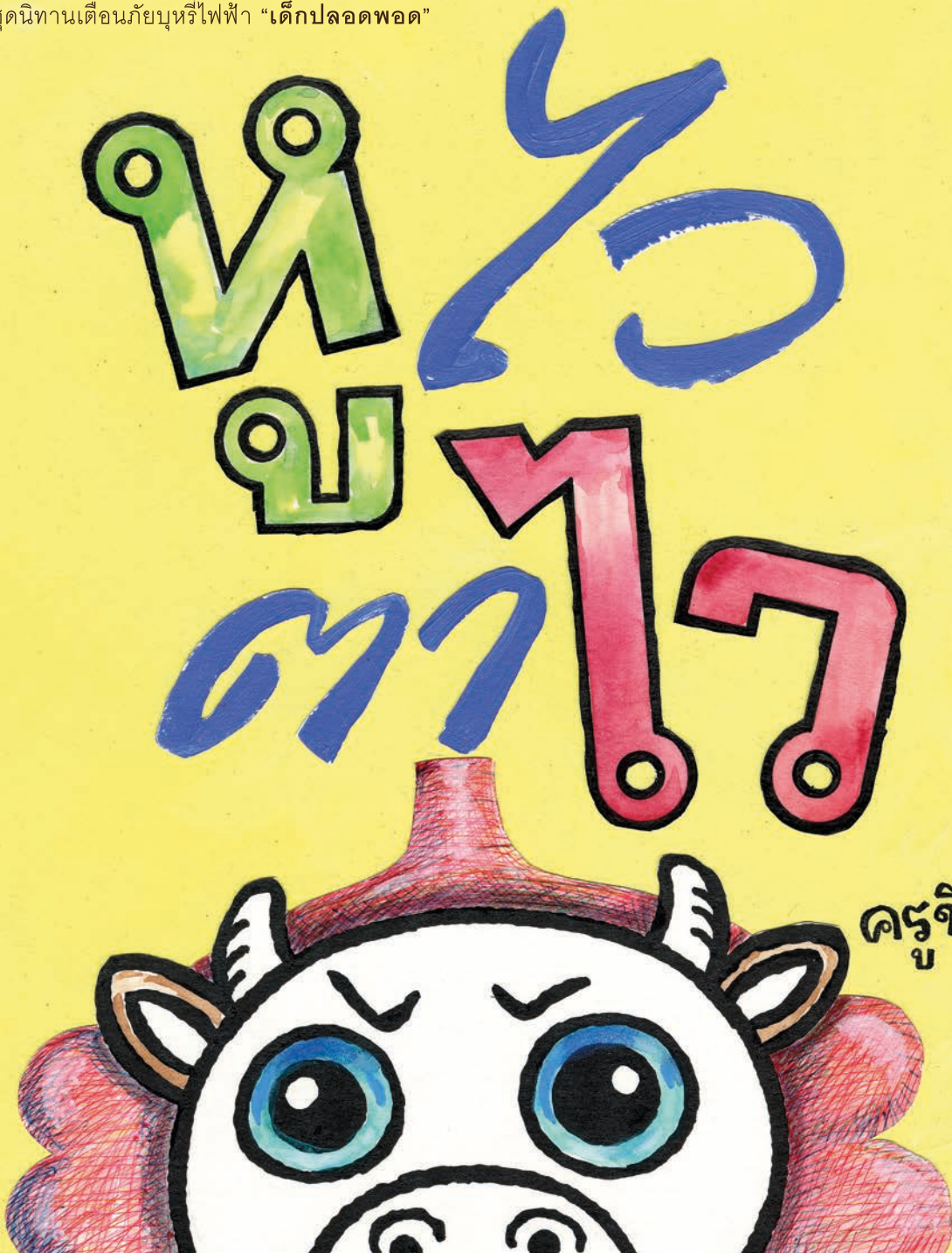




ชุดนิทานเดือนภัยบุนหรีไฟฟ้า “เด็กปลอดภัย”



