

อ่านพับเล่นด้วยกัน รู้ทันทอยพอดบุหรีไฟฟ้า

ชุดนิทานเต็นนกยบุหรีไฟฟ้า “เด็กปลอดภัย”



อีเล้งเค้งโค้ง

พับ

ปลอดภัย



ครูชี้วัน



อีเลี้ยงชวนพับ

ให้เด็กเรียนรู้

ใครบอกให้ลอง

อย่าแหวะ อย่าจอด

พวกเราสุขใจ

จับตาคอยดู

หลีกเลี่ยงทอยพอด

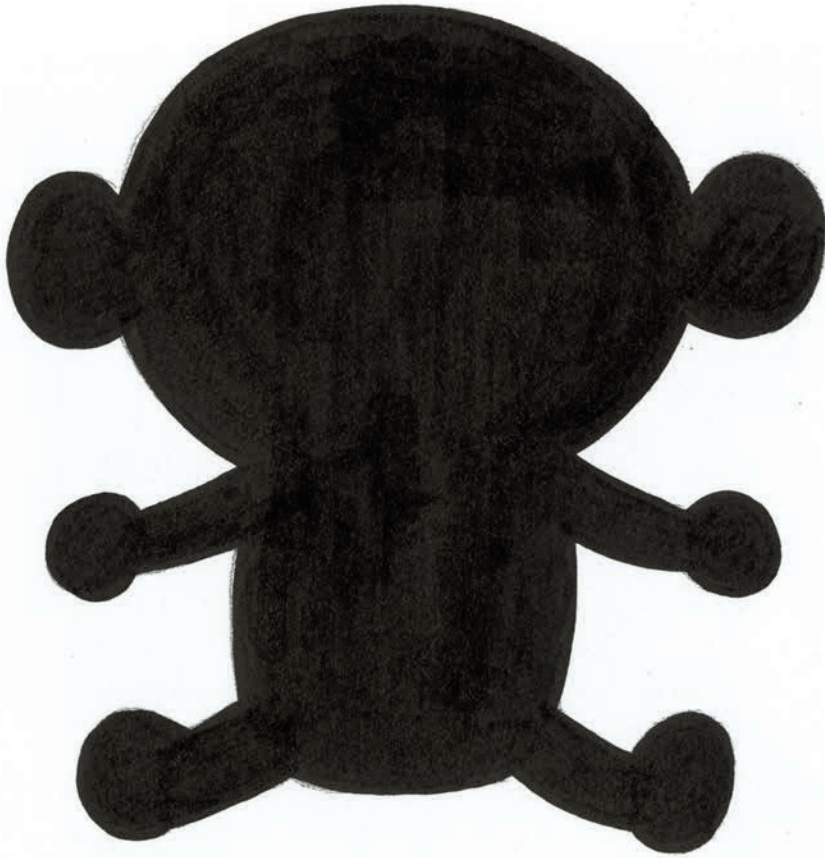
ต้องเอาตัวรอด

รีบหนีให้ไกล

ส่งเสียงเป็นเพลง

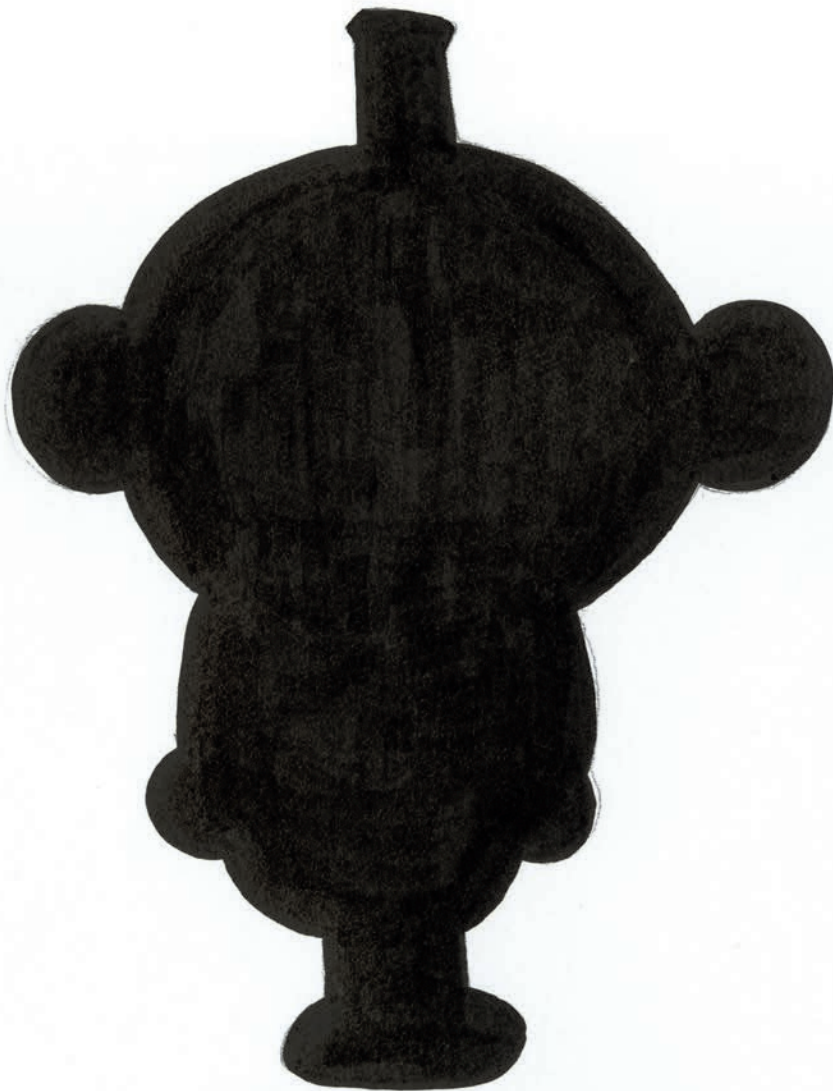
อีเลี้ยงเค็งเค็ง





เอ๊ะ นี่ตัวอะไร





ตัวนี้ ดูคล้ายๆ กันนะ



อ้อ ตุ๊กตาน้องเน่านั้นเอง



ตัวนี้ก็ดูน่ารักดี

แต่ทำไม มีหลอดบนหัว

เด็ก ๆ จำไว้

ตัวนี้คือ พอด

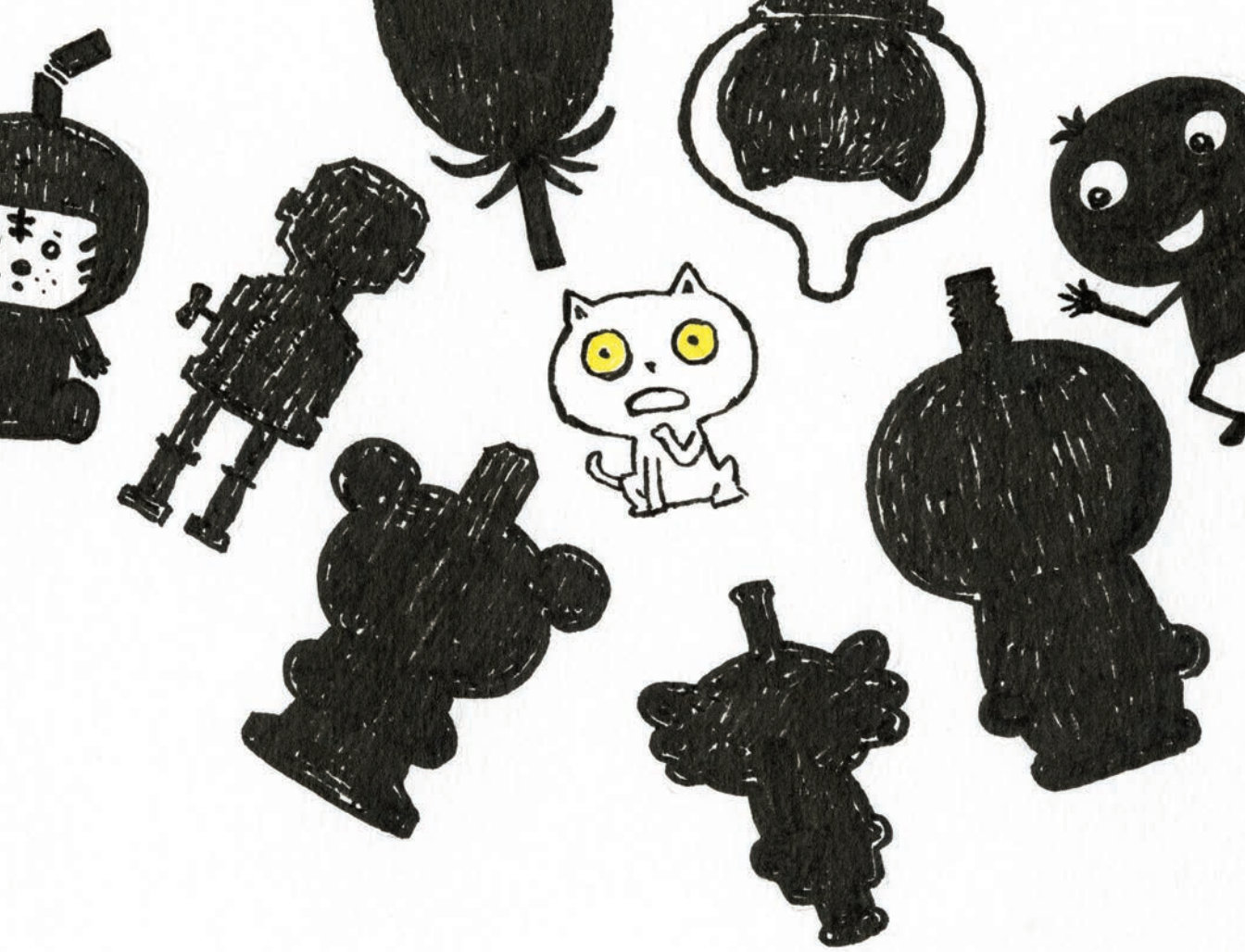
