



คู่มือพี่สอนน้อง

ช่วยพ่อแม่ จากยักษ์ร้ายรายปีศาจน้ำเมา



โครงการโพธิสัตว์น้อย “ลูกขอพ่อแม่เลิกเหล้า” ปีการศึกษา ๒๕๖๖
(ภายใต้โรงเรียนคำพ่อสอน)





จดหมายสื่อรัก...

ถึงเด็กๆที่น่านรักทุกคนที่จะเป็นพี่สอนน้อง

♥ ก่อนอื่นครูขอบอกเด็กๆทุกคนว่าขอบคุณ ในน้ำใจไมตรี

ที่ทุกคนมีต่อน้องๆ และความกล้าหาญที่จะก้าวผ่านความกังวลใจของตัวเอง ในการไปสอนน้องๆซึ่งหลายคนยังไม่เคยทำ หรือยังไม่คุ้นชิน แต่ครูเชื่อมั่นว่า เด็กๆสามารถทำได้และทำได้ดีตามแบบฉบับของตัวเอง(ไม่ต้องไปเปรียบเทียบกับใคร) สิ่งที่ได้ก็มาสอนน้องครั้งนี้ เป็นการสอนให้เขาทำความดีที่ยิ่งใหญ่คือการเป็นลูก ภักดีญาติสอนน้องให้เห็นพิษร้ายจากการดื่มเหล้า เบียร์ เพื่อไม่ให้น้องๆตกเป็นทาส เหล้า เบียร์ ซึ่งเป็น“ยักษ์ร้ายปีศาจน้ำเมา”ทำลายชีวิตเรานั้นเอง

ทั้งการสอนน้องครั้งนี้ ยังเป็นส่วนสำคัญช่วยลดปัญหาครอบครัว นำความรัก ความอบอุ่นคืนสู่ครอบครัว หากคุณพ่อคุณแม่ ผู้ปกครองลดหรือเลิกดื่มเหล้า เบียร์ จะมีเวลาให้กับลูกและครอบครัวเช่น พาลูกๆออกกำลังกาย ปลูกผัก สอนการบ้าน มีเงินเหลือไว้ออมเป็นค่าใช้จ่ายของครอบครัว เป็นทุนการศึกษาให้ลูก

ครูทุกคนในโครงการโรงเรียนคำพ่อสอน ขอเป็นกำลังใจให้เด็กๆทุกคน ในการทำความดีอย่างต่อเนื่อง และขอให้เด็กๆทุกคนมีครอบครัวอบอุ่น ได้รับความรักจาก คุณครู จากน้องๆ รวมทั้งคนรอบข้างและจงเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

ครูเชื่อมั่นในความดีของเด็กๆทุกคน

♥ จากใจครูโรงเรียนคำพ่อสอน

(โครงการโพธิ์สัตว์น้อยลูกขอพ่อแม่เลิกเหล้า)



คำชี้แจง

คู่มือพี่สอนน้อง “ช่วยพ่อแม่จากยักษ์ร้าย ปีศาจน้ำเมา”

พี่สอนน้อง “ช่วยพ่อแม่จากยักษ์ร้ายปีศาจน้ำเมา” เป็นกิจกรรมในโครงการโพธิสัตว์น้อย “ลูกขอพ่อแม่เลิกเหล้า” มาอย่างต่อเนื่อง ภายใต้โครงการโรงเรียนคำพ่อสอน

มีวัตถุประสงค์ ให้นักเรียนรุ่นพี่ รุ่นน้อง ได้ทำความดีร่วมกันต่อเนื่องในช่วงเข้าพรรษา ให้เป็นภูมิคุ้มกันตนเองจากยักษ์ร้ายปีศาจน้ำเมา และช่วยพ่อแม่ ผู้ปกครองให้งดเหล้าครบพรรษา หรือตลอดไป คืนความอบอุ่นให้แก่ครอบครัว ลดรายจ่าย ฝึกการพึ่งตน รักษาสุขภาพ ลดอุบัติเหตุ อีกทั้งยังเป็นการสร้างความเป็นจิตอาสาแก่นักเรียน

คู่มือนี้ มีรายละเอียดให้นักเรียนรุ่นพี่สามารถปฏิบัติตามได้เลย เพื่อช่วยต่อการเตรียมความพร้อมของนักเรียนรุ่นพี่ แต่นักเรียนรุ่นพี่ สามารถคิดกิจกรรมสร้างสรรค์เพิ่มเติมยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม ทำให้พี่และน้องเรียนรู้ร่วมกันเกิดเป็นมิตรภาพระหว่างพี่และน้อง

นักเรียนจะได้เรียนรู้ พิชัยจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ดื่มเข้าไปแล้วทำให้เมา ซึ่งเปรียบเสมือนยักษ์ร้ายปีศาจน้ำเมา ที่ทำลายชีวิตผู้คนและมีแนวทางปกป้องตัวเองจากยักษ์ร้ายปีศาจน้ำเมา และช่วยผู้อื่นได้อีกด้วย

คุณครูเป็นผู้มีบทบาทสำคัญ คือสร้างแรงบันดาลใจให้พี่ชั้นโตไปสอนน้องชั้นเล็กเติมพลังให้นักเรียนได้ทำความดี แม้ผลจะเป็นอย่างไรก็ตาม นักเรียนก็ยังมี..คุณครูคอยโอบอุ้มเป็นกำลังใจให้เสมอ

กิจกรรมในคู่มือนี้มีทั้งหมด๑๑กิจกรรม ซึ่งคุณครูจะเป็นที่ปรึกษาแนะนำเตรียมความพร้อมนักเรียนรุ่นพี่ก่อนทำกิจกรรมกับน้องๆ พี่สามารถคิดกิจกรรมสร้างสรรค์เพิ่มเติม หรือปรับให้เหมาะสมกับน้องที่จะไปสอนได้

นักเรียนชั้นประถมศึกษา ก็สามารถเป็นพี่สอนน้องประถมชั้นเล็กได้เช่นกัน

ขออวยพรให้พี่ชั้นโตกับน้องชั้นเล็ก และครอบครัวมีความสุขร่วมกัน ด้วยชัยชนะที่มีต่อ “ยักษ์ร้ายปีศาจน้ำเมา” ให้ได้คุณพ่อคุณแม่ผู้ปกครองที่น่ารัก สุขภาพดี มีเงินเหลือให้ครอบครัวและได้ความอบอุ่นกลับคืนมา



สารบัญ

หน้า

จดหมายลือรัก...ถึงเด็กๆที่นารักทุกคนที่จะเป็นพี่สอนน้อง
คำชี้แจงคู่มือพี่สอนน้อง “ช่วยพ่อแม่จากยักษ์ร้าย ปีศาจน้ำเมา”
เพลงโพธิ์สัตว์น้อย ลู๊ กับยักษ์ร้ายปีศาจน้ำเมา