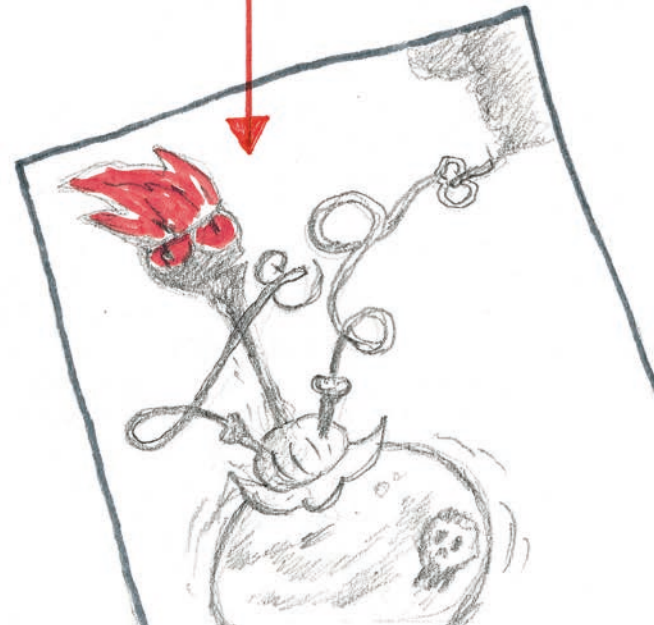
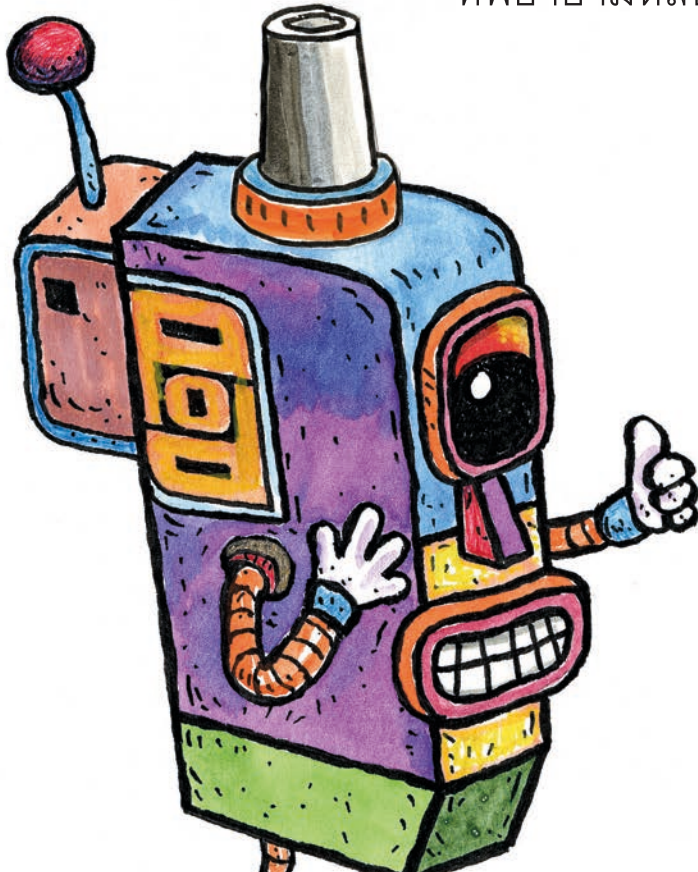
ครูชัยวัน
บุ