หรือบุหรีไฟฟ้าอันตราย

มีคนทำให้คล้ายตุ๊กตา

เพื่อหลอกเด็กยังไงล่ะ







ตัวไหนน่ารัก ตัวไหนอันตราย  
เปิดหน้าต่างไป แล้วชวนกันพับ











“อู๊ด อู๊ด อู๊ด อู๊ด”  
เจ้าหมูพูดอะไร



ทอชพอด  
อันตราาย





หุ่นยนต์ไชลาน

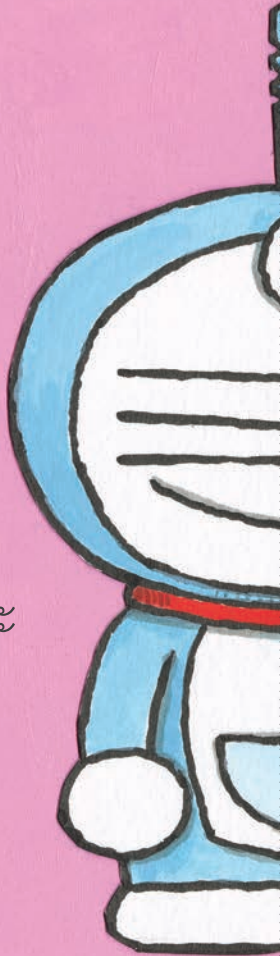
แต๊ก...แต๊ก แต๊ก...แต๊ก



ทอชพอด  
อันตราย



ตัวนี้ดูคุ้นๆ นะ





ทอขพอด  
อันตราาย



คุณเงาใจดี มีขนมมาฝาก

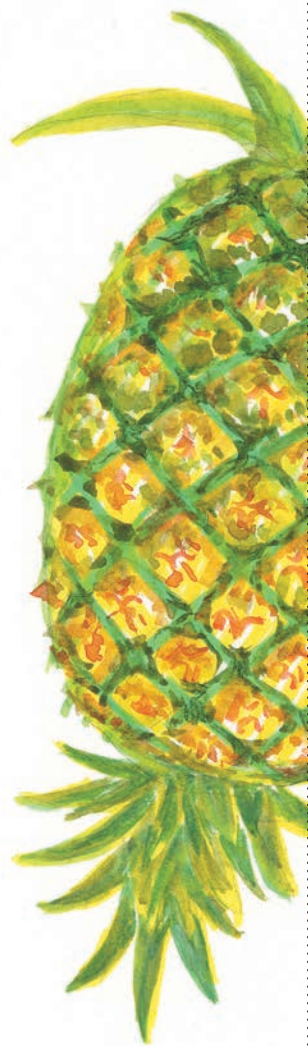




เหมียว เหมียว  
แมวน้อยหิวแล้ว



ทอชพอด  
อันตราาย







กล่องนมจริงๆ มีหลอด  
ดูดี ๆ ไม่ใช่ทอยพอด



ก้านสับปะรด  
ไม่ใช่ทอยพอด



