเรียนรู้	11
การวัดและประเมินผล	11
การจบหลักสูตร	11
เอกสารหลักฐานการศึกษา	12
การเทียบโอนผลการเรียน	12
แผนการจัดกระบวนการเรียนรู้หลักสูตรเกษตรธรรมชาติเพื่อสร้างแหล่งอาหารในชุมชน	13
ใบความรู้ การทำเกษตรแบบปลอดภัย	15
ใบงาน การทำเกษตรแบบปลอดภัย	17
ใบความรู้ การสร้างแหล่งอาหารที่ปลอดภัยชุมชน	18
ใบความรู้ โทษและวิธีป้องกันยาเสพติด	
ใบงาน การสร้างภูมิคุ้มกันต้านภัยยาเสพติด และพิษภัยของยาเสพติด	24
แบบวัดและประเมินผลโครงการฯเพื่อสร้างแหล่งอาหารในชุมชน	
วิทยาลัย ท่าโกลยาเสพติด	25
แบบประเมินผลงานผู้เรียน	26
บรรณานุกรม	
รายชื่อคณะผู้จัดทำหลักสูตร	

หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง
หลักสูตรโครงการพัฒนาสังคมและชุมชนเพื่อสร้างแหล่งอาหารในชุมชน รู้ภัยห่างไกลยาเสพติด
จำนวน 6 ชั่วโมง
สำนักงาน สกร.ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์


ความเป็นมา

โครงการพัฒนาสังคมและชุมชนเพื่อสร้างแหล่งอาหารในชุมชน รู้ภัย ห่างไกลยาเสพติด

หลักสำคัญในการทำเกษตรแบบปลอดภัยอย่างหนึ่ง ก็คือ **“การเลียนแบบธรรมชาติ”** ธรรมชาติของต้นไม้ในป่าเมื่อดอก ผล กิ่ง ใบ ร่วงหล่นลงดิน ก็จะมีสิ่งมีชีวิตเล็ก ๆ คอยย่อยสลายเศษซากเหล่านั้นกลับคืนสู่ดิน สะสมเป็นอาหารให้ต้นไม้กลับมาหล่อเลี้ยงลำต้น กิ่งก้าน ใบ ดอก ผล ได้ต่อไปเปรียบเทียบกับการทำเกษตรของเราในปัจจุบัน เราเก็บดอกผลไปกิน ไปขาย เป็นการนำอาหารออกไปจากดินทุกปี โดยไม่เคยใส่คืนกลับมา มีหน้าซำยังมีการใช้ปุ๋ยเคมี ยาฆ่าแมลง ยาฆ่าหญ้า ส่งผลให้สิ่งมีชีวิตในดินที่ช่วยย่อยสลายซากพืช ซากสัตว์ ช่วยสร้างอาหารให้พืชถูกทำลายไปด้วยเมื่อดินเสื่อม ดินตาย ผลผลิตก็ลดลง ต้องเพิ่มปุ๋ยเพิ่มยามากขึ้น ราคาผลผลิตก็ไม่แน่นอนขึ้นลงตามกลไกของตลาด ที่คงที่และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ คือ ราคาปุ๋ยและยา ชีวิตเกษตรกรก็กลับเข้าสู่วังวนเดิม ๆ นั่นก็คือ ขาดทุนซ้ำซาก หนี้สินพอกพูน ที่ร้ายกว่านั้นคือสุขภาพที่ทรุดโทรม สะสมจากการใช้สารเคมีการนำจุลินทรีย์มาปรับใช้ในกระบวนการผลิตของเกษตรกร จะสามารถช่วยแก้ปัญหา ดังกล่าวได้มาก การนำเอาจุลินทรีย์ที่อาศัยอยู่ในดินที่มีความอุดมสมบูรณ์มาทำเป็นหัวเชื้อสำหรับนำไปขยาย และประยุกต์ใช้ในด้านต่าง ๆ ทั้งการช่วยปรับปรุงบำรุงดินให้ดีขึ้น ควบคุมโรคและแมลงศัตรูพืช คืนสมดุลให้กับธรรมชาติ เกษตรกรจึงไม่มีความจำเป็นต้องใช้ปุ๋ยเคมีและสารเคมีอีก ช่วยลดต้นทุนการผลิต ทำให้พึ่งพาตัวเองได้มากขึ้น คุณภาพชีวิตก็ดีขึ้นตามไปด้วย การใช้หลักชีววิถีในการปรับปรุงบำรุงดิน การงดใช้สารเคมีในทันที ผลผลิตก็ต้องลดลงในทันทีเช่นกัน (น่าจะเป็นหนึ่งในเหตุผลที่ทำให้แนวคิดเกษตรยั่งยืนยังไม่เป็นที่ยอมรับของเกษตรกรส่วนใหญ่ในประเทศ พุดยากครับ เป็นเรื่องของมุมมองและวิถีคิด ต้องลองทำเลย ใครทำใครได้ ถือเป็นปฏิบัติปัญญา) แต่เมื่อดินถูกปรับสภาพ ปรับโครงสร้าง จนเหมาะสมสำหรับการเจริญเติบโตของพืชแล้ว เมื่อนั้น ผลผลิตก็จะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นทั้งปริมาณและคุณภาพ เป็นการเพิ่มขึ้นอย่างยั่งยืน

ปัจจุบันสังคมไทยกำลังประสบปัญหาวิกฤต จากสถานการณ์ปัญหายาเสพติดที่ได้เริ่มแพร่ระบาดและกำลังทวี ความรุนแรงมากขึ้นอย่างน่าวิตก การหวนกลับมาระบาดของหนักของยาเสพติดในปัจจุบัน เป็นผลให้เยาวชน หลงผิด เข้าสู่วงจรของการซื้อขายและเสพยาเสพติดเพิ่มมากขึ้นซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญในการพัฒนาประเทศ และเป็น การ ทำลายทรัพยากรบุคคลซึ่งเป็นอนาคตและเป็นพลังในการพัฒนาประเทศให้ด้วยคุณภาพ อันจะส่งผลกระทบต่อความ มั่นคงของชาติ และเป็นภาระงบประมาณของประเทศในการบำบัดรักษา ผู้ป่วยที่เกิดจากการเสพยาเสพติด อีกทั้งยังเป็นปัญหาที่สร้างความรู้สึกสะเทือนใจและเจ็บปวดให้กับพ่อแม่ ผู้ปกครอง และปัญหาเสพติดได้นำมา ซึ่งความรุนแรงในครอบครัวและอาชญากรรมต่าง ๆ ในสังคม เช่น การลักขโมย ฉกชิงวิ่งราวและการก่อปัญหา อาชญากรรมอื่นๆ ตามมาอีกมากมาย ซึ่งทำให้มีผลกระทบต่อสังคมโดยรวม สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์ตระหนักถึงปัญหาดังกล่าว และเห็นว่าทุกภาคส่วนของสังคมควรมีบทบาทในการแก้ปัญหาาร่วมกัน ไม่ปล่อยให้การแก้ไขปัญหายาเสพติดเป็นหน้าที่ของหน่วยงานใด หน่วยงาน หนึ่ง ซึ่งจะทำให้ปัญหาการแพร่ระบาดของยาเสพติด รุนแรงขึ้นเรื่อยๆ จึงได้จัดทำโครงการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาสังคมและชุมชนเพื่อสร้างแหล่งอาหารในชุมชน รู้ภัย ห่างไกลยาเสพติด เพื่อเป็นการนำสังคมไปสู่สังคมที่พึ่งปรารถนา คือ สังคมอยู่เย็นเป็นสุข



ห้องทำงานของจุลินทรีย์



ทำความเข้าใจกับเกษตรแบบปลอดภัย

เกษตรแบบปลอดภัย คือ การเพาะปลูกโดยเลียนแบบปรากฏการณ์ธรรมชาติโดยผ่านการสังเกต ทำไมผักพื้นบ้านสามารถขึ้นได้เองงามในป่าต่างๆ ที่ไม่มีการใส่ปุ๋ย ทำไมไม่มีโรคและแมลงมารบกวนต่างๆ ที่ไม่มีการใช้ยาฆ่าแมลง เหตุผลเหล่านี้ล้วนเกิดจากทำงานของระบบนิเวศในธรรมชาติ จากหลักเกษตรธรรมชาติของ MOA ประกอบด้วย 3 แนวคิดหลัก คือ

1) โลกนั้นมีชีวิต โลกหายใจได้

ซึ่งแนวคิดนี้อาจจะดูขัดแย้งกับหลักวิทยาศาสตร์ซึ่งอธิบายว่า โลกมี 3 ส่วน หลัก คือ ดิน น้ำ และอากาศ แต่หลักของเกษตรธรรมชาติเป็นปรัชญาที่อธิบายว่า โลกนั้นจะหายใจออกในฤดูใบไม้ผลิและหายใจออกจนสุดในฤดูร้อน ต้นไม้จึงเกิดความเขียวขจีที่สุดในฤดูร้อน และโลกนั้นจะหายใจเข้าในฤดูใบไม้ร่วง และหายใจเข้าจนสุดในฤดูหนาว ต้นไม้จึงผลัดใบร่วงจนหมดลำต้นในฤดูหนาว เป็นต้น

อากาศเองก็เป็นอาหารของต้นไม้เช่นกัน เพราะมีก๊าซไนโตรเจนเป็นองค์ประกอบของอากาศเป็นจำนวนมาก เพียงแต่ต้องอาศัยแบคทีเรียที่อาศัยอยู่ในดินทำการเปลี่ยนก๊าซดังกล่าวมาปรงให้เป็นอาหารให้แก่พืชในรูปแบบของไนเตรด รวมถึงปรากฏการณ์ธรรมชาติที่ช่วยให้เพาะปลูกง่ายขึ้น อาทิ หากเกิดฟ้าผ่าในแปลงนาใด แปลงนานั้นจะให้ผลผลิตข้าวได้ดี เกษตรกรจึงมุ่งปลูกข้าวในแปลงนาพื้นที่ เนื่องจาก ธาตุไนโตรเจนลงมาสู่ดินมากหลังการเกิดฟ้าผ่า เป็นต้น ดังนั้น เกษตรที่ปลูกล้อตามธรรมชาติ ย่อมได้เกิดผลผลิตดี