พืช ข ตา ไว

นี่คือ นิโคบอท

เป็นญาติปีศาจควั่นโทโทบาโค

ที่พยายามหลอกให้เด็ก ๆ สูบยา



วุ้นน้อย วุ้นน้อย

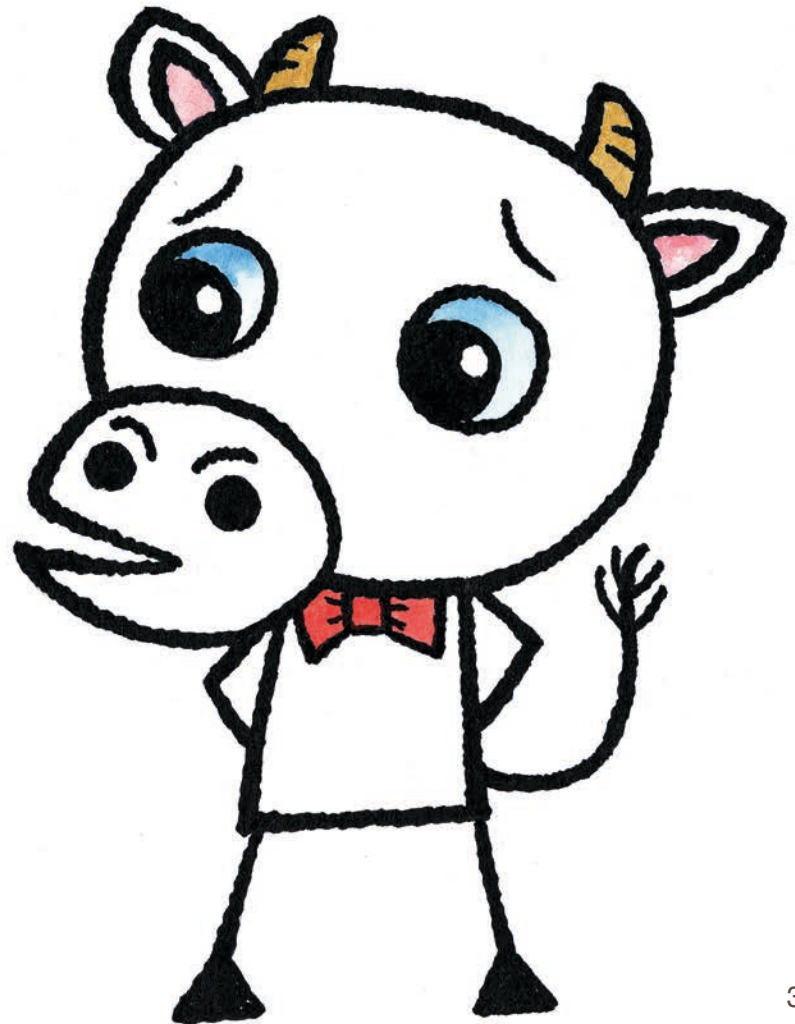
มาสิ วุ้นน้อย

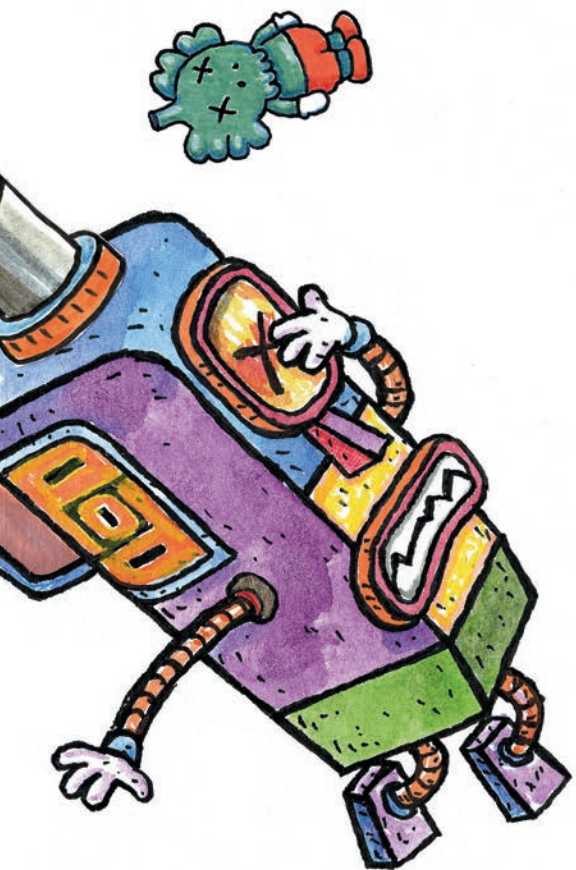
เลือกสิ วุ้นน้อย

ลองสิ วุ้นน้อย



เฮ้! ดูแปลกๆนะ





พอดอันตราย ดูคล้ายของเล่น

แต่จัวน้อยเห็น เป็นหลอดบนหัว

หูไว ตาไว จัวน้อยไม่กลัว

ต้องระวังตัว บอกไป...ไม่เอา

อย่ามาหลอกเรา...

