

บทกวี "โตไปไม่โกง"

หลักสูตร “โตไปไม่โกง”

หลักสูตร “โตไปไม่โกง” มีลักษณะที่พิเศษแตกต่างไปจากหลักสูตรโดยทั่วไป นอกเหนือจากเป็นหลักสูตรที่มุ่งเน้นการปลูกฝังจิตสำนึกของเด็กให้ “โตไปไม่โกง” แล้ว ยังมีความพิเศษในประเด็นหลัก ๆ ที่เกี่ยวข้องกับครู นักเรียน และการจัดการเรียนการสอน ดังต่อไปนี้

๑) ปรัชญาความเชื่อ: เด็กทุกคนมีความบริสุทธิ์ ไม่มีเด็กที่มีความชั่วร้าย เลวร้ายที่ติดมากับตัว เช่น พันธกรรมกำหนด เรื่องเลือดชั่ว สันดานไม่ดี เกิดมาก็คดโกง หรือขาดจิตสำนึกและคุณธรรม เป็นเรื่องที่ขาดการพิสูจน์เชิงประจักษ์ ฟันธงที่มีพันธกรรมคล้ายกัน มีทั้งเป็นคนดีและคนเลว ดังนั้น กระบวนการหล่อหลอม กล่อม เกลา ประสบการณ์ต่าง ๆ โดยเฉพาะในวัยเด็ก ย่อมมีอิทธิพลต่อการปลูกฝังจิตสำนึกความคิด ความเชื่อ และระบบค่านิยมของแต่ละคน

๒) เป้าประสงค์ของโครงการ ให้โอกาสการเรียนรู้ที่ดีที่สุดที่สุดในวัยเด็กว่าด้วยเรื่องปลูกฝังจิตสำนึกและระบบคุณค่าความคิด ความเชื่อ ด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่ผสมผสานสาระกับการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ ต่างๆ เช่น การฟังและการอ่านนิทาน และการถกคุย อภิปรายถึงสาระของนิทาน การใช้สื่อการเรียนรู้อื่นๆ ที่สนุก เช่น เพลง การเล่นเกม การเล่นเกม การท างานศิลปะ เพื่อให้เกิดความ ประทับใจกับสาระที่ควรรู้

๓) กระบวนการเรียนรู้ที่เด็กมีส่วนร่วมและให้เด็กเป็นผู้ปฏิบัติเอง คิดเอง ทำเอง และขบคิดแก้ปัญหา เอง จะเป็นวิธีการที่สร้างความประทับใจให้แก่เด็กได้มากที่สุด และจะเป็นการเรียนรู้ที่ฝังรากลึก ลง ในจิตใจและความทรงจำของเด็กได้ยาวนานที่สุด

๔) หลักสูตรนี้มีความพิเศษและความเฉพาะเจาะจง เพราะเป็นการน ำร่องในความพยายามที่จะสกัด ค่านิยมหลักที่เชื่อว่า จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันอย่างดีต่อการถูกยั่วยุให้กระทำการทุจริต ประพฤติมิชอบ หรือคอร์รัปชัน

๕) ความพิเศษนี้รวมถึงวิธีการเรียนการสอนนั้น ไม่ยึดวิธีการทั่วไป เช่น ครูจะมีบทบาทเป็นผู้นำ ผู้ชี้แนะ ผู้กำกับควบคุมกิจกรรมต่าง ๆ และเด็กนักเรียนจะเป็นฝ่ายปฏิบัติทดลองทำ โดยมีส่วนร่วม ในทุกกระบวนการและทุกขั้นตอนของทุกครั้งที่มีการเรียนการสอนหรือทำกิจกรรม

๖) เพื่อให้ครูเข้าใจ ส่งเสริมและสนับสนุนการทดลองนำร่อง หลักสูตรได้รวมถึงคู่มือให้ครู การอบรม ครู และการบ้านที่ฝากให้ครูที่สนใจช่วยร่วมพัฒนาหลักสูตรต่อไป

๗) เพื่อเป็นกระบวนการเรียนรู้ของหลักสูตรจึงถูกออกแบบให้มีความแตกต่างจาก การสอนทั่วไป โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การปลูกฝังเรื่องคุณค่า ค่านิยม ต้องเน้นทางวิธีการทางตรงแต่ ต้องไม่ละเลยวิธีการทางอ้อม เพราะเด็กต้องเกิดความประทับใจ และเกิดการดูดซึมซึมซับคุณค่า และค่านิยมอย่างเป็นธรรมชาติ โดยไม่ถูกบังคับ ยัดเยียด ความประทับใจนี้จะมีผลกระทบต่อการยึด รากฐานของความเชื่ออย่างลึกซึ้ง










18 วิธี เลิกบุหรี่


www.kapook.com



1 คุณจะต้องตัดสินใจอย่างแน่วแน่ ว่าต้องการจะเลิกบุหรี่จริงๆ

2  ไม่พกบุหรี่ติดตัว

3  หลังอาหารทุกมื้อจะเกิดความอยากบุหรี่ ควรดื่มน้ำส้ม น้ำมะนาว

4  เมื่อเกิดความอยากสูบบุหรี่ ให้เบี่ยงเบนความสนใจ เช่น อาบน้ำ ดูหนัง ฟังเพลง

5  บอกคนรอบข้างว่า กำลังพยายามหยุดสูบบุหรี่ เพื่อไม่ให้พวกเขามาช่วยหรือส่งบุหรี่ให้

6  ทดสอบผลดีของการเลิกบุหรี่ ด้วยการลองวิ่ง จะรู้สึกว่าร็วเร็วขึ้นกว่าเดิม

7  ให้คิดถึงผลดีของการหยุดสูบบุหรี่

8 ย้ำกับตัวเองอยู่เสมอว่า "เราไม่สูบบุหรี่"

9  หาสติ๊กเกอร์ "NO SMOKING" มาติดเตือนใจ

10  พยายามหาวิธีเลิกบุหรี่ที่เหมาะสมกับตัวเอง

11  เก็บเงินค่าบุหรี่ ใส่กระปุกออมสินไว้


12  หากำลังใจ เพื่อให้มีแรงกระตุ้นมากขึ้น

13  ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

14  ไม่เข้าใกล้คนที่กำลังสูบบุหรี่

15  ค่อยๆ จำกัดจำนวนบุหรี่ที่จะสูบในแต่ละวันลงเรื่อยๆ

16  สูดหายใจเข้า-ออกลึกๆ ดื่มน้ำมากๆ เพื่อลดความอยาก

17  พยายามหางานทำ โดยไม่ให้มีมือว่าง

18  บอกตัวเองเสมอว่า สุขภาพร่างกายจะแข็งแรงขึ้น ถ้าเลิกสูบบุหรี่

สิ่งที่ควรทำในการเลิกบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

☑ ประกาศวันที่คุณจะเลิก

บอกคนใกล้ชิดเพื่อเป็นกำลังใจ สำหรับความตั้งใจของคุณ

☑ ขจัดอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

ที่เขี่ยบุหรี่ ไฟแช็ค ไม้ขีดไฟ และบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า ให้พ้นจากคุณ

☑ ทำความสะอาดหรือจัดบริเวณที่เคยนั่งสูบเป็นประจำใหม่

ไม่ว่าจะเป็นในบ้าน ห้องน้ำ โนรถ เป็นต้น

☑ ถ้าหยุดหงิด

- หายใจเข้า-ออก อย่างช้าๆ
- จิบน้ำบ่อยๆ
- พบปะพูดคุยกับคนอื่น ๆ เพื่อลดความเครียด



☑ หลีกเลี้ยงสิ่งกระตุ้น

งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือกาแฟ ลองกินผลไม้รสเปรี้ยว มะนาว มะยม ฯลฯ และไม่อยู่ในสถานที่ที่มีคนสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

☑ หากิจกรรมทำ

หาเวลาออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพิ่มประสิทธิภาพของปอดและหัวใจ

☑ ไม่ทำกาย

อย่าคิดกลับไปรีลอง เพียงมวนเดียวก็กลับไปติดได้

☑ ไม่ท้อแท้

ขอเพียงพยายามที่จะหยุดสูบ อย่าหมดหวัง

☑ ไม่ควรใช้บุหรี่ไฟฟ้าในการเลิกบุหรี่

เพราะบุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้ปลอดภัย การที่ร่างกายได้รับนิโคตินปริมาณสูงๆ อาจเป็นอันตรายได้

เพื่อคนที่**คุณรัก**



เลิกสูบ

คุณทำได้

ก่อนที่จะเลิกสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
คุณต้องถามตัวเองว่า
"คุณอยากเลิกจริงไหม"
เพราะความตั้งใจ คือ
กุญแจสำคัญ
ต้องตอบตัวเองให้ได้



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสบ.)

362 ถนนประดิษฐ์ 10 ถนนประดิษฐ์ แขวงสามยุค เขตบางนา กรุงเทพมหานคร 10400
โทร. 0-2276-1828 โทรสาร. 0-2276-1830 E-mail : info@ashthailand.or.th
www.ashthailand.or.th 33: www.smokefreezone.or.th
1888ศูนย์ช่วยเหลือ 2564



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสบ.)

ด้วยความปรารถนาดี จาก...ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านนา

เพื่อคนที่คุณรัก เลิกสูบบุหรี่ คุณทำได้



ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กหिनคอกควาย
สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านนา



ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียน
เป็นเขตปลอดบุหรี่ตามกฎหมาย
โรงเรียนมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการช่วยดูแลเด็กที่
เป็นลูกหลานของท่านให้เป็นคนดีมีคุณภาพเพราะเวลา
ส่วนใหญ่ของเด็ก หนึ่งในสามส่วนจะอยู่ที่โรงเรียนจึงมี
ความจำเป็นอย่างยิ่งที่โรงเรียนต้องช่วยปกป้อง
นักเรียนจากสิ่งที่ไม่ดีต่างๆรวมทั้งการป้องกันไม่ให้
นักเรียนเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดและบุหรี่เป็น
สารเสพติดเบื้องต้นที่ผลักดันให้วัยรุ่นเข้าไปเกี่ยวข้องกับ
สารเสพติดอื่นรวมทั้งพฤติกรรมเสี่ยงอื่นๆดังนั้น
จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่โรงเรียนต้องประกาศ
นโยบายปลอดบุหรี่ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียน



ควนบุรี ควนพังกที่ป็นภัยต่อเด็ก และสิ่งแวดล้อม
บ้านควรเป็นที่ปลอดภัยสำหรับสมาชิกในครอบครัว เพื่อสุขภาพ
ที่ดี ไม่สูบบุหรี่ในบ้าน
ไม่สูบบุหรี่ใกล้เด็ก และหญิงตั้งครรภ์ เนื่องจากจะมีโอกาสเกิดโรค
แทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์
และเสียงทารกแรกเกิดน้ำหนักตัวน้อย คลอดก่อนกำหนด และ
เกิดอาการไหลตายในเด็กสูง

ควนบุรีเป็นสาเหตุสำคัญของโรค

ระบบทางเดินหายใจ	โรคปอดเรื้อรัง	โรคหัวใจ
ทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อย	โรคชะเร้ง	โรคแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์

วิธีป้องกันลูกจากควนบุรี

เมื่อต้องออกไปข้างนอก
เตรียมหน้ากากอนามัยหรือผ้าปิดจมูกไปด้วยทุกครั้ง

ไม่สูบบุหรี่ในบ้านไม่สูบบุหรี่ใกล้เด็กหรือคนท้อง

พ่อแม่และสมาชิกในครอบครัวควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่เด็ก

จากข้อมูลพบว่าเด็กที่อายุน้อยกว่า 5 ปี มักเจ็บป่วยด้วยโรคทางเดิน
หายใจ หากสมาชิกในบ้านสูบบุหรี่
จึงขอเชิญชวนพ่อแม่ และผู้ปกครองร่วมกันทำ "บ้านปลอดบุหรี่" เพื่อ
ปกป้องสุขภาพให้แก่ลูกหลานของเรา



✔ ประกาศวันที่คุณจะเลิก

บอกคนใกล้ชิดเพื่อเป็นกำลังใจ สำหรับความตั้งใจของคุณ

✔ ขจัดอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

ที่เขี่ยบุหรี่ ไฟแช็ค ไม้ขีดไฟ และบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า ให้พ้นจากคุณ

✔ ทำความสะอาดหรือจัดบริเวณที่เคยนั่งสูบบุหรี่เป็นประจำใหม่

ไม่ว่าจะเป็นในบ้าน ห้องน้ำ โนรด เป็นต้น

✔ ถ้าหยุดหงิด

- หายใจเข้า-ออก อย่างช้าๆ
- จิบน้ำบ่อยๆ
- พบปะพูดคุยกับคนอื่น ๆ เพื่อลดความเครียด

✔ หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น

งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือกาแฟ ลองกินผลไม้รสเปรี้ยว มะนาว มะยม ฯลฯ และไม่อยู่ในสถานที่ที่มีคนสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

✔ หากิจกรรมทำ

หาเวลาออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพิ่มประสิทธิภาพของปอดและหัวใจ

✔ ไม่ทำกาย

อย่าคิดกลับไปรีลอง เพียงมวนเดียวก็กลับไปติดได้

✔ ไม่ท้อแท้

ขอเพียงพยายามที่จะหยุดสูบบุหรี่ อย่าหมดหวัง

✔ ไม่ควรใช้บุหรี่ไฟฟ้าในการเลิกบุหรี่

เพราะบุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้ปลอดภัย การที่ร่างกายได้รับนิโคตินปริมาณสูงๆ อาจเป็นอันตรายได้

สิ่งที่ควรทำในการเลิกบุหรี่
/บุหรี่ไฟฟ้า



เพื่อคนที่คุณรัก
เลิกสูบบุหรี่
คุณทำได้

ก่อนที่จะเลิกสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
คุณต้องถามตัวเองว่า
"คุณอยากเลิกจริงไหม"
เพราะความตั้งใจ คือ
ต้องตอบตัวเองให้ได้
กฤษฎีสำคัญ



ด้วยความปรารถนาดี
จาก ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กหिनคอก
ควาย