

โรงเรียน ปลอด

บุหรี่

ลดพฤติกรรม
เสี่ยงอื่นๆ
ของเด็ก



โรงเรียนปลอดบุหรี่ :

ลดพฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ ของเด็ก

ศ.นพ.ประกิจ วาทิสาธกกิจ กล่าวว่...

“การแก้ปัญหายาเสพติด จะสำเร็จได้ต้องป้องกันเยาวชนไม่ให้ติดบุหรี่”

งานวิจัยของเอแบคโพลส์ที่ศึกษาเรื่องการสูบบุหรี่ของนักเรียนนักศึกษา และพฤติกรรมปัญหาที่เกี่ยวข้อง : กรณีศึกษานักเรียนนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นถึงระดับปริญญาตรีจาก 25 จังหวัด ทั่วประเทศปี 2548 ได้ชี้ให้เห็นความสัมพันธ์ของการสูบบุหรี่ของนักเรียน นักศึกษา กับพฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ ซึ่งทำให้เราต้องหันมามองปัญหาการเสพติดบุหรี่ของเยาวชนไทยกันใหม่

งานวิจัยดังกล่าว พบข้อมูลที่น่าสนใจ คือ

กลุ่มนักเรียน นักศึกษาที่สูบบุหรี่มี



ผู้ที่ดื่มเหล้ามากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่

3.5 เท่า



เที่ยวกลางคืนมากกว่า

3.2 เท่า



เคยมีเพศสัมพันธ์มากกว่า

3.7 เท่า



เล่นการพนันมากกว่า

3.3 เท่า



และใช้ยาเสพติดอื่นมากกว่า

16 เท่า

และหากวิเคราะห์เฉพาะผู้ที่ติดยาเสพติด มีตัวเลขน่าตกใจมากกว่า **นักเรียนชั้นมัธยมต้นที่สูบบุหรี่เป็นผู้ที่ใช้ยาเสพติดมากกว่านักเรียนที่ไม่สูบบุหรี่ 27 เท่า ขณะที่ในนักศึกษาปริญญาตรี ผู้ที่สูบบุหรี่ใช้ยาเสพติดมากกว่าผู้ที่ไม่สูบ 10 เท่า**

ดังนั้น หากเราจะป้องกันไม่ให้เยาวชนติดยาเสพติด รวมทั้งมีพฤติกรรมเสี่ยงอื่น มาตรการที่สำคัญที่สุด คือ การป้องกันไม่ให้เยาวชนเสพติดบุหรี่ โดยเฉพาะในเยาวชนที่มีอายุน้อยระดับมัธยม ถ้าเราสามารถลดจำนวนเยาวชนในวัยนี้ไม่ให้สูบบุหรี่ได้มากเท่าใด เราก็จะลดจำนวนเยาวชนที่จะติดยาเสพติดได้มากเท่านั้น

ขณะนี้เรามีเยาวชนอายุ 15-19 ปี ที่เสพติดบุหรี่ (สูบประจำ) 2 แสนกว่าคน และสูบเป็นบางครั้ง 1.5 แสนคน ตัวเลขนี้ลดลงบ้างในช่วง 20 ปีที่ผ่านมา บ่งบอกว่าเรายังไม่ประสบความสำเร็จในการป้องกันเยาวชนจากการเสพติดบุหรี่ ซึ่งหมายความว่าเรายังไม่ประสบความสำเร็จในการป้องกันเยาวชนจากการติดยาเสพติดชนิดอื่น ๆ รวมทั้งพฤติกรรมเสี่ยงด้านอื่น ๆ ด้วย

หนทางหนึ่งที่จะช่วยแก้ปัญหาดังกล่าวข้างต้น คือ การร่วมกันสร้างวัฒนธรรมที่ส่งเสริมให้เยาวชนไม่สูบบุหรี่ ซึ่งสิ่งที่เป็นบทบาทโดยตรงของโรงเรียน คือ การกำหนดให้โรงเรียนเป็นเขตปลอดบุหรี่

