



THE SAFETY HUNTER

: การกิจพิชิตจุดเสี่ยง

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว
มหาวิทยาลัยมหิดล

จัดทำโดย

รศ.นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์

นางงามตา รอดสนใจ

นางสาวนุจนา กันแก้ว

นางสาวกรวิการ์ บุญदानนท์

นางสาวมารีสา นิ่มกุล

นายอภิชาติ มหิงษ์พันธุ์

นางสาวบุศราพร จงเจริญถาวรกุล

ว่าที่ร้อยตรีจตุรงค์ ศิริบรรณากุล



แนวทางการใช้คู่มือ

ปัญหาการบาดเจ็บเป็นสาเหตุนำการเสียชีวิตของเด็กไทย และมีแนวโน้มที่จะรุนแรงมากขึ้นในขนาดมหากไม่มีแนวทางการป้องกันแก้ไขที่จริงจังและต่อเนื่อง จากข้อมูลของ รศ.นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์ ผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล และหัวหน้าศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี พบว่า ในแต่ละปีเด็กไทยอายุ 1-14 ปี เสียชีวิตจากอุบัติเหตุกว่า 2,500 รายต่อปี หรือเฉลี่ย 200 รายต่อเดือน สาเหตุหลักการเสียชีวิตมาจากการจมน้ำ ทั้งจมน้ำในบ้านและใกล้บ้าน อุบัติเหตุจมน้ำ ทั้งจากการไม่สวมหมวกกันน็อก ขับขี่ก่อนวัยกฎหมายอนุญาต (15 ปี) ซ้อมมอเตอร์ไซด์ โดยสารรถยนต์โดยไม่ใช้ระบบยึดเหนี่ยวเด็กในรถ ถูกรถชนขณะเดินทำตกที่สูง ชนกระแทก ทั้งเกิดขึ้นในบ้านและใกล้บ้าน จากการพลัดตก หกล้ม ของหนักล้มทับ ตกบันได หน้าต่างระเบียง การปีนป่ายโครงสร้างหนักที่ไม่ได้รับการติดตั้งอย่างมั่นคง หลังคา ต้นไม้ ชิงช้า เป็นบาส ของเล่นมีลูกล้อ การถูกระทำ ความรุนแรง ถูกทารุณกรรม และถูกล่อลวงในโลกออนไลน์ ทั้งจากคนใกล้ตัว คนในครอบครัว และคนแปลกหน้า การเสียชีวิตจากไฟฟ้า ไฟไหม้ ความร้อน สารพิษ ฆาตอากาศหายใจ สัตว์กัด และอื่น ๆ นอกจากนี้ก็ยังมีกระแสระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ที่เริ่มระบาดมาตั้งแต่ปลายปี 2562 จนถึงปัจจุบัน และไม่มีใครรู้แน่ชัดว่าการระบาดจะจบลงเมื่อไร แต่สิ่งที่ชัดเจนคือการระบาดของโควิด-19 ได้ส่งผลกระทบต่อผู้คนทั่วโลก ไม่วันแม่ แต่เด็กที่ได้รับผลกระทบจากโควิด-19 ไม่น้อยไปกว่าผู้ใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นด้านการศึกษา (โรงเรียนปิดและเปลี่ยนเป็นเรียนออนไลน์ ขาดแคลนอุปกรณ์เรียนออนไลน์ รวมทั้งขาดสารอาหารเพราะเด็กไม่ได้ทานข้าวฟรีที่โรงเรียน) ด้านเศรษฐกิจ (ครอบครัวรายได้น้อยลงหรือตกงาน) ด้านสุขภาพจิต (สมาชิกครอบครัวเครียดจากภาวะโควิด-19 ส่งผลกระทบต่อสภาพอารมณ์และจิตใจของเด็กเช่นเดียวกัน) แม้กระทั่งภัยแอบแฝงที่มากับโลกออนไลน์ เนื่องจากการปิดโรงเรียนทำให้เด็กต้องเรียนออนไลน์ ทำให้ใช้เวลากับหน้าจอมากขึ้นในขณะที่ยังขาดความรู้เท่าทันภัยสื่อออนไลน์ ทำให้เกิดปัญหาตามมา เช่น ปัญหาสุขภาพ (มีกิจกรรมทางกายน้อยลงเพราะใช้เวลากับหน้าจอมากเกินไป) การถูกลั่นแกล้งทางออนไลน์ (cyber bullying) การถูกคุกคามทางออนไลน์ การถูกล่อลวงทางเพศ เป็นต้น ดังนั้น หนึ่งในวิธีการป้องกันการบาดเจ็บที่เป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิต รวมทั้งการป้องกันการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 คือ การสร้างการเรียนรู้และปลูกฝังทักษะเรื่องความปลอดภัยสำหรับเด็ก และทักษะการใช้ชีวิตวิถีปกติรูปแบบใหม่ (New normal) โดยเฉพาะเด็กในวัย 6-9 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยรอยต่อที่เปลี่ยนจากเด็กปฐมวัย ไปสู่เด็กระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น ซึ่งผู้ดูแลมักจะได้สิทธิเด็กในการดูแลตัวเองมากขึ้น เด็กจะอยู่ในระยะที่ห่างจากผู้ดูแลมากขึ้น ผู้ดูแลไม่ได้เห็นเด็กตลอดเวลาเหมือนเด็กปฐมวัย แต่ต้องรู้ว่าเด็กอยู่ที่ใดและต้องตรวจสอบเด็กเป็นระยะ ๆ ซึ่งในการสร้างการเรียนรู้เรื่องความปลอดภัยและทักษะ New normal สำหรับเด็กวัยนี้ ผู้ดูแลเด็ก ชุมชน หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ต้องออกแบบการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ของเด็กวัยนี้ด้วย โดยถือเป็นหนึ่งในการเรียนรู้ทักษะชีวิต (Life Skills) ที่สำคัญของเด็กวัย 6-9 ปี เด็กวัยนี้เป็นวัยที่ต้องเรียนรู้เข้าใจ และปฏิบัติตามกฎระเบียบของกลุ่มและสังคมให้ได้เพื่อให้เกิดความปลอดภัย และสร้างกิจกรรมการมีส่วนร่วมของเด็กในการจัดการความปลอดภัย อย่างไรก็ตาม การสร้างการเรียนรู้ให้กับเด็กอย่างเดียวนั้นพอ จะต้องมีการสร้างความรู้ความเข้าใจ รวมทั้งวิธีการดูแลจัดการความปลอดภัยและทักษะ New normal แก่ผู้ใหญ่ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับเด็กด้วย ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู เจ้าหน้าที่ที่ทำงานและเกี่ยวข้องกับเด็กทุกฝ่าย ถือเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องทำควบคู่กันไป





วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม The Safety Hunter: การกิจพิชิตจุดเสี่ยง สำหรับมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตกาญจนบุรี มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตอำนาจเจริญ และมหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตนครสวรรค์
2. เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม The Safety Hunter: การกิจพิชิตจุดเสี่ยง แก่โรงเรียน มหาวิทยาลัย ชุมชน และหน่วยงานที่สนใจ
3. เพื่อสร้างเสริมความรู้และทักษะความปลอดภัย การป้องกันโควิด-19 แก่เด็กอายุ 6-9 ปี ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรม Safety Hunter
4. เพื่อให้ความรู้กับผู้ดูแลการเล่นในเรื่องการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับเด็ก

กลุ่มเป้าหมาย

เด็กวัยเรียน อายุ 6-9 ปี หรือระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 โดยการจัดกิจกรรม 1 ครั้ง
จำนวนเด็กที่เหมาะสมคือ 40 คน

ทักษะความปลอดภัย

1. **ทักษะ ความปลอดภัยในการเดินทาง**
วิธีเดินเท้าและข้ามถนน ทั้งในสถานการณ์ปกติและยากลำบาก, การสวมหมวกกันน็อกที่ถูกต้อง, การโดยสารรถยนต์ คาดเข็มขัดนิรภัย และการเลือกใช้ที่นั่งนิรภัย, รถโรงเรียน, อย่างลืมนักกีฬาในรถ และการเดินทางในยุคโควิด-19 New normal
2. **ทักษะ ความปลอดภัยทางน้ำ ของเล่นอันตราย และสนามเด็กเล่นอันตราย**
รู้จักแหล่งน้ำเสี่ยง, วิธีช่วยเหลือคนตกน้ำ/จมน้ำ ด้วยการ “ตะโกน โยน ยื่น” และอุปกรณ์ที่หาได้ใกล้ตัว, ความสำคัญของเสื้อชูชีพและวิธีการสวมใส่
3. **ทักษะ ความปลอดภัยภายในบ้าน เหตุการณ์ฉุกเฉินอัศจรรย์ คนแปลกหน้า และสื่อปลอดภัย**
จุดเสี่ยงในบ้าน เช่น ความสูง ยาและสารเคมี, วิธีแจ้งเหตุฉุกเฉิน ไฟไหม้ คนแปลกหน้า มีผู้ป่วย โทรแจ้งเหตุ เบอร์ฉุกเฉิน, รู้จักใช้สื่ออย่างสร้างสรรค์ การใช้แอปพลิเคชันที่เหมาะสมกับเด็กวัยเรียน
4. **ทักษะ การปฐมพยาบาล และกู้ชีพเบื้องต้น (CPR)**
วิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้นกับบาดแผลชนิดต่าง ๆ เช่น แผลน้ำร้อนลวก แผลสารเคมี หกล้ม แขนหัก แผลลงขาตา หกล้มแผลลอก, ฝึกทำ CPR กรณีเจอคนเป็นลมหมดสติ
5. **ทักษะ การป้องกันโรคโควิด-19**
วิธีการป้องกันโรคโควิด-19, การใช้ชีวิตแบบ New normal โดยสอดแทรกการฝึกปฏิบัติ ในกิจกรรมและในฐานต่างๆ





ระยะเวลา

240 นาทีต่อครั้ง (4 ชั่วโมง) โดยแบ่งเป็น

- (60 นาที) สันทนาการ แบ่งกลุ่ม ทำแบบทดสอบความรู้ก่อน-หลังบทเรียน และสรุปกิจกรรม
- (180 นาที) กิจกรรม 4 ฐาน ๗ ละ 45 นาที
- ระยะเวลาไม่รวมอาหารว่าง อาหารกลางวัน และกิจกรรมเสริมอื่น ๆ ทั้งนี้ผู้จัดสามารถเพิ่มระยะเวลาให้เหมาะสมกับกิจกรรมที่เสริมเข้ามาได้นอกเหนือจาก 240 นาทีที่ระบุไว้ข้างต้น

สถานที่

- 1.สถานที่ในการจัดกิจกรรม ควรเป็นพื้นที่โล่ง เช่น ลานกว้าง ห้องประชุม โดยแบ่งเป็น
 - พื้นที่สำหรับรวมเด็ก จำนวน 40 คน
 - พื้นที่สำหรับจัด 4 ฐาน
- 2.หากพื้นที่จำกัด ผู้จัดสามารถปรับเปลี่ยน/ออกแบบพื้นที่ได้เองตามความเหมาะสม

คณะทำงาน

- 1.ผู้จัดการ 1 คน หน้าที่ บริหารจัดการภาพรวม
- 2.พิธีกร 1 คน หน้าที่ ดำเนินการตามกำหนดการกิจกรรม
- 3.ผู้นำกิจกรรม 1-2 คน หน้าที่ สร้างบรรยากาศกิจกรรม ละลายพฤติกรรม สันทนาการ สรุปความรู้สำคัญ
- 4.วิทยากรประจำฐาน อย่างน้อย 2 คนต่อ 1 ฐาน หน้าที่ ให้ความรู้และดำเนินการในฐาน
- 5.พี่เลี้ยง 1-2 คนต่อเด็ก 1 กลุ่ม หน้าที่ ช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ ดูแลความปลอดภัยของเด็กในกลุ่ม
- 6.ทีมสนับสนุน จำนวนคนขึ้นอยู่กับปริมาณงาน หน้าที่ ลงทะเบียน เตรียมอาหาร ประสานงาน สวัสดิการ ประชุมพยาบาล การเงิน ฯลฯ





วัตถุประสงค์

1. วัตถุประสงค์สำหรับ 4 ชูาน

- ชูาน..ความปลอดภัยในการเดินทาง
 - ชูาน..ความปลอดภัยทางน้ำ ของเล่นอันตราย และสนามเด็กเล่นอันตราย
 - ชูาน..ความปลอดภัยภายในบ้าน เหตุการณ์ฉุกเฉินอัคคีภัย คนแปลกหน้า และสื่อปลอดภัย
 - ชูาน..การปฐมพยาบาล และกู้ชีพเบื้องต้น (CPR)
- หมายเหตุ รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก

2. วัตถุประสงค์ส่วนกลาง

- ป้ายชื่อเด็ก หรือสติ๊กเกอร์สีขาวสำหรับเขียนชื่อเล่นเด็กแปะบริเวณหน้าอก
- สมุด ดินสอ
- แบบทดสอบความรู้ก่อน-หลัง
- เจลแอลกอฮอล์ล้างมือ และหน้ากากอนามัยขนาดสำหรับเด็ก

3. วัสดุอุปกรณ์ (เท่าที่จำเป็นต้องใช้หรือมี)

- คอมพิวเตอร์ หรือนิตบูต
- โมดโครโฟน ลำโพง
- ปลั๊กสามตา
- กล้องถ่ายภาพ/วิดีโอ

4. สถานที่

- ไ้ตะ เก้าอี้ (จำนวนเท่าที่จำเป็นต้องใช้)

5. งานออกแบบ (ถ้ามี)

- Backdrop
ชื่อ The Safety Hunter: การกิจพิชิตจุดเสี่ยง
เป็นป้ายไวนิลขนาด 3 เมตร x 5 เมตร (สีเหลือง)
- นิทรรศการประกอบ





แหล่งข้อมูลค้นคว้าเพิ่มเติม

OPTION
01

1.เกี่ยวกับ The Safety Hunter
(ข้อมูล, วัสดุอุปกรณ์จัดฐาน,
ตัวอย่างกิจกรรม, คลิปการสอน ฯลฯ)



ทางเว็บไซต์ www.safetyhunter.thaichild21.com

OPTION
02

2. เกี่ยวกับความปลอดภัยในเด็ก
ทางเว็บไซต์ www.csip.org



งบประมาณ

1.งบประมาณใช้ในการจัดกิจกรรม/รอบ

- ค่าอาหารว่าง 1 มื้อ สำหรับเด็กนักเรียนและวิทยากร จำนวน 60 คน x 25 บาท เป็นจำนวนเงิน 1,500 บาท
 - ค่าหน้าทากอนามัยและเจลแอลกอฮอล์ จำนวนเงิน 2,000 บาท
 - ค่าตอบแทนวิทยากรประจำกลุ่ม จำนวน 8 คน x 500 บาท จำนวนเงิน 4,000 บาท
 - ค่าเดินทางนักเรียนจากโรงเรียนถึงสถานที่จัดกิจกรรม 2,000 บาท
 - ค่าสถานที่จัดกิจกรรม 1,000 บาท
- รวมเป็นเงิน 10,500 บาท

*** หมายเหตุ งบประมาณอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

2.สามารถขอสนับสนุนจากหน่วยงานและผู้มีจิตศรัทธา ทั้งในรูปแบบเงิน อาหาร และสิ่งของ





ขั้นตอนการดำเนินงาน

ก่อนเริ่มกิจกรรม

1. กำหนดรูปแบบกิจกรรม เนื้อหา อุปกรณ์ กลุ่มเป้าหมาย สถานที่ งบประมาณ วิทยากร ฯลฯ
2. ประชาสัมพันธ์กิจกรรม กำหนดวิธีการและช่องทางประชาสัมพันธ์ เช่น ทางออนไลน์ Website Facebook, ผ่านไปยังโรงเรียนหรือหน่วยงาน, ป้ายประกาศ, ไปสเตอร์
3. การรับสมัคร
 - วิธีการรับสมัคร เช่น แบบฟอร์มออนไลน์ Google Form ให้โรงเรียนที่สนใจส่งเด็กนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม ลงทะเบียนสมัครผ่าน google form หรือกรอกข้อมูลที่แบบฟอร์มการรับสมัคร แล้วส่งกลับมาที่ผู้รับผิดชอบโครงการ
 - ดัดเลือกผู้เข้าร่วม เช่น อายุ 6-9 ปี ครั้งละ 40 คน

จัดกิจกรรม

1. เปิดกิจกรรม

- พิธีกรกล่าวทักทายคณะครูและเด็กนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม
- แนะนำทีมงาน
- แนะนำขั้นตอนและข้อปฏิบัติในระหว่างการทำกิจกรรม
 - เด็กจะถูกแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน เพื่อเข้าร่วม 4 ฐาน โดย 1 ฐานมีเวลา 45 นาที เมื่อจบ 1 ฐานแล้วเด็กจะเวียนไปฐานต่อไป
 - ในขณะที่ทำกิจกรรมเด็กทุกคนต้องสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา
 - ก่อนและหลังเข้าฐานเด็กทุกคนต้องล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง

2. กิจกรรมละลายพฤติกรรม

- ร้องเพลงสันถวนการและทำท่าทางประกอบ เช่น

เพลง หิว เอว ไหล่

“หิว เอว ไหล่ จับกันใหม่ จับไหล่ เอว หิว
 หิว เอว ไหล่ จับกันใหม่ จับไหล่ เอว หิว
 จับใหม่จับให้ทั้งตัว จับใหม่จับให้ทั้งตัว
 จับไหล่ เอว หิว จับหิว เอว ไหล่ ”





3.กิจกรรมเรียนรู้ทักษะความปลอดภัย 4 ชุาน

- ชุาน..ความปลอดภัยในการเดินทาง
- ชุาน..ความปลอดภัยทางน้ำ ของเล่นอันตราย และสนามเด็กเล่นอันตราย
- ชุาน..ความปลอดภัยภายในบ้าน เหตุการณ์ฉุกเฉินอัคคีภัย คนแปลกหน้า และสื่อปลอดภัย
- ชุาน..การปฐมพยาบาล และกู้ชีพเบื้องต้น (CPR)
หมายเหตุ รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก

4.กิจกรรมสรุปผลการเรียนรู้

5.ปิดกิจกรรม

- 6.(หลังจบกิจกรรม) ทีมงานสรุปผลการดำเนินงานว่าเป็นไปตามวัตถุประสงค์หรือไม่ ข้อเสนอแนะ ปัญหาและแนวทางแก้ไข เพื่อปรับปรุงการจัดกิจกรรมครั้งต่อไปให้ดีขึ้น
หมายเหตุ ตัวอย่างกำหนดการ อยู่ในภาคผนวก

หลังจัดกิจกรรม

- 1.แบบสอบถามวัดความรู้ก่อน-หลัง (Pre and post-test)
- 2.ประชุมทีมงานเพื่อถอดบทเรียน
หมายเหตุ ตัวอย่าง แบบทดสอบความรู้ก่อน-หลัง อยู่ในภาคผนวก



The Safety Hunter

ภารกิจพิชิตจุดเสี่ยง





ตัวอย่างกำหนดการ

เวลา	กิจกรรม
08.00-08.30 น.	ลงทะเบียน แนะนำวิธีการป้องกันโควิด-19 สันตนาการ ทำแบบทดสอบความรู้ก่อนบทเรียน (Pre-test) แบ่งเด็กเป็น 4 กลุ่ม เพื่อเข้าฐานเรียนรู้ 4 ฐานๆ ละ 45 นาที <ul style="list-style-type: none"> • ฐาน..ความปลอดภัยในการเดินทาง • ฐาน..ความปลอดภัยทางน้ำ ของเล่นอันตราย และสนามเด็กเล่นอันตราย • ฐาน..ความปลอดภัยภายในบ้าน เหตุการณ์ฉุกเฉินอัคคีภัย ดนแปลกหน้าและสื่อปลอดภัย • ฐาน..การปฐมพยาบาล และกู้ชีพเบื้องต้น (CPR)
08.30-09.15 น.	เข้าฐานเรียนรู้ รอบที่ 1
09.15-10.00 น.	เข้าฐานเรียนรู้ รอบที่ 2
10.00-10.45 น.	เข้าฐานเรียนรู้ รอบที่ 3
10.45-11.30 น.	เข้าฐานเรียนรู้ รอบที่ 4
11.30-12.00 น.	ทำแบบทดสอบความรู้หลังบทเรียน (Post-test) สรุปกิจกรรม มอบรางวัล ปิดกิจกรรม



1

ตัวอย่าง แบบทดสอบความรู้ก่อน-หลัง (Pre and post-test)
ฐานที่ 1 ทักษะการเดินทางปลอดภัย

ข้อ 1.ใครข้ามถนนถูกต้อง?



ก.ข้ามตรงทางม้าลาย



ข.ข้ามตรงไหนก็ได้

ข้อ 2.ใครคาดเข็มขัดนิรภัยถูกต้อง?



ก.น้องมดแดง



ข.น้องมดเขียว

ข้อ 3.ใครสวมหมวกกันน็อกถูกต้อง?



ก.น้องส้ม



ข.น้องกล้วย

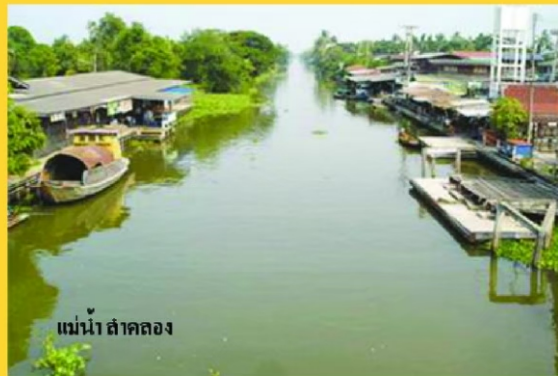
หมายเหตุ เฉลย ข้อ 1. ตอบ ก. / ข้อ 2. ตอบ ข. / ข้อ 3. ตอบ ก.



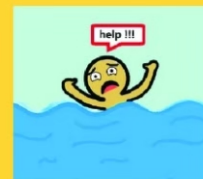
ข้อ 2



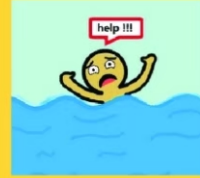
ข้อ 3



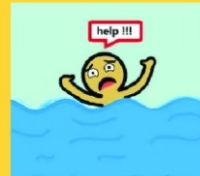
ข้อ 4



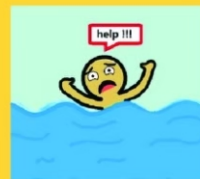
ข้อ 5



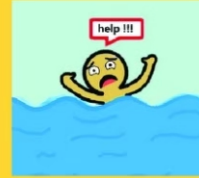
ข้อ 6



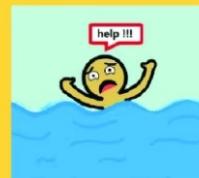
ข้อ 7



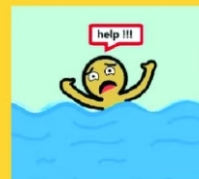
ข้อ 8



ข้อ 9



ข้อ 10



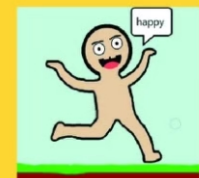
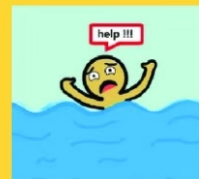
ข้อ 11



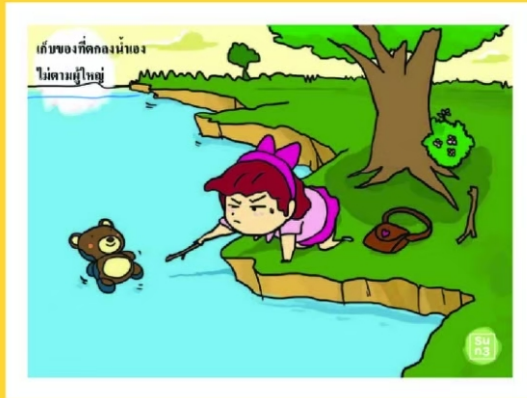
ข้อ 12



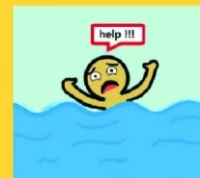
ข้อ 13



ข้อ 14



ข้อ 15



3

ตัวอย่าง แบบทดสอบความรู้ก่อน-หลัง (Pre and post-test) ฐานที่ 3 ความปลอดภัยในบ้าน

ข้อ 1 เมื่อมีคนแปลกหน้าเข้ามาที่บ้าน น้อง ๆ จะทำอย่างไร

- ก. เปิดประตูให้คนแปลกหน้าเข้ามาในบ้านทันที
- ข. รีบบอกคุณพ่อ คุณแม่ทันทีว่ามีคนแปลกหน้าอยู่หน้าบ้าน

(เฉลย ข.)

ข้อ 2 พฤติกรรมของใครเป็นจุดเสี่ยงภายในบ้าน

- ก. คุณแม่เก็บน้ำยาล้างห้องน้ำและผงซักฟอกไว้ในตู้ที่ปิดมิดชิดและมีกุญแจล็อก
- ข. คุณพ่อวางถังน้ำที่บรรจุน้ำเต็มถึงไว้กลางบ้าน แล้วขึ้นไปนอนด้านบน

(เฉลย ข.)

ข้อ 3 เด็กไม่ควรใช้โทรศัพท์ แท็บเล็ต ไม้ตบตี คอมพิวเตอร์ นานเกินกี่ชั่วโมงต่อวัน

- ก. 2 ชั่วโมงต่อวัน
- ข. 4 ชั่วโมงต่อวัน

(เฉลย ก.)

ข้อ 4 เกมที่มีความรุนแรง (เช่น ROV, PUBG, FREE FIRE) เด็กอายุเท่าไรจึงสามารถเล่นได้

- ก. อายุต่ำกว่า 13 ปี
- ข. อายุมากกว่า 13 ปี

(เฉลย ข.)

ข้อ 5 เบอร์โทรศัพท์ฉุกเฉินแจ้งสถานีดับเพลิง เมื่อเกิดเหตุไฟไหม้

- ก. โทร 191
- ข. โทร 199

(เฉลย ข.)



4

ตัวอย่าง แบบทดสอบความรู้ก่อน-หลัง (Pre and post-test) ฐานที่ 4 ปฐมพยาบาลเบื้องต้นและ CPR

ข้อ 1 คำแนะนำก่อนถาม เด็ก ๆ สุดหายใจพร้อมกันทุกคนยาว ๆ ๆ เรากำลังสุดอะไรเข้าไป
คำตอบอากาศอากาศที่เราสูดเข้าไปมีทั้งอากาศดีและอากาศเสียอากาศดีไม่เต็มเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย
คำถามคือ ชื่อของอากาศดีคือข้อใด

- ก. ดวัน
 - ข. ออกซิเจน
 - ค. คาร์บอนไดออกไซด์
- (เฉลย ข.)

ข้อ 2 คำแนะนำก่อนถาม เด็ก ๆ ดู นี่คือสิ่งที่อยู่ภายในร่างกายทั้งหมด นี่คือปอด นี่คือหัวใจ
นี่คือตับ นี่คือกระเพาะอาหาร นี่คือลำไส้ เห็นเส้นสีน้ำเงินสีแดง นี่คือเส้นเลือดใหญ่เส้นเลือดเหล่านี้
จะมาต่อจากหัวใจ คำถามคือ อวัยวะภายในร่างกายหมายเลขอะไร ที่ทำหน้าที่แยกเอาอากาศดีออกจาก
อากาศเสียเพื่อส่งอากาศดีไปเลี้ยงสมองและเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายของเรา

- ง. หมายเลข 1 ปอด
 - จ. หมายเลข 2 หัวใจ
 - ฉ. หมายเลข 3 ตับ
 - ช. หมายเลข 4 กระเพาะอาหาร
 - ซ. หมายเลข 5 ลำไส้
- (เฉลย. ก.)

ข้อ 3 จงโยงเส้นจับคู่ภาพให้ถูกต้อง

ภาพบาดแผล



การปฐมพยาบาล

กดแผลไว้

ล้างน้ำสะอาด

ประคบเย็น

ใช้ยาสีฟันทา

ประคบร้อน

ลืมนตาในน้ำสะอาด



รายละเอียด 4 ฐาน

1

ฐานที่ 1 ทักษะการเดินทางปลอดภัย

สาระสำคัญ เด็กวัยเรียน (6-9 ปี) เป็นวัยที่ปรับเปลี่ยนจากยึดตนเองเป็นศูนย์กลางในเด็กปฐมวัย เป็นการใช้เหตุผลเชิงรูปธรรมมากขึ้น หมายถึง เด็กสามารถเรียนรู้ทำความเข้าใจกับเหตุต่าง ๆ เข้าใจคำอธิบายง่าย ๆ แต่ต้องเน้นรูปธรรม นอกจากนี้เด็กวัยนี้เป็นวัยที่ออกนอกบ้านมากขึ้น เช่น ไปโรงเรียน ไปเล่นนอกบ้าน มักเล่นห่างไกลพ่อแม่ เล่นกันเป็นกลุ่ม และเริ่มมีการเดินทางด้วยตนเองในรูปแบบต่าง ๆ เช่น โดยสารรถยนต์ มอเตอร์ไซด์ เดินเท้า นั่งรถเมล์ ฯลฯ การสอนและฝึกทักษะความปลอดภัยที่จำเป็นในการเดินทางแก่เด็กเป็นสิ่งสำคัญ โดยสามารถสอนให้เด็กวัยนี้รู้จักอันตราย หลีกเลี่ยงความเสี่ยง และปฏิบัติในสิ่งที่จะทำให้ตนเองปลอดภัย เช่น สวมหมวกกันน็อกทุกครั้งโดยสารรถมอเตอร์ไซด์ ฯลฯ

จุดมุ่งหมาย เด็กมีความรู้และทักษะความปลอดภัยในการเดินทาง และสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

วิทยากร จำนวน 2 คน

กลุ่มเป้าหมาย เด็กอายุ 6-9 ปี หรือชั้น ป.1-3
(จำนวน 10 คนต่อกลุ่ม **เด็กไม่เกิน 10 คนต่อ 1 รอบเหมาะสำหรับการสอน ไกลชิดและเข้าถึง)

ระยะเวลา 45 นาทีต่อ 1 รอบ

สถานที่ พื้นที่โล่ง อย่างน้อย 200 ตารางเมตร

วิธีประเมินผล

1. การถาม-ตอบระหว่างการเรียนรู้
2. แบบทดสอบความรู้ก่อน-หลังบทเรียน (Pre and post-test)

แผนผังการจัดสถานที่ การติดตั้งและวิธีใช้อุปกรณ์

1.รูปภาพ : แผนผังการจัดสถานที่



(แผนผังการจัดฐานความปลอดภัยในการเดินทาง)

2.การติดตั้งและวิธีใช้อุปกรณ์ ศึกษาได้จากเว็บไซต์
www.safetyhunter.thaichild21.com





วิธีการสอน และวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้

1.

1.ขั้นตอน (45 นาทีต่อ 1 รอบ)

1 นาที

1 นาที

10 นาที

10 นาที

10 นาที

10 นาที

3 นาที

- 1.เด็กล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ และสวมหน้ากากอนามัย ก่อนเข้าฐาน
- 2.วิทยากรกล่าวต้อนรับ แนะนำตัว ชี้แจงกติกา และจุดมุ่งหมายของฐาน
- 3.ให้ความรู้ 4 เรื่อง
 - เรื่อง เดินเท้าและข้ามถนน
 - เรื่อง มอเตอร์ไซด์และหมวกกันน็อก
 - เรื่อง รถยนต์/เข็มขัดนิรภัย/ที่นั่งนิรภัย
 - เรื่อง รถรับ-ส่งนักเรียน/รถสาธารณะ/New Normal
- 4.วิทยากรสรุปฐาน ตอบข้อสงสัย และมอบรางวัล (ถ้ามี)

2.แนวทางให้ความรู้ 4 เรื่อง

2.

วิธีการสอนและอุปกรณ์ที่ใช้
ศึกษาได้จากเว็บไซต์
www.safetyhunter.thaichild21.com



เรื่องที่ 1 เดินเท้าและข้ามถนน (10 นาที)

ดาวน์โหลดข้อมูลและสื่อการสอน เรื่อง "เดินเท้าและข้ามถนน" ได้ทางเว็บไซต์ www.safekidsthailand.com

เนื้อหาความรู้

1.เดินเท้า

- เดินบนทางเท้าทุกครั้ง
- กรณีไม่มีทางเท้า ให้เดินห่างจากถนนให้มากที่สุด เดินสวนทางกับรถ และสบตากับคนขับได้
- กรณีเดินในที่มืดหรือแสงสว่างน้อย ต้องทำให้นักขับเห็นตัวเราขณะเดินในที่มืด โดยสวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อนหรือสีสว่าง เช่น สีขาว สีเหลือง มีอุปกรณ์สะท้อนแสง เช่น ไฟฉาย สายรัดข้อมือสะท้อนแสง
- กรณีมีแหล่งน้ำ ควรเดินห่างจากแหล่งน้ำ หรือเดินตรงกลางหากมีน้ำประกบทั้งสองด้าน

2.ข้ามถนน

- เลือกสถานที่ข้ามถนนที่ปลอดภัย ได้แก่ สะพานลอย, ทางม้าลาย, ดูสัญญาณไฟจราจร มี 2 แบบ คือ สัญญาณไฟจราจรสำหรับรถ (เขียว-เหลือง-แดง) และสัญญาณไฟจราจรสำหรับคนข้ามถนน (เขียว-แดง), มอง ขวา-ซ้าย-ขวา, ข้ามบริเวณที่มีตำรวจจราจรและผู้ใหญ่ที่สามารถพาเราข้ามถนนได้
- ข้ามถนนโดยใช้ 5 ขั้นตอน
- หยุด : ยืนบนทางเท้าหรือห่างจากให้ห่างจากขอบถนน
- มอง : มองให้ทั่วทุกทิศทาง เพื่อรับรู้สภาพการจราจร
- ฟัง : ฟังให้ทั่วทุกทิศทาง เพื่อรับรู้สภาพการจราจร

วิธีสอน

1.เดินเท้า

- 1.วิทยากรถามเด็ก "เดินอย่างไรไม่ให้ถูกรถชน?" ให้เด็กตอบตามความเข้าใจ
 - 2.วิทยากรสาธิตวิธีเดินที่ปลอดภัย และให้เด็กลองปฏิบัติตาม
 - เดินบนทางเท้า (หรือฟุตบาท) ทุกครั้ง (ใช้ไปทีวอนิลที่มีทางเท้า และเดินให้ดูเป็นตัวอย่าง)
 - กรณีไม่มีทางเท้า ให้เดินห่างจากถนนให้มากที่สุด เดินสวนทางกับรถ และสบตากับคนขับได้ (ใช้ไปทีวอนิลที่ไม่มีทางเท้า และเดินให้ดูเป็นตัวอย่าง)
 - กรณีเดินในที่มืดหรือแสงสว่างน้อย ต้องทำให้นักขับเห็นตัวเราขณะเดินในที่มืด โดยสวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อนหรือสีสว่าง เช่น สีขาว สีเหลือง มีอุปกรณ์สะท้อนแสง เช่น ไฟฉาย สายรัดข้อมือสะท้อนแสง
 - กรณีมีแหล่งน้ำ ควรเดินห่างจากแหล่งน้ำ หรือเดินตรงกลางหากมีน้ำประกบทั้งสองด้าน
- 2.วิทยากรสามารถใช้แผ่นพลิก Walk Smart ประกอบการสอนได้

ข้ามถนน

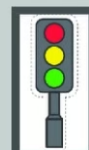
- 1.วิทยากรถามเด็ก "ข้ามถนนอย่างไรไม่ให้ถูกรถชน?" ให้เด็กตอบตามความเข้าใจ
- 2.วิทยากรเฉลยวิธีข้ามถนนที่ปลอดภัย โดยใช้แผ่นพลิก Walk Smart ประกอบการสอน
- ข้ามสะพานลอย
- ข้ามทางม้าลาย
- ข้ามบริเวณที่มีตำรวจจราจรและผู้ใหญ่ที่สามารถพาเราข้ามถนนได้
- ข้ามโดยดูสัญญาณไฟจราจร มี 2 แบบ คือ สัญญาณไฟจราจรสำหรับรถ (เขียว-เหลือง-แดง) และ สัญญาณไฟจราจรสำหรับคนข้ามถนน (เขียว-แดง)

อุปกรณ์

- 1.อุปกรณ์ไฟจราจรแบบกดสวิทช์ 1 ชุด **สั่งร้านประกอบ (15,000 บาท)



- 2.ป้ายไฟจราจรแบบ PP Board
- สัญญาณไฟจราจรสำหรับรถ (เขียว-เหลือง-แดง) 1 ชั้น ขนาด 15x30 ซม. (200 บาท/ชิ้น)



- สัญญาณไฟจราจรสำหรับคนข้ามถนน (เขียว-แดง) 1 ชั้น ขนาด 15x30 ซม.(200 บาท/ชิ้น)



- 3.วอนิลถนนจำลอง
- วอนิลถนน 4 แผ่น (หรือจำนวนตามเห็นสมควร) ขนาด 1.5x3 เมตร (600 บาท/แผ่น)



- วอนิลทางม้าลาย 4 แผ่น (หรือจำนวนตามเห็นสมควร) **ปูกับบนวอนิลถนน** ขนาด 1.5x1 เมตร(200 บาท/แผ่น)



เนื้อหาความรู้

ติด : ติดถึงความปลอดภัยที่จะข้ามถนน และข้ามถนนเมื่อถนนว่าง หรือเมื่อการจราจรหยุดสนิท

-เดิน : เดินข้ามเป็นเส้นตรง ไม่วิ่งข้าม ดอยมองและฟังเสียงขณะข้ามถนน

• วิธีข้ามถนนตรงหัวมุมหรือทางแยก ได้แก่ ควรข้ามถนนตรงบริเวณทางแยกที่มีสัญญาณไฟจราจร, หยุดและดูให้แน่ใจทั้งสองข้างถนนก่อนจะข้าม

• วิธีข้ามถนนที่มีมากกว่า 2 ช่องทางจราจร ได้แก่ ใช้เครื่องหมายความปลอดภัย เช่น สะพานลอย, ทางม้าลาย, ปฏิบัติเหมือนกับเป็นการข้ามถนน 2 ครั้ง คือ ข้ามทีละครึ่งถนน ข้ามครึ่งแรกแล้วไปหยุดตรงเกาะกลางถนน ก่อนที่จะข้ามครึ่งหลังต่อไป

วิธีสอน

-สอนโดยใช้ “อุปกรณ์ไฟจราจรแบบกดสวิทช์” หรือใช้ป้ายไฟจราจรแบบมือถือได้ตามสะดวก

• ข้ามโดยใช้ 5 ขั้นตอน “หยุด มอง ฟัง ติด เดิน”

-หยุด : ยืนบนทางเท้าหรือไหล่ทาง ให้ห่างจากขอบถนน

-มอง : มองให้ทั่วทุกทิศทาง เพื่อรับรู้สภาพการจราจร

-ฟัง : ฟังให้ทั่วทุกทิศทาง เพื่อรับรู้สภาพการจราจร

-ติด : ติดถึงความปลอดภัยที่จะข้ามถนน และ

ข้ามถนนเมื่อถนนว่าง หรือเมื่อการจราจรหยุดสนิท

-เดิน : เดินข้ามเป็นเส้นตรง ไม่วิ่งข้าม ดอยมองและฟังเสียงขณะข้ามถนน

3.วิทยากรสาธิตวิธีการข้ามถนนตรงทางม้าลาย

• วิทยากรสอนเพลงและท่าเต้น “หยุด มอง ฟัง ติด เดิน” ให้กับเด็ก โดยเปิดเพลง “หยุด มอง ฟัง ติด เดิน” ประกอบการสอน

• ไฟล์เพลง “หยุด มอง ฟัง ติด เดิน” ในเว็บไซต์ www.safetyhunter.thaichild21.com



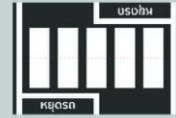
• “เพลง หยุด มอง ฟัง ติด เดิน | Safety Kids” ของ Mahidol Channel

<https://www.facebook.com/watch/?v=312366306639620>

• เด็กฝึกข้ามถนนโดยดูสัญญาณไฟจราจรจาก “อุปกรณ์ไฟจราจรแบบกดสวิทช์” และสอนให้เด็กเดินชิดทางขวาของทางม้าลายเพราะจะได้ไม่เดินชนกับคนที่ข้ามสวนมา

4.วิทยากรสรุป ทบทวนความรู้ และตอบข้อสงสัย

อุปกรณ์



• ไลน์ถนนอื่น ๆ เพิ่มเติมได้ตามเห็นสมควร เช่น เกาะกลางถนน 4.ป้ายจราจร PP board หน้า 3mm 10 ชั้น **ใช้สอนความหมายป้ายจราจรหรือตั้งโชว์สร้างบรรยากาศ** ขนาด 30x30 ซม. (100 บาท/ชิ้น) ***ผลิตแบบด้านหน้า(รูปสัญลักษณ์ป้าย) - ด้านหลัง(คำอธิบายความหมายของป้าย)



5.ไฟล์เพลง “หยุดมองฟังติดเดิน” / เนื้อเพลง “หยุดมองฟังติดเดิน” (เนื้อเพลงเปบนพิวเจอร์บอร์ด) / ดลิปตัวอย่างท่าเต้น **ดาวน์โหลดจากเว็บได้

6.แผ่นพลิค Walk Smart



7.กรวยจราจรเล็ก 12 ชิ้น **ตกแตงถนน** (300 บาท)



8.ลำโพง และไมค์โครโฟน (ถ้าใช้)



เรื่องที่ 2 มอเตอร์ไซด์และหมวกกันน็อก (10 นาที)

ดาวน์โหลดข้อมูลและสื่อการสอน เรื่อง “หมวกกันน็อก” ได้ทางเว็บไซต์ www.helmetsdekthai.com

เนื้อหาความรู้

- 1.ความสำคัญของหมวกกันน็อก
 - ภายในศีรษะของเด็กมี “กะโหลก และสมอง”
 - “สมอง” มีหน้าที่สำคัญมาก เช่น ควบคุมการเคลื่อนไหว, อารมณ์, ความจำ, ความฉลาด
 - “หมวกกันน็อก” ช่วยปกป้องสมองไม่ให้ได้รับบาดเจ็บ โดยลดแรงกระแทกที่ทำให้ศีรษะบาดเจ็บรุนแรงหากเกิดอุบัติเหตุรถล้มศีรษะฟาดพื้นแข็ง
- 2.วิธีเลือกหมวกกันน็อก
 - เลือกหมวกกันน็อกที่มีเครื่องหมาย มอก. (มาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม) ปี 2557
 - เลือกหมวกกันน็อกให้พอดีกับศีรษะ ไม่หลวมหรือคับเกินไป
- 3.วิธีสวมหมวกกันน็อก
 - สวมหมวกกันน็อกทุกครั้งที่ได้โดยสารมอเตอร์ไซด์
 - ดาด-ล็อกสายรัดคางในตำแหน่งที่ถูกต้อง และปรับกระชับให้แน่นพอดี เพื่อป้องกันหมวกหลุดจากศีรษะ
- 4.วิธีดูแลรักษาหมวกกันน็อก
 - หมวกกันน็อกมีอายุการใช้งานประมาณ 3 ปี นับจากวันผลิต
 - หากหมวกกันน็อกตกจากที่สูง หรือกระแทกพื้นรุนแรงจากอุบัติเหตุ ต้องเปลี่ยนใบใหม่ ห้ามใช้ซ้ำ
 - เก็บหมวกกันน็อกไว้ในที่ร่ม มีอากาศหมุนเวียนถ่ายเทสะดวก
 - ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำยาทำความสะอาด (เช่น น้ำยาล้างจาน) ผสมน้ำในอัตราส่วนที่เหมาะสม เช็ดถูเบาๆ บริเวณรอยเปื้อนบนหมวกกันน็อก

วิธีสอน

- 1.วิทยากรถามเด็ก เช่น
 - ใครนั่งมอเตอร์ไซด์มาโรงเรียน?
 - ใครสวมหมวกกันน็อกทุกครั้งที่นั่งมอเตอร์ไซด์มาโรงเรียน?
- 2.ระหว่างถาม วิทยากรอีกคนก็ขึ้นมอเตอร์ไซด์จำลองที่มีตุ๊กตานั่งออกมา แล้วดึงคันเร่งแรง ๆ เพื่อให้ตุ๊กตากระเด็นไปข้างหน้า เพื่อจำลองเหตุการณ์รถมอเตอร์ไซด์ชนแล้วตัวเด็กกระเด็นไปที่ถนน ศีรษะกระแทกพื้นถนน
 - วิทยากรชักชวนเด็กแสดงความคิดเห็น “เกิดอะไรขึ้นกับตุ๊กตา?” (ตั้งชื่อให้ตุ๊กตา) โดยถามไปที่ละประเด็น เช่น
 - เกิดอะไรขึ้นกับตุ๊กตา? (แนวทางคำตอบเด็ก เช่น เกิดอุบัติเหตุ รถล้ม)
 - เกิดอะไรขึ้นกับศีรษะหรือหัวของตุ๊กตา? (แนวทางคำตอบเด็ก เช่น หัวแตก หัวฟาดพื้น เลือดออก)
 - ทำไมจึงเกิด? (แนวทางคำตอบเด็ก เช่น ไม่ใส่หมวกกันน็อก)
 - เด็ก ๆ รู้จักหมวกกันน็อก หรือหมวกนิรภัย ไหม? (แนวทางคำตอบเด็ก เช่น รู้จัก ไม่รู้จัก) จากนั้น วิทยากรหยิบหมวกกันน็อกให้เด็กดู
 - ถ้าหากตุ๊กตาใส่หมวกกันน็อก ศีรษะหรือหัวตุ๊กตาจะเป็นอย่างไร? (แนวทางคำตอบเด็ก เช่น หัวไม่แตก ปลอดภัย ไม่เจ็บ)
 - ดังนั้น เด็ก ๆ รู้หรือยังว่าหมวกกันน็อกมีไว้ทำไม? (แนวทางคำตอบเด็ก เช่น ใส่ป้องกันหัวแตก)
 - แล้วหมวกกันน็อกใส่ตอนไหน? (แนวทางคำตอบเด็ก เช่น ใส่ตอนขี่ ตอนนั่งมอเตอร์ไซด์ ***หากเด็กตอบว่าใส่ตอนตนเองขับขี่ วิทยากรสามารถแทรกความรู้ว่าเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี ห้ามขี่มอเตอร์ไซด์ เพราะเสี่ยงอันตราย และผิดกฎหมายเพราะไม่มีใบอนุญาตขับขี่อายุ 15 ปีขึ้นไปจึงทำได้ขับขี่ชั่วคราวได้)
 - วิทยากรปิด “สมองจำลอง” ที่เอาผ้าคลุมปิดไว้ให้เด็กเห็นเพื่อความตื่นเต้น และให้เด็กลองสัมผัสสมอง

อุปกรณ์

- 1.หมวกกันน็อกเด็ก 10-15 ใบ (250 บาท/ใบ)

- 2.หมวกกันน็อกผู้ใหญ่ 3-5 ใบ (300 บาท/ใบ)

- 3.ที่วางหมวกกันน็อก เช่น ใต้โต๊ะแถวแถวขนหมวก

- 4.สมองจำลอง 1 ชิ้น + ผ้าคลุมปิด 1 ผืน เช่น ผ้าเช็ดหน้า (500 บาท)

- 5.รถมอเตอร์ไซด์จำลอง 1 คัน + ตุ๊กตา 1 ตัว ที่นั่งมอเตอร์ไซด์ได้พอดี (2,000 บาท)

- 6.ไฟล์เพลง “ฝนตกลงมา” ใช้ต้นททดสอบการสวมหมวกกันน็อก
- 7.ป้ายรูปภาพ เครื่องหมาย มอก. ปี 2557 ขนาด 30x20 ซม. (100 บาท)

- 8.ลำโพง และไมค์โทรศัพท์ (หากใช้)



เนื้อหาความรู้

- 5.ไม่ขับขี่มอเตอร์ไซด์ด้วยตนเอง
- เสี่ยงอันตราย วุฒิกวาจะไม่ถึง และผิดกฎหมายเพราะไม่มีใบอนุญาตขับขี่ (อายุ 15 ปีขึ้นไป จึงทำใบขับขี่ได้)
 - ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ทาง www.dekdontdrive.com

วิธีสอน

จำลอง จากนั้นวิทยากรถามทีละประเด็น

- เด็ก ๆ รู้จักสมองไหม? (แนวทางคำตอบเด็ก เช่น รู้จัก)
- สมองอยู่ในไหน? (แนวทางคำตอบเด็ก เช่น ในหัว)
- สมองมีหน้าที่อะไร? (แนวทางคำตอบเด็ก เช่น เรียน คิด)
- วิทยากรสรุป สมองมีหน้าที่สำคัญมาก เช่น ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้ ยกแขน ยกขา, ทำให้เราเรียนหนังสือได้ ฯลฯ ร่างกายขาดสมองไม่ได้ และถ้าสมองบาดเจ็บก็จะไม่สามารถทำหน้าที่อะไรได้เลย ดังนั้นหมวกกันน็อกมีหน้าที่ปกป้องสมองของเราไม่ให้บาดเจ็บหนักขณะเกิดอุบัติเหตุ

4.วิทยากรให้เด็กทุกคนหยิบหมวกกันน็อกคนละ 1 ใบ โดยแนะนำให้เลือกหมวกที่พอดีกับศีรษะ

5.วิทยากรให้ความรู้และสาธิตการสวมหมวกกันน็อก

- วิธีเลือกหมวกกันน็อก
 - เลือกหมวกกันน็อกให้พอดีกับศีรษะ ไม่หลวมหรือคับเกินไป
 - เลือกหมวกกันน็อกเด็ก ไม่เอาหมวกกันน็อกผู้ใหญ่เพราะมีขนาดใหญ่เกินไป (ยกเว้นเด็กบางคน queศีรษะใหญ่เกินกว่าจะใส่หมวกเด็ก)
 - เลือกหมวกกันน็อกที่มีเครื่องหมาย มอก. (มาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม) ปี 2557 พร้อมโชว์ป้ายรูปภาพเครื่องหมาย มอก. ปี 2557 จากนั้นให้เด็กมองหา มอก.ปี 2557 ที่หมวกกันน็อกของตนเอง
- วิธีสวมหมวกกันน็อก โดยวิทยากรสวมหมวกให้ดูเป็นตัวอย่าง หรือสามารถเลือกเด็ก 1 คน มาเป็นตัวอย่าง
 - สวมหมวกกันน็อกให้ตรง ไม่เอียง หากหมวกหลวมหรือคับเกินไปให้เปลี่ยนใบใหม่



- คาด-ล็อกสายรัดคางในตำแหน่งที่ถูกต้องไว้ได้คาง และปรับกระชับให้แน่นพอดีเพื่อป้องกันหมวกหลุดจากศีรษะ

อุปกรณ์



เนื้อหาความรู้

วิธีสอน

อุปกรณ์



- วิทยากรแนะนำวิธีทดสอบการสวมหมวกที่ถูกต้อง โดยการ ก้ม-เงย-ซ้าย-ขวา-กระโดด จากนั้น เปิดเพลง (เช่น เพลง ฝนตกลงมา ก่อนอูก) ให้เด็กเต้นโยกศีรษะไปมาอย่างสนุกสนาน เมื่อ เพลงหยุดเด็กต้องหยุดตามห้ามเคลื่อนไหว วิทยากรเดินตรวจสอบ เด็กคนใดหมวกเอียง หรือหมวกหลุดจากศีรษะ แสดงว่ายังไม่สวมหมวก ไม่ถูกต้อง เช่น สายรัดคาดหลวมไป ต้องปรับใหม่
 - วิธีดูแลรักษาหมวกกันน็อก
 - หมวกกันน็อกมีอายุการใช้งานประมาณ 3 ปี นับจากวันผลิต
 - หากหมวกกันน็อกตกจากที่สูง หรือกระแทก พื้นรุนแรงจากอุบัติเหตุ ต้องเปลี่ยนใบใหม่ ห้ามใช้ซ้ำ
 - เก็บหมวกกันน็อกไว้ในที่ร่ม มีอากาศหมุนเวียน ถ่ายเทสะดวก
 - ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำยาทำความสะอาด เช่น น้ำยา ล้างจาน ผสมน้ำในอัตราส่วนที่เหมาะสม เช็ดถูเบา ๆ บริเวณรอยเปื้อนบนหมวกกันน็อก
6. วิทยากรสรุป ทบทวนความรู้ และตอบข้อสงสัย



เรื่องที่ 3 รถยนต์ เข็มขัดนิรภัย และที่นั่งนิรภัย (10 นาที)
 ดาวน์โหลดข้อมูลและสื่อการสอน เรื่อง ที่นั่งนิรภัย ได้ทางเว็บไซต์ www.csip.org

เนื้อหาความรู้

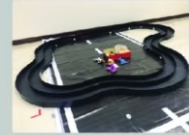
1. เข็มขัดนิรภัย
 - เข็มขัดนิรภัย (Seatbelt) เป็นอุปกรณ์ที่ช่วยลดการบาดเจ็บรุนแรงจากการเกิดอุบัติเหตุขณะโดยสารรถยนต์ ดังนั้นเพื่อความปลอดภัยเราจำเป็นต้องคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง และคาดตลอดเวลาที่โดยสารรถยนต์
2. ที่นั่งนิรภัย
 - ร่างกายของเด็กมีขนาดเล็กกว่าผู้ใหญ่ "เข็มขัดนิรภัย" ในรถยนต์จึงไม่เพียงพอต่อการยึดเหนี่ยวปกป้องร่างกายของเด็ก ทำให้เมื่อเกิดอุบัติเหตุเด็กจะบาดเจ็บรุนแรงมากกว่าผู้ใหญ่
 - "ที่นั่งนิรภัย (คาร์ซีท) และ ที่นั่งเสริม (บูสเตอร์ซีท)" จึงเป็นอุปกรณ์เสริมที่ใช้คู่กับ "เข็มขัดนิรภัย" ติดตั้งที่เบาะหลัง ช่วยลดการบาดเจ็บรุนแรงที่จะเกิดขึ้นกับเด็กเมื่อเกิดอุบัติเหตุ
 - คาร์ซีท/บูสเตอร์ซีท + เข็มขัดนิรภัย = ลดการบาดเจ็บในเด็กได้มากกว่าการใช้เข็มขัดนิรภัยเพียงอย่างเดียว
 - บูสเตอร์ซีท ทำหน้าที่เหมือนคาร์ซีท แต่ต่างกันตรงที่ไม่มีเข็มขัดนิรภัย 5 จุดในที่นั่งเด็กเหมือนคาร์ซีท แต่จะใช้เข็มขัดนิรภัยของรถยนต์มาคาดบนตัวเด็กเพื่อเริ่มฝึกให้เด็กหัดใช้เข็มขัดนิรภัยของรถยนต์
 - เด็กต้องนั่งที่นั่งนิรภัยไปจนถึงอายุ 8+ปี
 - อายุ 9 ปีถึงจะใช้เข็มขัดนิรภัยรถยนต์ได้ แต่ต้องนั่งเบาะหลังเท่านั้น อายุ 13 ปีถึงจะนั่งเบาะหน้าได้

วิธีสอน

1. วิทยากรกรีนนำด้วยน้ำเสียงตื่นเต้น สนทนาแข่งรถผู้ขับต้องแข่งกันนำผู้โดยสารไปส่งที่หมายและปลอดภัยที่สุด 2 วิทยากรแบ่งเด็กทีมละ 3 คน แต่ละทีมจะได้รถทามิย่า 1 คัน + ยาง 1 เส้น + ตุ๊กตาผู้โดยสาร 1 ตัว และออกแบบวิธีการไม่ให้ผู้โดยสารกระเด็นออกจากรถขณะแข่งขัน (ให้เวลาออกแบบ 2 นาที)
2. แต่ละทีมนำรถวางในรางที่จุด start ให้สัญญาณปล่อยรถ รถทีมใดไม่ถูกชนท้ายและผู้โดยสารไม่กระเด็นออกจากรถ คือ ผู้ชนะ
 - ระหว่างแข่งขัน เด็กจะเขียร์คันของตนเองอย่างสนุกสนาน รถบางคันพลิกคว่ำ บางคันผู้โดยสารกระเด็นออก หัวหลุดบ้างอะไรบ้าง สร้างความขำขัน
 - ใช้เวลาแข่งขันประมาณ 1-2 นาที
3. วิทยากรสั่งหยุดการแข่งขัน แล้วชักชวนเด็กแสดงความเห็นกับรถแต่ละคัน เช่น
 - เกิดอะไรขึ้นกับรถแต่ละคัน? (แนวทางคำตอบเด็ก เช่น เกิดอุบัติเหตุ รถคว่ำ)
 - ทำไมตุ๊กตาผู้โดยสารจึงกระเด็นตกจากรถ? (แนวทางคำตอบเด็ก เช่น ติดตั้งไม่ดี ไม่รัดหนังยาง)
 - หากมีรถคันที่สภาพสมบูรณ์คือผู้โดยสารไม่กระเด็นจากรถ ให้ชี้ชวนดูว่าเป็นเพราะการรัดหนังยางที่ดี
 - วิทยากรเปรียบเทียบหนังยางคือเข็มขัดนิรภัยในรถยนต์ เวลานั้นโดยสารต้องคาดทุกครั้งเพื่อลดการบาดเจ็บเวลาเกิดอุบัติเหตุ ตัวเราจะได้ไม่กระเด็นออกนอกรถ
4. วิทยากรเปิดคลิปวิดีโอที่เปรียบเทียบการคาดเข็มขัดและไม่คาดขณะเกิดอุบัติเหตุอย่างรุนแรง
 - เข็มขัดนิรภัย เป็นอุปกรณ์ที่ช่วยลดการบาดเจ็บรุนแรงในกรณีเกิดอุบัติเหตุ เมื่อนั่งรถยนต์เด็กต้องคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งและคาดตลอดเวลา

อุปกรณ์

1. รางรถแข่งทามิย่า ความยาวราว 10 เมตร (14,000 บาท)



2. รถแข่งทามิย่า 4 คัน (500 บาท/คัน)



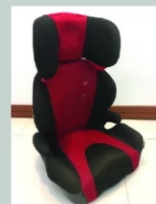
3. ถ่าน rechargeable ไร้ไส้รถแข่ง + ที่ชาร์จถ่าน (1,500 บาท)



4. ตุ๊กตาผู้โดยสาร 4 ตัว ขนาดที่สามารถใส่ในช่องคนขับของรถทามิย่าได้ (50 บาท/ตัว)



5. หนังยางรัดผู้โดยสาร 4 เส้น
6. ที่นั่งนิรภัยแบบ Booster seat 1 ตัว (7,000 บาท/ตัว)



เนื้อหาความรู้

5. เพื่อให้เด็กเข้าใจวิธีการคาดเข็มขัดนิรภัยมากขึ้น
วิทยากรให้เด็กทดลองนั่งที่เบาะรถยนต์จำลอง
ที่มีเข็มขัดนิรภัย
- วิทยากรเลือกตัวแทนเด็ก 1 คน (มีความสูงเกิน 145 ซม) หรือผู้ใหญ่ 1 คน (ที่สูงเกิน 145 ซม)มานั่งและคาดเข็มขัด จะเห็นว่าคาดได้พอดีและตำแหน่งถูกต้อง
 - วิทยากรเลือกตัวแทนเด็กอีก 1 คน (ตัวเล็กที่สุดหรือสูงไม่เกิน 120 ซม) มานั่งและคาดเข็มขัด จะเห็นว่าคาดไม่พอดีและตำแหน่งไม่ถูกต้อง
 - วิทยากรชี้ให้เห็นว่า เข็มขัดนิรภัยไม่เหมาะสมสำหรับเด็ก ดังนั้น ที่นั่งนิรภัย (บูสเตอร์ซีท) จึงเป็นตัวช่วยให้เด็กสามารถใช้เข็มขัดนิรภัยในรถได้เหมือนผู้ใหญ่ โดยจะต้องติดตั้งที่เบาะหลังเสมอ และใช้ให้เหมาะสมกับช่วงวัยและน้ำหนักของเด็ก
 - วิทยากรให้เด็กตัวเล็กคนเดิมมานั่งอีกครั้ง โดยนั่งบนที่นั่งนิรภัย (บูสเตอร์ซีท) แล้วคาดเข็มขัดนิรภัย จากนั้นชี้ชวนให้เด็กคนอื่น ๆ เห็นว่าเด็กตัวเล็กคนนี้สามารถคาดเข็มขัดนิรภัยได้พอดี
 - หากมีเวลาเหลือ สามารถให้เด็กทุกคนมาทดลองนั่งที่นั่งนิรภัย (บูสเตอร์ซีท)
6. วิทยากรสรุป ทบทวนความรู้ และตอบข้อสงสัย

วิธีสอน

อุปกรณ์

7. เบาะรถยนต์จำลองที่มีเข็มขัดนิรภัย 1 ตัว **สั่งร้านประกอบ** (3,000 บาท) หรือสามารถใช้เบาะนั่งรถยนต์จริงได้เลย หากมีและพื้นที่เอื้ออำนวย



8. เบอร์ด Standee ทำไม้เด็กต้องใช้ที่นั่งนิรภัย 1 ชั้น
ขนาด 0.6x1.2 เมตร (700 บาท)



9. เบอร์ด Standee ที่นั่งนิรภัยตามช่วงวัย 1 ชั้น
ขนาด 0.6x1.2 เมตร (700 บาท)



10. ดลิปวิดีโอ เปรียบเทียบการคาดเข็มขัดและไม่คาดขณะเกิดอุบัติเหตุจนอย่างรุนแรง
**ดาวน์โหลดได้จากเว็บได้
11. นิตบุ๊ก ทีวี หรือโอแพด 1 เครื่อง ใช้เปิดดลิป



เรื่องที่ 4 รถรับ-ส่งนักเรียน และรถสาธารณะ (10 นาที)
ดาวน์โหลดข้อมูลและสื่อการสอน เรื่อง รถรับส่งนักเรียน ได้ทางเว็บไซต์ www.csip.org

เนื้อหาความรู้

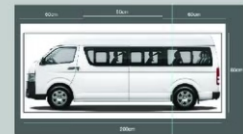
- รถรับ-ส่งนักเรียน
 - การขึ้น-ลงรถ
 - ยืนห่างจากขอบถนน รออย่างสงบ บริเวณที่หยุดรถ ขึ้นหรือลงรถเมื่อจอดสนิท
 - รอให้ผู้โดยสารลงจากรถให้หมด ก่อนที่จะเดินขึ้นไปบนรถ
 - มองซ้ายมองขวาก่อนลงจากรถ
 - หากต้องการข้ามถนน ควรรอจนกระทั่งรถได้ออกจากจุดที่หยุดมาแล้ว จึงค่อยข้ามเพื่อที่จะได้มองเห็นสภาพการจราจรได้ หรือขอให้ตำรวจจราจรหรือผู้ใหญ่พาข้าม
 - ขณะนั่งอยู่ในรถ
 - นั่งในที่ของตนเอง และรัดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง (หากมีเข็มขัดนิรภัย)
 - ไม่ยื่น เติ้น หรือหยอกล้อเล่นกัน
 - ไม่ยื่นศีรษะ ขาน ขาออกนอกตัวรถ
 - ขณะที่รถกำลังเคลื่อนที่
 - ไม่ยื่นไหนท้ายรถหรือนั่งบนหลังคารถ
 - กรณีติดอยู่ในรถ
 - ไม่ควรหลับสนิทจนถูกสลิติดอยู่ในรถ บอกเพื่อนที่นั่งข้าง ๆ ว่าให้ปลุกหรือเรียกตนเองลงจากรถไปด้วยกัน
 - เรียนรู้วิธีการช่วยเหลือตนเองเมื่อติดอยู่ในรถ โทรหาพ่อแม่หรือคนรู้จักให้มาช่วย หรือสามารถขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่
 - รู้จักตำแหน่งประตูของรถยนต์ที่ใช้เป็นประจำ และรู้วิธีการกดประตูเพื่อขอความช่วยเหลือ - รู้จักปุ่มกดล็อกปิด-เปิดรถ และสามารถปลดล็อกประตูรถได้เอง

วิธีสอน

1. วิทยากรให้เด็กขึ้นนั่งรถรับ-ส่งนักเรียนที่เตรียมไว้
2. วิทยากรชวนเด็กแสดง Role play การปฏิบัติหน้าที่ของคนขับ ผู้ดูแลเด็กบนรถ และตัวผู้โดยสาร (เด็ก)
 - เริ่มตั้งแต่วินาทีแรกที่จอดสนิท
 - เด็กเข้าแถวรอ
 - ผู้ดูแลเปิดประตูรถ
 - ผู้ดูแลเช็คชื่อเด็กทีละคนแล้วเรียกขึ้นรถเพื่อนับจำนวนเด็กทั้งหมด
 - เด็กขึ้นคนแรกนั่งเบาะในให้เต็มก่อน
 - ก่อนออกรถ ผู้ดูแลแจ้งคนขับว่าเด็กมีกี่คน
 - ผู้ดูแลเตือนเด็กให้คาดเข็มขัดนิรภัย และไม่ลุกจากที่นั่งจนกว่าจะถึงจุดหมาย
 - เมื่อถึงจุดหมาย ผู้ดูแลเตือนเด็กให้นั่งอยู่กับที่ก่อน และทบทวนกฎกติกา
 - ผู้ดูแลเปิดประตู เด็กขึ้นคนสุดท้ายลงก่อน แล้วยืนเข้าแถวรอ
 - ผู้ดูแลเช็คชื่อเด็กและนับจำนวนว่าครบถ้วนหรือไม่
 - ผู้ดูแลและคนขับขึ้นไปตรวจเช็คบนรถอีกครั้ง ให้แน่ใจว่าไม่มีเด็กไว้บนรถ
 - จากนั้นนำเด็กส่งถึงมือคุณครู
2. วิทยากรให้ความรู้เด็ก กรณีถูกสลิไว้ในรถ
 - หากถูกสลิไว้ในรถ ร่างกายเราจะเป็นอย่างไร (เด็กมักจะตอบว่าตายเพราะไม่มีอากาศหายใจ จริงๆ แล้วเด็กตายเพราะความร้อนสูงภายในรถ)
 - ควรทำอย่างไรหากติดอยู่ในรถ เช่น ปลดล็อกประตูรถ เปิดกระจกรถ นีบแตรรถ
 - แม้การเสียชีวิตจากการติดอยู่ในรถจะไม่ได้เกิดกับเด็กวัย 6-9 ปี+ ส่วนมากจะเกิดกับเด็กต่ำกว่า 5 ปี แต่เด็ก 6-9 ปี+ สามารถเรียนรู้และนำไปสอนน้องที่บ้านและโรงเรียนได้
3. วิทยากรสรุปวิธีการขึ้นรถรับส่งนักเรียน และเชื่อมโยงวิธีการโดยสารรถสาธารณะที่เป็นแบบเดียวกัน

อุปกรณ์

1. บอร์ด Standee จำลองรถตู้รับ-ส่งนักเรียน PP board หน้า 5mm ขนาด 2x0.8 เมตร ตัดเป็น 3 ชั้น (2,500 บาท) หรือสามารถใช้รถตู้/รถโรงเรียนจริงได้เลยหากมีและพื้นที่เอื้ออำนวย



2. เก้าอี้ (ตามจำนวนเด็ก) จำลองเป็นที่นั่งในรถตู้



(ตัวอย่างเก้าอี้)

3. บอร์ด Standee ดสบ 8 จึงปลอดภัย 1 ชั้น ขนาด 0.6x1.2 เมตร (700 บาท)



4. บอร์ด Standee อย่างลืมเด็กไว้ในรถ 1 ชั้น ขนาด 0.6x1.2 เมตร (700 บาท)



5. เจลแอลกอฮอล์ล้างมือ 1 ขวด



เนื้อหาความรู้

(สำหรับผู้ใหญ่ผู้ดูแล)

คุณสมบัติของรถรับ-ส่งนักเรียนที่ปลอดภัย มี 8 ข้อ

- ข้อมูลครบ: ท่านรับทราบข้อมูลสำคัญ เช่น กำหนดการรับ-ส่ง, รายงานการรับ-ส่งจากผู้ขับขี่/ผู้ดูแลเด็ก
- ระเบียบชัดเจน: มีเส้นทางเดินรถ กำหนดเวลา ลำดับการรับ-ส่งเด็ก แต่ละคนชัดเจน
- กฎเปิดเผย: มีกฎการปฏิบัติงานเพื่อความปลอดภัย ติดไว้ในรถให้เห็นชัดเจน
- รถพร้อมใช้: ตรวจสอบสภาพรถทุกปี รถไม่เก่าเกินไป ประสิทธิภาพใช้งานได้ดี
- ขับปลอดภัย: ดื่มไม่ขับ ผู้ขับขี่ตั้งใจ มองดูเด็กอย่างระมัดระวังว่าเด็กได้ลงจากรถดีแล้ว
- อบรมเสมอ: ผู้ขับผ่านการอบรม ขับขี่ปลอดภัยอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
- มีผู้ช่วย: มีผู้ดูแลเด็กประจำรถที่อายุเกิน 18 ปี อย่างน้อย 1 คน และสามารถดูแลเด็กได้ดี
- รู้วิธีดูแล: ผู้ช่วยต้องผ่านการอบรม การดูแลเด็กบนรถ และรับ-ส่งเด็กถึงมือพ่อแม่

2.รถสาธารณะ เช่น รถสองแถว รถตู้

- การขึ้น-ลงรถ
 - ยืนห่างจากขอบถนน รออย่างสงบ บริเวณที่หยุดรถ ขึ้นหรือลงรถเมื่อจอดสนิท
 - รอให้ผู้โดยสารลงจากรถให้หมดก่อนที่จะเดินขึ้นไปบนรถ
 - มองซ้ายมองขวาก่อนลงจากรถ

วิธีสอน

4.วิทยากรแนะนำการโดยสารแบบ New Normal เช่น สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลาที่นั่งอยู่ในรถ, ในรถมีเจลแอลกอฮอล์ (ความเข้มข้น 70%) ไว้ล้างมือ

5.วิทยากรสรุป ทบทวนความรู้ และตอบข้อสงสัย

อุปกรณ์



เนื้อหาความรู้

- หากต้องการข้ามถนน ควรรอจนกระทั่งรถได้ออกจากจุดที่หยุดมาแล้ว จึงค่อยข้ามเพื่อที่จะได้มองเห็นสภาพการจราจรได้ หรือขอให้ตำรวจจราจรหรือผู้ใหญ่มาข้าม
 - ขณะนั่งอยู่ในรถ
 - เลือกตำแหน่งที่นั่งที่คนขับหรือผู้ใหญ่ที่นั่งอยู่ในรถมองเห็นสะดวก
 - นั่งในที่ของตนเอง และรัดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง (หากมีเข็มขัดนิรภัย)
 - ไม่ยืน เดิน หรือหยอกล้อเล่นกัน
 - ไม่ยื่นศีรษะ แขน ขาออกนอกตัวรถขณะที่รถกำลังเคลื่อนที่
 - ไม่ยื่นโหนท้ายรถหรือนั่งบนหลังคา
 - ยืนห่างจากประตูรถ
 - ไม่นั่งส่วนท้ายของรถกระบะ
 - กรณีติดอยู่ในรถ เช่น รถตู้
 - ไม่ควรหลับสันทอนถูกลิ้นติดอยู่ในรถ บอกเพื่อนหรือคนที่นั่งข้าง ว่าจะให้ปลุกหรือเรียกตนเองลงจากรถไปด้วยกัน
 - เรียนรู้วิธีการช่วยเหลือตนเองเมื่อติดอยู่ในรถ โทรหาพ่อแม่หรือคนรู้จักให้มาช่วย หรือสามารถขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่
 - รู้จักตำแหน่งประตูของรถยนต์ที่ใช้เป็นประจำ และรู้วิธีการกดประตูเพื่อขอความช่วยเหลือ
 - รู้จักปุ่มกดล็อกปิด-เปิดรถ และสามารถปลดล็อกประตูรถได้เอง
- 3.เดินทางปลอดภัยวิถีชีวิตปกติ
- รูปแบบใหม่ New Normal
- ข้อปฏิบัติเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ในระหว่างการเดินทาง มีดังนี้
- สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลาที่เดินทางและนั่งอยู่ในรถ

วิธีสอน

- 4.วิทยากรแนะนำการโดยสารแบบ New Normal เช่น สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลาที่นั่งอยู่ในรถ, ในรถมีเจลแอลกอฮอล์ (ความเข้มข้น 70%) ไว้ล้างมือ
- 5.วิทยากรสรุป ทบทวนความรู้ และตอบข้อสงสัย

อุปกรณ์



เนื้อหาความรู้

- รักษาระยะห่างจากบุคคลอื่นอย่างน้อย 1 เมตร
- ล้างมือด้วยสบู่อย่างน้อย 20 วินาที หลังจากออกจากระบบขนส่งสาธารณะ
- หากไม่สามารถล้างมือด้วยน้ำหรือสบู่ได้ทันที ควรพกเจลทำความสะอาดมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ความเข้มข้น 70% และควรใช้บ่อยครั้งเมื่อสัมผัสอุปกรณ์ในที่ส่วนรวม
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสตา จมูก และปาก หรือใบหน้า ในขณะที่โดยสารรถสาธารณะอยู่ หากมีใครกำลังไอหรือจามให้พยายามออกห่างและรีบหันหน้าไปทางอื่นทันที
- ไม่รับประทานอาหารหรือดื่มน้ำในขณะที่ใช้บริการขนส่งสาธารณะ เนื่องจากมีโอกาสสูงที่จะสัมผัสถูกใบหน้าของตนเอง
- เมื่อกลับถึงบ้านให้รีบอาบน้ำเปลี่ยนชุดทันที เพื่อช่วยลดความเสี่ยงจากการนำเชื้อ COVID-19 เข้าบ้าน

วิธีสอน

4. วิทยากรแนะนำการโดยสารแบบ New Normal เช่น สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลาที่นั่งอยู่ในรถ, ในรถมีเจลแอลกอฮอล์ (ความเข้มข้น 70%) ไว้ล้างมือ
5. วิทยากรสรุป ทบทวนความรู้ และตอบข้อสงสัย

อุปกรณ์





2

ฐานที่ 2 ทักษะความปลอดภัยทางน้ำ ของเล่นอันตราย และสนามเด็กเล่นอันตราย

สาระสำคัญ

- 1.ของเล่นอันตราย รู้ถึงอันตรายจากการเล่นของเล่นที่ไม่ถูกวิธี มี 5 ประเภท ประกอบด้วย
 - ของเล่นชิ้นเล็ก ความเสี่ยง ติดคอ
 - ของเล่นสายยาว ความเสี่ยง สายรัดคอทำให้ขาดอากาศหายใจ
 - ของเล่นแหลมคม ความเสี่ยง ทิ่มแทงร่างกาย เกิดบาดแผล
 - ของเล่นมีความรุนแรง ความเสี่ยง บ่มเพาะการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา
 - ของเล่นมีสารเคมี ความเสี่ยง สีสียุคลอก มีกัมมันตภาพรังสี สารพิษร้ายแรง มีผลต่อสมอง
- 2.สนามเด็กเล่นอันตราย รู้วิธีเล่นที่ถูกต้อง และสนามเด็กเล่นที่ปลอดภัย ประกอบด้วย
 - พื้นสนามปลอดภัย ต้องเป็นพื้นทราย หรือยางสังเคราะห์ เท่านั้น
 - พื้นสนามที่ไม่ปลอดภัย เช่น พื้นปูน พื้นดิน พื้นหญ้า มีเศษหิน มีเศษแก้ว
 - เครื่องเล่นยึดติดฐานรากทุกตัว
 - สีทาเครื่องเล่น ต้องไม่มีสารตะกั่วผสม
 - ไม่เล่นเครื่องเล่นที่ชำรุด
 - ความสูงของเครื่องเล่นไม่เกิน 1.20 เซนติเมตร (ในเด็กอนุบาล) ไม่เกิน 1.80 เซนติเมตร (ในเด็กประถม)
 - มีผู้ดูแลการเล่น
 - เล่นเครื่องเล่นเสร็จทุกครั้งต้องล้างมือ
- 3.ทักษะความปลอดภัยทางน้ำ ส่งเสริมและสนับสนุนให้เด็กกลุ่มอายุ 5-9 ปี เรียนรู้ทักษะความปลอดภัยทางน้ำ 5 เรื่อง ซึ่งเป็นทักษะชีวิตสำคัญ เพื่อรอดจากการจมน้ำเสียชีวิตได้ ประกอบด้วย
 - เรียนรู้สิ่งแวดลอมและพฤติกรรมเสี่ยงต่อการจมน้ำ
 - รู้จักอุปกรณ์ความปลอดภัยและใส่เสื้อชูชีพก่อนทุกครั้งเมื่อเดินทางทางเรือหรือมีกิจกรรมทางน้ำ
 - ไม่กระโดดลงไปช่วยคนตกน้ำ ให้ใช้การตะโกน ยื่น โยน
 - ลอยตัวในน้ำได้อย่างน้อย 3 นาทีเพื่อรอการช่วยเหลือ
 - เคลื่อนตัวหรือว่ายน้ำจากท่าลอยตัวเข้าสู่ฝั่งได้อย่างน้อย 15 เมตร

จุดมุ่งหมาย เด็กนักเรียนได้ความรู้และมีทักษะความปลอดภัยใน 3 เรื่อง คือ ความปลอดภัยทางน้ำ ของเล่น และสนามเด็กเล่น และสามารถนำความรู้ไปปรับใช้เมื่อดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน

วิทยากร จำนวน 2 คน

กลุ่มเป้าหมาย เด็กอายุ 6-9 ปี หรือชั้น ป.1-3 จำนวน 10 คนต่อ 1 รอบ (จำนวน 10 คนต่อกลุ่ม **เด็กไม่เกิน 10 คนต่อ 1 รอบเหมาะสมกับการสอน ไกลชิดและเข้าถึง)

ระยะเวลา 45 นาทีต่อ 1 รอบ

สถานที่ พื้นที่โล่ง ประมาณ 3*3 เมตร ขึ้นไป





วิธีการสอน และอุปกรณ์ที่ใช้

1. ขั้นตอน (45 นาทีต่อ 1 รอบ)

1 นาที

1. เด็กล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ และสวมหน้ากากอนามัย ก่อนเข้าฐาน

1 นาที

2. วิทยากรกล่าวต้อนรับ แนะนำตัว ชี้แจงกติกา และจุดมุ่งหมายของฐาน

3. ให้ความรู้ 3 เรื่อง

10 นาที

ของเล่นอันตราย

- แบ่ง 2 ทีม เล่นเกมคล้ายการวิ่งพลัด
- เตรียมกล่องบอลที่ใช้รูปของเล่นอันตราย 5 ประเภท (วางตรงกลางระหว่าง 2 ทีม)
- ให้ตะกร้าแยกประเภทของเล่นอันตราย ทีมละ 5 ใบ (วางที่จุดวิ่งของทีมตัวเอง)
- อธิบายกติกา ให้สัญญาณ 2 ทีมแข่งขัน แต่ละทีมไปทีละคนสลับกัน ให้อเวลา 2 นาที
- เฉลยโดยการนับแต้มแยกประเภทของเล่น และสรุปความรู้

10 นาที สนามเด็กเล่นอันตราย

• ต่อแผ่นภาพสนามเด็กเล่นให้สมบูรณ์

• เล่นเกมจับผิดภาพ 5 จุด

• สรุปความรู้

20 นาที

ทักษะความปลอดภัยทางน้ำ

- เกมทายภาพความเสี่ยงจมน้ำ 15 รูป (สรุปความรู้แหล่งน้ำและพฤติกรรมเสี่ยงต่อการตกน้ำ จมน้ำ)
- ฝึกปฏิบัติการใส่เสื้อชูชีพและบอกความสำคัญของเสื้อชูชีพ โดยให้เด็กใส่เสื้อก่อน แล้วค่อยเฉลยวิธีที่ถูกต้องที่สุด
- เล่นเกมช่วยคนตกน้ำ (เกมห้อง Safety Hunter)
- ให้เด็กยกตัวอย่างอุปกรณ์ที่ลอยน้ำ ช่วยคนตกน้ำได้
- สาธิตและฝึกปฏิบัติเหตุการณ์สมมุติ ช่วยคนตกน้ำระยะใกล้ ระยะไกล

3 นาที

4. วิทยากรสรุปฐาน ตอบข้อสงสัย และมอบรางวัล (ถ้ามี)

2. แนวทางให้ความรู้ 4 เรื่อง



วิธีการสอนและอุปกรณ์ที่ใช้
ศึกษาได้จากเว็บไซต์
www.safetyhunter.thaichild21.com

<https://safetyhunterthaichild21.com>

เรื่องที่ 1 ของเล่นอันตราย (10 นาที)

เนื้อหาความรู้

1. ของเล่นอันตราย 5 ประเภท

- ของเล่นชิ้นเล็ก ความเสี่ยง ติดคอ
- ของเล่นสายยาว ความเสี่ยง สายรัดคอ ทำให้ขาดอากาศหายใจ
- ของเล่นแหลมคม ความเสี่ยง ทิ่มแทงร่างกาย เกิดบาดแผล
- ของเล่นมีความรุนแรง ความเสี่ยง บ่มเพาะการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา
- ของเล่นมีสารเคมี ความเสี่ยง สีหลุดลอก มีกลิ่นฉุน สะสมสารพิษในร่างกาย มีผลต่อสมอง

2. วิธีป้องกัน

- เล่นอย่างถูกวิธี สามารถดูแลเด็กเล็กได้
- เสร็จจากการเล่นทุกครั้งต้องล้างมือ

วิธีสอน

1. แบ่ง 2 ทีม เล่นเกมคล้ายการวิ่งพลัด
2. เตรียมกล่องบอลที่ใส่รูปของเล่นอันตราย 5 ประเภท (วางตรงกลางระหว่าง 2 ทีม)
3. ให้ตะกร้าแยกประเภทของเล่นอันตราย ทีมละ 5 ใบ (วางที่จุดวิ่งของทีมตัวเอง)
4. อธิบายกติกา ให้สัญญาณ 2 ทีมแข่งขัน แต่ละทีมไปทีละคนสลับกัน ใช้เวลา 2 นาที
5. เฉลยโดยการนับแต้มแยกประเภทของเล่น และสรุปความรู้

วัสดุ/อุปกรณ์

1. Standy พิวเจอร์บอร์ด ของเล่นอันตราย 5 ประเภท
2. รูปภาพประเภทของเล่น 30-40 ภาพ ขนาด A5 ปรี้นสี
3. พิวเจอร์บอร์ดขนาดใหญ่ เดลิอบรูปภาพ
4. แผ่นเดลิอบไซขนาด A4 2 แผ่น
5. ตะกร้าใบเล็ก 10 ใบ

เรื่องที่ 2 สนามเด็กเล่นอันตราย (10 นาที)

เนื้อหาความรู้

รู้วิธีเล่นที่ถูกต้อง และสนามเด็กเล่นที่ปลอดภัย ประกอบด้วย

- พื้นสนามปลอดภัย ต้องเป็นพื้นทราย หรือยางสังเคราะห์ เท่านั้น
- พื้นสนามที่ไม่ปลอดภัย เช่น พื้นปูน พื้นดิน พื้นหญ้า มีเศษหิน มีเศษแก้ว
- เครื่องเล่นยึดติดฐานรากทุกตัว
- สีทาเครื่องเล่น ต้องไม่มีสารตะกั่วผสม
- ไม่เล่นเครื่องเล่นที่ชำรุด
- ความสูงของเครื่องเล่นไม่เกิน 1.20 เซนติเมตร (ในเด็กอนุบาล) ไม่เกิน 1.80 เซนติเมตร (ในเด็กประถม)
- มีผู้ดูแลการเล่น
- เล่นเครื่องเล่นเสร็จทุกครั้งต้องล้างมือ

วิธีสอน

1. เล่นเกมจับผิดภาพ 5 จุด
2. ช่วยกันต่อแผนภาพสนามเด็กเล่นให้สมบูรณ์ ในเวลา 3 นาที
3. สรุปความรู้

วัสดุ/อุปกรณ์

1. Standy จิ๊กซอว์สนามเด็กเล่น



เรื่องที่ 3 ทักษะความปลอดภัยทางน้ำ (20 นาที)

เนื้อหาความรู้

1. เรียนรู้สิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมเสี่ยงต่อการจมน้ำ
 - รู้ถึงอันตรายของแหล่งน้ำนั้น ๆ เช่น บ่อน้ำ, บ่อขุด, สระว่ายน้ำ, แม่น้ำ, น้ำตก, ทะเล เป็นต้น
 - ไม่เล่นใกล้แหล่งน้ำ ไม่ก้ม ไม่เก็บสิ่งของที่ตกน้ำ

"ไม่มีความลึก ไม่รู้ความเร็ว ไม่มีผู้ใหญ่ดูแล ห้ามลงเล่นน้ำ"
"ร่างกายไม่พร้อม ห้ามลงเล่นน้ำ"

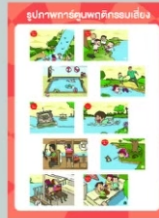
2. รู้จักอุปกรณ์ความปลอดภัยทางน้ำ
 - ประโยชน์ของเสื้อชูชีพ เลือกขนาดให้เหมาะสม
 - วิธีการใส่เสื้อชูชีพที่ถูกต้อง
 - ใส่เสื้อชูชีพก่อนทุกครั้ง เมื่อเดินทางทางเรือหรือมีกิจกรรมทางน้ำ
 - ว่ายน้ำเป็นหรือไม่เป็น เมื่อเดินทางขึ้นเรือหรือทำกิจกรรมทางน้ำ ต้องใส่เสื้อชูชีพ
3. ลอยตัวในน้ำอย่างน้อย 3 นาที เพื่อรอการช่วยเหลือ
4. เคลื่อนตัวหรือว่ายน้ำจากท่าลอยตัวเข้าสู่ฝั่งได้อย่างน้อย 15 เมตร
5. รู้วิธีช่วยเหลือคนตกน้ำด้วย "ตะโกน ยื่น" และ รู้จักอุปกรณ์ช่วยเหลือคนตกน้ำจมน้ำและการจัดเตรียม
 - ห้ามกระโดดลงไปช่วย ต้องช่วยด้วยวิธีการ "ตะโกน ยื่น"
 - รู้จักอุปกรณ์ช่วยเหลือคนตกน้ำจมน้ำ สิ่งของที่ลอยน้ำ, ของยาวๆ ยื่นให้จับ
 - แสดงสาธิตและฝึกปฏิบัติ

วิธีสอน

1. เกมทายภาพความเสี่ยงจมน้ำ 15 รูป (สรุปความรู้แหล่งน้ำและพฤติกรรมต่อการตกน้ำ จมน้ำ)
2. ฝึกปฏิบัติการใส่เสื้อชูชีพและบอกความสำคัญของเสื้อชูชีพ โดยให้เด็กใส่เสื้อก่อนแล้วค่อยเฉลยวิธีใส่ที่ถูกต้องที่สุด
3. ให้ดูตัวอย่างรูปภาพหรือวิดีโอการฝึก *ถ้ามี แนะนำให้ฝึกกับครูหรือพ่อแม่ *ห้ามฝึกเองคนเดียวเด็ดขาด
4. เล่นเกมช่วยคนตกน้ำ (เกมห้อง Safety Hunter)
5. ให้เด็กยกตัวอย่างอุปกรณ์ที่ลอยน้ำ ช่วยคนตกน้ำได้ สาธิตและฝึกปฏิบัติเหตุการณ์สมมุติ ช่วยคนตกน้ำระยะใกล้ ระยะไกล

วัสดุ/อุปกรณ์

1. Standby พีวีเอบอร์ด จุดเสียง, พฤติกรรม, เสื้อชูชีพ, ลอยตัว, เคลื่อนตัว 5 แผ่น





3

ฐานที่ 3 ความปลอดภัยภายในบ้าน เหตุการณ์ฉุกเฉินอัคคีภัย คนแปลกหน้า และสื่อปลอดภัย

สาระสำคัญ

การอาศัยอยู่ในบ้านของตนเอง อาจมีอันตรายต่าง ๆ เกิดขึ้นได้มากมาย ได้แก่ อันตรายจากจุดเสี่ยงต่าง ๆ ภายในบ้าน ที่อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บ เช่น ของมีคมบาด ตกจากที่สูง เส้นสายยาวรัดคอทำให้ขาดอากาศหายใจ ควันไฟ และสารเคมี, อันตรายจากคนแปลกหน้า การใช้สื่อที่ที่ไม่ปลอดภัย และอันตรายจากเหตุการณ์ฉุกเฉิน ไฟไหม้ น้ำท่วม สัตว์มีพิษเข้าบ้าน เป็นต้น

จุดมุ่งหมาย เด็กมีความรู้และทักษะความปลอดภัยภายในบ้าน อกที เหตุการณ์ฉุกเฉินอัคคีภัย และสามารถนำความรู้ไปปรับใช้เพื่อดูแลตนเองให้ปลอดภัยในชีวิตประจำวัน

วิทยากร จำนวน 2-3 คน

กลุ่มเป้าหมาย เด็กอายุ 6-9 ปี หรือชั้น ป.1-3
(จำนวน 10 คนต่อกลุ่ม **เด็กไม่กิน 10 คนต่อ 1 รอบเหมาะสมกับการสอน ไกลชิดและเข้าถึง)

ระยะเวลา 45 นาทีต่อ 1 รอบ

สถานที่ พื้นที่โล่ง ขนาดอย่างน้อย 200 ตารางเมตร

วิธีประเมินผล

- 1.การถาม-ตอบระหว่างการเรียนรู้
- 2.แบบทดสอบความรู้ก่อน-หลังบทเรียน (Pre and post-test)

แผนผังการจัดสถานที่ การติดตั้งและวิธีใช้อุปกรณ์

1.รูปภาพ : แผนผังการจัดสถานที่



2.แผนผังการจัดสถานที่ การติดตั้งและวิธีใช้อุปกรณ์



ศึกษาได้จากเว็บไซต์
www.safetyhunter.thaichild21.com



วิธีการสอน และอุปกรณ์ที่ใช้

1.ขั้นตอน (45 นาทีต่อ 1 รอบ)

1 นาที	1.เด็กล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ และสวมหน้ากากอนามัย ก่อนเข้าฐาน
1 นาที	2.วิทยากรกล่าวต้อนรับ แนะนำตัว ชี้แจงกติกา และจุดมุ่งหมายของฐาน
	3.ให้ความรู้ 5 เรื่อง (ทั้ง 5 เรื่องทัวเฉลยเวลาทันได้)
8 นาที	• เรื่อง เหตุการณ์ฉุกเฉินเมื่อไม่มีผู้ใหญ่อยู่บ้านด้วย
8 นาที	• เรื่อง ความเสี่ยงจากคนแปลกหน้า
8 นาที	• เรื่อง ความเสี่ยงภายในบ้าน
8 นาที	• เรื่อง สื่อปลอดภัย
8 นาที	• เรื่อง เหตุการณ์ฉุกเฉินอัคคีภัย
3 นาที	4.วิทยากรสรุปฐาน ตอบข้อสงสัย และมอบรางวัล (ถ้ามี)

2.แนวทางให้ความรู้ 4 เรื่อง



วิธีการสอนและอุปกรณ์ที่ใช้
ศึกษาได้จากเว็บไซต์
www.safetyhunter.thaichild21.com



เรื่องที่ 1 เหตุการณ์ฉุกเฉินเมื่อไม่มีผู้ใหญ่อยู่บ้านด้วย (8 นาที)

เนื้อหาความรู้

เหตุการณ์ฉุกเฉินเมื่อไม่มีผู้ใหญ่อยู่บ้านเราจะทำยังไงกันดี?

เมื่อเด็กอยู่บ้านคนเดียว และต้องเผชิญกับเหตุการณ์ฉุกเฉินที่ไม่คาดคิด เช่น เมื่อมีคนแปลกหน้ากำลังจะเข้ามาในบ้าน เด็กจะต้องมีสติ แล้วรีบโทรแจ้งคนในบ้านให้เร็วที่สุด

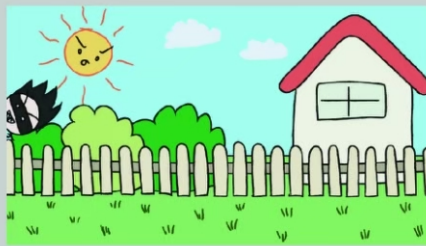
SAFETY TIP

ไม่ควรปล่อยให้เด็กเลือกอยู่บ้านเพียงลำพัง ควรมีผู้ใหญ่ในบ้านอยู่ด้วยเสมอ สามารถฝึกให้เด็กจดจำเบอร์ติดต่อของคนในครอบครัวและเบอร์โทรฉุกเฉินต่าง ๆ เมื่อมีความจำเป็น เด็กจะได้โทรแจ้งเพื่อขอความช่วยเหลือได้

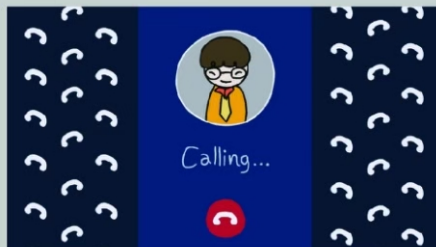
วิธีสอน

1. มีเหตุการณ์ฉุกเฉินเกิดขึ้นแล้ว มีคนไม่น่าไว้วางใจกำลังจะเข้ามาในบ้าน เด็กมีเวลา 1 นาที ในการตามหาเบอร์โทรศัพท์ของคุณพ่อคุณแม่ที่ซ่อนอยู่ บอกไว้ว่า อยู่ในอุปกรณ์ที่มีตัวหนังสือเยอะ ๆ รับหาให้เจอก่อนที่ทุกอย่างจะสายเกินไป

2. เริ่มเกมให้กด ปุ่ม S ที่เป็นพิมพ์



3. เมื่อเจอเบอร์โทรแล้ว รีบมาเขียนเบอร์โทรให้ครบถ้วนถูกต้อง ก่อนเวลา 1 นาที เสร็จแล้วให้กดปุ่ม W ที่เป็นพิมพ์



4. ถ้าทำภารกิจไม่สำเร็จ หมดเวลาก่อน



วัสดุ/อุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์หรือโน้ตบุ๊ก
2. หน้าจอทีวี
3. สายต่อ HDMI
4. เกม Safety_robbers_house



การใช้งานโปรแกรม เกมโจรขึ้นบ้าน

- กดปุ่ม 'S' เพื่อเริ่มและหยุดเกม ถ้าต้องการเริ่มเกมอีกครั้ง ให้กด S เช่นกัน
- กดปุ่ม 'W' เพื่อให้ผลลัพธ์เกมชนะ ให้ตำรวจมาที่บ้าน
- กดปุ่ม 'L' เพื่อให้ผลลัพธ์เกมแพ้ ให้โจรขึ้นบ้าน



เรื่องที่ 2 ความเสี่ยงจากคนแปลกหน้า (8 นาที)

เนื้อหาความรู้

ความเสี่ยงเมื่อต้องอยู่บ้านตามลำพัง เมื่อต้องอยู่บ้านคนเดียวแล้วมีเสียงก๊องก๊องในบ้านดังขึ้น รู้ไหมว่าเราสามารถออกไปพูดคุยหรือเปิดประตูให้ใครเข้ามาในบ้านได้บ้าง มาดูกันดีกว่าว่าเราจดจำใบหน้าของคนในครอบครัวได้หรือไม่

SAFETY TIP
เมื่อเด็กอยู่บ้านคนเดียว แล้วมีคนแปลกหน้าที่เราไม่รู้จัก หรือรู้จักแต่ไม่สนิทสนมด้วยมาที่บ้าน ให้หลีกเลี่ยงการออกไปพูดคุย อย่าเปิดประตูให้ หรืออย่าแสดงท่าทีว่ามีคนอยู่ในบ้าน ให้รีบโทรบอกพ่อแม่ทันที แล้วรอจนกว่าพ่อแม่จะกลับ

วิธีสอน

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีม
2. จดจำรูปคนในครอบครัวจากรูปรูปด้านล่าง



3. กดปุ่มสีเขียวเพื่อเปิดประตูให้คนในครอบครัว และกดปุ่มสีแดงเพื่อปิดประตูไม่ให้คนแปลกหน้าเข้ามาในบ้าน
 - เป็นพิมพ์ที่ 1 ผู้ชาย กดปุ่ม 'A' = ปิด 'S' = ถูก
 - เป็นพิมพ์ที่ 2 ผู้ชาย กดปุ่ม 'D' = ปิด 'F' = ถูก
4. ถ้าทำภารกิจไม่สำเร็จ หมดยุคก่อน



วัสดุ/อุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์หรือเน็ตบูต
2. แป้นพิมพ์คอมพิวเตอร์ จำนวน 2 อัน



3. หน้าจอทีวี
4. สายต่อ HDMI
5. ไร้อพอย่างปลอดภัยจากคนแปลกหน้า



6. เกม SafetyExhibition_monica



การใช้งานโปรแกรม เกมคนแปลกหน้า (เลือกไฟล์

SafetyExhibition_monica.exe)

- กดปุ่ม 'Z' เพื่อเริ่มเกมอีกครั้ง
- ผู้เล่นที่ 1 ผู้ชาย กดปุ่ม 'A' = ปิด , 'S' = ถูก
- ผู้เล่นที่ 2 ผู้ชาย กดปุ่ม 'D' = ปิด , 'F' = ถูก



เรื่องที่ 3 ความเสี่ยงภายในบ้าน (8 นาที)

เนื้อหาความรู้

ความเสี่ยงภายในบ้าน

ในบ้านไม่ใช่สถานที่ที่ปลอดภัยที่สุด เพราะมีหลายจุดที่มีความเสี่ยงสามารถก่อให้เกิดการบาดเจ็บได้ มาช่วยกันมองหาความเสี่ยงที่ซ่อนอยู่ทั้งหมดกันเถอะ

SAFETY TIP

1. ความเสี่ยงจากไฟฟ้า เช่น เครื่องใช้ไฟฟ้าที่เปิดทิ้งไว้ ปลั๊กไฟที่อยู่ในที่ต่ำ อาจทำให้ไฟดูด
2. ความเสี่ยงจากอุปกรณ์ที่ทำให้เกิดไฟ เช่น ไม้ขีดไฟ ไฟแช็ค เทียน น้ำมัน เตาแก๊ส เป็นต้น อาจทำให้เกิดไฟไหม้
3. ความเสี่ยงจากของมีคม เช่น มีด กรรไกร เข็ม มุมโต๊ะ เป็นต้นอาจทำให้เกิดบาดแผล
4. ความเสี่ยงจากอุปกรณ์มีเส้นสายยาว เช่น สายพ่วง สายปลอกหมอนข้าง หรือสายคล้องคอจากของเล่น อาจทำให้เกิดการรัดคอจนขาดอากาศหายใจ
5. ความเสี่ยงจากอุปกรณ์ชิ้นใหญ่ภายในบ้าน อาจทำให้เกิดการล้มทับหรือสิ่งของแตกหัก อาจทำให้เกิดการพลัดตก หกล้มและอาจทำให้เกิดบาดแผล
6. ความเสี่ยงที่ทำให้เกิดการพลัดตก เช่น ระเบียง บันได ขอบหน้าต่าง ตู้หรือชั้นวางของ เป็นต้น
7. ความเสี่ยงจากการจมน้ำ เช่น โถงก้น กะละมัง สระว่ายน้ำ หรือแหล่งน้ำใกล้บ้าน
8. ความเสี่ยงจากยาและสารเคมี เช่น ยาของผู้ป่วย น้ำยาล้างห้องน้ำ ยาฆ่าแมลง อาจทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้ และลักษณะของลูกอมและยาที่มีลักษณะคล้ายกัน ถ้าแยกไม่ออกเด็กอาจหยิบผิดแล้วเป็นอันตรายต่อร่างกายได้

วิธีสอน

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีม
2. ผู้นำจะทำการทอยลูกเต๋าความเสี่ยง
3. ให้แต่ละทีมส่งตัวแทนในการวิ่งไปหาความเสี่ยงตามที่ทอยลูกเต๋าคือ
4. ผู้นำ เฉลยพร้อมทั้งอธิบายอันตรายของจุดเสี่ยงเพิ่มเติม

วัสดุ/อุปกรณ์

1. จุดเสี่ยงภายในบ้าน
2. อุปกรณ์ความเสี่ยงต่าง ๆ ของจริง ได้แก่ มีด กรรไกร ไฟแช็ค ที่จุดเตาแก๊ส เทียน สายพ่วงน้ำมัน แก้ว บันไดหนีไฟ กะละมัง ถังน้ำ
3. ลูกเต๋ารisk



4. ไรลัฟเด็กดี 7-9 ปี อยู่บ้านอย่างปลอดภัย



5. ป้ายเตือนภายในบ้าน



เรื่องที่ 4 สื่อปลอดภัย (8 นาที)

เนื้อหาความรู้

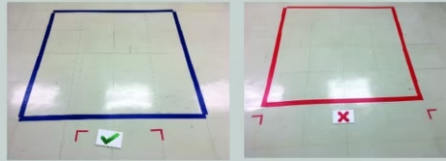
รู้จักการใช้สื่อ ไอที (IT) อย่างปลอดภัย ส่งเสริมการใช้ไอทีของเด็กอย่างปลอดภัย ให้เด็กรู้จัก-ยอมรับ-และใช้ ระบบการควบคุมสื่อ IT และระบบการรายงานสื่ออันตรายและการถูกรังแก เพื่อให้เกิดการใช้สื่ออย่างปลอดภัย

SAFETY TIP

- เวลาใช้อินเทอร์เน็ตต้องมีผู้ปกครองกำกับดูแลอย่างใกล้ชิดทุกครั้ง
- เด็กดีใช้มือถือ แท็บเล็ต หรือ คอมพิวเตอร์ ไม่เกิน วันละ 2 ชั่วโมงต่อวัน
- ใช้นานจนทำให้เสียสุขภาพ โอกาส พัฒนาการ และเกิดอาการเสพติด
- แอปพลิเคชัน เกม เว็บไซต์ ที่ เนื้อหารุนแรงและมีเนื้อหาทางเพศจน พฤติกรรมเบี่ยงเบน เด็กอายุต่ำกว่า 13 ปี ไม่ควรเล่น
- อันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้
 - จากการให้ข้อมูลจริง ได้แก่ ชื่อ นามสกุล ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์หรือนัดคุยกับคนที่เราเห็นในโลก อินเทอร์เน็ต อาจทำให้กลายเป็นเหยื่อจากการถูกล่อลวงได้
 - จากการถูกผู้อื่นรังแก โดนล่อลวง Bully
 - จากการมีพฤติกรรมรังแกผู้อื่น แฮร์ หรือสนุกกับการดอมนอนต์เรื่องที่สร้างความเสียหาย ให้กับผู้อื่น
 - จากการถูกล่อลวงทางการค้า เสียเงิน หลงเชื่อโฆษณา หลอกขายสินค้าต่างๆ หรือพนันออนไลน์

วิธีสอน

- ทำกรอบช่องถูกและผิด 2 ช่อง



- กติกา คือ เมื่อผู้นำอ่านคำถามจบ ถ้าคิดว่าคำตอบถูกหรือผิดให้ไปยืนในช่องนั้น

คำถาม	คำตอบ
อุปกรณ์ที่ใช้สำหรับการติดต่อสื่อสาร เข้าเว็บไซต์เพื่อค้นหาข้อมูล ศึกษาหาความรู้ บันทึก รูปภาพ ส่งข้อความ ถูกหรือผิด	✓
เด็กไม่ควรใช้โทรศัพท์ แท็บเล็ต ไม้ตบุด คอมพิวเตอร์ นานเกิน 4 ชั่วโมงต่อวัน ถูกหรือผิด	X ไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน
ถ้าเล่นนานเกินวันละ 2 ชั่วโมง จะทำให้ มีสมาธิที่ดี มีความจำดี สุขภาพดี เรียนหนังสือเก่ง ถูกหรือผิด	X ทำให้เสียสุขภาพ ลดโอกาส พัฒนาการ และ เกิดอาการเสพติด
แอปพลิเคชันเกม เว็บไซต์ ที่ เนื้อหารุนแรง ไล้ยกัน ต่อสู้กัน เช่น เกม ROV PUBG FREE FIRE เด็กอายุ 9 ปี ก็เล่นได้ ถูกหรือผิด	X เด็กอายุต่ำกว่า 13 ปี ไม่ควรเล่น

วัสดุ/อุปกรณ์

- ไสลฟ์ รู้จักใช้สื่อ IT อย่างสร้างสรรค์



- แผ่นคำถาม แผ่นคำตอบถูกผิด
- แลดซีน 2 สี
- แบ่งเด็ก



เนื้อหาความรู้

วิธีสอน

วัสดุ/อุปกรณ์

คำถาม	คำตอบ
พฤติกรรมใช้ความรุนแรงต่อผู้อื่น ชกต่อย ด่าพุดรุนแรง มีผลมาจากการเรียนแบบในเกม ถูกหรือผิด	√
ถ่ายรูปตัวเองที่ไม่เหมาะสม เช่น ใจจุดที่ต้องปกปิด ใส่อินเทอร์เน็ต facebook line Instagram tiktok เป็นการกระทำที่ ถูกหรือผิด	X รูปภาพที่โพสต์ อาจจะโดนผู้ไม่หวังดีนำภาพไปส่งต่อหรือใช้ในทางที่ไม่ดี
ไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนตัว หรือที่อยู่ลงในโซเชียลมีเดีย ถูกหรือผิด	√
โพสต์ว่าผู้อื่นในโซเชียลมีเดีย เช่น โพสต์ว่าคุณครูหลังจากคุณครูสั่งการบ้านเยอะ หรือโพสต์ว่าเพื่อนตัวอ้วนจ้ำง เป็นพฤติกรรมที่ ถูกหรือผิด	X เป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเป็นการรังแกผู้อื่น อาจจะทำให้ผู้อื่นได้รับความเดือนร้อนได้
ซื้อไอเทมในเกม ตามความต้องการของตัวเอง ถูกหรือผิด	X จะทำให้เสียเงินในสิ่งที่ไม่จำเป็น บางครั้งอาจเงินอาจจะหมดบัญชีได้
ห้ามเด็กซื้อของสินค้าทางออนไลน์ เองเด็ดขาด เพราะ อาจจะโดนหลอกได้ ถูกหรือผิด	√

3. ทิมไหนตอบไม่ถูกต้อง โคนปะแป้ง

1. Isa





4

ฐานที่ 4 การปฐมพยาบาล และกู้ชีพเบื้องต้น (CPR)

สาระสำคัญ

การให้ความช่วยเหลือเบื้องต้นแก่ผู้ที่ได้รับอุบัติเหตุหรือเจ็บป่วยกะทันหันโดยใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่พอจะหาได้ในบริเวณนั้น เพื่อช่วยบรรเทาอาการของผู้ป่วยและช่วยให้ผู้ป่วยได้รับอันตรายน้อยลง และการปฏิบัติการกู้ชีพช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardiopulmonary resuscitation : CPR) คือ การช่วยเหลือผู้ที่หยุดหายใจหรือหัวใจหยุดเต้นให้มีการหายใจและการไหลเวียนกลับคืนสู่สภาพเดิมป้องกันเนื้อเยื่อได้รับอันตรายจากขาดออกซิเจนอย่างถาวรซึ่งสามารถทำได้โดยการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (Basic life support) ได้แก่ การผายปอด และการนวดหัวใจภายนอก ก่อนที่จะนำส่งโรงพยาบาลเพื่อให้แพทย์ทำการรักษาพยาบาลต่อไป

จุดมุ่งหมาย เด็กมีความรู้และทักษะการปฐมพยาบาล และกู้ชีพเบื้องต้น (CPR) และสามารถนำไปใช้ดูแลตนเองให้ปลอดภัยในชีวิตประจำวัน

วิทยากร จำนวน 2-3 คน

กลุ่มเป้าหมาย เด็กอายุ 6-9 ปี หรือชั้น ป.1-3
(จำนวน 10 คนต่อกลุ่ม **เด็กไม่เกิน 10 คนต่อ 1 รอบเหมาะสมกับการสอน ไกลซ์ดและเข้าถึง)

ระยะเวลา 45 นาทีต่อ 1 รอบ

สถานที่ พื้นที่โล่ง ขนาดไม่ต่ำกว่า 200 ตารางเมตร

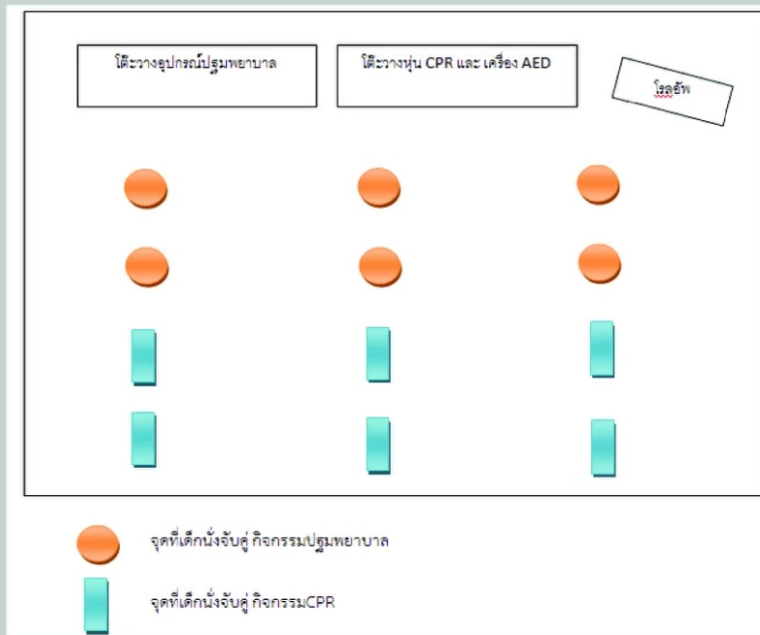
วิธีประเมินผล

- 1.การถาม-ตอบระหว่างการเรียนรู้
- 2.แบบทดสอบความรู้ก่อน-หลังบทเรียน (Pre and post-test)



แผนผังการจัดสถานที่ การติดตั้งและวิธีใช้อุปกรณ์

1.รูปภาพ : แผนผังการจัดสถานที่



2.แผนผังการจัดสถานที่ การติดตั้งและวิธีใช้อุปกรณ์

2.

2.แผนผังการจัดสถานที่ การติดตั้งและวิธีใช้อุปกรณ์
ศึกษาได้จากเว็บไซต์
www.safetyhunter.thaichild21.com



วิธีการสอน และอุปกรณ์ที่ใช้

1.ขั้นตอน (45 นาทีต่อ 1 รอบ)

1 นาที

1 นาที

20 นาที

20 นาที

3 นาที

- 1.เด็กล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ และสวมหน้ากากอนามัย ก่อนเข้าฐาน
- 2.วิทยากรกล่าวต้อนรับ แนะนำตัว ชี้แจงกติกา และจุดมุ่งหมายของฐาน
- 3.ให้ความรู้ 2 เรื่อง (ทั้ง 2 เรื่องทัวเดสั่ยเวลากันได้)
 - เรื่องที่ 1 การปฐมพยาบาลเบื้องต้น (First Aid)
 - เรื่องที่ 2 การปฏิบัติการกู้ชีพช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardiopulmonary resuscitation : CPR)
- 4.วิทยากรสรุปฐาน ตอบข้อสงสัย และมอบรางวัล (ถ้ามี)

2.แนวทางให้ความรู้ 2 เรื่อง

2.

วิธีการสอนและอุปกรณ์ที่ใช้
ศึกษาได้จากเว็บไซต์
www.safetyhunter.thaichild21.com



เรื่องที่ 1 การปฐมพยาบาลเบื้องต้น (First Aid)

เนื้อหาความรู้

- 1.การปฐมพยาบาลเบื้องต้น
การให้ความช่วยเหลือเบื้องต้นแก่ผู้ที่ได้รับอุบัติเหตุหรือเจ็บป่วยกะทันหันโดยใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่พอจะหาได้ในบริเวณนั้น เพื่อช่วยบรรเทาอาการของผู้ป่วยและช่วยให้ผู้ป่วยได้รับอันตรายน้อยลง ก่อนที่จะนำส่งโรงพยาบาล เพื่อให้แพทย์ทำการรักษาพยาบาลต่อไป
- 2.หลักสำคัญในการปฐมพยาบาล
 - มีสติ และพูดให้กำลังใจผู้ป่วยที่ยังมีสติ
 - สังเกตและตรวจตราอาการบาดเจ็บของผู้ป่วย โดยสามารถทราบอาการจากผู้ป่วยเอง หรือถามผู้เห็นเหตุการณ์ สังเกตสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดเหตุ
- 3.ตัวอย่างการปฐมพยาบาล
 - หกล้มแผลลวก ล้างแผลให้สะอาด โดยใช้น้ำประปาหรือน้ำสะอาด ชะล้างฟຸ່ນผองออกจากบาดแผลให้หมด ปิดด้วยผ้าสะอาดหรือผ้าทำแผล ทายาต่อต้านแบคทีเรียเพื่อป้องกันการติดเชื้อรอบแผล ไม่ทายาบนแผล



- หกล้ม / วิ่งชนกัน / ของหล่นใส่หัว / หัวโนหัวปูด ให้ประคบด้วยผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งใน 24 ชั่วโมงแรก และหลังจากนั้นให้ใช้เปลี่ยนเป็นผ้าชุบน้ำอุ่นประคบบ่อย ๆ สังเกตว่ามีอาการเลือดคั่งในสมองหรือไม่ โดยสังเกตได้จากปวดหัว มึนงง คลื่นไส้ อาเจียน ง่วงซึม และการทรงตัวไม่ดี หากมีอาการดังกล่าวให้พาส่งโรงพยาบาล

วิธีสอน

- 1.แบ่งเด็กออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 2-3 คน แล้วแบ่งบทบาทสมมติการปฐมพยาบาล ให้เด็กเป็นคนไข้และคุณหมอ มีบาดแผลดังนี้
 - แผลกลลอก
 - หัวโน หัวปูด
 - บาดแผลความร้อนซึ่งเกิดจากไฟหรือน้ำร้อน
 - ฟຸ່ນหรือแมลงเข้าตา
 - แพ้สารเคมี
 - กระตุกแขนหัก
- 2.หลังจากได้รับบทบาทสมมติแล้ว ให้เด็กแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมา เลือกยาและอุปกรณ์ปฐมพยาบาลสำหรับแผลที่กลุ่มตัวเองได้รับ ไล่ลงตะกร้า ไม่เกิน 5 ชิ้นต่อกลุ่ม
- 3.ให้เด็กแสดงบทบาทการปฐมพยาบาลตามที่เด็กเข้าใจ และเฉลยแบบที่ถูกวิธีตอนท้าย
 - แผลกลลอก ล้างแผลให้สะอาดโดยใช้น้ำประปาหรือน้ำสะอาด ชะล้างฟຸ່นผองออกจากบาดแผลให้หมด ปิดด้วยผ้าสะอาดหรือผ้าทำแผล โดยทายาต่อต้านแบคทีเรียเพื่อป้องกันการติดเชื้อรอบแผล ไม่ทายาบนแผล
 - หัวโน หัวปูด ประคบด้วยผ้าชุบน้ำเย็น หรือน้ำแข็งใน 24 ชั่วโมงแรก หลังจากนั้นให้ใช้เปลี่ยนเป็นผ้าชุบน้ำอุ่นประคบบ่อย ๆ
 - บาดแผลความร้อนซึ่งเกิดจากไฟหรือน้ำร้อน ชะล้างด้วยน้ำเย็นหรือน้ำธรรมดาทันทีเพื่อลดอุณหภูมิบนเนื้อเยื่อที่ได้รับความร้อน หากมีอาการพุพองไม่ควรเจาะให้ทายาต่อต้านแบคทีเรียเพื่อป้องกันการติดเชื้อ และปิดด้วยผ้าสะอาด
 - ฟຸ່นหรือแมลงเข้าตา ควรให้น้ำไหลผ่านตาเบา ๆ และกะพริบตาซ้ำ ๆ เพื่อช่วยให้สิ่งแปลกปลอมหลุดออกไป
 - แพ้สารเคมี ให้ล้างด้วยน้ำสะอาดทันที ด้วยวิธีการเปิดน้ำไหลผ่านบริเวณที่โดนสารเคมี สังเกตอาการ ถ้ามีผื่นคัน หรือตุ่มน้ำใสให้รีบพบแพทย์ทันที ห้ามทาหรือสัมผัส

วัสดุ/อุปกรณ์

- อุปกรณ์ปฐมพยาบาล : เบต้าดีน แอลกอฮอล์ น้ำสะอาด ผ้าทำแผล (ผ้าก๊อช) พลาสเตอร์ เทปปิดแผล ขนาดต่างๆ กรรไกร เทปติดแผล ผ้าสามเหลี่ยมคล้องแขน สำลี ไม้พันสำลี ผ้ายัด(อีลาสติกแบนเอด) ผ้าขนหนู แอมโมเนีย ยาต้ม แก้วล้างตา ผ้ายัดพันแก้เคล็ดขัดยอก ผ้ากอซชุด พาราฟินสำหรับแผลไฟไหม้ ไม้บรรทัด
- อุปกรณ์อุปกรณ์ปฐมพยาบาล หลอดเด็ก : ยาม่อง ยาสีฟัน น้ำปลาน้ำยาล้างห้องน้ำ วิกด์ พิมเสนน้ำ น้ำมัน ดรัมทาผิว อื่นๆ



- ตะกร้า 6 ใบ



- ป้ายชื่อบาดแผล
 - o แผลกลลอก
 - o หัวโนหัวปูด
 - o บาดแผลความร้อนซึ่งเกิดจากไฟหรือน้ำร้อน
 - o ฟຸ່นหรือแมลงเข้าตา
 - o แพ้สารเคมี
 - o กระตุกแขนหัก
- ป้ายหุ่นจำลองอวัยวะร่างกายขนาดเล็ก



เนื้อหาความรู้



- ขงมีคมาบด ทึมแกง หากเป็นแผลบด แผลจากขงมีคมาบด มีเลือดออก ให้กดแผลเพื่อหยุดเลือด เปิดน้ำก๊อชะล้างแผล โดยเฉพาถ้าอุปกรณ์ที่บดไม่สะอาด มีดราบเลอะหรือมีสนิม ชะล้างน้ำให้สะอาด และกลับมากดแผลให้เลือดหยุด ทายาต่อต้านแบคทีเรีย เพื่อป้องกันการติดเชื้อรอบแผล ไม่ทา ยานแผล ถ้ามีส่วนแผลมคทึมทะลุ เช่น ไม้เสียบลูกชิ้น เบ็ดตกปลา ห้ามดึง ส่วนของแผลมคมาออก ให้รีบนำตัวส่งโรงพยาบาลทันที



- บาดแผลความร้อนซึ่งเกิดจากไฟ หรือน้ำร้อน ชะล้างด้วยน้ำเย็นหรือน้ำธรรมดาทันทีเพื่อลดอุณหภูมิบนเนื้อเยื่อที่ได้รับความร้อน หากมีอาการพุพองไม่ควรเจาะ ให้ทายาต่อต้านแบคทีเรียเพื่อป้องกันการติดเชื้อ และปิดด้วยผ้าสะอาด ส่งพบแพทย์เมื่อมีอาการพุพองมากกว่า 1 ฝ่ามือเด็ก หรือแผลลึก หรือแผลอยู่ในตำแหน่งที่สำคัญคือใบหน้า มือ อวัยวะเพศ
- บาดแผลความร้อนซึ่งเกิดจากไฟ หรือน้ำร้อน ชะล้างด้วยน้ำเย็นหรือน้ำธรรมดาทันทีเพื่อลดอุณหภูมิบนเนื้อเยื่อที่ได้รับความร้อน หากมีอาการพุพองไม่ควรเจาะ ให้ทายาต่อต้านแบคทีเรียเพื่อป้องกันการติดเชื้อ และปิดด้วยผ้าสะอาด ส่งพบแพทย์เมื่อมีอาการพุพองมากกว่า 1 ฝ่ามือเด็ก

วิธีสอน

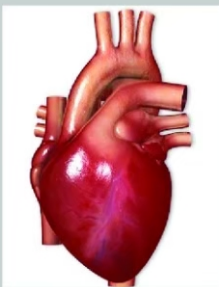
- กระจกแซนหัก ใช้การคล้องแขน ตามด้วยไม้บรรทัดแข็ง 2 อัน วางประกบก่อนแซนบริเวณที่กระจกหัก แล้วใช้ผ้ายึดพันให้ไม้บรรทัดแนบกับแขน แล้วใช้ผ้าสามเหลี่ยมให้มุมยอดของสามเหลี่ยมอยู่ใต้ข้อศอก ข้างที่เจ็บ ให้ชายผ้าด้านพบพาดไปที่ไหล่ อีกข้างหนึ่ง จับชายผ้าด้านล่างตลบกลับ ขึ้นข้างบน ให้ชายผ้าพาดไปที่ไหล่ข้างเดียวกับแขนข้างที่เจ็บ ผูกชายทั้งสองให้ปมอยู่ตรงร่องเหนือกระดูกไหปลาร้า

4.วิทยากรเกรินว่า นอกจากมีการบาดเจ็บภายนอกแล้ว ก็ยังมีการบาดเจ็บภายในด้วย และอธิบายเรื่องของอวัยวะภายในที่สำคัญต่อร่างกาย 3 ชนิด เพื่อสรุปและโยงเข้ากิจกรรมต่อไป

- สมอง เป็นส่วนหนึ่งของระบบประสาท ทำหน้าที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย เป็นศูนย์กลางของความคิด ความจำ การเรียนรู้ และการแสดงออกของอารมณ์



- หัวใจ มีหน้าที่สูบฉีดโลหิตไปยังอวัยวะต่างๆ ทั่วร่างกาย



วัสดุ/อุปกรณ์



เนื้อหาความรู้

หรือแผลลึก หรือแผลอยู่ในตำแหน่งที่สำคัญคือใบหน้า มือ อวัยวะเพศ



- การปฐมพยาบาลเมื่อมีสิ่งแปลกปลอมเข้าตา ควรให้น้ำไหลผ่านตาเบา ๆ และกะพริบตาซ้ำ ๆ เพื่อช่วยให้สิ่งแปลกปลอมหลุดออกไป ถ้ารู้สึกว่ายังมีสิ่งแปลกปลอมติดอยู่ ควรใช้ผ้าแห้งปิดทับไว้แล้วรีบไปพบแพทย์ ในกรณีที่มีสิ่งแปลกปลอมฝังลงในตา ไม่ควรขยี้ตาหรือใช้ของแหลมเขี่ยออก ควรหลับตาและใช้ผ้าปิดมิดชิดกับเปลือกตาไว้แล้วรีบไปพบแพทย์

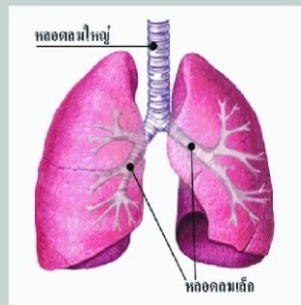


- การใช้ผ้าสามเหลี่ยม (Triangular bandages) การคล้องแขน (Arm sling) ในกรณีที่กระดูกหัก หรือกระดูกเคลื่อน เช่น กระดูกข้อศอก กระดูกต้นแขน กระดูกข้อมือ บิด ผิดรูป หรือปวดบวมมาก ขยับไม่ได้
 - วางผ้าสามเหลี่ยมให้มุมยอดของสามเหลี่ยมอยู่ใต้ข้อศอกข้างที่เจ็บ ให้ชายผ้าด้านพบพาดไปที่ไหล่ข้างหนึ่ง
 - จับชายผ้าด้านล่างตลบกลับขึ้นข้างบน ให้ชายผ้าพาดไปที่ไหล่ข้างเดียวกับแขนข้างที่เจ็บ
 - ผูกชายทั้งสองให้ปมอยู่ตรงร่องเหนือกระดูกไหปลาร้า



วิธีสอน

- ปอด เป็นส่วนหนึ่งของระบบหายใจทำหน้าที่แลกเปลี่ยนแก๊สออกซิเจนและแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ ภายในร่างกายกับภายนอกร่างกาย เป็นแหล่งฟอกเลือดเสียให้เป็นเลือดดี



วัสดุ/อุปกรณ์



เรื่องที่ 2 การปฏิบัติการกู้ชีพช่วยฟื้นคืนชีพ (Cardiopulmonary resuscitation : CPR)

เนื้อหาความรู้

- 1.การปฏิบัติการกู้ชีพช่วยฟื้นคืนชีพ
Cardiopulmonary resuscitation: CPR
การช่วยเหลือผู้ที่หยุดหายใจหรือหัวใจหยุดเต้นให้มีการหายใจและการไหลเวียนกลับคืนสู่สภาพเดิม ป้องกันเนื้อเยื่อได้รับอันตรายจากการขาดออกซิเจนอย่างถาวร ซึ่งสามารถทำได้โดยการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (Basic life support) ได้แก่ การผายปอดและการนวดหัวใจภายนอก
- 2.สาเหตุของการหยุดหายใจ
 - การจมน้ำ
 - ทางเดินหายใจอุดตันจากสาเหตุต่างๆ เช่น จากสิ่งแปลกปลอมอุดกั้นทางเดินหายใจ การแหวนคอ การถูกบีบรัดคอ การรัดคอ เป็นต้นในเด็กเล็กสาเหตุจากการหยุดหายใจที่พบได้มากที่สุดคือการสำลักสิ่งแปลกปลอมเข้าหลอดลม เช่น ขงเล่นชิ้นเล็ก เมล็ดถั่ว เป็นต้น
 - การถูกกระแสไฟฟ้าแรงสูงดูด
 - การได้รับสารพิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย เช่น ผึ้ง ต่อ แตน ต่อยบริเวณคอหน้า ทำให้มีการบวมของเนื้อเยื่อของทางเดินหายใจ และหลอดลมมีการหดเกร็ง
 - โรคหัวใจ เช่น กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดไปเลี้ยงอย่างเฉียบพลัน
- 3.การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (CPR) อย่างถูกวิธี มี 10 ขั้นตอน
 - เมื่อพบคนหมดสติ ให้ตรวจสอบดูความปลอดภัยก่อนเข้าไปช่วยเหลือ เช่น ระวังอุบัติเหตุ ไฟช็อต หรือความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น
 - ปลุกเรียกผู้ป่วยด้วยเสียงที่ดัง และตบไหล่ทั้งสองข้าง หากผู้ป่วยรู้สึกตัว หายใจเองได้ ให้จัดท่านอนตะแคง แต่หากยังไม่หายใจ ให้ทำตามขั้นตอนต่อไป

วิธีสอน

- 1.ให้เด็กจับคู่กันแล้วนั่งหันหน้าเข้าหากัน
- 2.วิทยากรบรรยายพร้อมทั้งให้เด็กปฏิบัติตามทีละขั้นตอนการทำ CPR ดังนี้
 - เมื่อพบคนหมดสติ ให้ตรวจสอบดูความปลอดภัยก่อนเข้าไปช่วยเหลือ เช่น ระวังอุบัติเหตุ ไฟช็อต หรือความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น
 - ปลุกเรียกผู้ป่วยด้วยเสียงที่ดัง และตบไหล่ทั้งสองข้าง หากผู้ป่วยรู้สึกตัว หายใจเองได้ ให้จัดท่านอนตะแคง แต่หากยังไม่หายใจ ให้ทำตามขั้นตอนต่อไป
 - โทรขอความช่วยเหลือที่สายด่วน 1669 พร้อมนำเครื่องเออีดีมา
 - ประเมินผู้ป่วย หากไม่รู้สีกตัว ไม่หายใจ ให้ทำการช่วยเหลือฟื้นคืนชีพทันที
 - ช่วยเหลือฟื้นคืนชีพ ด้วยการกดหน้าอก จัดท่าให้ผู้ป่วยนอนหงาย วางสันมือข้างหนึ่งตรงครึ่งล่างกระดูกหน้าอก และวางมืออีกข้างทับประสานกันไว้ เริ่มการกดหน้าอก ด้วยความลึกอย่างน้อย 5 ซม. ในอัตราเร็ว 100-120 ครั้ง/นาที
 - หากมีเครื่องเออีดี ให้เปิดเครื่อง กดต่อเครื่องช่วยหายใจ
 - ติดแผ่นเออีดีบริเวณใต้กระดูกไหปลาร้าด้านขวา และชายโครงด้านซ้าย และห้ามสัมผัสตัวผู้ป่วย
 - ปฏิบัติตามที่เครื่องเออีดีแนะนำ คือ หากเครื่องสั่งให้ช็อกไฟฟ้า ให้กดปุ่มช็อก และทำการกดหน้าอกหลังทำการช็อกทันที แต่หากเครื่องไม่สั่งช็อก ให้ทำการกดหน้าอกต่อไป
 - กดหน้าอกต่อเนื่อง ทำ CPR และปฏิบัติตามคำแนะนำของเครื่องเออีดี จนกว่าทีมกู้ชีพจะมาถึง
 - ส่งต่อผู้ป่วยให้กับทีมกู้ชีพเพื่อนำส่งโรงพยาบาล เพียงเท่านี้ก็จะช่วยให้ผู้ป่วยฉุกเฉินมีโอกาสรอดและปลอดภัย

วัสดุ/อุปกรณ์

- 1.โรลล์เรื่องการปฏิบัติการกู้ชีพช่วยฟื้นคืนชีพ



- 2.หุ่น CPR



- 3.เครื่อง AED



เนื้อหาความรู้

- โทรขอความช่วยเหลือที่สายด่วน 1669 พร้อมนำเครื่องเออีดีมา
- ประเมินผู้ป่วย หากไม่รู้สีกตัว ไม่หายใจ ให้ทำการช่วยเหลือนพื้นดินชีพทันที
- ช่วยเหลือนพื้นดินชีพ ด้วยการกดหน้าอก จัดทำให้ผู้ป่วยนอนหงาย วางสันมือข้างหนึ่ง ตรงครึ่งล่างกระดูกหน้าอก และวางมืออีกข้างทับประสานกันไว้ เริ่มการกดหน้าอก ด้วย ความลึกอย่างน้อย 5 ซม. ในอัตราเร็ว 100-120 ครั้ง/นาที
- หากมีเครื่องเออีดี ให้เปิดเครื่อง กดใส่ผู้ป่วยออก
- ติดแผ่นเออีดีบริเวณใต้กระดูกไหปลาร้า ด้านขวา และชายโครงด้านซ้าย และห้ามสัมผัสตัวผู้ป่วย
- ปฏิบัติตามที่เครื่องเออีดีแนะนำ คือ หากเครื่องสั่งให้ช็อกไฟฟ้า ให้กดปุ่มช็อก และทำการกดหน้าอกหลังทำการช็อกทันที แต่หากเครื่องไม่สั่งช็อก ให้ทำการกดหน้าอกต่อไป
- กดหน้าอกต่อเนื่อง ทำ CPR และปฏิบัติตามคำแนะนำของเครื่องเออีดี จนกว่าทีมกู้ชีพ จะมาถึง
- ส่งต่อผู้ป่วยให้กับทีมกู้ชีพเพื่อนำส่งโรงพยาบาล เพียงเท่านั้นก็จะช่วยให้ผู้ป่วยฉุกเฉินมีโอกาสรอดและปลอดภัย

วิธีสอน

วัสดุ/อุปกรณ์

หมายเหตุ รูปแบบกิจกรรมสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม





THE SAFETY HUNTER

: การทักพิชิตจุดเสี่ยง

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว
มหาวิทยาลัยมหิดล