ปัญหาโรคพืชตามมาภายหลัง การมีจุลินทรีย์ที่หลากหลายจะช่วยควบคุมเชื้อราก่อโรคได้ดี อีกทั้ง จุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์ต่อพืชมักอยู่ในดินที่สะอาด หากดินมีการปนเปื้อนสารเคมีหรือยาฆ่าแมลงก็จะทำให้ จุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์ต่อดินลดลงไม่เพียงการใช้สารเคมีสังเคราะห์หรือยาฆ่าแมลงเท่านั้น การใช้เชื้อจุลินทรีย์ เพื่อควบคุมโรคก็อาจสร้างความไม่สมดุลของธรรมชาติในพื้นที่เพาะปลูกเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะจุลินทรีย์ที่ไม่อยู่ในท้องถิ่นของเราหรือจุลินทรีย์ควบคุมโรค ยกตัวอย่างเช่น การใช้เชื้อรา Trichoderma เพื่อป้องกันโรคพืชด้วยการ ใช้ควบคุมหรือแย่งอาหารของเชื้อราก่อโรค จนทำให้เชื้อราก่อโรคลดจำนวนลงและไม่ทำให้เกิดโรคพืช การใช้เชื้อรา Trichoderma เพื่อป้องกันโรคพืชเป็นวิธีการทางเกษตรอินทรีย์ที่มีประสิทธิภาพสูง แต่ก็มีข้อจำกัด ตรงที่ เชื้อรา Trichoderma เองก็ไปควบคุมการเจริญเติบโตของเชื้อราชนิดอื่นๆ ที่เป็นประโยชน์เช่นกัน เราจึง มักพบปัญหาว่าทำไมพื้นที่ของเราไม่มีเห็ดขึ้นในพื้นที่ เนื่องจากเห็ดซึ่งเป็นเชื้อราชนิดหนึ่งถูก เชื้อรา Trichoderma ควบคุมไว้นั่นเอง ดังนั้น ในบางวิธีการก็มีข้อจำกัดในการใช้งาน



3) หลักการชำระล้าง

ตามกฎของธรรมชาติ หากมีสิ่งสกปรกมากเกินไปหรือเกิดความไม่สมดุลในพื้นที่ ต้องมีการทำความสะอาดพื้นที่ให้กลับเข้าสู่ภาวะสมดุล อย่างเช่น หากมีเชื้อโรคสะสมในดินมากเกินไป ก็ต้องมีการทำความสะอาดพื้นที่ของเรา เพื่อป้องกันปัญหาโรคพืช ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี โดยทั่วไปหากพื้นที่เกษตรมีขนาดใหญ่ด้วยการตากแดดหรือตากลมเพื่อฆ่าเชื้อโรค เกษตรกรจะยกแปลงให้สูงเพื่อให้หน้าดินโดนแสงแดดหรือลมให้ได้มากที่สุด อย่างไรก็ตามการให้ปุ๋ยมากเกินไปก็เป็นโทษได้เช่นกัน ถึงแม้ว่าปุ๋ยที่เราใส่ไปจะเป็นปุ๋ยอินทรีย์ก็ตาม เพราะการที่พืชได้รับธาตุอาหารมากเกินไปจะทำให้พืชมีความอุดมสมบูรณ์มากเกินไปจนสร้างสารชีวเคมีที่ล่อแมลงหรือเชื้อราก่อโรคเข้ามารบกวน ซึ่งเปรียบเสมือนกับคนเราที่ทานอาหารมากเกินไปแต่ไม่ออกกำลังกาย จนเกิดปัญหาโรคอ้วนและโรคภัยอื่นๆ ตามมา

พืชที่ปลูกต้องเหมาะสมกับพื้นที่

หากเลือกพืชท้องถิ่นหรือผักพื้นบ้านมาปลูกในพื้นที่ เราแทบจะไม่ต้องดูแลหรือจัดการมากมายอะไร เช่น ผักไชยาหรือมะละกอกินใบ ที่สามารถเติบโตได้อย่างง่ายดาย ไม่ต้องใส่ปุ๋ยหรือน้ำหมักเพื่อบำรุงให้ผักไชยาเติบโต เพราะผักไชยาได้ปรับตัวให้ทนต่อสภาพดิน อากาศ อุณหภูมิ รวมถึงโรคและแมลงที่อยู่ในพื้นที่เป็นอย่างดี ซึ่งจะต่างจากการเพาะปลูกพืชต่างถิ่น เช่น กะหล่ำ คะน้า องุ่น แตงกวา กลับต้องใช้เวลาในการดูแลมาก ต้องใส่ปุ๋ยหรือฮอร์โมนบำรุงเพื่อให้พืชเติบโตและให้ผลผลิตดี มีโรคและแมลงเข้ามารบกวนมาก เนื่องจากโครงสร้างและดำรงชีวิตของพืชกลุ่มดังกล่าวไม่ได้ถูกออกแบบให้อยู่ได้ในสภาพแวดล้อมต่างถิ่น อย่างกะน้า กะหล่ำ หรือ องุ่น เป็นพืชที่ขึ้นได้ดีในเขตอากาศหนาว พอเรานำมาปลูกในประเทศไทยซึ่งมีภูมิอากาศที่ร้อน พืชดังกล่าวจึงอ่อนแอต่อโรคและแมลง เป็นต้น



การจัดการปัญหาโรคและศัตรูพืชด้วยวิธีเกษตรแบบปลอดภัย

วิธีการเกษตรธรรมชาติจะเน้นที่การป้องกันโรคและแมลงมากกว่าการรักษาโรคหรือจัดการศัตรูพืชซึ่งเป็นการจัดการที่ปลายเหตุ ซึ่งการป้องกันปัญหาโรคพืช วัชพืชและแมลงศัตรูพืชจะเน้นที่การบำรุงพืชให้แข็งแรง โดยเริ่มตั้งแต่การปรับปรุงดินไปจนถึงการจัดการระหว่างการผลิต ดังนี้

การปรับปรุงดินให้มีชีวิตเป็นวิธีการป้องกันโรคพืชได้ดี หากดินมีความร่วนซุยสามารถรักษาความชื้นได้ดี และมีธาตุอาหารเพียงพอต่อการเจริญเติบโตของพืช พืชก็จะแผ่ขยายรากลงดินไปได้ลึก หาธาตุอาหารและน้ำได้ดีขึ้น พืชจึงมีความทนทานต่อโรคและแมลง อย่างไรก็ตาม การที่ดินมีธาตุอาหารมากเกินไปก็ทำให้พืชอ่อนแอต่อโรคและแมลงเช่นกัน เนื่องจากพืชได้รับอาหารเพียงพอจากปุ๋ยที่ถูกใส่ลงไปแปลงจนพืชไม่จำเป็นต้องปรับตัวให้หาอาหารมาก รากจึงแผ่ขยายไปตามผิวดินหรือหน้าดิน ไม่ขยายรากลงดินให้ลึกขึ้น พอเกิดภัยแล้ง พืชผักที่เพาะปลูกจึงมีความอ่อนแอต่อภัยแล้ง แมลงและโรคมมากขึ้น

การรดน้ำ หากมากเกินไปก็เป็นโทษเช่นกัน ในหลักการเกษตรธรรมชาติ เราไม่จำเป็นต้องรดน้ำผ่านท่อหรือน้ำประปาซึ่งเสียค่าใช้จ่ายเสมอไป พืชเองก็สามารถดูดน้ำที่อยู่ใต้ดินมาใช้ได้เหมือนกันซึ่งน้ำจะระเหยขึ้นมาให้พืชดูดน้ำไปใช้ ดังนั้น ในฤดูฝนเราจึงไม่จำเป็นต้องรดน้ำพืชหรือรดน้ำเป็นบางครั้ง จากหลักการดังกล่าวเราจึงสร้างร่องน้ำรอบแปลงปลูกเพื่อให้น้ำฝนไหลซึมและสะสมในชั้นใต้ดิน หากดินที่เราเพาะปลูกเป็นดินเหนียวต้องรดน้ำให้ระวัง เพราะน้ำอาจขังที่ผิวดินจนทำให้เกิดโรครากเน่าและโคนเน่าในพืช หรือเกิดการใบเหลืองได้



ความรู้พื้นฐานในการจัดการเรียนรู้

เรื่อง การสร้างภูมิคุ้มกันและแก้ปัญหาสุขภาพเสพติด สถานการณ์ปัญหาสุขภาพเสพติดในปัจจุบัน การใช้ยาเสพติดเป็นปัญหาใหญ่ของประเทศไทย เป็นปัญหาที่สร้างความกังวลให้กับทุกคน เพราะไม่เพียงแต่ ประเทศจะต้องสูญเสียทรัพยากรมนุษย์ ซึ่งเป็นทรัพยากรอันมีค่าที่สุดของประเทศไปแล้ว ปัญหาสุขภาพเสพติดยังนำมาซึ่ง ปัญหาอื่นอีกมากมาย ทั้งในแง่สังคม อย่างเช่น การก่ออาชญากรรม ปล้น จี้ ฯลฯ เกิดปัญหาส่วนบุคคลในด้านสุขภาพ กาย และสุขภาพจิต เช่น ปัญหาทางจิต ปัญหาด้านสุขภาพ ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ซึ่งรัฐบาลเองต้องสูญเสียเงินในการบำบัดอาการติดยา รักษาอาการติดยา ทั้งการเลิกยาไอซ์ เลิกยาบ้า เลิกกัญชา ฯลฯ สิ่งที่น่าวิตกกังวลคือวัยรุ่นที่ใช้สาร เสพติดนั้นมีแนวโน้มที่จะอายุน้อยลงเรื่อยๆ มีการใช้สารเสพติดเพิ่มขึ้นในกลุ่มอายุ 12 -19 ปี และในปี 2568 มีการสำรวจพบว่าเด็กและเยาวชนหรือวัยรุ่นใช้สารเสพติดเป็นจำนวนร้อยละ 3.72 การติดยาเสพติดในกลุ่มวัยรุ่นจะเริ่มจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ ก่อนจะนำไปสู่สาร เสพติด ชนิดอื่น ๆ ที่มีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ที่น่าวิตกกังวลยิ่งไปกว่านั้นคือในกลุ่มเด็กและเยาวชนหรือวัยรุ่น มีการใช้สารเสพ ติดร่วมกันมากกว่าหนึ่งชนิด และยังมีการใช้สารอื่นๆมาผสมเพื่อให้ออกฤทธิ์คล้ายสารเสพติด ผลเสียที่ร้ายแรงตามมา คือกลุ่มผู้เชี่ยวชาญหรือแพทย์เองจะไม่สามารถประเมินผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นได้ เพราะไม่รู้ว่ากลุ่มผู้เสพนั้นจะใช้สารใดผสมกันบ้าง ทำให้เกิดอันตรายกับผู้เสพเป็นอย่างมาก การบำบัดอาการติดยา ก็เป็นไปอย่างยากลำบาก ต้องรักษาอาการ ติดยาเสพติด ทั้งทางกายและใจ บางคนอาจถึงขั้นมีอาการทางประสาท ความจริงแล้วสาเหตุในการใช้สารเสพติดของกลุ่มวัยรุ่นมีหลายสาเหตุด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นความคึกคะนองของช่วงวัย เพื่อนชักชวน เกิดปัญหาความรัก มีปัญหาส่วนตัว ได้รับความกดดันในการเรียน ฯลฯ ปัจจัยที่มี อิทธิพลในการใช้สารเสพติดของกลุ่มเด็ก เยาวชน และวัยรุ่นมากที่สุด พบว่า สิ่งที่มีอิทธิพลที่ทำให้เด็ก เยาวชนและ วัยรุ่นเข้าไปข้องเกี่ยวกับยาเสพติดมากที่สุดคือ ชุมชนและสังคม หากเด็ก เยาวชนหรือกลุ่มวัยรุ่นได้อยู่ในสังคมหรือ ชุมชนที่ดี ทุกคนมุ่งมั่นกับการเรียน มีเป้าหมายในชีวิตที่จะพัฒนาตัวเองให้พร้อมสำหรับการทำงานในอนาคต ก็จะทำให้ เด็กเยาวชน และวัยรุ่นเหล่านั้นเลือกที่จะปฏิเสธไม่ใช้ยาเสพติด แต่เราคงปฏิเสธไม่ได้ว่ามันคงเป็นไปได้ที่เด็ก เยาวชน และวัยรุ่นจะได้อยู่ในสังคมที่ดีทุกคน สิ่งสำคัญคือ สถาบันครอบครัว ต้องคอยมอบความรัก ความอบอุ่นและความเข้าใจ ให้กับเด็ก ไม่สร้างแรงกดดันและคาดหวังสูงจนเกินไป ทั้งยังต้องคอยหมั่นใส่ใจเด็ก เยาวชนและวัยรุ่นในบ้านอย่าง สม่ำเสมอ