กิจกรรมที่ ๑

พี่สอนน้อง ➡ ท่องความดี ๔-๕

กิจกรรมที่ ๒

พี่สอนน้อง ➡ ของแถม(ที่ตุ๊กตาทะเลน้ำเป็ยร์ไม่บอกคนซื้อ) ๖-๗

กิจกรรมที่ ๓

พี่สอนน้อง ➡ เรียบคนคิดคิดค่าเหล่า ๘-๙

กิจกรรมที่ ๔

พี่สอนน้อง ➡ อะไรซ่อนอยู่ในขวดเหล่า เป็ยร์ ๑๐-๑๓

กิจกรรมที่ ๕

พี่สอนน้อง ➡ เขียนจดหมายลือรักขอพ่อแม่เล็กเหล่า ๑๔

กิจกรรมที่ ๖

พี่สอนน้อง ➡ ออมสินลือรักพิทักษ์ครอบครัว ๑๕-๑๖

กิจกรรมที่ ๗

พี่สอนน้อง ➡ แปลงผักลือรักพิทักษ์ครอบครัว ๑๗

กิจกรรมที่ ๘

พี่สอนน้อง ➡ คีลมันคงประกันภัย ๑๘-๒๓

กิจกรรมที่ ๙

พี่สอนน้อง ➡ เวลาให้กำลังใจน้อง ๒๔

กิจกรรมที่ ๑๐

พี่สอนน้อง ➡ จดหมายสำคัญวันออกพรรษา ๒๕

กิจกรรมที่ ๑๑

➡ พี่สรุปบทเรียนพี่สอนน้อง ๒๖

๒๖แนะนำเด็กๆปลูกผัก..กิจกรรมที่ ๖ พี่สอนน้องแปลงผักลือรัก ๒๗-๒๘

อะไรคือ...ของแถมที่ผู้ผลิตเหล่า เป็ยร์ ๒๙-๓๔

(ยักษ์ร้ายปีศาจน้ำเมา)ไม่เคยบอกคนดี

ขอขอบคุณ ๓๕



เพลงโพธิ์ศัตว์น้อย ลู่ กับยักษ์ร้ายปีศาจน้ำเมา

ตกใจกลัวจนกังวลใจ กับสิ่งที่ครูพาหนูทำ คุณครูพาทดลองเอาตับไก่แช่เหล้า
ตับไก่ซิด ตับไก่ยุ่ย ตับไก่ซิดเป็นสีขาว แล้วตับพ่อแม่หนูจะเป็นอย่างไร ดื่มเหล้ามานานเต็มที
อยากจะบอกก็กลัวโดนตี กลัวพ่อแม่เหวี่ยงวีนใส่หนู จึงเขียนความในใจฝากคุณครู
ส่งเป็นจดหมายลือรัก

*หนูไม่อยากเห็นพ่อแม่ทะเลาะกัน หนูไม่อยากเห็นพ่อแม่ชั้บรถไว หนูอยากจะได้เห็นพ่อแม่อยู่
กับหนูไป นานๆ (soloซ้ำ)

(แสร้ง) ทุกครั้งที่กินเหล้าแล้วพ่อของเราก็เปลี่ยนไป ก็บอกว่าเหล้าเปียร์ไม่ดี แล้วจะกินกันทำไม
ถ้าพ่อหยุดเปียร์เหล้า แม่ของเราคงยิ้มได้ ถ้าทุกคนไม่กินเหล้า โลกของเราคงสดใส
(ซ้ำ*)

ครอบครัวพัง ครอบครัวสลาย

ทุกคนสับสนปนเค้ร้า เป็นเพราะยักษ์ร้ายปีศาจน้ำเมาสิงสู้อยู่ในขวดเหล้า

หนูขอแปลงร่าง เป็นโพธิ์ศัตว์น้อย

ใช้พลังความรักเปล่งประกายส่องแสง

ให้พ่อแม่มีแรงสู้กับยักษ์ร้าย..ปีศาจน้ำเมาจงพินาศไป..จากครอบครัวหนู







กิจกรรมที่ ๑

พี่สอนน้อง → ท่องความดี

พี่พูดว่า ขอให้น้องๆที่น่ารักทุกคนท่องตามพี่นะครับ/นะคะ



เราทุกคนเป็นคนดี มีน้ำใจ ตั้งใจเรียน
 เรารักคุณครู รักคุณพ่อคุณแม่ และเพื่อนๆทุกคน
 เราทุกคนเป็นคนน่ารักจริงๆนะครับ/คะ
 ถ้าพวกเราทำอะไรผิดไป เราขออภัยคุณครูด้วยนะครับ /คะ
 พวกเราจะแก้ไขให้ดีขึ้น
 และเราจะทำตามคำสอนของในหลวงรัชกาลที่๙ คือ
 เว้นขาดจากเหล้า เบียร์ บุหรี่ สิ่งเสพติดทุกชนิด
 เพราะเป็นการทำลายชีวิตตัวเอง
 ขอขอบคุณคุณครูนะครับ/คะที่รักผม/หนู



พี่พูดว่า “น้องๆเยี่ยมมาก”ครับ/คะ

จากนั้นพี่ถามน้องๆ ๔ คำถาม ดังนี้

คำถามที่ ๑ ครอบครัวใครไม่มีคนดื่มเหล้า เบียร์บ้าง (ให้น้องยกมือตอบทั้ง๔ข้อ)

คำถามที่ ๒ ครอบครัวน้องคนไหนมีคนดื่มเหล้า เบียร์บ้าง

คำถามที่ ๓ น้องๆที่มีคนในบ้านดื่มเหล้า เบียร์ รู้สึกอย่างไรบ้าง อยากทำให้เขาเลิกไหมเพราะอะไร

คำถามที่ ๔ น้องๆ เรามาตั้งชื่อเหล่าทุกชนิดเบียร์ทุกยี่ห้อว่า “ยักษ์ร้ายปีศาจน้ำเมา” น้องๆเห็นด้วยไหม

ถ้าเห็นด้วยน้องๆพูดตามพี่ดังๆ ๓ ครั้งนะว่า เหล้า เบียร์ทุกชนิดเป็น“ยักษ์ร้ายปีศาจน้ำเมาทำลายครอบครัวเรา”



หมายเหตุ เมื่อน้องๆยกมือตอบ / และพูดตามพี่ๆ๓ครั้งแล้วขอให้พี่ๆปรบมือเป็นกำลังใจให้น้องที่กล้าแสดงออก ไม่ว่าจะเป็นครอบคร่ำที่มีคนดีหรือไม่ดีก็ตาม เป็นการช่วยน้องให้มีความมั่นใจกล้าตอบ

พี่พูดว่า อย่างนั้นเรามาเรียนรู้กันเลยว่ายักษ์ร้ายปีศาจน้ำเมา ซึ่งเป็นเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทั้งหมดนี้ แถมอะไรมาให้คนดื่มโดยไม่บอกเลย เรามาช่วยกันหาคำตอบครับ / ค่ะ



กิจกรรมที่ ๒

พี่สอนน้อง ➔ ของแถม(ที่ธุรกิจเหล้าเบียร์ไม่บอกคนซื้อ)



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

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

พี่พูดว่า น้องๆ ช่วยกันคิดว่ามีอะไรอีกบ้างนะที่มาจากการดื่มเหล้า เบียร์(ยักษ์ร้ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์) ช่วยกันคิดช่วยกันตอบได้นะครับ/คะ (น้องๆช่วยกันตอบ)

