ด่วนที่สุด

ที่ นธ ๐๐๑๗.๒/ว๒๑๕

ศาลากลางจังหวัดนราธิวาส
ถนนศูนย์ราชการ นธ ๙๖๐๐๐

๑๗ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความร่วมมือรณรงค์แนวคิด “วันเด็กวิถีใหม่ไร้อบายมุข สุขได้ด้วยการแบ่งปัน” และ “สร้างวิถีครู” ด้วยงานเลี้ยงวันครูปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่

เรียน หัวหน้าส่วนราชการตามบัญชีแนบท้าย

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนากระทรวงมหาดไทย ด่วนที่สุด ที่ นธ ๐๐๑๗.๒/ว ๒๒๗
ลงวันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๖๖ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยกระทรวงมหาดไทยแจ้งว่า สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้าขอความร่วมมือกระทรวงมหาดไทยประชาสัมพันธ์การสื่อสารแนวคิดการจัดงาน “วันเด็กวิถีไทย ไร้อบายมุข สุขได้ด้วยการแบ่งปัน” เพื่อเป็นการส่งเสริมการปลูกฝังค่านิยมไม่ยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข และสร้างค่านิยมการเป็นผู้ให้ ให้กับเยาวชนเนื่องในโอกาสวันเด็กแห่งชาติปี ๒๕๖๖ และประชาสัมพันธ์การขับเคลื่อนจัดงานเลี้ยงวันครูปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ เพื่อให้วิชาชีพครูเป็นแบบอย่าง เป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงสังคม และให้ครูมีสุขภาพที่ดีในการทำหน้าที่ครู รวมถึงประชาสัมพันธ์ประเด็นสุขภาพในเรื่องการดื่มสุรากับโรคโควิด-19 และภาวะสมองเสียหายจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไปยังจังหวัดทุกจังหวัดและโรงเรียนในสังกัดทุกโรงเรียน จึงขอให้ดำเนินการ ดังนี้

๑. ประชาสัมพันธ์แนวคิดการจัดงาน “วันเด็กวิถีไทย ไร้อบายมุข สุขได้ด้วยการแบ่งปัน” ผ่านสื่อประชาสัมพันธ์ต่าง ๆ ของจังหวัด รวมถึงแจ้งไปยังโรงเรียนในทุกแห่ง

๒. ประชาสัมพันธ์การร่วมขับเคลื่อนการจัดงานเลี้ยงวันครูปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ และประชาสัมพันธ์ประเด็นสุขภาพในประเด็นการดื่มสุรากับโรคโควิด-19 และภาวะสมองเสียหายจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ผ่านสื่อประชาสัมพันธ์ต่าง ๆ ของจังหวัด และหน่วยงานการศึกษาทุกแห่ง

รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

ในการนี้ จังหวัดนราธิวาสจึงขอให้ท่านดำเนินการประชาสัมพันธ์การรณรงค์แนวคิด “วันเด็กวิถีใหม่ไร้อบายมุข สุขได้ด้วยการแบ่งปัน” และ “สร้างวิถีครู” ด้วยงานเลี้ยงวันครูปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ เพื่อเป็นการส่งเสริมการปลูกฝังค่านิยมไม่ยุ่งเกี่ยวอบายมุขและตระหนักถึงปัญหาสุขภาพจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อไป ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดสิ่งที่ส่งมาด้วยได้ทางเว็บไซต์ www.narathiwat.go.th หัวข้อ “ระบบหนังสือราชการจังหวัดนราธิวาส”

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

ส.พพ/.

(นายสนั่น พงษ์อักษร)
ผู้ว่าราชการจังหวัดนราธิวาส

สำนักงานจังหวัด
กลุ่มงานยุทธศาสตร์และข้อมูลเพื่อการพัฒนาจังหวัด
โทร./โทรสาร ๐ ๗๓๖๔ ๒๖๓๘

บัญชีแนบท้าย

หนังสือจังหวัดนราธิวาส ด่วนที่สุด ที่ นธ ๐๐๑๗.๒/ว ๒๑๕ ลงวันที่ ๑๓ มกราคม ๒๕๖๖
เรื่อง ขอความร่วมมือรณรงค์แนวคิด “วันเด็กวิถีใหม่ไร้อบายมุข สุขได้ด้วยการแบ่งปัน” และ “สร้างวิถีครู”
ด้วยงานเลี้ยงวันครูปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่

****

๑. ประชาสัมพันธ์จังหวัดนราธิวาส
๒. ศึกษาธิการจังหวัดนราธิวาส
๓. ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเขต ๑
๔. ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเขต ๒
๕. ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเขต ๓
๖. ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่มัธยมศึกษานราธิวาส
๗. นายกเทศมนตรีเมืองทุกแห่ง

ศาลากลางจังหวัดนราธิวาส
รับเลขที่ 000775
วันที่ 13 ม.ค. 2566
กระทรวงมหาดไทย จังหวัดนราธิวาส
ถนนอัษฎางค์ กทม. ๑๐๒๐๐ 0166
รับเลขที่
วันที่ 13 ม.ค. 2566
สำนักงานจังหวัดนราธิวาส
กลุ่มงานยุทธศาสตร์และข้อมูลฯ
เลขที่รับหนังสือ ๔๕
วันที่ ๑๗ ม.ค. ๖๖ เวลา ๑๕.๕๐ น.

