

คู่มือพัฒนานักเรียนแกนนำ



พี่สอนน้อง
ป้องกันภัยบุหรี่



เครือข่ายครูเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่



คู่มือพัฒนานักเรียนแกนนำ พิษอนึ่งป้องกันภัยบุหรี

พิมพ์ครั้งที่ 1 พฤศจิกายน 2555 จำนวน 3,000 เล่ม

ISBN 978-616-7230-27-6

กองบรรณาธิการ	:	นางพเยาว์ รุจิโรจน์วงศ์ นางอนงค์ พัวตระกูล
ฝ่ายศิลปกรรม	:	นางสาวเพ็ญประภา ชีระกุล
พิสูจน์อักษร	:	นางสาวกนกวรรณ ชมเชย
พิมพ์ที่	:	บริษัท เอ็ม โอเค โพรเซส จำกัด

จัดทำ / เผยแพร่ โดย

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0-2278-1828 โทรสาร 0-2278-1830

<http://www.smokefreeschool.net> / E-mail: info@smokefreeschool.net

สนับสนุนการจัดพิมพ์

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

คำนำ

ปัจจุบันโรงเรียนต้องเป็นสถานที่ปลอดบุหรี่ตามกฎหมาย เครือข่ายครูเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่ได้พัฒนาศักยภาพครูมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 จนถึงปัจจุบัน ครูที่ได้รับการพัฒนาศักยภาพต่างก็กลับไปดำเนินงานให้โรงเรียนเป็นเขตปลอดบุหรี่ หลายโรงเรียนได้ดำเนินงานเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่อย่างจริงจัง โดยมีการตั้งคณะทำงานเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่ มีทีมงานร่วมมือกันทำงานอย่างเข้มแข็ง แต่อีกหลายโรงเรียนมีบุคลากรน้อย อีกทั้งครูมีภาระงานมาก จึงทำให้การดำเนินงานเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่ไม่ประสบผลสำเร็จ ทั้งๆ ที่ครูมีอุดมการณ์มุ่งมั่นและตั้งใจอย่างจริงจัง

เพื่อให้การดำเนินงานเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่ในโรงเรียนประสบความสำเร็จ ถึงแม้จะมีบุคลากรน้อย ครูมีภาระงานมาก สิ่งที่จะคอยช่วยเหลือคุณครูก็คือ การพัฒนานักเรียนแกนนำที่สอนน้องป้องกันภัยบุหรี่ ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนมีบทบาทและมีส่วนร่วมในการดำเนินงานเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่ จากการทดลองในหลายๆ โรงเรียน พบว่า การดำเนินงานเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่ประสบความสำเร็จ เพราะโรงเรียนพัฒนานักเรียนแกนนำซึ่งมีพลังทั้งทางกายและพลังความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ให้มีบทบาทในการจัดกิจกรรมต่างๆ ในการทำงานร่วมมือกับครูเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่

ดังนั้น เครือข่ายครูเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่ จึงได้จัดทำหนังสือ “คู่มือพัฒนานักเรียนแกนนำที่สอนน้องป้องกันภัยบุหรี่” ซึ่งเขียนจากประสบการณ์จริง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนานักเรียนแกนนำ หรือเพื่อประยุกต์ใช้ในโรงเรียนอื่น ๆ ต่อไป หวังเป็นอย่างยิ่งว่าครู อาจารย์ นักการศึกษา นักสาธารณสุข และผู้สนใจ จะได้รับประโยชน์จากคู่มือเล่มนี้

เครือข่ายครูเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่ (ครป.)

15 ตุลาคม 2555

สารบัญ

	หน้า
คำชี้แจง	
นักเรียนแกนนำพี่สอนน้อง	1
ความหมายของพี่สอนน้องป้องกันภัยบุหรี	1
การคัดเลือกนักเรียนแกนนำพี่สอนน้องป้องกันภัยบุหรี	1
คุณลักษณะของนักเรียนแกนนำพี่สอนน้องป้องกันภัยบุหรี	1
บทบาทหน้าที่ของนักเรียนแกนนำพี่สอนน้องป้องกันภัยบุหรี	2
การจัดกิจกรรมสอนน้อง	3
แนวการจัดกิจกรรมพัฒนานักเรียนแกนนำพี่สอนน้องป้องกันภัยบุหรี	6
การเตรียมการก่อนการอบรม	6
ก่อนเข้าสู่กิจกรรม	6
กิจกรรมฝึกอบรมนักเรียนแกนนำพี่สอนน้องป้องกันภัยบุหรี	7
ครูที่ปรึกษานักเรียนแกนนำพี่สอนน้องป้องกันภัยบุหรี	71
ความหมายของครูที่ปรึกษานักเรียนแกนนำพี่สอนน้องป้องกันภัยบุหรี	71
บทบาทหน้าที่ของครูที่ปรึกษานักเรียนแกนนำพี่สอนน้องป้องกันภัยบุหรี	71
การติดตาม ประเมิน และรายงานผล	71

คำชี้แจง

หนังสือคู่มือพัฒนานักเรียนแกนนำพี่สอนน้องป้องกันภัยบุหรืฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อให้ครูได้ใช้เป็นแนวทางในการจัดอบรมนักเรียนแกนนำพี่สอนน้อง

จากประสบการณ์กลุ่มเป้าหมายหลักของการพัฒนานักเรียนแกนนำพี่สอนน้องป้องกันภัยบุหรื คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยเน้นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เพราะหลังจากอบรมแล้ว นักเรียนจะมีช่วงเวลาในการทำกิจกรรมพี่สอนน้องป้องกันภัยบุหรื และจัดกิจกรรมรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรืในโรงเรียนอย่างน้อย 2 ปีการศึกษา อนึ่ง กลุ่มเป้าหมายควรเป็นนักเรียนที่มีจิตอาสาและสามารถพัฒนาให้มีความเป็นผู้นำ กล้าแสดงออก มีความรับผิดชอบ มีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะในการตัดสินใจ และมีความรู้ความเข้าใจเรื่องบุหรืกับสุขภาพ ซึ่งเป็นคุณสมบัติสำคัญในการเป็นนักเรียนแกนนำพี่สอนน้องป้องกันภัยบุหรื

การพัฒนานักเรียนแกนนำพี่สอนน้องป้องกันภัยบุหรื ครูสามารถจัดกิจกรรมพัฒนานักเรียนได้หลายรูปแบบขึ้นอยู่กับสภาพและความพร้อมของแต่ละสถานศึกษา เช่น จัดกิจกรรมอบรมแบบ ไป — กลับ ไม่พักค้างคืน, แบบพักค้างคืน 2 วัน 1 คืน, แบบพักค้างคืน 3 วัน 2 คืน แล้วแต่โรงเรียนจะเลือกให้เหมาะสมกับบริบทของโรงเรียน ซึ่งมีปัจจัยหลายด้านเป็นองค์ประกอบ เช่น เวลา งบประมาณ สถานที่ เป็นต้น

การเข้าค่ายพัฒนานักเรียนแกนนำพี่สอนน้อง เป็นรูปแบบหนึ่งที่น่าสนใจในส่วนที่เป็นตัวอย่างหลักสูตรการอบรม ตัวอย่างแผนการจัดกิจกรรม ตัวอย่างกิจกรรม และตัวอย่างกิจกรรมนันทนาการ วิทยากรควรหากิจกรรมเพิ่มเติม เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนแกนนำพี่สอนน้องมีความสุขเพลิดเพลิน และพร้อมที่จะเริ่มกิจกรรมต่อไป นอกจากนี้ ครูสามารถนำกิจกรรมในเอกสารฉบับนี้ไปปรับเปลี่ยนและประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมโฮมรูม กิจกรรมชุมนุม กิจกรรมลูกเสือ — เนตรนารี หรือบูรณาการในการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้ต่างๆ ได้

หนังสือเล่มนี้เป็นเพียงแนวทางหนึ่งที่ใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนานักเรียนแกนนำพี่สอนน้อง ให้มีความเป็นผู้นำ กล้าแสดงออก มีความรับผิดชอบ มีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะในการตัดสินใจ และมีความรู้ความเข้าใจเรื่องบุหรืกับสุขภาพ แต่ละกิจกรรมจะประกอบด้วย สาระสำคัญ จุดประสงค์ วิธีดำเนินกิจกรรม สื่อ/อุปกรณ์

ข้อควรปฏิบัติสำหรับวิทยากรหรือผู้ดำเนินกิจกรรม

1. ควรศึกษาคู่มือ เตรียมสื่อ/อุปกรณ์ให้พร้อม
2. หลังจากพิธีเปิดการอบรมแล้ว วิทยากรหรือผู้ดำเนินกิจกรรมควรจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อละลายพฤติกรรมนักเรียนที่เข้ารับการอบรม ให้มีเจตคติที่ดีในการเป็นแกนนำพี่สอนน้องป้องกันภัยบุหรี่
3. ควรพยายามกระตุ้นให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมทุกขั้นตอน และพยายามควบคุมเวลาให้เป็นไปตามที่กำหนด
4. อาจปรับเปลี่ยนกิจกรรมได้ตามความเหมาะสม แต่ให้สอดคล้องกับจุดประสงค์ และสาระสำคัญของแต่ละกิจกรรม
5. ในส่วนที่เป็นความรู้เรื่องบุหรี่กับสุขภาพ เช่น สารพิษในควันบุหรี่ โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ บุหรี่มือสอง กลยุทธ์บริษัทบุหรี่ สถานที่ปลอดบุหรี่ตามกฎหมาย ทักษะการปฏิเสธ ครูอาจารย์รวบรวมเป็นเอกสารเฉพาะสำหรับนักเรียนแกนนำพี่สอนน้องเพื่ออ่านเพิ่มเติมหรือเป็นข้อมูลในการพัฒนาตนเอง

นักเรียนแกนนำพี่สอนน้อง

บุหรี่เป็นสิ่งเสพติดที่เมื่อมีการติดบุหรี่แล้ว มักจะเป็นหนทางที่นำไปสู่การทดลองใช้สิ่งเสพติดชนิดอื่นตามมามีผลการวิจัยพบว่า ร้อยละ 95 ของวัยรุ่นที่ติดโคเคนและเฮโรอีน ร้อยละ 75 ของวัยรุ่นที่ติดฝิ่นและกัญชา และร้อยละ 62 ของวัยรุ่นที่ติดเหล้าจะเริ่มจากสูบบุหรี่ก่อน ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นจะสามารถนำไปสู่ปัญหาเรื่องยาเสพติดชนิดต่างๆ ซึ่งจะสร้างปัญหาต่อสังคมตามมาเป็นอันมาก

ปัจจุบันเป็นที่ทราบกันดีแล้วว่า โรงเรียนต้องเป็นสถานที่ปลอดบุหรี่ตามกฎหมาย ห้ามสูบบุหรี่ในบริเวณโรงเรียนโดยเด็ดขาด ดังนั้นการที่คุณครูจะดำเนินงานให้โรงเรียนเป็นเขตปลอดบุหรี่ตามกฎหมายได้ ผู้ช่วยคนสำคัญของคุณครูและเป็นผู้ช่วยที่มีจำนวนมากในโรงเรียน ก็คงจะเป็นใครไปไม่ได้นอกจาก “นักเรียน” นักเรียนเป็นกลุ่มคนที่มีพลัง มีความอยากรู้อยากเห็น อยากรู้ ทำ ที่สำคัญมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ที่ดีแปลกใหม่ จนคุณครูคิดไม่ถึง เพียงแค่คุณครูเป็นผู้จุดประกายและอำนวยความสะดวกในการทำงานให้กับนักเรียน

ดังนั้น การพัฒนานักเรียนแกนนำจะเป็นการสร้างพลังที่จะช่วยกันป้องกันและแก้ไขปัญหาการสูบบุหรี่ในโรงเรียน เพื่อให้โรงเรียนเป็นสถานที่ปลอดบุหรี่ตามกฎหมายได้อย่างแท้จริง

ความหมายของนักเรียนแกนนำพี่สอนน้องป้องกันภัยบุหรี่

นักเรียนแกนนำพี่สอนน้องป้องกันภัยบุหรี่ หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้รับการพัฒนาให้มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องบุหรี่กับสุขภาพ มีทัศนคติและคุณลักษณะที่เหมาะสมในการเป็นผู้นำ เป็นแบบอย่างที่ดีแก่รุ่นน้อง สามารถจัดกิจกรรมสอนน้องและจัดกิจกรรมรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ในสถานศึกษาได้

การคัดเลือกนักเรียนแกนนำพี่สอนน้องป้องกันภัยบุหรี่

นักเรียนที่จะเข้ารับการพัฒนานักเรียนแกนนำพี่สอนน้องป้องกันภัยบุหรี่ สามารถพิจารณาคัดเลือกจากคุณสมบัติต่อไปนี้

1. เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. เป็นผู้ที่มีจิตอาสาที่จะสมัครเป็นนักเรียนแกนนำพี่สอนน้องป้องกันภัยบุหรี่
3. เป็นนักเรียนที่ไม่สูบบุหรี่ที่มีลักษณะผู้นำตามธรรมชาติ เป็นนักเรียนที่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนหรือเป็นนักเรียนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงที่ต้องการพัฒนาตนเองและทำประโยชน์แก่ส่วนรวม

คุณลักษณะของนักเรียนแกนนำพี่สอนน้องป้องกันภัยบุหรี่

นักเรียนแกนนำพี่สอนน้องป้องกันภัยบุหรี่ เป็นนักเรียนที่ได้รับการพัฒนาให้สามารถจัดกิจกรรมสอนน้องป้องกันภัยบุหรี่ และจัดกิจกรรมรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ในโรงเรียนได้ โดยควรมีคุณลักษณะสำคัญด้านต่างๆ ดังนี้



ด้านจิตใจ

1. มีความตระหนักรู้ในตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเอง
2. มีอุดมการณ์และจิตอาสาพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่น
3. ตระหนักในความสำคัญของภาวะผู้นำ (กล้าแสดงออก, มีความรับผิดชอบ, มีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะในการตัดสินใจ)

ด้านความรู้

1. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสารพิษในควันบุหรี่ โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ควันบุหรี่มือสอง กลยุทธ์ของบริษัทบุหรี่ สถานที่ปลอดบุหรี่ตามกฎหมาย ทักษะการปฏิเสธ
2. มีความรู้ เรื่องการจัดกิจกรรมสอนน้องป้องกันภัยบุหรี่ การผลิตสื่อและการจัดกิจกรรมรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

ด้านทักษะ

1. มีความสามารถในการทำงานเป็นทีม
2. มีความสามารถในการตัดสินใจ แก้ไขปัญหา
3. มีความสามารถในการปฏิเสธเพื่อรักษาสัมพันธภาพ
4. มีความสามารถในการสร้างแรงจูงใจ
5. มีความสามารถในการจัดกิจกรรมสอนน้องป้องกันภัยบุหรี่ การผลิตสื่อ และการจัดกิจกรรมรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

บทบาทหน้าที่ของนักเรียนแกนนำพี่สอนน้องป้องกันภัยบุหรี่

นักเรียนแกนนำพี่สอนน้อง เป็นบุคคลที่ได้รับการคาดหวังว่าจะสามารถทำหน้าที่ตามบทบาทของตนได้ตามความสามารถ และโอกาสของตนเองในกรณีต่อไปนี้

1. ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่เพื่อนนักเรียนและนักเรียนรุ่นน้องในเรื่องการไม่สูบบุหรี่ สามารถปฏิบัติตนให้พ้นภัยจากการสูบบุหรี่ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น มีความรู้ความเข้าใจเรื่องบุหรี่ซึ่งประกอบด้วย สารพิษในควันบุหรี่ โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ควันบุหรี่มือสอง กลยุทธ์ของบริษัทบุหรี่ และทักษะการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้สูบบุหรี่
2. ให้ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์แก่ครูและผู้เกี่ยวข้อง
3. จัดตั้งกลุ่ม ชมรม หรือคณะทำงานในการจัดกิจกรรมสอนน้องป้องกันภัยบุหรี่ และจัดกิจกรรมรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ในโรงเรียน เพื่อให้โรงเรียนเป็นสถานที่ปลอดบุหรี่ตามกฎหมาย
4. จัดอบรมพัฒนาศักยภาพนักเรียนแกนนำพี่สอนน้องป้องกันภัยบุหรี่ ทุกปี รุ่นต่อรุ่น อย่างต่อเนื่อง



การพัฒนาให้นักเรียนแกนนำที่สอนน้องให้สามารถจัดกิจกรรมสอนน้องป้องกันภัยบุหรื และจัดกิจกรรมรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรืในสถานศึกษาให้ได้ผลดีนั้น ครูจะต้องให้ความรู้ที่จำเป็นและให้นักเรียนได้ฝึกทักษะอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ตลอดจนเป็นที่ปรึกษาให้แก่นักเรียน เพื่อให้นักเรียนแกนนำที่สอนน้องเข้มแข็งและมีประสิทธิภาพ ทักษะสำคัญที่นักเรียนแกนนำที่สอนน้องจำเป็นต้องฝึกปฏิบัติคือ ทักษะการจัดกิจกรรมสอนน้อง

การจัดกิจกรรมสอนน้อง

นอกจากนักเรียนแกนนำที่สอนน้องจะมีความสามารถ ในการจัดกิจกรรมรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรืในรูปแบบต่างๆ แล้ว จุดเด่นของนักเรียนแกนนำที่สอนน้องคือ การที่นักเรียนแกนนำกลุ่มนี้ได้รับการพัฒนาศักยภาพให้มีทักษะในการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับบุหรืและสุขภาพ รวมทั้งการผลิตสื่อที่ใช้ประกอบการเรียนการสอนและการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรื ดังนั้นนักเรียนแกนนำที่สอนน้องจึงมีความสามารถจัดกิจกรรมสอนนักเรียนรุ่นน้องให้มีความรู้ ความเข้าใจ ตระหนักในพิษภัยของบุหรืและมีทักษะในการปฏิเสธเมื่อมีคนชวนไปสูบบุหรืได้

การจัดกิจกรรมที่สอนน้องสามารถปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของแต่ละโรงเรียน เช่น วิธีการให้นักเรียนแกนนำเข้าไปสอนแทนครูในชั่วโมงเรียนวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ชั่วโมงโฮมรูม หรือชั่วโมงเรียนวิชาอื่นที่ประสานขออนุญาตได้ หรือใช้วิธีการสอนโดยจัดเป็นฐานความรู้ในชั่วโมงประชุมระดับ ซึ่งมีวิธีดำเนินการ ดังต่อไปนี้

วิธีการให้นักเรียนแกนนำเข้าไปสอนแทนครูในคาบเรียนวิชาต่างๆ 1 ชั่วโมงเรียน

วิธีนี้ใช้ได้ดีในบางโรงเรียนที่นักเรียนแกนนำมีเวลาว่างจากการเรียนมากพอที่จะไปจัดกิจกรรมสอนนักเรียนรุ่นน้องได้หลายครั้ง เช่น โรงเรียนที่จัดชั่วโมงโฮมรูมตรงกันทุกระดับชั้น นักเรียนแกนนำสามารถเข้าไปสอนนักเรียนรุ่นน้องที่ละห้องเรียนจนกว่าจะครบทั้งระดับชั้นที่กำหนดไว้ หรือโรงเรียนที่จัดให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ไม่ได้เป็นนักศึกษาวิชาทหาร หยุดเรียนครึ่งวันในวันที่นักเรียนส่วนหนึ่งที่เป็นนักศึกษาวิชาทหารไปเรียนวิชารักษาดินแดน แต่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นยังคงมาเรียนตามปกติ ในช่วงเวลาดังกล่าว นักเรียนแกนนำซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายและไม่ได้เป็นนักศึกษาวิชาทหารจะเสียสละมาโรงเรียนเพื่อจัดกิจกรรมสอนนักเรียนรุ่นน้อง โดยนักเรียนแกนนำไม่ต้องเสียเวลาเรียน ซึ่งวิธีการจัดกิจกรรมที่สอนน้องแบบนี้ มีจุดเด่นที่นักเรียนแกนนำจะมีโอกาสได้ฝึกทักษะจัดกิจกรรมการสอนหลายครั้ง และทุกครั้งที่จัดกิจกรรมการสอนน้องเสร็จสิ้นลง นักเรียนแกนนำที่สอนน้องรุ่นพี่และครูที่เป็นที่ปรึกษากิจกรรมจะช่วยกันชี้แนะเติมเต็มจุดแข็งและร่วมกันหาแนวทางปรับปรุงแก้ไขจุดอ่อนของทีมงานและกิจกรรมการเรียนการสอน เพื่อช่วยให้นักเรียนแกนนำได้มีพัฒนาการอย่างต่อเนื่อง แต่วิธีการนี้มีจุดด้อยที่ต้องใช้เวลาในการจัดกิจกรรมหลายครั้ง อาจมีปัญหาในการประสานขอชั่วโมงเรียนของนักเรียนรุ่นน้อง



