



เครือข่ายองค์กรงดเหล้า

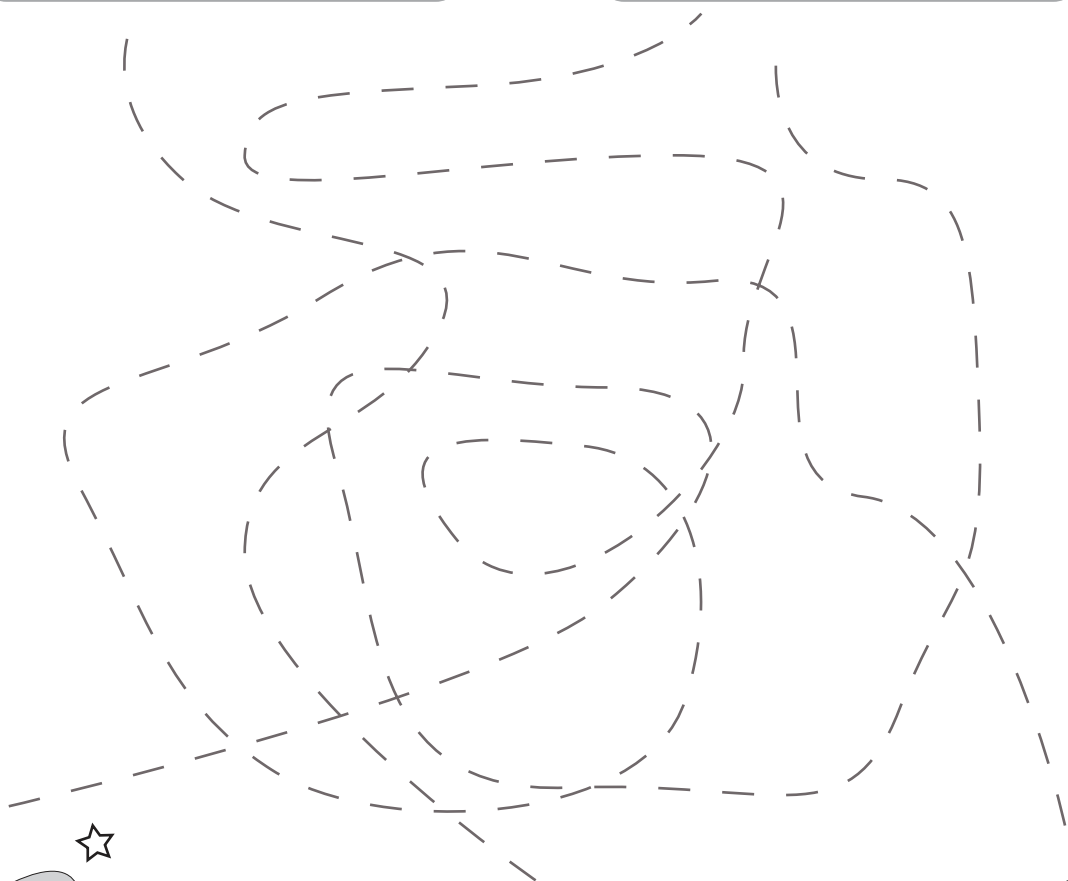
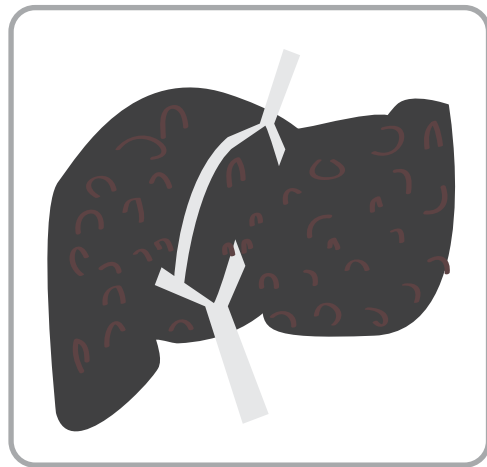
แบบฝึกเสริมสร้างพลังจิตใต้สำนึกหนูน้อยใจเข้มแข็ง



โดย ปอมมี-เฮนรี

ที่ปรึกษาวิชาการ ดร.ณ.พัชราภรณ์ ปัญญาภูมิไกร

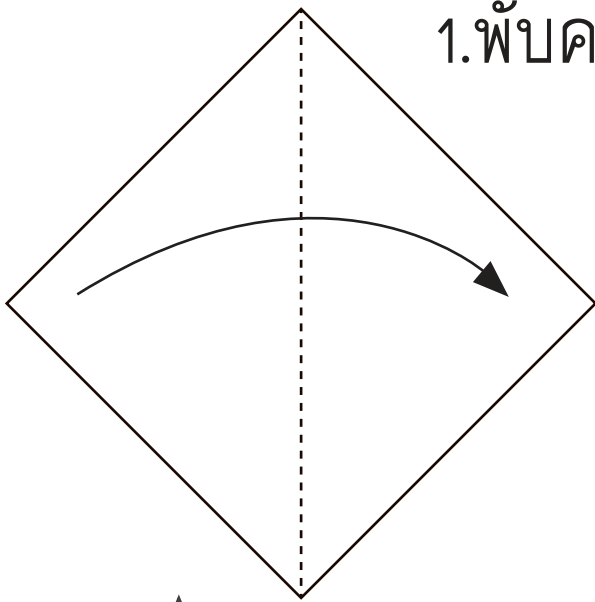
# รู้มั้ยะคะ คนไหนตับพัง และเพราะอะไรคะ



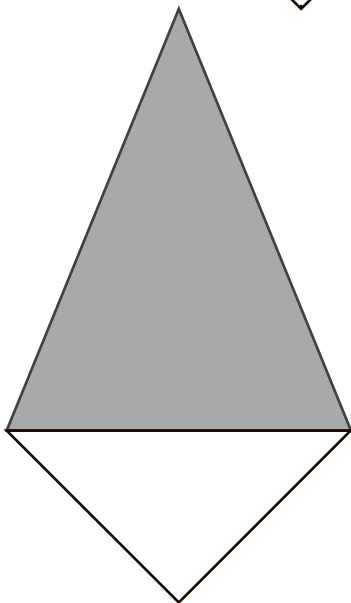
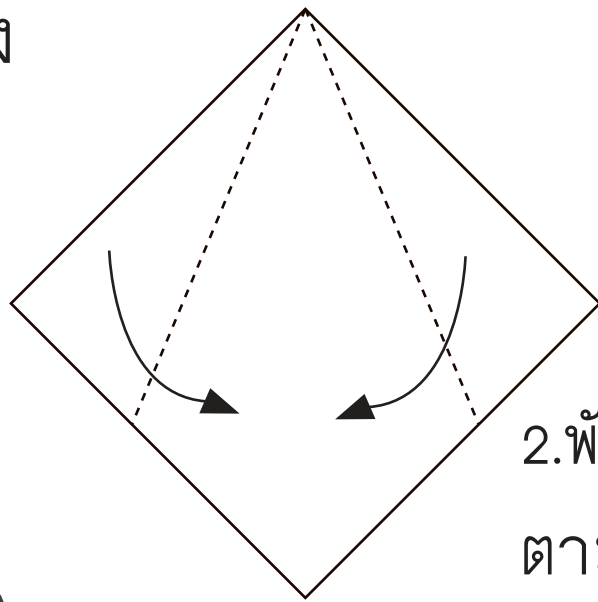
สิ่งไหนกินแล้วดีต่อตัวเราบ้างคะ... เลือกโดยวงกลมรอบสิ่งนั้นค่ะ