ด่วนที่สุด
ที่ มท ๐๒๑๑.๓/ว๒๒๗

กระทรวงมหาดไทย
ถนนอัษฎางค์ กทม. ๑๐๒๐๐

๑๐ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความร่วมมือรณรงค์แนวคิด "วันเด็กวิถีใหม่ไร้อบายมุข สุขได้ด้วยการแบ่งปัน" และ "สร้างวีถีครู" ด้วยงานเลี้ยงวันครูปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัดทุกจังหวัด

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. สำเนาหนังสือสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า ด่วนที่สุด ที่ สคล.๑๔๐/๒๕๖๕ ลงวันที่ ๒๖ ธันวาคม ๒๕๖๕
๒. สำเนาหนังสือสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า ด่วนที่สุด ที่ สคล.๑๔๑/๒๕๖๕ ลงวันที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๕

ด้วยสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้าขอความร่วมมือกระทรวงมหาดไทยประชาสัมพันธ์การสื่อสารแนวคิดการจัดงาน "วันเด็กวิถีใหม่ ไร้อบายมุข สุขได้ด้วยการแบ่งปัน" เพื่อเป็นการส่งเสริมการปลูกฝังค่านิยมไม่ยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข และสร้างค่านิยมการเป็นผู้ให้ ให้กับเยาวชนเนื่องในโอกาสวันเด็กแห่งชาติปี ๒๕๖๖ และประชาสัมพันธ์การขับเคลื่อนจัดงานเลี้ยงวันครูปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ เพื่อให้วิชาชีพครูเป็นแบบอย่าง เป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงแก่สังคม และให้ครูมีสุขภาพที่ดีในการทำหน้าที่ครู รวมถึงประชาสัมพันธ์ประเด็นสุขภาพในเรื่องการดื่มสุรากับโรคโควิด – 19 และภาวะสมองเสียหายจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไปยังจังหวัดทุกจังหวัดและโรงเรียนในสังกัดทุกโรงเรียน รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

กระทรวงมหาดไทยขอความร่วมมือจังหวัดดำเนินการ ดังนี้

๑. ประชาสัมพันธ์แนวคิดการจัดงาน "วันเด็กวิถีใหม่ ไร้อบายมุข สุขได้ด้วยการแบ่งปัน" ผ่านสื่อประชาสัมพันธ์ต่าง ๆ ของจังหวัด รวมถึงแจ้งไปยังโรงเรียนในทุกแห่ง

๒. ประชาสัมพันธ์การร่วมขับเคลื่อนการจัดงานเลี้ยงวันครูปลอดเหล้า เบียร์ บุหรี่ และประชาสัมพันธ์ประเด็นสุขภาพในประเด็นการดื่มสุรากับโรคโควิด – 19 และภาวะสมองเสียหายจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ผ่านสื่อประชาสัมพันธ์ต่าง ๆ ของจังหวัด และหน่วยงานการศึกษาทุกแห่ง

ทั้งนี้ สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.) ได้มอบหมายให้นางสาวอภิศา มะหะมาน หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๙๒๗๔ ๘๘๒๔ เป็นผู้ประสานงาน รายละเอียดปรากฏตาม QR CODE ท้ายหนังสือ

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการตามความเหมาะสมต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายสุทธิพงษ์ จุลเจริญ)
ปลัดกระทรวงมหาดไทย

สิ่งที่ส่งมาด้วย

สำนักงานปลัดกระทรวง
สำนักนโยบายและแผน
โทร. ๐ ๒๒๒๓ ๕๒๔๕

Change For Good
ปิดบัญชีทุจริต ประชาชนได้ประโยชน์

ภาวะสมองเสียหายจากแอลกอฮอล์

PEER-REVIEWED CONTENT

แพทย์หญิง จิตรลดา สมาจาร วันที่ 10 ธันวาคม 2562

เวลาในการอ่าน 6 นาที

5.0

HIGHLIGHTS:

- ภาวะสมองเสียหายจากสุราในระยะยาวจะส่งผลต่อบุคลิกภาพ อารมณ์แปรปรวน และนำไปสู่สภาวะความจำเสื่อมได้
- แอลกอฮอล์ส่งผลต่อสมองของเพศหญิงมากกว่าเพศชายเนื่องจากความแตกต่างของฮอร์โมนเพศ น้ำหนัก ปริมาณไขมันในร่างกาย
- ภาวะสมองเสียหายจากสุรา เป็นภาวะที่รักษาให้ดีขึ้นและยับยั้งความเสียหายเพิ่มเติมได้หากได้รับการตรวจวินิจฉัย และการรักษาที่เหมาะสม

ผลกระทบของแอลกอฮอล์ที่มีต่อสมอง

การดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมากทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพสมองทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ทั้งเรื่องความจำ ความคิด ความเข้าใจ การใช้เหตุผล พฤติกรรมการแสดงออก การเคลื่อนไหว บุคลิก อารมณ์ มีรายงานพบว่า อาการความจำเสื่อมเป็นผลจากการใช้แอลกอฮอล์ในระยะยาวมากถึง 9-24% * โดยขึ้นอยู่กับระยะเวลา ปริมาณ ชนิดของเครื่องดื่มซึ่งมีปริมาณแอลกอฮอล์แตกต่างกันไป เช่น รูปแบบของการดื่ม ช่วงงดเว้นการดื่ม

ทั้งนี้ปริมาณแอลกอฮอล์ที่สามารถดื่มได้โดยไม่เป็นอันตรายต่อสมอง คือ ไม่เกิน 3 วัน ใน 1 สัปดาห์ โดยปริมาณการดื่มไม่เกิน 14 ดื่มมาตรฐาน (7 pints of beer หรือ เบียร์ 4 ขวด, 1 pint of beer เทียบเท่ากับปริมาณแอลกอฮอล์ 8 กรัม) ต่อสัปดาห์ในผู้หญิง และ 21 ดื่มมาตรฐานในผู้ชาย