หากพบความผิดปกติที่แสดงให้เห็นว่าสมาชิกในบ้านอาจจะยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด

- 1.เกิดความเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ด้วยยาเสพติดจะส่งผลโดยตรงต่ออารมณ์ของผู้เสพ ทำให้เกิดอาการอารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย เครียด ซึมเศร้า ฯลฯ
2. พุดจาวกไปวนมา พุดซ้ำบ้างเร็วบ้าง พุดไม่รู้เรื่อง 3. ไม่สามารถอยู่นิ่งได้เหมือนเดิม มีอาการกระวนกระวาย อยู่ไม่นิ่ง
4. ผลการเรียนเปลี่ยนแปลงไป เช่นเคยเรียนดี แล้วผลการเรียนตกลงอย่างมาก
5. มีอุปกรณ์คล้ายอุปกรณ์เสพยาเสพติดในบ้าน เช่น ไพพ์แช็ค เข็มฉีดยา
6. เก็บตัวเงียบ หลบหน้าหลบตา
7. แต่งตัวแปลกไปเช่นใส่เสื้อแขนยาวแม้อากาศจะร้อนมาก
8. ใช้เงินเป็นจำนวนมากขึ้น โทกหกเพื่อให้ได้เงิน หรือมีพฤติกรรมลักเล็กขโมยน้อย

สิ่งผิดปกติเหล่านี้เป็นสัญญาณที่คนในครอบครัวต้องเฝ้าระมัดระวัง เพราะมีแนวโน้มว่าสมาชิกในบ้านซึ่ง อาจจะเป็นเด็ก เยาวชน หรือวัยรุ่น อาจจะไปข้องเกี่ยวกับยาเสพติด สิ่งสำคัญคือหากแน่ใจว่าสมาชิกภายใน บ้านมีการ ใช้ยาเสพติดหรือเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด คนใกล้ชิดต้องพูดคุยด้วยความใจเย็น หากไม่แน่ใจว่าควร จะสื่อสารหรือ พูดคุยกับสมาชิกในครอบครัวที่ติดยาเสพติดอย่างไรควรปรึกษาแพทย์ เจ้าหน้าที่ของสถานบำบัด ผู้ติดยาเสพติดเอกชนที่ ไว้ใจได้ เพื่อหาวิธีพูดคุยสื่อสารกันอย่างเข้าใจ จะทำให้สามารถโน้มน้าวสมาชิกใน ครอบครัวที่ติดยาเสพติดเข้าสู่ กระบวนการบำบัดยาเสพติดได้ และได้รับวิธีถอนพิษเสพติดอย่างถูกต้องหาก สมาชิกในครอบครัว ช่วยกันสื่อสารอย่าง เข้าใจ มอบความรักความอบอุ่นให้แก่ทุกคนในบ้าน และรีบแก้ไข ปัญหาอย่างถูกต้องเมื่อพบสัญญาณเตือนว่าเด็ก เยาวชน หรือวัยรุ่นในครอบครัวเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด ก็จะช่วยลดปัญหาการติดยาเสพติดในกลุ่มเด็ก เยาวชนและวัยรุ่นลงได้

1. สถานการณ์ด้านการผลิต การค้า และนำเข้ายาเสพติด (Supply)

1.1 สถานการณ์ภายนอกประเทศ จากข้อมูลข่าวพบการลำเลียงสารตั้งต้น และเคมีภัณฑ์ไปยัง ประเทศเพื่อนบ้านทางตอนเหนือเป็นจำนวนมาก ทำให้ชนกลุ่มน้อยในประเทศดังกล่าวมีศักยภาพผลิตยาเสพติด ได้ อย่างไม่จำกัด แต่ในปัจจุบันปริมาณการปริมาณยาเสพติดที่พักคอยอยู่นอกประเทศมียาบ้าประมาณ 80-100 ล้าน เม็ด ไอซ์ 1,500 กิโลกรัม และเฮโรอีน 1,500 กิโลกรัม โดยร้อยละ 80 เป็นของกองทัพสหรัฐว่า (UWSA)

1.2 สถานการณ์การผลิต ปัญหาการลักลอบผลิตยาเสพติดหวนกลับมาในประเทศอีกครั้ง ปัจจัยทาง การเมืองในประเทศเพื่อนบ้านยังคงทำให้แหล่งผลิตยาเสพติดนอกประเทศมีการผลิตอย่างต่อเนื่อง นับตั้งแต่ปี 2551 จนถึงปัจจุบัน สามารถจับกุมแหล่งผลิตได้ 14 ครั้ง ในช่วงปี 2551-2552 ส่วนมากเป็น แหล่งผลิตอัดเม็ด ยาบ้าขนาด เล็ก และมีบางแห่งเป็นแหล่งผลิตหัวเชื้อยาบ้า ในลักษณะ KITCHEN LAB แต่ใน ปี 2553 ถึง ปัจจุบันพบแหล่งผลิต อัดเม็ดที่ใช้เครื่อง Rotary ซึ่งสามารถอัดเม็ดได้ครั้งละมากๆ เพิ่มขึ้น สำหรับเมทแอมเฟตา มิน มีลักษณะผลึกใส หรือ เรียกว่า ICE ซึ่งเป็นเมทแอมเฟตามินที่มีความบริสุทธิ์สูง พบว่ามีการ ลักลอบนำเข้า และแพร่ระบาดเพิ่มขึ้น ในขณะเดียวกัน พบว่ามีการลักลอบลำเลียงยาแก้หวัดสูตรผสมซูโดอีเฟดรีน ทั้งที่ผลิตใน ประเทศไทย และนำเข้าจาก ต่างประเทศจำนวนมาก ไปสู่แหล่งผลิตเมทแอมเฟตามินใน ประเทศเพื่อนบ้าน เพื่อ สกัดสารซูโดอีเฟดรีน มาใช้ในการ ผลิตยาบ้าและไอซ์ ทดแทนสารอีเฟดรีนและซูโด อีเฟดรีนบริสุทธิ์ที่ถูกควบคุม อย่างเข้มงวด แม้จะมีความร่วมมือกับ

2 ประเทศเพื่อนบ้านภูมิภาคในการร่วมมือ ด้านการข่าวปราบปรามในระดับปฏิบัติการ รวมทั้งการ ดำเนินมาตรการสกัด กั้นยาเสพติดตามแนวชายแดน มากขึ้น แต่ก็ยังไม่เพียงพอต่อการควบคุมปัญหา จำเป็นต้องยกระดับความร่วมมือกับ ต่างประเทศเป็น ยุทธศาสตร์เชิงรุกโดยบูรณาการอย่างเชื่อมโยงกับการกิจ การสกัดกั้นภายในประเทศ

1.3 สถานการณ์การนำเข้ายาเสพติด ภาคเหนือตอนบนยังคงเป็นพื้นที่นำเข้ายาเสพติดที่สำคัญ ยาเสพติด ส่วน ใหญ่ร้อยละ 80 ลักลอบนำเข้าจากประเทศเพื่อนบ้านทางชายแดนภาคเหนือ ในพื้นที่ 14 อำเภอ 3 จังหวัด (เชียงราย เชียงใหม่ แม่ฮ่องสอน) ในขณะเดียวกันการนำเข้าในพื้นที่ภูมิภาคด้านอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และการนำเข้าจากกลุ่มผู้ค้าและลำเลียงยาเสพติดข้ามชาติผ่านทางอากาศยานสุวรรณ ภูมิมิมีความสำคัญมากขึ้น

1.4 สถานการณ์การค้าและแพร่ระบาด ผู้ค้ายาเสพติดที่ถูกจับกุมดำเนินคดีในช่วงระยะที่ผ่านมาแม้จะ ถูก ดำเนินคดีด้วยมาตรการตามกฎหมายแต่ยังคงมีพฤติการณ์ความเคลื่อนไหวโดยการติดต่อ สั่งการค้ายาเสพติดจาก เรือนจำ ซึ่งพบว่าผู้ต้องขังหลายรายมีศักยภาพและความเคลื่อนไหวสูง และมีเครือข่ายที่สามารถติดต่อกับผู้ต้องขังใน เรือนจำอื่นๆ และผู้ร่วมงานภายนอกได้อย่างต่อเนื่อง พบนักค้ายาเสพติดรายเก่าบางส่วนที่

