

คู่มือโรงเรียนอนุบาล ปลอดบุหรี่



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสาธารณสุข (สสส.)



ทำไมจึงต้องรณรงค์กับเด็กอนุบาล

เพราะ

- เด็กเป็นผู้ที่ใกล้ชิดกับคนสูบบุหรี่ ในกลุ่มคนที่แวดล้อมตัวเด็กจะมีอย่างน้อย 1 คนที่เป็นคนสูบบุหรี่
- เด็กเป็นผู้ที่ได้รับอันตรายจากควันบุหรี่ที่สู้อายุสูง โดยไม่สามารถปกป้องตัวเองได้
- เด็กไม่รู้ว่าบุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ จึงนำไปสู่การเขียนแบบสู้อายุสูงด้วยการสูบบุหรี่ในอนาคค
- เด็กเป็นผู้มีอิทธิพลต่อการเลิกสูบบุหรี่ของพ่อแม่ มีพ่อแม่หลายคนที่ตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่ และเด็กได้สำเร็จเมื่อถูกขอร้อง



คุณรู้หรือไม่ว่า

- จากการวิจัยในสหรัฐอเมริกา เมื่อปี 2540 พบว่า การสูบบุหรี่ของพ่อแม่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วย และเสียชีวิตที่ป้องกันได้ที่สำคัญของเด็ก โดยทำให้เสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลปีละ 174,000 ล้านบาท และเกิดความสูญเสียจากการเสียชีวิตปีละ 328,000 ล้านบาท
- มีการวิจัยในสหรัฐอเมริกาพบว่า ระดับความเข้มข้นของสารพิษจากควันบุหรี่ที่สูบในรถสูงกว่าสารพิษที่มีการสูบในบ้าน 23 เท่า

- ปัจจุบันสหรัฐอเมริกาเมิกกฎหมายห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะทั้งหมด รวมทั้งทุก ๆ ที่ที่มีเด็กอยู่ ยกเว้น ในบ้านและรถส่วนตัว
- จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี 2542 พบว่า ประเทศไทยมีผู้สูบบุหรี่ทั้งสิ้น 10.2 ล้านคน โดยกลุ่มที่อยู่ในช่วงอายุ 25 - 39 ปี ซึ่งเป็นวัยที่มีลูกอยู่ในระดับอนุบาลเป็นผู้สูบบุหรี่ถึงประมาณ 4 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 30 ของคนวัยเดียวกัน แสดงว่ามีเด็กไทยวัย 3 - 10 ปี เกือบ 1 ใน 3 กำลังได้รับอันตรายจากควันบุหรี่ที่สู้ออกตรงสูบ
- ปัจจุบันประเทศไทยมีผู้หญิงตั้งครรภ์เฉลี่ยปีละ 1 ล้านคน ในจำนวนนี้เป็นผู้หญิงที่สูบบุหรี่จำนวน 50,000 คน และในจำนวนนี้มีถึงร้อยละ 70 ที่ยังคงสูบบุหรี่ต่อไปในระหว่างตั้งครรภ์ หรือเท่ากับมีทารกที่ต้องได้รับอันตรายจากการสูบบุหรี่ของแม่ถึง 35,000 คน
- การสูบบุหรี่ของพ่อแม่ จะมีผลต่อพฤติกรรมและการเขียนแบบของลูกในอนาคต โดยพบว่าเด็กที่อยู่ในครอบครัวที่มีคนสูบบุหรี่จะมีโอกาสที่จะเป็นคนสูบบุหรี่เมื่อเติบโตขึ้น

