

## บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2543). **คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับเด็ก**. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2544). **คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส**. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.
- คริสตจักรเซเว่นธ์เดย์แอ๊ดเวนตีสแห่งประเทศไทย. เพลงชื่นชม.
- คริสตจักรเซเว่นธ์เดย์แอ๊ดเวนตีสแห่งประเทศไทย. เพลงยูวชน.
- จำนง อธิวัฒน์สิทธิ์. (2547). สังคมวิทยา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ป. มหาจันทร์. (2536). **สอนเด็กให้มีความนับถือตนเอง**. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ประณชา ปันปิ่น. (2551). **โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพติดในนักเรียนประถมศึกษา จังหวัดเชียงราย**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พีระพงศ์ บุญศิริ. (2536). เกม. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ไพรัช ตระการศิริพันธ์ เอกสารสำหรับนักศึกษาปริญญาโท [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.pol.cmu.ac.th/elearning.html>
- นภาพร จันทวรรณ. (2545). **การใช้กิจกรรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในการป้องกันการติดยาบ้า ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนบ้านเวียงแก้วอำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา การศึกษาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชลสิทธิ์รัตน์ มาตผล. (2551). **ผลของโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดจันทรมอสร์**. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วาสนี ขันแก้วหล้า. (2552). **ประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพติดของเค็ในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วินิจ เกตุจำ. (2522). กระบวนการกลุ่ม. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- วุฒิชัย จำนงค์. (2523). **พฤติกรรมและการตัดสินใจ**. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2540). **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุวิทย์ มูลคำ. (2547). **กลยุทธ์การสอนคิดแก้ปัญหา**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์.
- สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า. (2548). **เลิกดื่มเหล้ากันเถอะนะ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี จำกัด.
- อมรรวิชัย นาคทรพรพ. (2548). **เหล้ายาศึกษา วิชาแห่งเมา**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรรณพ หุ่นดี. (2529). **ยาและสิ่งเสพติดให้โทษ**. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดอักษรบัณฑิต.
- Mayberry ML, Espelage DL, Koenig B. (2009). **Multilevel modeling of direct effects and interactions of peers, parents, school, and community influences on adolescent substance use**. J Youth Adolesc 2009 Sep; 38(8):1038-49.
- Barra S, Gaeta G, Del Castello E, Capozzi G, Cuomo V, Effuso L, et al. (2009). **Age-related differences in factors associated with cigarette smoking among Italian high school students**. J Cardiovasc Med (Hagerstown) 2009 Jul; 10(7):529-34.
- Gilbert J. Botvin, Lori Wolfgang Kantor. (2000). **Preventing Alcohol and Tobacco Use through Life Skills Training**. Journal Alcohol Research & Health, Vol. 24,



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก  
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

### รายนามผู้เชี่ยวชาญ

- |                                     |                                                                     |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 1. แพทย์หญิงพรวิไล ตันตระกูลโรจน์   | แพทย์ห้วงเวลาศูนย์สาธารณสุข 40 บางแค                                |
| 2. ศาสตราจารย์รามิน อุงแดง          | คริสตจักรเซเว่นธ์เดย์แอ๊ดเวนตีสสันทรายเชียงใหม่                     |
| 3. ผู้ปกครอง ธนาศักดิ์ สิริวรรณนท์  | คริสตจักรเซเว่นธ์เดย์แอ๊ดเวนตีสสันทรายเชียงใหม่                     |
| 4. อาจารย์วินัย สนธิ                | ผู้อำนวยการ โรงเรียนคอนขั้ววิทยา                                    |
| 5. นางสาวบัวเกตุ ชัคคประสิทธิ์      | ผู้อำนวยการ ผู้จัดการ สถานที่ทำงาน สถานสงเคราะห์<br>เด็กเคอสถานมรกต |
| 6. อาจารย์ประกายดาว กุรุพันธ์พันธุ์ | ผู้ช่วยผู้อำนวยการ โรงเรียนเชียงใหม่มัธยม                           |
| 7. อาจารย์พัชรภรณ์ ชัยปัญญา         | ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนคอนขั้ววิทยา                               |
| 8. อาจารย์สุพินันท์ กันทะวงศ์       | อาจารย์ฝ่ายวิชาการ โรงเรียนเชียงใหม่มัธยม                           |
| 9. อาจารย์เสาร์คำ ธารา              | อาจารย์ฝ่ายปกครอง โรงเรียนเชียงใหม่มัธยม                            |
| 10. นางวาสนี ชันแก้วกล้า            | พนักงานมหาวิทยาลัย ตำแหน่งผู้ปฏิบัติงานทันตกรรม                     |
| 11. นางสาวสิริภรณ์ หันพงศ์กิตติกุล  | พยาบาลวิชาชีพ 8 โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่                         |
| 12. นางสาวภาวิณี โอภาสศิริกุล       | พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่                           |
| 13. นางนฤมล สุขะใหญ่                | พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่                           |
| 14. นางสาวทิพวรรณ เทียมแสน          | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลแพร่                                 |
| 15. นางรัชชนก นามวงศ์               | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการศูนย์บำบัดรักษาเสพติด<br>เชียงใหม่             |

**ภาคผนวก ข**  
**หนังสือขอความร่วมมือ**



ที่ ศธ 6393(15)16/พิเศษ

สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 239 ถนนสุเทพ ตำบลสุเทพ  
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200

พฤศจิกายน 2553

เรื่อง ขออนุญาตเป็นผู้ใช้ชื่อยา

เรียน แพทย์หญิงพรวิไล ดันตระกูลโรจน์ แพทย์ห้วงเวลาศูนย์สาธารณสุข 40 บางแค

ด้วยนางวิชาดา บุญคำนาค รหัส 510232104 นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ทำการทำวิทยานิพนธ์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ในหัวข้อเรื่อง “การพัฒนารูปแบบทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาและบุหรี่ ของเด็กกำพร้าในศูนย์สงเคราะห์เด็กเคสสถานมรกต อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่” โดยมี รองศาสตราจารย์มนัส ยอดคำ เป็นคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นักศึกษามีความประสงค์จะขออนุญาตเรียนเชิญท่าน เป็นผู้ใช้ชื่อยาตรวจสอบเครื่องมือและให้ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ ซึ่งคณะกรรมการที่ปรึกษาฯ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า ท่าน เป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ที่เหมาะสมที่จะเป็นผู้เชี่ยวชาญ และให้ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิจัยดังกล่าวด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์มนัส ยอดคำ)

ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษา

ประจำสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โทรศัพท์ 0-5394-4258

โทรสาร 0-5394-4258



ที่ ศธ 6393(15)16/พิเศษ

สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 239 ถนนสุเทพ ตำบลสุเทพ  
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200

พฤษภาคม 2553

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเชียงใหม่รัชชม

ด้วยนางวิชาดา บุญคำนาค รหัส 510232104 นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ทำการทำวิทยานิพนธ์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ในหัวข้อเรื่อง “การพัฒนารูปแบบทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาและบุหรี่ ของเด็กกำพร้าในศูนย์สงเคราะห์เด็กเคสสถานมรกต อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่” โดยมี รองศาสตราจารย์ มนัส ยอดคำ เป็นคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นักศึกษามีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญบุคลากรในสังกัดของท่าน ได้แก่ อาจารย์ประกายดาว กรุพันธ์พันธุ์ ผู้ช่วยผู้อำนวยการ อาจารย์สุพินันท์ กันทะวงศ์ อาจารย์ฝ่ายวิชาการ และอาจารย์เสาร์คำ ธารา อาจารย์ฝ่ายปกครอง เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือและให้ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ ซึ่งคณะกรรมการที่ปรึกษาฯ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า อาจารย์ประกายดาว กรุพันธ์พันธุ์ อาจารย์สุพินันท์ กันทะวงศ์ และอาจารย์เสาร์คำ ธารา เป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ที่เหมาะสมที่จะเป็นผู้เชี่ยวชาญ และให้ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิจัยดังกล่าวด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์มนัส ยอดคำ)

ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษา  
ประจำสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โทรศัพท์ 0-5394-4258

โทรสาร 0-5394-4258



ที่ ศธ 6393(15)16/พิเศษ

สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 239 ถนนสุเทพ ตำบลสุเทพ  
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200

พฤษภาคม 2553

เรื่อง ขออนุญาตนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลแพร่

ด้วยนางวิชาดา บุญคำนาค รหัส 510232104 นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ทำการทำวิทยานิพนธ์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ในหัวข้อเรื่อง “การพัฒนารูปแบบทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาและบุหรี่ ของเด็กกำพร้าในศูนย์สงเคราะห์เด็กเคสสถานมรกต อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่” โดยมี รองศาสตราจารย์ มนต์ ยอดคำ เป็นคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นักศึกษามีความประสงค์จะขออนุญาตนุเคราะห์เรียนเชิญ นางสาวทิพวรรณ เทียมแสน พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือและให้ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ ซึ่งคณะกรรมการที่ปรึกษา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า นางสาวทิพวรรณ เทียมแสน เป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ที่เหมาะสมที่จะเป็นผู้เชี่ยวชาญ และให้ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิจัยดังกล่าวด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์มนต์ ยอดคำ)

ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษา  
ประจำสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โทรศัพท์ 0-5394-4258

โทรสาร 0-5394-4258



ที่ ศธ 6393(15)16/พิเศษ

สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 239 ถนนสุเทพ ตำบลสุเทพ  
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200

พฤษภาคม 2553

เรื่อง ขออนุญาตขอความเห็นชอบเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คุณบัวเกตุ ชัคติประสิทธิ์ ผู้อำนวยการ ผู้อำนวยการ สถานะที่ทำงาน สถานสงเคราะห์เด็กเคอสถานมรกต

ด้วยนางวิชุดา บุญคำตก รหัส 510232104 นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ทำการทำวิทยานิพนธ์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ในหัวข้อเรื่อง “การพัฒนาแบบทฤษฎีชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาและบุหรี่ ของเด็กกำพร้าในศูนย์สงเคราะห์เด็กเคอสถานมรกต อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่” โดยมี รองศาสตราจารย์ มนัส ขอดคำ เป็นคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นักศึกษามีความประสงค์จะขออนุญาตขอความเห็นชอบเรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือและให้ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ ซึ่งคณะกรรมการที่ปรึกษาฯ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า ท่าน เป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ที่เหมาะสมที่จะเป็นผู้เชี่ยวชาญ และให้ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิจัยดังกล่าวด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์มนัส ขอดคำ)

ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษา

ประจำสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โทรศัพท์ 0-5394-4258

โทรสาร 0-5394-4258





ที่ ศธ 6393(15)16/พิเศษ

สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 239 ถนนสุเทพ ตำบลสุเทพ  
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200

พฤษภาคม 2553

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ศาสนาจารย์รามิน ดุงแดง คริสตจักรเซเวนธ์เดย์แอ๊ดเวนตีสสันทรายเชียงใหม่

ด้วยนางวิชุดา บุญคำนตก รหัส 510232104 นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ทำการทำวิทยานิพนธ์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ในหัวข้อเรื่อง “การพัฒนารูปแบบทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาและบุหรี่ ของเด็กกำพร้าในศูนย์สงเคราะห์เด็กเคสสถานมรกต อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่” โดยมี รองศาสตราจารย์ มนต์ชอคำ เป็นคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นักศึกษามีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือและให้ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ ซึ่งคณะกรรมการที่ปรึกษาฯ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า ท่าน เป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ที่เหมาะสมที่จะเป็นผู้เชี่ยวชาญ และให้ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิจัยดังกล่าวด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์มนต์ ชอคำ)

ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษา

ประจำสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โทรศัพท์ 0-5394-4258

โทรสาร 0-5394-4258



ที่ ศธ 6393(15)16/พิเศษ

สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 239 ถนนสุเทพ ตำบลสุเทพ  
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200

พฤษภาคม 2553

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้ปกครอง ธนาศักดิ์ สิริวรนนท์ คริสตจักรเซเวนธ์เดย์แอ๊ดเวนตีสเชียงใหม่

ด้วยนางวิชาดา บุญคำตอก รหัส 510232104 นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ทำการทำวิทยานิพนธ์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ในหัวข้อเรื่อง “การพัฒนารูปแบบทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาและบุหรี่ ของเด็กกำพร้าในศูนย์สงเคราะห์เด็กเคอสถานมรกต อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่” โดยมี รองศาสตราจารย์มนัส ยอดคำ เป็นคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นักศึกษามีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือและให้ข้อเสนอแนะในการทำการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ ซึ่งคณะกรรมการที่ปรึกษาฯ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า ท่าน เป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ที่เหมาะสมที่จะเป็นผู้เชี่ยวชาญ และให้ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิจัยดังกล่าวด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์มนัส ยอดคำ)

ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษา  
ประจำสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โทรศัพท์ 0-5394-4258

โทรสาร 0-5394-4258



ที่ ศธ 6393(15)16/พิเศษ

สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 239 ถนนสุเทพ ตำบลสุเทพ  
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200

พฤษภาคม 2553

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนคอนชัยวิทยา

ด้วยนางวิชา บุญคำนตกร รหัส 510232104 นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ทำการทำวิทยานิพนธ์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ในหัวข้อเรื่อง “การพัฒนารูปแบบทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาและบุหรี่ ของเด็กกำพร้าในศูนย์สงเคราะห์เด็กเคสสถานมรกต อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่” โดยมี รองศาสตราจารย์ มนต์ชอคำ เป็นคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นักศึกษามีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านผู้อำนวยการวินัย สนธิ และอาจารย์พัชรภรณ์ ชัยปัญญา ครูชำนาญการพิเศษ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือและให้ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ ซึ่งคณะกรรมการที่ปรึกษาฯ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า ท่านและอาจารย์พัชรภรณ์ ชัยปัญญา เป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ที่เหมาะสมที่จะเป็นผู้เชี่ยวชาญ และให้ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิจัยดังกล่าวด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์มนต์ชอคำ)

ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษา

ประจำสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โทรศัพท์ 0-5394-4258

โทรสาร 0-5394-4258



ที่ ศธ 6393(15)16/พิเศษ

สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 239 ถนนสุเทพ ตำบลสุเทพ  
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200

พฤษภาคม 2553

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คุณธัญชนก นามวงศ์ พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการ

ด้วยนางวิชุดา บุญคำนาค รหัส 510232104 นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ทำการทำวิทยานิพนธ์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ในหัวข้อเรื่อง “การพัฒนารูปแบบทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาและบุหรี่ ของเด็กกำพร้าในศูนย์สงเคราะห์เด็กเคอสถานมรกต อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่” โดยมี รองศาสตราจารย์ มนัส ยอดคำ เป็นคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นักศึกษามีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์เรียน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ และให้ข้อเสนอแนะในการทำการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ ซึ่งคณะกรรมการที่ปรึกษาฯ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ที่เหมาะสมที่จะเป็นผู้เชี่ยวชาญ และให้ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิจัยดังกล่าวด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์มนัส ยอดคำ)

ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษา

ประจำสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โทรศัพท์ 0-5394-4258

โทรสาร 0-5394-4258



### บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สำนักวิชาการศึกษา สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ โทร.4258

ที่ ศร 6393(15)16/พิเศษ

วันที่ พฤศจิกายน 2553

เรื่อง ขออนุญาตเป็นผู้ใช้ขงาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน คณบดีคณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ด้วย นางวิชาดา บุญคำนตถ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ทำการทำวิทยานิพนธ์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตร บัณฑิตศึกษา ในหัวข้อเรื่อง “การพัฒนารูปแบบทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาและบุหรื ของเด็กกำพร้าใน ศูนย์สงเคราะห์เด็กเคอศดามมรกต อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่” โดยมี รองศาสตราจารย์ณัฏ ขอดคำ เป็นคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นักศึกษามีความประสงค์จะขออนุญาตเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดของท่าน ได้แก่ นางสาวสิริภรณ์ หันพงศักคิตกุล พยาบาลวิชาชีพ 8 นางสาวภาวิณี โอภาสศิริกุล พยาบาลวิชาชีพ และนาง นฤมล สุขะใหญ่ พยาบาลวิชาชีพ เป็นผู้ใช้ขงาญตรวจสอบเครื่องมือและให้ข้อเสนอแนะในการทำการศึกษาวิจัย เพื่อวิทยานิพนธ์ ซึ่งคณะกรรมการที่ปรึกษาฯ ได้พิจารณาเห็นว่า นางสาวสิริภรณ์ หันพงศักคิตกุล นางสาวภาวิณี โอภาสศิริกุล และนางนฤมล สบปง เป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์เหมาะสมที่จะเป็นผู้เชี่ยวชาญ และให้ข้อเสนอแนะ ในการทำวิจัยครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและโปรดพิจารณาให้ความอนุญาตรับเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบ เครื่องมือวิจัยในการทำวิจัยดังกล่าวด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

(รองศาสตราจารย์ณัฏ ขอดคำ)

ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษา

ประจำสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ



### บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สำนักวิชาการศึกษา สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ โทร.4258

ที่ ศธ 6393(15)16/พิเศษ

วันที่

พฤศจิกายน 2553

เรื่อง ขออนุญาตอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน คณะบดีคณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ด้วย นางวิชุดา บุญคำนตก นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ทำการทำวิทยานิพนธ์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตร บัณฑิตศึกษา ในหัวข้อเรื่อง “การพัฒนารูปแบบทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาและบุหรื ของเด็กกำพร้าใน ศูนย์สงเคราะห์เด็กเคอสถานมรกด อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่” โดยมี รองศาสตราจารย์ยมนัส ขอดคำ เป็นคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นักศึกษามีความประสงค์จะขออนุญาตอนุเคราะห์เรียนเชิญบุคลากรในสังกัดของท่าน ได้แก่ นางวาสินี ชันแก้วหล้า พนักงานมหาวิทยาลัย ตำแหน่งผู้ปฏิบัติงานทันตกรรม เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ เครื่องมือและให้ข้อเสนอแนะในการทำการศึกษาวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ ซึ่งคณะกรรมการที่ปรึกษาฯ ได้พิจารณา เห็นว่า นางวาสินี ชันแก้วหล้า เป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์เหมาะสมที่จะเป็นผู้เชี่ยวชาญ และให้ข้อเสนอแนะ ในการทำวิจัยครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์รับเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบ เครื่องมือวิจัยในการทำวิจัยดังกล่าวด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

(รองศาสตราจารย์ยมนัส ขอดคำ)

ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษา

ประจำสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ



ที่ ศธ 6393(15)16/พิเศษ

สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 239 ถนนสุเทพ ตำบลสุเทพ  
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200

ธันวาคม 2553

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลและทำกิจกรรม

เรียน คุณบัวเกตุ ชัคติประสิทธิ์ ผู้อำนวยการ ผู้จัดการ สถานที่ทำงาน สถานสงเคราะห์เด็กเคอสถานมรกต

ด้วย นางวิชุดา บุญคำนาค นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้การทำวิทยานิพนธ์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตร บัณฑิตศึกษา ในหัวข้อเรื่อง “การพัฒนารูปแบบทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาและบุหรื ของเด็กกำพร้าใน ศูนย์สงเคราะห์เด็กเคอสถานมรกต อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่” โดยมี รองศาสตราจารย์มนัส ยอดคำ เป็นกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นักศึกษามีความประสงค์จะขอดำเนินการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ โดยใช้การจัด กิจกรรมต่างๆ การใช้แบบสอบถาม การสังเกตและการสัมภาษณ์

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณาอนุญาตให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษาตามที่เห็นสมควร ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์มนัส ยอดคำ)

ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษา

ประจำสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โทรศัพท์ 0-5394-4258

โทรสาร 0-5394-4258



ที่ ศธ 6393(15)16/พิเศษ

สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 239 ถนนสุเทพ ตำบลสุเทพ  
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200

พฤษภาคม 2553

เรื่อง ขออนุญาตเคราะห้ทดลองเครื่องมือ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านใหม่ปางเดิม

ด้วย นางวิชชุดา บุญคำนาค นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ทำการทำวิทยานิพนธ์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตร บัณฑิตศึกษา ในหัวข้อเรื่อง “การพัฒนารูปแบบทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาและบุหรื ของเด็กกำพร้าใน ศูนย์สงเคราะห์เด็กเคอสถานมรกต อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่” โดยมี รองศาสตราจารย์มนัส ยอดคำ เป็นกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในการนี้นักศึกษามีความประสงค์จะขออนุญาตเคราะห้ในการทดลอง เครื่องมือโดยใช้แบบสอบถาม เพื่อทดสอบหาความถูกต้องและความเชื่อมั่นก่อนนำไปใช้จริงในการทำ วิทยานิพนธ์

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณาอนุญาตให้ความอนุเคราะห้แก่นักศึกษาตามที่เห็นสมควร ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์มนัส ยอดคำ)

ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรบัณฑิตศึกษา  
ประจำสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
โทรศัพท์ 0-5394-4258  
โทรสาร 0-5394-4258



**ภาคผนวก ค**  
**แผนการจัดกิจกรรม**

แผนกิจกรรมครั้งที่ 1 เรื่อง ความสุขในใจฉัน

1. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 1. เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองของเด็ก ด้านคุณค่าในการรับรู้ตนเองตามความเป็นจริง
- 2. เพื่อเรียนรู้คุณค่าตัวเองของเด็ก จากมุมมองของเพื่อน ๆ มีความพอใจกับสิ่งที่ตนเป็นอยู่ในกลุ่มเพื่อน

2. สาระสำคัญ

คนเรามักไขว่คว้าหาสิ่งต่างๆ มาให้กับตนเอง เมื่อผิดหวังมักรู้สึกตนเองด้อยค่าโดยหารู้ไม่ว่าสิ่งมีค่าที่สุดได้มีอยู่กับตัวเราแล้ว สิ่งนั้นก็คือตัวเราเอง การสำนึกถึงคุณค่าของตนเองตามความเป็นจริงจะทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และการให้เพื่อน ๆ มองความสามารถในตนจากมุมมองของเพื่อน ๆ บ้าง ก็จะนำไปสู่การรู้จักคุณค่าแห่งตนเองได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้สังคมดีขึ้น อีกทั้งเป็นกรอบคุ้มครองจากการเสพสุราและบุหรือีกด้วย

3. สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

กระดาษโปสเตอร์/กระดาษ/ดินสอ/ปากกา/สีเมจิก/ สีเทียน/ ดินสอสี/กรรไกร/เศษวัสดุเหลือใช้/กาว

4. กิจกรรมการเรียนรู้ (ใช้เวลา 3 ชั่วโมง)

| องค์ประกอบ/<br>ขั้นตอน                 | เป้าหมาย                                                                                       | กิจกรรมการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | กลุ่ม/<br>เวลา               |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 4.1 ขั้นสร้าง<br>ความรู้<br>ประสบการณ์ | -เกิดความรู้สึกว่า<br>ตนเองมีคุณค่ามี<br>ประโยชน์ต่อ<br>ส่วนรวมและได้รับ<br>การยอมรับจากเพื่อน | 1.ร้องเพลงและอธิฐานเปิด<br>2.แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน ให้ช่วยกันสร้างเมือง<br>แล้วให้แต่ละกลุ่มอธิบายผลงานที่ได้<br>ผู้วิจัยกล่าวชมเชยในความคิดสร้างสรรค์ ที่<br>ร่วมกันคิดและสร้างเมืองของตนขึ้นได้ เพราะ<br>เกิดจากความสามารถของทุกคนรวมกัน ซึ่ง<br>เป็นความสามารถที่หลากหลาย มีทั้งคนคิด<br>คนร่าง คนสร้าง ชิ้นงานที่ได้จึงทรงคุณค่าและ<br>สมบูรณ์แบบ | -กลุ่ม<br>ย่อย<br>90<br>นาที |

| องค์ประกอบ/<br>ขั้นตอน                                           | เป้าหมาย                                                                                                                    | กิจกรรมการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | กลุ่ม/<br>เวลา               |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 4.2 ขั้น<br>จัดระบบ<br>ความคิด<br>สะท้อน<br>ความคิด /<br>อภิปราย | -เกิดความเข้าใจ<br>ตนเองมากขึ้น<br>-เกิดการยอมรับ<br>ตัวเอง มองเห็นความ<br>เป็นตัวตน<br>- เกิดความภาคภูมิใจ<br>ในตนเอง      | 3.ผู้วิจัยนำกระดาษเปล่ามาติดหน้าห้องเขียน<br>ชื่อของทุกคนไว้ ให้สมาชิกออกมาช่วยกัน<br>เขียนสิ่งที่เป็นคนสมบัติที่ดีที่ขายชื่อสมาชิกแต่<br>ละคน สิ่งที่เป็นคุณสมบัติที่ดี เช่น ชี้มเข็ม<br>แจ่มใส มีน้ำใจ มีระเบียบ เล่นกีฬาเก่ง เรียนเก่ง<br>เป็นต้น<br>4.อภิปรายว่าสมาชิกรู้สึกรู้สึอย่างไรที่เพื่อนพูดถึง<br>คุณสมบัติที่ดีของเราด้านต่าง ๆ พยายามเน้น<br>ให้สมาชิกทุกคนเห็นถึงความสำคัญของการ<br>ยอมรับคุณค่าในตนเอง | -กลุ่ม<br>ใหญ่<br>15<br>นาที |
| 4.3 ความคิด<br>รวบยอด                                            | -เพื่อให้เรียนรู้คุณค่า<br>ตัวเองของนักเรียน<br>จากมุมมองของเพื่อน<br>ๆ มีความพอใจกับสิ่ง<br>ที่ตนเป็นอยู่ในกลุ่ม<br>เพื่อน | 5.ให้เด็กช่วยกันตัดรูปใบไม้และเขียนชื่อของ<br>ตนเองลงไป และเขียนคุณสมบัติที่ดีที่เพื่อน<br>เขียนให้หน้าห้องมาใส่ท้ายชื่อตัวเองแล้ว<br>ตกแต่งให้สวยงาม เรียกชื่อใบไม้นั้นว่าใบไม้<br>ประจำตัว<br>6. ทำต้นไม้กระดาษที่มีเฉพาะลำต้นและกิ่งบน<br>ผนังห้อง แล้วร่วมกันติดกระดาษใบไม้ กล่าว<br>สรุปว่าต้นไม้นี้จะสมบูรณ์ได้ก็ต้องมีใบไม้<br>ของทุก ๆ คน                                                                       | -กลุ่ม<br>ใหญ่<br>15<br>นาที |
| 4.4 ประยุกต์<br>แนวคิด                                           | -เพื่อสำนึกถึงคุณค่า<br>ของตนเองตามความ<br>เป็นจริงจะทำให้เกิด<br>ความภาคภูมิใจใน<br>ตนเอง                                  | 13. ให้เขียนสรุปความรักที่พระเจ้ามีโดยหา<br>จากข้อพระคัมภีร์เพราะเรานั้นมีค่าที่สุด ลงใน<br>แผ่นที่ความคิด<br>14.สรุปกลุ่มใหญ่<br>16.ร้องเพลงสรรเสริญพระเจ้า<br>17. อธิษฐานปิด                                                                                                                                                                                                                                          | -กลุ่ม<br>ใหญ่<br>60นาที     |



## 5. การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปราย การแสดงความคิดเห็นการตอบคำถาม
2. สังเกตการณ์แสดงความรู้สึก
3. จากการรายงานผลงานกลุ่ม
4. สังเกตความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก

แผนกิจกรรมครั้งที่ 2 เรื่อง สุราและบุหรี่ทำลายชีวิตฉัน

1.จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้เด็กตระหนักถึงผลกระทบของสุราและบุหรี่ ตระหนักว่า สุราและบุหรี่ เป็นปัญหาใกล้ตัวและตระหนักในโทษพิษภัยและความรุนแรงของสุราและบุหรี่

2. สาระสำคัญ

สุราและบุหรี่เป็นสารเสพติดที่ถูกกฎหมายเข้าถึงง่ายและกำลังระบาดเข้าสู่กลุ่มเด็กและเยาวชนอย่างรุนแรง ซึ่งก่อให้เกิดปัญหา และส่งผลกระทบต่อตนเองครอบครัว สังคม เศรษฐกิจ และประเทศชาติ เราจึงต้องรู้เท่าทันสิ่งเหล่านี้

3. สื่อการเรียนรู้การสอน

- 1) วิดีโอ เรื่องอันตรายจากบุหรี่ สุรา
- 2) โปสเตอร์ เรื่อง ภัยของบุหรี่ สารเสพติด ชนิดต่าง ๆ
- 3) แผ่นพับ เรื่อง ภัยร้ายของยาเสพติด บุหรี่ สุรา

4. กิจกรรมการเรียนรู้ (ใช้เวลา 3 ชั่วโมง)

| องค์ประกอบ/<br>ขั้นตอน                    | เป้าหมาย                                                               | กิจกรรมการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                                                        | กลุ่ม/<br>เวลา         |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 4.1 ขั้นสร้าง<br>ความรู้สึก<br>ประสบการณ์ | -เพื่อจูงใจในสิ่งที่ยังไม่รู้ให้ค้นหาคำตอบในบทเรียนและนำเข้าสู่บทเรียน | 1. ร้องเพลงและอธิฐานเปิด<br>2. นำเข้าสู่กิจกรรมโดยให้เล่นเกมจับคู่ เกี่ยวกับเรื่องของสุราและบุหรี่ โดยอธิบายให้เด็กว่า แต่ละคนจะได้บัตรคำ แล้วให้เด็กหาว่าบัตรของตัวเองควรจะคู่กับบัตรของใคร ถ้าได้คู่แล้วให้นั่งลง แล้วนำบัตรคำที่จับคู่แล้ว ไปวางที่หน้าห้อง ยังไม่เฉลย | - กลุ่มใหญ่<br>15 นาที |
|                                           |                                                                        | 3.ดูวิดีโอเรื่อง “สุราและบุหรี่ทำลายชีวิตฉัน”<br>4. เปิดเผยความรู้สึก โดยผู้วิจัยสอบถามเด็กว่ารู้สึกอย่างไรจากการดูวิดีโอ เพราะเหตุใดรวบรวมความคิดเห็นโดยไม่ต้องสรุป                                                                                                      | - กลุ่มใหญ่<br>45 นาที |

| องค์ประกอบ/<br>ขั้นตอน                                          | เป้าหมาย                                                               | กิจกรรมการเรียนรู้                                                                                                                                             | กลุ่ม/<br>เวลา                |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 4.2 ขั้น<br>จัดระบบ<br>ความคิด<br>สะท้อน<br>ความคิด/<br>อภิปราย | -เพื่อให้เด็กหาคำตอบ<br>ได้ด้วยตนเอง และ<br>เรียนรู้ด้วยความเข้าใจ     | 5. ให้เด็กแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 8 คน ทำการทดลอง<br>“ผลการเผาไหม้ของบุหรี”                                                                                             | - กลุ่ม<br>ย่อย<br>20<br>นาที |
| 4.3 ความคิด<br>รวบยอด                                           | -เพื่อสร้างความเข้าใจ<br>นำไปสู่ความคิดรวบ<br>ยอด                      | 6. ใช้กลุ่มเดิม มอบหมายใบงานและแนบใบ<br>ความรู้<br>7. ให้รายงานที่ละกลุ่ม<br>8. เฉลยคำตอบของบัตรคำร่วมกัน ผู้วิจัยนำ<br>9. อภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุป           | - กลุ่ม<br>ย่อย<br>50<br>นาที |
| 4.4 ประยุกต์<br>แนวคิด                                          | -เด็กสามารถนำ<br>ความรู้ที่ได้<br>ประยุกต์ใช้ในการ<br>ดำเนินชีวิตต่อไป | 10. ให้เด็กเขียนสรุปการดื่มเหล้าและสูบบุหรี่<br>เป็นการทำลายพระวิหารของพระเจ้าทางใด<br>อย่างไรได้บ้างลงในแผ่นที่ความคิด<br>11. สรุปกลุ่มใหญ่<br>12. อธิษฐานปิด | - กลุ่ม<br>ใหญ่<br>50<br>นาที |

## 5. การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปราย การแสดงความคิดเห็นการตอบคำถาม
2. สังเกตการณ์แสดงความรู้สึกรัก
3. จากการรายงานผลงานกลุ่ม
4. สังเกตความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก

การทดลอง “ผลการเผาไหม้ของบุหรี่”

อุปกรณ์

- 1. ขวดน้ำอัดลมพลาสติกขนาด 1.25 ลิตร
- 2. สำลี 2 ก้อน
- 3. แก้วพร้อมน้ำสะอาด 2 ใบ
- 4. กระดาษสะอาดสีขาว 1 แผ่น
- 5. บุหรี่และไม้ขีด
- 6. หน้ากากอนามัย (ผ้าปิดจมูก)

กระบวนการทดลอง

- 1. นำขวดน้ำอัดลมพลาสติกที่แห้งและสะอาดลอกเอาฉลากออก
- 2. เจาะรูที่ฝาปิดขวดให้พอดีกับขนาดของมวนบุหรี่
- 3. ตัดก้นกรองบุหรี่ทิ้ง และเสียบบุหรี่เข้ากับฝาปิดขวดอย่างระมัดระวัง เพื่อป้องกันการบิดงอของบุหรี่
- 4. นำก้อนสำลีมาม้วนกันบุหรี่ด้านในฝาปิดปากขวดให้แน่น
- 5. นักเรียนสวมหน้ากากอนามัยหรือใช้ผ้าปิดจมูก
- 6. บีบขวดไว้แล้วจึงจุดบุหรี่ แล้วปล่อยมือ เพื่อให้เกิดการเผาไหม้
- 7. คลายฝาปิดเล็กน้อยพร้อมกับบีบขวด เพื่อไล่อากาศออก
- 8. ปิดฝาปิดให้แน่นและปล่อยมือ สังเกตการณ์เปลี่ยนแปลง
- 9. ทำข้อ 6 และ 7 ซ้ำจนกว่าบุหรี่จะเผาไหม้หมด
- 10. เปิดฝาชวดนำก้อนสำลีที่ทดลองมาเปรียบเทียบกับสำลีก้อนหนึ่ง สังเกตก้อนสำลิจากในขวดจะมีสี.....มีลักษณะ.....มีกลิ่น.....เพราะ.....
- 11. เปิดฝาปิด เทน้ำสะอาดลงในขวดที่ทดลอง ปิดฝาแล้วเขย่าขวด
- 12. เทน้ำในขวดใส่แก้ว สังเกตน้ำในแก้วมีสี.....เพราะ.....

ผลการทดลอง

ให้แต่ละกลุ่มบันทึกกระบวนการและสรุปผลการทดลอง พร้อมทั้งนำมาวิเคราะห์วิจารณ์สรุปสารเคมีซึ่งเป็นสารพิษที่เกิดจากการเผาไหม้ของบุหรี่และมีผลกระทบต่อร่างกายอย่างไรบ้าง โดยศึกษาจากใบความรู้เพิ่มเติมและให้นักเรียนจดบันทึกลงในสมุดเป็นรายบุคคล

- 1. ก้อนสำลิจากในขวด สี..... มีลักษณะ..... และกลิ่น..... เพราะ.....
- 2. น้ำที่เทจากขวดจะมี สี..... เพราะ.....

เกมจับคู่

| สารพิษในบุหรี่      | ผลที่มีต่อร่างกาย                                                                          |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.ทาร์              | 1.ทำให้น้ำและเส้นเลือด<br>2.โรคถุงลมโป่งพอง<br>3.โรคมะเร็งปอด<br>4.ไอ หลอดลมอักเสบเรื้อรัง |
| 2.นิโคติน           | 5.โรคหัวใจ<br>6.เสพติด เลิกยาก                                                             |
| 3.คาร์บอนมอนนอกไซด์ | 7.ขัดขวางการลำเลียงออกซิเจน                                                                |
| 4.ไฮโดรเจนไซยาไนด์  | 8.ไอ หลอดลมอักเสบเรื้อรัง                                                                  |
| 5.ไนโตรเจนไดออกไซด์ | 9.โรคถุงลมโป่งพอง/เหนื่อย หอบง่าย                                                          |
| 6.แอมโมเนีย         | 10.แสบตา/แสบจมูก                                                                           |

| โรคที่เกิดจากผลของแอลกอฮอล์ | ผลของแอลกอฮอล์ต่อร่างกาย                         |
|-----------------------------|--------------------------------------------------|
| 1.โรคหัวใจและความดันโลหิต   | 1.แอลกอฮอล์ทำให้ชีพจรเต้นเร็วแรง ใจสั่น          |
| 2.โรคเกี่ยวกับตับและตับอ่อน | 2.แอลกอฮอล์ถูกทำลายที่นี้                        |
| 3.โรคไต                     | 3.แอลกอฮอล์ถูกขับออกทางนี้                       |
| 4.โรคเหน็บชา                | 4.แอลกอฮอล์ทำให้ขาดวิตามินบี1                    |
| 5.โรคกระเพาะอาหารและลำไส้   | 5.อวัยวะแรกที่ถูกฤทธิ์แอลกอฮอล์                  |
| 6.โรคทางระบบประสาทและสมอง   | 6.แอลกอฮอล์กดการทำงาน<br>พูดเหมือนคนลื่น ไก่ลั่น |



**ใบงาน**

**1.เรื่องสุรา**

- 1) นักเรียนสรุปผลกระทบที่เกิดจากสุรา
- 2) สาเหตุของการดื่มสุรามีอะไรบ้าง
- 3) นักเรียนคิดว่าจะมีวิธีการหลีกเลี่ยงการดื่มสุรา ได้อย่างไร

**2.เรื่องบุญ**

ให้เขียนวงจรชีวิตและสุขภาพของวัยรุ่นที่เสพบุญตั้งแต่เริ่มเสพ จนถึงบั้นปลายของชีวิต

- 1. เริ่มหัดสูบบุหรี่ขณะเป็นวัยรุ่น
- 2. ....
- 3. ....
- 4. ....
- 5. ....
- 6. ....
- 7. ....

