



ชุดนิทานเดือนกุมภาพันธ์ไฟฟ้า “เด็กปลอดภัย”

ชัยชนะ ของ แมวน้อย

เรื่องและภาพ : บริดา ปัญญาจันทร์

เรียบเรียง : ระพีพรรณ พัฒนาเวช



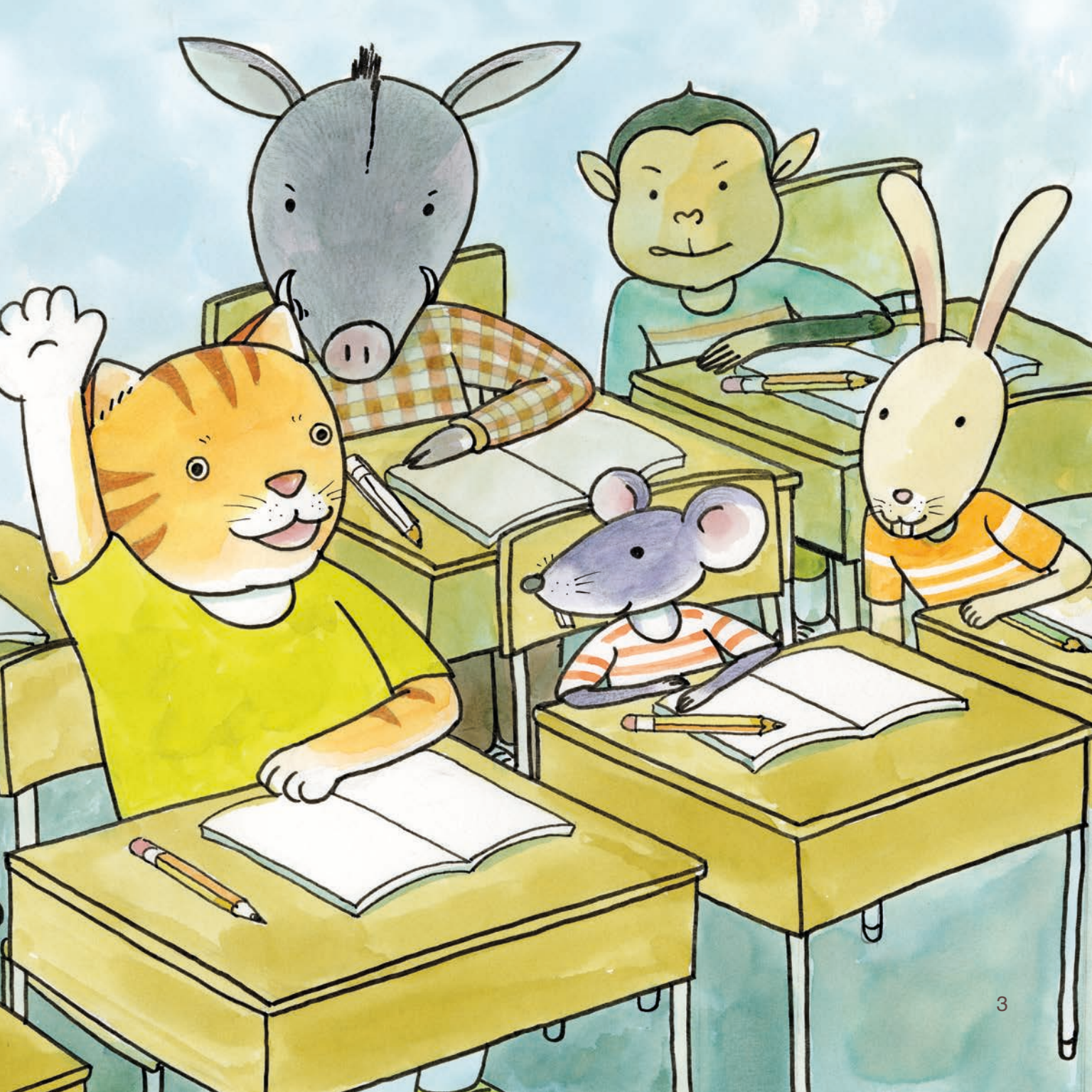
ชัยชนะ ของ แมวน้อย

เรื่องและภาพ : ปรีดา ปัญญาจันทร์
เรียบเรียง : ระพีพรรณ พัฒนาเวช



แมวน้อยนั่งหน้าชั้น ขยันถาม ขยันตอบ
หมาป่า หมาจิ้งจอก ลิงจ้อไม่ชอบ







แมวน้อยนักกีฬา เคยวิ่งนำหน้าคว่าเหรียญทอง
เจ้าตัวร้ายไม่เล่นกีฬา แถมชอบมาคอยรังควาน
ชอบรวมกลุ่ม รวมตัว คอยระราน



เก่งนักเธอ แบบนี้ต้องจัดการ