ไม่เอา
ทอยพอด



ลิ่งน้อย ลิ่งน้อย

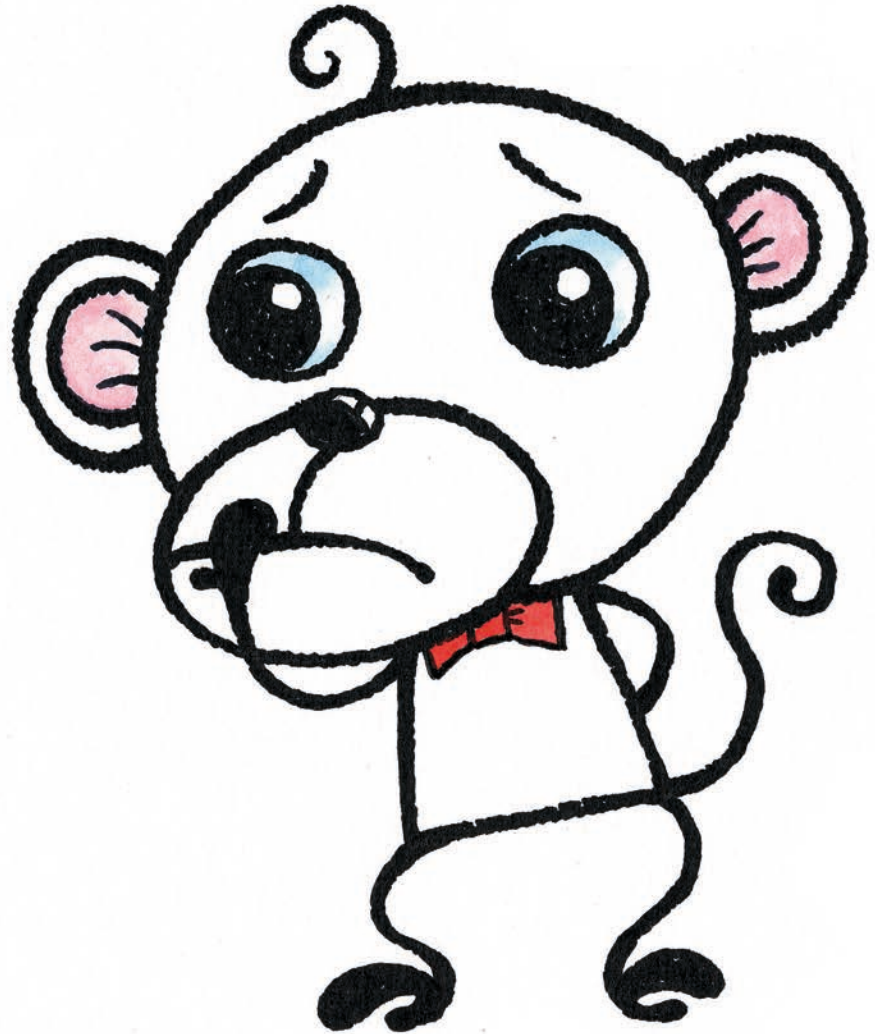
มาสิ ลิ่งน้อย

เลือกสิ ลิ่งน้อย

ลองสิ ลิ่งน้อย



เฮ้! คุณแปะลูกๆนะ





พอดอันตราย ดูคล้ายของเล่น

แต่ลึกลงเห็น เป็นหลอดบนหัว

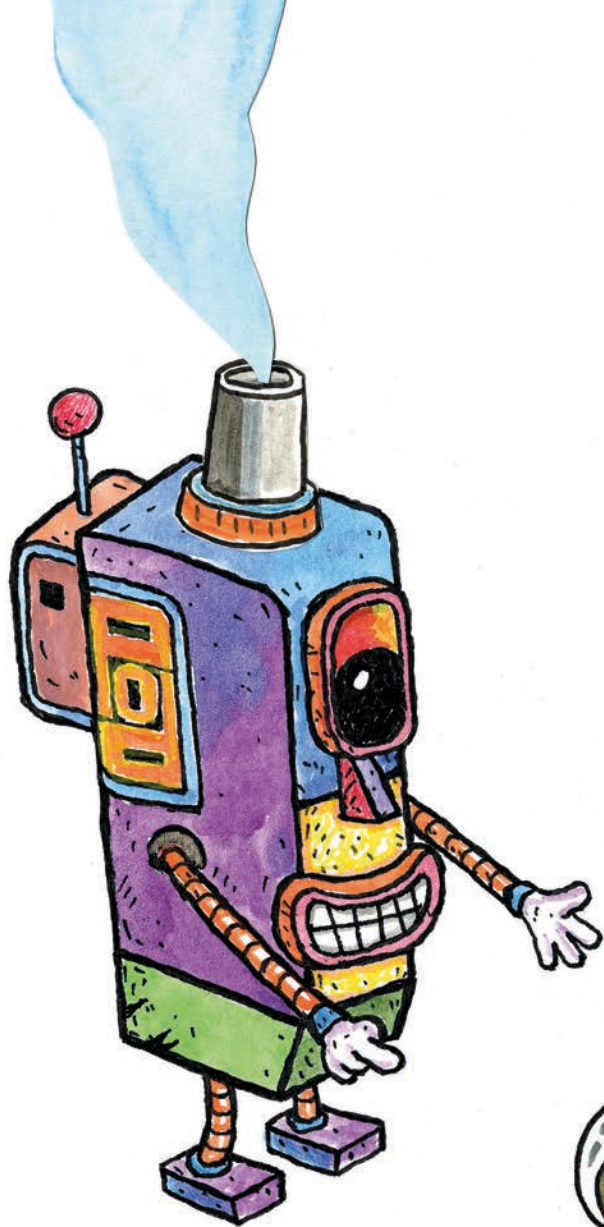
หูไว ตาไว ลึกลงไม่กลัว

ต้องระวังตัว บอกไปไม่เอา

อย่ามาหลอกเรา...

ไม่เอา
ทอยพอด





กระต่ายน้อยจำ

มาสิกระต่ายน้อย

เลือกสิ กระต่ายน้อย

ลองสิ กระต่ายน้อยจำ



ស៊ី! ខ្ញុំប្រេងកាតុង