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

พี่พูดว่า การรวมกลุ่มดื่มเหล้า เบียร์ (ยักษ์ร้ายปีศาจน้ำเมา) ทำให้คนมีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย และการดื่มเหล้า เบียร์ ยังทำให้ภูมิคุ้มกันในร่างกายต่ำ มีโอกาสติดโควิด-๑๙ ได้ง่ายอีกด้วย

พี่พูดว่า น้องๆช่วยกันบอกวิธีที่จะทำให้ตัวเอง ลดความเสี่ยงติดโควิด-๑๙

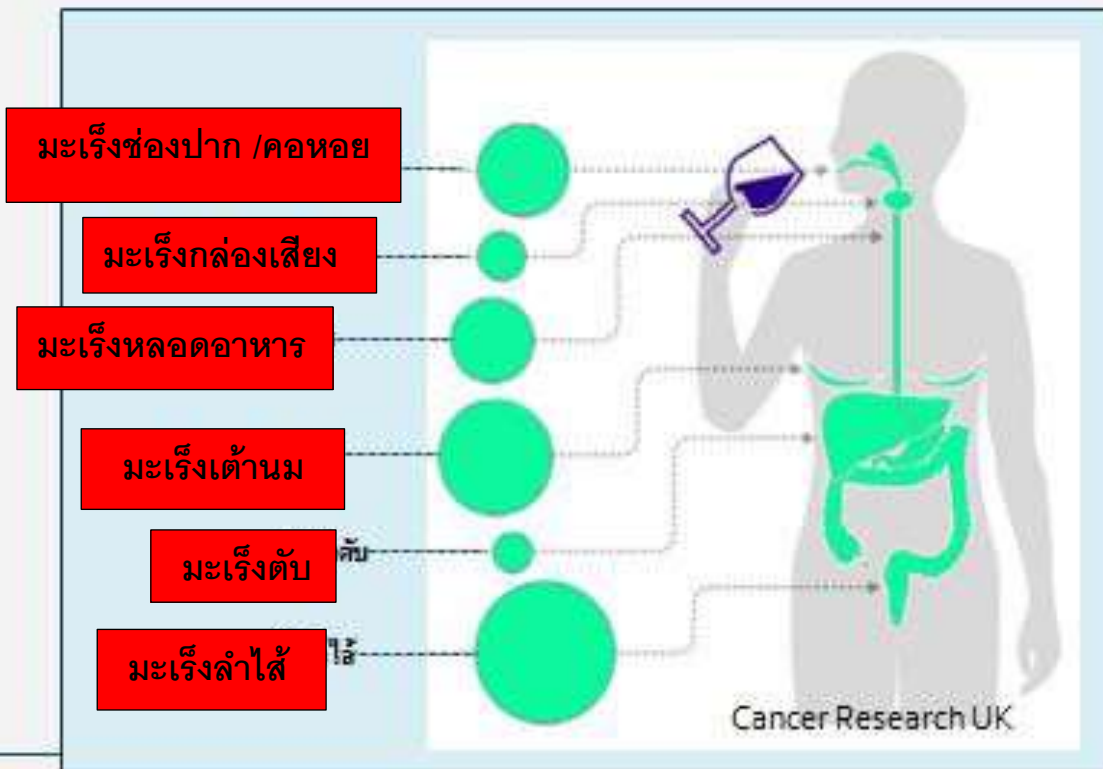
พี่พูดว่า เมื่อเรารู้แล้วว่าเหล้า เบียร์(ยักษ์ร้ายปีศาจน้ำเมา) มีของแถมให้คนดื่มเป็นโรคร้ายแรงอย่างนี้แล้วเรามาช่วยคุณพ่อคุณแม่ให้หยุดเหล้า เบียร์ เพื่อลดการเป็นโรคร้ายเช่นมะเร็ง ลดอุบัติเหตุ และลดปัญหาความรุนแรงในครอบครัวอีกด้วย



พี่พูดว่า น้องๆครับ/คะ นี่เป็นภาพที่แสดงให้เห็นถึงผลจากการดื่มเหล้า เบียร์ทำให้เป็นโรคมะเร็ง น้องๆรู้ผลเสียของการดื่ม เหล้า เบียร์ อย่างนี้แล้วรู้สิก็อย่างไรบ้างครับ/คะ เราจะทำอย่างไรให้พ้นภัยเหล้า เบียร์

ดื่มเหล้า เบียร์ แถมโรคมะเร็ง!

(บางส่วนของอันตรายจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์)



ขอบคุณข้อมูลจากศูนย์วิจัยปัญหาสุรา (ศวส.)



กิจกรรมที่ ๓

พี่สอนน้อง → เรียนคณิตคิดค่าเหล่า



พี่พูดว่า น้องๆวันนี้พี่จะพาน้องๆมาช่วยกันคิดว่า ครอบครัวของน้องๆต้องเสียเงินไปกับค่าเหล่า เบียร์ในแต่ละวันเป็นเงินเท่าไร น้องๆพร้อมหรือยังครับ /คะ ใครพร้อมแล้วยืมให้พี่แล้วปรบมือพร้อมกัน๓ ครั้งครับ/คะ

พี่พูดว่า น้องๆเยี่ยมมากครับ/คะ ยืมใส่ทุกคนเลย เรามาเริ่มกันเลยนะน้องๆ มีโจทย์ทั้งหมด ๘ ข้อเรามาช่วยกันทำทีละข้อนะครับ /คะ



<p>ข้อ๑</p> <p>เบียร์ขวดละ ๑๐ บาท หากมีคนในบ้านซื้อมาดื่มวันละ ๑ ขวด ครอบครัวน้องๆ ต้องเสียเงินไปกับค่าเบียร์วันละกี่บาท</p> <p>$๑ \times ๑๐ = \dots\dots\dots$ บาท</p>	<p>ข้อ๒</p> <p>ถ้าคนในบ้านของน้องๆดื่มเบียร์ทุกวันๆละ ๑ ขวด เป็นเวลา ๓๐ วัน ครอบครัวน้องๆต้องเสียเงินไปกับค่าเบียร์ทั้งหมดกี่บาท</p> <p>$๑๐ \times ๓๐ = \dots\dots\dots$ บาท</p>	<p>ข้อ๓</p> <p>ถ้าคนในบ้านของน้องๆดื่มเบียร์ทุกวันๆละ ๑ ขวด เป็นเวลา ๓๖๕ วัน (๑ปี) ครอบครัวน้องๆต้องเสียเงินไปกับค่าเบียร์ทั้งหมดกี่บาท</p> <p>$๑๐ \times ๓๖๕ = ๒๐,๙๐๐$ บาท</p>
---	--	---

ข้อ๔ น้องๆเคยเห็นคนในบ้านดื่มเบียร์วันละกี่ขวด รวมเป็นเงินของครอบครัวที่ต้องเสียให้ไปกับค่าเบียร์กี่บาท

ข้อ๕ น้องๆเสียดาเงินที่ต้องเสียไปกับการซื้อเบียร์ไหม

ข้อ๖ นอกจากเบียร์แล้ว น้องๆเคยเห็นคนในบ้านดื่มอะไรอีกบ้างที่ทำให้เสียเงินและเกิดอาการมีนเมา

ข้อ๗ หากไม่ต้องเสียเงินไปซื้อเหล่า เบียร์ น้องๆตั้งใจจะเอาเงินไปทำอะไรบ้าง

ข้อ๘ หากมีคนมาชวนน้องๆไปดื่มเหล่า เบียร์ ของมีนเมาทุกชนิดหรือชวนไปสูบบุหรี่ น้องๆจะมีวิธีปฏิเสธอย่างไร และถ้าน้องๆไปดื่มเหล่า เบียร์ หรือไปสูบบุหรี่จะมีผลเสียอย่างไรบ้างต่อน้องๆบ้าง

♥ น้องๆช่วยกันตอบได้เลยนะครับ /นะคะ



พี่พูดว่า น้องๆ ยอดเยี่ยมเลย ที่ช่วยกันหาคำตอบในโจทย์ข้อ

น้องๆ รู้แล้วใช่ไหมว่า **เหล้า เบียร์** ทำให้ครอบครัวเสียเงินไปและยังทำให้เป็นโรคเมเริงและโรคร้ายอื่นๆ อีกด้วย

พี่พูดว่า พี่จะชวนน้องๆ มาช่วยกันคิดคำพูดปฏิเสธ หากมีคนมาชวนน้องไปดื่มเหล้า เบียร์ หรือชวนไป **สูบบุหรี่** น้องๆ ช่วยกันคิดนะ แล้วเขียนลงในสมุดของน้องๆ ลักส์ชั่นนะครึบ/คะ และวาดภาพประกอบได้เลยครึบ/คะ

♥ คำพูดปฏิเสธเมื่อมีคนชวนไปดื่มเหล้า เบียร์ หรือชวนไปสูบบุหรี่

- ๑.....
- ๒.....
- ๓.....
- ๔.....
- ๕.....



พี่ๆ และน้องๆ ทุกคนยอดเยี่ยมมาก



กิจกรรมที่ ๔

พี่สอนน้อง → อะไรซ่อนอยู่ในขวดเหล้าเปียร์

“เจ้าภัยร้ายร้ายปีศาจน้ำเมาไปให้พ้น ฉันจะช่วยพ่อแม่ให้ได้”





พี่พูดว่า น้องๆครับ/คะ จากที่เราได้รู้แล้วว่าเหล่า เบียร์ทำให้เสียเงินและเสียสุขภาพ พี่ขอถามว่าในห้องนี้ มีบ้านใครบ้าง ที่ไม่มีคนดื่มเหล้า เบียร์ สุรา ยกมือขึ้นครับ/คะ

พี่พูดว่า เยี่ยมมากครับ/คะ น้องๆ ปรบมือให้ตัวเองด้วยครับ/คะ พี่ดีใจด้วยนะครับ/คะ

พี่พูดว่า น้องๆครับ /คะ พี่ขอถามใหม่อีกครั้ง ในห้องนี้ มีบ้านใครบ้าง ที่มีคนดื่มเหล้า เบียร์ เหล้า เบียร์ (ยั๊กซ์ร้ายปีศาจน้ำเมา) ยกมือครับ/คะ

พี่พูดว่า เยี่ยมมากครับ/คะ น้องๆ ปรบมือให้ตัวเองในความซื่อสัตย์ที่บอกความจริงนะครับ/คะ

พี่พูดว่า น้องๆครับ/คะ เมื่อเห็นคนในบ้านดื่มเหล้า เบียร์ ซึ่งเปรียบเสมือนยั๊กซ์ร้ายปีศาจน้ำเมา น้องๆรู้สึกอย่างไร และอยากช่วยเขาให้เลิกดื่มไหม เพราะอะไร

พี่พูดว่า อย่างนั้นเรามาเรียนรู้กันเลยว่าเหล้าทุกชนิด เบียร์ทุกชนิดเป็นเหมือนยั๊กซ์ร้ายมาทำลายชีวิตคน เราจะช่วยพ่อแม่ และตัวเราจากยั๊กซ์ร้ายปีศาจน้ำเมาได้อย่างไร

พี่พูดว่า พี่จะทำการทดลองให้น้องๆดูนะว่า ยั๊กซ์ร้ายปีศาจน้ำเมา ทำลายชีวิตเราอย่างไรบ้าง





พี่พูดว่า กิจกรรมการทดลองนี้มีชื่อว่า อะไรซ่อนอยู่ในขวด มีอุปกรณ์ดังนี้ค่ะ/คะ
อุปกรณ์

๑. เหล้าหรือเบียร์ (ยี่ห้อใดก็ได้)
๒. ตั๊กโก๋
๓. ถ้วยขนาดเล็ก (ถ้าเป็นถ้วยสีขาวจะเห็นภาพ-สี ชัดขึ้น)



พี่พูดว่า เมื่อเตรียมอุปกรณ์เสร็จแล้ว อย่างนั้นเรามาทดลองกันเลย

๑. นำตั๊กโก๋ใส่ในถ้วยสีขาวที่เตรียมไว้ และให้น้องๆ สังเกตสีตั๊กโก๋ว่าเป็นอย่างไรทั้งสี และเนื้อตั๊ก
๒. จากนั้นเทเหล้า(ได้ทุกชนิดทุกยี่ห้อ) เบียร์(ยี่ห้อใดก็ได้)ใส่ให้ท่วมตั๊กโก๋ ทิ้งไว้ประมาณ ๑๕ นาที (พี่แซ่ไว้ก่อนล่วงหน้ามาสอนน้องจะช่วยประหยัดเวลา)
๓. นำถ้วยตั๊กโก๋ที่แช่เหล้าหรือเบียร์ ๑๕ นาทีแล้วมาให้น้องๆ ดูสังเกตสีของตั๊กโก๋ ว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร เทียบกับตั๊กโก๋ในถ้วยที่ไม่ได้แช่เหล้า เบียร์

พี่พูดว่า น้องๆ ค่ะ/คะ สีตั๊กและเนื้อตั๊กต่างจากที่ไม่แช่เหล้าไหม ต่างกันอย่างไรบ้าง (ให้น้องๆ ยกมือตอบได้หลายคน) และชื่นชมน้องๆ ที่ช่วยกันตอบ

พี่พูดว่า น้องๆ รู้ไหมว่า ทำไมสีตั๊กโก๋ และเนื้อตั๊กถึงเปลี่ยนไปค่ะ/คะ (ให้น้องๆ ช่วยกันตอบไม่ต้องกลัวผิด)

พี่พูดว่า เยี่ยมมากที่น้องๆ ช่วยกันตอบ อย่างนั้นพี่จะเฉลยให้ฟังว่าทำไมสีตั๊กและเนื้อตั๊กถึงเปลี่ยนไปค่ะ/คะ

พี่พูดว่า ที่สีตั๊กและเนื้อตั๊กเปลี่ยนไปเพราะ เหล้าและเบียร์ทุกชนิดทุกยี่ห้อ มีฤทธิ์ร้อน เมื่อสัมผัสตั๊ก ก็จะทำให้เซลล์ตั๊กที่มีเลือดสีแดงๆ ถูกเผาทำลายด้วยความร้อน สีจึงเปลี่ยน และฤทธิ์ร้อนของแอลกอฮอล์ในเหล้า เบียร์ทุกชนิดทุกยี่ห้อ ยังไปทำลายเนื้อตั๊กให้เสื่อมสลายเปื่อยยุ่ยอีกด้วย

พี่พูดว่า น้องๆ เห็นแล้วรู้สิทุกอย่างบ้าง (ให้น้องๆ ยกมือตอบได้หลายคน)

พี่พูดว่า นอกจากเหล้า เบียร์ทุกชนิดทุกยี่ห้อแล้วเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิดเช่นเหล้าปั่น สเปย์ไวน์ และอื่นๆ เมื่อเราดื่มเข้าไปฤทธิ์ร้อนจากแอลกอฮอล์ จะทำลายทุกเซลล์ในร่างกายที่เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ผ่านเข้าไป ตั้งแต่ ปาก ลิ้น ลำคอและทรวงอวัยวะ คนดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด จึงแก่เร็วอีกด้วย



พี่พูดว่า และอีก๑ อวัยวะที่สำคัญ ที่ถูกฤทธิ์ร้อนของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำลายคือ **สมอง** ยิ่งถ้าดื่มตั้งแต่เด็กๆ **สมอง**ที่กำลังเจริญเติบโต จะหยุดเจริญเติบโต และเซลล์สมองจะถูกทำลายอีกด้วย

พี่พูดว่า น้องๆครับ/คะ มีใครจะตอบเพิ่มเติมอีก ไหมว่า ยักษ์ร้ายปีศาจน้ำเมา มันทำร้ายชีวิตคน

อย่างไรอีกบ้าง ไม่ต้องกลัวผิดนะครับ/คะ

พี่พูดว่า มีคลิปวิดีโอเรื่องหนึ่ง ที่หาดูได้ยาก แต่วันนี้พี่จะให้น้องๆได้ดูนะ (พี่เปิดคลิปวิดีโอ สุราไม่ใช่สินค้าธรรมดา หรือคลิปการ์ตูนเรื่องจุกกับจ่าเพราะรักจึงพิทักษ์พ่อ ให้น้องๆดู)

พี่พูดว่า น้องรู้สิทุกอย่างบ้างเมื่อดูคลิปนี้ (ให้น้องตอบไม่ต้องกลัวผิด)

พี่พูดว่า น้องๆรู้ไหมครับ/คะ ว่าการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิดนอกจากจะมีผลร้ายตามคลิปที่น้องๆได้ดูไปแล้ว ยังมีผลต่อการติดเชื้อโควิด-19 อีกด้วย

เพราะเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จะเข้าไปทำลายระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้เมื่อดื่มแล้วร่างกายได้ไม่เต็มที่ ส่งผลให้ติดเชื้อต่างๆได้ง่ายขึ้น รวมถึงการสังสรรค์ในกลุ่มเพื่อนหรือเที่ยวในสถานบันเทิงก็ยิ่งเพิ่มความเสี่ยงมากขึ้นไปอีก เพราะหากมีผู้ติดเชื้อไวรัสโควิด-19 แค่อหิวจับภาชนะร่วมกันก็อาจติดเชื้อได้



พี่ๆและน้องๆทุกคนยอดเยี่ยมมาก



กิจกรรมที่ ๕

พี่สอนน้อง → เขียนจดหมายสื่อรักขอพ่อแม่เลิกเหล้า



พี่พูดว่า เมื่อเรารู้จักความร้ายกาจ ของเจ้ายักษ์ร้ายปีศาจน้ำเมาแล้ว อย่างนั้นเรามาช่วยกันปกป้องคุณพ่อคุณแม่ และตัวเราเอง ด้วยจดหมายสื่อรักกันเถอะ พี่ก็จะเขียนจดหมายสื่อรัก ถึงคุณพ่อคุณแม่ที่เหมือนกันครับ/ค่ะ

- ♥ **พี่พูดว่า** บ้านน้องที่ไม่มีคนดื่ม ให้น้องเขียนจดหมายบอกรัก ขอบคุณท่านที่ท่านไม่ดื่ม และเขียนเล่าความร้ายกาจของยักษ์ร้ายปีศาจน้ำเมา ให้ท่านรับรู้ และสัญญาว่าเราจะเป็นเด็กดี ตั้งใจเรียน ไม่ตกเป็นทาส “ยักษ์ร้ายปีศาจน้ำเมา”
วาดรูประบายสีในจดหมายให้น่ารักได้เลยนะครับ/ค่ะ และนำจดหมายนี้ไปมอบให้ท่าน หรือจะส่งทางไปรษณีย์ หรือวิธีการอื่นๆก็ได้ที่ท่านได้อ่าน
- ♥ **พี่พูดว่า** บ้านน้องที่มีคนดื่ม ให้น้องๆเขียนจดหมายบอกรักท่าน บอกความห่วงใยที่มีต่อท่านบอกความร้ายกาจของเจ้ายักษ์ร้ายปีศาจน้ำเมา และขอร้องให้ท่านเลิกดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และบอกท่านว่าน้องจะเป็นเด็กดี ตั้งใจเรียน ช่วยพ่อแม่ผู้ปกครองทำงานบ้านและจะปกป้องตัวเองไม่ให้ตกเป็นทาส “ยักษ์ร้ายปีศาจน้ำเมา” หรืออื่นๆที่น้องๆอยากจะบอกท่าน
วาดรูประบายสีในจดหมายให้น่ารักได้เลยนะครับ/ค่ะ และนำจดหมายนี้ไปมอบให้ท่าน หรือจะส่งทางไปรษณีย์ หรือวิธีการอื่นๆก็ได้ที่ท่านได้อ่าน
พี่ก็จะเขียนถึงคุณพ่อคุณแม่ที่เหมือนกัน ถ้าน้องๆเขียนคำไหนไม่ได้ ถามพี่ได้นะครับ/ค่ะ



กิจกรรมที่ ๖

พี่สอนน้อง → ออมสินลือรักพิทักษ์ครอบครัว



พี่พูดว่า น้องๆรู้ไหมว่าครอบครัวน้องๆ เสียเงินไปซื้อเหล้า เบียร์(ยักษ์ร้ายปีศาจน้ำเมา) วันละเท่าไร เรามาลองมาคำนวณกันดูสัก๑ข้อนะครับ/คะ

ข้อ๑ เบียร์ขวดละ๖๐บาท หากคุณพ่อคุณแม่หรือคนในครอบครัวน้องๆดื่มวันละ๓ขวด เป็นเวลา๓๐วัน

- ครอบครัวของน้องต้องเสียเงินเท่าไร
- คุณพ่อคุณแม่จะเสียสุขภาพหรือไม่ เพราะอะไร
- คุณพ่อคุณแม่จะมีเวลาสอนการบ้านน้องไหม เพราะอะไร
- และจะมีปัญหาอะไรตามมาอีกบ้างที่บ้านของน้อง
- หากเราไม่เสียเงินให้กับเหล้า เบียร์น้องๆคิดว่าจะนำเงินนี้ไปทำอะไร
- น้องๆลองสืบค้นราคาเหล้า เบียร์และปริมาณการดื่มของคนในครอบครัว แล้วคำนวณดูว่าที่บ้านของเราเสียเงินให้ยักษ์ร้ายปีศาจน้ำเมาเป็นเงินเท่าไร



พี่พูดว่า น้องๆคนไหนไม่ต้องการให้ครอบครัวเสียเงินไปกับค่าเหล้า เบียร์(ยักษ์ร้ายปีศาจน้ำเมา) และอยากให้ครอบครัวมีเงินออมไว้ใช้ในสิ่งที่จำเป็น พี่ขอคู่มือหน่อยครับ/ค่ะ เยี่ยมมากเลยน้องๆ

พี่พูดว่า วันนี้พี่จะมาชวนน้องๆทำ “ออมสินสี่รักพิทักษ์ครอบครัว” จากการนำสิ่งของเหลือใช้มาทำ เช่นขวดน้ำ กระจกแป้ง หรืออื่นๆที่น้องๆคิดว่าทำได้ และตกแต่งให้สวยงามตามที่น้องๆ ต้องการ ใครคิดว่าทำได้ขอเสียงดังๆพูดพร้อมกันว่า “เราจะทำออมสินสี่รักพิทักษ์ครอบครัว”

พี่พูดว่า เยี่ยมมากน้องๆ ออมสินสี่รักพิทักษ์ครอบครัวนี้พี่จะให้น้องๆกลับไปทำที่บ้านนะ ให้คุณพ่อ คุณแม่หรือผู้ปกครองช่วยทำ

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





กิจกรรมที่ ๓

พี่สอนน้อง → แปลงผักสีอรักพิทักษ์ครอบครัว



พี่พูดว่า น้องๆครับ/คะ เมื่อเรารู้พิษภัยจากยักษ์ร้ายปีศาจน้ำเมา และได้เขียน

จดหมายสีอรักถึงพ่อแม่เราแล้ว เพื่อเป็นกำลังใจให้คุณพ่อคุณแม่ ในการเอาชนะยักษ์ร้ายปีศาจน้ำเมา และช่วยกันลดการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ด้วยการเลิกเหล้า หรืองดเหล้าเข้าพรรษา

พี่พูดว่า อย่างนั้นเรามาเป็นกำลังใจให้ท่านอีกแรง ด้วยการปลูกผักเพื่อเป็นสีอรักมอบให้ท่านวันออกพรรษา (เมล็ดพันธุ์ผักที่คุณครูแจก)

พี่พูดว่า ถ้าเราปลูกผักกินเองยังเป็นการลดรายจ่ายในครอบครัวอีกด้วยนะครับ/คะ

พี่พูดว่า หรือน้องๆคนไหนอยากปลูกดอกไม้ หรืออยากทำอะไรเพิ่มมอบให้ท่านเพื่อเป็นกำลังใจให้ท่านลด เลิกเหล้าเปียร์ได้สำเร็จ ก็ได้ นะครับ/คะ

พี่พูดว่า พี่ก็จะช่วยน้องปลูกผักและจะมาช่วยกันดูแล รดน้ำผักตลอดพรรษานี้เลยนะครับ/คะ



กิจกรรมที่ ๘

พี่สอนน้อง → ศิลมมั่นคงประกันภัย



พี่พูดว่า น้องๆครับ /คะ พี่จะพาน้องๆมาวาดภาพ ระบายสี “ศิลปะมั่นคงประกันภัย” น้องๆรู้จักศิลปะ
ใช้ไหมคะ ศิลปะมีอะไรบ้างนะ และข้อดีของคนปฏิบัติตัวตามศิลปะมีอะไรบ้าง น้องๆช่วยกันบอกพี่ที่
(เมื่อน้องๆตอบแม่ผิดหรือถูกให้พี่ชื่นชมน้องว่าเยี่ยมที่ช่วยกันตอบ)

พี่พูดว่า น้องๆชอบศิลปะไหม ชอบข้อไหนบ้างครับ/คะเพราะอะไรถึงชอบศิลปะ

พี่พูดว่า พี่จะพาน้องๆ ตั้งจิตปฏิบัติตนตามศิลปะ ให้น้องๆกล่าวตามพี่นะครับ/คะ

ตั้งจิตปฏิบัติตนตามศิลปะ (พี่กล่าวนำให้น้องๆกล่าวตาม)

ข้าพเจ้า	ขอตั้งจิต	อธิษฐาน
จะถือศีล	ปฏิบัติตน	ตั้งใจหมาย
ให้บริสุทธิ์	ทั้งวาจา	และใจกาย
เพื่อทำลาย	ลดกิเลส	เหตุทุกข์ภัย

ศิลปะ หมายถึงสิ่งที่แฝงอยู่ในความรู้สึกนึกคิดของเรา ที่ชักจูงให้เราไปทำในสิ่งไม่ดี
เบียดเบียนทำร้ายตนเองและผู้อื่น ทำให้จิตใจขุ่นมัวเศร้าหมองไม่บริสุทธิ์
เกิดผลเสียกับตัวเองและผู้อื่น เช่น การรังแกเพื่อน หรือการใช้คำพูดล้อเลียนทำร้ายจิตใจเพื่อน



พี่พูดว่า พี่จะพาน้องๆ ท่องอาขยานศีล๕ ไปที่ละข้อและให้น้องๆช่วยกันตอบคำถามนะครับ/คะ
เรามาเริ่มที่ข้อ๑กันเลย

ข้อ ๑

ข้าพเจ้า	จะเว้นจาก	การฆ่าสัตว์
ปฏีบัติ	เป็นแบบอย่าง	สร้างนิสัย
ไม่กินเลือด	ไม่กินเนื้อ	ของสัตว์ใด
ไม่ถือโทษ	โกรธใคร	ปรับใจตน

พี่พูดว่า อาขยานข้อนี้คือศีลข้อที่.....

พี่พูดว่า หากน้องๆทำตามศีลข้อนี้ จะทำให้น้องๆ มีนิสัยอย่างไร และน้องๆคิดว่าเพื่อนๆ
และคนอื่นๆจะชื่นชมไหมน้องๆไหนครับ/คะ เพราะอะไรเขาถึงชื่นชม

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

พี่ๆและน้องๆทุกคนยอดเยี่ยมมาก



ข้อ ๒

ข้าพเจ้า
ไม่กอบโกย
เลิกหอบหวง
ตั้งใจจน

จะเว้นจาก
ไม่ล่อลวง
เสียสละ
ฝึกความ

ลักขโมย
ไม่ฉ้อฉล
ละตัวตน
มีน้ำใจ

พี่พูดว่า อาขยานข้อนี้คือศีลข้อที่.....

พี่พูดว่า หากน้องๆทำตามศีลข้อนี้ จะทำให้น้องๆ มีนิสัยอย่างไร

และน้องๆคิดว่าเพื่อนๆ และคนอื่นๆจะชื่นชมไหมน้องๆใครครับ/คะ เพราะอะไรเขาถึงชื่นชม

.....

.....

.....

.....



ข้อ ๓

ข้าพเจ้า	จะไม่เฝ	หลงในกาม
ไม่หลงส่วย	ไม่หลงงาม	ตามสมัย
ไม่แย่งชิง	สิ่งรัก	หักหาญใคร
จะน้อมใจ	ชื่นชม	รักพรหมจรรย์

พี่พูดว่า อาขยานข้อนี้คือศีลข้อที่.....

พี่พูดว่า หากน้องๆทำตามศีลข้อนี้ จะทำให้น้องๆ มีนิสัยอย่างไร

และน้องๆคิดว่าเพื่อนๆ และคนอื่นจะชื่นชมไหมน้องๆใคร/คะ เพราะอะไรเขาถึงชื่นชม

.....

.....

.....

.....



ข้อ ๔

ข้าพเจ้าจะไม่พูด	คำหยาบ	ทำลายมิตร
ไม่โกหก	ไม่ปกปิด	พูดสร้างสรรค์
ไม่ยุ่งแหยง	ให้เขาร้าย	ทำลายกัน
ไม่รำพัน	บ่นจ่ม	เพื่องมง่าย

พี่พูดว่า อาขยานข้อนี้คือศีลข้อที่.....

พี่พูดว่า หากน้องๆทำตามศีลข้อนี้ จะทำให้น้องๆ มีนิสัยอย่างไร

และน้องๆคิดว่าเพื่อนๆ และคนอื่นๆจะชื่นชมไหมน้องๆใครครับ/คะ เพราะอะไรเขาถึงชื่นชม

.....

.....

.....

.....



ข้อ ๕

ข้าพเจ้า	จะไม่เล่น	สิ่งเสพติด
อบายมุข	ทุกชนิด	ไม่ซื้อขาย
ไม่หลงติด	กินอาหาร	อันตราย
จะรักษา	ร่างกาย	ให้แข็งแรง

พี่พูดว่า อายานข้อนี้คือศีลข้อที่.....

พี่พูดว่า หากน้องๆทำตามศีลข้อนี้ จะทำให้น้องๆ มีนิสัยอย่างไร

และน้องๆคิดว่าเพื่อนๆ และคนอื่นๆจะชื่นชมไหมน้องๆใครครับ/คะ เพราะอะไรเขาถึงชื่นชม

.....

.....

.....

.....



กิจกรรมที่ ๓

พี่สอนน้อง → เวลาให้กำลังใจน้อง



พี่พูดว่า น้องๆครับ/คะ

ทุกวันนี้ตอนเช้าก่อนเข้าแถวเคารพธงชาติ พี่จะรอฟังเรื่องที่น้องช่วยคุณพ่อ คุณแม่งดเหล้า
ว่าเป็นอย่างไรบ้างมาบอกเล่าให้พี่รับรู้ได้เลยนะ

พี่พูดว่า พี่อยากรู้เรื่องดูแลพ่อแม่อย่างไรบ้าง เช่น สวัสดิ์ดีทำงานทุกวัน ไหม ช่วยทำงานบ้านไหม พูด
กับคุณพ่อคุณแม่เพราะอะไร กราบทำนก่อนนอนไหม และน้องๆอยากบอกเล่าอะไรให้พี่ฟังบ้าง

พี่พูดว่า หรือน้องมีวิธีการอื่นๆที่คิดใหม่ นอกจากนี่เล่าได้เลยครับ/คะ พี่อยากฟัง

พี่พูดว่า พวกเรามีคุณครูคอยเป็นกำลังใจให้นะ เราปรึกษาคุณครูได้ หรือแม่คุณพ่อคุณแม่ไม่
สามารถงดเหล้าได้ ก็ไม่เป็นไรพี่คอยเป็นกำลังใจให้น้องอยู่นะ



กิจกรรมที่ ๑๐

พี่สอนน้อง → จดหมายสำคัญวันออกพรรษา



พี่พูดว่า น้องๆครับ/คะ วันออกพรรษาพี่ขอให้น้องๆเขียนจดหมายสำคัญส่งให้คุณครูตามหัวข้อนี้

- ๑.คุณพ่อคุณแม่งดเหล้าได้กี่วัน หรือท่านตั้งใจเลิกดื่มตลอดไป
- ๒.มีเงินออมในออมสินสื่อรักพิทักษ์ครอบครัวเป็นเงินเท่าไร
- ๓.น้องมีความรู้สึกร่างกายอย่างไรบ้างที่คุณพ่อคุณแม่งดเหล้า และมีเงินเหลือออม
- ๔.แม้น้องๆที่คุณพ่อคุณแม่ไม่งดเหล้า ก็เขียนจดหมายน่ารักๆมาให้คุณครูได้นะครับ/คะ

คุณครูและพี่เป็นกำลังใจให้น้องเสมอ นะครับ /คะ
วาดรูปน่ารักๆระบายสีในจดหมายได้เลย นะครับ/คะ

พี่พูดว่า “เราพี่น้อง จะไม่ตกเป็นเหยื่อภัยร้ายปีศาจน้ำเมานะครับ/คะ”
เพราะเราคือ โปธิสัตว์น้อยลูกขอพ่อแม่เลิกเหล้า เย้ เย้!





กิจกรรมที่ ๑๑

พี่ๆ ละครบทรเรียน → พี่สอนน้อง



พี่ๆทุกคนยอดเยี่ยมมาก ที่มีน้ำใจไปสอนน้องๆให้รู้ถึงภัยร้ายจากยักษ์ร้ายปีศาจน้ำเมา ทำให้น้องๆได้ทำความดีช่วยพ่อแม่ให้พ้นภัยจากยักษ์ร้ายปีศาจน้ำเมาอีกด้วย

กิจกรรมสำคัญสำหรับพี่ ให้พี่ๆเขียนบอกเล่าตามหัวข้อนี้ด้วยความสบายใจ ไม่มีผิดถูกแต่เป็นความจริงจากใจพี่ๆทุกคน (สามารถวาดรูป ระบายสีประกอบได้นะ)

เมื่อเขียนเสร็จแล้วส่งให้คุณครูแกนนำโครงการโพธิ์สัตว์น้อยลูกของพ่อแม่เลิกเหล้า

- ♥ ๑. บอกข้อดีของตัวเอง สัก๑ข้อ หรือมากกว่า๑ข้อก็ได้
- ♥ ๒. รู้สึกอย่างไรบ้างที่ได้ไปสอนน้อง
- ♥ ๓. ความประทับใจจากการไปสอนน้องครั้งนี้มีอะไรบ้าง
- ♥ ๔. พี่พบปัญหา อุปสรรคอะไรบ้างในการไปสอนน้อง แล้วพี่ๆแก้ปัญหาได้อย่างไร

เมื่อสรุบบทรเรียน๔ข้อนี้เป็นรายบุคคลเสร็จแล้วส่งที่คุณครูแกนนำโพธิ์สัตว์น้อยฯ นะเด็กๆ



แนะนำเด็กๆปลูกผัก/พี่สอนน้อง กิจกรรมที่ ๒ แปลงผักสี่รักษ์พิทักษ์ครอบครัว

พืช	การเพาะปลูกผัก	การดูแล	การเก็บผลผลิต
1.ผักบุ้งจีน 2.ผักบุ้งนาขอลดแฉง 	1.แปลง(พื้นที่เพาะ)  หว่านเป็นแถว หว่านกระจาย 2.กระถาง(พื้นที่จำกัด) 	1.การรดน้ำ ควรรดน้ำทุกวันอย่างน้อยวันละครั้ง  2.การใส่ปุ๋ย ควรใส่ปุ๋ยคอกตั้งแต่สัปดาห์แรกซึ่งดอก หว่านปุ๋ยแบบบางๆ และรดน้ำให้ชุ่ม และใส่ครั้งต่อไปทุกๆ ๒ สัปดาห์ 	ผักบุ้งสามารถเก็บทานได้ ตั้งแต่อายุ ๑ สัปดาห์ขึ้นไป เก็บได้หลายวิธีจะถอน หรือตัดทานเรื่อยๆก็ได้  1 ก่อนทั้งต้น  2 ตัดบางส่วน  ทานได้ทั้งต้น ทานได้ทั้งต้น

พืช การเพาะปลูก การดูแล การเก็บผลผลิต

3.ถั่วฝักยาว 4.ถั่วฝักยาวฮ่องเต้  เมื่ออายุกล้าครบ ๑๐-๑๕ วัน มีใบจริง ๒ ใบ ย้ายลงแปลงหรือกระถาง 1.แปลง  2.กระถาง 	1.การรดน้ำ ควรรดน้ำทุกวันอย่างน้อยวันละครั้ง  2.การใส่ปุ๋ย ควรใส่ปุ๋ยคอกตั้งแต่สัปดาห์แรกซึ่งดอก หว่านปุ๋ยแบบบางๆ และรดน้ำให้ชุ่ม และใส่ครั้งต่อไปทุกๆ ๒ สัปดาห์ 	ถั่วฝักยาว -เก็บทานได้เมื่ออายุเดือน สามารถถอนทั้งต้น หรือตัดบางส่วน เจียวทานเรื่อยๆได้  ถั่วทั้งต้น ตัดบางส่วน ถั่วฝักยาวฮ่องเต้ -เก็บทานได้เมื่ออายุเดือน สามารถถอนทั้งต้น หรือเด็ดเฉพาะใบบางส่วน  เด็ดใบ ตัด/ถอนทั้งต้น
--	--	--





พืช	วิธีการเพาะปลูก	การดูแล	การเก็บเกี่ยว
5. นริทซีฟ้า 6. มะเขือเจี๋วงระยา 7. มะเขือคอดแหลม 8. กะเนงา	1. การแช่น้ำก่อนเพาะ  แช่ 1-2 ชม. (นริทซีฟ้า/คอดแหลม /เจี๋วงระยา) แช่ 0-12 ชม. (กะเนงา) 2. การเพาะกล้า  ย้ายกล้าอายุ 1 เดือน 3. การปลูก  1. แปลง 2. กระถาง	1. การรดน้ำ ควรรดน้ำทุกวันอย่างน้อยวันละครั้ง   2. การใส่ปุ๋ย ควรใส่ปุ๋ยคอกแห้งแล้วใส่ปุ๋ยเคมีรองที่วงด หน้าปุ๋ยแบบบางๆ และรดน้ำให้ชุ่ม และใส่ครั้งต่อไปทุกๆ 2 สัปดาห์ 	 นริทซีฟ้า เริ่มเก็บผล เมื่ออายุ 2 เดือน  มะเขือ เริ่มเก็บผล เมื่ออายุ 2 เดือน  กะเนงา เริ่มเก็บผลและใบ เมื่ออายุ 2 เดือน





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. กระทบการการรับรู้ ความเข้าใจ บกพร่อง / ขาดสติ
9. ความกังวลใจกับการดื่ม
10. โรคบุคลิกภาพแปรปรวนแบบหวาดระแวงเพราะพิษสุรา



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



ของแถม กลุ่มที่ 2

● กลุ่มโรคมะเร็งอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย
เช่นในระบบทางเดินอาหารส่วนบน ทรวงอก ตับ

1. มะเร็งในปากและช่องปาก
2. มะเร็งหลอดอาหาร
3. มะเร็งลำไส้ใหญ่
4. มะเร็งกระเพาะอาหาร
5. มะเร็งตับ
6. มะเร็งเต้านมในผู้หญิง
7. มะเร็งรังไข่



ของแถม กลุ่มที่ 3

● กลุ่มโรคเรื้อรังอื่นๆ

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



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

● อุบัติเหตุและการบาดเจ็บโดยไม่ได้ตั้งใจ

1. ปัญหาด้านกฎหมาย / ความสามารถในการขับขี่ลดลง
ความสูญเสียจากการขับรถ
2. การหกล้มและจมน้ำ
3. การตายจากการฆาตกรรม
4. กลุ่มผลกระทบต่อสุขภาพแบบฉับพลัน
5. การถูกสารพิษ
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. อาการเอชธานอลเป็นพิษ
16. โรคเลือดออกในสมอง
17. โรคความดันโลหิตสูง
18. กลุ่มโรคความผิดปกติของเด็กในครรภ์





ของแถม กลุ่มที่ 7

● ผลต่อทารกจากการดื่มเหล้า เบียร์ของมารดา

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



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



ของแถม กลุ่มที่ 8

- **ดื่มแอลกอฮอล์ ไม่ฆ่าเชื้อโควิด-19 ครับ แต่ฆ่าเราแน่แหละ!!**

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

(นายแพทย์จักรศักดิ์ แก้วจรัส รองอธิบดีกรมควบคุมโรค)

ขอบคุณข้อมูลจากเพจ [INFO Covid-19](#)





ขอขอบคุณ

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน(สพฐ.) สำนักงานพัฒนานวัตกรรมการจัดการศึกษา (กลุ่มวิจัยและส่งเสริมคุณธรรมและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมในสถานศึกษา ที่ร่วมมือต่อเนื่องเป็นปีที่๑๒

ขอขอบคุณ

ภาพวาดน่ารักๆ สกิจกรรมพี่สอนน้องช่วยพ่อแม่จาก“ยักษ์ร้ายปีศาจน้ำเมา” จากคุณครูรุ่งรัชณี เล็กบางพลัด โรงเรียนวัดโสมนาราม (ปลั่งร่วมราษฎร์บำรุง) สพ.ส.สมุทรสาคร และขอบคุณภาพการ์ตูนจากภูเก็ล

ขอขอบคุณ

ภาพวาดศิลปะ น.ส.พิมพ์ใจ ชูจันทร์

ขอขอบคุณ

ผู้บริหารโรงเรียน คุณครูทุกท่านที่ไม่ทอดทิ้งให้เด็กๆเผชิญกับยักษ์ร้ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยลำพัง

ขอขอบคุณ

เด็กๆทุกคนทั้งพี่ และน้อง ที่ช่วยกันทำความดีเพื่อคุณพ่อคุณแม่

ขอขอบคุณ

สวนแพนใจไร่ดอกเหลือง ที่แนะนำวิธีปลูกผักให้เด็กๆ อย่างเข้าใจง่าย

ขอขอบคุณ

คุณพ่อ คุณแม่ของเด็กๆทุกคน ที่เอาชนะยักษ์ร้ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในพรรษานี้เพื่อลูกๆ และเพื่อ

