

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. อาจารย์สามารถ ศรีจำนงค์ ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. อาจารย์บุษบา ญาณสมเด็จ หัวหน้างานแนะแนว โรงเรียนหอพระ
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
3. อาจารย์นงลักษณ์ เจียนงาม หัวหน้างานแนะแนว โรงเรียนสาธิต
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวกับยาเสพติด

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้อธิบายถึงความรู้สึกหรือความคิดเห็น ของการเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวกับยาเสพติด โปรดอ่านข้อความอย่างรอบครอบ แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด โปรดทำเครื่องหมายลงในช่อง ที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว โปรดตอบให้ครบทุกข้อ คำตอบของท่านไม่มีการตัดสินว่าถูกหรือผิด และไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อท่าน

ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / ลงใน () หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้ตรงกับสภาพความเป็นจริง

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. ปัจจุบันนักเรียนพักอยู่กับ

() บิดาและมารดา

() บิดา

() มารดา

() ญาติ

() อื่นๆ (โปรดระบุความสัมพันธ์).....

3. สภาพการมีชีวิตของบิดา

() ยังมีชีวิตอยู่

() ถึงแก่กรรม

4. สภาพการมีชีวิตของมารดา

() ยังมีชีวิตอยู่

() ถึงแก่กรรม

5. สภาพสมรสของบิดาและมารดา

- () อยู่ด้วยกัน
- () แยกกันอยู่ชั่วคราวเพราะทำงานคนละที่
- () แยกกันอยู่แต่ยังไม่ได้หย่าร้าง
- () หย่าร้างกัน
- () อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

6. สัมพันธภาพบิดา-มารดา

- () อยู่ด้วยกันอย่างราบรื่น
- () มีการทะเลาะกันบ้าง
- () มีการทะเลาะกันบ่อยๆ
- () มีการทะเลาะพร้อมกับใช้กำลัง
- () อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

7. นักเรียนคิดว่าบุคคลใดในครอบครัวที่มีความรู้สึกที่ดีต่อตัวนักเรียน

- () ทุกคนในบ้าน
- () ทั้งพ่อและแม่
- () พ่อหรือแม่
- () ญาติพี่น้อง
- () อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

8. เรื่องที่บิดา-มารดาว่ากล่าวหรือลงโทษนักเรียนส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจาก

- () ไม่เชื่อฟังคำสั่งสอน
- () ทะเลาะกับพี่น้อง
- () เที่ยวนอกบ้าน
- () กบเพื่อนไม่ดี
- () อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

9. เมื่อนักเรียนกระทำผิด ครอบครัวของนักเรียนจะปฏิบัติอย่างไรต่อตัวนักเรียน

- () ให้ทำงานบ้านเพิ่มขึ้น
- () หักค่าขนม
- () งดค่า
- () งดค่า เหยียนตี
- () อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

10. เวลาว่างหลังเลิกเรียนและวันหยุดนักเรียนใช้เวลาส่วนใหญ่ทำอะไร

- () เล่นกีฬา หรือ เล่นดนตรี
- () จับกลุ่มคุยกับเพื่อน
- () เดินเล่นตามศูนย์การค้า
- () อยู่ตามแหล่งบันเทิงต่างๆ เช่น ตู้เกมส์ โต๊ะสุมิกเกอร์
- () อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวกับยาเสพติด

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1.	คนเก่งจะรับคำท้าทายให้ลองใช้ยาเสพติด					
2.	ผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด					
3.	ฉันภูมิใจในตนเองที่ฉันไม่เข้ายุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด					
4.	ผู้ที่คล้อยตามเพื่อน โดยไม่มีเหตุผล มีโอกาสเสี่ยงต่อการถูกชักจูงให้ใช้ยาเสพติด					
5.	แม้ว่าฉันจะมีปมด้อย ฉันก็จะไม่ใช่ยาเสพติดเพื่อสร้างปมเด่นมาทดแทน					
6.	ฉันภูมิใจในตนเองที่ใช้ยาเสพติดเพราะถือว่าการใช้ยาเสพติดเป็นเรื่องโก้เก๋ทันสมัย					
7.	ฉันเชื่อว่าการเลิกใช้ยาเสพติดเป็นสิ่งที่ทำได้หากมีความตั้งใจจริง					
8.	ฉันภูมิใจในตนเองที่สามารถเปิดใจกว้างที่จะคบหาอยู่กับผู้ที่สามารถเลิกใช้ยาเสพติด					
9.	ประชาชนของประเทศจะมีคุณภาพได้นั้น ต้องไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด					

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
10.	การใช้ยาเสพติดส่งผลเสียต่อตนเอง เท่านั้นไม่ส่งผลเสียต่อครอบครัวและ ประเทศชาติ					
11.	ฉันเชื่อว่าเป็นการเสียเวลาเปล่าที่จะให้ คำปรึกษาปัญหากับผู้ที่ใช้ยาเสพติด					
12.	ฉันเชื่อว่าการเลิกใช้ยาเสพติดอย่าง ถาวรเป็นเรื่องยาก					
13.	ฉันเชื่อว่าการใช้ยาเสพติดทำให้ ผลการเรียนตกต่ำได้					
14.	เมื่อเพื่อนชักชวนให้ใช้ยาเสพติด ฉันจะใช้ยาเสพติดทันที					
15.	ฉันภูมิใจในตนเองที่ใช้ยาเสพติดเพราะ การใช้ยาเสพติดช่วยให้มีเพื่อนมากขึ้น					
16.	ฉันเชื่อว่าการคบเพื่อนที่ติดยาเสพติด จะไม่มีผลทำให้ตนเองถูกชักจูง ให้ใช้ยาเสพติดได้เลย					
17.	ฉันจะไม่สนใจเพื่อนที่ใช้ยาเสพติด เพราะถือว่าเพื่อนคนนั้นเป็นบุคคล ที่ไม่ควรได้รับการช่วยเหลือ					
18.	ถ้าเพื่อนชวนให้ลองใช้ยาเสพติด ฉันจะไม่สามารถปฏิเสธคำชวน เพราะกลัวว่าเพื่อนจะไม่คบด้วย					
19.	เมื่อฉันเห็นเพื่อนใช้ยาเสพติด ฉันจะไม่บอกให้ครูทราบเพราะ ไม่ใช่เรื่องของฉัน					

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
20.	ฉันภูมิใจในตนเองที่ร่วมกิจกรรม ต่อต้านยาเสพติดของทางโรงเรียน เพราะเป็นสิ่งที่มีความหมาย					
21.	ฉันตระหนักดีว่าฉันไม่ควรยุ่งเกี่ยวกับ ยาเสพติดเพราะฉันไม่อยากให้ ผู้ปกครองเสียใจในพฤติกรรมที่ไม่ดี ของตัวเอง					
22.	ฉันคงจะภูมิใจในตนเอง ถ้าสามารถ หาเงินมาซื้อยาเสพติดได้เอง โดยไม่ต้องขอเงินจากครอบครัว					
23.	ฉันอาจจะใช้ยาเสพติด เพื่อให้ปรับตัว เข้าได้กับเพื่อน					
24.	คนดีในความคิดของฉันจะต้อง ไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด					
25.	ฉันเชื่อว่าความรักความอบอุ่น ในครอบครัวจะเป็นเกราะช่วยป้องกัน ยาเสพติด					