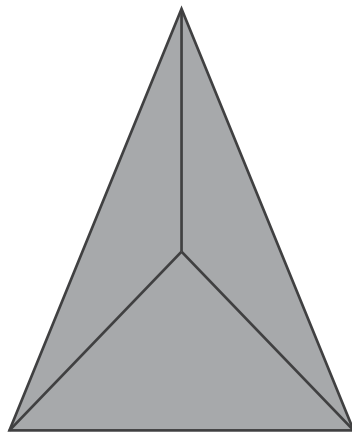
1.พับครึ่ง



2.พับมุมเข้า  
ตามรูป



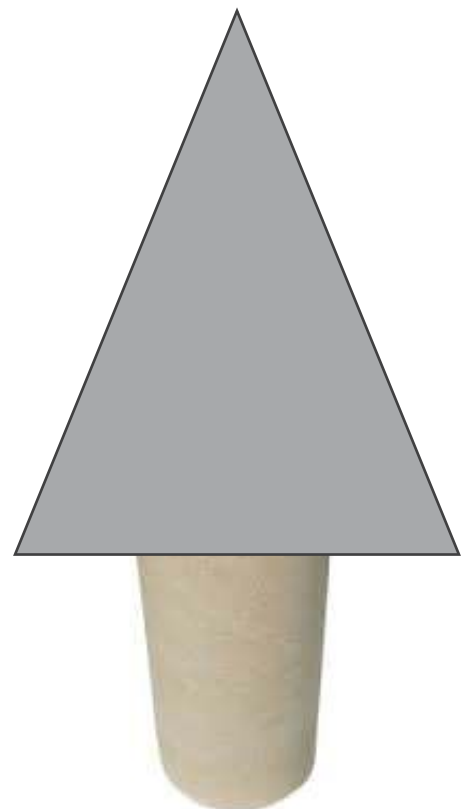
3.พับมุมข้างล่างเข้า



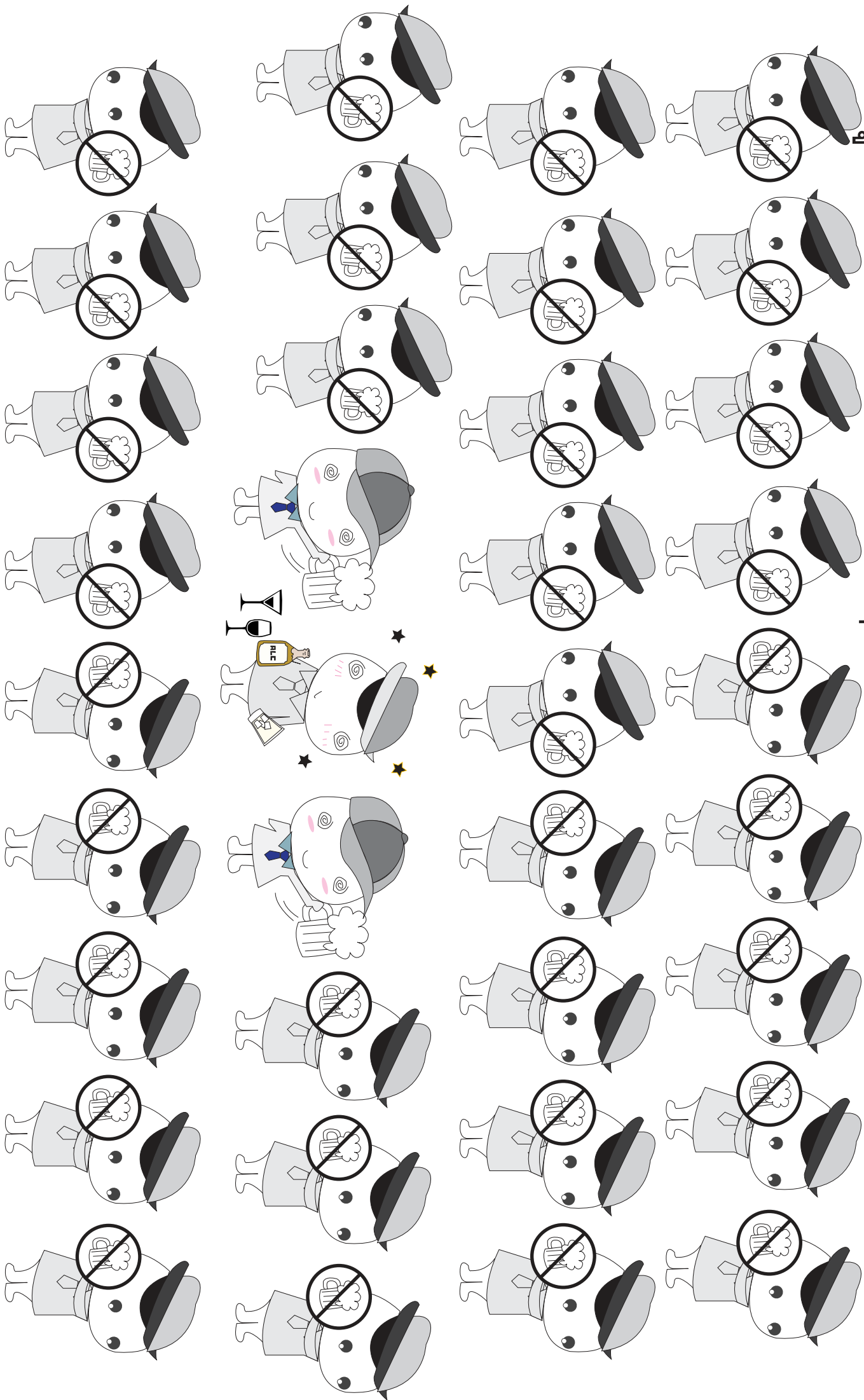
4.พลิกด้าน



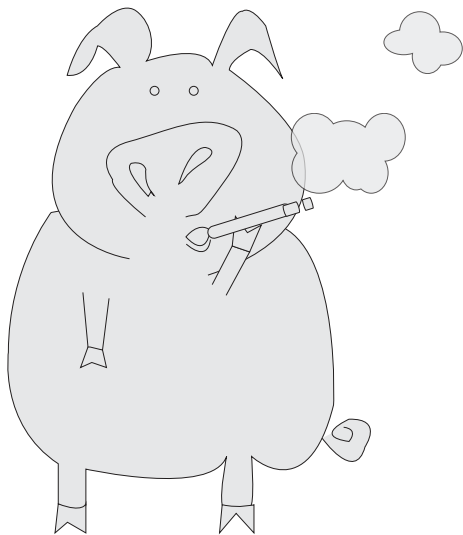
5.นำไปติดบนแกน  
กระดาษ ทำเป็นต้นไม้



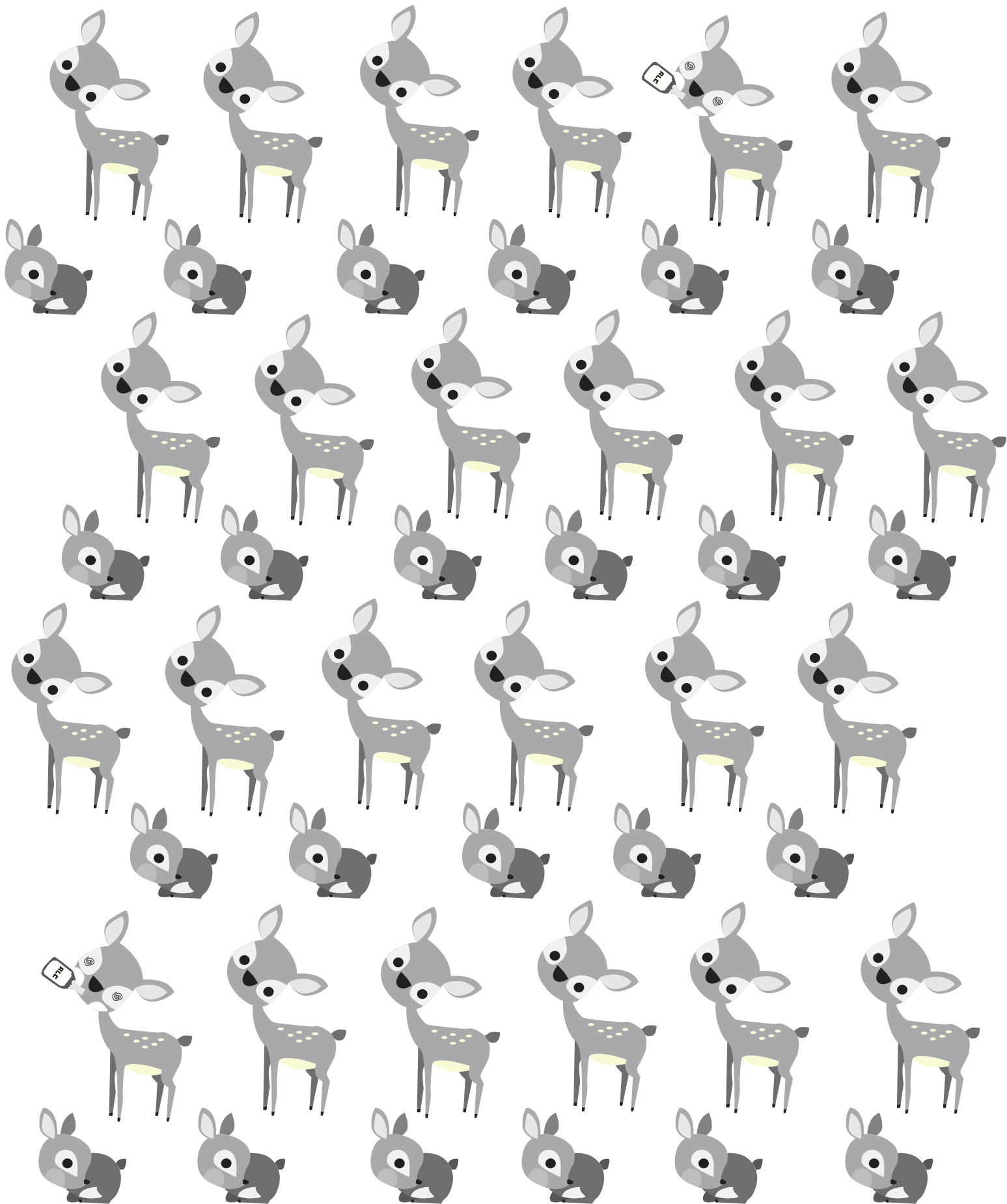
# มีเด็กชายนิสัยไม่ดี 3 คน เด็กๆหาเจอไหม

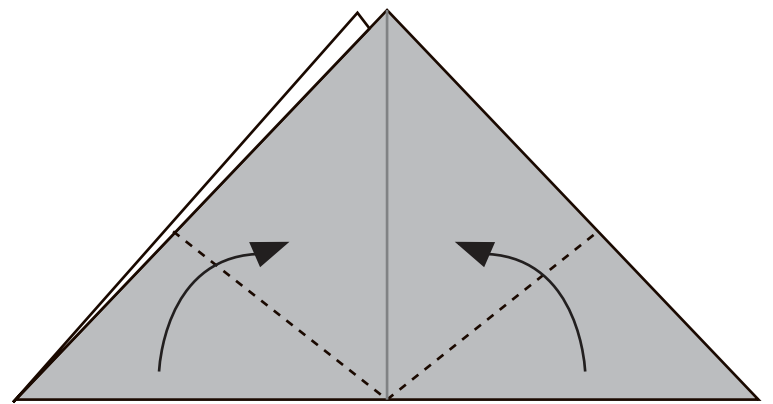
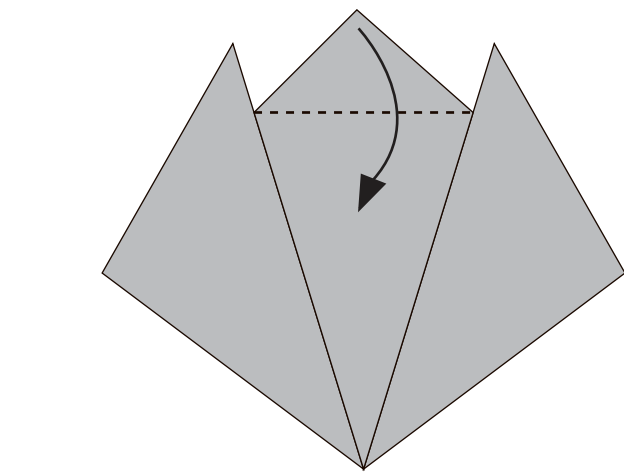
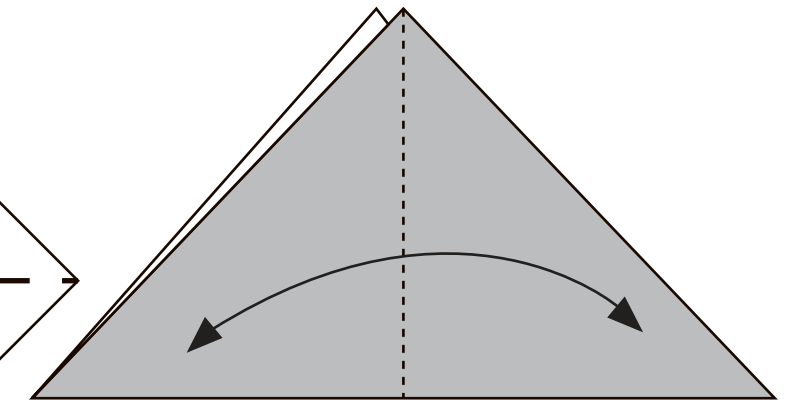
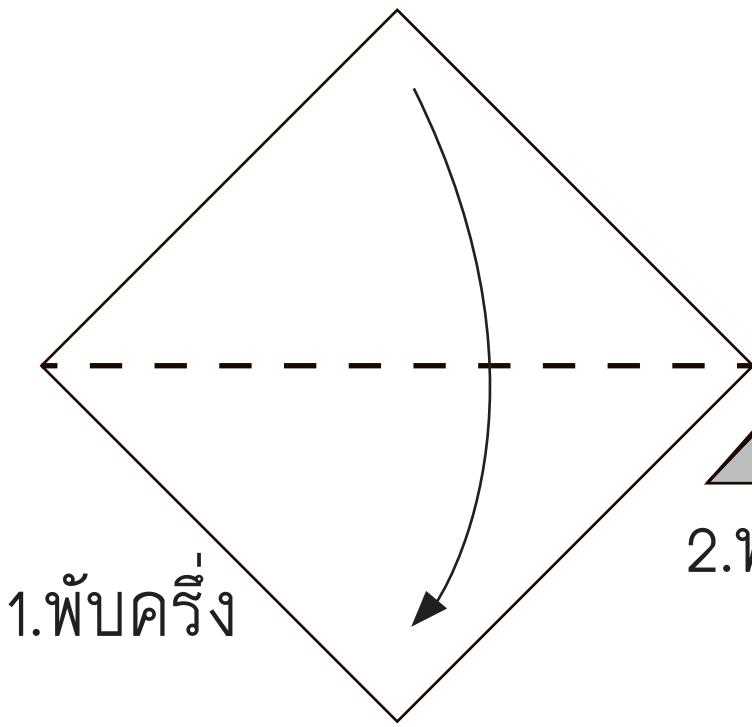