โรงเรียนปลอดบุหรี่ :

กลยุทธ์สำคัญในการป้องกันเยาวชนจากบุหรี่

โรงเรียนเป็นเป้าหมายสำคัญในการป้องกันเยาวชนจาก “บุหรี่” ซึ่งเป็นสิ่งเสพติดที่เป็นจุดเริ่มต้นของยาเสพติดร้ายแรงอื่น ๆ และทำให้เยาวชนก้าวสู่พฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ เพราะในความเป็นจริงแล้ว เยาวชนจะใช้เวลาส่วนใหญ่ 3 ใน 4 ของแต่ละวันที่โรงเรียน แนวโน้มที่วัยรุ่นคนใดคนหนึ่งจะตัดสินใจสูบบุหรี่หรือไม่นั้นจึงเกิดขึ้นที่โรงเรียน

รายงานของสำนักงานนายแพทย์ใหญ่ของสหรัฐอเมริกา เมื่อปี 2537 เกี่ยวกับการป้องกันเยาวชนจากบุหรี่ ซึ่งได้สรุปข้อมูลจากการทำวิจัยเรื่องนโยบายปลอดบุหรี่ที่ทำในโรงเรียนต่อเนื่องหลายปี ระบุว่า **นโยบายปลอดบุหรี่ในโรงเรียนสามารถลดจำนวนการเสพติดบุหรี่ของเยาวชนได้**

มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียได้สำรวจโรงเรียนที่มีนโยบายปลอดบุหรี่และกิจกรรมรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ในโรงเรียนทั้งหมดจำนวน 30 โรงเรียน พบว่า สามารถลดจำนวนเยาวชนที่สูบบุหรี่ในโรงเรียนลงประมาณร้อยละ 20 และสามารถลดจำนวนการเริ่มต้นสูบบุหรี่ของเยาวชนได้ด้วย

โรงเรียนปลอดบุหรี่ และกิจกรรมรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ในโรงเรียน มีประสิทธิภาพอย่างยิ่งต่อการป้องกันนักเรียนไม่ให้เริ่มต้นสูบบุหรี่ และช่วยให้นักเรียนเลิกสูบบุหรี่ได้ เพราะกิจกรรมรณรงค์ไม่สูบบุหรี่จะช่วยให้เยาวชนตระหนักในอันตรายที่เกิดจากการสูบบุหรี่มากยิ่งขึ้น และได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเองเมื่อทำกิจกรรมรณรงค์ไม่สูบบุหรี่

แนวทางในการดำเนินกิจกรรมรณรงค์ไม่สูบบุหรี่และการสร้างนโยบายปลอดบุหรี่ในโรงเรียนให้ประสบความสำเร็จ ดังนี้

- ต้องให้ความรู้ถึงผลที่เกิดขึ้นจากการสูบบุหรี่ทันทีที่สูบ รวมทั้งสร้างความเข้าใจในเรื่องอันตรายของบุหรี่ที่เกิดขึ้นทั้งในระยะสั้นและระยะยาว เช่น บุหรี่ทำลายบุคลิกภาพ โดยเฉพาะผู้หญิงเน้นในเรื่องผลกระทบกับความสวยงาม และผลกระทบต่อสังคมจากการสูบบุหรี่
- ต้องหาเทคนิคในการเปลี่ยนแปลงค่านิยมของสังคมเรื่องการสูบบุหรี่ และเปลี่ยนแปลงความคิดที่ยอมรับว่าการสูบบุหรี่เป็นเรื่องธรรมดาในสังคม และต้องทำให้วัยรุ่นเข้าใจว่า ถ้าจะเท่หรือเป็นที่ยอมรับของเพื่อนฝูง ต้องไม่สูบบุหรี่
- ต้องให้วัยรุ่นรู้ถึงสาเหตุของการเริ่มสูบบุหรี่ เช่น การอยากจะเป็นผู้ใหญ่ / ความต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อนฝูง / โดยนำเสนอให้วัยรุ่นได้เข้าใจในเชิงบวก / และให้วัยรุ่นมองเป็นความสำเร็จหรือเป้าหมายชีวิตในทิศทางของคนไม่สูบบุหรี่
- เตรียมสื่อรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ให้พร้อม เพราะสื่อจะช่วยให้เยาวชนตระหนักในอันตรายและปัญหาการสูบบุหรี่ และช่วยลบล้างข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการประชาสัมพันธ์ของบริษัทบุหรี่ และจะต้องเป็นสื่อที่มีผลต่อวัยรุ่นด้วย
- สร้างทักษะการปฏิเสธบุหรี่และพัฒนาทักษะการรณรงค์ไม่สูบบุหรี่กับวัยรุ่นให้มาก
- พัฒนาศักยภาพเยาวชนในด้านต่าง ๆ เช่น การแสดงสิทธิของผู้ไม่สูบบุหรี่ การสร้างความมั่นใจในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถหลีกเลี่ยงไม่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ และไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการสูบบุหรี่