พอดอันตราย ดูคล้ายของเล่น

กระต่ายน้อยเห็น เป็นหลอดบนหัว

หูไว ตาไว กระต่ายน้อยไม่กลัว

ต้องระวังตัว บอกไป ไม่เอา

ไม่เอา
ทอขพอด





ดูก็เจียบน้อยตาหวานจำ

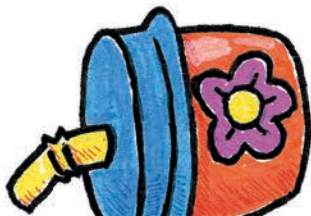
มาสิจ๊ะ ดูก็เจียบน้อย

เลือกสิจ๊ะ ดูก็เจียบน้อย

ลองสิจ๊ะ ดูก็เจียบน้อย

เอ๊ะ! ดูแปลกๆนะ



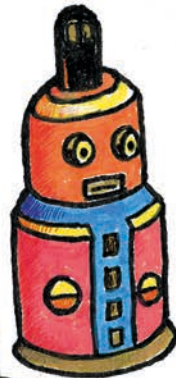


พอดอันตราย ดูคล้ายของเล่น
ลูกเจี๊ยบน้อยเห็น เป็นหลอดบนหัว
หูไว ตาไว ลูกเจี๊ยบไม่กลัว
ต้องระวังตัว บอกไปไม่เอา