หมาจิ้งจอกวางแพน แล้วรีไปดั๊กหน้า
“ลองมัย ลองมัย กลิ่นอันหอมหวาน”
แมวน้อยลั้งเล...และคิดอยู่นาน







แมวน้อยห้ามใจ ไม่ทำผิดครั้งใหญ่
เพื่อน ๆ ห่วงใย เฝ้าเอาใจช่วยแมวน้อย





แมวน้อยครุ่นคิด ทำอย่างไร
ให้เพื่อนเล็กยุ่งกับบุงหรือไฟฟ้า

ถึงวันแข่งขัน แมวน้อยก็ไม่มา







กระต่ายน้อยวิ่งเร็วที่สุด
แต่กลับสะดุด จึงต้องหยุด เพราะบาดเจ็บ
“ทำอย่างไรดี ทีมเราขาดนักวิ่ง”






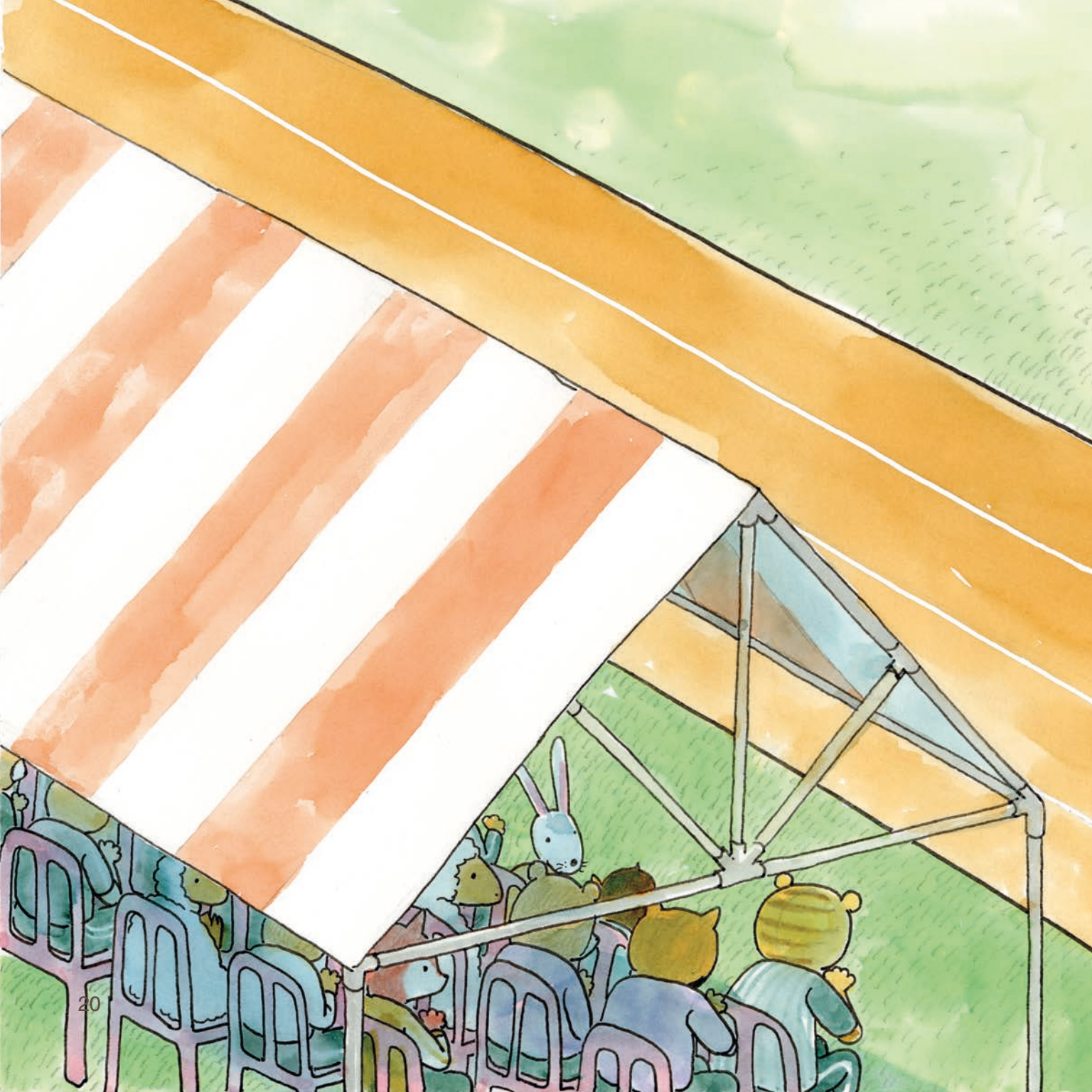
หนูน้อยรีบรุด ไปตามเพื่อนตัวเก่ง
“แมวน้อย แมวน้อย เร็วหน่อย กระจายบาดเจ็บ”







แมวน้อยสวมหัวใจนักกีฬา
รีบมาลงสนาม
แล้วออกวิ่งสุดกำลัง





และได้ขึ้นแท่นเหรียญทองด้วยกัน
ส่วนเจ้าเสือ ลิงจ๋อ นิ่งแถวหน้า
ส่งเสียงเชียร์ดังกว่าใคร ๆ

ทุกตัวชูเหรียญแห่งชัย
ทุกตัวต่างภาคภูมิใจ
เหรียญทองเท่ากัน
ห้อยทอยพอดเป็นไหน ๆ





บุหรีไฟฟ้า อันตรายต่อเด็ก มากกว่าบุหรีมวน



ไอบุหรีไฟฟ้า มีนิโคติน สารเคมีพิษ โลหะหนัก สารก่อมะเร็งและฝุ่น PM 2.5 จำนวนมาก

นิโคตินในบุหรีมวน บุหรีไฟฟ้า มีฤทธิ์เสพติดสูงมาก เด็กไทยที่เสพติดบุหรีมวน 7 ใน 10 เลิกไม่ได้ตลอดชีวิต งานวิจัยพบว่าเด็กและวัยรุ่นที่สูบบุหรีไฟฟ้าติดนิโคตินหนักยิ่งกว่าเด็กและเยาวชนที่ติดบุหรีมวน และมีความเสี่ยงที่จะนำเด็กและเยาวชนไปสูบบุหรีมวนหรือติดสิ่งเสพติดร้ายแรงชนิดอื่น ๆ

นิโคตินทำอันตรายต่อสมองเด็กที่กำลังพัฒนา (จนถึงอายุ 25 ปี) ที่เป็นสมองส่วนที่เกี่ยวกับการเรียนรู้ สมาธิและการควบคุมอารมณ์ เพิ่มความเสี่ยงเกิดอาการซึมเศร้า และส่งผลเสียต่อการเรียนหนังสือ

นอกจากเสพติดแล้ว นิโคตินยังทำอันตรายต่อหลอดเลือดและหัวใจ

สารเคมีพิษ เกิดจากสารละลาย สารปรุงแต่ง กลิ่นหอมที่ใช้ในน้ำยาบุหรีไฟฟ้า เมื่อได้รับความร้อนจากแบตเตอรี่ในอุปกรณ์สูบบุหรีไฟฟ้า สารพิษเหล่านี้ทำให้ปอดอักเสบ ทั้งเฉียบพลันและเรื้อรัง