# โยงเส้นจับคู่เงา

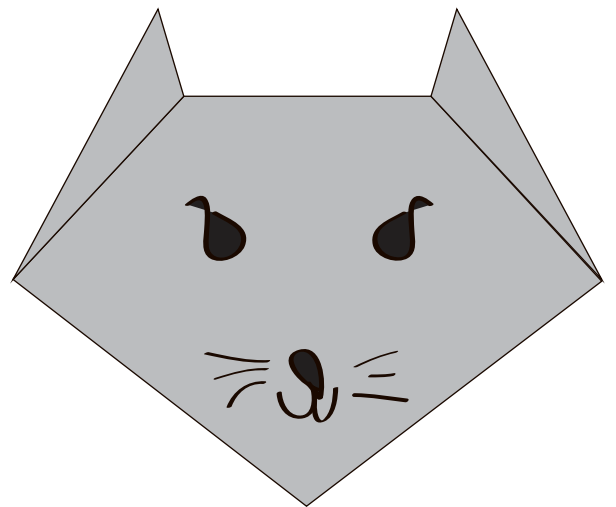
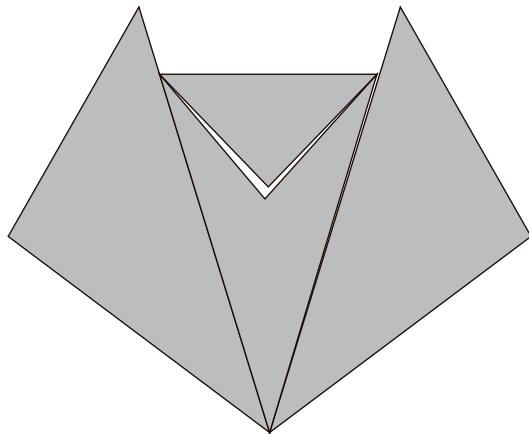


มีกระจกกิ่ง 2 ตัวไม่ดีเลยนะเด็กๆ หาเจอไหมคะ





3.พับตามรอยประ

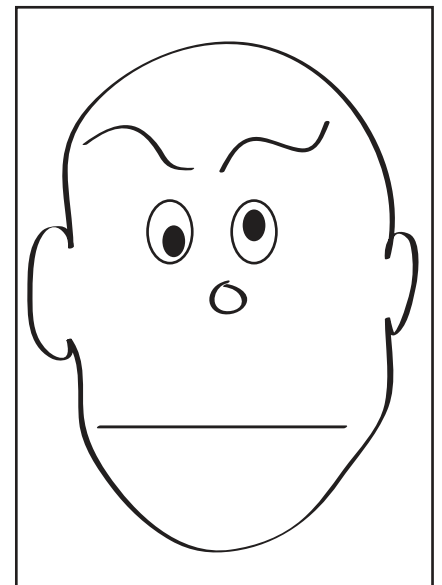
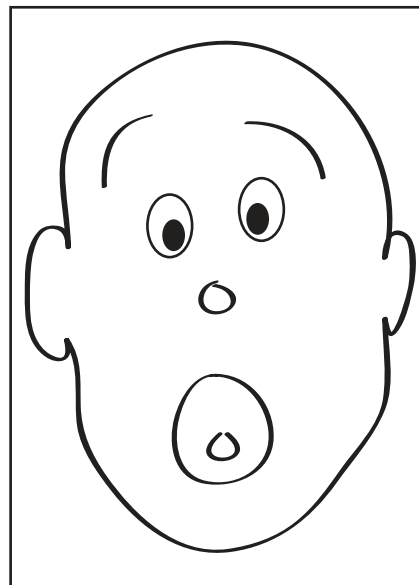
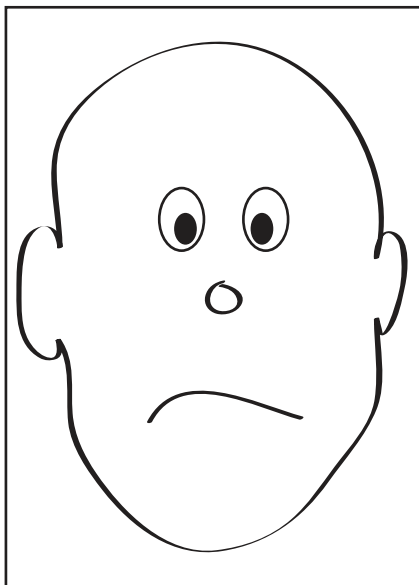
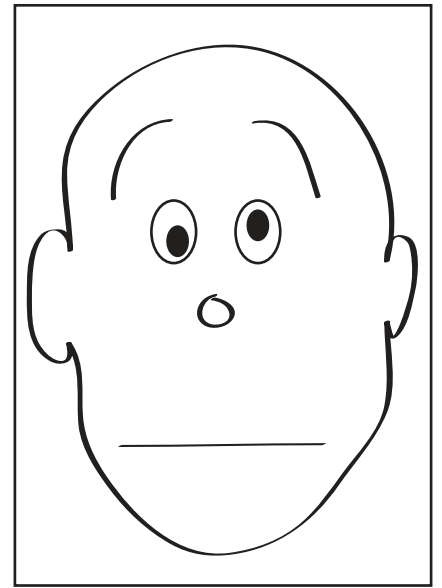
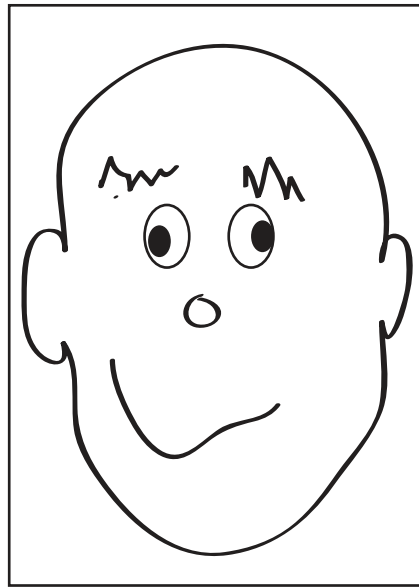
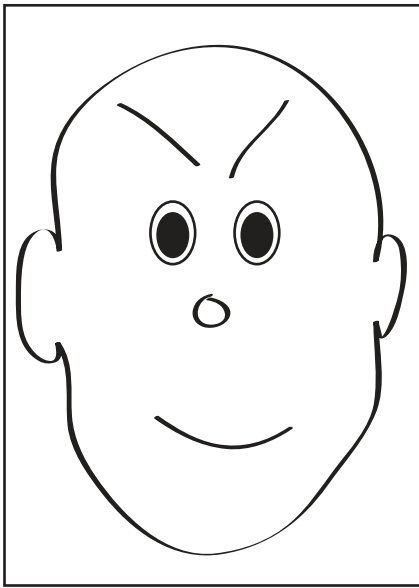
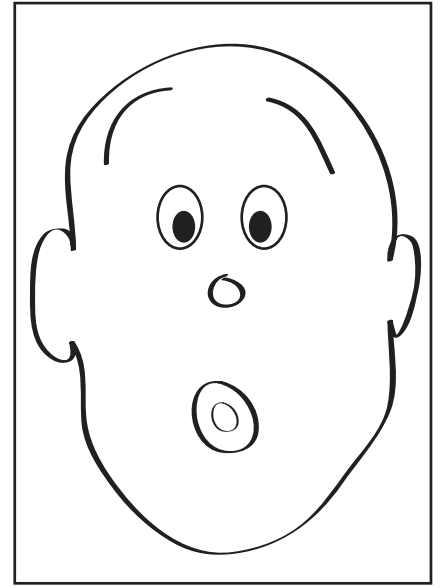
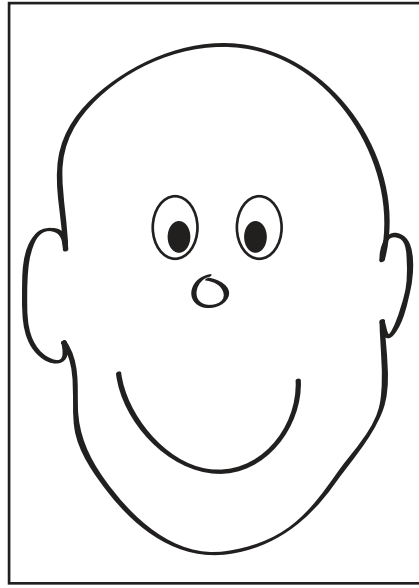
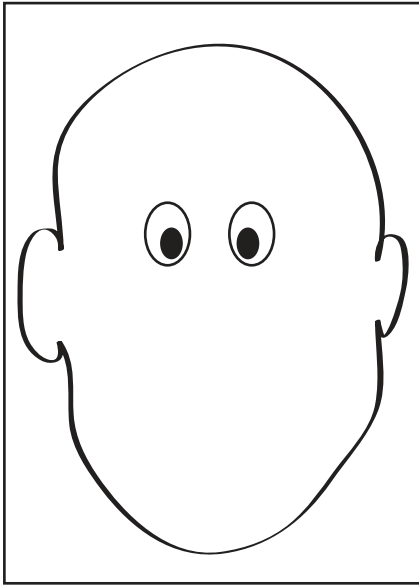


