



คู่มือพี่สอนน้อง

“ช่วยพ่อแม่จากภัยร้าย
ปีศาจน้ำเมา”



โครงการโพธิสัตว์น้อย “ลูกขอพ่อแม่เลิกเหล้า” ปีการศึกษา ๒๕๖๕
(ภายใต้โรงเรียนคำพ่อสอน)

❤ จดหมายสื่อรัก...

ถึงเด็กๆที่นารักทุกคนที่จะเป็นพี่สอนน้อง

❤ ก่อนอื่นครูขอบอกเด็กๆทุกคนว่าขอบคุณ ในน้ำใจไมตรี

ที่ทุกคนมีต่อน้องๆ และความกล้าหาญที่จะก้าวผ่านความกังวลใจของตัวเอง

ในการไปสอนน้องๆซึ่งหลายคนยังไม่เคยทำ หรือยังไม่คุ้นชิน แต่ครูเชื่อมั่นว่า
เด็กๆสามารถทำได้และทำได้ดีตามแบบฉบับของตัวเอง (ไม่ต้องไปเปรียบเทียบกับใคร)
สิ่งที่เด็กๆมาสอนน้องครั้งนี้ เป็นการสอนให้เขาทำความดีที่ยิ่งใหญ่คือการเป็นลูกกตัญญู
มาสอนน้องให้เห็นพิษร้ายจากการดื่มเหล้า เบียร์ เพื่อไม่ให้น้องๆตกเป็นทาสเหล้า
เบียร์ ซึ่งเป็น“ยักษ์ร้ายปีศาจน้ำเมา”ทำลายชีวิตเรานั้นเอง

ทั้งการสอนน้องครั้งนี้ ยังเป็นส่วนสำคัญช่วยลดปัญหาครอบครัวและและโควิด-๑๙
ที่ยังระบาดอยู่ หากคุณพ่อคุณแม่ ผู้ปกครองไม่ดื่มเหล้า เบียร์ จะมีเวลาพาลูกๆออกกำลังกาย
ปลูกผัก สอนการบ้านมีเงินเหลือไว้ออม ครูทุกคนในโครงการโรงเรียนคำพ่อสอน
ขอเป็นกำลังใจให้เด็กๆทุกคนในการทำความดีอย่างต่อเนื่อง และขอให้เด็กๆทุกคนมี
ครอบครัวอบอุ่นได้รับความรักจากคุณครูทุกท่านและมีสุขภาพแข็งแรง

เชื่อมั่นในความคิดของเด็กๆทุกคน



จากครูโรงเรียนคำพ่อสอน

(โพธิสัตว์น้อยลูกของพ่อแม่เลิกเหล้า)





คำชี้แจง

คู่มือพี่สอนน้อง “ช่วยพ่อแม่จากยักษ์ร้าย ปีศาจน้ำเมา”

พี่สอนน้อง “ช่วยพ่อแม่จากยักษ์ร้ายปีศาจน้ำเมา” เป็นกิจกรรมในโครงการโพธิสัตว์น้อย “ลูกขอพ่อแม่เลิกเหล้า” ปีการศึกษา ๒๕๖๕ ภายใต้โรงเรียนคำพ่อสอน

มีวัตถุประสงค์ ให้นักเรียนรุ่นพี่ รุ่นน้อง ได้ทำความดีร่วมกันต่อเนื่องในช่วงเข้าพรรษา ให้เป็นภูมิคุ้มกันตนเองจาก ยักษ์ร้ายปีศาจน้ำเมา และช่วยพ่อแม่ ผู้ปกครองให้งดเหล้าครบพรรษา คำนึงความอบอุ่นให้ครอบครัว ลดรายจ่าย ฝึกการพึ่งตน รักษาสุขภาพ ลดอุบัติเหตุ ลดการติดเชื้อโควิด-๑๙ อีกทั้งยังเป็นการสร้างความเป็นจิตอาสาแก่นักเรียน

คู่มือนี้ มีรายละเอียดให้นักเรียนรุ่นพี่สามารถปฏิบัติตามได้เลย เพื่อง่ายต่อการเตรียมความพร้อมของนักเรียนรุ่นพี่ แต่ นักเรียนรุ่นพี่ สามารถคิดกิจกรรมสร้างสรรค์เพิ่มเติมยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสมกับพี่และน้องที่จะเรียนรู้ร่วมกัน

นักเรียนจะได้เรียนรู้ พิษภัยจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งเปรียบเสมือนยักษ์ร้าย ที่ทำลายชีวิตผู้คน และมีแนวทางปกป้องตัวเองจาก ยักษ์ร้ายปีศาจน้ำเมา และช่วยผู้อื่นได้

คุณครูเป็นผู้มีบทบาทสำคัญ คือสร้างแรงบันดาลใจ เต็มพลังให้นักเรียนได้ทำความดี แม้ผลจะเป็นอย่างไรก็ตาม นักเรียนก็ยังมี..คุณครูคอยโอบอุ้มเป็นกำลังใจให้เสมอ