ผลกระทบของแอลกอฮอล์ที่มีต่อสมอง

แอลกอฮอล์ที่ดื่มหลังจากดูดซึมแล้ว สามารถซึมผ่านหลอดเลือดเข้าไปทำลายเซลล์สมองได้โดยตรง ทำให้การกำจัดของเสียในเซลล์สมองแย่ลง การสร้างสารสื่อประสาทน้อยลง เนื้อสมองเสียหายและตายเร็วกว่าปกติ เกิดเนื้อสมองฝ่อ รวมถึงไปทำลายเซลล์พี่เลี้ยงของสมองที่ช่วยในการทำงาน นอกจากนี้แอลกอฮออล์ยังไปรบกวนการดูดซึมและกระบวนการนำวิตามินบี 1 ไปใช้ ทำให้เกิดภาวะขาดวิตามินบี 1 ซึ่งหากพบร่วมกับภาวะขาดสารอาหารในผู้ป่วยที่ดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้กระบวนการทำลายของสมองเร็วยิ่งขึ้น

ภาวะสมองเสียหายจากสุรา (alcohol related brain damage)

- **อาการในระยะเฉียบพลัน:** สูญเสียการควบคุมตัวเอง สูญเสียความจำระยะสั้นในด้านความคิด การใช้เหตุผลลดลง เสียการควบคุมการเคลื่อนไหวทรงตัวได้ไม่ดี ถ้าได้รับแอลกอฮอล์ในปริมาณมากทำให้กดการหายใจ ระดับความรู้สึกตัวลดลงได้
- **อาการในระยะยาว:** บุคลิกภาพและอารมณ์แปรปรวน ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ นำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มีภาวะความจำเสื่อม มีปัญหาการเรียนรู้และจดจำ รวมไปถึงมีการเติมความจำด้วยข้อมูลที่ไม่เกี่ยวข้องลงไป

แอลกอฮอล์ส่งผลต่อสมองของเพศหญิงมากกว่าเพศชายเนื่องจากความแตกต่างในหลายปัจจัย เช่น ปัจจัยจากฮอร์โมนเพศ น้ำหนัก ปริมาณไขมันในร่างกาย

นอกจากแอลกอฮอล์จะส่งผลต่อสมองและระบบประสาทส่วนกลางแล้ว ยังส่งผลต่อระบบประสาทส่วนอื่นๆ ได้แก่

- เส้นประสาทควบคุมการสั่งการเคลื่อนไหว (Motor nerve) ทำให้ผู้ป่วยมีอาการอ่อนแรงของแขนขา
- เส้นประสาทที่ควบคุมการรับความรู้สึก (Sensory nerve) ส่งผลให้ผู้ป่วยเกิดอาการชา คล้ายเข็มทิ่มปลายมือเท้า มีอาการเดินเซควบคุมการทรงตัวลำบาก
- เส้นประสาทอัตโนมัติ (Autonomic nerve) ทำให้การควบคุมความดันระหว่างการเปลี่ยนท่า การเต้นของหัวใจ ผิดปกติ การหลั่งของเหงื่อ น้ำลาย น้ำย่อยในทางเดินอาหารผิดปกติ ส่งผลทำให้มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสียได้

การตรวจภาวะสมองเสียหายจากแอลกอฮออล์

แพทย์จะซักประวัติการดื่มแอลกอฮอล์ ชนิด ปริมาณ รูปแบบการดื่ม รวมถึงโรคประจำตัวอื่นๆ ร่วมกับตรวจร่างกายเพื่อดูการทำงานของเส้นประสาทและกล้ามเนื้อ รีเฟล็กซ์ การทรงตัว รวมถึงระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น การควบคุมระดับความดันโลหิต อุณหภูมิของร่างกาย การเต้นของหัวใจ ทำการทดสอบเกี่ยวกับความจำของผู้ป่วย การตรวจทางห้องปฏิบัติการเพิ่มเติม เช่น ตรวจระดับโปรตีนแอลบูมินในเลือด ค่าการทำงานของตับ ระดับวิตามินบี ระดับน้ำตาล และไขมันในเลือด รวมถึงภาพวินิจฉัยทางสมอง แล้วรวบรวมข้อมูลประเมินระดับความเสียหายที่เกิดขึ้น

บางครั้งผู้ป่วยที่ภาวะสมองเสียหายจากสุรา มักได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นอาการของโรคอัลไซเมอร์ แต่ภาวะสมองเสียหายจากสุรา เป็นภาวะที่รักษาให้ดีขึ้นและยับยั้งความเสียหายเพิ่มเติมได้ การตรวจเพิ่มเติมที่เหมาะสมจะช่วยให้ได้รับการวินิจฉัยที่ถูกต้องและรวดเร็ว

การรักษาภาวะสมองเสียหายจากแอลกอฮอล์

สิ่งสำคัญที่สุด คือ การหยุดดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งจะลดปริมาณสารพิษที่เข้าไปทำลายเซลล์สมองโดยตรง ทำให้เซลล์สมองฟื้นตัวได้ การรักษาภาวะขาดวิตามินบี 1 ด้วยการให้วิตามินบี 1 เข้าทางหลอดเลือดดำ ซึ่งจะให้ผลตอบสนองดี ถ้าสมองได้รับความเสียหายไม่มาก โดยสมองส่วนที่ยังไม่ถูกทำลายจะสามารถฟื้นฟูกลับมาได้ดี รวมถึงรักษาภาวะแทรกซ้อนที่เกิดร่วมกัน เช่น ภาวะขาดสารอาหาร น้ำตาลและไขมันในเลือดสูง เป็นต้น

การให้วิตามินบี 1 แบบฉีดขนาดสูง ติดต่อกัน 5-7 วัน จะให้ผลดีมากในผู้ที่มีภาวะสมองถูกทำลายจากการขาดวิตามินบี 1