ใบความรู้ที่ 2.1 เรื่อง สุรา และสาเหตุของการติดสุรา

“สุรา” หรือเรียกกันง่ายๆ ว่า “เหล้า” ในทางวิทยาศาสตร์หมายถึง เครื่องดื่มชนิดหนึ่งซึ่งมีเอทิลแอลกอฮอล์ผสมอยู่ ซึ่งจะเรียกสั้นๆ ว่าแอลกอฮอล์ในที่นี้ ปริมาณของแอลกอฮอล์ที่มีอยู่ในสุราแต่ละชนิดจะแตกต่างกัน ดิกรีสูงแสดงว่าปริมาณแอลกอฮอล์ในสุราอยู่สูง ขบวนการเกิดแอลกอฮอล์มาจากธรรมชาติโดยที่พบว่าผลไม้สุกงอมที่เกิดการหมักโดยจุลชีพบางอย่างทำให้เกิดสารจำพวกแอลกอฮอล์ เมื่อกินผลไม้เหล่านั้นจะเกิดอาการเมาขึ้นได้ ดังนั้นคนจึงผลิตแอลกอฮอล์โดยอาศัยสารเริ่มต้นหลายชนิด เช่นข้าว ข้าวโพด และผลไม้ชนิดต่าง ๆ มาหมักด้วยเชื้อจุลินทรีย์จำพวกยีสต์ ยีสต์จะทำหน้าที่เปลี่ยนน้ำตาลที่มีอยู่ในสารเริ่มต้นให้กลายเป็นแอลกอฮอล์ได้ สุราที่เตรียมมานี้จะมีการเรียกชื่อแตกต่างกันไปตามชนิดของสารเริ่มต้น และวิธีการทำ เช่น วิสกี้ เบียร์ ไวน์ บรั่นดี กระแช่ น้ำข้าว และอื่น ๆอีกมาก

ปริมาณของ Ethyl Alcohol หรือ Ethanol ที่มีอยู่ในเครื่องดื่มแต่ละชนิดจะแตกต่างกันดังตารางข้างล่าง

| ชนิดของเครื่องดื่ม | สิ่งที่นำมาหมัก      | การกลั่น    | %ของแอลกอฮอล์โดยปริมาตร |
|--------------------|----------------------|-------------|-------------------------|
| เบียร์             | ข้าวบาเลย์งอก        | ไม่ได้กลั่น | 4-6                     |
| เหล้าไวน์ชนิด Dry  | น้ำองุ่น             | ไม่ได้กลั่น | 10-14                   |
| เหล้าไวน์ชนิดหวาน  | น้ำองุ่น             | ไม่ได้กลั่น | 19-21                   |
| วิสกี้             | ข้าวบาเลย์งอก        | กลั่น       | 40-50                   |
| บรั่นดี            | น้ำองุ่น             | กลั่น       | 40-50                   |
| วอดก้า             | มันฝรั่งและสารอื่น ๆ | กลั่น       | 40-50                   |
| เหล้ารัม           | สำเหล้า              | กลั่น       | 40-50                   |
| ยิม                | จากสารหลายชนิด       | กลั่น       | 40-50                   |
| แม่โขง             | ข้าว                 | กลั่น       | 35                      |
| แสงโสม             | ข้าว                 | กลั่น       | 40                      |

เหล้าเป็นเครื่องดื่มที่มีคุณค่าทางอาหารต่ำแต่เป็นสารที่ให้แคลอรีสูง

ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์

- 1. กดประสาทส่วนกลาง โดยเฉพาะที่ศูนย์ควบคุมสติสัมปชัญญะและการหายใจ ทำให้ขาดความยับยั้งชั่งใน ความว่องไวลดลง ขาดสติ ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง รวมทั้งความสามารถทางเพศด้วย บุคลิกเปลี่ยนจากเงียบขรึมเป็นคนพูดมาก ความที่แอลกอฮอล์กดศูนย์ควบคุมความรู้สึกรุนแรง ทำให้คนเข้าใจผิดคิดว่าแอลกอฮอล์กระตุ้นประสาท หรือทำให้เป็นคนกล้า หรือทำให้หึกหรือซู่ซ่า ซึ่งไม่เป็นความจริง
- 2. กระตุ้นให้หัวใจเต้นเร็วจนถึงกับใจสั่น ความดันเลือดสูงการไหลเวียนของเลือดเพิ่มขึ้นกว่า 10% ดังนั้นคนที่มียาอยู่แล้วหรือหลอดเลือดแข็งอยู่ก่อนจึงแตกได้ง่าย ซึ่งถ้าแตกให้สมองก็ทำให้เป็นอัมพาต คาย
- 3. แอลกอฮอล์จำนวนน้อยช่วยย่อยอาหาร แก้อืดท้องเฟ้อ ถ้ามากกระเพาะอาหารจะอักเสบเป็นแผล อาจทำให้เกิดมะเร็งหลอดอาหารด้วย
- 4. ทำลายเนื้อตับ ทำให้ตับแข็ง ซึ่งพบถึง 99% ในรายที่ดื่มสุราเรื้อรัง
- 5. เป็นยาขับปัสสาวะอย่างแรงประกอบกับคิมน้ำมากทำให้ปัสสาวะมากและบ่อย
- 6. กล้ามเนื้อบวมคั่งน้ำ-เนื้อตายเป็นหย่อม ๆ เชื่อว่ากล้ามเนื้อหัวใจก็ถูกทำลายได้ด้วย
- 7. ทำให้น้ำตาลในเลือดต่ำจนถึงหมดสติได้หลังจากดื่ม 12-72 ชั่วโมง
- 8. เสียบุคลิกภาพ และขาดความเชื่อถือจากบุคคลอื่น
- 9. เป็นบ่อเกิดแห่งการทะเลาะวิวาท และก่ออาชญากรรม
- 10. ทำให้ประมาท ขาดสติยับยั้ง อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุเป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่นได้
- 11. ทำลายชีวิตการแต่งงาน ความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัวแตกร้าง ก่อให้เกิดปัญหาอื่นตามมา เช่น ลูกเป็นคนพาลเกร
- 12. ประสิทธิภาพการทำงานลดลง
- 13. เสียทรัพย์สิน เพราะต้องไปซื้อสุราดื่มโดยไม่ประหยัด
- 14. ความรู้เรื่องระดับแอลกอฮอล์ในเลือด

| %แอลกอฮอล์ในเลือด  | ผล                                |
|--------------------|-----------------------------------|
| 0.05% หรือน้อยกว่า | สำรวจกริยาวาจาและวางตัวดี         |
| 0.05-0.15%         | มีอารมณ์ครึกครื้นและมีอาการตึงตัง |
| 0.15-0.30%         | มีอาการวิงเวียนพูดเพ้อเจ้อ        |
| 0.30-0.50%         | งงและซึม                          |
| 0.50-0.55%         | เมาแบบหมดสติสัมปชัญญะ             |
| 0.55%              | ถึงแก่ความตาย                     |

### สาเหตุของการติดสุรา

1. เพื่อน การทำตามเพื่อน การถูกเพื่อนชักชวน การทำเพื่อให้กลุ่มเพื่อนยอมรับหรือทำเพื่อเข้ากลุ่ม
2. ตนเอง ความอยากรู้อยากลอง ความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับการดื่มสุรา เช่น เชื่อว่าสุราเป็นยาบำรุงกำลังหรือเป็นเครื่องบำรุงความรู้สึกทางเพศ ทำให้จิตใจเข้มแข็งและกล้าตัดสินใจ หรือบางคนเชื่อว่าสุราทำให้คลายความทุกข์กังวลและเป็นเพื่อนปลอบใจตนเองยามผิดหวัง
3. ครอบครัว การที่มีบุคคลในบ้านดื่มสุราจนมองว่าเป็นเรื่องปกติ การเลียนแบบพฤติกรรมของคนในครอบครัว
4. สภาพแวดล้อม การดื่มเพื่อเข้าสังคม อิทธิพลของการโฆษณาชวนเชื่อของบริษัทสุรา การอยู่ในชุมชนที่มองการดื่มสุราเป็นเรื่องปกติ การเข้าถึงสุราได้ง่าย เช่น สุราราคาถูกมีขายอยู่ทั่วไป

### ลักษณะของคนติดสุรา

คนที่ติดสุรานั้นสังเกตได้ง่ายเพราะจะมีกลิ่นสุราออกมาตามตัวรวมทั้งลมหายใจและปากคาว และมีอาการทางร่างกายที่สังเกตได้ดังนี้

1. หน้าแดง ม่านตาขยายมากขึ้นและชีพจรเต้นเร็ว
2. พูดมาก พูดอ้อแอ้ และจะแสดงท่าทางออกมามากกว่าปกติ บางรายที่เมาก็จะเดินโซเซ เพราะการทรงตัวไม่ดี บางรายมีอาการคลื่นไส้อาเจียน
3. ขาดสติสัมปชัญญะ ขาดการยับยั้งชั่งใจ ความคิดสับสน มีอาการมึนงง
4. ร่างกายชুবวม ไม่สนใจกับความสะอาดของร่างกายและการแต่งกาย
5. ถ้าเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง ตามเนื้อตัวบริเวณหน้าอกจะมีจุดแดงคล้ายไยแมงมุม (Spidernet) ซึ่งเมื่อกดจุดแดงจะไม่หายไป และตามฝ่ามือจะแดงเป็นผื่นเป็นปื้น (Palmar Rash)
6. เมื่อดื่มสุราเข้าไปมากๆ อาจทำให้ชัก หรือหมดสติได้

### ผลกระทบที่เกิดจากสุรา

พิษสุราอาจทำให้เกิดโรคร้ายต่างๆ ได้ ดังนี้ คือ

1. โรคเกี่ยวกับตับและตับอ่อน ตับเป็นอวัยวะที่ถูกรบกวนกระเทือนจากสุรามากที่สุด เนื่องจากแอลกอฮอล์ซึ่งผสมอยู่ในเครื่องดื่มประเภทมีนเมาทุกชนิดนั้น จะต้องผ่านและถูกทำลายที่ตับ หากร่างกายได้รับประมาณแอลกอฮอล์มากเกินไปความสามารถของตับจะทำลายได้ จะทำให้ไขมันเข้าไปแทรกอยู่ในเซลล์ของตับทั่วไป

การทำลายแอลกอฮอล์ในตับและการสะสมของไขมันในตับนี้ จะทำให้ตับอักเสบเรื้อรัง ซึ่งจะนำไปสู่ภาวะตับแข็งในที่สุด

ในระยะสุดท้ายการทำงานของตับเสื่อมลง ทำให้สารพิษต่างๆ เช่น แอมโมเนีย ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในลำไส้ใหญ่ถูกดูดซึมเข้าในระบบไหลเวียน และไม่สามารถถูกทำลายที่ตับได้จึงทำให้ผู้ป่วยหมดสติและเสียชีวิตได้

**2. โรคไต** เมื่อสุราเข้าสู่ร่างกาย แอลกอฮอล์ที่มีอยู่ในสุรานั้นจะกระจายไปยังอวัยวะต่างๆ ตามกระแสเลือด เช่น สมอง ตับ ไต เป็นต้น ในที่สุดแอลกอฮอล์จะถูกขับออกโดยไตหากร่างกายมีปริมาณแอลกอฮอล์มาก ไตต้องทำงานเพิ่มขึ้น ทำให้สมรรถภาพการทำงานของไตเสื่อมลง ก่อให้เกิดโรคไตได้

**3. โรคกระเพาะอาหารและลำไส้** กระเพาะอาหารและลำไส้เป็นอวัยวะแรกที่ถูกฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ในสุราทำลาย เพราะเป็นทางผ่านเข้าสู่ร่างกายอันดับแรก สุราที่มีแอลกอฮอล์สูงจะมีฤทธิ์กัดทำลายเยื่อบุปาก คอ กระเพาะอาหาร และลำไส้ ฉะนั้น เมื่อดื่มสุราที่มีได้ให้เจือจางลงจะรู้สึกปวดคอและร้อนในกระเพาะอาหาร เยื่อบุกระเพาะอาหารและลำไส้อักเสบ ทำให้การทำหน้าที่แปรปรวน เมื่อมีอาการอักเสบเรื้อรังจะทำให้การดูดซึมอาหารเสียไป ร่างกายขาดอาหารและวิตามินที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต

นอกจากนี้ยังทำให้เกิดมีกรดมากในกระเพาะอาหาร ทำให้กระเพาะอาหารเป็นแผลเกิดโรคแทรกซ้อนขึ้น ตลอดจนเกิดอาการท้องอืด ปวดท้อง ท้องเสีย ท้องผูก เบื่ออาหาร และอาเจียนเป็นเลือดได้

**4. โรคที่เกิดจากสมองและประสาทพิการ** เมื่อดื่มสุราเข้าไปแอลกอฮอล์จะไปสู่เนื้อสมองได้โดยผ่านทางกระแสเลือด แอลกอฮอล์มีฤทธิ์กดการทำงานของสมอง ทำให้ศูนย์ระบบประสาทต่างๆ แปรปรวน ทำให้สติสัมปชัญญะเสียไป ขาดความขังคืด ความจำเสื่อม การควบคุมร่างกายเสียไป เช่น ทำให้พูดเหมือนคนลื่นไถ่ล้น เคนโซเซ การรับรู้ทางสัมผัสต่างๆ เสียไป ทำให้ตาและหูขาดความว่องไว และหมดความรู้สึกเจ็บปวด

ต่อมาพิษของสุราจะทำลายเนื้อสมอง คือ ทำให้มีอาการอักเสบและบวมที่เยื่อหุ้มสมอง และที่เนื้อสมอง จึงทำให้เกิดอาการชักหรืออาการปวดศีรษะอย่างรุนแรง เมื่อเกิดอักเสบอย่างเรื้อรังขึ้นจะทำให้เนื้อสมองถูกทำลายไป สมองมีขนาดเล็กลง มีผลทำให้สมองไม่สามารถทำหน้าที่ได้ ความปกติ จึงทำให้ความจำเสื่อมลง สติปัญญาเสีย ขาดความสามารถในการรับผิดชอบ ทำให้เกิดเป็นโรคเกิดเป็นโรคจิต โรคประสาทได้

**5. โรคเกี่ยวกับหัวใจและความดันโลหิต** สุราทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรง จึงทำให้รู้สึกใจสั่น หลอดเลือดตามผิวหนังขยายตัว ทำให้ร่างกายรู้สึกร้อน หน้าแดงและร้อนแต่บางคนอาจมีปฏิกิริยาตรงกันข้าม คือ ดื่มสุราแล้วทำให้หน้าซีด

คนที่ดื่มสุรานานๆ จะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจพิการ ไม่สามารถสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายได้

ตามปกติ ทำให้เกิดอาการเหนื่อยหอบได้ง่ายและบวม เพราะหัวใจไม่สามารถทำงานได้

**6. โรคเหน็บชา** ผู้ดื่มสุราเป็นประจำ ร่างกายจะขาดสารอาหารพวกวิตามินบี 1 ทำให้เกิดอาการอักเสบของปลายประสาท กล้ามเนื้ออ่อนกำลังลง เดินไม่สะดวก หรืออาจเดินไม่ได้ เกิดเป็นตะคริวบ่อยๆ มีอาการชาตามปลายมือและเท้า

#### ผลกระทบที่เกิดจากสุราด้านอื่น ๆ

1. ทำให้เกิดความอับอาย เสื่อมเกียรติ เสี่ยงบุคลิกลักษณะและเป็นที่รังเกียจของคนอื่น ๆ
2. ประสบอันตรายและอุบัติเหตุได้ง่าย เพราะขาดความระวังตัว
3. เสียทรัพย์สินโดยไม่จำเป็น ทั้งในการซื้อสุรามาคั้มและรักษาตัว เมื่อเจ็บป่วยจากการดื่มสุรา
4. ทำให้ถูกออกจากงาน หรือหากจำเป็นต้องหางานทำก็มักจะไม่มีคนจ้าง
5. ทำให้ขาดรายได้ เกิดความทุกข์ยากแก่ตนเองและครอบครัว

สุราหรือแอลกอฮอล์มีผลต่อทารกในครรภ์เป็นอย่างยิ่ง แม้ที่คิดเหล้าหรือดื่มเหล้ามากขณะตั้งครรภ์จะทำให้เกิดการแท้งได้มาก และเด็กตายระหว่างคลอดเพิ่มขึ้น เด็กในครรภ์เกิดอาการที่เรียกว่า ฟีตัล แอลกอฮอล์ซินโดรม คือมีความพิการของส่วนศีรษะ หน้า แขน ขา และหัวใจ การเจริญเติบโตในครรภ์ช้าผิดปกติ อาจเป็นเด็กปัญญาอ่อน เด็กแรกคลอดบางรายจะแสดงอาการขาดเหล้า อาจเป็นเด็กปัญญาอ่อน เด็กแรกคลอดบางรายจะแสดงอาการขาดเหล้า มีการร้องกวนคิน และกระวนกระวายตลอดเวลา และจำมีผลต่อสมองของเด็กซึ่งกำลังเจริญเติบโตไปจนถึงอายุ 6 เดือน

แอลกอฮอล์มีผลต่อการออกฤทธิ์ของยาอย่างมาก ที่เห็นชัดที่สุดคือเนื่องจากแอลกอฮอล์มีผลกดประสาท เช่น ยานอนหลับ ยากล่อมประสาท ยารักษาโรคจิต ยาแก้ปวดชนิดเสพติด ฯลฯ จะทำให้ผลการออกฤทธิ์สูงขึ้นเป็นอันตราย ผู้ใช้ยาอาจหมดสติเข้าชั้น โคม่าหรือหยุดหายใจได้ นอกจากนี้แอลกอฮอล์ยังมีผลทำให้การทำลายยาตัวอื่น ๆ ในร่างกายเปลี่ยนแปลงไปได้ซึ่งอาจเป็นผลโดยตรงหรือทางอ้อม เนื่องจากแอลกอฮอล์ไปทำให้การทำงานของตับเสื่อมลงได้

ผลของยาร่วมกับแอลกอฮอล์นั้นไม่แน่นอนและเหมือนกันในทุกคนทั้งนี้เพราะการตอบสนองตัวยา และแอลกอฮอล์มากน้อยไม่เท่ากันนอกจากนี้ปริมาณและระยะเวลาที่ดื่มของมีนเมาก็ไม่เหมือนกัน

#### วิธีการหลีกเลี่ยงการดื่มสุรา มีวิธีการปฏิบัติ ดังนี้

1. ศึกษาถึงผลร้ายของการดื่มสุราที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และครอบครัว
2. ไม่ควรทดลองดื่มสุราหรือเห็นว่าการดื่มสุราเป็นสิ่งโก้เก๋
3. ไม่ดื่มสุราเพื่อเป็นการหลีกหนีปัญหา

## ใบความรู้ที่ 2.2 เรื่อง บุหรี่ และสาเหตุของการติดบุหรี่

บุหรี่เป็นสิ่งเสพติดที่มนุษย์ตั้งแต่สมัยโบราณนำมาใช้สูบ จนกระทั่งปัจจุบันนี้ในทางการแพทย์ได้ตระหนักถึงอันตรายของบุหรี่ที่มีต่อมนุษยชาติ จึงได้พยายามรณรงค์และชี้ให้เห็นถึงอันตรายของการสูบบุหรี่ต่อสุขภาพของมนุษย์โดยวิธีต่างๆ เช่น เรียกร้องให้รัฐบาลออกกฎหมายบังคับให้ผู้ผลิตบุหรี่ต้องพิมพ์ข้อความในซองว่า “บุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ” ลงข้างซองบุหรี่ทุกซอง เป็นต้นในปัจจุบันได้มีการออกกฎหมายขึ้นมา 2 ฉบับ เพื่อคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่และดูแลป้องกันผลกระทบอันเกิดจากผลิตภัณฑ์ยาสูบที่มีต่อสุขภาพของบุคคล ทั้งผู้สูบบุหรี่และคนรอบข้างให้น้อยที่สุดเท่าที่จะกระทำได้ ได้แก่ พระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ พุทธศักราช 2535 มีสาระสำคัญคือ การกำหนดให้สถานที่สาธารณะมีเขตปลอดบุหรี่ทั้งหมด เช่น พิพิธภัณฑ์ สถานพยาบาล สถานที่ราชการ เป็นต้น และกำหนดให้สถานที่สาธารณะมีเขตปลอดบุหรี่อย่างน้อย ไม่ต่ำกว่า ร้อยละ 50 ของพื้นที่ทั้งหมดและมีพื้นที่มากกว่า 10 ตร.ม. เช่น ภัตตาคาร ร้านอาหาร หากเจ้าของสถานที่ฝ่าฝืนไม่ดำเนินการตามที่กำหนด ต้องระวางโทษปรับไม่เกิน 20,000 บาท เป็นต้น และพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พุทธศักราช 2534 ซึ่งมีสาระสำคัญ โดยมุ่งเน้นที่มาตรฐานส่วนประกอบในผลิตภัณฑ์ซึ่งจะต้องระบุไว้อย่างชัดเจนรวมทั้งการจำกัดวิธีการต่างๆ ในการมุ่งหวังผลทางการตลาด และกีดกันช่องทางในการจำหน่ายให้กับประชาชน โดยเฉพาะเยาวชนที่จะเป็นกำลังสำคัญของชาติต่อไป

### สารพิษในควันบุหรี่

ในบุหรี่ 1 มวน เมื่อเกิดการเผาไหม้จะทำให้เกิดสารเคมี มากกว่า 4,000 ชนิด สารพิษหลายร้อยชนิดมีผลต่อการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย และมีสารพิษมากกว่า 60 ชนิด ที่เป็นสารก่อมะเร็ง สารพิษที่สำคัญในควันบุหรี่ได้แก่

1. นิโคติน (Nicotine) เป็นสารที่มีลักษณะคล้ายน้ำมัน ไม่มีสี เป็นสารที่ทำให้เกิดการเสพติดและทำให้เกิดโรคหัวใจ นิโคตินส่วนใหญ่จะไปจับอยู่ที่ปอด และบางส่วนถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือด
2. ทาร์ (Tar) ประกอบด้วยสารหลายชนิด เป็นละอองเหลวเหนียว สีน้ำตาลคล้ายน้ำมันดิน ร้อยละ 50 ของทาร์จะจับอยู่ที่ปอด ทำให้เยื่อหลอดลมไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ตามปกติ
3. คาร์บอนมอนอกไซด์ (Carbon monoxide) ซึ่งเป็นก๊าซชนิดเดียวกับที่พ่นออกจากท่อไอเสียรถยนต์ ก๊าซนี้จะขัดขวางการลำเลียงออกซิเจนของเม็ดเลือดแดง ทำให้ผู้สูบบุหรี่ได้รับออกซิเจนน้อยลงไม่ต่ำกว่าร้อยละ 10-15 หัวใจต้องเต้นเร็วขึ้นและทำงานมากขึ้น
4. ไฮโดรเจนไซยาไนด์ (Hydrogen cyanide) เป็นก๊าซพิษที่ใช้ในสงคราม ก่อให้เกิด

อาการไอมีเสมหะหลอดลมอักเสบเรื้อรัง

5. ไนโตรเจนไดออกไซด์ (Nitrogen dioxide) เป็นสาเหตุของโรคถุงลมโป่งพอง เพราะไปทำลายเยื่อหลอดลมส่วนปลายและถุงลม
6. แอมโมเนีย (Ammonia) ใช้ในการปรุงแต่งรสชาติและช่วยให้ไนโคตินซึมเข้าสู่สมองและประสาทเร็วขึ้น มีฤทธิ์ระคายเคืองเนื้อเยื่อ ทำให้แสบตา แสบจมูก หลอดลมอักเสบ
7. ไซยาไนด์ (Cyanide) สารนี้ถ้าได้รับในปริมาณมากจะทำให้หัวใจเป็นอัมพาต และหยุดหายใจได้ปกติใช้เป็นยาเบื่อหนู
8. ฟอรัมาลดีไฮด์ (Formaldehyde) ก่อให้เกิดความระคายเคืองต่อดวงตา เยื่อจมูก และทางเดินหายใจเป็นสารก่อมะเร็งอย่างสูง ปกติเป็นสารที่ใช้ในการดองศพ

### โทษของบุหรี่ทำให้เกิดโรคต่างๆ

1. โรคมะเร็ง ผู้สูบบุหรี่จะตายเร็วกว่าผู้ไม่ได้สูบ เพราะสารนิโคติน และสารอื่นๆทำให้เกิดมะเร็งตามอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย

1.1 มะเร็งปอด ผู้เชี่ยวชาญทางโรคมะเร็งได้กล่าวยืนยันว่า สาเหตุของโรคมะเร็งในปอด เกิดจากการสูบบุหรี่ประมาณร้อยละ 90 นอกจากนี้ พบว่า อัตราการตายด้วยโรคมะเร็งในปอด ในคนที่สูบบุหรี่จะสูงกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ 10 เท่า สูบบุหรี่ต่อ ๆ กันนานกว่า 20 ปี อัตราการตายสูงถึง 30 เท่า

1.2 มะเร็งที่ลำคอ ทำให้กล่องเสียงเสียไปตลอดชีวิต หลังการผ่าตัดต้องฝึกพูดใหม่

1.3 มะเร็งที่กระเพาะอาหาร เริ่มแรกเกิดในกระเพาะอาหารก่อน และสำไส้หัดตัวหรือบีบตัวช้ากว่าปกติ ทำให้กินอาหารน้อยลง กินอาหารไม่เป็นเวลา เกิดแผลในกระเพาะอาหารเรื้อรังทำให้กลายเป็นมะเร็งได้

2. โรคถุงลมโป่งพอง เกิดจากมีการเปลี่ยนแปลงที่เซลล์ตามผนังของช่องทางเดินหายใจ ผู้เป็นถุงลมโป่งพองจะหายใจถี่ อ่อนเพลีย ไม่มีกำลัง ถุงลมที่เสียความยืดหยุ่นหรือแตกไปแล้วจะไม่คืนสู่สภาพเดิมได้ และผู้สูบบุหรี่มีโอกาสเป็นโรคนี้อันถึง 20 เท่า ของผู้ไม่สูบบุหรี่

3. โรคหัวใจ นิโคตินและสารเคมีจากควันบุหรี่มีส่วนช่วยให้ไขมันจับตามผนังหลอดเลือดแดง ทำให้แคบบางลง ไม่สามารถส่งเลือดไปเลี้ยงหัวใจ สมอง แขน ขา และอวัยวะอื่นๆ ได้เพียงพอเมื่อเป็นเช่นนี้นานมากขึ้น เนื้อเยื่อของอวัยวะที่มีเลือดไปเลี้ยงไม่พอก็ถูกทำลายเสียไปหากก้อนเลือดแข็งตัวเล็กๆ หลุดมาจากผนังหลอดเลือดมาในหลอดเลือดที่ไม่สมบูรณ์ ก้อนเลือดนี้ก็จะไปอุดตันทางเดินของเลือดบริเวณนั้นก็จะขาดเลือดไปเลี้ยงโดยฉับพลัน เป็นเหตุให้เกิดอาการของโรคหัวใจวายได้อย่างกะทันหันหรือเกิดอัมพาตขึ้นได้



4. โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร ทำให้ลำไส้เกิดการเคลื่อนไหวมากกว่าปกติเกิดการถ่ายอุจจาระบ่อยๆ ในบางรายเกิดอาการไม่ย่อย ท้องผูก และปวดท้องเนื่องจากการอักเสบของลำไส้ใหญ่ จากการศึกษาผู้สูบบุหรี่พบว่า เป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบมากกว่าผู้ที่ไม่ได้สูบบุหรี่และบางรายเบื่ออาหารเนื่องจากการสร้างน้ำย่อยน้อยลง ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น

5. โรคระบบขับถ่ายปัสสาวะ ได้กล่าวแล้วว่า การที่หลอดเลือดทั่วๆ ไปตีบแคบเล็กลง เพราะการจับตัวของโคเลสเตอรอล อาจจะทำให้ปริมาณเลือดไปเลี้ยงเซลล์ทำหน้าที่กลั่นกรองปัสสาวะไม่พอ เซลล์นั้นเกิดอักเสบหรือตายขึ้นได้ สำหรับโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ เมื่อเลือดจาวขนาดใหญ่อาจจับน้ำมึนจากควันทูบิวรีมาที่ไตจนถึงกระเพาะปัสสาวะ ซึ่งจะก่อให้เกิดมะเร็งของไตและกระเพาะปัสสาวะได้

6. โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ ในรายที่สูบบุหรี่เป็นประจำ นานๆ จะเกิดการระคายเคืองต่อระบบทางเดินหายใจ เกิดอาการไออยู่เสมอ เนื่องจากควันทูบิวรีไปกระตุ้นเยื่อเมือกหลอดลม บางรายเป็นวัณโรคหรือโรคเกี่ยวกับหลอดลมได้

7. โรคปริทันต์ (Periodontal Disease) โดยเฉพาะอย่างยิ่งการอักเสบของเหงือก การทำลายกระดูกรอบฟัน และฟันหลุด ซึ่งพบในผู้ที่สูบบุหรี่มากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่

ภาวะผิดปกติของร่างกายเนื่องจากการสูบบุหรี่ การสูบบุหรี่ยังนอกจากจะทำให้เกิดโรคต่างๆ แก่ผู้สูบแล้วยังอาจทำให้เกิดภาวะผิดปกติของร่างกายได้ เนื่องจากสูบบุหรี่ มีดังนี้

1. ระดับวิตามินซีในเลือดลดลง ผู้สูบบุหรี่จะมีวิตามินซีในเลือดต่ำกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ ผลนี้ จะเห็นได้ชัดเจน เมื่อสูบบุหรี่เกินวัน 10 มวน

2. มีความเสี่ยงในการเกิดอาการแพ้ เนื่องจากส่วนประกอบของควันทูบิวรีอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่าง ทั้งผู้ที่มีประวัติการแพ้หรือไม่แพ้ก็ตาม เมื่ออยู่ในที่ที่มีควันทูบิวรีแล้วจะรู้สึกไม่สบายและมีอาการผิดปกติเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ เกิดอาการปวดศีรษะเนื่องจากการแพ้ เคืองตา ไอ จาม ปริมาณคาร์บอนมอนอกไซด์ในเลือดสูงขึ้น

3. มีผลเสียต่อทารกในครรภ์ มารดาที่สูบบุหรี่ในขณะที่ตั้งครรภ์มีผลกระทบต่อทารกในครรภ์ โดยสารประกอบต่างๆ ในควันทูบิวรี เช่น ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์จะเข้าจับเม็ดเลือดแดงในทารก ทำให้ทารกอาจคลอดก่อนกำหนดหรือแท้งได้ น้ำหนักเฉลี่ยของทารกที่คลอดจากมารดาที่สูบบุหรี่เป็นประจำตลอดการตั้งครรภ์จะเบากว่าเด็กที่มารดาไม่สูบบุหรี่ ถึง 170 กรัม และตัวทารกจะสั้นกว่า ½ นิ้ว ซึ่งทำให้ทารกที่คลอดมีสุขภาพไม่สมบูรณ์

4. ทำให้ขาดความอดทน ทางวิทยาศาสตร์ การกีฬาต่างเห็นพ้องต้องกันว่า การสูบบุหรี่จะทำให้ร่างกายขาดความอดทนและทนทานน้อยลง ทั้งยังทำให้ประสิทธิภาพในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาตกลงอีกด้วย

### สาเหตุของการติดบุหรี่

1. เพื่อน โดยการทำตามเพื่อน ถูกเพื่อนชักชวน การทำให้กลุ่มเพื่อนยอมรับหรือทำเพื่อเข้ากลุ่ม
2. สภาพแวดล้อม โดย การสูบเพื่อเข้าสังคม อิทธิพลของการโฆษณาชวนเชื่อของบริษัทบุหรี่
3. ตนเอง จากความอยากรู้อยากรู้ ความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับการสูบบุหรี่เช่น คิดว่าเทหรือทำให้สมองปลอดโปร่งคลายเครียด
4. ครอบครัว การที่มีบุคคลในบ้านสูบบุหรี่จนมองว่าเป็นเรื่องปกติ การเลียนแบบพฤติกรรมของคนในครอบครัว

### ลักษณะของผู้ติดบุหรี่

1. ร่างกายผอมลง ริมฝีปากคล้ำ หัวใจจะเต้นเร็วกว่าคนปกติเล็กน้อย และการหายใจถี่ แน่นหน้าอกและความดันเลือดจะสูงกว่าคนปกติเล็กน้อยเช่นกัน
2. เชื้อในริมฝีปากหรือกระพุ้งแก้มอาจอักเสบ ไม่มีแรง ทำให้ทำงานหนักไม่ค่อยได้ รู้สึกเหนื่อยง่าย และเบื่ออาหาร
3. ปลายนิ้วมือมีรอยคราบเหลืองจากควันบุหรี่ หรือซีดซีขาว บางคนอาจมีปลายนิ้วมือแดงจ้ำ เนื่องจากหลอดเลือดแดงปลายมืออุดตัน
4. จะมีอาการ ไอเรื้อรังและเสียงแหบแห้ง ถ้าหากหลอดลมอักเสบ
5. เมื่อไม่ได้สูบบุหรี่จะมีผลต่ออารมณ์ทำให้เกิดอาการกระวนกระวาย หงุดหงิด จุนเจียวโมโหง่าย มีอาการอยากสูบบุหรี่จนน้ำลายสอ

### วิธีหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

วิธีหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่มีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

1. ศึกษาถึงโทษของการสูบบุหรี่ในด้านต่างๆ เช่น การทำลายสุขภาพ การทำลายบุคลิกภาพ และการใช้จ่ายเงินโดยไม่จำเป็น เป็นต้น เพื่อให้ตนเองและสมาชิกในครอบครัวได้ทราบถึงผลเสียที่ได้รับจากการสูบบุหรี่และมีเจตคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับการไม่สูบบุหรี่
2. ไม่คึกคะนองหรืออยากทดลองสูบ รวมทั้งให้ปฏิเสธการชักชวนของเพื่อน เพราะการสูบบุหรี่ไม่มีผลเสีย
3. เมื่อประสาทเคร่งเครียดหรือจิตใจมีความกังวล ไม่ควรสูบบุหรี่เพื่อคลายอารมณ์ควรหาโอกาสพักผ่อนหรือทำงานให้เกิดความเพลิดเพลินจะดีที่สุด
4. ไม่เชื่อคำโฆษณาชักชวนทางการค้าของผู้ขายบุหรี่
5. ไม่ซื้อหรือรับแจกบุหรี่มาเก็บไว้ แม้ว่าตั้งใจจะไม่สูบก็ตาม แต่ถ้ามีไว้แล้วก็อาจทำให้ใจไขว้เขว ไปทดลองสูบได้

### แผนกิจกรรมครั้งที่ 3 เรื่อง ทักษะการตัดสินใจ

#### 1. จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้เด็กสามารถอธิบายขั้นตอนการตัดสินใจและสามารถตัดสินใจจากสถานการณ์ที่กำหนดให้ได้อย่างเหมาะสม

#### 2. สาระสำคัญ

การตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคลในการเลือกที่จะทำหรือไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การตัดสินใจมีขั้นตอน 4 ขั้นตอน คือ การกำหนดทางเลือกที่จะตัดสินใจ การวิเคราะห์ผลดีผลเสียของทางเลือกตัดสินใจเลือก และการหาทางแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้น

#### 3. สื่อการเรียนการสอน

1. กรณีสื่อศึกษาที่ 3.1 เรื่อง “การตัดสินใจของแดง”

2. ใบกิจกรรมที่ 3.1 (กรณีสื่อศึกษา “การตัดสินใจของแดง” ตอนที่ 1) ใบกิจกรรม 3.2

(กรณีสื่อศึกษา)

3. ดินสอ / ปากกา / กระดาษ

#### 4. กิจกรรมการเรียนการสอน (ใช้เวลา 3 ชั่วโมง)

| องค์ประกอบ/<br>ขั้นตอน                               | เป้าหมาย                                                                                                    | กิจกรรมการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                                            | กลุ่ม/<br>เวลา                |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 4.1 ขั้นสร้าง<br>ความรู้<br>ประสบการณ์               | -สร้างบรรยากาศผ่อนคลาย สนุกสนานและ<br>เด็กมองเห็นภาพของ<br>การตัดสินใจในการหา<br>คำตอบจากปริศนาที่<br>กำหนด | 1. ร้องเพลงและอธิฐานเปิด<br>2. นำเข้าสู่บทเรียน โดยเกมกล่องปริศนา<br>ให้เด็กทายสิ่งของในกล่องปริศนานี้โดยใช้<br>จากเงาก่อน แล้วให้ทายว่าคืออะไรพร้อมบอก<br>เหตุผล แล้วให้เด็กสัมผัสสิ่งของในนั้น แล้วทาย<br>อีกครั้งพร้อมอธิบายเหตุผล แล้วเฉลย ยังไม่<br>สรุป | - กลุ่ม<br>ใหญ่<br>35<br>นาที |
| 4.2 ขั้น<br>จัดระบบ<br>ความคิด<br>สะท้อน/<br>อภิปราย | -ทราบบรรยากาศในการ<br>ตัดสินใจ                                                                              | 3. บรรยาย “ขั้นตอนการตัดสินใจ”<br>4. ผู้วิจัยอ่านกรณีสื่อศึกษาที่ 3.1 “การตัดสินใจของ<br>แดง” (ตอนที่ 1)                                                                                                                                                      | - กลุ่ม<br>ใหญ่<br>15<br>นาที |

| องค์ประกอบ/<br>ขั้นตอน | เป้าหมาย                                                              | กิจกรรมการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                           | กลุ่ม/<br>เวลา                |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 4.3 ความคิด<br>รวบยอด  | -สามารถตัดสินใจจาก<br>สถานการณ์ที่กำหนด                               | 5. ให้เด็กแบ่งเป็น 4 กลุ่ม ร่วมกันวิเคราะห์<br>ขั้นตอนการตัดสินใจของแดง จากกรณีศึกษา<br>“การตัดสินใจของแดง” (ตอนที่ 1)<br>6.ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงานกลุ่ม<br>7.ผู้นำกลุ่มสรุปแนวทางการตัดสินใจจาก<br>กรณีศึกษา “การตัดสินใจของแดง”(ตอนที่2) | - กลุ่ม<br>ย่อย<br>30<br>นาที |
|                        |                                                                       | 8. ให้เด็กแบ่งกลุ่ม เป็น 6 กลุ่ม ร่วมกันฝึกทักษะ<br>การตัดสินใจ จากสถานการณ์ที่กำหนดให้<br>กรณีศึกษาในใบกิจกรรม 3.2 และนำเสนอ<br>รายงาน<br>9. ให้ตัวแทนกลุ่มรายงานผลงานกลุ่ม<br>10. ผู้วิจัยสรุปขั้นตอนการตัดสินใจ                           | - กลุ่ม<br>เล็ก<br>60<br>นาที |
| 4.4 ประยุกต์<br>แนวคิด | -สามารถนำคำสอน<br>จากพระคัมภีร์ไป<br>ประยุกต์ใช้ในการช่วย<br>ตัดสินใจ | 11.ให้หาข้อพระคัมภีร์ที่ช่วยในการตัดสินใจ ลง<br>ในแผ่นที่ความคิด<br>12.สรุปกลุ่มใหญ่<br>13.อธิษฐานปิด                                                                                                                                        | -กลุ่ม<br>ใหญ่<br>40<br>นาที  |

## 5. การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปราย การแสดงความคิดเห็นการตอบคำถาม
2. สังเกตการณ์แสดงความรู้สึก
3. จากการรายงานผลงานกลุ่ม
4. สังเกตความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก

|                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>กรณีศึกษาที่ 3.1 เรื่อง “การตัดสินใจของแดง”</b><br><b>(แผนการจัดกิจกรรมเรื่อง “ทักษะการตัดสินใจ”)</b>                                                                                                                                                                         |
| (ตอนที่ 1) เพื่อนในกลุ่ม 4 คนของแดง ชวนแดงให้ไปลองสูบบุหรี่ที่หลังโรงเรียนในตอนเย็นหลังเลิกเรียน แแดงเกิดความกลัว ตัดสินใจไม่ได้ว่าจะไปหรือไม่ไป ถ้าไปก็มีโอกาสติดบุหรี่ เพราะแดงรู้ว่าบุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพและอาจนำไปสู่การคิดสารเสพติดอื่นๆ ถ้าไม่ไปก็เกรงว่าเพื่อนจะโกรธ |
| (ตอนที่ 2) ในที่สุดแดงตัดสินใจที่จะต้องปฏิเสธ ไม่ไปสูบบุหรี่กับเพื่อน โดยใช้ทักษะการปฏิเสธ แแดงบอกเพื่อนว่า เราไม่อยากสูบบุหรี่หรอกเราไม่ชอบ ขอไม่ไปกับพวกนายนะ หวังว่านายคงเข้าใจ                                                                                               |

|                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ใบกิจกรรมที่ 3.1</b><br><b>( แผนการจัดกิจกรรม เรื่อง “ทักษะการตัดสินใจ”)</b>                                                                                                                                                               |
| <b>การตัดสินใจ</b><br><div>1. ถ้าไป<br/>ผลดี.....<br/>ผลเสีย.....</div> <div>2. ถ้าไม่ไป<br/>ผลดี.....<br/>ผลเสีย.....</div> <div>3. ขึ้นตัดสินใจ<br/>.....<br/>.....</div> <div>4. ขึ้นหาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้น<br/>.....<br/>.....</div> |

**ใบกิจกรรมที่ 3.2 สำหรับกลุ่ม 1 และ 2 (กรณีศึกษาเรื่อง “ปัญหาของสมใจ”)**
**(แผนการจัดกิจกรรมเรื่อง “ทักษะการตัดสินใจ”)**

สมใจเป็นนักเรียนชั้น ม.3 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง สมใจอยู่กับแม่และน้องชายอีก 2 คน  
ฐานะครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง

สมใจอยากได้นาฬิกาเรือนหนึ่งเพราะเห็นเพื่อนที่โรงเรียนใส่มา ราคานาฬิกาเรือนนั้น  
1,000 บาท สมใจไม่รู้จะหาเงินจากที่ไหนซื้อ จะขอเงินแม่ก็ไม่กล้า เขาจึงหยิบเงินในกระเป๋าแม่  
1,000 บาท เพื่อไปซื้อนาฬิกา คืนนั้นสมใจรู้สึกผิดและละอายใจมากที่ทำเช่นนั้น สมใจจะหาทาง  
ออกอย่างไร.....