กลับมาเคลื่อนไหวใหม่ ในขณะที่กลุ่มองค์กรอาชญากรรมและอาชญากรรมข้ามชาติมีบทบาทและความสำคัญมากขึ้นในการลักลอบนำยาเสพติดจากภูมิภาคอื่นเข้ามาจำหน่ายในประเทศ 2 สถานการณ์ด้านผู้เสพ/ผู้ติดยาเสพติด (Demand) ปัญหาสำคัญที่ทำให้ปัญหายาเสพติดภายในประเทศ ขยายตัว คือ ยังคงมีผู้เสพยาเสพติดซึ่งเป็นตลาดรองรับยาเสพติดจำนวนมาก โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กเยาวชนซึ่งมีจำนวนมาก ขึ้นและมีแนวโน้มอายุลดลง รวมทั้ง ผู้เสพยาติรายใหม่ที่เข้าสู่วงจรปัญหา ในขณะที่ยังมีผู้เสพยาติส่วนหนึ่งเป็นกลุ่มผู้ติดยา รุนแรงเริ่มมีอาการทางจิตและประสาทก่อผลกระทบสร้างความเดือดร้อนต่อสังคมอย่างมาก จากปัญหาดังกล่าว จำเป็นต้องบูรณาการและบริหารจัดการระบบการบำบัดรักษาทั้ง 3 ระบบ ได้แก่ ระบบสมัครใจ ระบบบังคับบำบัด และระบบต้องโทษให้ประสานสอดคล้องความสัมพันธ์กันอย่างจริงจัง และ ดำเนินการให้ครบวงจรไปถึงขั้นการติดตาม ช่วยเหลือดูแล และพัฒนาหลังการบำบัดจนทำให้ผู้เสพยาติติ กลับมาเป็นกำลังของครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติต่อไป

ประเภทยาเสพติด

แบ่งได้หลายรูปแบบ ตามลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

1. แบ่งตามแหล่งที่เกิด ซึ่งจะแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1.1 ยาเสพติดธรรมชาติ (Natural Drugs) คือยาเสพติดที่ผลิตมาจากพืช เช่น ฝิ่น กระท่อม กัญชา เป็นต้น เฮโรอีน ยาบ้า

1.2 ยาเสพติดสังเคราะห์ (Synthetic Drugs) คือยาเสพติดที่ผลิตขึ้นด้วยกรรมวิธีทางเคมีเช่น เฮโรอีน แอมเฟตามีน เป็นต้น

2. แบ่งตามการออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ประเภท คือ

2.1 ยาเสพติดประเภทกดประสาท ได้แก่ ฝิ่น มอร์ฟีน เฮโรอีน สารระเหย และยาากล่อมประสาท

2.2 ยาเสพติดประเภทกระตุ้นประสาท ได้แก่ แอมเฟตามีน กระท่อม และ โคคาอีน

2.3 ยาเสพติดประเภทหลอนประสาท ได้แก่ แอลเอสดี ดีเอ็มพี และ เห็ดขี้ควาย

2.4 ยาเสพติดประเภทออกฤทธิ์ผสมผสาน กล่าวคืออาจกดกระตุ้นหรือหลอนประสาทได้พร้อมๆ กัน

ตัวอย่างเช่น กัญชา

3. แบ่งตามองค์การอนามัยโลก ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 9 ประเภท คือ

3.1 ประเภทฝิ่นหรือมอร์ฟีนรวมทั้งยาที่มีฤทธิ์คล้ายมอร์ฟีน ได้แก่ ฝิ่น มอร์ฟีน เฮโรอีน

3.2 ประเภทยาพิษเรท รวมทั้งยาที่มีฤทธิ์ทำนองเดียวกัน ได้แก่ เซโคบาร์บิทัล อะโมบาร์บิทัล พาราโลดีไฮด์ เมโพรบาเมท ไดอาซีแพม เป็นต้น

3.3 ประเภทแอลกอฮอล์ ได้แก่ เหล้า เบียร์ วิสกี้

3.4 ประเภทแอมเฟตามีน ได้แก่ แอมเฟตามีน เมทแอมเฟตามีน

3.5 ประเภทโคเคน ได้แก่ โคเคน ใบโคคา

3.6 ประเภทกัญชา ได้แก่ ใบกัญชา ยางกัญชา

3.7 ประเภทใบกระท่อม

3.8 ประเภทหลอนประสาท ได้แก่ แอลเอสดี ดีเอ็นที เมสตาลีน เมล็ดมอนิ่งกลอรี่ ต้นลำโพง เห็ดเมา

บางชนิด

3.9 ประเภทอื่นๆ นอกเหนือจาก 8 ประเภทข้างต้น ได้แก่ สารระเหยต่าง ๆ เช่น ทินเนอร์เบนซิน น้ำยาล้างเล็บ ยาแก้ปวด และบุหรี่

พิษภัยและโทษของยาเสพติด

เนื่องด้วยพิษภัยหรือโทษของสารเสพติดที่เกิดขึ้นแก่ผู้หลงผิดไปเสพสารเหล่านี้เข้า ซึ่งเป็นโทษที่มองไม่เห็นชัด เปรียบเสมือนเป็นฆาตกรเงียบ ที่ทำลายชีวิตบุคคลเหล่านั้นลงไปทุกวัน ก่อปัญหาอาชญากรรม ปัญหาสุขภาพ ก่อความเสื่อมโทรมให้แก่สังคมและบ้านเมืองอย่างร้ายแรง เพราะสารเสพติดทุกประเภทที่มีฤทธิ์เป็นอันตรายต่อร่างกายใน ระบบประสาท สมอง ซึ่งเปรียบเสมือนศูนย์บัญชาการของร่างกายและชีวิตมนุษย์ การติดสารเสพติดเหล่านั้นจึงไม่มี ประโยชน์อะไรเกิดขึ้นแก่ร่างกายเลย แต่กลับจะเกิดโรคและพิษร้าย ต่างๆ จนอาจทำให้เสียชีวิตหรือเกิดโทษและ อันตรายต่อครอบครัว เพื่อนบ้าน สังคม และชุมชนต่างๆ ต่อไป ได้อีกมาก

1. โทษทางร่างกาย และจิตใจ

1.1 สารเสพติดจะให้โทษโดยทำให้การปฏิบัติหน้าที่ ของอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายเสื่อมโทรม พิษภัยของสารเสพติดจะทำลายประสาท สมอง ทำให้สมรรถภาพเสื่อมลง มีอารมณ์ จิตใจไม่ปกติเกิดการเปลี่ยนแปลง ได้ง่าย เช่น วิตกกังวล เลื่อนลอยหรือฟุ้งซ่าน ทำงานไม่ได้ อยู่ในภาวะมีนเมาตลอดเวลา อาจเป็นโรคจิตได้ง่าย

1.2 ด้านบุคลิกภาพจะเสียหายหมด ขาดความสนใจในตนเองทั้งความประพฤติความสะอาดและ สติสัมปชัญญะ มือกบฏกิริยาแปลกๆ เปลี่ยนไปจากเดิม

1.3 สภาพร่างกายของผู้เสพจะอ่อนเพลีย ซุปซืด หมัดเรี่ยวแรง ขาดความกระปรี้กระเปร่า และเกียจคร้าน เฉื่อยชา เพราะกินไม่ได้ นอนไม่หลับ ปล่อยเนื้อ ปล่อยตัวสกปรก ความเคลื่อนไหวของ ร่างกายและ กล้ามเนื้อ ต่างๆ ผิดปกติ

1.4 ทำลายสุขภาพของผู้ติดสารเสพติดให้ทรุดโทรมทุกขณะเพราะระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ถูกพิษยาทำให้เสื่อมลง น้ำหนักตัวลด ผิวก่ำซีด เลือดจางพอมลงทุกวัน

1.5 เกิดโรคร้ายไข้เจ็บได้ง่าย เพราะความต้านทานโรคน้อยกว่าปกติ ทำให้เกิดโรคหรือเจ็บไข้ได้ง่าย และเมื่อ เกิดแล้วจะมีความรุนแรงมาก รักษาหายได้ยาก

1.6 อาจประสบอุบัติเหตุได้ง่าย สาเหตุเพราะระบบการควบคุมกล้ามเนื้อและประสาท บกพร่อง ใจลอย ทำงานด้วยความประมาท และเสี่ยงต่ออุบัติเหตุตลอดเวลา

1.7 เกิดโทษที่รุนแรงมาก คือ จะเกิดอาการคลุ้มคลั่ง ถึงขั้นอาละวาด เมื่อหิวยาเสพติดและ หายาไม่ทัน เริ่มด้วยอาการนอนไม่หลับ น้ำตาไหล เหงื่อออก ท้องเดิน อาเจียน กล้ามเนื้อกระตุก กระวน กระวาย และ ในที่สุดจะมีอาการเหมือนคนบ้า เป็นบ่อเกิดแห่งอาชญากรรม

2. โทษพิษภัยต่อครอบครัว

2.1 ความรับผิดชอบต่อครอบครัว และญาติพี่น้องจะหมดสิ้นไป ไม่สนใจที่จะดูแลครอบครัว

2.2 ทำให้สูญเสียทรัพย์สิน เงินทอง ที่จะต้องหามาซื้อสารเสพติด จนจะไม่มีใช้จ่ายอย่างอื่น และต้อง เสียเงินรักษาตัวเอง

2.3 ทำงานไม่ได้ขาดหลักประกันของครอบครัว และนายจ้างหมดความไว้วางใจ

2.4 สูญเสียสมรรถภาพในการหาเลี้ยงครอบครัว นำความหายนะมาสู่ครอบครัวและญาติพี่น้อง

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 2.1 เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำเกษตรแบบปลอดภัย
- 2.2 เพื่อส่งเสริมให้ประชาชน สามารถนำความรู้การเพาะปลูกพืชผักสวนครัวมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นคงยั่งยืน
- 2.3 เพื่อให้ประชาชนมีความรู้เรื่องโทษและวิธีการป้องกันภัยจากยาเสพติด

3. กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป

4. ระยะเวลา

ภาคทฤษฎี 4 ชั่วโมง

ภาคปฏิบัติ 2 ชั่วโมง

5. เนื้อหาหลักสูตร

- 5.1 หลักการเกษตรแบบปลอดภัย
- 5.2 การปรับปรุงดิน
- 5.3 การป้องกันและกำจัดศัตรูพืชโดยไม่ใช้สารเคมี
- 5.4 การทำปุ๋ยหมัก
- 5.5 การเพาะเมล็ดพันธุ์ การปลูกผักสวนครัว
- 5.6 โทษของยาเสพติดและวิธีป้องกัน

6. การจัดการเรียนรู้

การบรรยายให้ความรู้ การสาธิต การลงมือปฏิบัติ การอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้

7. สื่อการเรียนรู้

- 7.1 คีจากเอกสาร
- 7.2 ใบความรู้/ภาพประกอบ
- 7.3 แหล่งเรียนรู้
- 7.4 สื่ออินเทอร์เน็ต

8. การวัดและประเมินผล

ประเมินความรู้ภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติจากการสอบถาม แบบทดสอบ การสังเกต การมีส่วนร่วม

9. การจบหลักสูตร

- 9.1 มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
- 9.2 มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
- 9.3 มีชิ้นงาน/ผลงาน ผ่านเกณฑ์การประเมินตามมาตรฐานและคุณภาพ

10. เอกสารหลักฐานการศึกษาที่จะได้รับหลังจากจบหลักสูตร

เกียรติบัตรออกโดยสถานศึกษา

11. การเทียบโอน

เทียบโอนเป็นรายวิชาเข้าสู่หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ระดับใดระดับหนึ่ง โดยพิจารณาจากจำนวนชั่วโมง และความสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดตามหลักสูตรสถานศึกษา รายวิชาเลือก สาระทักษะดำเนินชีวิต ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60

ลงชื่อ.....ผู้เขียนหลักสูตร

(.....)