วิธีดำเนินการ

1. ประสานงานขออนุญาตจัดกิจกรรมสอนน้องในระดับชั้นที่เลือกไว้ซึ่งส่วนใหญ่จะเลือกสอนนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และแจ้งขอเวลาเรียนจากครูผู้สอนหรือครูที่ปรึกษา
2. ถ้าใช้ชั่วโมงโฮมรูมในการจัดกิจกรรมสอนน้องต้องขออนุญาตจากครูที่ปรึกษาของนักเรียนแกนนำ
3. นักเรียนแกนนำแบ่งออกเป็นทีม ทีมละประมาณ 2-10 คน (ขึ้นอยู่กับจำนวนของนักเรียนแกนนำที่มีอยู่ จำนวนห้องเรียนของนักเรียนรุ่นน้องที่จะสอน และเวลาที่นักเรียนแกนนำสามารถมาจัดกิจกรรมสอนน้องได้) นักเรียนแกนนำแต่ละทีมต้องรับผิดชอบเตรียมการสอนน้องให้ครอบคลุมเนื้อหา 5 เรื่องได้แก่ (1) จัดกิจกรรมนันทนาการ (2) สารพิษในควันบุหรี่และโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ (3) ควันบุหรี่มือสอง (4) กลยุทธ์ของบริษัทบุหรี่ (5) ทักษะการปฏิเสธ
4. เมื่อถึงวันเวลาที่กำหนด นักเรียนแกนนำแต่ละทีมจัดเตรียมอุปกรณ์สื่อการสอนรวมทั้งของรางวัลที่จะมอบให้นักเรียนรุ่นน้องให้พร้อม เข้าไปสอนน้องในห้องตามที่ได้รับมอบหมาย โดยปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้
 - 4.1 แนะนำตนเองให้น้องรู้จักว่าเป็นนักเรียนแกนนำพี่สอนน้อง ชื่อ.....(ควรแนะนำชื่อเล่นเพื่อสร้างความเป็นกันเองกับน้องๆ)
 - 4.2 บอกวัตถุประสงค์ที่มาพบพูดคุยกับน้อง เพื่อให้น้องได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพิษภัยของบุหรี่ และการปฏิเสธเมื่อมีคนมาชวนให้สูบบุหรี่ เพื่อให้น้องรู้เท่าทันและสามารถดูแลตนเองให้ปลอดภัยจากอันตรายของบุหรี่ได้
 - 4.3 จัดกิจกรรมนันทนาการสั้นๆ เพื่อสร้างความคุ้นเคย
 - 4.4 สอนเนื้อหาความรู้ตามลำดับโดยกระตุ้นให้น้องๆ มีส่วนร่วมในการโต้ตอบ และสอดแทรกมุขตลกหรือนันทนาการเป็นระยะๆ
 - 4.5 สรุปการสอนโดยตั้งคำถามง่ายๆ เกี่ยวกับเนื้อเรื่องที่สอนให้น้องตอบและมอบรางวัลให้ (ชื่นชมผู้ที่สามารถตอบคำถามได้ถูกต้องและเชิญชวนทุกคนปรบมือเป็นเกียรติ)
 - 4.6 ปิดกิจกรรมการสอนด้วยการฝากข้อคิดให้น้องๆ ร่วมสร้างสรรค์สังคมปลอดบุหรี่ โดยมีส่วนร่วมช่วยกันนำข้อมูลไปบอกต่อผู้ปกครองให้เลิกสูบบุหรี่ และขอคำแนะนำจากน้องๆ ว่าจะยืนยันไม่สูบบุหรี่ตลอดไป

วิธีการสอนโดยจัดฐานความรู้

การจัดกิจกรรมสอนน้องโดยใช้วิธีจัดฐานความรู้มักใช้เมื่อกลุ่มนักเรียนรุ่นน้องที่จะรับการสอนมีจำนวนมากแต่นักเรียนแกนนำมีเวลาน้อย ไม่สามารถไปจัดกิจกรรมให้น้องได้บ่อยๆ เช่น การเดินทางไปสอนน้องต่างโรงเรียน หรือกรณีที่โรงเรียนจัดชั่วโมงโฮมรูมไม่ตรงกันทุกระดับชั้น เป็นต้น

วิธีดำเนินการ

1. นักเรียนแกนนำแบ่งออกเป็น 5 ทีม แต่ละทีมรับผิดชอบจัดฐานความรู้ 1 ฐาน เตรียมการสอนเนื้อหา 1 เรื่อง ได้แก่ ทีมที่ 1 จัดกิจกรรมนันทนาการ ทีมที่ 2 สารพิษในควันบุหรี่และโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ทีมที่ 3 ควันบุหรี่มือสอง ทีมที่ 4 กลยุทธ์ของบริษัทบุหรี่ ทีมที่ 5 ทักษะการปฏิเสธ



2. นักเรียนแกนนำพบนักเรียนรุ่นน้องที่จะรับการสอนทั้งหมดพร้อมกัน เพื่อแนะนำให้นักเรียนรุ่นน้อง ได้รู้จักนักเรียนแกนนำที่สอนน้องและบอกวัตถุประสงค์ที่นักเรียนแกนนำจะมาพูดคุยกับน้อง ให้น้อง มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพิษภัยของบุหรี่ และการปฏิเสธเมื่อมีคนมาชวนให้สูบบุหรี่ เพื่อให้น้องรู้เท่าทันและสามารถดูแลตนเองให้ปลอดภัยจากอันตรายของบุหรี่ได้
3. จัดกิจกรรมนันทนาการสร้างความคุ้นเคยในช่วงเวลาสั้นๆ ประมาณ 5 นาที
4. แบ่งนักเรียนรุ่นน้องออกเป็น 5 กลุ่มจำนวนเท่าๆ กัน และจัดนักเรียนแกนนำเป็นวิทยากรประจำกลุ่ม กลุ่มละ 1-2 คน เพื่อดูแลความเรียบร้อยของน้องๆ ขณะที่เดินเปลี่ยนฐาน
5. นักเรียนรุ่นน้องแต่ละกลุ่มเข้ารับการสอนจากนักเรียนแกนนำแต่ละฐานใช้เวลาฐานละ 10 นาที แล้วเวียนจนครบ 5 ฐาน
6. เมื่อนักเรียนรุ่นน้องได้รับการสอนครบทั้ง 5 ฐานแล้ว รวมน้องทั้งหมดอีกครั้งเพื่อมาสรุปผลการสอน โดยตั้งคำถามง่ายๆ เกี่ยวกับเนื้อเรื่องที่สอนให้น้องตอบและมอบรางวัลให้ (ชื่นชมผู้ที่สามารถตอบคำถามได้ถูกต้องและเชิญชวนทุกคนปรบมือเป็นเกียรติ)
7. ปิดกิจกรรมการสอนด้วยการฝากข้อคิดให้น้องๆ ร่วมสร้างสรรค์สังคมปลอดบุหรี่ โดยมีส่วนร่วมช่วยกันนำข้อมูลไปบอกต่อผู้ปกครองให้เลิกสูบบุหรี่ และขอคำแนะนำสัญญาจาก น้องๆ ว่าจะยืนยันไม่สูบบุหรี่ตลอดไป



แนวการจัดกิจกรรมพัฒนานักเรียนแกนนำที่สอนน้องป้องกันภัยบุหรี่

แนวการจัดกิจกรรมพัฒนานักเรียนแกนนำที่สอนน้องป้องกันภัยบุหรี่ ควรมีการเตรียมแผนการฝึกอบรม และการเตรียมการก่อนการอบรมดังนี้

การเตรียมการก่อนการอบรม

การจัดเตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ในการอบรมเพิ่มเติมจากอุปกรณ์ที่ใช้ในแต่ละกิจกรรม

1. กระดาษโปสเตอร์แข็ง 4 สี ตามที่กำหนด (สีแดง, สีเหลือง, สีม่วง, สีน้ำเงิน) สำหรับใช้ตัดเป็นป้ายชื่อ แขนงคอ พร้อมกับด้ายเส้นใหญ่สำหรับผูกป้ายชื่อแขนงคอ
2. พิวเจอร์บอร์ด 4 สี ตามที่กำหนด (สีแดง, สีเหลือง, สีม่วง, สีน้ำเงิน) สำหรับติดซองจดหมายของแต่ละกลุ่ม
3. ซองจดหมายจำนวนเท่ากับสมาชิกทั้งหมดที่ไปร่วมกิจกรรมค่ายอบรม (นักเรียนที่เข้ารับการอบรม พี่เลี้ยง ครู วิทยากร ฯลฯ)
4. ปากกาจำนวนเท่ากับสมาชิกที่เข้ารับการอบรม
5. กระดาษ A4 จำนวน 2 รีม
6. กระดาษหน้าขาวหลังเทา สำหรับทำตารางใส่คะแนนการทำกิจกรรม
7. ปากกาเมจิก สีดำ แดง และน้ำเงิน
8. กรรไกร
9. คัตเตอร์
10. กระดาษกาวอย่างบาง
11. เทปโฟม
12. แฟ้มสำหรับใส่เอกสารการอบรม
13. เอกสารแผ่นพับความรู้เกี่ยวกับบุหรี่
14. แบบประเมินผลการจัดกิจกรรม (ก่อนและหลังการอบรม)
15. กำหนดการอบรม
16. ใบลงทะเบียนผู้เข้ารับการอบรม
17. ข้อตกลงในการอยู่ค่ายอบรมร่วมกัน

ก่อนเข้าสู่กิจกรรม

เมื่อนักเรียนมาลงทะเบียนจะได้รับแฟ้มเอกสารประกอบด้วย

1. กำหนดการอบรม
2. เอกสารแผ่นพับความรู้เกี่ยวกับบุหรี่



3. ป้ายชื่อตัดเป็นรูปต่างๆ ที่น่าสนใจ เช่น รูปเสือ, รูปหมี ฯลฯ สีต่างๆ 4 สี ตามที่กำหนด (สีแดง, สีเหลือง, สีม่วง, สีน้ำเงิน)
4. กระดาษสีตัดเป็นรูปหัวใจขนาดประมาณ 3 นิ้ว (สีเดียวกับป้ายชื่อ)
5. ปากกา 1 ด้าม
6. กระดาษขาวขนาด 3x4 นิ้ว จำนวน 30 แผ่น (สำหรับเขียนจดหมายถึงเพื่อนสมาชิกระหว่างการอบรม)
7. ซองจดหมาย 1 ซอง (สำหรับเขียนชื่อตัวเองพร้อมตกแต่งให้สวยงามที่ด้านฝาเปิดของซองจดหมาย)
8. แบบประเมินผลการอบรม

กิจกรรมฝึกรอบมนักเรียนแกนนำพี่สอนน้องป้องกันภัยบุหรี

การฝึกรอบมนักเรียนแกนนำพี่สอนน้องป้องกันภัยบุหรี ให้มีคุณลักษณะที่ต้องการสามารถทำได้หลากหลายวิธี กิจกรรมฝึกรอบมนต่อไปนี้เป็นตัวอย่างสำหรับครูผู้ดำเนินงานโครงการโรงเรียนปลอดบุหรี หรือผู้เกี่ยวข้องที่จะนำไปเป็นแนวทางในการฝึกรอบมนักเรียนแกนนำพี่สอนน้องให้เหมาะสมยิ่งขึ้น หรือปรับตามบริบทของโรงเรียน



ตัวอย่าง

กำหนดการจัดค่ายอบรมนักเรียนแกนนำพิสอนน้องป้องกันภัยบุหรื ประเภทไม่พักค้างคืน ระยะเวลา 2 วัน

วันแรก

07.30 — 08.00 น.	ลงทะเบียนและรับเอกสารการอบรม
08.00 — 08.30 น.	ประเมินผลก่อนเข้าร่วมโครงการ
08.30 — 09.00 น.	พิธีเปิดการอบรม
09.00 — 09.30 น.	กิจกรรมนันทนาการ
	- ละลายพฤติกรรม
09.30 — 10.00 น.	กิจกรรมฝากไว้ในดวงใจ
10.00 — 10.15 น.	รับประทานอาหารว่าง
10.15 — 12.00 น.	ความรู้เรื่องบุหรื
	- สารพิษในบุหรืและโรคที่เกิดจากบุหรื
	- ควันบุหรืมือสอง
	- กลยุทธ์บิรัชทุบุหรื
	- ทักษะการปฏิเสห
12.00 — 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 — 13.30 น.	ผู้นำในฝัน
13.30 — 14.15 น.	เทคนิคการเป็นวิทยากรสอนน้อง
14.15 — 14.30 น.	รับประทานอาหารว่าง
14.30 — 16.30 น.	กิจกรรม Walk Rally

วันที่สอง

08.30 — 09.00 น.	กิจกรรมนันทนาการ
09.00 — 10.00 น.	การวางแผนการจัดกิจกรรมในห้องเรียน
10.00 — 10.15 น.	รับประทานอาหารว่าง
10.15 — 12.00 น.	สาคิตการจัดกิจกรรมในห้องเรียน
12.00 — 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 — 13.30 น.	กิจกรรมนันทนาการ
13.30 — 14.30 น.	การผลิตสื่อรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรื



14.30 — 15.30 น.	กิจกรรมเทียนส่องทาง
15.30 — 16.00 น.	ไดอารี่ชาวค่าย
16.00 น.	พิธีปิด/เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ



ตัวอย่าง

กำหนดการจัดค่ายอบรมนักเรียนแกนนำพี่สอนน้องป้องกันภัยบุหรื

ประเภทค่ายคืน ระยะเวลา 3 วัน 2 คืน

วันแรก

08.00 — 08.30 น.	ลงทะเบียน
08.30 — 09.00 น.	พิธีเปิด
09.00 — 10.00 น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ละลายพฤติกรรม
10.00 — 10.15 น.	อาหารว่าง
10.15 — 10.30 น.	สารพิษในควันบุหรืและโรคที่เกิดจากการสูบบุหรื
10.30 — 10.45 น.	ควันบุหรืมือสอง
10.45 — 10.55 น.	กลยุทธ์ของบริษัทบุหรื
10.55 — 11.05 น.	ทักษะการปฏิเสธ
11.05 — 11.30 น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
11.30 — 12.30 น.	อาหารกลางวัน
12.30 — 13.00 น.	สถานการณ์การบริโภคยาสูบ
13.00 — 13.30 น.	ชม VCD พิษภัยของยาสูบ
13.30 — 14.30 น.	กิจกรรมแต่งแต้มสีสัน
14.30 — 15.00 น.	สรุปกิจกรรมช่วงเช้า
15.00 — 15.15 น.	อาหารว่าง
15.15 — 15.45 น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และ มอบหมายหัวข้อละครสะท้อนสังคม
15.45 — 17.30 น.	อาบน้ำพักผ่อนตามอัธยาศัย
17.30 — 18.30 น.	อาหารเย็น
18.30 — 19.30 น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
19.30 — 21.00 น.	แสดงละคร
21.00 น.	สวดมนต์ เข้านอน



วันที่สอง

06.00 — 06.30 น.	ตื่นนอน กิจกรรมส่วนตัว
06.30 — 07.00 น.	บริหารร่างกายตอนเช้า
07.00 — 08.00 น.	ภารกิจส่วนตัว
08.00 — 09.00 น.	รับประทานอาหารเช้า
09.00 — 09.15 น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
09.15 — 10.30 น.	กิจกรรมพัฒนาคุณลักษณะผู้นำและการเป็นวิทยากร
10.30 — 10.45 น.	อาหารว่าง
10.45 — 11.30 น.	สาธิตการสอน
11.30 — 12.30 น.	อาหารกลางวัน
12.30 — 13.30 น.	กิจกรรมฝึกสอนน้องและมอบหมายงานสอน
13.30 — 14.00 น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
14.00 — 16.30 น.	กิจกรรม Walk Rally
16.30 — 16.45 น.	อาหารว่าง
16.45 — 18.00 น.	อาบน้ำ พักผ่อนตามอัธยาศัย
18.00 — 19.00 น.	อาหารเย็น
19.00 — 20.30 น.	นำเสนอกิจกรรมฝึกสอนน้อง กลุ่มละ 15 นาที
20.30 — 21.00 น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
21.00 — 22.00 น.	พิธีเทียนส่งทาง
22.00น.	สวดมนต์ เข้านอน

วันที่สาม

06.00 — 06.30 น.	ตื่นนอน กิจกรรมส่วนตัว
06.30 — 07.00 น.	บริหารร่างกายตอนเช้า
07.00 — 08.00 น.	ภารกิจส่วนตัว
08.00 — 09.00 น.	รับประทานอาหารเช้า
09.00 — 10.30 น.	ความสำคัญของสื่อประกอบการสอนและเทคนิคการผลิตสื่อรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
10.30 — 10.45 น.	อาหารว่าง
10.45 — 12.00 น.	เทคนิคการผลิตสื่อรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
12.00 — 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 — 13.30 น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
13.30 — 14.30 น.	คำมั่นสัญญาของฝึกสอนน้อง สรุปกิจกรรมและ Post-test
14.30 น.	พิธีปิดการอบรม



กิจกรรมที่ 1

เรื่อง พากไว้ในดวงใจ

สาระสำคัญ	การที่จะทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มหรือเป็นทีม สมาชิกทุกคนในกลุ่มควรรู้จักคุ้นเคยมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ร่วมกันรับทราบและทำความเข้าใจจุดประสงค์ในการทำงานให้ตรงกัน
จุดประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียนแกนนำรู้จักและคุ้นเคยกัน 2. เพื่อให้นักเรียนแกนนำทราบวัตถุประสงค์ของการเป็นนักเรียนแกนนำที่สอนน้องป้องกันภัยบุหรื
เวลา	30 นาที
สื่อ/อุปกรณ์	1. กระดาษขาวรูปหัวใจดวงเล็กขนาดกว้างประมาณ 3 นิ้ว 4 สีๆ ละ 10 ดวง (4 สีตามกำหนด เช่น สีแดง, สีเหลือง, สีม่วง, สีน้ำเงิน) 2. กระดาษโปสเตอร์แข็ง รูปหัวใจดวงใหญ่ขนาดกว้างประมาณ 12 นิ้ว 4 ดวง (4 สีตามกำหนด เช่น สีแดง, สีเหลือง, สีม่วง, สีน้ำเงิน) 3. กาวขนาดเล็ก 4. ปากกาเมจิก 5. ใบความรู้เรื่อง นักเรียนแกนนำที่สอนน้อง
วิธีดำเนินกิจกรรม	1. วิทยากรและนักเรียนนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน 2. วิทยากรชี้แจงจุดประสงค์ของกิจกรรม 3. ทุกคนแนะนำชื่อตนเองให้กลุ่มทราบ โดยวิธีการดังนี้ 3.1 วิทยากรแนะนำชื่อของตนเอง แล้วให้นักเรียนทุกคนปรบมือ พร้อมกัน 2 ครั้ง 3.2 นักเรียนที่อยู่ขวามือของวิทยากรแนะนำชื่อตนเอง แล้วนักเรียนทุกคนช่วยกันปรบมือ เช่นเดียวกับข้อ 3.1 ดำเนินการต่อจนถึงคนสุดท้าย 4. วิทยากรแจกกระดาษรูปหัวใจดวงเล็กกลุ่มละ 10 ดวง (เท่ากับจำนวนสมาชิกในแต่ละกลุ่มสี) และกระดาษโปสเตอร์แข็งรูปหัวใจดวงใหญ่กลุ่มละ 1 ดวง (สีตามที่กำหนด) กาว 1 ขวด 5. นักเรียนในกลุ่มแต่ละคน เขียนชื่อเล่น ข้อดี ข้อเสีย ของตนเองลงในกระดาษรูปหัวใจดวงเล็ก 6. นักเรียนในกลุ่มนำเสนอข้อมูลของตัวเอง ในหัวใจดวงเล็กให้กลุ่มทราบทีละคน 7. นักเรียนนำหัวใจดวงเล็กของทุกคนในกลุ่ม ใช้กาวทาติดกับหัวใจดวงใหญ่ตกแต่งให้สวยงาม 8. นักเรียนแกนนำแต่ละกลุ่มคิดชื่อกลุ่มและสโลแกนประจำกลุ่ม 9. ทุกกลุ่มออกไปนำเสนอผลงานการตกแต่งหัวใจดวงใหญ่ ด้วยหัวใจดวงเล็กๆ ของแต่ละคน โดยบอกชื่อกลุ่มและสโลแกนประจำกลุ่มที่ทุกคนต้องทำพร้อมกัน



10. นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาไปความรู้เรื่อง นักเรียนแกนนำพี่สอนน้อง และแสดงความคิดเห็นร่วมกันโดยวิทยากรใช้คำถามดังนี้
 - 10.1 การเป็นนักเรียนแกนนำพี่สอนน้องที่ดีควรมีบทบาทหน้าที่อย่างไร
 - 10.2 นักเรียนแกนนำพี่สอนน้องที่ดีต้องมีคุณสมบัติอย่างไร
 - 10.3 นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอหน้าห้อง
 - 10.4 นักเรียนเสนอข้อตกลงและกติกาในการอยู่ค่ายร่วมกัน แล้วสรุปข้อดีของกติกาที่คิดร่วมกัน
11. นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม



ใบความรู้ เรื่อง นักเรียนแกนนำพี่สอนน้อง

กิจกรรมนักเรียนแกนนำพี่สอนน้อง เป็นกิจกรรมที่ต้องการให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาการสูบบุหรี่ในโรงเรียน โดยนักเรียนแกนนำรุ่นพี่เป็นผู้สอนนักเรียนรุ่นน้อง เพื่อให้นักเรียนรุ่นน้องได้ทราบถึง สารพิษในควันบุหรี่ โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ควันบุหรี่มือสอง กลยุทธ์บริษัทบุหรี่ ทักษะการปฏิเสธ และวิธีป้องกันตนเองจากการถูกชักชวนให้สูบบุหรี่ ป้องกันตนเองจากการสูบบุหรี่ของผู้อื่น

กิจกรรมนี้ มุ่งสร้างกระบวนการเรียนรู้ และให้รุ่นพี่เป็นแบบอย่างที่ดีแก่รุ่นน้อง รุ่นน้องที่ได้รับการสอนจากรุ่นพี่จะประทับใจในสิ่งที่รุ่นพี่สอน และต้องการเป็นแบบรุ่นพี่ ทำให้เกิดการรณรงค์อย่างต่อเนื่องในโรงเรียน ส่วนนักเรียนรุ่นพี่จะมีความมั่นใจ และกล้าปฏิเสธสิ่งเสพติดทุกชนิด เพราะเขาได้เรียนรู้ด้วยตนเองว่าสิ่งเสพติด โดยเฉพาะบุหรี่ ซึ่งมีพิษภัยและอันตรายมาก หากเป็นสิ่งเสพติดที่รุนแรงกว่า เขาต้องปฏิเสธอย่างแน่วแน่ เมื่อเป็นเช่นนั้นนักเรียนที่เป็นพี่สอนน้องจะเติบโตขึ้นอย่างมีคุณภาพ และนำประสบการณ์ที่ได้ไปใช้ประโยชน์ในอนาคต

คุณสมบัติของนักเรียนแกนนำพี่สอนน้อง

คุณสมบัติของนักเรียนแกนนำพี่สอนน้อง ซึ่งจะเป็นผู้นำในการฝึกกิจกรรมกลุ่ม ควรมีคุณสมบัติดังนี้

