



# หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง

การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต  
เรื่อง ชีวิตปลอดภัย ห่างไกลยาเสพติดและบุหรี่ไฟฟ้า  
จำนวน 6 ชั่วโมง

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์

กรมส่งเสริมการเรียนรู้

กระทรวงศึกษาธิการ

## คำนำ

ด้วย สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นหน่วยส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาตนเอง ซึ่งประกอบด้วย การศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพ การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต การศึกษา เพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน การเรียนรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง รวมถึงการสนับสนุนประสานงานร่วมกับ ภาคีเครือข่าย ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้กับประชาชน

เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปตามวัตถุประสงค์ สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์ จึงได้จัดทำหลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต เรื่อง การสร้างภูมิคุ้มกันและ แก้ปัญหาเสพติด เพื่อส่งเสริมให้ประชาชน ได้มีความรู้ความเข้าใจ และสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์

มิถุนายน 2568

## สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
ความรู้พื้นฐานในการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตร เรื่องชีวิตปลอดภัย	1
ห้องไกลยาเสพติดและบุหรีไฟฟ้า	
หลักสูตร เรื่อง ชีวิตปลอดภัย ห้องไกลยาเสพติด ห้องไกลยาเสพติดและบุหรีไฟฟ้า	5
ความเป็นมา	5
จุดประสงค์การเรียนรู้	5
กลุ่มเป้าหมาย	6
ระยะเวลา	6
เนื้อหาหลักสูตร	6
การจัดการเรียนรู้	6
สื่อการเรียนรู้	6
การวัดและประเมินผล	6
การจบหลักสูตร	6
เอกสารหลักฐานการศึกษา	6
การเทียบโอนผลการเรียน	7
แผนการจัดกระบวนการเรียนรู้หลักสูตร เรื่อง ชีวิตปลอดภัย ห้องไกลยาเสพติดและบุหรีไฟฟ้า	8
ใบความรู้ ยาเสพติด	9
ใบความรู้ พิษภัยและโทษของยาเสพติด	12
ใบความรู้ การป้องกันและสร้างภูมิคุ้มกันยาเสพติด	13
ใบงาน ยาเสพติด	15
ใบความรู้ บุหรีไฟฟ้า	16
ใบความรู้ พิษภัยและโทษของบุหรีไฟฟ้า	17
ใบความรู้ การป้องกันและสร้างภูมิคุ้มกันบุหรีไฟฟ้า	18
ใบงาน บุหรีไฟฟ้า	19
แบบวัดและประเมินผล	20
แบบประเมินผลงานผู้เรียน	21
<b>บรรณานุกรม</b>	
<b>รายชื่อคณะผู้จัดทำหลักสูตร</b>	

**หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง**  
**การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต เรื่อง ชีวิตปลอดภัย ห่างไกลยาเสพติดและบุหรี่ไฟฟ้า**  
**จำนวน 6 ชั่วโมง**  
**สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์**



**สถานการณ์ปัญหาเสพติดในปัจจุบัน**

ในปัจจุบัน ปัญหาเสพติดและบุหรี่ไฟฟ้ากำลังทวีความรุนแรง และแพร่กระจายอย่างกว้างขวางในกลุ่มประชากรทุกช่วงวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเยาวชนและนักเรียน ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการถูกชักจูงเข้าสู่พฤติกรรมเสี่ยงจากปัจจัยด้านสังคม สื่อและกลุ่มเพื่อน การใช้ยาเสพติดและบุหรี่ไฟฟ้าไม่เพียงแต่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อระบบการศึกษา เศรษฐกิจ และความมั่นคงของประเทศในระยะยาว บุหรี่ไฟฟ้าแม้จะถูกโฆษณาว่าเป็นทางเลือกที่ปลอดภัยกว่าบุหรี่ปรรตมา แต่จากข้อมูลทางการแพทย์พบว่า ยังมีสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อปอด ระบบทางเดินหายใจ และเสี่ยงต่อการเสพติดนิโคตินในระดับสูง นอกจากนี้ การเข้าถึงบุหรี่ไฟฟ้าในหมู่เยาวชนยังทำได้ง่ายผ่านช่องทางออนไลน์ ซึ่งทำให้เกิดการใช้ในวงกว้างอย่างรวดเร็ว จากสถานการณ์ดังกล่าว จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องส่งเสริมความรู้ ความเข้าใจ และทักษะชีวิตให้แก่ประชาชน โดยเฉพาะกลุ่มเป้าหมาย เช่น เยาวชน นักเรียน และชุมชน เพื่อให้สามารถตระหนักรู้ถึงพิษภัยของยาเสพติดและบุหรี่ไฟฟ้า รวมทั้งสร้างภูมิคุ้มกันทางปัญญาในการปฏิเสธสิ่งเสพติดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การติดยาเสพติดในกลุ่มวัยรุ่นจะเริ่มจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ ก่อนจะนำไปสู่สารเสพติด ชนิดอื่น ๆ ที่มีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ที่น่าวิตกกังไ้ไปกว่านั้นคือในกลุ่มเด็กและเยาวชนหรือวัยรุ่น มีการใช้สารเสพติดร่วมกันมากกว่าหนึ่งชนิด และยังมีการใช้สารอื่นๆมาผสมเพื่อให้ออกฤทธิ์คล้ายสารเสพติด ผลเสียที่ร้ายแรงตามมาคือกลุ่มผู้เสียหายหรือแพทย์เองจะไม่สามารถประเมินผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นได้ เพราะไม่รู้ว่ากลุ่มผู้เสพนั้นจะใช้สารใดผสมกันบ้าง ทำให้เกิดอันตรายกับผู้เสพน้อย่างยิ่ง การบำบัดอาการติดยา ก็เป็นไปอย่างยากลำบาก ต้องรักษาอาการติดยาเสพติด ทั้งทางกายและใจ บางคนอาจถึงขั้นมีอาการทางประสาท