| การตัดสินใจ                                                                                     | ผลดี | ผลเสีย |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------|
| 1. ซื้อ                                                                                         |      |        |
| 2. ไม่ซื้อ                                                                                      |      |        |
| 3. ถ้านักเรียนเป็นสมใจจะตัดสินใจอย่างไร<br>.....                                                |      |        |
| 4. ถ้านักเรียนเป็นสมใจ จะหาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นอย่างไร<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... |      |        |

**ใบกิจกรรมที่ 3.2 สำหรับกลุ่ม 3 และ 4 (กรณีศึกษาเรื่อง “การตัดสินใจของอุไร” )**

**(แผนการจัดกิจกรรม เรื่อง “ทักษะการตัดสินใจ”)**

อุไรเป็นเด็กหญิงอายุ 16 ปี เรียนมัธยม 4 อุไรไปโรงเรียนทุกวัน อุไรมีเพื่อนหลายคน อุไรชอบที่ตนมีเพื่อนเยอะ วันหนึ่งขณะที่อุไรไปโรงเรียนเพื่อนได้ชวนอุไรไปดูดนตรีในช่วงเวลาเรียน โดยไปกันหลาย ๆ คน อุไรตัดสินใจไม่ได้เพราะว่าอยากไปมาก เป็นคนตรีที่อุไรชอบมากและไม่อยากขัดใจเพื่อนด้วย อีกใจหนึ่งก็ไม่อยากหนีเรียน

| การตัดสินใจ                                              | ผลดี                                      | ผลเสีย |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|
| 1. ไป                                                    |                                           |        |
| 2. ไม่ไป                                                 |                                           |        |
| 3. ถ้าสมาชิกเป็นอุไรจะตัดสินใจอย่างไร                    | .....                                     |        |
| 4. ถ้าสมาชิกเป็นอุไรจะหาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นอย่างไร | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... |        |



**ใบกิจกรรมที่ 3.2 สำหรับกลุ่ม 5 และ 6 (กรณีศึกษาเรื่อง “ปัญหาของสมชาย”)**  
**(แผนการจัดกิจกรรม เรื่อง “ทักษะการตัดสินใจ”)**

สมชายมีพี่น้องทั้งหมด 3 คน สมชายเป็นลูกชายคนเดียวของครอบครัว พ่อ-แม่หย่าร้างกัน สมชายและพี่น้องอยู่กับแม่ แม่ต้องทำงานหนักมากเพราะต้องหาเงินเลี้ยงลูกจนไม่มีเวลาดูแลลูกอย่างใกล้ชิด ประกอบกับสมชายเป็นลูกชายคนเดียวเข้ากับพี่น้องไม่ค่อยได้ สมชายรู้สึกว่าเหวห่างไปคบเพื่อน

เพื่อนชวนหนีโรงเรียน ไปเที่ยว.....สมชายจะอย่างไร

| การตัดสินใจ                                                                                                     | ผลดี | ผลเสีย |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------|
| 1.หนีเรียน                                                                                                      |      |        |
| 2. ไม่หนีเรียน                                                                                                  |      |        |
| 3. ถ้าสมาชิกเป็นสมชายจะตัดสินใจอย่างไร<br>.....                                                                 |      |        |
| 4. ถ้าสมาชิกเป็นสมชายจะหาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นอย่างไร<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... |      |        |



### แผนกิจกรรมครั้งที่ 4 เรื่อง ทักษะการแก้ปัญหา

#### 1. จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้เด็กสามารถอธิบายขั้นตอนการแก้ปัญหาและสามารถแก้ปัญหาเกี่ยวกับสถานการณ์ที่กำหนดให้ได้เหมาะสม

#### 2. สาระสำคัญ

มีปัจจัยหลายอย่างที่เอื้อให้เด็กเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องกับสุราและบุหรี่เสมอ ได้แก่ ความอยากรู้อยากลอง ติดเพื่อน ความกลัว ความเครียด ความผิหว้าง สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เด็กอาศัยอยู่ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้เองได้นำไปสู่ปัญหาการเสพติดและปัญหาอื่น ๆ ตามมา ดังนั้นเด็กจึงจำเป็นต้องเรียนรู้หลักการแก้ปัญหา และฝึกทักษะในการแก้ปัญหา เพื่อจะนำไปใช้ในการแก้ปัญหาในชีวิตได้

#### 3. สื่อการเรียนการสอน

- ใบกิจกรรม
- คอมพิวเตอร์

#### 4. กิจกรรมการเรียนรู้ (ใช้เวลา 3 ชั่วโมง)

| องค์ประกอบ/<br>ขั้นตอน                                          | เป้าหมาย                                                                          | กิจกรรมการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                                                                         | กลุ่ม/<br>เวลา               |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 4.1 ขั้นสร้าง<br>ความรู้<br>ประสบการณ์                          | -สร้างบรรยากาศผ่อนคลาย สนุกสนานและ<br>เด็กมองเห็นภาพของ<br>การแก้ไขปัญหาใน<br>เกม | 1. ร้องเพลงและอธิฐานเปิด<br>2. เล่นเกม “จิ๊กซอทายภาพ”<br>3. ผู้วิจัยบรรยายเรื่องการแก้ปัญหา และสรุป<br>ขั้นตอนการแก้ไขปัญหาตามใบความรู้ที่ 4.1                                                                                                                                             | -กลุ่ม<br>ใหญ่<br>30<br>นาที |
| 4.2 ขั้น<br>จัดระบบ<br>ความคิด<br>สะท้อน<br>ความคิด/<br>อภิปราย | -ทราบขั้นตอนในการ<br>แก้ไขปัญหา                                                   | 4. ผู้วิจัยนำเสนอกรณีศึกษา เรื่อง “ปัญหาของ<br>ต่อ”<br>5. ผู้วิจัยให้เด็กแบ่งกลุ่ม 3 กลุ่มแต่ละกลุ่ม<br>ช่วยกันหาทางออกในกรณีศึกษาเรื่อง “ปัญหา<br>ของต่อ”<br>6. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอถึงการ<br>แก้ไขปัญหากรณีศึกษาเรื่อง “ปัญหาของต่อ”<br>7. ร่วมกันอภิปรายและสรุปแนวทางแก้ปัญหา | -กลุ่ม<br>ย่อย<br>45<br>นาที |

| องค์ประกอบ/<br>ขั้นตอน | เป้าหมาย                                                               | กิจกรรมการเรียนรู้                                                                                                                                                                | กลุ่ม/<br>เวลา               |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 4.3 ความคิด<br>รวบยอด  | -สามารถแก้ไขปัญห<br>จากสถานการณ์ที่<br>กำหนด                           | 8. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันแก้ปัญหาจากกรณีศึกษา<br>เรื่อง“สงสารผมเถอะ”<br>9. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการแก้ปัญหาจาก<br>กรณีศึกษา แล้วร่วมกันอภิปรายและสรุป<br>แนวทางที่เหมาะสมกับกรณีศึกษา | -กลุ่ม<br>ย่อย<br>45<br>นาที |
| 4.4 ประยุกต์<br>แนวคิด | -สามารถนำคำสอน<br>จากพระคัมภีร์ไป<br>ประยุกต์ใช้ในการ<br>ช่วยแก้ไขปัญห | 10. ให้หาบุคคลในพระคัมภีร์ที่เคยประสบกับ<br>ปัญหาพร้อมทั้งระบุวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น<br>และผลจากการแก้ปัญหานั้นๆลงในแผนที่<br>ความคิด<br>11.สรุปอีกครั้ง<br>12.อธิษฐานปิด     | -กลุ่ม<br>ใหญ่<br>60<br>นาที |

## 5. การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปราย การแสดงความคิดเห็นการตอบคำถาม
2. สังเกตการณ์แสดงความรู้สึก
3. จากการรายงานผลงานกลุ่ม
4. สังเกตความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ใบกิจกรรมที่ 4.1 (แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 เรื่อง “ทักษะการแก้ปัญหา”)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>คำชี้แจง</b><br>ให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์กรณีศึกษาดังต่อไปนี้แล้วอภิปรายตามหัวข้อที่กำหนดให้                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p><b>กรณีศึกษา เรื่อง “ปัญหาของต่อ”</b></p> <p>ต่ออายุ 11 ปี อาศัยในหมู่บ้านแห่งหนึ่ง ต่ออาศัยอยู่กับครอบครัว มีพ่อแม่ และน้องสาว พ่อมักดื่มสังสรรค์กับเพื่อน ๆ บ่อย ๆ ซึ่งต่อไม่ชอบที่พ่อดื่มเพราะเมื่อดื่มพ่อจะมีปากเสียงกับแม่ ทำให้ต่อและน้องกลัว ต่อเป็นเด็กที่มีผลการเรียนไม่ค่อยดีนัก ทั้ง ๆ ที่ต่อก็ได้พยายามอย่างสุดความสามารถแล้ว พ่อกับแม่ไม่เข้าใจ คาดว่ากล่าวต่อตลอดเวลา และชอบเปรียบเทียบกับน้องสาวว่า น้องสาวเป็นเด็กฉลาด ส่วนต่อเป็นเด็กโง่ ต่อรู้สึกเบื่อมาก ไม่อยากอยู่บ้าน ที่โรงเรียน ต่อมีเพื่อนสนิท 1 คน ชื่อสว่าง สว่างค่อนข้างเกร ไม่ตั้งเรียนหนังสือ มักหนีเรียนไปเที่ยวกับรุ่นพี่ สว่างชวนต่อไปด้วยหลายครั้ง แต่ต่อก็ปฏิเสธมาตลอด ต่อรู้ว่า การหนีเที่ยวไม่เรียนหนังสือเป็นสิ่งที่ไม่ดี แต่บางครั้งต่อก็อยากทำอะไรประชดพ่อแม่บ้าง วันนี้สว่างชวนต่อไปเที่ยวอีก สว่างบอกว่า “ไปคลายเครียดกันเถอะ เดี่ยวก็กลับแล้ว” ช่วงนี้ต่อเครียดหนักเพราะใกล้สอบแล้ว และด้วยความอยากรู้เมื่อสว่างชวน ต่อจึงตัดสินใจไปกับสว่าง สักครั้ง เมื่อไปถึง ต่อก็พบ รุ่นพี่ 4-5 คน กำลังตั้งวงดื่มเหล้า สูบบุหรี่ กันอย่างสนุกสนาน สว่างก็เข้าไปลองบุหรี่แล้วยื่นให้ต่อด้วย บอกว่า “ลองสูติแล้วจะรู้ว่าดีจริง” ต่อปฏิเสธ แต่ทุกคนต่างก็คะยั้นคะยอให้ต่อสูบ มีเสียงเชียร์และขู่ ต่อรู้สึกกลัว อึดอัดใจ และคิดว่าไม่สนุกเลย</p> <p>เมื่ออ่านกรณีศึกษาแล้ว ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้</p> <p><b>ขั้นที่ 1 ระบุสิ่งที่ปัญหา</b></p> <p><b>ขั้นที่ 2 คิดหาวิธีการแก้ปัญหาต่างๆ</b></p> <p><b>ขั้นที่ 3 ชั่งน้ำหนักข้อดี ข้อเสียของแต่ละวิธี</b></p> <p><b>ขั้นที่ 4 เลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมที่สุดบนพื้นฐานของเหตุผลและความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ</b></p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ใบกิจกรรมที่ 4.2 (แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 เรื่อง “ทักษะการแก้ปัญหา”)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>คำชี้แจง</b><br>ให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์กรณีศึกษาดังต่อไปนี้แล้วอภิปรายตามหัวข้อที่กำหนดให้                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>กรณีศึกษา เรื่อง “สงสารผมเถอะ”</b><br><p>เด็กชายหนุ่ม อายุ 12 ขวบ กำพร้าพ่อแม่ตั้งแต่เด็ก หนุ่มอยู่กับคุณยายซึ่งแก่มาแล้วและสุขภาพก็ไม่แข็งแรง จึงไม่ค่อยได้อยู่ใกล้ชิดกับหนุ่ม หนุ่มมีความรู้สึกขาดความรัก ความอบอุ่น เวลามีความคับข้องใจก็ไม่มีที่ปรึกษา ต่อมาเมื่อหนุ่มเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น และเริ่มมีเพื่อน หนุ่มรู้สึกว่าอยากเข้าร่วมกลุ่มกับเพื่อน หนุ่มจึงพยายามทำทุกอย่างที่เพื่อต้องการ วันหนึ่งเพื่อนชวนหนุ่มไปสูบบุหรี่ หนุ่มรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดี แต่ก็เกรงว่าเพื่อนจะไม่ยอมรับจึงไปสูบบุหรี่กับเพื่อน ต่อมาหนุ่มใช้ทั้งกาว ยาบ้า หนุ่มติดสารเสพติดจนขาดความรับผิดชอบไม่ไปโรงเรียน ขโมยเงินยายและต่อมาขโมยไก่ของชาวบ้านไปขายเพื่อเงินมาซื้อยาเสพติด ต่อมาชาวบ้านไปแจ้งตำรวจ และหนุ่มก็ถูกตำรวจจับข้อหาลักขโมย</p> <p>เมื่ออ่านกรณีศึกษาแล้ว ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้</p> <p><b>ขั้นที่ 1</b> ระบุสิ่งที่ปัญหา</p> <p><b>ขั้นที่ 2</b> คิดหาวิธีการแก้ปัญหาต่างๆ</p> <p><b>ขั้นที่ 3</b> ชั่งน้ำหนักข้อดี ข้อเสียของแต่ละวิธี</p> <p><b>ขั้นที่ 4</b> เลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมที่สุดบนพื้นฐานของเหตุผลและความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ</p> |



### ใบความรู้ที่ 4.1

#### (แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 เรื่อง “ทักษะการแก้ปัญหา”)

การแก้ปัญหา หมายถึง กิจกรรมด้านความคิดที่ได้จากประสบการณ์โดยผ่านกระบวนการเลือกด้วยการลองผิดลองถูกจนเกิดวิธีการแก้ไขปัญหานั้นที่เหมาะสม

ทักษะการแก้ปัญหานั้นเป็นทักษะชีวิตที่สำคัญที่เด็กและเยาวชนต้องใช้ในทุกสถานการณ์ของชีวิต เมื่อต้องประสบปัญหา ซึ่งเป็นทักษะที่เกี่ยวข้องและมีประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตที่วันวาน สืบสานได้เป็นอย่างดี ผู้ที่มีทักษะการคิดแก้ปัญหานั้นจะสามารถเผชิญกับภาวะสังคมที่เคร่งเครียดได้อย่างเข้มแข็ง ทักษะการแก้ปัญหานั้นมิใช่เป็นเพียงการรู้จักคิดและรู้จักการใช้สมองหรือเป็นทักษะที่มุ่งพัฒนาสติปัญญาแต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังเป็นทักษะที่สามารถพัฒนาทัศนคติ วิธีคิด ค่านิยม ความรู้ ความเข้าใจในสภาพการณ์ของสังคมได้ด้วย

#### ขั้นตอนการแก้ปัญหา

1. ระบุสิ่งที่เป็นปัญหา อะไรคือปัญหาที่แท้จริง เช่น ครอบครัวแตกแยก ผลการเรียนไม่ดี การคบเพื่อนที่ไม่ดี เป็นต้น
2. คิดหาวิธีการแก้ปัญหานั้นๆ เช่น อ่านพระคัมภีร์ ปรีชาญาณ ใช้เวลาทบทวนการเรียนมากขึ้นหลีกเลี่ยงเพื่อนคนนั้น เป็นต้น
3. ชั่งน้ำหนักข้อดี ข้อเสียของแต่ละวิธี เช่น ถ้าแก้ไขปัญหานั้นด้วยวิธีนี้ จะเป็นผลดีทำให้เรียนเข้าใจมากขึ้น แต่ทำให้เพื่อนไม่พอใจ เปรียบเทียบกับการแก้ปัญหานั้นด้วยวิธีอื่นที่เพื่อนพอใจ แต่ วิธีการแก้ปัญหานั้นทำให้ผลการเรียนแย่ เราไม่สบายใจ ดังนั้นเราต้องวิเคราะห์ให้ดี
4. เลือกวิธีการแก้ปัญหานั้นที่เหมาะสมที่สุดบนพื้นฐานของเหตุผลและความเป็นไปได้ ในทางปฏิบัติเช่น เลือกที่จะใช้เวลาทบทวนตำราให้มากขึ้นแต่หากยังไม่เข้าใจก็ปรึกษาครูผู้สอน เหตุผลที่ไม่ไปสับสนุหรือกับเพื่อนเพราะไม่อยากทำลายร่างกายตัวเองเพราะการทำลายตัวเองก็เท่ากับทำลายพระวิหารของพระเจ้าด้วย เป็นต้น

### แผนกิจกรรมครั้งที่ 5 เรื่อง ไม่ตามใจเพื่อน

#### 1. จุดประสงค์การเรียนรู้

ให้เด็กมีความรู้ความเข้าใจหลักการปฏิเสธและสามารถปฏิเสธการชวนที่ทำให้ประพฤติไม่เหมาะสมได้

#### 2. สาระสำคัญ

การปฏิเสธเป็นสิทธิของทุกคน การที่สามารถปฏิเสธการชวนเพื่อนเพื่อให้ในสิ่งที่ตนเองไม่เห็นด้วยได้ผลและเหมาะสมจะช่วยป้องกันการมีพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ได้

#### 3. สื่อการเรียนการสอน

1. กรณศึกษาที่ 5.1 เรื่อง “ไม่น่าเลย”
2. สถานการณ์จำลองที่ 5.1 เรื่อง “เพื่อนชวนไปดูหนังหนึ่งวันก่อนสอบ”
3. ใบความรู้ 5.1 และ 5.2
4. ใบกิจกรรมที่ 5.1, 5.2 และ 5.3
5. ปากกา / ดินสอ / ปากกาเมจิกกระดาษ A4 / กระดาษโปสเตอร์
6. บัตรคำ

#### 4. กิจกรรมการเรียนรู้ (ใช้เวลา 3 ชั่วโมง)

| องค์ประกอบ/<br>ขั้นตอน                 | เป้าหมาย                                                                                                           | กิจกรรมการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                                                                                              | กลุ่ม/<br>เวลา               |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 4.1 ขั้นสร้าง<br>ความรู้<br>ประสบการณ์ | -สร้างบรรยากาศผ่อนคลาย สนุกสนานและ<br>ให้เด็กเห็นภาพของ<br>ข้อดีและข้อเสียของ<br>การปฏิเสธและสิทธิ<br>ของการปฏิเสธ | 1. ร้องเพลงและอธิฐานเปิด<br>2. นำเข้าสู่บทเรียน โดย เล่นเกม “จิกซอทายภาพ”<br>3. อ่านกรณศึกษา เรื่อง “ไม่น่าเลย”<br>4. ให้แต่ละกลุ่มพูดคุยถึงข้อดีและข้อเสียของ<br>การปฏิเสธและสิทธิของการปฏิเสธตามใบ<br>กิจกรรม ที่ 5.1<br>5. ให้ส่งตัวแทนกลุ่มรายงานและให้สมาชิกอื่น<br>ที่มีความคิดเห็นแตกต่างนำเสนอเพิ่มเติม | -กลุ่ม<br>ใหญ่<br>45<br>นาที |
| 4.2 ขั้น<br>จัดระบบ<br>ความคิด         | -ทราบเหตุผลและ<br>ความจำเป็นของการ<br>ปฏิเสธ                                                                       | 6. ผู้นำกลุ่มสรุปเหตุผลและความจำเป็นของ<br>การปฏิเสธตามใบความรู้ที่ 5.1<br>7. ผู้นำกลุ่มเลือกสมาชิกแสดงบทบาทสมมติ<br>ตามสถานการณ์จำลอง ที่ 5.1 เรื่อง “เพื่อน                                                                                                                                                   | -กลุ่ม<br>ใหญ่<br>45<br>นาที |

| องค์ประกอบ/<br>ขั้นตอน        | เป้าหมาย                                                                                                       | กิจกรรมการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | กลุ่ม/<br>เวลา                                                   |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| สะท้อน<br>ความคิด/<br>อภิปราย |                                                                                                                | ชวนไปดูหนังหนึ่งวันก่อนสอบ”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                  |
| 4.3 ความคิด<br>รวบยอด         | -เพื่อให้มีความรู้ความ<br>เข้าใจหลักการปฏิเสศ<br>และสามารถปฏิเสธ<br>การชวนที่ทำให้<br>ประพฤติน่าเหมาะสม<br>ได้ | 8. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดประโยชน์ปฏิเสธจาก<br>บทบาทสถานการณ์จำลองตามใบกิจกรรมที่<br>5.2<br>9. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มเขียนประโยชน์ปฏิเสธ<br>บนกระดาษโปสเตอร์<br>10. ผู้นำกลุ่มวิเคราะห์ประโยชน์ปฏิเสธที่<br>เหมาะสม และไม่เหมาะสม                                                                                                                                      |                                                                  |
| 3.4 ประยุกต์<br>แนวคิด        | -สามารถนำคำสอน<br>จากพระคัมภีร์ไป<br>ประยุกต์ใช้ในการ<br>ช่วยปฏิเสธได้อย่าง<br>เหมาะสม                         | 11. ผู้นำกลุ่มบรรยายหลักการปฏิเสธตามใบ<br>ความรู้ที่ 5.2<br>12. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งกลุ่มและมอบหมาย<br>งานให้ฝึกปฏิเสธตามสถานการณ์ที่กำหนดให้<br>ตามใบกิจกรรม 5.3<br>13. ให้หาข้อพระคัมภีร์หรือบุคคลในพระคัมภีร์<br>ที่เคยปฏิเสธ โดยวิธีการต่าง ๆ เช่น การปฏิเสธ<br>โดยการพูด วิธีการปฏิเสธ แล้วเขียนลงในแผ่น<br>ที่ความคิด<br>14.สรุปกลุ่มใหญ่<br>15.อธิษฐานปิด | -กลุ่ม<br>ย่อย<br>45<br>นาที<br><br>-กลุ่ม<br>ใหญ่<br>45<br>นาที |

## 5. การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปราย การแสดงความคิดเห็นการตอบคำถาม
2. สังเกตการณ์แสดงความรู้สึก
3. จากการรายงานผลงานกลุ่ม
4. สังเกตความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก



### กรณีศึกษาที่ 5.1 เรื่อง “ไม่น่าเลย”

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 เรื่อง “ไม่ตามใจเพื่อน”)

ปรีชาเป็นเด็กหนุ่มจากชนบท ฐานะยากจน ปรีชามีน้องหลายคนที่ต้องเรียน เมื่อจบชั้น ป.6 ปรีชาในฐานะลูกคนโตจึงเข้าไปทำงานในกรุงเทพฯ เข้าได้ทำงานในโรงงานแห่งหนึ่งแถบชานเมืองปรีชาที่พักในโรงงานนั้น

แม้จะได้เงินไม่มาก แต่ปรีชาใช้เงินอย่างประหยัด เขาจึงมีเงินพอเหลือเก็บไว้ใช้ส่วนตัว และส่งไปให้พ่อแม่ทุกเดือนไม่เคยขาด เขาหวังว่าเมื่อเก็บเงินได้จำนวนหนึ่งจะกลับไปเปิดร้านขายของชำเล็ก ๆ ในหมู่บ้าน ส่งให้น้องเรียนสูง ๆ จะได้ช่วยแบ่งเบาภาระพ่อแม่หลังจากเลิกงาน คนงานส่วนใหญ่ชอบดั่งวงคิมเหล้า ปรีชาเสียดายเงินเขาคังใจว่าจะไม่ยอมดื่มเหล้าอย่างเด็ดขาด ไม่ว่าจะถูกชวนอย่างไรเขาก็ไม่ใจอ่อน เงินทุกบาทมีความหมาย

สำหรับเขา

ครูจีนที่ผ่านมา คนงานได้รับเงินพิเศษ ปรีชาตั้งใจว่าจะเก็บเงินก้อนนี้ไว้ให้พ่อแม่ตอนกลับบ้านช่วงสงกรานต์ เพื่อน ๆ ของปรีชาไปหาซื้อเหล้าและชวนปรีชาดื่มด้วย แต่เขาปฏิเสธ เดชเพื่อนร่วมห้องพูดขึ้นว่า “ไอ้ชามันเป็นตัวอะไร หล้าก็ไม่เคยกินผู้หญิงก็ไม่เคยเที่ยว...” แล้วทุกคนก็หัวเราะ ปรีชาน้ำแดงด้วยความโกรธ เขาจับแก้วเหล้ามาดื่มอย่างลึมดัว หลังจากดื่มไปเพียง 2 แก้ว ปรีชาที่คุมสติไม่อยู่เขารู้สึกอีกครั้งในห้องแคบๆ กับผู้หญิงแปลกหน้า ปรีชารู้ทันทีว่าที่นั่นคือช่องโศกณี เมื่อหายเมาปรีชารู้สึกเสียดายเงินมาก เขาคังใจว่าต่อไปจะไม่ดื่มเหล้าอีกไม่ว่าเพื่อนจะพูดอย่างไร

หลายเดือนต่อมาโรงพยาบาลที่อยู่ใกล้โรงงาน มารับบริจาคเลือด คนงานส่วนหนึ่งรวมทั้งปรีชาเห็นเป็นสิ่งที่ควรร่วมบริจาค เจ้าหน้าที่ชักประวัติแล้วจะเลือกเขาไป บอกว่าจะตรวจเลือดให้ด้วย ปรีชาไม่ได้คิดกลัวอะไรเพราะเขาแข็งแรงดี จากนั้นเพียงอาทิตย์เดียวเขาถูกตามตัวไปที่โรงพยาบาล หมอคุยกับเขาเรื่องเอดส์ การคิด อาการ และบอกว่าคนที่ติดเชื้อเอดส์นั้นถ้าดูแลตัวเองให้ดี ๆ ก็สามารถมีชีวิตอยู่ได้นาน ปรีชากังวลใจและกระสับกระส่าย หมอพูดกับเขาดีมาก และสุดท้ายก็บอกว่าเขาติดเชื้อเอดส์นับแต่วันนั้น ปรีชาลุ่มหลงมาก วิตกทุกข์ร้อนไปหมด กลัวเพื่อนรังเกียจ กลัวถูกไล่ออกจากงาน กลัวว่าถ้าเจ็บป่วยจะเอาเงินที่ไหนรักษา พ่อแม่รู้จะผิดหวังในตัวเขาและรังเกียจเขาหรือไม่ เขารักพ่อแม่และหวังว่าจะดูแลท่านยามแก่เฒ่าแต่นี้เขากับต้องเป็นฝ่ายให้พ่อแม่ดูแล และจะต้องคอยตั้งแต่ยังหนุ่ม คนในหมู่บ้านก็คงจะรังเกียจเขาและครอบครัวแน่ ๆ เพราะมีตัวอย่างเห็นอยู่

ปรีชานึกโกรธทำไมคนอื่น ๆ ก็ไปเที่ยวผู้หญิงแต่กลับไม่มีใครติดเชื้อเอดส์ เขาไปเที่ยวแค่ครั้งเดียวเท่านั้นเองปรีชาอดที่จะคิดซ้ำแล้วซ้ำอีกไม่ได้ว่าวันนั้นฉันไม่น่าไปกับเพื่อนเลย

สถานการณ์จำลองที่ 5.1

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 เรื่อง “ไม่ตามใจเพื่อน”)

คำแนะนำ : สำหรับผู้นำกลุ่ม สถานการณ์จำลองนี้ใช้สำหรับสมาชิกฝึกประโยชน์คุณประโยชน์ ควรเตรียมสมาชิกไว้ก่อนชั่วโมงทำกิจกรรมเพื่อฝึกซ้อมบทสนทนาให้คล่อง เมื่อถึงเวลาทำกิจกรรม ผู้นำกลุ่มเล่าสถานการณ์ให้สมาชิกทั้งหมดฟัง แล้วเชิญสมาชิกที่เตรียมไว้ออกมาแสดงหน้าชั้น

เป๊ยก : เฮ้อ ! เราเบื่อกุหนั่งสือจังเลย คีนี่พวกเราไปดูหนั่งกันไหม

แดง : พรุ่งนี้สอบนี่น่า นายลิมไปแล้วหรือ

เป๊ยก : เฮ้ย ไม่เป็นไรหรอก ถ้าว๊ไปพักผ่อนสมองแล้วกัน

แดง : .....(แสดงสีหน้าอึดอัด ไม่อยากไป )

ใบกิจกรรมที่ 5.1

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 เรื่อง “ไม่ตามใจเพื่อน”)

จากกรณีเรื่อง “ไม่น่าเลย” ปรัชชาติดเคดส์จากการดื่มเหล้า และเที่ยวผู้หญิงบริการ ทั้งที่ไม่อยากไปแต่ทนการรบกวนและสับสนประมาทจากเพื่อนไม่ได้

คำแนะนำ : ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มร่วมกันอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามประเด็นคำถามข้างล่าง แล้วส่งตัวแทนรายงาน

1. ถ้าสมาชิกเป็นปรัชชา การปฏิเสธเพื่อนจะมีข้อดีและข้อเสียอย่างไร

2. สมาชิกมีความคิดเห็นอย่างไรกับการปฏิเสธเพื่อน เมื่อถูกเพื่อนชวนไปทำกิจกรรมที่ไม่เห็นด้วยหรือไม่อยากไป

**ใบกิจกรรมที่ 5.2****(แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 เรื่อง “ไม่ตามใจเพื่อน”)**

จากสถานการณ์จำลองที่สมาชิกได้ดูไปแล้ว ให้สมาชิกรวมกลุ่มกัน 5-6 คน ช่วยกันคิดว่า ถ้าสมาชิกเป็นแดงจะพูดปฏิเสธเบี่ยงอย่างไร ให้เขียนประโยคปฏิเสธ 1 ประโยค ที่สมาชิกคิดว่าจะปฏิเสธได้ผล

บทสนทนาเรื่อง “เพื่อนชวนไปดูหนังหนึ่งวันก่อนสอบ”

เบี่ยง : เฮ้อ ! เราเบียดหนังสือจิงเลย คีนี่พวกเราไปดูหนังกันไหม

แดง : พรงนี้สอบนี้หน้า นายลิมไปแล้วหรือ

เบี่ยง : เฮ้ย ไม่เป็นไรหรอก ถือว่าไปพักผ่อนสมองแล้วกัน

แดง : .....(แสดงสีหน้าอึดอัด ไม่อยากไป )

ถ้าสมาชิกเป็นแดงให้สมาชิกเขียนประโยคปฏิเสธที่คิดว่าจะได้ผลคือ

.....  
 .....

**ใบกิจกรรมที่ 5.3****(แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 เรื่อง “ไม่ตามใจเพื่อน”)****คำแนะนำ**

1. ให้สมาชิก 4 กลุ่ม ช่วยกันคิดบทสนทนาเพื่อปฏิเสธการชวนของเพื่อน ตามสถานการณ์ที่ผู้นำกลุ่มมอบหมาย โดยคิดบทสนทนาให้ครบทุกขั้นตอน ตามที่ผู้นำกลุ่มได้แนะนำ

2. เขียนบทสนทนาส่งผู้นำกลุ่ม

3. เมื่อได้บทสนทนาแล้ว ให้จับคู่ฝึกปฏิเสธตามบทสนทนาที่คิดขึ้น โดยไม่ต้องดูบทจนครบทุกคนหลังฝึกแต่ละคู่ให้สมาชิกกลุ่มช่วยเสนอแนะและวิจารณ์ว่าเพื่อนได้ฝึกสนทนาครบทุกขั้นตอนตามบทที่กลุ่มช่วยกันคิดหรือไม่ แต่ละขั้นตอนมีข้อบกพร่องและมีข้อเสนอแนะอย่างไร

กลุ่มที่ 1 ปฏิเสธเพื่อนชวนไปลองดื่มสุรา

กลุ่มที่ 2 ปฏิเสธเพื่อนชวนไปลองสูบบุหรี่

กลุ่มที่ 3 ปฏิเสธเพื่อนชวนไปเที่ยวกลางคืน

กลุ่มที่ 4 ปฏิเสธเพื่อนชวนไปอนค้ำที่บ้าน

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ใบความรู้ ที่ 5.1 “หลักการปฏิเสธ”</b><br><b>(แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 เรื่อง “ไม่ตามใจเพื่อน”)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                               |
| <p>การปฏิเสธเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของทุกคน สมาชิกสามารถปฏิเสธเพื่อนได้ เมื่อเพื่อนชวนไปทำในสิ่งที่ไม่อยากทำหรือชวนไปทำในสิ่งที่ไม่ดี สมาชิกส่วนใหญ่ไม่กล้าปฏิเสธเพราะกลัวว่าเพื่อนจะโกรธ แต่ถ้าปฏิเสธได้ถูกต้องตามขั้นตอนก็จะทำให้ไม่เสียเพื่อน</p> <p>การปฏิเสธที่ดีจะต้องปฏิเสธอย่างจริงจัง ทั้งท่าทาง และน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจที่จะปฏิเสธอย่างชัดเจน</p>                                                                                  |                                                                                                                               |
| <p><b>ขั้นตอนการปฏิเสธ</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. บอกความรู้สึกเป็นข้ออ้าง ประกอบเหตุผล เพราะการบอกความรู้สึกจะได้แย้งน้อยกว่าบอกเหตุผลเพียงอย่างเดียว</li><li>2. การขอปฏิเสธ เป็นการบอกปฏิเสธอย่างชัดเจนด้วยคำพูด</li><li>3. การถามความเห็นชอบ เพื่อรักษาน้ำใจของผู้ชวน และควรขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับการปฏิเสธ</li></ol> <p><b>ตัวอย่างประโยคปฏิเสธตามขั้นตอนการปฏิเสธ สถานการณ์ “เพื่อนชวนเที่ยวหลังโรงเรียนเลิก”</b></p> |                                                                                                                               |
| <b>ขั้นตอน</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>ตัวอย่างประโยค</b>                                                                                                         |
| 1. บอกความรู้สึก ประกอบเหตุผล<br>2. ขอปฏิเสธ<br>3. ถามความเห็น / ขอขอบคุณรับ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | “ฉันไม่สบายใจที่จะต้องกลับบ้านผิดเวลากลัวคุณแม่จะห่วง”<br>“ขอไม่ไปดีกว่า”<br>“เธอคงไม่ว่าอะไรนะ ....ขอบคุณเธอมากที่เข้าใจเรา” |

### แผนกิจกรรมครั้งที่ 3 เรื่อง ทักษะการตัดสินใจ

#### 1. จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้เด็กสามารถอธิบายขั้นตอนการตัดสินใจและสามารถตัดสินใจจากสถานการณ์ที่กำหนดให้ได้อย่างเหมาะสม

#### 2. สาระสำคัญ

การตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคลในการเลือกที่จะทำหรือไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การตัดสินใจมีขั้นตอน 4 ขั้นตอน คือ การกำหนดทางเลือกที่จะตัดสินใจ การวิเคราะห์ผลดีผลเสียของทางเลือก

| องค์ประกอบ/<br>ขั้นตอน | เป้าหมาย                                                              | กิจกรรมการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | กลุ่ม/<br>เวลา                |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 4.3 ความคิด<br>รวบยอด  | -สามารถตัดสินใจจาก<br>สถานการณ์ที่กำหนด                               | 5. ให้เด็กแบ่งเป็น 4 กลุ่ม ร่วมกันวิเคราะห์<br>ขั้นตอนการตัดสินใจของแดง จากกรณีศึกษา<br>“การตัดสินใจของแดง” (ตอนที่ 1)<br>6. ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงานกลุ่ม<br>7. ผู้นำกลุ่มสรุปแนวทางการตัดสินใจจาก<br>กรณีศึกษา “การตัดสินใจของแดง”(ตอนที่2)<br><br>8. ให้เด็กแบ่งกลุ่ม เป็น 6 กลุ่ม ร่วมกันฝึกทักษะ<br>การตัดสินใจ จากสถานการณ์ที่กำหนดให้<br>กรณีศึกษาในใบกิจกรรม 3.2 และนำเสนอ<br>รายงาน<br>9. ให้ตัวแทนกลุ่มรายงานผลงานกลุ่ม<br>10. ผู้วิจัยสรุปขั้นตอนการตัดสินใจ | - กลุ่ม<br>ย่อย<br>30<br>นาที |
| 4.4 ประยุกต์<br>แนวคิด | -สามารถนำคำสอน<br>จากพระคัมภีร์ไป<br>ประยุกต์ใช้ในการช่วย<br>ตัดสินใจ | 11.ให้หาข้อพระคัมภีร์ที่ช่วยในการตัดสินใจ ลง<br>ในแผ่นที่ความคิด<br>12.สรุปกลุ่มใหญ่<br>13.อธิษฐานปิด                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | -กลุ่ม<br>ใหญ่<br>40<br>นาที  |

## 5. การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปราย การแสดงความคิดเห็นการตอบคำถาม
2. สังเกตการณ์แสดงความรู้สึกล
3. จากการรายงานผลงานกลุ่ม
4. สังเกตความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก

|                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>กรณีศึกษาที่ 3.1 เรื่อง “การตัดสินใจของแดง”</b><br><b>(แผนการจัดกิจกรรมเรื่อง “ทักษะการตัดสินใจ”</b>                                                                                                                                                                  |
| (ตอนที่ 1) เพื่อนในกลุ่ม 4 คนของแดง ชวนแดงให้ไปตองฮูปนุห์ที่หลังโรงเรียนในตอนเย็นหลังเลิกเรียน แดงเกิดความกลัว ตัดสินใจไม่ได้ว่าจะไปหรือไม่ไป ถ้าไปก็มีโอกาสติดนุห์ เพราะแดงรู้ว่านุห์เป็นอันตรายต่อสุขภาพและอาจนำไปสู่การติดยาเสพติดอื่นๆ ถ้าไม่ไปก็เกรงว่าเพื่อนจะโกรธ |
| (ตอนที่ 2) ในที่สุดแดงตัดสินใจที่จะต้องปฏิเสธไม่ไปฮูปนุห์กับเพื่อน โดยใช้ทักษะการปฏิเสธ แดงบอกเพื่อนว่า เราไม่อยากฮูปนุห์หรอกเราไม่ชอบ ขอไม่ไปกับพวกนายนะ หวังว่านายคงเข้าใจ                                                                                             |

|                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ใบกิจกรรมที่ 3.1</b><br><b>( แผนการจัดกิจกรรม เรื่อง “ทักษะการตัดสินใจ”)</b>                                                                                                                                                               |
| <b>การตัดสินใจ</b><br><div>1. ถ้าไป<br/>ผลดี.....<br/>ผลเสีย.....</div> <div>2. ถ้าไม่ไป<br/>ผลดี.....<br/>ผลเสีย.....</div> <div>3. ขึ้นตัดสินใจ<br/>.....<br/>.....</div> <div>4. ขึ้นหาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้น<br/>.....<br/>.....</div> |

**ใบกิจกรรมที่ 3.2 สำหรับกลุ่ม 1 และ 2 (กรณีศึกษาเรื่อง “ปัญหาของสมใจ”)**  
**(แผนการจัดกิจกรรมเรื่อง “ทักษะการตัดสินใจ”)**

สมใจเป็นนักเรียนชั้น ม.3 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง สมใจอยู่กับแม่และน้องชายอีก 2 คน  
 ฐานะครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง

สมใจอยากได้นาฬิกาเรือนหนึ่งเพราะเห็นเพื่อนที่โรงเรียนใส่มา ราคานาฬิกาเรือนนั้น  
 1,000 บาท สมใจไม่รู้จะหาเงินจากที่ไหนซื้อ จะขอเงินแม่ก็ไม่กล้า เขาจึงหยิบเงินในกระเป๋าแม่  
 1,000 บาท เพื่อไปซื้อนาฬิกา คินนั้นสมใจรู้สึกผิดและละอายใจมากที่ทำเช่นนั้น สมใจจะหาทาง  
 ออกอย่างไร.....