ทอชพอด  
อันตราย



อีเลี้ยงเค็งโด็ง  
ก็ไม้อ่า...  
ทอชพอด





รู้แล้วใช่ไหม

จะเลือกตัวไหน

ที่ไม่ใช่ทอยพอด



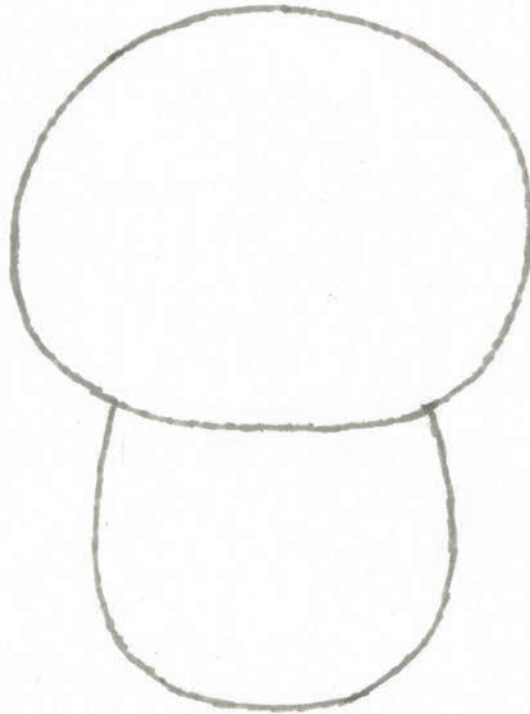


เลี้ยงย่าอีกที  
มีหลอดแบบนี้...



อันตราย





ต่อเติมระบายสี เป็นตุ๊กตาน่ารัก...ดี...ไม่ต้องมีหลอด

# บุหรีไฟฟ้า

**อันตรายต่อเด็ก  
มากกว่าบุหรีมวน**

ไอบุหรีไฟฟ้า มีนิโคติน สารเคมีพิษ โลหะหนัก สารก่อมะเร็งและฝุ่น PM 2.5 จำนวนมาก

นิโคตินในบุหรีมวน บุหรีไฟฟ้า มีฤทธิ์เสพติดสูงมาก เด็กไทยที่เสพติดบุหรีมวน 7 ใน 10 เลิกไม่ได้ตลอดชีวิต งานวิจัยพบว่าเด็กและวัยรุ่นที่สูบบุหรีไฟฟ้าดูดนิโคตินหนักยิ่งกว่าเด็กและเยาวชนที่ติดบุหรีมวน และมีความเสี่ยงที่จะนำเด็กและเยาวชนไปสูบบุหรีมวนหรือติดสิ่งเสพติดร้ายแรงชนิดอื่น ๆ

นิโคตินทำอันตรายต่อสมองเด็กที่กำลังพัฒนา (จนถึงอายุ 25 ปี) ที่เป็นสมองส่วนที่เกี่ยวกับการเรียนรู้ สติและการควบคุมอารมณ์ เพิ่มความเสี่ยงเกิดอาการซึมเศร้า และส่งผลเสียต่อการเรียนหนังสือ



**ทอขพอด  
อันตราย**



นอกจากเสพติดแล้ว นิโคตินยังทำอันตรายต่อหลอดเลือดและหัวใจ

สารเคมีพิษ เกิดจากสารละลาย สารปรุงแต่ง กลิ่นหอมที่ใช้ในน้ำยาบุหรีไฟฟ้า เมื่อได้รับความร้อนจากแบตเตอรี่ในอุปกรณ์สูบบุหรีไฟฟ้า สารพิษเหล่านี้ทำให้ปอดอักเสบ ทั้งเฉียบพลันและเรื้อรัง