สารก่อมะเร็งและโลหะหนักในไอบุหรีไฟฟ้า ทำอันตรายต่อสารพันธุกรรม (DNA) ของเนื้อเยื่อต่าง ๆ ที่สามารถพัฒนาต่อไปเป็นเซลล์มะเร็ง และมีรายงานว่ ไอบุหรีไฟฟ้าทำให้เกิดมะเร็งปอดในหนูทดลองแล้ว

พ่อแม่จึงต้องเป็นแบบอย่างที่ดี ที่ไม่สูบบุหรีทุกชนิด เพื่อลดความเสี่ยงที่ลูกจะเข้าไปสูบบุหรีและเสพติดบุหรีมวน และบุหรีไฟฟ้า

ศ.นพ. ประกิต วาทีสาธกกิจ
ประธานมูลนิธิณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี
พฤษภาคม 2567

“เมื่อวิทยาศาสตร์
บวกทุนนิยมล่าเหยื่อ
ได้ผลิตบุหรีไฟฟ้า
ที่เหมือนของเล่นเด็ก

พ่อแม่ทุกคนจำเป็นต้องฉีดวัคซีนเข็มแรก
ให้ลูกของเราด้วยการอ่านนิทานและพูดคุยให้เด็ก ๆ
รู้ทันภัยบุหรีไฟฟ้า

การปลูกฝังจิตใต้สำนึกแห่งสุขภาพดีจะเป็น
เกราะที่อยู่กับเขาไปจนโต และทำให้เขามีชีวิตยืนยาว

จากนั้นช่วยสร้างภูมิคุ้มกันด้วยวัคซีนเข็มที่ 2
มอบความรัก ความภาคภูมิใจให้แก่เขา จนเขาไม่
อยากได้ความสุขเทียมจากนิโคตินในบุหรีไฟฟ้า

ถึงเวลาที่ทุกบ้าน ทุกครอบครัวต้องยกโล่
ขึ้นปกป้องบุตรหลานของพวกเราแล้วครับ”

นพ. พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์

ผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

พฤษภาคม 2567





คุย สร้าง สุข

พ่อแม่ ผู้แวดล้อมเด็ก และสังคมของเรา คาดหวังให้เด็กรุ่นใหม่เติบโตอย่างแข็งแรง เป็นกำลังสำคัญแห่งอนาคต การพัฒนาและปกป้องเด็กให้ปลอดภัยจากโลกที่เต็มไปด้วยสิ่งเร้าและอันตราย จึงเป็นภารกิจที่สำคัญยิ่ง หนึ่งในภัยที่

กำลังมีการแพร่ระบาดอย่างกว้างขวางคือบุหรี่ไฟฟ้า ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพและพัฒนาการเด็กทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยเฉพาะสมองที่กำลังพัฒนาส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้และความจำ งานวิจัย

ชี้ให้เห็นว่า การสัมผัสนิโคตินในวัยเด็ก จะลดความสามารถในการเรียนรู้และการทำงานของสมองในระยะยาว

หนังสือนิทาน ชุดเดือนกษัตริย์ไฟฟ้า “เด็กปลอดภัย” จึงเกิดขึ้นจากความร่วมมือขององค์กรที่เห็นถึงพลังของหนังสือภาพสำหรับเด็กและนักสร้างสรรค์เรื่องและภาพที่หลอมรวมกระบวนการเรียนรู้ของพลังจิตใต้สำนึก ทฤษฎีกระจุกเงา และทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา (Bandura Learning Theory) เพื่อให้นวัตกรรมหนังสือชุดนี้ เป็นเครื่องมือเสริมสร้างความเข้าใจ ความตระหนักรู้ในเรื่องสุขภาพ หยุดการคุกคามและป้องกันภัยจากบุหรี่ไฟฟ้าในคราเดียวกัน

ขอขอบคุณทุกความร่วมมือที่เกิดขึ้น

โดยหวังว่า ทุกๆ ครอบครัว ทุกๆ หน่วยงานที่มีภารกิจในการพัฒนาเด็ก จะได้เข้ามาสานพลังและเติมพลังพลเมืองเด็กให้ก้าวพ้นวิกฤติบุหรี่ไฟฟ้า-ปลอดภัย ไปด้วยกัน

สุดใจ พรหมเกิด

ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส.



