ชุดนิทานเตือนภัยบุหรี่ไฟฟ้า **"เด็กปลอดพอด"**

มาร์สแมน กับ ยายเช้า

ตอน

ปราบปีศาจบุหรี่ไฟฟ้า

เรื่องและภาพ
ศาสตราจารย์เกริก ยุ้นพันธ์

มาร์สแมน กับ ยายเช้า

ตอน

ปราบปีศาจบุหรี่ไฟฟ้า

เรื่องและภาพ
ศาสตราจารย์เกริก ยุ้นพันธ์

เช้าวันใหม่

ยายเช้า เดินเล่นออกกำลังกาย
พบสุข สุขใจ

ฮ้าไฮ้!
สุขใจ สุขใจ

สักครู่ เจอ**ลุงใจ**
ลุงใจเดินเล่นออกกำลังกาย

แต่นั่น **โอ๊ะโอ!**

เด็กเด็กกำลังทำอะไร
ลุงใจจึงย่องไปดู **ฮู้ฮู! ฮู้ฮู!**
ดูซี! กำลังสูบบุหรี่ไฟฟ้า

ลุงใจ

ตะโกน

เสียงดังลั่น

บุหรี่ไฟฟ้าไม่ดี

หยุดสูบ หยุดสูบ

พลันพอดกลายร่างจากบุหรี่ไฟฟ้า
เป็นปีศาจอีแวรี่

มันโกรธจัด
ปั้นหน้าถมึงทึง

ถีบ ดึ๋ง

ลุงใจกระเด็นไป

ยายเช้าตกใจเห็นลุงใจกระเด็นไป
หวอย หวอยไกล
จึงเรียกมาร์สแมนให้ช่วย

มาร์สแมน ช่วยด้วย

มาร์สแมน ช่วยด้วย

มาร์สแมนเดินเล่นออกกำลังกาย
อยู่ใกล้ใกล้ จึงรีบรุดไปเร็วไว

แอ่น แอน แอ๊น
แอ่น แอน แอ๊น
มาร์สแมน มาแล้ว

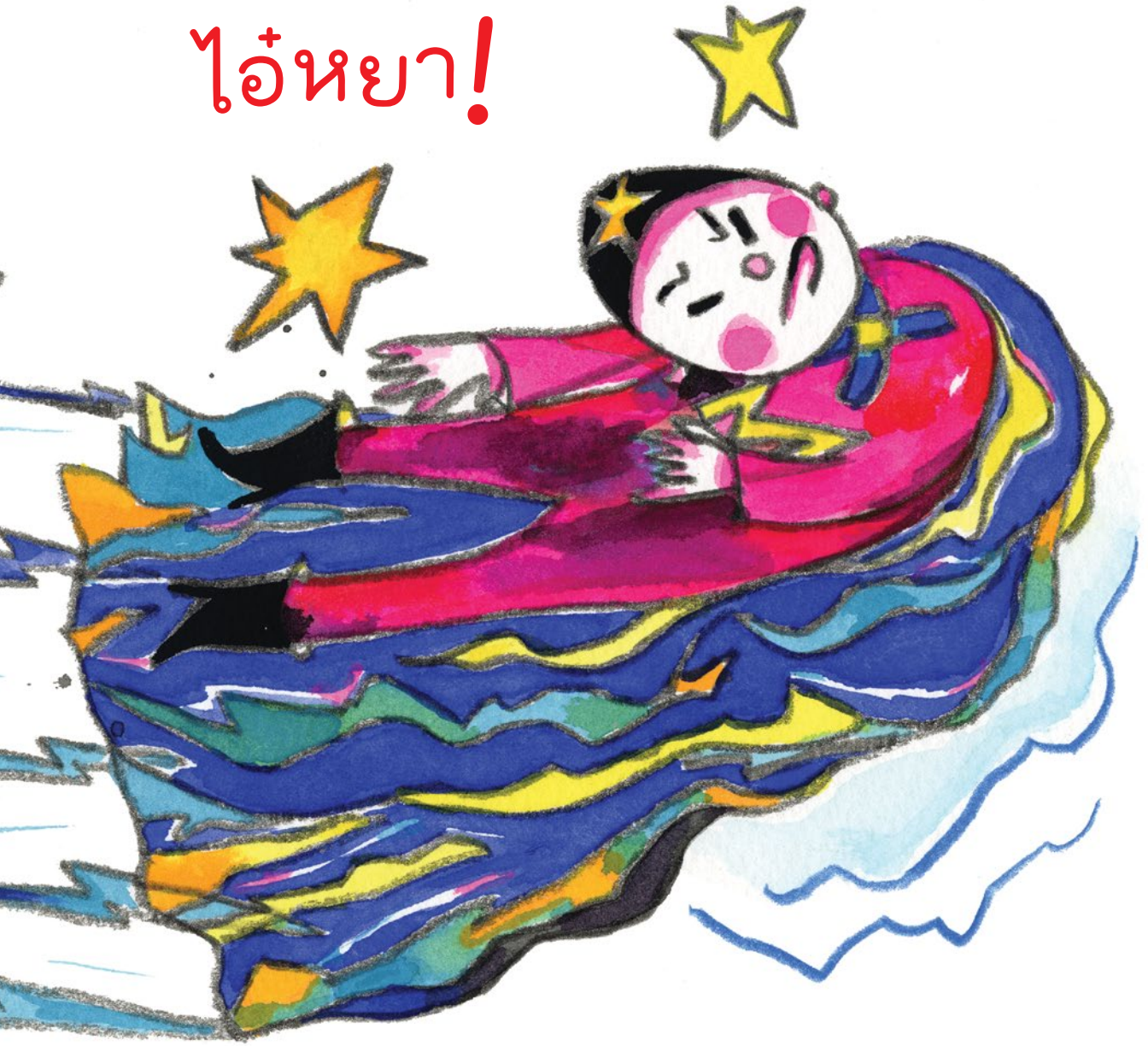
มาร์สแมน ปะทะกับ
ปีศาจบุหรี่ไฟฟ้าอีแวรี่
เสียงดังสนั่น
บรึ้ม

ปีศาจบุหรี่ไฟฟ้าอีแวรี่ตั้งท่าสู้อยู่

มาร์สแมนจึงสู้ไม่ได้

กระเด็น หรือ

กลับไป

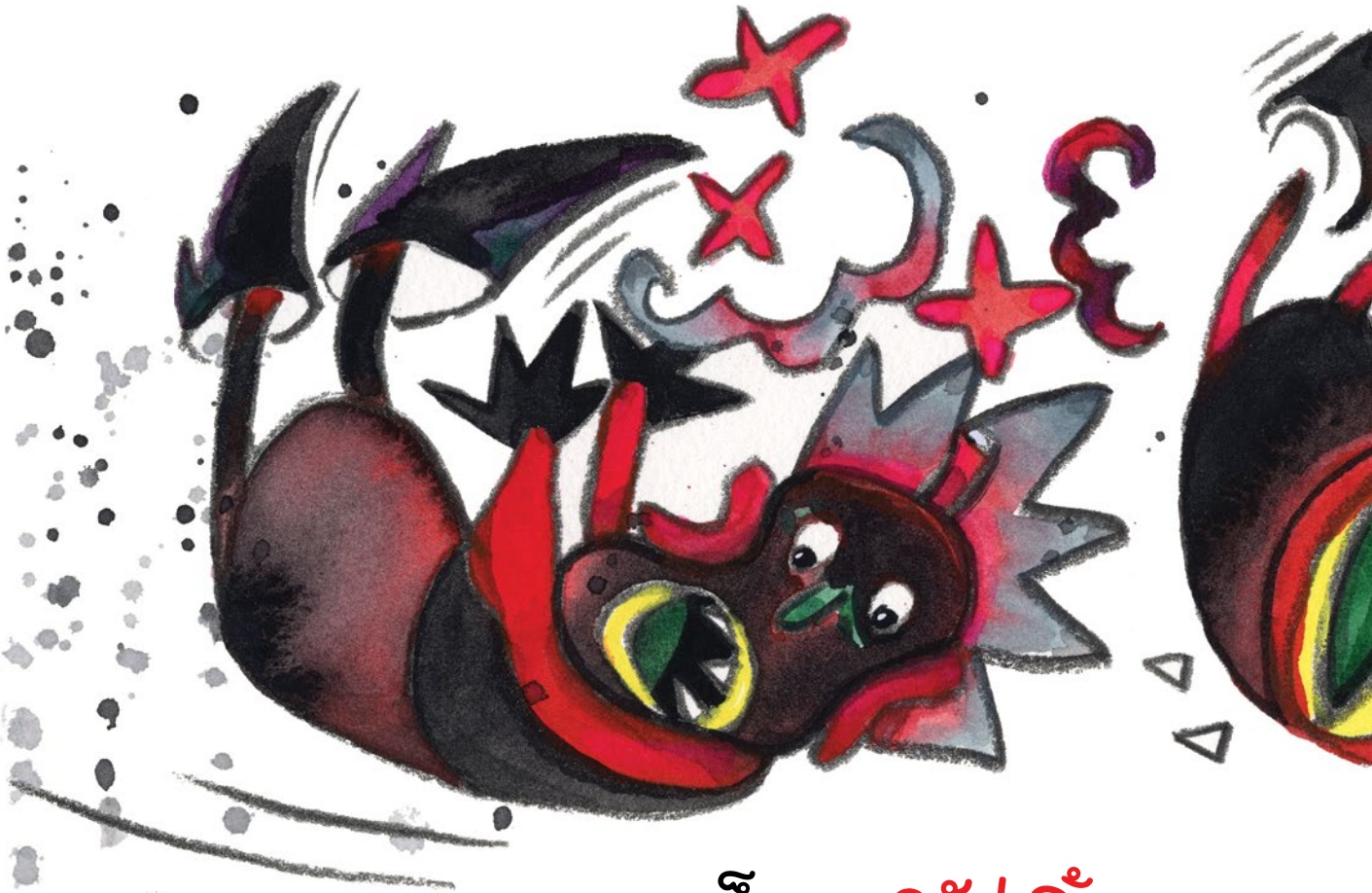

ไอ๋หยา!

มาร์สแมน กระเด้ง กระเด็น กระดอน มาไกล

ตกลงกลาง**ทุ่งดอกไม้**
กลิ่นดอกไม้หอมสดชื่น
มาร์สแมน จึงฟื้นพลังกลับคืนมาใหม่

มาร์สแมน พุ่งทะยานกลับมา
ส่งพลังที่เหนือกว่า รวดเร็วไม่ช้า

โดนปีศาจบุหรี่ไฟฟ้าอีแวรี่ ตูม กระเด็น หวือไป



กระดอน กระเด็น กระเดิ้ง

ดึ๋ง ดึ๋ง ดึ๋ง จึงต้องกลายร่าง

พรึบ พรึบ พรึบ เป็นพอด

เด็ก เด็ก เห็นเหตุการณ์ พากันตกใจ
โยนพอดทิ้งเร็วไว พร้อมบอก
ไม่ใช้ ไม่ใช้ ไม่สูบ ไม่สูบ

ยายเช้า กับลุงใจ
จึงอธิบายให้เด็กเด็กได้ฟัง
บุหรี่ไฟฟ้าอันตราย
บุหรี่ไฟฟ้าอันตราย ร่างกายพัง
เห็นไหม มันคือพอด
มันคือปีศาจควันบุหรี่
ทำให้สุขภาพไม่ดี
ต้องเลิกทันที ที่เรารู้

บุหรี่ไฟฟ้า อันตรายต่อเด็ก มากกว่าบุหรี่มวน

ไอบุหรี่ไฟฟ้า มีนิโคติน สารเคมีพิษ โลหะหนัก สารก่อมะเร็งและฝุ่น PM 2.5 จำนวนมาก

นิโคตินในบุหรี่มวน บุหรี่ไฟฟ้า มีฤทธิ์เสพติดสูงมาก เด็กไทยที่เสพติดบุหรี่มวน 7 ใน 10 เลิกไม่ได้ตลอดชีวิต งานวิจัยพบว่าเด็กและวัยรุ่นที่สูบบุหรี่ไฟฟ้าติดนิโคตินหนักยิ่งกว่าเด็กและเยาวชนที่ติดบุหรี่มวน และมีความเสี่ยงที่จะนำเด็กและเยาวชนไปสูบบุหรี่มวน หรือติดสิ่งเสพติดร้ายแรงชนิดอื่นๆ

นิโคตินทำอันตรายต่อสมองเด็กที่กำลังพัฒนา (จนถึงอายุ 25 ปี) ที่เป็นสมองส่วนที่เกี่ยวกับการเรียนรู้ สมาธิและการควบคุมอารมณ์ เพิ่มความเสี่ยงเกิดอาการซึมเศร้า และส่งผลเสียต่อการเรียนหนังสือ

นอกจากเสพติดแล้ว นิโคตินยังทำอันตรายต่อหลอดเลือดและหัวใจ

สารเคมีพิษ เกิดจากสารละลาย สารปรุงแต่งกลิ่นหอมที่ใช้ในน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้า เมื่อได้รับความร้อนจากแบตเตอรี่ในอุปกรณ์สูบบุหรี่ไฟฟ้า สารพิษเหล่านี้ทำให้ปอดอักเสบ ทั้งเฉียบพลันและเรื้อรัง

สารก่อมะเร็งและโลหะหนักในไอบุหรี่ไฟฟ้าทำอันตรายต่อสารพันธุกรรม (DNA) ของเนื้อเยื่อต่างๆ ที่สามารถพัฒนาต่อไปเป็นเซลล์มะเร็ง และมีรายงานว่าไอบุหรี่ไฟฟ้าทำให้เกิดมะเร็งปอดในหนูทดลองแล้ว

พ่อแม่จึงต้องเป็นแบบอย่างที่ดี ที่ไม่สูบบุหรี่ทุกชนิด เพื่อลดความเสี่ยงที่ลูกจะเข้าไปสูบและเสพติดบุหรี่มวน และบุหรี่ไฟฟ้า

ศ. นพ. ประกิต วาทีสาธกกิจ
ประธานมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
พฤษภาคม 2567

“เมื่อวิทยาศาสตร์บวกทุนนิยมล่าเหยื่อ ได้ผลิตบุหรี่ไฟฟ้า ที่เหมือนของเล่นเด็ก

พ่อแม่ทุกคนจำเป็นต้องฉีดวัคซีนเข็มแรกให้ลูกของเราด้วยการอ่านนิทานและพูดคุยให้เด็ก ๆ รู้ทันภัยบุหรี่ไฟฟ้า

การปลูกฝังจิตใต้สำนึกแห่งสุขภาพดีจะเป็นเกราะที่อยู่กับเขาไปจนโต และทำให้เขามีชีวิตยืนยาว

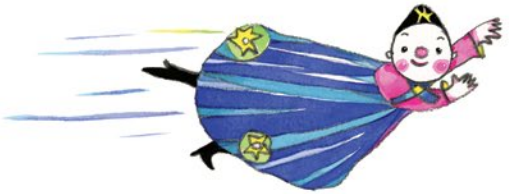
จากนั้นช่วยสร้างภูมิคุ้มกันด้วยวัคซีนเข็มที่ 2 มอบความรัก ความภาคภูมิใจให้แก่เขา จนเขาไม่อยากได้ความสุขเทียมจากนิโคตินในบุหรี่ไฟฟ้า

ถึงเวลาที่ทุกบ้าน ทุกครอบครัวต้องยกโล่ขึ้นปกป้องบุตรหลานของพวกเราแล้วครับ”

นพ. พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์

ผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

พฤษภาคม 2567



คุย สร้าง สุข

พ่อแม่ ผู้แวดล้อมเด็ก และสังคมของเรา คาดหวังให้เด็กรุ่นใหม่เติบโตอย่างแข็งแรง เป็นกำลังสำคัญแห่งอนาคต การพัฒนาและปกป้องเด็กให้ปลอดภัยจากโลกที่เต็มไปด้วยสิ่งเร้าและอันตราย จึงเป็นภารกิจที่สำคัญยิ่ง หนึ่งในภัยที่กำลังมีการแพร่ระบาดอย่างกว้างขวาง คือบุหรี่ไฟฟ้า ซึ่งมีผลกระทบร้ายแรงต่อสุขภาพและพัฒนาการเด็กทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยเฉพาะสมองที่กำลังพัฒนาส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้และความจำ งานวิจัยชี้ให้เห็นว่า การสัมผัสนิโคตินในวัยเด็ก จะลดความสามารถในการเรียนรู้และการทำงานของสมองในระยะยาว

หนังสือนิทาน**ชุดเตือนภัยบุหรี่ไฟฟ้า "เด็กปลอดพอด"** จึงเกิดขึ้นจากความร่วมมือขององค์กรที่เห็นถึงพลังของหนังสือภาพสำหรับเด็กและนักสร้างสรรค์เรื่องและภาพที่หลอมรวมกระบวนการเรียนรู้ของพลังจิตใต้สำนึก ทฤษฎีกระจกเงา และทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา (*Bandura Learning Theory*) เพื่อให้นวัตกรรมหนังสือชุดนี้ เป็นเครื่องมือเสริมสร้างความเข้าใจความตระหนักรู้ในเรื่องสุขภาพ หยุดการคุกคามและป้องกันภัยจากบุหรี่ไฟฟ้าในคราเดียวกัน

ขอขอบคุณทุกความร่วมมือที่เกิดขึ้น

โดยหวังว่า ทุก ๆ ครอบครัว ทุก ๆ หน่วยงานที่มีภารกิจในการพัฒนาเด็ก จะได้เข้ามาสานพลังและเติมพลังพลเมืองเด็กให้ก้าวพ้นวิกฤติบุหรี่ไฟฟ้า - ปลอดพอด ไปด้วยกัน

สุดใจ พรหมเกิด

ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส.

เตือนภัยบุหรี่ไฟฟ้า

บุหรี่ไฟฟ้า คืออะไร และทำงานอย่างไร

บุหรี่ไฟฟ้าเป็นผลิตภัณฑ์ยาสูบ
ที่ใช้อุปกรณ์ที่ทำให้ของเหลว
เกิดความร้อน กระทั่งกลายเป็นละอองลอย
ให้ผู้สูบหายใจเข้าไปได้
เมื่อผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้าหายใจออก
บุคคลอื่นก็หายใจเอาละอองลอยนี้เข้าไปได้ด้วย
ละอองลอยของบุหรี่ไฟฟ้าจะมีสารปรุงแต่งรส
นิโคตินและสารเคมีที่เป็นอันตราย
ทำให้เกิดการเสพติดสูง

บุหรี่ไฟฟ้า มีลักษณะอย่างไร

มีรูปทรงและขนาดหลากหลาย ออกแบบให้ดูเหมือน
ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ทั่วไป เช่น

- ปากกาเน้นข้อความ USB แฟลชไดรฟ์
  หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่นๆ
- บางชนิดมีรูปแบบเหมือนบุหรี่ ซิการ์ หรือไปป์ ตุ๊กตา
  หรือของเล่นเด็ก กล่องนม
- มีขนาดเล็กเท่ากับปากกา หรือใหญ่เท่ากับสมาร์ทโฟน
- เป็นแบบที่ชาร์จพลังงานได้ เป็นแบบเติมสาร /
  อุปกรณ์ทดแทน (refilled) เป็นแบบใช้แล้วทิ้ง
- มีสีสันสดใสและมีรสชาติที่ดึงดูดใจเด็กและวัยรุ่น
  เช่น ผลไม้ ลูกอม เมนทอล และมิ้นต์ เป็นต้น
- เสพติดรุนแรงและมีอันตราย เด็กที่สูบบุหรี่ไฟฟ้า
  เสี่ยงที่จะสูบบุหรี่ธรรมดาต่อไป

ข้อแนะนำสำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู และผู้ดูแลเด็ก

- เป็นตัวอย่างที่ดีในการไม่สูบบุหรี่
- พูดคุยกับเด็กๆ ว่า บุหรี่ไฟฟ้า มีสารพิษที่เป็นอันตราย
  เช่น นิโคติน ส่งผลต่อการพัฒนาสมองและการเรียนรู้ของเด็ก
  มากกว่าผู้ใหญ่หลายเท่า
- รู้เท่าทันเกี่ยวกับรูปทรง กลิ่น ของบุหรี่ไฟฟ้าประเภทต่าง ๆ
- หากพบว่า ลูกหลานแอบสูบบุหรี่ไฟฟ้า ให้ค่อย ๆ
  พูดคุยและเป็นกำลังใจให้เขาเลิก ไม่ควรใช้วิธีลงโทษ

ร่วมปกป้อง เด็กและเยาวชน จากบุหรี่ไฟฟ้า

ขอบคุณข้อมูลจาก CDC.gov/Vaping
สามารถติดตามชุดความรู้ และสื่อรณรงค์เรื่องบุหรี่ไฟฟ้า ได้ที่

เด็กปลอดบุหรี่

ผู้เขียนเรื่องและวาดภาพ

ศาสตราจารย์เกริก ยุ้นพันธ์

ทำงานหนังสือสำหรับเด็กต่อเนื่องมากว่า 30 ปี ได้รับรางวัลต่าง ๆ มากมาย เช่น **รางวัลนอมา** จากประเทศญี่ปุ่น เรื่อง **"ชาวนาไทย"** (พ.ศ. 2525) และ **"เด็กหญิงส้มกับจักรยานมหัศจรรย์"** (พ.ศ. 2533) รางวัลยูเนสโก จากประเทศญี่ปุ่น เรื่อง **"โลกอนาคต"** (พ.ศ. 2534) รางวัลสัปดาห์หนังสือแห่งชาติ เรื่อง **"พบกันสวัสดี" "บอลลูน" "ช้างน้อยแสนซน" "เอ๊ะ! หางของใคร" "บทเพลงกล่อมเด็ก" "จ๊ะเอ๋" "ผีเสื้อกับทุ่งหญ้า" "ความรักอบอุ่น" "ปากของใคร" "กระดุ๊กกระดิ๊กกระด๊อกกระแด๊ก" "รัฐสภาของไทย เด็กไทยสนใจ" "ความโลภของแม่เสือ" "ดอกไม้ของขวัญ"** รางวัลจากสำนักงานส่งเสริมเยาวชนแห่งชาติ เรื่อง **"แม่จ๋าช่วยลูกด้วย"** ได้รับประกาศเกียรติคุณด้านภาพประกอบ IBBY Honour List 2008 สำหรับนักวาดภาพ ประเภทหนังสือสำหรับเด็ก จาก IBBY (INTERNATIONAL BOARD ON BOOKS FOR YOUNG PEOPLE) (พ.ศ. 2551) เรื่อง **"คุณลุงชอบปลูกต้นไม้"** จัดตั้ง**พิพิธภัณฑ์ล้านของเล่นเกริก ยุ้นพันธ์ MILLION TOY MUSEUM ที่จังหวัดพระนครศรีอยุธยา** เคยเป็นอาจารย์ประจำสาขาวรรณกรรมสำหรับเด็ก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ต่อมาในปี พ.ศ. 2564 ได้รับการแต่งตั้งเป็น **"ศาสตราจารย์ด้านวรรณกรรมสำหรับเด็ก คนแรกของประเทศไทย** และปี พ.ศ. 2565 สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ ได้ยกย่องเชิดชูเกียรติให้เป็น **ศิลปินแห่งชาติ สาขาวรรณศิลป์"**

ปัจจุบันเป็นนักเล่า เล่น ร้อง แต่งนิทาน นักจัดกิจกรรมสำหรับเด็ก วาดภาพประกอบและดูแลพิพิธภัณฑ์ล้านของเล่นอย่างมีความสุข

มาร์สแมน กับ ยายเช้า

ตอน ปราบปีศาจบุหรี่ไฟฟ้า

เรื่องและภาพ : ศาสตราจารย์เกริก ยุ้นพันธ์
บรรณาธิการ : ระพีพรรณ พัฒนาเวช, สุดใจ พรหมเกิด
ผู้ช่วยบรรณาธิการ : สิริวัลย์ เรืองสุรัตน์
คณะทำงานขับเคลื่อนสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน
หทัยรัตน์ พันตาวงษ์, ชัยวัฒน์ คงคาลิหมีน, สิราภรณ์ ชาวหน้าไม้, นิตยา หอมหวาน, อัสริ ปาเกร์, ธัญนรี ทองชุม, นิศารัตน์ อำนาจอนันต์, จันทิมา อินจร, ปวรุตม์ สุวรรณวุฒิชัย
ออกแบบและจัดหน้า : Littleblackoz Studio
พิมพ์ครั้งที่ 1 : มิถุนายน 2567 จำนวน 3,000 เล่ม
จัดพิมพ์และเผยแพร่ : มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน
copyright© 2567 มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน
พิมพ์ที่ : บริษัท กู๊ดเฮด พริ้นท์ติ้ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง จำกัด
โทรศัพท์ : 0 2136 7042
ISBN : 978-616-8279-41-0

แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส.

บริหารงานโดย "มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน" ได้รับการสนับสนุนจาก สำนักสร้างเสริมระบบสื่อและสุขภาวะทางปัญญา (สำนัก 11) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ดำเนินงานประสานกลไก นโยบาย และปัจจัยขยายผลจากทั้งภาครัฐ ภาคประชาสังคม และภาคเอกชน ให้เอื้อต่อการสร้างเสริมพฤติกรรมและวัฒนธรรมการอ่านให้เข้าถึงเด็กและครอบครัว เพื่อร่วมสร้างสังคมสุขภาวะ

ร่วมสนับสนุนการขับเคลื่อนนโยบาย โครงการ และกิจกรรม เพื่อสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่านสู่สังคมสุขภาวะ ได้ที่

มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

424 หมู่บ้านเงาไม้ ซอยจรัญสนิทวงศ์ 67 แยก 3
ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางพลัด เขตบางพลัด
กรุงเทพ ฯ 10700
โทร : 0 2424 4616
โทรสาร : 0 2881 1877
E – mail : happy2reading@gmail.com
Website : www.happyreading.in.th
www.facebook.com/HappyReadingNews

(อ่านยกกำลังสุข)

เด็กเด็กจ๋า
บุหรี่ไฟฟ้าไม่ดี
มีพิษจากควันบุหรี่
พอดไม่ดี ต้องไม่สูบ ไม่ใช้

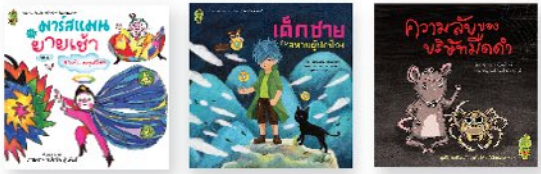
ตัวเหม็น ฟันดำ ตอกย้ำอีกที
ปอดจะดำปี๊ดปี๋ ใจสั่นหวั่นไหว
อีกทั้งระบบของร่างกายจะพังเร็วไว
มากมีโรคร้าย เข้ามาเกาะกุม
จงจำ จงจำ
ขอย้ำอีกที
พอดบุหรี่ไฟฟ้าไม่ดี
ต้องไม่สูบบุหรี่ไฟฟ้า

**กลับไปอ่านจาก
บนลงล่างอีกครั้ง**

อ่านหนังสือให้ลูกฟัง
สร้างศักยภาพแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต

เหมาะสำหรับเด็ก
อายุ 3-6 ปี

เหมาะสำหรับเด็ก
อายุ 7 ปีขึ้นไป



ขอขอบคุณพลังสนับสนุน

สามารถดาวน์โหลด
ชุดนิทานเตือนภัยบุหรี่ไฟฟ้า “เด็กปลอดพอด”
ธนาคารหนังสือเพื่อเด็กปฐมวัย www.happyreading.in.th