1. รู้จักตนเอง หมายถึง รู้ถึงจุดเด่น จุดด้อย ความขัดแย้งในใจ แรงจูงใจ และความต้องการของตนเอง มีความตั้งใจและเป้าหมายของตนเอง ตลอดทั้งเห็นถึงคุณค่าของการรู้จักตนเอง
2. มีใจกว้างและมีการยืดหยุ่น สามารถที่จะรับแนวคิดหรือทัศนะต่างๆ ของผู้อื่นโดยไม่เอากฎเกณฑ์หรือมาตรฐานของตนไปตัดสินความคิดนั้นๆ ซึ่งนำไปสู่การเปิดเผยตนเองของสมาชิกเพิ่มมากขึ้น ลักษณะความยืดหยุ่นนี้ อาจกล่าวได้ว่า คือการที่ผู้นำกลุ่มสามารถจัดการได้กับสถานการณ์หนึ่งๆ ได้อย่างเหมาะสม โดยไม่ยึดติดกับแบบแผนที่ตายตัว
3. มองโลกในแง่ดี มีทัศนคติต่อชีวิตและโลกในแง่ดี มองเห็นคุณค่าในตนเองและสมาชิก ช่วยให้เกิดการพัฒนาในสัมพันธภาพของการปรึกษา
4. มีท่าทีที่มีความอบอุ่นและมีความใส่ใจ หมายถึงท่าทีที่แสดงถึงความเข้าใจยอมรับสมาชิก ท่าทีดังกล่าวอาจแสดงออกได้หลายทาง อาจจะโดยสีหน้า ท่าทาง หรือคำพูด
5. มีจิตใจมั่นคงและกลมกลืน รู้สึกมั่นคงพอใจในการที่จะดำเนินชีวิตของตนได้อย่างเหมาะสม และสามารถที่จะอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างเป็นสุข
6. มีความอดทน โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่กลุ่มอยู่ในความเงียบ
7. ความเที่ยงตรง รับรู้ปัญหาของคนอื่น เสมือนเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับตนเองแต่ในขณะเดียวกัน ต้องไม่สูญเสียความเป็นตัวเองและสามารถประเมินเหตุการณ์นั้นๆ ได้อย่างมีเหตุผลปราศจากอคติใดๆ





กิจกรรมที่ 2

เรื่อง ผู้นำในฝัน

สาระสำคัญ	การทำงานเป็นกลุ่มหรือเป็นทีม จะต้องมีความรู้และผู้นำที่ดี นักเรียนแกนนำควรรู้ถึงบทบาทของการเป็นผู้นำที่ดี
จุดประสงค์	1. เพื่อให้ นักเรียนแกนนำรู้ถึงลักษณะของผู้นำที่ดีได้ 2. เพื่อให้ นักเรียนแกนนำบอกลักษณะของผู้นำที่ดีได้
เวลา	30 นาที
สื่อ/อุปกรณ์	1. กระดาษโปสเตอร์แข็งกลุ่มละ 1 แผ่น 2. กระดาษโปสเตอร์อ่อนกลุ่มละ 1 แผ่น 3. ปากกาเมจิก 4. กาว 5. ใบความรู้เรื่อง ลักษณะของผู้นำ

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรซักถามนักเรียนแกนนำเกี่ยวกับลักษณะของการเป็นผู้นำ
2. นักเรียนแกนนำศึกษาใบความรู้เรื่องลักษณะของผู้นำ
3. นักเรียนแกนนำ แต่ละกลุ่มระดมสมองอภิปรายร่วมกัน ถึงลักษณะของการเป็นผู้นำที่ดี ควร มีลักษณะใดบ้าง
4. นักเรียนแกนนำแต่ละกลุ่มคัดเลือกตัวแทน 1 คน และช่วยกันตกแต่งตัวแทนของกลุ่มตามลักษณะผู้นำในฝันที่กลุ่มต้องการให้เป็น โดยใช้กระดาษที่ได้รับให้หมด
5. นักเรียนแกนนำแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอผลงานกลุ่ม
6. นักเรียนแกนนำและวิทยากร ร่วมกันวิจารณ์ให้ข้อเสนอแนะ เพื่อความสมบูรณ์ของการเป็นผู้นำที่ดี



ใบความรู้ เรื่อง ลักษณะของผู้นำ

การจะเป็นผู้นำได้ไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ เพราะผู้นำ คือคนที่จะเป็นตัวอย่างให้กับคนอื่น ๆ คอยมองอยู่ บุคลิกภาพ จึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญเป็นอย่างมาก ดังนั้นคนที่เป็ผู้นำจึงควรมีคุณสมบัติดังนี้

1. ตรงต่อเวลา
2. แต่งกายดี
3. กล้าแสดงออก
4. มีความเชื่อมั่นในตนเอง
5. คล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง
6. มีน้ำใจ
7. มีความเด็ดขาด
8. เข้าใจความรู้สึกผู้อื่น
9. รับฟังความคิดเห็นผู้อื่น
10. รู้จักกาลเทศะ
11. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
12. เสียสละ
13. อุดมทน
14. มีวินัย
15. รอบคอบ มีการวางแผนงานเสมอ
16. มีความรับผิดชอบ
17. กล้าที่จะตัดสินใจ
18. รอบรู้
19. ตักเตือนในสิ่งที่ผิด และชื่นชมในสิ่งที่ถูก
20. มีคุณธรรม ซื่อสัตย์ ยุติธรรม
21. รู้จักการนำเอาจุดอ่อนและจุดแข็งมาใช้ให้เกิดประโยชน์
22. สำรวม
23. มีจุดยืนแน่นอน



กิจกรรมที่ 3

เรื่อง เทคนิคการเป็นวิทยากรสอนน้อง

สาระสำคัญ	เป้าหมายสำคัญของการอบรมนักเรียนแกนนำพี่สอนน้องคือ จะต้องกลับไปสอนน้องได้ ดังนั้นนักเรียนแกนนำพี่สอนน้องต้องเรียนรู้วิธีการและเทคนิคในการสอนน้อง
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียนแกนนำรู้เทคนิคในการเป็นวิทยากรสอนน้อง 2. เพื่อให้นักเรียนแกนนำมีประสบการณ์ ใช้เทคนิคการเป็นวิทยากร ในการสอนน้องได้
เวลา	30 นาที
สื่อ/อุปกรณ์	ใบความรู้ เรื่อง เทคนิคการเป็นวิทยากรสอนน้อง

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรสาธิตเทคนิคในการเป็นวิทยากรสอนน้อง ให้นักเรียนแกนนำดู
2. นักเรียนแกนนำศึกษาใบความรู้เรื่อง เทคนิคการเป็นวิทยากรสอนน้อง
3. นักเรียนแกนนำฝึกเทคนิคการเป็นวิทยากรสอนน้อง
4. นักเรียนแกนนำออกมาสาธิตการสอนน้องให้เพื่อนดู
5. นักเรียนแกนนำร่วมกันอภิปรายถึงข้อดีและข้อควรปรับปรุง จากการสาธิตการสอนน้อง
6. นักเรียนแกนนำพิจารณาตนเองว่า มีความสามารถ ความถนัดที่สอดคล้องกับเทคนิคในการเป็นวิทยากรสอนน้องในข้อใดบ้าง เพื่อนำเทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองไปใช้ในการสอนน้อง
7. นักเรียนแกนนำร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม



ใบความรู้

เรื่อง เทคนิคการเป็นวิทยากรสอนน้อง

ในการเป็นวิทยากรพี่สอนน้องนั้น สิ่งที่สำคัญคือการมีความรู้ ความแม่นยำในข้อมูลที่จะนำเสนอ หรือใช้ในการสอนน้อง ต้องถ่ายทอดเรื่องที่รู้ให้ผู้ฟังรู้เรื่อง และเข้าใจง่าย พร้อมทั้งมีสื่อเป็นองค์ประกอบในการสอน อีกทั้งยังมีเทคนิคในเรื่องการวางตัว บุคลิกท่าทาง น้ำเสียง การพูด ซึ่งมีรายละเอียดเป็นขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1.

เริ่มจากการจับไมโครโฟน ในการพูดกับกลุ่มคนจำนวนมาก จำเป็นต้องใช้เครื่องขยายเสียง การจับไมโครโฟนจึงเป็นบุคลิกภาพที่สำคัญอย่างหนึ่ง วิธีการคือ ต้องจับไมโครโฟนให้อยู่ในตำแหน่งที่พอสมควรให้เสียงออกกำลังดี ไม่ติดปากจนมองไม่เห็นปาก หรือห่างจากปากจนไม่ได้ยินเสียง และนิ้วมือต้องอยู่ในท่าที่ 4 นิ้ว (นิ้วชี้, นิ้วกลาง, นิ้วนาง และนิ้วก้อย) อยู่ด้านหน้า ส่วนนิ้วโป้งประคองไมโครโฟนเอาไว้ด้านหลัง

ขั้นที่ 2.

การทดสอบเสียงของไมโครโฟน หลังจากยืนหลังตรง กางขาให้กว้างประมาณหัวไหล่ (หรืออยู่ในท่ายืนที่สบาย) จับไมโครโฟนในท่าที่เหมาะสม ถ้าเรายังไม่แน่ใจว่าไมโครโฟนเปิดหรือยัง ไม่ควรเคาะหรือพูดทดสอบไมโครโฟน จะเป็นการเสียบุคลิกภาพ ควรใช้นิ้วเกาเบาๆ ที่ไมโครโฟน เพราะเสียงจะไม่ดังและมีเรารู้เพียงคนเดียว ไม่เป็นการเสียมารยาทด้วย

ขั้นที่ 3.

เทคนิคการพูด หลังจากที่ได้เตรียมตัวและจับไมโครโฟนอย่างเหมาะสมแล้ว การพูดบรรยายต้องบรรยายตามความเข้าใจของตนเอง ไม่ใช่อ่านตามสำเนาที่ถือติดตัวมาด้วยทุกถ้อยคำ เพราะจะทำให้ผู้รับการสอนไม่สนใจ (หากทำอย่างนั้นไปอ่านเองก็ได้) ขณะที่พูดสายตาควรสบตาผู้ฟังให้ทั่วถึง กวาดสายตาตามองให้ทั่วๆ ไม่ใช่มองเพดาน หรือก้มหน้ามองพื้น ซึ่งทำให้เสียบุคลิกภาพ และขาดความมั่นใจในตนเอง สูดหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ ยิ้มแล้วค่อยๆ พูดอย่างมีสติ

ขั้นที่ 4.

กรณีที่มีสคริป จำเป็นต้องดูก็ควรพับให้เป็นแผ่นเล็กๆ ไม่ใหญ่เกินไป แล้วถือไว้ข้างลำตัว เมื่อไม่มั่นใจหรือจำข้อมูลไม่ได้ ให้ดูเพียงครั้งเดียว แล้วจับใจความสำคัญออกมาพูดบรรยายต่อไปไม่ควรจ้องอ่านเป็นเวลานานๆ



ขั้นที่ 5.

เมื่อถึงช่วงที่ต้องส่งต่อให้วิทยากรคนอื่นมาพูดต่อจากเรา ต้องกล่าวแนะนำวิทยากรคนนั้นก่อน เพื่อให้ความสำคัญกับวิทยากรคนต่อไป เช่น “พี่ที่จะพูดคนต่อไปนี้เป็นถึงประธานนักเรียน และเป็นผู้มีความรู้เกี่ยวกับหลักการพูดอย่างถ่องแท้ ขอเชิญ! พี่ต้องจิตค่ะ” เป็นต้น

ขั้นที่ 6.

เมื่อกล่าวเชิญด้วยคำพูดไปแล้ว ควรแสดงท่าทางประกอบโดยการผายมือทั้งฝ่ามือ เพื่อเป็นการเชื้อเชิญวิทยากรโดยใช้ภาษากายร่วมด้วย ซึ่งเทคนิคนี้สามารถใช้ได้ทั้งการเชิญวิทยากรและเชิญให้น้องๆ ที่รับการสอนเข้ามาร่วมกิจกรรมกับเรา

ขั้นที่ 7.

ตำแหน่งการยืนในขณะพูดบรรยาย ผู้พูดควรยืนอยู่ในตำแหน่งตรงกลาง โดยมีสมาชิกวิทยากรอื่นที่ยังไม่ได้พูดกระจายกันนั่งอยู่หลังน้องๆ ที่รับการสอน เพื่อคอยเตือนเมื่อน้องคุยกัน ไม่ตั้งใจฟังหรือกระตุ้นให้น้องออกมาร่วมกิจกรรมด้วยท่าที่เป็นกันเอง

ขั้นที่ 8.

การแบ่งหน้าที่ในการทำงานเป็นกลุ่มนั้น หน้าที่และความรับผิดชอบเป็นเรื่องที่สำคัญ ดังนั้นจึงต้องแบ่งหน้าที่ให้สมาชิก ตามความสามารถและความถนัดของแต่ละคน คือคนที่รักสนุก กล้าแสดงออก ให้ทำหน้าที่เกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ คนที่มีความสามารถในการจำเนื้อหาได้ดีให้พูดเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาการในการสอนน้อง และคนอื่นๆ ให้คอยช่วยสนับสนุนตามความสามารถ เช่น ด้านเทคโนโลยี ด้านเตรียมอุปกรณ์ และที่สำคัญต้องมีหัวหน้ากลุ่ม เป็นผู้แบ่งหน้าที่และดูแลทุกอย่างให้เรียบร้อย ซึ่งต้องเป็นคนที่มีความรับผิดชอบมาก



กิจกรรมที่ 4

เรื่อง สารพิษในควันบุหรี่และโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่

สาระสำคัญ ในควันบุหรี่มีสารพิษอยู่เป็นจำนวนมากที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของมนุษย์ ซึ่งนักเรียนแกนนำที่สอนน้อง ควรจะต้องมีความรู้ความเข้าใจเพื่อนำไปสอนน้อง

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนแกนนำมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสารพิษในควันบุหรี่และโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่
2. เพื่อให้นักเรียนแกนนำรู้ถึงวิธีการที่จะสอนน้องเรื่องสารพิษในควันบุหรี่และโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่

เวลา 30 นาที

- สื่อ/อุปกรณ์**
1. สื่อการสอนเรื่องสารพิษในควันบุหรี่
 2. สื่อการสอนเรื่องโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่
 3. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง สารพิษในควันบุหรี่
 4. ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่

วิธีดำเนินการกิจกรรม

1. วิทยากรสาธิตการสอนเรื่องสารพิษในควันบุหรี่และโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ โดยใช้เวลาประมาณ 10 นาที
2. นักเรียนแกนนำศึกษาใบความรู้ที่ 1 เรื่อง สารพิษในควันบุหรี่ และใบความรู้ที่ 2 เรื่องโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ และร่วมกันอภิปรายสาระสำคัญและความรู้ที่ได้รับจากการศึกษาใบความรู้ที่ 1 ใบความรู้ที่ 2 โดยใช้เวลาประมาณ 10 นาที



ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง สารพิษในควันบุหรี่

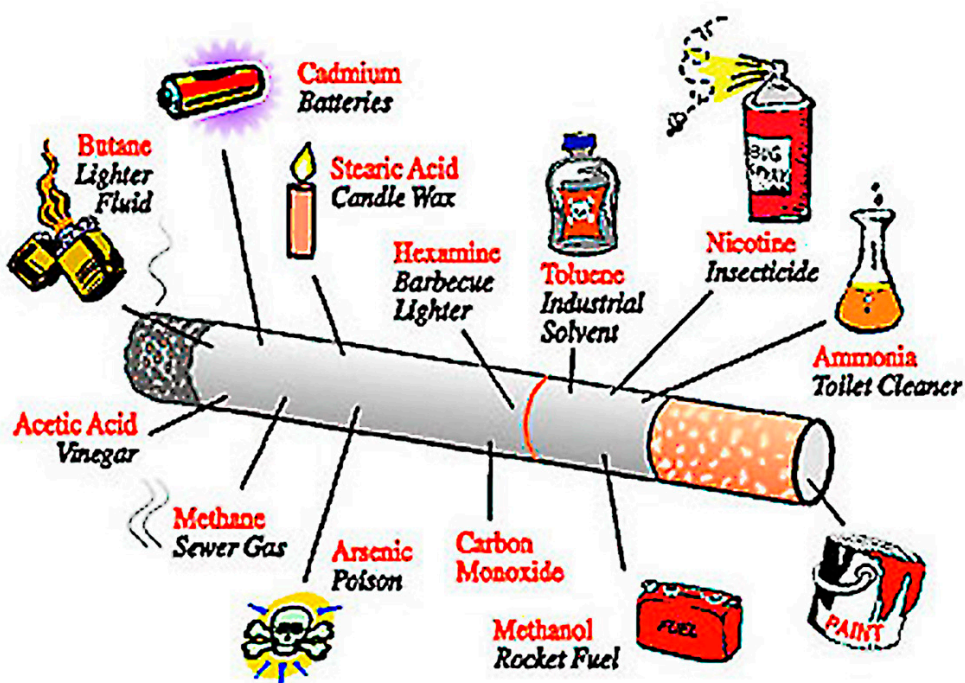
บุหรี่ 1 มวน เมื่อเกิดการเผาไหม้ จะทำให้เกิดสารเคมี มากกว่า 7,000 ชนิด สารหลายร้อยชนิดมีผลต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย และมีสารพิษมากกว่า 70 ชนิด ที่เป็นสารก่อมะเร็ง

สารพิษที่สำคัญในควันบุหรี่ คือ

1. **นิโคติน (Nicotine)** เป็นสารที่มีลักษณะคล้ายน้ำมันไม่มีสี เป็นสารที่ทำให้เกิดการเสพติดและทำให้เกิดโรคหัวใจ
2. **ทาร์ (Tar)** ประกอบด้วยสารหลายชนิด เป็นละอองเหลวเหนียว สีน้ำตาลคล้ายน้ำมันดิน ร้อยละ 50 ของทาร์จะจับอยู่ที่ปอด ทำให้เยื่อปอดอักเสบไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ตามปกติ
3. **คาร์บอนมอนอกไซด์ (Carbon monoxide)** เป็นก๊าซชนิดเดียวกับที่พ่นออกจากท่อไอเสียรถยนต์ ก๊าซนี้จะขัดขวางการลำเลียงออกซิเจนของเม็ดเลือดแดง ทำให้ผู้ที่สูบบุหรี่ได้รับออกซิเจนน้อยลง ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 10 — 15 หัวใจต้องเต้นเร็วและทำงานหนักขึ้น เพื่อให้เลือดนำออกซิเจนไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกายให้เพียงพอ
4. **ไฮโดรเจนไซยาไนด์ (Hydrogen Cyanide)** เป็นก๊าซพิษที่ใช้ในสงคราม ก๊าซนี้จะไปทำลายเยื่อปอดอักเสบส่วนต้น ก่อให้เกิดอาการไอ มีเสมหะ หลอดลมอักเสบเรื้อรัง
5. **ไนโตรเจนไดออกไซด์ (Nitrogen Dioxide)** เป็นสาเหตุของโรคถุงลมโป่งพอง เพราะก๊าซนี้ไปทำลายเยื่อปอดอักเสบส่วนปลายและถุงลมโป่งพอง
6. **แอมโมเนีย (Ammonia)** ใช้ในการปรุงแต่งรสชาติ และช่วยให้นิโคตินดูดซึมเข้าสู่สมองและประสาทเร็วขึ้น มีฤทธิ์ระคายเคืองเนื้อเยื่อ ทำให้แสบตา แสบจมูก หลอดลมอักเสบ
6. **ไซยาไนด์ (Cyanide)** สารนี้ถ้าได้รับปริมาณมากจะทำให้หัวใจเป็นอัมพาต และหยุดหายใจได้ ปกติใช้เป็นยาเบื่อหนู
7. **ฟอร์มาลดีไฮด์ (Formaldehyde)** เป็นสารที่ก่อให้เกิดความระคายเคืองต่อดวงตา เยื่อปอด และทางเดินหายใจ เป็นสารก่อมะเร็งอย่างสูง เป็นสารที่ใช้ในการดองศพ



การสูบบุหรี่ ทำให้สมองได้รับสารนิโคตินซึ่งเป็นสารเสพติด ได้เร็วที่สุดคือภายใน 7 วินาทีเท่านั้น การสูบบุหรี่ 1 ซอง จะทำให้ชีวิตของผู้สูบบุหรี่สั้นลงประมาณ 2 ชั่วโมง 20 นาที หรือสูบบุหรี่ 1 มวน ทำให้ชีวิตสั้นลงไป 7 นาที



ใบความรู้ที่ 2

เรื่อง โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่

พิษของบุหรี่ มีผลกระทบต่อบุคลิกภาพภายนอกของผู้สูบบุหรี่ เช่น ตัวเหม็น ปากเหม็น ผมหงอก เล็บเหลือง ฟันเหลือง ปากดำ แก่ก่อนวัย และนอกจากนั้นยังทำให้เกิดโรคต่างๆ ต่อไปนี้

1. **โรคถุงลมโป่งพอง** เป็นโรคที่เนื้อปอดค่อยๆ เสื่อมสมรรถภาพจากการได้รับควันบุหรี่ เนื่องจากสารไนโตรเจนไดออกไซด์ในควันบุหรี่ จะทำลายเนื้อเยื่อในปอด และถุงลมให้ฝ่อจนกระทั่งน้อย จนเกิดถุงลมโป่งพอง ผู้ป่วยต้องหายใจเร็วขึ้นเพื่อให้ออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายเพียงพอ โรคถุงลมโป่งพองนี้ ในระยะท้ายๆ ของโรคจะทำให้ผู้ป่วยทรมาณมาก เนื่องจากเหนื่อยจนทำอะไรไม่ได้
2. **โรคหลอดเลือดหัวใจ** เกิดจากสารนิโคตินในควันบุหรี่ ทำให้หลอดเลือดหดตัว รุนแรงหลอดเลือดหัวใจตีบลง เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจได้น้อย จนกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดจนถึงขั้นทำให้หัวใจวาย และเสียชีวิตเฉียบพลัน
3. **โรคมะเร็งปอด** ร้อยละ 90 ของโรคมะเร็งปอด มีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่ ในผู้ที่ไม่สูบบุหรี่เป็นมะเร็งปอดนั้น พบว่าร้อยละ 30 เป็นผลมาจากการที่ได้รับควันบุหรี่ที่ผู้อื่นสูบ มีการศึกษาพบว่า ผู้สูบบุหรี่จัดจะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปอดมากกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ถึง 50 เท่า เนื่องจากปอดเป็นอวัยวะที่รับควันบุหรี่มากที่สุด
4. **โรคมะเร็งกล่องเสียง** สารทาร์ในควันบุหรี่ทำให้เกิดการระคายเคือง จนเกิดเป็นมะเร็งกล่องเสียง 4 ใน 5 ของคนที่เป็นมะเร็งกล่องเสียงเกิดจากการสูบบุหรี่
5. **การเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ** สารนิโคตินในควันบุหรี่ ทำให้เส้นเลือดและเส้นประสาทที่ควบคุมการแข็งตัวของอวัยวะเพศชายเสื่อม รวมทั้งจำนวนอสุจิลดลงมีผลให้สมรรถภาพทางเพศเสื่อม
6. **โรคมะเร็งต่างๆ** ควันบุหรี่เป็นสาเหตุของโรคมะเร็งต่างๆ ดังนี้ มะเร็งลำคอ มะเร็งช่องปาก มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งตับอ่อน มะเร็งเม็ดเลือดขาว มะเร็งไต มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ มะเร็งปากมดลูก



กิจกรรมที่ 6

เรื่อง ควันบุหรีมือสอง

สาระสำคัญ	ควันบุหรีมือสอง หมายถึง ควันบุหรีที่คนไม่สุขบุหรีได้รับเข้าสู่ร่างกาย จากการอยู่ใกล้คนที่กำลังสุขบุหรี ซึ่งในควันบุหรีมีสารพิษที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ
จุดประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียนแกนนำ บอกถึงโทษและพิษภัยของควันบุหรีมือสองได้ 2. เพื่อให้นักเรียนแกนนำสามารถนำเสนอข้อมูลเรื่องควันบุหรีมือสองในการจัดกิจกรรมสอนน้องได้
เวลา	20 นาที
สื่อ/อุปกรณ์	1. ภาพโปสเตอร์ควันบุหรีมือสอง 2. กระดาษฟลิปชาร์ต (flip chart) 3. ปากกาเมจิก 4. ใบความรู้เรื่องควันบุหรีมือสอง

วิธีดำเนินการกิจกรรม

1. วิทยากรถามนักเรียนแกนนำว่าควันบุหรีมือสองคืออะไร ใครทราบบ้าง สุ่มให้นักเรียน 2 — 3 คนตอบ
2. นักเรียนแกนนำแต่ละกลุ่มดูภาพโปสเตอร์ควันบุหรีมือสอง และศึกษาใบความรู้เรื่องควันบุหรีมือสอง
3. วิทยากรกำหนดสถานการณ์ให้นักเรียนแกนนำแต่ละกลุ่ม อภิปรายร่วมกันและคิดวิธีการนำเสนอข้อมูลเรื่องควันบุหรีมือสอง แล้วจัดทำผังความคิด (Mind mapping) ลงในกระดาษฟลิปชาร์ต (flip chart) โดยใช้คำถามดังนี้
 - 3.1 ถ้านักเรียนแกนนำอาศัยอยู่ในบ้านที่มีคนสุขบุหรี และนักเรียนได้รับควันบุหรี จะมีผลกระทบอย่างไรต่อสุขภาพของนักเรียน
 - 3.2 ในควันบุหรีที่นักเรียนได้รับมีสารพิษอะไรบ้าง
 - 3.3 นักเรียนคิดว่านักเรียนควรทำอย่างไร
4. นักเรียนแกนนำแต่ละกลุ่ม ส่งตัวแทนออกมานำเสนอผลงานหน้าห้อง ตามวิธีการนำเสนอข้อมูลที่กลุ่มคิดไว้
5. นักเรียนแกนนำร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม



ใบความรู้ เรื่อง ควันบุหรีมือสอง

ควันบุหรีมือสองคืออะไร ควันบุหรีมือสอง (Secondhand Smoking) คือควันบุหรีที่เข้าสู่ร่างกายของคนที่ไม่ได้สูบบุหรี หรือเรียกว่า การสูบบุหรีมือสอง (Passive Smoking) หรือ “ผู้สูบบุหรีมือสอง”

ควันบุหรีมือสอง ประกอบด้วย สารพิษและสารก่อมะเร็งชนิดต่างๆ เหมือนกับที่ผู้สูบบุหรีได้รับ

ควันบุหรีทำร้ายผู้ไม่สูบบุหรีได้อย่างไร

ผลในระยะสั้น

- เกิดการระคายเคืองต่อจมูก ตา คอ ปวดศีรษะ ไอ คลื่นไส้ เกิดความรู้สึกไม่สบาย
- ทำให้มีอาการกำเริบมากขึ้นในผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้ โรคหอบหืดและโรคปอดเรื้อรัง โดยจะมีอาการหายใจติดขัดหรือถึงขั้นเหนื่อยหอบ
- ผู้ได้รับควันบุหรีที่เป็นโรคหัวใจอยู่แล้ว จะทำให้เกิดอาการเลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่เพียงพอ

ผลในระยะยาว

- ผู้ไม่สูบบุหรีที่ต้องอยู่ในห้องทำงานหรือสถานที่แออัดที่มีควันบุหรีเป็นเวลานาน จะมีโอกาสเกิดโรคเช่นเดียวกับผู้สูบบุหรี เช่น โรคมะเร็งปอด โรคหัวใจขาดเลือด โรคถุงลมโป่งพอง เป็นต้น

การได้รับควันบุหรียังมีผลต่อสุขภาพของผู้ที่ได้รับควันบุหรี ดังนี้

ในหญิงมีครรภ์และทารก

- ทำให้เกิดความเสียงที่ทารกแรกคลอดจะมีน้ำหนักตัวต่ำกว่าปกติ
- มีความเสียงของการเกิดโรคไหลตายในเด็กสูงขึ้น ซึ่งโรคนี้เป็นภาวะที่ทารกหยุดหายใจและทำให้เด็กเสียชีวิต

ในเด็ก

- ทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ เช่น หลอดลมอักเสบและปอดบวมสูงกว่าเด็กทั่วไป และมีอัตราการเกิดโรคหืดเพิ่มขึ้น
- เกิดการติดเชื้อของหูส่วนกลาง
- ในระยะยาว เด็กที่ได้รับควันบุหรี จะทำให้พัฒนาการของปอดน้อยกว่าเด็กที่ไม่ได้รับควันบุหรี และเด็กที่ได้รับควันบุหรีมือสองจะนำไปสู่การเป็นผู้สูบบุหรีจัดในอนาคต

ในผู้ใหญ่

- การได้รับควันบุหรีในปริมาณมากและนานพอสมควร จะทำให้มีโอกาสเป็นโรคมะเร็งสูงขึ้นโดยเฉพาะมะเร็งปอด



- สตรีที่ได้รับควันบุหรี่วันละ 3 ชั่วโมงขึ้นไป จะมีอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งที่ลำคอมากกว่าสตรีที่ไม่ได้รับควันบุหรี่ 3 เท่า และมีโอกาสเป็นมะเร็งในส่วนอื่นๆ มากกว่าคนปกติ 2 เท่า
- สตรีที่ได้รับควันบุหรี่จะมีโอกาสเป็นโรคหัวใจขาดเลือดสูงกว่าคนทั่วไป โดยพบว่าสตรีที่มีสามีสูบบุหรี่จะมีโอกาสเป็นโรคหัวใจขาดเลือดสูงกว่าสตรีที่สามีไม่สูบบุหรี่ 3.4 เท่า และจะตายเร็วกว่าสตรีที่สามีไม่สูบบุหรี่ 4 ปี
- จากการศึกษาทางการแพทย์ พบว่าการได้รับควันบุหรี่ทำให้เกิดโรคมะเร็งในส่วนอื่นของร่างกาย ได้แก่ กล้องเสียง ช่องปาก หลอดอาหาร ไต และกระเพาะปัสสาวะ
- การศึกษาในประเทศญี่ปุ่น พบว่าสตรีที่มีสามีสูบบุหรี่จัด (มากกว่าวันละ 20 มวน) จะมีความเสี่ยงของการเป็นมะเร็งปอดสูงเป็น 2 เท่า ของสตรีทั่วไป
- ควันบุหรี่มือสองทำให้เกิดโรคมะเร็ง โรคหัวใจขาดเลือด และเป็นสาเหตุของโรคถุงลมโป่งพอง โรคหืดและโรคเส้นเลือดในสมองในผู้ใหญ่



กิจกรรมที่ 7

เรื่อง กลยุทธ์บริษัทบุหรี

สาระสำคัญ เนื่องจากประเทศไทยมีพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. 2535 ซึ่งเป็นกฎหมายที่ห้ามการโฆษณาบุหรีในทุกรูปแบบ บริษัทผู้ผลิตและจำหน่ายบุหรีจึงต้องพยายามโดยใช้กลยุทธ์ที่แยบยลหาวิธีการต่างๆ ที่จะทำให้มีคนสูบบุหรีเพิ่มขึ้นให้ได้

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนแกนนำ บอกถึงกลยุทธ์ต่างๆ ของบริษัทบุหรีได้
2. เพื่อให้นักเรียนแกนนำ สามารถนำข้อมูลกลยุทธ์ของบริษัทบุหรีมาจัดกิจกรรมสอนน้องด้วยรูปแบบ และวิธีการที่น่าสนใจได้

เวลา 30 นาที

สื่อ/อุปกรณ์

1. Power Point หรือใบความรู้ เรื่อง กลยุทธ์ต่างๆ ของบริษัทบุหรี
2. กระดาษฟลิปชาร์ต (flip chart)
3. ปากกาเมจิก

วิธีดำเนินการกิจกรรม

1. วิทยากรถามนักเรียนแกนนำว่า กลยุทธ์ของบริษัทบุหรีคืออะไร ใครทราบบ้าง สุ่มนักเรียน 2 – 3 คนตอบ
2. นักเรียนแกนนำดู Power Point หรือศึกษาใบความรู้ เรื่องกลยุทธ์ต่างๆ ของบริษัทบุหรี
3. นักเรียนแกนนำแต่ละกลุ่มร่วมกันคิดหาวิธีการถ่ายทอดความรู้เรื่องกลยุทธ์ของบริษัทบุหรีในการสอนน้อง แล้วเขียนลงในกระดาษฟลิปชาร์ต
4. นักเรียนแกนนำแต่ละกลุ่ม นำเสนอวิธีการจัดกิจกรรมสอนน้องเรื่องกลยุทธ์ต่างๆ ของบริษัทบุหรี



ใบความรู้ เรื่อง กลยุทธ์ของบริษัทบุหรี่

กลยุทธ์ของบริษัทบุหรี่เป็นวิธีการที่บริษัทบุหรี่ใช้ในการโฆษณาและส่งเสริมการขายบุหรี่ เพื่อให้เข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย และมียอดขายเพิ่มขึ้น โดยบริษัทบุหรี่ลงทุนมหาศาลกับการส่งเสริมการขาย เพื่อหาลูกค้ารายใหม่ และให้คนที่สูบบุหรี่ไม่คิดเลิก แต่สูบบุหรี่เพิ่มมากขึ้น กลยุทธ์ของบริษัทบุหรี่มีอะไรบ้าง

1. การออกแบบผลิตภัณฑ์ ให้จูงใจวัยรุ่น บริษัทบุหรี่จะออกแบบผลิตภัณฑ์บุหรี่ในรูปแบบต่างๆ ทั้งกลิ่นรส รูปแบบของบุหรี่ และโลโก้นบุหรี่ เพื่อชักจูงให้วัยรุ่นเริ่มสูบบุหรี่ได้ง่ายและเพิ่มโอกาสเสพติด บุหรี่อย่างรวดเร็ว



- 1.1 การออกแบบบรรจุภัณฑ์บุหรี่ การออกแบบบรรจุภัณฑ์บุหรี่ในรูปแบบต่างๆ เพื่อใช้เป็นสื่อโฆษณาแสดงความเก๋ เท่ หูร ดึงดูดความสนใจ ความอยากเป็นเจ้าของของวัยรุ่น เป็นสื่อให้วัยรุ่นใช้บ่งบอกรสนิยมของตน เช่น ซองบุหรี่ที่มีลักษณะคล้ายแท่งลิปสติก จะดึงดูดความสนใจจากลูกค้าเพศหญิง





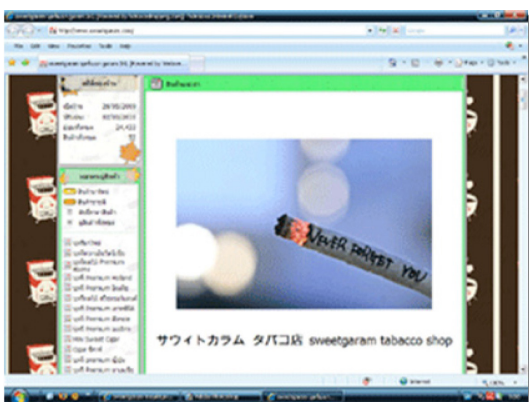
1.2 การผลิตบุหรี่หลากหลายรสชาติ บริษัทบุหรี่ผลิตบุหรีรสชาติต่าง ๆ เช่น บุหรีรสเมนทอล ให้ความรู้สึกเย็นคอเมื่อสูบบุหรี บุหรีรสอ่อน ให้ความรู้สึกเบาบางเปรียบเหมือนดื่มกาแฟรสนุ่มไม่เข้มข้น บุหรีรสขม หรือรสผลไม้ เช่น บุหรีรสสตรอเบอรี่ บุหรีรสบ๊วย บุหรีรสช็อคโกแลต เพื่อลดการระคายเคือง ทำให้วัยรุ่นอยากรลอง ทำให้เสพติดบุหรีได้ง่ายขึ้น กลยุทธ์ผลิตบุหรีหลากหลายรสชาตินี้สร้างความเข้าใจผิดให้กับวัยรุ่น ทำให้วัยรุ่นเข้าใจผิดคิดว่าสูบบุหรีปลอดภัยเหมือนกินขนม



2. การให้มีจุดขายมากที่สุด บริษัทบุหรืใช้เทคนิคทำให้มีจุดขายบุหรืมากที่สุด ทุกแห่งหน เพื่อใช้จุดขายบุหรื เป็นจุดโฆษณาส่งเสริมการขาย วางสินค้าในตำแหน่งที่เด่น และสามารถหยิบได้ง่าย



2.1 การขายบุหรืทางอินเทอร์เน็ต การสื่อสารโฆษณาบุหรืผ่านทางอินเทอร์เน็ต มีหลากหลายรูปแบบ ได้แก่ การโฆษณาบุหรืทางเว็บไซต์ เว็บบอร์ด เฟสบุ๊ค อีเมล ฯลฯ ล้วนเป็นช่องทางที่ทำให้บุหรืแพร่หลายเข้าถึงผู้บริโภคได้ง่าย การขายบุหรืทางอินเทอร์เน็ตก่อให้เกิดปัญหาในการควบคุมการสูบบุหรืที่สำคัญ 4 ประการคือ อาจกลายเป็นแหล่งขายบุหรืที่สำคัญแก่วัยรุ่น อาจเป็นแหล่งของบุหรืราคาถูกจากการหลบเลี่ยงภาษี เป็นช่องทางขายบุหรืให้แก่วัยรุ่นที่ควบคุมยาก และเป็นช่องทางให้วัยรุ่นเข้าถึงสินค้าบุหรืได้ง่าย เนื่องจากรัฐบาลควบคุมการโฆษณาทางช่องนี้ได้ยาก เพราะมีจำนวนมาก จึงจำเป็นที่พวกเราทุกคนต้องร่วมกันเป็นเครือข่ายช่วยกันเฝ้าระวังไม่ให้เกิดการโฆษณาบุหรืทางอินเทอร์เน็ตแพร่หลาย



3. การทำให้บุหรี่มีราคาถูกลง หากบุหรี่ราคาสูงขึ้น จะทำให้เยาวชนสูบบุหรี่น้อยลงกว่าผู้ใหญ่สามเท่า เนื่องจากเยาวชนมีกำลังซื้อน้อยกว่า และมีเพื่อนที่สูบบุหรี่น้อยกว่า บริษัทบุหรี่จึงดำเนินการด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อรับมือกับการขึ้นภาษีบุหรี่ ได้แก่ การคัดค้านการขึ้นภาษีบุหรี่ทุกวิถีทาง การลดแลกแจกแถมบุหรี่ การผลิตบุหรี่ขนาดเล็กกว่า 20 มวน หรือสนับสนุนการแบ่งขายบุหรี่เป็นมวน

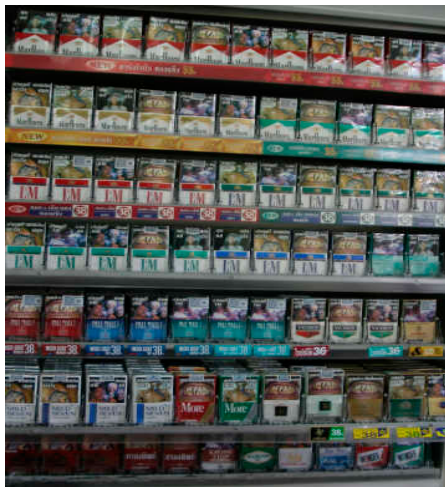
3.1 การแบ่งขายบุหรี่เป็นมวน บริษัทบุหรี่ ผลิตบุหรี่ขนาดเล็กกว่า 20 มวน และ สนับสนุนการแบ่งขายบุหรี่เป็นมวน ให้แก่วัยรุ่นเพื่อสะดวกแก่การซื้อ เพราะวัยรุ่นมีรายได้น้อย



3.2 การลดแลกแจกแถม การลดแลกแจกแถมของบริษัทบุหรี่ ตัวอย่างที่พบในไทยได้แก่ ชี้อบบุหรี่ยี่ห้อ shoot แล้วแถมกล่องใส่บุหรี่



4. การแสดงสินค้าบุหรื ณ จุดขาย กลยุทธ์การแสดงผลสินค้าบุหรื ณ จุดขาย ได้แก่ การตั้งตู้โชว์ของบุหรืให้ดูสวยงาม การติดโปสเตอร์ หรือสติ๊กเกอร์ให้บุหรื ณ จุดที่ขายบุหรื จุดประสงค์เพื่อดึงดูดใจผู้พบเห็นและคงไว้ซึ่งการรับรู้ให้บุหรืในสังคม เป็นวิธีประชาสัมพันธ์ให้คนทั่วไปรับรู้ว่ามีบุหรืขาย ร้านค้าสะดวกซื้อ ร้านโชห่วย มีมากมายหลายแห่งในทุกพื้นที่ทำให้ผู้คนพบเห็นตู้โชว์บุหรืได้บ่อยครั้ง สามารถหาซื้อบุหรืได้ง่ายและสะดวก ของบุหรืถูกจัดวางอย่างหลากหลายในตู้โชว์เพื่อให้มีสีสันสะดุดตา ดึงดูดความสนใจของเยาวชนทั่วไป ทำให้สามารถจดจำให้บุหรืได้ง่ายและช่วยให้เยาวชนอยากสูบบุหรืมากขึ้น นอกจากนี้การตั้งตู้โชว์ของบุหรืยังทำให้เยาวชนคุ้นเคยว่าบุหรืเป็นสินค้าธรรมดาทั่วไปที่มีจำหน่ายเพื่อใช้บริโภคในชีวิตประจำวัน กลยุทธ์นี้ผิดกฎหมายควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบของไทย แต่ก็ยังพบเห็นอยู่บ้างในร้านขายของชำต่างจังหวัดและร้านสะดวกซื้อบางแห่ง



5. การสร้างสินค้าอื่นโดยใช้ชื่อหรือเครื่องหมายการค้าเดียวกัน หรือใกล้เคียงกับยี่ห้อบุหรี่ กลยุทธ์สร้างสินค้าชนิดอื่นที่ใช้ชื่อและเครื่องหมายการค้าเดียวกันกับบุหรี่ เป็นการโฆษณาแฝง นำเสนอชื่อ หรือโลโก้ยาสูบ โดยไม่ได้นำเสนอผลิตภัณฑ์ยาสูบเพื่อให้คงไว้ซึ่งการรับรู้ตรา หรือยี่ห้อยาสูบชนิดนั้นๆ ในสังคม กลยุทธ์นี้มีผลในการทำการตลาดค่อนข้างสูงในกลุ่มวัยรุ่น ทำให้ผู้สวมใส่เสื้อหรือถือถุงที่มีโลโก้บุหรี่ กลายเป็นป้ายโฆษณาเคลื่อนที่โดยไม่รู้ตัวโดยไม่ผิดกฎหมาย



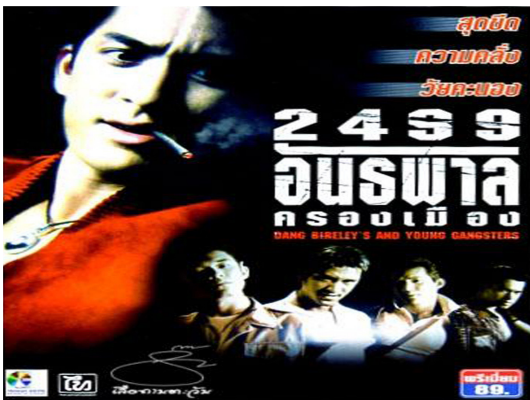
6. การแจกของที่ระลึกอื่นๆ ที่มีเครื่องหมายยี่ห้อบุหรี่ การแจกของที่ระลึกอื่นๆ ที่มีเครื่องหมายหรือ ยี่ห้อบุหรี่ เป็นอีกกลยุทธ์หนึ่งของบริษัทบุหรี่ ที่ต้องการให้คงไว้ซึ่งชื่อหรือโลโก้บุหรี่ในท้องตลาด เพื่อสร้างค่านิยมในโลโก้บุหรี่ ซึ่งได้ผลดีในกลุ่มวัยรุ่น วิธีนี้จึงเป็นการโฆษณาแฝงที่แพร่หลายมากในประเทศที่มีกฎหมายควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ



7. การให้การสนับสนุนผู้ประกอบการ บริษัทบุหรี่ยักษ์เล็กเลื่องกฏหมายห้ามโฆษณาบุหรี่ย โดยให้การสนับสนุนผู้ประกอบการต่างๆ เพื่อให้ตรา เครื่องหมาย หรือ โลโก้ของบุหรี่ยคงไว้ซึ่งการรับรู้ของผู้คนในสังคม ตัวอย่าง เช่น บริษัทบุหรี่ยให้การสนับสนุนผู้แข่งรถ ในการแต่งกายและแต่งสีรถให้มีตราสัญลักษณ์ของบุหรี่ย



8. อิทธิพลของภาพยนตร์ต่อการติดบุหรี่ยของเด็ก การสูบบุหรี่ยในภาพยนตร์เป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นเสพติดบุหรี่ย ทำให้วัยรุ่นเข้าใจผิดคิดว่าคนส่วนใหญ่ยอมรับการสูบบุหรี่ย และทำให้วัยรุ่นเลียนแบบดาราที่สูบบุหรี่ย การแสดงผลทัศนคติบุหรี่ยในภาพยนตร์ โดยให้มีฉากพระเอกหรือ นางเอก หรือ ตัวผู้ร้ายสูบบุหรี่ย หรือให้มีฉากแสดงยี่ห้อบุหรี่ยในภาพยนตร์ กลยุทธ์นี้บริษัทบุหรี่ยประสงค์ให้ผู้ดูภาพยนตร์รับรู้ตราบุหรี่ยในขณะที่กำลังตั้งใจดูภาพยนตร์ ซึ่งวิธีนี้สามารถเพิ่มยอดขายบุหรี่ยได้มากการเปิดเผยเอกสารลับของบริษัทบุหรี่ยทำให้พบหลักฐานว่าบริษัทฟิลลิปมอร์ริสผู้ผลิตบุหรี่ยี่ห้อมาร์ลโบโร จ่ายเงินจำนวน 42,500 ดอลลาร์ให้แก่ภาพยนตร์เรื่อง ซูเปอร์แมนภาค 2 เพื่อให้มีฉากแสดงโลโก้บุหรี่ยมาร์ลโบโรปรากฏในเรื่อง ได้แก่ ฉากที่คนร้ายโยนซูเปอร์แมนไปปะทะกับรถบัสที่พ่นสีตัวถังรถเป็นโลโก้บุหรี่ยมาร์ลโบโร



9. การสร้างภาพลักษณ์ทางสังคมของบริษัทบุหรี กิจกรรมสร้างภาพลักษณ์ทางสังคมของบริษัทบุหรี เป็นการโฆษณาองค์กรโดยใช้ชื่อบริษัทแทนชื่อยี่ห้อบุหรี ได้แก่ การบริจาคทรัพย์สินให้องค์กรต่างๆ ในสังคม การให้ทุนการศึกษาแก่นักเรียน นักศึกษา การให้ทุนสนับสนุนกิจกรรมทางสังคม การให้ความร่วมมือกับองค์กรอื่นในการจัดกิจกรรมทางสังคม ประชาชนจึงคิดว่าบริษัทบุหรีเป็นบริษัทที่ประกอบธุรกิจธรรมดาเช่นเดียวกับธุรกิจอื่น โดยให้ลืมไปว่าสินค้าที่ผลิตนั้นนำไปสู่การเจ็บป่วยและเสียชีวิตของผู้บริโภค และการให้เงินหรือสิ่งของแก่บุคคลหรือหน่วยงานต่างๆ เป็นการคืนกำไรให้สังคม ทำให้คนทั่วไปเข้าใจผิดว่าบริษัทบุหรีมีจิตเอื้อเพื่อช่วยเหลือสังคมและไม่ได้เลวร้ายเลย



ให้ทุนสนับสนุนการก่อสร้างอาคารของโรงเรียน



ให้ทุนพัฒนาคลองแสนแสบ



ให้ทุนการศึกษาทุนวิจัยแก่นักศึกษาหรืออาจารย์

สนับสนุนกิจกรรมประกวดงานศิลปะ



กิจกรรมที่ 8

เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ

สาระสำคัญ	เวลามีคนมาชวนให้ทำในสิ่งที่ไม่อยากทำเป็นสิทธิที่เราสามารถจะปฏิเสธได้ โดยมีทักษะการปฏิเสธที่นักเรียนควรได้รับการฝึกฝน
จุดประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียนแกนนำ รู้และบอกหลักการปฏิเสธคำชักชวนให้สูบบุหรี่ได้ 2. เพื่อให้นักเรียนแกนนำ สามารถปฏิเสธคำชักชวนให้สูบบุหรี่ได้ 3. เพื่อให้นักเรียนแกนนำ สามารถสาธิตการปฏิเสธในสถานการณ์จำลองได้
เวลา	30 นาที
สื่อ/อุปกรณ์	1. ใบความรู้ หลักการปฏิเสธ 2. ใบงานสถานการณ์จำลอง เรื่องอย่างนี้ต้องปฏิเสธ

วิธีดำเนินกิจกรรม

กรณีที่ไม่มีนักเรียนแกนนำเป็นวิทยากรในโรงเรียนมาก่อน

1. นักเรียนแกนนำแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาจับสลากสถานการณ์ แล้ววางแผนดำเนินการฝึกซ้อมการปฏิเสธตามสถานการณ์จำลอง ให้เวลา 5 นาที
2. นักเรียนแกนนำแต่ละกลุ่ม ออกมาแสดงบทบาทสมมติการปฏิเสธหน้าห้อง ให้เวลา 10 นาที
3. นักเรียนแกนนำศึกษาใบความรู้ เรื่องหลักการปฏิเสธ และร่วมกันอภิปรายบทบาทหลังการแสดงของแต่ละกลุ่มว่าใช้หลักการปฏิเสธในข้อใด

กรณีที่มีนักเรียนแกนนำร่วมเป็นวิทยากร

- วิทยากรจำนวน 3 — 4 คน ออกมาแสดงบทบาทสมมติการปฏิเสธเพื่อนที่ชวนไปสูบบุหรี่ 3 ขั้นตอนจากใบความรู้



ใบความรู้ เรื่องหลักการปฏิเสธ

การปฏิเสธ เป็นสิทธิส่วนบุคคล เป็นสิทธิอันชอบธรรมของทุกคน ซึ่งสามารถทำได้โดยไม่ทำให้เสียความรู้สึกของผู้ถูกชวน และหากปฏิเสธสำเร็จ อาจสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมของอีกฝ่ายหนึ่งได้

การปฏิเสธที่ใช้ได้ผลมักเป็นการปฏิเสธ ในสถานการณ์ที่ถูกต้องชวนไปทำในสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์ หรือเกิดผลกระทบในแง่ลบตามมา

1. ทักษะที่เป็นพื้นฐานของการปฏิเสธ

- 1.1 ทักษะการคิดวิเคราะห์
- 1.2 ทักษะการคาดการณ์สถานการณ์
- 1.3 ทักษะการแก้ปัญหา
- 1.4 ทักษะการตัดสินใจ

2. หลักการปฏิเสธที่ดี มีขั้นตอนดังนี้

- 2.1 บอกความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น
- 2.2 บอกปฏิเสธ อย่างชัดเจน จริงจัง ทั้งท่าทาง คำพูด น้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจปฏิเสธ
- 2.3 ถามความเห็น เพื่อรักษาน้ำใจของผู้ชวน และควรขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับการปฏิเสธ
- 2.4 ในกรณีเพื่อนเข้าซื้อ หรือพูดจาสบประมาท ไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น ควรหาทางออกโดยการเลือกวิธีการดังต่อไปนี้
 - 2.4.1 ปฏิเสธซ้ำ โดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมบอกไปแล้วเดินออกไป
 - 2.4.2 การต่อรอง โดยการชวนไปทำกิจกรรมอย่างอื่นทดแทน
 - 2.4.3 การผัดผ่อน โดยขอยืดระยะเวลาออกไป เพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ



ตัวอย่าง
ขั้นตอนการปฏิเสธ และประโยคคำพูดปฏิเสธ
สถานการณ์เพื่อนชวนไปสูบบุหรี่

ขั้นตอน	ตัวอย่างประโยคคำพูด
1. บอกความรู้สึกประกอบเหตุผล	“เราไม่ชอบสูบบุหรี่ เพราะกลิ่นเหม็น มีอันตรายต่อสุขภาพและผิวดermisของโรงเรียน”
2. บอกปฏิเสธ	“เราขอไม่สูบกี้แล้วกัน”
3. ถามความเห็น/ ขอบคณ	“นายคงไม่ว่าอะไรนะ...ขอบใจนายมากนะที่เข้าใจเรา”

นั่นคือ เมื่อถูกชักชวนไปสูบบุหรี่ คำพูดปฏิเสธที่ควรใช้ คือ

“เราไม่ชอบสูบบุหรี่ เพราะกลิ่นเหม็น มีอันตรายต่อสุขภาพ และผิวดermisของโรงเรียน เราขอไม่สูบกี้แล้วกัน
นายคงไม่ว่าอะไรนะ ขอบใจนายมากนะที่เข้าใจเรา”

การหาทางออกเมื่อถูกเข้าชี้ หรือสบประมาณ เลือกวิธีต่อไปนี้

ขั้นตอน	ประโยคตัวอย่าง
1. ปฏิเสธซ้ำ	“เราไม่ออกไปจริง ๆ ขอตัวละนะ” (เดินออกไปเมื่อพูดจบ)
2. การต่อรอง	“เอาอย่างนี้ดีไหม เธอไปดูหนังสือที่บ้านเราก็แล้วกัน” (เสนอทางเลือกอื่น)
3. การผัดผ่อน	“เราต้องไปแล้ว เอาไว้โอกาสหน้าดีกว่า” (พร้อมเดินออกไปเมื่อพูดจบ)

ตัวอย่างสถานการณ์
ปฏิเสธอย่างไรไม่เสียไมตรี

คำชี้แจง

ให้แต่ละกลุ่มจับสลากเพื่อเลือกสถานการณ์ที่กำหนดให้ต่อไปนี้ 1 สถานการณ์ และฝึกปฏิเสธตามสถานการณ์นั้น โดยเป็นผู้ชักชวน ผู้ปฏิเสธ และผู้สังเกตการณ์

สถานการณ์

1. โรงเรียนเลิกเรียน นักเรียนกลับบ้านไม่พบใคร เพราะพ่อ — แม่ทำงานนอกเวลาเลิก 2 ทุ่ม นักเรียนจึงไปบ้านเพื่อน เพื่อนชวนสูบบุหรี่ นักเรียนจะปฏิเสธอย่างไร
2. พ่อ — แม่ ทะเลาะกันทำให้นักเรียนกลุ้มใจ จึงไปหาเพื่อน และเพื่อนชวนสูบบุหรี่ เพื่อให้ลืมความกลุ้มใจ นักเรียนปฏิเสธแล้ว เพื่อนก็ยังเข้าชี้ต่อ ทั้งยังสบประมาณว่าชี้ขาด ไม่มีความเป็นลูกผู้ชาย นักเรียนจะปฏิเสธอย่างไร
3. ในงานวันเกิดของเพื่อนสนิท นักเรียนไปร่วมงานด้วยความสนุกสนาน แต่เพื่อนชวนสูบบุหรี่ นักเรียนจะปฏิเสธเพื่อนสนิทอย่างไร



กิจกรรมที่ 9

เรื่อง กิจกรรม Walk Rally

สาระสำคัญ การทำงานร่วมกันจะต้องอาศัยความสามัคคีในหมู่คณะ แต่ละคนต้องมีความอดทน เสียสละ ความเป็นผู้นำและผู้ตาม มีความรับผิดชอบ เชื่อมั่นในตนเองและเชื่อใจผู้อื่นได้

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนแกนนำมีความสามารถในการทำงานเป็นกลุ่มได้
2. เพื่อให้นักเรียนแกนนำ มีความเข้าใจและเห็นความสำคัญของการมีภาวะผู้นำผู้ตาม การเสียสละ รับผิดชอบต่อ ความไว้วางใจผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและมีความเชื่อมั่นในตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนแกนนำมีความสามารถในการสื่อสารข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพ
4. เพื่อให้นักเรียนแกนนำได้ฝึกการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีความสามัคคีในกลุ่ม

เวลา 120 นาที

สื่อ/อุปกรณ์

ฐานปล่อยตัว

1. บัตรคำสั่งฐานปล่อยตัว จำนวน 4 แผ่น
2. แผนที่เส้นทาง Walk Rally จำนวน 4 แผ่น
3. แบบบันทึกลำดับการเข้าฐานกิจกรรม Walk Rally จำนวน 4 แผ่น
4. บัตรคำสั่ง และสื่อประกอบกิจกรรมประจำฐาน
5. แบบประเมินกิจกรรม Walk Rally จำนวน 4 แผ่น
6. แบบสรุปผลคะแนนกิจกรรม Walk Rally จำนวน 1 แผ่น
7. เชือกฟางยาวประมาณเส้นละ 5 เมตร ผูกให้เป็นวง จำนวน 4 เส้น

ฐานตามหาสมบัติ

1. ผ้าปิดตา จำนวน 10 ผืน
2. กล่องของขวัญ 1 ใบ

ฐานโยแมงมุม

เชือกฟาง 1 ม้วนใหญ่

ฐานแผ่นดินทรุด

หนังสือพิมพ์ 1 ฉบับ

ฐานน้ำแข็ง

1. ถังน้ำ 2 ใบ
2. กะละมัง 1 ใบ
3. น้ำ
4. น้ำแข็ง



วิธีดำเนินการกิจกรรม

1. นักเรียนแกนนำแบ่งเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ สีแดง สีเหลือง สีนํ้าเงิน สีม่วง
2. วิทยากรแจกบัตรคำสั่งฐานปล่อยตัว แผนที่เส้นทาง Walk Rally และแบบบันทึกลำดับการเข้าฐานกิจกรรม Walk Rally ให้กลุ่มละ 1 ชุด
3. วิทยากรชี้แจงรายละเอียดของกิจกรรม Walk Rally ว่ามีทั้งหมด 4 ฐาน ทุกกลุ่มต้องเข้ารายงานตัวปฏิบัติกิจกรรมให้ครบทั้ง 4 ฐาน โดยแต่ละกลุ่มเข้ารายงานตัวปฏิบัติกิจกรรมในฐานแรกตามบัตรคำสั่งฐานปล่อยตัวที่ได้รับมอบหมาย และแต่ละฐานใช้เวลาในการปฏิบัติกิจกรรม 20 นาที แล้วเปลี่ยนฐานโดยวนตามลูกศร จนครบ 4 ฐาน
4. นักเรียนแกนนำแต่ละกลุ่มเดินทางไปเข้าฐานโดยใช้เชือกฟางผูกเป็นวงกลมสมมติเป็นรถ ให้ทุกคนเข้าไปอยู่ในวงของเชือกฟางแล้วช่วยกันจับเชือกฟางไว้เดินไปด้วยกันพร้อมทั้งร้องเพลงประจำกลุ่มให้เสียงดังแข่งกับกลุ่มอื่นๆ ในระหว่างเดินทาง
5. เมื่อนักเรียนแกนนำปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละฐานสำเร็จแล้ว สรุปผลการเรียนรู้ที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมในฐานนั้นๆ วิทยากรแต่ละฐานเพิ่มเติมความรู้ให้สมบูรณ์
6. วิทยากรแต่ละฐานประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรมของแต่ละกลุ่ม โดยใช้แบบประเมินกิจกรรม Walk Rally
7. หลังจากนักเรียนแกนนำปฏิบัติกิจกรรมครบทุกฐานแล้ว ทุกกลุ่มกลับมารวมกันอภิปรายว่า หลักการและวิธีการสำคัญในการทำงานกลุ่มให้ประสบความสำเร็จมีอะไรบ้าง
8. รวมคะแนนทุกฐานของแต่ละกลุ่ม ประกาศผลคะแนน และมอบรางวัล

ฐานตามหาสมบัติ

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนแกนนำสามารถสื่อสารข้อมูลในกลุ่มได้
2. เพื่อให้นักเรียนแกนนำมีความเข้าใจ และเห็นความสำคัญของการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ
3. เพื่อให้นักเรียนแกนนำมีภาวะความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีความไว้วางใจผู้อื่น ความมั่นใจในตนเอง มีความรับผิดชอบ เสียสละ และมีความสามัคคีในกลุ่ม
4. เพื่อให้นักเรียนแกนนำสามารถทำงานเป็นกลุ่มได้

สื่อ/อุปกรณ์

1. ผ้าปิดตา จำนวน 10 ผืน
2. กล้องของขวัญ 1 ใบ นำไปซ่อนไว้ให้ห่างจากจุดเริ่มต้นประมาณ 5 เมตร โดยให้ผ่านสิ่งกีดขวาง เช่น ต้นไม้ สะพาน โต๊ะ เก้าอี้ เป็นต้น



วิธีดำเนินการกิจกรรม

1. วิทยากรชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มที่เข้ารายงานตัวปฏิบัติตามกฎกิจกรรมฐานตามหาสมบัติรับทราบกติกาตามบัตรคำสั่ง
2. สมาชิกกลุ่มทุกคนปฏิบัติตามขั้นตอนในบัตรคำสั่ง

สรุปผลการเรียนรู้ที่ได้รับ

การทำงานกลุ่มให้ประสบผลสำเร็จได้สมาชิกในกลุ่มต้องมีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีความมั่นใจในตนเอง และไว้วางใจผู้อื่นได้ มีความรับผิดชอบ เสียสละ มีความสามัคคีและที่สำคัญที่สุดจะต้องมีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพภายในกลุ่ม

บัตรคำสั่ง ฐานตามหาสมบัติ

1. ให้สมาชิกทุกคนเข้าแถวตอนเรียงหนึ่ง
2. ใช้ผ้าปิดตาสมาชิกคนแรกถึงคนรองสุดท้ายยกเว้นคนสุดท้ายไม่ต้องปิดตาเพื่อให้เป็นคนบอกทางที่จะไปค้นหาล่องของขวัญซึ่งสมมติว่าเป็นหีบสมบัติที่ถูกซ่อนไว้
3. สมาชิกทุกคนใช้มือจับไหล่คนข้างหน้าต่อกัน ห้ามเอามือออกจากไหล่เพื่อนและห้ามพูดหรือ ส่งเสียงใดๆ ตลอดการเล่นเกมนี้นี้ ให้ใช้วิธีสื่อสารเพื่อบอกทางโดยใช้มือตบเบาๆ ที่ไหล่ของ คนข้างหน้าส่งต่อกันเป็นทอดๆ จากคนสุดท้ายที่สามารถมองเห็นได้เพียงคนเดียวไปถึงคนแรกซึ่งถูกปิดตาไว้แต่ต้องทำหน้าที่นำทางพาสมาชิกทุกคนไปค้นหาสมบัติให้พบโดยไม่ต้องเดินผ่านสิ่งกีดขวางต่างๆ ไปให้ได้
4. ในระหว่างการเดินทางค้นหาสมบัติ ถ้ามือของสมาชิกหลุดจากไหล่ของเพื่อนให้ไปเริ่มต้นใหม่
5. ถ้าสมาชิกทุกคนจับไหล่ต่อกันเดินตามหาจนพบหีบสมบัติ ถือว่าสำเร็จ
6. บันทึกวิธีการทำงานและข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมลงในกระดาษที่แจกให้ เพื่อนำไปเสนอในที่ประชุม



ฐานโยแมงมูม

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนแกนนำมีความสามารถในการทำงานเป็นกลุ่มได้
2. เพื่อให้นักเรียนแกนนำมีความเข้าใจ และเห็นความสำคัญของการวางแผนอย่างละเอียดรอบคอบ
3. เพื่อให้นักเรียนแกนนำมีภาวะผู้นำ มีความรับผิดชอบ เสียสละ มีความไว้วางใจผู้อื่น และมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

สื่อ/อุปกรณ์

เชือกฟางซึ่งระหว่างต้นไม้ 2 ต้นให้มีลักษณะเป็นตาข่ายคล้ายโยแมงมูม มีช่องสำหรับให้สมาชิกทุกคนลอดผ่านไปอีกฝั่งหนึ่ง

วิธีดำเนินการกิจกรรม

1. วิทยากรชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มที่เข้ารายงานตัวปฏิบัติตามกิจกรรมฐานโยแมงมูมรับทราบกติกาตามบัตรคำสั่ง
2. สมาชิกกลุ่มทุกคนปฏิบัติตามขั้นตอนในบัตรคำสั่ง

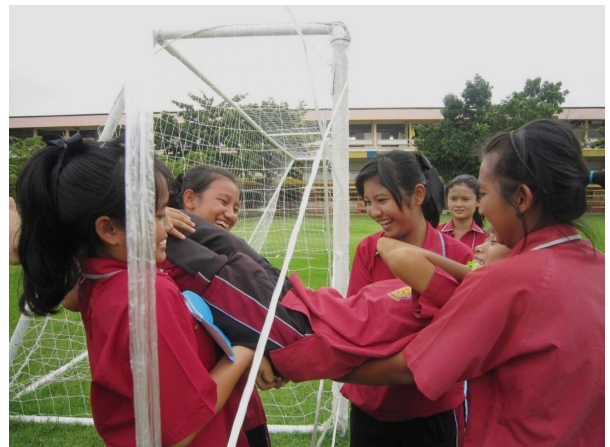
สรุปผลการเรียนรู้ที่ได้รับ

การทำงานที่มีความซับซ้อน มีรายละเอียดมากให้ประสบผลสำเร็จได้ต้องมีการวางแผนการทำงานอย่างละเอียดรอบคอบ ต้องมีผู้นำ สมาชิกในกลุ่ม มีความรับผิดชอบ เสียสละ มีความไว้วางใจผู้อื่น และมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

บัตรคำสั่ง

ฐานโยแมงมูม

1. ให้สมาชิกทุกคนลอดช่องตาข่ายข้ามไปอีกฝั่งหนึ่ง
2. ในการลอดช่องตาข่าย ห้ามร่างกายส่วนหนึ่งส่วนใดสัมผัสถูกเชือกที่เป็นเสมือนโยแมงมูมพิษ ถ้าใครสัมผัสถูกเชือกต้องกลับไปเริ่มต้นใหม่
3. ช่องตาข่ายที่ถูกลอดไปแล้วไม่สามารถลอดซ้ำได้อีก
4. สมาชิกทุกคนสามารถลอดช่องตาข่ายข้ามไปอีกฝั่งหนึ่งได้ครบ ถือว่าสำเร็จ
5. บันทึกวิธีการทำงานและข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมลงในกระดาษที่แจกให้เพื่อนำไปเสนอในที่ประชุม



ฐานแผ่นดินทรุด

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนแกนนำมีความสามารถในการทำงานเป็นกลุ่มได้
2. เพื่อให้นักเรียนแกนนำมีการวางแผนในการทำงานร่วมกันได้
3. เพื่อให้นักเรียนแกนนำมีความสามัคคี มีภาวะผู้นำ มีความรับผิดชอบ เสียสละ มีความไว้วางใจผู้อื่น และมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

สื่อ/อุปกรณ์

กระดาษหนังสือพิมพ์ 1 คู่

วิธีดำเนินการกิจกรรม

1. วิทยากรชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มที่เข้ารายงานตัวปฏิบัติตามกิจกรรมฐานแผ่นดินทรุด รับทราบกติกาตามบัตรคำสั่ง
2. สมาชิกกลุ่มทุกคนปฏิบัติตามขั้นตอนในบัตรคำสั่ง

สรุปผลการเรียนรู้ที่ได้รับ

การทำงานที่มีผู้ร่วมงานจำนวนมากให้ประสบผลสำเร็จได้ต้องมีการวางแผนการทำงานร่วมกัน มีความสามัคคี ต้องมีผู้นำ สมาชิกในกลุ่ม มีความรับผิดชอบ เสียสละ มีความไว้วางใจผู้อื่น และมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น



บัตรคำสั่ง

ฐานแฟนดินรูด

1. กางหนังสือพิมพ์ออกให้เต็มหน้ากระดาษคู่
2. ให้สมาชิกเข้าไปยืนอยู่บนหนังสือพิมพ์ที่กางออกให้ครบทุกคน โดยไม่ให้เท้าของสมาชิกเหยียบออกมานอกกระดาษหนังสือพิมพ์ วิทยากรนับ 1-10 และสังเกตว่า ถ้าไม่มีเท้าของสมาชิกคนใดเหยียบออกมานอกกระดาษหนังสือพิมพ์ ถือว่าผ่านขั้นที่ 1
3. พับหนังสือพิมพ์ครึ่งหนึ่งแล้วให้สมาชิกทุกคนเข้าไปยืนอยู่บนหนังสือพิมพ์ วิทยากรนับ 1-10 และสังเกตว่า ถ้าไม่มีเท้าของสมาชิกคนใดเหยียบออกมานอกกระดาษหนังสือพิมพ์ ถือว่าผ่านขั้นที่ 2
4. พับหนังสือพิมพ์อีกครั้ง ให้เป็น 1 ใน 4 แล้วให้สมาชิกทุกคนเข้าไปยืนอยู่บนหนังสือพิมพ์ วิทยากรนับ 1-10 และสังเกตว่า ถ้าไม่มีเท้าของสมาชิกคนใดเหยียบออกมานอกกระดาษหนังสือพิมพ์ ถือว่าผ่านขั้นที่ 3 ถือว่าสำเร็จ
5. บันทึกวิธีการทำงานและข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมลงในกระดาษที่แจกให้ เพื่อนำไปเสนอ ในที่ประชุม



ฐานน้ำแข็ง

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนแกนนำที่สอนน้องมีความสามารถในการทำงานเป็นกลุ่มได้
2. เพื่อให้นักเรียนแกนนำมีความเข้าใจ และเห็นความสำคัญของการมีภาวะผู้นำ การเสียสละ ความรับผิดชอบ ความไว้วางใจผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

สื่อ/อุปกรณ์

1. ถัง 2 ใบ วางให้ห่างกัน ประมาณ 5 เมตร
2. น้ำน้ำใสถังใบที่ 1 ส่วนถังใบที่ 2 ปล่อยให้ว่างไว้
3. กะละมัง 1 ใบ ใส่ น้ำและน้ำแข็ง

วิธีดำเนินการกิจกรรม

1. วิทยากรชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มที่เข้ารายงานตัวปฏิบัติตามกิจกรรมฐานน้ำแข็งรับทราบกติกาตามบัตรคำสั่ง
2. สมาชิกกลุ่มทุกคนปฏิบัติตามขั้นตอนในบัตรคำสั่ง

สรุปผลการเรียนรู้ที่ได้รับ

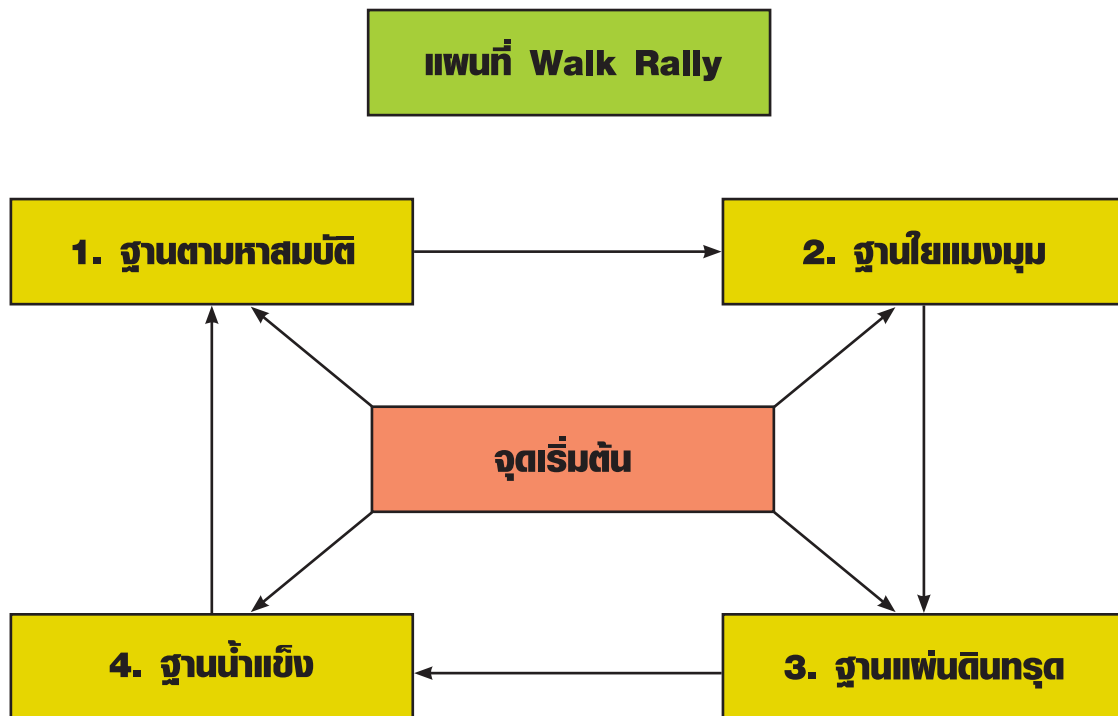
ผู้นำที่มีความเสียสละสูงสามารถสร้างความรัก ความสามัคคี สร้างพลังความร่วมมือในกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพและส่งผลให้การทำงานกลุ่มประสบผลสำเร็จได้

บัตรคำสั่ง

ฐานน้ำแข็ง

1. หาอาสาสมัคร 1 คน ที่จะเป็นคนเอามือแช่ไว้ในกะละมังที่มีน้ำแข็ง
2. ให้สมาชิกทุกคนช่วยกันหาวิธีนำน้ำจากถังใบที่ 1 ไปใส่ในถังเปล่าใบที่ 2 ให้หมด
3. ถ้าอาสาสมัครที่เอามือแช่ไว้ในกะละมังที่มีน้ำแข็งทนไม่ไหว ยกมือขึ้นมา สมาชิกทุกคนต้องหยุดการทำงานทันที ถือว่าการทำงานไม่สำเร็จ
4. แต่ถ้าสมาชิกในกลุ่มสามารถนำน้ำจากถังใบที่ 1 ไปใส่ในถังเปล่าใบที่ 2 ได้หมด ในขณะที่อาสาสมัครยังคงเอามือแช่ไว้ในกะละมังที่มีน้ำแข็งอย่างอดทน ไม่ยกมือขึ้นมาเลย ถือว่าสำเร็จ
5. บันทึกวิธีการทำงาน และข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมลงในกระดาษที่แจกให้ เพื่อนำไปเสนอในที่ประชุม





จากจุดเริ่มต้น แบ่งนักเรียนแกนนำเข้าไปแต่ละฐาน แล้วเวียนฐาน จาก 1 > 2 > 3 > 4 และ 4 > 1 ตามลำดับจนครบทุกฐาน



บัตรคำสั่งฐานปล่อยตัว กิจกรรม Walk Rally

ให้กลุ่มของท่านเดินทางไปยังฐานที่กำหนดให้ ตามลำดับ ภายในเวลา 3 นาที ซึ่งในการเดินทางไปเข้าฐานแต่ละฐาน ให้ทุกคนเดินทางโดยเชือกฟางที่สมมติว่าเป็นรถที่จัดเตรียมไว้ให้ พร้อมทั้งร้องเพลงประจำกลุ่มไปด้วย เมื่อถึงฐานจะพบกับวิทยากรประจำฐานที่รออยู่ ให้กลุ่มของท่านปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละฐาน ตามลำดับดังนี้

1. รายงานตัวด้วยชื่อกลุ่ม และคำขวัญประจำกลุ่ม ให้วิทยากรลงเวลาเข้าฐาน
2. รับฟังคำชี้แจงกติกา และรับบัตรคำสั่งประจำฐานจากวิทยากร
3. ปฏิบัติกิจกรรมตามบัตรคำสั่งประจำฐาน
4. ให้วิทยากรลงเวลาและลายมือชื่อก่อนออกจากฐาน
5. เดินทางไปยังฐานตามลำดับต่อไป และให้ปฏิบัติกิจกรรมตามลำดับ จากข้อ 1 — 4 เหมือนกันในทุกๆ ฐาน
6. สรุปความรู้ และข้อคิดที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมทุกฐาน ลงในกระดาษที่แจกให้ เพื่อนำเสนอในที่ประชุม
7. เวลาที่ใช้ในการปฏิบัติกิจกรรมแต่ละฐาน 20 นาที
8. ปฏิบัติกิจกรรมด้วยระบบกลุ่ม วิทยากรประจำแต่ละฐานจะให้คะแนนประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรมของกลุ่ม
9. มีรางวัลมอบให้สำหรับกลุ่มที่มีผลคะแนนรวมทุกฐานอยู่ในระดับสูงที่สุด



แบบบันทึกลำดับการเข้าฐาน กิจกรรม Walk Rally

ชื่อกลุ่ม.....

จำนวนสมาชิก.....คน ชาย.....คน หญิง.....คน

ที่	ชื่อ-สกุล	ชื่อเล่น	ชั้น	หมายเหตุ
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

ตารางลงเวลา

ปล่อยตัว	ฐาน 1	ฐาน 2	ฐาน 3	ฐาน 4
เวลาเข้าฐาน				
ลงชื่อวิทยากร				
เวลาออกฐาน				
ลงชื่อวิทยากร				



แบบประเมินกิจกรรม Walk Rally

ชื่อฐาน

วิทยากร 1 2

ที่	รายการ	กลุ่ม 1	กลุ่ม 2	กลุ่ม 3	กลุ่ม 4	หมายเหตุ
1	ร้องเพลงประจำกลุ่มด้วยเสียงดัง					
2	ยินดีรับฟังคำพูดและความคิดเห็นของผู้อื่น					
3	แสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่					
4	มีความรอบคอบ ช่างสังเกต - ไม่หลงทาง (เข้าฐานตรงเวลา) - ตอบคำถามได้ตรงประเด็น					
5	คิดอย่างสร้างสรรค์ - เสนอวิธีการที่แปลกใหม่ - เสนอวิธีเชิงบวก มีประโยชน์ - มองโลกในแง่ดี					
6	มีการวางแผนที่ดี - มีการกำหนดกิจกรรม - มีการกำหนดเวลา - มีการกำหนดผู้รับผิดชอบ					
7	ลงมือปฏิบัติร่วมกันเป็นทีม - มีผู้นำและผู้ตาม - ทำงานตามหน้าที่ - ร่วมงานกันอย่างมีความสุข					
รวมคะแนน						

หมายเหตุ ให้คะแนนข้อละ 10 คะแนน รวมคะแนนเต็ม 70 คะแนน



**แบบสรุปผลคะแนน
กิจกรรม Walk Rally**

กลุ่มที่	ฐาน				รวมคะแนน	ลำดับที่
	1	2	3	4		
1						
2						
3						
4						



กิจกรรมที่ 10

เรื่อง กิจกรรมนันทนาการ

สาระสำคัญ

การอบรมหรือการทำกิจกรรมใดๆ ร่วมกันเป็นกลุ่ม ควรมีการสร้างบรรยากาศเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมที่จะเรียนรู้หรือร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมต่อไป ด้วยกิจกรรมนันทนาการที่สร้างความสนุกสนาน รวมทั้งเป็นการผ่อนคลายหลังจากผ่านการเรียนรู้มานานจนอาจเกิดความเหนื่อยล้า และนอกจากนั้นยังเป็นการเสริมสร้างความรักความสามัคคีในหมู่คณะได้เป็นอย่างดี

- จุดประสงค์**
1. เพื่อให้นักเรียนแกนนำ มีความรู้ความเข้าใจในการจัดกิจกรรมนันทนาการ
 2. เพื่อให้นักเรียนแกนนำ มีประสบการณ์ใช้เทคนิคต่างๆ ในการจัดกิจกรรมนันทนาการ เกม และเพลงได้
 3. เพื่อให้นักเรียนแกนนำสามารถจัดกิจกรรมนันทนาการ เกม และเพลง ในการจัดกิจกรรม สอนน้องได้

เวลา 60 นาที

- สื่อ/อุปกรณ์**
1. ใบความรู้เรื่อง กิจกรรมนันทนาการ
 2. ตัวอย่างเกมต่างๆ ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมนันทนาการ
 3. ตัวอย่างเพลงต่างๆ ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมนันทนาการ

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรเชิญนักเรียนแกนนำผู้เข้ารับการอบรมกลับเข้าสู่หัวข้อการอบรมเรื่อง กิจกรรมนันทนาการโดยการร้องเพลง “เธอจะมาเมื่อไร” พร้อมกับจัดให้นักเรียนแกนนำนั่งเป็นแถวตอนเรียงหนึ่งตามกลุ่มสีที่แบ่งไว้แล้ว
2. นักเรียนแกนนำกลุ่มใดเข้าแถวเสร็จเป็นกลุ่มสุดท้ายจะถูกเชิญออกมาร่วมกิจกรรมหน้าห้อง โดยวิทยากรนำร้องเพลง “ตุ้มไสน้ำ” พร้อมสาธิตท่าทางประกอบเพลง แล้วให้สมาชิกของกลุ่มที่มาเข้าแถวซ้ำแสดงท่าทางประกอบเพลงในขณะที่สมาชิกกลุ่มอื่นๆ ช่วยกันร้องเพลง และตบมือให้จังหวะจนจบเพลง 2 รอบ จึงอนุญาตให้กลับเข้านั่งประจำที่
3. วิทยากรชี้แจงและสาธิตการเล่นเกมหอยกระปริดโดยให้นักเรียนแกนนำทุกคนยืนขึ้น
 - 3.1 ให้นักเรียนแกนนำ 2 คนยืนหันหน้าเข้าหากัน ยื่นมือมาจับกันไว้ทั้ง 2 ข้างสมมติว่าเป็น “ฟาคอย” และให้นักเรียนแกนนำอีก 1 คนเข้าไปยืนอยู่ตรงกลางระหว่างเพื่อนทั้งสองคนที่จับมือกันไว้แล้วนั้น สมมติว่าเป็น “ตัวหอย”



3.2 วิทยาการใช้คำสั่ง ดังนี้

3.2.1 “หอยเปลี่ยนฝา” ให้คนที่เป็น “ตัวหอย” อยู่ตรงกลางออกไปหา “ฝาหอย” (สองคนที่จับมือกันไว้) ใหม่ ส่วนสองคนที่เป็นฝาหอยไม่ต้องเคลื่อนที่

3.2.2 “ฝาเปลี่ยนหอย” ให้สองคนที่จับมือกันเป็นฝาหอย ไปหา 1 คนที่เป็น “ตัวหอย” ใหม่ ส่วนคนที่เป็นตัวหอยอยู่กับที่ ให้คนที่เป็นฝาหอยมาหาเอง

3.2.3 “หอยระเบิด” ให้ทั้ง 3 คน ที่เป็นทั้ง “ฝาหอย” และ “ตัวหอย” แยกตัวกันไปจับกลุ่มใหม่ ไม่ซ้ำกลุ่มเดิม ใช้เวลาเล่นเกมนี้กันพอประมาณ

4. นักเรียนแกนนำศึกษาไปความรู้ เรื่องกิจกรรมนันทนาการ
5. นักเรียนแกนนำแต่ละกลุ่มเลือกเพลงและเกมในใบความรู้เพื่อฝึกทักษะการนำร้องเพลงและนำเกม โดยวิทยาการช่วยให้คำชี้แนะเพิ่มเติม
6. นักเรียนแกนนำแต่ละกลุ่มผลัดกันออกมานำเสนอ
 - 6.1 นำร้องเพลงพร้อมสาธิตท่าประกอบ แล้วให้นักเรียนกลุ่มอื่นๆ ทำตาม
 - 6.2 นำเกม โดยให้นักเรียนกลุ่มอื่นๆ เป็นผู้เล่นเกม
7. นักเรียนแกนนำแต่ละคนพิจารณาตนเองว่า มีความสามารถ ความถนัด หรือทักษะในการใช้เทคนิคด้านใดบ้างในการนำกิจกรรม พร้อมทั้งนำเสนอให้กลุ่มทราบ
8. นักเรียนแกนนำแต่ละกลุ่ม ร่วมกันคิดเพลงและเกมของกลุ่มพร้อมทั้งท่าประกอบขึ้นมาใหม่ แล้วออกมานำเสนอ
9. นักเรียนแกนนำร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม



ใบความรู้ เรื่อง กิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการมีความสำคัญเป็นอย่างมากในการจัดกิจกรรมที่สอนน้อง เพราะจะทำให้น้องผู้รับการสอนได้รับความสนุกสนาน เป็นการสร้างบรรยากาศในการรับรู้ข้อมูลที่ไม่น่าเบื่อ และน้องจะรู้สึกประทับใจและจดจำข้อมูลได้ดี ซึ่งนักเรียนแกนนำที่สอนน้องต้องเรียนรู้วิธีการนำร้องเพลงและนำเกม รับผิดชอบต่อหน้าที่ของผู้ำนันทนาการ และที่สำคัญต้องฝึกซ้อมท่าทางประกอบเพลงต่างๆ ให้คล่อง ถูกต้อง ชัดเจนก่อนที่จะนำไปใช้จัดกิจกรรมที่สอนน้อง ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

หน้าที่และคุณสมบัติของผู้นำกิจกรรม

หน้าที่ของผู้นำกิจกรรมนันทนาการ

สร้างความ สนุก สะดวก และปลอดภัย มีความเป็นกันเองเพื่อสร้างความประทับใจให้กับทุกคนไม่ใช่กับเพียงบางคนเท่านั้น

คุณสมบัติของผู้นำกิจกรรมนันทนาการ

1. มีมนุษยสัมพันธ์
2. มีความรับผิดชอบ
3. อุดทน
4. เสียสละ
5. มีความยุติธรรม ให้ความเสมอภาคต่อทุกคน
6. มีความเชื่อมั่นในตนเอง (พอประมาณ)
7. มีไหวพริบในการแก้ปัญหา

เทคนิคต่างๆ สำหรับการนำร้องเพลง และนำเกมที่ดี

การร้องเพลง และนำเกมที่ดี

1. จำเนื้อเพลงได้อย่างแม่นยำ
2. ทำนองชัดเจน ถูกต้อง จะทำให้เพลงสนุก และร้องง่าย
3. ใช้สายตาออกไปให้ทั่วทุกคน ดึงความสนใจให้ทุกคนมีส่วนร่วม
4. บุคลิกดี ทำตัวให้เด่น หาจุดยีนที่ให้ทุกๆ คนสามารถมองเห็นได้
5. มีเทคนิค ดูหัวข้อต่อไป



เทคนิคการนำร้องเพลง

1. บอกชื่อเพลงที่จะร้อง
2. คนนำ ร้องเพลงให้ฟังก่อน โดยไม่มีดนตรีประกอบ
3. บอกเนื้อเพลงทีละประโยคสั้นๆ ช้าๆ ชัดๆ แล้วให้ผู้รับการอบรมพูดตามซ้ำประมาณ 2 รอบ หรือมากกว่าจนจำได้ แล้วจึงบอกเนื้อเพลงต่อไป
4. ให้ทุกคนร้องคลอไปพร้อมๆ กัน จนสามารถร้องเพลงได้อย่างถูกต้อง
5. ร้องพร้อมกันกับดนตรี
6. สอนท่าทางประกอบเพลงทีละประโยค (ถ้ามีท่าประกอบเพลง)
7. ให้ทุกคนช่วยกันร้องเพลง และพี่เลี้ยงแสดงท่าประกอบเพลงให้ดูทั้งเพลง
8. ให้สมาชิกทุกคนได้ฝึกแสดงท่าทางประกอบเพลง
9. หยุดการปฏิบัติกิจกรรมเมื่อทำได้สำเร็จ

ถ้าเนื้อเพลงยาวมาก ให้เขียนเนื้อเพลงใส่กระดาษแผ่นใหญ่ให้หนึ่งๆ ดูประกอบ จะช่วยรักษาเวลาได้มาก ไม่ต้องรีบร้อน อย่าเร่งรัดและข้ามขั้นตอน เพราะจะทำให้เสียบรรยากาศ ทำให้การร้องเพลงและเล่นเกมไม่สนุก

เทคนิคการนำเกม

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็นกลุ่ม หรือนั่งเป็นวง แล้วแต่ลักษณะของเกม
2. บอกชื่อเกม
3. อธิบายวิธีการเล่น ระบุกฎกติกาให้ชัดเจน เพื่อให้สามารถควบคุมเกมได้
4. สาธิตการเล่นให้ดูก่อน
5. เล่นเกมโดยค่อยๆ เพิ่มเงื่อนไขต่างๆ เพื่อให้เกิดผลตามกระบวนการและการพัฒนาที่ต้องการ
6. หยุดการปฏิบัติกิจกรรมเมื่อทำได้สำเร็จ
7. ควรเตรียมอุปกรณ์ที่ต้องใช้ให้พร้อม
8. เตรียมตัวให้พร้อม ช่อมหรือทดลองเล่นซ้ำๆ เพื่อเพิ่มพูนทักษะให้เกิดความชำนาญ

เทคนิคการเลือกเพลง และเกมที่จะนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมนันทนาการ

1. สังเกตพฤติกรรมน้องว่ามีความสัมพันธ์สนิทสนมกันเพียงใด ถ้าน้องสนิทสนมกันอยู่แล้วก็เลือก เพลง และเกมที่ทุกคนมีส่วนร่วม
2. ถ้ามีการเคลื่อนไหวหรือการเปลี่ยนแปลงการจัดกลุ่มจัดแถวอยู่บ่อยๆ อาจทำให้น้องเหนื่อยและเบื่อ ฉะนั้นควรเลือกเพลงและเกมที่สามารถเล่นให้ต่อเนื่องกันได้ และนอกจากนี้ จำนวนคนเล่นก็มีผลต่อการมีส่วนร่วมด้วย



เทคนิคการสร้างอารมณ์ความรู้สึก

ควรหยุดการร้องเพลงหรือเล่นเกมในขณะที่อยู่ในช่วงเข้าสู่ความสำเร็จ หรือช่วงที่สมาชิกทุกคนกำลังสนุก เพื่อสร้างความรู้สึกดีและยังอยากร้องเพลงหรือเล่นเกมนั้นๆ และเพื่อให้ผู้นำคนต่อไปสานต่อเพลง — เกมได้ง่ายขึ้น เกมที่เข้าสู่ความสำเร็จแล้ว หากยังเล่นต่อจะทำให้เกิดการเบื่อ

เทคนิคการทำงานเป็นทีม

การนำกิจกรรมนั้นหน้าการที่ดีที่สุด ควรมีทีมงานประมาณ 4 — 5 คน ทุกคนต้องทำงานได้เหมือนกัน ผู้นำร้องเพลง นำเกมได้ เป็นผู้ช่วยเสริมสร้างบรรยากาศได้ ซึ่งในทีมจะแบ่งเป็น

1. ผู้นำ ทำหน้าที่อธิบายเกม นำร้องเพลงตามขั้นตอน
2. ผู้ช่วยหรือทีมงาน ทำหน้าที่เป็นลูกคู่ช่วยร้องเพลงประสานเสียง ตีกลองและเคาะเครื่องดนตรีให้จังหวะ ช่วยสาธิตท่าเต้นประกอบเพลงและสาธิตการเล่นเกม รวมทั้งเข้าร่วมเล่นไปกับน้องๆ ปรบมือ ฉกฉวยสถานการณ์ นำมาสร้างความสนุก ผู้ช่วยหรือทีมงานอย่าลืมบทบาทหน้าที่ อย่าแย่งบทบาทผู้นำ อย่าทำให้น้องสับสนว่าใครเป็นคนนำ แต่ถ้าผู้นำไม่สามารถสร้างบรรยากาศได้ผู้ช่วยสามารถเข้าไปช่วยเหลือได้

การส่งต่อเพลง — เกม คนที่จะต้องทำหน้าที่ต่อไม่ควรทำให้เกิดการหยุดชะงัก ควรมีการนัดหมายสัญญาณให้เป็นที่รู้กันว่าพร้อมจะหยุดเพลง — เกมในช่วงนี้แล้ว เพื่อให้เพื่อนเข้ามาดำเนินกิจกรรมต่อไป

เทคนิคการปฏิบัติตัวเป็นพี่ที่ดี

ยิ้มไว้ก่อน ยิ้มทน ยิ้มนาน เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดี เป็นกันเองกับน้องทุกคนอย่างเสมอภาควางตัวให้เหมาะสม อย่าทำตัวสนิทสนมกับน้องคนใดคนหนึ่งเป็นพิเศษ อดทน เสียสละ เชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดงออก



ตัวอย่างเกมต่างๆ ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมนันทนาการ

1. เกมลมเพลมพัด

อุปกรณ์

เก้าอี้จำนวนเท่ากับผู้เล่นเกม แต่ถ้าไม่สามารถจัดหาเก้าอี้ได้พอ อาจให้ผู้เล่นยืนเป็นวงกลมแทนก็ได้

วิธีเล่น

ให้ผู้เล่นนั่งหรือยืนเป็นวงกลมล้อมผู้นำเกม แล้วทุกคนช่วยกันร้องเพลง “ลมเพ ลมพัด โบก สะบัด พัดมาไวๆ ลมเพ ลมพัด อะไร ลมเพ ลมพัด อะไร ฉันจะบอกให้” แล้วผู้เล่นหยุดร้องเพลง เพื่อให้ผู้นำเกมสั่ง เช่น “พัดคนใส่เสื้อขาว” ให้คนที่สวมเสื้อสีขาวทุกคนวิ่งสลับเปลี่ยนที่นั่งหรือที่ยืนกับคนที่อยู่ฝั่งตรงข้ามกัน และในเวลานั้นผู้นำเกมต้องรีบแย่งที่นั่งหรือที่ยืนให้ได้ ใครแย่งที่นั่งหรือที่ยืนได้เป็นคนสุดท้ายต้องออกมาเป็นผู้นำเกมต่อไป

2. เกมพระราช

อุปกรณ์

เก้าอี้ให้พระราชานั่งจำนวนเท่ากับจำนวนกลุ่มหรือทีมที่เข้าร่วมแข่งขันเกม

วิธีการเล่น

1. ทีมที่เข้าแข่งขันแต่ละทีมเข้าแถวตอนเรียงหนึ่ง
2. แต่ละทีมส่งตัวแทนมาหนึ่งคน เพื่อเป็นพระราช สมาชิกที่เหลือในทีมต้องทำตามที่พระราชาสั่ง
3. พระราชาของแต่ละทีมนั่งที่เก้าอี้ซึ่งตั้งไว้ให้ตรงกับแถวของทีม ห่างจากหัวแถวประมาณ 5 เมตร วิทยากรนำบัญชีรายการสิ่งของมอบให้พระราชไว้ เพื่อให้พระราชากระซิบสั่งการสมาชิกในทีม
4. สมาชิกวิ่งไปรับคำสั่งจากพระราชาสั่งคน แล้วนำคำสั่งนั้นมาถ่ายทอดให้กลุ่มรับทราบและจัดหาสิ่งของมามอบให้พระราช เมื่อคนแรกหาสิ่งของไปมอบให้พระราชได้แล้ว คนถัดมาจึงจะสามารถวิ่งไปรับคำสั่งได้
5. เมื่อทีมใดสามารถหาสิ่งของที่พระราชาต้องการได้ครบแล้ว พระราชาของทีมนั้น จะต้องนำของทุกอย่างที่ได้มาสวมใส่ไว้ที่ตนเอง ทีมใดเสร็จก่อนเป็นฝ่ายชนะ

3. เกมส่งของตามเพลง

อุปกรณ์

แป้งฝุ่นทาตัว 2 กระป๋อง

วิธีการเล่น

1. ให้ผู้เล่นนั่งเป็นวงกลม ส่งกระป๋องแป้งต่อกันไปเรื่อยๆ ในขณะที่ผู้นำเกมและทีมงานช่วยกันร้องเพลงทำนองสนุกเร้าใจ
2. เมื่อเพลงหยุด กระป๋องแป้งอยู่ที่ใคร ให้ออกไปทำตามคำสั่งของผู้นำเกม เช่น ทาแป้งให้กับตัวเอง หรือทาแป้งคนที่นั่งด้านขวามือ เป็นต้น

อาจเปลี่ยนจากกระป๋องแป้งเป็นอย่างอื่น เช่น ใช้กระดาษเขียนคำสั่งไว้แล้วม้วนเป็นก้อนกลมๆ ห่อซ้อนกันไว้ 3 — 4 ชั้น เมื่อเพลงหยุดลง ให้ผู้ที่ถือก้อนกระดาษอยู่ แกะกระดาษชั้นนอกสุดออกมาอ่านและปฏิบัติตามคำสั่งนั้นๆ



4. เกมเป่า ยิง ฉุบ

เนื้อเพลง

“เป่า ยิง ฉุบ ทางซ้าย ทางซ้าย ทางซ้าย ทางขวา ทางขวา ทางขวา
ข้างหน้า ข้างหลัง ข้างหน้า ข้างหน้า ข้างหน้า ใครขวางหน้า เรามาเป่า ยิง ฉุบ”

วิธีการเล่น

1. ให้ผู้เล่นจับคู่กัน เพื่อเป่า ยิง ฉุบ พร้อมทั้งร้องเพลงและทำท่าเป่า ยิง ฉุบ ไปด้วย
2. ผู้แพ้ไปต่อหลังผู้ชนะ ส่วนผู้ชนะที่อยู่หัวแถวไปหาคู่เพื่อเป่า ยิง ฉุบต่อไปจนได้ผู้ชนะที่ไม่เคยแพ้ใครเลย
เชิญผู้ชนะมาบอกความรู้สึกที่สามารถเป่า ยิง ฉุบชนะทุกครั้ง และผู้นำเกมกระซิบบอกกติกาเพิ่มเติมว่า
การเป่า ยิง ฉุบครั้งต่อไปถ้าผู้ชนะทางนี้ได้นิ้วหนึ่งออกมาต้องถูกปรับเป็นแพ้
3. เชิญผู้แพ้ที่ไม่เคยชนะใครเลยออกมาบอกความรู้สึกที่เป่า ยิง ฉุบแพ้ทุกครั้ง และผู้นำเกมกระซิบบอก
กติกาเพิ่มเติมว่าการเป่า ยิง ฉุบครั้งต่อไปถ้าผู้แพ้นิ้วใดนิ้วหนึ่งไว้จะถูกปรับเป็นแพ้
4. ผู้นำเกมขอให้ผู้ชนะกับผู้แพ้มาทำการเป่า ยิง ฉุบกันอีกครั้งตามกติกาที่ผู้นำเกมแจ้งเพิ่มเติมไว้แล้ว ผล
การแข่งขัน คือผู้ชนะมาตลอดจะต้องแพ้ และผู้ที่แพ้มาตลอดจะได้เป็นฝ่ายชนะบ้าง
5. ผู้นำเกมให้ข้อคิดจากการเล่นเกมเป่า ยิง ฉุบ คือ การทำงานใดๆ อาจมีทั้งความสำเร็จสมหวัง และมึ
ความสุข หรืออาจล้มเหลว ผิดหวัง และมีความไม่สบายใจบ้าง แต่ถ้ามีความมุ่งมั่น เพียรพยายาม
ไม่ท้อถอย ก็อาจประสบความสำเร็จได้ในวันข้างหน้า

5. เกมรวมเงิน

เนื้อเพลง

รวมเงิน รวมเงินวันนี้ รวมให้ดี อย่าให้เกิน อย่าให้ขาด
ผู้หญิงมีค่า 1 บาท ผู้ชายเก่งกาจมีค่า 50 สตางค์ (ผู้นำเกมสั่ง) เช่น.....รวมเงิน 3.50 บาท

วิธีเล่น

1. จัดให้ผู้เล่นยืนกระจายกันเป็นวงหรือกลุ่ม ให้ผู้เล่นช่วยกันร้องเพลง “รวมเงิน”
2. เมื่อจบเพลง ผู้นำเกมจะบอกมูลค่าเงินที่ต้องการ เช่น ผู้นำเกมบอกว่า 5 บาท ผู้เล่นต้องเข้ามารวม
กลุ่มเพื่อให้ได้จำนวนเงินตามที่ต้องการ ถ้ากลุ่มใดรวมเงินผิดจะได้รับเชิญให้ออกมาทำกิจกรรม
พิเศษ เช่น แสดงท่าเต้นประกอบเพลงรุดตักๆ เป็นต้น

6. เกมค้นหาผู้นำ

วิธีเล่น ผู้เล่นหนึ่งเป็นวงกลม ให้ผู้เล่นคนหนึ่ง (A) ออกไปนอกห้อง ส่วนผู้เล่นที่เหลืออยู่ในห้องให้
แต่งตั้งใครหนึ่งคนขึ้นมาเป็นผู้นำ (B) แล้วเริ่มปรบมือจนกระทั่งผู้เล่นคนที่ออกไปข้างนอก (A) กลับเข้า
มา ให้ผู้ที่ถูกแต่งตั้งเป็นผู้นำ (B) เป็นผู้เริ่มนำเปลี่ยนท่าทาง เช่น เปลี่ยนจากปรบมือ เป็นแคะหู หรือ
เกาคาง ยืนขึ้น นั่งลง ไอ จาม ฯลฯ แล้วผู้เล่นคนอื่นๆ ก็ทำตามโดยเร็ว ผู้เล่นที่ออกไปนอกห้อง (A)
จะต้องหาให้พบว่าใครเป็นผู้นำ เมื่อผู้นำถูกจับได้ ผู้นำคนนั้นจะต้องออกไปข้างนอก แล้วแต่งตั้งผู้นำ คน
ใหม่แทน



ตัวอย่างเพลงต่างๆ ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมนันทนาการ

1. เพลง เธอจะมาเมื่อไร

รอฉันรอเธออยู่ แต่ไม่รู้เธออยู่ไหนใด
เธอจะมา เธอจะมา เมื่อไร (ซ้ำ) นัดฉันไว้ทำไมไม่มา
ฉันเป็นห่วง ฉันเป็นห่วง ตัวเธอ ให้ฉันเก้อ ชะเง้อมองหา
นัดแล้วทำไมไม่มา (ซ้ำ) โอ้เธอจำ อย่าช้าเร็วหน่อย รีบหน่อย ๆ ๆ เร่งหน่อย ๆ ๆ

2. เพลง ไก่ย่าง

ไก่ย่างถูกเผา ไก่ย่างถูกเผา
มันจึงถูกไม้เสียบ มันจึงถูกไม้เสียบ
เสียบตูดซ้าย เสียบตูดขวา
ร้อน จริงๆ ร้อน จริงๆ ร้อนจริงๆ

3. เพลง ไก่แจ้

ไก่แจ้ตายแล้ว ไก่แจ้ตายแล้ว
มันจะไม่ขันอีก มันจะไม่ขันอีก
บ๊บ ๆ ๆ ปา ดู บ๊บปา ดู บ๊บ ปา ดู
บ๊บ ๆ ๆ ปา ดู บ๊บปา ดู บ๊บ ปา ดู

4. เพลง แอปเปิ้ล มะละกอ กล้วย ส้ม

แอปเปิ้ล ๆ ๆ มะละกอ ๆ ๆ กล้วย ๆ ๆ ส้ม ๆ ๆ
แอปเปิ้ล มะละกอ กล้วย ส้ม กล้วย ส้ม กล้วย ส้ม กล้วย ส้ม

5. เพลง กามนิต

กามนิตยอดชายจะไปค้าขายที่โกสัมพี
โชคและบุญหนุนนำ ไปเจอสาวงามกำลังกวานอี
กามนิตตกใจกระโดดเข้าใส่ขอกวนสองที อี อี...อี อี อี

6. เพลง ไอ้...ทะเล

ไอ้ทะเลแสนงาม...ฟ้าสีครามสดใส มองเห็นเรือใบ...เล่นอยู่ในทะเล
หาดทรายงามเห็นปู ดูซิดูหมีปลา กุ้งหอยนานา...ว่ายอยู่ในทะเล
เมื่อเราเดินเที่ยวไป เดินเที่ยวไป เดินเที่ยวไป เที่ยวไปในทะเล...เราแสนฮาเฮ เที่ยวทะเลสุขใจ...
เมื่อตะวันตกดิน ตะวันตกดิน ตะวันตกดิน
เห็นเครื่องบินผ่านไป..เราถอนหายใจ บรู๊ว ๆ ๆ ๆ...สุขใจจริง ๆ...
โอเค เบบี๋มายด์...แม่เทไฮนด์ให้หน่อยสิ สเวนเซ่นคลุกกะปิ นมมะลิเป็นของคุณ



7. เพลง อัคริน

ยุงเยอะ ทั้งตบทั้งเกา ทำร้ายตัวเราเป็นจำเป็น
แมลงสาบน่าเกลียด น่าเกลียด ใต้กันยัวเยี้ยทำลายข้าวของ
วันนี้มาใช้อัคริน แมลงร้ายตัวตันทั้งยุงไม่มีเหลือ
ถูกใจ ถูกใจจริงๆ 2 รางวัลๆ เป็นประกัน อัคริน

8. เพลง รถตุ๊กตุ๊ก

รถตุ๊กตุ๊ก บรรทุกถ่าน รถขึ้นสะพาน ขึ้นสะพาน
รถลงสะพาน ลงสะพาน รถกระตุก กระตุก ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ

9. เพลง โตเรมอน

โอ้ เจ้าโตเรมอน โตเรมอน โตเรมอน
โอ้ เจ้าโตเรมี โตเรมี โตเรมี
แปลงร่าง เป็นซูเปอร์แมน (ซ้ำ)
บินถลา เล่นลม บินถลา เล่นลม

10. เพลง นกกระยาง

นกกระยาง ยืนขาถ่างอยู่กลางทุ่งนา (ซ้ำ) มองเห็นกิ้ง หอย ปู ปลา (ซ้ำ)
แล้วก็ป๊าบ ๆ ๆ ๆ อัย ๆ ๆ ยัย ๆ ๆ ยา อะจ๊ก ๆ ๆ ๆ ๆ

11. เพลง ปีโป้

ปี.....โป้ ปี ปี โป้ ปะ ปะ ปี ปี โป้
ปี ปี โป้ ปะ ปะ ปี ปี โป้

12. เพลง สับปะรด

มีดารอบตัว (รอบตัว รอบตัว)
มีดัวลายตา (ลายตา ลายตา)
ฮุนลา ฮุนลา สับปะรด สับปะรด
เปรี้ยวก็จิ้มเกลือ หวานก็จิ้มเกลือ เปรี้ยวก็จิ้มเกลือ หวานก็จิ้มเกลือ
ถ้าไม่มีเกลือ.....ก็ไม่ต้องจิ้ม กินไปเลย กินไปเลย

13. เพลง พายเรือไปในธารา

พายเรือไปในธารา ดูหอยปูปลาแหวกว่ายเวียนวน
พายเรือกันไปหลายคน พายเรือกันไปหลายคน ไบเรือจิงชนกันเอง
เรือกำลังจะล่ม ...เฮ้...เรือกำลังจะล่ม
เรือกำลังจะล่ม ...เฮ้...เรือกำลังจะล่ม
ให้คน.....คน (ทำตามคำสั่ง เช่น ให้คน 3 คนนั่งลงแจวเรือ เป็นต้น)



14. เพลง แฉว

แฉวมาแฉวจ้ำจึก น้ำนึ่งไหลลือก นึกถึงคนแฉว แฉวมาแฉวจ้ำจึก น้ำนึ่งไหลลือก นึกถึงคนแฉว
แฉวเรือจะไปซื้อของ แฉวเรือจะไปซื้อของ ขอเชิญ...(น้องๆ)...ลุกขึ้นมาแฉว เอ้า!!
(หรือแฉวเรือไปซื้อหอยแครง แฉวเรือไปซื้อหอยแครง ขอเชิญคนเสื้อแดงลุกขึ้นมาแฉว เป็นต้น)

15. เพลง ลูกหมู

ในเช้าแจ่มใสวันหนึ่ง ซึ่งเป็นวันน้ำนอง ลูกหมูก็อยากจะลอง ก็อยากจะลองเล่นโคลน
แต่แล้วก็ต้องคันเท้า พยาธิไชเข้าเท้ามัน ลูกหมูคิดได้เร็วพลัน จะต้องป้องกันทันที
จึงทำรองเท้าด้วยไม้ ร้อยเชือกด้วยสายชั้นดี เร็ว ๆ มาช่วยกันสิ จะได้ของดีเสียงดัง
กอบ กีบ กอบ...กอบ กีบ กอบ...กอบ กีบ กอบ...กีบ กอบ กีบ กอบ กอบ
ฟัง ฟัง เสียงฉั่นเดินสิ ฟัง ฟัง เสียงฉั่นเดินสิ ฟัง ฟัง เสียงฉั่นเดินสิ กอบ กอบ กอบ

16. เพลง โจ้แรนเจอร์

โจ้แรนเจอร์ จ๊ะจ๊ะ โจ้แรนเจอร์
โจ้แรนเจอร์ จ๊ะจ๊ะ โจ้แรนเจอร์
พวกเราไม่ทำตามเพื่อน (ซำ)
จ๊ะจ๊ะ โจ้แรนเจอร์ จ๊ะจ๊ะ โจ้แรนเจอร์

17. เพลง หนอนน้อย

หนอนใบชา เดินไปเดินมาได้ต้นชาเขียว (ซำ)
หนอนน้อยจะกินอย่างเดียว (ซำ)
ได้ต้นชาเขียว ยอดอ่อน ยอดอ่อน (ซำ)

18. เพลง ตุ่มใส่น้ำ

ตุ่มใส่น้ำ ใส่น้ำให้เต็มตุ่ม ใส่น้ำให้เต็มตุ่ม แล้วเราจะชื่นใจ แล้วเราจะชื่นใจ
ตุ่มตะลุ่มตุ่มโป๊ะ โปะตะโละโป๊ะตุ่ม
เติ่งซ่าย เติ่งขวา เติ่งหน้า เติ่งหลัง (ซำ) บิดจัมบิด จัมบิด จัมบิด (ซำ)

19. เพลง พลั่ว

พลั่ว บานาน่า พลั่วๆ บานาน่า พลั่วๆ บานาน่า โก๊ะ!
โก๊ะ บานาน่า โก๊ะๆ บานาน่า โก๊ะๆ บานาน่า เช็ค!
เช็ค บานาน่า เช็คๆ บานาน่า เช็คๆ บานาน่า พลั่ว!

20. เพลง กิ่งก้านใบ

กิ่งก้านใบ ชะ ชะ ใบก้านกิ่ง
กิ่งก้านใบ ชะ ชะ ใบก้านกิ่ง
ฝนตกลมแรงจริง (ซำ) ฝนตกลมแรงจริง (ซำ)
ชะ ชะ กิ่งก้านใบ ชะ ชะ กิ่งก้านใบ



กิจกรรมที่ 11

เรื่อง การวางแผนการจัดกิจกรรมในห้องเรียน

สาระสำคัญ การทำกิจกรรมใดๆ หากมีการวางแผนที่ชัดเจนและเป็นระบบ ดำเนินการตามแผน ติดตาม ประเมินผลอย่างต่อเนื่อง ย่อมทำให้กิจกรรมนั้นพัฒนาและประสบผลสำเร็จ

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนแกนนำ บอกวิธีการวางแผนการจัดกิจกรรมในห้องเรียนได้
2. เพื่อให้นักเรียนแกนนำ สามารถวางแผนการจัดกิจกรรมสอนน้องในห้องเรียนได้

เวลา 60 นาที

สื่อ/อุปกรณ์ ใบงานเรื่อง การวางแผนการจัดกิจกรรมในห้องเรียน

วิธีดำเนินการกิจกรรม

1. นักเรียนแกนนำพี่สอนน้อง แบ่งเป็น 5 กลุ่ม ตามป้ายชื่อสี
2. นักเรียนแกนนำแต่ละกลุ่ม เปรียบเทียบผลที่เกิดจากการทำงานที่มีการวางแผนกับการทำงานที่ไม่มีการวางแผนว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร
3. นักเรียนแกนนำแต่ละกลุ่ม ส่งตัวแทนออกมานำเสนอ
4. วิทยากรแจกใบงาน เรื่องการวางแผนการจัดกิจกรรมในห้องเรียน ให้กับนักเรียนแกนนำทุกกลุ่ม
5. นักเรียนแกนนำแต่ละกลุ่ม พิจารณาแบ่งหน้าที่กันในกลุ่ม ว่าใครรับผิดชอบเรื่องอะไร หัวข้อไหน ตามความสามารถ ความถนัดของแต่ละคนใส่เนื้อหาของเรื่องที่จะนำมาสอนน้อง และกิจกรรมนั้นทนาการ จะนำเพลงหรือเกมอะไร ใครเป็นผู้นำเกม นำเพลงลงในใบงานเรื่อง การวางแผนการจัดกิจกรรมในห้องเรียน
6. นักเรียนแกนนำแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอผลงานของกลุ่มหน้าห้อง
7. นักเรียนแกนนำ ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม



ใบงาน เรื่อง การวางแผนการจัดกิจกรรมในห้องเรียน

ให้แต่ละกลุ่มใส่ชื่อสมาชิกผู้รับผิดชอบ พร้อมรายละเอียดเนื้อหาที่จะสอนน้อง

- | | | | |
|------------------------------|------------------|---|-------|
| 1. กิจกรรมนันทนาการ | ผู้รับผิดชอบ คือ | 1 | |
| | | 2 | |
| 2. สารพิษในควันบุหรี่ | ผู้รับผิดชอบ คือ | 1 | |
| | | 2 | |
| 3. โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ | ผู้รับผิดชอบ คือ | 1 | |
| | | 2 | |
| 4. ควันบุหรี่มือสอง | ผู้รับผิดชอบ คือ | 1 | |
| | | 2 | |
| 5. กลยุทธ์บริษัทบุหรี่ | ผู้รับผิดชอบ คือ | 1 | |
| | | 2 | |
| 6. ทักษะการปฏิเสธ | ผู้รับผิดชอบ คือ | 1 | |
| | | 2 | |

- กิจกรรมนันทนาการ ใช้เพลง
เกมอะไร

- สารพิษในควันบุหรี่ เนื้อหาสาระ/ขั้นตอน มีดังนี้.....
.....
.....
.....

- โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ เนื้อหาสาระ/ขั้นตอน มีดังนี้.....
.....
.....
.....



- ควันบุหรีมือสอง เนื้อหาสาระ/ขั้นตอน มีดังนี้.....

.....

.....

.....

- กลยุทธ์บริษัทบุหรี เนื้อหาสาระ/ขั้นตอน มีดังนี้.....

.....

.....

.....

- ทักษะการปฏิเสฐ สถานการณ์จำลอง เนื้อหาสาระ/ขั้นตอน มีดังนี้.....

.....

.....

.....



กิจกรรมที่ 12

เรื่อง สาธิตการจัดกิจกรรมในห้องเรียน

สาระสำคัญ การจัดกิจกรรมสอนน้องที่ดีและมีประสิทธิภาพ ต้องมีการฝึกซ้อมสาธิตการสอนในแต่ละขั้นตอนในเรื่องต่างๆ กิจกรรมนั้นทวนการ ความรู้เรื่องบุหรืกับสุขภาพ ทักษะการปฏิเสฐ หลายๆ ครั้งจนเกิดความชำนาญ จะทำให้ผู้รับการสอนเกิดความเชื่อถือ

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนแกนนำ บอกขั้นตอนในการจัดกิจกรรมในห้องเรียนได้
2. เพื่อให้นักเรียนแกนนำ สามารถสาธิตการจัดกิจกรรมในห้องเรียนได้

เวลา 100 นาที

สื่อ/อุปกรณ์ สื่อประกอบการสอน

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรนำเข้าสู่กิจกรรม โดยพูดคุยซักถามนักเรียนแกนนำว่า นักเรียนเคยเข้าร่วมในการดำเนินการจัดกิจกรรมในห้องเรียน เพื่อสอนน้องหรือไม่
2. นักเรียนแกนนำศึกษา การสาธิตการจัดกิจกรรมในห้องเรียนจากวิทยากร
3. นักเรียนแกนนำ แต่ละกลุ่มฝึกการจัดกิจกรรมในห้องเรียน
4. นักเรียนแกนนำ แต่ละกลุ่มออกมาสาธิตการจัดกิจกรรมในห้องเรียนหน้าห้อง
5. นักเรียนแกนนำร่วมกันอภิปราย โดยวิทยากรใช้คำถามดังนี้
 - 5.1 นักเรียนแกนนำคิดว่าเกิดผลอะไรขึ้น ถ้าไม่มีการฝึกซ้อมการจัดกิจกรรมในห้องเรียน ก่อนการไปจัดกิจกรรมสอนน้อง
 - 5.2 จากการสาธิตการจัดกิจกรรมในห้องเรียนของแต่ละกลุ่ม มีข้อดีและข้อควรปรับปรุงอย่างไร
 - 5.3 เทคนิคและขั้นตอนในการจัดกิจกรรมในห้องเรียนที่ดีมีอะไรบ้าง
6. นักเรียนแกนนำร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม



กิจกรรมที่ 13

เรื่อง การผลิตสื่อ

สาระสำคัญ การจัดกิจกรรมพี่สอนน้อง ที่น่าสนใจน่าเรียน ต้องมีสื่อเป็นองค์ประกอบในการจัดกิจกรรม เพราะสื่อทำให้ผู้รับการสอนเกิดความกระตือรือร้นในการเรียน ทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ดี เข้าใจเนื้อหาได้ง่ายขึ้น

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนแกนนำ สามารถบอกความสำคัญของการผลิตสื่อที่ใช้ในการจัดกิจกรรมสอนน้องได้
2. เพื่อให้นักเรียนแกนนำ สามารถผลิตสื่อที่ใช้ในการจัดกิจกรรมสอนน้องได้

เวลา 60 นาที

สื่อ/อุปกรณ์

1. ตัวอย่างสื่อที่ใช้ในการสอนน้อง และจัดกิจกรรมรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
2. กระดาษฟลิปชาร์ต (flip chart)
3. ปากกาเมจิก
4. ใบความรู้เรื่องการผลิตสื่อ

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรถามนักเรียนแกนนำว่า สื่อคืออะไร ใครทราบบ้างสุ่มนักเรียน 2 - 3 คน ตอบ
2. นักเรียนแกนนำศึกษาใบความรู้เรื่องการผลิตสื่อและดูตัวอย่างสื่อประเภทต่างๆ
3. นักเรียนแกนนำเปรียบเทียบ การจัดกิจกรรมสอนน้องระหว่างสอนแบบมีสื่อประกอบการสอน กับสอนแบบไม่มีสื่อประกอบการสอนแตกต่างกันอย่างไร
4. นักเรียนแกนนำ แต่ละกลุ่มระดมสมองคิดผลิตสื่อประเภทต่างๆ ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมสอนน้องในห้องเรียน และจัดกิจกรรมรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ลงในกระดาษฟลิปชาร์ต (flip chart)
5. นักเรียนแกนนำแต่ละกลุ่ม ส่งตัวแทนออกมานำเสนอผลงาน ขึ้นตอน วิธีการผลิตสื่อของกลุ่มหน้าห้อง
6. นักเรียนแกนนำ ร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นถึงจุดเด่นและจุดด้อยของสื่อแต่ละชนิด และแนวทางในการที่จะผลิตสื่อได้สำเร็จ
7. นักเรียนแกนนำแต่ละกลุ่มวางแผนผลิตสื่อ ที่พิจารณาคัดเลือกไว้ตามความสามารถและความถนัดของกลุ่ม
8. นักเรียนแกนนำช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม



ใบความรู้ เรื่อง การผลิตสื่อ

ในการจัดกิจกรรมพี่สอนน้อง การผลิตสื่อที่ใช้ในการจัดกิจกรรมสอนน้องนับว่ามีความสำคัญ เพราะสื่อทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น ช่วยให้ผู้รับการสอนเข้าใจเนื้อหาของสารพิษในควันบุหรี่ โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ควันบุหรี่มือสอง กลยุทธ์บริษัทบุหรี่ ได้ง่ายขึ้น สื่อยังช่วยเสริมแรงทำให้ผู้รับการสอนเกิดความกระตือรือร้นในการเรียน ช่วยกระตุ้นความสนใจแก่ผู้รับการสอน การเลือกผลิตสื่อที่ใช้ในการจัดกิจกรรมพี่สอนน้อง ควรยึดหลักดังนี้คือ

1. สื่อนั้นต้องสัมพันธ์กับเนื้อหาบทเรียน และจุดมุ่งหมายที่จะสอน
2. เลือกสื่อที่มีเนื้อหาถูกต้อง ทันสมัย น่าสนใจ และเป็นสื่อที่จะให้ผลต่อการเรียนการสอนมากที่สุด ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจเนื้อหาวิชานั้นได้ดี เป็นลำดับขั้นตอน
3. เป็นสื่อที่เหมาะสมกับวัย ระดับชั้น ความรู้ และประสบการณ์ของผู้เรียน
4. สื่อนั้นควรสะดวกในการใช้ มีวิธีใช้ไม่ซับซ้อนยุ่งยากเกินไป
5. ต้องเป็นสื่อที่มีคุณภาพ เทคนิคการผลิตที่ดี มีความชัดเจน และเป็นจริง
6. มีราคาไม่แพงจนเกินไป หรือถ้าจะผลิตเองควรคุ้มกับเวลาและการลงทุน

ประเภทของสื่อ

เนื่องจากไม่มีสื่อการเรียนการสอนใดที่มีคุณสมบัติเหมาะสมที่จะสนองจุดหมายทุกอย่างได้ดีที่สุด จึงมีสื่อการสอนที่หลากหลาย เพื่อใช้ให้เหมาะสมกับความต้องการของผู้สอน เช่น

1. สื่อสิ่งพิมพ์ มีทั้งสิ่งพิมพ์ที่จัดทำขึ้น และสิ่งพิมพ์ทั่วไปที่สามารถนำมาใช้เพื่อสนองการเรียนรู้ตามหลักสูตร เช่น ใบงาน ใบความรู้ โปสเตอร์ แผ่นพับ แผ่นภาพ
2. สื่อบุคคล หมายถึง ตัวบุคคลที่ทำหน้าที่ถ่ายทอดสาระความรู้ วิธีปฏิบัติตนไปสู่บุคคลอื่น โดยเฉพาะในด้านการโน้มน้าวจิตใจของผู้เรียน
3. สื่อวัสดุ เป็นสื่อที่เก็บสาระความรู้ไว้ในตัวเอง จำแนกออกเป็น 2 ลักษณะ คือ
 - 3.1 วัสดุประเภทที่สามารถถ่ายทอดความรู้ได้ด้วยตัวเอง โดยไม่จำเป็นต้องอาศัยอุปกรณ์อื่นช่วย เช่น รูปภาพ หุ่นจำลอง เป็นต้น
 - 3.2 วัสดุประเภทที่ไม่สามารถถ่ายทอดความรู้ได้ด้วยตัวเอง จำเป็นต้องอาศัยอุปกรณ์อื่นช่วย เช่น powerpoint फिल्मภาพยนตร์ ซีดีรอม เป็นต้น
4. สื่ออุปกรณ์ หมายถึง สิ่งที่เป็นตัวกลางทำให้ข้อมูลหรือความรู้ที่บันทึกในวัสดุสามารถถ่ายทอดออกมาให้เห็นหรือได้ยิน เช่น เครื่องฉายภาพยนตร์ เครื่องเล่นซีดี เครื่องคอมพิวเตอร์ เป็นต้น



5. สื่อธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติในรูปของสิ่งมีชีวิต ได้แก่ พืชผักผลไม้ สัตว์ชนิดต่างๆ หรืออยู่ในรูปของปรากฏการณ์ เหตุการณ์ที่มีอยู่หรือเกิดขึ้นรอบตัว เช่น น้ำเสีย ขยะ ยาฆ่าแมลง มลภาวะทางอากาศ ข่าวสารด้านสุขภาพและกีฬา รวมทั้งในรูปของอาคารสถานที่ต่างๆ เช่น ห้องพยาบาล สนามกีฬา ห้องสมุด สถานที่สาธารณะ เป็นต้น
6. สื่อกิจกรรม / กระบวนการ เป็นกิจกรรมหรือกระบวนการที่จัดขึ้นเพื่อเสริมสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ให้กับผู้เรียน ได้แก่ การแสดงละคร บทบาทสมมติ การสาธิต สถานการณ์จำลอง การจัดนิทรรศการ
7. สื่อประเภทเกม เกมเป็นสื่อที่สามารถเข้าใจให้ผู้เรียนเกิดความสนใจ ตื่นเต้นในการเรียน สามารถช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ไปพร้อมๆ กับการเล่นอย่างเพลิดเพลินไม่เบื่อ
8. สื่อโปรแกรมสำเร็จรูป ผู้เรียนสามารถศึกษาด้วยตนเอง ใช้เวลาในการศึกษามากน้อยตามศักยภาพของบุคคล และสามารถประเมินผลการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง โดยครูมีบทบาทเพียงแค่ที่ปรึกษา แนะนำตามความเหมาะสม
9. สื่อคอมพิวเตอร์ช่วยสอน ได้รับความสนใจจากผู้เรียนเป็นอย่างมาก เนื่องจากเป็นสื่อเทคโนโลยีที่มีความทันสมัย มีสีสัน มีเสียง มีภาพประกอบ รวมทั้งภาพนิ่ง และภาพเคลื่อนไหว ซึ่งผู้เรียนสามารถเรียนรู้ด้วยตนเอง ประเมินผลการเรียนรู้ได้ หลังจากเรียนจบบทเรียนนั้น และสามารถตอบสนองความต้องการของผู้เรียนเป็นรายบุคคล



กิจกรรมที่ 14

เรื่อง เกียนส่องทาง

สาระสำคัญ	การทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งให้สำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดนั้น จะต้องมีการรวมพลังกัน สัญญาใจต่อกัน เป็นการย้าเตือนให้พยายามทำงานนั้นๆ ให้สำเร็จ เกิดความภาคภูมิใจในคุณค่าของตนเองและเกิดกำลังใจในการทำงานต่อไป
จุดประสงค์	เพื่อให้นักเรียนแกนนำมีความมุ่งมั่นหมายที่จะปฏิบัติหน้าที่ของตนในฐานะนักเรียนแกนนำที่สอนน้อง ป้องกันภัยบุหรี่ ด้วยความภาคภูมิใจได้
เวลา	60 นาที
สื่อ/อุปกรณ์	1. เทียนไข จำนวน 60 เล่ม 2. ด้ายสายสิญจน์สำหรับผูกข้อมือ 3. แผ่นไม้สำหรับติดเทียน 1 แผ่น 4. ปากกา 5. กระดาษฟลิปชาร์ต (flip chart) 6. ใบงานฝึกภาคปฏิบัติ

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. นักเรียนแกนนำทุกคนนั่งเป็นวงกลม วิทยากรแจกเทียนไขให้นักเรียนแกนนำทุกคน วิทยากรนำจุดเทียน แล้วจุดให้นักเรียนคนแรกทางขวามือ แล้วให้นักเรียนจุดต่อๆ กัน ไปจนครบทุกคน
2. วิทยากรนั่งตรงกลาง ซึ่งมีแผ่นไม้สำหรับปักเทียน แล้ววิทยากรพูดถึงเทียนที่ถูกจุดมีแสงสว่างขึ้นมา ในแต่ละเล่มเปรียบเสมือนนักเรียนแกนนำแต่ละคนที่ได้รับการฝึกการเป็นนักเรียนแกนนำ เพื่อจัดกิจกรรมสอนน้องป้องกันภัยบุหรี่ ซึ่งก็จะมีแสงสว่างเพียงเล็กน้อย
3. วิทยากรนำเทียนปักที่แผ่นไม้ แล้วให้นักเรียนทุกคน นำเทียนมาปักติดแผ่นไม้รวมกันจนครบทุกคน ซึ่งวิทยากรชี้ให้นักเรียนเห็นว่า การนำเทียนของแต่ละคนมาจุดรวมกัน จะมีแสงสว่างที่มาก สามารถนำทางได้ดี เปรียบเหมือนกับ นักเรียนแกนนำ แต่ละคนที่ได้รับการฝึกแล้ว มารวมกัน ร่วมมือร่วมใจ สัญญาใจต่อกัน ก็จะมีพลังที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในการจัดกิจกรรมสอนน้องป้องกันภัยบุหรี่ ต่อไป



4. วิทยากรให้นักเรียนเข้ารับการผูกข้อมือ ด้วยสายสิญจน์แล้วอวยพรให้นักเรียนทุกคนประสบความสำเร็จ ในการทำงานเป็นนักเรียนแกนนำ เพื่อจัดกิจกรรมสอนน้องป้องกันภัยบุหรี ครูจะเป็นที่ปรึกษา และคอยให้กำลังใจตลอดไป
5. นักเรียนแกนนำ เขียนความรู้สึกและความประทับใจในการเข้าค่ายลงในไดอารี่ชาวค่าย
6. วิทยากรแจกใบงานฝึกภาคปฏิบัติ พร้อมทั้งนัดหมายนักเรียนแกนนำ ในการฝึกภาคปฏิบัติตามตาราง



ครูที่ปรึกษานักเรียนแกนนำพี่สอนน้องป้องกันภัยบุหรี

ความหมายของครูที่ปรึกษานักเรียนแกนนำพี่สอนน้องป้องกันภัยบุหรี

ครูที่ปรึกษานักเรียนแกนนำ หมายถึงครูที่ได้รับมอบหมายและตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันและแก้ไขปัญหาการสูบบุหรี่ในโรงเรียน หรือครูที่ดำเนินงานโครงการโรงเรียนปลอดบุหรี่ มีความสนใจและพร้อมที่จะจัดกิจกรรมพัฒนานักเรียนแกนนำพี่สอนน้องป้องกันภัยบุหรี และเป็นที่ปรึกษาในการจัดกิจกรรมสอนน้องป้องกันภัยบุหรีและจัดกิจกรรมรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ในสถานศึกษาเพื่อให้โรงเรียนเป็นสถานที่ปลอดบุหรี่ตามกฎหมาย

บทบาทหน้าที่ของครูที่ปรึกษานักเรียนแกนนำพี่สอนน้องป้องกันภัยบุหรี

1. ศึกษาแนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนานักเรียนแกนนำพี่สอนน้องป้องกันภัยบุหรี
2. ร่วมวางแผนการจัดกิจกรรมพัฒนานักเรียนแกนนำพี่สอนน้องป้องกันภัยบุหรี
3. คัดเลือกนักเรียนแกนนำพี่สอนน้องป้องกันภัยบุหรี
4. ประสานงานกับบุคคลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
5. ร่วมจัดกิจกรรมพัฒนานักเรียนแกนนำพี่สอนน้องป้องกันภัยบุหรี
6. ให้คำปรึกษา ดูแล ช่วยเหลือการจัดกิจกรรมของนักเรียนแกนนำพี่สอนน้องป้องกันภัยบุหรี
7. แนะนำส่งเสริมการจัดตั้งกลุ่ม ชมรม คณะทำงาน ในการจัดกิจกรรมสอนน้องป้องกันภัยบุหรีและการจัดกิจกรรมรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ในโรงเรียน ของนักเรียนแกนนำพี่สอนน้อง
8. ติดตาม ประเมิน และรายงานผลการดำเนินกิจกรรมพัฒนานักเรียนแกนนำพี่สอนน้องป้องกันภัยบุหรี และการดำเนินกิจกรรมของนักเรียนแกนนำพี่สอนน้องป้องกันภัยบุหรี

การติดตาม ประเมิน และรายงานผล

1. การประเมินผล ดำเนินการเป็น 2 ระยะ คือ
 - 1.1 ประเมินผลนักเรียนแกนนำพี่สอนน้องป้องกันภัยบุหรี เกี่ยวกับคุณลักษณะที่เกิดขึ้นทั้งก่อนและหลังการจัดกิจกรรมพัฒนานักเรียนแกนนำพี่สอนน้องป้องกันภัยบุหรี
 - 1.2 ประเมินผลนักเรียนแกนนำพี่สอนน้องป้องกันภัยบุหรี เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมสอนน้องป้องกันภัยบุหรี และการจัดกิจกรรมรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ เพื่อให้โรงเรียนเป็นสถานที่ปลอดบุหรี่ตามกฎหมาย
2. การติดตามผล
ครูที่ปรึกษานักเรียนแกนนำพี่สอนน้องป้องกันภัยบุหรี ควรติดตามผลการดำเนินงานของนักเรียนแกนนำอย่างต่อเนื่อง ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น



- การสังเกต
- การพูดคุย ชักถาม
- ติดตามผลการปฏิบัติงานของนักเรียนแกนนำพี่สอนน้องป้องกันภัยบุหรี

3. การรายงานผล

รายงานผลที่ได้จากการประเมินนักเรียนแกนนำเกี่ยวกับคุณลักษณะของนักเรียนแกนนำพี่สอนน้องป้องกันภัยบุหรี และคุณภาพการดำเนินงานของนักเรียนแกนนำพี่สอนน้อง ในการจัดกิจกรรมสอนน้องป้องกันภัยบุหรีและจัดกิจกรรมรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ในโรงเรียน เพื่อโรงเรียนเป็นสถานที่ปลอดบุหรีตามกฎหมาย