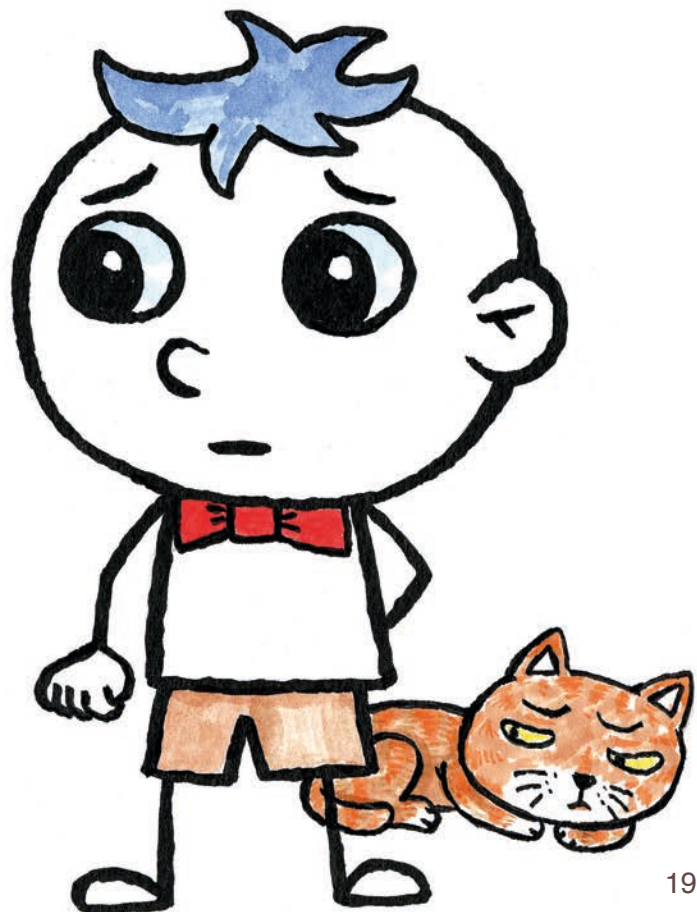
ไม่เอา
ทอขพอด



นี่ นี่...เลือกไปสักตัวสิ



ไอ้!





ไม่เอา

ทอชพอด





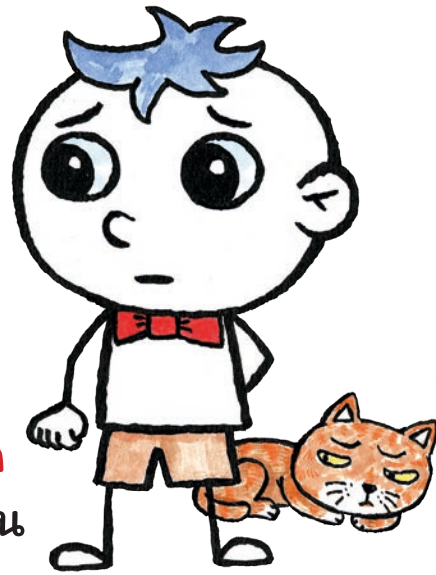
นิโคบอทฟัง แพ้พลังเด็ก
ถึงจะตัวเล็ก แต่ก็มีฤทธิ์
รักเพื่อน รักตัว เราใช้หัวคิด
เราสู้ถูกผิด หูไว ตาไว
ใครคิดมาหลอก ออกไปไกลไกล
หูไว ตาไว ไม่โดนหลอกหลวง







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 และมีรายงานว่าไอบุหรีไฟฟ้าทำให้เกิดมะเร็งปอดในหนูทดลองแล้ว

พ่อแม่จึงต้องเป็นแบบอย่างที่ดี ที่ไม่สูบบุหรีทุกชนิด เพื่อลดความเสี่ยงที่ลูกจะเข้าไปสูบบุหรีและเสพติดบุหรีมวน และบุหรีไฟฟ้า

ศ. นพ. ประกิต วาทีสาธกกิจ

ประธานมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี
พฤษภาคม 2567

“เมื่อวิทยาศาสตร์
บวกทุนนิยมล่าเหยื่อ
ได้ผลิตบุหรี่ปิ่ไฟฟ้า
ที่เหมือนของเล่นเด็ก

พ่อแม่ทุกคนจำเป็นต้องฉีดวัคซีนเข็มแรก
ให้ลูกของเราด้วยการอ่านนิทานและพูดคุยให้เด็ก ๆ
รู้ทันภัยบุหรี่ปิ่ไฟฟ้า

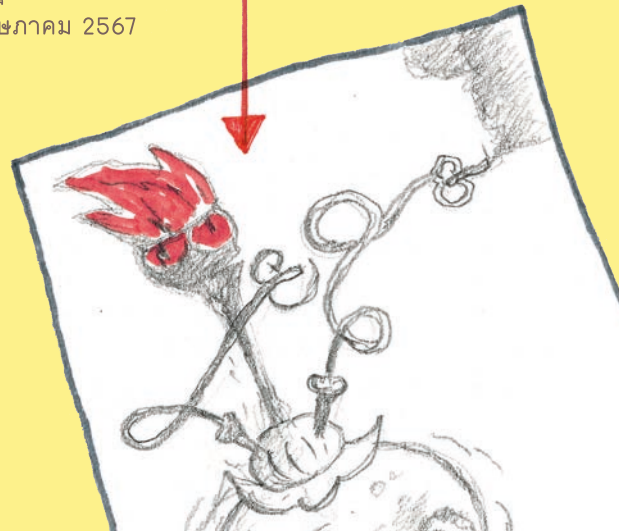
การปลูกฝังจิตใต้สำนึกแห่งสุขภาพดีจะเป็น
เพราะที่อยู่กับเขาไปจนโต และทำให้เขามีชีวิตยืนยาว

จากนั้นช่วยสร้างภูมิคุ้มกันด้วยวัคซีนเข็มที่ 2
มอบความรัก ความภาคภูมิใจให้แก่เขา จนเขาไม่
อยากได้ความสุขเทียมจากนิโคตินในบุหรี่ปิ่ไฟฟ้า

ถึงเวลาที่ทุกบ้าน ทุกครอบครัวต้องยกโล่
ขึ้นปกป้องบุตรหลานของพวกเราแล้วครับ”

นพ. พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์

ผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
พฤษภาคม 2567



คุย สร้าง สุข

พ่อแม่ ผู้แวดล้อมเด็ก และสังคมของเรา คาดหวังให้เด็กรุ่นใหม่เติบโตอย่างแข็งแรง เป็นกำลังสำคัญแห่งอนาคต การพัฒนาและปกป้องเด็กให้ปลอดภัยจากโลกที่เต็มไปด้วยสิ่งเร้าและอันตราย จึงเป็นภารกิจที่สำคัญยิ่งหนึ่งในภัยที่กำลังมีการแพร่ระบาดอย่างกว้างขวางคือบุหรี่ไฟฟ้า ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพและพัฒนาการเด็กทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยเฉพาะสมองที่กำลังพัฒนาส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้และความจำ งานวิจัยชี้ให้เห็นว่าการสัมผัสนิโคตินในวัยเด็ก จะลดความสามารถในการเรียนรู้และการทำงานของสมองในระยะยาว

หนังสือนิทาน ชุดเตือนภัยบุหรี่ไฟฟ้า “เด็กปลอดภัย” จึงเกิดขึ้นจากความร่วมมือขององค์กรที่เห็นถึงพลังของหนังสือภาพสำหรับเด็กและนักสร้างสรรค์เรื่องและภาพที่หลอมรวมกระบวนการเรียนรู้ของพลังจิตใต้สำนึก ทฤษฎีกระจกเงา และทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา (Bandura Learning Theory) เพื่อให้นวัตกรรมหนังสือชุดนี้ เป็นเครื่องมือเสริมสร้างความเข้าใจ ความตระหนักรู้ในเรื่องสุขภาพ หยุดการคุกคามและป้องกันภัยจากบุหรี่ไฟฟ้าในคราเดียวกัน

ขอขอบคุณทุกความร่วมมือที่เกิดขึ้น

โดยหวังว่า ทุกๆ ครอบครัว ทุกๆ หน่วยงานที่มีภารกิจในการพัฒนาเด็ก จะได้เข้ามาสานพลังและเติมพลังพลเมืองเด็กให้ก้าวพ้นวิกฤติบุหรี่ไฟฟ้า-ปลอดภัย ไปด้วยกัน

สุดใจ พรหมเกิด

ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส.

ไม่เอา
ทอยพอด



เตือนภัยบุหรี่ไฟฟ้า

บุหรี่ไฟฟ้า

คืออะไร และทำงานอย่างไร

บุหรี่ไฟฟ้าเป็นผลิตภัณฑ์ยาสูบ

ที่ใช้อุปกรณ์ที่ทำให้ของเหลว

เกิดความร้อน กระทั่งกลายเป็นละอองลอย

ให้ผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้าหายใจได้

เมื่อผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้าหายใจออก

บุคคลอื่นก็หายใจเอาละอองลอยนี้เข้าไปได้ด้วย

ละอองลอยของบุหรี่ไฟฟ้าจะมีสารปรุงแต่งรส

นิโคตินและสารเคมีที่เป็นอันตราย

ทำให้เกิดการเสพติดสูง

บุหรี่ไฟฟ้า มีลักษณะอย่างไร

มีรูปร่างและขนาดหลากหลาย ออกแบบให้ดูเหมือนผลิตภัณฑ์ที่ใช้ทั่วไป เช่น

- ปากกาเน้นข้อความ USB แฟลชไดรฟ์ หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่นๆ
- บางชนิดมีรูปแบบเหมือนบุหรี่ ซิการ์ หรือไปป์ ตี๊กตา หรือของเล่นเด็ก กล้องนม
- มีขนาดเล็กเท่ากับปากกา หรือใหญ่เท่ากับสมาร์ทโฟน
- 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