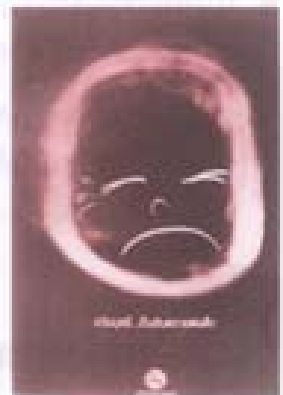
ควันบุหรี่เป็นอันตรายต่อเด็ก



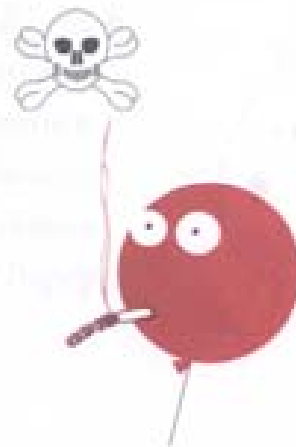
จากรายงานทางการแพทย์สรุปตรงกันว่า ควันบุหรี่ในอาคารถูกจัดอยู่ในสารก่อมะเร็งเรื้อกรูปเอ (หรือกรูปที่รุนแรงที่สุด) เป็นมลพิษในอาคารที่สำคัญที่สุด ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพของผู้ได้รับควันบุหรี่ทั้งอย่างเฉียบพลันและต่อเนื่อง โดยเฉพาะหากผู้ได้รับควันบุหรี่เป็นเด็ก โดย

- สารพิษในควันบุหรี่ สามารถผ่านทางรกเข้าสู่ทารกในครรภ์ได้ โดยคาร์บอนมอนอกไซด์จะไปจับตัวกับเม็ดเลือดแดง ทำให้เม็ดเลือดแดงไม่สามารถรับออกซิเจนได้ มีผลให้ทารกในครรภ์ได้รับออกซิเจนลดลง ทำให้เกิดอาการครรภ์เป็นพิษ อันมีผลให้

- + เด็กแท้ง
- + เด็กที่คลอดมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ
- + คลอดก่อนกำหนด
- + เด็กจะมีปัญหาของโรกระบบทางเดินหายใจเมื่อเติบโตขึ้น
- + มีอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคไหลตายในเด็ก หรือ Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) สูงขึ้น



- การได้รับควันบุหรี่ของเด็ก ทำให้มีโอกาเป็นโรคหืดเพิ่มขึ้น 2 เท่า ถ้าอยู่ในบ้านที่มีคนสูบบุหรี่อย่างน้อย 10 มวนต่อวัน
- สารพิษในควันบุหรี่สามารถสะสมในร่างกายเด็กได้และมีผลอย่างมากต่อการเพิ่มความเสี่ยงที่จะเป็นโรคมะเร็งปอดในอนาคต
- การได้รับควันบุหรี่จะทำให้เด็กที่มีอาการของโรคหืดอยู่แล้ว เกิดอาการหอบบ่งชี้และรุนแรงขึ้น และยังเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดน้ำขังในช่องหูส่วนกลาง ซึ่งส่งผลกระทบต่อพัฒนาการรับรู้ และการทรงตัวของเด็กในอนาคต
- ควันบุหรี่ยังทำให้เกิดอาการระคายเคืองตา จมูก และคอ รวมไปถึงปอด ทำให้เกิดอาการ ไอ มีเสมหะมาก แน่นหน้าอกและปอดมีสมรรถภาพลดลง



แนวทาง การสร้างสำนึกในใจไม่สูบบุหรี่กับเด็ก

เริ่มจาก

- คุณครูต้องเป็นแบบอย่างที่ดีด้วยการ ไม่สูบบุหรี่
- การจัดโรงเรียนให้เป็นโรงเรียนอนุบาลปอตุหนุรี ด้วยการคิดสัญลักษณ์ต่าง ๆ
- การหมึกข้อมูลหรือบูรณาการเรื่องอันตรายของการสูบบุหรี่เข้าไปในหลักสูตร หรือในกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน
- การสื่อสารไปยังผู้ปกครองโดยใช้เด็กเป็นสื่อ เพราะเด็กในวัยนี้จะมีอิทธิพลต่อการเลิกสูบบุหรี่ของพ่อแม่สูงมากมีพ่อแม่หลายคนที่ตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่เมื่อลูกขอร้อง ในขณะที่เมื่อลูกโตขึ้น พ่อแม่จะรับฟังสิ่งที่ลูกพูดลดลง