กิจกรรมในคู่มือนี้มีทั้งหมด ๘ กิจกรรม ซึ่งคุณครูจะเป็นที่ปรึกษา แนะนำ เตรียมความพร้อมนักเรียนรุ่นพี่ก่อนทำกิจกรรมกับน้องๆ พี่สามารถคิดกิจกรรมสร้างสรรค์เพิ่มเติม หรือปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับน้องที่จะไปสอนได้

นักเรียนชั้นประถมศึกษา ก็สามารถเป็นพี่สอนน้องประถมชั้นเล็กได้เช่นกัน

ขออวยพรให้พี่ชั้นโตกับน้องชั้นเล็ก และครอบครัวมีความสุขร่วมกัน ปลอดภัยจากโควิด-๑๙ ด้วยชัยชนะที่มีต่อ “ยักษ์ร้ายปีศาจน้ำเมา” ในพรรษานี้และตลอดไป



สารบัญ

หน้า

กิจกรรมที่ ๑

พี่สอนน้อง ➡ ท่องความดี

๔-๕

กิจกรรมที่ ๒

พี่สอนน้อง ➡ ของแถม(ที่ธุรกิจเหล้าเบียร์ไม่บอกคนซื้อ)

๖

กิจกรรมที่ ๓

พี่สอนน้อง ➡ ช่วยพ่อแม่จากยักษ์รายปีศาจน้ำเมา

๗-๑๐

กิจกรรมที่ ๔

พี่สอนน้อง ➡ จดหมายสื่อรักขอพ่อแม่เลิกเหล้า

๑๑

กิจกรรมที่ ๕

พี่สอนน้อง ➡ ออมสินสื่อรักพิทักษ์ครอบครัว

๑๒-๑๓

กิจกรรมที่ ๖

พี่สอนน้อง ➡ แพลงผักสื่อรักพิทักษ์ครอบครัว

๑๔

กิจกรรมที่ ๗

พี่สอนน้อง ➡ เวลาแห่งกำลังใจ

๑๕

กิจกรรมที่ ๘

๑๖

พี่สอนน้อง ➡ จดหมายสำคัญวันออกพรรษา

๑๗

แนะนำเด็กๆปลูกผัก..กิจกรรมที่๖ พี่สอนน้องแปลงผักสื่อรัก

๑๘-๑๙

อะไรคือ...ของแถมที่ผู้ผลิตเหล้า เบียร์

๒๐-๒๕

(ยักษ์รายปีศาจน้ำเมา)ไม่เคยบอกคนดื่ม

ขอขอบคุณ

๒๖



กิจกรรมที่ ๑

พี่สอนน้อง → ท่องความดี

พี่พูดว่า ขอให้เพื่อนๆ ที่น่ารักทุกคนท่องตามพี่นะครับ/คะ



เราทุกคนเป็นคนดี มีน้ำใจ ตั้งใจเรียน
 เรารักคุณครู รักคุณพ่อคุณแม่ และเพื่อนๆ ทุกคน
 เราทุกคนเป็นคนน่ารักจริงๆ นะครับ/คะ
 ถ้าพวกเราทำอะไรผิดไป เราขออภัยคุณครูด้วยนะครับ /คะ
 พวกเราจะแก้ไขให้ดีขึ้น
 และเราจะทำตามคำสอนของในหลวงรัชกาลที่๙ คือ
 เว้นขาดจากเหล้า เบียร์ บุหรี่ สิ่งเสพติดทุกชนิด
 เพราะเป็นการทำลายชีวิตตัวเอง
 ขอบคุณคุณครูนะครับ/คะ ที่รักผม/หนู



พี่พูดว่า “น้องๆ เยี่ยมมาก” ครับ/คะ

จากนั้นพี่ถามน้องๆ ๔ คำถาม ดังนี้

คำถามที่ ๑ ใครบ้างที่ไม่มีคนดื่มเหล้า เบียร์บ้าง (ให้น้องยกมือตอบทั้ง๔ข้อ)

คำถามที่ ๒ ใครบ้างที่น้องคนไหนมีคนดื่มเหล้า เบียร์บ้าง

คำถามที่ ๓ น้องๆ ที่มีคนในบ้านดื่มเหล้า เบียร์ รู้สึกอย่างไรบ้าง อยากให้เขาเลิกไหมเพราะอะไร

คำถามที่ ๔ น้องๆ เรามาตั้งชื่อเหล่าทุกชนิดเบียร์ทุกยี่ห้อว่า “ยักษ์ร้ายปีศาจน้ำเมา” น้องๆ เห็นด้วยไหม

ถ้าเห็นด้วยน้องๆ พูดตามพี่ดังๆ ๓ ครั้งนะว่า เหล้า เบียร์ทุกชนิดเป็น “ยักษ์ร้ายปีศาจน้ำเมาทำลายครอบครัวเรา”



หมายเหตุ เมื่อน้องๆยกมือตอบ / และพูดตามพี่ๆทุกครั้งแล้วขอให้พี่ๆปรบมือเป็นกำลังใจให้น้องที่กล้าแสดงออก ไม่ว่าจะเป็นครอบครัวที่มีคนดีหรือไม่ดีก็ตาม เป็นการช่วยน้องๆให้มีความมั่นใจกล้าตอบ

พี่พูดว่า อย่างนั้นเรามาเรียนรู้กันเลยว่ายักษ์ร้ายปีศาจน้ำเมา ซึ่งเป็นเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทั้งหมดนี้ แอมอะไรมาให้คนดื่มโดยไม่บอกเลย เรามาช่วยกันหาคำตอบครับ / ค่ะ



กิจกรรมที่ ๒

พี่สอนน้อง → ของแถม(ที่ธุรกิจเหล้าเบียร์ไม่บอกคนซื้อ)



พี่พูดว่า น้องๆครับ/คะ รู้ไหมว่าอะไรเป็นของแถมที่มากับเหล้า เบียร์(ยี่ห้อร้ายปีศาจน้ำเมา) ที่คนผลิตและคนขายไม่เคยบอกคนซื้อเลย ลองเดาดูนะครับ/คะน้องๆ ไม่ต้องกลัวตอบผิดนะครับ/คะ

พี่พูดว่า ถ้าน้องยังไม่รู้ มาฟังพี่เฉลยเลยนะครับ/คะ ว่าของแถมที่มากับเหล้า เบียร์ทุกชนิด (ยี่ห้อร้ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์)นั้นมีหลายอย่าง แต่พี่ขอยกตัวอย่างด้านสุขภาพนะครับ/คะ เช่น โรคตับแข็ง มะเร็งตับ อุบัติเหตุ น้องๆอยากได้ของแถมเหล่านี้ไหม ครับ/คะ

พี่พูดว่า น้องๆ ช่วยกันคิดว่ามีอะไรอีกบ้างนะที่มากจากการดื่มเหล้า เบียร์(ยี่ห้อร้ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์) ช่วยกันคิดช่วยกันตอบได้นะครับ/คะ (น้องๆช่วยกันตอบ)

พี่พูดว่า น้องๆช่วยกันตอบเยี่ยมมากเลย พี่ขอเพิ่มเติมให้นะว่ามีโรคอะไรบ้างเช่น(ดูจากหน้า๒๐-๒๕) และการดื่มเหล้า เบียร์ทุกชนิดเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดอุบัติเหตุ และการแพร่ระบาดและติดเชื้อโควิด-๑๙ อีกด้วย

พี่พูดว่า การรวมกลุ่มดื่มเหล้า เบียร์ (ยี่ห้อร้ายปีศาจน้ำเมา) ทำให้คนมีโอกาสติดเชื้อง่าย และการดื่มเหล้า เบียร์ ยังทำให้ภูมิคุ้มกันในร่างกายต่ำ มีโอกาสติดโควิด-๑๙ ได้ง่ายอีกด้วย

พี่พูดว่า น้องๆช่วยกันบอกวิธีที่จะทำให้ตัวเอง ลดความเสี่ยงติดโควิด-๑๙

พี่พูดว่า เมื่อเรารู้แล้วว่าเหล้า เบียร์(ยี่ห้อร้ายปีศาจน้ำเมา) มีของแถมให้คนดื่มเป็นโรคร้ายแรง อย่างนี้แล้วเรามาช่วยคุณพ่อคุณแม่ให้หยุดเหล้า เบียร์ เพื่อลดการเป็นโรคร้าย ลดอุบัติเหตุ และลดการแพร่ระบาดของโควิด-๑๙



กิจกรรมที่ ๓

พี่สอนน้อง ➡ ช่วยพ่อแม่จากภัยร้ายป้ายสีจากน้ำเมา

“เจ้าภัยร้ายป้ายสีจากน้ำเมาไปให้พ้น ฉันจะช่วยพ่อแม่ให้ได้”





พี่พูดว่า น้องๆครับ/คะ ในห้องนี้มีบ้านใครบ้าง ที่ไม่มีคนดื่มเหล้า เบียร์ สุรา ยกมือขึ้นครับ/คะ

พี่พูดว่า เยี่ยมมากครับ/คะน้องๆ ปรบมือให้ตัวเองด้วยครับ/คะ พี่ดีใจด้วยนะครับ/คะ



พี่พูดว่า น้องๆครับ /คะ พี่ขอถามใหม่อีกครั้งฟังดีๆนะ ในห้องนี้มีบ้านใครบ้าง ที่มีคนดื่มเหล้า เบียร์(ยาพิษร้ายปีศาจน้ำเมา) ยกมือขึ้นครับ/คะ

พี่พูดว่า เยี่ยมมากครับ/คะ น้องๆ ปรบมือให้ตัวเองในความซื่อสัตย์ที่บอกความจริง



พี่พูดว่า น้องๆครับ/คะ เมื่อเห็นคนในบ้านดื่มเหล้า เบียร์(ยาพิษร้ายปีศาจน้ำเมา) น้องๆรู้สึกอย่างไร และอยากช่วยให้เลิกดื่มไหม เพราะอะไร

พี่พูดว่า อย่างนั้นเรามาเรียนรู้กันเลยว่าเหล้าทุกชนิด เบียร์ทุกชนิดเป็นเหมือนยาพิษร้ายมาทำลายชีวิตคน เราจะช่วยพ่อแม่ และตัวเราจากยาพิษร้ายปีศาจน้ำเมาได้อย่างไร



พี่พูดว่า พี่จะทำการทดลองให้น้องๆดูนะว่า ยาพิษร้ายปีศาจน้ำเมา ทำลายชีวิตเราอย่างไรบ้าง



พี่และน้องๆทุกคนยอดเยี่ยมมาก



พี่พูดว่า กิจกรรมการทดลองนี้มีชื่อว่า อะไรซ่อนอยู่ในขวด มีอุปกรณ์ดังนี้ละครับ/คะ

อุปกรณ์

๑. เหล้าหรือเบียร์ (ยี่ห้อใดก็ได้)

๒. ตะปโก

๓. ถ้วยขนาดเล็ก (ถ้าเป็นถ้วยสีขาวจะเห็นภาพ-สี ชัดขึ้น)



พี่พูดว่า เมื่อเตรียมอุปกรณ์เสร็จแล้ว อย่างนั้นเรามาทดลองกันเลย

๑. นำตะปโกใส่ในถ้วยสีขาวที่เตรียมไว้ และให้น้องๆ สังเกตสีตะปโกว่าเป็นอย่างไรทั้งสี และเนื้อตะป

๒. จากนั้นเทเหล้า(ได้ทุกชนิดทุกยี่ห้อ) เบียร์(ยี่ห้อใดก็ได้) ใส่ให้ท่วมตะปโก ทิ้งไว้ประมาณ ๑๕ นาที

(พี่แซวไว้ก่อนล่วงหน้ามาสอนน้องจะช่วยประหยัดเวลา)

๓. นำถ้วยตะปโกที่แช่เหล้าหรือเบียร์ ๑๕ นาทีแล้วมาให้น้องๆ ดูสังเกตสีของตะปโก ว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร เทียบกับตะปโกในถ้วยที่ไม่ได้แช่เหล้า เบียร์

พี่พูดว่า น้องๆ ครับ/คะ สีตะปโกและเนื้อตะปโกต่างจากที่ไม่แช่เหล้าไหม ต่างกันอย่างไรบ้าง (ให้น้องยกมือตอบได้หลายคน) และชื่นชมน้องๆ ที่ช่วยกันตอบ

พี่พูดว่า น้องๆ รู้ไหมว่า ทำไมสีตะปโก และเนื้อตะปโกถึงเปลี่ยนไปครับ/คะ (ให้น้องๆ ช่วยกันตอบไม่ต้องกลัวผิด)

พี่พูดว่า เยี่ยมมากที่น้องๆ ช่วยกันตอบ อย่างนั้นพี่จะเฉลยให้ฟังว่าทำไมสีตะปโกและเนื้อตะปโกถึงเปลี่ยนไปครับ/คะ

พี่พูดว่า ที่สีตะปโกและเนื้อตะปโกเปลี่ยนไปเพราะ เหล้าและเบียร์ทุกชนิดทุกยี่ห้อ มีฤทธิ์ร้อน เมื่อสัมผัสตะปโก จึงทำให้เซลล์ตะปโกที่มีเลือดสีแดงๆ ถูกเผาทำลายด้วยความร้อน สีจึงเปลี่ยน และฤทธิ์ร้อนของแอลกอฮอล์ในเหล้า เบียร์ทุกชนิดทุกยี่ห้อ ยังไปทำลายเนื้อตะปโกให้เสื่อมสลายเปื่อยยุ่ยอีกด้วย

พี่พูดว่า น้องๆ เห็นแล้วรู้สึกราวไรบ้าง (ให้น้องๆ ยกมือตอบได้หลายคน)

พี่พูดว่า นอกจากเหล้า เบียร์ทุกชนิดทุกยี่ห้อแล้ว เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิดเช่นเหล้าปั่น สเปายไวน์ และอื่นๆ เมื่อเราดื่มเข้าไปฤทธิ์ร้อนจากแอลกอฮอล์ จะทำลายทุกเซลล์ในร่างกายที่เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ผ่านเข้าไป ตั้งแต่ ปาก ลิ้น ลำคอและทุกอวัยวะ คนดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด จึงแก่เร็วอีกด้วย



พี่พูดว่า และอีก๑ อวัยวะที่สำคัญ ที่ถูกฤทธิ์ร้อน
ของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำลายคือสมอง
ยิ่งถ้าดื่มตั้งแต่เด็กๆ สมองที่กำลังเจริญเติบโตจะ
หยุดเจริญเติบโต และเซลล์สมองจะถูกทำลายอีกด้วย
พี่พูดว่า น้องๆครับ/คะ มีใครจะตอบเพิ่มเติมอีก
ใหม่ว่า ยักร้ายปีศาจน้ำเมา

มันทำร้ายชีวิตคนอย่างไรอีกบ้าง ไม่ต้องกลัวผิดนะครับ/คะ

พี่พูดว่า มีคลิปวิดีโอเรื่องหนึ่ง ที่หาดูได้ยาก แต่วันนี้พี่จะให้น้องๆได้ดูนะ (พี่เปิดคลิปวิดีโอ สุราไม่ใช่
สินค้าน่าธรรมดา หรือคลิปการรณรงค์เรื่องจุกกับจำเพราะรักจึงพิทักษ์พ่อ ให้น้องๆดู)

พี่พูดว่า น้องรู้สึกอย่างไรบ้างเมื่อดูคลิปนี้ (ให้น้องตอบไม่ต้องกลัวผิด)

พี่พูดว่า น้องๆรู้ไหมครับ/คะ ว่าการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิดนอกจากจะมีผลร้ายตาม
คลิปที่น้องๆได้ดูไปแล้ว ยังมีผลต่อการติดเชื้อโควิด-19 อีกด้วย
เพราะเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จะเข้าไปทำลายระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้เม็ดเลือดขาวทำงานฆ่าเชื้อโรคใน
ร่างกายได้ไม่เต็มที่ ส่งผลให้ติดเชื้อต่างๆได้ง่ายขึ้น รวมถึงการสังสรรค์ในกลุ่มเพื่อนหรือเที่ยวใน
สถานบันเทิงก็ยิ่งเพิ่มความเสี่ยงมากขึ้นไปอีก เพราะหากมีผู้ติดเชื้อไวรัสโควิด-19 แคว่หยิบจับภาชนะ
ร่วมกันก็อาจติดเชื้อได้



พี่ๆและน้องๆทุกคนยอดเยี่ยมมาก



กิจกรรมที่ ๔

พี่สอนน้อง → จดหมายสื่อรักขอพ่อแม่เลิกเหล้า



พี่พูดว่า เมื่อเรารู้จักความร้ายกาจ ของเจ้าภัยร้ายปีศาจน้ำเมาแล้ว อย่างนั้นเรามาช่วยกันปกป้องคุณพ่อคุณแม่ และตัวเราเอง ด้วยจดหมายสื่อรักกันเถอะ พี่ก็จะเขียนจดหมายสื่อรัก ถึงคุณพ่อคุณแม่พี่เหมือนกันครับ/ค่ะ

♥ **พี่พูดว่า** บ้านน้องที่ไม่มีคนดื่ม ให้น้องเขียนจดหมายบอกรัก ขอบคุณท่านที่ท่านไม่ดื่ม และเขียนเล่าความร้ายกาจของภัยร้ายปีศาจน้ำเมา ให้ท่านรับรู้ และสัญญาว่าเราจะเป็นเด็กดี ตั้งใจเรียน ไม่ตกเป็นทาส “ภัยร้ายปีศาจน้ำเมา”

วาดรูประบายสีในจดหมายให้น่ารักได้เลยนะครับ/ค่ะ และนำจดหมายนี้ไปมอบให้ท่าน หรือจะส่งทางไปรษณีย์ หรือวิธีการอื่นๆก็ได้ที่ท่านได้อ่าน

♥ **พี่พูดว่า** บ้านน้องที่มีคนดื่ม ให้น้องๆเขียนจดหมายบอกรักท่าน บอกความห่วงใยที่มีต่อท่าน บอกความร้ายกาจของเจ้าภัยร้ายปีศาจน้ำเมา และขอร้องให้ท่านเลิกดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และบอกว่าน้องจะเป็นเด็กดี ตั้งใจเรียน ช่วยพ่อแม่ผู้ปกครองทำงานบ้านและจะปกป้องตัวเองไม่ให้ตกเป็นทาส “ภัยร้ายปีศาจน้ำเมา” หรืออื่นๆที่น้องๆอยากจะบอกท่าน

วาดรูประบายสีในจดหมายให้น่ารักได้เลยนะครับ/ค่ะ และนำจดหมายนี้ไปมอบให้ท่าน หรือจะส่งทางไปรษณีย์ หรือวิธีการอื่นๆก็ได้ที่ท่านได้อ่าน

พี่ก็จะเขียนถึงคุณพ่อคุณแม่พี่เหมือนกัน ถ้าน้องๆเขียนคำไหนไม่ได้ ถามพี่ได้นะครับ/ค่ะ



กิจกรรมที่ ๕

พี่สอนน้อง → ออมสินสื่อรักพิทักษ์ครอบครัว



พี่พูดว่า น้องๆรู้ไหมว่าครอบครัวน้องๆ เสียเงินไปซื้อเหล้า เปียร์(ยักษ์ร้ายปีศาจน้ำเมา) วันละเท่าไร เราลองมาคำนวณกันดูสัก๑ข้อนะครับ/คะ

ข้อ๑ เปียร์ขวดละ๖๐บาท หากคุณพ่อคุณแม่หรือคนในครอบครัวน้องๆดื่มวันละ๓ขวด เป็นเวลา๓๐วัน

- ครอบครัวของน้องต้องเสียเงินเท่าไร
- คุณพ่อคุณแม่จะเสียสุขภาพหรือไม่ เพราะอะไร
- คุณพ่อคุณแม่จะมีเวลาสอนการบ้านน้องไหม เพราะอะไร
- และจะมีปัญหาอะไรตามมาอีกบ้างที่บ้านของน้อง
- หากเราไม่เสียเงินให้กับเหล้า เปียร์น้องๆคิดว่าจะนำเงินนี้ไปทำอะไร
- น้องๆลองสืบค้นราคาเหล้า เปียร์และปริมาณการดื่มของคนในครอบครัว แล้วคำนวณดูว่าที่บ้านของเราเสียเงินให้ยักษ์ร้ายปีศาจน้ำเมาเป็นเงินเท่าไร



พี่พูดว่า น้องๆคนไหนไม่ต้องการให้ครอบครัวเสียเงินไปกับค่าเหล้า เบียร์(ยักษ์ร้ายปีศาจน้ำเมา) และอยากให้ครอบครัวมีเงินออมไว้ใช้ในสิ่งที่จำเป็น ยกมือขึ้นครับ/ค่ะ เยี่ยมมากเลยน้องๆ

พี่พูดว่า วันนี้พี่จะมาชวนน้องๆทำ “ออมสินสื่อรักพิทักษ์ครอบครัว” จากการนำสิ่งของเหลือใช้มาทำ เช่นขวดน้ำ กระป๋องแป้ง หรืออื่นๆที่น้องๆคิดว่าทำได้ และตกแต่งให้สวยงามตามที่น้องๆ ต้องการ ใครคิดว่าทำได้ขอเสียงดังๆพูดพร้อมกันว่า “เราจะทำออมสินสื่อรักพิทักษ์ครอบครัว”

พี่พูดว่า เยี่ยมมากน้องๆ ออมสินสื่อรักพิทักษ์ครอบครัวนี้พี่จะให้น้องๆกลับไปทำที่บ้านนะ

ให้คุณพ่อ คุณแม่หรือผู้ปกครองช่วยทำ

เมื่อทำเสร็จแล้วเริ่มออมเงินได้เลย โดยน้องๆให้คุณพ่อคุณแม่หรือผู้ปกครองที่งดเหล้าเข้าพรรษา เอาเงินที่เคยไปซื้อเหล้า เบียร์ มาหยอดกระปุกเพื่อครอบครัว เมื่อออกพรรษาเราจะนำกระปุกนี้ มานับเงินไปพร้อมๆกันนะ และจะมีกระปุกออมสิน เป็นรางวัลให้กับน้องเจ้าของ “ออมสินสื่อรักพิทักษ์ครอบครัว”



กิจกรรมที่ ๖

พี่สอนน้อง → แปลงผักสื่อรักพิทักษ์ครอบครัว



พี่พูดว่า น้องๆครับ/คะ เมื่อเรารู้พิษภัยจากยักษ์ร้ายปีศาจน้ำเมา และได้เขียน

จดหมายสื่อรักถึงพ่อแม่เราแล้ว เพื่อเป็นกำลังใจให้คุณพ่อคุณแม่ ในการเอาชนะยักษ์ร้ายปีศาจน้ำเมา และช่วยกันลดการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ด้วยการเลิกเหล้า หรืองดเหล้าเข้าพรรษา

พี่พูดว่า อย่างนั้นเรามาเป็นกำลังใจให้ท่านอีกแรง ด้วยการปลูกผักเพื่อเป็นสื่อรักมอบให้ท่านวันออกพรรษา (เมล็ดพันธุ์ผักที่คุณครูแจก)

พี่พูดว่า ถ้าเราปลูกผักกินเองยังเป็นการลดรายจ่ายในครอบครัวอีกด้วยนะครับ/คะ

พี่พูดว่า หรือน้องๆคนไหนอยากปลูกดอกไม้ หรืออยากทำอะไรเพิ่มมอบให้ท่านเพื่อเป็นกำลังใจให้ท่านลด เลิกเหล้าเบียร์ได้สำเร็จ ก็ได้ล่ะครับ/คะ

พี่พูดว่า พี่ก็จะช่วยน้องปลูกผักและจะมาช่วยกันดูแล รดน้ำผักตลอดพรรษานี้เลยนะครับ/คะ



กิจกรรมที่ ๓

พี่สอนน้อง → เวลาแห่งกำลังใจ



พี่พูดว่า น้องๆครับ/คะ

ทุกวันตอนเช้าก่อนเข้าแถวเคารพธงชาติ พี่จะรอฟังเรื่องที่น้องช่วยคุณพ่อ คุณแม่ मदहेल्ला
ว่าเป็นอย่างไรบ้างมาบอกเล่าให้พี่รับรู้ได้เลยนะ

พี่พูดว่า พี่อยากรู้ว่าคุณแม่ทำอะไรบ้าง เช่น สวดดีท่านทุกวันไหม ช่วยทำงานบ้านไหม พูด
กับคุณพ่อคุณแม่ไหมไฟเราะไหม กราบท่านก่อนนอนไหม และน้องๆอยากบอกเล่าอะไรให้พี่ฟังบ้าง

พี่พูดว่า หรือน้องมีวิธีการอื่นๆที่คิดใหม่ นอกจากนี้อะได้เลยครับ/คะ พี่อยากฟัง

พี่พูดว่า พวกเรามีคุณครูคอยเป็นกำลังใจให้นะ เราปรึกษาคุณครูได้ หรือแม่คุณพ่อคุณแม่ไม่
สามารถ मदहेल्लाได้ ก็ไม่เป็นไรพี่คอยเป็นกำลังใจให้น้องอยู่นะ