5.พลิกด้าน

6.เติมหน้าแมวหน่อย



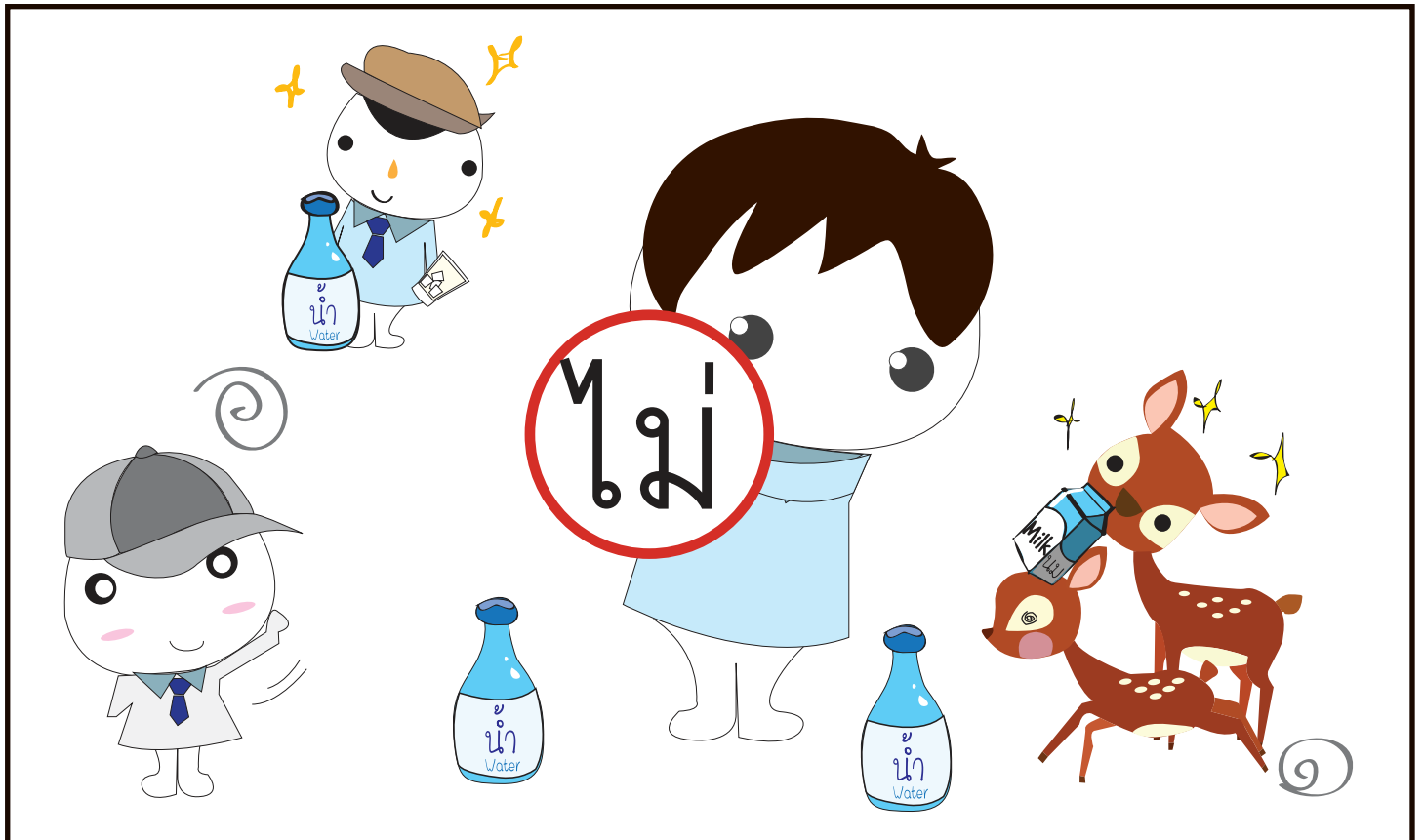
# ลองทำหน้าบอกรอารมณ์หน่อยสิคะ



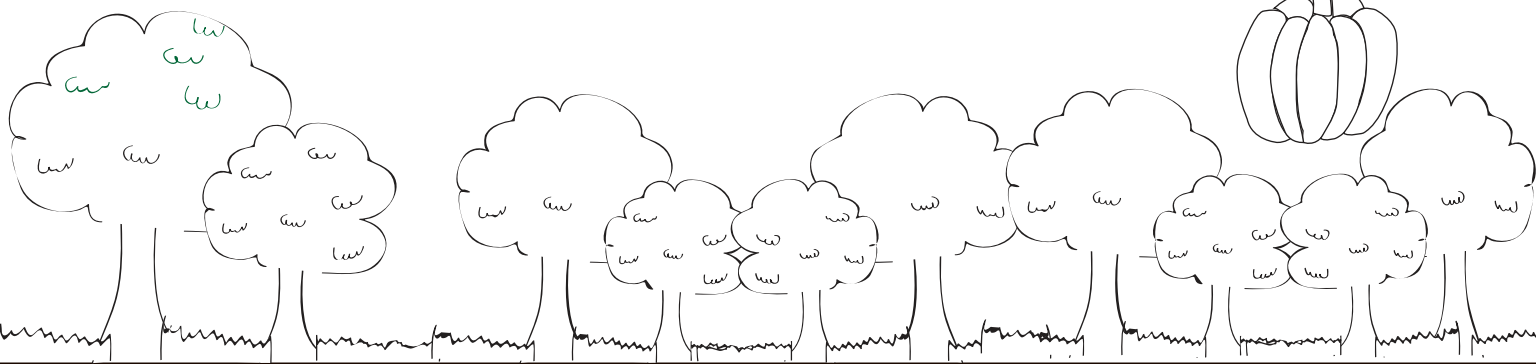
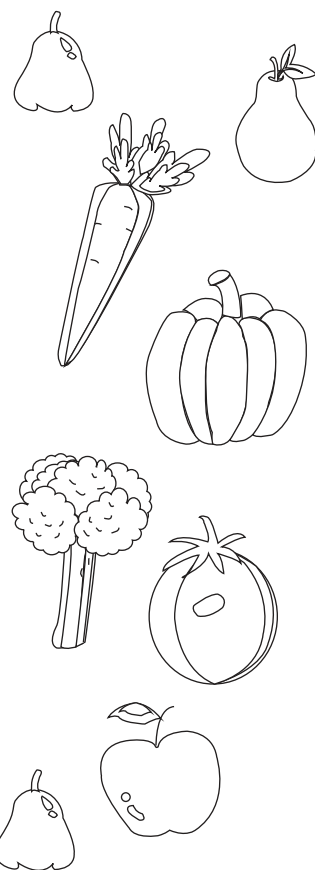
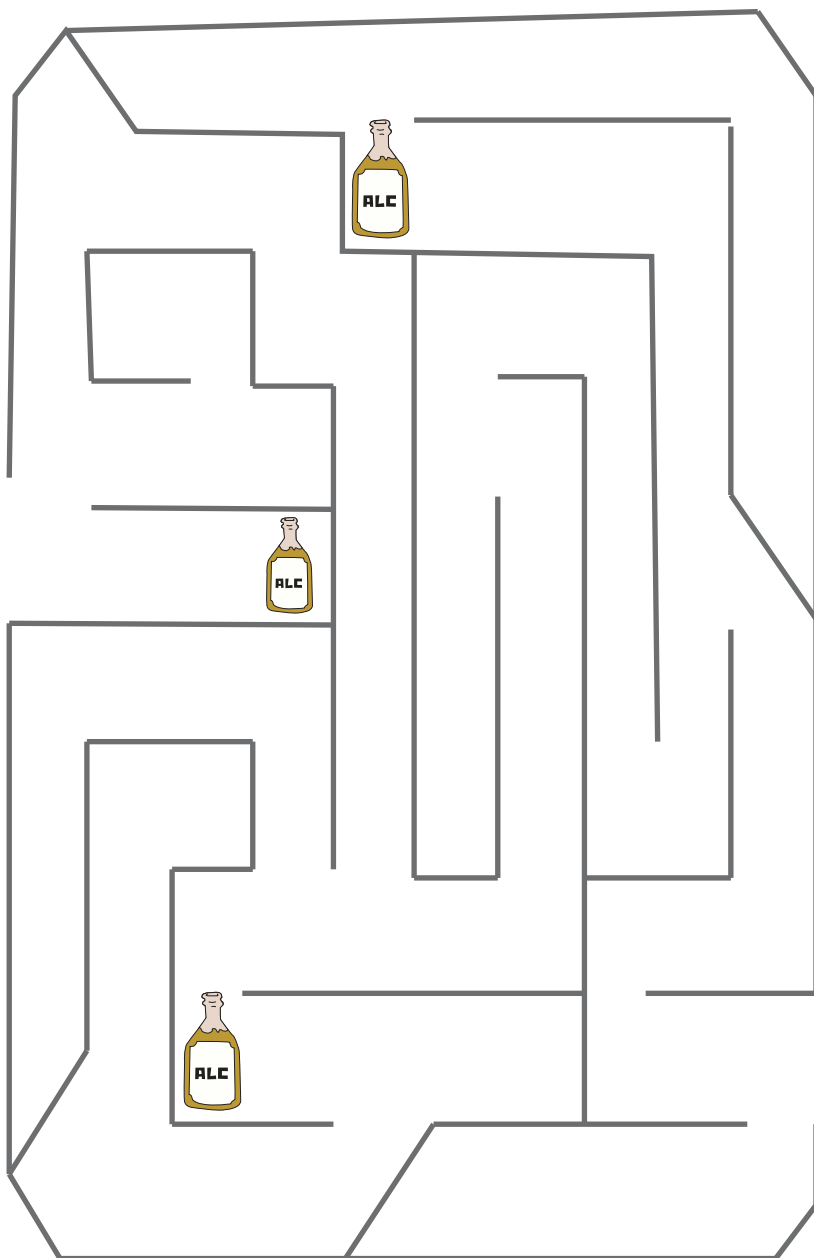
ใช้ดินสอเขียนไปตามทางโดยไม่ให้ทับเส้น

A large rectangular box with a black border, containing 15 horizontal lines for handwriting practice. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the box, leaving a small margin on the right side. The lines are intended for tracing and writing practice, as indicated by the text at the top of the page.