พิชิตใจ ไม่รัก ตาไว



ซิวัน วิสาสะ
สร้างสรรค์ภาพและเรื่อง

เรียนจบ วิทยาลัยครูนครปฐม และ มศว ประสานมิตร
รับราชการครูศิลปะ เป็นเวลา 8 ปี ก่อนจะลาออกมาทำงาน
สร้างสรรค์เพื่อเด็กทุกสาขา

ในปี พ.ศ. 2531 เริ่มประพันธ์หนังสือสำหรับเด็กตลอดมา
จนถึงปัจจุบัน มีผลงานหนังสือภาพที่ได้รับการพิมพ์อย่างต่อเนื่อง
กว่ายี่สิบปี คือ *อีเล็งเค็งเค็ง* ผลงานที่ได้รับการแปลเป็นภาษา
ต่างประเทศหลายภาษา เช่น *คุณตาทานวดย่าว มดสิบตัว นิ่ง*
และเป็นนักเขียนหนังสือเด็กของไทยคนแรกที่ได้รับเชิญไปร่วม
เสวนาในงานสัปดาห์หนังสือเด็กนานาชาติ ณ หอสมุดแห่งชาติ
กรุงสตอกโฮล์ม ประเทศสวีเดน ถึงสองครั้ง คือ ในปี พ.ศ. 2548
และ พ.ศ. 2560

เรื่องและภาพ : ซิวัน วิสาสะ

บรรณาธิการ : ระพีพรรณ นัฒนาเวช, สุดใจ พรหมเกิด

ผู้ช่วยบรรณาธิการ : ลีริวัลย์ เรื่องสุรัตน์

คณะทำงานขับเคลื่อนสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน
หทัยรัตน์ นันตวาทษ์, ชัยวัฒน์ คงคาลิหมื่น,
สิริภรณ์ ขาวหน้าไม้, นิตยา หอมหวาน, อัสริ ปาเกร์,
ธัญรี ทองชุม, นิศารัตน์ อำนาจอนันต์, จันทิมา อินจร,
ปาวรุตม์ สุวรรณภูมิชัย

ออกแบบและจัดหน้า : สวณีย์ 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 : 978-616-0279-42-7

แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส.

บริหารงานโดย “มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน”
ได้รับการสนับสนุนจาก สำนักสร้างเสริมระบบสื่อและสุขภาวะทางปัญญา
(สำนัก 11) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
ดำเนินงานประสานกลไก นโยบาย และปัจจัยขยายผล
จากทั้งภาครัฐ ภาคประชาสังคม และภาคเอกชน
ให้เอื้อต่อการสร้างเสริมพฤติกรรมและวัฒนธรรมการอ่าน
ให้เข้าถึงเด็กและครอบครัว เพื่อร่วมสร้างสังคมสุขภาวะ
ร่วมสนับสนุนการขับเคลื่อนนโยบาย โครงการ และกิจกรรม
เพื่อสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่านสู่สังคมสุขภาวะ ได้ที่

มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

424 หมู่บ้านงามไม้ ซอยเจริญสนิทวงศ์ 67 แยก 3
ถนนเจริญสนิทวงศ์ แขวงบางพลัด เขตบางพลัด
กรุงเทพฯ ๑ 10700

โทร : 0 2424 4616

โทรสาร : 0 2881 1877

E - mail : happy2reading@gmail.com

Website : www.happyreading.in.th

www.facebook.com/HappyReadingNews

(อ่านยกกำลังสุข)



ชุดนิทานเตือนภัยบุหรี่ไฟฟ้า “เด็กปลอดภัย”

เหมาะสำหรับเด็กอายุ 3-6 ปี



สามารถดาวน์โหลดหนังสือ ได้ที่...
ธนาคารหนังสือเพื่อเด็กปฐมวัย
www.happyreading.in.th

ไม่เอา ทอยพอด

อ่านหนังสือให้ลูกฟัง
สร้างศักยภาพแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต

