

คู่มือดำเนินงาน โรงเรียนปลอดบุหรี่



เครือข่ายครูเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

คู่มือดำเนินงาน โรงเรียนปลอดบุหรี่



เครือข่ายครูเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การดำเนินงานสุขภาพ

คู่มือดำเนินงานโรงเรียนปลอดบุหรี่

พิมพ์ครั้งที่ 1 เดือนสิงหาคม พ.ศ.2558 จำนวน 3,000 เล่ม

เรียบเรียงโดย

ครูสุวิมล จันทร์เปรมปรง

ครูอนงค์ พัวตระกูล

ครูวราภรณ์ หงษ์ดีลกุล

นายรัชชัย ก่อบุญ

นางสาวเบญจณี บินชั้น

ที่ปรึกษา

นายแก้ว วิฑูรย์เขียว

ศิลปกรรม

นางสาวเพ็ญประภา ชีระกุล

พิสูจน์อักษร

นางสาวกนกวรรณ ชมเชย

จัดพิมพ์และเผยแพร่



มูลนิธิธรรมาภรณ์เพื่อการพัฒนาเด็ก

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

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

<http://www.ashthailand.or.th> Email : info@ashthailand.or.th

สนับสนุนการจัดพิมพ์



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

คำนำ

ประเทศไทยมีกฎหมายจำกัดพื้นที่สูบบุหรี่ กำหนดให้โรงเรียนที่ต่ำกว่าระดับอุดมศึกษาเป็นสถานที่ปลอดบุหรี่ 100% เพื่อคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ แต่ในทางปฏิบัติเรายังพบเห็นหลากหลายผู้คนสูบบุหรี่ในโรงเรียน สร้างความรำคาญให้แก่ผู้ไม่สูบบุหรี่ในชีวิตประจำวันจนเกิดเป็นความเคียดชัง ที่ได้เห็นการสูบบุหรี่หรือได้กลิ่นควันบุหรี่ในโรงเรียน

เครือข่ายครูเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่ ตระหนักว่า บุหรี่เป็นสินค้าฆ่าคนที่ขายทั่วไปในท้องตลาดและเห็นความสำคัญของการสร้างค่านิยมไม่สูบบุหรี่ จึงรวบรวมประสบการณ์การทำงานขับเคลื่อนโรงเรียนปลอดบุหรี่อย่างเป็นรูปธรรม เกิดเป็นแนวทางการดำเนินงานเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่ 7 องค์ประกอบ ได้แก่ การบริหารจัดการเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่ การมีนโยบายโรงเรียนปลอดบุหรี่ การจัดสภาพแวดล้อมเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่ การสอดแทรกเรื่องบุหรี่ในการเรียนการสอน และกิจกรรมนอกหลักสูตร การมีส่วนร่วมของนักเรียนในการขับเคลื่อนโรงเรียนปลอดบุหรี่ การดูแลช่วยเหลือนักเรียนไม่ให้สูบบุหรี่ และการมีกิจกรรมร่วมระหว่างโรงเรียนกับชุมชน

ผลจากการดำเนินงานดังกล่าว สามารถสื่อสารให้บุคลากรในโรงเรียนและชุมชน เห็นความสำคัญของการปกป้องเยาวชนจากควันบุหรี่ และสร้างค่านิยมไม่สูบบุหรี่ให้แก่เยาวชน

จุดเริ่มต้นของการขับเคลื่อนโรงเรียนปลอดบุหรี่ คือมีครูที่เห็นความสำคัญและสมัครใจทำงานเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่ แม้เริ่มจากครูเพียงท่านเดียว ในที่สุดก็สามารถสร้างทีมงานเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่ได้ เครือข่ายครูเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่ หวังว่าคู่มือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อครู ผู้เกี่ยวข้อง และผู้สนใจ ในการขับเคลื่อนโรงเรียนปลอดบุหรี่อย่างเป็นรูปธรรม

เครือข่ายครูเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่
มูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการพัฒนาประเทศไทย



สารบัญ

• บุหรี่อันตรายแต่หยุดไม่ได้	7
• บุหรี่เป็นประตูลู่วลมเสพติดอื่นๆ	8
• ทัวโลกเริ่มควบคุมการสูบบุหรี่	8
• โรงเรียนที่ต่ำกว่าระดับอุดมศึกษาเป็นเขตปลอดบุหรี่	9
• ป้องกันนักสูบหน้าใหม่	10
• แนวทางการดำเนินงานเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่	11
1. การบริหารจัดการเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่	12
2. การมีนโยบายโรงเรียนปลอดบุหรี่	14
3. การจัดสภาพแวดล้อมเพื่อ “โรงเรียนปลอดบุหรี่”	17
4. การสอดแทรกเรื่องบุหรี่ในการเรียนการสอน และกิจกรรมนอกหลักสูตร	19
5. การมีส่วนร่วมของนักเรียน ในการขับเคลื่อนโรงเรียนปลอดบุหรี่	24
6. การดูแลช่วยเหลือนักเรียนไม่ให้สูบบุหรี่	26
7. การมีกิจกรรมร่วระหว่างโรงเรียนกับชุมชน	29

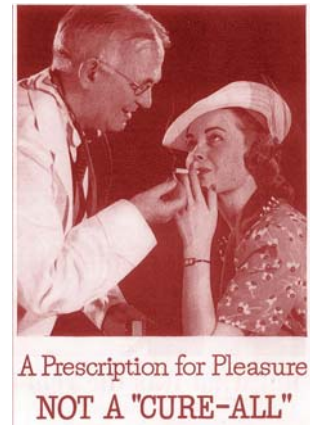
บุหรีคือสิ่งเสพติด ที่ฆาได้ทั้ง
ผู้สูบและคนใกล้ชิด แต่ก็ยังมี
บุหรีขายตามท้องตลาด ภาพ
การขายบุหรีมีให้เห็นจนชินตา
แม้กระทั่งผู้ใหญ่บางคนยังเคย
ใช้ให้ลูกหลานไปซื้อบุหรี ซึ่ง
เมื่อเทียบกับสินค้าชนิดอื่นที่
พบว่ามีสารที่เป็นอันตรายต่อ
ร่างกาย จะถูกเก็บสินค้านั้น
ออกจากตลาดทันที แต่บุหรี
กลับไม่เคยถูกเก็บออกไป

บุหรี = ยาเสพติด

บุหรี่อันตรายแต่หยุดไม่ได้

หากย้อนกลับไปในอดีต ที่มีการพบต้นยาสูบที่เมื่อนำมาจุดสูบแล้วเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย จนนักธุรกิจหัวใสนำมาทำเป็นสินค้าเพื่อแสวงหากำไร

จากธุรกิจเล็กๆ ในครัวเรือน กลายเป็นธุรกิจขนาดใหญ่เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้สูบบุหรี่ที่เพิ่มจำนวนมากขึ้น มีการสร้างภาพให้การสูบบุหรี่กลายเป็นค่านิยมของกลุ่มชนชั้นสูง แม้แต่หมอ พยาบาล ดารา นักกีฬา กลายเป็นพรีเซ็นเตอร์ให้กับธุรกิจค้ายาสูบ ธุรกิจเหล่านี้จึงเติบโตไม่หยุด ผู้สูบบุหรี่ในโลกใบนี้เพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ จนบุหรี่กลายเป็นสิ่งเสพติดที่ถูกกฎหมาย โดยไม่มีใครตระหนักว่าสินค้านี้มีอันตรายต่อสุขภาพหรือไม่



จนต่อมา ปี พ.ศ. 2505 ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทยแห่งกรุงลอนดอน ประกาศอย่างเป็นทางการว่า “การสูบบุหรี่ทำให้เกิดมะเร็งปอด และโรคปอดเรื้อรังอื่นๆ”

แต่ขณะนั้น ธุรกิจค้ายาสูบได้ขยายไปทั่วโลกแล้ว ซึ่งองค์กรเหล่านี้ได้ใช้เงินจำนวนมากศาลสร้างเครือข่ายในรัฐบาลประเทศต่างๆ และองค์กรระหว่างประเทศ

การจะหยุดผลิตบุหรี่ในทันทีจึงกลายเป็นเรื่องใหญ่ เพราะแม้แต่โรงงานยาสูบของรัฐบาลที่มีอำนาจสั่งปิดได้โดยตรงก็ยังทำได้ยาก หากรัฐบาลได้สั่งปิดโรงงานยาสูบของตนเองก็เท่ากับเปิดโอกาสให้ธุรกิจค้ายาสูบข้ามชาติบุกตลาดในประเทศนั้น นั่นเพราะด้วยฤทธิ์ของการเสพติด ผู้สูบบุหรี่ที่ยังเลิกสูบไม่ได้จะพยายามหาบุหรี่มาสูบให้ได้

แม้ว่าปัจจุบันลูกค้ายาสูบรู้กันแล้วคนเล้า ต้องเสพติดและทยอยเจ็บป่วยและล้มตายไป ธุรกิจค้ายาสูบก็ยังแสวงหาลูกค้ารายใหม่มาทดแทน โดยเป้าหมายหลักจะเป็นกลุ่มวัยรุ่น เพราะวัยรุ่นจะเป็นลูกค้าที่ซื้อผลิตภัณฑ์ของธุรกิจค้ายาสูบไปอีกหลายสิบปีหรือตลอดชีวิต ด้วยฤทธิ์การเสพติดของนิโคตินในควันบุหรี่นั่นเอง



บุหรี่เป็นประตูลูยาเสพติดอื่น ๆ

การที่นักเรียนคนหนึ่งตัดสินใจที่จะลองสูบบุหรี่จะต้องใช้กระบวนการคิดและความกล้าที่จะก้าวผ่านเส้นแบ่งความถูกผิดของสังคมมากกว่าการเลือกกินหรือใช้สินค้าอื่น

หากตัดสินใจลองสูบบุหรี่ นั่นคือได้ก้าวข้ามเส้นแบ่งนั้นมาแล้ว ซึ่งหากการลองสูบบุหรี่ครั้งแรกไม่มีอาการล้าลควันบุหรื และเกิดความรู้สึกพึงพอใจ ก็จะมีการลองซ้ำ ๆ จนเกิดเป็นความเคยชินและเชี่ยวชาญ ซึ่งเมื่อมีโอกาสลองยาเสพติดชนิดอื่นที่ร้ายแรงกว่า ก็ย่อมที่จะง่ายกว่าคนที่ไม่เคยก้าวข้ามเส้นแบ่งนั้นมาเลย

ในปี พ.ศ. 2547 สำนักวิจัยเอแบคโพลล์ เคยสำรวจกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ถึงนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 4,645 คน จากทั่วประเทศ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ไม่สูบบุหรี่ มีพฤติกรรมกาเสพยาเสพติด ร้อยละ 0.6 ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่สูบบุหรี่มีพฤติกรรมกาเสพยาเสพติด ร้อยละ 10.6 หรือมากกว่าเกือบ 18 เท่า ยิ่งตอกย้ำว่า บุหรี่คือประตูลูยาเสพติดที่ร้ายแรงชนิดอื่นจริง ๆ

ทั่วโลกเริ่มควบคุมการสูบบุหรี่

องค์กรที่ห่วงใยสุขภาพของประชากรโลกจึงมีความพยายามที่จะทำให้มีการสูบบุหรี่น้อยลงด้วยวิธีการที่หลากหลาย

เนื่องจากไม่สามารถหยุดการผลิตบุหรืได้ทันทีอย่างที่ไดกล่าวมาแล้ว เช่น ทำให้บุหรืมีราคาแพงขึ้นด้วยการขึ้นภาษีบุหรื ทำให้คนซื้อบุหรืได้ยากขึ้น การห้ามโฆษณาบุหรื การมีภาพคำเตือนบนซองบุหรืเพื่อตอกย้ำว่าบุหรืไม่ใช่สินค้าปกติ การห้ามขายบุหรืแก่เยาวชน การจำกัดพื้นที่สูบบุหรืเพื่อปกป้องสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรื เป็นต้น



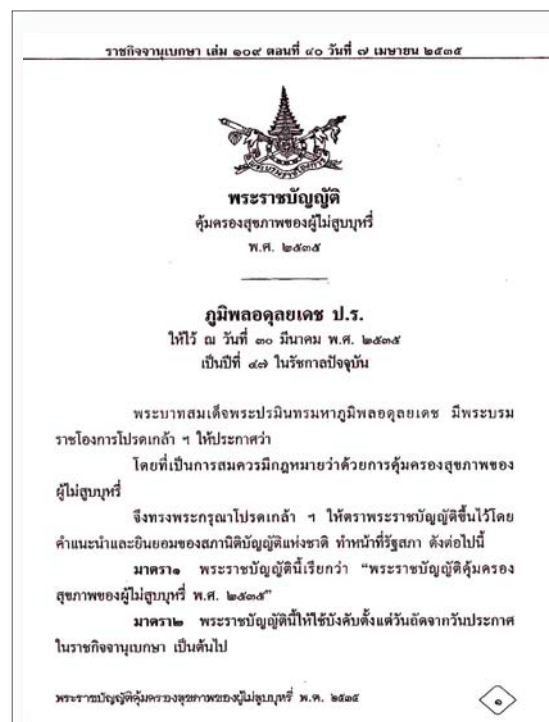
โรงเรียนที่ต่ำกว่าระดับอุดมศึกษา เป็นเขตปลอดบุหรี่

ประเทศไทยมีกฎหมายจำกัดพื้นที่สูบบุหรี่ นั่นคือ พระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ. 2535 ซึ่งต่อมาได้ออกประกาศกระทรวงสาธารณสุขที่ออกตามความในพระราชบัญญัติฉบับนี้กำหนดให้โรงเรียนที่ต่ำกว่าระดับอุดมศึกษาเป็นเขตปลอดบุหรี่ทั้งหมด

หมายความว่า ไม่สามารถสูบบุหรี่ภายในบริเวณโรงเรียนได้ โดยไม่มีข้อยกเว้น ซึ่งผู้อำนวยการในฐานะเจ้าของสถานที่จะต้องดำเนินการจัดให้โรงเรียนเป็นเขตปลอดบุหรี่ นั่นคือ ทำให้ผู้ที่เข้ามาในบริเวณทุกคนรับทราบโดยชัดเจนว่าไม่สามารถสูบบุหรี่ในบริเวณโรงเรียนได้

หากแต่ในสภาพความเป็นจริง แม้กฎหมายจะกำหนดเช่นนั้นก็ไม่สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นกับทุกโรงเรียนในทันที บางโรงเรียนยังไม่ทราบว่าโรงเรียนต้องปลอดบุหรี่ 100% หรือบางโรงเรียนยังเข้าใจว่าการดำเนินการโรงเรียนปลอดบุหรี่ได้จะต้องไม่มีบุคลากรหรือนักเรียนคนใดของโรงเรียนสูบบุหรี่ ต้องให้ทุกคนเลิกสูบบุหรี่ให้หมดก่อนจึงจะดำเนินการได้ ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง

เนื่องจากการดำเนินการตามกฎหมายสามารถทำได้ทันที แม้ว่าจะยังมีบุคลากรหรือนักเรียนสูบบุหรี่ แต่บุคลากรหรือนักเรียนที่สูบบุหรี่เหล่านั้นจะต้องดำเนินการตามกฎหมาย นั่นคือต้องไม่สูบบุหรี่เมื่อเข้าสู่บริเวณโรงเรียน



ป้องกันนักสูบหน้าใหม่

คุณครูมักมีความเข้าใจผิดอยู่ 3 ประการในเรื่องการดำเนินงานเรื่องบุหรี่

เข้าใจผิดประการแรก คือ การดำเนินงานเรื่องบุรื้กับยาเสพติดสามารถทำไปพร้อมๆ กัน รวมๆ กันได้

แต่ในความเป็นจริงแล้วบุรื้กับยาเสพติดชนิดอื่นมีความแตกต่างกันอย่างมาก เช่น บุรื้คือยาเสพติดที่ถูกกฎหมาย วางขายได้ตามท้องตลาด จำนวนคนสูบบุรื้มีเป็นหลักล้านคน และบางส่วนยังมองว่าการสูบบุรื้คือเรื่องธรรมดา เป็นสิทธิส่วนบุคคล ดังนั้น การดำเนินงานเรื่องบุรื้จึงต้องแตกต่างจากยาเสพติดชนิดอื่นแน่นอน

เข้าใจผิดประการที่สอง เมื่อพูดถึงการดำเนินงานเรื่องบุรื้มักจะคิดว่านั้นคือ การไล่จับนักเรียนที่สูบบุรื้มาลงโทษ

การไล่จับนักเรียนที่สูบบุรื้เป็นการแก้ไขปัญหที่ปลายเหตุ เพราะไล่จับอย่างไรก็ไม่หมด ถ้าไม่มีมาตรการป้องกันนักสูบหน้าใหม่ มีแต่จะทำให้คุณครูเหนื่อยล้าและไม่อยากดำเนินงานเรื่องบุรื้อีกต่อไป

เข้าใจผิดประการสุดท้าย บางโรงเรียนเข้าใจว่ที่โรงเรียนไม่มีใครสูบบุรื้เลย ทั้งผู้บริหาร คุณครู บุคลากร หรือนักเรียน จึงไม่จำเป็นต้องดำเนินงานเรื่องบุรื้

ในความเป็นจริง แม้ไม่มีการสูบบุรื้ก็จำเป็นต้องดำเนินงานเรื่องบุรื้เพราะเป็นการดำเนินงานตามที่กฎหมายกำหนด

โดยเฉพาะถ้าเป็นโรงเรียนที่มีนักเรียนระดับชั้นอนุบาลและประถมศึกษา ยิ่งต้องเร่งสร้างภูมิคุ้มกันเรื่องบุรื้ไว้แต่เนิ่นๆ เป็นการตัดไฟแต่ต้นลม ไม่ต้องรอให้เกิดปัญหาขึ้นแล้วจึงตามแก้ไข

เครือข่ายครูเพื่อโรงเรียนปลอดบุรื้ ซึ่งสนับสนุนการดำเนินงานโดยมูลนิธิธรรมาภรณ์เพื่อการไม่สูบบุรื้ และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จึงเห็นความจำเป็นที่จะต้องดำเนินการในเชิงป้องกันนักสูบหน้าใหม่ ซึ่งเป็นคนกลุ่มใหญ่ของโรงเรียน เพราะมองว่หากป้องกันไม่ให้เกิดนักสูบหน้าใหม่ได้ เท่ากับเป็นการลดจำนวนกลุ่มเป้าหมายที่จะเป็นลูกค้าของธุรกิจค้าบุรื้ลงเรื่อย ๆ เพราะไม่ว่าอย่างไรนักเรียนเหล่านี้ก็จะยืนยันที่จะไม่สูบบุรื้เด็ดขาด

แนวทางการดำเนินงาน เพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่

จากประสบการณ์การดำเนินงานอย่างต่อเนื่องมากกว่า 10 ปี ของกลุ่มคุณครูที่พยายามคิดค้น พัฒนา และปรับปรุงรูปแบบการดำเนินงานเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่ โดยการสร้างบรรยากาศและสภาพแวดล้อมที่ปลอดบุหรี่ ไม่มีการสูบบุหรี่ภายในบริเวณโรงเรียน รวมถึงการให้ความรู้กับนักเรียนเพื่อให้รู้เท่าทันบุหรี่ในแง่มุมต่าง ๆ และการปลูกฝังความคิด ความเชื่อและค่านิยมให้นักเรียนมองเห็นว่าการสูบบุหรี่เป็นเรื่องผิดปกติ

จนได้แนวทางการดำเนินงานเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่ 7 ข้อ ซึ่งไม่ใช่เป็นกฎเกณฑ์ตายตัวที่ทุกโรงเรียนต้องปฏิบัติตามหัวข้อ แต่สามารถประยุกต์วิธีการในข้อที่โรงเรียนมีความพร้อมก่อน แล้วค่อยขยับไปหัวข้ออื่นๆ เมื่อพร้อมได้ ดังนี้

1. การบริหารจัดการเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่
2. การมีนโยบายโรงเรียนปลอดบุหรี่
3. การจัดสภาพแวดล้อมเพื่อ “โรงเรียนปลอดบุหรี่”
4. การสอดแทรกเรื่องบุหรี่ในการเรียนการสอนและกิจกรรมนอกหลักสูตร
5. การมีส่วนร่วมของนักเรียนในการขับเคลื่อนโรงเรียนปลอดบุหรี่
6. การดูแลช่วยเหลือนักเรียนไม่ให้สูบบุหรี่
7. การมีกิจกรรมร่วมระหว่างโรงเรียนกับชุมชน



1. การบริหารจัดการ เพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่

การจะขับเคลื่อนงานโรงเรียนปลอดบุหรี่ให้มีประสิทธิภาพจะต้องได้รับความร่วมมือจากบุคลากรของโรงเรียนทุกคน ดังนั้น การบริหารจัดการจึงเป็นการเตรียมความพร้อมเพื่อให้บุคลากรทุกคนเข้าใจแนวทางการดำเนินงานและมีส่วนร่วมในการช่วยคิดวางแผนและดำเนินการในส่วนที่สามารถทำได้

ตั้งคณะทำงานเพื่อขับเคลื่อนงาน

เมื่อเริ่มดำเนินการ คุณครูผู้ริเริ่มควรเข้าพบผู้อำนวยการโรงเรียนเพื่อชี้แจงเกี่ยวกับพระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ. 2535 และประกาศกระทรวงสาธารณสุขที่กำหนดให้โรงเรียนเป็นเขตปลอดบุหรี่ทั้งหมด รวมทั้งประกาศกระทรวงศึกษาธิการเรื่องแนวทางการปฏิบัติตามแผนยุทธศาสตร์การควบคุมยาสูบแห่งชาติที่กำหนดแนวทางให้กับสถานศึกษาในสังกัดดำเนินการป้องกันการเข้าถึงบุหรี่ของเยาวชนเพื่อขอให้ผู้อำนวยการแต่งตั้งคณะทำงานโรงเรียนปลอดบุหรี่

หากท่านผู้อำนวยการเห็นด้วยกับแนวคิดนี้ อาจเสนอให้มีการแต่งตั้งคณะทำงานขึ้นมาเป็น 2 ชุด คือ ชุดผู้อำนวยการเป็นคณะทำงานที่ปรึกษาอาจประกอบด้วยคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ผู้บริหารสถานศึกษา บุคลากรจากชุมชน เช่น นายอำเภอ กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน นายกเทศมนตรี ผู้แทนจากโรงพยาบาล ตำรวจ พระจากวัดในชุมชน อสม. เป็นต้น โดยอาจทำเป็นประกาศที่ระบุบทบาทหน้าที่ในระดับนโยบาย

ชุดขับเคลื่อนงาน ชุดนี้สำคัญมาก อย่างน้อยต้องมีคุณครูริเริ่ม และคุณครูท่านอื่นที่ได้รับการทาบทามไว้แล้วซึ่งควรมีทั้งคุณครูรุ่นเก่าและคุณครูรุ่นใหม่เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และสามารถรับช่วงการทำงานเมื่อคุณครูผู้รับผิดชอบต้องย้ายโรงเรียนหรือเกษียณอายุราชการ

นอกจากนี้ควรมีคุณครูหัวหน้าระดับชั้นร่วมด้วยเพราะการขับเคลื่อนงานส่วน

หนึ่งจะมุ่งไปที่ตัวนักเรียน และที่ขาดไม่ได้คือตัวแทนนักเรียนที่จะเป็นกำลังสำคัญเคียงข้างคุณครู ซึ่งหากเป็นคณะทำงานชุดเดียวกับงานป้องกันแก้ไขปัญหายาเสพติด เอดส์และอบายมุขหรือคณะทำงานทูปี้นมเบอร์วันหรือโรงเรียนสีขาว ควรที่จะต้องระบุหน้าที่ (Job description) ตามแนวทางการดำเนินงานเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่ 7

ข้ออย่างชัดเจน ไม่เช่นนั้นเรื่องบุหรี่ยะถูกกลืนไปกับเรื่องยาเสพติด ซึ่งบุหรี่ยะกับยาเสพติดมีความแตกต่างกันอย่างที่ได้กล่าวไปแล้ว

ทั้งนี้ ในการแต่งตั้งคณะกรรมการขับเคลื่อนงานนี้ ควรมีผู้ประสานงานทั้งชุด

อำนวยความสะดวกขับเคลื่อนงานเพื่อคอยประสานงานให้เกิดการขับเคลื่อนอย่างต่อเนื่อง ไม่ได้เป็นเพียงการแต่งตั้งออกมาเป็นลายลักษณ์อักษรแต่ไม่ได้มีการขับเคลื่อนงานใดๆ

เคล็ดลับ :

จำนวนของคณะกรรมการชุดขับเคลื่อนงานไม่ต้องมาก แต่ควรมีการประชุมเป็นประจำ เพราะการขับเคลื่อนตามแนวทางจะไม่ใช้กิจกรรมที่ทำครั้งเดียวแล้วจบ หรือทำปีละครั้ง แต่เป็นงานที่ต้องขับเคลื่อนตลอดทั้งปี ซึ่งหากคณะกรรมการมีการรายงานให้ผู้บริหารทราบเป็นระยะๆ จะช่วยให้ผู้บริหารตัดสินใจในการสนับสนุนสิ่งต่างๆ ที่คณะกรรมการร้องขอได้ง่ายขึ้น และการรายงานผลหรือรายงานความก้าวหน้าของการดำเนินงานในที่ประชุมคุณครูจะช่วยให้คุณครูท่านอื่นๆ รู้สึกร่วมเป็นเจ้าของงาน การขอความช่วยเหลือเมื่อคราวจำเป็นจะง่ายขึ้น

สำรวจก่อนเริ่มดำเนินงานจะช่วยให้แน่นได้ตรงจุด

การสำรวจสภาพปัญหาการสูบบุหรี่ก่อนเริ่มดำเนินการขับเคลื่อนงาน จะช่วยให้การดำเนินการตามมาตรการต่างๆ แน่นหนึ่กได้ตรงจุด

เช่น สำรวจว่ามีการสูบบุหรี่หรือไม่ กลุ่มไหน จำนวนเท่าไร ทศนคติต่อการสูบบุหรี่ของนักเรียนเป็นอย่างไร ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ของนักเรียนอยู่ในระดับไหน เป็นต้น

นอกจากนี้ อาจมีการสำรวจทัศนคติต่อการดำเนินงานเพื่อโรงเรียนปลอด

บุหรี่ของผู้บริหารสถานศึกษา คุณครู พนักงาน ลูกจ้าง ผู้ประกอบการในโรงเรียน ผู้ปกครองนักเรียนเพื่อการมีส่วนร่วมของผู้เกี่ยวข้องและเป็นการจุดกระแสให้รับรู้แนวทางการดำเนินงานเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่ไปในตัว

เคล็ดลับ :

แบบสำรวจที่ทำขึ้นไม่ควรมีข้อคำถามมากเกินไป เพราะหากมีมากเกินไปผู้ตอบอาจจะไม่ได้อ่านคำถามอย่างถี่ถ้วนทำให้ได้ข้อมูลที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง

2. การมีนโยบายโรงเรียนปลอดบุหรี่

“นโยบาย” เป็นตัวกำหนดทิศทางการดำเนินงานของโรงเรียน และเป็นการกระตุ้นให้เกิดพลัง ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของบุคลากรและผู้ปกครองนักเรียน ดังนั้น การที่จะขับเคลื่อนงานเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ละโรงเรียนจึงควรกำหนดนโยบายโรงเรียนปลอดบุหรี่เป็นของตนเองเพื่อให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและบริบทของโรงเรียน

นโยบายที่ดีไม่ควรสร้างศัตรู

ในการจัดทำนโยบายโรงเรียนปลอดบุหรี่ไม่ควรจะทำให้เกิดศัตรู เช่น

หากโรงเรียนประกาศนโยบายที่สั่งให้ทุกคนเลิกสูบบุหรี่โดยเด็ดขาด ย่อมจะสร้างความลำบากใจให้แก่ผู้ที่ยังเลิกสูบบุหรี่ไม่ได้ ทำให้เกิดความขัดแย้ง เกิดการต่อต้านจากผู้ที่ยังสูบบุหรี่

โดยเฉพาะบุคลากรที่สูบบุหรี่มานาน คงจะไม่สามารถเลิกสูบได้ในทันที ควรเปลี่ยนเป็นขอความร่วมมือไม่ให้สูบบุหรี่ในบริเวณโรงเรียนและไม่สูบบุหรี่ให้นักเรียนเห็น

นโยบายที่ดีทุกคนควรมีส่วนร่วม

การสอบถามความคิดเห็นของผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

ซึ่งอาจจะสอบถามในที่ประชุมคุณครู ในที่ประชุมผู้ปกครอง แจกแบบสอบถามให้นักเรียน พนักงาน ลูกจ้าง ผู้ประกอบการในโรงเรียน

นอกจากจะได้ข้อมูลที่น่ามาจัดทำเป็นนโยบายที่มาจากการรับฟังความ

คิดเห็นของทุกภาคส่วนแล้ว ยังจะช่วยกระตุ้นให้เกิดกระแสตื่นตัวเรื่องโรงเรียนปลอดบุหรี่อีกด้วย นอกจากนี้ ยังเป็นการโยนหินถามทางว่านโยบายเหล่านี้จะไม่สร้างภาระจนเกินควร

นโยบายที่ดีควรครอบคลุมทุกด้าน และต้องดำเนินการได้จริง

โดยประเด็นหลักๆ ที่ควรมีอยู่ในนโยบายโรงเรียนปลอดบุหรี่ เช่น

- 1) โรงเรียนเป็นเขตปลอดบุหรี่ตามกฎหมาย ห้ามไม่ให้มีการสูบบุหรี่ภายในบริเวณโรงเรียนอย่างเด็ดขาดทั้งในและนอกเวลาวิชาการ รวมถึงการเข้ามาใช้สถานที่ของบุคคลภายนอกในการจัดกิจกรรมหรือจัดงานตามประเพณี
- 2) โรงเรียนสนับสนุนการสร้างบรรยากาศและจัดสภาพแวดล้อมที่ปลอดบุหรี่
- 3) โรงเรียนสนับสนุนให้บุคลากรเป็นแบบอย่างที่ดีในการไม่สูบบุหรี่หรือหากยังเลิกสูบบุหรี่ไม่ได้ จะต้องไม่สูบบุหรี่ในบริเวณโรงเรียนหรือไม่สูบบุหรี่ต่อหน้านักเรียน หรือไม่สูบบุหรี่ในขณะที่แต่งเครื่องแบบข้าราชการ
- 4) โรงเรียนสนับสนุนการพิจารณาจ้างพนักงาน หรือลูกจ้าง หรือผู้ประกอบการร้านค้าที่ไม่สูบบุหรี่ เข้ามาทำงานในโรงเรียนเป็นอันดับแรก
- 5) โรงเรียนสนับสนุนให้มีมาตรการป้องกันผู้สูบบุหรี่รายใหม่
- 6) โรงเรียนสนับสนุนให้มีกระบวนการช่วยเหลือนักเรียนที่ยังเลิกสูบบุหรี่ไม่ได้ โดยการแสดงตัวว่าเป็นผู้สูบบุหรี่ไม่ถือเป็นความผิด แต่หากพบว่ามี การสูบบุหรี่ในบริเวณโรงเรียนจะต้องได้รับโทษตามระเบียบของโรงเรียน
- 7) โรงเรียนสนับสนุนการสร้างความร่วมมือกับผู้ปกครองนักเรียนและชุมชนรอบโรงเรียนในการสร้างค่านิยมไม่สูบบุหรี่

นอกจากประเด็นข้างต้น บางโรงเรียนอาจกำหนดเพิ่มเติมได้ ขึ้นอยู่กับบริบทของแต่ละโรงเรียน



นโยบายที่ดีต้องเป็นลายลักษณ์อักษร และย้ำเตือนบ่อย ๆ

การจัดทำนโยบายโรงเรียนปลอดบุหรี่ที่เป็นลายลักษณ์อักษรจะทำให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน และควรรหาช่องทางการประชาสัมพันธ์นโยบายโรงเรียนปลอดบุหรี่ให้ทั่วถึงทุกภาคส่วน ทั้งในและนอกโรงเรียนและควรรย้ำเตือนบ่อย ๆ เพื่อให้เกิดเป็นอัตลักษณ์ ของโรงเรียนที่ทุกคนตระหนักและระลึกถึงอยู่เสมอ เมื่อมีการกระทำที่ขัดกับนโยบายโรงเรียนปลอดบุหรี่จะกลายเป็นเรื่องที่ผิดปกติ

ช่องทางการประชาสัมพันธ์นโยบายโรงเรียนปลอดบุหรี่ เช่น

- 1) **ประชาสัมพันธ์ให้กับคุณครู นักเรียน บุคลากรอื่น ๆ** ทราบที่หน้าเสาธง โดยในทุกภาคเรียนอาจจัดให้คุณครูและนักเรียนลงนามรับทราบนโยบาย และแนบนโยบายเป็นประจำทุกเดือน
- 2) **ประชาสัมพันธ์ให้ผู้ปกครองทราบ** ในการประชุมผู้ปกครอง และให้ผู้ปกครองลงนามรับทราบนโยบายอย่างน้อยภาคเรียนละ 1 ครั้ง มีการเน้นย้ำซ้ำเตือนทุกครั้งเมื่อมีการประชุม ทั้งการประชุมใหญ่และการประชุมชั้นเรียน
- 3) **ประชาสัมพันธ์ด้วยเสียงตามสาย** ภายในโรงเรียนในโอกาสต่าง ๆ เช่น ประกาศในวันงดสูบบุหรี่โลก วันขึ้นปีใหม่ วันเปิดภาคเรียนใหม่ วันปฐมนิเทศนักเรียนใหม่ เป็นต้น

พร้อมกับนำเกร็ดเล็กๆ น้อยๆ เกี่ยวกับบุหรืมาเล่าสู่กันฟังผ่านเสียงตามสายอย่างสม่ำเสมอ

- 4) **จัดพิมพ์นโยบายติดประกาศไว้** ในที่เด่นชัด เช่น ป้ายประชาสัมพันธ์ของโรงเรียน พิมพ์ในแผ่นไว้นิลติดไว้ที่ผนังอาคารเรียนหรือหอประชุมโรงเรียน
- 5) **พิมพ์นโยบายลงในคู่มือ** นักเรียนทุกปีการศึกษา
- 6) **ประชาสัมพันธ์ในสื่อออนไลน์** ของโรงเรียน เช่น Facebook และเว็บไซต์ของโรงเรียน
- 7) **ประชาสัมพันธ์ผ่านเสียงตามสาย** ของชุมชนรอบโรงเรียน
- 8) **ประชาสัมพันธ์ผ่านหนังสือราชการ** จากโรงเรียนไปยังผู้นำชุมชนรอบโรงเรียน

เคล็ดลับ :

การกำหนดนโยบายโรงเรียนปลอดบุหรี่ที่ชัดเจน เป็นรูปธรรมจะช่วยให้การขับเคลื่อนงานโรงเรียนปลอดบุหรี่ง่ายขึ้น

3. การจัดสภาพแวดล้อมเพื่อ “โรงเรียนปลอดบุหรี่”

สภาพแวดล้อมที่ปลอดบุหรี่มีอิทธิพลต่อค่านิยมไม่สูบบุหรี่ของนักเรียน เพราะนักเรียนใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในโรงเรียนจะค่อยๆ ซึมซับบรรยากาศของการที่สังคมไม่ยอมรับการสูบบุหรี่ การที่นักเรียนเติบโตมาในสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการสูบบุหรี่ จะทำให้เห็นว่าการสูบบุหรี่เป็นเรื่องผิดปกติ รวมทั้งการจัดสภาพแวดล้อมที่ปลอดบุหรี่ยังทำให้ผู้สูบบุหรี่ต้องละอายใจทุกครั้งหากจะหยิบบุหรี่ยืนมาสูบในบริเวณโรงเรียน

พระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ. 2535 กำหนดชัดเจนว่าเจ้าของสถานที่ที่กฎหมายกำหนดให้เป็นเขตปลอดบุหรี่ (ในที่นี้คือผู้บริหารสถานศึกษา) จะต้องดำเนินการจัดให้โรงเรียนเป็นเขตปลอดบุหรี่ หากไม่ดำเนินการมีโทษปรับไม่เกิน 20,000 บาท

- เริ่มจากการติดป้ายประกาศที่เห็นเด่นชัดตั้งแต่ประตูทางเข้าโรงเรียน จะทำให้ผู้ที่เข้าสู่บริเวณโรงเรียนอ้างว่าไม่ทราบ ว่าห้ามสูบบุหรี่ภายในโรงเรียนไม่ได้ ซึ่งป้ายประกาศนี้โรงเรียนสามารถดำเนินการผลิตขึ้นมาเองได้ โดยดาวน์โหลดไฟล์จากเว็บไซต์โรงเรียนปลอดบุหรี่ www.smokefreeschool.net
- ในจุดที่สำคัญภายในบริเวณโรงเรียน ซึ่งบุคลากรหรือนักเรียนใช้ร่วมกันหรืออยู่รวมกันมาก ๆ จะต้องมีสติ๊กเกอร์เขตปลอดบุหรี่และสติ๊กเกอร์ขอบคุณที่ไม่สูบบุหรี่ติดให้เห็นเด่นชัด แต่ต้องไม่ติดมากเกินไปจนดูเลอะเทอะและขาดความน่าเชื่อถือ โดยสามารถขอรับสติ๊กเกอร์เขตปลอดบุหรี่ได้ที่เว็บไซต์ของ

มูลนิธิธรรมาภรณ์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ www.smokefreezone.or.th หรืออาจจะใช้สีทาหรือพ่นเป็นรูปเครื่องหมายห้ามสูบบุหรี่ในจุดที่เด่นชัดเพื่อให้คงทนถาวรมากขึ้น

- ทำให้มีเครื่องหมายห้ามสูบบุหรี่หรือข้อความขอบคุณที่ไม่สูบบุหรี่ปรากฏอยู่ตามสิ่งของเครื่องใช้ภายในโรงเรียนจะทำให้เด็กนักเรียนซึมซับบรรยากาศของการไม่สูบบุหรี่ เช่น แสดงเครื่องหมายห้ามสูบบุหรี่หรือข้อความขอบคุณที่ไม่สูบบุหรี่ที่หน้าจอคอมพิวเตอร์ทุกเครื่องในโรงเรียน ติดสติ๊กเกอร์ห้ามสูบบุหรี่หรือข้อความขอบคุณที่ไม่สูบบุหรี่ที่อุปกรณ์การเรียนการสอนหรือพาหนะของโรงเรียน

- ทำให้เครื่องหมายห้ามสูบบุหรี่หรือข้อความ “โรงเรียนเป็นเขตปลอดบุหรี่ตามกฎหมาย” ปรากฏในกิจกรรมต่าง ๆ ที่โรงเรียนจัดขึ้น เช่น กิจกรรมการประกวดแข่งขันทักษะต่าง ๆ หรือกิจกรรมเนื่องในวันสำคัญทางศาสนา ประเพณี และวัฒนธรรมท้องถิ่น เป็นต้น
- กำจัดมุมอับที่จะเป็นแหล่งมั่วสุมสูบบุหรี่ แทนที่ด้วยข้อความหรือรูปภาพ

รณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ซึ่งต้องเป็นข้อความหรือรูปภาพที่เห็นได้ชัดเจน สะดุดตาไม่เลืกจนเกินไปหรือตัวหนังสือมากเกินไปจนไม่ชวนให้หยุดอ่าน

- มีการประกาศเสียงตามสายพูดเรื่องนโยบายโรงเรียนปลอดบุหรี่และองค์ความรู้เรื่องบุหรี่แทรกในทุกๆ วัน ด้วยข้อความง่ายๆ แต่เปิดบ่อยๆ

เคล็ดลับ :

การจัดบรรยากาศและสภาพแวดล้อมให้เกิดกระแสการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ภายในโรงเรียนอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เปรียบเหมือนการให้วัคซีนกระตุ้นภูมิคุ้มกันซ้ำ ๆ ให้พลังจิตใต้สำนึกของนักเรียนมีพลังมากพอที่จะยืนยันว่าจะไม่สูบบุหรี่แน่นอนตลอดไปไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใดก็ตาม



4. การสอดแทรกเรื่องบุหรี่ในการเรียน การสอนและกิจกรรมนอกหลักสูตร

การป้องกันไม่ให้เกิดนักสูบหน้าใหม่ขึ้น จำเป็นที่จะต้องสร้างภูมิคุ้มกันเรื่องบุหรี่ให้กับนักเรียน เพื่อทำให้นักเรียนยืนยันว่าจะไม่สูบบุหรี่ไม่ว่าจะตกอยู่ในสถานการณ์แบบใด

เรื่องบุหรี่ที่นักเรียนควรรู้ และกระบวนการเรียนรู้ อย่างมีส่วนร่วม

ในยุคที่เทคโนโลยีและการสื่อสารรวดเร็ว คุณครูต้องมีกระบวนการที่ทำให้นักเรียนรู้เท่าทันบุหรี่ในแง่มุมต่าง ๆ เพราะนักเรียนอาจจะได้รับข้อมูลข่าวสารที่ไม่ถูกต้องหรือเป็นเรื่องเท็จ ทำให้เกิดความเชื่อผิด ๆ ดังนั้น การสอนเรื่องบุหรี่หรือนำไปบูรณาการกับกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียนจึงไม่ควรจำกัดอยู่เพียงแค่เรื่องบุหรี่มีโทษต่อร่างกายเท่านั้น แต่ควรครอบคลุมในทุกแง่มุมที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ เช่น

- เหตุผลที่ยังมีบุหรี่ยาขายอย่างถูกกฎหมายและผู้คนในสังคมบางส่วนยังสูบบุหรี่อยู่
- เหตุผลที่ประเทศไทยไม่สามารถหยุดการผลิตบุหรี่ได้ในทันที
- กลยุทธ์การตลาดของธุรกิจค้าบุหรี่ที่ใช้หาลูกค้ารายใหม่ทดแทนรายเก่าที่ทยอยเจ็บป่วยและล้มตายไป
- ผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคมที่เกิดจากการสูบบุหรี่
- ผลิตภัณฑ์บุหรี่แบบใหม่ และผลิตภัณฑ์เลียนแบบบุหรี่ที่ผลิตมาหลอกล่อให้เด็กและวัยรุ่นเป็นเหยื่อ
- สาเหตุที่ทำให้นักเรียนบางส่วนตัดสินใจทดลองสูบบุหรี่
- ความจริง ความเชื่อ ที่ทำให้เป็นสาเหตุของการสูบบุหรี่
- กระบวนการเสพติดของสารนิโคตินในควันบุหรี่
- สารพิษสำคัญที่พบในควันบุหรี่ และผลกระทบของสารพิษเหล่านั้นที่มีต่อร่างกายของคน
- การสูบบุหรี่ที่กระทบต่อภาพลักษณ์ เช่น ปากดำ ปากเหม็น ตัวเหม็น เล็บเหลือง
- ควันบุหรี่ที่ได้รับจากคนอื่นทั้งที่ไม่ได้สูบบุหรี่เอง (ควันบุหรี่มือสอง)
- สารพิษจากควันบุหรี่ที่ตกค้างตามเสื้อผ้า วัสดุหรืออุปกรณ์ที่อยู่ในห้องที่มีการสูบบุหรี่ (ควันบุหรี่มือสาม)
- การปกป้องตนเองจากควันบุหรี่มือสองและควันบุหรี่มือสาม
- ทักษะการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้สูบบุหรี่

- การจำกัดพื้นที่การสูบบุหรี่ด้วยการกำหนดให้สถานที่สาธารณะเป็นเขตปลอดบุหรี่

- การทำให้บ้านปลอดบุหรี่
- วิธีการเลิกสูบบุหรี่

คุณครูสามารถนำประเด็นเหล่านี้มาปรับให้เหมาะสมกับช่วงวัยและบริบทของนักเรียนในโรงเรียนโดยใช้กระบวนการเรียนรู้ที่ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการค้นหาคำตอบ เช่น

- ในรายวิชาวิทยาศาสตร์ ให้นักเรียนทำการทดลองโดยใช้ขวดน้ำพลาสติก ขนาดประมาณ 1.5 ลิตร เจาะรูตรงกลางฝาปิดขวด ขนาดของรูกว้างพอที่จะเสียบก้นมวนบุหรี่เข้าไปได้กระชับพอดี เจาะรูขนาดเท่ากันอีก 1 รูที่ส่วนล่างของขวด ใส่ลากล้อขนาดเล็กขนาดพอเหมาะที่ได้ฝาขวด แล้วเสียบบุหรี่ที่รูตรงฝาขวด ส่วนรูที่อยู่ส่วนล่างของขวด ใช้จุกปิดรูไว้ เติมน้ำใส่ขวดจนเกือบเต็ม จุดบุหรี่ให้ไหม้จนทั่วปลายมวนแล้วปิดฝาขวด จากนั้นก็ดึงจุกที่ปิดรูที่อยู่ส่วนล่างของขวดออกเพื่อปล่อยน้ำให้ไหลออกจากขวด ให้นักเรียนสังเกตว่าเกิดอะไรขึ้นกับลากล้อขนาดเล็กที่ได้ฝาขวด เพราะอะไรจึงเป็นเช่นนั้น ถ้าควันบุหรี่เข้าไปในปอดของเราจะเป็นเหมือนลากล้อหรือไม่ หลังจากนั้นปิดฝาขวดและใช้นิ้วมือปิดรูที่

ฝาขวด เขี่ยน้ำที่เหลืออยู่กันขวดให้ท่วมแล้วเทน้ำนั้นลงในแก้วใส เปรียบเทียบน้ำที่ได้จากการเขี่ยในขวดกับน้ำเปล่าที่เตรียมไว้อีกหนึ่งแก้ว จะพบว่าน้ำที่ได้จากการเขี่ยในขวดทดลองจะมีสีเหลืองกว่าอย่างเห็นได้ชัด เป็นการพิสูจน์ว่าคนที่อยู่ใกล้กับคนสูบบุหรี่และได้รับควันบุหรี่จะได้รับสารพิษในควันบุหรี่ด้วย ซึ่งวิธีการเรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัตินี้ นักเรียนจะเห็นผลที่เกิดขึ้นจากการได้รับควันบุหรี่อย่างเป็นรูปธรรม

- ในรายวิชาชีววิทยา มอบโจทย์ให้นักเรียนค้นหาคำตอบว่าเมื่อสารนิโคตินจากควันบุหรี่เข้าสู่ร่างกายแล้วจะไปกระตุ้นหรือทำปฏิกิริยากับส่วนใดของร่างกาย ทำให้เกิดผลอะไรตามมา และจะส่งผลอย่างไรต่อพฤติกรรมของคนที่ได้รับควันบุหรี่

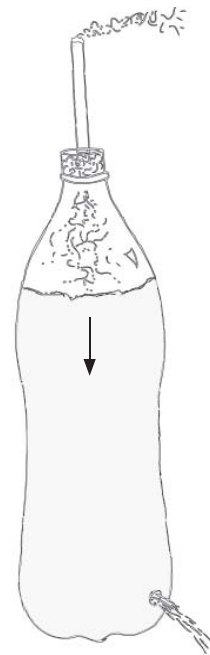
รูปที่ 1



รูปที่ 2



1. ปิดจุกที่ส่วนล่างของขวด
2. เติมน้ำให้สูงใกล้คอขวด
3. วางสำลิตีที่ปากขวด
4. ปิดฝาขวด
5. เสียบบุหรีที่รูฝาขวดให้กระชับ
6. จุดบุหรี
7. เปิดจุกที่ข้างล่างขวด
8. น้ำจะไหลออกที่ข้างล่างขวด
พร้อมดึงอากาศและคว้นบุหรีเข้าไปในขวด
9. เมื่อน้ำไหลใกล้รู้ด้านล่างขวดให้อุดจุกส่วนล่าง
10. ดึงบุหรีและดับบุหรี
11. เปิดฝาขวด
12. ดึงสำลียออก จะพบสำลิมีสีเปลี่ยนไป
13. เอามืออุดรูที่เสียบบุหรี
14. เขย่าขวดให้น้ำที่เหลือนั้นขวดผสมกับคว้นบุหรี
15. เทน้ำใส่แก้วน้ำเปล่า และเปรียบเทียบกับน้ำเปล่าอีกแก้ว



- ในรายวิชาสังคมศึกษา ให้นักเรียนช่วยกันค้นหาว่าเหตุใดประเทศไทยจึงไม่สามารถหยุดการผลิตบุหรี่ได้ในทันที ดัดขัดปัญหาเรื่องอะไรหรือหากหยุดผลิตบุหรี่แล้วจะเกิดผลกระทบกับใครบ้าง และกระทบอย่างไร หรือมอบโจทย์ให้นักเรียนออกสำรวจทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ของประชาชนในชุมชนของนักเรียนเพื่อนำมาวิเคราะห์ว่ามีปัจจัยอะไรบ้างที่ทำให้ชุมชนนั้นมองการสูบบุหรี่เป็นเรื่องปกติ เป็นต้น
- ในรายวิชาคณิตศาสตร์ ให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์สถิติการสูบบุหรี่ในรอบ 20 ปีที่ผ่านมา ทั้งสถิติในภาพรวมทั้งประเทศ สถิติรายจังหวัด สถิติที่แบ่งตามช่วงอายุ หรืออาจกำหนดโจทย์ให้นักเรียนช่วยหาคำตอบว่ารายได้จากภาษีบุหรี่ในแต่ละปีเป็นเท่าไร คิดเป็นกี่เปอร์เซ็นต์ของรายได้ทั้งหมดของประเทศ และมี

รายจ่ายที่เกี่ยวกับค่ารักษาพยาบาลผู้ป่วยซึ่งเป็นโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่เท่าไร คิดเป็นกี่เปอร์เซ็นต์ และสรุปว่ารัฐบาลได้กำไรหรือขาดทุนจากการเก็บภาษีบุหรี่แล้วนำไปจ่ายเป็นค่ารักษาพยาบาลเท่าไร เป็นต้น

- ในรายวิชาดนตรีนาฏศิลป์ ให้นักเรียนช่วยกันแต่งเพลงที่มีเนื้อหาเรื่องบุหรี่โดยใช้ทำนองของเพลงที่คุ้นหู
- ในรายวิชาภาษาไทย ให้นักเรียนแต่งกลอนที่มีเนื้อหาสอนเพื่อนไม่ให้สูบบุหรี่ หรือโน้มน้าวให้เลิกสูบบุหรี่ หรือให้นักเรียนเขียนเรียงความเรื่องบ้านของฉันปลอดบุหรี่ เป็นต้น
- ในรายวิชาเทคโนโลยี ให้นักเรียนจัดทำสื่อการสอนเรื่องบุหรี่ในประเด็นที่สนใจแล้วนำมาเผยแพร่ทางสื่อสังคมออนไลน์ เช่น Facebook / Youtube เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าจะให้นักเรียนเรียนรู้โดยมีส่วนร่วมในการค้นหาคำตอบด้วยตนเอง แต่คุณครูก็ยังมีหน้าที่ในการสรุปประเด็นสำคัญ ๆ และเติมเต็มความรู้ความเข้าใจในเรื่องนั้น ๆ จนนักเรียนเข้าใจอย่างชัดเจน

เคล็ดลับ :