หากดื่มแอลกอฮอล์เข้าไปในปริมาณที่มากและรู้สึกมีอาการผิดปกติของร่างกายตามที่กล่าวมา แนะนำให้มาปรึกษาแพทย์ เพื่อทำการตรวจรักษาที่ถูกต้องเพื่อสุขภาพที่ดี

ขอบคุณข้อมูลจาก

แพทย์หญิง จิตรลดา สมาจาร

สาขาประสาทวิทยา โรงพยาบาลสมิติเวช

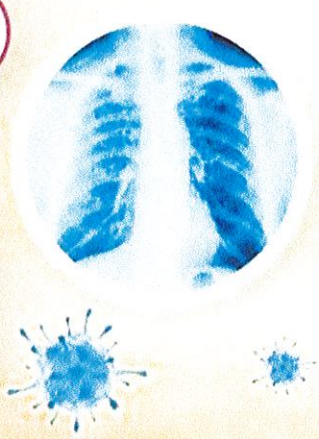
เผยแพร่โดยกูเกิล

การดื่มสุรา กับโรคโควิด-19

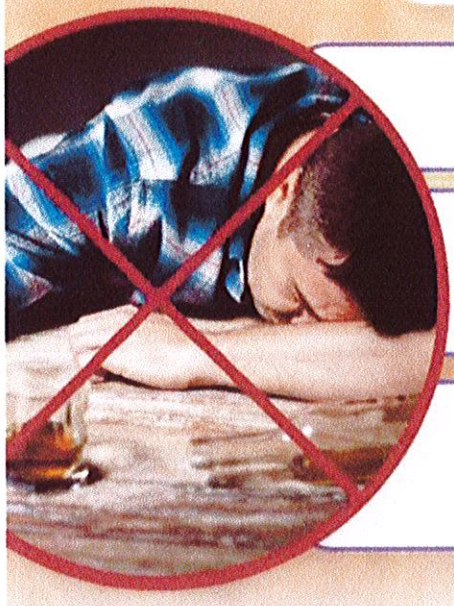
การดื่มสุรากับโอกาสติดโควิด-19

การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคต่าง ๆ ได้ง่ายกว่าผู้ที่ไม่ดื่ม โดยเฉพาะโรคโควิด-19 รวมถึงเพิ่มโอกาสเกิดอาการแทรกซ้อนจากโรคปอดอักเสบ หรือโรคปอดบวม เนื่องจาก

1. สุราทำให้การทำงานของกล้ามเนื้อบริเวณคอหอยลดลง เป็นการเพิ่มความเสี่ยงให้เชื้อโรคโควิด-19 ลงปอดเพิ่มสูงขึ้น
2. สุราทำให้การทำงานของเม็ดเลือดขาวที่ทำหน้าที่กำจัดเชื้อโรคต่าง ๆ อ่อนกำลังลง เมื่อเชื้อโรคโควิด-19 เข้าสู่ร่างกาย จึงติดเชื้อได้ง่ายขึ้น
3. สุราทำให้ความยับยั้งชั่งใจน้อยลง อาจมีพฤติกรรมเสี่ยงในช่วงเมาสุราได้ เช่น ดื่มเหล้า-รับประทานข้าวร่วงเดียวกัน ไม่สวมหน้ากากอนามัย และไม่รักษาระยะห่าง



การดื่มสุรากับวัคซีนโควิด-19



ควรงดการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระหว่างการแพร่ระบาดของโควิด-19 รวมทั้งก่อนและหลังได้รับวัคซีนโควิด-19

ผู้ที่ติดสุราเมื่องดดื่มแอลกอฮอล์แล้ว อาจมีอาการมือสั่น ใจสั่น เหงื่อออก ควรค่อย ๆ ลดการดื่มสุราลงภายใน 1-2 สัปดาห์ ก่อนเข้ารับวัคซีนโควิด-19 หรือควรปรึกษาแพทย์เพื่อขอรับยาลดอาการถอนสุรา

ผู้ที่ติดสุราหากหยุดดื่มทันทีอาจมีอาการถอนสุรา เช่น มือสั่น ใจสั่น บางรายอาจมีอาการชักเกร็งกระตุกที่จุดฉีดวัคซีน ทำให้ไม่สามารถเข้ารับวัคซีนตามที่ต้องการได้

ข้อมูล ณ วันที่ 6 สิงหาคม 2564

ที่มา : ผศ. นพ.ธีรยุทธ รุ่งนิรันดร

แนวทางการเข้าร่วมขับเคลื่อน วันเด็กวิถีใหม่ไร้อบายมุข สุขได้ด้วยการแบ่งปัน
พ.ศ.๒๕๖๖ (ปีที่๒)

๑.สมัครในเวปไซต์ **ที่โรงเรียนคำพ่อสอน.com หรือสแกนคิวอาโคด ด้านล่าง**
สมัครได้ตั้งแต่วันที่ ๑ มกราคม ๒๕๖๖ หน่วยงานที่เข้าร่วมโครงการจะได้รับเกียรติบัตร ของที่ระลึกจากโครงการ หลังสื่อสารการขับเคลื่อน

๒.ขอความร่วมมือสื่อสารการขับเคลื่อนที่ได้ทำ(ตามสภาพจริง) โดยนำแนวทางในคู่มือลงสู่ภาคปฏิบัติ กลับมาภายใน **วันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ ในช่องทางเวปไซต์** ที่โรงเรียนคำพ่อสอน.com

ที่โรงเรียนคำพ่อสอน.com

คู่มือจัดกิจกรรมวันเด็กวิถีใหม่ไร้อบายมุข สุขได้ด้วยการแบ่งปัน)

สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ น.ส.รจนา กลิ่นหอม ๐๘๗-๓๘๔ ๓๙๕๓

คู่มือจัดกิจกรรม

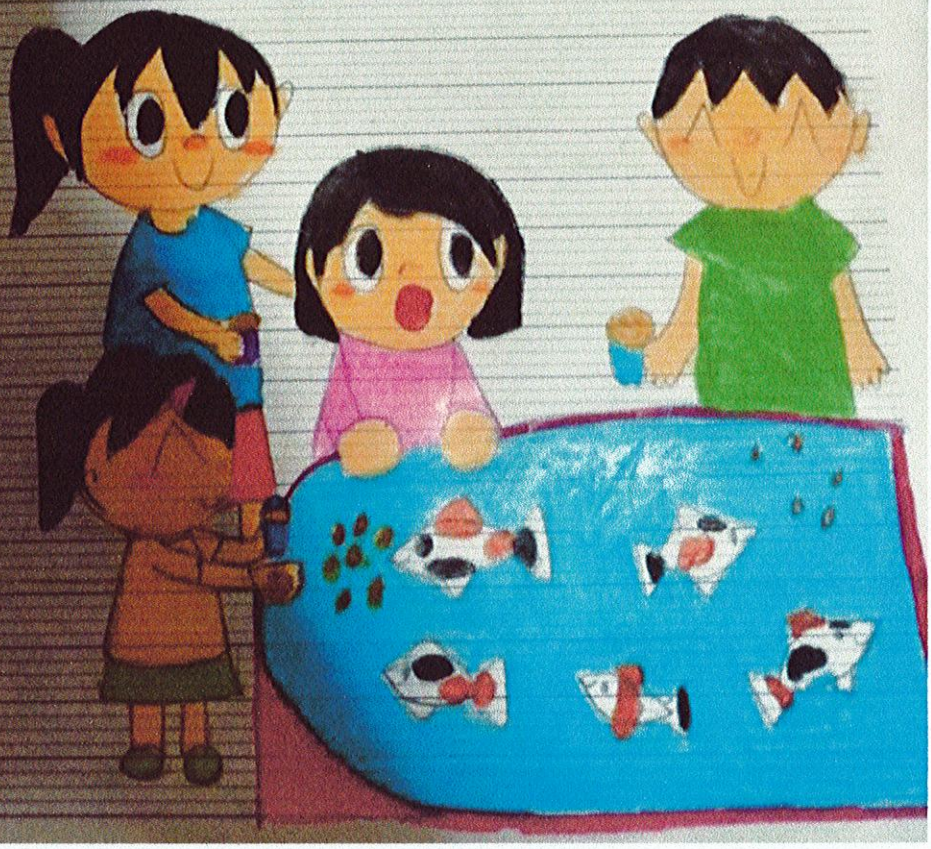
วันเด็กวิถีใหม่ไร้อบายมุข สุขได้ด้วยการแบ่งปัน

31

ชื่อ ด.ญ. สสิลภร สัจจโภชน์ ชั้น ป๕๒ เลขที่ ๓๑ วิชา

"วันเด็กวิถีใหม่ไร้สบายมุข สุขได้ด้วยกรณ์เพื่อน"

วันเด็กนี้ ๒๕๖๕ ฉันได้ทำความดี คือ ได้เดินทางไปทำบุญที่วัด และได้ท่องเที่ยว-ที่ตลาดบางน้ำผึ้ง มีจุดรับบริจาคเงินของหลวงพ่ออลงกต วัดพระบาทน้ำพุ ฉันและน้องได้บริจาค-เงินให้เด็ก ฉันและครอบครัวได้ให้อาหารปลาคราฟ เดินดูต้นไม้ ซื้อน้ำผลไม้ดื่ม และกลับบ้าน พอถึงบ้าน ฉันได้แบ่งของเล่นให้น้อง ขอพรคุณพ่อคุณแม่ และทำความสะอาดบ้าน "วันเด็กนี้ฉัน-มีความสุขมาก"



วัยเด็กเป็นวัยสำหรับขวนขวายหาความรู้
และความดีใส่ตัว เพื่อเป็นรากฐานการดำเนิน
ชีวิตและทำประโยชน์ในภายหน้า

เยาวชนอย่าปล่อยให้เวลาล่วงไปเปล่า
เพราะการกระทำเช่นนั้น เป็นการทำลายตนเอง
ทำลายสังคมและส่วนรวม

พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน
วันที่ ๒๓ พฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๑๓

พระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร

คำนำ

วันเด็กแห่งชาติของแต่ละปี จะเป็นความทรงจำที่มีคุณค่าและความหมายต่อการเติบโตของเด็กๆทุกคน หากผู้ใหญ่ที่มีหน้าที่ช่วยกันจัดงานวันเด็กที่มีการเรียนรู้ **"วิชาชีวิต"** ซึ่งประกอบด้วย**ศีลธรรมอันดีงามตามพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราชบรมนาถบพิตร** ที่พระราชทานไว้ให้กับเด็กอย่างต่อเนื่อง (ดังที่อัญเชิญมา) ควบคู่ไปความสนุกและมีสติไตร่ตรอง จะทำให้เด็กๆได้ซึมซับความสุขที่จะเป็นต้นทุนชีวิตในอนาคตมากกว่าการได้สิ่งของ ได้กินขนม ได้เล่นสนุก และหากผู้ใหญ่ซึ่งมีน้ำใจต่อเด็กๆในการจัดงานวันเด็กเป็นแบบอย่างที่ดีแก่เด็กๆ **ด้วยแล้วเช่นไม่ตั้งวงสังสรรค์ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่สูบบุหรี่ในงานวันเด็ก**ด้วยแล้ว เชื่อว่างานวันเด็กในแต่ละปีจะมีผลให้เด็กเกิดลักษณะนิสัยที่ดี และเป็นความสุขอันประเสริฐร่วมกันทั้งเด็กและผู้ใหญ่

กิจกรรมในคู่มือจัดงาน **"วันเด็กวิถีใหม่ไร้อบายมุข สุขได้ด้วยการแบ่งปัน"** เป็นแนวทางให้เกิดงานวันเด็กที่มีคุณค่าและความหมายต่อเด็กไทยทั้งประเทศ ซึ่งแนวทางกิจกรรมนี้เกิดจากความร่วมมือของสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.)ในโครงการครูดีไม่มีอบายมุข (รุ่น๑๐)ทั้ง๔ภาค รวมทั้งครูดีไม่มีอบายมุขรุ่นต่างๆ ที่ช่วยกันขับเคลื่อนในโรงเรียนแนวทางการจัดกิจกรรม **"วันเด็กวิถีใหม่ไร้อบายมุข สุขได้ด้วยการแบ่งปัน"** สามารถนำไปปฏิบัติได้ทันทีและสามารถปรับใช้ได้ให้เหมาะสมเพื่อเกิดประโยชน์สูงสุดต่อเด็กไทย

การริเริ่มขยายผล "วันเด็กวิถีใหม่ไร้อบายมุข สุขได้ด้วยการแบ่งปัน" ขอน้อมถวายแด่
พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร
ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณเหนือที่สุดมิได้

สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า(สคล.)

เกิดอะไรขึ้นในงานวันเด็ก

ความจริงที่ชวนมองร่วมกันในงานวันเด็กแห่งชาติ (สภาพปัญหาโดยสังเขป)

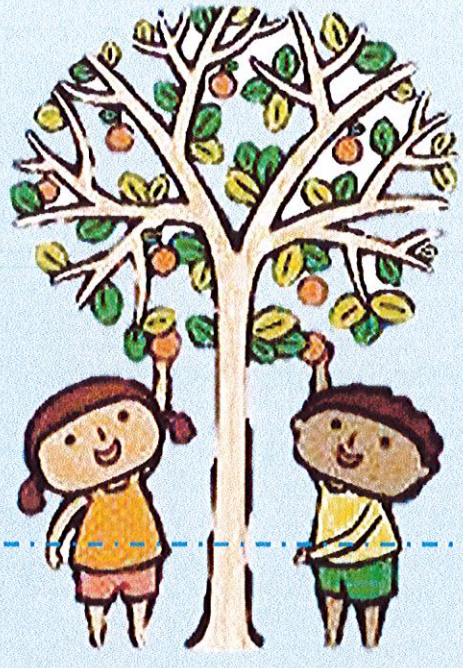
จากการสำรวจและเก็บข้อมูลเชิงพื้นที่ในการจัดงานวันเด็ก เนื่องในวันเด็กแห่งชาติ ซึ่งมีการจัดงานวันเด็กทั่วประเทศในพื้นที่ต่างๆ พบว่ามีแนวโน้มก่อให้เกิดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ต่อเด็กๆ ทั้งในระยะสั้นและระยะยาวโดยสังเขป ดังนี้

๑.พฤติกรรมการแก่งแย่ง แข่งขันเพื่อจะได้รับสิ่งของรางวัลต่างๆ มากกว่าพฤติกรรมการแบ่งปันเอื้อเฟื้อเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

๒.ไม่เห็นคุณค่าของสิ่งของที่ได้มาจากงานวันเด็กเพราะได้มาง่ายและบางอย่างเป็นของที่ไม่อยากได้

๓.พฤติกรรมเลียนแบบผู้ใหญ่ในการดื่มเหล้า เบียร์ สูบบุหรี่จากผู้ใหญ่ที่มีส่วนร่วมในการจัดงานวันเด็กทำให้เด็กเห็น เช่นมีโต๊ะดื่มสังสรรค์ของผู้ใหญ่คู่กับการจัดงานวันเด็กหรือหลังจากจัดงานวันเด็กในช่วงเช้า

จากข้อมูลข้างต้นนี้ ขอเชิญชวนมาร่วมกันสร้างค่านิยมที่ถูกต้อง ให้เป็นความทรงจำที่งดงามแก่เด็กๆในงานวันเด็กแห่งชาติของทุกปี



วัตถุประสงค์ของ

"วันเด็กวิถีใหม่ไร้อบายมุข สุขได้ด้วยการแบ่งปัน"

๑.สร้างค่านิยมปลอดอบายมุขในเด็กๆ ผู้ปกครอง และชุมชนที่มีส่วนร่วมในการจัดงาน

๒.สร้างค่านิยมการแบ่งปันให้แก่เด็กๆโดยเริ่มจากสิ่งใกล้ตัวที่ทำได้จริง

๓.สร้างให้เด็กๆมีจินตนาการ คิดสร้างสรรค์ คิดวิเคราะห์ ร่วมรับผิดชอบในการออกแบบงาน"วันเด็กวิถีใหม่ไร้อบายมุข สุขได้ด้วยการแบ่งปัน" ร่วมกับผู้ปกครอง คุณครู โดยมีคุณพ่อ คุณแม่ คุณครูเป็นที่ปรึกษา

๔.สร้างวิถีวัฒนธรรมไทย ความอบอุ่นในครอบครัว เช่นช่วยคุณพ่อคุณแม่ทำอาหารใส่บาตรในวันเด็ก และการอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้ใหญ่

๕.ให้เกิดแสดงออกที่อยู่บนฐานของวัฒนธรรมไทยด้วยความประหยัด เรียบง่าย เช่นหากมีกิจกรรมการแสดงในงานวันเด็ก ไม่เน้นการแต่งตัวในการแสดงที่ฟุ่มเฟือยและแต่งกายเกินวัยของเด็ก

๕ กิจกรรมเสนอแนะ "วันเด็กวิถีใหม่ไร้อบายมุข สุขได้ด้วยการแบ่งปัน" (ในครอบครัว)

๑.เด็กๆร่วมกันกับคุณพ่อ คุณแม่ทำอาหารใส่บาตร

๒.เด็กๆกราบขอพรผู้ใหญ่ในบ้าน

๓.เด็กๆร่วมกันทำขนม หรืออาหารที่ทำได้ง่ายแบ่งปันเพื่อนบ้านหรือแบ่งปันเด็กอื่นๆ หรือผู้สูงอายุที่เขาขาดแคลน

๔.เด็กๆแบ่งปันเสื้อผ้าที่ใส่ไม่ได้ หรือแบ่งปันของเล่นที่มีให้กับเด็กอื่นที่ยากไร้

๕.ขอเชิญชวนผู้ปกครองงดดื่มสังสรรค์(เครื่องดื่มแอลกอฮอล์)ในงานวันเด็กเพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก

๔ ขั้นตอนเสนอแนะการเตรียมจัดงาน วันเด็กวิถีใหม่ไร้อบายมุข สุขได้ด้วยการแบ่งปัน (ในโรงเรียน)

๑.โรงเรียนสร้างความเข้าใจกับผู้ร่วมจัดงานหรือผู้สนับสนุนว่าเป็นงานวันเด็กวิถีใหม่ ไร้อบายมุข สุขได้ด้วยการแบ่งปัน ตาม๕วัตถุประสงค์ข้างต้น และผลดีที่มีต่อนักเรียน

๒.ขอความร่วมมือผู้ปกครองงดสังสรรค์ดื่มเหล้า เบียร์ หรือสูบบุหรี่ในวันเด็กเพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักเรียน

๓.นักเรียนมีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมวันเด็กวิถีใหม่ไร้อบายมุขสุขได้ด้วยการแบ่งปัน ในการจัดงาน ร่วมกับคุณครู

๔.ติดป้าย "วันเด็กวิถีใหม่ไร้อบายมุข สุขได้ด้วยการแบ่งปัน" หน้าโรงเรียนเพื่อสื่อสารให้ชุมชนรับรู้

๕.จัดประชุมนักเรียนเพื่อร่วมกันวางแผนการจัดงานในแนวทาง "วันเด็กวิถีใหม่ไร้อบายมุข สุขได้ด้วยการแบ่งปัน"

๔ ขั้นตอนเสนอแนะการเตรียมจัดงาน วันเด็กวิถีใหม่ไร้อบายมุข สุขได้ด้วยการแบ่งปัน (ในชุมชน)

๑.ชุมชนสร้างความเข้าใจกับผู้ร่วมจัดงานหรือผู้สนับสนุนว่าเป็นงานวันเด็กวิถีใหม่ไร้อบายมุข สุขได้ด้วยการแบ่งปัน ตาม๕วัตถุประสงค์ข้างต้นซึ่งจะผลดีที่มีต่อชุมชน

๒.ขอความร่วมมือคนในชุมชนหรือผู้สนับสนุนการจัดงานวันเด็กงดสังสรรค์ดื่มเหล้า เบียร์ หรือสูบบุหรี่ในวันเด็กเพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีแก่เด็ก (เป็นการให้ของขวัญแก่เด็ก)

๓.เชิญชวนให้เด็กๆในชุมชนทำกิจกรรม กตัญญูต่อชุมชน เช่นทำความสะอาด รดน้ำต้นไม้ให้ชุมชน หรืออื่นๆตามสภาพของชุมชน

๔.เชิญชวนให้แต่ละครอบครัวพาเด็กๆ ทำบุญใส่บาตร หรือแบ่งปันของที่มีอยู่แต่ไม่ได้ใช้ให้เพื่อน หรือคนบ้านใกล้กัน เช่นของเล่น เสื้อผ้า ขนม

๕.ประชาสัมพันธ์การจัดงานในแนวทาง "วันเด็กวิถีใหม่ไร้อบายมุข สุขได้ด้วยการแบ่งปัน" ภายในชุมชน เช่นเสียงตามสาย ติดป้าย

๕ กิจกรรมเสนอแนะ "วันเด็กวิถีใหม่ไร้อบายมุข สุขได้ด้วยการแบ่งปัน" (ในโรงเรียน)

๑.เดินรณรงค์แนวทางวันเด็กวิถีใหม่ไร้อบายมุข สุขได้ด้วยการแบ่งปัน และรณรงค์ขอความร่วมมือชุมชนให้งดดื่มเหล้า เบียร์ของมึนเมาทุกชนิดและไม่สูบบุหรี่ในวันเด็กเพื่อเป็นของขวัญแก่เด็กๆ

๒.พาเด็กๆเขียนเรียงความและวาดภาพประกอบในหัวข้อ "อนาคตฉันสดใสไร้อบายมุข (เหล้า เบียร์ ของมึนเมาทุกชนิด และบุหรี่") โดยมีเนื้อหาหลักในเรื่องอาชีพที่ตั้งใจและวิธีการปฏิเสธการดื่มเหล้า เบียร์ ของมึนเมาทุกชนิด และบุหรี่ เพื่อให้อนาคตสดใส

๓.เชิญชวนนักเรียนตั้งจิตอธิษฐานว่าจะไม่ยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข (เน้นเหล้า เบียร์ ของมึนเมาทุกชนิด และบุหรี่) เนื่องในวันเด็กแห่งชาติ

๔.มีกิจกรรมให้นักเรียนเป็นผู้แบ่งปัน อาจเป็นสิ่งของที่มีอยู่แต่ไม่ได้ใช้ หรือแรงงาน.

