



# โปรแกรมสุขศึกษา

เพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ

ตามหลัก 2 ส.

(สูบบุหรี่ ต้มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์)

ในการป้องกันโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคมะเร็ง  
สำหรับวัยทำงาน

## โปรแกรมสุขศึกษา

เพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy:HL)ตามหลัก ๒ ส.

(สูบบุหรี่ และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์)

ในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคมะเร็ง สำหรับวัยทำงาน

โดย

กองสุขศึกษา

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

กระทรวงสาธารณสุข

## คำนำ

พฤติกรรมกาสูบหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคมะเร็ง ซึ่งเป็นกลุ่มโรคไม่ติดต่อและเป็นปัญหาสำคัญของประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มวัยทำงาน การพัฒนาให้ประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพในระดับที่ดิจนสามารถพึ่งพาตนเองและเป็นต้นแบบด้านพฤติกรรมสุขภาพจึงเป็นกลยุทธ์ที่สำคัญต่อการป้องกันโรคและสร้างเสริมสุขภาพให้คนไทย

กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ มีหน้าที่และบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการเรียนรู้ด้านสุขภาพเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ จึงทำการพัฒนา “โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy:HL) ตามหลัก ๒ ส. (สูบหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์) ในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคมะเร็งสำหรับวัยทำงาน” ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ให้กับประชาชนอย่างเป็นระบบจนเกิดทักษะในการดูแลสุขภาพ และมีพฤติกรรมด้านการเลิกสูบหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์อย่างถูกต้องและเหมาะสม รวมถึงเป็นต้นแบบด้านสุขภาพและสามารถถ่ายทอดทักษะดังกล่าวให้กับคนในครอบครัวและชุมชนต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ และได้รับความร่วมมือจากศาสตราจารย์ดร.เอมอัฒาวัฒนบูรานนท์ อาจารย์พิเศษจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รองศาสตราจารย์ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหงสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และ ภาคิเครือข่ายหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ สำนักควบคุมการบริโภคยาสูบ กรมควบคุมโรค สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กรมควบคุมโรค กองสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค รพ.สต.หนองขอน จ.นครสวรรค์ และ รพ.สต.บ้านสี่แยกสวนป่า จ.นครศรีธรรมราช ในการพัฒนา “โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy:HL) ตามหลัก ๒ ส. (สูบหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์) ในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคมะเร็งสำหรับวัยทำงาน” และได้มีการนำไปทดลองใช้ในพื้นที่รับผิดชอบของ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านคลองโตบ อ.เกาะลันตา จังหวัดกระบี่

กองสุขศึกษาหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อเครือข่ายงานสาธารณสุขเพื่อนำไปใช้เสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพตามหลัก ๒ส.(สูบหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์) ในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคมะเร็งสำหรับวัยทำงาน เพื่อสุขภาพที่ดีของประชาชนและชุมชน อย่างยั่งยืน ในโอกาสนี้ขอขอบคุณภาคิเครือข่ายสาธารณสุขทั้งในส่วนกลาง และ ส่วนภูมิภาคทุกท่าน ที่ช่วยให้ “โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy:HL) ตามหลัก ๒ ส. (สูบหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์) ในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคมะเร็งสำหรับวัยทำงาน” ฉบับนี้สำเร็จ ลุล่วงได้ด้วยดีและมีประสิทธิภาพ

กองสุขศึกษา  
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
กันยายน ๒๕๖๑

## สารบัญ

| เรื่อง   | หน้า |
|--|------|
| บทนำ   | ๔    |
| การเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ(Health Literacy:HL) ตามหลัก ๒ ส.                                     |      |
| - แผนเสริมสร้างการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพด้านการสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ | ๑๐   |
| - แผนเสริมสร้างความเข้าใจด้านการสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์                      | ๑๘   |
| - แผนเสริมสร้างทักษะการสื่อสารเพื่อให้ได้ข้อมูลตามที่ต้องการ   | ๓๑   |
| - แผนการตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง   | ๓๕   |
| - แผนการจัดการตนเอง ลด ละ เลิกการสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์                     | ๓๘   |
| - แผนการบอกต่อเรื่องราวเพื่อการลด ละ เลิกการสูบบุหรี่ และ ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์        | ๔๕   |
| บรรณานุกรม   | ๕๓   |
| ภาคผนวก  |      |
| ผนวกก.แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม/รายบุคคล  | ๕๔   |
| ผนวกข.แบบประเมินผลงานกลุ่ม   | ๕๕   |
| ผนวกค.แบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก ๒ ส.                                      | ๕๖   |

## บทนำ

โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy:HL) ตามหลัก ๒ส.(สูบบุหรี่ และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์) ในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคมะเร็งสำหรับวัยทำงานนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขใช้ในการส่งเสริมการเรียนรู้ให้กับประชาชนวัยทำงานอย่างเป็นระบบจนเกิดทักษะในการดูแลสุขภาพ และมีพฤติกรรมด้านการเลิกสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์อย่างถูกต้องและเหมาะสม รวมถึงเป็นต้นแบบด้านสุขภาพและสามารถถ่ายทอดทักษะดังกล่าวให้กับคนในครอบครัวและชุมชนต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากนโยบายการยกระดับคุณภาพการให้บริการสาธารณสุขแก่ประชาชนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถดูแลสุขภาพตนเอง รวมถึงเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพด้วยตนเองได้ โปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพนี้จะเป็นเครื่องมือสำคัญที่เหมาะสมกับความต้องการของประชาชนและชุมชนในการสร้างโอกาสการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อเพิ่มศักยภาพและความสามารถในการตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ ตามองค์ประกอบที่สำคัญของความรอบรู้ด้านสุขภาพ ๖ ข้อ คือ ๑) การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ ๒) ความรู้ความเข้าใจ ๓) การสื่อสารโต้ตอบ ซักถาม ๔) การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง ๕) การจัดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง และ ๖) การเสนอทางเลือกให้ผู้อื่น หรือบอกต่อเพื่อการมีสุขภาพดี

การจัดทำโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพตามหลัก ๒ ส. (สูบบุหรี่ และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์) ในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานและโรคมะเร็งสำหรับวัยทำงาน นี้จึงเป็นกลยุทธ์การเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพให้กับประชาชนกลุ่มวัยทำงาน (อายุ ๑๕-๕๙ ปี) ที่เป็นกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคมะเร็งในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูงโรคหัวใจและหลอดเลือด เพื่อให้มีความรู้และทักษะในการจัดการตนเองด้านสุขภาพ รวมถึงสามารถนำความรู้ดังกล่าวไปใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว รวมถึงชุมชนได้อย่าง มีประสิทธิภาพและเหมาะสมต่อไป โดยโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพตามหลัก ๒ ส. นี้ ได้มีการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้เป็นระบบ ประกอบด้วย ๖ แผนกิจกรรมเรียนรู้ ซึ่งแต่ละแผนกำหนดให้มี วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ความสอดคล้องกับความรอบรู้ด้านสุขภาพ ระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม และการประเมินผล พอสรุปได้สังเขป ดังนี้

| ชื่อแผน   | วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม  | ความสอดคล้องHL | ระยะเวลาที่ใช้           | การประเมินผล   |
|---|---|----------------|--------------------------|--|
| ๑. แผนเสริมสร้างการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ | ๑. สามารถค้นหาข้อมูลและเข้าถึงแหล่งบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกาสูบหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ที่ตรงกับความต้องการ ของตนเองและชุมชน<br>๒. สามารถใช้เทคโนโลยีค้นหาข้อมูลและแหล่งบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกาสูบหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ที่ตรงกับความต้องการ ของตนเองและชุมชน |                | ๕ ชั่วโมง<br>(๓ กิจกรรม) | ๑ ด้านทักษะการเข้าถึงแหล่งข้อมูล/บริการสุขภาพ โดย - การสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นกลุ่มตามภาคผนวกก. และข. |

| ชื่อแผน   | วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม  | ความ<br>สอดคล้อง<br>คลังHL | ระยะ<br>เวลาที่ใช้           | การประเมินผล  |
|---|---|----------------------------|------------------------------|---|
|   | <p>๓. สามารถเปรียบเทียบและตรวจสอบข้อมูล และแหล่งบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับ พฤติกรรมการสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่ม ที่มีแอลกอฮอล์ในเรื่องเดียวกันจากหลายๆแหล่ง</p> <p>๔. สามารถเลือกข้อมูลและแหล่งบริการสุขภาพที่ เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่และดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ที่เป็นที่ยอมรับของ กลุ่มและสังคมได้</p> | <p>ข้อ<br/>๑</p>           |                              | <p>- ความสนใจในการ ร่วมกิจกรรม</p> <p>๒. ด้านความรู้ความ เข้าใจการเลือก ข้อมูล/บริการ สุขภาพ โดย</p> <p>- การถาม-ตอบ</p> <p>- ผลงานกลุ่มอ่าน คิด วิเคราะห์</p>  |
| <p>๒. แผนเสริมสร้าง ความเข้าใจ ใน ความรู้และบริการ สุขภาพ</p> | <p>๑. มีความรู้และบอกหรืออธิบายในเนื้อหาสาระ ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่และ ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ได้</p> <p>๒. ตีความ และอธิบายถึงความเข้าใจในประเด็น ความรู้และบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับ พฤติกรรมการสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่ม ที่มีแอลกอฮอล์ได้</p>   | <p>ข้อ<br/>๒</p>           | <p>๔ ชั่วโมง (๒ กิจกรรม)</p> | <p>๑. ด้านทักษะการคิด วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูลความรู้ เกี่ยวกับการสูบบุหรี่ และดื่มสุราหรือ เครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์</p> <p>-การสังเกต พฤติกรรมการ ทำงานเป็นกลุ่ม และ รายบุคคลตาม ภาคผนวกก.และข.</p> <p>-ความสนใจในการ ร่วมกิจกรรม</p> <p>๒. ด้านความรู้เรื่อง การเลิกบุหรี่ และดื่ม สุราหรือเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์</p> <p>-แบบวัดความรู้ “คู่มือเลิกบุหรี่ ชีวิต ปลอดภัย การเตรียม ตัวและชีวิตใหม่”</p> <p>-ความเข้าใจในการ ถาม-ตอบ</p> |

| ชื่อแผน  | วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม  | ความ<br>สอด<br>คล้องHL | ระยะ<br>เวลาที่ใช้               | การประเมินผล   |
|--|---|------------------------|----------------------------------|--|
| <p>๓. แผนเสริมสร้างทักษะการสื่อสารเพื่อให้ได้ข้อมูลตามที่ต้องการ</p> | <p>๑. ซักถาม พูดคุย แลกเปลี่ยนกับผู้ที่มีความรู้มากกว่าในเรื่องพฤติกรรมการสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์</p> <p>๒. ทวนข้อมูลซ้ำเพื่อให้แน่ใจว่าเกิดความรู้ความเข้าใจอย่างแท้จริงในเรื่องพฤติกรรมการสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์</p>                       | <p>ข้อ<br/>๓</p>       | <p>๔ ชั่วโมง<br/>(๒ กิจกรรม)</p> | <p>๑. ด้านทักษะการสื่อสาร</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผลงานสื่อสารโต้ตอบ ถ่ายทอดประสบการณ์</li> <li>- ความสนใจในการร่วมกิจกรรม</li> </ul> <p>๒. ด้านความรู้ทักษะการสื่อสาร</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความเข้าใจในการถาม-ตอบ</li> </ul>   |
| <p>๔. แผนการตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง</p>                       | <p>๑. สามารถเปรียบเทียบผลดี-ผลเสีย อย่างมีเหตุผลก่อนที่จะตัดสินใจเชื่อและทำตาม</p> <p>๒. การกำหนดทางเลือก/หลีกเลี่ยง และปฏิเสธหรือเลือกวิธีการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพดี</p> <p>๓. สามารถแสดงทางเลือกที่เกิดผลกระทบน้อยต่อตนเองและผู้อื่น หรือแสดงข้อมูลที่หักล้างความเข้าใจผิดได้อย่างเหมาะสม</p> | <p>ข้อ<br/>๔</p>       | <p>๑ ชั่วโมง (๑<br/>กิจกรรม)</p> | <p>๑. ด้านทักษะการกำหนดทางเลือกและการตัดสินใจเล็กบุหรื/สุรา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นกลุ่ม และรายบุคคลในการระดมความคิดและกำหนดทางเลือก</li> <li>- ความสนใจในการร่วมกิจกรรม</li> </ul> <p>๒. ด้านความรู้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความเข้าใจในการถาม-ตอบ</li> <li>- ผลงานกลุ่ม คิดวิเคราะห์</li> <li>- เปรียบเทียบข้อดี-ข้อเสียของการเลิกบุหรื/สุรา</li> </ul> |

| ชื่อแผน                  | วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม  | ความ<br>สอดคล้อง<br>คลังHL | ระยะ<br>เวลาที่ใช้       | การประเมินผล  |
|--------------------------|---|----------------------------|--------------------------|---|
| ๕. แผนการจัด<br>การตนเอง | <p>๑. สามารถกำหนดเป้าหมายและวางแผนการปฏิบัติตน เพื่อการลด ละ เลิกการสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์</p> <p>๒. สามารถปฏิบัติตามแผนที่กำหนดได้</p> <p>๓. สามารถประเมิน ทบทวนและปรับเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติตน เพื่อให้มีพฤติกรรมลด ละ เลิกการสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์</p>                             | ข้อ<br>๒,๕                 | ๓ ชั่วโมง<br>(๓กิจกรรม)  | <p>๑. ด้านทักษะการกำหนดเป้าหมายและวางแผน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นกลุ่ม และรายบุคคลตามภาคผนวกก.และข.</li> <li>- ความสนใจในการร่วมกิจกรรม</li> </ul> <p>๒. ด้านความรู้ในการจัดทำแผนจัดการตัวเองในการเลิกบุหรี่/สุรา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความเข้าใจในการถาม-ตอบ</li> <li>- ผลงาน คิดวิเคราะห์และแปลผลความเสี่ยง</li> <li>- ผลงานการจัดทำแผนการจัดการตัวเองในการเลิกบุหรี่/สุรา</li> </ul> |
| ๖. แผนการบอก<br>ต่อ      | <p>๑. สามารถจูงใจให้ผู้อื่นลด ละ เลิกการสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ได้</p> <p>๒.สามารถเสนอทางเลือกให้ผู้อื่นร่วมดูแลสุขภาพตนเองโดยลด ละ เลิกการสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ได้</p> <p>๓.สามารถเป็นแบบอย่างในการ ลดละเลิกการสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ให้กับผู้อื่นได้</p> | ข้อ<br>๓,๖                 | ๔ ชั่วโมง<br>(๒ กิจกรรม) | <p>๑. ด้านทักษะการสื่อสารถ่ายทอดความรู้เรื่องการเลิกบุหรี่/สุรา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นกลุ่ม และรายบุคคล</li> <li>- ความสนใจในการร่วมกิจกรรม</li> </ul>  |



| ชื่อแผน   | วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม  | ความ<br>สอดคล้อง<br>คลังHL | ระยะ<br>เวลาที่ใช้ | การประเมินผล   |
|---|---|----------------------------|--------------------|--|
|   | ๔.สามารถผลิตและเผยแพร่ประสบการณ์หรือ<br>ข้อมูลความรู้เพื่อการลด ละ เลิกการสูบบุหรี่และ<br>ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ให้กับผู้อื่น<br>ได้ |                            |                    | ๒. ด้านความรู้<br>หลักการ/วิธีการ<br>สื่อสารบอกต่อ/<br>ถ่ายทอดความรู้เรื่อง<br>การเลิกบุหรี่/สุราที่<br>ถูกต้อง น่าเชื่อถือ<br>- ความเข้าใจในการ<br>ถาม-ตอบ<br>- ผลงานกลุ่มคิด<br>วิเคราะห์บุคลิกและ<br>พฤติกรรมการส่งต่อ<br>ข้อมูลเครือข่ายสังคม<br>ออนไลน์ |
| ภาพรวมของโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้าน<br>สุขภาพHHL(Health Literacy)ตามหลัก ๒ส.(สูบบุหรี่และดื่มสุราหรือ<br>เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์)ในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง<br>โรคเบาหวาน และโรคมะเร็งสำหรับวัยทำงาน |   |                            |                    | วัดทักษะตาม HL ๖<br>องค์ประกอบ โดยใช้<br>แบบประเมินความ<br>รอบรู้ด้านสุขภาพ<br>และพฤติกรรม<br>สุขภาพตามหลัก ๒<br>ส. ดังภาคผนวกค.   |

โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพHHL(Health Literacy) ตามหลัก ๒ส.(สูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์)ในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคมะเร็งสำหรับวัยทำงานทั้ง ๖ แผน แสดงรายละเอียด ดังต่อไปนี้

## ๑.แผนเสริมสร้างการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ ด้านการสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ระยะเวลาที่ใช้ ๕ ชั่วโมง (๓ กิจกรรม)

### ๑.สาระสำคัญ

แหล่งข้อมูลด้านสุขภาพและบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกาสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มีหลากหลาย เช่น ในชุมชนเอง จากเทคโนโลยี Social Media ต่างๆ เช่น facebook/ Youtube / line/ google ในสื่อหลัก สื่อระดับพื้นที่ รวมถึง สถาบันความรู้ต่างๆ

การรู้และสามารถค้นหาข้อมูลและแหล่งบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกาสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ได้ด้วยตนเองนั้นมีความสำคัญ คือ ผู้ที่สามารถค้นหาและตรวจสอบข้อมูลจากหลายแหล่งได้ จะทำให้มีข้อมูลที่หลากหลายเพื่อยืนยันความเข้าใจของตนเองได้นำเชื่อถือมากขึ้น

### ๒.วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

๒.๑ สามารถค้นหาข้อมูลและเข้าถึงแหล่งบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกาสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ที่ตรงกับความต้องการ ของตนเองและชุมชน

๒.๒ สามารถใช้เทคโนโลยีค้นหาข้อมูลและแหล่งบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกาสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ที่ตรงกับความต้องการ ของตนเองและชุมชน

๒.๓ สามารถเปรียบเทียบและตรวจสอบข้อมูลและแหล่งบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกาสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในเรื่องเดียวกันจากหลายๆแหล่ง

๒.๔ สามารถเลือกข้อมูลและแหล่งบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกาสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ที่เป็นที่ยอมรับของกลุ่มและสังคมได้

### ๓.ความรู้ด้านสุขภาพที่ต้องการพัฒนา

HLข้อ๑.การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ

### ๔.สาระการเรียนรู้

๔.๑ การจัดการข้อมูลเชิงประจักษ์ ด้วยการค้นหา และจัดเก็บข้อมูลและแหล่งบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกาสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในชุมชน

๔.๒ การใช้เทคโนโลยีค้นหาข้อมูลและแหล่งบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การสูบบุหรี่และดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

๔.๓ การเปรียบเทียบตรวจสอบข้อมูลที่ตรงกัน

๔.๔ แหล่งเรียนรู้ข้อมูลและแหล่งบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

## ๕.กิจกรรมการเรียนรู้

**กิจกรรมที่ ๑** ฝึกค้นหาข้อมูลและแหล่งบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในชุมชน

**วัตถุประสงค์ของกิจกรรม :** เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถสำรวจ ค้นหาและจัดการข้อมูลที่มีอยู่ในชุมชนได้

โดยให้ประชาชนกลุ่มเป้าหมายลงสำรวจพื้นที่จริง เพื่อให้เข้าใจปัญหาและสร้างความตระหนักสภาพของปัญหาด้วยตนเอง ดังนี้

๑. แบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ ๓-๕ คน ลงสำรวจข้อมูลตามใบงานที่ ๑ “แบบฟอร์มสำรวจข้อมูล”

๒. รวบรวมและจัดเก็บข้อมูล/แหล่งบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในชุมชน อาทิเช่นในรูปแบบทะเบียน/แฟ้ม เป็นต้น

๓. นำข้อมูลที่ได้มาแลกเปลี่ยนในกลุ่ม เปรียบเทียบกับข้อมูลที่ได้จากการค้นหาจากแหล่งอื่น เช่น ฐานข้อมูลในหน่วยงานราชการ และ เว็บไซต์ต่างๆที่เกี่ยวข้อง พร้อมส่งต่อข้อมูลที่ได้ให้สถานบริการสุขภาพใกล้บ้าน

๔. วิทยากรสรุปข้อมูล ทรัพยากร แหล่งเรียนรู้ และแหล่งบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ที่มีและสามารถใช้ประโยชน์ได้ในชุมชน

### กิจกรรมที่ ๒ สอนและฝึกปฏิบัติการค้นหาข้อมูลโดยใช้เทคโนโลยีดิจิทัล ๔.๐

**วัตถุประสงค์ของกิจกรรม :** เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถค้นหา และเข้าถึงข้อมูลการเลิกบุหรี่ สุรา โดยใช้ อินเทอร์เน็ตได้

๑. วิทยากรสอนและแจกใบความรู้ที่ ๑ “วิธีสืบค้นหาข้อมูลในอินเทอร์เน็ต”
๒. วิทยากรฝึกปฏิบัติ ค้นหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการเลิกบุหรี่ สุรา โดยใช้เทคโนโลยี Social Media เช่น facebook/Youtube /line/google
  - แบ่งผู้เข้าประชุมเป็น ๒ กลุ่มๆละ ๑๕ คน และแจกใบงานที่ ๒ “คำค้นหา” ให้กลุ่มละ ๑ ใบ
  - ฝึกปฏิบัติ “ค้นหาข้อมูล” โดย ให้แต่ละกลุ่มฝึกสืบค้นข้อมูลจาก google ให้ได้ข้อมูลให้มากที่สุดภายในเวลา ๕ นาที กลุ่มที่ได้ข้อมูลมากที่สุดเป็นผู้ชนะ
๓. วิทยากรสรุปการค้นหาและเข้าถึงข้อมูลทางสุขภาพหรือข้อมูลอื่น ๆ ได้หลายช่องทาง ทั้ง จากข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ได้จาก ชุมชน ห้องสมุด สถานที่ราชการ หรือสถาบันความรู้ต่างๆ นอกจากนี้เทคโนโลยี Social Media จากอินเทอร์เน็ต เช่น facebook/Youtube /line/google ก็เป็นอีกช่องทางหนึ่งที่เราสามารถ ค้นหาข้อมูลได้หลากหลาย ซึ่งข้อมูลที่ได้จาก Social Media อาจมีทั้งข้อมูลที่เป็นจริง หรือเท็จ จำเป็นต้อง เปรียบเทียบและตรวจสอบที่มาเพื่อให้ได้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือ ซึ่งจะได้กล่าวถึงต่อไป

### กิจกรรมที่ ๓ ฝึกปฏิบัติเปรียบเทียบและตรวจสอบข้อมูลที่นำเชื่อถือ

**วัตถุประสงค์ของกิจกรรม :** เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถเปรียบเทียบและตรวจสอบข้อมูลการเลิกบุหรี่ สุราที่ นำเชื่อถือ จากหลายแหล่งได้

๑. วิทยากรแบ่งผู้เข้าประชุมเป็น ๒ กลุ่มๆละ ๑๕ คน จากนั้นแจกใบงานที่ ๓ “ตาราง วิเคราะห์ คัดกรองข้อมูลที่นำเชื่อถือ”
๒. วิทยากรให้แต่ละกลุ่มพิจารณาข้อมูลที่ได้มาหลากหลายจากคำค้นหาตามใบงานที่ ๒
  - จัดทำตารางวิเคราะห์ คัดกรองข้อมูลที่กำหนดให้
  - นำเสนอข้อมูล และเหตุผลที่คัดเลือกข้อมูลนั้น
๓. วิทยากรสรุป สิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ว่าการรับข้อมูลจากแหล่งต่างๆมีทั้งข้อมูลที่เป็นจริง และเป็นเท็จ การเปรียบเทียบข้อมูล และตรวจสอบข้อมูลที่นำเชื่อถือจึงเป็นเรื่องสำคัญและจำเป็น ซึ่งข้อมูลที่ถูกต้องมักได้จาก ๑) แหล่งข้อมูลด้านสุขภาพโดยตรง เช่น กระทรวงสาธารณสุข โรงพยาบาล หรือสถาบันทาง วิชาการที่ตรวจสอบได้ ๒) ข้อมูลซ้ำๆ ที่ตรงกันจากหลายแหล่ง ๓) เป็นข้อมูลที่ผ่านการยอมรับของสมาชิกที่มีความเห็นตรงกันมากที่สุด

## สรุปขั้นตอนการค้นหา และเข้าถึงข้อมูล

๑. ขึ้นกำหนดหัวข้อ เพื่อจะได้ค้นหาข้อมูลได้ถูกต้อง
๒. ขึ้นค้นหาข้อมูล สามารถค้นหาข้อมูลจากแหล่งข้อมูลต่างๆทั้งจากในชุมชน ห้องสมุด Social Media ฯลฯ
๓. ขึ้นเลือกแหล่งข้อมูล เลือกแหล่งข้อมูลที่สามารถค้นหาข้อมูลเจอได้
๔. ขึ้นเตรียมอุปกรณ์ เป็นขั้นตอนการเลือกเตรียมอุปกรณ์ ที่ใช้ในการค้นหาข้อมูล
๕. ขึ้นการค้นหาและรวบรวมข้อมูล สามารถค้นหาสอบถามจากผู้รู้ หรือเอกสารที่มีความเชื่อถือได้ จากนั้นจึงจะสามารถรวบรวม จัดบันทึกข้อมูลได้
๖. ขึ้นพิจารณาและสรุป เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการค้นหาข้อมูล เมื่อเรานำข้อมูลที่ค้นหาได้แล้ว และทำการรวบรวมจัดบันทึก เราก็ต้องนำข้อมูลนั้นมาพิจารณาและสรุปสิ่งที่เราต้องการค้นหา ตามหัวข้อที่เรากำหนด จากนั้นจึงจะนำเสนอข้อมูลได้

## ๖.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๖.๑ โทรศัพท์มือถือ/เทคโนโลยี Social Media เช่น facebook/ Youtube / twitter/ line/ google
- ๖.๒ กระดาษA๔ ปากกา ดินสอ ยางลบ
- ๖.๓ ใบความรู้ “วิธีสืบค้นหาข้อมูลในอินเทอร์เน็ต”
- ๖.๔ ใบงานที่๑ “แบบฟอร์มสำรวจข้อมูล”  
ใบงานที่๒ “คำค้นหา ๕ คำ”  
ใบงานที่๓ “ตารางวิเคราะห์ คัดกรองข้อมูลที่น่าเชื่อถือ”
- ๖.๕ ของรางวัล

## ๗.การประเมินผล

- ๗.๑ ด้านทักษะการเข้าถึงแหล่งข้อมูล/บริการสุขภาพ โดย
  - การสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นกลุ่ม/บุคคล ตามภาคผนวกก.และข.
  - ความสนใจในการร่วมกิจกรรม
- ๗.๒ ด้านความรู้ความเข้าใจการเลือกข้อมูล/บริการสุขภาพ โดย
  - การถาม-ตอบ
  - ผลงานกลุ่มอ่าน คิด วิเคราะห์

## ใบความรู้ “วิธีสืบค้นหาข้อมูลในอินเทอร์เน็ต”



### การสืบค้นหาข้อมูลด้วย Search Engine

คือ โปรแกรมที่ช่วยในการสืบค้นหาข้อมูล โดยเฉพาะข้อมูลบนอินเทอร์เน็ต โดยครอบคลุมทั้งข้อความ รูปภาพ ภาพเคลื่อนไหว เพลง ซอฟต์แวร์ แผนที่ ข้อมูลบุคคล กลุ่มข่าว และอื่น ๆ ซึ่งแตกต่างกันไปแล้วแต่โปรแกรมหรือผู้ให้บริการแต่ละราย

### ขั้นตอนการสืบค้นหาข้อมูลด้วย Search Engine

๑. ทำการเปิดเว็บไซต์ที่ให้บริการ <http://www.google.co.th/>
๒. เลือกหัวข้อที่ต้องการค้น (เว็บไซต์ข้อมูล รูปภาพ แผนที่ วิดีโอ คำศัพท์)

ในที่นี้จะเลือกหัวข้อ “รูปภาพ”

๓. พิมพ์ ข้อความ/keyword ที่ต้องการสืบค้นลงในช่อง text box
๔. กดที่ปุ่ม “ค้นหา”
๕. ระบบจะทำการค้นหาข้อมูลที่ตรงกับ keyword ที่ต้องการ และแสดงออกมาในรูปแบบของลิงค์

พร้อมคำอธิบายประกอบ



ที่มา:<http://portal.edu.chula.ac.th/>

**ใบงานที่ ๑**  
**“แบบฟอร์มสำรวจข้อมูล”**

คำชี้แจง ให้สมาชิกร่วมกันสำรวจข้อมูลพื้นฐานชุมชน รวมถึงค้นหาข้อมูลจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล  
ใกล้บ้าน และกรอกข้อมูลที่ได้ลงในช่องว่างตามแบบฟอร์มที่กำหนด

๑. แผนที่หมู่บ้าน.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....

๒. สภาพพื้นที่และข้อมูลทั่วไป

- ลักษณะภูมิประเทศ.....

- การประกอบอาชีพ.....

- รายได้เฉลี่ยของประชากร ประมาณ ..... บาท/คน/ปี

๓. ประชากร.....คน ชาย.....คน หญิง.....คน

|                        |                               |
|------------------------|-------------------------------|
| - วัยก่อนเรียน .....คน | - วัยทำงาน .....คน            |
| - วัยเรียน .....คน     | - ผู้สูงอายุ .....คน          |
| - วัยรุ่น .....คน      | - อาสาสมัครสาธารณสุข ..... คน |

๔. แหล่งบริการสุขภาพ .....แห่ง (รพ/รพสต.....แห่ง) (ร้านขายยา.....ร้าน) (ร้านขายยาโชห่วย.....ร้าน)

๕. ศูนย์การเรียนรู้.....แห่ง

๖. โรงเรียน ประถมและขยายโอกาส...แห่ง โรงเรียนมัธยม...แห่ง ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก...แห่ง อื่นๆได้แก่...แห่ง

๗. วัด/มัสยิด/โบสถ์ .....แห่ง

๘. ร้านขายของชำ.....แห่ง

๙. ชมรม และกลุ่มต่างๆ.....ชมรม/กลุ่ม ได้แก่.....

๑๐. แหล่งชุมนุม/สถานบันเทิง.....แห่ง ได้แก่.....

๑๑. สถานที่ของส่วนรวมปลอดบุหรี่ จำนวน ..... แห่ง ได้แก่.....

๑๒. สถานที่ออกกำลังกาย/ลานออกกำลังกาย จำนวน .....แห่ง ได้แก่.....

๑๓. ข้อมูลสถานะสุขภาพ โรคเรื้อรัง

|   |   |
|---|---|
| - เบาหวาน ..... คน                          | - ผู้เสี่ยงเสพบุหรี.....คน ผู้เสี่ยงดื่มสุรา.....คน |
| - ความดันโลหิตสูง..... คน                   | - คนต้นแบบเลิกบุหรี.....คน คนต้นแบบเลิกสุรา.....คน  |
| - เป็นทั้งความดันโลหิตสูงและเบาหวาน..... คน | - ผู้ป่วยโรคมะเร็ง ..... คน                         |
| - ผู้เสพบุหรี.....คน ผู้ดื่มสุรา.....คน     |   |

๑๔. รอบเอวเกินมาตรฐาน - ชาย .....คน - หญิง ..... คน

๑๕. ดรรชนีมวลกายเกิน ๒๕ ร้อยละ .....

ใบงานที่ ๒  
“คำค้นหา ๕ คำ”

คำชี้แจง ให้สมาชิกร่วมกันฝึกค้นหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต ตามคำที่กำหนดให้ โดยเลือกครั้งละ ๑ คำ ค้นหาข้อมูลให้ได้มากที่สุดจากหลายแหล่ง ในเว็บไซต์





| คำค้นหา                  | ข้อมูล/แหล่งข้อมูล    |             |
|--------------------------|-----------------------|-------------|
|                          | ข้อมูลที่             | แหล่งข้อมูล |
| พิษภัยของบุหรี่          | ๑.<br>๒.<br>๓.<br>ฯลฯ |             |
| ลักษณะของคน<br>ติดบุหรี่ | ๑.<br>๒.<br>๓.<br>ฯลฯ |             |
| คู่มือเลิกบุหรี่         | ๑.<br>๒.<br>๓.<br>ฯลฯ |             |
| พิษภัยของสุรา            | ๑.<br>๒.<br>๓.<br>ฯลฯ |             |
| ปรึกษาเลิกบุหรี่/สุรา    | ๑.<br>๒.<br>๓.<br>ฯลฯ |             |

รวมทั้งสิ้น.....ข้อมูล.....แหล่งข้อมูล



**ใบงานที่ ๓**  
**“ตารางวิเคราะห์ คัดกรองข้อมูลที่น่าเชื่อถือ”**

คำชี้แจง ให้สมาชิกร่วมกันพิจารณาข้อมูลที่ได้มาจากคำค้นหาตามใบงานที่ ๒ (หัวข้อใดหัวข้อหนึ่ง)  
ใส่เครื่องหมายถูก / ในช่องว่าง ตามความเป็นจริง

| คำค้นหาหัวข้อ<br>(ตัวอย่าง)<br>“พิษภัยของบุหรี่”  | แหล่งข้อมูล                |       | ข้อมูลซ้ำๆ ตรงกัน<br>กับหลายแหล่ง |             |      | การยอมรับของ<br>สมาชิก |             |      | สรุปอันดับความ<br>น่าเชื่อถือ |
|---|----------------------------|-------|-----------------------------------|-------------|------|------------------------|-------------|------|-------------------------------|
|   | หน่วยงาน<br>ด้าน<br>สุขภาพ | อื่นๆ | มาก                               | ปาน<br>กลาง | น้อย | มาก                    | ปาน<br>กลาง | น้อย |                               |
| <br>ข้อมูลที่หนึ่ง<br>.....  |                            |       |                                   |             |      |                        |             |      |                               |
| <br>ข้อมูลที่สอง<br>.....   |                            |       |                                   |             |      |                        |             |      |                               |
| <br>ข้อมูลที่สาม<br>.....  |                            |       |                                   |             |      |                        |             |      |                               |
| <br>ข้อมูลที่ ฯลฯ<br>..... |                            |       |                                   |             |      |                        |             |      |                               |

สรุปข้อมูลที่น่าเชื่อถือ ได้แก่.....

## ๒.แผนเสริมสร้างความเข้าใจ ด้านการสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ระยะเวลาที่ใช้ ๔ ชั่วโมง (๒ กิจกรรม)

### ๑.สาระสำคัญ

ความรู้ด้านสุขภาพและบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกาสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ มีความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด การอ่าน และการฟังข้อมูลข่าวสารอย่างมีประสิทธิภาพจะทำให้ผู้รับสารมีความรู้ความเข้าใจ สามารถตีความและอธิบายความรู้ที่ได้รับต่อผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง

### ๒.วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

๒.๑ มีความรู้และบอกหรืออธิบายในเนื้อหาสาระความรู้ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกาสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ได้

๒.๒ ตีความ และอธิบายถึงความเข้าใจในประเด็นความรู้และบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกาสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ได้

### ๓.ความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ต้องการ

HLข้อ๒.ความรู้ความเข้าใจ

### ๔.สาระการเรียนรู้

ทักษะการอ่าน การฟัง การคำนวณตัวเลข และการตีความจากข้อมูล/สัญลักษณ์ต่างๆในเนื้อหาสาระด้านสุขภาพและบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกาสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

## ๕.กิจกรรมการเรียนรู้

### กิจกรรมที่๑ สอนการอ่านและจับใจความสำคัญ

**วัตถุประสงค์ของกิจกรรม :** เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้และสามารถจับใจความสำคัญจากการอ่านประโยคยาว และซับซ้อนได้

๑.วิทยากรแจกใบความรู้ที่๑ “คู่มือเลิกบุหรี่ ชีวิตปลอดภัย การเตรียมตัวและชีวิตใหม่”

-วิทยากรสอนให้อ่าน จับใจความสำคัญ ให้เวลา ๕นาที โดยให้ดูใจความที่สำคัญ และเด่นที่สุดในย่อหน้า เป็นแก่นของย่อหน้าที่สามารถครอบคลุมเนื้อความในประโยคอื่นๆ ในย่อหน้านั้นหรือประโยคที่สามารถเป็นหัวเรื่องของย่อหน้านั้นได้ ถ้าตัดเนื้อความของประโยคอื่นออกหมด หรือสามารถเป็นใจความหรือประโยคเดี่ยวๆ ได้ โดยไม่ต้องมีประโยคอื่นประกอบ ซึ่งในแต่ละย่อหน้าจะมีประโยคในใจความสำคัญเพียงประโยคเดียว หรืออย่างมากไม่เกิน ๒ ประโยค จากนั้นให้ทำแบบทดสอบหลังเรียน

-วิทยากรเฉลยแบบทดสอบ และสรุป ว่าการได้รับข้อมูลหรืออ่านข่าวสารจำนวนมาก อาจทำให้เกิดความสับสน เราสามารถจับใจความที่สำคัญที่ผู้สื่อต้องการถ่ายทอดให้กับผู้อ่านได้อย่างชัดเจน ถูกต้องโดยใช้หลักการจับใจความสำคัญคือ

๑. ตั้งจุดมุ่งหมายในการอ่านให้ชัดเจน

๒. อ่านเรื่องราวอย่างคร่าวๆ พอเข้าใจ และเก็บใจความสำคัญของแต่ละย่อหน้า

๓. เมื่ออ่านจบให้ตั้งคำถามตนเองว่า เรื่องที่อ่าน มีใคร ทำอะไร ที่ไหน เมื่อไหร่ อย่างไร

๔. นำสิ่งที่สรุปได้มาเรียบเรียงใจความสำคัญใหม่ด้วยสำนวนของตนเองเพื่อให้เกิดความสละสลวย

เพื่อการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

๒.วิทยากรแจกใบความรู้ที่๒ “โทษภัย บุหรี่ สุรา”

- ให้สมาชิกอ่านข้อมูลจากใบความรู้ที่๒

- วิทยากรสรุปให้สมาชิกฟังว่า การสื่อสารความรู้ในยุคปัจจุบันนิยมสรุปใจความสำคัญให้สั้นกระชับ เข้าใจง่ายในกระดาษแผ่นเดียวที่เรียกว่า “อินโฟกราฟิก” อาจออกแบบเป็นภาพนิ่งหรือเคลื่อนไหว ดูแล้วเข้าใจง่ายในเวลาอันรวดเร็ว สามารถสื่อให้ผู้ชมเข้าใจได้โดยไม่ต้องมีผู้นำเสนอมาช่วยขยายความเข้าใจ

**กิจกรรมที่ ๒** สอนและฝึกทักษะการอ่าน ค้นหาความหมายตัวเลขจากภาพกราฟ และ และสัญลักษณ์  
**วัตถุประสงค์ของกิจกรรม :** เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถตีความ และอธิบายถึงความเข้าใจในประเด็นความรู้  
 สุขภาพจากกราฟหรือสัญลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ได้

๑. วิทยากร กล่าวนำความสำคัญของการอ่าน และตีความตัวเลขจากกราฟ และการค้นหาความหมายและ  
 ตีความจากข้อมูล ป้าย/สัญลักษณ์ เกี่ยวกับการสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ที่พบใน  
 ชีวิตประจำวัน

- วิทยากร แจกใบงานที่ ๑ “แบบฝึกหัดการอ่าน และตีความภาพกราฟ” สอนและให้ทำแบบฝึกหัดการอ่าน  
 และตีความตัวเลขจากกราฟ

- วิทยากร แจกใบงานที่ ๒ “ข้อมูลสัญลักษณ์ต่างๆเกี่ยวกับการสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มี  
 แอลกอฮอล์ที่พบในชีวิตประจำวัน สุ่มถามความหมายของข้อมูลป้าย/สัญลักษณ์ ให้สมาชิกช่วยกันตอบ ก่อนจะเฉลย  
 และอธิบายเพิ่มเติม

๒. วิทยากร สรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม ว่าเป็นทักษะที่สร้างความสามารถในการตีความข้อมูล/  
 สัญลักษณ์ต่างๆ ที่ได้พบเห็นในหนังสือ เอกสาร แผ่นพับในโรงพยาบาล หรือป้ายสาธารณะต่างๆทำให้มีความรู้ความ  
 เข้าใจ สามารถอธิบายความรู้ที่ได้รับต่อผู้อื่นเพื่อการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ได้อย่างถูกต้อง

## ๖.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๖.๑ ใบความรู้ที่ ๑ “คู่มือเลิกบุหรี่ ชีวิตปลอดภัย การเตรียมตัวและชีวิตใหม่”

๖.๒ แบบทดสอบ “คู่มือเลิกบุหรี่ ชีวิตปลอดภัย การเตรียมตัวและชีวิตใหม่”

๖.๓ ใบความรู้ที่ ๒ “โทษภัย บุหรี่ สุรา”

๖.๔ ใบงานที่ ๑ “แบบฝึกหัดการอ่าน และตีความภาพกราฟ”

๖.๕ ใบงานที่ ๒ “ข้อมูลสัญลักษณ์ต่างๆเกี่ยวกับการสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ที่พบ  
 ในชีวิตประจำวัน”

## ๗.การประเมินผล

๗.๑ วัดทักษะการคิด วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มี  
 แอลกอฮอล์

-การสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นกลุ่ม และรายบุคคลตามภาคผนวกก.และข.

-ความสนใจในการร่วมกิจกรรม

๗.๒ วัดความรู้เรื่องการเลิกบุหรี่ และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

-แบบวัดความรู้ “คู่มือเลิกบุหรี่ ชีวิตปลอดภัย การเตรียมตัวและชีวิตใหม่”

-ความเข้าใจในการถาม-ตอบ

## ใบความรู้ที่ ๑

### “คู่มือเลิกบุหรี่ ชีวิตปลอดบุหรี่ การเตรียมตัวและชีวิตใหม่”

สังคมไทยปลอดบุหรี่ได้ด้วยความร่วมมือจากคุณ ขอแสดงความยินดีที่คุณตัดสินใจเลิกบุหรี่ คุณกำลังทำสิ่งที่ดีให้กับตัวคุณเอง ครอบครัว คนที่คุณรักและรักคุณ รวมทั้งให้กับสังคม หากคุณตัดสินใจแน่วแน่ที่จะเลิกสูบบุหรี่ อุปสรรคต่างๆ จะกลายเป็นเรื่องเล็ก ความตั้งใจที่คุณจะเลิกบุหรี่เป็นหัวใจสำคัญที่จะช่วยให้คุณสามารถทำได้สำเร็จ คู่มือเลิกบุหรือนี้นำเสนอหนทางสู่ความสำเร็จในการเลิกบุหรี่ ๕ ขั้นตอน มุ่งหวังให้คุณสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้อย่างต่อเนื่อง โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและความเคยชินประจำวันที่ผ่านมา จากการทำต้องสูบบุหรี่ เป็นไม่สูบบุหรี่อีกต่อไป คำแนะนำแต่ละขั้นตอนจะบอกเคล็ดลับการปฏิบัติตัวที่จะทำให้คุณสามารถเผชิญกับอาการอยากสูบบุหรี่ได้ หลังจากที่คุณอ่านจบแล้วขอให้ปฏิบัติตามและอ่านทบทวนซ้ำอีก โดยเฉพาะที่ขั้นตอนสุดท้ายคือการป้องกันการสูบบุหรี่ ซึ่งจะช่วยให้คุณมีโอกาสประสบความสำเร็จในการเลิกบุหรี่ขอให้คุณโชคดีในการเริ่มต้นเลิกบุหรี่ให้ได้ ... เพื่อชีวิตใหม่

#### ถ้าคุณเคยพยายามเลิกบุหรี่มาแล้ว คุณคงรู้ว่ามันไม่ง่ายเลย

เพราะการสูบบุหรี่เป็นประจำ คือการเป็นโรคติดบุหรี่ เชื่อมโยงกับปัจจัย ๓ ด้าน คือ ๑) ด้านนิสัย ๒) ด้านความคิด ๓) ด้านร่างกาย (การติดยาโคติน) การเลิกบุหรี่เป็นเรื่องยาก คุณอาจจะพยายามเลิกมาแล้ว ๒-๓ ครั้ง หรือมากกว่า จนสุดท้ายคุณก็จะเลิกบุหรี่ได้

ความตั้งใจเลิกบุหรี่ของคุณ คือจุดเริ่มต้นที่สำคัญ เมื่อคุณกำหนดวันเลิกบุหรี่แล้ว แสดงว่าคุณตั้งใจจะเลิกบุหรี่ให้ได้ ดังนั้นเรื่องสำคัญเรื่องหนึ่งของการเลิกบุหรี่ คือ คุณจะต้องมั่นใจว่าจะเผชิญกับการละ เลิก นิสัย/พฤติกรรมซึ่งเป็นความเคยชินนั้นให้ได้ ในการพยายามเลิกบุหรือนั้นขอให้คุณเรียนรู้ว่าจะอะไรเป็นตัวช่วยให้คุณเลิกบุหรี่ได้

สิ่งที่พบได้บ่อยในคนที่กำลังพยายามเลิกบุหรี่ คือเลิกได้แล้วแต่กลับไปสูบบุหรี่ ขอให้คุณเรียนรู้ และเพิ่มเวลามากขึ้นเรื่อยๆ เพราะผู้ที่เลิกบุหรี่ได้แม้เพียง ๑ วัน มีโอกาสสูงที่จะเลิกบุหรี่ได้สำเร็จ “การเลิกบุหรี่เป็นเรื่องน่าท้าทาย เมื่อตั้งใจเลิก กำหนดเป้าหมายที่แน่ชัดมีแผนการเลิกที่รอบคอบมีความเชื่อมั่น มีความมั่นใจในตนเองว่าสามารถจะทำเรื่องยากและท้าทายได้”

#### เหตุผลดีๆที่ทำให้คุณควรเลิกบุหรี่ การเลิกบุหรี่ทำให้ชีวิตเปลี่ยนไป

-ชีวิตมีพลังมากขึ้น การเลิกบุหรี่ทำให้มีแรงที่จะออกกำลังกาย(ปอดแข็งแรง)ลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งปอด ถุงลมโป่งพอง คุณจะมีสุขภาพดี และมีอายุยืนยาว

-ภาพลักษณ์ดีขึ้น การเลิกสูบบุหรี่ทำให้ผิวหนังได้รับออกซิเจนเต็มทีผิวหนังไม่เหี่ยวก่อนวัย คราบสีเหลืองที่ฟันและนิ้วมือลดลง

-การเงินดีขึ้นการเลิกบุหรี่ (วันละ ๑ซอง) คือ การมีรายได้หรือมีเงินเหลือเพิ่มขึ้นทุกวัน ทุกเดือน ตลอดปีเก็บได้มากกว่า ๒๐,๐๐๐ บาท เพื่อการใช้จ่ายที่จำเป็น

-หยุดทำร้ายคนใกล้ชิดควันบุหรี่ทำร้ายคนใกล้ชิดโดยเฉพาะเด็กและหญิงตั้งครรภ์ รวมถึงผู้ใหญ่ด้วย ทุกคนที่ได้รับควันบุหรี่จะได้รับสารพิษร้ายแรงเหมือนเป็นผู้สูบเอง

## คนที่ควรเลิกบุหรี่

กลุ่มคนเหล่านี้ ถือว่ามีเหตุผลดีๆ ที่ควรเลิกบุหรี่

- ผู้หญิงตั้งครรภ์ การเลิกบุหรี่จะทำให้คุณมีสุขภาพดี และลูกในท้องจะแข็งแรงสมบูรณ์
- ผู้ป่วยโรคหัวใจ การเลิกบุหรี่จะทำให้คุณมีโอกาสหัวใจเต้นผิดปกติ หรือเจ็บหน้าอกลดลง
- ผู้ป่วยมะเร็งที่คอ ปอด และศีรษะ การเลิกบุหรี่จะทำให้การเกิดมะเร็งที่อวัยวะอื่นลดลง
- ผู้ปกครองที่มีบุตรหลาน เมื่อคุณเลิกบุหรี่ลูกหลานของคุณจะไม่ได้รับพิษภัยจากบุหรี่มือสอง
- ผู้ป่วยที่รักษาตัวในโรงพยาบาล เมื่อคุณหยุดสูบบุหรี่คุณจะหายป่วยเร็วขึ้น

## หนทางสู่ความสำเร็จในการเลิกบุหรี่

แนวทางช่วยให้คุณเลิกบุหรี่ได้และมีโอกาสประสบความสำเร็จได้อย่างมาก มี 5 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นที่ ๑ เตรียมพร้อมสำหรับวันเลิกบุหรี่ (วันเลิกบุหรี่เด็ดขาด)

ขั้นที่ ๒ สร้างความเชื่อมั่นว่าคุณทำได้ พิชิตได้ เมื่อมั่นใจ

ขั้นที่ ๓ เรียนรู้-ลองทำกิจกรรมใหม่ๆ เพื่อชนะอาการถอนนิโคติน

ขั้นที่ ๔ กำลังใจเป็นสิ่งสำคัญ หากำลังใจจากคนใกล้ตัว

ขั้นที่ ๕ เตรียมวิธีการป้องกันการสูบบุหรี่ซ้ำ

### **ขั้นที่ ๑ เตรียมพร้อมสำหรับวันเลิกบุหรี่**

- เลือกวันสำคัญของชีวิตที่คุณต้องการเลิกบุหรี่อย่างแน่นอน
- เขียนวันเลิกบุหรี่ไว้ในปฏิทิน
- ไม่อนุญาตให้ใครสูบบุหรี่ในบ้านของคุณ
- ทบทวนถึงประสบการณ์การเลิกบุหรี่ที่ผ่านมาอะไรคือสิ่งช่วยให้คุณเลิกบุหรี่ได้และอะไรคืออุปสรรค
- เมื่อคุณเริ่มต้นเลิกบุหรี่แล้ว ไม่แม้แต่ที่จะกลับไปสูบ สูด หรือ เคี้ยว บุหรี่อีก

### **หนึ่งสัปดาห์ ก่อนวันเลิกบุหรี่**

- ทิ้งที่เขี่ยบุหรี่และอุปกรณ์ทุกชนิดในการสูบบุหรี่
- เตรียมหาผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว มาไว้รับประทานแทนการสูบบุหรี่
- เริ่มทำกิจกรรมยามว่าง เช่น ทำสวน ปลูกต้นไม้เล่นกีฬา
- บอกคนในครอบครัว เพื่อนบ้านและเพื่อนร่วมงานว่า คุณกำลังตั้งใจเลิกบุหรี่

### **หนึ่งวัน ก่อนวันเลิกบุหรี่**

- ทิ้งที่เขี่ยบุหรี่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการสูบบุหรี่
- หาของขบเคี้ยว และผลไม้รสเปรี้ยวมาติดตัวไว้

### **ขั้นที่ ๒ สร้างความเชื่อมั่น.... ว่าคุณสามารถ**

ความมั่นใจเผชิญความอยากบุหรี่ คือ กุญแจนำคุณสู่ชีวิตใหม่ “ภาวะขาดนิโคติน เกิดขึ้นในสัปดาห์แรกและคงอยู่ในระยะสั้น สามารถเผชิญได้หลากหลายวิธี” เคล็ดลับที่ช่วยให้คุณเลิกบุหรี่ได้ ได้แก่ เลือกเวลาและสถานที่ที่จะเลิกบุหรี่ แล้วทดลองเลิกบุหรี่ด้วยตนเอง ดังนี้

๑. หลังอาหารอย่างน้อย ๑ มื้อ ในแต่ละวันลุกจากโต๊ะอาหารทันที เพื่อไปทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น เดินเล่น แปร่งฟัน โทรศัพท

๒. วันต่อมา เลือกเวลาหรือสถานที่อื่นเพิ่มขึ้น แล้วทดลองทำกิจกรรมอื่นๆ เพื่อการเลิกสูบบุหรี่ในช่วงเวลานั้นเพิ่มจากข้อ ๑ เมื่อคุณทดลองทำเป็นเวลา ๓-๕ วัน จะช่วยให้เกิดความมั่นใจมากขึ้น เมื่อถึงวันที่คุณกำหนดว่าจะเลิกบุหรี่ คุณจะคาดได้ว่าจะต้องทำอย่างไรจึงจะไม่แตะต้องบุหรี่อย่างเด็ดขาด

**เพื่อให้คุณพร้อมที่จะเลิกบุหรี่ได้จริง ต้องฝึกปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น**

- เบี่ยงเบนความสนใจของคุณจากบุหรี่ โดยหางานทำไม่ปล่อยให้ว่าง พุดคุยกับเพื่อน ออกกำลังกาย
- หลังตื่นนอนลุกขึ้นแปร่งฟันทันทีอาบน้ำ ออกไปเดินดูต้นไม้ ออกกำลังกาย
- เมื่อเกิดความเครียด ให้หยุดพักทำกิจกรรมอื่นทำ เช่น ออกกำลังกาย อ่านหนังสือ อาบน้ำ ตีมน้ำให้มาก และรับประทานผลไม้รสเปรี้ยว เคี้ยวถั่วเมล็ดแห้ง อมลูกอมที่รสไม่หวาน
- เปลี่ยนมาทำกิจกรรมที่ทำให้มือและปากไม่ว่าง เช่น ทำงานฝีมือ อมมะนาว แปร่งฟัน ตีมน้ำ อมลูกอม
- หลังเวลาอาหาร ให้แปร่งฟัน เดินเล่นล้างจาน
- สองสัปดาห์หลังวันเลิกบุหรี่หยุดตีมน้ำ เบียร์ ไม่ไปในที่ที่เคยสูบบุหรี่และไม่พบกับผู้ที่สูบบุหรี่

**ขั้นที่ ๓ เรียนรู้-ลองทำกิจกรรมใหม่ๆ เพื่อชนะอาการถอนนิโคติน**

อาการถอนนิโคติน เป็นอาการทางกายและจิตใจที่พบในผู้ที่พยายามเลิกบุหรี่ มักเป็นรุนแรงในช่วง ๓-๕ วัน หลังการหยุดสูบ แต่อาการเหล่านี้จะเกิดขึ้นเพียงช่วงระยะสั้นๆ เท่านั้น เมื่อเวลาผ่านไป อาการจะดีขึ้นจนหายไป อาการที่อาจพบ ได้แก่ รู้สึกอยากบุหรี่ยังรุนแรง หงุดหงิด โกรธง่าย เครียด เศร้าหดหู่ ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ เป็นต้นมีหลากหลายวิธีที่จะเผชิญและต่อสู้กับอาการถอนนิโคติน ให้เลือกวิธีแก้ไขที่เหมาะสมกับตนเอง ทดลองได้หลายวิธีพร้อมๆ กันเรียนรู้-ลองทำ กิจกรรมต่างๆ ได้แก่

๑. ทำกิจกรรมอย่างอื่นแทน เมื่อรู้สึกอยากสูบบุหรี่อย่าให้มือว่าง
๒. อมน้ำไว้ในปากสักครู่แล้วจึงกลืน อย่างช้าๆ ตีมน้ำเปล่านั้น
๓. อมมะนาวที่หั่นชิ้นเล็กๆ ทั้งเปลือก นาน ๓-๕ นาทีจากนั้นเคี้ยวแล้วค่อยๆ กลืน
๔. เดินเล่น ทำงานบ้าน ออกกำลังกายเบาๆ เขียนบันทึก
๕. งดการตีมน้ำ กาแฟและเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน
๖. รับประทานผักและผลไม้ให้มาก เลือกรับประทานอาหารไขมันน้อย แคลอรีต่ำ
๗. ทำสมาธิ หายใจเข้าออกลึกๆ
๘. พุดคุยเพื่อระบายความหงุดหงิด
๙. ขอกำลังใจจากผู้ใกล้ชิด

**ขั้นที่ ๔ กำลังใจเป็นสิ่งสำคัญคุณจะมีโอกาสในการเลิกบุหรี่ได้สำเร็จมากขึ้น หากคุณได้รับการสนับสนุนที่ดี คุณสามารถหาแหล่งสนับสนุนได้หลายทาง**

๑. เริ่มต้นคุณต้องประกาศเจตนา “เลิกบุหรี่” ให้ผู้ใกล้ชิดทราบและขอให้ช่วยเป็นกำลังใจให้ด้วย เมื่อลงมือเลิกบุหรี่คุณควรให้คนใกล้ชิดรู้วิธีช่วยเหลือคุณได้ ดังนี้

- แจ้งกำหนด “วันเลิกบุหรี่” ให้ทราบ และจดไว้ในปฏิทินให้คนใกล้ชิดเห็นได้ชัดเจน
- ให้ความรู้คนใกล้ชิดเกี่ยวกับโรคติดบุหรี่ ขั้นตอนวิธีการในการเลิกบุหรี่

- บอกคนใกล้ชิดว่าคุณจะต้องสู้กับอาการถอนนิโคตินในช่วง ๑-๒ สัปดาห์ หลัง “วันเลิกบุหรี่”
- ขอให้คนใกล้ชิดเป็นพยานในความตั้งใจเลิกบุหรี่และให้กำลังใจ

๒. พุดคุย ขอคำปรึกษาในการเลิกบุหรี่ จากผู้ให้บริการวิชาชีพสุขภาพ เช่น แพทย์ พยาบาลผู้ให้คำปรึกษาทันตแพทย์ เกษัชกร นักจิตวิทยา เป็นต้น

๓. เข้ากลุ่ม เพื่อขอคำแนะนำและให้กำลังใจซึ่งกันและกันกับกลุ่มที่ต้องการเลิกบุหรี่หรือโทรขอคำปรึกษาเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์ที่ ๑๖๐๐ ฟรีทุกเครือข่าย

๔. อาจจะมีการใช้ยาเลิกบุหรี่ ร่วมด้วย เช่น นิโคตินทดแทน โดยควรอยู่ภายใต้คำแนะนำของแพทย์ เกษัชกรหรือร้านเภสัชอาสาพาเลิกบุหรี่

### ขั้นที่ ๕ เตรียมวิธีการป้องกันการสูบบุหรี่

การเลิกบุหรี่ให้ได้จริง ต้องผ่านเวลาสำคัญ คือ สองสัปดาห์แรก หลังวันเลิกบุหรี่ เพราะคุณต้องเผชิญกับความอยากบุหรี่ คือการที่ร่างกายต้องต่อสู้กับอาการขาดนิโคติน

วิธีที่จะช่วยให้คุณผ่านพ้นสองสัปดาห์แรก หลังวันเลิกบุหรี่ ได้แก่

- คุณต้องหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะทำให้คุณกลับไปสูบบุหรี่ได้อีก
- หลีกเลี่ยงการพบปะกับผู้ที่สูบบุหรี่ งดไปในสถานที่ที่มีผู้สูบบุหรี่ ยืนหยัดไม่สูบบุหรี่ ไม่ทดลองสูบบุหรี่

แม้แต่มวนเดียว

- เขียนเหตุผลดีของการเลิกบุหรี่ไว้ในที่ๆ คุณเห็นได้ชัดเจน
- งดดื่มเหล้า เพราะเหล้าจะทำให้โอกาสในการเลิกบุหรี่ได้สำเร็จของคุณลดลง
- หาคู่คิด มิตรคูใจ ขอกำลังใจจากผู้เป็นที่รัก ระบายความรู้สึกไม่สุขสบายให้ผู้ใกล้ชิดฟัง
- เรียนรู้วิธีการผ่อนคลายความเครียดความหงุดหงิดหรืออารมณ์เศร้า ด้วยการออกกำลังกาย เดินเล่น จัดบ้านให้ปลอดบุหรี่ ใช้เวลาพักผ่อนกับเพื่อนที่ไม่สูบบุหรี่

- ใสใจสุขภาพ ด้วยการรับประทานอาหารเช้า ดื่มน้ำรับประทานผักและผลไม้

ระหว่างที่คุณพยายามเลิกบุหรี่ หากคุณกำลังเผชิญกับสถานการณ์ที่ลำบากใจ ลังเลว่าจะกลับไปสูบบุหรี่ คุณสามารถโทรมาพูดคุยปรึกษาที่ ๑๖๐๐ ได้เสมอ ผู้ที่เลิกบุหรี่ได้ อาจจะมีโอกาสกลับไปสูบบุหรี่ ภายใน ๓ เดือนแรกของการเลิกบุหรี่ ถ้าคุณผลอกกลับไปสูบบุหรี่แล้ว อย่าสิ้นหวัง มันไม่ใช่ความผิด คุณเริ่มต้นใหม่ได้เสมอ ให้ระลึกไว้เสมอว่า ผู้ที่เลิกบุหรี่ได้ อาจต้องพยายามหลายครั้งกว่าจะประสบความสำเร็จ

### วิธีที่ต้องทำ ถ้าใจอ่อน-สูบบุหรี่

๑. ย้ำเตือนตนเอง “ครั้งนี้เพราะใจอ่อนครั้งต่อไปจะไม่มี เพราะเรียนรู้เลือกวิธีใหม่ ต้องทำได้แน่ๆ”
๒. เร่งรัดเรียนรู้ “ค้นหาสาเหตุ ปัจจัยที่ทำให้ใจอ่อนเตรียมเลือกวิธีแก้ไขสถานการณ์ใหม่”
๓. สู้ด้วยวิธีใหม่ “อย่าใช้วิธีเดิม เพิ่มความเชื่อมั่นด้วยการทดลองวิธีใหม่ๆ”
๔. ขอกำลังใจผู้ใกล้ชิด มิตรคูใจ “สูบบุหรี่-ใจอ่อน ไม่ใช่ความผิด ชีวิตเริ่มต้นใหม่ได้เสมอไม่มีคำว่าสายเกินไป”



## สรุป

การจะเลิกบุหรี่ได้สำเร็จหรือไม่นั้น คุณเป็นบุคคลสำคัญที่สุดที่ต้องมีความตั้งใจจริง เชื่อมั่นในตัวเองว่าคุณทำได้ และเชื่อมั่นว่า “คู่มือเลิกบุหรี่” ฉบับนี้มีแนวปฏิบัติที่ทำให้คุณสามารถเลิกบุหรี่ได้จริง แม้ว่าคุณอาจกลับไปสูบบุหรี่อีกแต่หากคุณตั้งใจจริงๆ แล้วคุณสามารถเลิกบุหรี่ได้อย่างแน่นอน เมื่อคุณเริ่มต้นปฏิบัติตามขั้นตอนในคู่มือเท่ากับคุณกำลังจะเลิกบุหรี่ได้แล้ว ระหว่างที่คุณกำลังพยายามเลิกบุหรี่อยู่นี้ หากคุณรู้สึกว่ามีอาการกำเริบหรือลังเลใจว่าจะหวนกลับไปสูบบุหรี่อีก คุณสามารถโทรศัพท์มาพูดคุยหรือปรึกษาได้ที่หมายเลข ๑๖๐๐ ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ในวันราชการ ตั้งแต่เวลา ๗:๓๐ ถึง ๒๐:๐๐ น.

## แบบทดสอบคู่มือเลิกบุหรี่ ชีวิตปลอดบุหรี่ การเตรียมตัวและชีวิตใหม่

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย / หน้าตัวเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดไม่ใช่เหตุผลดีๆที่คุณควรเลิกบุหรี่

- ก ภาพลักษณ์ดีขึ้น ผิวหนังไม่เหี่ยวก่อนวัย คราบสีเหลืองที่ฟันและนิ้วมือน้อยลง
- ข การเงินดีขึ้น มีรายได้หรือมีเงินเหลือเพิ่มขึ้นทุกวัน ทุกเดือน มีเหลือเก็บเพื่อการใช้จ่ายที่จำเป็น
- ค หยุดทำร้ายคนใกล้ชิด ที่ได้รับควันบุหรี่ขณะที่เราสูบบุหรี่ทุกวัน
- ง **เปลี่ยนกิจกรรมเพื่อคลายเครียดไปเรื่อยๆเพื่อลดความซ้ำซากจำเจ**

๒. กลุ่มคนใดที่ควรเลิกบุหรี่

- ก ผู้หญิงตั้งครรภ์ การเลิกบุหรี่จะทำให้คุณมีสุขภาพดี และลูกในท้องจะแข็งแรงสมบูรณ์
- ข ผู้ป่วยโรคหัวใจ การเลิกบุหรี่จะทำให้คุณมีโอกาสหัวใจเต้นผิดปกติ หรือเจ็บหน้าอกลดลง
- ค ผู้ปกครองที่มีบุตรหลาน เมื่อคุณเลิกบุหรี่ลูกหลานของคุณจะไม่ได้รับพิษภัยจากบุหรี่มือสอง
- ง **ถูกทุกข้อ**

๓. ข้อใดคือหนทาง สู่ความสำเร็จ ในการเลิกบุหรี่

- ก กำหนดวันเลิกบุหรี่ที่ชัดเจน
- ข สร้างความเชื่อมั่นว่าคุณทำได้
- ค อ่านและทบทวนคู่มือเลิกบุหรี่บ่อยๆ
- ง **ถูกทั้งข้อ ก และ ข้อ ข**

๔. ข้อใด คือการเตรียมพร้อมสำหรับวันเลิกบุหรี่

- ก เดินเล่นหลังรับประทานอาหารทันที
- ข **ทิ้งที่เขี่ยบุหรี่และอุปกรณ์ทุกชนิดในการสูบบุหรี่**
- ค เก็บบุหรี่มาสะสมเป็นที่ระลึกก่อนเลิกสูบบุหรี่
- ง ไปสูบบุหรี่กับเพื่อนๆเป็นการทิ้งท้ายก่อนหยุดสูบบุหรี่จริงจัง

๕. ข้อใด เป็นเคล็ดลับที่ช่วยให้คุณเลิกบุหรี่ได้

- ก เลือกดูหนัง ภาพยนตร์ที่ชอบเพื่อให้ลืมการสูบบุหรี่
- ข **เลือกสถานที่ที่จะเลิกบุหรี่ เช่นที่ทำงาน หรือที่บ้านว่าจะไม่สูบบุหรี่เด็ดขาด**
- ค ทานอาหารจุบจิบมากขึ้น เพื่อให้ไม่มีเวลาคิดเรื่องบุหรี่
- ง ถูกทุกข้อ

๖. การฝึกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในข้อใด ช่วยให้คุณพร้อมที่จะเลิกบุหรี่ได้จริง

- ก งดการดื่มชา กาแฟและเครื่องดื่มรสหวานทุกชนิด
- ข สูบบุหรี่ในที่ๆเฉพาะสำหรับสูบบุหรี่เท่านั้น

**ค** เบี่ยงเบนความสนใจของคุณจากบุหรี โดยหางานทำไม่ปล่อยให้ว่างเช่นพูดคุยกับเพื่อน  
ออกกำลังกาย

ง เตรียมวิธีการป้องกันการสูบบุหรี่

๗. ข้อใดไม่ใช่ การเรียนรู้-ลองทำกิจกรรมใหม่ๆเพื่อชนะอาการถอนนิโคติน

ก อดน้ำไว้ในปากสักครู่แล้วจึงกลืน อย่างช้าๆ ดื่มน้ำเปล่ามากๆ

ข เดินเล่น ทำงานบ้าน ออกกำลังกายเบาๆ เขียนบันทึก

ค ทำสมาธิ หายใจเข้าออกลึกๆ

ง เก็บรวบรวมบุหรีมารวมกันไว้เพื่อเตรียมบริจาค

๘. ข้อใดไม่ใช่แนวทางหาแหล่งสนับสนุนกำลังใจในการเลิกบุหรี

ก ประกาศเจตนา “เลิกบุหรี” ให้ผู้ใกล้ชิดทราบและขอให้ช่วยเป็นกำลังใจให้ด้วย

ข อาจใช้ยาเลิกบุหรี ร่วมด้วย เช่น นิโคตินทดแทน โดยควรอยู่ภายใต้คำแนะนำของแพทย์

**ค** หางานอดิเรกทำ เช่นปลูกต้นไม้ สะสมแสตมป์หรือ อ่านหนังสือ ฟังเพลงเป็นต้น

ง เข้ากลุ่ม เพื่อขอคำแนะนำและให้กำลังใจซึ่งกันและกันกับกลุ่มที่ต้องการเลิกบุหรี

๙. ข้อใดต่อไปนี้อาจกล่าวได้ถูกต้อง ในเรื่องเตรียมวิธีการป้องกันการสูบบุหรี่

ก ช่วงเวลาที่สำคัญของการเลิกบุหรี คือ สองสัปดาห์แรก หลังวันเลิกบุหรี

ข สองสัปดาห์แรกควรหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะทำให้คุณกลับไปสูบบุหรี่ได้อีก เช่นพบปะกับผู้สูบบุหรี่  
หรือไปในสถานที่ๆสำหรับให้คนสูบบุหรี่

ค หากคิดถึง มิตรคูใจ ขอกำลังใจจากผู้เป็นที่รัก ระบายความรู้สึกไม่สุขสบายให้ผู้ใกล้ชิดฟัง

ง ถูกทุกข้อ

๑๐. เมื่อใดที่รู้สึกใจอ่อน-สูบบุหรี่ ควรปฏิบัติข้อใด

ก ครั้งหน้าค่อยเอาใหม่ ครั้งนี้ปล่อยให้ผ่านไปก่อน

**ข** บอกตัวเองครั้งนี้เพราะใจอ่อน คราวหน้าจะไม่มีแบบนี้ เพราะต้องเลือกวิธีใหม่ ต้องทำได้แน่ๆ

ค ไม่บอกใคร นานๆทำที คงไม่เป็นไร

ง ผ่อนคลายและค่อยๆลดลง คงเลิกได้เอง

## ใบความรู้ที่ ๒ “โทษภัย บุหรี่ สุรา”

**โทษของบุหรี่**  
ยับยั้งยับยั้งยั้งโรคร้าย

**ตายไว  
ไม่รื้อตัว**

www.kapook.com

---

การสูบบุหรี่ 1 มวน จะทำให้อายุสั้นลง 7 นาที

ควันบุหรี่ เต็มไปด้วย...  
นิโคติน (สารเสพติด), สารเคมี 7,000 ชนิด,  
สารพิษ มากกว่า 250 ชนิด และสารก่อมะเร็ง  
มากกว่า 70 ชนิด

สูบบุหรี่... แล้วได้อะไร ?

|  |   |
|--|---|
| <p>หลอดเลือดสมอง<br/>ตีบ-แตก-ตัน</p> <p>โรคปอด<br/>และระบบทางเดินหายใจ</p> <p>โรคระบบ<br/>ทางเดินอาหาร</p> <p>เสื่อมสมรรถภาพ<br/>ทางเพศ</p> <p>หญิงตั้งครรภ์เสี่ยงแท้ง<br/>ลูกในครรภ์เสียชีวิต</p> | <p>มีโอกาส<br/>ตาบอดถาวร</p> <p>โรคหัวใจ<br/>และหลอดเลือด</p> <p>โรคระบบ<br/>ทางเดินปัสสาวะ</p> <p>โรคเกี่ยวกับกระดูก<br/>และกล้ามเนื้อ</p> <p>สารพัดโรคมะเร็ง<br/>และอาการทางกายอื่นๆ<br/>เช่น แผลเรื้อรัง ปากเหม็น ใจเสาะ ฯลฯ</p> |
|--|---|

เลิกบุหรี่... คุณก็ทำได้    ตั้งใจ    มีเป้าหมาย    ไม่รอช้า    ไม่หวั่นไหว    ไม่ยอมแพ้

ข้อมูลจาก สสส, ศูนย์ข้อมูลสุขภาพ กรุงเทพมหานคร, ศูนย์วิชาการเพื่อสุขภาพนิโคตินและยาสูบ, และกรมสุขภาพจิต (ก)

### เครื่องเล่นรถกองกำลัง โทษและพิษภัย

ส่งสุขภาพ

**สมอง** : เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีผลต่อการทำงานของสมอง ทำให้การตัดสินใจและการควบคุมตนเองลดลง

**หัวใจ** : เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีผลต่อการทำงานของหัวใจ ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นและเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ

**ตับ** : เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีผลต่อการทำงานของตับ ทำให้ตับอักเสบและเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคตับ

**กระเพาะอาหาร** : เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีผลต่อการทำงานของกระเพาะอาหาร ทำให้เกิดอาการปวดท้องและเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคกระเพาะอาหาร

**ไต** : เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีผลต่อการทำงานของไต ทำให้ไตทำงานหนักขึ้นและเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคไต

☎ 1422

### ประหยัดค่าครองชีพ!

ลดภาระค่าครองชีพได้ทันที

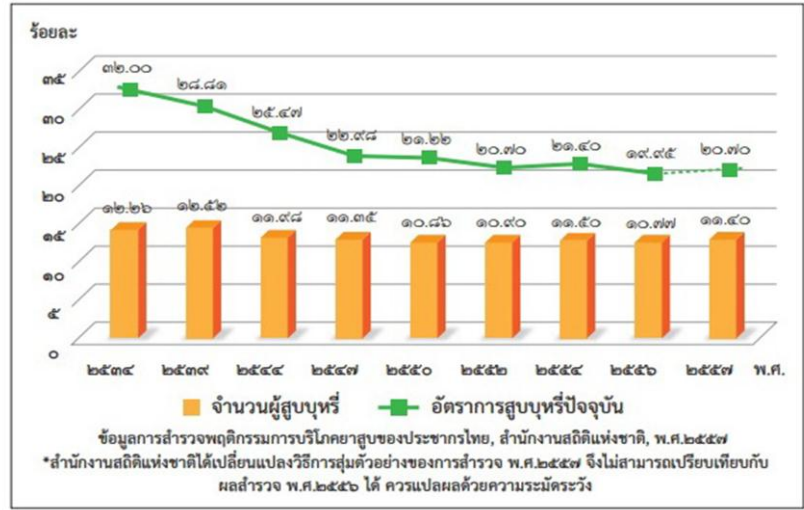
ในเดือนถัดไป 2558

|                         |                     |
|-------------------------|---------------------|
| ค่าไฟ 54.00 (บาท)       | ค่าแก๊ส 18.13 (บาท) |
| ค่าโทรศัพท์ 46.92 (บาท) | ค่ารถ 24.82 (บาท)   |

+788.88.7778

**ใบงานที่ ๑**  
**“แบบฝึกหัดการอ่าน และตีความภาพกราฟ”**

**คำชี้แจง** ให้สมาชิกทั้งสองกลุ่ม อ่านและทำความเข้าใจ “การอ่านกราฟเส้น” จากตัวอย่างที่กำหนดให้ อัตราการสูบบุหรี่ของประชากรไทยอายุ ๑๕ ปีขึ้นไป พ.ศ. ๒๕๓๔-๒๕๕๗



**การอ่านกราฟเส้น**

เมื่อต้องการหาค่า พ.ศ. ๒๕๓๔ ว่ามีอัตราการสูบบุหรี่เท่าไร

ดูที่จุดตัด แกนนอน และแกนตั้ง

แกนนอน เราดูไปตามแนวเส้นตั้งฉากจาก พ.ศ. ๒๕๓๔

แกนตั้ง ดูว่าเส้นที่ตั้งฉากกับแกนตั้ง ตัดกับ เส้นตั้งฉากกับแกนนอนที่ใด ที่นั่นคือคำตอบ

คำตอบที่ได้ คือ พ.ศ. ๒๕๓๔ มีอัตราการสูบบุหรี่ร้อยละ ๓๒.๐๐

ทำนองเดียวกัน พ.ศ. ๒๕๕๖ มีจำนวนผู้สูบบุหรี่ร้อยละ ๑๐.๗๗

**จงตอบคำถามต่อไปนี้**

- ๑) จำนวนผู้สูบบุหรี่ในปี ๒๕๕๐ มีร้อยละเท่าใด
- ๒) แนวโน้มอัตราการสูบบุหรี่ของประชากรไทยในปีพ.ศ. ๒๕๔๗ เพิ่มจาก พ.ศ. ๒๕๓๔ เท่าใด
- ๓) พ.ศ.ใดที่ประเทศไทยมีจำนวนผู้สูบบุหรี่ต่ำสุด
- ๔) พ.ศ. ๒๕๓๙ กับพ.ศ. ๒๕๕๗ มีอัตราการสูบบุหรี่แตกต่างกันเท่าไร
- ๕) คาดว่าอัตราการสูบบุหรี่ในอีกสองปีข้างหน้า มีลักษณะเป็นอย่างไร

.....

ใบงานที่ ๒  
 “ข้อมูลสัญลักษณ์ต่างๆที่เกี่ยวกับการสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือ  
 เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ที่พบในชีวิตประจำวัน”

คำชี้แจง ให้ทุกคนคว่านำกระดาษไว้ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข สุ่มถามความหมายของข้อมูลป้าย/สัญลักษณ์ ให้สมาชิก  
 ช่วยกันตอบ ก่อนจะเฉลย และอธิบายเพิ่มเติม



### ๓.แผนเสริมสร้างทักษะการสื่อสารเพื่อให้ได้ข้อมูลตามที่ต้องการ

ระยะเวลาที่ใช้ ๔ ชั่วโมง (๒ กิจกรรม)

#### ๑.สาระสำคัญ

การซักถาม พูดคุย แลกเปลี่ยน มีความสำคัญที่จะทำให้บุคคลรับรู้ข้อมูลและบริการสุขภาพที่ตรงตามความต้องการ ผู้ป่วยหรือญาติบางคนอาจาย ไม่กล้าซักถามแพทย์/พยาบาลหรือผู้ที่มีความรู้มากกว่าเมื่อเกิดข้อสงสัย ทำให้การรับรู้ข้อมูลอาจเข้าใจไม่ครบถ้วนชัดเจน การสร้างเสริมทักษะการสื่อสารเพื่อให้ได้ข้อมูลตามที่ต้องการจึงมีความสำคัญต่อทุกคน

#### ๒.วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

๒.๑ ซักถาม พูดคุย แลกเปลี่ยนกับผู้ที่มีความรู้มากกว่าในเรื่องพฤติกรรม การสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

๒.๒ ทวนข้อมูลซ้ำเพื่อให้แน่ใจว่าเกิดความรู้ ความเข้าใจอย่างแท้จริงในเรื่องพฤติกรรม การสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

#### ๓.ความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ต้องการพัฒนา

HLข้อ๓. ทักษะการสื่อสารเพื่อให้ได้ข้อมูลตามที่ต้องการ (กล้าพูดกล้าถามเพื่อให้เกิดความเข้าใจชัดเจนในข้อมูลที่ต้องการ)

#### ๔.สาระการเรียนรู้

๔.๑ ทักษะการสื่อสารเรื่องพฤติกรรม การสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทางบวกเชิงสร้างสรรค์

๔.๒ ทักษะการถามเพื่อให้ได้ข้อมูลด้านพฤติกรรม การสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ตามที่ต้องการ

## ๕.กิจกรรมการเรียนรู้

### กิจกรรมที่ ๑ สอนและฝึกทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

**วัตถุประสงค์ของกิจกรรม :** เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ และสามารถสื่อสารเพื่อให้ได้ข้อมูลตามที่ต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๑. วิทยากรแจกใบความรู้ “ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ”
๒. วิทยากรสอน “ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ” โดยใช้ Power point ประกอบการสอน
๓. วิทยากรให้สมาชิกเล่าประสบการณ์การสื่อสารที่ประสบความสำเร็จ และไม่ประสบความสำเร็จ ตามประสบการณ์ตรงโดยสมัครใจ (ตัวอย่างการเจรจาต่อรอง ตัวอย่างการปฏิเสธ ที่ทำได้สำเร็จและไม่สำเร็จ)
๔. วิทยากรเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทบทวนวิธีการปฏิบัติทั้งในอดีตและปัจจุบัน โดยมีเจ้าหน้าที่คอยให้ข้อมูลย้อนกลับ และกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็น

### กิจกรรมที่ ๒ ฝึกทักษะการสื่อสารโต้ตอบ ถ่ายทอดประสบการณ์กับผู้รู้เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ต้องการที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

**วัตถุประสงค์ของกิจกรรม :** เพื่อให้สมาชิกสามารถพูดคุย แลกเปลี่ยนกับผู้ที่มีความรู้มากกว่า รวมถึงกล้าซักถามทวนข้อมูลซ้ำเพื่อให้แน่ใจว่าเกิดความเข้าใจในเรื่องข้อมูลสุขภาพหรือข้อมูลอื่น ๆ ที่ต้องการอย่างแท้จริง

๑. วิทยากรให้สมาชิกที่มีประสบการณ์ ถ่ายทอดความรู้/ประสบการณ์ตนเองภายใต้ หัวข้อ
  - ๑) เมื่อฉันติดบุหรี่/สุรา ผลไม่ดีเป็นเช่นไร
  - ๒) เมื่อฉันเลิกบุหรี่/สุรา มีเทคนิคอย่างไร
  - ๓) ประโยชน์ที่ได้จากบุตรหลานเลิกสูบบุหรี่/สุรา
  - ๔) เมื่อฉันปฏิเสธการชักชวนสูบบุหรี่/สุรา มีเทคนิคอย่างไร
  - วิทยากรใช้เวลาพูดคนละไม่เกิน ๓ นาที
  - วิทยากรสรุป สิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมว่า การสื่อสารเพื่อเล่าเรื่องให้ผู้อื่นประทับใจต้องเริ่มจากการทักทายแนะนำตนเอง และเกริ่นนำเข้าสู่เรื่องที่ต้องการเล่า เล่าเรื่องตามลำดับขั้นตอน แล้วจึงสรุปอีกครั้งในสิ่งที่ต้องการเน้นในประเด็นที่สำคัญ
  - เปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วม และซักถามในเรื่องที่ต้องการรู้ ด้านการเลิกบุหรี่/สุรา
๒. วิทยากรสรุป ความสำคัญของการสื่อสารข้อมูลสุขภาพแบบสองทาง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ต้องการประกอบด้วย
  - การสร้างความรู้สึกร่วมกันที่ดี เพื่อให้เกิดความเข้าใจ จูงใจ ร่วมมือและยอมรับ โดยการใช้คำขึ้นต้น ฉันหรือผมแทนประโยคที่ขึ้นต้นด้วย เธอหรือคุณ ซึ่งมักแฝงความรู้สึกด้านลบ คุกคามและตำหนิ เช่น ฉันอยากเห็นคุณเลิกดื่มสุราช่วงเข้าพรรษานี้ ดีกว่า คุณต้องเลิกดื่มสุราช่วงเข้าพรรษานี้
  - การกล้าพูดคุย ซักถามกับผู้ที่มีความรู้มากกว่า เพื่อให้ได้สาระสำคัญในสิ่งที่ตนเองต้องการรู้ อย่าง ชัดเจนในสามประเด็นคือ ปัญหาสุขภาพนี้คืออะไร ต้องทำอะไรกับมันบ้าง ที่ต้องทำอย่างนี้มันดีอย่างไร
  - การพูดคุยซักถาม ควรจะต้องมีการประเมินซ้ำในสิ่งที่ตนเองเข้าใจว่าถูกต้องหรือไม่ โดยไม่อายผู้ที่มีความรู้มากกว่า จนกว่าจะแน่ใจว่าตนเองเข้าใจแล้วอย่างแท้จริง เช่น “ฉันเข้าใจเรื่องนี้ว่า.....ถูกต้องหรือไม่”



## ๖.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

- ๖.๑ ใบความรู้ “ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ”
- ๖.๒ Power point “ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ”
- ๖.๓ บุคคลต้นแบบ/บุคคลตัวอย่างเล็กเหล่า/บุหรืในชุมชน

## ๗.การประเมินผล

- ๗.๑ ด้านทักษะการสื่อสาร
  - ผลงานสื่อสาร โต้ตอบ ถ่ายทอดประสบการณ์
  - ความสนใจในการร่วมกิจกรรม
- ๗.๒ ด้านความรู้ทักษะการสื่อสาร
  - ความเข้าใจในการถาม-ตอบ

## ใบความรู้ทักษะการสื่อสาร

ทักษะ การสื่อสาร หมายถึง ความสามารถในการใช้คำพูดและภาษาท่าทางเพื่อแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเอง อย่างเหมาะสมกับสภาพวัฒนธรรมและสถานการณ์ต่างๆ โดยสามารถที่จะแสดงความคิดเห็น ความปรารถนา ความต้องการ การขอร้อง การเตือน และการขอความช่วยเหลือได้

### ทักษะการสื่อสารที่ดี จำเป็นต้องเรียนรู้

๑. การเป็นผู้พูดที่ดีและการเป็นผู้ฟังที่ดี เป็นผู้พูดที่ดีโดย ใช้ถ้อยคำให้เหมาะสมกับคนที่เราพูดด้วย ใช้ถ้อยคำให้เหมาะสมกับสถานที่ ควรดูว่าเป็นที่ส่วนตัว ที่สาธารณะ หรือ อยู่ในพิธีการ พูดเวลาใด พูดในโอกาสใด การพูดให้ผู้ฟังรู้สึกชอบใจ ยังต้องใช้คำพูดที่สุภาพ นุ่มนวล ไม่หยาบคาย เป็นคำพูดในเชิงบวก ไม่พูดติเตียนให้ร้ายผู้อื่น รวมถึงใช้คำพูดที่ไพเราะพูดด้วยความจริงใจไม่เสแสร้ง การเป็นผู้ฟังที่ดี ควรคำนึงถึงตั้งใจฟังคิดตามไปกับเรื่องที่กำลังฟังนั้นด้วยการใช้วิจารณญาณอย่างมีเหตุมีผลไม่ขัดจ้งหวะผู้พูด คือ ไม่พูดสอดแทรก โต้แย้ง หรือซักถาม เมื่อผู้พูดยังพูดไม่จบควบคุมอารมณ์ในการฟัง เมื่อไม่พอใจในคำพูดหรือไม่อยากฟังผู้พูดนั้นพูด ต้องรู้จักเก็บอารมณ์ที่ไม่ดีไว้แสดงความสนใจผู้พูด ซึ่งทำได้โดยการมองสบตาผู้พูดในบางจังหวะ พยักหน้าเมื่อเห็นด้วย ซึ่งจะทำให้ผู้พูดมีกำลังใจในการพูด

๒. การสร้างสัมพันธภาพ มีความเอื้ออาทร ห่วงใยซึ่งกันและกันให้ความร่วมมือช่วยเหลือกัน ไม่เอาเปรียบ และทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด เด็กต้องเคารพผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เองก็ควรรับฟังความคิดเห็นของเด็ก โดยเด็กจะต้องพูดหรือชี้แจงกับผู้ใหญ่อย่างสุภาพ ไม่ก้าวร้าว

๓. การต่อรอง หมายถึง กระบวนการติดต่อสื่อสาร เพื่อร่วมกันตัดสินใจและแก้ไขปัญหาโดยแต่ละฝ่ายจะแสดงความต้องการ ความรู้สึก ความคิดเห็น ตลอดจนความคาดหวังของตนเองให้ทราบ และร่วมกันตัดสินใจ ยอมลดระดับความต้องการ เพื่อการคลี่คลายปัญหาที่เกิดขึ้น โดยผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากความสำเร็จของการต่อรองนี้ จะต้องเป็นที่ยอมรับของทั้งสองฝ่าย

๔. การปฏิเสธเป็นทักษะสื่อสารเพื่อแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้และยอมรับว่าตนเองไม่เห็นด้วย โดยไม่เสียสัมพันธภาพอันดีต่อกัน โดยมีหลักการปฏิเสธ ดังนี้

- ๑) ควรปฏิเสธด้วยคำพูด น้ำเสียง ท่าทางที่จริงจังแต่มีความสุข เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนในการปฏิเสธ
- ๒) แสดงความรู้สึกและพฤติกรรมประกอบไปกับเหตุผล
- ๓) การขอความเห็นส่วนร่วมกับการแสดงการขอบคุณ การขอโทษ เพื่อรักษาน้ำใจและสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
- ๔) มีสมาธิในการปฏิเสธเมื่อถูกรบเร้าไม่ควรหวั่นไหวหรือลังเล ควรยืนยันการปฏิเสธ และหาทางออกโดยวิธีการ ดังนี้

- ควรปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งกล่าวคำอำลา โดยไม่ฟังคำพูดอื่นใดอีก เพื่อไม่ให้เกิดความลังเลใจ หรือขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

- มีการต่อรองหรือผัดผ่อน โดยการหากิจกรรมอื่นมาทดแทน

- มีการผัดผ่อน โดยยืดระยะเวลาออกไป เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนใจ

## ๔.แผนการตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง

ระยะเวลาที่ใช้ ๑ ชั่วโมง (๑ กิจกรรม)

### ๑.สาระสำคัญ

ในชีวิตประจำวัน มีเรื่องราวและเหตุการณ์ต่างๆเกิดขึ้นมากมายให้เราเลือกและตัดสินใจในการดำเนินชีวิต การมีข้อมูลสำหรับเปรียบเทียบ ในการตัดสินใจ กำหนดทางเลือกที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเองย่อมส่งผลต่อการมี พฤติกรรมที่ดีและพึงประสงค์

### ๒.วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

- ๒.๑ สามารถเปรียบเทียบผลดี-ผลเสีย อย่างมีเหตุผลก่อนที่จะตัดสินใจเชื่อและทำตาม
- ๒.๒ การกำหนดทางเลือก/หลีกเลี่ยง และปฏิเสธ หรือเลือกวิธีการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพดี
- ๒.๓ สามารถแสดงทางเลือกที่เกิดผลกระทบน้อยต่อตนเองและผู้อื่น หรือแสดงข้อมูลที่หักล้างความเข้าใจผิด ได้อย่างเหมาะสม

### ๓.ความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ต้องการพัฒนา

HLข้อ๔.การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง

### ๔.สาระการเรียนรู้

- ๔.๑ การวิเคราะห์ แยกแยะข้อดีข้อเสียของบุหรี่ สุราและการตัดสินใจ
- ๔.๒ การปฏิเสธบุหรี่ สุราอย่างไรไม่ให้เสียความสัมพันธ์ที่ดี
- ๔.๓ เลือกวิธีการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดีโดยการหลีกเลี่ยง หรือปฏิเสธ บุหรี่ สุรา

## ๕.กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมฝึกทักษะการกำหนดทางเลือก และการตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง

**วัตถุประสงค์ของกิจกรรม :** เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถเลือกปฏิบัติวิธีที่ถูกต้องในการตัดสินใจเลิกบุหรี่/สุราได้

๑ วิทยากรแจกใบงานที่๑ “ตารางเปรียบเทียบเพื่อการตัดสินใจเลิกบุหรี่/สุรา” ทั้งในแง่สุขภาพ เศรษฐกิจ รวมถึงผลกระทบต่อสังคม

- ให้สมาชิกช่วยกันระดมความคิด กรอกข้อมูลในตาราง
- สมาชิกพิจารณากำหนดทางเลือก และตัดสินใจ เลือกปฏิบัติ หลีกเลี่ยง หรือปฏิเสธการสูบบุหรี่

๒ วิทยากรสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม ว่าการตัดสินใจเลือกปฏิบัติหรือแก้ปัญหาใดๆไม่ควรเร่งกระทำอย่างรีบด่วน ผู้ที่มีทักษะการวิเคราะห์ข้อมูล เปรียบเทียบข้อดี-ข้อเสียอย่างรอบคอบ จะสามารถกำหนดทางเลือก/ตัดสินใจ (เลือกปฏิบัติ หลีกเลี่ยง หรือปฏิเสธ) ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม รวมถึงบอกเหตุผลประกอบการตัดสินใจได้

## ๖.สื่อ/แหล่งเรียนรู้

๖.๑ ใบงานที่๑ “ตารางเปรียบเทียบเพื่อการตัดสินใจเลิกบุหรี่/สุรา”

## ๗.การประเมินผล

๗.๑ ด้านทักษะการกำหนดทางเลือก และการตัดสินใจเลิกบุหรี่/สุรา

- การสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นกลุ่ม และรายบุคคลในการระดมความคิดและกำหนดทางเลือก
- ความสนใจในการร่วมกิจกรรม

๗.๒ ด้านความรู้

- ความเข้าใจในการถาม-ตอบ
- ผลงานกลุ่ม คิด วิเคราะห์ เปรียบเทียบข้อดี-ข้อเสียของการเลิกบุหรี่/สุรา

ใบงานที่๑

“ตารางเปรียบเทียบเพื่อการตัดสินใจเลิกบุหรี่/สุรา”

**คำชี้แจง** ให้สมาชิกระดมความคิด กรอกข้อมูลในตารางเปรียบเทียบเพื่อการตัดสินใจเลิกบุหรี่/สุราให้ได้มากที่สุด ทั้งในแง่สุขภาพ เศรษฐกิจ รวมถึงผลกระทบต่อสังคม

| ไม่อยากเลิกเพราะ(ตัวอย่าง)  | อยากเลิกเพราะ(ตัวอย่าง)   |
|---|---|
| คลายเครียด มีความสุข คิดได้ดีขึ้น                                     | ฟัน เล็บมือเหลือง ลมหายใจและตัวมีกลิ่นบุหรี่/สุรา หนึ่อย่างง่าย สุขภาพไม่ดี   |
| ถ้าหยุด จะเครียด หงุดหงิด สมองตื้อ                                    | ผิวพรรณดีขึ้น สุขภาพแข็งแรง ไม่หนึ่อย่างง่าย หายใจโล่ง ลมหายใจไม่เหม็น มีเงินเหลือ ไม่ต้องเสียค่าบุหรี่/สุรา  |
| เหตุที่ไม่เลิก เพราะเคยเลิกแล้วทำไม่สำเร็จ กลัวอ้วนหลังเลิกบุหรี่/๒๖๓ | เหตุผลที่เลิก เพราะอยากมีอายุยืน เพื่อดูความสำเร็จของลูกหลาน ไม่อยากทำลายสุขภาพของคนในครอบครัวที่มาได้รับควันบุหรี่มือสอง ไม่อยากทราบจากโรคถุงลมโป่งพอง ไม่อยากเสียชีวิต หรือทำผู้อื่นเสียชีวิตเพราะเหตุจากสุรา |
| สรุปการกำหนดทางเลือก ปฏิบัติต่อไป<br>หลีกเลี่ยง<br>เลิก               |   |
| สรุปการตัดสินใจ.....  |   |

## ๕.แผนการจัดการตนเอง ลด ละ เลิกการสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ระยะเวลาที่ใช้ ๓ ชั่วโมง ( ๓ กิจกรรม )

### ๑.สาระสำคัญ

ในยุคปัจจุบันสภาพแวดล้อมและสังคมเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้ผู้คนรักความสะดวกสบาย และขาดวินัย การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลด ละ เลิกการสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ มีความสำคัญทั้งกับสุขภาพตนเอง ครอบครัว รวมถึงภาพรวมของ เศรษฐกิจ และสังคม การจัดการตนเองให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดังกล่าวได้อย่างยั่งยืน จึงจำเป็นต้องอาศัยการวางแผน กำหนดเป้าหมาย ปฏิบัติ กำกับตนเอง และเสริมแรงตนเองเพื่อให้บรรลุความสำเร็จตามที่ตั้งเป้าหมายไว้

### ๒.วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

๒.๑ สามารถกำหนดเป้าหมายและวางแผนการปฏิบัติตน เพื่อการลด ละ เลิกการสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

๒.๒ สามารถปฏิบัติตามแผนที่กำหนดได้

๒.๓ สามารถประเมิน ทบทวนและปรับเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติตน เพื่อให้มีพฤติกรรมลด ละ เลิกการสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

### ๓.ความรู้ด้านสุขภาพที่ต้องการพัฒนา

HLข้อ๒.ความรู้ความเข้าใจ และHLข้อ๕.การจัดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง

### ๔.สาระการเรียนรู้

กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

## ๕.กิจกรรมการเรียนรู้

**กิจกรรมที่๑** ให้ความรู้และเสริมสร้างความตระหนักเรื่องโรคและสภาวะเสี่ยงของโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่และดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

**วัตถุประสงค์ของกิจกรรม :** เพื่อเสริมสร้างความตระหนักเรื่องโรคและสภาวะเสี่ยงของโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่และดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

๑ วิทยากรเปิดคลิปวิดีโอ/ยูทูบ เรื่องโรคและสภาวะเสี่ยงของโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่และดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ความยาว ประมาณเรื่องละ ๒๐ นาที

๒ วิทยากรให้บุคคลต้นแบบเลิกเหล้า และบุหรี่ เล่าประสบการณ์ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทบทวนวิถีการปฏิบัติตน ทั้งในอดีตและปัจจุบัน ซึ่งจะเป็นการสร้างความตระหนัก และเปิดโอกาสให้ทุกคนได้สะท้อนประสบการณ์ โดยมีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขคอยให้ข้อมูลย้อนกลับ และกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็น

๓ วิทยากรเปิดให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสรุปผลกระทบของบุหรี่และสุราที่มีต่อสภาวะสุขภาพของร่างกาย

**กิจกรรมที่๒** ฝึกการสังเกต ประเมินและบันทึกเกี่ยวกับสภาวะสุขภาพตนเอง ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อการเลิกบุหรี่/สุรา

**วัตถุประสงค์ของกิจกรรม :** เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายรู้จักสังเกต ประเมิน และกำกับตัวเองในการเลิกบุหรี่/สุราได้

๑. วิทยากรแจกใบงานที่๑ “แบบฟอร์มประเมินสภาวะสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงการสูบบุหรี่และดื่มสุรา”

- สอนให้สมาชิกชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว วัดชีพจร วัดความดันโลหิต

- สอนบันทึกข้อมูล รวมถึงพฤติกรรมเสี่ยงการสูบบุหรี่และดื่มสุราในแบบฟอร์มบันทึกสภาวะสุขภาพ ด้วยตนเองทุกเดือน

- สอนแปลผลความเสี่ยง เพื่อให้ทราบสถานการณ์ และแนวโน้มทางสุขภาพ รวมถึงสร้างความตระหนักใน ความสำคัญและ สังเกตดูแลสุขภาพตนเองเบื้องต้น

**กิจกรรมที่๓ สร้างทักษะการจัดการตัวเองเพื่อการลด ละ เลิกการสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์**

**วัตถุประสงค์ของกิจกรรม :** เพื่อให้สมาชิกสามารถกำหนดเป้าหมายและเขียนแผนแนวทางกำกับตนเองรวมถึง ทบทวนและปรับเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติตน เพื่อให้มีพฤติกรรมลด ละ เลิกการสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ได้

๑. วิทยากรแจกใบงานที่๒ “ตัวอย่างแผนการจัดการตัวเองในการเลิกบุหรี่/สุรา”

- ให้สมาชิกทำความเข้าใจแผนการจัดการตัวเอง และฝึกตั้งเป้าหมาย และกิจกรรมเพื่อการเลิกบุหรี่/สุรา ตามแบบฟอร์มที่กำหนดให้ ตามตัวอย่างดังใบงานที่๒

- สร้างแรงจูงใจ (ภายใน/ ภายนอก) ด้วยการให้รางวัลตนเอง คนในบ้านพูดคุย ให้คำชมเชยให้กำลังใจ เมื่อทำตามแผนได้สำเร็จ

๒. มีการติดตามที่บ้านโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขร่วมกับแกนนำสุขภาพให้กำลังใจชื่นชมในความสำเร็จ และพูดคุยกระตุ้นให้มีการปฏิบัติตนอย่างต่อเนื่อง และเปิดช่องทางในการให้คำปรึกษารายกลุ่ม รายบุคคล ทั้งทาง โทรศัพท์และออนไลน์ เช่น line , Facebook

## ๗. สื่อ หรือแหล่งเรียนรู้

๗.๑ คลิปวิดีโอ ยูทูป โรคและสถานะเสี่ยงของโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่และดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ความยาวประมาณ ๒๐ นาที

๗.๒ บุคคลต้นแบบเลิกเหล้าและบุหรี่

๗.๓ ใบงานที่๑ “แบบฟอร์มประเมินสถานะสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงการสูบบุหรี่และดื่มสุรา”

๗.๔ ใบงานที่๒ “ตัวอย่างแผนการจัดการตัวเองในการเลิกบุหรี่/สุรา”

## ๘. การประเมินผล

๘.๑ ด้านทักษะการกำหนดเป้าหมายและวางแผน

- การสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นกลุ่ม และรายบุคคลตามภาคผนวกก.และข.
- ความสนใจในการร่วมกิจกรรม

๘.๒ ด้านความรู้ในการจัดทำแผนจัดการตัวเองในการเลิกบุหรี่/สุรา

- ความเข้าใจในการถาม-ตอบ
- ผลงาน คิด วิเคราะห์และแปลผลความเสี่ยง
- ผลงานการจัดทำแผนการจัดการตัวเองในการเลิกบุหรี่/สุรา



**ใบงานที่ ๑**  
**“แบบฟอร์มประเมินสภาวะสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยง ๒ ส.”**

- คำชี้แจง** ๑) เช็ข้อมูลสุขภาพ และพฤติกรรมเสี่ยง ๒ ส.เป็นประจำทุกเดือนต่อเนื่องกันเป็นระยะเวลาหนึ่งปี  
 ๒) ใส่วันที่และจำนวนครั้งที่มีพฤติกรรมสูบบุหรี่หรือดื่มสุราที่คุณทำในแต่ละสัปดาห์ทุกครั้งตั้งแต่วันเริ่มต้นบันทึก  
 ๓) ทำเครื่องหมาย พฤติกรรมสูบบุหรี่ หรือดื่มสุราที่คุณทำในแต่ละวัน  
 ๔) ยังมีจำนวนครั้ง / มากขึ้นเท่าไร? นั่นแสดงว่าคุณกำลังค่อยๆเพิ่มภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล  
 ในอนาคตมากขึ้นเท่านั้น และเงินเก็บของตัวเองก็จะลดลงเรื่อยๆ หากไม่ยอมปกป้องและแบกรับค่าใช้จ่าย  
 รักษาพยาบาลในบั้นปลายชีวิต ก็ควรเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสียแต่ตอนนี้  
 ๕) หากมีจำนวนครั้ง ลดลงเท่าไร นั่นแสดงว่าพฤติกรรมเสี่ยง๒ส. ที่คุณทำในแต่ละสัปดาห์  
 กำลังมีแนวโน้มที่ดีขึ้น คุณกำลังมีสุขภาพอนาคตที่แข็งแรงขึ้น ไม่เป็นภาระของลูกหลาน

- คำอธิบาย**๑) หากคุณดื่มแอลกอฮอล์ในวันนั้นจะแค่หนึ่งจิบหรือหนึ่งแก้วก็ถือว่าวันนั้นคุณมีพฤติกรรมเสี่ยงแล้ว  
 ๒) ไม่ว่าจะสูบบุหรี่หรือยาเส้นมวนเอง จะหนึ่งมวนหรือสูบบุหรี่ครั้งมวนก็ถือว่าในวันนั้นคุณมีพฤติกรรมเสี่ยงแล้ว

เดือน.....

| อาทิตย์ |        | จันทร์ |        | อังคาร |        | พุธ    |        | พฤหัสบดี |        | ศุกร์  |        | เสาร์  |        |
|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|
| วันที่  | เหลือ  | วันที่ | เหลือ  | วันที่ | เหลือ  | วันที่ | เหลือ  | วันที่   | เหลือ  | วันที่ | เหลือ  | วันที่ | เหลือ  |
|         | บุหรี่ |        | บุหรี่ |        | บุหรี่ |        | บุหรี่ |          | บุหรี่ |        | บุหรี่ |        | บุหรี่ |
| วันที่  | เหลือ  | วันที่ | เหลือ  | วันที่ | เหลือ  | วันที่ | เหลือ  | วันที่   | เหลือ  | วันที่ | เหลือ  | วันที่ | เหลือ  |
|         | บุหรี่ |        | บุหรี่ |        | บุหรี่ |        | บุหรี่ |          | บุหรี่ |        | บุหรี่ |        | บุหรี่ |
| วันที่  | เหลือ  | วันที่ | เหลือ  | วันที่ | เหลือ  | วันที่ | เหลือ  | วันที่   | เหลือ  | วันที่ | เหลือ  | วันที่ | เหลือ  |
|         | บุหรี่ |        | บุหรี่ |        | บุหรี่ |        | บุหรี่ |          | บุหรี่ |        | บุหรี่ |        | บุหรี่ |
| วันที่  | เหลือ  | วันที่ | เหลือ  | วันที่ | เหลือ  | วันที่ | เหลือ  | วันที่   | เหลือ  | วันที่ | เหลือ  | วันที่ | เหลือ  |
|         | บุหรี่ |        | บุหรี่ |        | บุหรี่ |        | บุหรี่ |          | บุหรี่ |        | บุหรี่ |        | บุหรี่ |
| วันที่  | เหลือ  | วันที่ | เหลือ  | วันที่ | เหลือ  | วันที่ | เหลือ  | วันที่   | เหลือ  | วันที่ | เหลือ  | วันที่ | เหลือ  |
|         | บุหรี่ |        | บุหรี่ |        | บุหรี่ |        | บุหรี่ |          | บุหรี่ |        | บุหรี่ |        | บุหรี่ |

สรุปผลประจำเดือน.....

น้ำหนัก(กิโลกรัม).....

รอบเอว(เซ็นติเมตร).....

ดัชนีมวลกาย(BMI).....

ดัชนีมวลกาย(BMI) น้อยกว่า18 = ผอม

18.5-22.9 = สมส่วน

23-24.9 = ภาวะก่อนอ้วน

25-29.9 = ภาวะอ้วนระดับ1

30 ขึ้นไป = ภาวะอ้วนระดับ2

วิธีคิดดัชนีมวลกาย  $ดัชนีมวลกาย(BMI) = \frac{น.น.(กิโลกรัม)}{ส่วนสูง(เมตร)^2}$

\*เลิกบุหรี่ครบหนึ่งปีความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมองและหัวใจลดลงครึ่งหนึ่ง  
แค่หนึ่งปีอย่างนี้ขนาดนี้แล้วเลิกบุหรี่ตลอดชีวิตจะดีขนาดไหน

\*งดดื่มเหล้า อย่างน้อยก็ควรงดช่วงเข้าพรรษา การดื่มสุราเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็น  
โรคมะเร็งถึงแปดชนิดได้แก่ มะเร็งช่องปาก มะเร็งคอหอย มะเร็งกล่องเสียง มะเร็งหลอด  
อาหาร มะเร็งตับ มะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก มะเร็งเต้านม และมะเร็งตับอ่อน

\*หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีควันบุหรี่ เพราะในควันบุหรี่มีสารพิษที่ก่อให้เกิดโรค  
ถุงลมโป่งพองได้เช่นกัน ดังนั้นแม้ไม่ได้สูบบุหรี่ แต่ได้รับควันบุหรี่ ก็เหมือนสูบบุหรี่อยู่ดี

\*การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ นอกจากจะเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือด  
สมองและหัวใจแล้ว ยังจะทำให้เซลล์ตับอ่อนระคายเคือง จนเกิดการอักเสบและผลิต  
อินซูลินได้ลดลง จึงทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานได้อีกด้วย

#### การประเมินผล

- ๑) หากคุณสูบบุหรี่และไม่ออกกำลังกายแล้วแล้วก็มีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคถุง  
ลมโป่งพอง
- ๒) หากคุณดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ ไม่ออกกำลังกาย กินอาหารหวานมันเค็มจัด  
และเครียดเป็นประจำแล้ว คุณมีโอกาเสี่ยงเป็นโรคมะเร็ง เบาหวาน ความ  
ดันโลหิตสูง รวมถึงโรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ





## ๖.แผนการบอกต่อเรื่องราวเพื่อการ ลด ละ เลิกการสูบบุหรี่ และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ระยะเวลาที่ใช้ ๔ ชั่วโมง ( ๒ กิจกรรม)

### ๑.สาระสำคัญ

การมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของตนเองและชุมชน นอกจากจะเป็นการดูแลตนเองที่ถูกต้องตามแผนการรักษา หรือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพแล้ว การบอกต่อเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพโดยผู้รู้ มีประสบการณ์การดูแลสุขภาพให้กับผู้อื่นยังมีความสำคัญและจำเป็นต่อการสร้างแรงจูงใจ /เสนอทางเลือก /เป็นแบบอย่าง รวมถึงผลิตและเผยแพร่ประสบการณ์หรือข้อมูลความรู้ให้กับผู้อื่น ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความตระหนักต่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง และพึงประสงค์ต่อตนเองและชุมชนอย่างยั่งยืน

### ๒.วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

- ๒.๑ สามารถจูงใจให้ผู้อื่นลด ละ เลิกการสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ได้
- ๒.๒ สามารถเสนอทางเลือกให้ผู้อื่นร่วมดูแลสุขภาพตนเองโดยลด ละ เลิกการสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ได้
- ๒.๓ สามารถเป็นแบบอย่างในการ ลดละเลิกการสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ให้กับผู้อื่นได้
- ๒.๔ สามารถผลิตและเผยแพร่ประสบการณ์หรือข้อมูลความรู้เพื่อการลด ละ เลิกการสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ให้กับผู้อื่นได้

### ๓.ความรู้ด้านสุขภาพที่ต้องการพัฒนา

HLข้อ๓.การสื่อสารโต้ตอบ ชักถาม และ HL ข้อ๖.การเสนอทางเลือกให้ผู้อื่น หรือบอกต่อเพื่อการมีสุขภาพดี

#### ๔.สาระการเรียนรู้

๑. ถ่ายทอดความรู้/ประสบการณ์การในการลด ละ เลิกการสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
๒. ทักษะการส่งต่อข้อมูลอย่างมีคุณภาพ

#### ๕.กิจกรรมการเรียนรู้

##### กิจกรรมที่๑ ฝึกทักษะการบอกต่อ/ถ่ายทอดความรู้/ประสบการณ์ให้กับเวทีสาธารณะ

**วัตถุประสงค์ของกิจกรรม:** เพื่อให้สมาชิกสามารถบอกต่อ จูงใจ และเสนอทางเลือกให้ผู้อื่นร่วมดูแลสุขภาพตนเองโดยลด ละ เลิกการสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ได้

๑. วิทยากรคัดเลือกบุคคลต้นแบบ/บุคคลตัวอย่างในกลุ่มสมาชิก
๒. ให้บุคคลต้นแบบ/บุคคลตัวอย่างมีโอกาสได้เล่าความรู้-ถ่ายทอดประสบการณ์ ลด ละ เลิกการสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในเวทีสาธารณะ อาทิเช่น ตลาดนัดสุขภาพ บูธความรู้สุขภาพ โดยให้แสดงอธิบาย บอกต่อ/ถ่ายทอดความรู้/ประสบการณ์ ภูมิปัญญา นวัตกรรม ลด ละ เลิกการสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
๓. เปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมกิจกรรม /ซักถามในเรื่องที่ต้องการรู้ ด้านการลด ละ เลิกการสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
๔. วิทยากรให้ความรู้เพิ่มเติม และร่วมกันสรุปวิธีการรวมถึงทางเลือกในการลดละเลิกการสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพื่อการดูแลสุขภาพตนเองและบุคคลในครอบครัว

## กิจกรรมที่ ๒ สร้างความตระหนักให้มีการตรวจสอบข้อมูลก่อนนำไปใช้ หรือส่งต่อให้ผู้อื่น

**วัตถุประสงค์ของกิจกรรม :** เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการคัดกรองตรวจสอบข้อมูลที่ถูกต้องเชื่อถือได้ก่อนส่งต่อให้ผู้อื่น

### ๒.๑ ใบงานที่ ๑ “ข่าวเด่นเย็นนี้”

๑. วิทยากรกล่าวนำ สังคมออนไลน์ มีความสำคัญต่อการสื่อสารในยุคปัจจุบัน หากไม่มีการคัดกรองข้อมูลอย่างถี่ถ้วนจะทำให้เกิดความเสียหายในวงกว้าง การตรวจสอบข้อมูลก่อนจะนำข้อมูลไปใช้หรือส่งต่อให้คนอื่นจึงมีความสำคัญที่ทุกคนควรตระหนักและพิจารณาให้รอบคอบก่อนดำเนินการเสมอ

๒. วิทยากรแบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มกลุ่มละประมาณ ๕ ถึง ๑๐ คนแล้วให้เข้าแถวเรียงหนึ่ง

๓. วิทยากรแจกใบงานที่ ๑ เกมสักระชิบ “ข่าวเด่นเย็นนี้” ที่เขียนข้อความเหมือนกันให้กับหัวหน้าทีม อย่าเพิ่งให้อ่านจนกว่าผู้นำกิจกรรมจะนับ ๑-๒-๓ จึงเปิดอ่านได้ แล้วให้หัวหน้าทีมรับกระชิบต่อไป คนที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ จนกระทั่งถึงคนสุดท้าย ให้เขียนข้อความที่ได้รับลงในกระดาษ ทีมที่ความถูกต้องและเร็วที่สุดเป็นฝ่ายชนะ

๔. วิทยากรสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม แสดงให้เห็นปัญหาการสื่อสาร ความบิดเบือนของข่าวสาร เบื้องต้นผ่านหลายขั้นตอน หลายคน หลายปาก และชี้ให้เห็นปัญหาข่าวลือข่าวกรองที่รวดเร็วก็มีข้อผิดพลาด จึงควรตรวจสอบข้อมูลให้รอบคอบทุกครั้ง ก่อนนำไปใช้ หรือส่งต่อให้ผู้อื่น

### ๒.๒ ใบงานที่ ๒ “นิทานเครือข่ายสังคมออนไลน์”

๑. วิทยากรนำอภิปราย โดยตั้งคำถามต่อไปนี้

- สมาชิกใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ทำกิจกรรมอะไรบ้าง

- เครือข่ายสังคมออนไลน์มีประโยชน์อย่างไร

- การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ไปใช้ในทางที่ผิด หรือใช้อย่างไม่เหมาะสม จะก่อให้เกิดปัญหาต่อตนเองและสังคม อย่างไร

๑. วิทยากรเล่านิทาน “เครือข่ายสังคมออนไลน์”

๒. แจกใบงานที่ ๒ “นิทานเครือข่ายสังคมออนไลน์” ให้สมาชิกช่วยกันวิเคราะห์ พร้อมส่งตัวแทนนำเสนอ

- ลักษณะและบุคลิกของตัวละครแต่ละตัว

- การกระทำที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมเกี่ยวกับการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่เกิดขึ้นใน

นิทานคืออะไร

- จุดสำคัญ หรือจุดเน้นของเรื่องคืออะไร

๓. วิทยากรเฉลย เพิ่มเติม และสรุปข้อคิดที่ได้จากนิทาน ซึ่งสอนให้รู้ว่า การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ควรตรวจสอบข้อมูลก่อนจะนำข้อมูลไปใช้หรือส่งต่อเพื่อไม่ให้เกิดความเสียหายต่อตนเองและผู้อื่น

## ๗.สื่อ หรือแหล่งเรียนรู้

- ๗.๑ บุคคลต้นแบบเลิกเหล้าและบุหรี่
- ๗.๒ ใบงานที่๑ เกมส์กระซิบ“ข่าวเด่นเย็นนี้”
- ๗.๓ ใบนิทาน “เครือข่ายสังคมออนไลน์”
- ๗.๔ ใบงานที่๒ “นิทานเครือข่ายสังคมออนไลน์” พร้อมเฉลย
- ๗.๕ กระดาษ A๔ ดินสอ/ปากกา
- ๗.๖ ของรางวัล

## ๘.การประเมินผล

- ๘.๑ ด้านทักษะการสื่อสารถ่ายทอดความรู้เรื่องการเลิกบุหรี่/สุรา
  - การสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นกลุ่ม และรายบุคคลด้านการถ่ายทอดความรู้
  - ความสนใจในการร่วมกิจกรรม
- ๘.๒ ด้านความรู้หลักการ/วิธีการสื่อสารบอกต่อ/ถ่ายทอดความรู้เรื่องการเลิกบุหรี่/สุราที่ถูกต้อง น่าเชื่อถือ
  - ความเข้าใจในการถาม-ตอบ
  - ผลงานกลุ่มคิด วิเคราะห์บุคลิกและพฤติกรรมการส่งต่อข้อมูลเครือข่ายสังคมออนไลน์



**ใบงานที่ ๑**  
**เกมส์กระซิบ“ข่าวเด่นเย็นนี้”**

**คำชี้แจง**

๑. แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มๆ ละประมาณ ๕ ถึง ๑๐ คน
๒. ให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวเรียงหนึ่ง (ประมาณ ๕ แถว)
๓. หัวหน้าทีมคนแรก ของทุกแถวเปิดอ่านใบงาน”ข่าวเด่นเย็นนี้”พร้อมกัน
๔. หัวหน้าทีมกระซิบต่อไปยังคนที่๒ คนที่๒กระซิบต่อไปยังคนที่๓ และกระซิบต่อไปจนกระทั่งถึงคนสุดท้าย
๕. ให้คนสุดท้ายเขียนข้อความที่ได้รับจากการกระซิบให้มากที่สุดและถูกต้องที่สุดในกระดาษพิมพ์ที่เขียนข้อความได้ถูกต้องและเร็วที่สุดเป็นฝ่ายชนะ

**“ข่าวเด่นเย็นนี้”**

.....

“เย็นวันศุกร์ท้องฟ้ามีดครีมนฝนใกล้จะตกหนัก รถเก๋งสองคันที่วิ่งมาด้วยความเร็วชนกันอย่างรุนแรงใกล้สี่แยก อสมท.คนขับทั้งสองเสียชีวิต เครื่องยนต์ระเบิดดังสนั่น มีคนมุงดูนับร้อย แฟนสาวของคนขับคอปัดภายในรถมีขวดสุรา และเลือดนองเต็มคัน คนที่เห็นเหตุการณ์ช่วยโทรศัพท์เรียกรถพยาบาลพระรามเก้า เมื่อตำรวจทางหลวงมาถึงที่เกิดเหตุปรากฏว่าทรัพย์สินส่วนตัวของเจ้าของรถหายหมด”

## ใบนิทาน “เครือข่ายสังคมออนไลน์”

ลุงนิมชอบส่งข้อมูลต่างๆไปให้เพื่อนผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ ซึ่งในข้อความเหล่านั้นมักจะอ้างว่าส่งมาจากบุคคลที่อยู่ในหน่วยงาน หรือ เป็นผู้มีชื่อเสียง

วันหนึ่งลุงนิมได้รับข้อความ แนะนำการปรุงยาฝีบอกช่วยให้คนเลิกติดสุรา โดยใส่ดอกหญ้าและผลไม้กับผักรวม ๕ ชนิดผสมน้ำส้มสายชูและน้ำผึ้งน้ำหมักไว้ ๑ สัปดาห์แล้วจึงทาน ลุงนิมจึงรีบส่งข้อมูลนี้ให้กับเพื่อนๆใน facebook /line ด้วยความหวังดีทันที เมื่อป้าดาวได้รับข้อความก็สนใจได้นำสูตรยาฝีบอกนั้นไปทดลองทำให้หลานชายทันที ส่วนลุงหมายได้รับข้อความนี้ มีความสนใจในสูตรยานี้เช่นกัน จึงไปค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมและสอบถามกับผู้เชี่ยวชาญทำให้พบว่าสูตรยานั้นเป็นเพียงข้อความที่บอกต่อกันและอาจมีอันตรายเมื่อรับประทาน เนื่องจากกรรมวิธีที่ไม่สะอาด ดังนั้นลุงหมายจึงรีบส่งข้อมูลไปให้เพื่อนทุกคนได้รับทราบ โชคดีที่ป้าดาวยังไม่ได้ให้หลานชายรับประทานยาที่ทำ จึงปลอดภัย

ลูกหลานของป้าดาวเมื่อทราบเรื่องจึงพากันมาขอบคุณลุงหมายเป็นการใหญ่ รวมทั้งเพื่อนคนอื่นๆใน facebook /line ก็พากันชื่นชม ที่ลุงหมายรู้จักตรวจสอบข้อมูลก่อน ทำให้ไม่เกิดความเสียหายบานปลาย และยังเป็นการใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์ในทางที่สร้างสรรค์และเป็นประโยชน์

.....

**ใบงานที่ ๒**  
**“นิทานเครือข่ายสังคมออนไลน์”**

**คำชี้แจง** ให้สมาชิกทุกคนจับใจความจากการฟังนิทานเครือข่ายสังคมออนไลน์ จากนั้นให้ช่วยกันวิเคราะห์ตัวละคร ตามโจทย์ที่ให้ไว้ พร้อมทั้งส่งตัวแทนนำเสนอ

๑. เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่เกี่ยวข้อง ในนิทาน คือ  
ก. เฟสบุ๊ก      ข. ไลน์      ค. ทวิตเตอร์      ง. อินสตราแกรม      จ. อื่นๆ ระบุ.....

๒. มีตัวละครที่สำคัญ.....ตัว ได้แก่.....

ลักษณะและบุคลิกของตัวละคร

| ชื่อตัวละคร | ลักษณะและบุคลิกของตัวละคร |
|-------------|---------------------------|
|             |                           |
|             |                           |
|             |                           |
|             |                           |

๓. การกระทำที่เกี่ยวกับการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่เกิดขึ้นในนิทาน

- การกระทำที่เหมาะสม คือ.....

- การกระทำที่ไม่เหมาะสม คือ.....

๔. จุดสำคัญ หรือจุดเน้นของเรื่องคืออะไร.....

## เฉลยใบงานที่๒ “นิทานเครือข่ายสังคมออนไลน์”

๑.เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่เกี่ยวข้อง ในนิทาน คือเฟสบุ๊ก และไลน์

๒.มีตัวละครที่สำคัญ...๓..ตัว ได้แก่ลุงนึม ป้าดาว และลุงหมาย

ลักษณะและบุคลิกของตัวละครแต่ละตัว

ลุงนึม : เชื้อคนง่าย ชอบส่งข้อมูลโดยไม่ตรวจสอบ

ป้าดาว : เชื้อคนง่าย

ลุงหมาย:มีเหตุผล ช่างสงสัย

๓.การกระทำที่เหมาะสม และไม่เหมาะสม เกี่ยวกับการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่เกิดขึ้นในนิทาน คืออะไร

การกระทำที่เหมาะสม คือ ค้นหาและตรวจสอบข้อมูลก่อนนำไปใช้

การกระทำที่ไม่เหมาะสม คือ เชื้อง่าย ไม่ตรวจสอบข้อมูล

๔.จุดสำคัญ หรือจุดเน้นของเรื่องคืออะไร

ป้าดาวนำสูตรยาผีบอกไปทำตาม แต่ลุงหมายตรวจสอบข้อมูลก่อน

## บรรณานุกรม

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. *การสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต*. Retrieved July ๒, ๒๐๑๘, from website: <http://portal.edu.chula.ac.th/sathita/blog/view.php?bid=๑๒๗๗๑๒๖๐๘๙๑๙๖๒๖>

รศ.ดร.จินตนา ยูนิพันธ์และคณะ ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ.(๒๕๕๘) *คู่มือเลิกบุหรี่:ชีวิตปลอดบุหรี่ การเตรียมตัวและชีวิตใหม่*. (พิมพ์ครั้งที่๒). กรุงเทพมหานคร:ห้างหุ้นส่วนจำกัดฟรี-วัน.

สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี . *กิจกรรมพัฒนาทักษะ ICT ระดับประถมศึกษา* Retrieved July ๒๒, ๒๐๑๘, from website: [http://oho.ipst.ac.th/download/document/primary-ict\\_activity/act๑.pdf](http://oho.ipst.ac.th/download/document/primary-ict_activity/act๑.pdf)

สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน เล่มที่๒๘. *เรื่องที่๖ พิษภัยของบุหรี่ ผลกระทบของการสูบบุหรี่* Retrieved July ๒, ๒๐๑๘, from website: <http://kanchanapisek.or.th/kp๖/sub/book/book.php?book=๒๘&chap=๖&page=๓๘-๖-infodetail๐๕.html>

สำนักโรคติดต่อฯ โดยแมลง กรมควบคุมโรค . (๒๕๕๙) *แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อป้องกันและควบคุมโรคโรคไข้เลือดออกตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน* . (พิมพ์ครั้งที่๒). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

สำนักวิจัยนโยบายสร้างเสริมสุขภาพ (สวน.) สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ. ( ๒๕๕๗) *สมุดต้นทุนสุขภาพ* . นนทบุรี แผนงานเครือข่ายควบคุมโรคไม่ติดต่อ (Thai NCD Network) .

อุทัย สงวนพงศ์. (๒๕๕๕) *หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖*. กรุงเทพมหานคร : บริษัทพัฒนาคุณภาพวิชาการ(พว.) จำกัด

## ภาคผนวก ก.

แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม ครั้งที่.....

เรื่อง .....

กลุ่ม.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

|           |
|-----------|
| ผู้สังเกต |
| .....     |
| .....     |

| ลำดับ<br>ที่ | ชื่อ-สกุล | เกณฑ์การให้คะแนน       |                             |                                 |                             |                               |                      | รวม | ระดับคะแนน |    |         |                  |              |
|--------------|-----------|------------------------|-----------------------------|---------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|----------------------|-----|------------|----|---------|------------------|--------------|
|              |           | ๒๐                     | ๒๐                          | ๒๐                              | ๒๐                          | ๑๐                            | ๑๐                   |     | ๑๐๐        | ๔  | ๓       | ๒                | ๑            |
|              |           | ความสามัคคีใน<br>กลุ่ม | ความรับผิดชอบ<br>ของแต่ละคน | ความรับผิดชอบ<br>ร่วมกันในกลุ่ม | การแบ่งหน้าที่<br>รับผิดชอบ | การช่วยเหลือซึ่ง<br>กันและกัน | ความ<br>กระตือรือร้น |     | ดีมาก      | ดี | ปานกลาง | ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ | ต่ำกว่าเกณฑ์ |
| ๑            |           |                        |                             |                                 |                             |                               |                      |     |            |    |         |                  |              |
| ๒            |           |                        |                             |                                 |                             |                               |                      |     |            |    |         |                  |              |
| ๓            |           |                        |                             |                                 |                             |                               |                      |     |            |    |         |                  |              |
| ๔            |           |                        |                             |                                 |                             |                               |                      |     |            |    |         |                  |              |
| ๕            |           |                        |                             |                                 |                             |                               |                      |     |            |    |         |                  |              |
| ๖            |           |                        |                             |                                 |                             |                               |                      |     |            |    |         |                  |              |
| ๗            |           |                        |                             |                                 |                             |                               |                      |     |            |    |         |                  |              |
| ๘            |           |                        |                             |                                 |                             |                               |                      |     |            |    |         |                  |              |

เกณฑ์การประเมิน

๘๐-๑๐๐ = ๔ = ดีมาก

๗๐-๗๙ = ๓ = ดี

๖๐-๖๙ = ๒ = ดีปานกลาง

๕๐-๕๙ = ๑ = ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ

๐-๔๙ = ๐ = ต่ำกว่าเกณฑ์

## ภาคผนวก ข.

แบบประเมินผลงานกลุ่ม ครั้งที่.....

เรื่อง .....

กลุ่ม.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....เวลา.....ชั่วโมง

| ชื่อ-สกุล | ผลงาน                  |             |                       | การเห็นคุณค่าของงาน |            |            |
|-----------|------------------------|-------------|-----------------------|---------------------|------------|------------|
|           | ความสะอาด<br>เรียบร้อย | ความถูกต้อง | ความคิด<br>สร้างสรรค์ | ความ<br>ร่วมมือ     | ตรงต่อเวลา | ความตั้งใจ |
|           |                        |             |                       |                     |            |            |
|           |                        |             |                       |                     |            |            |
|           |                        |             |                       |                     |            |            |
|           |                        |             |                       |                     |            |            |
|           |                        |             |                       |                     |            |            |
|           |                        |             |                       |                     |            |            |
|           |                        |             |                       |                     |            |            |
|           |                        |             |                       |                     |            |            |
|           |                        |             |                       |                     |            |            |
|           |                        |             |                       |                     |            |            |
|           |                        |             |                       |                     |            |            |
|           |                        |             |                       |                     |            |            |
|           |                        |             |                       |                     |            |            |

เกณฑ์การให้คะแนน

๓ = ดี

๒ = พอใช้

๑ = ต้องปรับปรุง

แบบประเมินความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก ๒ ส.  
( การสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์)

ก่อน  
 หลัง

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

๑. ชื่อ.....นามสกุล.....

๒. เพศ ๑) ชาย ๒) หญิง

๓. ปัจจุบันท่านอายุ

- ๑) อายุ ๑๕-๒๕ ปี  
๒) อายุ ๒๖-๓๖ ปี  
๓) อายุ ๓๗-๔๗ ปี  
๔) อายุ ๔๘-๕๙ ปี

๔. ท่านมีสถานภาพสมรสเป็นแบบใด

- ๑) โสด  
๒) สมรส/คู่  
๑) หม้าย/หย่า/แยก  
๒) อื่นๆ ระบุ.....

๕. ท่านจบการศึกษาสูงสุดหรือกำลังศึกษาระดับชั้นใด

- ๑) ไม่ได้เรียนหนังสือ  
๒) ประถมศึกษา  
๓) มัธยมศึกษาตอนต้น  
๔) มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.  
๕) อนุปริญญา/ปวส.  
๖) ปริญญาตรีขึ้นไป

๖. ลักษณะงานหลัก (อาชีพ) ที่ทำในชีวิตประจำวันเป็นแบบใด

- ๑) ใช้แรง เช่น ทำไร่ ทำนา ทำสวน ใช้แรงกลางแจ้ง เป็นต้น  
๒) ค้าขาย/ทำธุรกิจ  
๓) รัฐบาล/พนักงานรัฐวิสาหกิจ  
๔) พนักงานโรงงาน/บริษัท/เอกชน  
๕) นักเรียน/นักศึกษา  
๖) ไม่มีอาชีพ/เป็นแม่บ้าน/ทำงานบ้าน  
๗) อื่นๆ ระบุ.....

๗. ท่านมีน้ำหนักตัว  กิโลกรัม (ชั่งน้ำหนักมาแล้วไม่เกิน ๑ เดือน)

๘. ท่านมีส่วนสูง  เซนติเมตร

๙. ท่านมีรอบเอว  เซนติเมตร (โดยการวัด)





ตอนที่ ๓ การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ การสื่อสารสุขภาพ การจัดการตนเอง และ รู้เท่าทันสื่อตามหลัก ๒ส.  
โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องความถี่ในการการปฏิบัติที่ตรงกับความเป็นจริง

| ข้อความ   | ความถี่ในการปฏิบัติ |            |                |             |                   |
|---|---------------------|------------|----------------|-------------|-------------------|
|   | มากที่สุด<br>(๕)    | มาก<br>(๔) | ปานกลาง<br>(๓) | น้อย<br>(๒) | น้อยที่สุด<br>(๑) |
| <b>การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ</b><br>๑.เมื่อท่านต้องการข้อมูลเกี่ยวกับการสูบบุหรี่หรือดื่มสุราท่านสามารถค้นหาข้อมูลหรือสอบถามผู้รู้จนได้ข้อมูลที่ถูกต้อง ทันสมัย บ่อยครั้งแค่ไหน   |                     |            |                |             |                   |
| ๒.ท่านมีการตรวจสอบข้อมูลสุขภาพเกี่ยวกับการปฏิบัติตนตามหลัก๒ส.เพื่อยืนยันความเข้าใจของตนเอง โดยสืบค้นหรือสอบถามจากหลายๆแหล่งบ่อยครั้งแค่ไหน  |                     |            |                |             |                   |
| <b>การสื่อสารสุขภาพ</b><br>๓.ท่านอ่านเองหรือฟังคำแนะนำเรื่องการปฏิบัติตนตามหลัก๒ส.จากบุคคลต่างๆแล้วพบว่าตนเองไม่ค่อยเข้าใจเนื้อหานั้น บ่อยครั้งแค่ไหน   |                     |            |                |             |                   |
| ๔.ท่านได้เล่าเรื่อง หรือพูดคุยหรืออ่านเขียนข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตนตามหลัก๒ส.เพื่อให้ครอบครัว เพื่อน หรือผู้อื่นเข้าใจ บ่อยครั้งแค่ไหน   |                     |            |                |             |                   |
| ๕.ท่านมีการโน้มน้าวให้บุคคลอื่นยอมรับข้อมูลที่ถูกต้องหรือแนะนำให้สามารถปฏิบัติตนตามหลัก๒ส.ได้บ่อยครั้งแค่ไหน  |                     |            |                |             |                   |
| <b>การจัดการตนเอง</b><br>๖.ท่านหมั่นสังเกตจำนวน ปริมาณหรือความถี่ในการสูบบุหรี่หรือดื่มสุราในแต่ละวัน/สัปดาห์/เดือนพร้อมวางแผนลด ละ เลิกให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ บ่อยแค่ไหน  |                     |            |                |             |                   |
| ๗.ท่านประเมินและทบทวนสภาวะสุขภาพกับการสูบบุหรี่และดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำ หากพบปัญหาท่านจะจัดการด้วยวิธีที่ดีต่อสุขภาพของตนเอง   |                     |            |                |             |                   |
| ๘.ท่านมีการจัดสภาพแวดล้อมเพื่อเอื้อให้ท่านมีการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองตามหลัก๒ส.ให้ได้มากขึ้น บ่อยครั้งแค่ไหน เช่น การตั้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่/สุราทั้งหมด หรือหลีกเลี่ยงกิจกรรมหรือไปในที่ๆเป็นเขตสูบบุหรี่ หรือสภาพแวดล้อมที่มีคนสูบบุหรี่หรือดื่มสุรา |                     |            |                |             |                   |
| <b>การรู้เท่าทันสื่อสารสนเทศตามหลัก๒ส.</b><br>๙.เมื่อท่านเห็นหรือสนใจสินค้าที่โฆษณาผ่านสื่อต่างๆท่านต้องหาข้อมูลเพิ่มเติมจากหลายแหล่งเพื่อตรวจสอบความน่าเชื่อถือก่อนตัดสินใจซื้อ บ่อยครั้งแค่ไหน  |                     |            |                |             |                   |
| ๑๐.ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมหรือก่อนยอมรับข้อมูล/สินค้าท่านได้วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียเพื่อประเมินเนื้อหา โดยไม่เชื่อหรือปฏิบัติตามทันที บ่อยครั้งแค่ไหน  |                     |            |                |             |                   |

#### ตอนที่ ๔ การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้องตามหลัก ๒ส.

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หรือ ○ ล้อมรอบตัวเลือก ก ข ค ง ที่ตรงกับที่ท่านปฏิบัติ/คาดว่าจะปฏิบัติ

๑. หากคุณพ่อคุณแม่หรือคนในครอบครัวของท่านสูบบุหรี่และมักจะสูบในบ้านเสมอๆ ท่านจะทำเช่นไร

- ก. ขอร้องให้เลิกสูบ เพื่อเห็นแก่สุขภาพของตัวผู้ที่สูบบุหรี่เองและบุคคลในครอบครัว
- ข. ขอร้องให้เลิกสูบ เพื่อเห็นแก่สุขภาพของตัวผู้ที่สูบบุหรี่เอง
- ค. ไม่ว่าจะอะไร ปล่อยตามสบาย
- ง. เลี่ยงออกไปห่างๆ จากควันบุหรี่

๒. หากท่านและเพื่อนของท่านกำลังพยายามเลิกดื่มสุราร่วมกันมาระยะหนึ่ง แต่ปรากฏว่ามีอยู่วันหนึ่งเพื่อนชวนท่านกลับไปดื่มสุราอีก ท่านจะปฏิบัติเช่นไร

- ก. พยายามโน้มน้าวเพื่อนให้เลิกสุรา โดยชี้ให้เห็นประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น
- ข. เลิกดื่มสุราไปตามลำพัง ถ้าหากเบื่อก็อยกกลับมาดื่มตามเพื่อน
- ข. เลิกดื่มสุราไปตามลำพัง แม้ว่าจะไม่มีเพื่อนเลิกดื่มสุราก็ตาม
- ค. ออกไปดื่มสุราร่วมๆ กับเพื่อน

๓. หากท่านไปงานแต่งงาน แล้วเพื่อนชวนดื่มสุราหรือสูบบุหรี่ ท่านจะปฏิบัติตนอย่างไร

- ก. ตอบรับตามคำชวนของเพื่อนทันที เพื่อไม่ให้เสียความเป็นเพื่อนไป
- ข. ดื่มหรือสูบด้วยบ้างแต่พอเล็กน้อยเพื่อไม่ให้เสียบรรยากาศ
- ค. ปฏิเสธพร้อมให้เหตุผลถึงความไม่ปลอดภัยต่อตนเองและคนรอบข้าง
- ง. นั่งเป็นเพื่อนได้โดยไม่ดื่มหรือสูบตามคำชวน เพื่อคอยช่วยเพื่อนเมื่อจำเป็น

#### ตอนที่ ๕ พฤติกรรมสุขภาพหลัก ๒ส.

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของผู้ถูกสัมภาษณ์

| ข้อปฏิบัติ (ในช่วงหนึ่งเดือนที่ผ่านมา)  | ความถี่ในการปฏิบัติโดยเฉลี่ย/สัปดาห์ |                     |                   |                     |                   |
|---|--------------------------------------|---------------------|-------------------|---------------------|-------------------|
|   | ๖-๗ วัน/<br>สัปดาห์                  | ๔-๕ วัน/<br>สัปดาห์ | ๓ วัน/<br>สัปดาห์ | ๑-๒ วัน/<br>สัปดาห์ | ไม่ได้<br>ปฏิบัติ |
| ๑. ท่านมีการควบคุมการสูบบุหรี่ในปริมาณที่ลดน้อยลง<br>ในแต่ละวัน บ่อยแค่ไหน  |                                      |                     |                   |                     |                   |
| ๒. ท่านปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่<br>ในแต่ละวัน บ่อยแค่ไหน  |                                      |                     |                   |                     |                   |
| ๓. ท่านหากิจกรรมคลายเครียด ออกกำลังกาย หรืออื่นๆ<br>ที่มีประโยชน์ทำเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจจากการสูบ<br>บุหรี่ในแต่ละวัน บ่อยแค่ไหน |                                      |                     |                   |                     |                   |
| ๔. ท่านสูบ หรือสูด ควันบุหรี่บ่อยแค่ไหน   |                                      |                     |                   |                     |                   |

| ข้อปฏิบัติ (ในช่วงหนึ่งเดือนที่ผ่านมา)  | ความถี่ในการปฏิบัติโดยเฉลี่ย/สัปดาห์ |                    |                   |                    |                   |
|---|--------------------------------------|--------------------|-------------------|--------------------|-------------------|
|   | ๖-๗ วัน/<br>สัปดาห์                  | ๔-๕วัน/<br>สัปดาห์ | ๓ วัน/<br>สัปดาห์ | ๑-๒วัน/<br>สัปดาห์ | ไม่ได้<br>ปฏิบัติ |
| ๕.ท่านมีการควบคุมการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในปริมาณที่ลดน้อยลงในแต่ละวัน บ่อยแค่ไหน   |                                      |                    |                   |                    |                   |
| ๖.ท่านปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในแต่ละวัน บ่อยแค่ไหน   |                                      |                    |                   |                    |                   |
| ๗.ท่านหากิจกรรมคลายเครียด ออกกำลังกาย หรืออื่นๆ ที่มีประโยชน์ทำเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจจากการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในแต่ละวัน บ่อยแค่ไหน |                                      |                    |                   |                    |                   |
| ๘.ท่านดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในแต่ละวัน บ่อยแค่ไหน  |                                      |                    |                   |                    |                   |

## จัดทำโดย

### ที่ปรึกษา

นายชาญยุทธ์ พรหมประพัฒน์ ผู้อำนวยการกองสุศึกษา

### คณะทำงาน

|                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| ๑.นางสาวมะลิ ไพฑูรย์เนรมิต | หัวหน้ากลุ่มวิชาการสุศึกษา  |
| ๒.นางสุภัชญา ยศประกอบ      | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ |
| ๓.นางพินัญดา อภัยฤทธิ์     | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ |
| ๔.ดร.ธัญชนก ชุมทอง         | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ |

ผู้จัดพิมพ์ กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัด  
นนทบุรี ๑๑๐๐๐



**โปรแกรมสุขศึกษา**  
**เพื่อการเสริมสร้างความรู้ด้านสุขภาพ**  
**ตามหลัก 2 ส.**  
(สุขภาพดี คุ้มครองตนเองดีแล้วจะดี)  
ในการป้องกันโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคอ้วน  
สำหรับพนักงาน