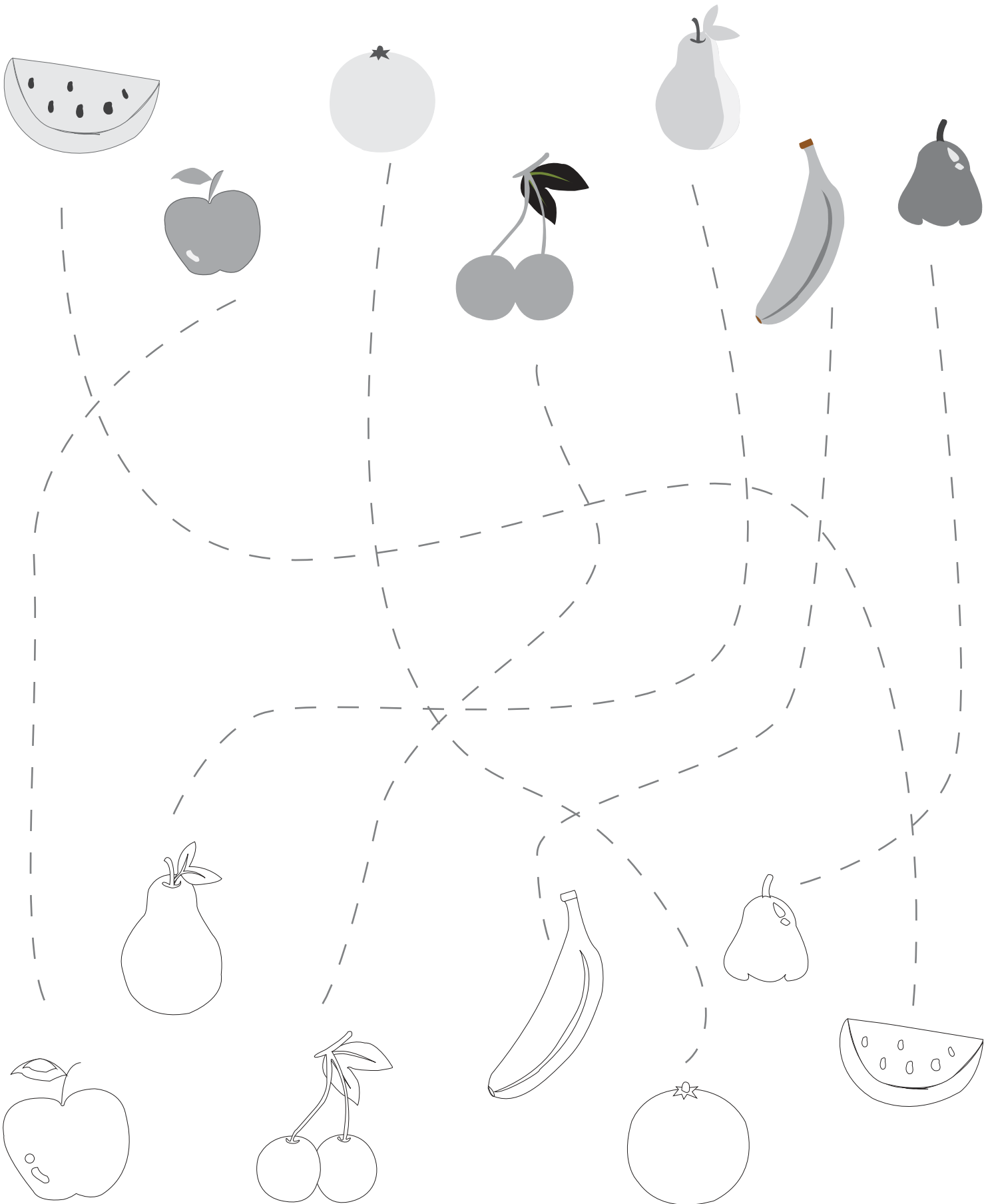
# เกมจับผิด มีตรงไหนไม่เหมือนกันบ้างคะ



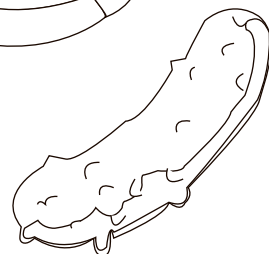
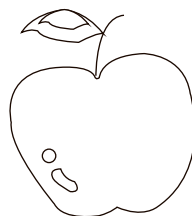
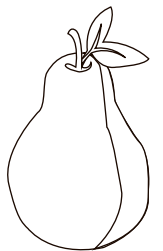
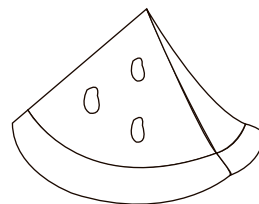
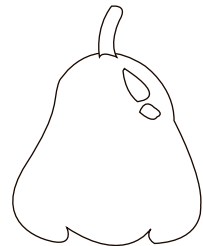
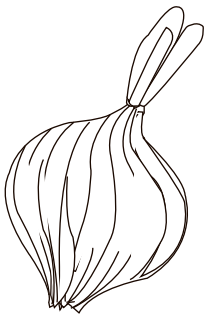
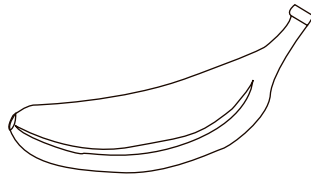
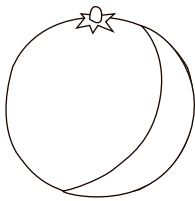
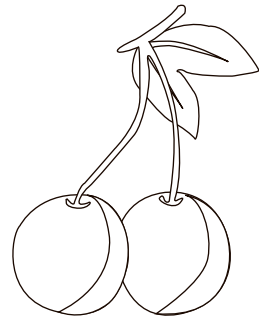
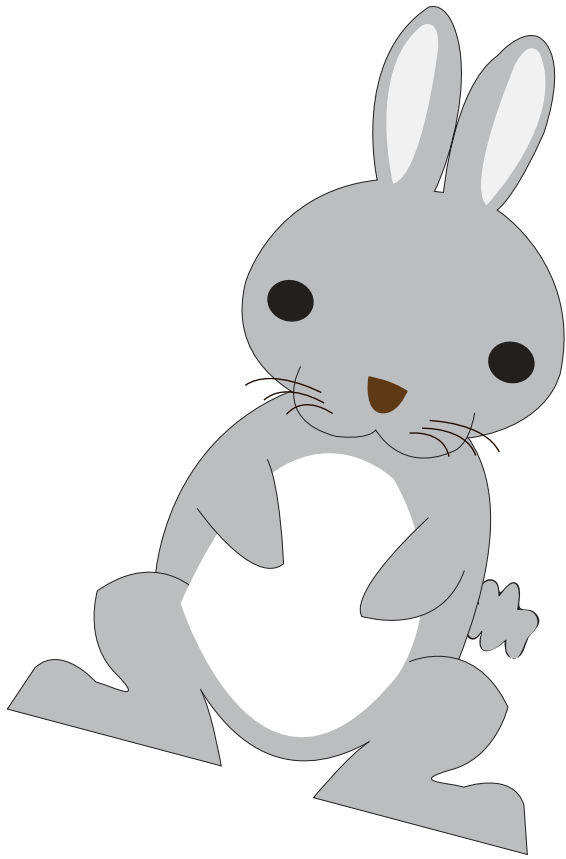
ช่วยพาน้องเอ๋ยไปกินผักผลไม้กรอบอร่อยด้วยค่ะ



ลองใช้นิ้วมือหรือดินสอเขียนเส้นโยงจับคู่ผลไม้ พร้อมระบายสีค่ะ



กระต่ายน้อยเลือกกินอะไรที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

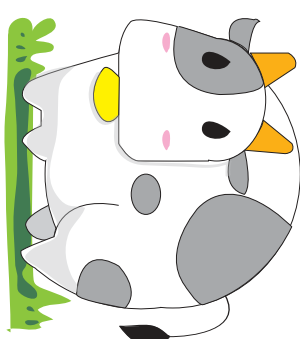




4

FOUR

สี่



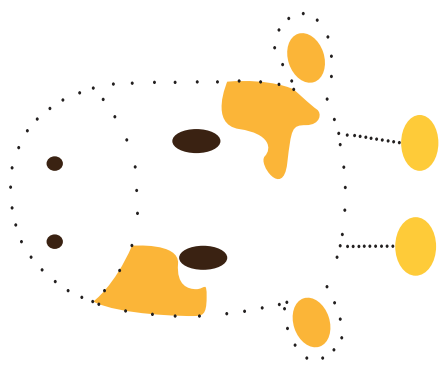
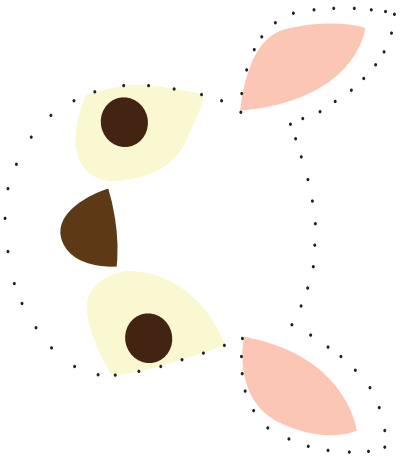
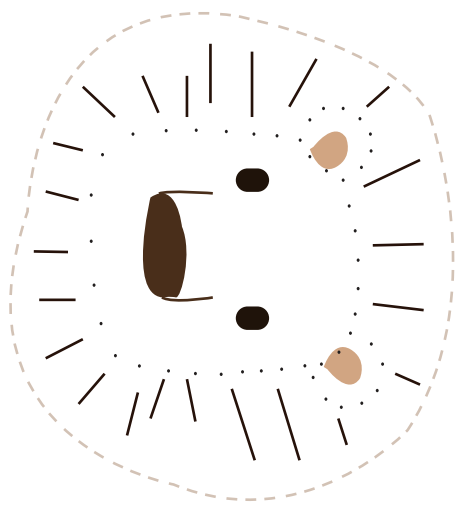
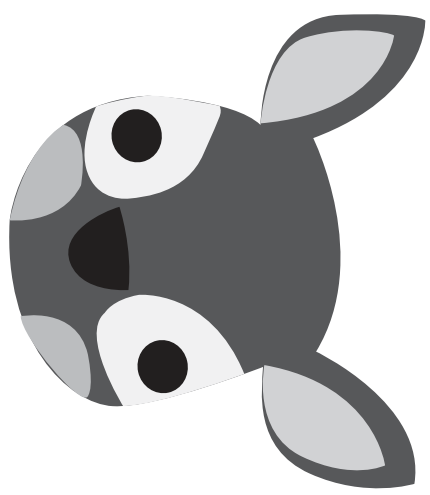
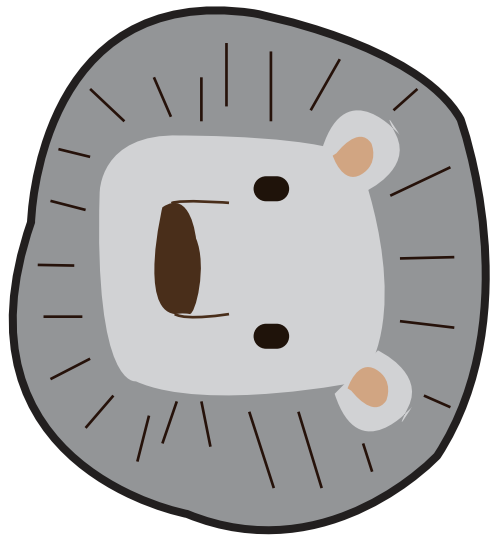
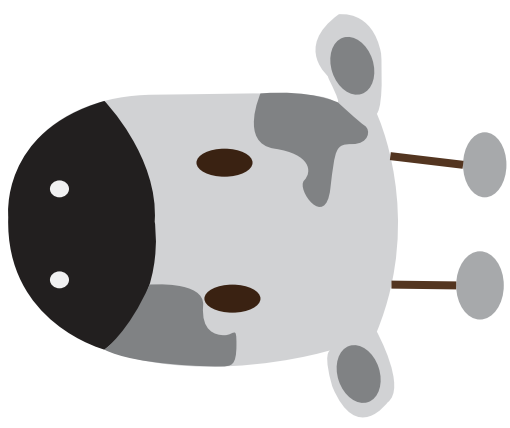
3