การสร้างสำนึกในการไม่สูบบุหรี่กับเด็ก

- ต้องทำให้เด็กตระหนักในคุณค่าของตัวเอง ทำให้เด็กรู้ว่าตัวเองมีคุณค่าเป็นที่รักของพ่อ-แม่ คุณครู เพราะถ้าเด็กรู้ว่าตัวเองมีคุณค่า เด็กจะไม่ทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องเพราะกลัวพ่อ-แม่ เสียใจ
- ทำให้เด็กตระหนักถึงพิษภัยของบุหรี่อย่างลึกซึ้ง เช่น การใช้การ์ตูน เพลง
- สอนให้เด็กคิดเป็นและสามารถตัดสินใจได้ว่าอะไรดีหรือไม่ดี โดยคุณครูต้องเปิดโอกาสให้เด็กได้ฝึกที่จะเลือกและตัดสินใจเป็นเพราะ ในสังคมมีข่าวสารมากมายที่จะเข้ามาสู่ชีวิตของเด็กเมื่อพวกเขาโตขึ้น และครูก็ไม่สามารถไปกำกับดูแลเด็กได้ว่าอันไหนดีหรือไม่ดี เพราะฉะนั้นการ ให้พื้นฐานข้อนี้ จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้เด็กสามารถเลือกได้และตัดสินใจเป็น



- สอนให้เด็กมีความกล้าแสดงออก ในที่นี้มีได้หมายถึง การกล้าแสดงออกบนเวที แต่หมายถึงกล้าแสดงความคิดเห็นต่อสิ่งที่ถูกต้อง กล้าที่จะปฏิเสธต่อสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งครูสามารถสร้างได้ด้วยการที่รูปแบบการสอนของครูต้องไม่เป็นแบบเผด็จการ หรือออกคำสั่งแต่อย่างเดียว เพราะจะทำให้เด็กยอมต่ออำนาจของผู้มีอิทธิพล ซึ่งเมื่อเด็กโตขึ้นก็จะเขย่งขึ้นต่อการยอมคนที่มีอำนาจมากกว่า ถ้าไปอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ไม่ดี เพื่อนบอกให้สูบบุหรี่ ก็จะไม่กล้าปฏิเสธ

โรงเรียน จะได้อะไรจากการจัดเขตปลอดบุหรี่

1. โรงเรียนมีสภาพแวดล้อมที่ดีขึ้น ปราศจากมลพิษจากควันบุหรี่ สะอาดและมีความปลอดภัย
2. ลดความเสี่ยงต่อการเกิดอหิวาต์
3. สร้างภาพพจน์ที่ดีและสร้างชื่อเสียงให้แก่โรงเรียน
4. ผู้ปกครองมีความมั่นใจว่า เด็ก ๆ จะไม่ได้รับอันตรายจากสารพิษในควันบุหรี่
5. โรงเรียนเป็นแบบอย่างที่ดีและเป็นผู้นำของชุมชนในการรณรงค์
6. เกิดความภาคภูมิใจแก่คณะผู้บริหารและคณะครู
7. โรงเรียนเป็นแกนนำในการสร้างสรรค์สังคมปลอดบุหรี่



แนวทางเพื่อทำให้โรงเรียนปลอดบุหรี่

1. กำหนดเป็นนโยบายของโรงเรียน โดยประกาศให้โรงเรียนเป็นเขตปลอดบุหรี่
2. จัดประชุมเจ้าหน้าที่ของโรงเรียนเพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญของการเป็นโรงเรียนปลอดบุหรี่ และระดมความคิดเห็นถึงวิธีการที่เหมาะสม
3. คิดเครื่องหมายห้ามสูบบุหรี่ในบริเวณต่าง ๆ ของโรงเรียนให้เห็นชัดเจน
4. คิดป้าย “โรงเรียนเป็นเขตปลอดบุหรี่” ที่บริเวณด้านหน้าโรงเรียน
5. จัดบอร์ดเพื่อให้ข้อมูลแก่ผู้ปกครองหรือบุคคลภายนอกที่เข้ามาติดต่องานที่โรงเรียน เพื่อขอความร่วมมือ ในการปฏิบัติตามนโยบายที่ได้ตั้งไว้
6. ขอความร่วมมือจากบุคลากรของโรงเรียนที่สูบบุหรี่ให้เลิกสูบบุหรี่ หรือไม่อนุญาตให้สูบบุหรี่ในบริเวณโรงเรียน
7. ในการรับบุคลากรของโรงเรียน ควรพิจารณาบุคคลที่ไม่สูบบุหรี่ก่อน



8. จัดกิจกรรมรณรงค์เนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลก ทั้งในโรงเรียนและนอกโรงเรียน
9. จัดทำสื่อหรือขอรับสื่อจากมูลนิธิรณรงค์ฯ เพื่อรณรงค์สร้างค่านิยมไม่สูบบุหรี่แก่เด็ก
10. จัดทำเอกสารถึงผู้ปกครอง เพื่อเผยแพร่ข้อมูลและข่าวสารเรื่องนี้เป็นระยะ ๆ อย่างสม่ำเสมอ
11. สอดแทรกข้อมูลเรื่องอันตรายของบุหรี่ในการเรียนการสอนวิชาต่าง ๆ
12. เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ร่วมรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ในโอกาสต่าง ๆ เช่น วันเด็ก วันต่อต้านยาเสพติด วันแม่แห่งชาติ วันเข้าพรรษา เป็นต้น
13. ไม่ให้พนักงานขับรถรับส่งนักเรียนสูบบุหรี่ ไม่ว่าจะมึนนักเรียนอยู่ในรถหรือไม่ก็ตาม
14. ขอความร่วมมือจากร้านค้าในบริเวณรอบ ๆ โรงเรียนให้ยกเลิกการขายบุหรี่ หรือไม่ขายบุหรี่แก่เด็ก
15. จัดตั้งคณะทำงานหรือเจ้าหน้าที่ เพื่อรับผิดชอบในการดูแลการดำเนินงานกิจกรรมต่าง ๆ
16. ชูจุดบุคลากรของโรงเรียนให้เลิกสูบบุหรี่ ด้วยการแสดงความชื่นชม หรือตั้งรางวัลให้กับผู้ที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ และชักชวนไปสูบบุหรี่อีกต้องถูกปรับเป็นเงินคืนให้แก่โรงเรียน
17. ติดป้ายคำหรือป้ายข้อความที่รณรงค์โรงเรียน เช่น ไร้ของขวัญแก่ลูกด้วยการไม่สูบบุหรี่, ควันบุหรี่เป็นอันตรายต่อเด็ก
18. ปกป้องค่านิยมในการไม่สูบบุหรี่แก่นักเรียนอย่างสม่ำเสมอ เช่น ไร้ร่องรอยรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ในวันใดวันหนึ่งของสัปดาห์หรือถึงเคารพธงชาติ
19. หมั่นส่งเอกสารในรูปแบบสอบถามถึงผู้ปกครองอย่างสม่ำเสมอ เพื่อกระตุ้นให้ผู้ปกครองตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่
20. เปิดโอกาสให้ผู้ปกครองได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ของโรงเรียนที่สามารถทำกิจกรรมร่วมกับเด็ก ๆ ได้

ตัวอย่างสื่อให้เด็ก





(ตัวอย่าง) แบบสอบถามถึงผู้ปกครองของโรงเรียนอนุบาลคันทรี่

เรียน ท่านผู้ปกครอง ค.ณ. / ค.ช. _____ ชั้น _____

เรื่อง ขอความร่วมมือครอบครัวแบบสอบถาม -โครงการณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ โรงเรียนอนุบาลคันทรี่

เนื่องด้วยโรงเรียนอนุบาลคันทรี่ จัดให้มีการณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ขึ้น โรงเรียนจึงใคร่ขอความร่วมมือท่านผู้ปกครองตอบแบบสอบถาม ทั้งนี้เพื่อเป็นข้อมูลในการทำงานให้เกิดประสิทธิภาพ บรรลุวัตถุประสงค์ตามเจตนารมณ์ในการร่วมสร้างสรรค์เยาวชน สังคม และประเทศชาติให้รอดพ้นจากมหันตภัยร้ายของสารเสพติด ซึ่งแพร่ระบาดทุกคามชีวิตและความมั่นคงของประเทศอยู่ในขณะนี้ โดยพบว่า ผู้ที่ติดสารเสพติดส่วนใหญ่เริ่มต้นจากการสูบบุหรี่ และมักแพร่ขยายไปสู่สารเสพติดชนิดร้ายแรงอื่น ๆ นับว่าบุหรี่เป็น Gate Way Drug หรือก้าวแรกของการนำไปสู่สารเสพติดทั้งหมด

ขอเชิญท่านผู้ปกครองร่วมมือกันตั้งแต่วันที่ _____ แบ่งเวลาให้ความรัก ความอบอุ่นและความเข้าใจเพื่อเป็นภูมิคุ้มกันแก่บุตรหลานอันเป็นที่รักให้ห่างไกลบุหรี่และสิ่งเสพติด มีชีวิตและอนาคตที่สดใสก้าวไกลอย่างมั่นใจตลอดไป

กรุณาขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างหน้าข้อความตามจริงและเห็นสมควร

1. เพศ

หญิง ชาย

2. อายุ _____ ปี

3. ท่านสูบบุหรี่หรือไม่

ไม่สูบ เคยสูบและเลิกสูบแล้ว สูบบางครั้ง สูบประจำ

4. นักเรียนอนุบาลคันทรี่ ซึ่งเป็นบุตรหลานของท่านมีบทบาทของใคร และรบกวนท่านในการเลิกสูบบุหรี่หรือไม่

มีมาก มีน้อย ไม่มี

5. จากข่าวสารสื่อต่าง ๆ ที่โรงเรียนจัดทำและส่งถึงท่าน มีผลต่อการเลิกสูบบุหรี่ หรือการร่วมรณรงค์กับโรงเรียนหรือไม่

มีมาก มีน้อย ไม่มี

6. ท่านจะรู้จักอย่างไร ถ้าถูกของท่านสูบบุหรี่ (ตอบได้หลายข้อ)

โกรธ เสียใจ ลงโทษตัวเอง ลงโทษลูก คำหยาบของโรงเรียน
 คำหยาบสังคม แสร้งแต่กรรมาศ อื่น ๆ _____

7. ท่านคิดว่าสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นส่วนใหญ่สูบบุหรี่คือ

เลียนแบบพ่อแม่ เลียนแบบเพื่อน เลียนแบบภาพยนตร์ นักแสดง นักร้อง
 อยากรู้อยากเห็น อยากรอง อื่น ๆ _____

8. ถ้าท่านเป็นผู้หนึ่งที่สูบบุหรี่ และทราบจากผลการวิจัยที่พบว่า สาเหตุสำคัญในการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นเกิดจากการเลียนแบบพ่อ แม่ และผู้ใหญ่ในบ้าน ท่านจะ

เลิกสูบบุหรี่ทันที พยายามเลิกสูบบุหรี่ สูบแต่ไม่ให้เด็กเห็น สูบตามปกติ

9. สำหรับท่านที่ไม่ติดสูบบุหรี่ เพราะเหตุใด

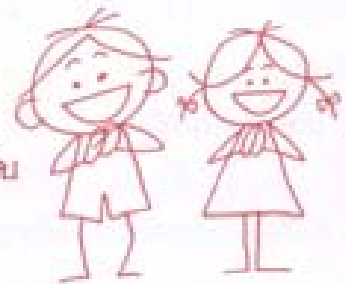
ยาย ย่าเด็กไม่ได้ตามที่ตั้งใจ กลัวหุจดหิด และมีผลกระทบต่อดูสภาพ
 กลัวจะอดไม่ได้ เวลาหิวหิวหรืออยู่ในกลุ่มเพื่อน อื่น ๆ _____

10. ท่านทราบหรือไม่ว่า บุหรี่เป็นมหันตภัยและเกิดการเสียชีวิตของผู้สูบ และบุคคลรอบข้าง

ทราบดีมาก ทราบน้อย ไม่ทราบ

ขอขอบคุณ...ที่ไม่สูบบุหรี่แก่เด็ก

เพราะ...ควันบุหรี่มีสารพิษมากมายที่เป็นอันตรายต่อเด็ก
เมื่อพวกผมได้ รับควันบุหรี่ที่อยู่ใกล้ๆ เราจะเป็นหวัดเรื้อรัง
แสบปมบ่งอบ เพื่อปากอ้วบรสต่างๆ จอหน้าบอบบวม
ปีศาจหิวของบ้านหิว หรือบ่าวบูโหน้ออแม่ ควันบุหรี่มันทำให้
หิวขมอ้ออแม่ ไม่แม่จ๋าเร ตังก็เฝ้ากว่าคนอื่น
แต่ไฟฟิวขอพวกผมนั่น
เราบอกให้พ่อแม่สูบบุหรี่ที่หวนเสียดบุหรี่ให้หมดครับ
เราบอกให้ทุกคนแจ้งแระแระสูกับเราแทน ๆ



ติดต่อขอรับคำแนะนำและข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์ แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทร. 0-2278-1828-9, 0-2278-1880 โทรสาร. 0-2278-1830

<http://www.ashthailand.or.th> E-mail : ashthal2@cscoms.com