

ภาคผนวก ช

หลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติด
สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

หลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติด
สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านปลาหลาย
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 3

โดย

จรรยา กิตติธรรม

เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหา

บัณฑิต สาขาวิชานวัตกรรมการบริหารการศึกษา

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

ปีการศึกษา 2560

คำนำ

หลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อประกอบการฝึกอบรมทักษะชีวิต นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เกิดจากกระบวนการวิจัย มี 4 ระยะ คือ 1) การศึกษา ข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม 2) การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม 3) การ ทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรม และ 4) การปรับปรุงหลักสูตร ซึ่งมีการพัฒนาหลักสูตรให้ เหมาะสมกับสภาพปัญหาและความต้องการของโรงเรียน ชุมชน และสถานการณ์ปัจจุบัน โดยเน้นกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในทักษะชีวิต เพื่อป้องกันยาเสพติด

หลักสูตรเล่มนี้ประกอบด้วยเนื้อหา 2 ส่วน คือ ความรู้ที่เกี่ยวกับหลักสูตร ฝึกอบรม และเนื้อหาที่ใช้สำหรับฝึกอบรมซึ่งแบ่งเป็นหน่วยการเรียนรู้ จำนวน 5 หน่วย และภาคผนวกอันประกอบด้วย แบบทดสอบวัดความรู้ความเข้าใจ และแบบ ประเมินทักษะการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันยาเสพติด ซึ่งผู้ใช้หลักสูตรจะได้นำความรู้ความ เข้าใจและความสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม หน่วยการเรียนรู้ใน หลักสูตร ประกอบด้วย

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ทักษะการตัดสินใจ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ทักษะการแก้ปัญหา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ทักษะการปฏิเสธ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญซึ่งได้กรุณาตรวจสอบความเหมาะสมและความ สอดคล้องของหลักสูตรการฝึกอบรมฉบับนี้และให้ข้อเสนอแนะในการการปรับปรุงแก้ไข ขอขอบคุณผศ.ดร.วันเพ็ญ นันทะศรี ประธานคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และ ดร. บุญมี ก่อบุญ กรรมการที่ปรึกษา ที่ได้กรุณา ตรวจสอบ เสนอแนะรวมทั้งเป็นที่ปรึกษาใน การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างภาวะผู้นำนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ตั้งแต่เริ่มจัดทำโครงร่างของหลักสูตรฝึกอบรมจนเป็นหลักสูตรฉบับสมบูรณ์

สารบัญ

เนื้อหา

หน้า

หลักสูตรฝึกอบรบการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติด	
สำหรับนักเรียน	
มัธยมศึกษาตอนต้น	
ส่วนที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับหลักสูตร	270
จุดมุ่งหมายของหลักสูตร	271
โครงสร้างเนื้อหา	271
กิจกรรมและวิธีการฝึกอบรบ	279
สื่อและเอกสารการฝึกอบรบ	280
การวัดและประเมินผล	281
คุณสมบัติของผู้เข้ารับการฝึกอบรบ	282
คุณสมบัติของวิทยากรดำเนินการฝึกอบรบ	282
ส่วนที่ 2 หน่วยการเรียนรู้หลักสูตรฝึกอบรบ	283
หน่วยที่ 1 ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง	285
หน่วยที่ 2 ทักษะการตัดสินใจ	301
หน่วยที่ 3 ทักษะการแก้ปัญหา	317
หน่วยที่ 4 ทักษะการปฏิเสธ	327
หน่วยที่ 5 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด	337
บรรณานุกรม	347
ภาคผนวก	349
แบบทดสอบความรู้ความเข้าใจก่อนการฝึกอบรบ	350
แบบประเมินแบบประเมินชิ้นงาน	360
แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล	361
แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	362

ส่วนที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับหลักสูตร

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

หลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ฝึกอบรมตามหลักสูตรนี้แล้ว จะมีพฤติกรรมการเรียนรู้
ดังนี้

1. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อให้มีทักษะการปฏิบัติตัวในการป้องกันยาเสพติดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
3. เพื่อให้มีความคิดเห็นที่ดีต่อหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

โครงสร้างเนื้อหา

เนื้อหาในการฝึกอบรมตามหลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติดสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านปลาหลาย สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 3 ประกอบด้วย หน่วยการเรียนรู้ 5 หน่วย ใช้เวลาการฝึกอบรม รวม 15 ชั่วโมง มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1 หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง

- 1.1 กิจกรรมที่ 1 รู้ทันยาเสพติด ชีวิตสดใส
- 1.2 กิจกรรมที่ 2 ชนะใจตน ชนะยาเสพติด
- 1.3 กิจกรรมที่ 3 ลวดลายสีลา

- หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ทักษะการตัดสินใจ
- 2.1 กิจกรรมที่ 4 รู้ไว้ ไม่เกิดทุกข์
 - 2.2 กิจกรรมที่ 5 สิ่งเสพติดที่ไม่ผิดกฎหมาย
- หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ทักษะการแก้ปัญหา
- 3.1 กิจกรรมที่ 6 สังสรรค์ สนทนา
 - 3.2 กิจกรรมที่ 7 เจาะประเด็น
 - 3.3 กิจกรรมที่ 8 รู้คิด ผิดได้ยาก
- หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ทักษะการปฏิเสธ
- 4.1 กิจกรรมที่ 9 ปฏิเสธอย่างไรดี
 - 4.2 กิจกรรมที่ 10 เอาอย่างไรดีนะ
 - 4.3 กิจกรรมที่ 11 เทวา ซาดาน
- หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
- 5.1 กิจกรรมที่ 12 ประหลาดใจไหม
 - 5.2 กิจกรรมที่ 13 การจัดการความเครียด
 - 5.3 กิจกรรมที่ 14 ผ่อนคลาย

ตาราง 1 หน่วยการเรียนรู้หลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติด

หน่วยการเรียนรู้ที่	โครงสร้างเนื้อหา	เวลา/ชั่วโมง
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง	กิจกรรมที่ 1 รู้ทันยาเสพติด ชีวิตสดใส กิจกรรมที่ 2 ชนะใจตน ชนะยาเสพติด กิจกรรมที่ 3 ลวดลายสีลา	3
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ทักษะการตัดสินใจ	กิจกรรมที่ 4 รู้ไว้ ไม่เกิดทุกข์ กิจกรรมที่ 5 สิ่งเสพติดที่ไม่ผิดกฎหมาย	3
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ทักษะการแก้ปัญหา	กิจกรรมที่ 6 สังสรรค์ สนทนา กิจกรรมที่ 7 เจาะประเด็น กิจกรรมที่ 8 รู้คิดผิดได้ยาก	3
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ทักษะการปฏิเสธ	กิจกรรมที่ 9 ปฏิเสธอย่างไรดี กิจกรรมที่ 10 เอาอย่างไรดีนะ กิจกรรมที่ 11 เทวา ซาดาน	3

ตาราง 1 (ต่อ)

หน่วยการเรียนรู้ที่	โครงสร้างเนื้อหา	เวลา/ชั่วโมง
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และ ความเครียด	กิจกรรมที่ 12 ประหลาดใจใหม่ กิจกรรมที่ 13 การจัดการความเครียด กิจกรรมที่ 14 ผ่อนคลาย	3
รวม		15

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

ตาราง 2 โครงสร้างหน่วยการเรียนรู้

โครงสร้างเนื้อหา	ขอบข่ายเนื้อหา	จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	สื่อ	วิธีการประเมิน	เครื่องมือ
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ทักษะการตระหนักรู้ใน ตนเอง ประกอบด้วย กิจกรรมที่ 1 รู้ทัน ยาเสพติด ชีวิตสดใส กิจกรรมที่ 2 ชะใจตน ชนะยาเสพติด กิจกรรมที่ 3 ลวดลายลีลา	- ความรู้เกี่ยวกับ ยาเสพติด - ทักษะการตระหนัก รู้ในตนเอง - การป้องกันตนเอง และการหลีกเลี่ยง ตนเองจากปัญหา ยาเสพติด	- สามารถวิเคราะห์ข้อดีของ ตนเองที่ช่วยป้องกันการถูกชักจูง ไปใช้ยาเสพติดได้ - วิเคราะห์สถานการณ์เสี่ยงที่ นำไปสู่การใช้ยาเสพติดได้ - สามารถระบุปัญหาที่เกิดจาก การใช้ยาเสพติดของสมาชิกใน ครอบครัว และสังคมได้ - เสนอแนวคิดที่จะหลีกเลี่ยง ตนเองจากปัญหายาเสพติดได้	- ใบความรู้ที่ 1 รู้ทันยาเสพติด ชีวิตสดใส - ใบกิจกรรมที่ 1 รู้ทันยา เสพติด ชีวิตสดใส - ใบความรู้ที่ 2 ชะใจตน ชนะยาเสพติด - ใบกิจกรรมที่ 2 ชะใจ ตน ชนะยาเสพติด - Power Point - วิดีทัศน์ เรื่อง การป้องกันการติด ยาเสพติด - แบบบันทึกผลการเรียนรู้ ที่ 1 ทักษะการตระหนักรู้ใน ตนเอง	- สังเกต พฤติกรรม - ตรวจผลงาน กลุ่ม - ตรวจผลงาน รายบุคคล	- แบบสังเกต พฤติกรรม - แบบประเมิน ชิ้นงานกลุ่ม - แบบประเมิน ชิ้นงาน รายบุคคล

ตาราง 2 (ต่อ)

โครงสร้างเนื้อหา	ขอบข่ายเนื้อหา	จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	สื่อ	วิธีการประเมิน	เครื่องมือ
<p>หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ทักษะการตัดสินใจ ประกอบด้วย กิจกรรมที่ 4 รู้ไว้ ไม่เกิดทุกข์ กิจกรรมที่ 5 รู้เท่าทัน ยาเสพติด</p>	<p>- ยาเสพติดประเภท บุหรีและเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ - ทักษะการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาที่ ถูกต้องได้</p>	<p>- บอกผลกระทบของการใช้ยา เสพติดประเภทบุหรีและเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ - สามารถอธิบายขั้นตอนการ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหาที่ ถูกต้องได้ - สามารถวิเคราะห์สถานการณ์ และนำไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้</p>	<p>- กิจกรรมที่ 4 รู้ไว้ไม่เกิด ทุกข์ - ใบความรู้ที่ 3 เรื่อง ทักษะ การตัดสินใจ - ใบกิจกรรมที่ 3 เอาอย่าง ใจดีนะ - ใบความรู้ที่ 4 สิ่งเสพติดที่ไม่ผิดกฎหมาย - ใบกิจกรรมที่ 5 สิ่งเสพติด ที่ไม่ผิดกฎหมาย - แบบบันทึกผลการเรียนรู้ที่ 2 ทักษะการแก้ปัญหา - โปรแกรม Power Point เรื่อง หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ทักษะการตัดสินใจ - วิดีทัศน์ เรื่อง การตัดสินใจ</p>	<p>- สังเกต พฤติกรรม - ตรวจผลงาน กลุ่ม - ตรวจผลงาน รายบุคคล</p>	<p>- แบบสังเกต พฤติกรรม - แบบ ประเมิน ชิ้นงานกลุ่ม - แบบ ประเมิน ชิ้นงาน รายบุคคล</p>

ตาราง 2 (ต่อ)

โครงสร้างเนื้อหา	ขอบข่ายเนื้อหา	จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	สื่อ	วิธีการประเมิน	เครื่องมือ
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ทักษะการแก้ปัญหา ประกอบด้วย กิจกรรมที่ 6 สังสรรค์ สนทนา กิจกรรมที่ 7 เจาะประเด็น กิจกรรมที่ 8 รู้คิด ผิดได้ยาก	- ผลกระทบของ การใช้ยาเสพติดที่มี ผลต่อ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ สติปัญญา - ทักษะ การแก้ปัญหา - การป้องกันตนเอง และการหลีกเลี่ยง ตนเองจากปัญหา ยาเสพติด	- บอกผลกระทบของการใช้ ยาเสพติดที่มีผลต่อ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา - สามารถอธิบายขั้นตอนแก้ไข ปัญหาที่ถูกต้องได้ - สามารถนำขั้นตอน การแก้ปัญหานำไปประยุกต์ใช้ใน การป้องกันตนเองจาก ยาเสพติดได้ - สามารถวิเคราะห์ความ น่าเชื่อถือของข้อมูล ข่าวสารได้ สมเหตุสมผล	- ใบกิจกรรมที่ 6 สังสรรค์ สนทนา - ใบความรู้ที่ 5 ผลกระทบ จากการใช้ยาเสพติด - ใบกิจกรรมที่ 7 เจาะประเด็น - ใบกิจกรรมที่ 8 รู้คิด ผิดได้ยาก - แบบบันทึกผลการเรียนรู้ ที่ 3 ทักษะการแก้ปัญหา - วีดิทัศน์ ผลกระทบจาก การใช้ยาเสพติด	- สังเกต พฤติกรรม - ตรวจผลงาน กลุ่ม - ตรวจผลงาน รายบุคคล	- แบบ สังเกต พฤติกรรม - แบบ ประเมิน ชิ้นงาน กลุ่ม - แบบ ประเมิน ชิ้นงาน รายบุคคล

ตาราง 2 (ต่อ)

โครงสร้างเนื้อหา	ขอบข่ายเนื้อหา	จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	สื่อ	วิธีการประเมิน	เครื่องมือ
<p>หน่วยการเรียนรู้ที่ 4</p> <p>ทักษะการปฏิเสธ</p> <p>กิจกรรมที่ 9</p> <p>ปฏิเสธอย่างไรดี</p> <p>กิจกรรมที่ 10 เอาอย่างไรดีนะ</p> <p>กิจกรรมที่ 11 เทวา ซาดาน</p>	<p>- ทักษะในการปฏิเสธ</p> <p>- คำพูดที่ใช้ในการปฏิเสธ</p> <p>- สาเหตุของการติดยาเสพติด และการป้องกันการเสพยาเสพติด</p>	<p>- สามารถใช้คำพูด ท่าทาง เพื่อยืนยันความต้องการปฏิเสธได้</p> <p>- สามารถวิเคราะห์สถานการณ์ที่ควรปฏิเสธได้</p> <p>- สามารถอธิบายหลักในการปฏิเสธได้</p>	<p>- ใบกิจกรรมที่ 9 ปฏิเสธอย่างไรดี</p> <p>- ใบความรู้ที่ 6 หลักในการปฏิเสธ</p> <p>- ใบกิจกรรมที่ 10 เอาอย่างไรดีนะ</p> <p>- ใบกิจกรรมที่ 11 เทวา ซาดาน</p> <p>- แบบบันทึกผลการเรียนรู้ที่ 4 ทักษะการปฏิเสธ</p>	<p>- สังเกตพฤติกรรม</p> <p>- ตรวจผลงานกลุ่ม</p> <p>- ตรวจผลงานรายบุคคล</p>	<p>- แบบสังเกตพฤติกรรม</p> <p>- แบบประเมิน</p> <p>- ชิ้นงานกลุ่ม</p> <p>- แบบประเมิน</p> <p>- ชิ้นงานรายบุคคล</p>

ตาราง 2 (ต่อ)

โครงสร้างเนื้อหา	ขอบข่ายเนื้อหา	จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	วิธีการ/สื่อการอบรม	วิธีการประเมิน	เครื่องมือ
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ทักษะการจัดการกับอารมณ์ และความเครียด ประกอบด้วย กิจกรรมที่ 12 ประหลาดใจใหม่ กิจกรรมที่ 13 การจัดการ ความเครียด กิจกรรมที่ 14 ผ่อนคลาย	- ความรู้ เกี่ยวกับเข้าใจ การจัดการ ความเครียด ซึ่ง ส่งเสริมวิถีชีวิตที่ มีคุณภาพ - สาเหตุและ อาการของ ความเครียด และความโกรธ - จัดการกับ ความเครียดได้ อย่างมี ประสิทธิภาพ เพื่อหลีกเลี่ยง ตนเองจาก ปัญหาเสพติด	- เข้าใจแนวคิดเรื่องการจัด การความเครียด ซึ่งส่งเสริมวิถีชีวิต ที่มีคุณภาพ - เข้าใจสาเหตุและอาการของ ความเครียด และความโกรธ - เข้าใจว่าแรงกดดันสามารถ จัดการให้บรรลุผลในทางบวกได้ - จัดการกับความเครียดได้อย่างมี ประสิทธิภาพ	- ใบกิจกรรม ที่ 12 เรื่อง ประหลาดใจใหม่ - ใบความรู้ที่ 7 เข้าใจ อาการของความเครียด - ใบความรู้ที่ 8 ผ่อนคลาย - ใบกิจกรรมที่ 14 ผ่อนคลาย - แบบบันทึกผลการเรียนรู้ ที่ 5 ทักษะการจัดการกับ อารมณ์และความเครียด	- สังเกต พฤติกรรม - ตรวจผลงาน กลุ่ม - ตรวจผลงาน รายบุคคล	- แบบสังเกต พฤติกรรม - แบบประเมิน ชิ้นงานกลุ่ม - แบบประเมิน ชิ้นงาน รายบุคคล

กิจกรรมและวิธีการฝึกอบรม

กิจกรรมการฝึกอบรม

การจัดกิจกรรมฝึกอบรมตามหลักสูตรฝึกอบรมนี้ ได้กำหนดให้สอดคล้องกับ จุดมุ่งหมายของหลักสูตรฝึกอบรม และจุดประสงค์การเรียนรู้ในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ โดยยึดคุณลักษณะของการฝึกอบรม และจิตวิทยาการเรียนรู้ ซึ่งได้กำหนดกิจกรรมการ ฝึกอบรมไว้ ดังนี้

1. การบรรยาย (Lecture) การบรรยายที่มีการซักถามเป็นเทคนิคการ ฝึกอบรมที่เหมาะสมกับการฝึกอบรมที่มีวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้ความรู้ ทักษะความสัมพันธ ะระหว่างบุคคล การยอมรับของผู้ที่มีส่วนร่วม การเปลี่ยนทัศนคติ ทักษะการแก้ปัญหา แต่ ไม่เหมาะสำหรับความรู้ที่ได้จากการอบรมเพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ในแนวใหม่ การฝึกอบรมโดยใช้วิทยากรเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ คือ

2. กรณีศึกษา (Case Study) เป็นการฝึกอบรมที่นำเอาเรื่องราวหรือกรณี ที่ เป็นปัญหาเกิดขึ้นจริงๆ เสนอในกลุ่มผู้เข้ารับการอบรม สมาชิกของกลุ่มจะใช้หลัก วิชาการและประสบการณ์ที่ได้จากการปฏิบัติงานมาผสมผสานเพื่อมาวิเคราะห์กรณี ที่ ยกมาโดยมีที่ปรึกษาคอยให้คำแนะนำและให้แนวทางเพื่อช่วยสมาชิกกลุ่มวิเคราะห์ปัญหา ได้ตรงวัตถุประสงค์

3. การแสดงบทบาทสมมติ (Roleplaying) เป็นเทคนิคที่นำเอาเรื่องที่เป็น กรณีตัวอย่างมาเสนอในรูปแบบการแสดงบทบาท ให้ผู้เข้ารับการ อบรมได้เห็นภาพชัดเจน ได้สัมผัสกับประสบการณ์และความรู้สึกที่แท้จริงเกี่ยวกับปัญหาที่เป็นกรณีตัวอย่าง การแสดงบทบาทสมมติช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รับทราบข้อมูลและเรื่องราวที่ตรงกับ เนื้อเรื่องที่ใช้ในการศึกษาแนวเดียวกัน

4. การประชุมกลุ่มย่อย (Buzz session) เป็นการแบ่งผู้เข้ารับการ ฝึกอบรมเป็นกลุ่มย่อยจากกลุ่มใหญ่ กลุ่มย่อยละ 2 – 6 คนเพื่อพิจารณา ประเด็นปัญหา อาจเป็นปัญหาเดียวกันหรือต่างกัน ในช่วงเวลาที่กำหนด มีวิทยากรคอยช่วยเหลือทุกกลุ่ม แต่ละกลุ่มต้องเลือกประธานและเลขานุการของกลุ่มเพื่อดำเนินการ แล้วนำความคิดเห็น ของกลุ่มเสนอต่อที่ประชุมใหญ่

5. การใช้กิจกรรมนันทนาการ (Recreational/activity) เป็นการให้ผู้เข้ารับการอบรมร่วมกันทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างเช่น ร้องเพลง เล่นเกม ปรบมือเป็นจังหวะ ฯลฯ โดยเน้นการทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม เพื่อมุ่งเปลี่ยนแปลงทัศนคติและสร้างความสัมพันธ์ ตลอดจนสร้างความสนุกสนานระหว่างการฝึกอบรม ไม่ควรใช้เวลาเกิน 20 – 40 นาที ข้อดีคือ ผู้เข้ารับการอบรมมีส่วนร่วมทุกคน บรรยากาศสนุกสนาน ข้อจำกัดคือใช้ได้กับบางหัวข้อเท่านั้น ส่วนใหญ่ใช้สลับกันกับการบรรยายวิทยากรต้องมีทักษะในการนำกลุ่ม

ในการอบรมครั้งนี้ ได้ใช้เทคนิคการฝึกอบรมที่เหมาะสมกับนักเรียน ได้แก่ การบรรยาย กรณีศึกษา การแสดงบทบาทสมมุติ การประชุมกลุ่มย่อย และการใช้กิจกรรมนันทนาการ โดยกิจกรรมการฝึกอบรมดังกล่าวได้สอดแทรกไว้ในกิจกรรมการฝึกอบรมแต่ละหัวข้อฝึกอบรม

วิธีการฝึกอบรม

1. ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ทดลองใช้หลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เสนอขอรับการอนุมัติจากผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านปลาหลาย
2. นักเรียนที่เข้ารับการฝึกอบรม คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านปลาหลาย จำนวน 30 คน เป็นนักเรียนกลุ่มปกติ จำนวน 15 คน กลุ่มเสี่ยง จำนวน 12 คน กลุ่มมีปัญหา จำนวน 3 คน
3. ประชุมผู้ร่วมดำเนินการจัดอบรม กำหนดบทบาท หน้าที่และความรับผิดชอบ
4. ดำเนินการฝึกอบรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยดำเนินการฝึกอบรมตามลำดับ

สื่อและเอกสารประกอบการฝึกอบรม

สื่อการฝึกอบรมครั้งนี้ประกอบด้วย

1. ใบกิจกรรมที่ 1 – 14
2. ใบความรู้ที่ 1 – 8
3. สื่อประกอบการบรรยาย วิธีทัศนกรณีศึกษา หน่วยงานเรียนรู้ที่ 1-5
4. แบบบันทึกผลการเรียนรู้ที่ 1 – 5 ซึ่งมีรายละเอียด ดังตาราง 3

ตาราง 3 สื่อและเอกสารประกอบการฝึกอบรมตามหลักสูตร

หน่วย การ เรียนรู้ที่	สื่อและเอกสารประกอบการฝึกอบรม			
	วิดิทัศน์กรณีศึกษา	ใบกิจกรรมที่	ใบความรู้ที่	แบบบันทึก ผล การเรียนรู้ที่
1	ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง	1, 2, 3	1-2	1
2	ทักษะการตัดสินใจ	4, 5	3-4	2
3	ทักษะการแก้ปัญหา	6, 7, 8	5	3
4	ทักษะการปฏิเสธ	9, 10, 11	6	4
5	ทักษะการจัดการกับอารมณ์และ ความเครียด	12, 13, 14	7-8	5

การวัดและประเมินผล

วิธีการการวัดผล

1. การทดสอบโดยใช้แบบทดสอบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติด
2. การตรวจสอบผลงาน โดยใช้แบบตรวจสอบผลงานจากแบบบันทึกผลการเรียนรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 - 5
3. การประเมินทักษะการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการใช้ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติด โดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมประเมินแต่ละด้านหลังการฝึกอบรมเสร็จแล้ว 3 สัปดาห์
4. การสอบถาม โดยใช้แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติด หลังการอบรมเสร็จ

การประเมินผล

- นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นต้องผ่านเกณฑ์การประเมิน ดังต่อไปนี้
1. นักเรียนมีผลการทดสอบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติดหลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนการฝึกอบรม
 2. นักเรียนได้ระดับคะแนนจากการประเมินผลงาน ตั้งแต่ระดับ 2 ขึ้นไป

3. นักเรียนมีพฤติกรรมทักษะการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันยาเสพติด หลังการฝึกอบรมเสร็จแล้ว 3 สัปดาห์ อยู่ในระดับมาก

4. นักเรียนมีความคิดเห็นต่อทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติดหลัง การฝึกอบรม อยู่ในระดับมาก

คุณสมบัติของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

ผู้เข้ารับการอบรมตามหลักสูตรฝึกอบรม มีคุณสมบัติ ดังนี้

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านปลาหลาย จำนวน 30 คน เป็นนักเรียนกลุ่มปกติ จำนวน 15 คน กลุ่มเสี่ยง จำนวน 12 คน กลุ่มมีปัญหา จำนวน 3 คน

คุณสมบัติของวิทยากรดำเนินการฝึกอบรม

วิทยากรในการฝึกอบรมเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการดำเนินการฝึกอบรม เพราะสามารถทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความรู้ความเข้าใจ ทักษะคิดและมีความสามารถในเรื่องใดเรื่องหนึ่งจนกระทั่งเกิดการเรียนรู้หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปตามวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมในครั้งนี้ ผู้วิจัยคัดเลือกวิทยากรโดยพิจารณาจากความรู้และประสบการณ์ของวิทยากรให้ตรงกับหัวข้อที่ฝึกอบรม ดังนี้

1. ผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจ มีความสามารถ มีความเชี่ยวชาญและมีประสบการณ์ในเรื่องที่ฝึกอบรมเป็นอย่างดี

2. เป็นผู้ที่สามารถถ่ายทอดความรู้ และประสบการณ์ ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม เข้าใจ สามารถใช้สื่อประกอบการฝึกอบรมได้อย่างเหมาะสม

3. เป็นผู้ที่มีบุคลิกดี มีมนุษยสัมพันธ์ดี สามารถโน้มนำความเชื่อถือ ศรัทธาจากผู้เข้ารับการอบรมได้ ตลอดทั้งสามารถสร้างบรรยากาศที่ดี และสนุกสนานให้เกิดขึ้น

ส่วนที่ 2 หน่วยการเรียนรู้หลักสูตรฝึกอบรม

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

หน่วยการเรียนรู้

หลักสูตรฝึกอบรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง	ใช้เวลา 3 ชั่วโมง
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ทักษะการตัดสินใจ	ใช้เวลา 3 ชั่วโมง
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ทักษะการแก้ปัญหา	ใช้เวลา 3 ชั่วโมง
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ทักษะการปฏิเสธ	ใช้เวลา 3 ชั่วโมง
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด	ใช้เวลา 3 ชั่วโมง
	รวม 15 ชั่วโมง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง

ใช้เวลา 3 ชั่วโมง

1. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อผู้เข้ารับการอบรมได้ฝึกอบรบหน่วยการเรียนรู้แล้วจะเกิดพฤติกรรมการเรียนรู้ ดังนี้

- 1.1 สามารถวิเคราะห์ข้อดีของตนเองที่ช่วยป้องกันการถูกชักจูงไปใช้ยาเสพติดได้
- 1.2 สามารถวิเคราะห์สถานการณ์เสี่ยงที่นำไปสู่การใช้ยาเสพติดได้
- 1.3 สามารถระบุปัญหาที่เกิดจากการใช้ยาเสพติดของสมาชิกในครอบครัวและสังคมได้
- 1.4 สามารถเสนอแนวคิดที่จะหลีกเลี่ยงตนเองจากปัญหาที่เกิดจากการใช้ยาเสพติดได้

2. เนื้อหาการฝึกอบรบ

- 2.1 ความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด
- 2.2 ความรู้เกี่ยวกับทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง
- 2.3 การป้องกันตนเองและการหลีกเลี่ยงตนเองจากปัญหายาเสพติด

3. กิจกรรมการฝึกอบรบ

3.1 กิจกรรมปฐมนิเทศ โดยการบรรยายนำเสนอรายละเอียด จุดมุ่งหมายของหลักสูตรฝึกอบรบ บทบาทของผู้เข้ารับการฝึกอบรบจะต้องปฏิบัติและประโยชน์ที่ได้รับของผู้เข้ารับการฝึกอบรบ

3.2 วิทยากรบรรยาย โดยใช้โปรแกรม Power Point หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง นำเสนอรายละเอียดเรื่อง ความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด ความรู้เกี่ยวกับทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง การป้องกันตนเองและการหลีกเลี่ยงตนเองจากปัญหายาเสพติด การวิเคราะห์ สถานการณ์เสี่ยง

3.3 วิทยากรนำเสนอวีดิทัศน์ เรื่อง การป้องกันการติดยาเสพติด ให้กับผู้เข้ารับการศึกษาอบรม

3.4 แบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการศึกษาอบรมโดยใช้กิจกรรม “ลมพัด” แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5 คน

3.5 มอบหมายให้แต่ละกลุ่มศึกษาใบความรู้ที่ 1 – 2 เพื่อระดมความคิดเห็น เรื่องความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง การป้องกันตนเองและการหลีกเลี่ยงตนเองจากปัญหา ยาเสพติด การวิเคราะห์สถานการณ์เสี่ยง

3.6 ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มสังเคราะห์และสรุปองค์ความรู้ที่ได้รับจากใบความรู้ที่ 1-2 ส่งตัวแทนนำเสนอรายละเอียดของผลงานกลุ่ม ใช้เวลากลุ่มละ 3-5 นาที

3.7 สมาชิกสรุปบทเรียนจากใบความรู้ที่ 1 – 2 และนำองค์ความรู้ที่ได้บันทึกลงในใบกิจกรรมที่ 1-2 เป็นรายบุคคล

3.8 ผู้เข้าร่วมการอบรมทำกิจกรรมที่ 3 ลวดลายสีลา เพื่อฝึกความเห็นชอบ เห็นในผู้อื่น ที่มักจะถูกตัดออกจากกิจกรรมต่างๆ ในสังคม และการจะช่วยให้คนที่รู้สึก ลับสนมีความรู้สึกเข้าใจและยอมรับความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง

3.9 วิทยากรและผู้เข้ารับการศึกษาอบรมร่วมกันสรุปความรู้ในเรื่องการตระหนักรู้ในตนเอง และที่ได้รับการหลีกเลี่ยงตนเองจากปัญหา ยาเสพติด

4. สื่อการเรียนรู้

4.1 กิจกรรม แบ่งกลุ่ม

4.2 ใบความรู้ที่ 1 รู้ทันยาเสพติด ชีวิตสดใส

4.3 ใบกิจกรรมที่ 1 รู้ทันยาเสพติด ชีวิตสดใส

4.4 ใบความรู้ที่ 2 ชนะใจตน ชนะยาเสพติด

4.5 ใบกิจกรรมที่ 2 ชนะใจตน ชนะยาเสพติด

4.6 กิจกรรมที่ 3 ลวดลายสีลา

4.7 แบบบันทึกผลการเรียนรู้ที่ 1 ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง

4.7 โปรแกรม Power Point เรื่อง หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง

4.8 วีดิทัศน์ เรื่อง การป้องกันการติดยาเสพติด

5. การวัดและประเมินผล

วิธีการวัดผล

1. ประเมินชิ้นงาน
2. ประเมินพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล
3. ประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

เครื่องมือการประเมิน

1. แบบประเมินชิ้นงาน
2. แบบประเมินพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล
3. แบบประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

เกณฑ์การประเมิน

1. นักเรียนประเมินชิ้นงานได้คะแนน 12 คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์การประเมิน
2. นักเรียนมีพฤติกรรมการทำงานรายบุคคลได้ระดับ 2 ขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์
3. นักเรียนมีพฤติกรรมการทำงานกลุ่มได้ระดับ 2 ขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

ภาคผนวก
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1
ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง

1. กิจกรรมแบ่งกลุ่ม
2. ใบความรู้ที่ 1 รู้ทันยาเสพติด ชีวิตสดใส
3. ใบกิจกรรมที่ 1 รู้ทันยาเสพติด ชีวิตสดใส
4. ใบความรู้ที่ 2 ชะใจตน ชะยาเสพติด
5. ใบกิจกรรมที่ 2 ชะใจตน ชะยาเสพติด
6. ใบกิจกรรมที่ 3 ลวดลายสีลา
7. แบบบันทึกผลการเรียนรู้ที่ 1 ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง

การจัดกิจกรรมแบ่งกลุ่ม “ลมพัด”

เนื้อเพลง

“ลมเพ ลมพัด โบกสะบัดพัดมาไวไว ลมเพ ลมพัดอะไร ลมเพ ลมพัดอะไร
ฉันจะบอกให้.....”

1. ผู้นำร้องเพลงแล้วตามด้วยคำสั่งว่า “ให้.....” (ตัวอย่างเช่น ให้คน 3 คน หันหลังชนกัน, ให้คน 5 คน เอามือจับหูกัน)
2. ในขณะที่มีการจับกลุ่มทำตามคำสั่ง ผู้นำกิจกรรมอาจจะให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนขึ้นมายืนตรงกลางกลุ่ม เพื่อเต้นหรือทำท่าทางของสัตว์ตามที่กำหนดก็ได้
3. รอบสุดท้ายให้ผู้นำกิจกรรมใช้คำสั่งแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มละ 5 คน เพื่อเตรียมส่งต่อไปให้กับกิจกรรมต่อไป
4. ให้แต่ละกลุ่มนั่งจับมือกันเป็นวงกลม ผู้นำกิจกรรมสรุปกิจกรรมและส่งต่อกิจกรรมให้ต่อไป

สรุปกิจกรรม

1. กิจกรรมนี้สอนให้เรา รู้จักว่าชีวิตคือความไม่แน่นอนเพราะฉะนั้นเราจำเป็นต้องเตรียมความพร้อม
2. ถ้าเปลี่ยนโจทย์จากการลุกขึ้นเต้นเป็นความเสี่ยงต่างๆ ในชีวิต ทำให้เราได้เรียนรู้ว่าความเสี่ยงต่างๆ อาจเกิดขึ้นได้แม้ในวินาทีที่เราคิดว่าปลอดภัยที่สุดก็ตาม

ใบความรู้ที่ 1 รู้ทันยาเสพติด ชีวิตสดใส

ความหมายของยาเสพติด

ยาเสพติด หมายถึง ยาหรือสารเคมีเมื่อเสพหรือฉีดเข้าสู่ร่างกายติดต่อกันชั่วระยะเวลาหนึ่งก็จะติดก่อให้เกิดพิษเรื้อรัง ทำให้ร่างกายและจิตใจเสื่อมโทรม เช่น ฝิ่น กัญชา เฮโรอีน ยานอนหลับ สุรา เป็นต้น

ยาเสพติดให้โทษ หมายถึง สารเคมีหรือวัตถุชนิดใดๆ ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกาย ไม่ว่าจะโดยรับประทาน ดม สูบ นี๊ด หรือด้วยประการใดๆ แล้ว ทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจในลักษณะสำคัญเช่น ต้องเพิ่มขนาดการเสพเรื่อยๆ มีอาการถอนยาเมื่อขาดยา มีการต้องการเสพทั้งร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรงอยู่ตลอดเวลา และสุขภาพโดยทั่วไปจะทรุดโทรมลงกับให้รวมตลอดถึงพืชหรือส่วนของพืชที่เป็นหรือให้ผลผลิตเป็นยาเสพติดให้โทษหรืออาจใช้ผลิตเป็นยาเสพติดให้โทษและสารเคมีที่ใช้ในการผลิตยาเสพติดให้โทษดังกล่าวด้วย แต่ไม่หมายความถึงยาสามัญประจำบ้านบางตำรับ ตามกฎหมายว่าด้วยยาที่มียาเสพติดให้โทษผสมอยู่



ภาพที่ 1 แสดงตัวอย่างสารเสพติดชนิดต่างๆ
ที่มา : <http://www.pang-lalida.blogspot.com>



ภาพที่ 2 การจับกุมผู้ค้าสารเสพติด
ที่มา : <http://www.patrolnews.net>



ผู้ค้า หรือ ผู้เสพ
ผิดกฎหมายเหมือนกันครับ

ประเภทของสารเสพติด

ยาเสพติดสามารถจำแนกได้ตามลักษณะต่างๆ ดังนี้

1. ประเภทกดประสาท ได้แก่ ฟีน มอร์ฟีน เฮโรอีน ยานอนหลับ ยาระงับประสาท ยาแก้ปวดประสาท เครื่องดื่มมีเมตาทุกชนิด รวมทั้ง สารระเหย เช่น ทินเนอร์ แล็กเกอร์ น้ำมันเบนซิน กาว เป็นต้น มักพบว่าผู้เสพติดมี ร่างกายซูบซีด ผอมเหลือง อ่อนเพลีย พุงซ่าน อารมณ์ เปลี่ยนแปลงง่าย

2. ประเภทกระตุ้นประสาท ได้แก่ ไอซ์ ยาบ้า ยาอี กระทั่งม โคเคน มักพบว่าผู้เสพติดจะมี อาการหงุดหงิด กระวนกระวาย จิตสับสน หวาดระแวง บางครั้งมีอาการคลุ้มคลั่ง หรือทำ ในสิ่งที่คนปกติ ไม่กล้าทำ เช่น ทำร้ายตนเอง หรือฆ่าผู้อื่น เป็นต้น

1. จำแนกตามการออกฤทธิ์ต่อระบบประสาท

3. ประเภทหลอนประสาท ได้แก่ แอลเอสดี และ เห็ดขี้ควาย เป็นต้น ผู้เสพติดจะมีอาการประสาท หลอน ฟันเฟื่องเห็นแสงสีวิจิตรพิสดาร หูแว่ว ได้ยิน เสียง ประหลาดหรือเห็นภาพหลอนที่น่าเกลียดน่า ก้าว ควบคุมตนเองไม่ได้ ในที่สุดมักป่วยเป็นโรคจิต

4. ประเภทออกฤทธิ์ผสมผสาน คือ ทั้งกระตุ้น กัดและหลอนประสาทร่วมกัน ได้แก่ ผู้เสพติด มักมี อาการหวาดระแวง ความคิดสับสนเห็น ภาพลวงตา หูแว่ว ควบคุมตนเองไม่ได้และป่วย เป็นโรคจิตได้



โคเคน



ทินเนอร์



เห็ดขี้ควาย

ภาพที่ 3 ตัวอย่างยาเสพติดที่ออกฤทธิ์ต่อระบบประสาท ที่มา : thaitechno.net

2. จำแนกตามที่มา

แบ่งตามแหล่งที่เกิด ซึ่งจะแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

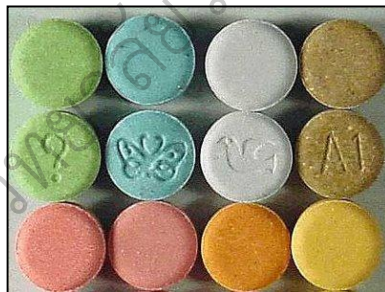
1. ยาเสพติดตามธรรมชาติ (Natural Drugs) คือ ยาเสพติดที่ผลิตจากพืช เช่น ฝิ่น มอร์ฟีน กระท่อม กัญชา เป็นต้น



ภาพที่ 4 กัญชา

ที่มา : <http://www.widget.sanook.com/tags/RegGae/>.com

2. ยาเสพติดสังเคราะห์ (Synthetic Drugs) คือ ยาเสพติดที่ผลิตขึ้นด้วยกรรมวิธีทางเคมี เช่น ไอซ์ เฮโรอีน แอมเฟตามีน ยาอี เอ็คตาซี เป็นต้น



