

การช่วยนักเรียน ให้เลิกสูบบุหรี่

วิธีการดำเนินงานมีดังนี้

- 1) ประชุมวางแผนคณะทำงาน
- 2) คัดกรองและรวบรวมรายชื่อนักเรียนกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มที่สูบบุหรี่
- 3) ประชุมนักเรียนที่สูบบุหรี่เพื่อร่วมกันหาแนวทางในการเลิกสูบบุหรี่
- 4) อบรมนักเรียนแกนนำและหัวหน้าห้องทุกห้องเพื่อเป็นผู้ติดตาม และสอดส่องพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียน
- 5) อบรมนักเรียนแกนนำเพื่อเป็นสายสืบติดตามนักเรียนที่กำลังเลิกสูบบุหรี่
 - จัดอบรม นักเรียนแกนนำสายสืบสีขาว
- 6) จัดกิจกรรมเยาวชนสกัดกั้นการแพร่ระบาดของบุหรี่และศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น เพื่อให้คำปรึกษาเพื่อนที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่
 - จัดทำคลินิกให้คำปรึกษาคนที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่
- 7) เชิญครูที่เลิกบุหรี่ได้สำเร็จ เป็นวิทยากรให้ความรู้นักเรียนเพื่อเป็นแบบอย่างในการเลิกบุหรี่
- 8) ครูให้คำปรึกษานักเรียนที่สูบบุหรี่และจัดทำรายงานเป็นวิจัยในชั้นเรียน
- 9) อบรมนักเรียนกลุ่มเสี่ยงและนักเรียนที่สูบบุหรี่ โดยการจัดค่ายนักเรียนเลิกสูบบุหรี่
 - จัดค่ายธรรมะช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่
 - อบรมนักเรียนกลุ่มเสี่ยงและผู้ปกครองในโครงการ “สายใยผูกพันสายสัมพันธ์ครอบครัว” โดยจัดกิจกรรมฐานความรู้
 - อบรมนักเรียนที่สูบบุหรี่กับผู้ปกครองให้ความรู้พิษภัยของบุหรี่และวิธีการเลิกบุหรี่
- 10) นำนักเรียนไปศึกษาดูงานผู้ป่วยด้วยโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่
- 11) ติดตามนักเรียนที่กำลังเลิกสูบบุหรี่อย่างใกล้ชิดโดยจัดกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนมาพบครูทั้งเช้า กลางวัน เย็น

- มีกิจกรรมให้นักเรียนรดน้ำและดูแลต้นไม้ในช่วงเช้า ช่วงกลางวันมาพบครูเพื่อพูดคุยสังเกต กลิ่นบุหรี่ปริ้วมือ ช่วงเย็นให้ออกกำลังกาย เป็นต้น
- 12) **เปิดโอกาสให้นักเรียนที่กำลังเลิกสูบบุหรี่เข้ามามีส่วนร่วม** ในการแข่งขันกีฬา เพื่อประเมินสมรรถภาพทางกายของตนเอง
 - 13) **เยี่ยมบ้านเพื่อติดตามนักเรียนที่กำลังเลิกบุหรี่ปริ้ว**
 - 14) **สัมภาษณ์นักเรียนที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้** นำมาเป็นต้นแบบและเป็นนักเรียนแกนนำรณรงค์
 - 15) **ปรับปรุงสภาพแวดล้อมโดยเฉพาะห้องสุขาของโรงเรียน**จากสภาพที่ทึบให้โปร่ง สว่างจากภายนอกได้ง่ายขณะล้างมือ
 - 16) **ติดตั้งกล้องวงจรปิดตามจุดอับต่าง ๆ**
 - 17) **ใช้มาตรการในการให้นักเรียนที่สูบบุหรี่ปริ้วนำเงินมาออมไว้**เพื่อใช้ในกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ เช่น
 - ดูแลนักเรียนที่สูบบุหรี่โดยการจัดตั้งชุมนุมพัฒนาศักยภาพเยาวชนแนวชีวิตเพื่อปลอดบุหรี่ปริ้วและสิ่งเสพติด โดยให้นักเรียนที่สูบบุหรี่ปริ้วนำเงินที่จะใช้ซื้อบุหรี่ปริ้วหยอดกระปุกทุกวันเพื่อนำมาเป็นเงินลงทุนในการบำเพ็ญประโยชน์ ปลูกผัก เลี้ยงปลา แล้วแบ่งนักเรียนที่สูบบุหรี่ปริ้วเป็นกลุ่ม ๆ ละ 8 คน มีพี่เลี้ยงซึ่งเป็นนักเรียนแกนนำที่ไม่สูบบุหรี่ปริ้ว 1 คนต่อนักเรียนที่สูบบุหรี่ปริ้ว 2 คน ทุกวันหลังรับประทานอาหารกลางวัน นักเรียนที่สูบบุหรี่ปริ้วจะต้องรายงานตัวกับพี่เลี้ยงเพื่อดูแลแปลงผักและเลี้ยงปลา
 - จัดโครงการกลับบ้านมือเปล่า โดยนำเงินที่เหลือมาฝากออมสินทุกวันก่อนกลับบ้านเพื่อไม่ให้นำเงินไปซื้อบุหรี่ปริ้ว
 - 18) **จัดตั้งหน่วยสายลับ สายลับ หรือจับคู่บัดดี้ให้นักเรียนดูแลกันและกัน** เช่น
 - จัดโครงการสายลับจับคว้นบุหรี่ปริ้วโดยนักเรียนชั้น ม.6 เป็นเจ้าของโครงการฯ ดูแลให้นักเรียนชั้น ม. 1 เป็นสายลับ
 - จัดกิจกรรม 1 คำถาม 1 กำลังใจ 1 ข้อเสนอแนะ 1 พันธสัญญา โดยจัดทำบัดดี้เป็นพี่เลี้ยงให้แก่นักเรียนที่สูบบุหรี่ปริ้วเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
 - ให้นักเรียนที่ถูกจับได้ว่าสูบบุหรี่ปริ้วในโรงเรียน บำเพ็ญประโยชน์โดยเป็นสายลับรายงานนักเรียนรายอื่นที่สูบบุหรี่ปริ้วในห้องน้ำ
 - 19) **สร้างกำลังใจให้แก่นักเรียนในการเลิกสูบบุหรี่ปริ้ว** เช่น
 - ขอความร่วมมือจากครูทุกคนในโรงเรียนช่วยสร้างเสริมกำลังใจให้นักเรียน มีความมั่นใจว่าจะสามารถเลิกสูบบุหรี่ปริ้วได้
 - มีวิธีการช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่ปริ้ว ดังนี้