สารก่อมะเร็งและโลหะหนักในไอบุหรีไฟฟ้าทำอันตรายต่อสารพันธุกรรม (DNA) ของเนื้อเยื่อต่างๆ ที่สามารถพัฒนาต่อไปเป็นเซลล์มะเร็ง และมีรายงานว่าไอบุหรีไฟฟ้าทำให้เกิดมะเร็งปอดในหนูทดลองแล้ว

พ่อแม่จึงต้องเป็นแบบอย่างที่ดี ที่ไม่สูบบุหรีทุกชนิด เพื่อลดความเสี่ยงที่ลูกจะเข้าไปสูบบุหรีและเสพติดบุหรีมวน และบุหรีไฟฟ้า

ศ.นพ. ประกิต วาทีสากรกิจ  
ประธานมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี  
พฤษภาคม 2567





**ทอปพอด**  
**อันตาราย**

“เมื่อวิทยาศาสตร์  
บวกทุนนิยมล่าเหยื่อ  
ได้ผลิตบุหรี่ปริไฟฟ้า  
ที่เหมือนของเล่นเด็ก

พ่อแม่ทุกคนจำเป็นต้องฉีดวัคซีนเข็มแรก  
ให้ลูกของเราด้วยการอ่านนิทานและพูดคุยให้เด็ก ๆ  
รู้ทันภัยบุหรี่ปริไฟฟ้า

การปลูกฝังจิตใต้สำนึกแห่งสุขภาพดี  
จะเป็นเกราะที่อยู่กับเขาไปจนโต และทำให้เขามีชีวิต  
ยืนยาว

จากนั้นช่วยสร้างภูมิคุ้มกันด้วยวัคซีนเข็ม  
ที่ 2 มอบความรัก ความภาคภูมิใจให้แก่เขา จนเขา  
ไม่ยากได้ความสุขเทียมจากนิโคตินในบุหรี่ปริไฟฟ้า

ถึงเวลาที่ทุกบ้าน ทุกครอบครัวต้องยกโล่  
ขึ้นปกป้องบุตรหลานของพวกเราแล้วครับ”

นพ.พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์  
ผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)  
พฤษภาคม 2567



**ทอปพอด**  
**อันตาราย**

# คุย สร้าง สุข

พ่อแม่ ผู้แวดล้อมเด็ก และสังคมของเรา คาดหวังให้เด็กรุ่นใหม่เติบโตอย่างแข็งแรง เป็นกำลังสำคัญแห่งอนาคต การพัฒนาและปกป้องเด็กให้ปลอดภัยจากโลกที่เต็มไปด้วยสิ่งเร้าและอันตราย จึงเป็นภารกิจที่สำคัญยิ่งหนึ่งในวัยที่กำลังมีการแพร่ระบาดอย่างกว้างขวางคือบุหรี่ไฟฟ้า ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพและพัฒนาการเด็กทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยเฉพาะสมองที่กำลังพัฒนาส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้และความจำ งานวิจัยชี้ให้เห็นว่า การสัมผัสนิโคตินในวัยเด็ก จะลดความสามารถในการเรียนรู้และการทำงานของสมองในระยะยาว

หนังสือนิทานชุดเดือนกัษบุหรี่ไฟฟ้า “เด็กปลอดภัย” จึงเกิดขึ้นจากความร่วมมือ

ขององค์กรที่เห็นถึงพลังของหนังสือภาพสำหรับเด็กและนักสร้างสรรค์เรื่องและภาพที่หลอมรวมกระบวนการเรียนรู้ของพลังจิตใต้สำนึก ทฤษฎีกระจกเงา และทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา (Bandura Learning Theory) เพื่อให้นวัตกรรมหนังสือชุดนี้ เป็นเครื่องมือเสริมสร้างความเข้าใจ ความตระหนักรู้ในเรื่องสุขภาพ หยุดการคุกคามและป้องกันภัยจากบุหรี่ไฟฟ้าในคราเดียวกัน

ขอขอบคุณทุกความร่วมมือที่เกิดขึ้น

โดยหวังว่า ทุกๆ ครอบครัว ทุกๆ หน่วยงานที่มีภารกิจในการพัฒนาเด็ก จะได้เข้ามาสานพลังและเติมพลังพลเมืองเด็กให้ก้าวพ้นวิกฤติบุหรี่ไฟฟ้า - ปลอดภัย ไปด้วยกัน

เหมาะสำหรับเด็กอายุ 3-6 ปี



สุดใจ พรหมเกิด

ผู้จัดการ

แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส.

เหมาะสำหรับเด็กอายุ 7 ปีขึ้นไป





# เตือนภัยบุหรี่ไฟฟ้า

## บุหรี่ไฟฟ้า

### คืออะไร และทำงานอย่างไร

บุหรี่ไฟฟ้าเป็นผลิตภัณฑ์ยาสูบ  
ที่ใช้อุปกรณ์ที่ทำให้ของเหลว  
เกิดความร้อน กระทั่งกลายเป็นละอองลอย  
ให้ผู้สูบบุหรี่หายใจเข้าไปได้  
เมื่อผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้าหายใจออก  
บุคคลอื่นก็หายใจเอาละอองลอยนี้เข้าไปได้ด้วย  
ละอองลอยของบุหรี่ไฟฟ้าจะมีสารปรุงแต่งรส  
นิโคตินและสารเคมีที่เป็นอันตราย  
ทำให้เกิดการเสพติดสูง

### ข้อแนะนำสำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู และผู้ดูแลเด็ก

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

## บุหรี่ไฟฟ้า มีลักษณะอย่างไร

มีรูปทรงและขนาดหลากหลาย ออกแบบให้ดูเหมือน  
ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ทั่วไป เช่น

- ปากกาเน้นข้อความ USB แฟลชไดรฟ์  
หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่นๆ
- บางชนิดมีรูปแบบเหมือนบุหรี่ ซิการ์ หรือไปป์ ตุ๊กตา  
หรือของเล่นเด็ก กล้องชม
- มีขนาดเล็กเท่ากับปากกา หรือใหญ่เท่ากับสมาร์ทโฟน
- เป็นแบบที่ชาร์จพลังงานได้ เป็นแบบเติมสาร /  
อุปกรณ์ทดแทน (refilled) เป็นแบบใช้แล้วทิ้ง
- มีสีลื่นสดใสและมีรสชาติที่ดึงดูดใจเด็กและวัยรุ่น  
เช่น ผลไม้ ลูกอม เมินทอล และมันต์ เป็นต้น
- เสพติดรุนแรงและมีอันตราย เด็กที่สูบบุหรี่ไฟฟ้า  
เสียงที่จะสูบบุหรี่ธรรมดาต่อไป



ขอขอบคุณข้อมูลจาก CDC.gov/Vaping  
สามารถติดตามชุดความรู้ และสื่อรณรงค์เรื่องบุหรี่ไฟฟ้า ได้ที่





# อีเล้งเค้งโค้ง พิบ ปลอดภัย



ชีวัน วิสาสะ

สร้างสรรค์ภาพและเรื่อง

เรียนจบ วิทยาลัยครูนครปฐม และ  
มศว ประสานมิตร ราชการครูศิลาปะ เป็นเวลา 8 ปี  
ก่อนจะลาออกมาทำงานสร้างสรรค์เพื่อเด็กทุกสาขา

ในปี พ.ศ. 2531 เริ่มประพันธ์หนังสือ  
สำหรับเด็กตลอดมาจนถึงปัจจุบัน มีผลงานหนังสือภาพ  
ที่ได้รับการพิมพ์อย่างต่อเนื่องสิบปี คือ *อีเล้ง  
เค้งโค้ง* ผลงานที่ได้รับการแปลเป็นภาษาต่างประเทศ  
หลายภาษา เช่น *คุณตาหนวดยาว มดสิบตัว* นึ่ง  
และเป็นนักเขียนหนังสือเด็กของไทยคนแรกที่ได้รับ  
เชิญไปร่วมเสวนาในงานสัปดาห์หนังสือเด็กนานาชาติ  
ณ หอสมุดแห่งชาติกรุงสตอกโฮล์ม ประเทศสวีเดน  
ถึงสองครั้ง คือ ในปี พ.ศ. 2548 และ พ.ศ. 2560

## อีเล้งเค้งโค้ง : พิบปลอดภัย

เรื่องและภาพ : ชีวัน วิสาสะ

บรรณาธิการ : ระพีพรรณ พัฒนาเวช, สุดใจ พรหมเกิด

ผู้ช่วยบรรณาธิการ : สิริวิทย์ เรืองสุรัตน์

คณะทำงานขับเคลื่อนสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

หทัยรัตน์ พันดวงษ์, สิริวิทย์ เรืองสุรัตน์, ชัยวัฒน์ คงคาคหิมัน,

สิริภรณ์ ชาวหน้าไม้, นิทยา หอมหวาน, อัสริ ปาเกร์, ธัญรี ทองชุม,

นิศารัตน์ อานาจอนันต์, จันทิมา อินจร, ปวรุตม์ สุวรรณภูมิชัย

ออกแบบและจัดหน้า : สวินัย พรวิศวารักษ์กุล

พิมพ์ครั้งที่ 1 : พฤษภาคม 2567 จำนวน 5,000 เล่ม

จัดพิมพ์และเผยแพร่ : มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

copyright© 2567 มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

พิมพ์ที่ : บริษัท กู๊ดเฮด นรินทร์ดีจิ่ง แอนด์ แมคเคจจิ่ง จำกัด

โทรศัพท์ : 02-136-7042

ISBN : 978-616-0279-30-0

### แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส.

บริหารงานโดย “มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน”

ได้รับการสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริม

สุขภาพ (สสส) ดำเนินงานประสานกลไก นโยบาย และปัจจัยขยายผล

จากทั้งภาครัฐ ภาคประชาสังคม และภาคเอกชน ให้เอื้อต่อการ

สร้างเสริมพฤติกรรมและวัฒนธรรมการอ่านให้เข้าถึงเด็กและ

ครอบครัว เพื่อร่วมสร้างสังคมสุขภาวะ

ร่วมสนับสนุนการขับเคลื่อนนโยบาย โครงการ และกิจกรรม

เพื่อสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่านสู่สังคมสุขภาวะ ได้ที่

### มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

424 หมู่บ้านงาไม้ ซอยจรัญสนิทวงศ์ 67 แยก 3

ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางพลัด เขตบางพลัด

กรุงเทพ ฯ 10700

โทร : 0 2424 4616

โทรสาร : 0 2081 1077

E - mail : happy2reading@gmail.com

Website : www.happyreading.in.th

www.facebook.com/HappyReadingNews

(อ่านยกกำลังสุข)







สามารถดาวน์โหลด  
ชุดนิทานเดือนกัญบุหรี่ไฟฟ้า  
“เด็กปลอดภัย”  
ธนาคารหนังสือเพื่อเด็กปฐมวัย  
[www.happyreading.in.th](http://www.happyreading.in.th)

## อีเล็งค์ว่ไค้ง พิบ ปลอดภัย

## อ่านอย่างไร งบข้างก็ไม่เป็นไร

หนังสือเล่มนี้ **ไม่ใช่**นิทาน  
แต่เป็นหนังสือภาพชวนคิด  
ชวนสังเกต เพื่อความเข้าใจ  
และไม่หลงไปเลือกหยิบ ทอยพอด

1. ผู้ใหญ่อ่านตัวหนังสือ ให้เด็กฟังอย่างชด้อยชดคำ
2. ชวนเด็กๆ ดูภาพ ชวนคิด ชวนคุยจากเรื่องและภาพเชิงคำถาม  
ฟังคำตอบจากเด็กๆ ไม่ต้องเร่งรีบเปิดหน้าถัดไป
3. หน้าที่เป็นภาพแบ่งครึ่ง ให้พับหน้ากระดาษตามรอยประ  
(ครึ่งหนึ่งของหน้ากระดาษ)
4. สังเกตภาพอีกครั้งหนึ่งว่าอยู่ที่หน้าไหน ให้พับภาพอีกครั้งหนึ่ง  
มาประกบกันให้สมบูรณ์ และอ่านตัวหนังสือ
5. ในหน้าที่เปิดโอกาสให้เด็กต่อเติมภาพระบายสี ก็ให้เด็กๆ ทำกิจกรรม  
ตามความคิด จินตนาการของเด็กๆ ผู้ใหญ่คอยให้กำลังใจ

วิภา จิวะ

ครูจิววัน

รอบปกป้อง  
เด็กและเยาวชน  
ทบทวนปี ๒๕๖๓



ขอขอบคุณพลังสนับสนุน



มูลนิธิเซเนกาเพื่อเด็กและเยาวชน (สเนม)