เตือนภัยบุหรี่ไฟฟ้า

บุหรี่ไฟฟ้า

คืออะไร และทำงานอย่างไร

บุหรี่ไฟฟ้าเป็นผลิตภัณฑ์ยาสูบ

ที่ใช้อุปกรณ์ที่ทำให้ของเหลว

เกิดความร้อน กระทั่งกลายเป็นละอองลอย

ให้ผู้สูบบุหรี่หายใจเข้าไปได้

เมื่อผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้าหายใจออก

บุคคลอื่นก็หายใจเอาละอองลอยนี้เข้าไปได้ด้วย

ละอองลอยของบุหรี่ไฟฟ้าจะมีสารปรุงแต่งรส

นิโคตินและสารเคมีที่เป็นอันตราย

ทำให้เกิดการเสพติดสูง

บุหรี่ไฟฟ้า มีลักษณะอย่างไร

มีรูปร่างและขนาดหลากหลาย ออกแบบให้ดูเหมือนผลิตภัณฑ์ที่ใช้ทั่วไป เช่น

- ปากกาเน้นข้อความ USB แฟลชไดรฟ์ หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่นๆ
- บางชนิดมีรูปแบบเหมือนบุหรี่ ซิการ์ หรือไปป์ ตี๊กตา หรือของเล่นเด็ก กล้องนม
- มีขนาดเล็กเท่ากับปากกา หรือใหญ่เท่ากับสมาร์ตโฟน
- เป็นแบบที่ชาร์จพลังงานได้ เป็นแบบเติมสาร / อุปกรณ์ทดแทน (refilled) เป็นแบบใช้แล้วทิ้ง
- มีลิ้นรสสดใสมะลิ้นรสชาติที่ดึงดูดใจเด็กและวัยรุ่น เช่น ผลไม้ ลูกอม เมินทอล และมันต์ เป็นต้น
- เสพติดรุนแรงและมีอันตราย เด็กที่สูบบุหรี่ไฟฟ้าเสี่ยงที่จะสูบบุหรี่ธรรมดาต่อไป



ข้อแนะนำสำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู และผู้ดูแลเด็ก

- เป็นตัวอย่างที่ดีในการไม่สูบบุหรี่
- พูดคุยกับเด็กๆ ว่า บุหรี่ไฟฟ้า มีสารพิษที่เป็นอันตราย เช่น นิโคติน ส่งผลต่อการพัฒนาสมองและการเรียนรู้ของเด็กมากกว่าผู้ใหญ่หลายเท่า
- รู้เท่าทันเกี่ยวกับรูปร่าง กลิ่น ของบุหรี่ไฟฟ้าประเภทต่าง ๆ
- หากพบว่า ลูกหลานแอบสูบบุหรี่ไฟฟ้า ให้อภัย ๆ พูดคุยและเป็นกำลังใจให้เขาเลิก **ไม่ควรใช้วิธีลงโทษ**



ขอขอบคุณข้อมูลจาก CDC.gov/Vaping
สามารถติดตามชุดความรู้ และสื่อรณรงค์เรื่องบุหรี่ไฟฟ้า ได้ที่





ปรีดา ปัญญาจันทร์ สร้างสรรค์ภาพและเรื่อง

เกิดวันที่ 1 ธันวาคม 2500 ที่จังหวัดหนองคาย
ได้ฟังนิทานจากคุณยายมาตั้งแต่เด็ก และหลงใหลภาพประกอบ
เรื่องของ *ครูเหม เวชกร* เป็นอย่างยิ่ง ทำให้มีความฝันที่จะเป็น
คนวาดภาพประกอบนิทาน

เมื่อได้เข้าศึกษาวิชาศิลปะที่ มศว ประสานมิตร ก็ได้
ทำงานตามที่ฝันไว้ และทำต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน ผลงานที่เพียร
มาตลอด มีมากกว่า 300 เรื่อง เช่น *เม่นหลบฝน ต้นไม้ใกล้ตัว*
ตุ๊กตาของลูก เจ้าชายน้อยพบเพื่อนใหม่ในลิ้นนา *นิทานชุด-*
สระสนุก เป็นต้น

ปัจจุบันยังคงทำงานสร้างนิทานตามฝันอยู่มิได้ขาด
ควบคู่กับเป็นครูสอนในระดับอนุบาลและประถมฯ และเป็น
วิทยากรอบรมครูทั่วประเทศ



ชัยชนะของแมวน้อย

เรื่องและภาพ : ปรีดา ปัญญาจันทร์

บรรณาธิการ : ระพีพรรณ พัฒนาเวช, สุดใจ พรหมเกิด

ผู้ช่วยบรรณาธิการ : สิริวัลย์ เรืองสุรัตน์

คณะกรรมการขับเคลื่อนสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน
หทัยรัตน์ พันดาวงษ์, ชัยวัฒน์ คงคาลิหมัน,
สิริภรณ์ ชาวหน้าไม้, นิตยา หอมหวาน, อัสริ บาเกอร์,
ธัญรี ทองชุม, นิศารัตน์ อานาจอนันต์, จันทิมา อินจรรย์,
ปวรัตน์ สุวรรณภูมิชัย

ออกแบบและจัดหน้า : สานีย์ นริศวารักษ์กุล

พิมพ์ครั้งที่ 1 : มิถุนายน 2567 จำนวน 3,000 เล่ม

จัดพิมพ์และเผยแพร่ : มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน
copyright© 2567 มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

พิมพ์ที่ : บริษัท กู๊ดเฮด พรินท์ติ้ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง จำกัด
โทรศัพท์ : 02-136-7042

ISBN : 978-616-8279-40-3

แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส.

บริหารงานโดย “มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน”
ได้รับการสนับสนุนจาก สำนักสร้างเสริมระบบสื่อและสุขภาวะทางปัญญา
(สำนัก 11) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ดำเนินงานประสานกลไก นโยบาย และปัจจัยขยายผล
จากทั้งภาครัฐ ภาคประชาสังคม และภาคเอกชน

ให้เอื้อต่อการสร้างเสริมพฤติกรรมและวัฒนธรรมการอ่าน
ให้เข้าถึงเด็กและครอบครัว เพื่อร่วมสร้างสังคมสุขภาวะ

ร่วมสนับสนุนการขับเคลื่อนนโยบาย โครงการ และกิจกรรม
เพื่อสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่านสู่สังคมสุขภาวะ ได้ดี

มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

424 หมู่บ้านเงาไม้ ซอยเจริญสนิทวงศ์ 67 แขวง 3
ถนนเจริญสนิทวงศ์ แขวงบางพลัด เขตบางพลัด
กรุงเทพ ฯ 10700

โทร : 0 2424 4616

โทรสาร : 0 2081 1877

E - mail : happy2reading@gmail.com

Website : www.happyreading.in.th

www.facebook.com/HappyReadingNews

(อ่านสนุกกำลังสุข)



ชุดนิทานเตือนภัยบุหรี่ไฟฟ้า “เด็กปลอดภัย”

เหมาะสำหรับเด็กอายุ 3-6 ปี

เหมาะสำหรับเด็กอายุ 7 ปีขึ้นไป



สามารถดาวน์โหลดหนังสือได้ที่...
ธนาคารหนังสือเพื่อเด็กปฐมวัย
www.happyreading.in.th

อ่านหนังสือให้ลูกฟัง

สร้างศักยภาพแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต

