

**ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติด ตอนที่ ๑**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การป้องกันภัยจากสารเสพติด**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง บทบาทของบุคคลในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติด ตอนที่ ๑**  
**รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑**

**๑. การป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติด**

การป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติด ควรมีการดำเนินงานซึ่งต้องได้รับความร่วมมือกันอย่างจริงจังจากทุกฝ่าย เพื่อให้ปัญหาเกี่ยวกับสารเสพติดลดลง นับได้ว่าเป็นการสร้างสังคมที่สงบสุขและปลอดภัย ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยบทบาทสำคัญจากทุกฝ่ายในการป้องกันและแก้ไขปัญหาดังนี้

**๑.๑ บทบาทของตนเอง**

นับเป็นบทบาทสำคัญ ที่จะสามารถช่วยป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดได้ดี โดยเยาวชนแต่ละคน ควรพึงปฏิบัติ ดังนี้

๑. ศึกษาความรู้เกี่ยวกับโทษ และพิษภัยของสารเสพติด นับเป็นเกราะป้องกันตัวที่ดีที่จะช่วยให้พ้นภัยจากสารเสพติดได้

๒. มีความภาคภูมิใจในตนเอง โดยรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าไม่ควรทำลายชีวิตที่ได้มาด้วยการติดสารเสพติด

๓. สำนึกในบทบาทหน้าที่ของตน โดยพึงระลึกอยู่เสมอว่าขณะนี้ตนเองมีบทบาทหน้าที่อะไร เช่น มีหน้าที่เรียนหนังสือ ก็ควรตั้งใจศึกษาเล่าเรียนให้ดี เชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อ แม่ ครู อาจารย์ เป็นต้น

๔. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส รักษาสุขภาพอนามัยอยู่เสมอ หากบุคคลมีสุขภาพจิตที่ไม่ดี ร่างกายไม่แข็งแรงอาจนำไปสู่การใช้สารเสพติดได้

๕. คบเพื่อนดี โดยรู้จักเลือกคบเพื่อน และนำแบบอย่างที่ดีของเพื่อนมาประยุกต์ใช้กับชีวิตของตนเอง ซึ่งถ้าหากคบเพื่อนไม่ดี เพื่อนอาจชักนำเราไปในทางที่เสื่อมเสียได้

๖. ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ในการสร้างเสริมคุณค่าให้กับตนเอง โดยการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น ออกกำลังกาย เล่นดนตรี อ่านหนังสือ เป็นต้น

๗. มีทักษะในการดำเนินชีวิต รู้จักแก้ไขปัญหามิฉะนั้นในทางที่ถูกต้อง กล้าเผชิญปัญหา รู้จักคิดไตร่ตรองด้วยเหตุผล ไม่หลีกเลี่ยงปัญหาด้วยการเสพยาเสพติด

๘. ขอคำปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ ผู้ปกครอง หรือบุคคลที่ไว้ใจได้ เมื่อมีปัญหา เพราะการแก้ไขปัญหตามลำพัง อาจนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ผิดพลาดได้

**๑.๒ บทบาทในครอบครัว**

ครอบครัวเป็นสถาบันที่สำคัญ การสร้างครอบครัวอบอุ่นจะช่วยให้สมาชิกในครอบครัว อยู่อย่างมีความสุข พ่อแม่หรือผู้ปกครองเป็นบุคคลสำคัญที่จะทำให้ครอบครัวมีลักษณะดังกล่าว ดังนั้น ในฐานะที่นักเรียนเป็นสมาชิกในครอบครัว จึงควรเชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่และที่สำคัญควรมีความรัก ความเข้าใจอันดีต่อกันในครอบครัว ไม่ทำให้พ่อแม่เสียใจด้วยการห่างไกลจากสารเสพติด

### ๑.๓ บทบาทในโรงเรียน

โรงเรียนเป็นสถาบันสำคัญรองลงมาจากครอบครัว จึงมีบทบาทสำคัญที่จะทำให้เยาวชนปลอดภัยจากสารเสพติด ดังนั้น นักเรียนในฐานะเยาวชนของชาติ จึงควรแสดงบทบาทในโรงเรียน ดังนี้

๑. ศึกษาหาความรู้ในเรื่องสารเสพติดอย่างสม่ำเสมอ

๒. เคารพเชื่อฟังในคำสั่งสอนของครู

๓. เมื่อทราบว่า มีเพื่อนนักเรียนติดสารเสพติด ต้องรีบแจ้งครู และพ่อแม่หรือผู้ปกครองของเพื่อนนักเรียนให้ทราบ เพื่อร่วมมือกันแก้ปัญหาต่อไป

๔. ให้ความร่วมมือกับทางโรงเรียน โดยเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ และแหล่งนันทนาการที่ทางโรงเรียนจัดให้ เพื่อร่วมมือกันแก้ไขปัญหายาเสพติด เช่น โครงการโรงเรียนสีขาว โครงการ ปี นัมเบอร์ วัน (To Be Number One) เป็นต้น

ที่มา: พรสุข หุ่นรินทร์ ประภาพัญญ์ สุวรรณ สุรีย์พันธุ์ วรพงศธร และอนันต์ มาลารัตน์, หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๕, กรุงเทพมหานคร, บริษัทอักษรเจริญทัศน์ อจท.จำกัด, หน้า ๑๗๕-๑๗๘

