



คู่มือพี่สอนน้อง

ช่วยพ่อแม่หยุดเหล้า เราจะหยุดโควิด-19



โครงการโพธิสัตว์น้อย “ลูกขอพ่อแม่เลิกเหล้า” ปีการศ.๖๕
(ภายใต้โรงเรียนคำพ่อสอน)



จดหมายสื่อรัก...

ถึงเด็กๆที่น่ารักทุกคนที่จะเป็นพี่สอนน้อง

ก่อนอื่นครูขอบอกเด็กๆทุกคนว่าขอบคุณ ในน้ำใจไมตรี

ที่ทุกคนมีต่อน้องๆ และความกล้าหาญที่จะก้าวผ่านความกังวลใจของตัวเอง

ในการไปสอนน้องๆซึ่งหลายคนยังไม่เคยทำ หรือยังไม่คุ้นชิน แต่ครูเชื่อมั่นว่า
เด็กๆสามารถทำได้และทำได้ดีตามแบบฉบับของตัวเอง (ไม่ต้องไปเปรียบเทียบกับใคร)
สิ่งที่เด็กๆมาสอนน้องครั้งนี้ เป็นการสอนให้เขาทำความดีที่ยิ่งใหญ่คือการเป็นลูกกตัญญู
มาสอนน้องให้เห็นพิษร้ายจากการดื่มเหล้า เบียร์ เพื่อไม่ให้น้องๆตกเป็นทาสเหล้า
เบียร์ ซึ่งเป็นน้ำมรณะนั่นเอง

ทั้งยังเป็นส่วนสำคัญช่วยลดภัยพิบัติจากโควิด-๑๙ ที่กำลังระบาดหนัก หาก
คุณพ่อคุณแม่ ผู้ปกครองไม่ดื่มเหล้า เบียร์ และปฏิบัติตัวใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อยๆ
ด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์ ก็จะมีส่วนลดการแพร่ระบาดลงได้

ครูทุกคนในโครงการโรงเรียนคำพ่อสอน ขอเป็นกำลังใจให้เด็กๆทุกคนในการ
ทำความดีอย่างต่อเนื่อง และขอให้เด็กๆทุกคนปลอดภัยจากโควิด-๑๙นะ

เชื่อมั่นในความดีของเด็กๆทุกคน



จากครูโรงเรียนคำพ่อสอน





คำชี้แจง

คู่มือพี่สอนน้องช่วยพ่อแม่ดูแล เราจะหยุดโควิด-19 เป็นกิจกรรมในโครงการโพธิ์สัตว์น้อย “ลูกขอพ่อแม่เลิกเหล้า” ปีการศึกษา ๒๕๖๔ ภายใต้โรงเรียนคำพ่อสอน

มีวัตถุประสงค์ ให้นักเรียนรุ่นพี่ รุ่นน้อง ได้ทำความดีร่วมกันต่อเนื่องในช่วงเข้าพรรษา ให้เป็นภูมิคุ้มกันตนเองจาก ยาพิษร้ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และช่วยให้พ่อ แม่ ผู้ปกครองให้งดเหล้าครบพรรษา ดันความอบอุ่นในครอบครัว ลดรายจ่าย ฝึกการพึ่งตน ลดติดเชื่อโควิด-19 อีกทั้งยังเป็นการสร้างความเป็นจิตอาสาแก่นักเรียน

คู่มือนี้ มีรายละเอียดใ้ให้นักเรียนรุ่นพี่สามารถปฏิบัติตามได้เลย เพื่อต่อการเตรียมความพร้อมของนักเรียนรุ่นพี่ แต่นักเรียนรุ่นพี่ สามารถคิดกิจกรรมสร้างสรรค์เพิ่มเติม ยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสมกับพี่และน้องที่จะเรียนรู้ร่วมกัน

นักเรียนจะได้เรียนรู้พิษภัยจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งเปรียบเสมือนยาพิษร้าย ที่ทำลายชีวิตผู้คน และมีแนวทางปกป้องตัวเองจาก ยาพิษร้ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และช่วยผู้อื่นได้

คุณครูเป็นผู้มีบทบาทสำคัญ คือสร้างแรงบันดาลใจ เต็มพลังให้นักเรียนได้ทำความดี แม้ผลจะเป็นอย่างไรก็ตาม นักเรียนก็ยังมี..คุณครูคอยโอบอุ้มเสมอ

กิจกรรมในคู่มือนี้มีทั้งหมด ๘ กิจกรรม ซึ่งคุณครูจะเป็นที่ปรึกษา แนะนำ เตรียมความพร้อมนักเรียนรุ่นพี่ก่อนทำกิจกรรมกับน้องๆ พี่สามารถคิดกิจกรรมสร้างสรรค์เพิ่มเติม หรือปรับให้เหมาะสมกับน้องที่จะไปสอนได้

นักเรียนชั้นประถมศึกษา ก็สามารถเป็นพี่สอนน้องประถมชั้นเล็กได้

ขออวยพรให้พี่ชั้นโตกับน้องชั้นเล็ก และครอบครัว มีความสุขร่วมกัน ปลอดภัยจากโควิด-๑๙ ด้วยชัยชนะที่มีต่อยาพิษร้ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และคุณพ่อคุณแม่ ได้รับของขวัญจากใจ..ผักไร้สารพิษฝีมือของลูกๆ