ภาพที่ 5 ยาอีหรือยาเลิฟ

ที่มา : http://www.rd1677.com/rd_pitsanulok/ope%3D60808.com



3. จำแนกตามพระราชบัญญัติสารเสพติดให้โทษ พ.ศ.2522

แบ่งออกเป็น 5 ประเภท ได้แก่

1. ยาเสพติดให้โทษ ประเภทที่ 1 ได้แก่ ไอซ์ เฮโรอีน แอลเอสดี แอมเฟตามีน ยาบ้า ยาอี หรือยาเลิฟ

2. ยาเสพติดให้โทษ ประเภทที่ 2 ยาเสพติดประเภทนี้สามารถนำมาใช้เพื่อประโยชน์ทางการแพทย์ได้ แต่ต้องใช้ภายใต้การควบคุมของแพทย์และใช้เฉพาะกรณีที่จำเป็นเท่านั้น ได้แก่ ผีน มอร์ฟิน โคเคน หรือ โคคาอิน โคเคอิน และเมทาโดน

3. ยาเสพติดให้โทษ ประเภทที่ 3 ยาเสพติดประเภทนี้เป็นยาเสพติดให้โทษที่มียาเสพติดประเภทที่ 2 ผสมอยู่ด้วย มีประโยชน์ทางการแพทย์ ถ้านำไปใช้เพื่อจุดประสงค์อื่นหรือเพื่อเสพยาจะมีโทษก้ำกั๊ว ยาเสพติดประเภทนี้ ได้แก่ ยาแก้ไอที่มีตัวยาโคเคอิน ยาแก้ท้องเสีย ที่มีฝิ่นผสมอยู่ด้วย ยานี้มีระดับปวดต่างๆ เช่น มอร์ฟิน เพทิดีน ซึ่งสกัดมาจากฝิ่น

4. ยาเสพติดให้โทษ ประเภทที่ 4 คือ สารเคมีที่ใช้ในการผลิตยาเสพติดให้โทษประเภทที่ 1 หรือประเภทที่ 2 ยาเสพติดประเภทนี้ไม่มีการนำมาใช้ประโยชน์ในการบำบัดโรคแต่อย่างใดและมีโทษก้ำกั๊วด้วย ได้แก่ น้ำยาอะเซติคแอนไฮไดรย์ และ อะเซติลคลอไรด์ ซึ่งใช้ในการเปลี่ยนมอร์ฟินเป็นเฮโรอีน สารคลอซูไดอีเฟดรีน สามารถใช้ในการผลิตยาบ้าได้และวัตถุดิบออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทอีก 12 ชนิด ที่สามารถนำมาผลิต ยาอีและยาบ้าได้

5. ยาเสพติดให้โทษ ประเภทที่ 5 เป็นยาเสพติดให้โทษที่มีได้เข้าข่ายอยู่ในยาเสพติดประเภทที่ 1 ถึง 4 ได้แก่ ทุกส่วนของพืช กัญชา กระท่อม เห็ดขี้ควาย เป็นต้น



ภาพที่ 9 ยาอีหรือยาเลิฟ

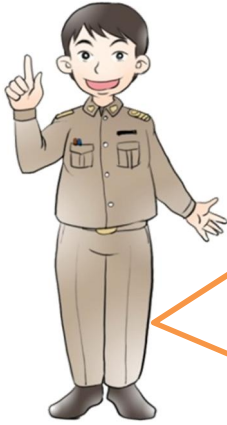
ที่มา :www.macsm.com



ภาพที่ 10 ยาบ้า

ที่มา :www.macsm.com

ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง ชนะใจตน ชนะยาเสพติด



สวัสดีครับ นักเรียนที่น่ารักของครูทุกคน วันนี้ครูมีเรื่อง จะเล่าให้นักเรียนฟัง เมื่อคืนแถวบ้านครูมีพวกวัยรุ่น เล่นยาเสพติด สร้างความเดือดร้อนแก่ชาวบ้าน จนถูกตำรวจ ไล่จับไปได้หลายคน วัยรุ่นพวกนี้ชอบคบกันไปในทางที่ไม่ดี ชอบเที่ยวกลางคืน แล้วนักเรียนคิดว่าถ้านักเรียนเที่ยวกลางคืนจะมีผลต่อนักเรียนอย่างไร

คุณครูครับ ผมว่าผลที่จะเกิดกับพวกเราถ้าเราชอบเที่ยวกลางคืนก็คือ

1. ไม่สนใจการเรียน ไม่ตั้งใจเรียน
2. เสียเงิน
3. มีพฤติกรรมเสี่ยง อาจถูกชักชวนไปในทางที่ไม่เหมาะสมได้ครับ



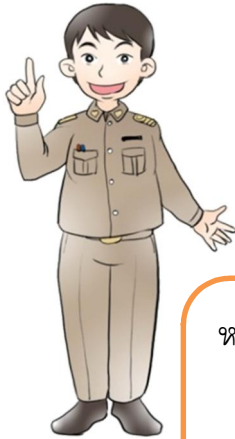
ถูกต้อง เก่งมาก



นักเรียนลองบอกข้อดีของตนเองที่สามารถป้องกันสารเสพติดและข้อด้อยของตนเองที่อาจถูกชักชวนไปใช้สารเสพติดได้ ใครตอบได้บ้างครับ

หนูขอตอบค่ะ ข้อดีของตนเองที่จะช่วยป้องกันสารเสพติด คือ ต้องมีความมั่นใจในตนเอง คิดไตร่ตรองรอบคอบ และกล้าตัดสินใจ ส่วนข้อเสียของตนเองที่อาจถูกชักชวนไปใช้สารเสพติดก็คือ เป็นคนใจอ่อน เชื่อคนง่าย ชอบลองและชอบตามเพื่อน





นักเรียนลองบอกข้อดีของตนเองที่สามารถป้องกันสาร
เสพติดและข้อด้อยของตนเองที่อาจถูกชักจูงไปใช้สารเสพติด
ได้ ใครตอบได้บ้างครับ

หนูขอตอบค่ะ หนูมีแนวคิดในการคบเพื่อน คือ

1. เลือกคบเพื่อนที่ดี รักเรียน
2. คบเพื่อนที่รับฟังความคิดเห็นของคนอื่น
3. คบเพื่อนที่ไม่เป็นคนก้าวร้าว ไม่เกเร



ทุกคนรู้จักข้อดีและข้อด้อยของตนเองแล้วนะครับ แล้ว
นักเรียนคิดว่าจะนำข้อดีของตนเอง ไปเป็นแนวทางในการ
ป้องกันตนเองจากสารเสพติดและนำข้อด้อยมาปรับปรุง
เพื่อป้องกันไม่让自己อยู่ในสถานการณ์เสี่ยงได้อย่างไร

ผมขอตอบครับ เราสามารถนำทั้งข้อดีและข้อด้อยของตนเอง
ไปใช้เป็นแนวทางในการป้องกันสารเสพติดได้ คือ
เราต้องคิดก่อนทำทุกครั้ง ต้องใจแข็ง ต้องหนักแน่น
ต้องไม่เชื่อคนง่ายและที่สำคัญต้องไม่ลองครับ



ทุกคนเก่งมากๆ ครูหวังว่าพวกเขา คงจะนำ
ความรู้ที่ได้รับวันนี้ไปเผยแพร่ให้กับเพื่อนๆ



ใบกิจกรรมที่ 2 ชนะใจตน ชนะยาเสพติด



คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำความรู้ที่ได้จากใบความรู้เรื่อง รู้ทันยาเสพติด ชีวิตสดใส
ตอบคำถาม ให้ถูกต้อง แล้วนำเสนอผลงาน

1. ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการที่วัยรุ่นเผลอกลางคืน คือ อะไร

.....
.....

2. บอกข้อดีของตนเองที่สามารถป้องกันการถูกชักจูงไปใช้สารเสพติด

.....
.....

3. บอกข้อดีของตนเองที่อาจถูกชักจูงไปใช้สารเสพติด

.....
.....

4. นักเรียนบอกแนวคิดในการเลือกคบเพื่อนมีอะไรบ้าง

.....
.....

5. นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับเรื่อง รู้ทันยาเสพติด ชีวิตสดใสไปประยุกต์ใช้ใน
ชีวิตประจำวัน

.....
.....

ใบกิจกรรมที่ 3 ลวดลายสีลา

ความคิดรวบยอด

การยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองและผู้อื่น ย่อมได้รับความเห็นอกเห็นใจและเป็นส่วนหนึ่งที่ควรได้รับการแบ่งปันจากเพื่อนและสังคม

วัตถุประสงค์

แสดงการยอมรับในความแตกต่างของความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองให้ผู้อื่นได้อย่างมีเหตุผล

สื่อวัสดุอุปกรณ์

ประโยคคำสั่ง

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงผู้ร่วมกิจกรรมถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมเพื่อส่งเสริมและพัฒนาทักษะชีวิตด้านการยอมรับความคิดและพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น
2. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงทำความเข้าใจในการทำกิจกรรมว่า สิ่งสำคัญคือต้องเงียบไม่คุยกันไม่กระซิบกระซาบไม่ยิ้มหรือหัวเราะ ความเงียบจะช่วยให้ทุกคนมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่และช่วยให้ทุกคนใช้ความคิดพิจารณาสำรวจตนเอง เพื่อรู้จักเข้าใจและยอมรับตนเอง
3. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมยืนเรียงแถวหน้ากระดาน (กลุ่มละ 8 – 10 คน) วิพากษ์ ยืนห่างจากผู้เล่นประมาณ 3 ก้าว
4. ผู้นำกิจกรรมอธิบายและสาธิต กฎกติกาของเกมดังนี้
 - เมื่อผู้นำกิจกรรมพูดประโยคว่า “แสดงลวดลายสีลาออกมา ถ้า.....” ให้ผู้ร่วมกิจกรรม คิดและสำรวจตนเองว่าประโยคนั้นตรงกับความรู้สึกหรือความเป็นตัวเองหรือไม่แล้วแสดงลวดลายสีลาออกมาด้านหน้า ประโยคตัวอย่างเช่น แสดงลวดลายสีลาออกมาถ้า

- 1) คุณเป็นผู้ชาย
- 2) คุณชอบร้องเพลง
- 3) คุณมีเพื่อนเยอะ
- 4) คุณมีแฟนเป็นผู้ชาย
- 5) คุณมีแฟนเป็นผู้หญิง

- 6) คุณอยากเป็นดารา
- 7) คุณอยากเป็นนักร้อง
- 8) คุณรักครอบครัว
- 9) คุณรักทุกคนที่อยู่รอบข้าง
- 10) คุณร้องไห้อย่างน้อย 1 ครั้งต่อปี
- 11) คุณรู้สึกสับสนในตัวเอง ฯลฯ

5. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมพิจารณาถ้าประโยคนั้นไม่ตรงกับตัวเองให้ยื่นมือ

6. เมื่อแสดงลวดลายสีลาออกมาด้านหน้าแล้วให้ผู้ร่วมกิจกรรมนั้นหันหน้ากลับไปหาผู้ร่วมกิจกรรมอีกด้าน

7. ผู้ร่วมกิจกรรมทุกคนอยู่ในความเงียบเพื่อสังเกตผู้ร่วมกิจกรรมคนอื่นๆ จากนั้น ผู้ร่วมกิจกรรมที่แสดงลวดลายสีลาออกมาเดินกลับไปยังจุดแรกที่ยืน

8. ผู้นำกิจกรรมพูดประโยค ลวดลายสีลาออกมาถ้า.....อื่นๆ ต่อไปเรื่อยๆ

คำถามสะท้อนคิด

1. น้องรู้สึกอย่างไรระหว่างการทำกิจกรรม
2. น้องรู้สึกอย่างไรเมื่อเลือกที่จะแสดงลวดลายสีลาออกมาหรือไม่เลือกแสดงลวดลายสีลาแล้วทำให้คุณกลายเป็นคนส่วนใหญ่หรือเป็นคนส่วนน้อยในกลุ่ม
3. น้องรู้สึกอย่างไรตอนที่ตัดสินใจจะไม่แสดงลวดลายสีลา

คำถามเชื่อมโยง

1. ที่ผ่านมามีใครบ้างที่มักจะถูกตัดออกจากกิจกรรมต่างๆ ในสังคมโปรดยกตัวอย่าง
2. น้องคิดว่าพวกเขาจะรู้สึกอย่างไรที่อยู่ฝ่ายที่เป็นคนส่วนน้อยในสังคม

คำถามปรับใช้

เราจะช่วยให้คนที่รู้สึกสับสนมีความรู้สึกเข้าใจและยอมรับความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองได้อย่างไร

ข้อเสนอแนะไปนำไปประยุกต์ใช้

1. สามารถปรับเปลี่ยนคำถามได้ตามความเหมาะสม
2. หากอาสาสมัครจากกลุ่มผู้เล่นออกมาเป็นผู้นำเกม

แบบบันทึกผลการเรียนรู้ที่ 1
ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง

คำชี้แจง ให้บันทึกความรู้ที่ได้จากการเรียนรู้ในหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง โดยสรุปในรูปแบบของแผนผังความคิด เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดและการปฏิบัติตนให้ห่างไกลจากยาเสพติด

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี



หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

ทักษะการตัดสินใจ

ใช้เวลา 3 ชั่วโมง

1. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อผู้เข้ารับการอบรมได้ฝึกอบรมหน่วยการเรียนรู้แล้วจะเกิดพฤติกรรมการเรียนรู้ ดังนี้

- 1.1 สามารถอธิบายขั้นตอนการตัดสินใจได้ถูกต้อง
- 1.2 บอกผลกระทบของการใช้ยาเสพติดประเภทบุหรี่ปริและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 1.3 สามารถวิเคราะห์สถานการณ์และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

2. เนื้อหาการฝึกอบรม

- 2.1 ความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดประเภทบุหรี่ปริและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 2.2 ความรู้เกี่ยวกับทักษะการตัดสินใจที่ถูกต้องได้
- 2.3 การป้องกันตนเองและการหลีกเลี่ยงตนเองจากปัญหาเสพติด

3. กิจกรรมการฝึกอบรม

3.1 กลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรม ศึกษาใบความรู้ที่ 3 เรื่อง ทักษะการตัดสินใจ จากนั้นให้แต่ละกลุ่มศึกษากรณีศึกษาที่กำหนดให้ในใบกิจกรรมที่ 4 ทักษะการตัดสินใจ แล้วอภิปรายประเด็นคำถามที่ได้ โดยวิทยากรช่วยในการสรุปเรื่องราวอีกครั้งหนึ่ง

3.2 วิทยากรบรรยาย โดยใช้โปรแกรม Power Point นำเสนอรายละเอียดเรื่อง ความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด ประเภทบุหรี่ปริความรู้ และเกี่ยวกับทักษะการตัดสินใจ การป้องกันตนเองและการหลีกเลี่ยงตนเองจากปัญหาเสพติด การวิเคราะห์สถานการณ์และข้อมูลข่าวสาร

3.3 วิทยากรนำเสนอวีดิทัศน์ เรื่อง การตัดสินใจ (บุหรี่ปริและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์) ให้กับผู้เข้ารับการฝึกอบรม

3.4 กลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละกลุ่มศึกษาใบความรู้ที่ 4 เรื่อง สิ่งเสพติดที่ไม่ผิดกฎหมายและ ทำใบกิจกรรมที่ 5 สิ่งเสพติดที่ไม่ผิดกฎหมาย ระดมความคิดเห็นเรื่อง ความรู้เกี่ยวกับสิ่งเสพติดที่ไม่ผิดกฎหมาย

3.5 ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มสังเคราะห์และสรุปองค์ความรู้ที่ได้รับจากใบความรู้ที่ 3 - 4 เป็นแบบผังความคิด ส่งตัวแทนนำเสนอรายละเอียดของผลงานกลุ่ม ใช้เวลากลุ่มละ 3 - 5 นาที

3.6 สมาชิกสรุปบทเรียนจากใบความรู้ที่ 3 - 4 และนำองค์ความรู้ที่ได้บันทึกลงในแบบบันทึกหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ทักษะการตัดสินใจ เป็นรายบุคคล วิทยากรและผู้เข้ารับการอบรมร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้รับ

4. สื่อการเรียนรู้

- 4.1 ใบความรู้ที่ 3 เรื่อง ทักษะการตัดสินใจ
- 4.3 ใบกิจกรรมที่ 4 รู้ไว้..ไม่เกิดทุกข์
- 4.4 ใบความรู้ที่ 4 สิ่งเสพติดที่ไม่ผิดกฎหมาย
- 4.5 ใบกิจกรรมที่ 5 สิ่งเสพติดที่ไม่ผิดกฎหมาย
- 4.6 แบบบันทึกผลการเรียนรู้ที่ 2 ทักษะการตัดสินใจ
- 4.7 โปรแกรม Power Point เรื่อง ทักษะการตัดสินใจ
- 4.8 วิดีทัศน์ เรื่อง การตัดสินใจ

5. การวัดและประเมินผล

วิธีการวัดผล

1. ประเมินชิ้นงาน
2. ประเมินพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล
3. ประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

เครื่องมือการประเมิน

1. แบบประเมินชิ้นงาน
2. แบบประเมินพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล
3. แบบประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

เกณฑ์การประเมิน

1. นักเรียนประเมินชิ้นงานได้คะแนน 12 คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์การประเมิน
2. นักเรียนมีพฤติกรรมการทำงานรายบุคคลได้ระดับ 2 ขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์
3. นักเรียนมีพฤติกรรมการทำงานกลุ่มได้ระดับ 2 ขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์

ภาคผนวก

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ทักษะการตัดสินใจ

1. ใบความรู้ที่ 3 ทักษะการตัดสินใจ
2. ใบกิจกรรมที่ 4 รู้ใช้..ไม่เกิดทุกข์
3. ใบความรู้ที่ 4 สิ่งเสพติดที่ไม่ผิดกฎหมาย
4. ใบกิจกรรมที่ 5 สิ่งเสพติดที่ไม่ผิดกฎหมาย
5. แบบบันทึกผลการเรียนรู้ที่ 2 ทักษะการตัดสินใจ

ใบความรู้ที่ 3 ทักษะการตัดสินใจ

เป็นความสามารถที่ต้องใช้เหตุผลความเหมาะสมในแต่ละสถานการณ์มาคิด วิเคราะห์และหาทางออกที่ดีที่สุด เพื่อให้การตัดสินใจนั้นเป็นไปตามเป้าหมาย และมีแนวทางแก้ไขที่ดีที่สุดสำหรับตนเองและผู้อื่นด้วย

การฝึกทักษะการตัดสินใจโดยเรียนรู้กระบวนการต่างๆ จึงเป็นสิ่งจำเป็นมาก ดังนี้

1. เรียนรู้กระบวนการตัดสินใจ
2. ฝึกค้นหาตนเอง ทำความเข้าใจตนเอง หาข้อดี ข้อเสียของตนเอง
3. พิจารณาตนเองว่าต้องการอะไร ไม่ต้องการอะไร
4. เมื่อพบปัญหาหรือสถานการณ์ต่างๆ ให้นำปัญหามาฝึกวิเคราะห์หาสาเหตุแนวทางแก้ไข และลองตัดสินใจแก้ปัญหานั้นด้วยตนเอง แต่ถ้าแก้ไม่ตก ควรขอคำปรึกษาหรือคำแนะนำจากผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้



ใบกิจกรรมที่ 4 รู้ไว้.ไม่เกิดทุกข์

กรณีศึกษา เรื่อง “สายใจ”

สายใจ เป็นเด็กสาววัยรุ่น อายุ 14 ปี เป็นลูกคนเดียวของพ่อแม่ พ่อแม่มีรายได้แบบพออยู่พอใช้ สายใจกำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนมัธยมประจำอำเภอแห่งหนึ่ง มีเพื่อนสนิท 3 – 4 คน เพื่อนๆ มักชวนไปเที่ยวเล่นกันเสมอ บางครั้งหนีเรียน บางครั้งเข้าเรียนสาย หรือไม่เข้าไปโรงเรียน เป็นเหตุให้สายใจเรียนไม่ทันเพื่อน ผลการเรียนตกต่ำลง ถูกพ่อแม่และครูอาจารย์ตำหนิอยู่เสมอ

วันหนึ่งมีเพื่อนสนิทในกลุ่มชวนสายใจให้ลองเสพยาบ้า เพื่อจะได้อ่านหนังสือและทำการบ้านตอนดึกๆ ได้จะได้เรียนทันเพื่อน เมื่อเธอได้เสพยาเข้าไปแล้วต่อมาก็อยากเสพยาอีก ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ อยู่มาไม่นานสายใจก็เริ่มลองใช้ยาเสพติดชนิดฉีดเข้าเส้น แรกๆ ฉีดแล้วรู้สึกสบาย หายเครียด สนิมเรื่องทุกข์ใจเปื้อนหาย จากเคยใช้น้อยก็เพิ่มปริมาณมากขึ้น มากขึ้นและหากใช้น้อยกว่าที่เคยสายใจจะรู้สึกทรมาน ปวดมากตามกล้ามเนื้อและหนาว สะท้านจนถึงกระดูก สายใจจึงจะต้องทำทุกวิถีทางเพื่อให้ได้เงินมาซื้อยาเสพติดเพื่อฉีดเข้าเส้นทุกวัน ซึ่งจากนี้สายใจจึงเริ่มขายยาบ้าและยาเสพติดอื่นๆ ให้เพื่อนในโรงเรียนและในชุมชนที่เธออยู่หลายครั้งสายใจชวนเพื่อนที่ติดยาด้วยกันมาร่วมฉีดยาเข้าเส้นและมักใช้เข็มฉีดยาร่วมกันเพื่อความสนิทสนมในกลุ่มเพื่อนคนเดียวกัน

2 ปีผ่านไป สายใจเรียนจบชั้น ม.3 ตามที่พ่อแม่ตั้งความหวังไว้แต่อนิจจา ณ วันนี้ร่างกายของสายใจซูบผอม ทрудโทรม อ่อนเพลีย และป่วยอยู่เป็นประจำ เธอจึงไปหาหมอ และผลตรวจออกมาว่า สายใจติดเชื้อโรคเอดส์เสียแล้ว บัดนี้เธอรู้สึกว่าโลกอันกว้างใหญ่ แสนศิริโลของเธอได้ดับมีดมนลงทันใด เพราะ วันตายของเธอได้รอเธออยู่ในเวลาอันสั้น และใกล้เข้ามาทุกขณะ วันที่จะต้องจากโลกนี้ไป จากพ่อและแม่อันเป็นที่รัก จะทำอย่างไรดี สายใจเครียดมากจึงกินยานอนหลับทุกคืน และใช้ยาเสพติดทุกชนิดที่เพื่อนบอกว่าช่วยให้ลืมความทุกข์ได้

วันหนึ่ง สายใจเสพยาเสพติดที่เรียกกันว่า ยาอีเธอเสพมากถึง 10 เม็ด ซึ่งหลังจากนั้นสายใจก็เกิดอาการ ใจสั่น กล้ามเนื้อเกร็งกระตุก หายใจไม่ออก หมดสนิ้ำลายฟูมปาก ลมหายใจของเธอเริ่มแผ่วเบาลง สายใจเสียชีวิตไปแล้ว เธอไม่ได้ตายจากไปด้วยโรคเอดส์ “แต่” เธอจากไปเพราะยาเสพติดที่ได้ใช้เป็นที่พึ่งมาตลอด เธอตายจากไปด้วยอายุเพียง 16 ปี ทั้งให้พ่อและแม่ต้องเศร้าเสียใจ ปวดร้าว กับการสูญเสียครั้งใหญ่หลวงนี้ตลอดชีวิต ยาเสพติดไม่ได้ทำลายชีวิตสายใจเพียงคนเดียวเท่านั้น แต่คงอาจจะยังมีต่อไปอีก คนแล้วคนเล่า.....

คำชี้แจง ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน ศึกษากรณีศึกษาที่กำหนดให้แล้วร่วมกันอภิปรายหัวข้อ ต่อไปนี้

1. นักเรียนคิดอย่างไร ถ้าเพื่อนนักเรียนมาชวนให้ลองใช้ยาเสพติด
2. ถ้าหากมีคนในครอบครัวเสพยาเสพติดนักเรียนคิดว่าจะมีผลเสียอย่างไร
3. นักเรียนจะมีส่วนช่วยอย่างไรบ้างที่จะป้องกันปัญหาที่เกิดจากการใช้ยาเสพติด

ใบความรู้ที่ 4 สิ่งเสพติดที่ไม่ผิดกฎหมาย



บุหรี

สิ่งเสพติดที่คนส่วนใหญ่ให้ความนิยมมากที่สุด เพราะหากยังคงสูบไปนานๆ ก็จะมีติดยหนักขึ้นจนไม่สามารถเลิกได้ ซึ่ง โทษของบุหรี ก็อาจเป็นเพียงข้ออ้างหนึ่งของคนที่ไม่อยากเลิกหรือไม่มีความพยายามเท่านั้น

โทษของบุหรี ที่มีต่อตัวผู้สูบ



เสี่ยงตาบอดถาวร

ตาบอด ฟังแล้วหลายคนอาจไม่เชื่อว่า โทษของบุหรี จะทำให้ตาบอดได้จริง แต่นั่นเป็นความจริง เพราะเมื่อเราสูบบุหรี่บ่อยๆ สารพิษในบุหรีจะไปทำให้เกิดตาต่อกระจกได้ง่ายขึ้น โดยสังเกตได้จากดวงตาที่ดูขุ่นมัวขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งนั่นเป็นเพียงอาการเริ่มต้นเท่านั้น นอกจากนี้ สารพิษในบุหรี ยังเป็นตัวการทำให้หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงจอเรตินาเกิดการตีบตัน จนเป็นผลให้ตาบอดถาวรในที่สุด

เสียงมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ

มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ อาจดูเป็นโรคที่ไกลตัว แต่สำหรับผู้ที่สูบบุหรี่แล้ว โรคนี้นับว่าเป็นโรคที่มีความเสี่ยงมากที่สุด เพราะร่างกายของเราจะมีกระบวนการดูดซึมสารพิษหรือสารแปลกปลอมเข้าสู่กระแสเลือด และขับถ่ายออกทางปัสสาวะ ซึ่งสารนิโคตินและยาเสพติดอื่นๆ ในบุหรี่ยังมีคุณสมบัติเป็นสารก่อมะเร็ง เมื่อมีการดูดซึมและขับออกทางปัสสาวะบ่อยๆ จะทำให้กระเพาะปัสสาวะได้สัมผัสกับสารเหล่านี้ไปเต็มๆ เป็นผลให้เสียงต่อมะเร็งกระเพาะปัสสาวะได้นั่นเอง นอกจากนี้ บางคนอาจมีอาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ เนื่องจากกล้ามเนื้อซึ่งทำหน้าที่คอยควบคุมกระเพาะปัสสาวะถูกทำลายจนอ่อนตัวลงไปแล้ว

เสียงโรคหัวใจและหลอดเลือด

โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นโรคที่มีความอันตรายเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะภาวะหลอดเลือดหัวใจตีบตันที่อาจนำไปสู่ภาวะหัวใจวายเฉียบพลันอย่างไม่ทันตั้งตัว และผู้ที่สูบบุหรี่บ่อยๆ ก็เสี่ยงต่อโรคเหล่านี้มากที่สุด เนื่องจากสารนิโคตินและยาเสพติดอื่นๆ ในบุหรี่ยังจะทำให้หลอดเลือดหัวใจหดตัวและตีบลง ส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจได้ยากขึ้น และอาจไปเลี้ยงหัวใจไม่พอ จึงทำให้หัวใจวายอย่างเฉียบพลันได้ โดยเฉพาะในขณะที่ออกกำลังกาย ผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจจึงมักจะถูกสั่งห้ามไม่ให้ออกกำลังกายหนักๆ นั่นเอง

เสียงโรกระบบทางเดินอาหาร

ผู้ที่สูบบุหรี่บ่อยๆ จะเสี่ยงต่อโรกระบบทางเดินอาหารได้สูง ไม่ว่าจะเป็นโรคกระเพาะอาหาร โรคลำไส้อักเสบ โรคมะเร็งช่องปากและมะเร็งหลอดอาหาร รวมถึงการติดเชื้อ *Helicobacter pylori* เพราะสารเคมีในบุหรี่ยังจะไปทำให้กระเพาะอาหารมีการผลิตน้ำย่อยออกมามากขึ้น และมากเกินไปจนทำให้เกิดแผลจากการกัดกร่อนของน้ำย่อย ส่งผลให้เป็นโรคกระเพาะและเสียงโรคมะเร็งได้ นอกจากนี้ หากสูบบุหรี่บ่อยๆ และสูบในปริมาณมากต่อวันก็อาจทำให้กระเพาะอาหารทะเลาะได้สารเคมีในบุหรี่ยัง

เสียงหลอดเลือดสมองตีบหลอดเลือดสมองตีบ

เป็นอีกโรคที่น่ากลัว เพราะอาจเสี่ยงต่อภาวะหลอดเลือดสมองแตกได้ ซึ่งก็จะทำให้เสียงต่อการเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตและอาจเป็นโรคอัลไซเมอร์ได้อีกเช่นกัน ซึ่งจากการวิจัยพบว่าผู้ที่สูบบุหรี่บ่อยๆ และสูบเป็นประจำมักเสี่ยงต่อภาวะหลอดเลือดสมองตีบและแตกมากกว่าคนปกติสูงถึง 10 เท่า อีกทั้งยังอาจทำให้เซลล์สมองฝ่อและเสื่อมได้ง่ายกว่าปกติ

เสียงอุทกมโปงพองอุทกมโปงพอง

เกิดจากการที่เนื้อปอดและถุงลมเล็กๆ ของเรานั้นค่อยๆ เสื่อมสภาพลง และเริ่มรวมตัวกันจนโปงพองขึ้นมาในที่สุด ซึ่งส่วนใหญ่แล้วจะเป็นเพราะการสูบบุหรี่มากๆ โดยสารนิโคตินและสารเคมีอื่นๆ จะเข้าไปทำลายเซลล์เนื้อเยื่อของปอด และทำให้ถุงลมเล็กๆ ฉีกขาด ผู้ป่วยจะมีอาการหายใจลำบากและหายใจยากขึ้น บางคนอาจรู้สึกหายใจได้ไม่เต็มปอดจนต้องหายใจถี่และเร็วขึ้นกว่าปกติ ซึ่งก็สร้างความทรมานให้กับผู้ป่วยได้มากทีเดียว

เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

ไม่ต้องแปลกใจว่าทำไมอวัยวะเพศของคุณถึงมักจะไม่ค่อยแข็งตัว หรือบางคนอยากมีลูก แต่ไม่ว่าจะทำอย่างไร ภรรยาก็ไม่ตั้งครรภ์สักที นั่นอาจเป็นเพราะการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ เนื่องจากการสูบบุหรี่บ่อยนั่นเอง ทั้งนี้ก็เพราะสารเคมีในบุหรี่จะทำให้เส้นเลือดเกิดการอุดตัน ส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงประสาทที่ควบคุมการแข็งตัวของอวัยวะเพศชายได้น้อยลง และยังทำให้จำนวนอสุจิลดน้อยลงตาม ซึ่งเมื่อขาดตัวอสุจิที่แข็งแรงไป โอกาสที่คุณจะเป็นหมันก็ย่อมเพิ่มสูงขึ้น

เสียงแหว่งลูก

สำหรับผู้หญิงที่สูบบุหรี่ โดยทั่วไปนอกจากจะทำให้เสียงต่อการเสียชีวิตได้สูงกว่าผู้ชายแล้ว หากยังคงสูบบุหรี่ในช่วงตั้งครรภ์ก็ยิ่งทำให้เสียงต่อการแหว่งลูกได้อีกด้วย เนื่องจากสารเคมีในบุหรี่จะทำให้รกเกาะต่ำ เสียงต่อการเกิดโรคแทรกซ้อน และอาจเกิดภาวะครรภ์เป็นพิษตามมาได้ ดังนั้นหากรู้ตัวว่ากำลังตั้งครรภ์ ควรเลิกสูบบุหรี่โดยด่วน และต้องอยู่ให้ห่างไกลจากควันบุหรี่ด้วยเช่นกันส่งผลกระทบอื่นๆ ต่อทางร่างกาย

นอกจากโทษของบุหรี่ที่กล่าวมาแล้ว ผู้สูบบุหรี่อาจมีความผิดปกติทางร่างกายเกิดขึ้น ทั้งความผิดปกติที่ไม่อันตรายและที่เป็นอันตราย แต่ก็สร้างความวิตกกังวลได้เป็นอย่างมาก ซึ่งสิ่งผิดปกติเหล่านั้น ได้แก่ ฟันผุ ฟันดำ มีกลิ่นปาก กลิ่นตัวเหม็นมาก แก่เร็ว ผมหงอก และอาจมีอาการเหนื่อยง่าย หอบบ่อยๆ เล็บเหลืองหรือมีอาการเบื่ออาหารร่วมด้วย โทษของบุหรี่ต่อคนรอบข้างเสียงโรคหอบหืดเนื่องจากควันบุหรี่ มีผลต่อระบบทางเดินหายใจของผู้สูดควันเข้าไปโดยตรง จึงอาจทำให้เกิดอาการภูมิแพ้ และเสียงต่อโรคหอบหืดได้ นอกจากนี้ ในคนที่เป็โรคหอบหืดหรือโรคภูมิแพ้อยู่แล้ว ก็อาจมีอาการกำเริบจากการสูดควันบุหรี่ได้ง่ายเช่นกัน ทำลายสุขภาพทารกในครรภ์ในหญิงตั้งครรภ์ หากได้รับควันบุหรี่ในปริมาณมากหรือเป็นประจำทุกวันจะทำให้เสียงอันตรายต่อทารกในครรภ์ได้ ไม่ว่า

จะเป็นภาวะเด็กไม่สมบูรณ์ เด็กพิการตั้งแต่กำเนิด ภาวะแท้ง หรือการเสียชีวิตระหว่างคลอด ดังนั้นผู้หญิงที่กำลังตั้งครรภ์ จึงไม่ควรอยู่ในที่ที่มีควันบุหรี่ และตัวผู้สูบบุหรี่เองก็ควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ใกล้ๆ กับหญิงตั้งครรภ์ด้วยเสี่ยงเป็นโรคมะเร็งปอดได้ถึง 2 เท่า ผู้สูบบุหรี่ที่มีความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งปอดอยู่แล้ว แต่ผู้ที่ได้รับควันบุหรี่กลับเสี่ยงต่อมะเร็งปอดมากกว่าถึง 2 เท่าเลยทีเดียว ทั้งนี้ก็เพราะตัวผู้สูบบุหรี่จะได้รับควันบุหรี่เพียงส่วนหนึ่งของควันที่พ่นออกมาเท่านั้น แต่ผู้ที่อยู่รอบข้างกลับได้รับควันบุหรี่ไปเต็มๆ ดังนั้น หากคุณไม่ชอบทำร้ายคนที่คุณรัก ก็ควรงดสูบบุหรี่หรือหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ในบริเวณที่มีคนอื่นอยู่ ใกล้ๆ ใกล้จะดีกว่าทำให้เด็กมีพัฒนาการทางสมองช้ากว่าปกติสำหรับใครที่มีลูก ไม่ควรสูบบุหรี่ใกล้ๆ ลูกน้อยของคุณ เพราะควันบุหรี่จะทำให้เด็กมีพัฒนาการที่ช้าลงจากปกติถึง 2 เท่า ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาการทางด้านร่างกายหรือการพัฒนาการทางด้านสมองก็ตาม นอกจากนี้ ยังเสี่ยงต่อการพิการทางด้านสมองของเด็กๆ อีกด้วย



ที่มา : โทษของบุหรี่ ที่มีผลต่อสุขภาพ และผลกระทบต่อผู้คนรอบข้าง

<http://www.thailovehealth.com/care/health-1822.html>

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

หรือที่คนไทยเรียกว่า สุราหรือเหล้า เป็นสารธรรมชาติที่ได้มาจากกระบวนการหมักน้ำตาล

(เช่น จากข้าว องุ่น ข้าวโพด) กับยีสต์ เกิดเป็นสารที่เรียกว่า เอทานอล* (ethanol) ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักในเครื่องดื่มประเภทสุรา แต่การที่จะดื่มเอทานอลที่บริสุทธิ์เพียงอย่างเดียว นั้น ไม่สามารถดื่มได้ เพราะรสชาติแรงบาดคอ จึง ต้องมีส่วนผสมเพื่อให้รสชาติดีขึ้น เราเรียก ส่วนผสมนั้นว่า คอนเจเนอร์ (congener)

ตามหลักสากลทั่วไป คำว่า 1 ดริงก์ (drink) นั้น หมายถึง เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสมอยู่ 12 กรัม ซึ่งเทียบเท่ากับเบียร์ (3.6% เอทานอล) ขนาด 12 ออนซ์ (1 ออนซ์ เท่ากับ 30 มิลลิลิตร) 1 กระป๋อง หรือวิสกี้ 80 ดีกรี (40% เอทานอล) 1 ออนซ์ (30 มิลลิลิตร)

คำว่า ดีกรี หมายถึง ความเข้มข้น เช่น เหล้า 100 ดีกรี หมายถึง เหล้าที่มีแอลกอฮอล์ 100 ส่วน ผสมน้ำ 100 ส่วน เหล้า 80 ดีกรี หมายถึง เหล้าที่มีแอลกอฮอล์ 80 ส่วน ผสมน้ำ 100 ส่วน

โดยทั่วไป แล้วได้มีการกำหนดอย่างคร่าวๆ สำหรับชาวเอเชียว่า ผู้ชายที่ติดเหล้าคือ ผู้ที่ดื่ม 4 ดริงก์ต่อวัน และถ้าเป็นผู้หญิงที่ติดเหล้าคือ ผู้ที่ดื่ม 3 ดริงก์ต่อวัน

แอลกอฮอล์ที่คนบริโภคเข้าไปนั้น ประมาณร้อยละ 90 จะถูกดูดซึมอย่างรวดเร็ว โดยลำไส้เล็กส่วนต้น และภายในเวลา 30 - 90 นาที ระดับแอลกอฮอล์ในเลือดจะขึ้นสูงสุด แอลกอฮอล์จะกระจายในร่างกาย ได้อย่างรวดเร็ว ผลที่เห็นได้อย่างชัดเจนลำดับแรกคือ ฤทธิ์ต่อสมอง ในระยะแรกจะทำให้ผู้ดื่มเกิดความรู้สึกกระปรี้กระเปร่า คึกคะนอง แต่ในขณะเดียวกันก็เริ่มมีผลต่อการตัดสินใจ การพูด ความว่องไวในการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อจะช้าลง ทำให้มีผลต่อการขับชี่ยานพาหนะ และเมื่อระดับของแอลกอฮอล์เพิ่มสูงขึ้นอีก



ตัวอย่างเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีแอลกอฮอล์

ที่มา : <http://www.rvp.co.th/knowledge/SaftyDriving/indexalcohol05.htm>

ผลกระทบต่อร่างกาย

จะทำให้สูญเสียด้านการทรงตัว การมองเห็น สมาธิความจำ และอาจรุนแรงถึงขั้นหมดสติได้ นอกจากนี้ การดูดซึมของ

แอลกอฮอล์ที่บริเวณลำไส้เล็กก็จะทำให้การดูดซึมของวิตามินบีชนิดต่างๆ ลดลงด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง วิตามินบี 1 โดยภาวะพร่องวิตามินบี 1 จะทำให้เกิดโรคสมองเสื่อมขึ้นได้ และจะเป็นอย่างถาวรถ้าแก้ไขไม่ทัน และแน่นอน ที่สุด แอลกอฮอล์จะไปมีผลทำให้เกิดการอักเสบของเซลล์ตับ ก่อให้เกิดตับอักเสบ ไขมันสะสมในตับ และตับแข็งได้ แอลกอฮอล์ยังมีผลต่อหลอดเลือดและหัวใจได้ โดยทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูง ระดับคอเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์เพิ่มสูงขึ้น ทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจขาดเลือดเนื่องจากภาวะหลอดเลือดหัวใจตีบ นอกจากนี้ แอลกอฮอล์ยังเป็นพิษโดยตรงต่อกล้ามเนื้อหัวใจอีกด้วย จึงเห็นได้ว่า แอลกอฮอล์นั้นมีผลต่อระบบภายในร่างกายหลายระบบ ยิ่งบริโภคในปริมาณที่มากและต่อเนื่องเป็นระยะเวลาาน ก็ยิ่งเสี่ยงต่ออันตรายต่างๆ เหล่านี้มากขึ้น

พฤติกรรมการบริโภคแอลกอฮอล์ ของคนไทยเป็นอย่างไร

คนไทยมีการบริโภคแอลกอฮอล์มา
ช้านานแล้ว โดยมักดื่มในเทศกาลและ
วาระต่างๆ และมีความเชื่อเรื่องการ
ดื่มเพื่อสุขภาพ เช่น ยาตอง โดยเอายา

มาผสมหรือดองกับสุรา เชื่อว่าช่วยบำรุงร่างกาย บำรุงโลหิต รักษาอาการปวดเมื่อย ทำให้
เจริญอาหาร ความจริง แล้วส่วนผสมของแอลกอฮอล์ในยาตองนั้นมีค่อนข้างสูง ดังนั้น
การดื่มยาตองก็คือการดื่มสุรานั่นเอง นอกจากนี้ ในบางครั้งจะพบทัศนคติของคนไทยที่มี
ต่อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในลักษณะที่ส่งเสริมการดื่มโดยไม่รู้ตัว เช่น การวางขวดสุราไว้ใน
ห้องรับแขกตามบ้าน ในงานเลี้ยงสังสรรค์หรืองานฉลองตามประเพณีต่างๆ มักจะพบเห็น
การดื่มสุรากันเป็นเรื่องปกติ โดยผู้ชายจะบริโภคมากกว่าผู้หญิง ในภาคเหนือและภาค
ตะวันออกเฉียงเหนือก็เช่นกันที่คนในชนบทจะบริโภค มากกว่าคนในเมือง โดยคนในชนบท
จะเริ่มบริโภคแอลกอฮอล์ตั้งแต่อายุยังน้อย คือ เฉลี่ยประมาณ 15 - 19 ปี เหตุผลของการ
ดื่มแอลกอฮอล์พบว่า มีความแตกต่างกันระหว่างผู้ชายกับผู้หญิง โดยผู้ชายให้เหตุผลใน
การตัดสินใจดื่มครั้งแรกว่า อยากทดลอง รongลงมาคือเพื่อนชวน สำหรับเหตุผลของผู้หญิง
คือ อยากทดลอง รongลงมาคือเพื่อเข้าสังคม และดื่มเพื่อสุขภาพ โดยผู้ชายจะเริ่มดื่ม
แอลกอฮอล์ในช่วงอายุที่น้อยกว่าผู้หญิง และมีแนวโน้มว่า ผู้ดื่มทั้งผู้ชายและผู้หญิงจะมี
อายุลดน้อยลงเรื่อยๆ โดยสุราไทยและเบียร์เป็นเครื่องดื่มของคนในเขตเมือง ส่วนสุราขาว
และยาตองเป็นเครื่องดื่มของคนในเขตชนบท เหตุผลสำคัญที่ทำให้ผู้ดื่มไม่คิดจะเลิกดื่มก็
คือ เพราะต้องเข้าสังคม สังสรรค์ และดื่มเพื่อสุขภาพ ร่างกาย โดยคิดว่า ดื่มเพียงเล็กน้อย
ไม่เป็นไร ส่วนเหตุผลเกี่ยวกับสุขภาพจิตคือ เพื่อความสนุกสนาน คลายเครียด จากเหตุผล
เหล่านี้ ทำให้ได้ข้อสังเกตว่า ผู้ที่ดื่มสุราโดยไม่คิดจะเลิกดื่มนั้น อาจไม่รู้ตัวว่าตนเองกำลัง
ตกอยู่ในสถานะ “ติดสุรา” ไม่ว่าจะทางร่างกายหรือจิตใจก็ตาม

ใบกิจกรรมที่ 5 สิ่งเสพติดที่ไม่ผิดกฎหมาย

คำชี้แจง หลังจากศึกษาใบความรู้ที่ 4 แล้วให้สรุป ประโยชน์ และโทษของบุหรี่ให้ได้มากที่สุด



ประโยชน์

Handwriting practice area for 'ประโยชน์' (Benefits) with 10 horizontal dotted lines.

โทษ

Handwriting practice area for 'โทษ' (Harm) with 15 horizontal dotted lines.



แอลกอฮอล์

ประโยชน์

.....

.....

.....

.....

.....

.....

โทษ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุพรรณบุรี

แบบบันทึกผลการเรียนรู้ที่ 2 ทักษะการตัดสินใจ



คำชี้แจง ให้บันทึกความรู้ที่ได้จากการเรียนรู้ในหน่วยที่ 2 ทักษะการตัดสินใจโดยสรุปในรูปแบบของแผนผังความคิด เรื่อง ทักษะการตัดสินใจ และสิ่งเสพติดประเภทบุหรี่ แอลกอฮอล์

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี



หน่วยการเรียนรู้ที่ 3

ทักษะการแก้ปัญหา

ใช้เวลา 3 ชั่วโมง

1. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อผู้เข้ารับการอบรมได้ฝึกอบรมหน่วยการเรียนรู้แล้วจะเกิดพฤติกรรมการเรียนรู้ ดังนี้

- 1.1 บอกผลกระทบของการใช้ยาเสพติดที่มีผลต่อ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
- 1.2 สามารถอธิบายขั้นตอนแก้ไขปัญหาก็ูกต้องได้
- 1.2 สามารถนำขั้นตอนการแก้ปัญหานำไปประยุกต์ใช้ในการป้องกันตนเองจากยาเสพติดได้
- 1.3 สามารถวิเคราะห์ความน่าเชื่อถือของข้อมูล ข่าวสารได้สมเหตุสมผล

2. เนื้อหาการฝึกอบรม

- 2.1 ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบของการใช้ยาเสพติดที่มีผลต่อ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
- 2.2 ความรู้เกี่ยวกับทักษะการแก้ปัญหา
- 2.3 การใช้ทักษะการแก้ปัญหาเพื่อการป้องกันตนเองและการหลีกเลี่ยงตนเองจากปัญหาต่างๆ

3. กิจกรรมการฝึกอบรม

- 3.1 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนรับใบกิจกรรมที่ 6 สังสรรค์ สนทนา โดยวิทยากรแบ่งผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็น 2 กลุ่ม แล้วให้จัดกลุ่มเป็นวงกลมซ้อนกันหันหน้าเข้าหากัน
- 3.2 วิทยากรให้สัญญาณ (ตบมือ เป่านกหวีด ฯลฯ) ให้แต่ละคู่พูดคุยกันในคำถามข้อที่ 1 ใช้เวลา 2 นาที เมื่อได้ยินสัญญาณให้ผู้ที่อยู่วงในเดินไปทางขวา 1 ก้าว เพื่อเปลี่ยนคู่สนทนาแล้วพูดคุยกันในคำถาม ข้อที่ 2

3.3 ดำเนินการตามขั้นตอน โดยเปลี่ยนคำถามใหม่จนครบทุกคน จากนั้น ให้ทั้งหมดกลับเข้ากลุ่มใหญ่ เพื่อดำเนินการกระบวนการกลุ่ม

3.4 วิทยากรสรุปการทำกิจกรรมโดยใช้คำถามให้ผู้เข้าร่วมอบรมอภิปราย ได้แก่ เราทำอะไรเราเรียนรู้อะไร คุณรู้สึกอย่างไร เราทำกิจกรรมนี้ทำไม คุณจะใช้สิ่งที่เรียนไปแล้วอย่างไร

3.5 วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมอบรมดูวีดิทัศน์ ที่เกี่ยวกับผลกระทบจากการใช้ยาเสพติด 1-2 เรื่อง และสอบถามถึงความคิดเห็น

3.6 ผู้เข้าร่วมอบรม ศึกษาใบความรู้ที่ 5 เรื่อง ผลกระทบจากการใช้ยาเสพติด และร่วมทำชิ้นงานใส่กระดาษบรูฟ ใบกิจกรรมที่ 7 เรื่อง เจาะประเด็น โดยแบ่งเป็นกลุ่มละหัวข้อ คือ ผลกระทบด้านร่างกาย ผลกระทบด้านจิตใจ อารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา

3.7 กลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรม ส่งตัวแทนนำเสนอรายละเอียดของผลงานกลุ่ม ใช้เวลากลุ่มละ 3 - 5 นาที วิทยากรนำอภิปรายและสรุปความรู้ร่วมกันอีกครั้งหนึ่ง

3.8 ผู้เข้าร่วมอบรม ทำใบกิจกรรมที่ 8 รู้คิด ผิดได้ยาก โดยเป็นการร่วมกันวิเคราะห์ปัญหาตามกรณีศึกษา ใช้เวลากลุ่มละ 10 นาที

3.9 วิทยากรและผู้เข้ารับการอบรมร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้รับ

4. สื่อการเรียนรู้

- 4.1 ใบกิจกรรมที่ 6 สังสรรค์ สนทนา
- 4.2 ใบความรู้ที่ 5 ผลกระทบจากการใช้ยาเสพติด
- 4.3 ใบกิจกรรมที่ 7 เจาะประเด็น
- 4.4 ใบกิจกรรมที่ 8 รู้คิด ผิดได้ยาก
- 4.5 แบบบันทึกผลการเรียนรู้ที่ 3 ทักษะการแก้ปัญหา
- 4.5 วีดิทัศน์ ผลกระทบจากการใช้ยาเสพติด
- 4.6 กระดาษบรูฟ ปากกาเมจิก

5. การวัดและประเมินผล

วิธีการวัดผล

1. ประเมินชิ้นงาน
2. ประเมินพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล

3. ประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

เครื่องมือการประเมิน

1. แบบประเมินชิ้นงาน
2. แบบประเมินพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล
3. แบบประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

เกณฑ์การประเมิน

1. นักเรียนประเมินชิ้นงานได้คะแนน 12 คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์การประเมิน
2. นักเรียนมีพฤติกรรมการทำงานรายบุคคลได้ระดับ 2 ขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์
3. นักเรียนมีพฤติกรรมการทำงานกลุ่มได้ระดับ 2 ขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

ภาคผนวก
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3
ทักษะการแก้ปัญหา

1. ใบกิจกรรมที่ 6 สังสรรค์ สนทนา
2. ใบความรู้ที่ 5 ผลกระทบของการใช้ยาเสพติด
3. ใบกิจกรรมที่ 7 เจาะประเด็น
4. ใบกิจกรรมที่ 8 รู้คิด ผิดได้ยาก
5. แบบบันทึกผลการเรียนรู้ที่ 3 ทักษะการแก้ปัญหา

ใบกิจกรรมที่ 6 สังสรรค์ สนทนา

คำชี้แจง เมื่อวิทยากรให้สัญญาณให้นักเรียนแต่ละคู่พูดคุยกันในคำถามข้อที่ 1 ใช้เวลา 2 ข้อและนาที่ และเมื่อได้ยินสัญญาณให้เปลี่ยนคู่สนทนาแล้วพูดคุยกันในคำถามต่อไปจนครบทุกข้อ

1. บทบาทของฉันทันในการป้องกันการใช้ยาในทางที่ผิด คือ

.....

.....

2. ประเภทของยาเสพติดที่ฉันทันเป็นห่วงมากที่สุด คือ

.....

.....

3. กิจกรรมต่อต้านยาเสพติดที่ชุมชนของฉันทันจัด ได้แก่

.....

.....

4. เยาวชนใช้ยาในทางที่ผิด เพราะ

.....

.....

5. ปัญหาที่เยาวชนต้องเผชิญ ได้แก่

.....

.....

6. โครงการป้องกันการใช้ยาในทางที่ผิดในชุมชนควรเน้นเรื่อง

.....

.....

7. บทบาทของชุมชนในการป้องกันการใช้ยาในทางที่ผิดควรเน้นเรื่อง

.....

.....

8. ในการฝึกอบรมวิชานี้ ฉันทันหวังว่า

.....

.....



ใบความรู้ที่ 5 โทษและพิษภัยของสารเสพติด

ด้านร่างกาย

- ยาเสพติดจะให้โทษโดยทำให้การปฏิบัติหน้าที่ ของอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายเสื่อมโทรม พิษภัยของสารเสพติดจะทำลายประสาท สมอง ทำให้สมรรถภาพเสื่อมลง มีอารมณ์ จิตใจไม่ปกติ เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ง่าย เช่น วิดกกังวล เลื่อนลอย หรือฟุ้งซ่าน ทำงานไม่ได้ อยู่ในภาวะมีเมามาตลอดเวลา อาจเป็นโรคจิตได้ง่าย
- สภาพร่างกายของผู้เสพยาจะอ่อนเพลีย ซุปซืด ผอมเหลือง เหลือแต่หนังหุ้มกระดูก หดรีวแรง ขาดความกระปรี้กระเปร่าและเกียจคร้าน เฉื่อยชา เพราะกินไม่ได้ นอนไม่หลับ ปล่อยเนื้อ ปล่อยตัวสกปรก ความเคลื่อนไหวของร่างกายและกล้ามเนื้อต่างๆ ผิดปกติ
- ทำลายสุขภาพของผู้ติดยาเสพติดให้ทรุดโทรมทุกขณะ เพราะระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายถูกพิษยาทำให้เสื่อมลง น้ำหนักตัวลด ผิวดำซีด เลือดจางผอมลงทุกวัน
- เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย เพราะความต้านทานโรคน้อยกว่าปกติ ทำให้เกิดโรคหรือเจ็บไข้ได้ง่าย และเมื่อเกิดแล้วจะมีความรุนแรงมาก รักษาหายได้ยาก
- อาจประสบอุบัติเหตุได้ง่าย สาเหตุเพราะระบบการควบคุมกล้ามเนื้อและประสาทบกพร่อง ใจลอย ทำงานด้วยความประมาท และเสี่ยงต่ออุบัติเหตุตลอดเวลา

ด้านจิตใจ

- ด้านบุคลิกภาพจะเสียหายหมด ขาดความสนใจในตนเองทั้งความประพฤติ ความสะอาดและสติสัมปชัญญะ มีอาการปฏิกิริยาแปลกๆ เปลี่ยนไปจากเดิมความคิดอ่านซ้ำ ความจำเสื่อม ขาดสติ อาเจียน นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร และจะเสียชีวิตในที่สุด
- เกิดโทษที่รุนแรงมาก คือ จะเกิดอาการคลุ้มคลั่ง ถึงขั้นอาละวาด เมื่อหิว ยาเสพติดและหายาไม่ทัน เริ่มด้วยอาการนอนไม่หลับ น้ำตาไหล เหงื่อออก ท้องเดิน อาเจียน กล้ามเนื้อกระตุก กระวนกระวาย และในที่สุดจะมีอาการเหมือนคนบ้า เป็นบ่อเกิดแห่งอาชญากรรม



ส่งผลทำให้ร่างกายทรุดโทรมอย่างที่เห็น

ด้านครอบครัว

1. ความรับผิดชอบต่อครอบครัว และญาติพี่น้องจะหมดสิ้นไป ไม่สนใจที่จะดูแลครอบครัว
2. ทำให้สูญเสียทรัพย์สิน เงินทอง ที่จะต้องหามาซื้อยาเสพติด จนจะไม่มีใช้จ่ายอย่างอื่น และต้องเสียเงินรักษาตัวเอง
3. ทำงานไม่ได้ขาดหลักประกันของครอบครัว และนายจ้างหมดความไว้วางใจ
4. สูญเสียสมรรถภาพในการหาเลี้ยงครอบครัว นำความหายนะมาสู่ครอบครัว และญาติพี่น้อง

ด้านสังคมและความมั่นคงของชาติ

เกิดปัญหาอาชญากรรม เพราะผู้ติดยาจำเป็นต้องใช้เข็มสำหรับฉีดยาเสพติดเป็นประจำทุกวัน และจำเป็นต้องเพิ่มปริมาณขึ้นอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น การประกอบอาชีพสุจริตต่างๆ ไปนั้นย่อมเป็นการยากที่จะหาเงินมาซื้อยาเสพติดได้อย่างพอเพียง และในสภาพความเป็นจริงผู้ติดยาจะไม่มีใครคบค้าหรือร่วมสมาคมด้วยเหตุนี้จึงเป็นจุดเริ่มต้นของการประกอบอาชญากรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาชญากรรมที่เกี่ยวกับทรัพย์สิน นอกจากนั้นยังเป็นสาเหตุของปัญหาสังคมอื่นๆ อีกมากมาย เช่น ปัญหาวัยรุ่น ปัญหาการพนัน ปัญหาครอบครัว ปัญหา

การแพร่ระบาดของโรคเอดส์

ความร้ายแรงของยาเสพติดมีผลโดยตรงต่อความมั่นคงของประเทศชาติเป็นอย่างมาก เพราะถ้าประเทศใดมีประชากรติดยาเสพติดจำนวนมาก ประเทศนั้นก็อ่อนแอ เศรษฐกิจเสียหาย มีปัญหาสังคมต่างๆ เหล่านี้ย่อมไม่เป็นผลดีต่อความมั่นคงของประเทศ





ใบกิจกรรมที่ 7 เจาะประเด็น

ผู้ใช้ยาเสพติดทำให้เสียสติและทำร้ายคนรอบข้าง ก่อปัญหาอาชญากรรม

คำชี้แจง ให้สมาชิกร่วมทำ แผนผังความคิด ผลกระทบของการใช้ยาและยาเสพติด

อุปกรณ์ กระดาษปรีฟ, ปากกาเคมี

หัวข้อ

กลุ่มที่ 1 ด้านร่างกาย

กลุ่มที่ 2 ด้านจิตใจ

กลุ่มที่ 3 ด้านครอบครัว

กลุ่มที่ 4 ด้านสังคม และความมั่นคงของประเทศ

เมื่อเสร็จกิจกรรมแล้วเตรียมตัวแทน

เพื่อนำเสนอด้วยนะคะ





ใบกิจกรรมที่ 8 รู้คิด ผิดได้ยาก

คำชี้แจง ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม สมาชิกกลุ่มละ 5 คน ร่วมกันวิเคราะห์ปัญหาตามกรณีศึกษา ที่มอบให้ ใช้เวลาประมาณ 10 นาที

กำพลเป็นนักเรียนชั้น ม.2 รูปร่างหน้าตาดี พูดจาไพเราะ อัจฉริยะดี ชอบช่วยเหลือผู้อื่น เขาอาศัยอยู่กับอาที่ตัวจังหวัด เพราะ พ่อกับแม่เห็นว่าบ้านอยู่ใกล้โรงเรียน จึงฝากให้พักอยู่ด้วย อาของกำพลเป็นเจ้าของร้านอาหาร เปิดตอนเย็นถึงเที่ยงคืนและแอบขายยาบ้ามานานแล้ว ซึ่งลูกค้าก็มักเป็นวัยรุ่นที่มาเที่ยวฟังเพลงที่ร้าน ภาพการเสพยาของกลุ่มวัยรุ่นจึงเป็นภาพที่กำพลเห็นเป็นประจำจนเคยชิน และมีกลุ่มคำหนึ่งที่กำพลได้ยินเสมอ คือ “นี่สิสุดยอด” กำพลมักต้องนอนตึกเสมอ เพราะต้องทำการบ้าน อ่านหนังสือ อีกทั้งต้องทนฟังเสียงดนตรีจากร้านอาหารซึ่งติดอยู่กับบ้านอีกด้วย เขาจึงมักอ่อนเพลีย และเครียดอยู่บ่อยๆ และแล้วสไลแกนที่เขาคุ้นเคยกับภาพที่ชินตา ก็ทำให้กำพลอยากลองเสพยาดูบ้าง ว่ามันจะดีและสุดยอดอย่างที่ใครเขารู้สึกกันหรือเปล่า อาก้เป็นคนขายเองด้วยไม่ต้องไปหาที่ไหน

นักเรียนคิดว่า “ปัญหาของกำพล คือ อะไร และมีสาเหตุมาจากสิ่งใด”



แบบบันทึกผลการเรียนรู้ที่ 3 ทักษะการแก้ปัญหา

คำชี้แจง ให้บันทึกความรู้ที่ได้จากการเรียนรู้ในหน่วยที่ 3 ทักษะการแก้ปัญหาโดยสรุปในรูปแบบของแผนผังความคิด เรื่อง โทษและพิษภัยของยาเสพติด

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี



ทักษะการปฏิเสธ ใช้เวลา 3 ชั่วโมง

1. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อผู้เข้ารับการอบรมได้ฝึกอบรมหน่วยการเรียนรู้แล้วจะเกิดพฤติกรรมการเรียนรู้ ดังนี้

- 1.1 สามารถบอกถึงสถานการณ์ที่ควรปฏิเสธได้
- 1.2 สามารถเข้าใจในหลักการและขั้นตอนการปฏิเสธได้
- 1.3 สามารถแสดงบทบาทการปฏิเสธในสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงต่อการถูกชักชวนให้เสพหรือขายยาเสพติดได้อย่างถูกต้อง

2. เนื้อหาการฝึกอบรม

- 2.1 หลักการปฏิเสธ
- 2.2 การแสดงบทบาทการปฏิเสธ
- 2.3 สาเหตุของการติดยาเสพติด และการป้องกันการเสพยาเสพติด
- 2.4 การป้องกันตนเองและการหลีกเลี่ยงตนเองจากปัญหายาเสพติด

3. กิจกรรมการฝึกอบรม

- 3.1 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคน ศึกษาใบความรู้ที่ 6 หลักในการปฏิเสธ และชมวิดีโอทัศน์สถานการณ์จำลอง เกี่ยวกับหลักในการปฏิเสธการใช้ยาเสพติด
- 3.2 ผู้เข้ารับการฝึกอบรม แบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่มใบกิจกรรมที่ 9 เรื่อง ปฏิเสธอย่างไรดี จากนั้นให้ตัวแทนออกมาอภิปรายหน้าห้อง
- 3.3 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทำใบกิจกรรมที่ 10 เรื่อง เอาอย่างไรดีนะ โดยให้แต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมุติจากสถานการณ์ที่จำลองให้
- 3.4 วิทยากรให้ความรู้ในเรื่อง สาเหตุของการติดยาเสพติด และการป้องกันการเสพยาเสพติด โดยเน้นถึงหลักการปฏิเสธในการใช้ยาเสพติด ด้วยคำพูด ท่าทาง ต่างๆ เพื่อป้องกันไม่ให้อยู่เกี่ยวกับยาเสพติด
- 3.6 ผู้เข้าร่วมอบรม ทำกิจกรรมที่ 11 เรื่อง เทวาชาตาน โดยให้ผู้เข้าร่วมอบรมหยิบบัตรกิจกรรมคนละ 1 ใบ แล้วพิจารณาว่าเป็นกิจกรรมการเสพยาเสพติดที่ปลอดภัยหรือไม่ โดยครูกำหนดกิจกรรมที่ทำให้ปลอดภัยจากยาเสพติดมากกว่าสาเหตุที่ทำให้ติดยา

3.7 ผู้เข้าอบรมนำกระดาษที่ตนได้ไปติดในกระดานที่แยกเป็น 2 ฝั่ง คือ ฝั่งทewa และ ฝั่งซาตาน เมื่อติดหมดแล้ววิทยากรสรุปอภิปรายในกระดานอีกครั้ง

3.8 ผู้เข้าร่วมอบรมทำใบกิจกรรมที่ 11 เรื่อง ทewa ซาตาน และให้ตอบคำถามตามสถานการณ์ที่กำหนดให้

3.9 วิทยากรและผู้เข้ารับการอบรมร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้รับ

4. สื่อการเรียนรู้

4.1 ใบความรู้ที่ 6 หลักในการปฏิเสธ

4.2 ใบกิจกรรมที่ 9 เรื่อง ปฏิเสธอย่างไรดี

4.3 ใบกิจกรรมที่ 10 เรื่อง เอาอย่างไรดีนะ

4.4 ใบกิจกรรมที่ 11 เรื่อง ทewa ซาตาน

4.5 แบบบันทึกผลการเรียนรู้ที่ 4 ทักษะการปฏิเสธ

5. การวัดและประเมินผล

วิธีการวัดผล

1. ประเมินชิ้นงาน
2. ประเมินพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล
3. ประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

เครื่องมือการประเมิน

1. แบบประเมินชิ้นงาน
2. แบบประเมินพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล
3. แบบประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

เกณฑ์การประเมิน

1. นักเรียนประเมินชิ้นงานได้คะแนน 12 คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์การประเมิน
2. นักเรียนมีพฤติกรรมการทำงานรายบุคคลได้ระดับ 2 ขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์
3. นักเรียนมีพฤติกรรมการทำงานกลุ่มได้ระดับ 2 ขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์

ภาคผนวก
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4
ทักษะการปฏิบัติ

1. ใบความรู้ที่ 6 หลักในการปฏิบัติ
2. ใบกิจกรรมที่ 9 ปฏิบัติอย่างไรดี
3. ใบกิจกรรมที่ 10 เหาอย่างไรดีนะ
4. กิจกรรมที่ 11 เทวา ซาตาน
5. แบบบันทึกผลการเรียนรู้ที่ 4 ทักษะการปฏิบัติ

ใบความรู้ที่ 6 หลักการปฏิเสธ

การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรเคารพและยอมรับการปฏิเสธที่ใช้ได้ผลมักเป็นการปฏิเสธในสถานการณ์ที่ถูกรบกวนไปทำในสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์ หรือเกิดผลกระทบในแง่ลบตามมา การปฏิเสธที่ดี จะต้องปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะปฏิเสธ

ขั้นตอนการปฏิเสธ

1. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้เถียงด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น เช่น “ฉันกลัวคุณแม่พ่อกุณแม่จะเป็นห่วงถ้ากลับบ้านช้า”
2. การขอปฏิเสธ เป็นการบอกปฏิเสธให้ชัดเจนเป็นคำพูด เช่น “ขอไม่ไปนะเพื่อน”
3. การขอความเห็นชอบ เพื่อรักษาน้ำใจของผู้ชวน และควรกล่าวขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ เช่น “เธอคงไม่ว่าอะไรใช่ไหม...”

การหาทางออกเมื่อถูกเข้าชี้หรือสบประมาท

บางครั้งผู้ชวนพูดเข้าชี้ต่อเพื่อชวนให้สำเร็จ ผู้ถูกชวนไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูด เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธด้วยท่าที่มั่นคง และหาทางออกโดยเลือกวิธี ต่อไปนี้

1. ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกลาแล้วเดินจากไปทันที เช่น “ไม่ไปดีกว่า เราขอกลับก่อนนะ” (เดินออกไปทันที)
2. การต่อรอง โดยการชวนไปทำกิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน เช่น “เอาอย่างนี้ดีไหม เธอไปดูหนังสือที่บ้านเราก็ก่อนแล้วกัน”
3. การผัดผ่อน โดยการขออีกระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ เช่น “ฉันต้อง ไปแล้ว ไว้วันหลังก็แล้วกันนะ” (เดินออกจากเหตุการณ์)

ทักษะการปฏิเสธ 8 วิธี เมื่อถูกชักชวนเสพยา



1. **บอกไปตรงๆ “ไม่หรอก ขอบใจนะ”** แม้วิธีปฏิเสธเช่นนี้อาจดูว่าแสนธรรมดา แต่ทว่าเป็นคำพูดที่หลายคนมักจะมองข้าม คำว่า “ไม่หรอก ขอบใจนะ” จะใช้ได้ผลทั้งเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ถูกเพื่อนชวนอย่างเป็นมิตรหรือถูกกดดัน อย่างไรก็ตามก็ต้องตระหนักอยู่เสมอว่า คำปฏิเสธเช่นนี้อาจใช้ไม่ได้ผลเสมอไป
2. **ให้เหตุผลหรือข้ออ้าง** ปอยครั้งที่เด็กๆ มักจะลำบากใจที่จะบอกปฏิเสธเพื่อน ดังนั้นเด็กต้องรู้เท่าทันที่จะหลีกเลี่ยงการถูกกดดันจากกลุ่มหรือแก๊งที่ชักชวนให้เสพยา โดยการให้เหตุผลหรือข้ออ้าง เพียงแต่ต้องระลึกเสมอว่าเหตุผลหรือข้ออ้างนี้จะต้องทำให้ผู้ชักชวนยอมแพ้ไปเองได้ เช่น ไม่มีเงิน สุขภาพ ไม่ดี ไม่อยากทำให้แม่เสียใจ เป็นต้น
3. **พูดปฏิเสธซ้ำซาก** การยืนกรานตายตาเดียว “ไม่” อย่างซ้ำซากนับเป็นวิธีปฏิเสธที่ได้ผล เมื่อต้องการบอกจุดยืนของตัวเอง และอาจใช้เทคนิคปฏิเสธแบบอื่นร่วมด้วยได้
4. **เดินหนี** วิธีการนี้นับว่าเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ใช้ได้ผลมากที่สุด ทั้งนี้จะต้องตระหนักว่า เรามีสิทธิเต็มที่ที่จะปฏิเสธสิ่งไม่ดีที่มีผู้หยิบยื่นให้
5. **เปลี่ยนเรื่องสนทนาในบางสถานการณ์** เราอาจไม่สามารถเดินหนีหรือหลีกเลี่ยงสภาวะถูกกดดันได้ ดังนั้นให้ลองเปลี่ยนหัวข้อการสนทนาเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจของผู้ชักชวน เมื่อคุยจนเบื่อแล้วให้หาโอกาสเดินออกมาทันที
6. **หลีกเลี่ยงสถานการณ์** สำคัญสำนึกของมนุษย์จะบอกว่าสถานที่ใด เวลาใด สุ่มเสี่ยงต่อการเกิดเหตุการณ์รุนแรง หรือต้องตกอยู่ในสภาวะกดดัน ดังนั้นพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์เหล่านี้ให้มากที่สุด เพื่อความไม่ประมาทควรแจ้งให้พ่อแม่ทราบว่าเรากำลังทำอะไรบ้าง และไปกับใคร
7. **ทำเป็นไม่สนใจ** หากต้องเผชิญหน้ากับผู้ชักชวนให้เสพยา พยายามอย่าคุยด้วย ให้หันไปคุยกับคนอื่นที่เหลือ เป็นการซื้อเวลาก่อนที่จะนำทักษะปฏิเสธอื่นๆ มาใช้
8. **เลือกคบเพื่อนดี** วิธีการนี้นับได้ว่าเป็นทักษะการปฏิเสธ (การเสพยา) ที่สำคัญที่สุดการคบเพื่อนที่ดีจะทำให้เราไม่ต้องตกอยู่ในวังวนของการสุ่มเสี่ยง ถูกชักนำให้ลองเสพยา ตรงกันข้าม หากเราคบเพื่อนที่มีปัญหา ปัญหาที่จะมาถึงตัวเราไม่ช้าก็เร็ว



ใบกิจกรรมที่ 9 ปฏิเสธอย่างไรดี

กลุ่มที่ 1 การปฏิเสธ เมื่อถูกชักชวนให้สูบบุหรี่

กลุ่มที่ 2 การปฏิเสธ เมื่อถูกชักชวนให้ดื่มสุรา

กลุ่มที่ 3 การปฏิเสธ การเที่ยวกลางคืนที่จะนำไปสู่การลองยาเสพติด

กลุ่มที่ 4 การปฏิเสธ การขอความช่วยเหลือเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อยาเสพติด

คำชี้แจง สมาชิกกลุ่มร่วมกันคิดบทบาทสมมุติ แล้วเขียนลงในช่องว่างด้านล่างนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

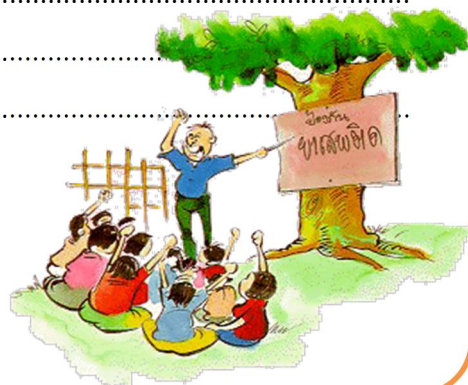
.....

.....

.....

.....

.....



ใบกิจกรรมที่ 10 เอาอย่างไรดีนะ

คำชี้แจง ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติเมื่อนักเรียนอยู่ในสถานการณ์ต่อไปนี้

สถานการณ์ : จอห์นชวนนักเรียนให้สูบบุหรี่

จอห์น : นี ! วีระ วันนี้เรามีอะไรดีๆ มาให้นายลอง

วีระ : อะไรเหรอ จอห์น

จอห์น : เฮ้ย! นายลองสูบบุหรี่หน่อยเป็นไง

วีระ : มันจะดีเหรอ ครูเคยบอกว่ามันเป็นยาเสพติดนะ

จอห์น : เอาน่าลองดูสักครั้ง ไม่เสียหายอะไร ใครๆ เขาก็สูบกัน

นักเรียนจะทำอย่างไร



ใบกิจกรรมที่ 11 เทวา ซาตาน

ตัวอย่างบัตรคำ



- บุกหรี
- เลิกบุกหรี
- ทดลองสูบเพียงครั้งเดียว
- ออกกำลังกายขณะเรียนหนังสือ
- ซื้อเหล้าให้เพื่อนหน้า
- ปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนเที่ยวกลางคืน
- พบเห็นการใช้ยาเสพติดแล้วเพิกเฉย
- สุราเป็นยาบำรุงกำลัง
- สุราทำอันตรายต่อดับ
- ปรีกษาผู้ใหญ่เมื่อมีปัญหา
- ขายยาบ้าให้รุ่นน้อง
- ใช้เวลาว่างด้วยการดูหนัง
- หาข่าวเกี่ยวกับยาไอซ์
- ทำตามใจฉัน
- ทำตามใจโดยคิดไตรตรอง
- ครอบครัวยุุ่น
- ไม่ชอบพ่อแม่
- ครอบครัวยาวนา
- บ้านร่ำรวยผิดปกติ
- ปรีกษาเพื่อนเมื่อมีปัญหา
- ทานยาที่เพื่อนให้โดยไม่สงสัย
- ไม่ไว้ใจคนแปลกหน้า
- ทานยาแก้ไอบ่อย

ใบกิจกรรมที่ 11 เทวา ซาดาน

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามเมื่ออยู่ในสถานการณ์

สถานการณ์ 1 บอยชวนนักเรียนให้สูบบุหรี่

บอย : เฮ้ย ! นายลองสูบบุหรี่หน่อยเป็นไง

นักเรียน :

สถานการณ์ 2 สมชายชวนสมศักดิ์เสพยาบ้า นักเรียนอยู่ในเหตุการณ์
นักเรียนจะทำอย่างไร

สมชาย : นี สมศักดิ์ เรามีอะไรดีๆ ให้นายลอง

สมศักดิ์ : อะไรเหรอ

สมชาย : นีไง “ยาบ้า”

สมศักดิ์ : มันจะดีเหรอ ครูเคยบอกว่ามันเป็นยาเสพติดนะ

สมชาย : เอาน่า ลองดูสักครั้ง ไม่เสียหายอะไร ใครๆ เขาก็ใช้กัน

นักเรียนจะทำอย่างไร.....

สถานการณ์ 3 เอ มาเล่าให้เพื่อนฟังว่าเขาติดยาไอซ์

นักเรียนจะทำอย่างไร.....



แบบบันทึกผลการเรียนรู้ที่ 4
ทักษะการปฏิเสธ

คำชี้แจง ให้บันทึกความรู้ที่ได้จากการเรียนรู้ในหน่วยที่ 4 ทักษะการปฏิเสธ โดยสรุปในรูปแบบของแผนผังความคิด เรื่อง หลักในการปฏิเสธ

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี



หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ใช้เวลา 3 ชั่วโมง

1. จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อผู้เข้ารับการอบรมได้ฝึกอบรมหน่วยการเรียนรู้แล้วจะเกิดพฤติกรรมการเรียนรู้ ดังนี้

- 1.1 เข้าใจแนวคิดเรื่องการจัดการความเครียด ซึ่งส่งเสริมวิถีชีวิตที่มีคุณภาพ
- 1.2 เข้าใจสาเหตุและอาการของความเครียด และความโกรธ
- 1.3 เข้าใจว่าแรงกดดันสามารถจัดการให้บรรลุผลในทางบวกได้
- 1.4 จัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. เนื้อหาการฝึกอบรม

- 2.1 ความรู้เกี่ยวกับเข้าใจการจัดการความเครียด ซึ่งส่งเสริมวิถีชีวิตที่มีคุณภาพ
- 2.2 สาเหตุและอาการของความเครียด และความโกรธ
- 2.2 จัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อหลีกเลี่ยงตนเองจากปัญหาเสพติด

3. กิจกรรมการฝึกอบรม

- 3.1 แบ่งเป็นกลุ่มละ 5 คน แล้วเรียกออกมากลุ่มละ 1 คนให้พูดโดยไม่บอกล่วงหน้ากับกลุ่มของตนเอง คนละ 3 นาที โดยเลือกจากหัวข้อใดหัวข้อหนึ่ง ต่อไปนี้
 - การป้องกันการใช้จ่ายในทางที่ผิดในประเทศของตน
 - ปัจจัยเสี่ยงสำหรับเยาวชน
 - บทบาทของครอบครัวในการป้องกันการใช้จ่ายในทางที่ผิด
 - การปราบปรามมีประสิทธิภาพในการป้องกันยาเสพติดหรือไม่
 - บทบาทของสถานศึกษาในการป้องกันการใช้จ่ายในทางที่ผิด
- 3.2 วิทยากรควรพยายามเพิ่มความกดดันให้ผู้พูด โดยเน้นให้มีการอ้างอิงข้อมูลพูดให้ชัดเจนและจบให้ตรงเวลา

3.3 เมื่อผู้พูดทุกกลุ่มพูดจบแล้ว ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมศึกษาใบความรู้ที่ 7 และใบความรู้ที่ 8 แล้วทำใบกิจกรรมที่ 12 เรื่องเข้าใจอาการของความเครียด

3.4 เมื่อทำใบกิจกรรมเสร็จ ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนำคำตอบของแต่ละคนมา แลกเปลี่ยนกัน

3.5 ในกลุ่มย่อย 5 คน ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมผลัดกันเล่าสถานการณ์อื่นๆ ที่ทำให้รู้สึกกดดันและวิธีจัดการกับสถานการณ์นั้นอย่างมีประสิทธิภาพ ให้ทำบัญชีกลยุทธ์ ในการจัดการความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ

3.6 ให้ผู้เข้าร่วมอบรมอภิปรายกันว่าทำไมคนเราจึงจำเป็นต้องมีกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดและเทคนิคการผ่อนคลายต่อไปนี้ และส่งเสริมให้ทั้งกลุ่มฝึกปฏิบัติ เทคนิคต่างๆ

3.7 ให้มีการฝึกทำสมาธิ ตามใบกิจกรรมที่ 12 เรื่องการจัดการความเครียด อย่างมีประสิทธิภาพและให้มีการฝึกจินตนาการการผ่อนคลาย

3.8 ผู้เข้าร่วมอบรมทำใบกิจกรรมที่ 13 เรื่อง ผ่อนคลาย โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนยืนขึ้น แล้วให้กำหนดคำแสดงความรู้สึกให้แต่ละคน เมื่อผู้ดำเนินการฝึกอบรมพูดคำที่ได้ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสื่อกำนั้นออกมาทันที โดยใช้ทั้งหน้าตาและท่าทาง เช่น คำว่า โกรธ เกลียด ท้อแท้ รัก กระทบกระวายเป็น

3.9 แบ่งกลุ่มย่อย 5 คน ช่วยกันทำบัญชีรายการสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ ให้แต่ละกลุ่มที่ระบุสถานการณ์คล้ายๆ กันมาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน และเขียนสถานการณ์

- สถานการณ์ที่ทำให้โกรธ เช่น ฉันรู้สึกโกรธเวลาไม่มีใครที่บ้านชื่นชมการกระทำของฉัน

- อารมณ์ที่เกิดเมื่อรู้สึกโกรธ คนละ 1 ประโยค เช่น ฉันรู้สึกเจ็บเพราะครอบครัวของฉันไม่สังเกตเห็นว่าฉันทำงานหนัก

- สถานการณ์ที่แสดงถึงความต้องการของแต่ละคน เช่น ฉันต้องการให้ครอบครัวชื่นชมความพยายามและการทำงานของฉัน

3.10 ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมในกลุ่มย่อยแลกเปลี่ยนกันดูข้อความที่แต่ละคนเขียนแล้วแสดงความคิดเห็นกัน ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมพิจารณาสถานการณ์ข้างต้นและคิดวิธีดีๆ ที่น่าจะนำมาใช้จัดการกับสถานการณ์นั้น และวิธีป้องกันไม่ให้เกิดสถานการณ์

แบบเดิมอีก เช่น ฉันจะอธิบายให้ทุกคนในบ้านฟังว่าฉันต้องใช้ความพยายามมากแค่ไหนในการทำเรื่องนี้ และนำผลงานบางอย่างมาแสดง

3.11 วิทยากรและผู้เข้ารับการอบรมร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้รับ

4. สื่อการเรียนรู้

- 4.1 ใบกิจกรรมที่ 12 เรื่อง ประหลาดใจไหม
- 4.3 ใบความรู้ที่ 7 เรื่อง เข้าใจอาการของความเครียด
- 4.4 ใบความรู้ที่ 8 เรื่อง การจัดการความเครียด
- 4.5 ใบกิจกรรมที่ 13 เรื่อง ผ่อนคลาย
- 4.6 แบบบันทึกผลการเรียนรู้ที่ 5 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

5. การวัดและประเมินผล

วิธีการวัดผล

1. ประเมินชิ้นงาน
2. ประเมินพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล
3. ประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

เครื่องมือการประเมิน

1. แบบประเมินชิ้นงาน
2. แบบประเมินพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล
3. แบบประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

เกณฑ์การประเมิน

1. นักเรียนประเมินชิ้นงานได้คะแนน 12 คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์การประเมิน
2. นักเรียนมีพฤติกรรมการทำงานรายบุคคลได้ระดับ 2 ขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์
3. นักเรียนมีพฤติกรรมการทำงานกลุ่มได้ระดับ 2 ขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์

ภาคผนวก

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

1. ใบความรู้ที่ 7 เรื่อง เข้าใจอาการของความเครียด
2. ใบกิจกรรมที่ 12 เรื่อง ประหลาดใจไหม
3. ใบความรู้ที่ 8 เรื่อง การจัดการความเครียด
4. ใบกิจกรรมที่ 13 เรื่อง ผ่อนคลาย
5. แบบบันทึกผลการเรียนรู้ที่ 5 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และ

ความเครียด



ใบความรู้ที่ 7 เข้าใจอาการของความเครียด

การจัดการความเครียด

ความเครียดเป็นการผสมระหว่างตัวสร้าง
ความเครียด (สถานการณ์) กับการตอบสนองต่อ
ความเครียด (ปฏิกิริยาของจิตใจและร่างกาย)
สถานการณ์ที่ใหม่ ไม่น่ารื่นรมย์หรือยุ่งยากเรียกว่า
เป็นตัวสร้างความเครียด ความเครียดจึงหมายถึง
ตัวสร้างความเครียดรวมกับการตอบสนองต่อ
ความเครียดตัวสร้างความเครียดอาจเกิดขึ้นในทุก
เรื่องของชีวิตและไม่จำเป็นต้องเกิดจากเหตุการณ์ที่
เป็นลบ แต่อาจเป็นผลจากสถานการณ์ที่เป็นเชิงบวก
ก็ได้ ความเครียดโดยตัวของมันเองไม่จำเป็นต้องเป็น
ข้อเสียเสมอไป แต่อาจเป็นแรงจูงใจทางบวกให้เกิด
การกระทำ การมีความเครียดเป็นเรื่องปกติธรรมดา
และเป็นเรื่องดี ถ้าไม่มีความเครียดเลย ชีวิตจะน่า
เบื่อและอาจกลายเป็นความกดดัน แต่ความเครียด
อย่างรุนแรงอาจทำให้เกิดการเจ็บป่วย ลดความ
ตระหนักในคุณค่าของตนเอง และลดแรงจูงใจการ
จัดการกับความเครียดไม่ใช่เพียงแค่ลดความเครียด
แต่ต้องเป็นการจัดการกับสถานการณ์ที่สร้างความ
กดดันให้กับบุคคล ผลการวิจัยแสดงว่าเมื่อเพิ่ม
ความเครียด การกระทำและประสิทธิภาพจะดีขึ้นได้
จริงจนถึงจุดสูงสุด หลังจากนั้นหากเพิ่มความเครียด
อีกจะกลายเป็นผลเสียและทำให้ผลผลิตลดลงการ
จัดการกับความเครียดเกี่ยวข้องกับการค้นหาความ
กดดันที่ถูกประเภท ภูกระดัด และถูกเวลากับคนแต่
ละคน ลำดับความสำคัญ และสถานการณ์ในชีวิต
เพื่อนำมาใช้ให้เกิดการกระทำและความพึงพอใจ
สูงสุด

สัญญาณของความเครียด

สัญญาณทางกาย

ปวดศีรษะ เจ็บแน่นหน้าอก
เกิดผื่นคัน เหงื่อออกมาก ปวดกล้ามเนื้อ
และเจ็บตามข้อต่างๆ อาหารไม่ย่อย
ท้องไส้ปั่นป่วน เกิดอาการแพ้ ปากแห้ง
นอนไม่หลับ เป็นหวัดบ่อย ความดัน
โลหิตผิดปกติ กล้ามเนื้อเกร็ง หัวใจ
เต้นเร็วและอื่นๆ

สัญญาณทางจิตใจและอารมณ์

กลายเป็นคนขี้สงสัยและไม่ช่วยเหลือ
จิตใจเลื่อนลอย ขาดความกระตือรือร้น
และไม่มีอารมณ์ขัน กลายเป็นคนเกลียดชัง
คนอื่น ๆ สูญเสียความตระหนัก
ในคุณค่าของตนเอง อุปนิสัยการกิน
เปลี่ยนไป ชอบปลีกตัว ความจำแยลง
ทำผิดพลาดบ่อย ไม่สามารถทำตัว
สบายๆ ฯลฯ

สัญญาณทางพฤติกรรม

มีอุบัติเหตุบ่อยและซุ่มซ่าม พุดและ
กินเร็ว ชอบพูดแทรกคนอื่น ผลัดวัน
ประกันพรุ่ง ตัดสินใจอย่างไม่มีเหตุผล
พักงานบ่อยหรือนานขึ้น ให้ความร่วมมือ
น้อยลง ดื่มสุราหรือกินยา มีนิสัยที่แสดง
ถึงความตื่นเต้น ทำอะไรมากเกินไป
หัวเราะเสียงสูงผิดปกติ ยิ้มแฉะ ฯลฯ
สัญญาณทางความคิดลึ้นหวัง สงสัยในเรื่อง
คุณค่า แรงจูงใจลดลง คิดในทางลบกับตนเอง
และคนอื่นๆ และอาการอื่นๆ ที่คล้ายกัน

ใบกิจกรรมที่ 12 ประหลาดใจไหม

ชื่อ

คำชี้แจง ความเครียดมีผลต่อคนแต่ละคนต่างกัน ลองคิดถึงความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เมื่อรู้สึกเครียดหรือกังวล ให้ทำเครื่องหมายที่อาการที่เกิดกับเยาวชน หรือเขียนบอกอาการเพิ่มเติมในวงกลมที่ยังว่าง

อาการที่บอกว่าฉันมีความเครียด

ปากแห้ง

มีก้อนใน

วิตกกังวล

หัวใจเต้นเร็ว

นอนไม่หลับ

ปั่นป่วน

น้ำตาลลด

ปวดขากรรไกร

เข้าห้องน้ำบ่อย

สับสน

เหงื่อออกที่มือ

เบื่ออาหาร

เซ็ง

เลื่อยซา เชื่องซึม

บ้าๆ เพ้อๆ

สิ้น

ใบความรู้ที่ 8 การจัดการความเครียด



จินตนาการ

นั่งเงียบๆ และคิดถึงสิ่งที่สามารถทำให้ร่างกายและจิตใจของตัวเองรู้สึกผ่อนคลาย ต้องเลือกว่าจินตนาการใดสามารถทำให้รู้สึกผ่อนคลายได้ หลายคนอาจคิดถึงสิ่งเหล่านี้

ชายหาด สวนดอกไม้ พุ่มหญ้าเขียวขจี
ฟ้าใสๆ คีนที่ดาวเต็มฟ้า พุ่มดอกไม้ อยู่ท่ามกลางแสงแดดอันอบอุ่น ได้อาบน้ำอุ่น ลอยตัวอยู่ในน้ำ พระอาทิตย์ขึ้น หรือพระอาทิตย์ตกดิน

ตัวอย่างวิธีพุดำในการฝึกสร้างจินตนาการ

ก. เรามาหลับตา แล้วเกร็งกล้ามเนื้อทุกส่วนในตัวเรา ขาแขน ขากรรไกร กำมือให้แน่น เกร็งกล้ามเนื้อบนใบหน้า ไหล่ ท้อง

เกร็งกล้ามเนื้อทั้งหมด เกร็งแน่นๆ ที่นี้ค่อยๆ คลายกล้ามเนื้อ รู้สึกถึงความเกร็งที่ไหลออกจากร่างกาย ปล่อยให้ ความเกร็งทั้งหมดไหลออกไปจากตัว จากจิตใจปล่อยให้ ความสงบ ให้พลังงานที่อยู่อย่างสงบเข้ามาแทน หายใจ เอาความสงบและความผ่อนคลายเข้ามาในตัวเรา

ตอนนี้หยุด เริ่มเกร็งกล้ามเนื้อใหม่ เกร็งไว้ 2 - 3 วินาที แล้วค่อยๆ คลายออก ผ่อนคลายและให้รู้สึกถึงความเกร็งต่างๆ ที่ไหลออกจากตัวเรา

หยุด แล้วเกร็งกล้ามเนื้อใหม่ หายใจเข้าลึกๆ ด้วย เกร็งกล้ามเนื้อไว้ แล้วกลั้นหายใจ 2 - 3 วินาที พุดว่า ผ่อนคลาย กับตัวเอง พอพูดจบให้หายใจและ ผ่อนคลาย หยุด หายใจลึกๆ กลั้นใจไว้ประมาณ 10 วินาที แล้ว พุดว่า ผ่อนคลายกับตัวเอง แล้วปล่อยตัวตามสบาย

หยุด พอรู้สึกที่ผ่อนคลายแล้วให้หายใจลึกๆ กลั้นใจไว้ 2 - 3 วินาที แล้วพุดว่า ผ่อนคลาย กับตัวเองแล้วปล่อยตัวตามสบาย

เราทำอย่างนี้ได้ทุกที เพราะไม่มีใครได้ยินหรือเห็นว่า เราทำอะไร ฝึกทำแบบนี้ด้วยตัวเอง 2 - 3 รอบ เอาละหยุดได้ ค่อยๆ สัมผัสขึ้นซ้ำๆ รู้สึกสงบและตื่นตัว

ตัวอย่างวิธีพุดำในการฝึกสมาธิ

ข. นั่งในท่าสบายๆ

กิจกรรมต่อไปนี้จะมุ่งความสนใจไปที่ลมหายใจ

ถ้านั่งกันสบายแล้ว ให้เริ่มมุ่งความสนใจไปที่ลมหายใจ เวลาหายใจเข้าและหายใจออก ฟังเสียงหายใจของตัวเองแล้วเริ่มนับ หายใจเข้า นับ 1 - 10 ครบแล้ว เริ่มนับใหม่

ถ้าใจลอยไปเรื่องอื่น ค่อยๆ รวบรวมสมาธิ และเริ่มนับหนึ่งใหม่

การฝึกสมาธิ

เป็นการมุ่งความสนใจไปที่เรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เกิดขึ้นๆ หรือไม่เปลี่ยนแปลง ท่านสามารถทำสมาธิได้ โดยทำแบบฝึกหัดง่ายๆ อย่างมีประสิทธิภาพนี้

1. นั่งลงหลับตา
2. ท่องในใจ คำที่ท่านเห็นว่าทำให้

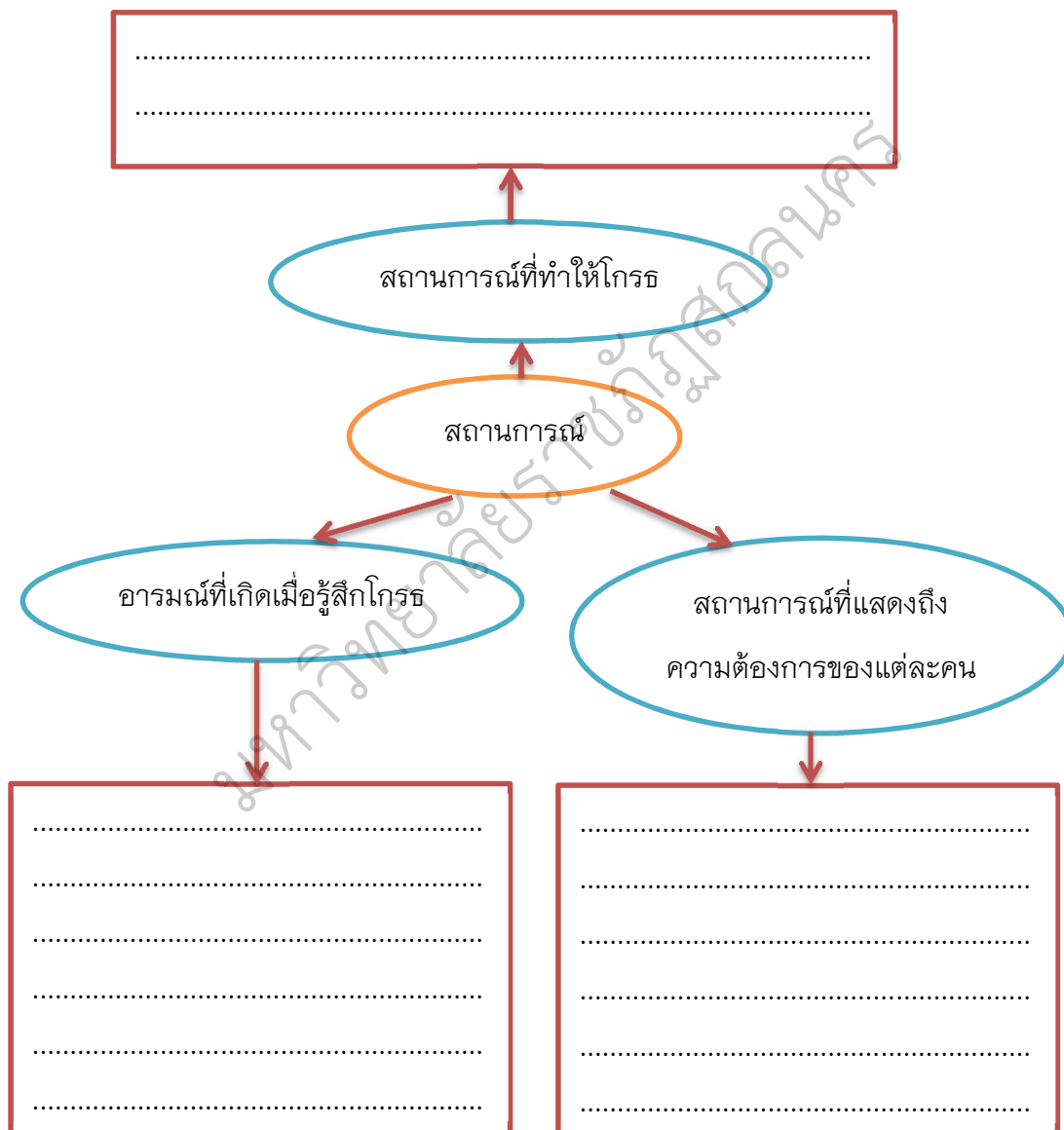
ผ่อนคลาย เช่น สงบ สันติ หรือ หนึ่ง ทุกครั้งที่หายใจออก (อาจใช้คำว่า พุทโธ, สัมมาอะระหัง, โอม - ผู้แปล)

3. ทำอย่างนี้ประมาณ 20 นาที แล้วค่อยๆ ออกจากสมาธิแล้วสัมผัส

4. การทำสมาธิจะช่วยกำจัดความเครียดออกจากร่างกาย ทำให้ท่านรู้สึกผ่อนคลายและมีพลัง

ใบกิจกรรมที่ 13 ผ่อนคลาย

คำชี้แจง ให้ผู้เข้าร่วมอบรมเขียนสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดลงในแผนผังความคิด
คนละ 1 สถานการณ์



แบบบันทึกผลการเรียนรู้ที่ 5
ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

คำชี้แจง ให้บันทึกความรู้ที่ได้จากการเรียนรู้ในหน่วยที่ 5 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด โดยสรุปในรูปแบบของแผนผังความคิด เรื่อง เข้าใจอารมณ์ และการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี



บรรณานุกรม

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2545). *คู่มือการให้คำปรึกษาขั้นพื้นฐาน*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการ
โรงพยาบาล องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- _____. (2554). *คู่มือการสอน ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติดในสถานศึกษา ระดับ
มัธยมศึกษาตอนปลาย*. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- กองสุขศึกษา. (2542). *แนวคิด ทฤษฎีและการนำไปใช้ในการดำเนินงานสุขศึกษาและ
พัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ*. นนทบุรี: กองสุขศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวง
สาธารณสุข.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2557). *คู่มือแนวทางการดำเนินงานโครงการสถานศึกษาสีขาว
ปลอดยาเสพติดและอบายมุข*. (ออนไลน์) เข้าถึงได้จาก [https://
www.chon1.go.th/
chon57/upload/Khumue_1_11.doc](https://www.chon1.go.th/chon57/upload/Khumue_1_11.doc).
- กานต์ชญญา แก้วแดง. (2555). *การเสริมสร้างการเรียนรู้การใช้ทักษะชีวิตเพื่อป้องกัน
ยาเสพติดโดยการมีส่วนร่วมของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัย
ราชภัฏเชียงใหม่*.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2537). *การฝึกอบรม*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มัณฑรา ธรรมบุศย์. (2553). *การเรียนรู้ทักษะชีวิต*. (ออนไลน์) เข้าถึงได้จาก
[http://www.Chandra.ac.th/teacher All/mdra/date/pdf/Life-skill 1 L. pdf](http://www.Chandra.ac.th/teacher>All/mdra/date/pdf/Life-skill%201%20L.pdf).
- วิบูลย์ บุญยธโรกุล. (2554). *คู่มือวิทยากรและผู้จัดการฝึกอบรม*. กรุงเทพฯ:
ด้านสหวิชาการพิมพ์.
- เสาวภา ไพทยวัฒน์. (2550). *เอกสารการสอนชุดวิชาทักษะชีวิต*. นนทบุรี:
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2554). *แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิต
บูรณาการการเรียนการสอน 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์
ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- _____. (2556). *รู้ได้อย่างไรว่าเด็กไทยมีทักษะชีวิต*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุม
สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2557). *แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันปัญหายาเสพติด*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

สำนักส่งเสริมกิจการการศึกษา. (2557). *แนวทางการจัดการเรียนรู้ การสร้างภูมิคุ้มกันยาเสพติดเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียน*. กรุงเทพฯ: สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ.

สำนักยุทธศาสตร์. (2557). *ส่วนข้อมูลเฝ้าระวังปัญหายาเสพติด*. (ออนไลน์) เข้าถึงได้จาก https://www.oncb.go.th/ONCB_OR7/PublishingImages/Pages/Event.

อ้อม ประนอม. (2543). *วิทยาการสำหรับวิทยากร*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ช้างฟ้า.

อำนวยการ โดย ดร. (2542). *นวัตกรรมและเทคโนโลยีการศึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ฟิลิกส์เซ็นเตอร์.

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

ภาคผนวก

1. แบบทดสอบความรู้ความเข้าใจก่อนและหลังการฝึกอบรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
2. แบบประเมินชิ้นงาน
3. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล
4. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานรายกลุ่ม

แบบทดสอบความรู้ความเข้าใจก่อนและหลังการฝึกอบรม
การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติด
สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

คำชี้แจง : ขอให้พิจารณาคำถามที่กำหนดให้ และตัดสินใจเลือกคำตอบเดียวในแต่ละคำถาม โดยใส่เครื่องหมาย × ตรงตามตัวอักษรที่เป็นคำตอบในกระดาษคำตอบ

1. การแพร่ระบาดของยาเสพติด ในประเทศไทย ปัจจุบันส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มวัยใด
 - ก. วัยเด็ก
 - ข. วัยรุ่น
 - ค. วัยผู้ใหญ่ตอนต้น
 - ง. วัยผู้ใหญ่ตอนปลาย
2. เพราะเหตุใด วัยรุ่นจึงหลงผิดไปติดยาเสพติด ได้ง่าย
 - ก. เพราะอยู่ในวัยอยากรู้อยากลอง
 - ข. เพราะยาเสพติดหาซื้อได้ง่าย
 - ค. เพราะเห็นตัวอย่างจากคนในครอบครัว
 - ง. เพราะถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้าต่างๆ รอบตัว
3. ยาเสพติดใดเมื่อใช้ติดต่อกันนานๆ ทำให้สมองเสื่อม ประสาทหลอนเห็นภาพลวงตา หวาดระแวง เสียสติ ทำร้ายตนเองหรือผู้อื่นได้
 - ก. เครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์
 - ข. บุหรี่
 - ค. กัญชา
 - ง. ยาบ้า
4. ผู้ที่สูบบุหรี่มีโอกาสป่วยด้วยโรคอะไร
 - ก. หัวใจขาดเลือด โรคหัวใจ
 - ข. มะเร็งลำคอ มะเร็งปอด
 - ค. ความดันโลหิตสูง ถุงลมโป่งพอง
 - ง. ถูกทุกข้อ

5. ข้อใดเป็นสารระเหยที่ทำให้เกิดการเสพติดได้ทั้งหมด
- ทินเนอร์ น้ำส้มสายชู
 - กาวยาง น้ำยาทาเล็บ
 - น้ำมันเบนซิน น้ำมันพืชที่ใช้แล้ว
 - น้ำมันก๊าด น้ำละลายสารส้ม
6. ข้อใดเป็นโรคที่เกิดจากการดื่มเหล้า
- โรคความดันโลหิตสูง
 - โรคมะเร็งตับอ่อน
 - โรคกล้ามเนื้อหัวใจ
 - ถูกทุกข้อ
7. หากนักเรียนมีเพื่อนติดยาเสพติด นักเรียนควรทำอย่างไร
- เลิกคบกับเพื่อน
 - ไม่พูดกับเพื่อน
 - แสดงท่าทางรังเกียจเพื่อน
 - แนะนำให้เพื่อนเลิกเสพยาเสพติด และเข้ารับการบำบัด
8. ข้อใดคือการป้องกันตนเองจากยาเสพติด ที่สำคัญที่สุด
- ไม่หลงคำชวนเชื่อ
 - ไม่ทานยาโดยไม่ปรึกษาแพทย์
 - ไม่ทดลองเสพยาทุกชนิด
 - ทำกิจกรรมตามเพื่อน
9. ข้อใดเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ที่สำคัญที่สุดในการป้องกันไม่ให้ลูกติดยาเสพติด
- ขยันทำงานหาเงินเลี้ยงดูลูก
 - ดูแลเอาใจใส่เลี้ยงดูลูกด้วยเงิน
 - จัดสภาพแวดล้อมของบ้านให้น่าอยู่
 - ให้ความรู้เรื่องของโทษและอันตรายจากการติดยาเสพติด

10. นักเรียนคิดว่าผู้ใดที่ชอบเที่ยวกลางคืนมีโอกาสเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด
- มะปรางชอบเที่ยวกลางคืนและคบเพื่อนต่างเพศ
 - มะยมชอบเที่ยวกลางคืนและชอบท่องเที่ยว
 - มะนาวชอบเที่ยวกลางคืนและชอบลองอะไรใหม่ๆ
 - มะขามชอบเที่ยวกลางคืนและชอบสูบบุหรี่
11. นักเรียนคิดว่าผู้ใดที่ชอบลองมีโอกาเสี่ยงใช้ยาเสพติด
- สมยอมชอบลองเล่นกีฬาใหม่ๆ
 - สมหญิงชอบลองถักผ้าพันคอลายใหม่ๆ
 - สมรภัชชอบลองหาวิธีทำขนมเค้กรสชาติใหม่ๆ
 - สมชาติชอบลองคิดวิธีการในการดมกาวใหม่ๆ
12. นักเรียนคิดว่าความคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบจะช่วยป้องกันไม่ให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติดได้อย่างไร
- เพราะทำให้เราไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด
 - เพราะทำให้เราคิดทบทวนโทษของยาเสพติดได้
 - เพราะทำให้เราเห็นโทษของยาเสพติดและไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยว
 - เพราะการคิดอย่างรอบคอบทำให้ไม่อยากลองสิ่งเสพติด
13. นักเรียนคิดว่าคนที่ชอบคล้อยตามเพื่อนมีโอกาสเสี่ยงต่อการถูกชักจูงไปใช้ยาเสพติดเนื่องจากสาเหตุใด
- รักเพื่อนและเห็นคล้อยตามความคิดของเพื่อน
 - กลัวเพื่อนไม่คบ ไม่เล่นด้วย
 - กลัวเพื่อนไม่ให้ลออกการบ้าน
 - เป็นคนหัวอ่อนและถูกชักจูงไปได้ง่าย
14. นักเรียนคิดว่าคนที่มีจิตใจอ่อนไหวง่ายมีโอกาสที่จะพึ่งยาเสพติดเนื่องจากสาเหตุใด
- ถูกชักจูงหรือคล้อยตามไปสู่ยาเสพติดได้ง่าย
 - เป็นคนจิตใจอ่อนไหวง่ายสามารถชักจูงไปสู่ยาเสพติดได้
 - เมื่อพบเจอปัญหาหมักหาทางออกโดยการพึ่งพายาเสพติด
 - เป็นคนที่เห็นอกเห็นใจคนอื่น ปฏิเสธคนไม่เป็น

15. บุคคลใดในครอบครัวมีความทุกข์มากที่สุด
- พ่อชอบสูบบุหรี่เป็นประจำ
 - แม่ชอบเล่นการพนัน
 - ฟ้าติดยาบ้าและค้าขายยาเสพติด
 - ส้มโอขายหอยออนไลน์ให้เพื่อนๆ ที่โรงเรียน
16. บุคคลที่อยู่ในแหล่งที่อยู่ใดที่มีการเสพยาเสพติดจะเสี่ยงต่อการถูกชักจูงให้ไปใช้ยาเสพติดได้ง่าย
- มานีอาศัยอยู่กับพ่อและแม่บุญธรรม
 - มานะอาศัยอยู่กับหลวงตาในวัด
 - มะปรางอาศัยอยู่ในครอบครัวที่มีความอบอุ่นเข้าใจกัน
 - มานิซอาศัยอยู่ในครอบครัวที่พ่อแม่ถูกจับเพราะค้ายาเสพติด
17. การคบเพื่อนที่ติดยาเสพติดทำให้นักเรียนมีโอกาสใช้ยาเสพติดด้วยเนื่องจากสาเหตุใด
- จิตใจอ่อนไหว หลงเชื่อได้ง่าย
 - ความใกล้ชิดสนิทสนม
 - แสดงความรักที่มีต่อเพื่อน
 - กลัวไม่มีเพื่อนคบหาสมาคมด้วย
18. ข้อใดไม่ใช่การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อยาเสพติด
- ไม่เข้าใกล้ชิดผู้ใช้ยาเสพติด
 - หลีกเลี่ยงสถานที่เสื่อมโทรมต่างๆ
 - เล่นพนันและมั่วสุมกับเพื่อนบ่อยๆ
 - ซื้อยาปรึกษาเภสัชกรทุกครั้ง
19. หากนักเรียนมีเพื่อนติดยาเสพติด นักเรียนควรทำอย่างไร
- เลิกคบกับเพื่อน
 - ไม่พูดกับเพื่อน
 - แสดงท่าทางรังเกียจเพื่อน
 - แนะนำให้เพื่อนเลิกเสพยาเสพติด และเข้ารับการรักษา

20. การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดมีประโยชน์ต่อสังคม ยกเว้นข้อใด

- ก. ให้โอกาสผู้กระทำความผิดได้กลับสู่สังคม
- ข. ทำให้มีผู้ใช้แรงงานเพิ่มมากขึ้น
- ค. ช่วยลดปัญหาอาชญากรรม
- ง. ทำให้สังคมสงบสุข

21. ทักษะชีวิต คืออะไร

- ก. การฝึกฝนทุกอย่างให้ชำนาญ
- ข. การยอมทำตามผู้อื่น เพื่อให้ได้รับการยอมรับ
- ค. ทักษะการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
- ง. การเข้าใจความเป็นไปของชีวิตมนุษย์ ตามหลักพระพุทธศาสนา

22. บุคคลที่มีทักษะชีวิตที่ดีจะเป็นอย่างไร

- ก. เป็นคนดี
- ข. เป็นคนเก่ง
- ค. เป็นคนที่มีคนรักมาก
- ง. เป็นคนที่อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

23. นักเรียนคิดว่า เราควรนำสิ่งใดมาใช้ร่วมกับทักษะการคิดตัดสินใจ และแก้ปัญหา เพื่อให้สามารถป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงได้อย่างเหมาะสม

- ก. ความรอบรู้ และประสบการณ์ชีวิต
- ข. ความมุ่งมั่น และประสบการณ์ชีวิต
- ค. ความมั่นคง และความกล้าหาญ
- ง. ความรอบรู้ และความกล้าหาญ

24. การพิจารณาทางเลือกเพื่อใช้ทางเลือกที่ดีที่สุดเป็นการใช้ทักษะใด

- ก. ทักษะการปฏิเสธ
- ข. ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง
- ค. ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ
- ง. ทักษะการตัดสินใจ

25. การพาผู้เสพไปเที่ยว ไปเล่นกีฬาหรือเข้าวัดตรงกับหลักการของทักษะใดมากที่สุด
- ทักษะการคิดสร้างสรรค์
 - ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ
 - ทักษะการจัดการกับความเครียด
 - ทักษะการฝึกความอดทน
26. การจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่ให้ผลระยะยาวคือวิธีใด
- การฝึกจิต
 - การใช้จินตนาการ
 - การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - การใช้เทคนิคคลายเครียด
27. ถ้ามีคนอื่นมาชวนเราไปเสพยาเสพติด ซึ่งเราไม่ออกไปเลยจะบอกปฏิเสธอย่างไร
- ไม่มองไปที่หน้าคู่สนทนา
 - ไม่พูดไม่ฟังบุคคลนั้น
 - ไปพูดคุยกับคนอื่น ๆ
 - ถูกทุกข้อ
28. ทักษะการปฏิเสธในข้อใดมีความสำคัญในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง
- ปฏิเสธที่จะแข่งขันรถจักรยานยนต์
 - ปฏิเสธที่จะไปมั่วสุมเล่นการพนัน
 - ปฏิเสธที่จะใช้อินเทอร์เน็ต
 - ปฏิเสธที่จะใช้สารเสพติด
29. การเกิดอารมณ์ สิ่งใดเกิดขึ้นก่อน
- สิ่งเร้ามากระตุ้น
 - การกระทำของสมองเพื่อตอบสนอง
 - การแสดงออกทางคำพูด
 - ผลกระทบต่อจิตใจ

30. ภาวะใดเกิดความเครียดมากที่สุด

- ก. เผชิญกับปัญหา
- ข. วิเคราะห์ปัญหา
- ค. หาสาเหตุของปัญหาไม่ได้
- ง. แก้ปัญหาไม่ได้

31. ข้อใดอธิบายความหมายของความเครียดได้ถูกต้อง

- ก. ภาวะที่จิตใจถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าที่ทำให้รู้สึกกลัว
- ข. ภาวะที่จิตใจถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าที่ทำให้มีความสุข
- ค. ภาวะที่จิตใจถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าที่ทำให้ตื่นเต้น หรือวิตกกังวล
- ง. ภาวะที่จิตใจถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียดเรื้อรัง

32. การกระทำของบุคคลในข้อใดเห็นได้ชัดว่า เริ่มเกิดความเครียดแล้ว

- ก. น้ำชา รู้สึกเบื่ออาหาร
- ข. น้ำอบ อยู่กลางแจ้งได้ไม่นาน
- ค. น้ำฝน รับประทานอาหารบ่อยมาก
- ง. น้ำหวาน อารมณ์เสียบ่อย และหงุดหงิดง่าย

33. การที่บุคคลรู้จักควบคุมอารมณ์ สามารถยอมรับได้ทั้งความสำเร็จและความผิดหวัง แสดงให้เห็นอะไร

- ก. การรู้จักและเข้าใจตนเอง
- ข. การรู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่น
- ค. ความสามารถในการเผชิญปัญหา
- ง. การยอมรับความเป็นจริงของชีวิต

34. ปัญหาสุขภาพจิตก่อให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกาย ยกเว้นข้อใด

- ก. ฉุนเฉียว โมโหง่าย
- ข. หายใจติดขัด ใจสั่น
- ค. ยิ้ม และหัวเราะตลอดเวลา
- ง. อ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง

35. ใครจัดการกับความเครียดได้เหมาะสมที่สุด
- กายปา และทำลายข้าวของ
 - แก้วซื้อของที่ตนเองอยากได้ทุกอย่าง
 - เกิดออกไปเที่ยวสถานเริงรมย์กับเพื่อน
 - กูกอ่านหนังสือที่ตนเองชอบ แม้จะเคยอ่านแล้ว
36. ข้อใดอธิบายประโยชน์ของการจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ชัดเจนที่สุด
- มีอารมณ์ร่าเริงแจ่มใส โกรธยาก
 - รับประทานอาหารได้มากขึ้น
 - มีสมรรถภาพทางกายที่ดี
 - หัวใจเต้นช้าลง
37. การตัดสินใจในวัยเด็กและวัยรุ่นแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร
- แตกต่างกัน เพราะคนละวัยกัน
 - แตกต่างกัน เพราะเรื่องที่ตัดสินใจจะมากและยุ่งยากขึ้น
 - ไม่แตกต่างกัน เพราะเป็นการตัดสินใจที่มีขั้นตอนเหมือนกัน
 - ไม่แตกต่างกัน เพราะการตัดสินใจเป็นพื้นฐานที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด
38. การพูดคำว่า “ไม่” เมื่อต้องการปฏิเสธคำชวนจากเพื่อนให้ใช้ยาเสพติดควรมีลักษณะอย่างไร
- พูดด้วยความมั่นคง ชัดเจน หนักแน่น
 - พูดเสียงดัง
 - พูดเร็ว
 - ถูกทุกข้อ
39. ข้อใดใช้ทักษะการปฏิเสธในการแก้ไขปัญหาสารเสพติด
- รู้ถึงพิษภัยของสารเสพติด
 - รู้จักปฏิเสธทั้งคำพูดและน้ำเสียง
 - ประเมินทางเลือกถึงผลที่มีต่อสุขภาพและใจ
 - การจัดการกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้

40. การออกจากสถานการณ์ที่เสี่ยงและอันตรายเป็นวิธีการปฏิเสธแบบหนึ่งที่มีประสิทธิภาพ นักเรียนต้องทำอะไร

- ก. หนีออกไปจากสถานการณ์นั้น
- ข. วิเคราะห์สถานการณ์นั้นอันตรายหรือไม่
- ค. ขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่
- ง. พาเพื่อนไปด้วย

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

เฉลยแบบทดสอบก่อนและหลังการฝึกอบรม
การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติด สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ข้อ	เฉลย	ข้อ	เฉลย
1	ข	21	ค
2	ก	22	ง
3	ง	23	ก
4	ง	24	ง
5	ข	25	ค
6	ง	26	ง
7	ง	27	ง
8	ค	28	ข
9	ง	29	ก
10	ค	30	ง
11	ง	31	ค
12	ข	32	ง
13	ง	33	ก
14	ข	34	ค
15	ค	35	ง
16	ง	36	ก
17	ก	37	ข
18	ง	38	ก
19	ง	39	ข
20	ข	40	ข

แบบประเมินชิ้นงาน
หน่วยการเรียนรู้ที่ เรื่อง

ที่	ชื่อ-นามสกุล	รายการประเมิน					รวม	สรุปผล การประเมิน	
		ถูกต้องตรงประสงค์	ความสะอาด / ระเบียบ	เสร็จทันเวลาที่กำหนด	ความสวยงามของชิ้นงาน	ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์		ผ่าน ✓	ไม่ ผ่าน x

เกณฑ์การให้คะแนน 3 = ดี 2 = พอใช้ 1 = ต้องปรับปรุง

เกณฑ์การประเมิน : นักเรียนได้คะแนน 12 คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์การประเมิน

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

...../...../.....

แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานรายบุคคล

ชื่อ

คำชี้แจง : ให้ ผู้ประเมิน สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในระหว่างการฝึกอบรม แล้วขีด



ลงในช่องที่ตรงกับระดับคะแนน

ลำดับที่	รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
		3	2	1
1	การแสดงความคิดเห็น			
2	การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น			
3	การทำงานตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย			
4	ความมีน้ำใจ			
5	การตรงต่อเวลา			
รวม				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

...../...../.....

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ	ให้	3	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง	ให้	2	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง	ให้	1	คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
12 - 15	ดี
8 - 11	พอใช้
ต่ำกว่า 8	ปรับปรุง

แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

ชื่อกลุ่ม

คำชี้แจง : ให้ ผู้ประเมิน สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในระหว่างการฝึกอบรม

แล้วขีด ✓ ลงในช่อง ที่ตรงกับระดับคะแนน

ลำดับที่	รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
		3	2	1
1	การแบ่งหน้าที่กันอย่างเหมาะสม			
2	ความร่วมมือกันทำงาน			
3	การแสดงความคิดเห็น			
4	การรับฟังความคิดเห็น			
5	ความมีน้ำใจช่วยเหลือกัน			
รวม				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
...../...../.....

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ	ให้	3	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง	ให้	2	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง	ให้	1	คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
12 - 15	ดี
8 - 11	พอใช้
ต่ำกว่า 8	ปรับปรุง