๕. แบ่งกลุ่มย่อยในชั้นเรียน เชิญชวนให้เด็กๆแบ่งปันแรงงานบำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่น เช่นพาน้องๆทำกิจกรรมกตัญญูต่อสถานที่เช่นโรงเรียน วัด หรือแบ่งปันของที่มีอยู่ (ยังใช้ได้) แต่ไม่ได้ใช้ให้ผู้อื่น

หมายเหตุ

๑.แนวทางการจัดกิจกรรมวันเด็กวิถีใหม่ไร้อบายมุข สุขได้ด้วยการแบ่งปันสามารถผสมผสานกับแนวทางที่โรงเรียนเคยจัดได้อย่างลงตัวงดงามและมีคุณค่า

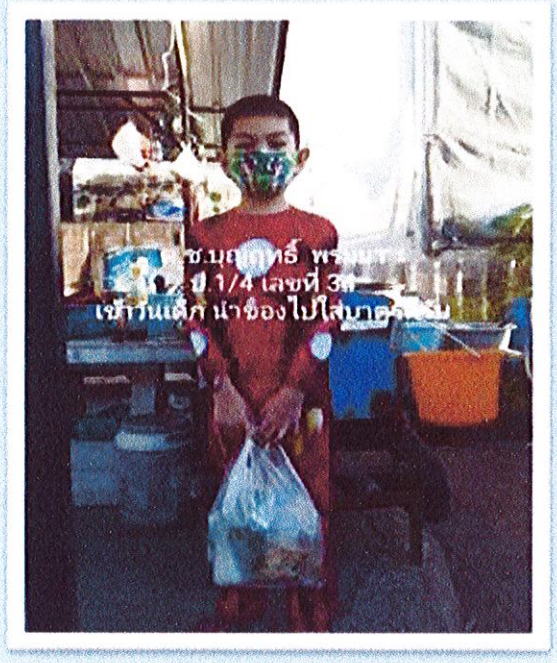
๒.เริ่มทำในข้อที่สามารถทำได้ และทำอย่างมีความสุข

๓.สามารถคิดกิจกรรมเพิ่มเติมได้ เพื่อประโยชน์ต่อเด็กๆ

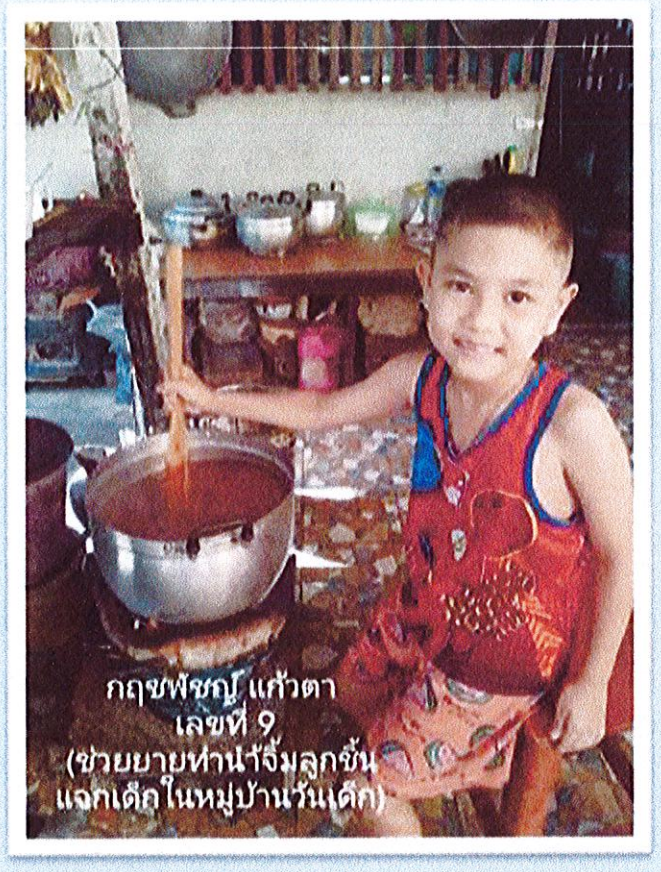
วันเด็กวิถีใหม่ไร้อบายมุข สุขด้วยการแบ่งปัน

บางส่วนของภาพกิจกรรมวันเด็กวิถีใหม่ไร้อบายมุข สุขได้ด้วยการแบ่งปัน ปี๒๕๖๔
เด็กๆ ได้ลงมือปฏิบัติการแบ่งปันในวันเด็กจากมุมมองการเป็นผู้ให้ในวันเด็กแห่งชาติ

พี่น้องช่วยกันทำกับข้าวใส่บาตรในวันเด็ก



แบ่งปันนมให้ยายข้างบ้าน



กฤชพัชญ์ แก้วตา
เลขที่ 9
(ช่วยยายทำน้ำจิ้มลูกชิ้น
แจกเด็กในหมู่บ้านวันเด็ก)

ด.ญ.กมลพร เฉลยฟ้า
ป.1/1 เลขที่ 6
(ทำขนมแจกเพื่อนบ้าน)

ผู้ปกครองไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวันเด็ก
เปลี่ยนมาเป็นนำของไปแบ่งปันร่วมกัน
ทำงานในบ้านด้วยกัน

ขอขอบคุณ ข้อมูลและภาพจากโรงเรียนอนุบาลวัดพิชัยสงคราม สพป.สมุทรปราการ เขต๑
โรงเรียนบ้านควนตะวันออก สพป.ชุมพร เขต๒