บทบาทของโรงเรียน :

ในการเป็นเป้าหมายเพื่อเยาวชนไม่สูบบุหรี่

โรงเรียนมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการช่วยแก้ปัญหาการใช้สิ่งเสพติดของนักเรียน เพราะเวลาส่วนใหญ่ของเด็กวัยรุ่นหนึ่งในสามส่วนจะอยู่ที่โรงเรียน หรือประมาณ 180 ชั่วโมงต่อเดือน แรงผลักดันที่สำคัญของวัยรุ่นที่จะทำให้เขาเริ่มต้นสนใจทดลองสูบบุหรี่จึงเกิดขึ้นที่โรงเรียน

ดังนั้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่โรงเรียนต้องให้ความสำคัญกับกิจกรรมรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ โรงเรียนจะเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการช่วยลดอัตราการสูบบุหรี่ของเยาวชน ด้วยการสร้างนโยบายปลอดบุหรี่ที่เข้มแข็งขึ้นภายในโรงเรียน ศูนย์ควบคุมโรคติดต่อสหรัฐอเมริกา หรือ CDC (Centers for Disease Control and Prevention) แนะนำแนวทางในการสร้างมาตรการป้องกันการเสพติดบุหรี่และนโยบายปลอดบุหรี่ในโรงเรียน ดังนี้

- **นโยบายห้ามสูบบุหรี่ภายในโรงเรียนจะต้องได้รับการสนับสนุนจาก นักเรียน ครู เจ้าหน้าที่และบุคลากรทุกฝ่าย รวมถึงต้องมีนโยบายไม่รับการสนับสนุนใด ๆ จากบริษัทบุหรี่**



นโยบายปลอดบุหรี่ของโรงเรียนจะต้องชัดเจน มีการประชาสัมพันธ์สร้างความเข้าใจในเรื่องนี้อย่างสม่ำเสมอและมีการนำไปใช้ออกเป็นกฎระเบียบของโรงเรียน เพื่อลดปัญหาการสูบบุหรี่ของนักเรียน ขณะเดียวกันนโยบายจะต้องห้ามสูบบุหรี่ไม่เฉพาะนักเรียน แต่ต้องรวมไปถึงการห้ามครูสูบบุหรี่ หรือเจ้าหน้าที่ภายในโรงเรียน รวมทั้งผู้มาติดต่อกิจธุระภายในโรงเรียนด้วย เพราะการที่ผู้ใหญ่ในโรงเรียนไม่สูบบุหรี่จะเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับเด็ก เด็กจะได้ไม่คุ้นชินกับสภาพแวดล้อมของการสูบบุหรี่จนเป็นเรื่องธรรมดา

การใช้นโยบายปลอดบุหรี่ของโรงเรียนจะได้ผลที่เข้มแข็งยิ่งขึ้น เมื่อมีการนำมาใช้ร่วมกับกิจกรรมรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ของนักเรียน และกิจกรรมต่าง ๆ ที่ให้ความรู้เรื่องอันตรายของบุหรี่ และการจัดกิจกรรมเลิกสูบบุหรี่ให้กับผู้ที่ติดบุหรี่ในโรงเรียนด้วย

- **สร้างความเข้าใจกับนักเรียนเกี่ยวกับปัญหาการสูบบุหรี่**

กิจกรรมที่ให้การศึกษเพื่อสร้างความเข้าใจปัญหาการสูบบุหรี่ จะช่วยป้องกันและลดปัญหาการสูบบุหรี่ในเยาวชนได้ดียิ่งขึ้นซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมที่ทำให้เยาวชนทราบถึงสภาพปัญหาของการสูบบุหรี่ ผลกระทบต่อสุขภาพจากบุหรี่ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ปัจจัยทางสังคมที่มีส่วนผลักดันให้วัยรุ่นสูบบุหรี่ ผลด้านลบกับสภาพแวดล้อมและสังคมโดยรวมที่เกิดจากการสูบบุหรี่ แรงจูงใจและแรงผลักดันต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลทำให้วัยรุ่นสูบบุหรี่ วิธีการรณรงค์และการสร้างทักษะการปฏิเสธบุหรี่ให้เกิดขึ้นกับเยาวชน และสื่อต่าง ๆ ที่สร้างความเข้าใจและตระหนักในปัญหาการสูบบุหรี่มากยิ่งขึ้น แม้ว่าการให้การศึกษารื่องบุหรี่ควรจะให้กับเยาวชนตั้งแต่อ่อนระดับมัธยมก็ตาม แต่เด็กในระดับมัธยมควรจะได้รับข้อมูลและคำแนะนำเกี่ยวกับอันตรายของการสูบบุหรี่อย่างสม่ำเสมอ และในลักษณะการถ่ายทอดจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง โดยการเรียนรู้จากบุคคลในวัยเดียวกันหรือใกล้เคียงกัน

กิจกรรมรณรงค์ไม่สูบบุหรี่กับเยาวชนที่มีประสิทธิภาพ จะต้องอยู่ในระดับที่เหมาะสมกับวัย และมีการส่งเสริมให้มากขึ้นตามระดับชั้น และให้มีกิจกรรมรณรงค์ไม่สูบบุหรี่มากยิ่งขึ้น เมื่ออยู่ในระดับมัธยมปลาย

- **จัดฝึกอบรมหรือสัมมนาที่จำเป็นให้กับครู**

เมื่อครูได้รับการฝึกอบรมเกี่ยวกับหลักสูตรในการป้องกันการสูบบุหรี่ ความสำเร็จของกิจกรรมรณรงค์ไม่สูบบุหรี่จะมีมากยิ่งขึ้น เพราะได้รับความเข้าใจและรู้แนวทางในการพัฒนากิจกรรม

การฝึกอบรมที่มีประสิทธิภาพ จะต้องมียละเอียดของขั้นตอนในการสร้างหลักสูตรการรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ และรูปแบบของกิจกรรมจากผู้ที่มีทักษะในด้านการฝึกอบรม รวมทั้งเปิดโอกาสให้กับอาจารย์ได้พัฒนากิจกรรมรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ในทิศทางที่ต้องการ



- **ให้พ่อแม่และครอบครัวของนักเรียนมีส่วนร่วมในการป้องกันไม่ให้บุตรหลานสูบบุหรี่**

ครอบครัวมีอิทธิพลอย่างมากกับเยาวชนในการตัดสินใจว่าเขาควรจะเป็นคนที่สูบบุหรี่หรือไม่ สมาชิกในครอบครัวควรจะให้ความร่วมมือกับโรงเรียนด้วยการไม่สูบบุหรี่ และช่วยรณรงค์ไม่สูบบุหรี่อีกทางหนึ่ง

กิจกรรมรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ของโรงเรียนควรจะทำให้การบ้านในเชิงปฏิบัติที่มอบหมายให้กับนักเรียนและสามารถเพิ่มความรู้ให้กับครอบครัวของนักเรียนได้ด้วย เช่น อาจจะให้ให้นักเรียนไปรวบรวมความคิดเห็นของสมาชิกในครอบครัวเกี่ยวกับการรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ในหัวข้อต่าง ๆ เพื่อสนับสนุนให้ที่บ้านของนักเรียนเป็นเขตปลอดบุหรี่ด้วย หรือแม้แต่การเชิญชวนให้ผู้ปกครองที่สูบบุหรี่เลิกสูบบุหรี่

- **มีการจัดทำโครงการต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการรณรงค์ไม่สูบบุหรี่สำหรับนักเรียน**

การสร้างนโยบายปลอดบุหรี่ในโรงเรียนมีส่วนสัมพันธ์กับกิจกรรมรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ในโรงเรียน โรงเรียนควรเปิดโอกาสให้นักเรียนสร้างสรรค์โครงการต่าง ๆ เพื่อลดแรงจูงใจต่าง ๆ ที่มีผลต่อเยาวชนในการเริ่มสูบบุหรี่ ทั้งภายในโรงเรียนและภายในชุมชน

ตัวอย่างเช่น ให้นักเรียนลงไปสำรวจร้านค้าต่าง ๆ รอบ ๆ โรงเรียนที่มีการขายบุหรี่หรือมีการโฆษณาประชาสัมพันธ์บุหรี่ที่ร้านและลงเขียนจดหมายเชิญชวนให้ร้านค้าต่าง ๆ ไม่ขายบุหรี่ให้กับเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี หรือตอนโฆษณาบุหรี่ออกจากร้าน หรือไม่ให้โชว์สินค้าบุหรี่ไว้ที่หน้าร้าน แต่ให้นำไปไว้ที่หลังเคาน์เตอร์แทน นอกจากนี้ ลองให้นักเรียนเขียนจดหมายรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ลงในสื่อและนิตยสารที่เกี่ยวกับวัยรุ่นในโอกาสต่าง ๆ เป็นต้น



การพยายามลดอัตราการสูบบุหรี่ของนักเรียนภายในโรงเรียนจะเป็นการป้องกันนักเรียนคนอื่นไม่ให้เริ่มต้นสูบบุหรี่ได้ เพราะในโรงเรียนมีเด็กหลายคนติดบุหรี่แล้ว และต้องการความช่วยเหลือในการเลิกสูบบุหรี่ จากการสำรวจของ CDC พบว่า ร้อยละ 75 ของนักเรียนที่ติดบุหรี่ ต้องการจะเลิกแต่ไม่สามารถเลิกได้ เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ที่ติดบุหรี่จะมีเพียงร้อยละ 6 เท่านั้น ที่สามารถเลิกได้เกินหนึ่งเดือนหรือยาวนานกว่านั้น

โรงเรียนควรตรวจสอบให้ทราบถึงจำนวนนักเรียนที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่ และจัดโปรแกรมเลิกบุหรี่ให้กับนักเรียนหรือเจ้าหน้าที่ในโรงเรียน ถ้าโรงเรียนไม่สามารถจัดโปรแกรมเลิกสูบบุหรี่ได้ ควรติดต่อกับหน่วยงานที่มีความชำนาญทางด้านนี้



- **โครงการรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ของโรงเรียนจะต้องไม่รับทุน หรือสื่อต่าง ๆ แม้ว่าจะเป็นสื่อรณรงค์ไม่สูบบุหรี่จากบริษัทบุหรี่**

บริษัทบุหรี่ผลิตและขายสิ่งเสพติดที่เป็นอันตรายต่อชีวิตมนุษย์ และต้องการให้เยาวชนเข้ามาแทนที่ลูกค้าเดิมที่ตายหรือเลิกบุหรี่เพราะการเจ็บป่วย ดังนั้น โรงเรียนจึงไม่ควรรับความช่วยเหลือใด ๆ จากบริษัทบุหรี่

กลยุทธ์ในปัจจุบันที่บริษัทบุหรี่ใช้คือ พยายามให้โรงเรียนยอมรับความช่วยเหลือจากบริษัทบุหรี่ เช่น ทุนในการสนับสนุนกิจกรรมรณรงค์ไม่สูบบุหรี่กับนักเรียนในโรงเรียน แจกหนังสือคู่มือรณรงค์ไม่สูบบุหรี่กับนักเรียน หรือจัดโครงการรณรงค์ไม่สูบบุหรี่รูปแบบต่าง ๆ เพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้กับบริษัทบุหรี่

การยอมรับความช่วยเหลือจากบริษัทบุหรี่จะทำให้เกิดผลเสียกับนักเรียนโดยตรง เพราะนักเรียนและโรงเรียนจะมีทัศนคติที่ดีกับบริษัทบุหรี่

ที่สำคัญมีการพิสูจน์แล้วว่า โครงการรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ในเยาวชนที่สนับสนุนโดยบริษัทบุหรี่ ล้วนแต่เป็นโครงการและกิจกรรมที่ไม่ได้ผลในการป้องกันไม่ให้เด็กติดบุหรี่

- **การประเมินผลเพื่อประโยชน์ในการวัดความสำเร็จหรือความก้าวหน้าของนโยบายปลอดบุหรี่ในโรงเรียน**

โรงเรียนควรจะทำการศึกษาประเมินผลโครงการเพื่อวัดความสำเร็จของนโยบายปลอดบุหรี่ภายในโรงเรียน การประเมินผลจำเป็นสำหรับโรงเรียนจะตรวจสอบได้ว่า พื้นที่ใดของโรงเรียนควรที่จะพัฒนาให้ปลอดบุหรี่ต่อไป และทำให้ทราบว่าผลดีที่เกิดขึ้นต่อนักเรียน ครู และบุคลากรต่างๆ ครอบครัวของนักเรียน ชุมชนเป็นอย่างไร และโรงเรียนไม่ควรจะเลิกกิจกรรมรณรงค์ไม่สูบบุหรี่หลังจากที่ประสบความสำเร็จแล้ว



**โรงเรียน
เป็นเขตปลอดบุหรี่
ตามกฎหมาย**

โปรดงดสูบบุหรี่ในบริเวณโรงเรียน

วิธีสร้างนักเรียน ไม่สูบบุหรี่ในโรงเรียน



- **ให้นักเรียนมีบทบาทในการสร้างรูปแบบกิจกรรมรณรงค์ไม่สูบบุหรี่**

ควรถามนักเรียนว่า กิจกรรมรณรงค์ไม่สูบบุหรี่รูปแบบใดเหมาะสมกับเขา และสามารถเข้าถึงกลุ่มวัยรุ่นด้วยกันได้ และกิจกรรมนี้ไม่ควรจำกัดเฉพาะเด็กที่ไม่สูบบุหรี่ แต่ควรจะให้เด็กกลุ่มเสี่ยงเข้าร่วมกิจกรรมนี้ด้วย เพื่อจะได้ตรงใจกลุ่มเป้าหมายเด็กกลุ่มเสี่ยงที่อาจมีความสนใจแตกต่างกัน การเข้าถึงเด็กทุกกลุ่มจะเป็นการป้องกันเยาวชนไม่ให้บริษัทบุหรี่เข้าถึงเด็กเหล่านี้ได้ ที่สำคัญควรเปิดโอกาสให้พวกเขาสามารถทำกิจกรรมได้อย่างอิสระตามความรู้สึกนึกคิดที่แท้จริง

- **ฝึกอบรมให้เยาวชนมีความรู้ความสามารถในการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่**



การสร้างเยาวชนให้เป็นผู้รณรงค์โดยจัดการอบรมหรือหาเวทีให้ได้แสดงออกในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ เพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์ในการเป็นนักเรียนรณรงค์ให้กับเยาวชนให้มากที่สุด

- **หลีกเลี่ยงกิจกรรมการบรรยายและสร้างข้อห้ามต่าง ๆ กับนักเรียน**

พยายามผลักดันให้เยาวชนได้พัฒนาในเรื่องทักษะการรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ ความเป็นผู้นำและความมั่นใจจะเกิดขึ้นจากประสบการณ์ในการเป็นนักเรียนรณรงค์ สิ่งนี้จะช่วยให้เยาวชนเข้าใจข้อมูลเกี่ยวกับการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ได้ดีกว่าการบรรยาย หรือการสร้างข้อห้ามกับนักเรียน หากพวกเขาเป็นนักเรียนรณรงค์ที่มากความสามารถจะสามารถช่วยเหลือเพื่อนๆ ของเขาจากปัญหาบุหรี่และยาเสพติดได้อีกด้วย

ในการดำเนินกิจกรรม ควรทำให้เยาวชนรู้สึกว่าเป็นพื้นฐานการทำงานเยี่ยงผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบ ความเป็นผู้ใหญ่จะช่วยให้เยาวชนรู้สึกว่าการทำงาน นอกจากนั้น ควรเพิ่มเติมข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับมาตรการควบคุมการบริโภคยาสูบ เช่น ภาษี ผลิตรักษะบุหรี่ ราคาบุหรี่ พื้นที่ปลอดบุหรี่ เพื่อให้เยาวชนสามารถมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องราวการรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ได้ดียิ่งขึ้น และเพื่อจะได้เรียนรู้ว่าควรจะทำางานร่วมกับเยาวชนอย่างไร

- **อย่าลืมประเมินผลกิจกรรม**

การประเมินผลเป็นตัวบอกระดับพฤติกรรมและความคิดที่เปลี่ยนไปของเยาวชน เพื่อที่เราจะได้รู้ว่าสิ่งที่ทำนั้น เป็นสิ่งที่เดินมาถูกทางหรือไม่ โดยที่ผู้ดำเนินกิจกรรมควรจะเชิญให้ผู้ที่มีประสบการณ์ในการประเมินผลมาร่วมงานนี้ด้วย

การประเมินผลจะต้องสามารถทำนายแนวโน้มในอนาคตของกิจกรรมได้ ซึ่งมีความสำคัญพอ ๆ กับผลการประเมินที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่น กิจกรรมทำให้รู้ว่ายาวชนรู้สึกอย่างไรกับกลยุทธ์ของบริษัทบุหรี่ หรือเยาวชนมีการรับรู้ปัญหาเสพติดบุหรี่มากขึ้นแค่ไหน หรือเยาวชนมีความคิดที่จะเป็นคนสูบบุหรี่หรือไม่ เมื่อเขาโตขึ้น ถ้าแนวโน้มเหล่านี้ไม่เป็นผลดีควรเปลี่ยนรูปแบบกิจกรรมรณรงค์ใหม่

กระทรวงสาธารณสุข

กำหนดให้ภายในบริเวณรั้วโรงเรียนหรือสถานศึกษาในระดับที่ต่ำกว่าอุดมศึกษา
ต้องเป็นสถานที่ที่เป็นเขตปลอดบุหรี่ทั้งหมด

การดำเนินนโยบายปลอดบุหรี่อย่างเคร่งครัด

นอกจากจะเป็นการสนับสนุนให้กฎหมายพื้นที่ปลอดบุหรี่นี้เข้มแข็งแล้ว

ยังเป็นความท้าทายสำคัญในการป้องกันเยาวชนจากปัญหาบุหรี่ ยาเสพติด
รวมทั้งปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงอื่น ๆ อีกด้วย



ผู้ปกครอง ชุมชน องค์กรท้องถิ่น
ควรเรียกร้องและสนับสนุนให้
โรงเรียนปลอดบุหรี่

ต้องการสัญลักษณ์เขตปลอดบุหรี่ สื่อรณรงค์
และวิทยากรแนะนำการรณรงค์ ติดต่อได้ที่



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

36/2 ซอยประดิพัทธ์ 10 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830

www.ashthailand.or.th หรือ www.smokefreezone.or.th

กันยายน 2551