สารบัญ

หน้า

กิจกรรมที่ ๑

พี่สอนน้อง ➡ ท่องความดี

๑

กิจกรรมที่ ๒

พี่สอนน้อง ➡ อุ่นเครื่องเรื่องของแถม(ที่ไม่บอก)

๒

กิจกรรมที่ ๓

พี่สอนน้อง ➡ ช่วยพ่อแม่ปลอดภัยจากภัยร้ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และโควิด-19

๓-๖

กิจกรรมที่ ๔

พี่สอนน้อง ➡ จดหมายสื่อรักของพ่อแม่เลิกเหล้า

๗

กิจกรรมที่ ๕

พี่สอนน้อง ➡ ออมสินสื่อรักพิทักษ์ครอบครัว
ปลูกผัก..ของขวัญจากใจให้..พ่อแม่

๘

กิจกรรมที่ ๖

พี่สอนน้อง ➡ ปลูกผัก..ของขวัญจากใจให้พ่อแม่

๙

กิจกรรมที่ ๗

พี่สอนน้อง ➡ อย่าทำ..ขอให้กำลังใจ..ช่วยพ่อแม่เลิกเหล้า

๑๐

กิจกรรมที่ ๘

พี่สอนน้อง ➡ จดหมาย-ของขวัญ...วันออกพรรษา

๑๑

แนะนำเด็กฯปลูกผัก..กิจกรรมทั่ว พี่สอนน้องปลูกผักของขวัญจากใจ ให้พ่อแม่

๑๒-๑๓

อะไรคือ...ของแถมที่ผู้ผลิตเครื่องดื่มแอลกอฮอล์....ไม่บอกคนดื่ม

๑๔-๑๕

ขอขอบคุณ

๒๐



กิจกรรมที่ ๑

พี่สอนน้อง → ท่องความดี

พี่พูดว่า ขอให้น้องๆที่น่ารักทุกคนท่องตามพี่นะครับ/นะคะ

เราทุกคน เป็นคนดี มีน้ำใจ ตั้งใจเรียน เราชักคุณครู รักคุณพ่อคุณแม่ และเพื่อนๆทุกคน
เราทุกคน เป็นคนน่ารักจริงๆนะครับ/นะคะ ถ้าพวกเราทำอะไรผิดไป เราขอภัยคุณครูด้วยนะ(ครับ/
นะคะ) พวกเราจะแก้ไขให้ดีขึ้นครับ/ค่ะ และผม/หนู ขอสัญญาว่าจะทำตามคำสอน ของในหลวงรัชกาล
ที่ ๙ คือเว้นขาดจากเหล้า เปียร์ บุหรี่ สิ่งเสพติดทุกชนิด เพราะเป็นการทำลายชีวิตตัวเอง ขอขอบคุณ
คุณครูนะครับ/นะคะที่เข้าใจและรักผม/หนู

พี่พูดว่า “น้องๆเยี่ยมมาก”ครับ/ค่ะ จากนั้นพี่ถามน้องๆ ๓ คำถาม

คำถามที่ ๑ ครอบครัวใครไม่มีคนดื่มเหล้า เปียร์บ้าง (ให้น้องยกมือตอบทั้ง๓ข้อ)

คำถามที่ ๒ ครอบครัวน้องคนไหนมีคนดื่มเหล้า เปียร์บ้าง

คำถามที่ ๓ น้องๆที่มีคนในบ้านดื่มเหล้า เปียร์ รู้สึกอย่างไรบ้าง อยากให้เขาเลิกไหมเพราะอะไร



หมายเหตุ เมื่อน้องๆยกมือตอบ /ขอให้พี่ๆปรบมือเป็นกำลังใจให้น้องที่กล้าแสดงออก ไม่ว่าจะเป็น
ครอบครัวที่มีคนดื่มหรือไม่ดื่มก็ตาม เป็นการช่วยน้องให้มีความมั่นใจกล้าตอบ

พี่พูดว่า อย่างนั้นเรามาเรียนรู้กันเลยว่าเหล้า เปียร์ สุรา ซึ่งเป็นเครื่องดื่มที่มี

แอลกอฮอล์ทั้งหมดนี้ มีของแถมอะไรมาให้คนดื่มโดยไม่ได้อะไรเลย เรามาช่วยกันหาคำตอบครับ /ค่ะ

พี่ๆและน้องๆทุกคนยอดเยี่ยมมาก



กิจกรรมที่ ๒

พี่สอนน้อง → อุ่นเครื่องเรื่องของเกม(ที่ไม่บอกคนชื่อ)



พี่พูดว่า น้องๆครับ/คะ รู้ไหมว่าอะไรเป็นของแถม ที่ผู้ผลิตเหล้า เบียร์ ไม่เคยบอก
คนซื้อเลย ลองเดาดูนะครับ/คะ น้องๆ ลัก๑ หรือ๒โรคก็ได้ไม่ต้องกลัวตอบผิดนะครับ/คะ

พี่พูดว่า ถ้าน้องยังไม่รู้ มาฟังพี่เฉลยเลยนะครับ/คะ ว่าของแถมนั้นคือ...โรคต่างๆ ครับ/คะ

พี่พูดว่า น้องๆ ช่วยกันคิดว่ามีโรคอะไรบ้างนะที่น้องรู้และเคยรับรู้มา จากการดื่มเหล้า เบียร์
ช่วยกันคิดช่วยกันตอบได้นะครับ/คะ