THREE

สาม

วาดรูปนกและวัวตามจำนวนที่กำหนดค่ะ

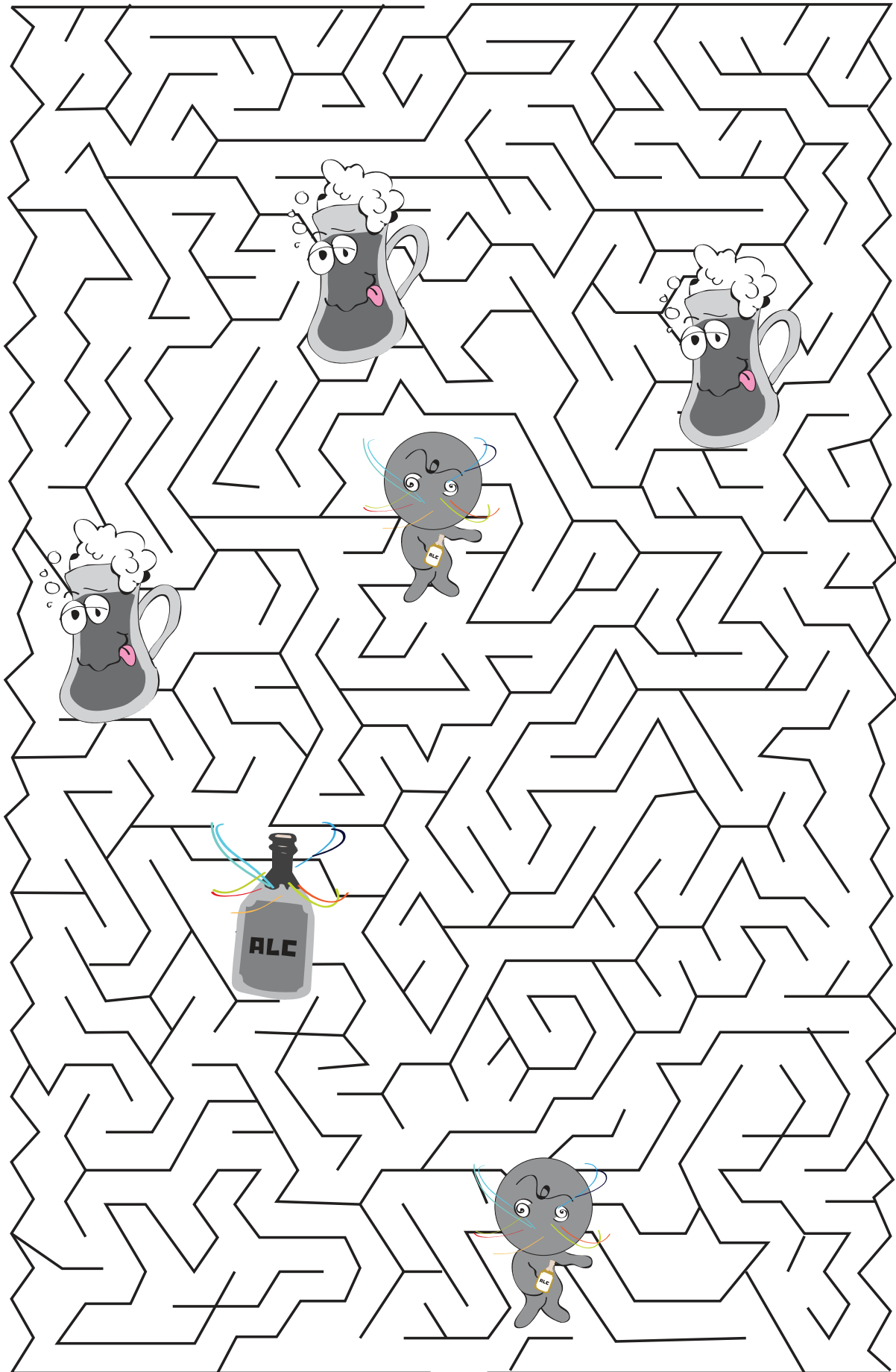
ខ្សែចង្វាក់សត្វល្អិត





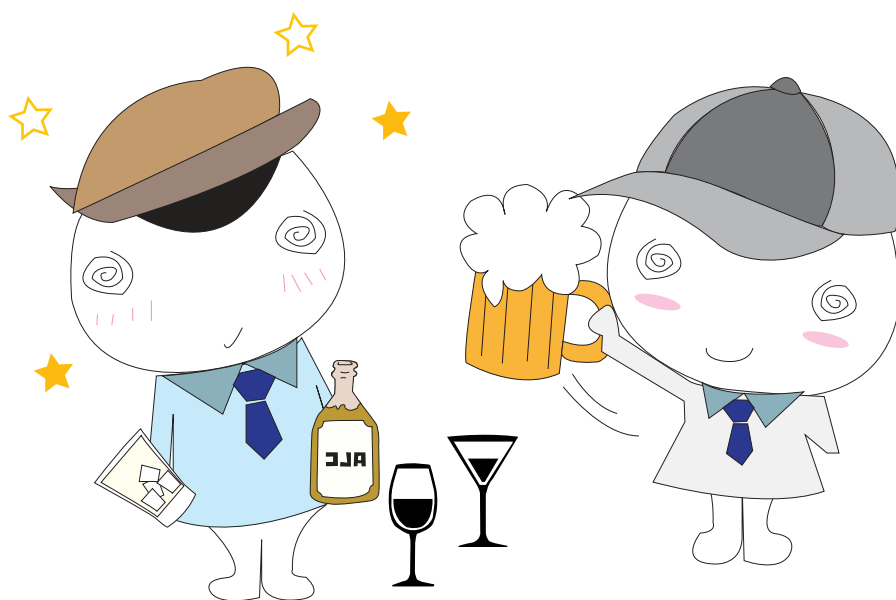
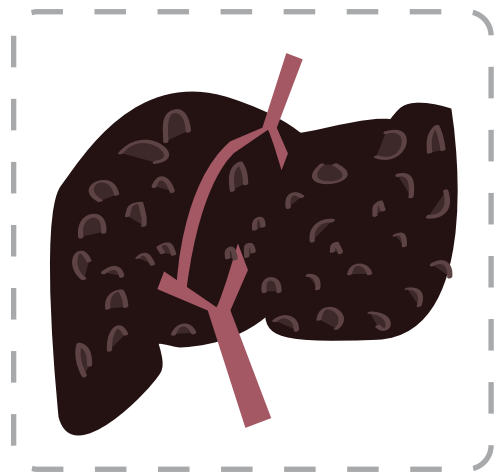
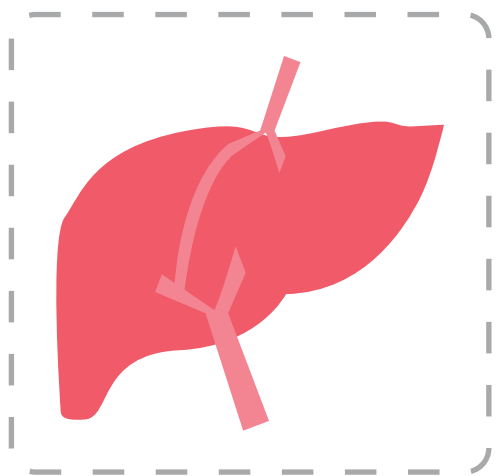
หาทางออกโดยไม่ต้องเจอคนเมาและเครื่องดื่มมีนเมา

ทางเข้า



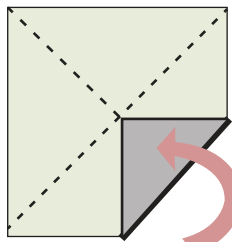
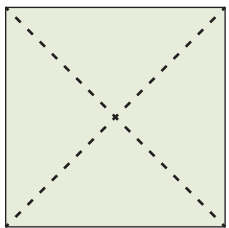
ทางออก

ดื่มเหล้าแล้วตับจะเป็นอย่างไร

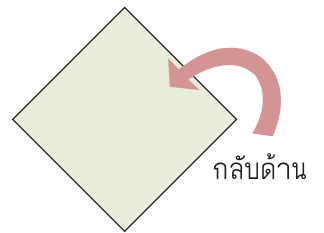
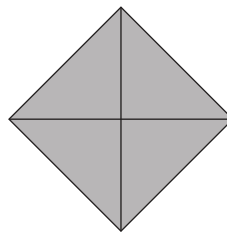




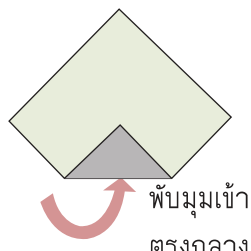
ตัดออก ↑



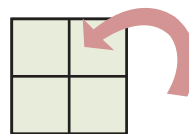
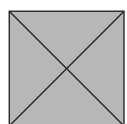
พับมุมเข้า  
ตรงกลาง



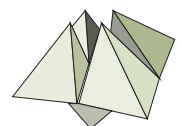
กลับด้าน



พับมุมเข้า  
ตรงกลาง



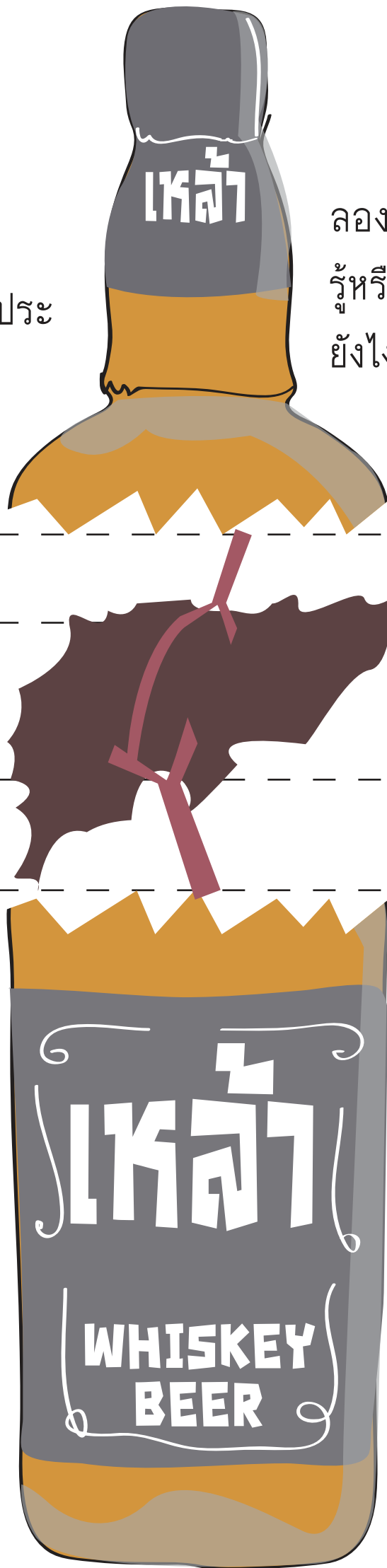
พลิกกลับด้าน



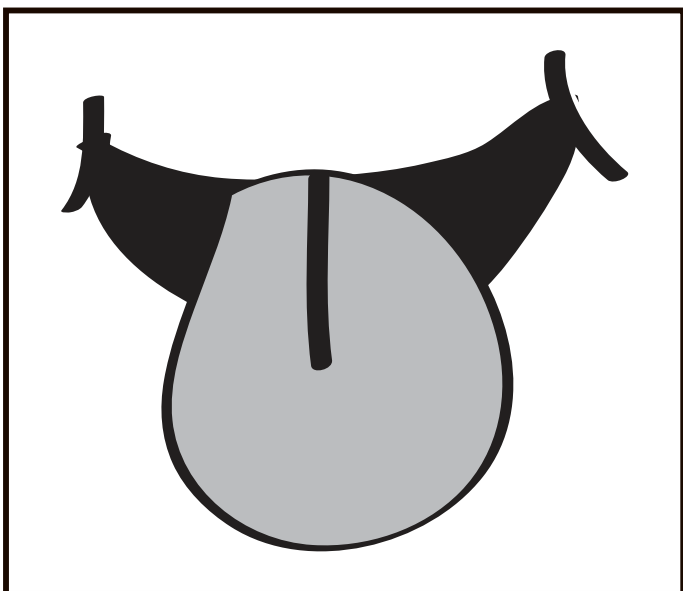
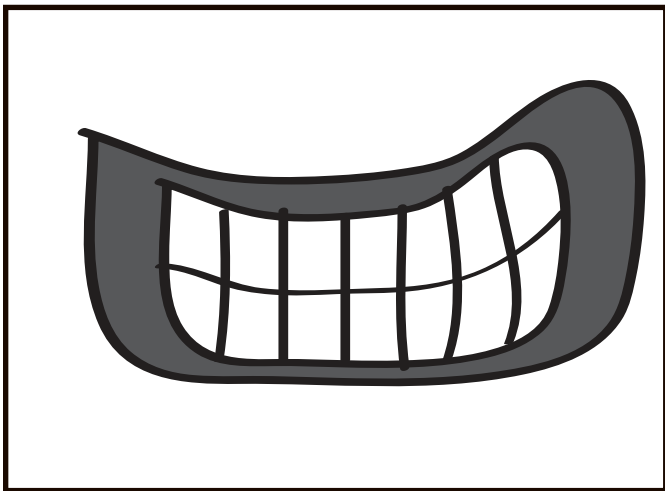
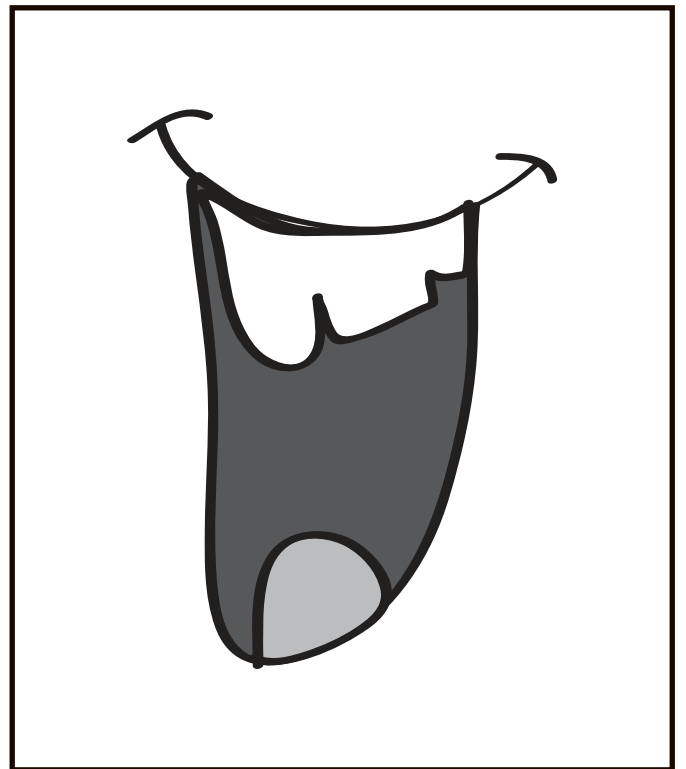
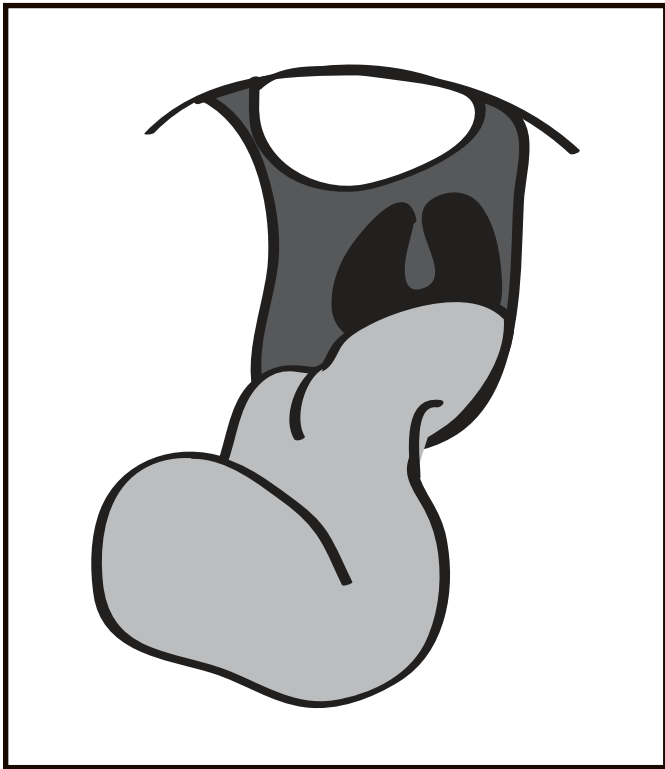
# ตบฟัง!!!

ตัดภาพตามเส้นทึบ  
แล้วพับเข้าออกตามเส้นประ

ลองดึงกระดาษขึ้นลงดูสิ  
รู้หรือยังว่าดื่มเหล้าแล้วเป็น  
ยังไง



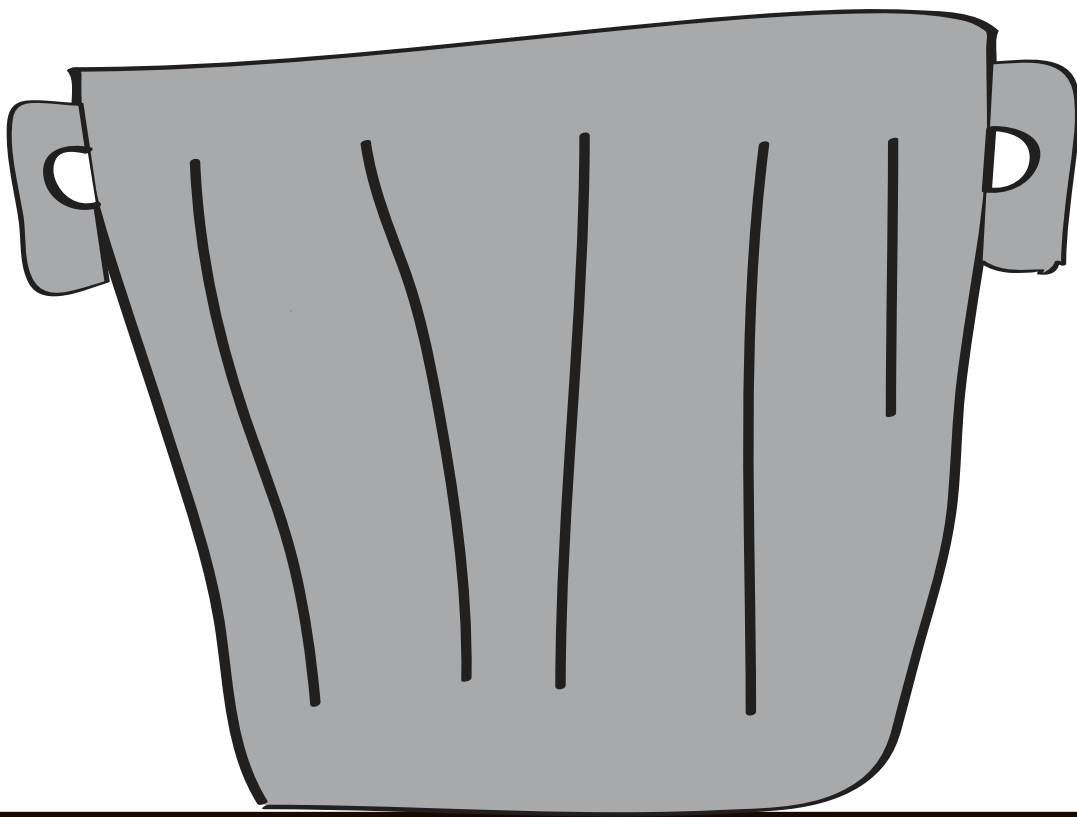
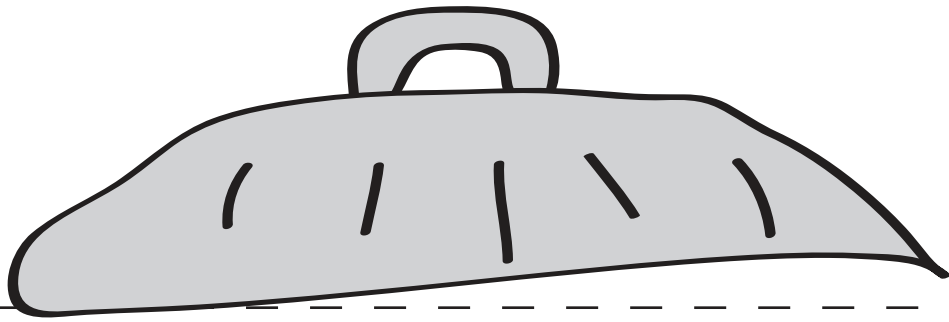
ตัดออกมาทำปากใหม่ตามชอบใจ



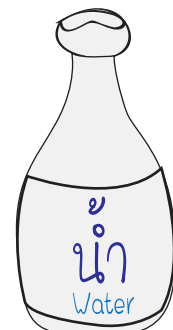
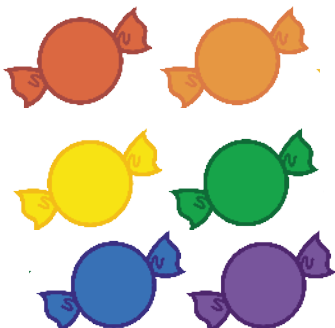
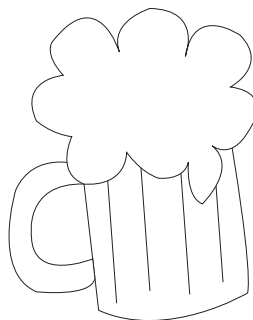
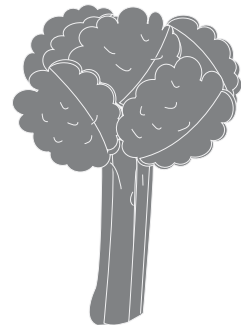
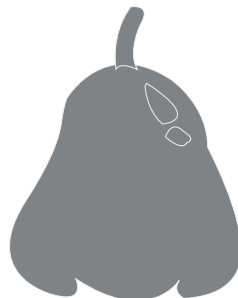
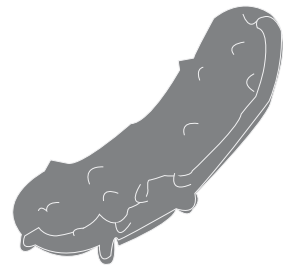
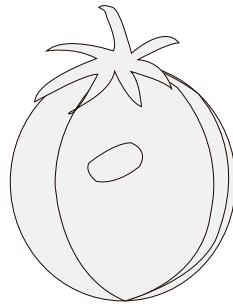
# ทิ้งขยะ