ครู กศน.ตำบล

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร

(.....)

เจ้าหน้าที่การเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง

ลงชื่อ.....อนุมัติหลักสูตร

(.....)

ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอ.....

แผนการจัดกระบวนการเรียนรู้หลักสูตรโครงการพัฒนาสังคมและชุมชนเพื่อสร้างแหล่งอาหารในชุมชน รั้วภัย ห่างไกลยาเสพติด

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	วัดและประเมินผล	ชั่วโมง	
						ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1. ความรู้ทั่วไป เกษตรแบบ ปลอดภัย	1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถเข้าใจและสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	1. หลักการเกษตรแบบปลอดภัย 2. การปรับปรุงดิน 3. การป้องกันและกำจัดศัตรูพืชโดยไม่ใช้สารเคมี	1. วิทยากรอธิบายความเป็นมา หลักการเกษตรธรรมชาติ 3. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมศึกษาจากใบความรู้เรื่อง ความรู้ หลักการเกษตรธรรมชาติ	1. ศึกษาจากเอกสาร 2. ใบความรู้/ ภาพประกอบ 3. แหล่งเรียนรู้ 4. สื่ออินเทอร์เน็ต	1.ประเมินความรู้ ภาคทฤษฎี 2.ประเมินความรู้ ภาคปฏิบัติ 3.แบบทดสอบ 4.การสังเกต 5.การมีส่วนร่วม	3 ชั่วโมง	
2. การสร้างแหล่ง อาหารที่ปลอดภัย ชุมชน	2. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนสามารถนำความรู้การเพาะปลูกพืชผักสวนครัวประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นคง	1.ให้ความรู้ถึงความสำคัญและประโยชน์จากการเพาะปลูกผักสวนครัว รั้วกินได้มาประยุกต์ใช้ในการสร้างแหล่งอาหารในชุมชนได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน 2.การปลูกผักสวนครัว	1. วิทยากรอธิบายประโยชน์จากการเพาะเมล็ดพันธุ์ผัก ปลูกผักสวนครัว 2. วิทยากรอธิบายการเพาะเมล็ดพันธุ์ผัก การปลูกผัก	1. ศึกษาจากเอกสาร 2. ใบความรู้ / ภาพประกอบ 3. แหล่งเรียนรู้ 4. สื่ออินเทอร์เน็ต	1.ประเมินความรู้ ภาคทฤษฎี 2.ประเมินความรู้ ภาคปฏิบัติ 3.แบบทดสอบ 4.การสังเกต 5.การมีส่วนร่วม		2 ชั่วโมง

แผนการจัดกระบวนการเรียนรู้หลักสูตรโครงการพัฒนาสังคมและชุมชนเพื่อสร้างแหล่งอาหารในชุมชน รั้วภัย ห่างไกลยาเสพติด

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	วัดและประเมินผล	ชั่วโมง	
						ทฤษฎี	ปฏิบัติ
3. รั้วภัย ห่างไกลยาเสพติด	3. เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ถึงโทษและวิธีป้องกันภัยจากยาเสพติด	1. ให้ความรู้เรื่องโทษของยาเสพติด 2. ให้ความรู้เรื่องวิธีป้องกันยาเสพติดเข้าสู่ชุมชน	1. วิทยากรอธิบายให้ความรู้ถึงโทษของยาเสพติด 2. วิทยากรให้ความรู้วิธีการป้องกันตัวเองและครอบครัวห่างไกลจากยาเสพติด	1. ใบความรู้ 2. แหล่งเรียนรู้ 3. สื่ออินเทอร์เน็ต	1. การสังเกต 2. การมีส่วนร่วม	1 ชั่วโมง	

ใบความรู้ การทำเกษตรแบบปลอดภัย

๙๙๙๙๙๙

ในปัจจุบันนี้ การทำเกษตรกรรมแบบยั่งยืนมีหลายรูปแบบ แตกต่างไปตามพื้นฐานความเชื่อความเป็นมา และความเหมาะสมกับแต่ละภูมิภาค และวัฒนธรรมของแต่ละพื้นที่/ชุมชน และมีการให้ชื่อและความหมายที่ต่างกันไป แต่ส่วนใหญ่แล้วจะวางอยู่บนหลักการของการดำเนินกิจกรรมที่สอดคล้องกับระบบนิเวศวิทยา สามารถดำเนินต่อไปได้อย่างยั่งยืน โดยไม่ก่อผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและคุณภาพชีวิตของผู้บริโภค ตัวอย่างรูปแบบเกษตรกรรมแบบยั่งยืนที่สำคัญ อาทิ

เกษตรผสมผสาน (Integrated Farming) หมายถึง ระบบการเกษตรที่มีการปลูกพืชและ/หรือมีการเลี้ยงสัตว์หลายชนิด อยู่ในบริเวณเดียวกัน โดยกิจกรรมการผลิตแต่ละชนิดสามารถเกื้อกูลประโยชน์ต่อกันได้โดยอาจจะเป็นทางตรงหรือทางอ้อมมีการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรในไร่นา เช่น ดิน น้ำ แสงแดดอย่างเกิดประโยชน์สูงสุด มีการหมุนเวียนแร่ธาตุในไร่นา นั่นคือเป็นการใช้สภาพแวดล้อมอย่างต่อเนื่องและเกิดผลในการเพิ่มพูนความอุดมสมบูรณ์ ของทรัพยากรธรรมชาตินั่นเอง ซึ่งการทำเกษตรผสมผสานสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่มคือ

การปลูกพืชแบบผสมผสาน พิจารณาขนาดต้นพืช ระยะการเจริญเติบโต สัมพันธ์กับความชื้นอากาศในแต่ละช่วงฤดูกาล ตัวอย่างการปฏิสัมพันธ์เชิงเกื้อกูลระหว่างพืชกับพืช เช่น พืชตระกูลถั่วตรึงไนโตรเจนให้กับพืชชนิดอื่น พืชยืนต้นให้ร่มเงากับพืชที่ต้องการแสงน้อยพืชเป็นอาหารและที่อยู่อาศัยให้กับแมลงศัตรูธรรมชาติเพื่อช่วยกำจัดศัตรูพืชไม่ให้เกิดกับพืชชนิดอื่น ๆ เช่นการปลูกถั่วลิสงระหว่างแถวในแปลงข้าวโพด จะช่วยทำให้แมลงศัตรูธรรมชาติได้มาอาศัยอยู่ในถั่วลิสงมากและช่วยกำจัดแมลงศัตรูของข้าวโพด ฯลฯ

การเลี้ยงสัตว์แบบผสมผสาน สัตว์หลายชนิดพันธุ์จะต้องเกื้อกูลกันตัวเอง เช่น เลี้ยงหมูกับเลี้ยงปลาในบ่อ เลี้ยงเป็ดหรือไก่กับเลี้ยงปลาในสระ

การปลูกพืชผสมผสานกับการเลี้ยงสัตว์ มีความสัมพันธ์กันในลักษณะถ่ายเทพลังงานอาหารให้กันได้ ตัวอย่างการปฏิสัมพันธ์เชิงเกื้อกูลระหว่างพืชกับสัตว์ เช่น เศษเหลือของพืชใช้เป็นอาหารของสัตว์ ปลาช่วยกินแมลงศัตรูพืช วัชพืช ให้กับพืชที่ปลูกในสภาพน้ำท่วมขัง เช่น ข้าว ปลาให้อินทรีย์วัตถุกับพืช จากการถ่ายมูลตกตะกอนในบ่อเลี้ยงปลาซึ่งสามารถจะลอกขึ้นมาเป็นปุ๋ยกับพืช และการเลี้ยงปลาในนาข้าว เป็ด ห่านแพะ วัวควาย ช่วยกำจัดวัชพืชในสวนผลไม้ และแปลงปลูกหม่อน มูลสัตว์ทุกชนิดสามารถใช้ประโยชน์เป็นปุ๋ยกับต้นพืช ฯลฯ

เกษตรกรรมแบบยั่งยืน กับ “ความสุขแบบชาวบ้าน” เกษตรแบบผสมผสาน จะแตกต่างจาก ไร่นาสวนผสม (Mixed farming) คือเกษตรแบบผสมผสานจะเน้นการเกิดความสมดุลของสภาพแวดล้อมในไร่นามากกว่าเน้นการปลูกเพื่อการขาย และแตกต่างจาก เกษตรกรรมแบบดั้งเดิม (Traditional AgricultureSystem)

วนเกษตร (Agro forestry) คือ การเกษตรที่มีการใช้ประโยชน์ที่ดินโดยการปลูกไม้ยืนต้นเป็นหลัก ร่วมกับพืชกสิกรรม(พืชล้มลุก เช่น ผัก พืชไร่ ฯลฯ) สลับกันหรือปลูกในเวลาเดียวกันและอาจเลี้ยงสัตว์หรือไม่ก็ได้ ส่วนการปลูก อาจปลูกเป็นแถบ(Zone)เป็นแนว(strips) อาจปลูกเป็นแนวชั้นบันไดเพื่อป้องกันดินพัง (allycropping) ซึ่งการทำวนเกษตรแบ่งออกเป็น 3 ระบบใหญ่ ๆ คือ

- ☛ ระบบป่าไม้-กสิกรรม
- ☛ ระบบป่าไม้/ทุ่งหญ้าเลี้ยงสัตว์-ปศุสัตว์
- ☛ ระบบป่าไม้/ทุ่งหญ้าเลี้ยงสัตว์-ปศุสัตว์-กสิกรรม

ลักษณะเด่นของวนเกษตรคือ เป็นระบบการปลูกพืชที่มีความต่างระดับของเรือนยอดต้นไม้และระบบราก มีองค์ประกอบที่หลากหลายทางพันธุกรรมและชีวภาพของพืช สัตว์ และสิ่งมีชีวิตขนาดเล็ก(จุลินทรีย์) เน้นการอยู่ร่วมกันเป็นระบบนิเวศที่มีความสมดุลทางธรรมชาติ มีการหมุนเวียนธาตุอาหารตามธรรมชาติ (อันเป็นผลมาจากความหลากหลายชนิดของพืช สัตว์ และจุลินทรีย์)

เกษตรแบบปลอดภัยหรือเกษตรธรรมชาติ เป็นเกษตรกรรมที่คำนึงถึงระบบนิเวศ (Ecologically Sound Agriculture) โดยพยายามลดการแทรกแซงของมนุษย์ กระทำเพียงสิ่งที่จำเป็นต่อการเกษตรกรรม ปรับรูปแบบการเกษตรให้สอดคล้องกับระบบนิเวศและธรรมชาติ และไม่พึ่งพาปัจจัยการผลิตจากภายนอกการทำเกษตรกรรมรูปแบบนี้ได้รับการพัฒนาและเผยแพร่ โดย นายมาซาโนบุ ฟุกุโอกะ นักเกษตรกรรมธรรมชาติชาวญี่ปุ่น ผู้เขียน การปฏิวัติยุคสมัย ด้วยฟางเส้นเดียว หรือ The One Straw Revolution(2518) ซึ่งเป็นหนังสือที่เขาได้นำเสนอวิธีแห่งการดำเนินชีวิตและมรรควิธีแห่งเกษตรกรรมเอาไว้ โดยเกษตรกรรมธรรมชาติมีหลักการที่สำคัญ 4 ประการคือ

- ☛ ไม้ไถพรวนดิน
- ☛ ไม้ใส่ปุ๋ยบางชนิด
- ☛ ไม้กำจัดวัชพืช
- ☛ ไม้จำกัดโรคและแมลงศัตรูพืช

ใบความรู้ การสร้างแหล่งอาหารที่ปลอดภัยชุมชน



การอนุรักษ์ระบบนิเวศการเกษตรและสิ่งแวดล้อม

ด้วยการปฏิเสธรการใช้สารเคมีสังเคราะห์ทุกชนิดในการเพาะปลูก ทั้งนี้เพราะปัจจัยการผลิตที่เป็นสารเคมีสังเคราะห์มีผลต่อสิ่งมีชีวิตต่าง ๆ ที่อยู่ในฟาร์ม ทั้งสัตว์ แมลง และจุลินทรีย์ ทั้งที่อยู่บนผิวดินและใต้ดิน ในกลไกธรรมชาติ สิ่งมีชีวิตต่าง ๆ เหล่านี้มีบทบาทสำคัญในการสร้างสมดุลของนิเวศการเกษตรไม่ว่าจะเป็นการช่วยในการควบคุมประชากรของสิ่งมีชีวิตอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งศัตรูพืช หรือการพึ่งพาอาศัยกันในการดำรงชีวิต เช่น การผสมเกสร การช่วยย่อยสลายอินทรีย์วัตถุ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อพืชที่เพาะปลูกแต่การใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชซึ่งไม่มีผลทำลายสิ่งมีชีวิตทั้งหมด โดยเฉพาะอย่างยิ่งสิ่งมีชีวิตที่เป็นประโยชน์ ในขณะที่โรคและแมลงศัตรูพืชมักจะมีความสามารถพิเศษในการพัฒนาภูมิคุ้มกันต่อสารเคมี แม้แต่ปุ๋ยเคมีเองก็มีผลเสียต่อจุลินทรีย์และสิ่งมีชีวิตในดิน ทำให้สมดุลของนิเวศดินเสีย

การฟื้นฟูนิเวศการเกษตร

นอกเหนือจากการอนุรักษ์แล้ว หลักการของเกษตรอินทรีย์ยังเน้นให้เกษตรกรต้องฟื้นฟูสมดุลความอุดมสมบูรณ์ของระบบนิเวศด้วย ซึ่งแนวทางหลักในการฟื้นฟูนิเวศการเกษตรก็คือ การปรับปรุงบำรุงดิน อินทรีย์วัตถุและเพิ่มความหลากหลายทางชีวภาพ ในระบบเกษตรอินทรีย์ ดินถือว่าเป็นกุญแจสำคัญ เพราะการปรับปรุงบำรุงดินทำให้ต้นไม้ได้รับธาตุอาหารอย่างครบถ้วนและสมดุล ซึ่งจะช่วยให้ต้นไม้แข็งแรง มีความต้านทานต่อการระบาดของโรคและแมลง ซึ่งช่วยให้เกษตรกรไม่จำเป็นต้องพึ่งพาการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช นอกจากนี้ ผลผลิตของเกษตรอินทรีย์ยังมีรสชาติที่ดี มีคุณค่าทางโภชนาการที่ครบถ้วนและยังสามารถเพิ่มผลผลิตได้อย่างยั่งยืนกว่าการเพาะปลูกด้วยระบบเกษตรเคมีอีกด้วย นอกเหนือจากการปรับปรุงบำรุงดินแล้ว การเพิ่มความหลากหลายทางชีวภาพในไร่นาก็เป็นสิ่งจำเป็น ทั้งนี้เพราะความหลากหลายทางชีวภาพเป็นกุญแจสำคัญของความยั่งยืนของระบบนิเวศการเกษตร ทั้งนี้ก็เพราะว่าการมีสิ่งมีชีวิตหลากหลายชนิดอยู่ร่วมกันย่อมก่อให้เกิดความเกื้อกูล และสมดุลของระบบนิเวศ ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างกระบวนการและพลวัตรทางธรรมชาติที่เกื้อหนุนต่อการทำเกษตรอินทรีย์อีกต่อหนึ่ง วิธีการเพิ่มความหลากหลายทางชีวภาพอาจทำได้ในหลายรูปแบบ เช่นการปลูกพืชร่วม พืชแซม พืชหมุนเวียน ไม้ยืนต้น หรือการฟื้นฟูแหล่งนิเวศธรรมชาติในไร่นาหรือบริเวณใกล้เคียง การพึ่งพากลไกธรรมชาติในการทำเกษตร หลักการเกษตรอินทรีย์ตั้งอยู่บนปรัชญาที่ว่า การเกษตรที่ยั่งยืนต้องเป็นการเกษตรที่เป็นไปตามครรลองของธรรมชาติ ไม่ใช่การเกษตรที่ฝืนวิถีธรรมชาติ ดังนั้นการทำเกษตรจึงไม่ใช่การพยายามเอาชนะธรรมชาติหรือตัดแปลงธรรมชาติเพื่อการเพาะปลูก แต่เป็นการเรียนรู้จากธรรมชาติ และปรับระบบการทำเกษตรให้สอดคล้องกับวิถีแห่งธรรมชาติ กลไกในธรรมชาติที่สำคัญต่อการทำเกษตรอินทรีย์ ได้แก่ วงจรการหมุนเวียนธาตุอาหาร (โดยเฉพาะอย่างยิ่งวงจรไนโตรเจนและคาร์บอน) วงจรการหมุนเวียนของน้ำพลวัตรของภูมิอากาศและแสงอาทิตย์ รวมทั้งการพึ่งพากันของสิ่งมีชีวิตอย่างสมดุลในระบบนิเวศ(ทั้งในเชิงของการเกื้อกูล การพึ่งพา และห่วงโซ่อาหาร) ซึ่งในพื้นที่ต่าง ๆ ย่อมมีระบบนิเวศและกลไกตามธรรมชาติที่แตกต่างกันออกไป การทำเกษตรอินทรีย์จึงจำเป็นต้องเรียนรู้ถึงสภาพเงื่อนไขของท้องถิ่นที่ตนเองทำการเกษตรอยู่การหมั่นสังเกต เรียนรู้ วิเคราะห์ สังเคราะห์และทำการทดลองเป็นกระบวนการเรียนรู้ ที่ต้องดำเนินการไปอย่างต่อเนื่อง เพื่อที่ว่าในระบบฟาร์มเกษตรอินทรีย์จะได้ประโยชน์จากกลไกธรรมชาติและสภาพนิเวศท้องถิ่นอย่างเต็มที่

การควบคุมและป้องกันมลพิษ

แม้ว่าเกษตรกรอินทรีย์จะปฏิเสธการใช้สารเคมีสังเคราะห์ในฟาร์ม แต่สภาพแวดล้อมที่ฟาร์มเกษตรอินทรีย์ตั้งอยู่มีมลพิษต่าง ๆ อยู่ไปทั่วที่อาจมีผลกระทบต่อการทำเกษตรอินทรีย์ไม่ว่าจะมลพิษทางน้ำ อากาศ หรือแม้แต่ในดินเอง ดังนั้น การทำเกษตรอินทรีย์จึงต้องพยายามอย่างเต็มที่ ในการป้องกัน มลพิษต่าง ๆ ภายนอกมิให้ปนเปื้อนกับผลผลิต การป้องกันนี้อาจทำได้โดยการจัดทำแนวกันชนและแนวป้องกันบริเวณริมฟาร์มแต่อย่างไรก็ตามการป้องกันมลพิษดังกล่าว แม้ว่าจะกระทำด้วยวิธีใดก็ตาม ก็ยังไม่สามารถป้องกันการปนเปื้อนจากมลพิษได้อย่างสมบูรณ์ เนื่องจากสารเคมีมีปะปนทั่วไปในสภาพแวดล้อม เช่น ฟาร์มเกษตรอินทรีย์ยังจำเป็นต้อง ใช้แหล่งน้ำร่วมกับเกษตรกรที่ทำเกษตรเคมีอยู่ ซึ่งทำให้ผลผลิตเกษตรอินทรีย์อาจปนเปื้อนสารเคมีได้เช่นกัน ดังนั้นแนวทางการปฏิบัติของเกษตรกรอินทรีย์จึงเน้นความพยายามของเกษตรกรในการป้องกันมลพิษ โดยไม่กล่าวอ้างว่าผลผลิตไม่มีสารเคมีปนเปื้อน นอกจากมลพิษจากภายนอกฟาร์มแล้ว เกษตรอินทรีย์ยังกำหนดให้เกษตรกรต้องลดหรือป้องกันมลพิษที่อาจเกิดขึ้นในกระบวนการผลิตของฟาร์มเองด้วย เช่น ให้มีการจัดการขยะและน้ำเสียก่อนที่จะปล่อยออกนอกฟาร์มหรือการไม่ใช้วัสดุบรรจุผลผลิตที่อาจมีสารปนเปื้อนได้

ใบความรู้

โทษและวิธีป้องกันยาเสพติด

ประเภทของยาเสพติด

ยาเสพติดและสารเสพติดนั้นมีหลากหลายประเภท ซึ่งแบ่งออกได้ด้วยการออกฤทธิ์และตามความรุนแรง ถูกกำหนดไว้ในพ.ร.บ. ให้ใช้ประมวลกฎหมายยาเสพติด พ.ศ. 2564

การแบ่งประเภทยาเสพติดตามการออกฤทธิ์

หากแบ่งสารเสพติดต่าง ๆ ตามประเภทของการออกฤทธิ์แล้ว จะสามารถแบ่งออกได้เป็น 4 ประเภทดังต่อไปนี้

- **ออกฤทธิ์กดประสาท** ผลกระทบของยาเสพติดประเภทนี้คือจะทำให้เกิดความง่วง เฉื่อยชา ไม่สนใจสิ่งรอบข้าง ตัวอย่างได้แก่ เฮโรอีน เหล้าแห้ง ผีน และมอร์ฟิน
- **ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท** ซึ่งมีผลกระทบที่เห็นได้ชัดเจนคือ ทำให้ผู้เสพรู้สึกตื่นตัว เพราะสารจะเข้าไปกระตุ้นระบบประสาททำให้ทำงานมากขึ้น รู้สึกกระวนกระวาย วิตกกังวล ตัวอย่างได้แก่กระท่อม ยาม้าและแอมเฟตามีน
- **ออกฤทธิ์หลอนประสาท** เป็นยาเสพติดที่ทำให้เกิดภาพหลอน ได้ยินเสียงต่าง ๆ จนอาจทำให้เกิดอาการบ้าคลั่งได้ โดยสารเสพติดประเภทนี้ได้แก่ แอลเอสดี ยาอี
- **ออกฤทธิ์ผสมผสานกัน** โดยทำให้ทั้งเคลิ้มและเห็นภาพหลอนพร้อม ๆ กัน ได้แก่ กัญชา

การแบ่งตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2564

สำหรับการแบ่งประเภทของยาเสพติดแบบนี้เป็นการแบ่งตามกฎหมายของประเทศไทย อีกทั้งยังเป็นการแบ่งประเภทยาเสพติดตามความรุนแรงอีกด้วย โดยแบ่งได้ทั้งหมด 5 ประเภทด้วยกัน ได้แก่

- **ยาเสพติดให้โทษประเภทที่ 1:** ยาเสพติดชนิดร้ายแรง ไม่มีการนำมาใช้ในทางการแพทย์ทุกกรณี ได้แก่ เฮโรอีน แอลเอสดี ยาบ้า (แอมเฟตามีน) และยาอี เป็นต้น
- **ยาเสพติดให้โทษประเภทที่ 2:** เป็นยาเสพติดให้โทษทั่วไป บางส่วนจะเป็นสารที่มีประโยชน์ในการรักษาโรคต่าง ๆ หากใช้เป็นประจำหรือติดต่อกันมากเกินไป จะทำให้เกิดการเสพติดได้ในที่สุด เช่น มอร์ฟิน โคเคน เมทาโดน โคเดอีนหรือฝิ่นยา เป็นต้น
- **ยาเสพติดให้โทษประเภทที่ 3:** เป็นยาเสพติดที่สามารถเป็นยารักษาโรคได้ด้วย และมีส่วนผสมของยาเสพติดประเภทที่ 2 อยู่ เช่น ยาแก้ไอ ยาแก้ปวด เป็นต้น
- **ยาเสพติดให้โทษประเภทที่ 4:** เป็นสารเสพติดที่ไม่ได้อยู่ในประเภทที่ 1 หรือ 2 ได้แก่ น้ำยาอาเซติก แอนไฮไดรด์ (acetic anhydride), อะซีทิลคลอไรด์ (acetyl chloride), กรดเพนิลอะซีติก (phenylacetic acid) และอีกมากมายตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข
- **ยาเสพติดให้โทษประเภทที่ 5:** ยาเสพติดประเภทอื่น ๆ นอกเหนือจากข้างต้น ได้แก่ กัญชา กระท่อม เห็ดขี้ควาย ผีน และสารสกัดจากทุกส่วนของพืชกัญชาหรือกัญชง (พืชสกุล Cannabis) ที่มีปริมาณสาร THC เกินร้อยละ 0.2 โดยน้ำหนัก

ผลกระทบของยาเสพติดต่อร่างกายและจิตใจ

หลังจากได้รู้จักกับการแบ่งประเภทของยาเสพติดไปแล้ว เราจะพาทุกคนไปดูกันว่ายาเสพติดแต่ละชนิดนั้นส่งผลกระทบต่ออย่างไรบ้างกับผู้เสพ ทั้งในด้านของร่างกาย จิตใจ และผลกระทบของยาเสพติดในด้านอื่น ๆ โดยเราได้คัดเลือกยาเสพติดที่ซื้อคุ่นหามาให้ได้ศึกษากัน

ผลกระทบของยาบ้า (Metamphetamine)

ยาบ้าเป็นยาเสพติดให้โทษประเภทที่ 1 โดยออกฤทธิ์กระตุ้นประสาทให้เกิดความตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา ทำให้ผู้เสพยามีอาการคึกคัก อารมณ์ดี พุดมาก ตูกระตือรือร้น และอาจจะทำให้เกิดอาการใจสั่น คลื่นไส้ อาเจียน ควบคุมสติไม่ได้ หากเสพยาเกินขนาดก็อาจจะทำให้มีอาการหัวใจเต้นผิดปกติและหมดสติได้สำหรับผู้ที่ใช้อย่างติดต่อกันเป็นเวลานาน จะส่งผลให้เกิดอาการประสาทหลอน หวาดระแวง ซึ่งอาจนำไปสู่การทำร้ายตัวเอง และผู้อื่นได้ คุณสมารถสังเกตผู้ที่เสพยาบ้าได้ด้วยการสังเกตว่าพวกเขามีน้ำหนักลดลงเป็นอย่างมากหรือไม่ อยู่นิ่งไม่ค่อยได้ มีอาการกระวนกระวายตลอดเวลา และไม่คอยดูแลความสะอาดของร่างกาย

ผลกระทบของเฮโรอีน

เฮโรอีนเป็นสารเสพติดประเภทที่ 1 และออกฤทธิ์กดประสาท ซึ่งทำให้เกิดอาการเคลิบเคลิ้ม ไม่มีความเจ็บปวดและรู้สึกผ่อนคลาย หากมีการเสพยาเป็นเวลานานติดต่อกัน จะส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอลง น้ำหนักลดลงและเกิดความสับสนได้อยู่บ่อย ๆ

เฮโรอีนนั้นถือว่าเป็นสารเสพติดที่เสพยาได้ง่ายกว่ายาบ้าหลายเท่า โดยเสพยาได้ทั้งวิธีการสูดเข้าจมูก สูบควัน และการฉีดเข้าสู่อวัยวะ ดังนั้น นอกจากอาการดังกล่าวแล้ว คุณก็สามารถสังเกตผู้ที่เสพยาเฮโรอีนได้จากรอยเข็มฉีดยาตามแขน ริมฝีปากที่แห้งตลอดเวลา

ผลกระทบของยาอี (Ecstasy)

ยาอี (Ecstasy) เป็นสารเสพติดให้โทษประเภทที่ 1 โดยออกฤทธิ์แบบผสมผสาน คือทั้งหลอนประสาทและกดประสาทในเวลาเดียวกัน ยาอีนั้นจะส่งผลกระทบต่อระบบประสาทและสมองรุนแรงกว่ายาบ้ามากถึงสิบเท่า ทำให้เซลล์สมองที่เกี่ยวข้องกับความจำและการคิดอย่างเป็นระบบถูกทำลายอย่างรวดเร็ว

ในผู้ที่เสพยาอี จะมีอาการแสดงออกที่สังเกตได้คือได้เสียงเหมือนหูแว่ว เห็นภาพหลอน ทางร่างกายจะสังเกตได้จากอุณหภูมิร่างกายที่สูงขึ้น กล้ามเนื้อผิดปกติ ตาพร่ามัว เหงื่อออกเยอะมากกว่าปกติ ในบางรายอาจมีอาการซึมเศร้าร่วมด้วย

โทษของสารเสพติดในด้านอื่น ๆ มีอะไรบ้าง

นอกจากโทษต่อตนเองที่ได้พูดถึงไปแล้ว การใช้สารเสพติดก็ยังมีโทษในแง่มุมอื่น ๆ ด้วยเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นผลกระทบต่อครอบครัว ผลกระทบต่อสังคม และผลกระทบต่อการทำงาน เช่น

- ทำลายความสัมพันธ์ในครอบครัว เพราะผู้ใช้สารเสพติดนั้นมักจะมีอาการทางจิตใจที่เปลี่ยนไป ไม่ว่าจะเป็นอาการซึมเศร้า อาการตื่นตัวเกินเหตุ อาการหวาดระแวงต่าง ๆ อาการหงุดหงิดและก้าวร้าว อาจทำให้เกิดปากเสียงและส่งผลกระทบต่อคนในครอบครัวได้โดยตรง
- ผลกระทบต่อสังคมเองก็มีอยู่หลากหลายด้านเช่นกัน หนึ่งในสิ่งที่เรามักพบเห็นบ่อย ๆ ก็คือการใช้สารเสพติดเกิดอาการคลุ้มคลั่งและทำร้ายร่างกายผู้อื่น รวมถึงยังอาจทำให้เกิดการลักทรัพย์ที่เพิ่มสูงขึ้น
- ผลกระทบต่อสังคมในการทำงานที่พบได้คือ ทำให้ความรับผิดชอบลดลง อาจจะมีปากเสียงกับผู้อื่นในที่ทำงานได้มากขึ้น ซึ่งเกิดจากความเฉื่อยชาหรือความกระตือรือร้นที่มากผิดปกติ จนทำให้ทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ไม่เต็มที่เท่าที่ควร รวมถึงอาจจะมีอาการก้าวร้าวและหงุดหงิดง่าย ทำให้เกิดผลกระทบต่อความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มเพื่อนร่วมงานได้

โทษทางกฎหมายสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด

ในด้านของกฎหมาย จะมีโทษที่กำหนดเอาไว้ทั้งสำหรับผู้เสพ ผู้ค้าและผู้ครอบครอง โดยรวม ๆ แล้วในพ.ร.บ. ให้ใช้ประมวลกฎหมายยาเสพติด พ.ศ. 2564 นั้นจะมีการยกเว้นอยู่หลายกรณีได้แก่

-การผลิต นำเข้า ส่งออก จำหน่าย หรือมีไว้ในครอบครองซึ่งยาเสพติดให้โทษ หรือวัตถุออกฤทธิ์ เพื่อประโยชน์แก่ผู้ประกอบการวิชาชีพด้านการแพทย์นั้น ไม่ต้องทำการขออนุญาต ตามหลักเกณฑ์และการพิจารณาของคณะกรรมการควบคุมยาเสพติดประกาศกำหนด นอกจากนี้ โทษในการมีไว้ในครอบครอง ผลิต ส่งออก นำเข้าหรือจำหน่ายนั้นยังแบ่งออกได้ตามมาตรากฎหมายที่กำหนด ดังต่อไปนี้