**สถานการณ์ปัญหาเสพติดในปัจจุบัน**

ในปัจจุบัน ปัญหาเสพติดยังคงเป็นปัญหาสำคัญระดับชาติและระดับโลก ซึ่งส่งผลกระทบต่อความมั่นคงของประเทศ สุขภาพของประชาชน เศรษฐกิจ และสังคมโดยรวม โดยเฉพาะในประเทศไทยมีแนวโน้มที่น่ากังวลในหลายด้าน ดังนี้

**แนวโน้มและลักษณะปัญหาเสพติด**

**1. ยาเสพติดแพร่หลายเข้าสู่ทุกกลุ่มอายุ**

- เยาวชนและวัยรุ่นยังคงเป็นกลุ่มเสี่ยงสูง โดยพบการใช้ยาเสพติดครั้งแรกตั้งแต่อายุยังน้อย
- กลุ่มผู้ใช้แรงงาน และผู้ว่างงาน มีอัตราการใ้ยาเพิ่มขึ้น

**2. ประเภทของยาเสพติดที่ระบาด**

- ยาบ้า: ยังคงเป็นยาเสพติดที่ระบาดมากที่สุด โดยมีราคาถูกลงและหาซื้อง่าย

- ไอซ์ (เมทแอมเฟตามีน): เพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น
- กัญชาและกระท่อม: แม้จะมีการปลดล็อกบางส่วนทางกฎหมาย แต่ยังคงมีการใช้ในทางที่ผิด
- บุหรี่ไฟฟ้า: พบว่ามีการใช้ในกลุ่มเยาวชนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ซึ่งอาจเป็นจุดเริ่มต้นของการใช้สารเสพติดอื่น ๆ

### 3. การลักลอบนำเข้า-ส่งออกยาเสพติด

- ขบวนการค้าขายยังคงมีกำลังและเครือข่ายที่เข้มแข็ง ใช้เทคโนโลยีและช่องทางออนไลน์มากขึ้น
- ประเทศไทยยังเป็นทั้ง “ทางผ่าน” และ “แหล่งกระจาย” ไปยังต่างประเทศ

#### ปัจจัยที่ส่งผลให้ปัญหายาเสพติดยังคงรุนแรง

- สภาพเศรษฐกิจที่ถดถอย ทำให้ประชาชนบางส่วนเข้าไปพัวพันกับการค้ายา
- ความเปลี่ยนแปลงของสังคม เช่น สื่อออนไลน์ ส่งผลให้การเข้าถึงยาเสพติดง่ายขึ้น
- การบังคับใช้กฎหมายและการฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดยังขาดความต่อเนื่องและบูรณาการ

#### ความรู้พื้นฐานในการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

การจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต หมายถึง การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นให้นักเรียนหรือผู้เรียนสามารถพัฒนาทักษะที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ เช่น การคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจ การแก้ปัญหา การสื่อสาร การอยู่ร่วมกับผู้อื่น การควบคุมอารมณ์ ตลอดจนการสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคม โดยเชื่อมโยงกับบริบทของชีวิตจริง เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข มีศักยภาพในการเผชิญปัญหาและความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม และมีพฤติกรรมที่สร้างสรรค์ ห่างไกลจากปัจจัยเสี่ยง เช่น ยาเสพติด เพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร หรือความรุนแรง

สภาพสังคมปัจจุบันได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก ประชากรมนุษย์เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ แต่ทรัพยากรธรรมชาติถูกใช้ไปอย่างรวดเร็วและไม่เพียงพอกับจำนวนประชากรที่เพิ่มขึ้น มนุษย์จึงประสบปัญหาต่างๆ ตามมามากมาย โดยเฉพาะด้านการดำรงชีพและชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์

การเสริมสร้างทักษะชีวิตให้แก่เยาวชนและประชาชนทั่วไปนับเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดและบุหรี่ไฟฟ้า ซึ่งเป็นภัยเงียบที่คุกคามสุขภาพและคุณภาพชีวิตของคนในสังคม โครงการทักษะชีวิตที่มุ่งเน้นเรื่องยาเสพติดและบุหรี่ไฟฟ้าจึงเป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าและให้ประโยชน์อย่างรอบด้านต่อผู้เข้าร่วม ไม่เพียงแต่ช่วยป้องกันภัยจากสารเสพติดเท่านั้น แต่ยังเป็นการพัฒนาศักยภาพชีวิตของผู้เข้าร่วมในหลากหลายด้าน ซึ่งจะส่งผลดีต่อทั้งตนเอง ครอบครัว และสังคมโดยรวมในระยะยาว

## หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง

### การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต เรื่อง ชีวิตปลอดภัย ห่างไกลยาเสพติดและบุหรี่ไฟฟ้า

#### จำนวน 6 ชั่วโมง

#### 1. ความเป็นมา

ในปัจจุบัน ปัญหายาเสพติดและการใช้บุหรี่ไฟฟ้าในกลุ่มเยาวชนและประชาชนทั่วไปทวีความรุนแรงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ และสังคมโดยรวม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเยาวชนซึ่งเป็นวัยที่มีความเสี่ยงสูงจากการถูกชักจูงให้ทดลองสิ่งเสพติดจากสภาพแวดล้อมรอบตัว ทั้งจากเพื่อน สื่อสังคมออนไลน์ และการเข้าถึงสิ่งเสพติดได้ง่ายมากขึ้น

การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตจึงเป็นแนวทางหนึ่งในการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับกลุ่มเป้าหมาย โดยมุ่งเน้นการส่งเสริมความรู้ ความเข้าใจ ทักษะชีวิตที่ถูกต้อง การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจอย่างมีวิจารณญาณ รวมถึงการเสริมสร้างความมั่นใจในการปฏิเสธสิ่งเสพติดและพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ด้วยเหตุนี้ หน่วยงานด้านการศึกษาและการพัฒนาสังคมจึงได้จัดทำโครงการ “ชีวิตปลอดภัย ห่างไกลยาเสพติดและบุหรี่ไฟฟ้า” เพื่อเป็นกิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิตในรูปแบบที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์ ตระหนักถึงปัญหาดังกล่าว และเห็นว่าทุกภาคส่วนของสังคมควรมีบทบาทในการแก้ปัญหาาร่วมกัน ไม่ปล่อยให้การแก้ไขปัญหาเสพติดเป็นหน้าที่ของหน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่ง ซึ่งจะทำให้ปัญหาการแพร่ระบาดของยาเสพติด รุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ จึงได้จัดทำโครงการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต เรื่อง ชีวิตปลอดภัย ห่างไกลยาเสพติดและบุหรี่ไฟฟ้า เพื่อเป็นการนำสังคมไปสู่สังคมที่ พึ่งปรารถนา คือ สังคมอยู่เย็นเป็นสุข