- สำรวจนักเรียนที่สูบบุหรี่
- ศึกษานักเรียนเป็นรายบุคคลว่ามีปัจจัยใดที่ผลักดันให้มีพฤติกรรมสูบบุหรี่
- ให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล
- วิเคราะห์หาแนวทางช่วยนักเรียนด้วยวิธีการที่หลากหลายโดยยึดหลักการเข้าถึง เข้าใจ และ เข้าข้าง รวมทั้งขอความร่วมมือจากผู้เกี่ยวข้อง เช่น เพื่อน แฟน ครูที่นักเรียนสนิทด้วย ในการดูแลให้กำลังใจ

20) จัดตั้งชมรม คลินิก หรือประสานงานกับหน่วยงานของรัฐในการช่วยเลิกสูบบุหรี่ เช่น

- จัดตั้งชมรมคนอยากเลิกสูบบุหรี่ โดยการรวมตัวกันของนักเรียนที่อยากเลิกสูบบุหรี่ ให้สมาชิกชมรมช่วยกันทำสื่อรณรงค์ให้ความรู้เกี่ยวกับพิษภัยของบุหรี่ และขยายผลสู่เพื่อน นักเรียน รุ่นน้อง นักเรียนประถม และชุมชน
- จัดคลินิกช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่ โดยนิมนต์พระมาเป็นผู้ให้คำปรึกษาอาทิตย์ละหนึ่งวัน มีการใช้สมุนไพรและหมากฝรั่งช่วยให้เลิกสูบบุหรี่
- ประสานงานกับคณะพยาบาลศาสตร์ แผนกเวชกรรม มหาวิทยาลัย จัดกิจกรรมบำบัดนักเรียนที่สูบบุหรี่
- เปิดคลินิกช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่ร่วมกับโรงพยาบาล
- ประสานกับโครงการเภสัชอาสาสาขาสมาชิกเลิกบุหรี่ จัดกิจกรรมช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่ในโรงเรียน
- ประสานจัดอบรมนักเรียนกลุ่มเสี่ยงเพื่อช่วยให้เลิกสูบบุหรี่
- ประสานกับศูนย์อนามัย มาตรวจสุขภาพและให้คำปรึกษานักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่
- ประสานกับศูนย์อนามัยมาให้ความรู้ และช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่

21) ให้นักเรียนที่สูบบุหรี่ทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ เช่น

- กำหนดมาตรการในการดูแลนักเรียนที่สูบบุหรี่ โดยให้บำเพ็ญประโยชน์ เช่น ทำความสะอาดห้องพยาบาล พร้อมทั้งพูดคุย ให้คำแนะนำ ในขณะที่นักเรียนบำเพ็ญประโยชน์
- ให้นักเรียนที่ถูกจับได้ว่าสูบบุหรี่ในโรงเรียนไปบำเพ็ญประโยชน์โดยซ่อมเครื่องใช้ไฟฟ้าให้กับชุมชน
- ให้นักเรียนที่สูบบุหรี่ร่วมทำกิจกรรมจัดสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียน รดน้ำต้นไม้ จัดป้ายนิเทศเพื่อสร้างจิตสำนึก

22) จับ ปรับตามกฎหมาย เช่น

- มีมาตรการดูแลนักเรียนที่ถูกจับได้ว่าสูบบุหรี่ในโรงเรียนจะถูกปรับตามกฎหมาย เป็นเงิน 2,000 บาท แต่โรงเรียนใช้วิธีการให้บำเพ็ญประโยชน์เป็นเวลา 10 วัน แทนการปรับเงินวันละ 200 บาท

- มีมาตรการดูแลนักเรียน ถ้านักเรียนถูกจับได้ว่าสูบบุหรี่ในโรงเรียน จะถูกปรับเป็นเงิน 2,000 บาท โดยให้ผู้ปกครอง เป็นผู้มาจ่าย

23) ใช้มาตรการทางการศึกษาในการดูแล ติดตาม และสกัดกั้นนักเรียนที่สูบบุหรี่ เช่น

- มีการติดตามนักเรียนที่เลิกสูบบุหรี่จนจบการศึกษา โดยนักเรียนต้องมีสมุดรายงานตัวซึ่งครูจะบันทึกพฤติกรรมที่สังเกตพบ เช่น มีกลิ่นบุหรี่
- ใช้มาตรการสกัดกั้นนักเรียนสูบบุหรี่ในโรงเรียน โดยให้นักเรียนที่สูบบุหรี่ในโรงเรียนคัดลายมือคำว่า “โรงเรียนเป็นเขตปลอดบุหรี่ 100%” ลงในสมุดจำนวน 1 เล่ม
- มีมาตรการดูแลนักเรียนที่สูบบุหรี่ในโรงเรียน คือ หากพบว่าสูบบุหรี่จะมีการตักเตือนในครั้งแรก และตัดคะแนนความประพฤติ 30 คะแนน เชิญผู้ปกครองมารับทราบ ถ้าพบครั้งต่อไป ภาคทัณฑ์ และเชิญผู้ปกครองมารับตัวนักเรียนไปบำบัดรักษา
- มีมาตรการดูแลนักเรียนที่สูบบุหรี่ในโรงเรียนคือ หากพบว่าสูบบุหรี่ในโรงเรียนครั้งแรกจะเชิญผู้ปกครองมารับทราบ และลงโทษโดยให้บำเพ็ญประโยชน์ 10 วัน (คิดเป็นเงินวันละ 200 บาท) ถ้าจับได้ครั้งที่ 2 จะถูกปรับ 2,000 บาท โดยให้ผู้ปกครองเสียค่าปรับที่สถานีตำรวจ และผู้ปกครองจะต้องพานักเรียนไปรับการบำบัดจนสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้

ปัจจัยเอื้อต่อการดำเนินงาน

- โรงเรียนมีนักเรียนแกนนำที่เข้มแข็งจัดกิจกรรมรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่อย่างต่อเนื่อง
- โรงเรียนมีครูที่มีใจทุ่มเทเสียสละดูแลนักเรียนด้วยความเข้าใจนักเรียนที่สูบบุหรี่
- โรงเรียนมีผู้บริหารให้การสนับสนุนและเป็นต้นแบบที่ดีของการไม่สูบบุหรี่
- โรงเรียนมีบุคลากรทุกคนในโรงเรียนให้ความร่วมมือในการดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่สูบบุหรี่

ข้อสังเกต / ปัญหาและอุปสรรค

- นักเรียนไม่ตระหนักในพิษภัยของบุหรี่และขาดแรงจูงใจในการเลิกสูบบุหรี่
- นักเรียนขาดต้นแบบที่ดีในการเลิกสูบบุหรี่ เนื่องจากยังมีครูและผู้ปกครองที่สูบบุหรี่
- นักเรียนไม่มีทักษะการปฏิเสธเพื่อนที่ชวนให้สูบบุหรี่
- บุหรี่หาซื้อได้ง่ายรอบบริเวณโรงเรียน
- สภาพแวดล้อมในชุมชนยังมีคนที่สูบบุหรี่มาก ทำให้นักเรียนยอมรับค่านิยมการสูบบุหรี่
- นักเรียนที่สูบบุหรี่ขาดการดูแลสนับสนุนจากผู้ปกครองอย่างจริงจัง เนื่องจากผู้ปกครองไม่มีความรู้หรือเวลาในการดูแลติดตามการเลิกสูบบุหรี่ของนักเรียน

- บริษัทบุหรีมีกลยุทธ์จูงใจวัยรุ่นด้วยรูป รส กลิ่น เสียง ที่แปลก ใหม่และราคาถูก หาซื้อได้ง่าย เช่น บุหรีรสชาติต่าง ๆ บุหรีที่สูบผ่านน้ำ (บาราคุ) เป็นต้น
- ผู้รักษากฎหมายไม่ให้ความสำคัญกับมาตรการการควบคุมการบริโภคยาสูบ

ข้อเสนอแนะ

- ควรสร้างความตระหนักในพิษภัยของบุหรีให้กับนักเรียน
- ควรสร้างแรงจูงใจในการเลิกสูบบุหรีให้กับนักเรียนที่สูบบุหรี
- ควรเสริมสร้างทักษะในการปฏิเสธให้กับนักเรียน เพื่อป้องกันไม่ให้จำนวนนักเรียนที่สูบบุหรีเพิ่มขึ้น
- ควรเพิ่มการรณรงค์ขอความร่วมมือจากชุมชนและร้านค้ารอบบริเวณโรงเรียน และส่งเสริมให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการรณรงค์ให้โรงเรียนและชุมชนปลอดบุหรีเพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีที่ช่วยเอื้อให้นักเรียนที่สูบบุหรีอยากเลิกสูบบุหรี



เปิดโอกาสให้นักเรียนที่กำลังเลิกบุหรีเข้ามามีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬาเพื่อประเมินสมรรถภาพทางกายของตนเอง

โรงเรียนตกพรมหาวิทยาลัย
จังหวัดจันทบุรี



อบรมนักเรียนแกนนำสายสืบสีขาวเพื่อติดตามนักเรียนที่กำลังเลิกสูบบุหรี

โรงเรียนถิ่นวิทยา
จังหวัดลำปาง



จัดกิจกรรมให้คำปรึกษานักเรียนเพื่อเลิกบุหรี

โรงเรียนเทคโนโลยีภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
จังหวัดขอนแก่น



ดูแลนักเรียนที่สูบบุหรีโดยตั้งชุมชนพัฒนาศักยภาพเยาวชนแนววิถีเพื่อปลอดบุหรีและสิ่งเสพติด

โรงเรียนพิศาลปทุมณวิทยา
จังหวัดขอนแก่น



ให้นักเรียน
ที่สูบบุหรี่
บำเพ็ญ
ประโยชน์
โดยถางหญ้า

โรงเรียนมัธยมท่าแคแดง
จังหวัดจันทบุรี



ประชุม
ผู้ปกครอง
นักเรียน
ที่สูบบุหรี่

โรงเรียนสามพรานวิทยา
จังหวัดนครปฐม



อบรม
กลุ่มเสี่ยง
เพื่อช่วย
เลิกบุหรี่

โรงเรียนเถินวิทยา
จังหวัดเชียงใหม่



นำนักเรียน
กลุ่มเสี่ยงเข้า
ค่ายธรรมและ
สัญญาว่าจะ
เลิกสูบบุหรี่

โรงเรียนบ้านสะอาด
จังหวัดขอนแก่น



นักเรียนแกนนำ
รุ่นพี่ ดูแลให้
คำปรึกษา
นักเรียนรุ่นน้อง
เพื่อให้เลิกสูบบุหรี่

โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางขุนเทียน
กรุงเทพมหานคร



ครูให้คำปรึกษา
นักเรียนที่สูบบุหรี่
เพื่อช่วยให้เลิกสูบบุหรี่

โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า
กรุงเทพมหานคร



อบรมนักเรียน
ที่สูบบุหรี่ให้
ตระหนักถึง
พิษภัยและ
อันตรายของ
การสูบบุหรี่

โรงเรียนสะพานเลื้อกวิทยาาคม
จังหวัดจันทบุรี



จัดกิจกรรม
เปิดโปงกลยุทธ์
บริษัทบุหรี่เพื่อ
ไม่ให้เพื่อน
เยาวชนตกเป็น
เหยื่อบริษัทบุหรี่

โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา พุทธมณฑล
กรุงเทพมหานคร