| การตัดสินใจ                                                                                     | ผลดี | ผลเสีย |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------|
| 1. ซื้อ                                                                                         |      |        |
| 2. ไม่ซื้อ                                                                                      |      |        |
| 3. ถ้านักเรียนเป็นสมใจจะตัดสินใจอย่างไร<br>.....                                                |      |        |
| 4. ถ้านักเรียนเป็นสมใจ จะหาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นอย่างไร<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... |      |        |



**ใบกิจกรรมที่ 3.2 สำหรับกลุ่ม 3 และ 4 (กรณีศึกษาเรื่อง “การตัดสินใจของอุไร” )**  
**(แผนการจัดกิจกรรม เรื่อง “ทักษะการตัดสินใจ”)**

อุไรเป็นเด็กหญิงอายุ 16 ปี เรียนมัธยม 4 อุไรไปโรงเรียนทุกวัน อุไรมีเพื่อนหลายคน อุไรชอบที่ตนมีเพื่อนเยอะ วันหนึ่งขณะที่อุไรไปโรงเรียนเพื่อนได้ชวนอุไรไปดูดนตรีในช่วงเวลาเรียน โดยไปกันหลาย ๆ คน อุไรตัดสินใจไม่ได้เพราะว่าอยากไปมาก เป็นดนตรีที่อุไรชอบมากและไม่อยากขัดใจเพื่อนด้วย อีกใจหนึ่งก็ไม่อยากหนีเรียน

| การตัดสินใจ                                                                                           | ผลดี | ผลเสีย |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------|
| 1. ไป                                                                                                 |      |        |
| 2. ไม่ไป                                                                                              |      |        |
| 3. ถ้าสมาชิกเป็นอุไรจะตัดสินใจอย่างไร<br>.....                                                        |      |        |
| 4. ถ้าสมาชิกเป็นอุไรจะหาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นอย่างไร<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... |      |        |





## แผนกิจกรรมครั้งที่ 4 เรื่อง ทักษะการแก้ปัญหา

### 1. จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้เด็กสามารถอธิบายขั้นตอนการแก้ปัญหาและสามารถแก้ปัญหาเกี่ยวกับสถานการณ์ที่กำหนดให้ได้เหมาะสม

### 2. สาระสำคัญ

มีปัจจัยหลายอย่างที่เอื้อให้เด็กเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องกับสุราและบุหรี่เสมอ ได้แก่ ความอยากรู้อยากลอง คิดเพื่อน ความกลัว ความเครียด ความผิดหวัง สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เด็กอาศัยอยู่ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้เองได้นำไปสู่ปัญหาการเสพติดและปัญหาอื่น ๆ ตามมา ดังนั้นเด็กจึงจำเป็นต้องเรียนรู้หลักการแก้ปัญหา และฝึกทักษะในการแก้ปัญหา เพื่อจะนำไปใช้ในการแก้ปัญหาในชีวิตได้

### 3. สื่อการเรียนการสอน

-ใบกิจกรรม

-คอมพิวเตอร์

### 4. กิจกรรมการเรียนรู้ (ใช้เวลา 3 ชั่วโมง)

| องค์ประกอบ/<br>ขั้นตอน                                          | เป้าหมาย                                                                          | กิจกรรมการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                                                                        | กลุ่ม/<br>เวลา               |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 4.1 ขั้นสร้าง<br>ความรู้<br>ประสบการณ์                          | -สร้างบรรยากาศผ่อนคลาย สนุกสนานและ<br>เด็กมองเห็นภาพของ<br>การแก้ไขปัญหาใน<br>เกม | 1. ร้องเพลงและอธิฐานเปิด<br>2. เล่นเกม “จิ๊กซอทายภาพ”<br>3. ผู้วิจัยบรรยายเรื่องการแก้ปัญหา และสรุป<br>ขั้นตอนการแก้ไขปัญหามาตามใบความรู้ที่ 4.1                                                                                                                                          | -กลุ่ม<br>ใหญ่<br>30<br>นาที |
| 4.2 ขั้น<br>จัดระบบ<br>ความคิด<br>สะท้อน<br>ความคิด/<br>อภิปราย | -ทราบขั้นตอนในการ<br>แก้ไขปัญห                                                    | 4. ผู้วิจัยนำเสนอกรณีศึกษา เรื่อง “ปัญหาของ<br>ต่อ”<br>5. ผู้วิจัยให้เด็กแบ่งกลุ่ม 3 กลุ่มแต่ละกลุ่ม<br>ช่วยกันหาทางออกในกรณีศึกษาเรื่อง “ปัญหา<br>ของต่อ”<br>6. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอถึงการ<br>แก้ไขปัญหกรณีศึกษาเรื่อง “ปัญหาของต่อ”<br>7. ร่วมกันอภิปรายและสรุปแนวทางแก้ปัญหา | -กลุ่ม<br>ย่อย<br>45<br>นาที |

| องค์ประกอบ/<br>ขั้นตอน | เป้าหมาย                                                               | กิจกรรมการเรียนรู้                                                                                                                                                              | กลุ่ม/<br>เวลา               |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 4.3 ความคิด<br>รวบยอด  | -สามารถแก้ไขปัญห<br>จากสถานการณ์ที่<br>กำหนด                           | 8.ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันแก้ปัญหจากกรณีศึกษา<br>เรื่อง“สงสารผมเถอะ”<br>9. ตัวแทนกลุ่มนำ เสนอผลการแก้ปัญหจาก<br>กรณีศึกษา แล้วร่วมกันอภิปรายและสรุป<br>แนวทางที่เหมาะสมกับกรณีศึกษา | -กลุ่ม<br>ย่อย<br>45<br>นาที |
| 4.4 ประยุกต์<br>แนวคิด | -สามารถนำคำสอน<br>จากพระคัมภีร์ไป<br>ประยุกต์ใช้ในการ<br>ช่วยแก้ไขปัญห | 10.ให้หาบุคคลในพระคัมภีร์ที่เคยประสบกับ<br>ปัญหาพร้อมทั้งระบุวิธีการแก้ปัญหที่เกิดขึ้น<br>และผลจากการแก้ปัญหานั้นๆลงในแผนที่<br>ความคิด<br>11.สรุปอีกครั้ง<br>12.อธิษฐานปิด     | -กลุ่ม<br>ใหญ่<br>60<br>นาที |

## 5. การประเมินผล

- สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปราย การแสดงความคิดเห็นการตอบคำถาม
- สังเกตการณ์แสดงความรู้สึก
- จากการรายงานผลงานกลุ่ม
- สังเกตความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก

#### ใบกิจกรรมที่ 4.1 (แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 เรื่อง “ทักษะการแก้ปัญหา”)

##### คำชี้แจง

ให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์กรณีศึกษาดังต่อไปนี้แล้วอภิปรายตามหัวข้อที่กำหนดให้

##### กรณีศึกษา เรื่อง “ปัญหาของต่อ”

ต่ออายุ 11 ปี อาศัยในหมู่บ้านแห่งหนึ่ง ต่ออาศัยอยู่กับครอบครัว มีพ่อแม่ และน้องสาว พ่อมักดื่มสังสรรค์กับเพื่อน ๆ บ่อย ๆ ซึ่งต่อไม่ชอบที่พ่อดื่มเพราะเมื่อดื่มพ่อจะมีปากเสียงกับแม่ ทำให้ต่อและน้องกลัว ต่อเป็นเด็กที่มีผลการเรียนไม่ค่อยดีนัก ทั้ง ๆ ที่ต่อก็ได้พยายามอย่างสุดความสามารถแล้ว พ่อกับแม่ไม่เข้าใจ คิดว่ากล่าวต่อตลอดเวลา และชอบเปรียบเทียบกับน้องสาวว่า น้องสาวเป็นเด็กฉลาด ส่วนต่อเป็นเด็กโง่ ต่อรู้สึกเบื่อมาก ไม่อยากอยู่บ้าน ที่โรงเรียน ต่อมีเพื่อนสนิท 1 คน ชื่อสว่าง สว่างค่อนข้างเกเร ไม่ตั้งใจเรียนหนังสือ มักหนีเรียนไปเที่ยวกับรุ่นพี่ สว่างเคยชวนต่อไปด้วยหลายครั้ง แต่ต่อก็ปฏิเสธมาตลอด ต่อรู้ว่า การหนีเที่ยวไม่เรียนหนังสือเป็นสิ่งที่ไม่ดี แต่บางครั้งต่อก็อยากทำอะไรประหลาดพ่อแม่บ้าง วันนี้สว่างชวนต่อไปเที่ยวอีก สว่างบอกว่า “ไปคลายเครียดกันเถอะ เคี้ยวก็กลับแล้ว” ช่วงนี้ต่อเครียดหนักเพราะใกล้สอบแล้ว และด้วยความอยากรู้เมื่อสว่างชวน ต่อจึงตัดสินใจไปกับสว่าง สักครั้ง เมื่อไปถึง ต่อก็พบ รุ่นพี่ 4-5 คน กำลังตั้งวงดื่มเหล้า สูบบุหรี่ กันอย่างสนุกสนาน สว่างก็เข้าไปลองบุหรี่แล้วยื่นให้ต่อด้วย บอกว่า “ลองดูสิแล้วจะรู้ว่าจริง” ต่อปฏิเสธ แต่ทุกคนต่างก็คะยั้นคะยอให้ต่อสูบบุหรี่ มีเสียงเชียร์และขู่ ต่อรู้สึกกลัว อึดอัดใจ และคิดว่าไม่สนุกเลย

เมื่ออ่านกรณีศึกษาแล้ว ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ระบุสิ่งที่ปัญหา

ขั้นที่ 2 คิดหาวิธีการแก้ปัญหาต่างๆ

ขั้นที่ 3 ชั่งน้ำหนักข้อดี ข้อเสียของแต่ละวิธี

ขั้นที่ 4 เลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมที่สุดบนพื้นฐานของเหตุผลและความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ใบกิจกรรมที่ 4.2 (แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 เรื่อง “ทักษะการแก้ปัญหา”)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>คำชี้แจง</b><br>ให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์กรณีศึกษาดังต่อไปนี้แล้วอภิปรายตามหัวข้อที่กำหนดให้                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>กรณีศึกษา เรื่อง “สงสารผมเถอะ”</b><br>เด็กชายหนุ่ม อายุ 12 ขวบ กำพร้าพ่อแม่ตั้งแต่เด็ก หนุ่มอยู่กับคุณยายซึ่งแก่มาแล้วและสุขภาพก็ไม่แข็งแรง จึงไม่ค่อยได้อยู่ใกล้ชิดกับหนุ่ม หนุ่มมีความรู้สึกขาดความรัก ความอบอุ่น เวลาที่มีความคับข้องใจก็ไม่มีที่ปรึกษา ต่อมาเมื่อหนุ่มเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น และเริ่มมีเพื่อน หนุ่มรู้สึกว่าอยากเข้าร่วมกลุ่มกับเพื่อน หนุ่มจึงพยายามทำทุกอย่างที่เพื่อต้องการ วันหนึ่งเพื่อนชวนหนุ่มไปสูบบุหรี่ หนุ่มรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดี แต่ก็เกรงว่าเพื่อนจะไม่ยอมรับจึงไปสูบบุหรี่กับเพื่อน ต่อมาหนุ่มใช้ทั้งกาว ยาบ้า หนุ่มคิดสารเสพติดจนขาดความรับผิดชอบไม่ไปโรงเรียน ขโมยเงินขายและต่อมาขโมยไก่อของชาวบ้านไปขายเพื่อเงินมาซื้อยาเสพติด ต่อมาชาวบ้านไปแจ้งตำรวจ และหนุ่มก็ถูกตำรวจจับข้อหาลักขโมย<br>เมื่ออ่านกรณีศึกษาแล้ว ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้<br><b>ขั้นที่ 1</b> ระบุสิ่งที่ปัญหา<br><b>ขั้นที่ 2</b> คิดหาวิธีการแก้ปัญหาต่างๆ<br><b>ขั้นที่ 3</b> ชั่งน้ำหนักข้อดี ข้อเสียของแต่ละวิธี<br><b>ขั้นที่ 4</b> เลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมที่สุดบนพื้นฐานของเหตุผลและความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ |



### ใบความรู้ที่ 4.1

#### (แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 เรื่อง “ทักษะการแก้ปัญหา”)

การแก้ปัญหา หมายถึง กิจกรรมด้านความคิดที่ได้จากประสบการณ์โดยผ่านกระบวนการเลือกด้วยการลองผิดลองถูกจนเกิดวิธีการแก้ไขปัญหที่เหมาะสม

ทักษะการแก้ปัญหาคือเป็นทักษะชีวิตที่สำคัญที่เด็กและเยาวชนต้องใช้ในทุกสถานการณ์ของชีวิต เมื่อต้องประสบปัญหา ซึ่งเป็นทักษะที่เกี่ยวข้องและมีประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตที่วันวัย สืบสานได้เป็นอย่างดี ผู้ที่มีทักษะการคิดแก้ปัญหาจะสามารถเผชิญกับภาวะสังคมที่เคร่งเครียดได้อย่างเข้มแข็ง ทักษะการแก้ปัญหามีใช่เป็นเพียงการรู้จักคิดและรู้จักการใช้สมองหรือเป็นทักษะที่มุ่งพัฒนาสติปัญญาแต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังเป็นทักษะที่สามารถพัฒนาทัศนคติ วิธีคิด ค่านิยม ความรู้ ความเข้าใจในสภาพการณ์ของสังคมได้ดียิ่งขึ้นด้วย

#### ขั้นตอนการแก้ปัญหา

1. ระบุสิ่งที่ปัญหา อะไรคือปัญหาที่แท้จริง เช่น ครอบครัวแตกแยก ผลการเรียนไม่ดี การคบเพื่อนที่ไม่ดี เป็นต้น
2. คิดหาวิธีการแก้ปัญหาต่างๆ เช่น อ่านพระคัมภีร์ ปรีชาครู ใช้เวลาทบทวนการเรียนมากขึ้นหลีกเลี่ยงเพื่อนคนนั้น เป็นต้น
3. ชั่งน้ำหนักข้อดี ข้อเสียของแต่ละวิธี เช่น ถ้าแก้ปัญหาคด้วยวิธีนี้ จะเป็นผลดีทำให้เรียนเข้าใจมากขึ้น แต่ทำให้เพื่อนไม่พอใจ เปรียบเทียบกับการแก้ปัญหาคด้วยวิธีอื่นที่เพื่อนพอใจ แต่ วิธีการแก้ปัญหานั้นทำให้ผลการเรียนแย่ เราไม่สบายใจ ดังนั้นเราต้องวิเคราะห์ให้ดี
4. เลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมที่สุดบนพื้นฐานของเหตุผลและความเป็นไปได้ ในทางปฏิบัติเช่น เลือกที่จะใช้เวลาทบทวนตำราให้มากขึ้นแต่หากยังไม่เข้าใจก็ปรึกษาครูผู้สอน เหตุผลที่ไม่ไปสับสนุหรือกับเพื่อนเพราะไม่อยากทำลายร่างกายตัวเองเพราะการทำลายตัวเองก็เท่ากับทำลายพระวิหารของพระเจ้าด้วย เป็นต้น



### แผนกิจกรรมครั้งที่ 5 เรื่อง ไม่ตามใจเพื่อน

#### 1. จุดประสงค์การเรียนรู้

ให้เด็กมีความรู้ความเข้าใจหลักการปฏิเสธและสามารถปฏิเสธการชวนที่ทำให้ประพฤติน่าเหมาะสมได้

#### 2. สาระสำคัญ

การปฏิเสธเป็นสิทธิของทุกคน การที่สามารถปฏิเสธการชวนเพื่อนเพื่อให้ในสิ่งที่ตนเองไม่เห็นด้วยได้ผลและเหมาะสมจะช่วยป้องกันการมีพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ได้

#### 3. สื่อการเรียนรู้การสอน

1. กรณียศึกษาที่ 5.1 เรื่อง “ไม่น่าเลย”
2. สถานการณ์จำลองที่ 5.1 เรื่อง “เพื่อนชวนไปดูหนังหนึ่งวันก่อนสอบ”
3. ใบความรู้ 5.1 และ 5.2
4. ใบกิจกรรมที่ 5.1, 5.2 และ 5.3
5. ปากกา / ดินสอ / ปากกาเมจิก กระดาษ A4 / กระดาษโปสเตอร์
6. บัตรคำ

#### 4. กิจกรรมการเรียนรู้ (ใช้เวลา 3 ชั่วโมง)

| องค์ประกอบ/<br>ขั้นตอน                 | เป้าหมาย                                                                                           | กิจกรรมการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                                                                                    | กลุ่ม/<br>เวลา               |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 4.1 ขั้นสร้าง<br>ความรู้<br>ประสบการณ์ | -สร้างบรรยากาศผ่อนคลาย สนุกสนานและให้เด็กเห็นภาพของข้อดีและข้อเสียของการปฏิเสธและสิทธิของการปฏิเสธ | 1. ร้องเพลงและอธิฐานเปิด<br>2. นำเข้าสู่บทเรียน โดย เล่นเกม “จิกซอทายภาพ”<br>3. อ่านกรณียศึกษา เรื่อง “ไม่น่าเลย”<br>4. ให้แต่ละกลุ่มพูดคุยถึงข้อดีและข้อเสียของการปฏิเสธและสิทธิของการปฏิเสธตามใบกิจกรรม ที่ 5.1<br>5. ให้ส่งตัวแทนกลุ่มรายงานและให้สมาชิกอื่นที่มีความคิดเห็นแตกต่างนำเสนอเพิ่มเติม | -กลุ่ม<br>ใหญ่<br>45<br>นาที |
| 4.2 ขั้น<br>จัดระบบ<br>ความคิด         | -ทราบเหตุผลและความจำเป็นของการปฏิเสธ                                                               | 6. ผู้นำกลุ่มสรุปเหตุผลและความจำเป็นของการปฏิเสธตามใบความรู้ที่ 5.1<br>7. ผู้นำกลุ่มเลือกสมาชิกแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์จำลอง ที่ 5.1 เรื่อง “เพื่อน                                                                                                                                                 | -กลุ่ม<br>ใหญ่<br>45<br>นาที |

| องค์ประกอบ/<br>ขั้นตอน        | เป้าหมาย                                                                                                       | กิจกรรมการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | กลุ่ม/<br>เวลา                                                   |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| สะท้อน<br>ความคิด/<br>อภิปราย |                                                                                                                | ชวนไปดูหนังหนึ่งวันก่อนสอบ”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                  |
| 4.3 ความคิด<br>รวบยอด         | -เพื่อให้มีความรู้ความ<br>เข้าใจหลักการปฏิเสธ<br>และสามารถปฏิเสธ<br>การชวนที่ทำให้<br>ประพจน์ไม่เหมาะสม<br>ได้ | 8. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดประ โยคปฏิเสธจาก<br>บทบาทสถานการณ์จำ ลองตามใบกิจกรรมที่<br>5.2<br>9. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มเขียนประ โยคปฏิเสธ<br>บนกระดาษโปสเตอร์<br>10. ผู้นำกลุ่มวิเคราะห์ประ โยคปฏิเสธที่<br>เหมาะสม และไม่เหมาะสม                                                                                                                                        |                                                                  |
| 3.4 ประยุกต์<br>แนวคิด        | -สามารถนำคำสอน<br>จากพระคัมภีร์ไป<br>ประยุกต์ใช้ในการ<br>ช่วยปฏิเสธได้อย่าง<br>เหมาะสม                         | 11. ผู้นำกลุ่มบรรยายหลักการปฏิเสธตามใบ<br>ความรู้ที่ 5.2<br>12. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งกลุ่มและมอบหมาย<br>งานให้ฝึกปฏิเสธตามสถานการณ์ที่กำหนดให้<br>ตามใบกิจกรรม 5.3<br>13. ให้หาข้อพระคัมภีร์หรือบุคคลในพระคัมภีร์<br>ที่เคยปฏิเสธ โดยวิธีการต่าง ๆ เช่น การปฏิเสธ<br>โดยการพูด วิธีการปฏิเสธ แล้วเขียนลงในแผ่น<br>ที่ความคิด<br>14.สรุปกลุ่มใหญ่<br>15.อธิษฐานปิด | -กลุ่ม<br>ย่อย<br>45<br>นาที<br><br>-กลุ่ม<br>ใหญ่<br>45<br>นาที |

## 5. การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปราย การแสดงความคิดเห็นการตอบคำถาม
2. สังเกตการณ์แสดงความรู้สึ
3. จากการรายงานผลงานกลุ่ม
4. สังเกตความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก

### กรณีศึกษาที่ 5.1 เรื่อง “ไม่น่าเลย”

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 เรื่อง “ไม่ตามใจเพื่อน”)

ปรีชาเป็นเด็กหนุ่มจากชนบท ฐานะยากจน ปรีชามีน้องหลายคนที่ต้องเรียน เมื่อจบชั้น ป.6 ปรีชาในฐานะลูกคนโตจึงเข้าไปทำงานในกรุงเทพฯ เข้าได้ทำงานในโรงงานแห่งหนึ่งแถบชานเมืองปรีชามีที่พักในโรงงานนั้น

แม้จะได้เงินไม่มาก แต่ปรีชาใช้เงินอย่างประหยัด เขาก็มีเงินพอเหลือเก็บไว้ใช้ส่วนตัว และส่งไปให้พ่อแม่ทุกคนไม่เคยขาด เขาหวังว่าเมื่อเก็บเงินได้จำนวนหนึ่งจะกลับไปเปิดร้านขายของชำเล็ก ๆ ในหมู่บ้าน ส่งให้น้องเรียนสูง ๆ จะได้ช่วยแบ่งเบาภาระพ่อแม่หลังจากเลิกงาน คนงานส่วนใหญ่ชอบบ่นขี้มดเหี้ย ปรีชาเสียค่าเงินเขาตั้งใจว่าจะไม่ขอมดเหี้ยอย่างเด็ดขาด ไม่ว่าจะถูกชวนอย่างไรเขาก็ไม่ใจอ่อน เงินทุกบาทมีความหมายสำหรับเขา

ครูจีนที่ผ่านมา คนงานได้รับเงินพิเศษ ปรีชาตั้งใจว่าจะเก็บเงินก้อนนี้ไว้ให้พ่อแม่ตอนกลับบ้านช่วงสงกรานต์ เพื่อน ๆ ของปรีชาไปหาซื้อเหล้าและชวนปรีชาดื่มด้วย แต่เขาปฏิเสธ เดชเพื่อนร่วมห้องพูดขึ้นว่า “ไอ้ขามันเป็นตุ๊วะ เหล้าก็ไม่เคยกินผู้หญิงก็ไม่เคยเที่ยว...” แล้วทุกคนก็หัวเราะ ปรีชาน้ำแดงด้วยความโกรธ เขารับแก้วเหล้ามาดื่มอย่างลืมตัว หลังจากดื่มไปเพียง 2 แก้ว ปรีชาก็คุมสติไม่อยู่เขารู้สึกอีกครั้งในห้องแคบๆ กับผู้หญิงแปลกหน้า ปรีชารู้ทันทีว่าที่นั่นคือห้องโสเภณี เมื่อหายเมาปรีชารู้สึกเสียค่าเงินมาก เขาตั้งใจว่าจะไปจะไม่ดื่มเหล้าอีกไม่ว่าเพื่อนจะพูดอย่างไร

หลายเดือนต่อมาโรงพยาบาลที่อยู่ใกล้โรงงาน มารับบริจาคเลือด คนงานส่วนหนึ่งรวมทั้งปรีชาเห็นเป็นสิ่งดีจึงร่วมบริจาค เจ้าหน้าที่ชักประวัติแล้วจะเลือกเขาไป บอกว่าจะตรวจเลือดให้ด้วย ปรีชาไม่ได้คิดกลัวอะไรเพราะเขาแข็งแรงดี จากนั้นเพียงอาทิตย์เดียวเขาถูกตามตัวไปที่โรงพยาบาล หมอคุยกับเขาเรื่องเอดส์ การติด อาการ และบอกว่าคนที่ติดเชื้อเอดส์นั้นถ้าดูแลตัวเองให้ดี ๆ ก็สามารถมีชีวิตอยู่ได้นาน ปรีชากังวลใจและกระสับกระส่าย หมอพูดกับเขาดีมาก และสุดท้ายก็บอกว่าเขาติดเชื้อเอดส์นับแต่วันนั้น ปรีชาลุ่มใจมาก วิตกทุกข์ร้อนไปหมด กลัวเพื่อนรังเกียจ กลัวถูกไล่ออกจากงาน กลัวว่าถ้าเจ็บป่วยจะเอาเงินที่ไหนรักษา พ่อแม่รู้จะผิดหวังในตัวเขาและรังเกียจเขาหรือไม่ เขารักพ่อแม่และหวังว่าจะดูแลท่านยามแก่เฒ่าแต่นี้เขากับต้องเป็นฝ่ายให้พ่อแม่ดูแล และจะต้องตายตั้งแต่ยังหนุ่ม คนในหมู่บ้านก็คงจะรังเกียจเขาและครอบครัวยุ่ ๆ เพราะมีตัวอย่างเห็นอยู่

ปรีชานึกโกรธทำไมคนอื่น ๆ ก็ไปเที่ยวผู้หญิงแต่กลับไม่มีใครติดเชื้อเอดส์ เขาไปเที่ยวแค่ครั้งเดียวเท่านั้นเองปรีชาอดที่จะคิดซ้ำแล้วซ้ำอีกไม่ได้ว่าวันนั้นฉันไม่น่าไปกับเพื่อนเลย

**สถานการณ์จำลองที่ 5.1****(แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 เรื่อง “ไม่ตามใจเพื่อน”)**

คำแนะนำ : สำหรับผู้นำกลุ่ม สถานการณ์จำลองนี้ใช้สำหรับสมาชิกฝึกประโยชน์พิเศษ ครูควรเตรียมสมาชิกไว้ก่อนชั่วโมงทำกิจกรรมเพื่อฝึกซ้อมบทสนทนาให้คล่อง เมื่อถึงเวลาทำกิจกรรม ผู้นำกลุ่มเล่าสถานการณ์ให้สมาชิกทั้งหมดฟัง แล้วเชิญสมาชิกที่เตรียมไว้ออกมาแสดงหน้าชั้น

เป๊ยก : เฮ้อ ! เราเบื่อดูหนังสือจังเลย คินนี่พวกเราไปดูหนังกันไหม

แดง : พรุ่งนี้สอบนี่นา นายลืมไปแล้วหรือ

เป๊ยก : เฮ้ย ไม่เป็นไรหรอก ถือว่าไปพักผ่อนสมองแล้วกัน

แดง : .....(แสดงสีหน้าอึดอัด ไม่อยากไป )

**ใบกิจกรรมที่ 5.1****(แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 เรื่อง “ไม่ตามใจเพื่อน”)**

จากกรณีเรื่อง “ไม่นำเลข” ปรัชชาติดิเคดส์จากการดื่มเหล้า และเที่ยวผู้หญิงบริการ ทั้งที่ไม่อยากไปแต่ทนการรบกวนและสับสนมาจากเพื่อนไม่ได้

คำแนะนำ : ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มร่วมกันอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามประเด็นคำถามข้างล่าง แล้วส่งตัวแทนรายงาน

1. ถ้าสมาชิกเป็นปรัชชา การปฏิเสธเพื่อนจะมีข้อดีและข้อเสียอย่างไร

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

2. สมาชิกมีความคิดเห็นอย่างไรกับการปฏิเสธเพื่อน เมื่อถูกเพื่อนชวนไปทำกิจกรรมที่ไม่เห็นด้วยหรือไม่อยากไป

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

### ใบกิจกรรมที่ 5.2

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 เรื่อง “ไม่ตามใจเพื่อน”)

จากสถานการณ์จำลองที่สมาชิกได้ดูไปแล้ว ให้สมาชิกรวมกลุ่มกัน 5-6 คน ช่วยกันคิดว่า ถ้าสมาชิกเป็นแดงจะพูดปฏิเสธเบี่ยงอย่างไร ให้เขียนประโยคปฏิเสธ 1 ประโยค ที่สมาชิกคิดว่าจะปฏิเสธได้ผล

บทสนทนาเรื่อง “เพื่อนชวนไปดูหนังหนึ่งวันก่อนสอบ”

เบี่ยง : เฮ้อ ! เราเบียดูหนังสัปดาห์ละกี่ครั้ง ตอนนี้พวกเราไปดูหนังกันไหม

แดง : พุธนี้สอบนี่นา นายลืมไปแล้วหรือ

เบี่ยง : เฮ้ย ไม่เป็นไรหรอก ถือว่าไปพักผ่อนสมองแล้วกัน

แดง : .....(แสดงสีหน้าอึดอัด ไม่อยากไป )

ถ้าสมาชิกเป็นแดงให้สมาชิกเขียนประโยคปฏิเสธที่คิดว่าจะได้ผลคือ

.....  
 .....

### ใบกิจกรรมที่ 5.3

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 เรื่อง “ไม่ตามใจเพื่อน”)

คำแนะนำ

1. ให้สมาชิก 4 กลุ่ม ช่วยกันคิดบทสนทนาเพื่อปฏิเสธการชวนของเพื่อน ตามสถานการณ์ที่ผู้นำกลุ่มมอบหมาย โดยคิดบทสนทนาให้ครบทุกขั้นตอน ตามที่ผู้นำกลุ่มได้แนะนำ

2. เขียนบทสนทนาส่งผู้นำกลุ่ม

3. เมื่อได้บทสนทนาแล้ว ให้จับคู่ฝึกปฏิเสธตามบทสนทนาที่คิดขึ้น โดยไม่ต้องดูบทจนครบทุกคนหลังฝึกแต่ละคู่ให้สมาชิกกลุ่มช่วยเสนอแนะและวิจารณ์ว่าเพื่อนได้ฝึกสนทนาครบทุกขั้นตอนตามบทที่กลุ่มช่วยกันคิดหรือไม่ แต่ละขั้นตอนมีข้อบกพร่องและมีข้อเสนอแนะอย่างไร

กลุ่มที่ 1 ปฏิเสธเพื่อนชวนไปลองคัสมูรา

กลุ่มที่ 2 ปฏิเสธเพื่อนชวนไปลองดูหนัง

กลุ่มที่ 3 ปฏิเสธเพื่อนชวนไปเที่ยวกลางคืน

กลุ่มที่ 4 ปฏิเสธเพื่อนชวนไปนอนค้างที่บ้าน

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ใบความรู้ ที่ 5.1 “หลักการปฏิเสธ”</b><br><b>(แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 เรื่อง “ไม่ตามใจเพื่อน”)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                              |
| <p>การปฏิเสธเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของทุกคน สมาชิกสามารถปฏิเสธเพื่อนได้ เมื่อเพื่อนชวนไปทำในสิ่งที่ไม่อยากทำหรือชวนไปทำในสิ่งที่ไม่ดี สมาชิกส่วนใหญ่ไม่กล้าปฏิเสธเพราะกลัวว่าเพื่อนจะโกรธ แต่ถ้าปฏิเสธได้ถูกต้องตามขั้นตอนก็จะทำให้ไม่เสียเพื่อน</p> <p>การปฏิเสธที่ดีจะต้องปฏิเสธอย่างจริงจัง ทั้งท่าทาง และน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจที่จะปฏิเสธอย่างชัดเจน</p>                                                                                      |                                                                                                                                              |
| <p><b>ขั้นตอนการปฏิเสธ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. บอกความรู้สึกเป็นข้ออ้าง ประกอบเหตุผล เพราะการบอกความรู้สึกจะได้แย้งน้อยกว่าบอกเหตุผลเพียงอย่างเดียว</li> <li>2. การขอปฏิเสธ เป็นการบอกปฏิเสธอย่างชัดเจนด้วยคำพูด</li> <li>3. การถามความเห็นชอบ เพื่อรักษาน้ำใจของผู้ชวน และควรขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับการปฏิเสธ</li> </ol> <p><b>ตัวอย่างประโยคปฏิเสธตามขั้นตอนการปฏิเสธ สถานการณ์ “เพื่อนชวนเที่ยวหลังโรงเรียนเลิก”</b></p> |                                                                                                                                              |
| <b>ขั้นตอน</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>ตัวอย่างประโยค</b>                                                                                                                        |
| 1. บอกความรู้สึก ประกอบเหตุผล<br>2. ขอปฏิเสธ<br>3. ถามความเห็น / ขอขอบคุณรับ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>“ฉันไม่สบายใจที่จะต้องกลับบ้านผิดเวลากลัวคุณแม่จะห่วง”</p> <p>“ขอไม่ไปดีกว่า”</p> <p>“เรอคงไม่ว่าอะไรนะ ....ขอบคุณเธอมากที่เข้าใจเรา”</p> |

**ภาคผนวก ง**  
**แบบสอบถาม**

### แบบสอบถาม

แบบสอบถามในเรื่องเกี่ยวกับทักษะชีวิตในการป้องกันการเสพยาและบุหรี่ซึ่งประกอบด้วย ทั้งหมด 5 ตอน ขอให้ตอบข้อคำถามตามความเป็นจริงมากที่สุด ขอให้ตอบด้วยความสบายใจ เพราะข้อมูลที่ให้มาจะถือเป็นความลับ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปและสถานการณ์ของประชากร

ตอนที่ 2 แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเอง

ตอนที่ 3 แบบวัดทักษะการตัดสินใจ

ตอนที่ 4 แบบวัดทักษะการแก้ปัญหา

ตอนที่ 5 แบบวัดทักษะการปฏิเสธ

ผู้วิจัยจึงใคร่ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ และขอบคุณในความร่วมมือนเป็นอย่างดี

นางวิชุดา บุญด่านตก

นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปและสถานการณ์ของประชากร

**คำชี้แจง** กรุณาเติมข้อความหรือตัวเลขลงในช่องว่างหรือใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ( )

หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงที่สุด

1. เพศ                    ( ) 1. หญิง                    ( ) 2. ชาย
2. อายุ ..... ปี
3. นักเรียนเรียนอยู่ชั้น.....
4. นักเรียนสนุกกับการเรียน    ( ) 1. ใช่                    ( ) 2. ไม่ใช่                    ( ) 3. ไม่แน่ใจ
5. สาเหตุที่ทำให้นักเรียนเกิดความเครียด (ตอบได้หลายข้อ)
  - ( ) 1. ความขัดแย้งกับผู้อื่น                    ( ) 2. การเงิน
  - ( ) 3. การเรียน                    ( ) 4. สภาพแวดล้อมไม่ปลอดภัยต่อชีวิต
  - ( ) 5. ไม่มีความสุขเกี่ยวกับตัวเอง                    ( ) 6. อื่นๆระบุ.....
6. นักเรียนอธิษฐานทุกวัน                    ( ) 1. ใช่                    ( ) 2. ไม่ใช่
7. นักเรียนเคยอ่านพระคัมภีร์                    ( ) 1. ใช่                    ( ) 2. ไม่ใช่ (ถ้าตอบไม่ให้ข้ามไปทำข้อ 8 ได้เลย)
  - 7.1 ให้เขียนชื่อพระคัมภีร์หรือข้อความในพระคัมภีร์ที่ประทับใจ (ตอบเป็นบางตอนก็ได้)
  - คือ.....
8. เมื่อเกิดปัญหาบุคคลที่นักเรียนนึกถึงและปรึกษาคือใคร
  - ( ) 1. พ่อ/แม่                    ( ) 2. ครู                    ( ) 3. เพื่อน                    ( ) 4. อื่นๆ ระบุ.....
9. กิจกรรมใดบ้างที่นักเรียนชอบทำเวลาว่าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
  - ( ) 1. อ่านหนังสือ                    ( ) 2. ฟังเพลง/ร้องเพลง/เล่นดนตรี                    ( ) 3. วาดรูป/ทำงานศิลปะ
  - ( ) 4. เล่นกีฬา                    ( ) 5. อื่น ๆ ระบุ.....
10. นักเรียนมีเพื่อนที่ใช้สารเสพติด (ตอบได้หลายข้อ)
  - ( ) 1. สุรา                    ( ) 2. บุหรี่                    ( ) 3. อื่น ๆ ระบุ.....                    ( ) 4. ไม่มีเพื่อนใช้สารเสพติด
11. นักเรียนมีสมาชิกในครอบครัวใช้สารเสพติด (ตอบได้หลายข้อ)
  - ( ) 1. สุรา                    ( ) 2. บุหรี่                    ( ) 3. อื่น ๆ ระบุ.....                    ( ) 4. ไม่มีใครใช้สารเสพติด
12. นักเรียนได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุรา/บุหรี่จากทางใดบ้าง (ตอบได้หลายข้อ)
  - ( ) 1. วิทยุ                    ( ) 2. โทรทัศน์                    ( ) 3. หนังสือเรียน
  - ( ) 4. บุคคล(เช่น ครู/พ่อ/แม่/ผู้ปกครอง...)                    ( ) 5. อื่น ๆ ระบุ.....
13. นักเรียนเคยทดลองสูบบุหรี่หรือไม่
  - ( ) 1. ไม่เคย                    ( ) 2. เคย

14. นักเรียนเคยทดลองคี้มสุราหรือไม่

- ( ) 1. ไม่เคย ( ) 2. เคย

15. ในอนาคตนักเรียนจะทดลองคี้มสุราหรือสูบบุหรี่หรือไม่

- ( ) 1. ลอง ( ) 2. ไม่ลอง ถ้าตอบไม่ลองให้ข้ามไปตอบข้อ 16 ได้เลย

15.1 นักเรียนอยากทดลองอะไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ( ) 1. สุรา ( ) 2. บุหรี่ ( ) 3. อื่น ๆ ระบุ.....

15.2 นักเรียนเลือกทดลองเพราะ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ( ) 1. ตามคารา/แฟน ( ) 2. ตามคนในครอบครัว  
( ) 3. ตามเพื่อน ( ) 4. ต้องการโชว์  
( ) 5. เพื่อทำร้ายตัวเอง ( ) 6. อื่น ๆ ระบุ.....

15.3 นักเรียนอยากทดลองกับใคร

- ( ) 1. ทดลองเอง (คนเดียว) ( ) 2. ทดลองกับผู้อื่น

16. ถ้านักเรียนลองสูบบุหรี่ นักเรียนจะติดบุหรี่หรือไม่

- ( ) 1. ติด ( ) 2. ไม่ติด ( ) 3. ไม่แน่ใจ

17. ถ้านักเรียนลองคี้มสุรา นักเรียนจะติดสุราหรือไม่

- ( ) 1. ติด ( ) 2. ไม่ติด ( ) 3. ไม่แน่ใจ

ส่วนที่ 2 ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมายถูก (✓) ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

|     | ข้อความ                                              | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
|-----|------------------------------------------------------|-----------|-----|---------|------|------------|
|     | <b>ด้านความสำคัญ(Significance)</b>                   |           |     |         |      |            |
| 1.  | ไม่มีใครในบ้านสนใจฉันเลย                             |           |     |         |      |            |
| 2.  | ไม่มีใครอยากคุยกับฉัน                                |           |     |         |      |            |
| 3.  | บ่อยครั้งที่ฉันมีความรู้สึกโดดเดี่ยว                 |           |     |         |      |            |
| 4.  | เพื่อนพอใจที่มีฉันร่วมงานด้วย                        |           |     |         |      |            |
| 5.  | ฉันรู้สึกว่าคนส่วนมากรักฉัน                          |           |     |         |      |            |
|     | <b>ด้านความสามารถ(Competence)</b>                    |           |     |         |      |            |
| 6.  | เมื่อฉันทำการบ้าน ฉันต้องการให้คนช่วยฉัน             |           |     |         |      |            |
| 7.  | เมื่อพบอุปสรรค ฉันคิดว่าเป็นเรื่องใหญ่สำหรับฉัน      |           |     |         |      |            |
| 8.  | ฉันสามารถตัดสินใจได้โดยเร็ว                          |           |     |         |      |            |
| 9.  | สิ่งที่ฉันทำมักประสบความสำเร็จ                       |           |     |         |      |            |
| 10. | ฉันสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้                |           |     |         |      |            |
|     | <b>ด้านคุณความดี (Virtue)</b>                        |           |     |         |      |            |
| 11. | ฉันรักและหวังดีต่อผู้อื่นเสมอ                        |           |     |         |      |            |
| 12. | เมื่อฉันมีโอกาสดูแลผู้อื่น ฉันไม่รอช้าที่จะช่วย      |           |     |         |      |            |
| 13. | บ่อยครั้งที่ฉันคิดอยากจะทำในกรอบคร่าวอื่น            |           |     |         |      |            |
| 14. | บ่อยครั้งที่ฉัน ไม่อยากยกโทษให้ผู้อื่นที่ทำผิดต่อฉัน |           |     |         |      |            |
| 15. | ฉันคิดว่าความคิดของฉันถูกที่สุด                      |           |     |         |      |            |
|     | <b>พลังอำนาจ (Power)</b>                             |           |     |         |      |            |
| 16. | ฉันรู้สึกกล้าและมั่นใจในการแสดงความคิดเห็น           |           |     |         |      |            |
| 17. | กำลังใจของฉันมีเต็มล้นเสมอ                           |           |     |         |      |            |
| 18. | ฉันสามารถเป็นที่พึ่งให้กับผู้อื่นได้                 |           |     |         |      |            |
| 19. | บ่อยครั้งที่ฉัน ไม่กล้ารับผิดชอบในสิ่งที่ฉันทำ       |           |     |         |      |            |
| 20. | บ่อยครั้งที่ฉันพบปัญหา ฉันคิดว่าพระเจ้าไม่อยู่กับฉัน |           |     |         |      |            |

### ส่วนที่ 3 ด้านทักษะการตัดสินใจ

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนฟังนิทานและทำความเข้าใจกับสถานการณ์ต่อไปนี้ และกากบาท X  
หน้าข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

#### เรื่องลูก 3 คน (ตอบคำถามข้อ 1-12)

ในหมู่บ้านแห่งหนึ่ง มีชายผู้ยากจนคนหนึ่งชื่อ ชนะ ภรรยาของชนะเสียชีวิตจากการคลอดลูกคนเล็ก ชนะทำงานรับจ้างทั่วไป เขาอาศัยอยู่ในที่ดินของวัด กับลูก 3 คน ลูกชายคนโตชื่อ ชัย อายุ 13 ปี ลูกชายคนรองชื่อ ชด อายุ 12 ปี และลูกสาวคนสุดท้องชื่อ ช้อย อายุ 10 ปี

ชัยซึ่งเป็นลูกชายคนโตกำลังจะขึ้นชั้น ป.5 เป็นเด็กที่เรียนดี ได้ที่ 1 ของชั้นมาตลอด แต่ด้วยความจำเป็นเขาจึงต้องออกจากโรงเรียน ถึงแม้จะมีเสียงคัดค้านจากคุณครูประจำชั้น และแล้วเขาก็ออกมาเป็นพ่อค้าขายไอติม เหตุผลเพียงเพื่อแบ่งเบาภาระจากพ่อและเพื่อให้น้องชายและน้องสาวได้เข้าเรียนหนังสือบ้าง กิจการขายไอติมของเขาดูเหมือนจะไปด้วยดี แต่เมื่อโรงเรียนปิด กิจการขายไอติมไม่ได้เป็นอย่างที่เขาคิด เขาขายไอติมได้น้อยลง ด้วยเหตุนี้เองเขาจึงต้องเสาะหาหนทางใหม่

ชัยพบกับนักเพื่อนร่วมชั้นที่ออกมาช่วยแม่ค้าขายเหมือนกัน นักได้แนะนำให้รู้จักกับชายและเจ ทั้งสองแนะนำช่องทางการทำงานใหม่ คือการขนของหนีภาษีไปขายตามชายแดน โดยการซ้อนไปกับรถประจำทาง ซึ่งจะทำให้ได้เงินมากกว่าการขายไอติม เมื่อไม่มีทางเลือกชัยจึงตัดสินใจทำงานนี้ เขาส่งเงินมาให้ทางบ้านแต่ก็ไม่มากนัก

ด้านชดลูกชายคนกลางของบ้าน คิดจะลาออกจากการเรียนไปทำงานเหมือนชัยบ้าง แต่ชัยห้ามไว้ สั่งให้น้องทำหน้าที่ให้ดีที่สุดคือตั้งใจเรียน ชดคบเพื่อนที่ดื่มสุราและสูบบุหรี่ วันหนึ่งเพื่อนชวนชดให้ลองดื่มสุราและสูบบุหรี่บ้าง ชดไม่ลองเพราะรู้ว่าไม่ดี พ่อเคยสอนไว้ว่าให้ห่างไกลจากยาเสพติด แต่ด้วยความที่เพื่อนแนะนำและเกรงใจเพื่อน....ชดจึงยังคบเพื่อนกลุ่มนี้อยู่

ชัยกลับมาเยี่ยมบ้านเจอชนะผู้เป็นพ่อ ถามไถ่สารทุกข์ ดกบ่ายโรงเรียนเลิกแล้วช้อยกลับบ้าน ชัยและช้อยต่างดีใจที่เจอกัน ชัยถามถึงชดได้ความว่า ชดมักกลับบ้านค่ำเสมอ ชัยรอพบกับชดและดักเตือนน้องด้วยความรัก ชดรับปากว่าจะปรับปรุงตัวให้ดีขึ้น แต่เพราะความเป็นวัยรุ่นที่รักเพื่อนคิดเพื่อน จึงไม่เข้าใจในความหวังดีของพี่ชัย ชดยังคงคบเพื่อนกลุ่มเดิมอยู่ ก่อนชัยจะกลับไปทำงานได้กำชับพ่อและน้องช้อยให้คอยดูแลเอาใจใส่ชดอีกทางด้วย

ชัยกลับไปทำงานได้เกือบปี ก็ได้ข่าวว่าพ่อของเขาถูกรถชนจึงโทษตัวเองที่ไม่ได้อยู่ดูแลพ่อและทำงานไม่ถูกกฎหมาย ชัยจึงตัดสินใจไม่ทำงานนี้ เขากลับมาบ้านด้วยความสับสนไม่รู้จะแก้ปัญหาอย่างไร อยากจะหาเงินมารักษาพ่อและภาระค่าเล่าเรียนของน้องทั้งสองคน เขาจึงไปพบ

กับอา อาแนะนำให้ส่งน้องไปเรียนที่โรงเรียนประจำที่อารู้จักก่อน ส่วนเรื่องค่ารักษาพยาบาลให้พ่อใช้สิทธิบัตรทองร่วมกับการผ่อนผันกับสังคมสงเคราะห์ของโรงพยาบาล ชัยทำตามที่อาแนะนำ และแล้วชัยก็ได้งานทำเป็นพนักงานทำความสะอาดของโรงพยาบาลนั่นเอง

ซดและชัยเมื่อถูกส่งไปอยู่ในโรงเรียนประจำ ทั้งสองต้องทำงานเพื่อแลกกับอาหาร พร้อมกับเรียนหนังสือด้วย เนื่องจากไม่เคยออกจากบ้านเขาจึงต้องปรับตัว แต่การมาอยู่รวมกันย่อมมีปัญหา ซดเครียด อยากกลับบ้าน อยากกลับไปหาเพื่อน ส่วนชัยสามารถปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ดี

1. บ่ายวันหนึ่งในชั่วโมงเลข เพื่อนชวนซดไปสูบบุหรี่ ซดคิด “จะไปดีไหม” ถ้านักเรียนเป็นซด นักเรียนจะไปหรือไม่

- ก. ไม่ไป เพราะ ไม่อยากขาดเรียนและกลัวครูรู้
- ข. ไม่ไป เพราะ ไม่อยากขาดเรียนและกลัวว่าจะติดบุหรี่
- ค. ไม่ไป เพราะ ไม่อยากสอบตกวิชานี้และไม่อยากทำให้พ่อเสียใจ
- ง. ไป เพราะอยากมีเพื่อนและคิดว่าการสูบบุหรี่ยังจะทำให้คลายเครียดได้

2. ถ้านักเรียนเป็นชัย พี่ชายคนโต เมื่อเจอปัญหามากมายอย่างนี้ แล้วมีเพื่อนชวนให้ดั่งวงคิมเหล้า เพื่อผ่อนคลายทุกข์บ้าง นักเรียนจะอย่างไร

- ก. ไม่ดื่ม เพราะ เพื่อนคนนี้ไม่สนิทกัน
- ข. ไม่ดื่ม เพราะ ไม่อยากทำให้พ่อเสียใจ
- ค. ไม่ดื่ม เพราะ คิดว่ามีผลเสียมากกว่าผลดี
- ง. ดื่ม เผื่อจะได้ไม่เครียดและจะได้มีทางออกที่ดีกว่านี้

3. ถ้านักเรียนเป็นชัย ที่รู้ว่าพี่ซดจะไปสูบบุหรี่ นักเรียนจะอย่างไร

- ก. พุดกับซด “อย่าสูบบุหรี่ใกล้ชัยนะ ชัยเหม็นค่ะ”
- ข. พุดกับซด “อย่าลองเลยนะพี่ บุหรี่จะทำร้ายเรานะ”
- ค. บอกครูให้ช่วยพุดกับพี่ซด เพราะ รู้ว่าพี่ซดกลัวครูมาก
- ง. ไม่พุดอะไร เพราะ เป็นเรื่องส่วนตัวของพี่ซด ชัยไม่สูบบุหรี่แล้วกัน

4. ถ้านักเรียนเป็นชัย เจอรุ่นพี่ใจดีกลับมาเยี่ยมรุ่นน้องแล้วนำเหล้าปิ่นมาให้ชิม “ของใหม่นิยมกันมากเลย ใครไม่เคยลอง ก็ลองซะนะ มีให้เลือกหลายรส แล้วยังคิมง่ายด้วย” นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร

- ก. ไม่ลองเพราะไม่ชอบกลิ่น
- ข. ไม่ลองเพราะพ่อกำลังป่วย พ่อรู้จะเสียใจ
- ค. ไม่ลองเพราะกลัวติด ถ้าติดก็หมายถึงอนาคตด้วย
- ง. ควบคุมตัวเอง มีสติ ลองคิมนิดหน่อยพอให้รู้รสชาติ เพราะผู้ใหญ่เขามีน้ำใจกับเด็ก

5. เมื่อพ่อหายป่วยแล้ว ซัยดีใจมากและพาพ่อกลับบ้าน เพื่อน ๆ ของซัยต่างพากันมาร่วมแสดงความยินดี แล้วพวกเขาก็มาด้วยชวนให้ดื่มฉลองกัน ถ้านักเรียนเป็นซัยจะทำอย่างไร

- ก. ดื่ม เพราะ ดีใจ อยากเลี้ยงฉลองที่พ่อหายป่วย
- ข. ดื่มนิดหน่อยพอ เพราะ ไม่อยากให้เพื่อนเสียใจ
- ค. ไม่ดื่ม เพราะ เกรงใจเพื่อนและไม่อยากให้พ่อเป็นห่วง
- ง. ไม่ดื่ม เพราะ คิดว่าสุราไม่ได้ช่วยอะไรแต่กลับทำลายสุขภาพ

6. ถ้าเพื่อนชวนชดไปซื้อบุหรี่ต่างประเทศเขาบอกว่าอ่อนมากไม่ติดแน่นอน นักเรียนเป็นชดจะตัดสินใจอย่างไร

- ก. ไม่ไป เพราะ ไม่อยากทำให้น้องซ้อยเสียใจ
- ข. ไปซื้อกับเพื่อน อยากลองสักครั้งคงไม่เป็นไร
- ค. ไม่ไป และห้ามเพื่อนไม่ให้ไปซื้อเพราะบุหรี่ทำให้เสียสุขภาพ
- ง. ไม่ไป เพราะ ไม่อยากเสียเงินซื้อของไม่มีประโยชน์เพื่อนอยากไปก็ไปคนเดียวแล้วกัน

7. ชดเห็นรุ่นพี่ที่กลับมาเยี่ยมโรงเรียนตั้งวงดื่มสุรา ทำทางมีความสุขเฮฮา รุ่นพี่เห็นชดเดินผ่านมาจึงใช้ให้ชดไปซื้อน้ำแข็งและชวนดื่มสุราด้วย ถ้านักเรียนเป็นชดนักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร

- ก. ไม่ดื่ม เพราะ ไม่รู้จักรุ่นพี่กลุ่มนี้
- ข. ไม่ดื่ม เพราะ กลัวพอรู้แล้วจะเสียใจภายหลัง
- ค. ไม่ดื่ม เพราะ สุราทำลายสมองไม่ดีต่อร่างกาย
- ง. ลองดื่มให้รู้ว่าเป็นอย่างไรเพราะแค่ลองครั้งเดียวไม่น่าติด

8. มีเพื่อนกลุ่มใหม่ที่ดูดีในสายตาชด ชดจึงขอเข้ากลุ่มด้วย เพื่อนให้พิสูจน์ความจริงใจโดยการทำตามเพื่อนเช่น สูบบุหรี่ / ดื่มสุรา เพียงครั้งเดียวเท่านั้น มีค่าลงอย่างละ 20 บาท นักเรียนเป็นชดจะตัดสินใจอย่างไร

- ก. ปฏิเสธ เพราะ ทำให้เสียการเรียน
- ข. ปฏิเสธ เพราะ เพื่อนคิดค่าลงแพงเกินไป ไม่อยากเสียเงิน
- ค. ไม่ปฏิเสธ เพราะ ต้องการรู้จักคนเยอะ ๆ เสียเงินนิดหน่อยไม่เป็นไร
- ง. ปฏิเสธ เพราะ คิดว่าคงมีครั้งต่อไปและติดได้ หากบเพื่อนกลุ่มอื่นดีกว่า

9.เมื่อเพื่อนรักของชดชวนน้องช้อยให้ดูรูปหรีดต่างประเทศ กลิ่นกลิ่นจี้ บอกว่า “น้องนายก็เหมือนน้องเราแหละ เราหาของดี ๆ มาให้เสมอ” ถ้านักเรียนเป็นช้อย จะทำอย่างไร

- ก. สูบ เพราะ แค่ครั้งเดียวไม่น่าคิดนุหรี  
ข. ไม่สูบ เพราะ กลิ่นเหม็นและไม่ชอบเพื่อนของพี  
ค. ไม่สูบ เพราะ กลัวคิดนุหรี ไม่อยากทำให้พ่อต้องเสียใจ  
ง. ไม่สูบ เพราะ ไม่ดีต่อสุขภาพ ให้พี่ชดสูบกนเคียวพอแล้ว

10. ถ้านักเรียนเป็นชคจะให้ช้อยดองสูบบนุหรืต่งประเทศ กลิ่นล้นจ้ ไหม

- ก. ให้สูบ เพราะ อยากให้น้องได้ลองสักครั้ง
- ข. ไม่ให้สูบ เพราะ กลัวน้องจะติดใจแล้วสูบบุหรี่อีก
- ค. ไม่ให้สูบ เพราะ สูบบุหรี่ไม่ดี ไม่อยากให้น้องมายุ่ง จะสูบคนเดียวพอแล้ว
- ง. ไม่ให้สูบ เพราะ ไม่เชื่อที่เพื่อนบอกว่า “จะให้ของดี ๆ เหมือนน้องของเพื่อน”

11. ถ้านักเรียนเป็นชาย ตอนนี้จะหายน้ำมาก ๆ จะทำอย่างไรเมื่อเพื่อนแนะนำให้ดื่มน้ำผลไม้ผสมเหล้าอ่อนๆ

- ก. ไม่ดื่ม เพราะ ไม่สนิทกับเพื่อนคนนี้
- ข. ไม่ดื่ม เพราะ ไม่ชอบกลิ่นเหล้าและอยากดื่มน้ำเปล่า
- ค. ดื่ม เพราะ กระหายน้ำมาก..ดื่มแก้วเดียวไม่น่าเป็นอะไร
- ง. ไม่ดื่ม เพราะ ก็คือเหล้า เมื่อดื่มก็จะทำให้เราเมึนงได้เช่นกัน

12. เมื่อชนะแข็งแรงคิดแล้วก็ไปรับจ้างตัดลองกอง เจ้าของสวนจึงมีน้ำใจจะเลี้ยงตอบแทนโค  
ตระเตรียมสำหรับ เหล้ายา ปลาปิ้งพร้อม นอกเหนือจากค่าตอบแทนที่จ้างไปแล้ว เพื่อเป็นการผูกมิตร  
ไมตรีที่ดีต่อกันถ้านักเรียนเป็นชนะจะ

- ก. ร่วมวงด้วยและคืบนิคหน้อยคงไม่เป็นไร  
ข. ไม่ร่วมวงคืบ เพราะ ไม่อยากให้นายจ้างเสียเงินเยอะ เดี่ยวไม่มีเงินจ้างเราอีก  
ค. ไม่ร่วมวงคืบ เพราะ ไม่ชอบนายจ้างคนนี้ ใครจะคืบก็คืบแต่ฉัน ไม่คืบก็แล้วกัน  
ง. ร่วมวงรับประทานอาหารด้วยแต่ไม่คืบ เพราะ คิดว่าการคืบเหล่านี้จะทำให้เสียสุขภาพ

13. ในช่วงสอบ คุณครูไม่อนุญาตให้นักเรียนเข้าห้องเรียนยกเว้นเวลาเรียกให้สอบ เด็ก ๆ จึงเอาเสื้อมานั่งกันเอง เพื่อนในกลุ่มซดเอาสปาย (เครื่องคั้มผสมแอลกอฮอล์) มาให้ลองกัน นักเรียนเป็นซดจะคั้มหรือไม่

- ก. ไม่คั้ม เพราะ กลัวครูจะไม่ให้สอบและพ่อแม่จะเสียใจ
- ข. ไม่คั้ม เพราะ กลัวพ่อแม่จะเสียใจ..เพื่อนจะคั้มก็คั้มเรื่องของเพื่อน
- ค. ไม่คั้ม..เดี๋ยวจะคิดไม่ออก..ทำข้อสอบไม่ได้..จะเสียการเรียน พ่อแม่จะเสียใจ
- ง. แอบคั้มไม่ให้คนอื่นเห็น เพราะ อยากอวดเพื่อนในกลุ่มและอยากรู้รสชาติของสปาย



#### ส่วนที่ 4 ด้านทักษะการแก้ปัญหา

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนฟังนิทานและทำความเข้าใจกับสถานการณ์ต่อไปนี้ และทำและกากบาท X  
หน้าข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

#### เรื่องของโอม (ตอบคำถามข้อ1-4)

โอมเป็นลูกชายคนเล็กของครอบครัว มีพี่สาวชื่ออิมซึ่งเรียนในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง พ่อมีอาชีพรับราชการครู ส่วนแม่ทำธุรกิจเกี่ยวกับบริการให้เช่าอุปกรณ์ในการจัดงานต่าง ๆ เช่น เต็นท์ โต๊ะ เก้าอี้ แม่ไม่ค่อยมีเวลาดูแลโอม ส่วนโอมก็ช่วยแม่ทำธุรกิจนอกเวลาเรียน ซึ่งการทำงานนั้นต้องดูแลควบคุมเด็กที่อยู่ในร้านประมาณ 7 คน ซึ่งมีทั้งที่อายุมากกว่าและน้อยกว่าโอม ทุกคนตามใจโอม วันหนึ่งลูกจ้างคนหนึ่งชื่อ ไก่ ชวนโอมไปลองสูบบุหรี่ โอมคิดใจจึงสูบบุหรี่จนติด โอมชอบแอบไปสูบบุหรี่ในห้องน้ำ วันหนึ่งคุณครูจับได้ แล้วคาดโทษไว้ว่าถ้าทำผิดอีกครั้งจะให้ออกจากโรงเรียน และแจ้งไปยังผู้ปกครองของโอม.....

1. นักเรียนคิดว่าปัญหาของโอม คืออะไร

- ก. โอมรู้จักไก่
- ข. โอมสูบบุหรี่จนติดบุหรี่
- ค. โอมสูบบุหรี่ในโรงเรียน
- ง. โอมถูกคุณครูจับได้ว่าสูบบุหรี่

พ่อแม่สอบถามโอมได้ความว่า โอมสูบบุหรี่จริงจึงขอให้โอมเลิกสูบบุหรี่ โอมรักพ่อแม่มากและไม่อยากให้ท่านเสียใจ โอมทำตามพ่อแม่ต้องการ จนหยุดสูบบุหรี่ได้ 1 เดือน

ต่อมาเป็นยุคที่เศรษฐกิจซบเซาลง ธุรกิจของแม่ไม่คล่องตัวเหมือนสมัยก่อน จากที่เคยมีเงินใช้จ่ายอย่างสบาย มีคนงานคอยทำงานให้ทุกอย่าง แต่ตอนนี้รายได้ไม่พอกับรายจ่าย โอมเห็นพ่อแม่ทะเลาะกันทุกวัน โอมรู้สึกเครียดมาก เขาไม่อยากอยู่บ้านจึงไปหาไก่ที่เคยสูบบุหรี่ด้วยกัน ไก่ชักชวนบอกว่า “ไม่เป็นไรหรอก ก็เคยสูบแล้วนี่ สูบอีกสักครั้งคงไม่เป็นไรหรอก จะได้สบายใจขึ้นใจ”



2. นักเรียนคิดว่าปัญหาของโอม คืออะไร

- ก. เศรษฐกิจซบเซา
- ข. โอมรู้สึกเครียดมาก
- ค. โอมเห็นพ่อแม่ทะเลาะกันทุกวัน
- ง. โอมกลับไปหาเพื่อนที่เคยสูบบุหรี่ด้วยกันจึงมีโอกาสูบบุหรี่อีก

3. ถ้านักเรียนเป็นโอม จะแก้ปัญหายังไง

- ก. กลับไปสูบบุหรี่คลายเครียด
- ข. บอกพ่อแม่ “ให้พูดคุยกันด้วยเหตุผล”
- ค. ไปหาเพื่อนที่เคยชวนสูบบุหรี่ให้ช่วยคิดแก้ปัญหมาให้
- ง. ตั้งใจเรียน ช่วยประหยัดและช่วยงานบ้าน เพื่อแบ่งเบาภาระทางบ้าน

4. ถ้านักเรียนเป็นอิมพี่สาวของโอม เมื่อทราบว่าน้องมีปัญหาและกำลังจะกลับไปสูบบุหรี่อีก นักเรียนจะอย่างไร

- ก. บอกพ่อแม่ให้ดูแลโอม
- ข. ไม่ทำอะไรเพราะเป็นเรื่องของน้อง
- ค. ห้ามไม่ให้โอมไปข้องเกี่ยวกับไก่อีก
- ง. ให้เวลากับโอมและพูดให้กำลังใจโอม

### เรื่องของนัค (ตอบคำถามข้อ5-11)

นัคเพื่อนของชัย ต้องออกจากโรงเรียนมาช่วยแม่ขายของ ทำได้ประมาณ 3 ปี เป็นช่วงเศรษฐกิจตกต่ำ รายได้ไม่ดี นัคจึงเข้าเมืองเพื่อทำงานในโรงงานทำเครื่องหนัง นัคเพิ่งเข้าทำงานได้ไม่นาน จึงไม่ค่อยมีเพื่อนเพราะเป็นคนพูดน้อย นัคอยากมีเพื่อนมาก เมื่อมีเพื่อนกลุ่มหนึ่งมาชวนให้ร่วมวงสนทนาด้วย นัครู้สึกยินดีที่จะได้มีเพื่อนเพิ่มขึ้น เพื่อน ๆ กลุ่มนี้ได้ชักชวนให้เขาทำบางอย่างที่เขาไม่เคยทำมาก่อน เช่น คี๋มสุราโดยให้เหตุผลว่า “เราเป็นเพื่อนกัน ทำอะไรก็ต้องทำตามกัน”

5. นักเรียนคิดว่าปัญหาของนัคคืออะไร

- ก. นัคมาทำงานใหม่
- ข. นัคถูกเพื่อนชวนให้คี่มสุรา
- ค. นัคไม่ค่อยมีเพื่อนเพราะเป็นคนพูดน้อย
- ง. นัคอยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยง เนื่องจากเขาอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่คี่มสุรา

6. ถ้านักเรียนเป็นนัค นักเรียนจะแก้ปัญหาอย่างไร

- ก. เปลี่ยนที่ทำงานใหม่
- ข. คืมสุรากับเพื่อนเพื่อเป็นที่ยอมรับ
- ค. พยายามหลีกเลี่ยงและหาเพื่อนกลุ่มใหม่ที่ไม่คืมสุรา
- ง. คบเพื่อนกลุ่มนี้แต่บอกเพื่อนว่าไม่คืมสุราแต่เป็นเพื่อนกันได้

7. ถ้านักเรียนเป็นนัค และเพื่อนกลุ่มนี้ยังคงชวนไปคืมสุราอยู่ตลอด นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. ลองไปคืมสุรากับเพื่อนกลุ่มนี้สักครั้ง
- ข. ไม่ไปและค่อย ๆ ปรับตัวและเรียนรู้ในที่ทำงาน
- ค. ไม่ไปกับเพื่อนกลุ่มนี้เพราะรู้จักกันแค่เพียงผิวเผิน
- ง. ไปร่วมเพราะอยากมีเพื่อน แต่คิดไว้ว่าจะไม่คืมหรือกนะ

พล พนักงานแผนกอื่น รู้สึกสนใจในตัวนัคไม่น้อย มาแนะนำตัวว่าเขาอยู่อีกแผนก พลนิสัย  
ดี ช่วยเหลือนัคทุกอย่าง วันหนึ่งพลชวนนัคว่า “เย็นนี้ไปทานข้าวด้วยกันนะ”

8. ถ้านักเรียนเป็นนัค เมื่อพลชวนไปทานข้าวเย็น นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. ไปเพราะอยากมีเพื่อน
- ข. ไม่ไปเพราะพลไม่หล่อ หน้าตาไม่น่าไว้ใจ
- ค. ไม่ไปเพราะแม่เคยบอกไว้ว่าให้ตั้งใจทำงานไม่ให้เที่ยว
- ง. ไม่ไปและไม่อยากเสี่ยง ค่อย ๆ เรียนรู้กันให้ดีกว่านี้ก่อนดีกว่า

นัคลังเลใจ แต่ก็ตอบตกลง ด้วยความเกรงใจเพื่อน บ่ายวันนั้นพลขับรถมอเตอร์ไซด์ไปรับ  
นัคที่หอพัก แวะซื้ออาหารและเครื่องดื่มรวมทั้งเบียร์มาด้วย นัคเห็นว่าไม่ใช่เรื่องของคนที่พลจะคืม  
เบียร์ จึงไม่ได้ห้ามอะไรจากนั้นพลและนัคก็มาถึงที่หมายคือที่สวนสาธารณะนอกเมือง

ทั้งสองกินกันไปคุยกันไปอย่างเพลิดเพลิน ทั้งเรื่องทำงาน ชีวิตส่วนตัว ซึ่งทุกคนก็พบเจอ  
ปัญหา เมื่อคุยเรื่องปัญหา พลจึงชวนนัคคืมเบียร์เป็นเพื่อน แต่นัคปฏิเสธ

เวลาผ่านจนถึงเวลาเย็น นัคจึงชวนพลกลับ แต่พลขอให้อยู่ต่อ พลนั่งจับมือนัคไว้  
ตลอดเวลา และคืมเบียร์ไปเรื่อย ๆ จนนัครู้สึกว้าพลเมา

9. นักเรียนคิดว่าปัญหาของนักคืออะไร

ก. นัคน้าคาดี

ข. นัคอยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยง

ค. พลคิมเบียร์เรื่อย ๆ ไม่หยุด

ง. นัคถูกพลชักชวนให้ออกมาที่สวนสาธารณะนอกเมือง

10. ถ้าตอนนี้พลเมาไม่ได้สติแล้ว นักเรียนเป็นนัค นักเรียนจะแก้ปัญหอย่างไร

ก. ปล่อยให้พลจับมือต่อไป

ข. ไม่ให้พลจับมือเพราะเหมือนกลืนเบียร์

ค. ไม่ให้พลจับมือและปลีกตัวกลับที่พักเองเพราะคิดว่ายังอยู่ก็ยิ่งเสี่ยง

ง. ไม่ให้พลจับมือและพูดให้พลหยุดคิมเบียร์...เพื่อเรียกสติของพลกลับคืนมา

11. ถ้านักเรียนมีปัญหามาไม่เข้าใจเพื่อนจนแทบทำอะไรไม่ได้ นักเรียนจะแก้ปัญหอย่างไร

ก. ชื่อของเพลง ๆ ให้เพื่อน

ข. คีมสพายก่อนพูดคุยอย่างเปิดอก

ค. อยู่เฉย ๆ ไม่ทำอะไร เวลาจะช่วยให้ทุกสิ่งดีขึ้นเอง

ง. ปรีกษาคูให้ช่วยเพราะครูมีประสบการณ์และคำแนะนำดี ๆ แน่นนอน

### ส่วนที่ 5 ด้านทักษะการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เกี่ยวข้องกับสุราและบุหรี่

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย และกากบาท X หน้าตัวอักษรที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

#### จากเรื่องถูก 3 คน (ตอบคำถามข้อ1-4)

1. ถ้านักเรียนเป็นช้อย เจอรุ่นพี่ใจดีกลับมาเยี่ยมรุ่นน้องแล้วนำเหล้าไป บอกว่า “ของใหม่นิยมกันมากเลย ใครไม่เคยก็ลองซะ มีให้เลือกหลายรส แถมยังดื่มง่ายด้วย” จะปฏิเสธอย่างไร
  - ก. ไม่ดื่มค่ะ
  - ข. วันนี้ช้อยไม่ว่างจริง ๆ ค่ะ ช้อยไม่ดื่มค่ะ
  - ค. ขอขอบคุณค่ะ แต่พี่อย่าบอกใครนะค่ะว่าช้อยดื่ม
  - ง. ไม่ ช้อยไม่ชอบ มันเหม็นพี่อย่าก็ดื่มก็ดื่มเองเถอะค่ะ
2. ชดเห็นรุ่นพี่ที่กลับมาเยี่ยมโรงเรียนตั้งวงดื่มสุรา ทำทางมีความสุขเฮฮา และเมาไม่มีสติ รุ่นพี่เห็นชดจึงให้ไปซื้อน้ำแข็งและชวนดื่มสุรไปด้วย ถ้านักเรียนเป็นชดนักเรียนจะปฏิเสธอย่างไร
  - ก. “ผมไม่ดื่ม...ผมมีธุระต้องรีบไปทำครับ”
  - ข. ไม่อยากขัดใจพี่จึงไปซื้อน้ำแข็งให้แล้วนั่งคุยด้วยสักพัก
  - ค. หลีกเลียงโดยการเดินหนีและไม่เข้าไปใกล้รุ่นพี่กลุ่มนี้อีก
  - ง. “พี่ ๆ ดื่มกันเถอะ อย่าเอาผมไปเกี่ยวเลย เคี้ยวคุกกี้ได้ผมจะแยกครับ”
3. ในช่วงสอบ นักเรียนเอาเลืมานั่งกันเอง เพื่อนในกลุ่มเอาสพาย (เครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์) มาให้ลองกัน นักเรียนจะปฏิเสธเพื่อนอย่างไร เมื่อเพื่อนพูดว่า “อย่าซีใจลาคเลย ไม่แน่ว่าจริงนี้หว่า แค่นี้ก็กลัวหะ”
  - ก. พูดว่า “เราไม่ดื่ม เราจะตั้งใจสอบ พวกเธอดื่มกันเถอะ”
  - ข. เดินหนีไปนั่งที่อื่น ไม่สนใจที่เพื่อนพูด เพราะไม่ใช่เพื่อนรัก
  - ค. “พวกเธอพูดอย่างนี้ได้ใจ...มา...ฉันจะดื่มให้ดู..แค่นี้เองไม่เห็นยากเลย”
  - ง. “ถึงอย่างไรฉันก็ไม่ดื่มเด็ดขาด.....เป็นคนไม่กล้าดื่มสพายแค่นั้น.....ไม่เห็นจะเป็นอะไรเลย”
4. หากต้องการเข้ากลุ่มกับเพื่อน แล้วเพื่อนให้พิสูจน์ความจริงใจโดยการทำตามเพื่อนเช่นสูบบุหรี่เพียงครั้งเดียวเท่านั้น มีค่าลง 20 บาท นักเรียนจะปฏิเสธอย่างไร
  - ก. “มันแพงเกินไป ลดให้หน่อยได้ไหมเธอ”
  - ข. “ไปดีกว่า ไม่อยากคบฉัน ฉันก็ไม่คบเธอก็ได้”
  - ค. “สูบบุหรี่มันไม่ดีนะ เราขอตัวก็แล้วกัน เคี้ยวคุกกี้”
  - ง. “เราเป็นเพื่อนกันได้นะ โดยไม่ต้องพึ่งพาหาเสพติด หวังว่าเธอคงเข้าใจ”

5. ถ้านักเรียนเป็นลูกจ้างในสวนผลไม้ เมื่อเสร็จงานเจ้าของสวนชวนรับประทานอาหารและดื่มสุรานักเรียนจะตอบปฏิเสธอย่างไร

- ก. “ผมขอแค่ค่าแรง สุราผมไม่ดื่มครับ ขอตัวก่อนนะครับ”
- ข. “ขอโทษครับ พอวันนี้มีธุระต้องไปทำ ขอตัวก่อนนะครับ”
- ค. “ขอบคุณมากครับ” แล้วดื่มเต็มที่เพื่อเป็นการรักษาน้ำใจเจ้าของสวนผลไม้
- ง. “ขอบคุณมากครับ ผมไม่ดื่มสุราครับ ขอเป็นน้ำเปล่าละกัน” แล้วร่วมรับประทานอาหารสักพักแล้วขอตัวกลับ

6. มีรุ่นพี่ที่ชอบดื่มสุราและสูบบุหรี่ ชวนไปเที่ยวด้วยกันหลายครั้งแล้ว นักเรียนจะปฏิเสธอย่างไร

- ก. พูดว่า “ฉันมีธุระ ไม่ว่าง”
- ข. หลีกเลียงไม่พบหน้าเรื่อยไป
- ค. พูดว่า “พี่ไม่ต้องมาชวนฉันแล้ว ยังไงฉันก็ไม่ไป”
- ง. บอกพี่ไปตรง ๆ “ยังไงฉันก็ไม่ไปเพราะฉันไม่ชอบดื่มสุราและสูบบุหรี่..หวังว่าพี่คงเข้าใจนะ”

7. สุราไม่ดี ทำให้เกิดอุบัติเหตุและถ้าเป็นผู้หญิงก็ทำให้พลาดพลั้งมีผลต่ออนาคตได้ แต่ถ้าเพื่อนมาชวนให้ดื่ม นักเรียนจะใช้คำพูดใด

- ก. “ดื่มนิดเดียวพอนะ...ฉันกลัวเมา”
- ข. “ฉันไม่ดื่ม...ถ้าครูฝ่ายปกครองรู้ฉันจะโดนทำโทษ”
- ค. “ขอโทษ...ฉันไม่ดื่มหรอกนะ...ฉันไม่อยากเสียคน...อย่ามาชวนฉันเลย”
- ง. “ไม่...ฉันว่าอย่าดื่มดีกว่า....มันจะทำให้เราเมา...จะเสียอนาคต...หวังว่าคงเข้าใจที่ฉันพูด”

8. ถ้านักเรียนมีปัญหาไม่เข้าใจกัน กับเพื่อนรัก จนแทบทำอะไรไม่ได้แล้ว และเพื่อนมาชวน “เราไปปรับความเข้าใจกันนะ” พร้อมทั้งส่งบุหรี่ให้สูบบุหรี่เพื่อน บอกว่า “สูบรวมกันนะเพื่อน เพื่อมิตรภาพ” นักเรียนจะปฏิเสธอย่างไร

- ก. “ขอบคุณนะ แต่ไม่ดีกว่า เธอสูบบุหรี่”
- ข. “บุหรี่ยี่นั่น ไม่ดีนะทำลายสุขภาพ ฉันไม่สูบบุหรี่”
- ค. “ฉันไม่ชอบกลิ่นบุหรี่ยี่นั่นเหม็นมาก อย่าสูบบุหรี่ใกล้ฉันเลยนะ ฉันขอร้องแหละ”
- ง. “อย่าสูบบุหรี่เธอ เพราะบุหรี่ยี่นั่นทำลายสุขภาพ ฉันพร้อมรับฟังเธอ เธอคือเพื่อนฉัน”

9. นักเรียนเคยเรียนได้คะแนนดีมาก แต่ตอนนี้คะแนนตกต่ำ มีเพื่อนชวนไปสูบบุหรี่นักเรียนจะปฏิเสธเพื่อนอย่างไร

- ก. ไม่สนใจเพื่อนคนนี้เพราะเรียนไม่เก่ง
- ข. “เราขอปรึกษาคุณครูเรื่องการเรียนก่อนนะ นายสูบเถอะ”
- ค. “อย่ามาชวนเราเลย พ่อเราไม่ชอบ เราไม่อยากทำให้พ่อเสียใจ”
- ง. “ฉันไม่สูบหรอก บุหรี่ไม่ใช่ทางออกแต่จะยิ่งทำให้ฉันคะแนนตกต่ำกว่านี้”

10. ถ้าตอนนี้นักเรียนกระหายน้ำมาก ๆ จะปฏิเสธอย่างไรเมื่อเพื่อนยื่นน้ำผลไม้ผสมเหล้าอ่อนๆ ให้

- ก. เดินหนี เพราะไม่ใช่เพื่อนรัก
- ข. “ฉันไม่ดื่ม น้ำเปล่าอยู่ไหนจะ เคี้ยวฉันไปหยิบเอง”
- ค. “ขอบใจมากนะ ฉันขอสักแก้วที่เย็นกว่านี้ได้ไหมจ๊ะ”
- ง. “นี่มันเหล้านี่เธอ!.. ฉันไม่ดื่มหรอก...มันเหม็น...เธอดื่มเถอะ..ฉันขอน้ำเปล่าดีกว่า”

11. ถ้านักเรียนขาดเงินทอง มีพี่มาแนะนำให้ขายเหล้าปั่นเป็นรายได้เสริมนักเรียนจะปฏิเสธอย่างไร

- ก. เดินหนี เพราะ ไม่อยากทำงานนี้
- ข. “ไม่ดีกว่า เหล้าปั่นทำลายสุขภาพ ฉันไม่อยากทำร้ายใคร”
- ค. “ขอบคุณพี่ที่ช่วยแนะนำ ฉันจะตั้งใจทำงานให้ดีที่สุดเลย”
- ง. “เหล้าปั่นมันไม่ดีต่อสุขภาพและฉันไม่อยากเสี่ยงด้วย มีงานอื่นแนะนำไหมครับ”

ใบเฉลยแบบสอบถาม ตอนที่ 3 - 5

ตอนที่ 3 แบบวัดทักษะการตัดสินใจ

| ข้อ | คะแนน |   |   |   |
|-----|-------|---|---|---|
|     | ก     | ข | ค | ง |
| 1   | 2     | 4 | 3 | 1 |
| 2   | 2     | 3 | 4 | 1 |
| 3   | 2     | 4 | 3 | 1 |
| 4   | 2     | 3 | 4 | 1 |
| 5   | 1     | 2 | 3 | 4 |
| 6   | 3     | 1 | 4 | 2 |
| 7   | 2     | 3 | 4 | 1 |
| 8   | 3     | 2 | 1 | 4 |
| 9   | 1     | 3 | 4 | 2 |
| 10  | 1     | 4 | 2 | 3 |
| 11  | 2     | 3 | 1 | 4 |
| 12  | 1     | 3 | 2 | 4 |
| 13  | 3     | 2 | 4 | 1 |



ตอนที่ 4 แบบวัดทักษะการแก้ปัญหา

| ข้อ | คะแนน |   |   |   |
|-----|-------|---|---|---|
|     | ก     | ข | ค | ง |
| 1   | 1     | 4 | 3 | 2 |
| 2   | 1     | 3 | 2 | 4 |
| 3   | 1     | 3 | 2 | 4 |
| 4   | 3     | 1 | 2 | 4 |
| 5   | 1     | 3 | 2 | 4 |
| 6   | 2     | 1 | 4 | 3 |
| 7   | 1     | 4 | 3 | 2 |
| 8   | 1     | 2 | 3 | 4 |
| 9   | 1     | 4 | 2 | 3 |
| 10  | 1     | 2 | 4 | 3 |
| 11  | 2     | 1 | 3 | 4 |