#### 2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 2.1 เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโทษและพิษภัยของยาเสพติดและบุหรี่ไฟฟ้า
- 2.2 เพื่อส่งเสริมทักษะชีวิตในการป้องกันและหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติด
- 2.3 เพื่อปลูกจิตสำนึกในการมีวิถีชีวิตที่ปลอดภัยและห่างไกลจากพฤติกรรมเสี่ยง
- 2.4. เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคมให้แก่เยาวชนและประชาชน
- 2.5 เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมและยั่งยืน

#### 3. กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป

#### 4. ระยะเวลา

ภาคทฤษฎี	5	ชั่วโมง
ภาคปฏิบัติ	1	ชั่วโมง

## 5. เนื้อหาหลักสูตร

### 5.1 ยาเสพติด

- สถานการณ์ปัญหา ยาเสพติดในปัจจุบัน
- ประเภท ยาเสพติด
- พิษภัยและโทษของยาเสพติด
- การป้องกันและสร้างภูมิคุ้มกันต้านภัยยาเสพติด

### 5.2 บุหรี่ไฟฟ้า

- ประเภทของบุหรี่ไฟฟ้า
- พิษภัยและโทษของบุหรี่ไฟฟ้า
- การป้องกันและสร้างภูมิคุ้มกัน

## 6. การจัดการเรียนรู้

การบรรยายให้ความรู้ การสาธิต การลงมือปฏิบัติ การอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้

## 7. สื่อการเรียนรู้

- 7.1 ศึกษาจากเอกสาร
- 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. เอกสารหลักฐานการศึกษาที่ได้รับหลังจากจบหลักสูตร

เกียรติบัตรออกโดยสถานศึกษา

## 11. การเทียบโอน

เทียบโอนเป็นรายวิชาเข้าสู่หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ระดับใดระดับหนึ่ง โดยพิจารณาจากจำนวนชั่วโมง และความสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดตามหลักสูตรสถานศึกษา รายวิชาเลือก สาระทักษะดำเนินชีวิต ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60

ลงชื่อ.....ผู้เขียนหลักสูตร

(.....)

ตำแหน่งครู ศกร.ตำบล

ลงชื่อ..... ผู้เห็นชอบหลักสูตร

(.....)

เจ้าหน้าที่การเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร

(.....)

เจ้าหน้าที่การเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง

ลงชื่อ..... ผู้อนุมัติหลักสูตร

(.....)

ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอ.....

**แผนการจัดกระบวนการเรียนรู้หลักสูตร การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต เรื่อง ชีวิตปลอดภัย ห่างไกลยาเสพติดและบุหรี่ไฟฟ้า**

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	วัดและประเมินผล	ชั่วโมง	
						ทฤษฎี	ปฏิบัติ
<b>1. ยาเสพติด</b> 1) ประเภทของยาเสพติด 2) พิษภัยและโทษของยาเสพติด 3) การป้องกันและสร้างภูมิคุ้มกันด้านยาเสพติด  <b>2. บุหรี่ไฟฟ้า</b> 1) ประเภทของบุหรี่ไฟฟ้า 3) พิษภัยและโทษของบุหรี่ไฟฟ้า 3) การป้องกันและสร้างภูมิคุ้มกัน	1. เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโทษและพิษภัยของยาเสพติดและบุหรี่ไฟฟ้า 2. เพื่อส่งเสริมทักษะชีวิตในการป้องกันและหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติด/บุหรี่ไฟฟ้า 3. เพื่อปลูกจิตสำนึกในการมีวิถีชีวิตที่ปลอดภัยและห่างไกลจากพฤติกรรมเสี่ยง 4. เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคมให้แก่เยาวชนและประชาชน 5. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมและยั่งยืน	<b>ยาเสพติด</b> 1. สถานการณ์ปัญหา ยาเสพติดในปัจจุบัน 2. ประเภทยาเสพติด 3. พิษภัยและโทษของยาเสพติด 4. การป้องกันและสร้างภูมิคุ้มกันด้านภัยยาเสพติด  <b>บุหรี่ไฟฟ้า</b> 1. ประเภทของบุหรี่ไฟฟ้า 2. พิษภัยและโทษของบุหรี่ไฟฟ้า 3. การป้องกันและสร้างภูมิคุ้มกัน	1. วิทยากรบรรยายสถานการณ์ปัญหา ยาเสพติดและ บุหรี่ไฟฟ้าในปัจจุบัน 2. วิทยากรให้ผู้เข้ารับ การอบรมศึกษาจากใบความรู้เรื่อง ประเภทของยาเสพติดและ บุหรี่ไฟฟ้า 3. วิทยากรให้ผู้เข้ารับ การอบรมศึกษาจาก ใบความรู้ เรื่อง พิษภัยและโทษของยาเสพติดและ บุหรี่ไฟฟ้า 4. ผู้เข้ารับ การอบรมทำ ใบ	1. ศึกษาจากเอกสาร 2. ใบความรู้/ภาพประกอบ 3. แหล่งเรียนรู้ 4. สื่ออินเทอร์เน็ต	1. ประเมินความรู้ภาคทฤษฎี 2. ประเมินความรู้ภาคปฏิบัติ 3. แบบทดสอบ 4. การสังเกต 5. การมีส่วนร่วม	5 ชั่วโมง	1 ชั่วโมง

## ใบความรู้ ยาเสพติด

### สถานการณ์ปัญหา ยาเสพติดในปัจจุบัน

ในปัจจุบัน ปัญหา ยาเสพติด ยังคงเป็นปัญหาสำคัญระดับชาติและระดับโลก ซึ่งส่งผลกระทบต่อความมั่นคงของประเทศ สุขภาพของประชาชน เศรษฐกิจ และสังคมโดยรวม โดยเฉพาะในประเทศไทยมีแนวโน้มที่น่ากังวลในหลายด้าน ดังนี้

### แนวโน้มและลักษณะปัญหา ยาเสพติด

#### 1. ยาเสพติดแพร่หลายเข้าสู่ทุกกลุ่มอายุ

- เยาวชนและวัยรุ่นยังคงเป็นกลุ่มเสี่ยงสูง โดยพบการใช้ยาเสพติดครั้งแรกตั้งแต่อายุยังน้อย
- กลุ่มผู้ใช้แรงงาน และผู้ว่างงาน มีอัตราการใช้ยาเพิ่มขึ้น

#### 2. ประเภทของยาเสพติดที่ระบาด

- ยาบ้า: ยังคงเป็นยาเสพติดที่ระบาดมากที่สุด โดยมีราคาถูกลงและหาซื้อได้ง่าย
- ไอซ์ (เมทแอมเฟตามีน): เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น
- กัญชาและกระท่อม: แม้จะมีการปลดล็อกบางส่วนของกฎหมาย แต่ยังคงมีการใช้ในทางที่ผิด
- บุหรี่ไฟฟ้า: พบว่ามีการใช้ในกลุ่มเยาวชนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ซึ่งอาจเป็นจุดเริ่มต้นของการใช้สารเสพติดอื่น ๆ

#### 3. การลักลอบนำเข้า-ส่งออก ยาเสพติด

- ขบวนการค้าขายยังคงมีกำลังและเครือข่ายที่เข้มแข็ง ใช้เทคโนโลยีและช่องทางออนไลน์มากขึ้น
- ประเทศไทยยังเป็นทั้ง “ทางผ่าน” และ “แหล่งกระจาย” ไปยังต่างประเทศ

### ปัจจัยที่ส่งผลให้ปัญหา ยาเสพติด ยังคงรุนแรง

- สภาพเศรษฐกิจที่ถดถอย ทำให้ประชาชนบางส่วนเข้าไปพัวพันกับการค้ายา
- ความเปลี่ยนแปลงของสังคม เช่น สื่อออนไลน์ ส่งผลให้การเข้าถึงยาเสพติดง่ายขึ้น
- การบังคับใช้กฎหมายและการฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดยังขาดความต่อเนื่องและบูรณาการ

### ประเภท ยาเสพติด

แบ่งได้หลายรูปแบบ ตามลักษณะต่างๆ ดังนี้

#### 1. แบ่งตามแหล่งที่เกิด ซึ่งจะแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

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

1.2 ยาเสพติดสังเคราะห์ (Synthetic Drugs) คือ ยาเสพติดที่ผลิตขึ้นด้วยกรรมวิธีทางเคมี เช่น เฮโรอีน แอมเฟตามีน เป็นต้น

## 2. แบ่งตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522 ซึ่งจะแบ่งออกเป็น 5 ประเภท คือ

2.1 ยาเสพติดให้โทษ ประเภทที่ 1 ได้แก่ เฮโรอีน แอลเอสดี แอมเฟตามีน หรือยาบ้า ยาอี หรือยาเลิฟ

2.2 ยาเสพติดให้โทษ ประเภทที่ 2 ยาเสพติดประเภทนี้สามารถนำมาใช้เพื่อประโยชน์ทางการแพทย์ได้แต่ต้องใช้ภายใต้การควบคุมของแพทย์และใช้เฉพาะกรณีที่จำเป็นเท่านั้น ได้แก่ ผีน มอร์ฟิน โคเคน หรือโคเคอิน โคเคอิน และเมทาโดน

2.3 ยาเสพติดให้โทษ ประเภทที่ 3 ยาเสพติดประเภทนี้เป็นยาเสพติดให้โทษที่มียาเสพติดประเภทที่ 2 ผสมอยู่ด้วย มีประโยชน์ทางการแพทย์ การนำไปใช้เพื่อจุดประสงค์อื่น หรือเพื่อเสพติดจะมีบทลงโทษกำกับไว้ ยาเสพติดประเภทนี้ ได้แก่ ยาแก้ไอ ที่มีตัวยาโคเคอิน ยาแก้ท้องเสีย ที่มีฝิ่นผสมอยู่ด้วย ยาฉีตระงับปวดต่าง ๆ เช่น มอร์ฟินเพทิดีน ซึ่งสกัดมาจากฝิ่น

2.4 ยาเสพติดให้โทษ ประเภทที่ 4 คือสารเคมีที่ใช้ในการผลิตยาเสพติดให้โทษ ประเภทที่ 1 หรือประเภทที่ 2 ยาเสพติดประเภทนี้ไม่มีการนำมาใช้ประโยชน์ในการบำบัดโรคแต่อย่างใด และมีบทลงโทษกำกับไว้ ด้วย ได้แก่ น้ำยา อะเซติกแอนไฮไดรย์ และ อะเซทิลคลอไรด์ ซึ่งใช้ในการเปลี่ยนมอร์ฟินเป็นเฮโรอีน สารคลอซูได อีเฟครีน สามารถใช้ในการผลิตยาบ้าได้ และวัตถุดิบออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทอีก 12 ชนิด ที่สามารถนำมาผลิตยาอีและ ยาบ้าได้ ผสมผสานเห็ดขี้ควาย

2.5 ยาเสพติดให้โทษประเภทที่ 5 เป็นยาเสพติดให้โทษที่มีได้เข้าข่ายอยู่ในยาเสพติด ประเภทที่ 1 ถึง 4 ได้แก่ ทุกส่วนของพืชกัญชา ทุกส่วนของพืชกระท่อม เห็ดขี้ควาย เป็นต้น

## 3. แบ่งตามการออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ประเภท คือ

3.1 ยาเสพติดประเภทกดประสาท ได้แก่ ผีน มอร์ฟิน เฮโรอีน สารระเหย และยาากล่อมประสาท

3.2 ยาเสพติดประเภทกระตุ้นประสาท ได้แก่ แอมเฟตามีน กระท่อม และ โคคาอิน

3.3 ยาเสพติดประเภทหลอนประสาท ได้แก่ แอลเอสดี ดีเอ็มพี และ เห็ดขี้ควาย

3.4 ยาเสพติดประเภทออกฤทธิ์ผสมผสาน กล่าวคืออาจกดกระตุ้นหรือหลอนประสาทได้พร้อมๆ กัน ตัวอย่างเช่น กัญชา

## 4. แบ่งตามองค์การอนามัยโลก ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 9 ประเภท คือ

4.1 ประเภทฝิ่นหรือมอร์ฟินรวมทั้งยาที่มีฤทธิ์คล้ายมอร์ฟิน ได้แก่ ผีน มอร์ฟิน เฮโรอีน

4.2 ประเภทยาพิษูเรท รวมทั้งยาที่มีฤทธิ์ทำนองเดียวกัน ได้แก่ เซโคบาร์บิทัล อะโมบาร์บิทัล พาราลดีไฮด์ เมโพรบาเมท ไดอาซีแพม เป็นต้น

4.3 ประเภทแอลกอฮอล์ ได้แก่ เหล้า เบียร์ วิสกี้

4.4 ประเภทแอมเฟตามีน ได้แก่ แอมเฟตามีน เมทแอมเฟตามีน

4.5 ประเภทโคเคน ได้แก่ โคเคน โบโคคา

4.6 ประเภทกัญชา ได้แก่ ใบกัญชา ยางกัญชา

4.7 ประเภทใบกระท่อม

4.8 ประเภทหลอนประสาท ได้แก่ แอลเอสดี ดีเอ็นที เมสตาซีน เมล็ดมอNINGกลอรี่ ต้นลำโพง  
เห็ดเมาบางชนิด

4.9 ประเภทอื่นๆ นอกเหนือจาก 8 ประเภทข้างต้น ได้แก่ สารระเหยต่าง ๆ เช่น ทินเนอร์  
เบนซิน น้ำยาล้างเล็บ ยาแก้ปวด และบุหรี่



เฮโรอีน



กัญชา



ยาบ้า



มอร์ฟิน



โคเคน



ยาอี



แอลเอสดี(LSD)



สารระเหย



ฝิ่น

## ใบความรู้ พิษภัยและโทษของยาเสพติด

เนื่องด้วยพิษภัยหรือโทษของสารเสพติดที่เกิดแก่ผู้หลงผิดไปเสพสารเหล่านี้เข้าซึ่งเป็นโทษที่มองไม่เห็นชัด เปรียบเสมือนเป็นฆาตกรเงียบ ที่ทำลายชีวิตบุคคลเหล่านั้นลงไปทุกวัน ก่อปัญหาอาชญากรรม ปัญหาสุขภาพ ก่อความเสื่อมโทรมให้แก่สังคมและบ้านเมืองอย่างร้ายแรงเพราะสารเสพติดทุกประเภทที่มีฤทธิ์เป็นอันตรายต่อ ร่างกายในระบบประสาท สมอง ซึ่งเปรียบเสมือนศูนย์บัญชาการของร่างกายและชีวิตมนุษย์ การติดสารเสพติด เหล่านี้จึงไม่มีประโยชน์อะไรเกิดขึ้นแก่ร่างกายเลย แต่กลับจะเกิดโรคและพิษร้ายต่างๆ จนอาจทำให้เสียชีวิตหรือ เกิดโทษและอันตรายต่อครอบครัว เพื่อนบ้าน สังคม และชุมชนต่างๆ ต่อไป ได้อีกมาก

### 1. โทษทางร่างกาย และจิตใจ

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

1.2 ด้านบุคลิกภาพจะเสียหมดขาดความสนใจในตนเองทั้งความประพฤติความสะอาดและสติสัมปชัญญะ มือกบฏกิริยาแปลกๆ เปลี่ยนไปจากเดิม

1.3 สภาพร่างกายของผู้เสพจะอ่อนเพลีย ชูบชืด หมดเรี่ยวแรง ขาดความกระปรี้กระเปร่า และเกียจคร้าน เฉื่อยชา เพราะกินไม่ได้ นอนไม่หลับ ปล่อยเนื้อ ปล่อยตัวสกปรก ความเคลื่อนไหวของร่างกายและกล้ามเนื้อ ต่างๆ ผิดปกติ

1.4 ทำลายสุขภาพของผู้ติดสารเสพติดให้ทรุดโทรมทุกขณะเพราะระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ถูกพิษยาทำให้เสื่อมลง น้ำหนักตัวลด ผิวกายซีด เลือดจางพอมลงทุกวัน

1.5 เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย เพราะความต้านทานโรคน้อยกว่าปกติ ทำให้เกิดโรคหรือเจ็บไข้ได้ง่าย และเมื่อ เกิดแล้วจะมีความรุนแรงมาก รักษาหายได้ยาก

1.6 อาจประสบอุบัติเหตุได้ง่าย สาเหตุเพราะระบบการควบคุมกล้ามเนื้อและประสาทบกพร่อง ใจลอย ทำงานด้วยความประมาท และเสี่ยงต่ออุบัติเหตุตลอดเวลา

1.7 เกิดโทษที่รุนแรงมาก คือ จะเกิดอาการคลุ้มคลั่ง ถึงขั้นอาละวาดเมื่อหิวยาเสพติดและหายาไม่ทัน เริ่มด้วยอาการนอนไม่หลับ น้ำตาไหล เหงื่อออก ท้องเดิน อาเจียน กล้ามเนื้อกระตุก กระวนกระวาย และในที่สุดจะมี อาการเหมือนคนบ้า เป็นบ่อเกิดแห่งอาชญากรรม

### 2. โทษพิษภัยต่อครอบครัว

2.1 ความรับผิดชอบต่อครอบครัว และญาติพี่น้องจะหมดสิ้นไป ไม่สนใจที่จะดูแลครอบครัว

2.2 ทำให้สูญเสียทรัพย์สิน เงินทอง ที่จะต้องหามาซื้อสารเสพติด จนจะไม่มีใช้จ่ายอย่างอื่น และต้อง เสียเงินรักษาตัวเอง

2.2 ทำงานไม่ได้ขาดหลักประกันของครอบครัว และนายจ้างหมดความไว้วางใจ

2.4 สูญเสียสมรรถภาพในการหาเลี้ยงครอบครัว นำความหายนะมาสู่ครอบครัวและญาติพี่น้อง

## ใบความรู้ การป้องกันและสร้างภูมิคุ้มกันยาเสพติด

การป้องกันและสร้างภูมิคุ้มกันยาเสพติด เป็นแนวทางสำคัญในการลดปัญหาเสพติดในสังคม โดยเน้นทั้งการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหา และการสร้างความเข้มแข็งภายในตัวบุคคลและสังคม ซึ่งสามารถสรุปแนวทางได้ดังนี้

**1. การป้องกันยาเสพติด (Prevention)** คือ การลดโอกาสหรือปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้บุคคลเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด ซึ่งแบ่งได้เป็น 3 ระดับ

### 1.1 การป้องกันระดับต้น (Primary Prevention)

- ให้ความรู้เกี่ยวกับโทษและพิษภัยของยาเสพติด
- จัดกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อใช้เวลาว่างอย่างมีประโยชน์
- ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม และการดำรงชีวิตอย่างมีเป้าหมาย
- ครอบครองสื่อและโรงเรียน/ชุมชน

### 1.2 การป้องกันระดับกลาง (Secondary Prevention)

- ฝ้าระวังกลุ่มเสี่ยง เช่น วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบน
- การให้คำปรึกษาและแนะแนว
- ตรวจสอบสภาวะหาเสพติดในกลุ่มเสี่ยง
- การช่วยเหลือเยาวชนที่เริ่มยุ่งเกี่ยวให้หลุดพ้น

### 1.3 การป้องกันระดับปลาย (Tertiary Prevention)

- การบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด
- การฟื้นฟูสมรรถภาพและการฝึกอาชีพ
- การติดตามดูแลหลังการบำบัดเพื่อป้องกันการกลับไปเสพซ้ำ

**2. การสร้างภูมิคุ้มกันยาเสพติด** คือ การสร้างเสริมความเข้มแข็งภายในตัวบุคคลและสภาพแวดล้อม เพื่อให้สามารถปฏิเสธยาเสพติดได้

### 2.1 ด้านบุคคล

- ปลูกฝังทักษะชีวิต เช่น การคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจ การกล้าปฏิเสธ
- สร้างทัศนคติที่ดีต่อสุขภาพและการใช้ชีวิต
- ส่งเสริมให้มีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน

### 2.2 ด้านครอบครัว

- สร้างความอบอุ่น ความเข้าใจ และการพูดคุยกันในครอบครัว
- ผู้ปกครองเป็นแบบอย่างที่ดี
- ติดตามพฤติกรรมของบุตรหลานอย่างใกล้ชิด

### 2.3 ด้านโรงเรียน/สถานศึกษา

- บูรณาการความรู้เรื่องยาเสพติดในหลักสูตร
- จัดกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมและทักษะชีวิต
- ครูและบุคลากรทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษา

### 2.4 ด้านชุมชน/สังคม

- เครือข่ายชุมชนร่วมกันสอดส่องดูแล
- จัดตั้งศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นหรือกลุ่มอาสา
- สนับสนุนกิจกรรมเยาวชนในชุมชน



## ใบความรู้ บุหรี่ไฟฟ้า

**บุหรี่ไฟฟ้า** (Electronic Cigarette หรือ E-Cigarette) คืออุปกรณ์ชนิดหนึ่งที่ถูกออกแบบมาเพื่อจำลองการสูบบุหรี่ โดยเปลี่ยนจากการเผาไหม้ใบยาสูบมาเป็นการทำให้น้ำยาที่มีสารนิโคตินระเหยกลายเป็นไอ และให้ผู้สูดดมเข้าไปแทน

### ส่วนประกอบหลักของบุหรี่ไฟฟ้า

1. แบตเตอรี่ – ให้พลังงานในการทำให้น้ำยาระเหย
2. อะตอมไมเซอร์ (Atomizer) – ตัวทำความร้อน เพื่อเปลี่ยนน้ำยาให้กลายเป็นไอ
3. ตลับน้ำยา/แทงก์ (Cartridge/Tank) – บรรจุน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้า
4. น้ำยาบุหรี่ไฟฟ้า (E-Liquid) - มีส่วนผสมของนิโคติน, กลีเซอริน, โพรพิลีนไกลคอล และสารแต่งกลิ่น

**บุหรี่ไฟฟ้า** สามารถแบ่งออกเป็น 4 ประเภทหลัก ตามลักษณะการใช้งานและรูปแบบของอุปกรณ์ ได้แก่

#### 1. Cigalike (รุ่นเลียนแบบบุหรี่ยี่ห้อ)

- ลักษณะ: ขนาดเล็ก หน้าตาคล้ายบุหรี่ยี่ห้อจริง
- เหมาะสำหรับ: ผู้เริ่มต้นใช้งาน
- ข้อดี: ใช้งานง่าย พกพาสะดวก
- ข้อเสีย: พลังงานต่ำ กลิ่นและควันน้อย เปลี่ยนรสไม่ได้

#### 2. Vape Pen (รุ่นปากกา)

- ลักษณะ: ขนาดกลาง รูปร่างเหมือนปากกา
- เหมาะสำหรับ: ผู้ที่ต้องการประสิทธิภาพมากขึ้น
- ข้อดี: เติมน้ำยาได้ แบตเตอรี่อึดกว่ารุ่น Cigalike
- ข้อเสีย: ต้องดูแลรักษามากขึ้น เช่น การทำความสะอาดและเปลี่ยนคอยล์

#### 3. Box Mod (รุ่นกล่อง/ปรับแต่งได้)

- ลักษณะ: ขนาดใหญ่ มีหน้าจอและปุ่มปรับไฟฟ้า
- เหมาะสำหรับ: ผู้มีประสบการณ์ และต้องการควันเยอะ/ปรับแต่งได้
- ข้อดี: ปรับแรงดันไฟและอุณหภูมิได้ ใช้งานได้นาน
- ข้อเสีย: ขนาดใหญ่ พกยาก ราคาสูง ต้องมีความรู้ในการใช้งาน

#### 4. Pod System (รุ่นแคปซูล/พอด)

- แบ่งเป็น 2 แบบย่อย:
  - \* Close System: ใช้หัวพอดที่เติมน้ำยาไม่ได้ (เปลี่ยนพอดใหม่เมื่อหมด)
  - \* Open System: เติมน้ำยาเองได้
- เหมาะสำหรับ: ผู้เริ่มต้นจนถึงระดับกลาง
- ข้อดี: ขนาดเล็ก ใช้งานง่าย กลิ่นชัด น้ำยาเข้มข้น
- ข้อเสีย: อายุคอยล์สั้น ต้องเปลี่ยนหัวพอดหรือคอยล์บ่อย

## ใบความรู้ โทษและพิษภัยของบุหรี่ไฟฟ้า

### พิษภัยและโทษของบุหรี่ไฟฟ้า

บุหรี่ไฟฟ้า (E-cigarette หรือ Vape) เป็นอุปกรณ์ที่ใช้พลังงานไฟฟ้าในการทำให้ของเหลวระเหยเป็นไอเพื่อสูดดม โดยมักประกอบด้วยสารนิโคติน กลีเซอริน โพรโพลีนไกลคอล และสารแต่งกลิ่นต่างๆ แม้หลายคนจะเข้าใจว่าบุหรี่ไฟฟ้า “ปลอดภัยกว่า” บุหรี่ธรรมดา แต่ในความเป็นจริงยังมี **พิษภัยและโทษร้ายแรง** ดังนี้

#### 1. ทำลายระบบทางเดินหายใจ

- ไอระเหยจากบุหรี่ไฟฟ้าอาจทำให้ปอดอักเสบ ระบายเคือง เยื่อบุทางเดินหายใจถูกทำลาย
- เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหอบหืด หลอดลมอักเสบ และ “ปอดอักเสบจากบุหรี่ไฟฟ้า” (EVALI) ซึ่งอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้

#### 2. ส่งผลต่อสมอง โดยเฉพาะในวัยรุ่น

- สารนิโคตินมีผลต่อพัฒนาการของสมองในวัยรุ่น ทำให้สมาธิลดลง ความจำแย่ลง และเสี่ยงติดพฤติกรรมเสพติด

- อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคซึมเศร้าและความวิตกกังวล

#### 3. กระทบต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด

- นิโคตินเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ และความดันโลหิต
- เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ หลอดเลือดตีบ และหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน

#### 4. สารเคมีที่เป็นอันตราย

- ของเหลวในบุหรี่ไฟฟ้ามักมีสารที่ก่อมะเร็ง เช่น ฟอร์มัลดีไฮด์ อะซีตัลดีไฮด์ โลหะหนัก (ตะกั่ว นิกเกิล)
- กลิ่นหอมแต่งรส เช่น กลิ่นผลไม้ อาจมีสารพิษที่ทำให้ปอดอักเสบเรื้อรัง

#### 5. เสี่ยงต่อการเสพติดและใช้สารเสพติดอื่น

- ผู้ใช้บุหรี่ไฟฟ้ามีแนวโน้มจะลองใช้บุหรี่ยี่ห้ออื่น ยาเสพติด หรือแอลกอฮอล์มากขึ้น
- บุหรี่ไฟฟ้าแบบผสมน้ำยา THC หรือยาเสพติดอื่นมีอันตรายร้ายแรงและผิดกฎหมาย

#### 6. อุบัติเหตุและอันตรายจากแบตเตอรี่

- เคยมีกรณีแบตเตอรี่บุหรี่ไฟฟ้าระเบิดในปาก ขณะพกในกระเป๋า หรือขณะชาร์จไฟ
- ส่งผลให้เกิดแผลไหม้ และบาดเจ็บรุนแรง

## ใบความรู้ การสร้างภูมิคุ้มกันด้านภัยอุบัติเหตุไฟฟ้า

การสร้างภูมิคุ้มกันด้านภัยอุบัติเหตุไฟฟ้า เป็นแนวทางในการป้องกันและลดความเสี่ยงจากการใช้บุรีไฟฟ้า โดยมุ่งเน้นการเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ ทักษะการคิดวิเคราะห์ และค่านิยมที่ถูกต้อง โดยสามารถดำเนินการได้ในหลายระดับ ดังนี้

### 1. สร้างภูมิคุ้มกันทางความรู้

#### 1.1 ให้ข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับ โทษและผลกระทบของอุบัติเหตุไฟฟ้า เช่น

- มีสารนิโคตินที่ทำให้เสพติด
- มีสารเคมีที่ก่อให้เกิดโรกระบบทางเดินหายใจและหัวใจ
- เสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนทางสุขภาพในระยะยาว

#### 1.2 เปิดเผย กลยุทธ์การตลาดของผู้ผลิต ที่จูงใจเยาวชน เช่น การทำกลืนรส สีล้น หรือดีไซน์ให้

น่าสนใจ

### 2. ฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์และการตัดสินใจ

#### 2.1 สอนให้เยาวชนสามารถ แยกแยะและประเมินความเสี่ยง จากสื่อหรือเพื่อนที่ชักชวน

#### 2.2 ฝึกการ ปฏิเสธอย่างมั่นใจ เช่น ฝึกพูดว่า “ไม่” แบบมีเหตุผล

#### 2.3 ส่งเสริมการตั้งคำถาม เช่น

- “การใช้บุหรี่ไฟฟ้าทำให้แท้จริงหรือ?”
- “ใครได้ประโยชน์จากการขายบุหรี่ไฟฟ้า?”

### 3. เสริมสร้างค่านิยมและแรงบันดาลใจเชิงบวก

#### 3.1 ส่งเสริมค่านิยม “รักสุขภาพ” และ “เท่าได้โดยไม่ต้องพึ่งสารเสพติด”

#### 3.2 นำเสนอ **ต้นแบบที่ดี** (Role model) เช่น คนดัง นักกีฬา หรือรุ่นพี่ที่ไม่ใช้สารเสพติด

#### 3.3 จัดกิจกรรมเสริมสร้างความภูมิใจในตนเอง เช่น การประกวดคลิป/โปสเตอร์ต่อต้านบุหรี่ไฟฟ้า

### 4. สร้างเครือข่ายป้องกันในโรงเรียนและชุมชน

#### 4.1 จัดอบรมให้ครูและผู้ปกครองรู้เท่าทันภัยจากบุหรี่ไฟฟ้า

#### 4.2 จัดตั้งชมรม “เยาวชนต้านภัยบุหรี่ไฟฟ้า”

#### 4.3 มีมาตรการเฝ้าระวัง เช่น การตรวจสอบการลักลอบจำหน่ายในพื้นที่



## แบบวัดและประเมินผล

หลักสูตรโครงการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต เรื่อง ชีวิตปลอดภัย ห่างไกลยาเสพติดและบุหรี่ปไฟฟ้า

### ประเด็นที่เกี่ยวข้อง

1. ความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหา (20)
  - 1.1 ทดสอบความรู้ ความเข้าใจ
  - 1.2 สอบถามความรู้ ความเข้าใจ
2. ทักษะการปฏิบัติ (40)
  - 2.1 สังเกตการณ์ปฏิบัติในระหว่างการเรียนรู้การจัดกิจกรรม
  - 2.2 ประเมินโดยให้สาธิต
  - 2.3 แสดงขั้นตอนวิธีการปฏิบัติ
  - 2.4 ประเมินจากการมีส่วนร่วม (ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมแก้ปัญหา)
3. คุณภาพของผลงาน ผลการปฏิบัติ (40)
  - 3.1 สังเกตผลงาน
  - 3.2 ตรวจสอบผลงาน
  - 3.3 มีความคิดสร้างสรรค์
  - 3.4 ผลการปฏิบัติเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดหรือไม่

## แบบประเมินผลงานผู้เรียน

ชื่อ - นามสกุล .....

หลักสูตร ..... กลุ่ม.....

**คำชี้แจง** : ให้วิทยากรประเมินผลงานของผู้เรียนตามหัวข้อที่กำหนดให้

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

หมายเหตุ การประเมินผลการจบหลักสูตรอาจดำเนินการได้ ดังนี้

- การประเมินระหว่างเรียน และเมื่อจบหลักสูตร
- ประเมินครั้งเดียวก่อนจบหลักสูตร

ทั้งนี้ เกณฑ์การจบหลักสูตร จะต้องได้คะแนนรวมไม่น้อยกว่าร้อยละ 60 จึงจะผ่านเกณฑ์การ

ประเมิน

ผู้ประเมิน ..... (วิทยากร)

( )

### บรรณานุกรม

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

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

### คณะผู้จัดทำ

#### คณะที่ปรึกษา

- |                       |            |  |
|-----------------------|------------|--|
| 1. ว่าที่พันตรีดำรงห์ | ติยะวัฒน์  | ผู้อำนวยการสำนักงาน สกร.ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์    |
| 2. นางสาวนัทธมน       | สกุลณมรรคา | รองผู้อำนวยการสำนักงาน สกร.ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์ |
| 3. นางมาลี            | เพ็งดี     | ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอชนแดน                  |

#### คณะกรรมการดำเนินงาน

- |                    |               |                                 |
|--------------------|---------------|---------------------------------|
| 1. นางมาลี         | เพ็งดี        | ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอชนแดน |
| 2. นางวารีย์       | ชูบัว         | บรรณารักษ์ชำนาญการ              |
| 3. นางสาวภัทรธิดา  | จันทะวงษ์     | ครู                             |
| 4. นางสมบัติ       | มานินทร์      | ครูศูนย์การเรียนรู้             |
| 5. นางสาวลาวัลย์   | สิทธิกรวยแก้ว | ครูศูนย์การเรียนรู้             |
| 6. นางสุรัตน์      | จันทะไพโร     | ครูศูนย์การเรียนรู้             |
| 7. นางสาวลดาพรรณ   | สุทธิพันธ์    | ครูศูนย์การเรียนรู้             |
| 8. นางสาวพัชราภรณ์ | นริชชาติ      | ครูศูนย์การเรียนรู้             |
| 9. นางผกาพรรณ      | มะหิทธิ       | ครูศูนย์การเรียนรู้             |
| 10. นางณัชชา       | ทาแน่น        | ครูศูนย์การเรียนรู้             |
| 11. นางสาวมูจลินท์ | ภูยาธร        | ครูศูนย์การเรียนรู้             |
| 12. นายปณณวัฒน์    | สุขมา         | ครูศูนย์การเรียนรู้             |
| 13. นางสาวรางคณา   | น้อยจันทร์    | ครูศูนย์การเรียนรู้             |
| 14. นายศิวณัฐ      | อัครสัมฤทธิ์  | ครูศูนย์การเรียนรู้             |
| 15. นางสาวเยาวดี   | โสดา          | นักจัดการงานทั่วไป              |
| 16. นางสาวกัญญาณัฐ | จันปัญญา      | ครูประจำศูนย์การเรียนรู้ชุมชน   |
| 17. นายพีรพล       | รินแก้ว       | ครูประจำศูนย์การเรียนรู้ชุมชน   |
| 18. นางสาวพัชรมัย  | จันทะไพโร     | ครูประจำศูนย์การเรียนรู้ชุมชน   |

#### ผู้จัดทำหลักสูตร

- |                  |            |                     |
|------------------|------------|---------------------|
| 1. นางสาวลดาพรรณ | สุทธิพันธ์ | ครูศูนย์การเรียนรู้ |
|------------------|------------|---------------------|