-มาตรา 107: ห้ามผู้ใดมีไว้ในครอบครองซึ่งยาเสพติดให้โทษในประเภท 1 ประเภท 2 หรือประเภท 5 หรือวัตถุออกฤทธิ์ในประเภท 1 หรือประเภท 2 เพื่อเสพ ในปริมาณเล็กน้อยซึ่งไม่เกินปริมาณที่รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขกำหนดในกฎกระทรวง ให้สันนิษฐานไว้ก่อนว่ามีไว้ในครอบครองเพื่อเสพ

-มาตรา 162: ผู้เสพยาเสพติดให้โทษในประเภทที่ 1 (เฮโรอีน) ประเภทที่ 2 (มอร์ฟินและโคคาอีน) หรือยาเสพติดประเภทที่ 5 (พืชฝิ่น) จะมีโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 20,000 บาทหรือทั้งจำทั้งปรับ

-มาตรา 163: ผู้ที่เสพยาเสพติดให้โทษจะมีโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

-มาตรา 164: ใครที่มียาเสพติดให้โทษเฮโรอีน, มอร์ฟิน,โคคาอีนและพืชฝิ่นไว้ในครอบครองเพื่อเสพยาจะมีโทษจำคุกไม่เกิน 2 ปี หรือปรับไม่เกิน 40,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

สาเหตุของการติดสารเสพติด

สาเหตุที่เกิดขึ้นได้และข้อมูลจากงานวิจัยที่น่าเชื่อถือ โดยสรุปสาเหตุของการติดสารเสพติดทั้งหมดได้ดังนี้

1. สาเหตุจากตนเอง

- ความอยากรู้อยากลอง

จากผลสำรวจของ National Center for Drug Abuse Statistics (NCDAS) พบว่า เด็กอายุต่ำกว่า 13 ที่ใช้ยาเสพติด 70% จะพัฒนาเป็นอาการติดยาเสพติดภายใน 7 ปี เนื่องจากสมองอยู่ช่วงพัฒนา และสามารถติดยาได้ง่ายมากกว่าหากพูดถึงปัจจัยที่ทำให้คนเริ่มเสพยาเสพติด ความอยากรู้อยากลองมักถูกยกให้เป็นปัจจัยแรก ๆ ที่หลายคนนึกถึง โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น ทั้งการอยากรู้อยากลองเสพยาเสพติดด้วยตัวเอง และการถูกกระตุ้นจากบุคคลภายนอก เช่น เพื่อน หรือคนใกล้ชิดที่ใช้ยาเสพติด “ความสงสัย” เป็นพฤติกรรมโดยธรรมชาติของมนุษย์ทุกคน ในกรณีของยาเสพติด ความสงสัยที่เกิดขึ้น คือ การสงสัยว่า หากลองใช้แล้วจะเป็นอย่างไร เห็นคนใกล้ชิดตัวใช้ เลยอยากรู้อยากลองบ้าง เมื่อได้ลองแล้วรู้สึกดีจึงอยากรู้อยากลองใช้อีก จนทำให้เกิดอาการเสพติดในที่สุด เมื่อต้องการเลิก ก็มีอาการขาดยา หรือมีอาการลงแดง ทำให้เลิกไม่ได้

2. สาเหตุจากครอบครัว

สถาบันครอบครัวคือหน่วยที่เล็กที่สุดในสังคม และเป็นกลุ่มคนที่ใกล้ชิดที่สุดอีกด้วย โดยสาเหตุจากครอบครัวอาจแบ่งเป็นปัจจัยย่อยที่ทำให้คนเริ่มใช้ยาเสพติดเป็นสองสาเหตุกว้าง ๆ อย่างแรก คือ การที่คนในครอบครัวมีการใช้ยาเสพติด ทำให้เด็กเกิดพฤติกรรมเลียนแบบ แอบลองใช้หรือมองว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่มีการใช้ยาเสพติด Dr.Todd Thatcher, Chief Medical Officer จาก Valley Behavioral Health คลินิกสุขภาพจิตในรัฐยูทาห์ สหรัฐอเมริกา ได้กล่าวถึงผู้ปกครองที่มีอาการเสพติดยาเสพติดว่า มักบกพร่องในบทบาทของผู้ปกครอง ทั้งในแง่การเป็นตัวอย่างที่ดี การเลี้ยงดู ใส่ใจให้ความรัก และมีความต้องการใช้ยาเสพติดมากขึ้นเพื่อปกปิดความรู้สึกผิดและละอาย เมื่อรวมกับผลกระทบด้านอารมณ์จากยาเสพติด อาจทำให้เกิดความรุนแรงในครอบครัว และนำไปสู่สาเหตุที่สองนี้ได้เช่นกัน

เหตุการณ์ส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นในครอบครัวที่มีผู้ใช้สารเสพติด มักจะมีสาเหตุดังนี้

- บุคคลในครอบครัวติดสารเสพติดอยู่แล้ว จึงเลียนแบบ และหาช่องทางการเข้าถึงได้ง่าย
- ครอบครัวไม่มีความอบอุ่น
- มีการทะเลาะเบาะแว้งเป็นประจำ
- การหย่าร้างหรือแต่งงานใหม่
- การไม่เข้าใจกันของสมาชิกครอบครัว
- การรักลูกไม่เท่ากัน
- การเปรียบเทียบซึ่งทำให้เกิดความน้อยเนื้อต่ำใจ

3. วิธีดูแลตัวเองเพื่อป้องกันการใช้ยาเสพติด

1. เปิดใจ และปรึกษากับคนรอบตัวมากขึ้น

คำว่าปรึกษาในที่นี้ คือ การปรึกษาในปัญหาที่มี อาจจะไม่ใช่เพื่อแก้ปัญหาโดยตรง แต่เพื่อลดความเครียด ความกดดัน ไม่ทำให้รู้สึกว่ายู่ตัวคนเดียว จะช่วยระบายความรู้สึกต่าง ๆ ออกไปได้ และลดโอกาสที่จะหันไปพึ่งพายาเสพติด

2. ทำสมาธิ เพื่อให้สมองปลอดโปร่ง

การทำสมาธิจะทำให้กระบวนการคิดของเราช้าลง เมื่อเราเผชิญกับปัญหามากมาย อาจทำให้ลำดับในการแก้ปัญหาที่ละเอียดเรื่องถูกนำมารวมกันจนมองไม่เห็นทาง เมื่อมีสมาธิ ค่อย ๆ คิดทีละอย่าง อาจช่วยให้มองเห็นทางออก หรือวิธีก้าวผ่านปัญหาได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

3. การปรับสภาพแวดล้อม และทำกิจกรรมอื่น ๆ เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ

เช่น การอยู่กับกลุ่มคนที่มิหัดสนคิดแง่บวกมีผลให้ตัวบุคคลมีภาพการมองโลกที่เป็นบวกตามไป หรือการทำกิจกรรมอย่างการเล่นกีฬา, การเล่นดนตรี, การวาดภาพ ก็จะทำให้บุคคลได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีเรื่องราวการใช้ชีวิตอื่น ๆ มากกว่าการใช้ยาเสพติด และกิจกรรมเหล่านี้สามารถพัฒนาเป็นทักษะติดตัว รวมถึงพัฒนาทักษะการเข้าสังคมอีกด้วย

แบบวัดและประเมินผล

โครงการพัฒนาสังคมและชุมชนเพื่อสร้างแหล่งอาหารในชุมชน รั้วภัย ท่าंगไกลยาเสพติด

ประเด็นที่เกี่ยวข้อง

1. จัดเตรียมอุปกรณ์ เครื่องมือ

- 1.1 เลือกใช้อุปกรณ์ เครื่องมือ ได้เหมาะสมกับประเภทและปริมาณ
- 1.2 ทำความสะอาด บำรุงรักษาและจัดเก็บอุปกรณ์เครื่องมือได้อย่างถูกต้อง

2. จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์

- 2.1 เลือกใช้วัสดุ/อุปกรณ์ได้อย่างเหมาะสม
- 2.2 เตรียมวัสดุ/อุปกรณ์ได้อย่างเหมาะสม
- 2.3 จัดเก็บวัสดุ/อุปกรณ์ได้อย่างถูกต้องตามประเภทของวัสดุ/อุปกรณ์

3. ทักษะการทำ

- 3.1 ทำได้ตามคุณลักษณะและมีเอกลักษณ์ที่ถูกต้อง

4. ทักษะการจัดตกแต่ง และนำเสนอ

- 4.1 จัดตกแต่งและนำเสนอได้อย่างเหมาะสม

แบบประเมินผลงานผู้เรียน

ชื่อ - นามสกุล.....

หลักสูตร กลุ่ม.....

คำชี้แจง : ให้วิทยากรประเมินผลงานของผู้เรียนตามหัวข้อที่กำหนดให้

ประเด็นที่ประเมิน	คะแนนประเมิน (10 คะแนน)
1. ความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาสาระ (20 คะแนน)	
1.1 ทดสอบความรู้ความเข้าใจ	
1.2 สอบถามความรู้ความเข้าใจ	
2. ทักษะการปฏิบัติ (40 คะแนน)	
2.1 สังเกตการณ์ปฏิบัติในระหว่างการเรียนรู้การจัดกิจกรรม	
2.2 ประเมินโดยให้สาธิต	
2.3 แสดงขั้นตอนวิธีการปฏิบัติ	
2.4 ประเมินจากกระบวนการมีส่วนร่วม (ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมแก้ปัญหา)	
3. คุณภาพของผลงาน ผลการปฏิบัติ (40 คะแนน)	
3.1 สังเกตผลงาน	
3.2 ตรวจสอบผลงาน	
3.3 มีความคิดสร้างสรรค์	
3.4 ผลการปฏิบัติว่าเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดหรือไม่	
รวมคะแนน (100 คะแนน)	

หมายเหตุ การประเมินผลการจบหลักสูตรอาจดำเนินการได้ ดังนี้

- การประเมินระหว่างเรียน และเมื่อจบหลักสูตร
- ประเมินครั้งเดียวก่อนจบหลักสูตร

ทั้งนี้ เกณฑ์การจบหลักสูตร จะต้องได้คะแนนรวมไม่น้อยกว่าร้อยละ 60 จึงจะผ่านเกณฑ์การประเมิน

ลงชื่อ
(

วิทยากร
)

บรรณานุกรม

เข้าถึงได้จาก : <http://www.thaihealthreport.com>

เข้าถึงได้จาก : <https://www.thaihealth.or.th/>