ต้องชัดเจนว่ากิจกรรมที่จัดต้องการผลแค่สร้างกระแสค่านิยมไม่สูบบุหรี่ หรือให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับบุหรี่ ซึ่งหากกิจกรรมส่วนใหญ่เป็นเพียงการสร้างกระแสว่าเยาวชนรุ่นใหม่ต้องไม่สูบบุหรี่ คงยังไม่เพียงพอที่จะสร้างภูมิคุ้มกันให้กับนักเรียน เพราะการที่นักเรียนจะยืนยันว่าจะไม่สูบบุหรี่แน่นอนไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด จะต้องมีความรู้ความเข้าใจเรื่องบุหรืมากพอที่ทำให้ลังจิดได้สำนึกยับยั้งต่อการยั่วยุเพื่อชักจูงไปสู่การสูบบุหรี่ได้

วางแผนเพื่อสอดแทรกในการเรียนการสอนและ กิจกรรมนอกหลักสูตร

การวางแผนจัดกิจกรรมเรื่องบุหรืควรตั้งวัตถุประสงค์ให้ชัดเจนว่ากำลังจะให้นักเรียนได้เรียนรู้เรื่องอะไร ประเด็นอะไร ด้วยรูปแบบกิจกรรมอย่างไร ไม่ควรมีหลายประเด็นในคราวเดียวกัน เพราะจะทำให้ไม่เกิดความชัดเจนสักเรื่อง

หากเรื่องใดที่ต้องอาศัยการสอนในรายวิชาอื่นที่คุณครูคณะทำงานไม่ได้สอนเอง อาจขอความร่วมมือจากคุณครูที่สอนในรายวิชานั้นให้สอดแทรกเรื่องบุหรืในประเด็นที่ต้องการในการเรียนการสอน ซึ่งคุณครูคณะทำงานจะต้องศึกษาหลักสูตรของรายวิชานั้นเพื่อวางแผนว่าจะสอดแทรกในบทเรียนใดได้บ้าง จากนั้นจึงหาโอกาสพูดคุยทำความเข้าใจกับคุณครูท่านนั้น โดยคุณครูคณะทำงานจะต้องเอื้ออำนวยเรื่ององค์ความรู้

ที่ถูกต้องและสื่อประกอบการสอนให้กับคุณครูท่านนั้น เพื่อไม่ให้เป็นภาระงานแก่คุณครูท่านนั้นจนเกินไป

ในขณะที่กิจกรรมนอกหลักสูตรที่จัดขึ้นตามปฏิทินกิจกรรมของโรงเรียนก็เช่นกัน หากเป็นกิจกรรมที่คุณครูคณะทำงานไม่ได้เป็นผู้รับผิดชอบโดยตรงก็ใช้วิธีการเดียวกันกับการขอความร่วมมือคุณครูท่านอื่นให้สอนในรายวิชาที่รับผิดชอบ

เคล็ดลับ :

หากคุณครูคณะทำงานได้พูดคุยกับคุณครูที่รับผิดชอบรายวิชาหรือกิจกรรมที่ต้องการสอดแทรกเรื่องบุหรืเรียบร้อยแล้ว ควรนำเรื่องเสนอต่อผู้บริหารสถานศึกษาทราบและขอให้นำเรื่องนี้เข้าที่ประชุมครูเพื่อขอความคิดเห็นจากคุณครูท่านอื่นๆ ว่าจะสามารถสอดแทรกเข้าไปในรายวิชาหรือกิจกรรมใดได้อีกบ้าง เพื่อให้คุณครูทั้งโรงเรียนรู้สึกเป็นเจ้าของเรื่องที่จะสอดแทรกเรื่องบุหรืเข้าไปในการเรียนการสอนร่วมกัน



5. การมีส่วนร่วมของนักเรียน ในการขับเคลื่อนโรงเรียนปลอดบุหรี่

การมีส่วนร่วมของนักเรียน ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงการมีนักเรียนเป็นผู้เข้าร่วมกิจกรรม แต่หมายถึงการเปิดโอกาสให้นักเรียนเข้ามาร่วมเป็นคณะทำงานในการขับเคลื่อนโรงเรียนปลอดบุหรี่ ซึ่งมีเหตุผล 3 ประการที่สนับสนุนว่าควรให้นักเรียนเข้ามามีส่วนร่วม คือ

- 1) การเรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติจะทำให้นักเรียนเกิดองค์ความรู้เรื่องบุหรี่ สร้างความตระหนักและซึมซับค่านิยมการไม่สูบบุหรี่ไปในตัว
- 2) นักเรียนคือพลังสำคัญที่เติมเต็มไปด้วยความคิดสร้างสรรค์และพลังกำลัง ซึ่งจะทำให้การขับเคลื่อนงานโรงเรียนปลอดบุหรี่เป็นไปอย่างรวดเร็วและมีสีสันน่าสนใจ
- 3) นักเรียนจะรู้ว่าควรใช้การสื่อสารแบบใดที่เข้าถึงเพื่อนในวัยเดียวกัน หรือรุ่นน้องที่ช่วยวัยไม่ต่างกันมาก

นักเรียนคิด ครูชี้แนะ

นักเรียนที่จะเป็นพลังสำคัญเคียงข้างคุณครูในการขับเคลื่อนงานโรงเรียนปลอดบุหรี่ จำนวนอาจจะต้องไม่มาก และไม่จำเป็นจะต้องเป็นเฉพาะนักเรียนแกนนำที่ผ่านการอบรมเท่านั้น ขอเพียงแค่นักเรียนเหล่านั้นเต็มใจที่จะเข้ามามีส่วนร่วม

คุณครูควรวางแผนในภาพรวมว่าจะขับเคลื่อนงานโรงเรียนปลอดบุหรี่ในเรื่องใด จากนั้นจึงชวนนักเรียนกลุ่มนั้นประชุมหารือเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ให้เข้าใจตรงกัน แล้วปล่อยให้ช่วยกันคิด วางแผนเพื่อกำหนดรายละเอียดของงาน โดยคุณครูคอยทำหน้าที่เติม

เต็มองค์ความรู้เรื่องบุหรี่ที่ถูกต้องหรือชี้แนะประเด็นที่นักเรียนยังคิดไปไม่ถึง จะเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนดึงเอาศักยภาพในตัวออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างเต็มที่และรู้สึกถึงความเป็นเจ้าของงาน มากกว่าการรับคำสั่งว่า คุณครูจะให้ทำอะไร ทำอย่างไร

การมีส่วนร่วมที่เหมาะสมกับช่วงวัย

นักเรียนในแต่ละช่วงวัยจะมีศักยภาพที่แตกต่างกัน คุณครูควรกำหนดบทบาทที่เหมาะสมกับช่วงวัยของนักเรียน

วัยอนุบาลหรือประถมศึกษาตอนต้น เหมาะจะเป็นกิจกรรมที่ก็นำประเด็น เรื่องบุหรี่กลับไปสื่อสารกับผู้ปกครอง เพื่อกระตุ้นให้ผู้ปกครองเลิกสูบบุหรี่ หรือไม่สูบบุหรี่ในบ้าน เป็นต้น สำหรับ วัยประถมศึกษาตอนปลาย อาจจะให้ ช่วยในการจัดสภาพแวดล้อมและสร้าง บรรยากาศเพื่อให้โรงเรียนปลอดบุหรี่ เช่น การติดสติ๊กเกอร์ในจุดต่าง ๆ โดย คุณครูช่วยแนะนำวิธีการติดที่เหมาะสม หรือการทำสโลแกนเป็นรูปเครื่องหมาย ห้ามสูบบุหรี่ตามจุดต่าง ๆ หรือการจัด

มุมเรียนรู้เรื่องบุหรี่โดยคุณครูช่วย เตรียมสื่อรณรงค์และวัสดุอุปกรณ์ไว้ให้ เป็นต้น ส่วนนักเรียนระดับมัธยมศึกษา อาจจะเน้นให้แสดงศักยภาพในการเป็น พี่ที่จัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องบุหรี่ให้ กับรุ่นน้อง หรือการใช้ทักษะที่ถนัดจัดทำสื่อการสอนเรื่องบุหรี่ที่เข้าถึงเพื่อนวัย เดียวกัน หรือการเป็นเพื่อนคู่หูในการ ช่วยเพื่อนให้เลิกสูบบุหรี่ หรือสร้างสีสัน ในการสร้างกระแสนรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ เช่น การเดินรณรงค์ในงานกีฬาสี งานแห่เทียนพรรษา หรือกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชน เป็นต้น

เคล็ดลับ :

นักเรียนที่เข้ามามีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนงานโรงเรียนปลอดบุหรี่บ่อยครั้ง เมื่อสำเร็จการศึกษา จากโรงเรียน มักจะกลายเป็นนักกิจกรรมของสถานศึกษาในระดับที่สูงขึ้น และเรื่องการไม่สูบบุหรี่ จะถูกฝังเข้าไปในจิตใต้สำนึก เมื่อมีโอกาสสักก็จะนำเรื่องบุหรี่เข้าไปบูรณาการกับกิจกรรมที่ตนเองได้ รับฝึกซ้อม และนักเรียนคนนั้นจะมีทักษะในการปฏิเสธจากการถูกชักชวนให้สูบบุหรี่ได้เป็นอย่างดี แม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่ปฏิเสธได้ยาก



6. การดูแลช่วยเหลือนักเรียนไม่ให้สูบบุหรี่

เมื่อสร้างบรรยากาศให้โรงเรียนปลอดบุหรี่ และทำให้นักเรียนมองว่าการสูบบุหรี่เป็นเรื่องที่สังคมไม่ยอมรับแล้ว หากพบว่ายังมีนักเรียนที่ยังเลิกสูบบุหรี่ไม่ได้ จะต้องเปิดโอกาสให้นักเรียนเหล่านั้นกล้าแสดงตัวโดยไม่มีความผิด เพราะถือว่าพวกเขาแค่ตัดสินใจผิดพลาดเท่านั้น และโรงเรียนควรมีมาตรการรองรับในการช่วยให้นักเรียนกลุ่มนี้เลิกสูบบุหรี่ได้ ส่วนใหญ่นักเรียนคนใดที่กล้ายอมรับกับครูว่ายังสูบบุหรี่ มักจะมีความต้องการเลิกสูบบุหรี่อยู่แล้ว เพียงแต่ที่ผ่านมายังไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร จนมีความรู้สึกว่าเขาเป็นส่วนเกินของโรงเรียน ต้องหลบๆ ซ่อนๆ เพื่อไม่ให้ถูกจับได้ว่าสูบบุหรี่

กระบวนการช่วยให้นักเรียนเลิกสูบบุหรี่

เมื่อมีนักเรียนที่สูบบุหรี่ต้องการจะเลิกสูบบุหรี่แล้ว ขั้นตอนที่คุณครูควรดำเนินการเพื่อช่วยเหลือให้นักเรียนเลิกสูบบุหรี่ ได้แก่

1. ประเมินระดับการติดบุหรี่ ว่าติดมาก-น้อยเพียงใด ซึ่งสามารถประเมินได้จากความถี่ของการสูบ และจำนวนของบุหรี่ที่นักเรียนต้องสูบในแต่ละวัน
2. วิเคราะห์สาเหตุของการเสพติดบุหรี่ ว่าติดเพราะฤทธิ์ของสารนิโคตินซึ่งเป็นสารเสพติดในควันบุหรี่ หรือติดเพราะบุหรี่ช่วยให้อารมณ์หรือความรู้สึกดี สบาย ผ่อนคลาย หรือติดเพราะความเคยชินที่ต้องสูบบุหรี่ทุกครั้ง เมื่ออยู่ในสถานการณ์เดิมๆ เช่น สูบบุหรี่หลังอาหาร เป็นต้น
3. วางแผนร่วมกับนักเรียนที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่ถึงวิธีการหยุดสูบบุหรี่โดยให้

สอดคล้องกับระดับและสาเหตุของการติดบุหรี่

4. ให้ข้อมูลกับนักเรียนถึงวิธีการปฏิบัติตนหากมีอาการต่าง ๆ ที่เกิดจากการหยุดสูบบุหรี่ เพื่อช่วยให้นักเรียนผ่านช่วงเวลานั้นไปได้
5. ติดตามดูแลนักเรียนอย่างใกล้ชิดและต่อเนื่อง เพื่อให้กำลังใจและช่วยเหลือให้นักเรียนผ่านพ้นวิกฤตไปได้
6. หากนักเรียนเลิกสูบบุหรี่ได้แล้ว อาจส่งเสริมให้นักเรียนเป็นแกนนำในการดูแลช่วยเหลือเพื่อนหรือรุ่นน้องที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่

ทั้งนี้ คุณครูสามารถดาวน์โหลดคู่มือครูในการช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่ และคู่มือครูในการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่ ซึ่งคู่มือทั้งสองเล่มจะมีความรู้ ขั้นตอน วิธีการที่เกี่ยวข้องกับการช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่ และแบบฟอร์มที่ใช้ในกระบวนการช่วยเหลือให้นักเรียนเลิกสูบบุหรี่ได้ จากเว็บไซต์โรงเรียนปลอดบุหรี่ www.smokefreeschool.net

เคล็ดลับ :

สิ่งที่สำคัญมากในการช่วยเหลือนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่ คือสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียนที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่ จะต้องหลีกเลี่ยงการกระทำที่ทำลายสัมพันธภาพเพื่อไม่ให้สูญเสียความเชื่อใจระหว่างครูกับนักเรียน เช่น หากนักเรียนไม่พร้อมที่จะให้ผู้ปกครองทราบเรื่องการสูบบุหรี่ คุณครูจะต้องรักษาความลับนี้ไว้ให้ได้ เป็นต้น

สร้างสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียนที่ไม่ยอมรับว่าสูบบุหรี่

นักเรียนที่ถูกตั้งข้อสงสัยว่าจะสูบบุหรี่ เพราะมีคนเจอว่าอยู่ในกลุ่มที่สูบบุหรี่ หรือเพื่อนที่สูบบุหรี่ซัดทอดว่าสูบบุหรี่ด้วยกัน แต่นักเรียนกลับไม่ยอมรับว่าสูบบุหรี่

นั่นแสดงว่านักเรียนยังมีความกลัว และไม่กล้าเปิดใจ คุณครูไม่ต้องคาดหวัง แต่ควรหาวิธีการที่ทำให้เขารู้สึกเชื่อใจไว้ใจคุณครู เช่น การเชิญเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมาตรวจสุขภาพปอดหรือฟัน หากมีสุขภาพปอดหรือฟันไม่ดี ให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขลองถามแบบหยั่งเชิงว่าสูบบุหรี่ใช่หรือไม่ ไม่ว่าคำตอบจะเป็น

อย่างไร อาจจะนัดแนะกับเจ้าหน้าที่มาให้พูดกระตุ้นหรือโน้มน้าวให้อยากเลิกสูบบุหรี่ หากท้ายที่สุดนักเรียนคนนั้นยอมรับเดินมาสารภาพกับคุณครูว่าสูบบุหรี่และต้องการเลิกสูบบุหรี่ ซึ่งนั่นเท่ากับคุณครูได้ทำลายกำแพงความกลัวที่อยู่ในใจของนักเรียนคนนั้นแล้ว จะมีโอกาสสูงที่จะช่วยให้เขาเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ



คัดกรอง เพื่อป้องกันแต่เนิ่น ๆ

หากโรงเรียนมีวิธีการคัดกรองที่ทำให้รู้ว่ามีนักเรียนคนใดเริ่มสูบบุหรี่ หรือมีโอกาสที่จะสูบบุหรี่ในอนาคต จะช่วยให้โรงเรียนเน้นหนักได้ตรงกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งวิธีการคัดกรองมีหลายวิธี เช่น

การสังเกตว่านักเรียนใช้เวลาเข้าห้องนํานานกว่าเวลาที่จะเป็น มั่วสุมกับนักเรียนที่สูบบุหรี่ทั้งในและนอกโรงเรียน มีกลิ่นบุหรี่ติดตามตัว พบบุหรี่หรืออุปกรณ์ในการสูบบุหรี่ไม่มีสมาธิในการเรียน เป็นต้น แต่ทั้งนี้ จะต้องให้นักเรียนคลายความกังวลว่าไม่ได้ถูกตีตราว่าเป็นนักเรียนที่แย่ในสายตาของคุณครู แต่คุณครูมีความห่วงใยและต้องการให้ความรู้ถึงวิธีการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเท่านั้น

สำหรับนักเรียนที่เพิ่งจะเริ่มทดลองสูบบุหรี่ไม่กี่ครั้ง จะต้องทำให้นักเรียนรู้สึกว่ายกถอนตัวได้ทันและไม่ถวิลกลับไปมากกว่านี้ เช่น ชวนพูดคุยถึงผลดีของการเลิกสูบบุหรี่และผลที่จะตามมาหากนักเรียนเลิกสูบบุหรี่ได้ ให้นักเรียนบอก

ข้อดี-ข้อเสียของการสูบบุหรี่ แล้วให้นักเรียนตัดสินใจว่าควรจะสูบบุหรี่ต่อไปหรือไม่เพราะอะไร ซึ่งหากนักเรียนตัดสินใจที่จะเลิกสูบบุหรี่ ลองชวนให้สำรวจตัวเองว่าทำอะไรจึงจะสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้

ส่วนนักเรียนที่มีโอกาสจะสูบบุหรี่ในอนาคตต้องทำให้นักเรียนกล้าที่จะยืนยันกับตัวเองว่า จะไม่สูบบุหรี่เด็ดขาดไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์แบบใด เช่น การสมมติสถานการณ์ว่านักเรียนจะต้องไปงานเลี้ยงวันเกิดของเพื่อนที่สูบบุหรี่ และคนที่ไปร่วมงานสูบบุหรี่กันทุกคน นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไร เพราะอะไร เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้และมีทักษะที่จะหาทางป้องกันตนเองถ้าต้องไปพบกับสถานการณ์เหล่านี้ในอนาคต

เคล็ดลับ :

เรื่องการเลิกสูบบุหรี่ หรือป้องกันนักเรียนกลุ่มเสี่ยงไม่ให้สูบบุหรี่ จะเน้นให้นักเรียนเป็นศูนย์กลาง คุณครูมีบทบาทเพียงกระตุ้นให้นักเรียนคิดถึงอนาคตของตนเองเท่านั้น จะไม่มีการบังคับ หรือนำเอาความต้องการของคุณครูไปให้นักเรียนปฏิบัติ แต่ทุกอย่างต้องเกิดมาจากความต้องการของตัวนักเรียนเองจึงจะสัมฤทธิ์ผลและเกิดความยั่งยืน

7. การมีกิจกรรมร่วมระหว่างโรงเรียนกับชุมชน

โรงเรียนควรดำเนินงานโรงเรียนปลอดบุหรี่โดยจัดกิจกรรมทั้งภายในโรงเรียนและในชุมชน เพื่อสร้างชุมชนปลอดบุหรี่ควบคู่กันไป เพราะชุมชนมีอิทธิพลต่อความคิดความเชื่อและการดำรงชีวิตของนักเรียน

ผู้นำชุมชนมีนโยบาย เรื่องอื่น ๆ ก็ง่ายขึ้น

หากบรรยากาศในชุมชนรอบ ๆ โรงเรียนยังเต็มไปด้วยค่านิยมที่มองว่าการสูบบุหรี่คือเรื่องปกติ จะสูบบุหรี่เมื่อไร สูบที่ไหนก็เป็นเรื่องส่วนบุคคล การขายบุหรี่ให้เด็กก็เป็นเรื่องที่ไม่ผิดอะไร หรือการใช้ให้ลูกหลานไปซื้อบุหรี่ เป็นวิถีชีวิตปกติของคนในชุมชน การจัดกิจกรรมเรื่องบุหรี่แบบผิวเผินในชุมชนลักษณะนี้จะไม่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรขึ้นเลย ดังนั้น สิ่งแรกที่ต้องดำเนินการ คือการผลักดันให้ผู้นำชุมชนมีนโยบายที่เอื้อให้การดำเนินงานเรื่องบุหรี่ง่ายขึ้น เช่น

1. ชุมชนสนับสนุนการปฏิบัติตามกฎหมายคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ด้วยการห้ามสูบบุหรี่ในสถานที่สาธารณะที่กฎหมายกำหนดให้เป็นเขตปลอดบุหรี่ รวมถึงในสถานที่หรือโอกาสที่มีคนมาอยู่รวมกันจำนวนมาก เช่น งานบุญตามประเพณี หรือกิจกรรมต่างๆ ของชุมชน เป็นต้น ซึ่งการสูบบุหรี่ในสถานที่หรืองานลักษณะนี้จะเป็นการรบกวนและทำอันตรายต่อสุขภาพของผู้ที่ไม่สูบบุหรี่
2. ชุมชนสนับสนุนการปฏิบัติตาม

กฎหมายควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบด้วยการไม่ขายบุหรี่ให้แก่เด็กที่อายุต่ำกว่า 18 ปี ซึ่งหากพบการฝ่าฝืนจะดำเนินการตามกระบวนการทางกฎหมายอย่างเด็ดขาด

3. ชุมชนสนับสนุนมาตรการให้ความรู้เรื่องโทษของการสูบบุหรี่
4. ชุมชนสนับสนุนให้สมาชิกในชุมชนเลิกสูบบุหรี่ หรือหากยังเลิกสูบบุหรี่ไม่ได้ ต้องไม่สูบบุหรี่ในบ้านหรือไม่สูบให้เด็กเห็น

เมื่อผู้นำชุมชนมีนโยบายชัดเจนและประกาศให้คนในชุมชนรับทราบเพื่อทำความเข้าใจตรงกันผ่านช่องทางต่างๆ เช่น การทำประชาคมของชุมชน ผ่านวิทยุชุมชน หอกระจายข่าว หรือเสียงตามสายของชุมชนแล้ว คุณครูจะสามารถเข้าไปสนับสนุนและร่วมมือกับชุมชนในการปรับเปลี่ยนค่านิยมและพฤติกรรมของคนในชุมชนได้ง่ายขึ้น แรงต้านก็จะน้อยลงหรือไม่มีเลย เพราะได้ผ่านขั้นตอนของการตกลงและทำความเข้าใจระหว่างคนในชุมชนมาแล้ว

ไม่เป็นศัตรูกับชุมชน

ในการดำเนินงานเพื่อสร้างกระแสค่านิยมไม่สูบบุหรี่หรือการสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดบุหรี่ในชุมชน

ผู้ดำเนินการควรจะต้องไม่เป็นไปในลักษณะที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งกับคนในชุมชน แม้กระทั่งร้านค้าในชุมชนที่ยังขายบุหรี่ให้กับนักเรียน เพราะจะทำให้เกิดการต่อต้าน ไม่ให้ความร่วมมือในการดำเนินงานโรงเรียนปลอดบุหรี่

ดังนั้นโรงเรียนควรร่วมกับผู้นำชุมชนสร้างความเข้าใจอย่างเป็นมิตร ให้ร้านค้าและชุมชนตระหนักถึงความจำเป็น

ที่จะต้องช่วยกันดูแลเยาวชนเพื่อให้สังคมปลอดบุหรี่ เช่น อ้างถึงนโยบายของชุมชนที่ได้ตกลงร่วมกันแล้ว ให้ข้อมูลเกี่ยวกับโทษพิษภัยของบุหรี่ กฎหมายควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบที่กำหนดไม่ให้ขายบุหรี่ให้กับผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี กฎหมายคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ที่กำหนดให้สถานที่สาธารณะเป็นเขตปลอดบุหรี่ เป็นต้น



กิจกรรมในชุมชนไม่ได้มีเฉพาะการเดินทางรณรงค์

โรงเรียนสามารถจัดกิจกรรมสนับสนุนให้ชุมชนปลอดบุหรี่ได้หลายวิธี หนึ่งในนั้นคือการให้นักเรียนออกไปสำรวจการปฏิบัติตามที่กฎหมายกำหนด คือ

พระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ เช่น มีการจำหน่ายบุหรี่ให้กับเด็กที่อายุต่ำกว่า 18 ปีหรือไม่ บุหรี่ที่ขายมีภาพคำเตือนบนซองบุหรี่หรือไม่ เป็นต้น

ส่วนการปฏิบัติตามพระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ เช่น ได้จัดสถานที่ให้เป็นเขตปลอดบุหรี่หรือไม่ มีป้ายประกาศตรงทางเข้า มีสติ๊กเกอร์เขตปลอดบุหรี่ติดในบริเวณต่าง ๆ ของสถานที่นั้น ๆ หรือไม่ รวมถึงการสำรวจทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ของคนในชุมชน

เมื่อได้ข้อมูลจากการสำรวจแล้วก็สามารถนำข้อมูลนั้นส่งให้ผู้ในชุมชนเพื่อวางแผนการขับเคลื่อนชุมชนปลอดบุหรี่ตามนโยบายที่ได้จัดทำขึ้นก่อนหน้านี้

นอกจากนี้ ในขณะที่นักเรียนออกไปสำรวจ ก็ถือโอกาสประชาสัมพันธ์ให้คนในชุมชนทราบว่าโรงเรียนเป็นเขต

ปลอดบุหรี่ตามกฎหมาย จะต้องไม่สูบบุหรี่ภายในบริเวณโรงเรียนทั้งในและนอกเวลาวิชาการ

รวมถึงนำสติ๊กเกอร์ แผ่นพับความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ไปแจกให้คนในชุมชนหรือจัดกิจกรรมอื่น ๆ เพื่อให้ความรู้เรื่องผลกระทบจากการสูบบุหรี่ให้คนในชุมชนไปด้วย โดยเฉพาะการทำการทดลองสารพิษในควันบุหรี่ที่ใช้ขวดน้ำ จะสร้างความตื่นตาตื่นใจให้คนในชุมชนอย่างมาก

พร้อมทั้งขอให้คนในชุมชนเลิกสูบบุหรี่หรือถ้ายังเลิกสูบไม่ได้ก็ต้องไม่สูบบุหรี่ในบ้าน เพื่อสุขภาพของคนอื่น ๆ ในครอบครัวที่ไม่ได้สูบบุหรี่ และจากการออกไปจัดกิจกรรมในชุมชนอาจค้นพบปราชญ์ชาวบ้าน หรือศิลปินวัฒนธรรมท้องถิ่นที่สามารถนำเรื่องบุหรี่เข้าไปบูรณาการได้อีกด้วย



เยาวชนรู้ทันบริษัทบุหรี่

เด็กไทย 10 คนที่ติดบุหรี่

ใน 7 คน (70%) จะเลิกสูบไม่ได้ไปตลอดชีวิต

อีก 3 คน (30%) ที่เลิกได้

โดยเฉลี่ยจะติดบุหรี่เป็นเวลา 20 ปี ก่อนที่จะเลิกได้

- ในปี พ.ศ. 2557 มีเยาวชนไทยอายุต่ำกว่า 17 ปี ติดบุหรี่ใหม่ 100,000 คน และอายุ 18-20 ติดบุหรี่ใหม่ 60,000 คน ทดแทนผู้สูบบุหรี่ที่เสียชีวิตหรือเลิกสูบ
- นิโคตินในบุหรี่มีอำนาจการเสพติดเทียบเท่าเฮโรอีน
- บริษัทบุหรี่คิดค้นการผลิตบุหรี่ทำให้เยาวชนเสพติดง่าย โดยเติมน้ำตาล อเซทตาลดีไฮด์ เมนทอล และแอมโมเนีย
- “หากจะให้บริษัทบุหรี่เราอยู่รอดและก้าวหน้าต่อไป เราจะต้องช่วงชิงส่วนแบ่งทางการตลาดที่เป็นเยาวชนมาเป็นของเราในระยะยาว” บริษัทบุหรี่อาร์ เจ เรย์โนลด์
- “ฐานการทำธุรกิจของบริษัทเราอยู่ที่นักเรียนระดับมัธยมปลาย” บริษัทบุหรี่ มอริลลาร์ด
- “เราไม่สูบ เราเพียงแต่ขายบุหรี่เหล่านี้ เราส่งวนลีธีในการสูบบุหรี่ไว้ให้กับวัยรุ่น คนจน คนผิวดำ และคนโง่” ผู้บริหารบริษัทบุหรี่ อาร์ เจ เรย์โนลด์
- “ถ้าหากบริษัทบุหรี่ต้องหยุดทำการตลาดที่พุ่งเป้าไปที่เด็กๆ บริษัทบุหรี่ก็จะล้มละลายภายใน 25 ถึง 30 ปี เพราะจะไม่มีลูกค้าเพียงพอที่ธุรกิจจะอยู่ได้” เบนเนทล์ ลีโมล์ ประธานบริษัทเวคเตอร์ โฮลดิ้ง กรุ๊ป
- “เราได้รับมอบหมายจากลูกค้าให้ออกแบบซองบุหรี่ที่ดึงดูดเด็กๆ รูปแบบซองที่ออก ต้องดึงดูดวัยรุ่น” ครีเอทีฟ ของ บริษัท โรเบิร์ต ไบรอัน แอสโซซิเอท

ไม่อยากให้เยาวชนติดยาเสพติดหรือพฤติกรรมเสี่ยงอื่น ต้องเริ่มจากการป้องกันไม่ให้เยาวชนติดบุหรี่

ศ.เกียรติคุณ นพ.ประกิจ วาทีสาธกกิจ
เลขาธิการมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่



เครือข่ายครูเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่ ตระหนักว่า บุหรี่เป็นสินค้าฆ่าคนที่มีขายทั่วไปในท้องตลาด และเห็นความสำคัญของการสร้างค่านิยมไม่สูบบุหรี่ จึงรวบรวมประสบการณ์การทำงานขับเคลื่อนโรงเรียนปลอดบุหรี่อย่างเป็นรูปธรรมเกิดเป็นแนวทางการดำเนินงานเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่ 7 องค์ประกอบ ได้แก่

- การบริหารจัดการเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่
- การมีนโยบายโรงเรียนปลอดบุหรี่
- การจัดสภาพแวดล้อมเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่
- การสอดแทรกเรื่องบุหรี่ในการเรียนการสอนและกิจกรรมนอกหลักสูตร
- การมีส่วนร่วมของนักเรียนในการขับเคลื่อนโรงเรียนปลอดบุหรี่
- การดูแลช่วยเหลือนักเรียนไม่ให้สูบบุหรี่
- การมีกิจกรรมร่วมระหว่างโรงเรียนกับชุมชน

ผลจากการดำเนินงานดังกล่าว สามารถสื่อสารให้บุคลากรในโรงเรียนและชุมชนเห็นความสำคัญของการปกป้องเยาวชนจากควันบุหรี่และสร้างค่านิยมไม่สูบบุหรี่ให้แก่เยาวชน



เครือข่ายครูเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830
www.smokefreeschool.net Email : smokefreeschool@gmail.com



มูลนิธิธรรมาสงฆ์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830
www.ashthailand.or.th Email : info@ashthailand.or.th