กิจกรรมที่ ๘

พี่สอนน้อง → จดหมายสำคัญวันออกพรรษา



พี่พูดว่า น้องๆครับ/คะ วันออกพรรษาพี่ขอให้น้องๆเขียนจดหมายสำคัญส่งให้คุณครูตามหัวข้อนี้

๑. คุณพ่อคุณแม่งดเหล้าได้กี่วัน หรือท่านตั้งใจเลิกดื่มตลอดไป
๒. มีเงินออมในออมสินเพื่อรักพื้ทักษ์ครอบครัวเป็นเงินเท่าไร
๓. น้องมีความรู้สึกละอย่างไรบ้างที่คุณพ่อคุณแม่งดเหล้า และมีเงินเหลือออม
๔. แม้พี่น้องที่คุณพ่อคุณแม่ไม่งดเหล้า ก็เขียนจดหมายน่ารักๆมาให้คุณครูได้นะครับ/คะ

คุณครูและพี่ๆเป็นกำลังใจให้น้องๆเล่นนะครับ /คะ

วาดรูปน่ารักๆระบายสีในจดหมายได้เลยนะครับ/คะ

พี่พูดว่า “เราพี่น้อง จะไม่ตกเป็นเหยื่อภัยไข้เจ็บภัยน้ำเมานะครับ/คะ”
เพราะเราคือ โพธิสัตว์น้อยลูกขอพ่อแม่เลิกเหล้า เย้ เย้!





แนะนำเด็กๆปลูกผัก/พี่สอนน้อง กิจกรรมที่ ๒ แปลงผักสี่อรัญพิทักษ์ครอบครัว

พืช	การเพาะปลูกผัก	การดูแล	การเก็บผลผลิต
1. ผักบุ้งจีน 2. ผักบุ้งนาบดแดง  	1. แปลง (พื้นที่เยอะ)  หน้าเป็นแถว หน้ากระຈาบ 2. กระถาง (พื้นที่จำกัด) 	1. การรดน้ำ ควรรดน้ำทุกวันอย่างน้อยวันละครั้ง  2. การใส่ปุ๋ย ควรใส่ปุ๋ยคอกตั้งแต่สัปดาห์แรกซึ่งดอกหน้าปุ๋ยแบบบางๆ และรดน้ำให้ชุ่มและใส่ครั้งต่อไปทุกๆ 2 สัปดาห์ 	ผักบุ้งสามารถเก็บทานได้ตั้งแต่อายุ ๖ สัปดาห์ขึ้นไปเก็บได้หลายวิธีจะถอนหรือตัดทานเรื่อยๆก็ได้  1 ก่อนที่จะกิน  2 ตัดบางส่วน  ทานได้เรื่อยๆ ทานไม่เสีย

พืช	การเพาะปลูก	การดูแล	การเก็บผลผลิต
๓. กวางตุ้ง ๔. กวางตุ้งฮ่องเต้	วิธีเพาะบนถาดหลุม - ใส่วัสดุเพาะในถาดหลุม และวางเมล็ด ๑-๒ เมล็ด/หลุม - โรยวัสดุคลุมบางๆ และรดน้ำทุกวัน  เมื่ออายุกล้าครบ ๑-๒ สัปดาห์ มีใบจริง ๒ ใบ ข้างลงแปลงหรือกระถาง 1. แปลง  2. กระถาง 	1. การรดน้ำ ควรรดน้ำทุกวันอย่างน้อยวันละครั้ง  2. การใส่ปุ๋ย ควรใส่ปุ๋ยคอกตั้งแต่สัปดาห์แรกซึ่งดอกหน้าปุ๋ยแบบบางๆ และรดน้ำให้ชุ่มและใส่ครั้งต่อไปทุกๆ ๒ สัปดาห์ 	กวางตุ้ง - เก็บทานได้เมื่ออายุเดือน สามารถถอนทั้งต้นหรือตัดบางส่วนเพื่อทานเรื่อยๆได้  ก่อนที่จะกิน  ตัดบางส่วน กวางตุ้งฮ่องเต้ - เก็บทานได้เมื่ออายุเดือน สามารถถอนทั้งต้นหรือแค่เฉพาะใบบางส่วน  เด็ดใบ  ตัด/ถอนทั้งต้น





พี่สอนน้องช่วยพ่อแม่จากยักร้ายปีศาจน้ำเมา

พืช	วิธีการเพาะปลูก	การดูแล	การเก็บเกี่ยว
5.บรอกโคลี 6.มะเขือเจี๋วงระยา 7.มะเขือคอกแหด 8.กะเนรา	1.การแช่น้ำก่อนเพาะ  แช่ 1-2 ชม. (บรอกโคลี/คอกแหด /เจี๋วงระยา) แช่ 0-12 ชม. (กะเนรา)	1.การรดน้ำ ควรรดน้ำทุกวันอย่างน้อยวันละครั้ง 	 บรอก เริ่มเก็บผล เมื่ออายุ 2 เดือน
	2.การเพาะกล้า  บำบกล้าอายุ 1 เดือน	2.การใส่ปุ๋ย ควรใส่ปุ๋ยคอกตั้งแต่สัปดาห์แรกซึ่งออก หนามเป็นแบบบางๆ และรดน้ำให้ชุ่ม และใส่ครั้งต่อไปทุกๆ 2 สัปดาห์	 มะเขือ เริ่มเก็บผล เมื่ออายุ 2 เดือน
	3.การปลูก  1.แปลง  2.กระถาง	 	 กะเนรา เริ่มเก็บผลและใบ เมื่ออายุ 2 เดือน





พี่สอนน้องช่วยพ่อแม่จากยักร้ายปีศาจน้ำเมา

เด็กๆรู้ไหมอะไรคือ...ของแถมที่ผู้ผลิตเหล้าเบียร์ (ยักร้ายปีศาจน้ำเมา)ไม่เคยบอกคนดื่ม



ของแถม กลุ่มที่ 1

● กลุ่มโรคทางระบบประสาท

1. ความจำเสื่อมอย่างมาก สติสัมปชัญญะสับสน
2. ความจำเสื่อมไม่รู้จักรเวลา สถานที่ บุคคล และพูดไม่จริงอันเนื่องมาจากการดื่มสุรา
3. โรควิกลจริต
4. โรคหงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย 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



ของแถม กลุ่มที่ 2

● กลุ่มโรคเมเร็งอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย
เช่นในระบบทางเดินอาหารส่วนบน ทรวงอก ตับ

1. เมเร็งในปากและช่องปาก
2. เมเร็งหลอดอาหาร
3. เมเร็งลำไส้ใหญ่
4. เมเร็งกระเพาะอาหาร
5. เมเร็งตับ
6. เมเร็งไตในผู้หญิง
7. เมเร็งรังไข่



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



ของแถม กลุ่มที่4

● กลุ่มโรคหลอดเลือดและหัวใจ

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



ของแถม กลุ่มที่5

● อุบัติเหตุและการบาดเจ็บโดยไม่ได้ตั้งใจ

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



ของแถม กลุ่มที่ 6

● โรคทางตรงและโรคทางอ้อมอื่นๆ

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





ของแถม กลุ่มที่ 7

● ผลต่อทารกจากการดื่มเหล้า เปียร์ของมารดา

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



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



ของแถม กลุ่มที่ 8

- ดื่มแอลกอฮอล์ ไม่ฆ่าเชื้อโควิด-19 ครับ แต่ฆ่าเรานี้แหละ!!

แอลกอฮอล์ในเครื่องดื่ม อาจเป็นสาเหตุเพิ่มความเสี่ยงในการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ได้ โดยเฉพาะผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ มีโอกาสรับเชื้อได้ง่ายกว่าคนปกติ เพราะเมื่อดื่มเข้าสู่ร่างกาย แอลกอฮอล์จะเข้าไปทำลายระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้เม็ดเลือดขาวทำงานฆ่าเชื้อโรคในร่างกายได้ไม่เต็มที่ ส่งผลให้ติดเชื้อต่างๆ ได้ง่ายขึ้น รวมถึงการสังสรรค์ในกลุ่มเพื่อน หรือเที่ยวในสถานบันเทิง ก็ยิ่งเพิ่มความเสี่ยงมากขึ้นไปอีก เพราะหากมีผู้ติดเชื้อไวรัสโควิด-19 แคว้นยับยั้งภาชนะร่วมกันก็อาจติดเชื้อได้

(นายแพทย์จักรศักดิ์ แก้วจรัส รองอธิบดีกรมควบคุมโรค)

ขอบคุณข้อมูลจากเพจ [INFO Covid-19](#)





ขอขอบคุณ

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน(สพฐ.) สำนักงานพัฒนานวัตกรรมการจัดการศึกษา
(กลุ่มวิจัยและส่งเสริมคุณธรรมและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมในสถานศึกษา ที่ร่วมมือต่อเนื่องเป็นปีที่๑๒

ขอขอบคุณ

ภาวาดนารักๆ ศึกิจกรรมพี่สอนน้องช่วยพ่อแม่จาก“ยักษ์ร้ายปีศาจน้ำเมา” จากคุณครูจุงรัชนี้ เลิกบางพลัด
โรงเรียนวัดโสธรนาราม (ปลั่งร่วมราษฎร์บำรุง) สพป.สมุทรสาคร และขอบคุณภาพการ์ตูนจากภูเกิล

ขอขอบคุณ

ผู้บริหารโรงเรียน คุณครูทุกท่านที่ไม่ทอดทิ้งให้เด็กๆเผชิญกับยักษ์ร้ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยลำพัง

ขอขอบคุณ

เด็กๆทุกคนทั้งพี่ และน้อง ที่ช่วยกันทำความดีเพื่อคุณพ่อคุณแม่

ขอขอบคุณ

สวนแทนใจไร่นาดอกเห็ด ที่แนะนำวิธีปลูกผักให้เด็กๆ อย่างเข้าใจง่าย

ขอขอบคุณ

คุณพ่อ คุณแม่ของเด็กๆทุกคน ที่เอาชนะยักษ์ร้ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
ในพรรษานี้เพื่อลูกๆ และเพื่อลดการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19