ภาคผนวก ก

แผนการสอนกิจกรรมแนะแนว

กิจกรรมหลักไกลยาเสพติด 1

แนวคิด

สาเหตุที่สำคัญประการหนึ่ง ของการติดยาเสพติดของบุคคล คือ การขาดความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับเรื่องยาเสพติด การรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หลงผิดคิดว่าสารเหล่านั้น สามารถช่วยแก้ไขปัญหา ทำให้ลืมเรื่องราวความทุกข์ต่าง ๆ ได้ การใช้สิ่งของที่ผสมสารระเหยต่าง ๆ อย่างไม่ระมัดระวัง เช่น สีทาบ้าน กาวปะยางรถยนต์ ยางลบผสมกลิ่น น้ำยาล้างเล็บ น้ำมันเบนซิน ฯลฯ เหล่านี้มีส่วนผสมของสารระเหยอยู่ ตลอดจนการใช้ด้วยความหลงผิดคิดว่า ช่วยให้ทำงานได้ทน ดูหนังสือได้นาน (ยาบ้า) เป็นต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งยาเสพติดประเภท สารระเหย บุหรี่ ยาบ้า กำลังแพร่ระบาดอย่างมากในสถานศึกษา เป็นเรื่องน่าห่วงใยอย่างยิ่ง จำเป็นต้องให้ นักเรียนรู้โทษ พิษร้ายของยาเสพติดเหล่านั้น เพื่อจะได้ปฏิบัติตนหรือนำ คนข้างเคียง ให้ระมัดระวังการใช้หรือหลีกเลี่ยงมิให้เข้าไปเกี่ยวข้อง

จุดประสงค์

นักเรียนสามารถบอกความหมาย ชนิดและโทษของยาเสพติดที่แพร่หลายในปัจจุบันได้

แนวดำเนินการ

ครูแจก “เอกสารประกอบความรู้เรื่องยาเสพติด” ให้นักเรียนศึกษา โดยใช้เวลาในการศึกษาเอกสารเป็นเวลา 10 นาที แล้วให้ทุกคนตอบคำถามท้ายเรื่องในใบงาน

สื่อ / อุปกรณ์

1. เอกสาร “ความรู้เรื่องยาเสพติด”
2. ใบงานเรื่อง หลีกไกลยาเสพติด 1

เอกสารประกอบความรู้เรื่องยาเสพติด

1. ยาเสพติดให้โทษ หมายถึง สารเคมีหรือวัตถุดิบใดๆ เมื่อเสพเข้าสู่ร่างกาย ไม่ว่าจะรับประทาน ดม สูบ ฉีด หรือด้วยประการใดๆ ทำให้เกิดโทษต่อร่างกายและจิตใจ ในลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

2. ชนิดของยาเสพติดที่แพร่ระบาด

2.1 ฝิ่น ที่เสพกัน คือ ฝิ่นสุก ได้จากการนำยางฝิ่น ซึ่งได้จากผลฝิ่นที่เก็บไว้จนแห้ง นำมาต้มหรือหมัก ฝิ่นสุกมีสีดำและรสขม นิยมเสพโดยการสูบด้วยกล้องและกินในรูปของฝิ่นก้อน

2.2 มอร์ฟีน

มีลักษณะเป็นผงสีขาวนวล นิยมเสพโดยการละลายน้ำฉีดเข้ากล้ามเนื้อ และการกินฤทธิ์ของมอร์ฟีนแรงกว่าฝิ่น 8-10 เท่า

2.3 เฮโรอีน

ลักษณะเป็นผงละเอียดสีขาว นิยมเสพโดยการละลายน้ำฉีดเข้าเส้นหรือกล้ามเนื้อ หรือสูบโดยการยัดใส่บุหรี่ และอาจเสพโดยการแตะจมูกสูดดม

ทั้งฝิ่น มอร์ฟีน และเฮโรอีน มีฤทธิ์ทำให้สมองมีประสาทปัญญาเฉื่อยช้า และมักง่วงหลับไปผู้ที่เสพติดแล้วมักพบว่ามึนงงร่างกายซูบซีด ผอมเหลือง อ่อนเพลีย ฟุ้งซ่าน อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายไม่ยอมทำงาน สมองเสื่อม หายใจช้า และมักได้รับความทรมานจากการท้องผูกอย่างรุนแรง

2.4 บุหรี่

ใส่บุหรี่ที่มาจากใบยาสูบนั้นจะมีสารต่าง ๆ มากมาย ที่สำคัญคือ นิโคติน สำหรับผู้ที่เสพติดแล้ว มักพบว่ามีอาการปวดศีรษะ ท้องผูกหรือท้องเดิน นอนไม่หลับกระสับกระส่าย กังวลใจ ฯลฯ สำหรับผลของนิโคตินต่อระบบอื่นของร่างกาย ผู้เสพอาจเป็นโรค เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเส้นเลือดแข็งตัว (ทำให้ตายปัจจุบันทันทีได้) โรคถุงลมโป่งพอง เกิดมะเร็งของช่องปาก หลอดอาหาร กระเพาะปัสสาวะ ตับอ่อน ที่สำคัญคือ มะเร็งปอด ฯลฯ นอกจากนี้ยังทำให้ลมปากและลมหายใจมีกลิ่นเหม็น ถ้าผู้ติดเป็นผู้หญิงตั้งครรภ์จะแท้งได้ง่าย

2.5 สารระเหย

มีลักษณะเป็นไอระเหยได้ในอากาศ เมื่อสูดดมเข้าไป ทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย สารระเหยได้แก่ ทินเนอร์ ซึ่งมักจะผสมอยู่ในผลิตภัณฑ์ต่างๆ เช่น แล็กเกอร์ สีฟัน กาวยาง น้ำยาล้างเล็บ เป็นต้น ผู้สูดดมอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน จะทำให้หลอดลมอักเสบ ไอ ไตอักเสบ จังหวะเต้นของหัวใจผิดปกติ เกิดมะเร็งในเม็ดเลือดขาว ทำให้กล้ามเนื้อลีบลงเป็นอัมพาต มีอาการทางประสาท เชื่องซึม

2.6 ยาบ้าหรือแอมเฟตามีน

ปัจจุบันมักพบในลักษณะเป็นเม็ด มีหลายสี เช่น สีส้ม สีน้ำตาล ฯลฯ จึงมักเสพโดยการกินหรือผสมอาหาร เครื่องดื่ม แต่ก็มียาชนิดละลายน้ำบรรจุหลอดเพื่อใช้ฉีด อาจนำมาใช้ลดความอ้วน เพราะยานี้มีผลต่อศูนย์ควบคุมความหิว ทำให้ไม่รู้สึกริหิว ร่างกายรับอาหารได้น้อยลง

สำหรับผู้เสพยาบ้ามีอาการหงุดหงิด หวาดระแวง มีประสาทหลอน คลุ้มคลั่ง จิตสับสน การตัดสินใจผิดพลาด

2.7 กัญชา

กัญชาเป็นพืชล้มลุกจำพวกหญ้า ซึ่งจะนำมามาตากแห้ง และบดเป็นผงหยาบ ๆ แล้วนำมาบดหรืออาจสูบด้วยกล้องหรือบ้องกัญชา นอกจากนี้อาจเคี้ยวใบหรือเจือปนอาหารรับประทาน อาการผู้ที่เสพยาบ้ามีอาการง่วงนอน เชื่องซึม และเมื่อเสพยาบ้าจะประสาทหลอน อาจเห็นภาพลวงตา หนูแว่ว หรือมีอาการหวาดระแวง ความคิดสับสน ควบคุมไม่ได้ บางรายอาจไม่รู้จักร่างกายตัวเอง หรือไม่เข้าใจสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ผู้เสพยาบ้าส่วนใหญ่มักป่วยเป็นโรคจิตในภายหลัง

2.8 เหล้า

ถ้าดื่มมากเกินไป แอลกอฮอล์จะไปกดสมอง ส่วนที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกนึกคิด การควบคุมตนเอง การตัดสินใจ การยับยั้ง การหักห้ามใจ ทะเลาะวิวาท หรือทำลายของ สำหรับผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป ขนาดผู้เสพยาบ้าแอลกอฮอล์ จนกลายเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง มีอาการ เช่น มีใบหน้าบวมแดง หน้าแดง ตาแดง ผิวหนังคล้ำ ลมหายใจมีกลิ่นแอลกอฮอล์ สติปัญญาเสื่อม ควบคุมตนเองไม่ได้ จิตใจผิดปกติก้าวร้าวอ่อนแอเปลี่ยน รับประทานอาหารอีกเสบ อาจเกิดโรคตับแข็ง ฯลฯ

2.9 กาแฟ

รวมทั้งเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนเป็นส่วนผสม ทำให้เกิดการเสพติด เครื่องดื่มชนิดนั้น ๆ เช่น ชา โกโก้ น้ำอัดลม ยังนิยมนำมาผสมเครื่องดื่มเสริมพลัง เมื่อใช้บ่อย ๆ มีโอกาสเสพติด แต่ต้องใช้ขนาดสูงพอและเป็นเวลานาน เมื่อเกิดการเสพติดจะเกิดผลเสีย เช่น นอนไม่หลับ วิตกกังวล เครียด ความคิดสับสน ปวดศีรษะบ่อย ๆ หัวใจบีบเต้นแรง และอาจพบเป็นโรคอุจจาระร่วงประจำ

ใบงานเรื่อง หลีกไกลยาเสพติด 1

ให้นักเรียนจับคู่ข้อความหรือความหมายต่อไปนี้ให้ตรงกัน

- | | |
|-----------------------------|---|
|1. บุหรี่ | ก. เป็นสารเคมีหรือวัตถุใด ๆ ที่เสพแล้วมีผลต่อระบบ |
|2. ยาบ้าหรือแอมเฟตามีน | ประสาทส่วนกลางส่งผลต่อร่างกาย จิตใจ |
|3. กัญชา | ทำให้เสพมากขึ้นเรื่อย ๆ |
|4. สารระเหย | ข. นอนไม่หลับ วิตกกังวล ปวดศีรษะบ่อยๆ |
|5. ยาเสพติด | หัวใจบีบเต้นแรง |
|6. ฟีน มอร์ฟีน เฮโรอีน | ค. อุดมโป่งพอง มะเร็งในช่องปาก มะเร็งปอด |
|7. เหล้า | ง. สติปัญญาเสื่อมช้า มึนงงนอน ร่ายกายชิวชืด |
|8. กาแฟ | หอมเหลือง จิตใจฟุ้งซ่าน ท้องผูกอย่างรุนแรง |
| | จ. ประสาทหลอน เห็นภาพลวงตา หนาว หวาดระแวง |
| | ความคิดสับสน มักป่วยเป็นโรคจิตภายหลัง |
| | ฉ. ตาพร่า ใบหน้าบวมๆ ดับแข็ง ชอบทะเลาะวิวาท |
| | ช. ทำลายระบบประสาทสมอง กล้ามเนื้อลีบเป็น |
| | อัมพาต มีอาการทางประสาท |
| | ซ. คลุ้มคลั่ง การตัดสินใจผิดพลาด หวาดระแวง |
| | ประสาทหลอน |

กิจกรรมหลักไกลยาเสพติด 2

แนวคิด

สาเหตุที่สำคัญประการหนึ่ง ของการติดยาเสพติดของบุคคลคือ การขาดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องยาเสพติด การรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หลงผิดคิดว่า สารเหล่านั้นสามารถ ช่วยแก้ไขปัญหา ทำให้ลืมเรื่องราวความทุกข์ต่าง ๆ ได้ การใช้สิ่งของที่ผสมสารระเหยต่าง ๆ อย่างไม่ระมัดระวัง เช่น สีทาบ้าน กาวปะยางรถยนต์ ยางลบผสมกลิ่น น้ำยาล้างเล็บ น้ำมันเบนซิน ฯลฯ เหล่านี้มีส่วนผสมของสารระเหยอยู่ ตลอดจนการใช้ด้วยความหลงผิดคิดว่า ช่วยให้ทำงานได้ทน ดูหนังสือได้นาน (ยาบ้า) เป็นต้น และโดยเฉพาะอย่างยิ่งยาเสพติดประเภท สารระเหย บุหรี่ ยาบ้ากำลังแพร่ระบาดอย่างมากในสถานศึกษา เป็นเรื่องน่าห่วงอย่างยิ่ง จำเป็นต้องให้ นักเรียน รู้โทษ พินัยของยาเสพติดเหล่านั้น เพื่อจะได้ปฏิบัติตนหรือแนะนำ คนข้างเคียง ให้ระมัดระวังการใช้หรือหลีกเลี่ยงมิให้เข้าไปเกี่ยวข้อง

จุดประสงค์

นักเรียนสามารถบอกวิธีป้องกันตัวเอง เพื่อไม่ให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด จากกิจกรรมที่สมมติให้ได้

แนวดำเนินการ

1. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ กลุ่มละ 5 คน
2. ให้นักเรียนดูภาพตัวอย่าง แล้วให้ตอบคำถามในใบงาน

สื่อ / อุปกรณ์

1. ภาพเหตุการณ์ต่าง ๆ จากหนังสือพิมพ์
2. ใบงานเรื่อง หลักไกลยาเสพติด2

ใบงานเรื่อง หลีกไกลยาเสพติด 2

สมมติให้นักเรียนมีความจำเป็นต้องทำกิจกรรมต่อไปนี้ และต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง นักเรียนจะเลือกอะไร พร้อมให้เหตุผล

- ช่วงใกล้สอบต้องดูหนังสือคึก ๆ เพื่อเงินรางวัลก้อนโตที่พ่อแม่จะให้ถ้าผลการเรียนดี
☐ กินยาบ้าเพื่อให้ดูหนังสือได้ดีขึ้น
 เพราะ.....
☐ ไม่รับเงินรางวัล เพราะ.....
☐ ไม่เลือกทั้ง 2 ข้อ เพราะ.....
 ถ้าไม่เลือกทั้ง 2 ข้อ จะมีวิธีการอย่างไร.....

- แม่ไม่สบายอย่างมาก พ่อไม่มีสตางค์พาแม่ไปหาหมอ มีเพื่อนบ้านเสนอแนะทางออกที่ได้เงินจำนวนมาก และทำเพียงครั้งเดียวคือ นำยาเสพติดไปส่งตามที่นัดหมาย
☐ ไม่ทำยอมให้แม่ป่วยหนัก เพราะ.....
☐ ทำตามที่เพื่อนบ้านแนะนำ เพราะ.....
☐ ไม่เลือกทั้ง 2 ข้อ เพราะ.....
 ถ้าไม่เลือกทั้ง 2 ข้อ จะมีวิธีการอย่างไร.....

- นักเรียนไปช่วยแม่ขายของที่ตลาดกลับคึกมาก มักฟุบหลับในห้องเรียน ครูมักทำโทษเสมอ
☐ ยอมให้ครูทำโทษ เพราะ.....
☐ กินยาบ้าที่เพื่อนหามาให้ เพราะ.....
☐ ไม่เลือกทั้ง 2 ข้อ เพราะ.....
 ถ้าไม่เลือกทั้ง 2 ข้อ จะมีวิธีการอย่างไร.....

กิจกรรมสร้างภูมิคุ้มกัน

แนวคิด

การใช้ให้บุคคลเห็นผลร้าย ที่เกิดจากการใช้ยาเสพติด เช่น สภาพร่างกายที่ทรุดโทรม สภาพจิตใจที่บีบรัด เป็นการกระตุ้นให้บุคคล เกิดความรู้สึกลัวหวาดหวั่นต่อสภาพเหล่านั้น เกิดความตระหนัก มองเห็นคุณค่าในการรักษาสุขภาพของตนเอง ให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ สิ่งเหล่านี้จะเป็นเสมือนการสร้างภูมิคุ้มกัน ป้องกันมิให้เยาวชนใช้ยาเสพติดได้อีกทางหนึ่ง

จุดประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอก ลักษณะของผู้ติดยาเสพติดได้
2. นักเรียนสามารถบอกวิธีป้องกันตนเอง เพื่อไม่ให้ติดยาเสพติดได้
3. นักเรียนสามารถบอกวิธีปฏิบัติของนักเรียน ต่อเพื่อนหรือบุคคลใกล้ที่ติดยาเสพติดได้

ยาเสพติดได้

แนวดำเนินการ

1. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5 คน
2. แจกภาพให้แต่ละกลุ่ม (ภาพที่ 1,2) ซึ่งเป็นภาพที่แสดงผลเสียของการใช้ยาเสพติด ให้นักเรียนดู แล้วให้ช่วยกันอภิปราย แสดงความรู้สึกต่อสภาพของบุคคลในภาพ แจกภาพให้แต่ละกลุ่ม (ภาพที่ 3,4) ซึ่งแสดงถึงสภาพของคนสุขภาพสมบูรณ์ ให้นักเรียนดู แล้วให้ ช่วยกัน อภิปราย แสดงความรู้สึกต่อสภาพของบุคคลในภาพเช่นกัน
3. ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้คือ
 - 3.1 อะไรคือสาเหตุที่ทำให้บุคคลในภาพข้อ 1 และข้อ 2 มีสภาพร่างกายที่แตกต่างกัน
 - 3.2 สภาพร่างกายของบุคคลทั้ง 2 ลักษณะ ส่งผลต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิตของตนเอง และผู้อื่นอย่างไร เช่น ต่อบุคคลในครอบครัวต่อเพื่อน ต่อสังคม
 - 3.3 วิธีการปฏิบัติตน ที่จะทำให้สุขภาพกาย สุขภาพจิตสมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอควรทำอย่างไร

- 3.4 ให้นักเรียนปฏิบัติตามใบงานเรื่อง สร้างภูมิคุ้มกัน

สื่อ / อุปกรณ์

ภาพประกอบและใบงานเรื่อง สร้างภูมิคุ้มกัน

ใบงานเรื่อง สร้างภูมิคุ้มกันภัย

ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายและสรุปในประเด็นต่อไปนี้

1. ลักษณะของผู้ติดยาเสพติดที่สังเกตเห็นได้มีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนจะป้องกันตนเองมิให้ติดยาเสพติดได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

3. ถ้านักเรียนมีเพื่อนหรือบุคคลใกล้ชิดติดยาเสพติด นักเรียนจะปฏิบัติต่อบุคคลเหล่านั้นเช่นไร

.....

.....

.....

กิจกรรมรักตัวเอง ไม่ฝักใฝ่ยาเสพติด

แนวคิด

ในสังคมปัจจุบันเต็มไปด้วย สภาพที่เสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติด ในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งการดำรงชีวิตของเยาวชนทุกวันนี้ มีโอกาสเข้าไปสัมผัสได้ การมีค่านิยมที่ดี จะป้องกันการหลงผิดในการติดยาเสพติดได้

แนวทางหนึ่ง ที่จะช่วยส่งเสริม ให้เกิดค่านิยมที่ดีแก่เยาวชนคือ การสร้างให้เยาวชนมีความรักและเห็นคุณค่าในชีวิตของตนและคนอื่น ดังนั้น การเสริมสร้างค่านิยมที่ดีและถูกต้องจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง

การสร้างค่านิยมที่ดีให้แก่เยาวชน คือ สร้างให้เยาวชนมีความรักและเห็นคุณค่าในชีวิตของตนและผู้อื่น ดังนั้น การเสริมสร้างค่านิยมที่ดีและถูกต้องจึงจำเป็นอย่างยิ่ง

จุดประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกสาเหตุการติดยาเสพติด จากกรณีตัวอย่างได้
2. นักเรียนสามารถบอกวิธีการในการป้องกันตนเอง หรือหาทางออก

จากกรณีตัวอย่างได้

3. นักเรียนสามารถบอกข้อคิด จากกรณีตัวอย่างได้

แนวดำเนินการ

1. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5 คน
2. ครูแจกกรณีตัวอย่างและใบงาน กลุ่มละ 1 ชุด
3. ให้แต่ละกลุ่มอภิปราย และตอบคำถามจากกรณีตัวอย่าง
4. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงาน
5. ครูและนักเรียน ช่วยกันสรุปพิสัย และแนวทางป้องกันภัยจากยาเสพติด และสนับสนุนให้นำไปใช้ชีวิตประจำวันโดยเน้นค่านิยมที่ดี 3 ป คือ ปลอดภัย ประหยัดและประโยชน์

สื่อ / อุปกรณ์

1. กรณีตัวอย่าง เรื่องวัยวน
2. ใบงานเรื่อง รักตัวเอง ไม่ฝักใฝ่ยาเสพติด

ใบงาน เรื่อง รักตัวเอง ไม่ฝักใฝ่ยาเสพติด

กรณีตัวอย่าง เรื่อง.....

ชื่อกลุ่ม.....

ชื่อสมาชิก

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

คำชี้แจง

ให้นักเรียนอ่านกรณีตัวอย่าง คิดวิเคราะห์และตอบคำถามดังต่อไปนี้

1. จากกรณีตัวอย่างนักเรียนคิดว่า การติดยาเสพติด มีสาเหตุมาจาก

.....
.....

2. ถ้านักเรียนเป็นตัวละครในเรื่อง นักเรียนจะมีวิธีการอย่างไรในการ
ป้องกันตนเอง หรือหาทางออกอย่างไร เมื่อพบกับเหตุการณ์ดังกล่าว

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

3. นักเรียนได้ข้อคิดอะไร จากกรณีตัวอย่าง

.....
.....

 กรณีตัวอย่าง เรื่องวัยรุ่น

สมชัย เป็นชายอายุ 16 ปี อาศัยอยู่ในสลัมกับพ่อแม่ และน้องชาย ฐานะทางบ้านค่อนข้างขัดสน พ่อแม่มีทะเลาะตบตีกันอยู่เสมอ สมชัยจึงหนีปัญหาโดยออกจากบ้านไปหาเพื่อนและมั่วสุมกับเพื่อนเสเพลคนอื่น ต่อมาสมชัยถูกตำรวจจับในข้อหาผิดกฎหมายในครอบครอง ศาลพิพากษาให้กักตัวเพื่อฝึกอบรมในบ้านกฤณาเป็นเวลา 1 ปี 6 เดือน

เมื่อสมชัยพ้นโทษเขาก็กลับมาอยู่บ้าน พ่อของเขาได้ตายไปแล้ว สมชัยพยายามเริ่มชีวิตใหม่ ไม่ให้ผิดพลาดเหมือนที่เคยเป็น เขาขยันขันแข็งช่วยแม่หุงหาอาหาร และออกไปช่วยแม่ขายข้าวแกงแถวๆ โรงเรียนที่เขาเคยเรียนหนังสืออยู่ สมชัยมักถูกเพื่อนๆ ล้อว่าเป็นไอ้ขี้คุก แรก ๆ สมชัยก็อดทนได้เพราะยอมรับว่าตนเป็นอย่างที่เพื่อนว่าจริง แต่เมื่อเพื่อนล้อบ่อยๆ สมชัยก็หมดความอดทนเกิดทะเลาะวิวาทกับเพื่อน ๆ ถึงขั้นจะฆ่ากันตาย แม่ของสมชัยจึงผิดหวังในตัวสมชัยมาก สมชัยเสียใจมากที่ตนเป็นต้นเหตุของความวุ่นวายต่าง ๆ เขาจึงคิดที่จะไปจากครอบครัว และหันกลับไปหาเสเพลติดอีก แต่ยังไม่มีทันออกจากบ้าน เขาทราบว่าเพื่อนที่เคยหยิ่งยโสเสเพลติดให้แก่เขาติดเอดส์จากการใช้เข็มฉีดยา อีกทั้งยังนำเอดส์มาติดภรรยาและลูกในท้อง สมชัยเห็นดังนั้นจึงตัดสินใจไม่คิดกลับไปหาเสเพลติดอีก พร้อมกับขอโทษแม่ที่ตนเองอ่อนแอ ครอบครัวของสมชัยจึงกลับมามีความรักและความเข้าใจกันอีกครั้งหนึ่ง

 กรณีตัวอย่าง เรื่องน้ำพุ

น้ำพุมีพี่น้องทั้งหมด 4 คน ตัวของน้ำพุเองเป็นลูกชายคนเดียวของครอบครัว พ่อแม่ของน้ำพุหย่าร้างกัน แม่จึงต้องทำงานหนักเพื่อหาเงินมาเลี้ยงดูลูก จนไม่มีเวลาดูแลลูกอย่างใกล้ชิด ประกอบกับน้ำพุเป็นลูกชายคนเดียว จึงเข้ากับพี่ ๆ ซึ่งเป็นผู้หญิงไม่ได้ เมื่อน้ำพุเกิดความว้าวุ่นใจ จึงหันไปคบเพื่อนที่ไม่ดี ชอบเที่ยวเตร่ ไม่สนใจการเรียน และมั่วสุมกับเพื่อนติดยาเสพติด จนกระทั่งถูกจับและถูกส่งเข้าไปอยู่ในสถานกักกันบ้านเมตตา เมื่อน้ำพุออกจากบ้านเมตตาน้ำพุก็หันกลับไปใช้ยาเสพติดอีกและเพิ่มปริมาณมากยิ่งขึ้น ต่อมาน้ำพุและเพื่อน ๆ ไปบำบัดรักษาการติดยาเสพติดที่สำนักสงฆ์จำกระบองจนสามารถเลิกยาเสพติดได้ หลังจากนั้นก็กลับไปอยู่กับแม่และได้เรียนหนังสืออีกครั้ง เมื่อน้ำพุได้พบกับสภาพแวดล้อมเดิม และปัญหาเดิมที่ทำให้ว้าวุ่นใจ จึงหันกลับไปใช้ยาเสพติดอีกและในที่สุดก็ต้องเสียชีวิตเพราะยาเสพติด

กรณีตัวอย่าง เรื่องเล่นกับไฟ

มนัสอยู่กับครอบครัวที่มีความขัดสนแร้นแค้นพ่อติดสุรา แม่ติดการพนัน น้องสาวกำลังเรียนหนังสือ เมื่อมนัสตกงานจึงถูกเพื่อนชักชวนให้ค้ายาเสพติดโดยเป็นผู้ค้ารายย่อย เพื่อหาเงินมาจุนเจือครอบครัว หลังจากนั้นตัวของมนัสเองก็ติดยาเสพติด ประกอบกับต้องการเงินมาเป็นค่าใช้จ่ายเพิ่มมากขึ้น มนัสพยายามหลอกลวง ให้นักเรียนหญิงคนหนึ่งที่มีฐานะติดยาเสพติด โดยนำยาเสพติดสอดใส่ไปกับขนมหวาน วิธีนี้ได้ผลเกินคาดเพราะทำให้มนัสได้เงินและได้เสียกับผู้หญิงคนนั้นในที่สุด ผลกระทบจากการกระทำกับผู้อื่น ก็มาตกกับน้องสาวมนัสเพราะน้องสาวมนัสนำขนมที่มียาเสพติดสอดใส่ไปกับกินโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ จึงกลายเป็นคนติดยาเสพติดไปด้วย มนัสเสียใจมาก และตั้งใจแน่วแน่ ที่จะเลิกใช้ยาเสพติดและเลิกขายยาเสพติด เขาและน้องสาวได้ไปรับการบำบัดรักษา การติดยาเสพติดจนหาย แต่เมื่อมนัสกลับมาถึงบ้านก็ต้องถูกแก๊งค์ค้ายาเสพติด ซึ่งเดิมเคยทำงานร่วมกันทำร้ายจนถึงแก่ชีวิตในที่สุด

 กรณีตัวอย่าง เรื่องไฟตุ่ม

ทองเล่าว่า เดิมนั้นเขาอาศัยอยู่ในชนบท ต่อมามีโอกาสเข้ามาเรียนที่กรุงเทพฯ และได้สัมผัสกับแสงสีของเมืองกรุง ทองคิดนู๋หรือชอบเที่ยวเตร่ ดิสโก้เธค ฯลฯ และชีวิตของทองก็เปลี่ยนไปในทางที่ไม่ดี เมื่อทองได้พบกับเสก ซึ่งชักนำให้ทองได้รู้จักและเสพยาเสพติด ต่อมาเสกของให้ทองช่วยพาตนไปที่หมู่บ้านของทอง โดยอ้างว่าออกไปเที่ยว แต่ที่จริงเสกต้องการไปหาแหล่งขายยาบ้าและยาเสพติดชนิดอื่น ๆ เมื่อทองและเสกไปที่หมู่บ้านในนามของชาวกรุง ชาวบ้านก็มักจะเอาอย่าง เพราะเห็นว่าโก้เก๋และติดยาเสพติดกันเป็นจำนวนมาก ต่อมากำนันทราบเบาะแสจึงพาตำรวจมาจับผู้กระทำความผิดไปดำเนินคดี แต่เสกหนีรอดพ้นเงื้อมมือตำรวจไปได้ เสกจึงย้อนกลับมาทำร้ายกำนันจนเป็นอัมพาตและข่มขืนน้องสาวของทองจนกลายเป็นคนซึมเศร้าตลอดเวลา ทองสำนึกได้ว่า ยาเสพติดมีโทษภัยมหันต์ พร้อมจะบั่นทอนชีวิตของผู้เสพและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องซึ่งอาจเป็นพ่อแม่ พี่ น้อง ฯลฯ จึงต้องการนำเรื่องของตนมาเป็นอุทาหรณ์ให้คนได้เกิดการยั้งคิดว่าทราบใดที่ใครสักคนยังคงลืมนองรสชาติของยาเสพติด นั้นหมายความว่าคนคนนั้นกำลังเอาชีวิตและอนาคตเป็นเดิมพัน

กิจกรรมจิตสำนึก

แนวคิด

การปลูกจิตสำนึก ให้มีความรู้ว่ายูทาสยาเสพตตเสพ มีผลกระทบตอคนทุกคน ไม่ทางตรงก็ทางอ้อม เป็นการสร้างความตระหนักว่ายูทาสยาเสพตต เป็นปัญหาของคนทุกคน และทุกคนควรจะมีส่วนร่วมในการต้านภัยยาเสพตต

จุดประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกผลกระทบ ที่เกิดจากยาเสพตตจากกรณีตัวอย่างได้
2. นักเรียนสามารถบอกวิธีการ ที่นักเรียนจะช่วยแก้ปัญหายาเสพตตได้

แนวดำเนินการ

1. ครูเล่าเรื่อง “จิตสำนึก” ให้นักเรียนฟัง และใช้น้ำเสียงในการเล่าสร้างบรรยากาศให้ผู้ฟังเกิดอารมณ์และความรู้สึกคล้อยตามเนื้อเรื่อง
2. ให้นักเรียนจับคู่ 2 คน สนทนาในประเด็น “ถ้าท่านเป็นนุ่นท่านจะรู้สึกอย่างไร ”
3. สุ่มนักเรียนบางคน รายงานความรู้สึก
4. แบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละ 4 คน อภิปรายตามประเด็นในใบงาน “จิตสำนึก”
5. รายงานผลการอภิปราย อาจจะให้รายงานกลุ่มละ 1 ประเด็น
6. ครูและนักเรียนสรุปผลที่ได้จากกิจกรรม โดยเน้นให้เห็นผลกระทบของปัญหายาเสพตต และการนำประเด็นวิธีการแก้ปัญหายาเสพตตไปสู่การปฏิบัติจริง

สื่อ / อุปกรณ์

1. กรณีตัวอย่างเรื่อง จิตสำนึก
2. ใบงานเรื่อง จิตสำนึก

กรณีตัวอย่าง เรื่องจิตสำนึก

นุ่น สาวน้อยวัยสดใส เหลืออีกเพียงปีเดียวเธอก็จะจบ ม.3 เธอวาดหวังไว้ว่าอยากจะเรียนต่อจนจบระดับมหาวิทยาลัย เธอมีความสุขกับครอบครัวที่แสนอบอุ่น และวันนี้ก็เป็นเหมือนเช่นทุกวัน พ่อ แม่ นุ่นและน้องสาว ร่วมรับประทานอาหารพร้อมหน้าพร้อมตา จากนั้นเธอและน้องสาวก็นั่งรถพ่อไปโรงเรียน พร้อมกับเด็กนักเรียนตะแวงบ้านเดียวกันอีก 15 คน พ่อมีอาชีพขับรถรับส่งนักเรียนพ่อเป็นคนขับรถฝีมือดีขับด้วยความระมัดระวัง ไม่ประมาท จึงเป็นที่เชื่อถือของพ่อแม่ของเด็กนักเรียนเป็นจำนวนมาก ไว้ใจให้ดูแลชีวิตลูกเขา

วันนั้นพ่อขับรถอย่างใจเย็น และมีสติอย่างเช่นเคย จู่ ๆ ก็มีรถบรรทุกแล่นสวนทางมาด้วยความเร็วสูง แหกโค้งข้ามเกาะกลางถนนมาที่รถพ่อ เหมือนกับพ่อรู้ว่ากำลังจะเกิดอะไรขึ้น พ่อตะโกนได้เพียงคำเดียว รถพอก็ถูกชนเสียดังสนั่น...

ที่โรงพยาบาลเมื่อนุ่นลืมตาขึ้นมาก็พบดวงตาที่บวมเป่งของแม่ที่จับจ้องอยู่ที่ใบหน้าเธอ น้ำตาไหลอาบแก้ม... แม่พูดไม่ก็คำ นุ่นจึงรู้ว่า น้องสาวอาการสาหัสและมีเด็กนักเรียนเสียชีวิต 2 คน นอกนั้นบาดเจ็บกันถ้วนทั่ว และได้อีกว่าคนขับรถบรรทุกนั้นเสพยาบ้า....

บัดนี้... ความสุขของครอบครัวแตกสลาย บรรยากาศในบ้านเปลี่ยนไป ไม่มีเสียงหัวเราะ ไม่มีเสียงใส ๆ ของน้องสาวที่ช่างซุกซนถาม พ่อเอาแต่นั่งเหม่อลอยซึมเศร้า บ่อยครั้งที่เห็นแม่แอบร้องไห้ เพื่อนบ้านต่างมีนตึงไม่ยอมพูดด้วย มีหน้าซำด่างมุมโทษพ่อที่ทำให้ลูกเขาต้องบาดเจ็บและเสียชีวิตไป สำหรับเธอพ่อแม่ความห่วงใยหายไปโรงเรียน ไม่มีใครพูดจาด้วย นุ่นอยากถามทุก ๆ คนว่า “ใครเป็นคนผิด” ช่วยตอบนุ่นด้วย

 ใบงานเรื่อง จิตสำนึก

1. เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับนุ่น นักเรียนคิดว่าใครเป็นคนผิด

.....

2. มีใครบ้างได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ดังกล่าวและผลกระทบเป็นอย่างไร

.....

.....

3. จากเหตุการณ์ดังกล่าว นักเรียนคิดว่าปัญหาหายาเสพติด มีผลกระทบอย่างไร

.....

.....

.....

4. นักเรียนจะมีส่วนช่วยในการแก้ปัญหายาเสพติดได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

กิจกรรม เก็บไว้แต่สิ่งที่ดี

แนวคิด

การที่บุคคลได้รับการสะท้อนให้เห็นความดี ความสามารถของตนเอง จะทำให้เกิดความภูมิใจ มั่นใจในตนเองมากขึ้นและจะสามารถเสริมความภูมิใจให้ผู้อื่นได้ เมื่อทุกคนมองเห็นคุณค่ามีคุณค่าแล้ว การเลือกประพฤติปฏิบัติย่อมเลือกแต่สิ่งดี ๆ มีคุณค่าให้กับตนเอง สิ่งเหล่านี้ น่าจะเป็นสิ่งยึดเหนี่ยว ป้องกันกันมิให้บุคคลกระทำตนเป็นคนไร้ค่า คอยดูแลตัวเองไม่ให้ก่อกรรมชั่ว ไม่ทำตัวไปเกี่ยวข้องกับสิ่งเลวร้าย

จุดประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกได้ว่า ตนเองมีความสามารถในเรื่องใดบ้าง
2. นักเรียนสามารถบอก เรื่องที่บุคคลรอบข้างกล่าวชมเชยนักเรียนได้
3. นักเรียนสามารถบอก ความดีของการใช้ชีวิตของนักเรียนได้

แนวดำเนินการ

1. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 4 คน นั่งเป็นกลุ่มพร้อมแจกกระดาษเปล่าพับครึ่งคนละ 1 แผ่น เขียนชื่อกำกับครึ่งแรกด้านนอกทุกคน อาจให้นักเรียนวาดรูปตกแต่งตามความพอใจในเวลาอันรวดเร็ว
2. ครูให้นักเรียนส่งกระดาษไปให้เพื่อนที่อยู่ขวามือของตนทุกคน
3. เมื่อทุกคนในกลุ่มได้รับกระดาษของเพื่อนแล้ว ให้ค้นหาความดีของเจ้าของกระดาษ ที่มีชื่อกำกับอยู่เพียง 1 อย่าง (เขียนด้านในของกระดาษ) พร้อมเขียนชื่อตนเองกำกับข้อความนั้น (อนุญาตให้ค้นหาเฉพาะความดีเท่านั้น)
4. เมื่อคนที่ 1 เขียนเสร็จให้ส่งกระดาษแผ่นนั้นต่อไป ให้เพื่อนที่อยู่ขวามือถัดไป ทุกคนปฏิบัติเช่นเดียวกัน จนกระดาษกลับมาที่เจ้าของชื่อที่ปรากฏ แล้วให้เจ้าของเปิดอ่านจะพบว่า มีข้อความที่เพื่อน ๆ เขียนให้ตนตามจำนวนเพื่อนในกลุ่มนั้น
5. ให้นักเรียนอ่านความดีของตน ที่เพื่อนเขียนให้นั้นให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มฟัง
6. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปความรู้สึกของเพื่อนและตนเอง ชักถามและอภิปรายร่วมกัน

7. เมื่อเสร็จกิจกรรมกลุ่มแล้ว ครูแจกใบงานเรื่อง “เก็บไว้แต่สิ่งที่ดี” ให้นักเรียนทำ จากนั้น ขออาสาสมัครอ่านหน้าชั้นเรียนให้เพื่อน ๆ ฟัง ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปตามแนวคิด

สื่อ / อุปกรณ์

กระดาษเปล่า และใบงานเรื่อง เก็บไว้แต่สิ่งที่ดี

ใบงานเรื่อง เก็บไว้แต่สิ่งที่ดี

ให้นักเรียนเติมข้อความเกี่ยวกับตัวเองต่อไปนี้

1.ฉันเก่งในเรื่อง.....
.....
.....

2. ฉันเคยได้รับคำชมเชยจากบุคคลอื่น ๆ คือ

บุคคลที่ชื่นชม	เรื่องที่ชม
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

3.ฉันอยากให้ชีวิตของฉัน (เป็นอย่างไร).....
.....
.....

กิจกรรมชีวิตมีความหมาย

แนวคิด

ในช่วงชีวิตของทุกคนย่อมผ่านประสบการณ์ที่ดีมากมาย การได้ตรวจสอบความดีงามที่ผ่านมามีของเรา จะทำให้เรารู้สึกภาคภูมิใจ และในขณะเดียวกันก็ทำให้เกิดกำลังใจที่จะวางแผนการณ์อนาคตได้ ความภาคภูมิใจและการมีเป้าหมายชีวิตที่ดี จะทำให้คนไม่หลงติดยาเสพติดได้ง่าย ๆ

จุดประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกสิ่งที่เอนก ภาคภูมิใจในตัวของตัวเองได้
2. นักเรียนสามารถบอกแรงบันดาลใจที่เอนก เลิกติดยาเสพติดได้
3. นักเรียนสามารถบอกวิธีการที่เอนกปฏิบัติตน จนไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้
4. นักเรียนสามารถบอกเป้าหมายในชีวิตและวิธีดำเนินชีวิต เพื่อนำไปสู่เป้าหมายของตนได้

ตนได้

แนวดำเนินการ

1. แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5 คน
2. ครูขออาสาสมัครออกมาเล่ากรณีตัวอย่าง เรื่อง “ทางเลือกใหม่” ให้แต่ละกลุ่มอภิปราย และบันทึกลงในใบงานเรื่อง ชีวิตนี้มีความหมาย จากนั้นให้ผู้แทนของแต่ละกลุ่มออกมารายงาน
3. ให้นักเรียนแต่ละคนทำกิจกรรมในใบงานเรื่อง ทางเลือกใหม่แล้วนำผลมาเสนอให้สมาชิกในกลุ่มของตนทราบ

4. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปผลการทำกิจกรรม

สื่อ/อุปกรณ์

1. กรณีตัวอย่าง “ทางเลือกใหม่”
2. ใบงานเรื่อง ชีวิตนี้มีความหมาย
3. ใบงานเรื่อง ทางเลือกใหม่

กรณีตัวอย่าง ทางเลือกใหม่

เอนก เกิดและเติบโตอยู่ในสลัมย่านคลองเตย เขาเริ่มทำงานหาเงินช่วยเหลือครอบครัวตั้งแต่อายุ 8 ขวบ เขาเป็นคนเงินอายุไม่กล้าแสดงออก เมื่อแม่ให้ไปขายข้าวต้มผัด จึงหนีออกจากบ้านไปเป็นกระเป๋ารถสองแถว ในช่วงหนีออกจากบ้าน เริ่มติดยาเสพติด เมื่อติดยาเสพติดแล้ว ก็มีพฤติกรรมเป็นพวกมิจฉาชีพ จนกระทั่งถูกตำรวจจับไปอยู่สถานกักกัน เมื่อเข้าไปอยู่ในสถานกักกัน เขารู้สึกทุกข์ใจมาก อยู่มาวันหนึ่งก็ได้รับจดหมายจากแม่ เขาดีใจที่สุด จึงคิดกลับใจจะเลิกยาเสพติดให้ได้และเมื่อได้ออกจากสถานกักกันแล้ว เขาคิดหางานทำ จึงไปสมัครเป็นลูกมือยกของให้กับคณะลิเก ต่อจากนั้นเขาได้เล่นลิเกในบทรดลก และคิดเลิกสารเสพติด ต่อมาคณะตกลงเชิญยืมชวนไปอยู่ร่วมคณะ ก็เริ่มมีเงินทองใช้จนสามารถซื้อบ้านให้แม่อยู่ได้ แต่แล้วด้วยความที่มีเงินใช้ จึงหันไปเล่นการพนันจนหมดตัว เมื่อกลับไปบ้าน แทนที่แม่จะว่ากล่าว กลับช่วยโดยให้อำบ้านที่ลูกซื้อให้ไปขายเอาเงินไปใช้หนี้ เขาเกิดความสำนึกผิด คิดฆ่าตัวตาย ขณะที่กำลังเอาปืนจ่อขมับจะยิงตัวตาย เสียงแม่มาเรียกหา ทำให้ตกใจปืนลั่นเฉี่ยวไปไม่ตาย หลังจากนั้นเขาก็กลับใจบวชทดแทนบุญคุณแม่และเริ่มทำตัวเป็นคนดี เลิกอบายมุขทุกสิ่งทุกอย่าง ตั้งอกตั้งใจทำงานด้วยความอดทน เขาคิดเสมอว่า “วันเวลาผ่านไป มีคุณค่ามหาศาล ไม่อาจเรียกกลับคืนมาได้ ขณะนี้เรายังมีแรงก็พยายามทำให้ดีที่สุด”

ใบงานเรื่อง ชีวิตนี้มีความหมาย

ให้นักเรียนศึกษากรณีตัวอย่างทางเลือกใหม่ แล้วให้ตอบคำถามต่อไปนี้

ในชีวิตของเอนก เขามีความภูมิใจในเรื่องใดบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

อะไรเป็นแรงบันดาลใจให้เอนกเลิกเสพยาเสพติด

.....

.....

.....

.....

.....

เอนกทำอะไรจึงสามารถเดินทางไปสู่ความสำเร็จในชีวิต

.....

.....

.....

.....

ใบงานเรื่อง ทางเลือกใหม่

ให้นักเรียนสำรวจตนเอง ในประเด็นต่อไปนี้

1. ให้นักเรียนสำรวจตนเองว่าตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ได้เคยทำความดีในเรื่องใดบ้าง จนทำให้เกิดความภาคภูมิใจ

ที่	เรื่องที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

2. ปัจจุบันนักเรียนตั้งเป้าหมายในชีวิตไว้อย่างไร และวางแผนการดำเนินชีวิตเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้อย่างไร

เป้าหมายในชีวิต	วิธีดำเนินชีวิตเพื่อไปสู่เป้าหมาย
.....	
.....	
.....	

กิจกรรมประกายดาว

แนวคิด

คนทุกคนย่อมมีทั้งส่วนดีและส่วนเสีย การฝึกให้มองในส่วนดีของตน จะทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ เห็นคุณค่าของตน และมองโลกในแง่ดี ซึ่งเป็นฐานให้เกิดความมั่นใจในตนเอง และเป็นภูมิคุ้มกันมิให้ตกเป็นเหยื่อของผู้ไม่หวังดี

จุดประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกความภาคภูมิใจ ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันของตนได้
2. นักเรียนสามารถบอกสิ่งที่ภาคภูมิใจมากที่สุด และผลสำเร็จของตนได้
3. นักเรียนสามารถบอกความรู้สึกของตน ที่สามารถช่วยเหลือเพื่อนสนิท ที่ติดยาเสพติด ให้เลิกยาเสพติดได้

แนวดำเนินการ

1. ครูแจกแผ่นดาวให้นักเรียน คนละ 1 แผ่น
2. ให้นักเรียนมองตนเอง และเขียนบุคลิกลักษณะส่วนที่ดั่งใจของตนเอง ลงในแผ่นดาวด้าน หน้าคนละ 3 อย่าง
3. ให้นักเรียนจับคู่กัน แล้วแลกแผ่นดาว
4. นักเรียนต่างคนต่างเขียน บุคลิกลักษณะส่วนดั่งใจของเพื่อน (ที่จับคู่กัน) ตามที่ตน มองลงในแผ่นดาวด้านหลัง (ด้านที่เหลือ) แล้วส่งแลกคืน
5. นักเรียนทุกคนติดดาวประจำตัวบนแผ่นนอกเสื้อ
6. ครูซักถามนักเรียนเกี่ยวกับ ความรู้สึกต่อดาวดวงนี้ เน้นทั้งในส่วนที่ตนมองตน และเพื่อนมองตน
7. ครูให้นักเรียนทำใบงาน “ประกายดาว”
8. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปแนวคิดว่า ทุกคนจะมีความดั่งใจของตนเอง และความดั่งใจเหล่านี้ก็จะแตกต่างกันไป (ควรจะเน้นกลุ่มนักเรียนที่มักจะมองแต่ส่วนเสียของตน คนที่มีปมด้อย คนที่ไม่เป็นที่ยอมรับของเพื่อน และคนที่ไม่มี ความภาคภูมิใจในตนเอง ฯลฯ)

สื่อ / อุปกรณ์

1. แผ่นดาวกระดาษ
2. ใบงานเรื่อง ประกายดาว

ใบงานเรื่อง ประกายดาว

ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน มีสิ่งใดบ้างที่นักเรียนทำแล้วมีความภาคภูมิใจ บอกมาให้มากที่สุด

.....

.....

.....

.....

2. จากข้อ 1 นักเรียนภาคภูมิใจในสิ่งใดมากที่สุด
สิ่งที่ภาคภูมิใจมากที่สุดคือ.....

ผลสำเร็จที่ได้คือ.....

3. นักเรียนจะมีความรู้สึกร้อยอย่างใด ที่สามารถช่วยเพื่อนสนิทที่ติดยาเสพติดให้เลิกเสพยาเสพติดได้

.....

.....

.....

.....

ประวัติผู้เขียน

ข้อ - ๗

นางสาวสรายุทิพย์ อำนวย

วัน - เดือน - ปีเกิด

16 พฤศจิกายน 2519

ที่อยู่ปัจจุบัน

2/12 ถนนราษฎร์อุทิศ ซอย 6 ตำบลวัดเกต อำเภอเมือง
จังหวัดเชียงใหม่ 50000

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2539

มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

พ.ศ. 2542

ศึกษาศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น