**ตอนที่ 5 แบบวัดทักษะการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เกี่ยวข้องกับสุราและบุหรี่**

| ข้อ | คะแนน |   |   |   |
|-----|-------|---|---|---|
|     | ก     | ข | ค | ง |
| 1   | 4     | 3 | 1 | 2 |
| 2   | 3     | 1 | 4 | 2 |
| 3   | 2     | 3 | 1 | 4 |
| 4   | 1     | 2 | 3 | 4 |
| 5   | 3     | 2 | 1 | 4 |
| 6   | 2     | 1 | 3 | 4 |
| 7   | 1     | 2 | 3 | 4 |
| 8   | 1     | 3 | 2 | 4 |
| 9   | 2     | 1 | 3 | 4 |
| 10  | 3     | 4 | 1 | 2 |
| 11  | 2     | 3 | 1 | 4 |

**ภาคผนวก จ**  
**ข้อพระคัมภีร์ที่นักเรียนได้กล่าวถึง**

### ข้อพระคัมภีร์ที่นักเรียนประทับใจ

1. มาระโก บทที่ 2 ข้อ 27-28 พระองค์จึงตรัสแก่เขาว่า “วันสะบาโตนั้นทรงตั้งไว้เพื่อมนุษย์ มิใช่ทรงสร้างมนุษย์ไว้สำหรับวันสะบาโต เหตุฉะนั้นบุตรมนุษย์เป็นเจ้าเป็นนายเหนือวันสะบาโตด้วย”
2. อพยพ บทที่ 20 ข้อ 8 จงรักษาวินัยวันสะบาโต ถือเป็นวันบริสุทธิ์
3. สิบสอง บทที่ 11 ข้อ 1 ความเชื่อคือความแน่ใจในสิ่งที่เราหวังไว้ เป็นความรู้ที่เชื่อมั่นว่า สิ่งที่ยังไม่ได้เห็นนั้นมีจริง
4. สดุดี บทที่ 100 ข้อ 1 ชาวโลกทั้งสิ้นเอ๋ย จงเปล่งเสียงชื่นบานถวายแด่พระเจ้า
5. ฟิลิปปี บทที่ 4 ข้อ 13 ข้าพเจ้าผจญทุกสิ่งได้ โดยพระองค์ผู้ทรงเสริมกำลังข้าพเจ้า
6. สดุดี บทที่ 46 ข้อ 1 พระเจ้าทรงเป็นที่ลี้ภัยและเป็นกำลังของข้าพระองค์ทั้งหลาย เป็นความช่วยเหลือที่พร้อมอยู่ในยามยากลำบาก
7. สดุดี บทที่ 1 ข้อ 1-3 ความสุขเป็นของบุคคลผู้ไม่ดำเนินตามคำแนะนำของคนอธรรม หรือยืนอยู่ในทางของคนบาป หรือนั่งอยู่ในที่นั่งของคนที่ชอบเยาะเย้ย แต่ความปิติยินดีของผู้นั้นอยู่ในพระธรรมของพระเจ้า เขาภาวนาพระธรรมของพระองค์ทั้งกลางวันและกลางคืน เขาเป็นเช่นต้นไม้ที่ปลูกไว้ริมธารน้ำ ซึ่งเกิดผลตามฤดูกาล และใบก็ไม่เหี่ยวแห้ง การทุกอย่างซึ่งเขากระทำก็จำเริญขึ้น
8. อพยพ บทที่ 20 ข้อ 15 อย่าลักทรัพย์
9. มัทธีว บทที่ 5 ข้อ 5 “บุคคลผู้ใดมีใจอ่อนโยน ผู้นั้นเป็นสุข เพราะว่าเขาจะได้รับแผ่นดินโลกเป็นมรดก”
10. สุภาษิต บทที่ 3 ข้อ 5-7 จงวางใจในพระเจ้าด้วยสุดใจของเจ้า และอย่าพึ่งพาความรอบรู้ของตนเอง จงยอมรับรู้พระองค์ในทุกทางของเจ้า และพระองค์จะทรงกระทำให้อำนาจของเจ้าราบรื่น อย่าคิดว่าตนฉลาด จงยำเกรงพระเจ้า และพ้นจากความชั่วร้าย
11. โรม บทที่ 12 ข้อ 20 อย่าแก้แค้นเลย ถ้าศัตรูของท่านหิว จงให้อาหารเขารับประทาน ถ้าเขากระหายน้ำก็จงให้น้ำเขาดื่ม เพราะว่าการทำอย่างนั้นเป็นการสูดถ่านที่สุกโพล่งไว้บนศีรษะของเขา
12. ยอห์น บทที่ 3 ข้อ 16 เพราะว่าพระเจ้าทรงรักโลก จนได้ทรงประทานพระบุตรองค์เดียวของพระองค์ เพื่อทุกคนที่วางใจในพระบุตรนั้นจะไม่พินาศ แต่มีชีวิตนิรันดร์
13. โยบ บทที่ 23 ข้อ 10 ด้วยว่าพระองค์ทรงทราบทางที่ข้าไป เมื่อพระองค์ทรงทดสอบข้าแล้ว ข้าก็จะเป็นอย่างทองคำ
14. สดุดี บทที่ 23 ข้อ 1 พระเจ้าเลี้ยงดูข้าพเจ้าดุจเลี้ยงแกะ ข้าพเจ้าจะไม่ขัดสน

15. มัทธวิ บทที่ 19 ข้อ 19 จงให้เกียรติแก่บิดามารดาของตน และจงรักเพื่อนบ้านเหมือนรักตนเอง
16. วิวรรณ์ บทที่ 22 ข้อ 12 คุณเกิด เราจะมาในเร็ว ๆ นี้และจะนำบำเหน็จของเรามาด้วย เพื่อตอบแทนการกระทำของทุกคน
17. มาระโก บทที่ 12 ข้อ 30-31 และพวกท่านจงรักพระเจ้า ด้วยสุดจิตสุดใจของท่าน ด้วยสุดความคิด และด้วยสิ้นสุดกำลังของท่าน และธรรมเนียมที่สองนั้นคือ จงรักเพื่อนบ้านเหมือนรักตนเอง ธรรมเนียมอื่นที่ใหญ่กว่าธรรมเนียมทั้งสองนี้ไม่มี
18. กาลาเทีย บทที่ 5 ข้อ 22-23 ฝ่ายผลของพระวิญญาณนั้น คือความรัก ความปลอบปล้ำใจ สันติสุข ความอดกลั้นใจ ความปรานี ความดี ความสัตย์ซื่อ ความสุภาพอ่อนน้อม การรู้จักบังคับตน เรื่องอย่างนี้ไม่มีธรรมเนียมห้ามไว้เลย
19. ลูกา บทที่ 5 ข้อ 16 แต่พระองค์เสด็จออกไปในที่เปลี่ยว และทรงอธิษฐาน
20. สดุดี บทที่ 11 ข้อ 3 ถ้ารากฐานถูกทำลายเสียแล้ว คนชอบธรรมจะทำอะไรได้
21. มัทธวิ บทที่ 7 ข้อ 7 จงขอแล้วจะได้ จงหาแล้วจะพบ จงเคาะแล้วจะเปิดให้แก่ท่าน
22. สดุดี บทที่ 136 ข้อ 26 จงโมทนาขอบพระคุณพระเจ้าแห่งฟ้าสวรรค์ เพราะความรักมั่นคงของพระองค์ดำรงเป็นนิรันดร์
23. โรม บทที่ 12 ข้อ 9 จงรักด้วยใจจริง จงเกลียดชังสิ่งที่ชั่ว จงยึดมั่นในสิ่งที่ดี
24. มัทธวิ บทที่ 3 ข้อ 2 จงกลับใจเสียใหม่ เพราะว่าแผ่นดินสวรรค์มาใกล้แล้ว
25. สุภาษิต บทที่ 21 ข้อ 6 การได้คลังทรัพย์มาด้วยลิ้นมุสา ก็คือการไล่จับของอนิจจังจนติดบ่วงความตาย
26. สุภาษิต บทที่ 3 ข้อ 15 ปัญญาประเสริฐกว่าทับทิมและบรรดาสิ่งที่เจ้าปรารถนาจะเปรียบกับปัญญาไม่ได้
27. สดุดี บทที่ 56 ข้อ 3 เมื่อข้าพระองค์กลัว ข้าพระองค์วางใจในพระองค์

**ข้อพระคัมภีร์ที่สนับสนุนถึงความรักที่พระเจ้ามีให้**

ได้แก่

สดุดี บทที่ 23 กล่าวว่า “พระเจ้าทรงเลี้ยงดูข้าพเจ้าดุจเลี้ยงแกะ ข้าพเจ้าจะไม่ขัดสน ..... แม้ที่เดียวที่ความดีและความรักมั่นคงจะติดตามข้าพเจ้าไปตลอดวันคืนชีวิตของข้าพเจ้าและข้าพเจ้าจะอยู่ในพระนิเวศของพระเจ้าสืบไปเป็นนิรันดร์”

สดุดี บทที่ 91 ข้อ 15 กล่าวว่า “เมื่อเขาร้องทูลเรา เราจะตอบเขา เราจะอยู่กับเขาในยามลำบาก เราจะช่วยเขาให้พ้นและให้เกียรติเขา”

สุภามิต บทที่ 16 ข้อ 20 กล่าวว่า “บุคคลผู้สนใจในพระวณะจะพบของดี และคนที่วางใจในพระเจ้าจะสุขสบาย”

ยอห์น บทที่ 3 ข้อ 16 กล่าวว่า “เพราะว่าพระเจ้าทรงรักโลก จนได้ทรงประทานพระบุตรองค์เดียวของพระองค์ เพื่อทุกคนที่วางใจในพระบุตรนั้นจะไม่พินาศ แต่มีชีวิตนิรันดร์”

มัทธิว บทที่ 6 ข้อ 26 กล่าวว่า “จงดูนกในอากาศ มันมิได้หว่าน มิได้เกี่ยว มิได้ตำสมไว้ในยุ้งฉาง แต่พระบิดาของท่านทั้งหลาย ผู้ทรงสถิตในสวรรค์ทรงเลี้ยงนกไว้ ท่านทั้งหลายมิประเสริฐกว่านกหรือ”

มัทธิว บทที่ 7 ข้อ 7 กล่าวว่า “จงขอแล้วจะได้ จงหาแล้วจะพบ จงเคาะแล้วจะเปิดให้แก่นท่าน เพราะว่าทุกคนที่ขอก็ได้ ทุกคนที่แสวงหาก็คพบ ทุกคนที่เคาะก็จะเปิดให้เขา”

1 โครินธ์ บทที่ 13 ข้อ 4-7 กล่าวว่า “ความรักนั้นก็อดทนนานและกระทำความดีให้ ความรักไม่อิจฉา ไม่อวดตัว ไม่หยิ่งผยอง ไม่หยาบคาย ไม่คิดเห็นแก่ตนเองฝ่ายเดียว ไม่ฉุนเฉียว ไม่ช่างจดจำความผิด ไม่ชื่นชมยินดีเมื่อมีการประพฤติดุร้าย แต่ชื่นชมยินดีเมื่อประพฤติชอบ ความรักทนได้ทุกอย่างแม้ความผิดของคนอื่น และเชื่อในส่วนดีของเขาอยู่เสมอ และมีความหวังอยู่เสมอ และทนต่อทุกอย่าง ความรักไม่มีวันสูญสิ้น” เป็นต้น

### ข้อพระคัมภีร์ ที่พูดถึงเรื่องของสุราและบุหรี่

ข้อพระคัมภีร์ที่ยกมาได้แก่

โรม บทที่ 13 ข้อ 13 กล่าวว่า “เราจงประพฤติตัวให้เหมาะสมกับเวลากลางวัน มิใช่เลี้ยงเสพสุราเมามาย มิใช่หยาบ โยนลามก มิใช่วิวาทริษยากัน”

1 โครินธ์ บทที่ 6 ข้อ 12-13 กล่าวว่า “ข้าพเจ้าทำสิ่งสารพัดได้ ไม่มีใครห้าม แต่ไม่ใช่ทุกสิ่งที่จะทำได้นั้นเป็นประโยชน์ ข้าพเจ้าทำสิ่งสารพัดได้ไม่มีใครห้าม แต่ข้าพเจ้าไม่ยอมอยู่ได้อำนาจของสิ่งใดเลย อาหารมิใช่สำหรับท้อง และท้องก็สำหรับอาหารแต่พระเจ้าจะทรงให้ทั้งท้องและอาหารสิ้นสูญไป ร่างกายนั้นไม่ได้มีไว้สำหรับการล่วงประเวณี แต่มีไว้สำหรับองค์พระผู้เป็นเจ้า และองค์พระผู้เป็นเจ้ามีไว้สำหรับร่างกาย”

1 โครินธ์ บทที่ 6 ข้อ 19-20 กล่าวว่า “ท่านไม่รู้หรือว่า ร่างกายของท่านเป็นวิหารของพระวิญญาณบริสุทธิ์ซึ่งสถิตอยู่ในท่าน ซึ่งท่านได้รับจากพระเจ้า ท่านไม่ใช่เจ้าของตัวท่านเอง พระเจ้าได้ทรงซื้อท่านไว้แล้ว ด้วยราคาสูง เหตุฉะนั้นท่านจงถวายพระเกียรติแด่พระเจ้าด้วยร่างกายของท่านเถิด”

1 โครินธ์ บทที่ 10 ข้อ 31 กล่าวว่า “เหตุฉะนั้นเมื่อท่านจะรับประทานอาหารจะดื่ม หรือจะทำอะไรก็ตาม จงกระทำเพื่อเป็นการถวายพระเกียรติแด่พระเจ้า”

เอเฟซัส บทที่ 5 ข้อ 15 กล่าวว่า “เหตุฉะนั้นท่านจงระมัดระวังในการดำเนินชีวิตให้ดี อย่าให้เหมือนคนไร้ปัญญา แต่ให้เหมือนคนมีปัญญา จงฉวยโอกาส เพราะว่าทุกวันนี้เป็นเวลาที่ชั่ว เหตุฉะนั้นอย่าเป็นคนที่โง่เขลา แต่จงเข้าใจน้ำพระทัยขององค์พระผู้เป็นเจ้าว่าเป็นอย่างไร และอย่าเมาเหล้าองุ่น ซึ่งจะทำให้เสียคน แต่จงประกอบด้วยพระวิญญาณ”

เลวีนิติ บทที่ 10 ข้อ 9 เมื่อตัวเจ้าหรือบุตรของเจ้าจะเข้าไปในเต็นท์นัดพบ อย่าดื่มเหล้าองุ่นหรือสุรา เกลือกว่าเจ้าจะต้องตาย ทั้งนี้ให้เป็นกฎเกณฑ์ถาวรอยู่ตลอดชั่วชาติพันธุ์ของเจ้า

กันดารวิถี บทที่ 6 ข้อ 3 ก็ให้ผู้นั้นปลีกตัวออกจากเหล้าองุ่นและสุรา เขาต้องไม่ดื่มน้ำส้ม ที่ได้จากเหล้าองุ่นหรือสุรา ไม่ดื่มน้ำองุ่นหรือรับประทานองุ่น ไม่ว่าสดหรือแห้ง

ผู้วินิจฉัย บทที่ 13 ข้อ 4 เพราะฉะนั้นจงระวัง อย่าดื่มเหล้าองุ่น หรือเมรัย และอย่ารับประทานของมลทิน

ผู้วินิจฉัย บทที่ 13 ข้อ 7 แต่ท่านบอกดิฉันว่า ดูกิดิฉัน เจ้าจะตั้งครรรภ์และคลอดบุตรชาย ฉะนั้นอย่าดื่มเหล้าองุ่นหรือเมรัย อย่ารับประทานของมลทิน เพราะเด็กนั้นจะเป็นพวกนาซีร์แด่พระเจ้าตั้งแต่เกิดมาจนวันตาย

1 ซามูเอล บทที่ 1 ข้อ 15 แต่ฮันนาห์ตอบว่า มิใช่เช่นนั้นเจ้าคะ ดิฉันเป็นหญิงที่มีทุกข์หนัก ดิฉันมิได้ดื่มเหล้าองุ่นหรือเมรัย แต่ดิฉันระบายความในใจของดิฉันออกต่อพระเจ้า

สุภาษิต บทที่ 20 ข้อ 1 เหล้าองุ่นให้เกิดการเขาะเขี้ยว และสุราก็ให้เกิดเป็นพาลเกร ผู้ใดยอมให้มันพาเงินไปก็ไม่ใช่คนฉลาด

สุภาษิต บทที่ 31 ข้อ 4-5 โอ เลมูเอลเอ๋ย ไม่สมควรที่พระราชินี ไม่สมควรที่พระราชินีจะเสวยเหล้าองุ่นหรือผู้ที่ครอบครองจะปรารณาสุรา เกรงว่าเขาจะดื่มและลืมคำที่ตราเป็นกฎหมายนั้นเสีย และวินิจฉัยความของเจ้าทุกข์เขวไป

อิสยาห์ บทที่ 5 ข้อ 11 วิบัติแก่คนเหล่านั้นที่ลุกขึ้นแต่เช้ามีด เพื่อวิ่งไปตามเมรัย ผู้เฉื่อยและอยู่จนดึก จนเหล้าองุ่นทำให้เขาเมาหยาบ

อิสยาห์ บทที่ 5 ข้อ 22 วิบัติแก่คนเหล่านั้นที่เป็นวีรชนในการดื่มเหล้าองุ่น และเป็นคนแกลั๊กกล้าในการประสมเมรัย

อิสยาห์ บทที่ 24 ข้อ 9 เขาไม่ดื่มเหล้าองุ่นพร้อมกับการร้องเพลงอีก เมรัยก็เป็นของขมแก่ผู้ที่ดื่ม

อิสยาห์ บทที่ 28 ข้อ 7 เขาเหล่านี้ชมชานไปด้วยเหล้าองุ่นเหมือนกัน และโง่เขไปด้วยเมรัย ปุ่ติดและผู้เผยพระวจนะก็ชมชานไปด้วยเมรัย เขาทั้งหลายมึนคือไปด้วยเหล้าองุ่น เขาโง่เขไปด้วยเมรัย เขาเห็นผิดไป เขาสะดุดในการให้คำพิพากษา

ลูกา บทที่ 1 ข้อ 15 เพราะว่าเขาจะเป็นใหญ่จำเพาะพระเจ้า เขาจะไม่กินน้ำองุ่นหมัก และเหล้าเลย และจะประกอบไปด้วยพระวิญญาณบริสุทธิ์ตั้งแต่ครรภ์มารดา

พระคัมภีร์ได้คำนิยามความเมตตาและผลของมัน จาก สุภาษิต บทที่ 23 ข้อ 29-35

อย่ากล่าวว่ ข้าจะทำแก่เขาอย่างที่เขาได้ทำแล้วแก่ข้า ข้าจะทำตอบแก่เขาอย่างที่เขาได้กระทำ เราผ่านไปที่ไร่นาของคนเกี่ยวกร้านข้างสวนองุ่นของคนที่ได้รับสามัญสำนึก และนี่แน่ะ มีคำแถมเติมไปหมักและแผ่นดินก็เต็มไปด้วยคันเหวี่ยงหนาม และกำแพงหินของมันก็พังลง แล้วเราได้เห็นและพิเคราะห์ดู เรามองดูและได้รับคำสั่งสอน หลับนัยน์ตา เลี้ยวหน้า กอดมือพนักมือหน้า แล้วความจนจะมาหาเจ้าอย่างขโมย ความขัดสนอย่างคนถืออาวุธ

1 โครินธ์ บทที่ 6 ข้อ 12 ข้าพเจ้าทำสิ่งสารพัดได้ แต่ไม่ใช่ทุกสิ่งที่จะทำได้นั้นเป็นประโยชน์ ข้าพเจ้าทำสิ่งสารพัดได้ แต่ข้าพเจ้าไม่ยอมอยู่ใต้อำนาจของสิ่งใดเลย

2 เปโตร บทที่ 2 ข้อ 19 เขาสัญญาว่าจะให้คนเหล่านั้นพ้นจากการเป็นทาส แต่ตัวเขาเองยังเป็นทาสของความเสื่อมทราม เพราะวามนุษย์พ่ายแพ้แก่สิ่งใด เขาก็เป็นทาสของสิ่งนั้น

1 โครินธ์ บทที่ 8 ข้อ 9 แต่จงระวังอย่าให้เสรีภาพของท่านนั้น ทำให้คนที่มีความเชื่อ น้อยหลงผิดไป

1 โครินธ์ บทที่ 10 ข้อ 31 เหตุฉะนั้นเมื่อท่านจะรับประทานอาหารจะดื่ม หรือจะทำอะไรก็ตาม จงกระทำเพื่อเป็นการถวายพระเกียรติแด่พระเจ้า เป็นต้น

### ข้อความในพระคัมภีร์ที่ช่วยในการตัดสินใจ

ได้แก่

เอเฟซัส บทที่ 5 ข้อ 19 กล่าวว่ “จงปราศรัยกันด้วยเพลงสดุดี เพลงนมัสการ และเพลงสรรเสริญ คือร้องเพลงสรรเสริญและสดุดีจากใจของท่านถวายองค์พระผู้เป็นเจ้า จงขอบพระคุณพระเจ้าคือพระบิดาสำหรับสิ่งสารพัดเสมอ ในพระนามของพระเยซูคริสต์เจ้าของเรา จงยอมฟังกัน และกันด้วยความเคารพในพระคริสต์”

เอเฟซัส บทที่ 6 ข้อ 14-18 กล่าวว่ “เหตุฉะนั้นท่านจงมั่นคง เอาความจริงคาดเอาความชอบธรรมเป็นทับทรวงเครื่องป้องกันอก และเอาข้าวประเสริฐแห่งสันติสุข ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความพร้อมมาสวมเป็นรองเท้า และพร้อมกับสิ่งทั้งหมดนี้ จงเอาความเชื่อเป็นโล่ ด้วยโล่นั้นท่านจะได้ดับลูกศรเพลิงของพญามารเสีย จงเอาความรอดเป็นหมวกเหล็กป้องกันศีรษะ และจงถือพระแสงของพระวิญญาณ คือ พระวจนะของพระเจ้า จงอธิษฐานวิงวอนทุกอย่าง จงขอโดยพระวิญญาณทุกเวลา ทั้งนี้จงระวังตัวด้วยความเพียรทุกอย่าง จงอธิษฐานเพื่อธรรมิกชนทุกคน”



โคโลสี บทที่ 3 ข้อ 5 กล่าวว่า “เหตุฉะนั้นจงประหาร โลภียวิสัยในคำท่านเสีย มีการล่วงประเวณี การโสโครก ราคะคัมหา ความปรารถนาชั่ว และความโลภ ซึ่งเป็นการนับถือรูปเคารพ”

โคโลสี บทที่ 3 ข้อ 12-19 กล่าวว่า “เหตุฉะนั้นในฐานะที่เป็นพวกซึ่งพระเจ้าทรงเลือกไว้ เป็นพวกที่บริสุทธิ์และเป็นพวกที่ทรงรัก จงสวมใจเมตตา ใจปราณี ใจถ่อม ใจอ่อนสุภาพ ใจอดทน ไว้นาน จงผ่อนหนักผ่อนเบาซึ่งกันและกัน และถ้าแม้ว่าผู้ใดมีเรื่องราวต่อกัน ก็จงยกโทษให้กันและกัน องค์พระผู้เป็นเจ้าได้ทรงโปรดยกโทษให้ท่านฉันใด ท่านจงกระทำอย่างนั้นเหมือนกัน แล้วจงสวมความรักทับสิ่งเหล่านี้ทั้งหมดเพราะความรักย่อมผูกพันทุกสิ่งไว้ให้ถึงซึ่งความสมบูรณ์ และจงให้สันติสุขของพระคริสต์ครองจิตใจของท่าน พระเจ้าทรงเรียกท่านไว้ให้เป็นกายเดี๋ยวด้วย เพื่อสันติสุขนั้น และท่านจงมีใจกตัญญู จงให้พระวาตะของพระคริสต์ดำรงอยู่ในตัวท่านอย่างบริบูรณ์ จงสั่งสอนและเตือนสติกันด้วยปัญญาทั้งสิ้น จงร้องเพลงสดุดีเพลงนมัสการ และเพลงสรรเสริญ ด้วยใจโมทนาขอบพระคุณพระเจ้า และเมื่อท่านจะกระทำสิ่งใดด้วยวาจาหรือด้วยกายก็ตาม จงกระทำทุกสิ่งในพระนามของพระเยซูเจ้า และขอบพระคุณพระบิดาเจ้า โดยพระองค์นั้น”

โคโลสี บทที่ 3 ข้อ 23 กล่าวว่า “ไม่ว่าท่านจะทำสิ่งใด ก็จงทำด้วยความเต็มใจเหมือนกระทำความถวายองค์พระผู้เป็นเจ้า ไม่ใช่เหมือนกระทำความแก่มนุษย์”

โคโลสี บทที่ 4 ข้อ 2 กล่าวว่า “จงข่มขืนนอริษฐาน จงเฝ้าระวังอยู่ในการนั้นด้วยขอบพระคุณ”

โคโลสี บทที่ 4 ข้อ 5 กล่าวว่า “จงปฏิบัติกับคนภายนอกด้วยใช้สติปัญญา โดยฉวยโอกาส จงให้วาจาของท่านประกอบด้วยเมตตาคุณเสมอ ประคับประคองให้มิมีรส เพื่อท่านจะได้รู้จักตอบให้พอใจแก่ทุกคน”

1 เธสะโลนิกา บทที่ 5 ข้อ 15-22 กล่าวว่า “ระวังให้ดี อย่าให้คนใดทำชั่วตอบแทนการชั่ว แต่จงหาทางทำดีเสมอต่อพวกท่านเอง และต่อคนทั้งปวงด้วย จงชื่นบานอยู่เสมอ จงอธิษฐานอย่างสม่ำเสมอ จงขอบพระคุณในทุกกรณี เพราะนี่แหละเป็นน้ำพระทัยของพระเจ้า ซึ่งปรากฏอยู่ พระเยซูคริสต์เพื่อท่านทั้งหลาย อย่าดับพระวิญญาณ อย่าประมาทคำเผยข้อลับลึก จงพิสูจน์ทุกสิ่ง สิ่งที่ดีนั้นจงยึดถือไว้ให้มั่น จงเว้นเสียจากสิ่งที่ชั่วทุกอย่าง”

1 ยอห์น บทที่ 1 ข้อ 8-9 กล่าวว่า “ถ้าเราทั้งหลายจะว่าเราไม่มีบาป เราก็หลงตนเอง และตจจะไม่ได้อยู่ในเราเลย ถ้าเราสารภาพบาปของเรา พระองค์ทรงสัตย์ซื่อและเที่ยงธรรม ก็จะทรงโปรดยกบาปของเรา และจะทรงชำระเราให้พ้นจากการอธรรมทั้งสิ้น” เป็นต้น

### ตัวอย่างบุคคลในพระคัมภีร์ที่เคยแก้ไขปัญหาที่ถูกลงโทษและที่ผิด

คาเนียล ซึ่งเป็นการแก้ไขปัญหาคาเนียลได้ตรงจุด ผลคือได้รับการสรรเสริญ จาก คาเนียล บทที่ 1 ข้อ 8 “แต่คาเนียลตั้งใจไว้ว่าจะไม่กระทำตัวให้เป็นมลทินด้วยอาหารสูงของพระราช หรือด้วยเหล้าองุ่นซึ่งพระองค์ดื่ม เพราะฉะนั้นเขาจึงขอหัวหน้าขันทีให้ยอมเขาที่ไม่กระทำตัวให้เป็นมลทิน”

ส่วนยูดาส เมื่อได้ทำผิดต่อพระเยซูแล้วเขากลับแก้ไขปัญหาในทางที่ผิด มัทธิว บทที่ 27 ข้อ 5 กล่าวว่า “ยูดาสจึงทิ้งเงินนั้นไว้ในพระวิหารและจากไป แล้วเขาก็ออกไปผูกคอตาย” เป็นต้น

### ข้อพระคัมภีร์ที่มีบุคคลในพระคัมภีร์เคยใช้ในการปฏิเสธด้วยวิธีการต่าง ๆ

ได้แก่

เรื่อง “มารผจญพระเยซู” จาก ลูกา บทที่ 4 ซึ่งพระเยซูทรงปฏิเสธมารด้วยคำพูดที่เป็นความจริงเมื่อมารทำการทดลองทุกอย่างสิ้นแล้ว จึงละพระองค์ไป

เรื่องการปฏิเสธอาหารคาเนียล ในคาเนียล บทที่ 1 ข้อ 11-13 “แล้วคาเนียลจึงกล่าวแก่มหาดเล็กผู้ที่หัวหน้าขันทีกำหนดให้ดูแลคาเนียล ฮันนยาห์ มิชาเอล และอาซารียาห์ ว่า “ขอท่านจงทดลองผู้รับใช้ของท่านสักสิบวัน ขอให้เขานำผักมาให้เรากินและน้ำมาให้เราดื่ม แล้วให้ทำตรวจดูหน้าตาของเราทั้งหลายเทียบกับหน้าตาของบรรดาอนุชนผู้รับประทานอาหารสูงของพระราช และเมื่อท่านเห็นอย่างไรแล้วจงกระทำแก่ผู้รับใช้ของท่านอย่างนั้น” เขาก็ยอมทำตามคนเหล่านั้นในเรื่องนี้และทดลองเขาอยู่สิบวัน” เป็นการพูดปฏิเสธ ผ่อนผันและแสดงความรู้สึกของตัวเองให้อีกฝ่ายได้รู้ ด้วยคำพูดที่สุภาพแต่มั่นคงในคำปฏิเสธ แล้วผู้ชักชวนก็ยอมรับในที่สุด จาก คาเนียล บทที่ 1 ข้อ 16 กล่าวว่า “ดังนั้นมหาดเล็กจึงนำอาหารสูงส่วนของเขาทั้งหลายและเหล้าองุ่น ซึ่งเขาทั้งหลายควรจะได้คั้นนั้นไปเสียบ และให้ผักแก่เขา” เป็นต้น

ภาคผนวก ง  
ตัวอย่างเพลงที่เด็กได้ร่วมร้อง

### 1. ความสุขอยู่ในใจฉัน

1. ความสุขอยู่ในใจฉัน ความสุขอยู่ในใจเธอ ความสุขอยู่ในใจฉัน และในใจเธอ  
 ความสุขอยู่ในใจฉัน ความสุขอยู่ในใจเธอ ความสุขอยู่ในใจฉัน และในใจเธอ

\*\*\* ลั่น ลั่น ลั่น ลา ลั่น ลั่น ลั่น ลา ลั่น ลั่น ลั่น ลา ลั่น ลั่น ลั่น ลา (ซ้ำอีกครั้ง)

2. รอยยิ้มอยู่ในใจฉัน

3. ความรักอยู่ในใจฉัน



### 2. ธรรมชาติแสนงาม

|                    |                    |               |                   |
|--------------------|--------------------|---------------|-------------------|
| นันททะเลแสนงาม     | ฟ้าสีครามสดใส      | มองเห็นเรือใบ | เล่นอยู่ในทะเล    |
| หาดทรายงามเห็นปู   | คูชิลูมู่ปลา       | กุ่มหอยนานา   | อยู่ในท้องทะเล    |
| นันททะเลผีพระหัตถ์ | พระเจ้าทรงสร้างไว้ | ในเราชื่นใจ   | ยามเมื่อได้ชื่นชม |

ลา ลา ลา.....

### 3. อย่าลืม

วาสุเรนอาเคะ อิซุโมะเซชูซามาวะ คิมิโนะ โคะโดโอะมิซุเมเทอิรุ  
 คาคาราอิซุโม ทาซาซานาอาเคะ มูเนโนนาคาโน โฮโฮเอมิโอะ  
 อย่าลืมว่าพระเยซู ทอดพระเนตรท่านอยู่เสมอ  
 ในกิจการในชีวิต พระสถิตอยู่กับเรา ดังนั้นท่านจงยินดี  
 และมีรอยยิ้มประดับ อยู่ในดวงใจเสมอพระทรงรักเธอและฉัน

### 4. เป็ดใจ

ยามใดใจต้องเหงาอยู่ลำพัง      ยามใดใจหมกหวังจะสู้ไป  
 ใจก็คงคิดไปว่ามีใครจะมาเห็นใจ      หวังไปก็เศร้าใจ  
 ยามใดเจอปัญหาที่หนักใจ      ยามใดทนไม่ไหวใครแบ่งเบา  
 ยามที่ใจร้าวราน      แดกสลายกลายเป็นธุลี      ท้อใจไม่มีเรี่ยวแรง  
 \*ขอเพียงให้เราเปิดใจ      ให้องค์พระเยซูเข้าไปช่วยแบ่งเบา  
 อาจไม่เห็นเมื่อมองด้วยสายตา      แต่ด้วยใจสัมผัสพระองค์      ขอเพียงให้เราเปิดใจ  
 ยามใดความเลวร้ายมาบดบัง      ทำให้ใจหมกหวังจะสู้ไป  
 เพียงเราเปิดหัวใจ      อย่าหวั่นไหวให้ใจล้มลง      ขอเพียงให้เราถ่อมใจ  
 \*\*จะได้เจอความรักยิ่งใหญ่มากมาย      เปลี่ยนให้เป็นพลัง  
 จะได้เจอความหวังที่อยากพบเจอ      หากเปิดใจ

### 5. พระเจ้าเที่ยงแท้

1. มีของบางสิ่งที่ฉันไม่รู้ มีที่บางแห่งฉันไปไม่ได้ แต่ฉันแน่ใจในท่านผู้หนึ่ง  
พระเจ้าเที่ยงแท้ เที่ยงแท้ในใจ ในชีวิตฉัน

ร้องรับ พระเจ้าเที่ยงแท้ แน่ในใจฉัน พระเจ้าเที่ยงแท้ เพราะพระเจ้าช่วยฉันให้พ้นความตาย  
ความรักพระองค์ นั้นแสนชื่นใจ พระเจ้าเที่ยงแท้ เที่ยงแท้ในใจ ในชีวิตฉัน

2. ญาติอาจสงสัย มิตรอาจเหยียดหยาม พี่น้องทั้งหมด อาจละฉันไว้ แต่ชีวิตฉันอยู่ในพระเจ้า  
พระเจ้าเที่ยงแท้ เที่ยงแท้ในใจ ในชีวิตฉัน
3. ฉันอาจผิดหวังในคนบางคน ฉันอาจชอกช้ำ ในความล้มเหลว แต่พระเจ้าช่วยฉันในความผิดหวัง  
บันดาลความเศร้า ให้กลายเป็น ความชื่นชมยินดี

### 6. เราเป็นหนึ่งในความรักพระคริสต์

1. เราเป็นหนึ่งในความรักพระคริสต์ เราเป็นหนึ่งในความรัก พระคริสต์  
วิญญูณจิตเราผูกพันกับองค์พระวิญญูณ เราเป็นหนึ่งในความรัก พระคริสต์  
ขอให้เราร่วมร้องสรรเสริญ เปิดดวงใจรับความรักพระเจ้า  
ให้เราจับมือกันและประกาศให้โลกรู้ เราเป็นหนึ่งในความรักพระคริสต์

### 7. แกะหนึ่งตัวหลงหายไป

แกะหนึ่งตัวหลงหายไป และผู้เลี้ยงแสนเสียสละ จึงออกตามหามันและนำเขาและแกะที่เหลือ  
แกะทั้งหลายเขาทั้งไว้ และออกตามหาแกะนั้น เมื่อพบแล้วแบกกลับบ้านด้วยความยินดี  
เป็นเช่นนี้ในสวรรค์ แสนยินดีหากว่ามี คนกลับใจแม้คนเดียวก็แสนยินดี  
พระเยซูรักคนบาป ให้โอกาสกลับใจใหม่ และบัดนี้พระองค์เชิญท่านตัดสินใจ

### 8. ฉันตัดสินใจแล้วจะตามพระเยซู

1. ฉันตัดสินใจแล้ว จะตามพระเยซู      ฉันตัดสินใจแล้ว จะตามพระเยซู  
ฉันตัดสินใจแล้ว จะตามพระเยซู      ไม่หันกลับเลย ไม่หันกลับเลย
2. แม้ใครไม่ไปด้วย ฉันก็จะตามไป (3 ครั้ง)      ไม่หันกลับเลย ไม่หันกลับเลย
3. กางเขนนำหน้าฉัน ทั่วโลกไว้เบื้องหลัง (3 ครั้ง)      ไม่หันกลับเลย ไม่หันกลับเลย

## 9. พระเจ้าคือต้น

|                  |                |                     |                  |
|------------------|----------------|---------------------|------------------|
| 1.พระเจ้าคือฉัน  | และเราคือกัน   | พระทรงให้ความรัก    |                  |
| พระเจ้าคือฉัน    | และเราคือกัน   | พระทรงให้ความรัก    |                  |
| พระเจ้าคือฉัน    | และเราคือกัน   | พระทรงให้ความรัก    |                  |
| พระทรง           | ให้ความรัก     |                     |                  |
| 2.แต่ก่อนมีทุกข์ | เดี๋ยวนี้มีสุข | พระทรงให้ความรัก(3) | พระทรงให้ความรัก |
| 3.เมื่อฉันรักคุณ | และคุณรักฉัน   | พระทรงให้ความรัก(3) | พระทรงให้ความรัก |

## 10. เดินไปกับพระคริสต์ผู้สวรงค์

|                    |                                  |
|--------------------|----------------------------------|
| เดินไปกับพระคริสต์ | เดินไปทุก ทุกวัน เดินไปสู่สวรรค์ |
| เดินไปกับพระคริสต์ | เดินไปกับพระองค์ผู้เดียว         |
| เดินไปในทางสำราญ   | เดินไปในทางลำบาก                 |
| เดินไปทุก ทุกวัน   | เดินไปสู่สวรรค์                  |
| เดินไปกับพระคริสต์ | เดินไปกับพระองค์ผู้เดียว         |

## 11. ในทุ่งหญ้าของพระเจ้า

ในทุกๆ หล้าของพระเจ้าน้ำและหล้าอุดมคติ ข้ากับพระเจ้า เดินด้วยกันอย่างเปรมปรีดิ์  
ข้าเปรียบเหมือนแกะของพระองค์ ซึ่งทรงเฝ้าไว้อย่างดี เดินตามพระองค์

|                          |                            |
|--------------------------|----------------------------|
| * มีน้ำท่า (อยู่ในภูผา)  | หน้าเจ้าชีวิต (อยู่บนภูผา) |
| ขามคำคีน (ขามคำคีน)      | เข้าเดินไปกับพระเจ้า       |
| แม่มืดมิด (อยู่ในภูผา)   | ทางลำบาก (อยู่บนภูผา)      |
| เข้าเดินตาม(เข้าเดินตาม) | ผู้เลี้ยงอันดี             |

## 12. ฉันมีความสุขจัง

ฉันมีความสุขจริง โบกอยู่เหนือวังแห่งจิตใจ โบกอยู่เหนือวังแห่งจิตใจ โบกอยู่เหนือวังแห่งจิตใจ

ฉันมีความสุขจริง โบกอยู่เหนือวังแห่งจิตใจ เพราะพระคริสต์ ทรงสถิต ณ ที่นั้น  
(ร้องรับ) ชักรงขึ้นสู่ท้องฟ้า ให้ชาวโลกได้เห็น ให้ชาวโลกได้เห็น ให้ชาวโลกได้เห็น  
ชักรงขึ้นสู่ท้องฟ้า ให้ชาวโลกได้เห็น เพราะพระคริสต์ ทรงสถิต ณ ที่นั้น

### 13. ลึกและกว้าง

ลึกและกว้าง ลึกและกว้าง                      ความรักของพระเยซู ลึกและกว้าง  
 เต็มและล้นอยู่ เต็มและล้นอยู่              จิตใจของข้า      เต็มและล้นอยู่  
 ตั้งแต่ได้รับพระพร ฉันยินดีมากที่สุด      จิตใจของข้า      เต็มและล้นอยู่

### 14. ฉันได้วางใจในพระเจ้า

ฉันได้วางใจในพระเจ้า เดินไปกับพระองค์ ฉันได้วางใจในพระองค์ ทรงประทาน บทเพลง  
 เมฆบดบังฟ้า พายุร้าย กล้ายจะให้หวั่นไหว ฉันได้วางใจในพระเจ้า ไม่เคยตกใจกลัว  
 \* พระองค์ทรงเป็นเพื่อน ที่ฉันไว้วางใจ และไม่เคยเหลวไหล ไม่ว่าแห่งใดใด  
 ถึงยากลำบากมากเพียงไร ฉันจะเดินตามไป ฉันได้วางใจในพระเจ้า ผู้ไม่เคยเปลี่ยนแปลง

### 15. หารักใด

หารักใดในโลกนี้ ที่มีรักแท้ไม่แปรเปลี่ยนไป รักที่เสียสละ รักที่ยอมมอบให้ ทั้งกายและวิญญาณ  
 รักอยู่เสมอไป อยู่แห่งไหนความรักไม่เคยเสื่อมคลาย แม้โลกนี้จะสูญสิ้นไป  
 แม้ร่างกายจะกลายเป็นดิน ความรักจะไม่สูญสิ้น คราบชั่วฟ้าดินไม่สิ้นความรักมั่นคง  
 \* หากคุณวางใจในองค์พระเยซู คุณคงจะรู้ว่าพบหนทางยิ่งใหญ่  
 ไม่ต้องผิดหวังพระองค์เป็นความหวังใจ จะอยู่แห่งไหนหัวใจใกล้ชิดพระองค์  
 องค์พระเยซูผู้เป็นความรัก ทุกคนประจักษ์ เมื่อพบรักพระองค์  
 รักแท้แน่นอน ไม่ยอมยกย่อนอ่อนไหว ใครเชื่อวางใจ รักนิรันดร์นั้นอยู่กับเขา(\*)

### 16. แรงใจ

ก่อนนั้น...มีชีวิตโดยลำพัง ต้องพลาดต้องพลั้ง ต้องทนเจ็บซ้ำด้วยตนเอง  
 จะดีจะร้ายยังงมงายวันแรม เพราะเราเอง ไม่เคยมีใคร  
 แต่วันนี้...มีพระองค์ทรงนำ เมื่อต้องเจ็บซ้ำ มีพระองค์นั้นคอยดูแล  
 ไม่เคยหวั่นไหวทุกข์ ร้ายยังงมงาย ไม่อ่อนแอ เดียวนี้แน่ ข้ามีพระองค์  
 \* มีพระองค์ผู้ทรงคอยคุ้มภัย มีพระองค์ร่วมเดินข้างกาย มีพระองค์ผู้ทรงเป็นความหวังใจ  
 ให้ก้าวในทางที่มั่นคง (ก้าวเดินไปเคียงข้างพระองค์)  
 บัดนี้...มีชีวิตเพื่อพระองค์ บนทางมั่นคง มีพระองค์นั้นทรงนำทาง  
 จะดีจะร้ายผิดหวังเพียงใด ไม่หมดหวัง เพราะมีพระองค์นั้นเป็นแรงใจ(\*)

**ภาคผนวก ข**  
**ผลจากการสังเกตพฤติกรรมและสัมภาษณ์**



#### ส่วนที่ 4 ผลจากการสังเกตพฤติกรรมและสัมภาษณ์ นักเรียนในการดำเนินกิจกรรมการทดลองใช้รูปแบบทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาและบุหรื

งานวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินกิจกรรมการทดลองใช้รูปแบบทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาและบุหรื ของเด็กกำพร้าในศูนย์สงเคราะห์เด็กเคอสถานมรกด อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ โดยจัดกิจกรรมจำนวน 7 ครั้ง ซึ่งในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง มีรายละเอียดดังนี้

##### 4.1 การสังเกตพฤติกรรมและสัมภาษณ์ นักเรียนในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง

###### ครั้งที่ 1 การแนะนำตัวและทำแบบสอบถามก่อนการทดลอง

###### ผลการดำเนินกิจกรรม

ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรมและได้แนะนำตัวเอง กฎกติกา และสิ่งที่นักเรียนจะได้รับในการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้ง จากนั้นซักถามถามทุกคนว่า “รู้จักสุราหรือบุหรืไหม เคยเห็นที่ไหนบ้าง และคิดว่ามันดีไหม” ซึ่งนักเรียนได้บอกว่า “รู้จัก” นักเรียนบางคนบอกว่า “รู้จักและเคยดื่มเบียร์ด้วย” บางคนบอกว่า “เคยเห็นผู้ใหญ่สูบบุหรืกันและหน้าปากซอยก็มีขายด้วย” บางคนบอกว่า “เคยได้เรียนมาจากที่โรงเรียนแล้ว” และเมื่อซักถามความคิดเห็นและถามถึงความต้องการที่ผู้วิจัยจะมาทำกิจกรรมให้ นักเรียนมีความคิดเห็นว่า ดีใจและอยากให้มีการจัดกิจกรรมไว ๆ เพื่อพวกเขาจะได้สนุกและได้ความรู้เพื่อนำไปปฏิบัติได้ ผู้วิจัยก็ได้แจกป้ายชื่อสำหรับห้อยคอ ให้เขียนชื่อตัวเองลงไปป้ายชื่อ เพื่อให้เรียกชื่อได้ถูกต้อง แต่ละคนมีความกระตือรือร้นที่จะนำป้ายชื่อของตนไปแล้วตกแต่งป้ายชื่อของตัวเองสวยงาม และแจ้งให้นักเรียนนำมาเวลาที่ร่วมกิจกรรมกันด้วย จากนั้นก็ได้แจกแบบสอบถามก่อนการทดลองให้แก่ทุกคน ผู้วิจัยได้เข้าถึงการทำกิจกรรมและสิ่งที่จะได้รับในการทำกิจกรรมในครั้งต่อไปเพื่อจูงใจให้นักเรียนมาร่วมกิจกรรมอีก

###### ครั้งที่ 2 การเรียนรู้ครั้งที่ 1 กิจกรรมการสร้างทักษะความภาคภูมิใจในตนเอง

###### วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาความภูมิใจในตนเองของนักเรียนด้านคุณค่าในการรับรู้ตนเองตามความเป็นจริง
2. เพื่อเรียนรู้คุณค่าตัวเองของนักเรียน จากมุมมองของเพื่อน ๆ มีความพอใจกับสิ่งที่ตนเป็นอยู่ในกลุ่มเพื่อน

### ผลการดำเนินงานกิจกรรม

ผู้วิจัยเริ่มทำกิจกรรมโดยการร้องเพลงสรรเสริญพระเจ้าและการอธิษฐานเปิด ที่นักเรียนคุ้นเคย หลังจากนั้นแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม ให้ช่วยกันสร้างบ้านเมืองของตนเอง ซึ่งเป็นการนำเข้าสู่การเรียนรู้ในเรื่องของความภาคภูมิใจในตนเอง เพื่อให้มีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามีประโยชน์ต่อคนอื่นและได้รับการยอมรับจากเพื่อน พบว่า นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการสร้างบ้านเมืองของตนเองเป็นอย่างมาก เพื่อให้ผลงานออกมาสวยงามและเป็นที่น่าพอใจ ทุกคนต่างออกความคิดเห็นและมีการแบ่งหน้าที่กันทำอย่างคึกคักและสนุกสนานเนื่องจากแต่ละคนมีความคิดที่หลากหลาย พลิกแพลง ทำให้บ้านแต่ละหลังนั้นถ่ายทอดออกมาถึงความคิด ในขณะที่ทุกคนกำลังตั้งใจช่วยกันสร้างบ้านเมืองอยู่นั้น ผู้วิจัยได้นำกระดาษเปล่ามาติดหน้าห้องและเขียนชื่อของทุกคนในกลุ่มลงในกระดาษ 1 แผ่นต่อ 1 กลุ่ม เมื่อทุกกลุ่มทำงานเสร็จให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมารายงานถึงบ้านของตนเองว่าเป็นลักษณะเช่นไร และมีความพิเศษอย่างไรบ้าง แรก ๆ มีการเกี่ยงกันให้ออกมารายงาน สักพักก็มีตัวแทนออกมา แต่ละกลุ่มก็ได้ตั้งชื่อของบ้านแต่ละหลังดังนี้ บ้านแสนสุข บ้านสายฟ้า และ My family ซึ่งโดยรวมจะพูดถึงความอบอุ่นของคนในบ้าน ที่รักใคร่ สามัคคีปรองดองกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความรักให้แก่กัน หลังจากนั้น ผู้วิจัยมอบรางวัลให้กับผู้ที่ เป็นตัวแทน ทำให้ผู้รายงานเกิดความภาคภูมิใจและส่งผลให้คนอื่น ๆ สนใจรางวัลที่ได้รับเช่นกัน ผู้วิจัยจึงกล่าวขานใจว่าจะมีรางวัลเช่นนี้ให้อีกสำหรับผู้กล้า หลังจากนั้นให้ช่วยกันโหวตว่าบ้านใดจะเป็นบ้านที่น่าอยู่ พบว่า กลุ่มที่ได้รับคะแนนสูงคือ บ้านแสนสุข รองลงมาเป็นบ้านสายฟ้า และบ้าน My family กลุ่มที่ได้คะแนนสูงสุดทุกคนในกลุ่มแสดงสีหน้ายิ้มแย้ม ท่าทางแสดงออกถึงความภาคภูมิใจในผลงานของตนเองที่เป็นที่ยอมรับของคนส่วนใหญ่ ส่วนกลุ่มที่ได้คะแนนรองลงมาผู้วิจัยก็ได้เน้นย้ำว่าไม่ ต้องเสียใจ เพราะกว่าจะได้บ้านแต่ละหลังนั้น ทุกคนต้องช่วยกัน และบ้านทุกหลังในสายตาของผู้วิจัยเองและทีมผู้วิจัยถือว่า สวยงามหมดทุกหลัง เพราะมีความหมายมากมาย ส่งผลให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองมากขึ้น

จากกระดาษที่ผู้วิจัยติดไว้หน้าห้อง แผ่นละ 1 กลุ่มแล้วนั้น ผู้วิจัยได้ทำความเข้าใจกับนักเรียนต่อไปว่าให้ช่วยกันเขียนสิ่งที่เป็ คุณสมบัติที่ดีต่อท้ายชื่อแต่ละคน สิ่งที่เป็ คุณสมบัติที่ดี ทุกคนต่างออกมาแสดงความคิดเห็นและช่วยกันเขียนคุณสมบัติในทางที่ดีต่อท้ายชื่อของเพื่อน ๆ ทำให้ทั้งผู้วิจัยเองได้ทราบถึงคุณสมบัติของแต่ละคนมากขึ้นด้วย เช่น เล่นกีฬาเก่ง เค้นเก่ง เรียนหนังสือเก่ง ทำงานเก่ง และเล่นกีฬาเก่ง เป็นต้น หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ตอกย้ำอีกครั้ง โดยการให้ทุกคน ทำใบไม้ของตนเองที่มีชื่อของตนเองและคุณสมบัติที่ดีที่มีคนอื่นมองเรานั้น เขียนลงไป ใบไม้ประจำตัว แล้วตกแต่งให้สวยงาม แล้วนำไปติดที่ต้นไม้ซึ่งผู้วิจัยได้เตรียมไว้หน้าห้องที่มี

เฉพาะต้นและกิ่ง ทำให้นักเรียนเกิดความเข้าใจตนเอง ขอมรับตนเอง มองเห็นความเป็นตัวตนมากขึ้นและเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง รวมทั้งรู้ว่าตัวเองนั้นเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและจะทำให้สังคมสวยงามได้

ผู้วิจัยให้ทุกคนช่วยกันหาข้อพระคัมภีร์ที่สนับสนุนถึงความรักที่พระเจ้ามีให้กับเราทุกคนเท่า ๆ กัน ลงใต้ต้นไม้้นั้น แต่ละคนก็ได้้นำข้อพระคัมภีร์ที่ตนเองประทับใจ อีกทั้งหาข้อพระคัมภีร์เกี่ยวกับความรักที่พระเจ้ามีให้ เขียนลงไปจนเต็มหน้ากระดาษ จนต้องใช้แผ่นใหม่เสริม

หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงให้นักเรียนอ่านพร้อมกัน ทุกคนอ่านด้วยความพร้อมเพรียงและด้วยเสียงอันดัง ทำให้นักเรียนได้สำนึกถึงคุณค่าของตนเองตามความเป็นจริงและอีกทั้งเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งที่มีค่ามากที่สุดในโลก นั่นก็คือ ตัวของนักเรียนทุก ๆ คนนั่นเอง ดังนั้นทุกคนจึงแสดงออกมาจากสีหน้า ท่าทางและน้ำเสียงที่เปล่งออกมาด้วยความภาคภูมิใจ ในตอนท้ายมีตัวแทนนำอธิษฐานปิดการทำกิจกรรม สุดท้ายก่อนจากกันผู้วิจัยได้มอบรางวัลให้กับทุกคนที่มาร่วมกิจกรรม ทุกคนแสดงความยินดีที่ได้รับรางวัลและบอกกับผู้วิจัยว่า “อยากจะมาทำกิจกรรมอีก”

### ครั้งที่ 3 กิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 2 การให้ความรู้เกี่ยวกับสุราและบุหรี่

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงผลกระทบของสุราและบุหรี่ ตระหนักว่าสุราและบุหรี่เป็นปัญหาใกล้ตัวและตระหนักในโทษพิษภัยและความรุนแรงของสุราและบุหรี่

#### ผลการดำเนินกิจกรรม

ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนร้องเพลงสรรเสริญพระเจ้าและอธิษฐานเปิด นำสู่กิจกรรมโดยการเล่นเกมจับคู่เกี่ยวกับความรู้เรื่องสารพิษและอันตรายจากสุราและบุหรี่ พบว่า นักเรียนมีความสนใจที่จะค้นหาคำตอบ แต่จะเน้นไปที่รุ่นพี่ สังเกตจากการเข้าไปถามกันว่าควรจะเอาคำของตัวคู่กับคำของใครได้บ้าง ส่วนรุ่นพี่เองก็พยายามคิดหาคำตอบเช่นกัน เนื่องจากคำศัพท์บางคำ นักเรียนอาจจะยังไม่คุ้นเคยมากนัก ดังนั้นจากการวิเคราะห์ของเด็กนักเรียน จึงไม่คิดที่นักเรียนจะคิดว่ารุ่นพี่จะมีความรู้มากกว่าและเป็นที่พึ่งของตนได้ ผู้วิจัยจึงพุดจูงใจและให้กำลังใจกับทุก ๆ คนว่า “ผิดหรือถูกไม่เป็นไร ลองคิดวิเคราะห์หาคำตอบด้วยตัวเองสักครั้ง ว่าคำศัพท์ที่ตัวเองได้นำจะสัมพันธ์กับคำศัพท์คำไหน ให้ทำด้วยความสนุก เพราะไม่มีคะแนน ไม่มีสอบตก” นักเรียนต่างคลายความกังวลและใช้ความคิดวิเคราะห์ในการค้นหาคำตอบด้วยตนเอง เมื่อทุกคนหาคู่ได้ครบแล้ว ผู้วิจัยยังไม่เฉลยคำตอบ สร้างความสงสัยไว้กับนักเรียนเพื่อเป็นการจูงใจในการค้นหาคำตอบต่อไปจากเนื้อหาในวันนี้ แล้วค่อยเฉลยพร้อมกันตอนท้ายชั่วโมง

ผู้วิจัยให้นักเรียนคูวีซีดีเรื่องอันตรายจากสุราและบุหรี่ ทุกคนต่างสนใจดู สังเกตจากการเงยบึ้งใจดู ตั้งแต่ต้นจนจบ และแสดงความคิดเห็นออกมา เช่น “น่ากลัวกว่าที่คิดไว้อีก” “เหล้าทำร้ายร่างกายทุกส่วนเลย” “คืมอะไรก็คืมเถอะแต่คืมเหล้าเลย” “บุหรืกับเหล้าทำให้เราเหี่ยว” เป็นต้น หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ขึ้นรายการทางวิชาการด้วยการ ให้ทำการทดลองภาคสนาม ให้ทุกคนลงไปบริเวณสนาม แจกผ้าปิดจมูกให้กับทุกคนก่อนทำการทดลอง “ผลการเผาไหม้ของบุหรื” นักเรียนให้ความสนใจและค้นหาผลที่ได้จากการทดลองเป็นอย่างยิ่ง บางคนว่า “โอโฮ! สลัดคำปี้ดปีเลย” “น้ำที่ได้ก็ดำ” “เหม็นด้วย” แล้วต่างเขียนคำตอบหลังการทดลองลงในกระดาษคำตอบ ซึ่งทุกกลุ่มตอบคำถามได้ถูกต้อง กระบวนการทดลองนี้ทำให้นักเรียนมีความเข้าใจมากขึ้นด้วยการได้สัมผัสจากประสบการณ์ตรง

หลังจากนั้นผู้วิจัยได้มอบหมายให้ไปงานและแนบใบความรู้เรื่องอันตรายจากสุราและบุหรื โดยให้แบ่งเป็นกลุ่ม 3 กลุ่ม หาคำตอบโดยเขียนเป็นแผนที่ความคิด โดยสรุปและตกแต่งด้วยสีสันสวยงาม พบว่า นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการทำเป็นอย่างดี เห็นได้จากการแบ่งหน้าที่กัน ทุกคนช่วยกันคนละไม้คนละมือ บ้างช่วยเขียนเนื้อหา บ้างวาดรูป บ้างช่วยระบายสี เป็นการช่วยเหลือกันได้เป็นอย่างดี แผนที่ความคิดที่ได้ในแต่ละกลุ่มเป็นการนำความรู้ที่จากการคูวีซีดี การทดลองและจากใบความรู้มาประกอบกัน แล้วส่งตัวแทนออกมารายงาน แม้ว่าเนื้อหาและคำศัพท์จะยากสำหรับบางคน มีบางคนกล่าวว่า “เพิ่งเคยได้ยินเป็นครั้งแรก” “นี่เป็นคำที่ฉันได้เมื่อก็ คำศัพท์ของฉันต้องดูกันเธอถึงจะถูก” ถึงแม้ว่าคำศัพท์เหล่านี้จะยากแต่ก็ไม่เป็นอุปสรรคต่อการออกมารายงาน เพราะไม่มีการเกี่ยวกันอย่างครั้งแรกของการทำกิจกรรมอีกแล้ว เนื่องจากทุกคนรู้ว่ามีรางวัลรอไว้ให้สำหรับผู้กล้า สำหรับผู้ที่เคยได้รับรางวัลพิเศษแล้วก็รู้ว่าควรจะให้เสียสละให้กับผู้อื่นที่ยังไม่ได้บ้างโดยไม่ต้องมีการกล่าวจากผู้วิจัยแต่อย่างใด ทำให้ผู้วิจัยรู้สึกว่ นักเรียนรู้จักแบ่งปันให้โอกาสผู้อื่น ไม่เห็นแต่ประโยชน์ของตัวเอง ผลก็คือคนที่ยังไม่เคยออกมาได้ออกมารายงานบ้าง หลังจากรายงานจบ ผู้วิจัยก็ไม่ลืมที่จะให้รางวัลพิเศษแก่ผู้ที่เป็นตัวแทนกลุ่มนั้น ๆ แล้วสรุปคำตอบจากการจับคู่ในครั้งแรกร่วมกัน กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้และได้รับความสนุกสนานไปด้วยพร้อมกัน

ผู้วิจัยสรุปรวมโดยให้นักเรียนหาข้อความในพระคัมภีร์ ว่ามีข้อใดบ้างที่พูดถึงเรื่องของสุราและบุหรื และร่วมกันวิเคราะห์ว่าเป็นที่ขอบพระทัยของพระเจ้าหรือไม่อย่างไรเพื่อให้นักเรียนได้นำข้อพระคัมภีร์ที่เขาได้อ่านนั้นนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตต่อไป

แล้วทุกคนตั้งใจอ่านพร้อมกัน ผู้วิจัยย้ำอีกครั้งว่า การอ่านพระคัมภีร์ขอให้นักเรียนอ่านและดึงความรู้และคำสอนจากข้อพระคัมภีร์นำมาใช้ได้จริง เพื่อการอ่านพระคัมภีร์ของนักเรียนจะ

ไม่ศูนย์เปล่า แต่จะเป็นประโยชน์อย่างมากมาย หลังจากนั้นอธิษฐานปิดโดยตัวแทนนักเรียน  
แล้วมอบรางวัลให้กับทุกคนที่มาร่วมกิจกรรม

#### ครั้งที่ 4 กิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 3 การสร้างทักษะการตัดสินใจ

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้ นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอนการตัดสินใจและสามารถตัดสินใจ  
จากสถานการณ์ที่กำหนดให้ได้อย่างเหมาะสม

##### ผลการดำเนินกิจกรรม

ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนร้องเพลงสรรเสริญพระเจ้าและอธิษฐานเปิด นำสู่กิจกรรมโดยการ  
เล่นเกมเป็นเกม “กล่องปริศนา” ให้นักเรียนได้ช่วยกันหาคำตอบว่าของในกล่องคืออะไร โดยแต่ละ  
คนดูผ่านช่องที่เจาะไว้แล้วคิดคำตอบไว้ในใจ หลังจากนั้นก็ให้สัมผัสสิ่งของในนั้น ว่าสิ่งของนั้นคือ  
อะไรสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย สนุกสนาน และนักเรียนได้มองเห็นภาพของการตัดสินใจในการ  
หาคำตอบจากปริศนาที่กำหนดให้ นั้น พบว่า ด้วยความอยากรู้อยากเห็นของทุกคน ทำให้เกมนี้อาจ  
ความตื่นเต้นให้กับทุกคนเพราะไม่สามารถรู้ได้เลยว่าของในกล่องคืออะไร บางคนจินตนาการว่า  
เป็นงู และกลัวไม่กล้าเอามือลงไปสัมผัส แต่กลับมีท่าทางแสดงออกถึงความอยากรู้อยากเห็นเป็น  
ที่สุด จึงทำให้เกมนี้นี้ได้รับความสนใจเป็นอย่างดีและทำให้ทุกคนได้รับความสนุกสนาน สังเกต  
จากเมื่อให้ทุกคนมานั่งกับที่แล้ว ยังมีบางคนเดินกลับไปทีกล่องอีกเพื่อสัมผัส และดูแล้วดูอีก จนทำ  
ให้กล่องนั้นเผยออกมาว่าสิ่งของในนั้นคืออะไร แต่ถึงแม้ว่านักเรียนจะรู้คำตอบแล้ว ก็มีนักเรียน  
บางคนที่ยังมองผ่านรูเล็ก ๆ และเอามือสัมผัสเหมือนครั้งแรกที่ยังไม่ทราบคำตอบ

จากนั้นผู้วิจัยได้บรรยายวิธีการตัดสินใจ เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงขั้นตอนและวิธีการที่จะ  
ตัดสินใจเลือก เมื่อเกิดสถานการณ์กับตนเอง แล้วให้แบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม เพื่อฝึกวิเคราะห์ขั้นตอนการ  
ตัดสินใจจากกรณีศึกษา พบว่า นักเรียนต่างช่วยกันแสดงความคิดเห็นและอภิปรายได้ถูกบ้างผิดบ้าง  
ผู้วิจัยได้อธิบายเพิ่มเติมแล้วนักเรียนก็สามารถช่วยกันอภิปรายสามารถตอบคำถามได้ดีขึ้น หลังจาก  
นั้นจึงให้นักเรียนได้ฝึกอีกและให้นำเสนอรายงาน พบว่า นักเรียนได้ช่วยกันแสดงความคิดเห็นได้ดี  
ส่วนใหญ่ตอบได้ว่า เมื่อมีทางเลือกให้ต้องเลือก ก็จะต้องนำมาชั่งน้ำหนักหาข้อดีและข้อเสียของแต่ละวิ  
ก่อน แล้วหาข้อสรุปว่าควรจะใช้วิธีไหนจึงจะเหมาะสม ได้แก่ตัดสินใจปฏิเสธไม่ไปสูบบุหรี่กับ  
เพื่อน ตัดสินใจยอมรับผิดกับแม่ที่ได้นำเงินของแม่ไป และตัดสินใจตอบปฏิเสธไม่หนีเรียน  
กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียน มีการคิดวิเคราะห์ในการเลือกตัดสินใจได้อย่างเป็นระบบและเป็นขั้นตอน  
ได้เป็นอย่างดี

หลังจากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันหาข้อความในพระคัมภีร์ที่ช่วยในการตัดสินใจลงในแผนที่ความคิด ทุกคนต่างกระตือรือร้นในการหาข้อพระคัมภีร์ที่ช่วยในการตัดสินใจ คนละ 1 ข้อ บางคนไม่เข้าใจ ก็นำข้อความในพระคัมภีร์มาถาม ผู้วิจัยจึงอธิบายเพิ่มเติม หลังจากนั้นทุกคนก็หาได้แล้วเขียนลงในกระดาษ และได้อ่านพร้อมกันด้วยความพร้อมเพรียง ผู้วิจัยสรุปรวม เพื่อให้นักเรียนสามารถนำคำสอนจากพระคัมภีร์ไปประยุกต์ใช้ในการช่วยตัดสินใจของพวกเขาต่อไปได้ในตอนท้ายมีตัวแทนนำอธิษฐานปิดการทำกิจกรรม แล้วมอบรางวัลให้กับทุกคนที่มาร่วมกิจกรรม

#### ครั้งที่ 5 กิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 4 การสร้างทักษะการแก้ปัญหา

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอนการแก้ปัญหาและสามารถแก้ปัญหาเกี่ยวกับสถานการณ์ที่กำหนดให้ได้เหมาะสม

#### ผลการดำเนินการกิจกรรม

ผู้วิจัยให้นักเรียนร้องเพลงสรรเสริญพระเจ้าและอธิษฐานเปิด เล่นเกม “เปิดจิ๊กซอถ่ายภาพ” ซึ่งเกมนี้จะสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย สนุกสนานและเห็นภาพของการแก้ปัญหาในเกมได้ เนื่องจากเมื่อเปิดภาพที่ 1 จะยังไม่สามารถเห็นภาพชัดเจนนัก และทำให้ตอบคำถามผิด แต่เมื่อเปิดภาพต่อไป จะทำให้เห็นภาพชัดเจนขึ้น และทำให้สามารถตอบได้ว่าเป็นภาพอะไร พบว่า นักเรียนได้ใช้ความพยายาม และตั้งใจเพื่อที่มองภาพว่า ภาพที่เห็นนั้นคือภาพของอะไร มีเสียงฮือฮาเมื่อมีคนตอบผิด เพราะเป็นโอกาสที่ตนเองจะได้ตอบบ้างแล้วพิจารณาหาคำตอบที่น่าจะเป็นไปได้โดยเลือกเปิดป้ายที่น่าจะทำให้เห็นภาพให้มากที่สุด ประกอบกับประสบการณ์ของแต่ละคนจึงทำให้ได้คำตอบที่หลากหลาย รูปบางรูปบางคนตอบได้ง่าย รูปบางรูปบางคนต้องเปิดหลายป้ายจึงจะเห็นและตอบได้ เชื่อมโยงกับการแก้ปัญหาหากเห็นภาพชัดเจนขึ้นและประสบการณ์ที่มากกว่าก็จะรู้ทำให้ตอบโจทย์ได้ดีกว่า เพื่อเมื่อค้นหาคำตอบที่ตรงกับความจริงก็จะนำไปสู่การแก้ปัญหาที่ตรงจุดได้เช่นกัน นักเรียนชอบเกมนี้นัก อยากเล่นต่ออีก แต่จำกัดด้วยเวลา ผู้วิจัยจึงสัญญาว่าจะนำมาให้ทุกคนได้เล่นอีกในคราวต่อไป จากนั้นผู้วิจัยได้บรรยายเรื่องการแก้ปัญหา และสรุปขั้นตอนการแก้ปัญหา เพื่อให้เข้าใจถึงขั้นตอนและวิธีการที่จะแก้ปัญหาที่เหมาะสมที่สุดบนพื้นฐานของเหตุผลและความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติเมื่อเกิดสถานการณ์กับตนเอง เพื่อฝึกวิเคราะห์อภิปรายหาปัญหา สาเหตุ วิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของทางเลือกแก้ปัญหาโดยไม่พึ่งพาการดื่มสุราหรือสูบบุหรี่ ผู้วิจัยได้ยกตัวอย่าง กรณีศึกษาขึ้นมาให้นักเรียนช่วยกันอภิปราย พบว่า นักเรียนก็ช่วยกันอภิปรายได้ถูกบ้างผิดบ้าง ผู้วิจัยได้อธิบายเพิ่มเติมนักเรียนจึงสามารถช่วยกันอภิปรายสามารถตอบคำถามได้ดีขึ้น จากนั้นผู้วิจัยได้ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มร่วมกันอภิปราย พบว่า นักเรียนก็ได้ช่วยกันแสดงความคิดเห็นได้ดี ส่วนใหญ่ตอบว่า “ปัญหาที่เกิดขึ้น คือ การที่อยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยง คืออยู่ในกลุ่ม



เพื่อนที่ดื่มสุราและสูบบุหรี่จึงทำให้ง่ายที่จะถูกเพื่อนชักชวนให้ไปดื่มสุราและสูบบุหรี่ ข้อดีหากเลือกไม่ไปดื่มสุราและสูบบุหรี่ตามคำชักชวน คือ ทำให้เกิดไม่เป็นโรคต่างๆ พ่อแม่ไม่เสียใจ ทำให้มีอนาคตที่ดี ไม่เหี่ยวไม่แก่และไม่เสียชีวิตก่อนวัยอันควร ส่วนข้อเสียคือเสียเพื่อนซึ่งทางแก้ไขคือการคบเพื่อนใหม่ที่ไม่ดื่มเหล้าและไม่สูบบุหรี่ นักเรียนจึงตัดสินใจไม่ไปดื่มสุราและไม่ไปสูบบุหรี่ตามคำชวนของเพื่อน” อีกสถานการณ์นักเรียนส่วนใหญ่ตอบว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นคือการติดยาเสพติด วิธีการแก้ปัญหาคือต้องยอมรับว่าตนติดและต้องเข้ารับการบำบัด แล้วปรับปรุงตัวให้ดีขึ้น กลับมาสู่สังคมได้ดังเดิม ทำให้มีความสุข ข้อเสียไม่มี กิจกรรมนี้ทำให้นักเรียนมีการคิดวิเคราะห์การแก้ปัญหาและตัดสินใจ เป็นระบบและเป็นขั้นตอน สามารถใช้สิ่งต่างๆ มาเป็นทางเลือกที่จะแก้ไขปัญหาได้เป็นอย่างดี

หลังจากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนได้ยกตัวอย่างบุคคลในพระคัมภีร์ที่เคยแก้ไขปัญหาที่ถูกและที่ผิด เพื่อนักเรียนจะสามารถนำคำสอนจากพระคัมภีร์ไปประยุกต์ใช้ในการช่วยแก้ไขปัญหาได้ในตอนท้ายมีตัวแทนนำอธิษฐานปิดการทำกิจกรรม แล้วมอบรางวัลให้กับทุกคนที่มาร่วมกิจกรรม

#### ครั้งที่ 6 กิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 5 การสร้างทักษะการปฏิเสธ

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจหลักการปฏิเสธและสามารถปฏิเสธการชวนให้เกี่ยวข้องกับสุราและบุหรี่ได้

#### ผลการดำเนินกิจกรรม

ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนร้องเพลงสรรเสริญพระเจ้าและอธิษฐานเปิด เล่นเกม “เปิดจิ๊กซอภาพ” ตามคำเรียกร้อง ซึ่งเกมนี้ได้สร้างความสนุกสนานเช่นเคย อีกทั้งเห็นภาพข้อดีและข้อเสียของการปฏิเสธและสิทธิของการปฏิเสธได้ พบว่า นักเรียนได้ปฏิเสธไม่เชื่อหรือไม่ตอบตามเพื่อนแต่ใช้ความคิดวิเคราะห์หาคำตอบด้วยตัวเอง ซึ่งนั่นก็เป็นสิทธิที่ทุกคนสามารถทำได้ ไม่มีใครผิด และเพื่อน ๆ เองก็เคารพการตัดสินใจของเพื่อนเช่นกัน สังเกตได้จาก ไม่มีใครได้เถียงกันเมื่อเพื่อนจะเลือกตอบว่าคือภาพอะไร ทุกคนเล่นเกมอย่างสนุกสนาน จนครบทุกคน ผู้วิจัยจึงสอบถามนักเรียนว่า “มีใครที่เคยมีประสบการณ์การถูกชักชวนให้ดื่มสุราหรือสูบบุหรี่บ้าง” มีนักเรียนบางคนบอกว่า “เคยมีรุ่นพี่ชวนให้ลองดื่มเบียร์” ผู้วิจัยถามต่อไปว่า “แล้วได้ปฏิเสธไปไหม” นักเรียนตอบว่า “ไม่ได้ปฏิเสธ เพราะอยากรู้ อยากรู้อยากลองว่าจะเป็นอย่างไร” บางคนบอกว่า “ลองเพราะไม่อยากจะให้รุ่นพี่เสียใจ แลลองครั้งเดียวเท่านั้นคือตอนที่รุ่นพี่มาเท่านั้นเอง” บางคนบอกว่า “เคยมีเพื่อนมาชวนให้สูบบุหรี่” และได้ตอบปฏิเสธว่า “ฉันไม่สูบบุหรี่มันเหม็น เธอสูบบุหรี่คนเดียวละนะ” เพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจมากขึ้นผู้วิจัยได้อ่านกรณีศึกษาแล้วให้แต่ละกลุ่มพูดคุยถึงข้อดีและข้อเสียของการปฏิเสธและสิทธิของการปฏิเสธ และส่งกลุ่มรายงานและหากสมาชิกกลุ่มอื่นที่มีความคิดเห็นแตกต่างให้

เสนอเพิ่มเติม พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าการปฏิเสธเป็นสิ่งจำเป็น และต้องทำเมื่อเจอกับสถานการณ์ที่จะนำไปสู่อันตราย อย่างในกรณีศึกษาถ้าหากว่าเลือกที่จะปฏิเสธ และไม่ไปกับเพื่อน เหตุการณ์เลวร้ายคงไม่เกิดขึ้น นักเรียนจึงได้ข้อสรุปเหตุผลและความจำเป็นของการปฏิเสธเอง หลังจากนั้นผู้วิจัยเลือกนักเรียนแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์จำลอง “เพื่อนชวนไปคูหนึ่งวันก่อนสอบ” นักเรียนให้ความสนใจในการฝึกซ้อมเป็นอย่างดี เมื่อถึงเวลาแสดงก็มีผู้สนใจอย่างมาก และสร้างความสนุกสนานเป็นอย่างยิ่ง มีการแซวกันบ้าง แต่ผู้แสดงก็ไม่วู้สึกเคอะเขินแต่อย่างใด ซึ่งเป็นการเรียนรู้จากการแสดงบทบาทสมมติ ทำให้เห็นถึงตัวอย่างของสถานการณ์ที่เสี่ยง และเป็นการแสดงที่ทำให้นักเรียนได้คิดต่อว่า ถ้าหากนักเรียนอยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงนี้บ้างจะปฏิเสธอย่างไร หลังจากนั้นจึงได้แบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่มช่วยกันคิดประโยชน์ปฏิเสธจากบทบาทสถานการณ์จำลองและเขียนลงในกระดาษ แล้วนำมาคิดไว้หน้าห้อง พบว่า นักเรียนได้เขียนประโยชน์ทั้งที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม ได้แก่ “เธอสูบเถอะ” “ฉันไม่ชอบมันเหม็น” “ไปทำอย่างอื่นดีกว่า ฉันขอไม่ไปกับเธอนะ” เป็นต้น ผู้วิจัยจึงวิเคราะห์ประโยชน์ปฏิเสธที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมให้และได้อธิบายถึงหลักการปฏิเสธ เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในหลักการปฏิเสธและสามารถปฏิเสธการชวนได้ แล้วมอบหมายงานให้ฝึกปฏิเสธตามสถานการณ์ที่กำหนดอีกครั้ง พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ใช้คำพูดในการแสดงความรู้สึกที่เหมาะสม และมีเทคนิคการปฏิเสธโดยไม่ให้เสียความสัมพันธ์ได้ดี ยกตัวอย่างเช่น “ฉันไม่สูบหรอก มันทำให้เสียสุขภาพ หวังว่าเธอคงเข้าใจนะ” “เราไปเล่นบอลกันเถอะนะ สนุก ได้เหงื่อ แล้วก็ผ่อนคลายด้วย” “ถูกผู้ชาย ไม่สูบอยู่แล้ว ไปทำสวนกันเถอะ” เป็นต้น

ในตอนท้ายผู้วิจัยนำข้อพระคัมภีร์ที่มีบุคคลในพระคัมภีร์เคยใช้ในการปฏิเสธด้วยวิธีการต่าง ๆ มาให้นักเรียนได้อ่านและทำความเข้าใจมากขึ้น และย้ำอีกครั้งเพื่อเมื่อนักเรียนอ่านพระคัมภีร์ก็จะสามารถนำข้อความหรือเรื่องราวต่าง ๆ ในพระคัมภีร์ไปประยุกต์ใช้ในการชีวิตได้อย่างเหมาะสมต่อไป หลังจากนั้นก็มีตัวแทนนำอธิษฐานปิดการทำกิจกรรม แล้วมอบรางวัลให้กับทุกคนที่มาร่วมกิจกรรม

### ครั้งที่ 7 การปิดกิจกรรม ทำแบบสอบถามหลังการทดลองและมอบของที่ระลึก

#### ผลการดำเนินกิจกรรม

ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบสอบถามหลังการทดลองและกล่าวสรุปการทำกิจกรรมกล่าวขอบคุณทางเจ้าหน้าที่สถานสงเคราะห์ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ ให้ความร่วมมือ และช่วยเหลือเป็นอย่างดี ผู้วิจัยได้ร่วมสมทบค่าอาหารที่ทางศูนย์ได้มีการจัดทำเลี้ยงประจำเดือนเกิดและร่วมบริจาคเสื้อผ้าที่ไม่ใช้แล้วให้กับนักเรียน ผู้วิจัยบอกกับนักเรียนว่า “ขอให้ทุกคนนำความรู้ทักษะต่างๆที่ได้



เรียนรู้เหล่านี้ไปใช้ และที่สำคัญเวลาที่นักเรียนอ่านพระคัมภีร์ ให้นักเรียนคิดตามและประยุกต์ นำเอาคำสอนและเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เคยได้อ่านมานั้น นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง เพื่อไม่ให้ไปยุ่งเกี่ยวกับสุราและบุหรี่ และถ้าหากว่าวันใดที่นักเรียนได้ตัดสินใจอะไรที่พลาดไปก็จงก้าวผ่าน และออกมาจากสิ่งที่ผิด อย่าได้สิ้นหวัง ขอให้ตั้งใจและอ่านพระคัมภีร์ อธิษฐาน อย่าแก้ปัญหาเหมือนกับใครบางคนในพระคัมภีร์ที่เลือกใช้วิธีการแก้ปัญหาในทางที่ผิด แต่ให้รู้ว่าไม่มีใครคิดจนไม่สามารถให้อภัยได้ ยกตัวอย่างในพระคัมภีร์คอน อิสยาห์ บทที่ 1 ข้อ 18 กล่าวว่า พระเจ้าตรัสว่า “มาเถิด ให้เราสู้ความกัน ถึงบาปของเจ้าเหมือนสีแดงเข้ม ก็จะขาวอย่างหิมะ ถึงมันจะแดงอย่างผ้าแดง ก็จะกลายเป็นอย่างขนแกะ ถ้าเจ้าเต็มใจและเชื่อฟัง เจ้าจะได้กินผลดีแห่งแผ่นดิน แต่ถ้าเจ้าปฏิเสธและกบฏ เจ้าจะเป็นเหยื่อของคมดาบเพราะว่าพระโอรสของพระเจ้าได้ตรัสแล้ว” เพราะไม่มีใครตัดสินใครได้นอกจากพระเจ้าเท่านั้น ส่วนนักเรียนก็ได้บอกกล่าวคำขอบคุณและบอกว่า “จะเป็นคนดี ตั้งใจเรียน จะไม่ดื่มเหล้าและไม่สูบบุหรี่ ” และยอมรับว่าหากอ่านพระคัมภีร์ ครั้งใดก็จะระลึกถึงว่าจะนำเอาข้อความในพระคัมภีร์มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันด้วย จากการทำกิจกรรมทั้งหมดนี้ ทำให้นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงในด้านทักษะความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา และทักษะการปฏิเสธ ดีขึ้นกว่าเดิม

#### **ครั้งที่ 8 การติดตามผลและทำแบบสอบถามหลังการทดลอง 1 เดือน**

##### **ผลการดำเนินงานกิจกรรม**

การติดตามผล กระตุ้นเตือน และผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบสอบถามหลังการทดลอง 1 เดือน ทำให้เด็กเกิดความคุ้นเคยและทราบถึงวัตถุประสงค์ของการมาเยี่ยมของผู้วิจัย ทำให้นักเรียนเกิดความมั่นคงและเป็นการกระตุ้นเตือนถึงอันตรายจากสุราและบุหรี่

#### **ครั้งที่ 9 การติดตามผลและทำแบบสอบถามหลังการทดลอง 2 เดือน**

##### **ผลการดำเนินงานกิจกรรม**

การติดตามผล กระตุ้นเตือน และผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบสอบถามหลังการทดลอง 2 เดือน ทำให้เด็กเกิดความคุ้นเคยและทราบถึงวัตถุประสงค์ของการมาเยี่ยมของผู้วิจัย ทำให้นักเรียนเกิดความมั่นคงและเป็นการกระตุ้นเตือนถึงอันตรายจากสุราและบุหรี่ ได้ดีขึ้น

#### **4.2 การสังเกตพฤติกรรมโดยทั่วไปของนักเรียน**

จากการจัดกิจกรรมทั้งหมดที่ผ่านมาผู้วิจัยได้มีการสังเกตพฤติกรรมโดยทั่วไปของนักเรียนพบว่า ในครั้งแรกที่เข้ามาจัดกิจกรรมนักเรียนยังไม่คุ้นเคยกับผู้วิจัยและมีพฤติกรรมที่แสดงถึงความไม่สนใจในการทำกิจกรรม โดยเฉพาะนักเรียนซึ่งเป็นวัยรุ่นที่เป็นรุ่นพี่ อีกทั้งนักเรียนแต่ละ

คนจะมีงานประจำที่ต้องรับผิดชอบด้วย บางคนมีพฤติกรรมกลัว ไม่กล้า จึงทำให้ต้องใช้ความพยายามในการจูงใจนักเรียนให้เข้าร่วมทำในแต่ละกิจกรรมพอสมควร เมื่อผู้วิจัยได้ทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรมผ่านไปสักระยะหนึ่ง ผู้วิจัยได้เห็นความเปลี่ยนแปลง ได้แก่ นักเรียนมีพฤติกรรมคุ้นเคย ไม่กลัว และมีความเป็นกันเองกับผู้วิจัยมากขึ้น สามารถพูดคุยสนุกสนาน มีความพร้อมในเรื่องของเวลา ตอบคำถามได้ดีและให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง สังเกตจาก ในแต่ละครั้ง เมื่อผู้วิจัยมาถึงศูนย์สงเคราะห์นักเรียนก็เข้ามาทักทาย และช่วยกันทยอยขนของที่ต้องใช้ในการจัดกิจกรรมเข้าไปในห้อง หลังจากจัดกิจกรรมเสร็จนักเรียนก็ได้ช่วยกันเก็บของ ทำความสะอาดและจัดเก็บห้อง และขนของขึ้นรถจนเสร็จ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความไว้วางใจและความมีน้ำใจของนักเรียน ได้เป็นอย่างดี

ผู้วิจัยได้ทราบข้อมูลเบื้องต้นจากเจ้าหน้าที่ว่า นักเรียนเป็นเด็กที่มีปัญหาทางบ้านและเป็นเด็กที่มีปัญหาเกี่ยวกับชีวิตครอบครัว ขาดโอกาสต่าง ๆ ในสิ่งที่เด็กทั่ว ๆ ไปได้รับ ร่วมกับมีปัญหาในเรื่องของสมาธิสั้น ความสนใจน้อย และทุกคนมีงานประจำที่ต้องรับผิดชอบ หากมีการจัดกิจกรรมหลายๆ ครั้ง ( 9 ครั้ง) อาจทำให้นักเรียนไม่เข้าร่วมทุกครั้ง อีกทั้งวัฒนธรรมและความเชื่อของเขาที่มีให้มีการจัดกิจกรรมใด ๆ ในเย็นวันศุกร์ ไปจนถึงวันเสาร์ โดยเด็กจะได้พักผ่อนเว้นจากการงานทุกอย่างแล้วจะได้เตรียมจิตใจให้ระลึกถึงพระเจ้า ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นและขาดไม่ได้ ดังนั้นในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งจะต้องคำนึงถึงเรื่องเหล่านี้ด้วย ซึ่งผู้วิจัยก็ทราบเป็นอย่างดี เพื่อสอดคล้องกับวัฒนธรรมและความเชื่ออีกทั้งให้นักเรียนสนใจเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้งจึง ได้ใช้วันเวลาที่เหมาะสม มีการร้องเพลงสรรเสริญพระเจ้า มีการอธิษฐาน และแต่ละกิจกรรมจะมีของรางวัลแจกสำหรับผู้กล้า และเมื่อสิ้นสุดกิจกรรมแล้ว นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับของที่ระลึก เช่น อุปกรณ์เครื่องเขียน กระเป๋าสะพาย นม ขนม อาหารว่าง ทั้งนี้เพื่อให้ประโยชน์แก่เด็กกลุ่มที่หนึ่งสมควรจะได้รับ และสามารถพัฒนาทักษะชีวิตในด้านความภาคภูมิใจในตนเอง การตัดสินใจ การแก้ปัญหา และการปฏิเสธ ใช้เป็นเกราะป้องกันการเสพสุราและบุหรี่ในอนาคตต่อไปได้

#### 4.3 การสัมภาษณ์นักเรียนและเจ้าหน้าที่ของศูนย์สงเคราะห์เด็กเคสสถานมรกต อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

จากการสัมภาษณ์ผู้ดูแลของศูนย์สงเคราะห์เกี่ยวกับนักเรียน ก่อนการจัดกิจกรรมนั้นพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมนั้น มีโอกาสเสี่ยงต่อการถูกชักนำให้ มีพฤติกรรมเสพสุราและบุหรี่ เพราะเด็กวัยนี้มีความอยากรู้อยากลองสูงมาก แม้จะได้รับการกล่อมเกลามาดีแล้วก็ตาม แต่ก็ยังไม่เพียงพอ และที่สำคัญถ้าเด็กคนใดเข้าไปเกี่ยวข้องกับสุราและบุหรี่ยังจะโดนให้ออกจากศูนย์ไปเลย ซึ่งที่ผ่านมาก็เคยมีกรณีที่เด็กสูบบุหรี่และถูกไล่ออกจากศูนย์ไปแล้ว จึงไม่อยากจะให้เกิด

เหตุการณ์ซ้ำอีก ซึ่งการเข้าร่วมกิจกรรมนี้จะทำให้เด็กมีทักษะในการป้องกันการเสพยาและบุหรี่ และหลังจากการจัดกิจกรรมไปแล้วประมาณ 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้สอบถามทางผู้ดูแลถึงพฤติกรรมของนักเรียนหลังจากได้รับความรู้ ทักษะและทักษะด้านต่างๆ พบว่า นักเรียนมีทักษะในการป้องกันการเสพยาและบุหรี่ที่ดีขึ้น ซึ่งผู้ดูแลเองก็ได้มีการสังเกตพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ และจะคอยชี้ถึงสิ่งต่างๆ ที่นักเรียนได้เรียนรู้จากผู้วิจัยไปแล้วนั้น พบว่าเท่าที่ผ่านมายังไม่เห็นพฤติกรรมดังกล่าวเกิดขึ้นแต่อย่างใด

จากการสัมภาษณ์นักเรียน พบว่า ก่อนการจัดกิจกรรม นักเรียนส่วนใหญ่เห็นว่าการดื่มสุราและสูบบุหรี่เป็นเรื่องที่พบเห็นโดยทั่วไป และคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาสำหรับผู้ใหญ่ บางคนบอกว่า “การดื่มสุรา ใคร ๆ ก็ดื่มกันไม่เห็นเป็นไร แต่อย่าดื่มจนเมาเกินไป” “การสูบบุหรี่เป็นเรื่องธรรมดา ใคร ๆ ก็สูบ ที่ไหนก็มี แต่ฉันไม่ชอบหรือมันเหม็น ใครจะสูบก็สูบแต่อย่าสูบใกล้ฉันก็แล้วกัน” นอกจากนี้ยังมีนักเรียนบางคนมีพฤติกรรมเคยลองดื่มสุราและมีเพื่อนที่เคยสูบบุหรี่ ผู้วิจัยจึงได้สอบถามถึงสาเหตุที่เคยทดลองดื่มสุรา นักเรียนบอกว่า “อยากลองดื่ม อยากรู้ว่าดื่มแล้วจะเป็นอย่างไร” “คิดว่า การทดลองไม่น่าเป็นอะไรเพราะเราไม่ได้ซื้อเอง แต่มีรุ่นพี่นำมาให้ลองเท่านั้น” และเห็นเป็นรุ่นพี่จึงไม่กล้าปฏิเสธ นักเรียนบางคนไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับสุราและบุหรี่ เพราะรู้ว่าสุราและบุหรี่เป็นสิ่งที่ไม่ดี แต่ไม่รู้วิธีการ หากถูกชักชวน หลังจากการจัดกิจกรรม และได้สัมภาษณ์พบว่า นักเรียนมีความคิดเห็นในเรื่องการดื่มสุราและสูบบุหรี่เปลี่ยนไปคือ คิดว่าไม่ดีที่จะดื่มสุราหรือสูบบุหรี่ สุราและบุหรี่เป็นของไม่ธรรมดาแต่กลับเป็นอันตรายใกล้ตัวร้ายแรงถ้าเข้าไปเกี่ยวข้อง เพราะทำให้เกิดผลตามมามากมายอย่างไม่เคยรู้มาก่อน จากการที่ได้เห็นรูปภาพจากทีวีซีดี การทดลองจริง ทำให้รู้สึกกลัวที่จะเป็นโรคที่เกิดจากการดื่มสุราและการสูบบุหรี่ และ ไม่อยากเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสุราและบุหรี่ และมีความภาคภูมิใจในตัวเองเพิ่มขึ้นเพื่อจะกล้าตัดสินใจเลือกในสิ่งที่ถูกต้อง รู้สาเหตุของปัญหาและสามารถแก้ไขปัญหาที่จะเกิดได้ รวมทั้งมีความมั่นใจที่จะตอบปฏิเสธคำชักชวนจากผู้อื่นเมื่อชวนให้เกี่ยวข้องกับสุราและบุหรี่ บางคนบอกว่า “จะดื่มอะไรก็ดื่มเถอะ แต่อย่าดื่มเหล้าเลย มันเหมือนรูร่ายกัคนร่างกายอวัยวะทุกส่วน” “การสูบบุหรี่ไม่ดีทั้งคนสูบเองและเป็นที่รังเกียจแก่สังคมและคนรอบข้างด้วย ถ้าป่วยก็จะทำให้ไม่มีใครอยากอยู่ใกล้อีกต่างหาก” “การสูบบุหรี่และดื่มสุราไม่ใช่วิธีการแก้ปัญหาของฉัน ไปทำอย่างอื่นที่เกิดประโยชน์ดีกว่า ไปทำสวน ชมธรรมชาติ หรืออ่านพระคัมภีร์ดีกว่า” ซึ่งจากการสัมภาษณ์นี้ แสดงให้เห็นว่า การใช้กิจกรรมการทดลองใช้รูปแบบทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาและบุหรี่ ทำให้นักเรียนมีทักษะความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา และทักษะการปฏิเสธได้ดียิ่งขึ้นมากกว่าก่อนการจัดกิจกรรม

“ท่านทั้งหลายจงเฝ้าระวังและอธิษฐาน เพื่อท่านจะไม่ต้องถูกทดลอง จิตวิญญาณพร้อมแล้วก็จริง แต่กายยังอ่อนกำลัง” (มัทธิว, 26:41)

จงขอแล้วจะได้ จงหาแล้วจะพบ จงเคาะแล้วจะเปิดให้แก่ท่าน (มัทธิว, 7:7)

ข้าแต่พระเจ้า ขอทรงสดับและทรงพระกรุณาต่อข้าพระองค์ ข้าแต่พระเจ้า ขอทรงเป็นผู้อุปถัมภ์ของข้าพระองค์ (สดุดี 30:10)

สรุป การอธิษฐานคือการขอพระคุณที่พระเจ้าได้อยู่กับเขาไม่ห่างไปไหน ทำให้เกิดความรู้สึกเข้มแข็งและมั่นคงในคำสอนของพระองค์และจะปฏิบัติในสิ่งที่ดี เพื่อเป็นการสรรเสริญพระเจ้าต่อไป

ข้าแต่พระเจ้า พระองค์ทรงฟังความปรารถนาของคนอ่อนสุภาพ จะทรงเสริมกำลังใจเขา และพระองค์จะทรงเจี่ยพระกรรมพึงด้อยค่าของเขา (สดุดี, 10:17)

ข้าพเจ้าตั้งพระเจ้าไว้ตรงหน้าข้าพเจ้าเสมอ เพราะพระองค์ประทับทางเบื้องขวาของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจึงไม่หวั่นไหว เพราะฉะนั้นจิตใจข้าพเจ้าจึงยินดีและจิตวิญญาณก็ปรีดา ร่างกายของข้าพเจ้าก็อาศัยอยู่อย่างปลอดภัยด้วย (สดุดี, 16:8-9)

และนี่คือความมั่นใจที่เรามีต่อพระองค์ คือถ้าเราทูลขอสิ่งใดที่เป็นพระประสงค์ของพระองค์ พระองค์ก็ทรงโปรดฟังเรา และถ้าเรารู้ว่า พระองค์ทรงโปรดฟังเรา เมื่อเราทูลขอสิ่งใด ๆ เรารู้ว่าเราได้รับสิ่งที่เราทูลขอนั้นจากพระองค์ (1 โยฮัน, 5:14-15)

ดังนั้นข้อความในพระคัมภีร์จึงเปรียบเสมือนเข็มทิศ หรือเป็นแสงเทียนส่องนำในการดำเนินชีวิตซึ่งขอพระคัมภีร์ที่สนับสนุนได้แก่

เราจะแนะนำและสอนเจ้าถึงทางที่เจ้าควรจะไป เราจะให้คำปรึกษาแก่เจ้าด้วยจับดาเข้าอยู่ (สดุดี, 32:8)

และขอให้เราพิจารณาว่าจะทำอะไร จึงจะปลุกใจซึ่งกันและกันให้มีความรักและทำความดี อย่าขาดการประชุมเหมือนอย่างบางคนที่ขาดอยู่นั้น แต่จงพูดหนุนใจกันให้มากยิ่งขึ้น เพราะท่านทั้งหลายก็รู้ว่าวันนั้นใกล้เข้ามาแล้ว (ฮีบรู, 10:24-25)

เหลือกลับเหลือได้ คนหนึ่งก็กลับเพื่อนของตนได้ (สุภาษิต, 27:17)

อนึ่ง ถ้าสองคนนอนอยู่ด้วยกัน เขาก็อบอุ่น แต่ถ้านอนคนเดียวจะอบอุ่นอย่างไรได้เล่า แม้คนหนึ่งผู้คนเดียวได้ สองคนคงสู้เขาได้แน่ เชือกสามเกลียวจะขาดง่ายก็หาไม่ได้ (ปัญญาจารย์, 4:11-12)

และพระองค์จะทรงเป็นเสถียรภาพแห่งเวลาของเจ้า ทรงเป็นความรอด สติปัญญาและความรู้อันอุดม ความเข้มแข็งพระเจ้าเป็นทรัพย์สมบัติของเขา (อิสยาห์, 33:6)

มีเพื่อนที่แสวงหาเป็นเพื่อน แต่มีมิตรบางคนที่ไม่ใกล้ชิดยิ่งกว่าพี่น้อง (สุภาษิต, 18:24)

สิ่งที่เพิ่มขึ้นแล้วคือสิ่งที่จะเป็นขึ้นอีก สิ่งที่ทำกันแล้วคือสิ่งที่จะต้องทำกันอีก และไม่มีสิ่งใดใหม่ภายใต้ดวงอาทิตย์ (ปัญญาจารย์, 1:9)

ฝ่ายพระองค์ตรัสตอบว่า “มีพระคัมภีร์เขียนไว้ว่า ‘มนุษย์จะบำรุงชีวิตด้วยอาหารสิ่งเดียวหามิได้ แต่บำรุงด้วยพระวจนะทุกคำ ซึ่งออกมาจากพระโอษฐ์ของพระเจ้า’” (มัทธิว, 4:4)  
“พระคัมภีร์ทุกตอนได้รับการคลไจจากพระเจ้า และเป็นประโยชน์ในการสอน การตักเตือนว่ากล่าว การปรับปรุงแก้ไขคนให้ดี และการอบรมในทางธรรม เพื่อคนของพระเจ้าจะพร้อมที่จะกระทำการดีทุกอย่าง” (2 ทิโมธี, 3:16-17)

ท่านมีคำถามเกี่ยวกับเรื่องอะไรบางเรื่องโดยเฉพาะหรือเกี่ยวกับการตัดสินใจ จงเปิดดูว่าพระคัมภีร์พูดว่าอย่างไร พระเจ้าจะไม่ทรงนำหรือชี้ทางให้ทางตรงกันข้ามกับสิ่งที่พระองค์ได้ทรงสอนและสัญญาไว้ในพระวจนะของพระองค์ (ทิตัส, 1:2)

ประการที่สอง, การที่จะได้ยินเสียงของพระเจ้าเราต้องรู้ว่าพระเยซูตรัสว่า “แกะของเราย่อมฟังเสียงของเรา และเรารู้จักแกะเหล่านั้น และแกะนั่นตามเรา” (ยอห์น, 10:27)

ซึ่งพระคัมภีร์บางตอนก็สนับสนุนให้ทุกคนได้มีการการร้องสรรเสริญไว้ดังนี้

ถ้าเช่นนั้นข้าพเจ้าควรจะทำประการใด ข้าพเจ้าจะอธิษฐานด้วยใจและด้วยความคิด และจะร้องเพลงด้วยใจและด้วยความคิด (1 โครินธ์, 14:15)

มีผู้ใดในพวกท่านทนทุกข์หรือ จงให้ผู้นั้นอธิษฐาน มีผู้ใดร่ำเรงยินดีหรือ จงให้ผู้นั้นร้องเพลงสรรเสริญ (ยากอบ, 5:13)

แต่ให้คนทั้งปวงที่สถิตย์อยู่ในพระองค์นั้นเปรมปรีดิ์ ให้เขาร้องเพลงด้วยความชื่นชมยินดีอยู่เสมอ และขอทรงป้องกันเขาไว้เพื่อคนที่รักพระนามของพระองค์จะปราโมทย์อยู่ในพระองค์ (สดุดี, 5:11)

จงร้องเพลงสรรเสริญพระเจ้า ผู้ซึ่งประทับในศิโยน จงบอกเล่าถึงพระราชกิจของพระองค์ในท่ามกลางชนชาติทั้งหลาย (สดุดี, 9:11)

ข้าพเจ้าจะร้องเพลงสรรเสริญพระเจ้า เพราะว่าพระองค์ทรงกระทำแก่ข้าพเจ้าอย่างดี (สดุดี, 13:6)

พระเจ้าทรงเป็นพระกำลังและเป็นโล่ของข้าพเจ้า จิตใจของข้าพเจ้าวางใจในพระองค์ ข้าพเจ้าจึงได้รับความอุปถัมภ์ และจิตใจของข้าพเจ้าก็ปิติยินดียิ่ง ข้าพเจ้าจะถวายโมทนาแก่พระองค์ด้วยบทเพลงของข้าพเจ้า (สดุดี, 28:7)

พระองค์ทรงบรรจเพลงใหม่ในปากข้าพเจ้า เป็นบทเพลงสรรเสริญพระเจ้าของเรา คนเป็นอันมากจะเห็นและเกรงกลัว และวางใจในพระเจ้า (สดุดี, 40:3)

ภาคผนวก ข  
ภาพกิจกรรม









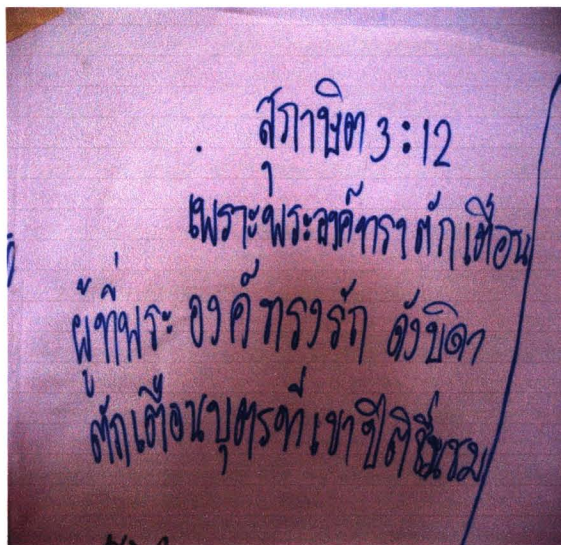
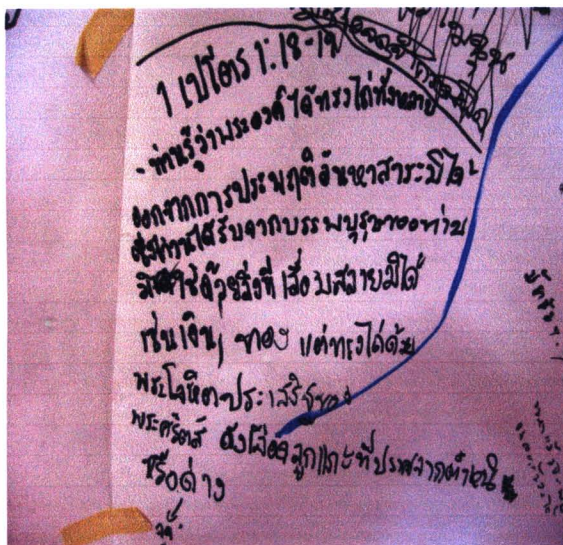
ภาพการลงพื้นที่สำรวจ





ภาพกิจกรรมการให้แนะนำตัวและทำแบบสอบถามก่อนการทดลอง

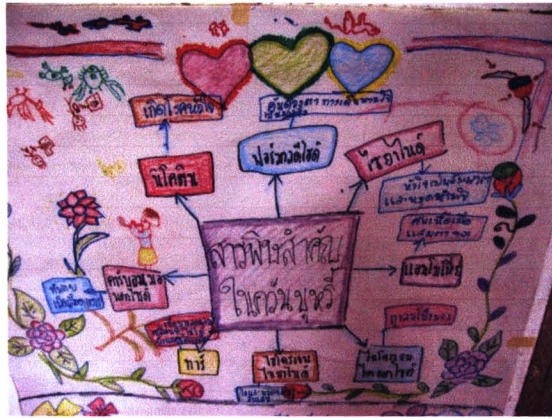
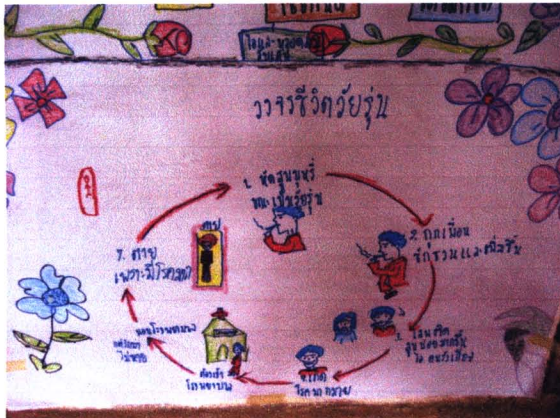




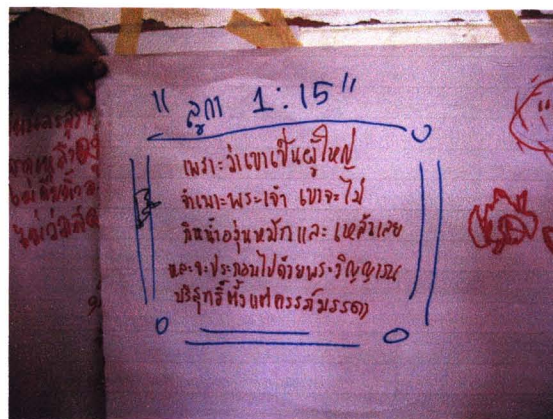
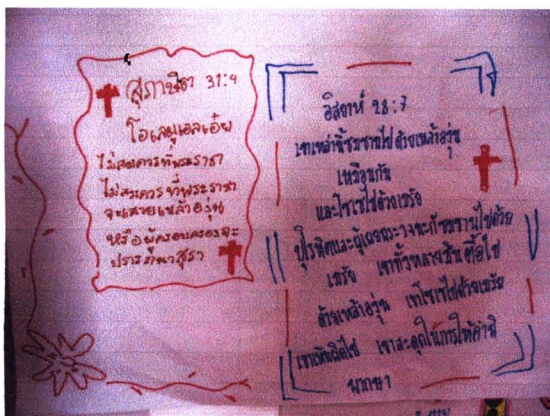
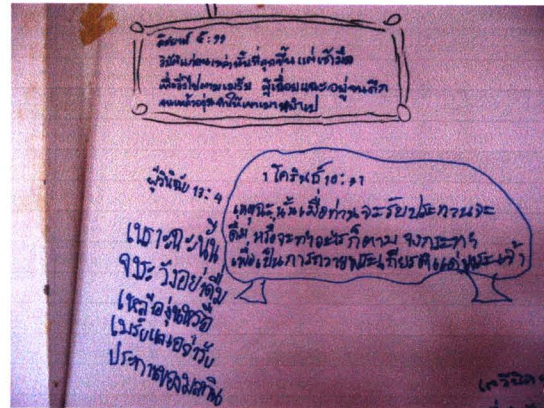
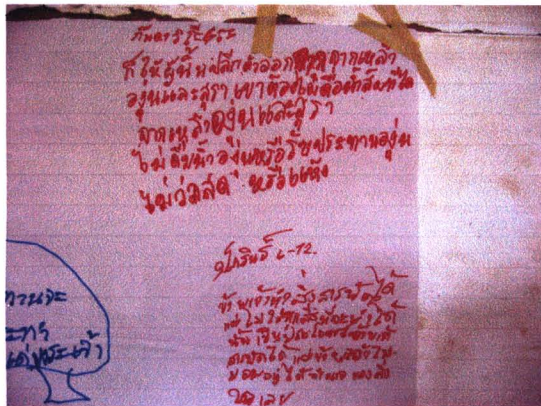


ภาพกิจกรรมการสร้างภาพภูมิทัศน์ในตนเอง









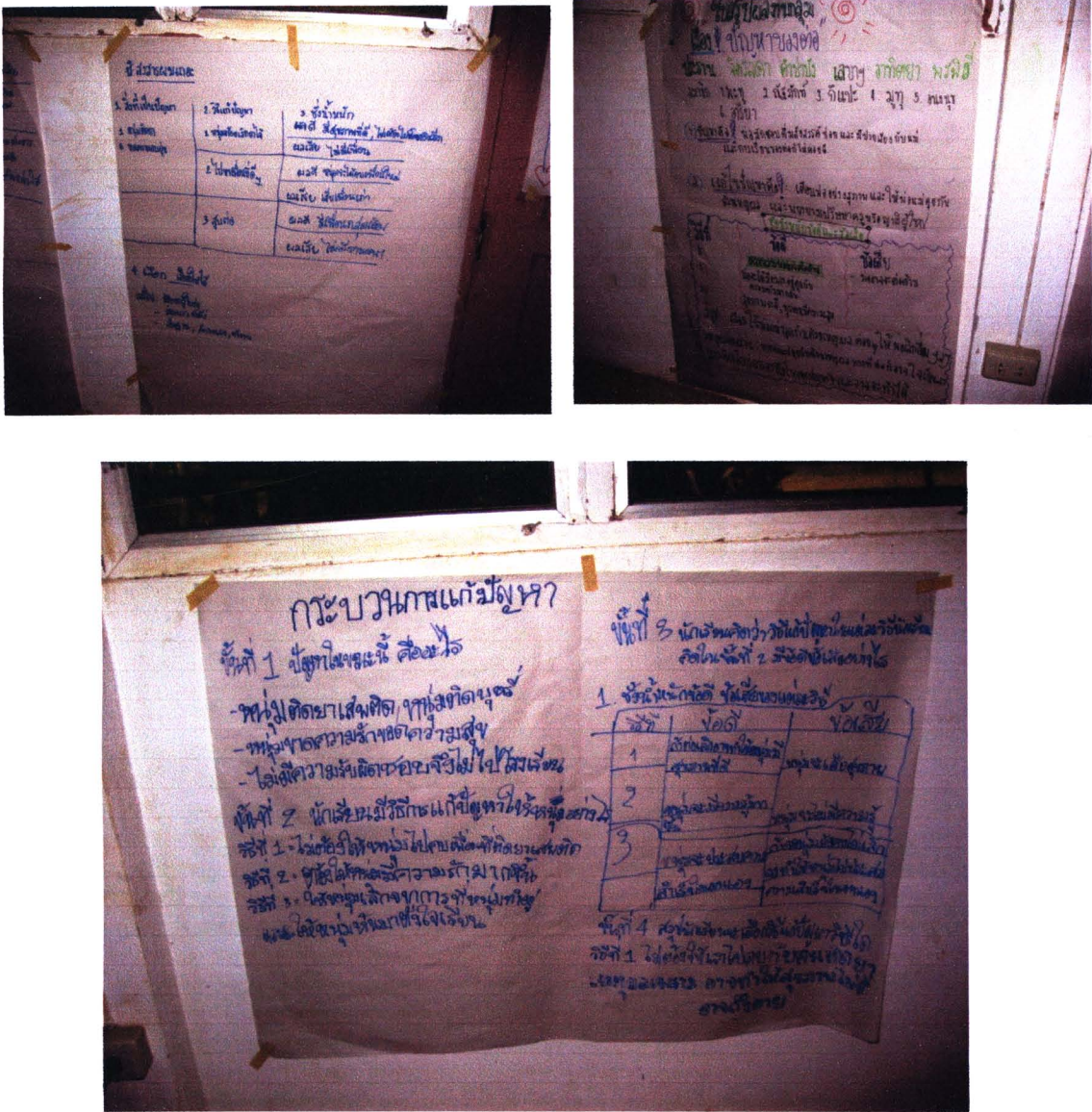
ภาพกิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับสุราและบุหรี่





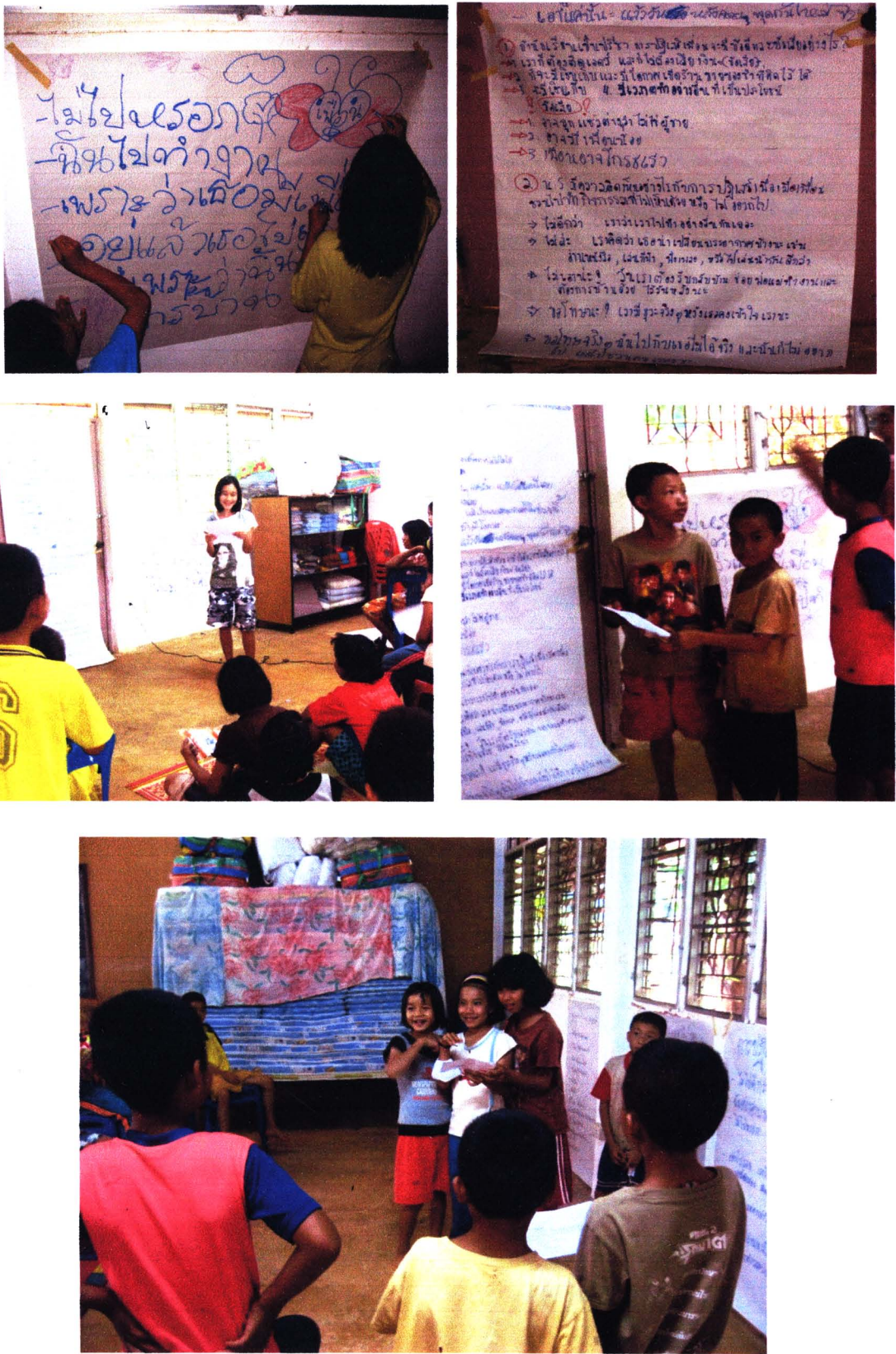
ภาพกิจกรรมการสร้างทักษะการตัดสินใจ





ภาพกิจกรรมการสร้างทักษะการแก้ปัญหา





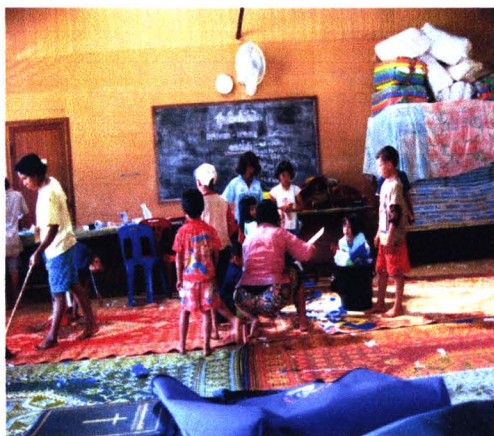
ภาพกิจกรรมการสร้างทักษะการปฏิเสธ





ภาพร้องเพลงก่อนเริ่มกิจกรรม





ภาพหลังทำกิจกรรม ชื่นชมผลงาน และช่วยกันดูแลความเรียบร้อยของพื้นที่





ภาพทำแบบสอบถามหลังทำกิจกรรม  
และศาลาใหม่นี้เป็นผลงานของเด็ก เราได้ใช้งานแล้ว



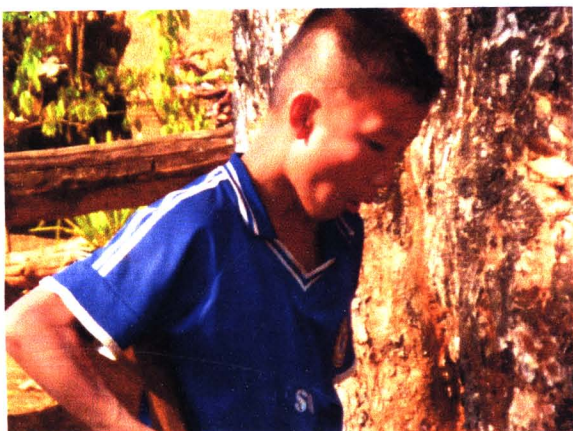






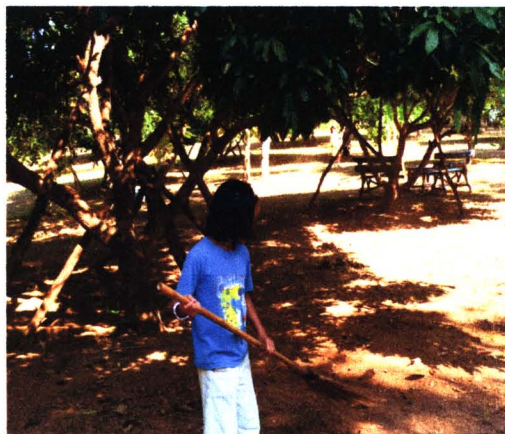
กิจกรรมที่คันทา ทุกคนไม่ว่าเด็กเล็กหรือเด็กโต ช่วยงานกันคนละไม้คนละมือ





เด็ก ๆ ที่นี้ค่อนข้างขี้อายแต่ทุกคนจริงใจและน่ารักค่ะ





ป่านี้เด็ก ๆ ก็มีหัวน้ ู้ ๆ แต่ขอพักเหนื่อยนิดหนึ่งก่อนนะ





มามะ เชิญทางนี้ มาดูผักผลไม้ของพวกเขาหนูกันค่ะ





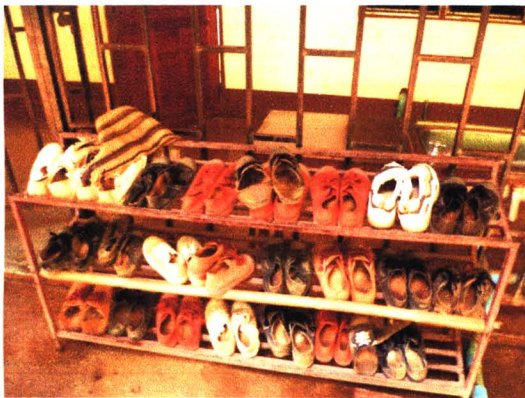
นี่คือบ้านของพวกเขาเองค่ะ





ทีมผู้วิจัยเองค่ะ





ไปโรงเรียนด้วยกันนะ



โบสถ์ของพวกเขา





แล้วมาเยี่ยมเยียนพวกหนูอีกนะคะ



## ประวัติผู้เขียน



ชื่อ-สกุล

นางวิชุดา บุญคำนตก

วัน เดือน ปีเกิด

26 มิถุนายน 2519

### ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2536

มัธยมศึกษา

โรงเรียนคาราวีทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่

พ.ศ. 2541

พยาบาลศาสตรบัณฑิต

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

### ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2541-2550

พยาบาลประจำการ

สังกัดหน่วยงานผู้ป่วยอายุรศาสตร์

โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่

พ.ศ. 2550-ปัจจุบัน

พยาบาลช่วยวิจัยโรคระบบทางเดินอาหาร

สังกัดหน่วยงานภาควิชาอายุรศาสตร์

โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่