พี่พูดว่า ที่น้องๆช่วยกันตอบมานั้นเยี่ยมมาก พี่ขอเพิ่มเติมให้ระบุว่าโรคอะไรบ้างเช่น.....
(พี่ดูจากหน้า)

และที่กำลังเป็นเรื่องร้ายแรงมากตอนนี้คือการดื่มเหล้า เบียร์เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด
เป็นสาเหตุสำคัญในการแพร่ระบาดและติดเชื้อโควิด-๑๙

พี่พูดว่า การรวมกลุ่มดื่มเหล้า เบียร์ทำให้คนมีโอกาสติดเชื้อได้ง่ายเพราะอะไรนะน้องๆช่วยตอบที่
และการดื่มเหล้า เบียร์ยังทำให้ภูมิคุ้มกันในร่างกายต่ำมีโอกาสติดโควิด-๑๙ ได้ง่ายอีกด้วย

พี่พูดว่า น้องๆช่วยกันบอกวิธีที่จะทำให้น้องๆเอง ลดความเสี่ยงติดโควิด-๑๙

พี่พูดว่า เมื่อเรารู้แล้วว่าเหล้าเบียร์มีของแถมให้คนดื่มเป็นโรคร้ายแรงทั้งนั้น อย่างนี้แล้ว
เรามาช่วยพ่อแม่ให้หยุดเหล้าเพื่อลดการแพร่ระบาดของโควิด-๑๙ และป่วยด้วยโรคอื่น ทั้งยัง
ช่วยคุณหมอกำลังทำงานอย่างหนักในเวลานี้กันนะครับ/คะ



กิจกรรมที่ ๓

พี่สอนน้อง → ช่วยพ่อแม่ปลอดภัย
จากภัยร้ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และโควิด-19



พี่ๆและน้องๆทุกคนยอดเยี่ยมมาก



พี่พูดว่า น้องๆครับ/คะ ในห้องนี้มีบ้านใครบ้าง ที่ไม่มีคนดื่มเหล้า เบียร์ สุรา ยกมือขึ้นครับ/คะ
พี่พูดว่า เยี่ยมมากครับ/คะน้องๆ ปรบมือให้ตัวเองด้วยครับ/คะ



พี่พูดว่า น้องๆครับ /คะ พี่ถามใหม่อีกครั้งฟังดีๆนะ ในห้องนี้มีบ้านใครบ้าง ที่มีคนดื่มเหล้า เบียร์ สุรา ยกมือขึ้นครับ/คะ

พี่พูดว่า เยี่ยมมากครับ/คะ น้องๆ ปรบมือให้ตัวเองในความซื่อสัตย์ที่บอกความจริง



พี่พูดว่า น้องๆครับ/คะ เมื่อเห็นคนในบ้านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่นเหล้า เบียร์ สุรา เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ น้องๆรู้ดีอย่างไร และอยากช่วยเขาให้เลิกดื่มไหม เพราะอะไร

พี่พูดว่า อย่างนั้นเรามาเรียนรู้กันเลยว่าเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เหล้า เบียร์ สุรา มันเป็นเหมือนยักษ์ร้ายมาทำลายชีวิตคน เราจะช่วยพ่อแม่ และตัวเราจากยักษ์ร้ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้อย่างไร



พี่พูดว่า พี่จะทำการทดลองให้น้องๆดูนะว่า ยักษ์ร้ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำลายชีวิตเราอย่างไรบ้าง



พี่และน้องๆทุกคนยอดเยี่ยมมาก



พี่พูดว่า กิจกรรมการทดลองนี้มีชื่อว่า อะไรซ่อนอยู่ในขวด มีอุปกรณ์ดังนี้ครับ/คะ
อุปกรณ์

๑.เหล้าขาว

๒.ตับไก่

๓.ถ้วยขนาดเล็ก (ถ้าเป็นถ้วยสีขาวจะเห็นภาพ-สี ชัดขึ้น)



พี่พูดว่า เมื่อเตรียมอุปกรณ์เสร็จแล้ว อย่างนั้นเรามาทดลองกันเลย

๑.นำตับไก่ไว้ในถ้วยขนมสีขาวที่เตรียมไว้ และให้น้องๆสังเกตสีตับไก่ว่าเป็นอย่างไรทั้งสี และเนื้อตับ

๒.จากนั้นเทเหล้าขาวใส่ให้ท่วมตับไก่ ทิ้งไว้ประมาณ ๑๕ นาที (พี่แซ่ไว้ก่อนล่วงหน้ามาสอนน้อง)

๓.นำถ้วยตับไก่ที่แช่เหล้าขาว๑๕ นาทีแล้ว มาให้น้องๆ ดูสังเกตสีของตับไก่ ว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร เทียบกับตับไก่ในถ้วยที่ไม่ได้แช่เหล้าขาว

พี่พูดว่า น้องๆครับ/คะ สีตับและเนื้อตับต่างจากที่ไม่แช่เหล้าขาวไหม ต่างกันอย่างไรบ้าง (ให้น้องยกมือตอบได้หลายคน)

พี่พูดว่า น้องๆรู้ไหมว่า ทำไมสีตับไก่ และเนื้อตับ ถึงเปลี่ยนไปครับ/คะ (ให้น้องๆช่วยกันตอบ ไม่ต้องกลัวผิด)

พี่พูดว่า เยี่ยมมากที่น้องๆช่วยกันตอบอย่างนั้นพี่จะเฉลยให้ฟังว่าทำไมสีตับและเนื้อตับถึงเปลี่ยนไปครับ/คะ

พี่พูดว่า ที่สีตับและเนื้อตับเปลี่ยนไปเพราะ เหล้าขาว มีฤทธิ์ร้อน เมื่อสัมผัสตับ จึงทำให้เซลล์ตับที่มีเลือดสีแดงๆ ถูกเผาทำลายด้วยความร้อน สีจึงเปลี่ยน และฤทธิ์ร้อนของแอลกอฮอล์ในเหล้าขาว ยังไปกัดเนื้อตับให้เสื่อมสลายเปื่อยยุ่ยอีกด้วย

พี่พูดว่า น้องๆเห็นแล้วรู้สีก็อย่างไรบ้าง (ให้น้องๆยกมือตอบได้หลายคน)

พี่พูดว่า นอกจากเหล้าขาวแล้วเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิดไม่ว่าเหล้าสี เบียร์ เหล้าปั่น สเปย์ไวน์ และอื่นๆ เมื่อเราดื่มเข้าไปฤทธิ์ร้อนจากแอลกอฮอล์ จะทำลายทุกเซลล์ในร่างกายของที่เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ผ่านเข้าไป ตั้งแต่ ปาก ลิ้น ลำคอและทรวงอวัยวะ คนดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด จึงแก่เร็วอีกด้วย



พี่พูดว่า และอีก๑ อวัยวะที่สำคัญ ที่ถูกฤทธิ์ร้อน

ของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำลายคือ สมอง

ยิ่งถ้าเป็นเด็กๆดื่ม สมองที่กำลังเจริญเติบโตจะ

หยุดเจริญเติบโตและสมองจะเล็ลง

พี่พูดว่า น้องๆครับ/คะ มีใครจะตอบเพิ่มเติมอีก

ไหมว่า ยักซ์ร้ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

มันทำร้ายชีวิตคนอย่างไรอีกบ้าง ไม่ต้องกลัวผิดนะครับ/นะคะ

พี่พูดว่า มีคลิปวิดีโอเรื่องหนึ่ง ที่หาดูได้ยาก แต่วันนี้พี่จะให้น้องๆได้ดูนะ (พี่เปิดคลิปวิดีโอ ดูราไม่ใช้
สินค้าธรรมดาให้น้องๆดู)

พี่พูดว่า น้องรู้สึกอย่างไรบ้างเมื่อดูคลิปนี้ (ให้น้องตอบไม่ต้องกลัวผิด)

พี่พูดว่า น้องๆรู้ไหมครับ/คะ ว่าการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิดนอกจากจะมีผลร้ายตาม
คลิปที่น้องๆได้ดูไปแล้ว ยังมีผลต่อการติดเชื้อโควิด-19 อีกด้วย

เพราะเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จะเข้าไปทำลายระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้เม็ดเลือดขาวทำงานฆ่าเชื้อโรคใน
ร่างกายได้ไม่เต็มที่ ส่งผลให้ติดเชื้อต่างๆได้ง่ายขึ้น รวมถึงการสังสรรค์ในกลุ่มเพื่อนหรือเที่ยวใน
สถานบันเทิงก็ยิ่งเพิ่มความเสี่ยงมากขึ้นไปอีก เพราะหากมีผู้ติดเชื้อไวรัสโควิด-19 แค่นั่งจับภาชนะ
ร่วมกันก็อาจติดเชื้อได้





กิจกรรมที่ ๔

พี่สอนน้อง → จดหมายสื่อรักขอพ่อแม่เลิกเหล้า



พี่พูดว่า เมื่อเรารู้จักความร้ายกาจ ของเจ้ายักซ์ร้ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้ว อย่างนั้นเรามาช่วยกัน ปกป้องคุณพ่อ คุณแม่ และตัวเราเอง ด้วยจดหมายสื่อรักกันเถอะ พี่ก็จะเขียนจดหมายสื่อรัก ถึงคุณพ่อคุณแม่พี่เหมือนกันครับ/ค่ะ

- ♥ **พี่พูดว่า** บ้านที่ไม่มีคนดื่ม ให้น้องเขียนจดหมายบอกรัก ขอบคุณท่านที่ท่านไม่ดื่ม เขียนเล่าความร้ายกาจของยักซ์ร้ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้ท่านรับรู้ และสัญญาว่าเราจะเป็นเด็กดี ตั้งใจเรียน ไม่ตกเป็นทาสยักซ์ร้ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือเขียนเรื่องอื่นๆที่น้องอยากจะบอกท่าน วาดรูประบายสีในจดหมายให้น่ารักได้เลยนะครับ/ค่ะ และนำจดหมายนี้ไปมอบให้ท่าน หรือจะส่งทางไปรษณีย์ หรือวิธีการอื่นๆก็ได้ที่ท่านได้อ่าน
- ♥ **พี่พูดว่า** บ้านที่มีคนดื่มให้น้องเขียนจดหมายบอกรักท่าน บอกความห่วงใยที่มีต่อท่าน บอกความร้ายกาจของเจ้ายักซ์ร้ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และขอร้องให้ท่านเลิกดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และบอกท่านว่าน้องจะเป็นเด็กดี ตั้งใจเรียน ช่วยพ่อแม่ผู้ปกครองทำงานบ้านและบ้านไม่ยอมตกเป็นทาสยักซ์ร้ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรืออื่นๆที่น้องอยากจะบอกท่าน วาดรูประบายสีในจดหมายให้น่ารักได้เลยนะครับ/ค่ะ และนำจดหมายนี้ไปมอบให้ท่าน หรือจะส่งทางไปรษณีย์ หรือวิธีการอื่นๆก็ได้ที่ท่านได้อ่าน
- พี่ก็จะเขียนถึงคุณพ่อคุณแม่พี่เหมือนกัน ถ้าน้องๆเขียนคำไหนไม่ได้ ถามพี่ได้นะครับ/ค่ะ



กิจกรรมที่ ๕

พี่สอนน้อง → ออมสินสื่อรักพิทักษ์ครอบครัว



พี่พูดว่า น้องๆรู้ไหมว่าครอบครัวน้องๆ เสียเงินไปซื้อเหล้า เบียร์ วันละเท่าไร น้องๆลองไป สืบค้นดูนะคะ/ครับ

พี่พูดว่า น้องๆคนไหนไม่ต้องการให้เสียเงินไปกับค่าเหล้า เบียร์และอยากให้ครอบครัวมีเงินออม ไว้ใช้ในสิ่งที่จำเป็น ยกมือขึ้นครับ/ค่ะ เยี่ยมมากเลยน้องๆ

พี่พูดว่า วันนี้พี่จะมาชวนน้องๆ ทำ “ออมสินสื่อรักพิทักษ์ครอบครัว” จากการนำสิ่งของเหลือ ใช้มาทำ เช่น ขวดน้ำ กระจกแป้ง หรืออื่นๆที่น้องๆคิดว่าทำได้ และตกแต่งให้สวยงามตามที่ น้องๆต้องการ ใครคิดว่าทำได้ขอเสียงดังๆพูดว่า “เราทำได้” เยี่ยมมากน้องๆ

พี่พูดว่า ออมสินนี้พี่จะขอให้น้องๆกลับไปทำที่บ้านนะ ให้คุณพ่อ คุณแม่หรือผู้ปกครองช่วยทำ เมื่อทำเสร็จแล้วเริ่มออมเงินได้เลย โดยน้องๆให้คุณพ่อคุณแม่หรือผู้ปกครอง เอาเงินที่เคยไปซื้อ เหล้า เบียร์ มาหยอดกระปุกเพื่อครอบครัว เมื่อออกพรรษาเราจะนำกระปุกนี้มานับเงินไป พร้อมๆกันนะ และจะมีกระปุกออมสิน เป็นรางวัลให้กับน้องเจ้าของ “ออมสินสื่อรักพิทักษ์ ครอบครัว”



กิจกรรมที่ ๖

พี่สอนน้อง → ปลุกผัก..ของขวัญจากใจให้พ่อแม่



พี่พูดว่า น้องๆครับ/คะ เมื่อเรารู้พิษภัยจากยี่ห้อร้ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และได้เขียนจดหมายสื่อรักถึงพ่อแม่เราแล้ว เพื่อเป็นกำลังใจให้คุณพ่อคุณแม่ ในการเอาชนะยี่ห้อร้าย เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และช่วยกันลดการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ด้วยการเลิกเหล้า

พี่พูดว่า อย่างนั้นเรามาเป็นกำลังใจให้ท่านอีกแรง ด้วยการปลุกผักเพื่อเป็นของขวัญมอบให้ท่านวันออกพรรษา (เมล็ดพันธุ์ผักที่คุณครูแจก)

พี่พูดว่า ถ้าเราปลุกผักกินเองยังเป็นการลดรายจ่ายในครอบครัวอีกด้วยนะครับ/คะ

พี่พูดว่า หรือน้องๆคนไหนอยากปลุกดอกไม้ หรืออยากทำอะไรเพิ่มมอบให้ท่านเพื่อเป็นกำลังใจให้ท่านทำสำเร็จก็ได้ล่ะครับ/คะ

พี่พูดว่า พี่ก็จะช่วยน้องปลุกผักและจะมาช่วยกันดูแล รดน้ำผักตลอดพรรษานี้เลยนะครับ/คะ



กิจกรรมที่ ๓

พี่สอนน้อง → อย่าท้อ..ขอให้กำลังใจ..ช่วยพ่อแม่เลิกเหล้า



พี่พูดว่า น้องๆครับ/คะ เรามีเวลาพบกันวันละ ๓ นาที วันนี้พี่อยากฟังเรื่องที่น้องช่วยคุณพ่อแม่แม่งดเหล้า ว่าเป็นอย่างไรบ้าง

พี่พูดว่า น้องดูแลพ่อแม่อย่างไรบ้าง เช่น สวัสดิ์ดีทุกวันไหม ช่วยทำงานบ้านไหม ไม่เถียงท่าน พูดจาสุภาพ กราบท่านก่อนนอนไหม ฯลฯ

พี่พูดว่า หรือน้องมีวิธีการอื่นๆที่คิดใหม่ นอกจากนี้อะไรก็ได้เลยครับ/คะ พี่อยากฟัง

พี่พูดว่า พวกเรามีคุณครูคอยเป็นกำลังใจให้นะ เราปรึกษาคุณครูได้



กิจกรรมที่ ๘

พี่สอนน้อง → จดหมาย-ของขวัญ...วันออกพรรษา



พี่พูดว่า น้องๆครับ/คะ ออกพรรษาแล้ว คุณพ่อ คุณแม่หรือคนในบ้าน ที่งดเหล้าเข้าพรรษามีผลเป็นอย่างไรบ้าง น้องๆ ทำความดีอะไรเพิ่มที่คิดว่าทำให้พ่อแม่ คนในบ้านงดเหล้าเข้าพรรษาได้ (ทั้งครบพรรษา และไม่ครบพรรษา)

พี่พูดว่า พี่ขอชวนน้องๆเขียนจดหมายสื่อรัก ถึงพ่อแม่อีกฉบับ เพื่อให้กำลังใจและขอบคุณท่านที่ลด เลิกเหล้า เบียร์เพื่อลูก และเราจะมอบผักที่เราปลูกพร้อมจดหมายให้ท่าน พี่ก็จะเขียนจดหมายสื่อรัก และมอบผักที่ปลูก ให้พ่อแม่พี่เหมือนกันครับ/คะ

พี่พูดว่า “เราพี่น้อง จะไม่ตกเป็นเหยื่อยักษ์ร้ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นะครับ/คะ” เพราะเราคือ โพธิสัตว์น้อยลูกของพ่อแม่เลิกเหล้า เย้ เย้!



แนะนำเต็ทุกๆปลูกผัก/กิจกรรมที่ ๔ พี่สอนน้องปลูกผักของขวัญจากใจ ให้พ่อแม่

พืช	การเพาะปลูกผัก	การดูแล	การเก็บผลผลิต
1.ผักบุ้งจีน 2.ผักบุ้งนาบดแดง 	1.แปลง(พื้นที่เพาะ)  หว่านเป็นแถว หว่านกระจ่าย 2.กระถาง(พื้นที่จำกัด) 	1.การรดน้ำ ควรรดน้ำทุกวันอย่างน้อยวันละครั้ง  2.การใส่ปุ๋ย ควรใส่ปุ๋ยคอกตั้งแต่สัปดาห์แรกซึ่งอาจหว่านปุ๋ยแบบบางๆ และรดน้ำให้ชุ่ม และใส่ครั้งต่อไปทุกๆ 2 สัปดาห์ 	ผักบุ้งสามารถเก็บทานได้ตั้งแต่อายุ ๑ สัปดาห์ขึ้นไปเก็บได้หลายวิธีจะถอนหรือตัดทานเรื่อยๆก็ได้  1 ก่อนที่จะกิน 2 ตัดบางส่วน  ทานได้ทั้งดิบและสุก
พืช	การเพาะปลูก	การดูแล	การเก็บผลผลิต
3.ถั่วฝักยาว 4.ถั่วฝักยาวฮ่องเต้	วิธีเพาะแบบถาดหลุม - ใส่วัสดุเพาะในถาดหลุม และวางเมล็ด 1-2 เมล็ด/หลุม - โรยวัสดุกลบบางๆ และรดน้ำทุกวัน  เมื่ออายุได้ ๑๕-๒๐ วัน มีใบจริง ๒ ใบ ย้ายลงแปลงหรือกระถาง 1.แปลง  2.กระถาง 	1.การรดน้ำ ควรรดน้ำทุกวันอย่างน้อยวันละครั้ง  2.การใส่ปุ๋ย ควรใส่ปุ๋ยคอกตั้งแต่สัปดาห์แรกซึ่งอาจหว่านปุ๋ยแบบบางๆ และรดน้ำให้ชุ่ม และใส่ครั้งต่อไปทุกๆ 2 สัปดาห์ 	ถั่วฝักยาว - เก็บทานได้เมื่ออายุได้ ๑ เดือน สามารถถอนทั้งต้นหรือตัดบางส่วนเพื่อทานเรื่อยๆได้  ก่อนที่จะกิน ตัดบางส่วน ถั่วฝักยาวฮ่องเต้ - เก็บทานได้เมื่ออายุได้ ๑ เดือน สามารถถอนทั้งต้นหรือแค่โคนใบบางส่วน  เด็ดใบ ตัด/ถอนทั้งต้น

พืช	วิธีการเพาะปลูก	การดูแล	การเก็บเกี่ยว
5. นริทซีน้ำ 6. มะเขือเจี๋วงระยา 7. มะเขือคอกแผล 8. กะเนรา	1. การแช่น้ำก่อนเพาะ  แช่ 1-2 ชม. (นริทซีน้ำ/คอกแผล /เจี๋วงระยา) แช่ 0-12 ชม. (กะเนรา)	1. การรดน้ำ รดน้ำทุกวันอย่างสม่ำเสมอ	 นริท เริ่มเก็บผล เมื่ออายุ 2 เดือน
	2. การเพาะกล้า  บำบักกล้าอายุ 1 เดือน		 มะเขือ เริ่มเก็บผล เมื่ออายุ 2 เดือน
	3. การปลูก  1. แปลง  2. กระถาง	2. การใส่ปุ๋ย ควรใส่ปุ๋ยคอกตั้งแต่ต้นปลูกครั้งแรกทิ้งระยะ 1-2 วันเป็นครั้งคราว และรดน้ำให้ชุ่ม และใส่ปุ๋ยคอกไปเรื่อยๆ 2 สัปดาห์	 กะเนรา เริ่มเก็บผลและใบ เมื่ออายุ 2 เดือน



เด็กๆรู้ไหม อะไรคือ...ของแถม



ที่ผู้ผลิตเครื่องดื่มแอลกอฮอล์.....ไม่บอกคนดื่ม

ของแถม กลุ่มที่ 1

● กลุ่มโรคทางระบบประสาท

1. ความจำเสื่อมอย่างมาก สติสัมปชัญญะสับสน
2. ความจำเสื่อมไม่รู้จักรเวลา สถานที่ บุคคล และพูดไม่จริงอันเนื่องมาจากการดื่มสุรา
3. โรควิกลจริต
4. โรคหูดหงิด ภูมิแพ้ง่าย เสียการควบคุมด้านอารมณ์
5. การเจริญเติบโตและพัฒนาการช้า
6. โรคนอนไม่หลับ
7. ความกังวล กลุ้มใจ เป็นทุกข์ , ความตกต่ำ
8. กระบวนการรับรู้ ความเข้าใจ บกพร่อง / ขาดสติ
9. ความกังวลใจกับการดื่ม
10. โรคบุคลิกภาพแปรปรวนแบบหวาดระแวงเพราะพิษสุรา



11. โรคจิตหลอน / ประสาทหลอน
12. โรคคั่งเพ้อ เกิดจากโรคพิษสุราเรื้อรัง
13. โรคสมองพิการ ,การทำหน้าที่ของสมองผิดปกติส่งผลถึงการทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย
14. โรคความจำเสื่อม
15. กล้ามเนื้อส่วนปลายแขน ขา อ่อนแรง / ปลายประสาทพิการ
16. โรคจิตจากสุรา
17. โรคประสาทเสื่อมจากสุรา
18. โรคซึมเศร้า
19. โรคลมชัก
20. โรคระแวงเพราะสุรา

เด็กๆ รู้ไหม อะไรคือ...ของแถม



ที่ผู้ผลิตเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไม่บอกคนดื่ม

ของแถม กลุ่มที่ 2

● กลุ่มโรคเมธีงอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย
เช่นในระบบทางเดินอาหารส่วนบน ทรวงอก ตับ

1. เมธีงอในปากและช่องปาก
2. เมธีงอหลอดอาหาร
3. เมธีงอลำไส้ใหญ่
4. เมธีงอกระเพาะอาหาร
5. เมธีงอตับ
6. เมธีงอเต้านมในผู้หญิง
7. เมธีงอรังไข่



ของแถม กลุ่มที่ 3

● กลุ่มโรคเรื้อรังอื่นๆ

1. โรคตับอ่อนอักเสบเฉียบพลัน
2. โรคเบาหวาน (เกิดจากตับอ่อนอักเสบ)
3. โรคตับอักเสบ
4. โรคตับแข็งจากสุรา
5. โรคตับอ่อนอักเสบแบบเฉียบพลัน และ แบบเรื้อรัง
6. โรคกระเพาะอาหารอักเสบหรือโรคกระเพาะอักเสบจากสุรา
7. ผลในกระเพาะอาหารเกิดจากน้ำย่อย
8. โรคต่อมหมวกไต
9. โรคเกาต์
10. โรคพิษสุราเรื้อรัง

ชื่อเหล่า เปียร์แถมโรค

เด็กๆรู้ไหม อะไรคือ...ของแถม



ที่ผู้ผลิตเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไม่บอกคนดื่ม

ของแถม กลุ่มที่ 4

● กลุ่มโรคหลอดเลือดและหัวใจ

1. ความผิดปกติของกล้ามเนื้อหรือเซลล์กล้ามเนื้อหัวใจหรือโรคกล้ามเนื้อหัวใจเสื่อมจากสุรา
2. หัวใจทำงานบกพร่อง, โรคหัวใจ
3. ความดันโลหิตสูง
4. โรคเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ(กามตายด้าน)
5. สมองส่วนนอกลีบฝ่อ
6. อาการระดับแอลกอฮอล์ในเลือดสูงเกิน
7. โรคหัวใจเต้นไม่สม่ำเสมอ
8. โรคหัวใจล้มเหลว



ของแถม กลุ่มที่ 5

● อุปััติเหตุและการบาดเจ็บโดยไม่ได้ตั้งใจ

1. ปัญหาด้านกฎหมาย / ความสามารถในการขับที่ลดลง
ความสูญเสียจากการขับรถ
2. การหกล้มและจมน้ำ
3. การตายจากการฆาตกรรม
4. กลุ่มผลกระทบต่อสุขภาพแบบฉับพลัน
5. การถูกสารพิษ
6. การฆ่าตัวตาย
7. ความรุนแรงและการทำร้าย

ชื่อเหล่า เปียร์แถมโรค

เด็กๆ รู้ไหม อะไรคือ...ของแถม



ที่ผู้ผลิตเครื่องดื่มแอลกอฮอล์.....ไม่บอกคนดื่ม

ของแถม กลุ่มที่ 6

● โรคทางตรงและโรคทางอ้อมอื่นๆ

1. โรคแพ้นิซสุรา / อาการเมาเหล้า
2. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (เกิดจากการขาดสติเพราะดื่มสุรา)
เช่น โรคเอดส์ กามโรค
3. โรคผิวหนัง
4. จิตใจเฉื่อยชา
5. ขาดความปลอดภัยในครอบครัว การทำงาน และปัญหาสังคม
6. ความต้านทานต่อแอลกอฮอล์มากขึ้น
7. ปัสสาวะมากผิดปกติ
8. ความบกพร่องของความตึงกล้ามเนื้อ
9. โรคไมโครเซฟาลี เป็นอาการกะโหลกศีรษะและสมองเล็กกว่าปกติ
ผู้ป่วยอาจมีอาการพิการ อื่นๆ เช่น ไมโครใจเรียบ
10. เด็กจะอยู่ไม่นิ่งและทำให้มีพฤติกรรมแสดงออกที่โรงเรียนไปในทางที่ไม่เหมาะสม
11. โรคกระดูกสันหลังพรุน
12. โรคปวดบวม
13. โรคติดสุรา
14. โรคใช้สุราเกินขนาด
15. อาการเอทานอลเป็นพิษ
16. โรคเลือดออกในสมอง
17. โรคความดันโลหิตสูง
18. กลุ่มโรคความผิดปกติของเด็กในครรภ์ที่มารดาดื่มแอลกอฮอล์



ชื่อเหล่า เปียร์แถมโรค

(๑๓)

เด็กๆรู้ไหม อะไรคือ...ของแถม

ที่ผู้ผลิตเครื่องดื่มแอลกอฮอล์.....ไม่บอกคนดื่ม



ของแถม กลุ่มที่ 7

● ผลต่อทารกจากการดื่มสุราของมารดา

1. ทารกมีน้ำหนักตัวแรกคลอดน้อย
2. ปากแห้งเพดานโหว่
3. ดวงตาและกระดูกมีขนาดเล็ก
4. สมองเล็กกว่าปกติ
5. หัวใจผิดปกติแต่กำเนิด



6. แขน-ขาเจริญเติบโตผิดปกติ
7. ความสามารถในการดูน้อยกว่าทารกปกติ
8. ร้องกวนโยเยง่าย
9. รูปร่างแคระแกรน
10. นอนหลับยาก
11. ระดับสติปัญญาต่ำกว่าปกติ

ชื่อเหล่า เปียร์แถมโรค

เด็กๆรู้ไหม อะไรคือ...ของแถม



ที่ผู้ผลิตเครื่องดื่มแอลกอฮอล์.....ไม่บอกคนดื่ม

ของแถม กลุ่มที่ ๒

- ดื่มแอลกอฮอล์ ไม่ฆ่าเชื้อโควิด-19 ครับ แต่ฆ่าเราแน่แหละ!!

แอลกอฮอล์ในเครื่องดื่ม อาจเป็นสาเหตุเพิ่มความเสี่ยงในการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ได้ โดยเฉพาะผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ มีโอกาสรับเชื้อง่ายกว่าคนปกติ เพราะเมื่อดื่มเข้าสู่ร่างกาย แอลกอฮอล์จะเข้าไปทำลายระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้เม็ดเลือดขาวทำงานฆ่าเชื้อโรคในร่างกายได้ไม่เต็มที่ ส่งผลให้ติดเชื้อต่างๆ ได้ง่ายขึ้น รวมถึงการสังสรรค์ในกลุ่มเพื่อน หรือเที่ยวในสถานบันเทิง ก็ยิ่งเพิ่มความเสี่ยงมากขึ้นไปอีก เพราะหากมีผู้ติดเชื้อไวรัสโควิด-19 แคว้นยับจับภาชนะรวมกันก็อาจติดเชื้อได้

(นายแพทย์จักรศักดิ์ แก้วจรัส รองอธิบดีกรมควบคุมโรค)

ขอบคุณข้อมูลจากเพจ [INFO Covid-19](#)

ชื่อเหล่า เปียร์แถมโรค

(๑๙)





ขอขอบคุณ

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน(สพฐ.) สำนักงานพัฒนานวัตกรรมการจัดการศึกษา
(กลุ่มวิจัยและส่งเสริมคุณธรรมและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมในสถานศึกษา ที่ร่วมมือต่อเนื่องเป็นปีที่๑๒)

ขอขอบคุณ

ภาพวาดน่ารักๆกิจกรรมพี่สอนน้องหยุดเหล้าเราจะหยุดโควิด-19 จากคุณครูรุ่งรัชนี้ เลิกบางพลัด
โรงเรียนวัดโสธรนาราม (ปลั่งร่วมราษฎร์บำรุง)

ขอขอบคุณ

ผู้บริหารโรงเรียน คุณครูทุกท่านที่ไม่ทอดทิ้งให้ได้ๆเผชิญกับยักษ์ร้ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยลำพัง

ขอขอบคุณ

เด็กๆทุกคนทั้งพี่ และน้อง ที่ช่วยกันทำความดีเพื่อคุณพ่อคุณแม่

ขอขอบคุณ

สวนแทนใจไร่ดอกเหงื่อ ที่แนะนำวิธีปลูกผักให้เด็กๆ อย่างเข้าใจง่าย

ขอขอบคุณ

คุณพ่อ คุณแม่ของเด็กๆทุกคน ที่เอาชนะยักษ์ร้ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
ในพรรษานี้เพื่อลูกๆ และเพื่อลดการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19