ตัดภาพตามเส้นทึบ

แล้วพับเข้าออกตามเส้นประ



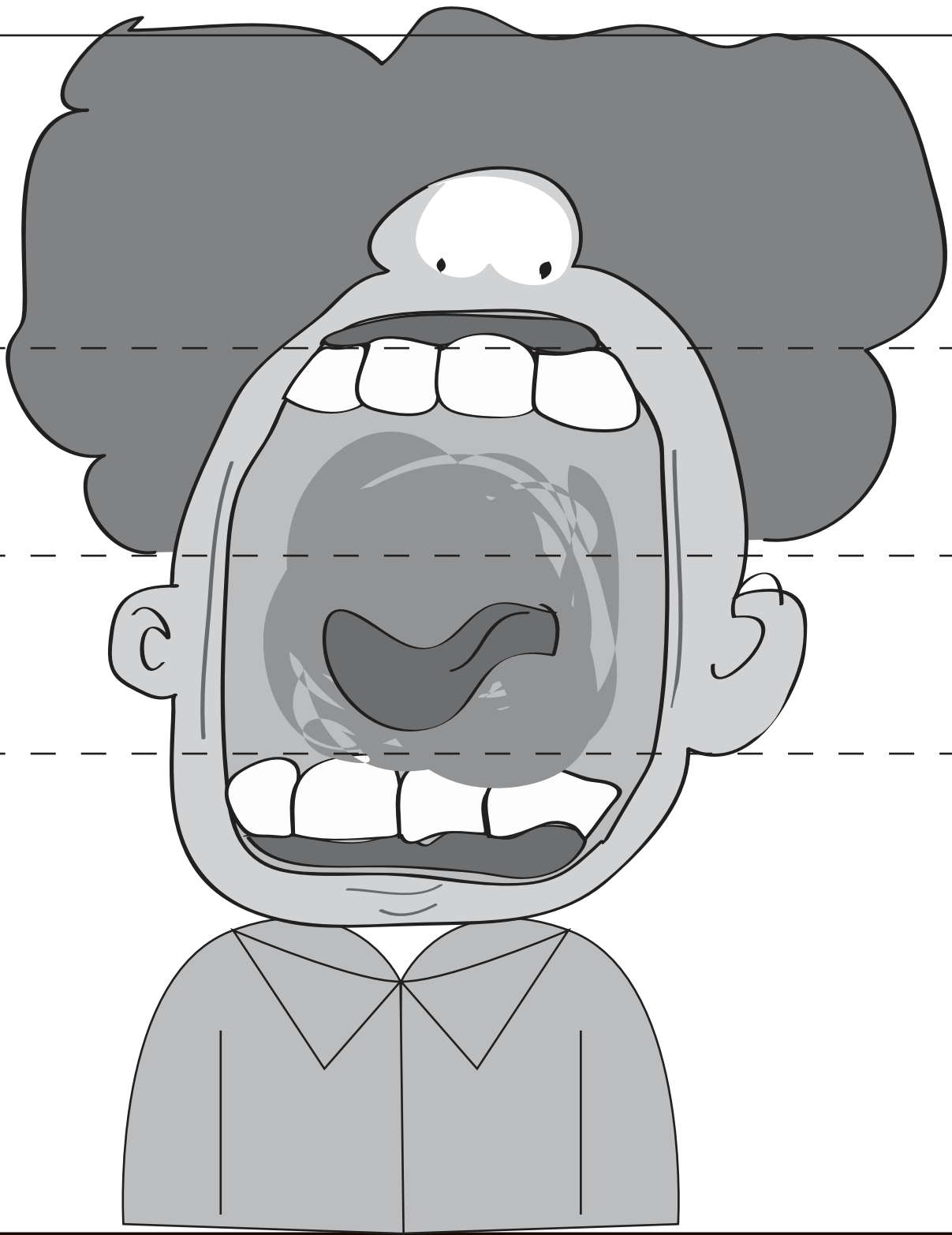
# เลือกอะไรเข้าปาก อะไรทิ้งไป



# กินอะไรดีต่อร่างกาย

ตัดภาพตามเส้นทึบ

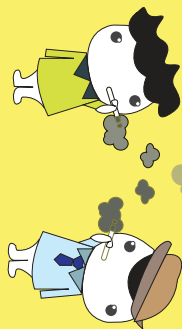
แล้วพับเข้าออกตามเส้นประ





END

ปู้หู้ทำมึน



18



27

26



25

24

21

22



+3

เมาตก



19

16

15

ดื่มน้ำเพิ่มพลัง



13



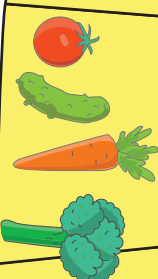
12

11

10

9

กินผักแฉ่งแรงดี



2

3

4

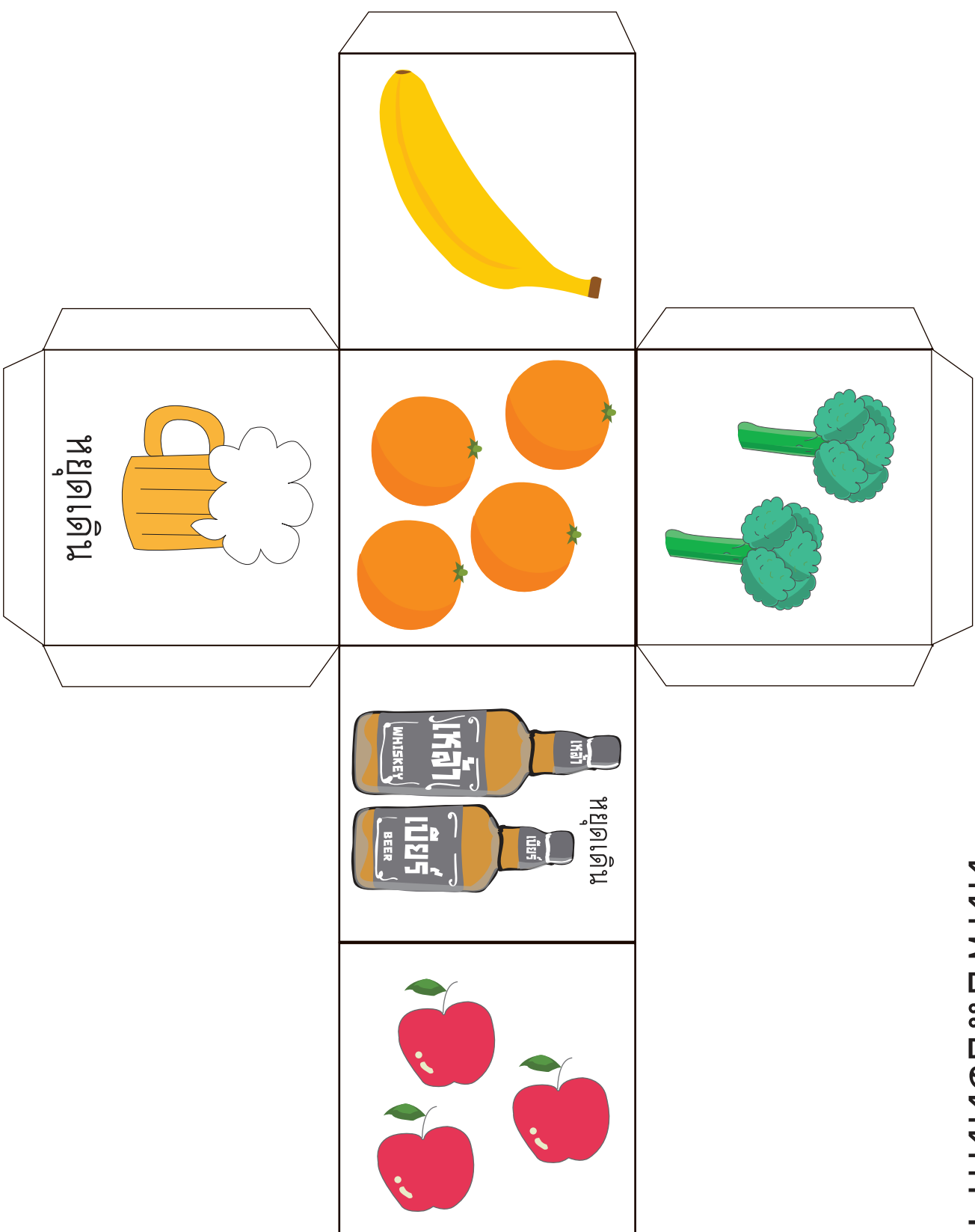
5

6

8

START

# ផ្កាប្លង់បង្កើនចំណេះដឹង





ดื่มใหม่

กินใหม่



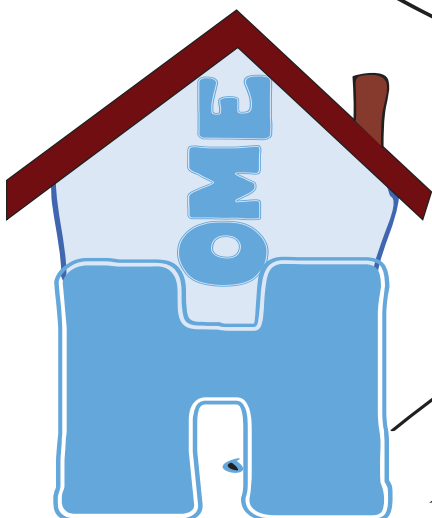
กินใหม่



ดื่มใหม่



กินใหม่



เลือกคำตอบที่โดนใจไปตอบคำถามข้างๆ

NO  
Thanks

NO

ไม่เอา

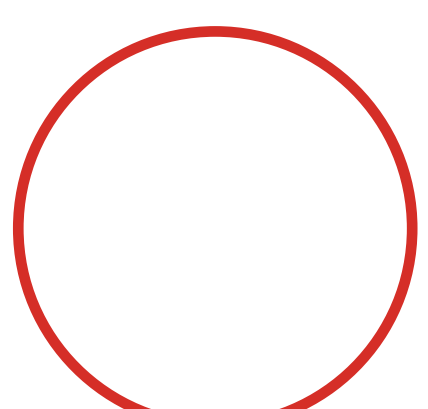
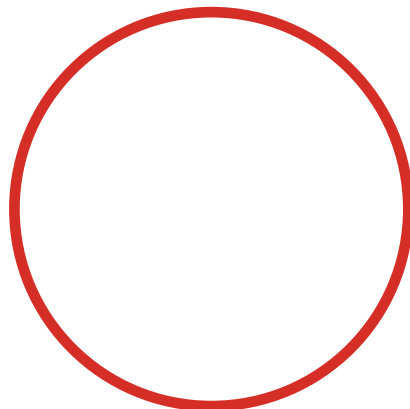
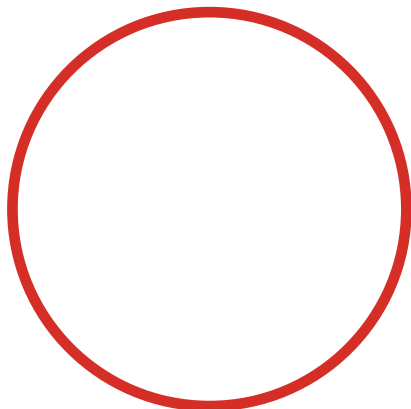
ไม่ดื่ม

เมา

ไม่

หนูไม่ดื่ม

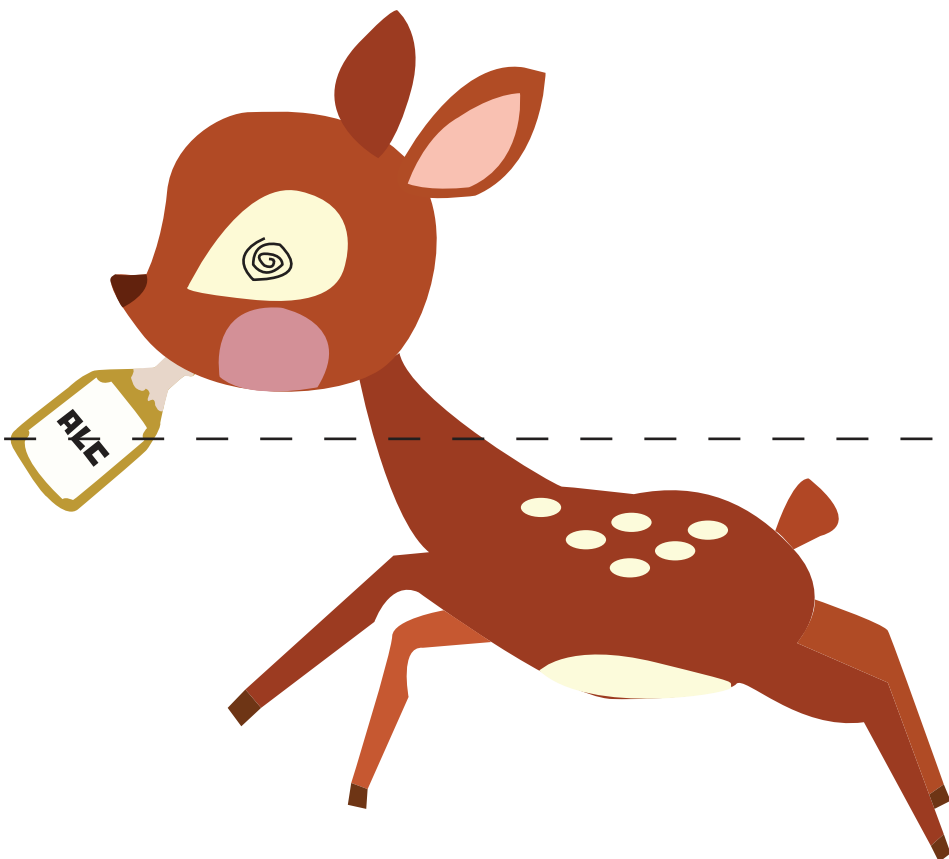
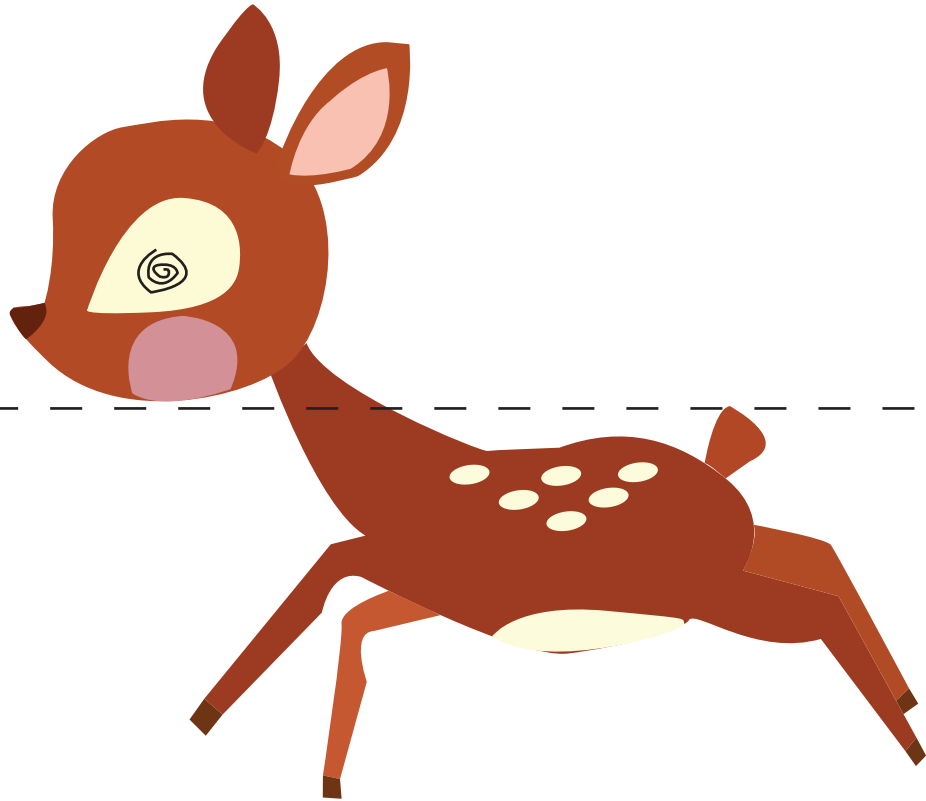
ผมไม่ดื่ม



ตัดกระดาษตามเส้นทึบ

พับกระดาษตามเส้นประ

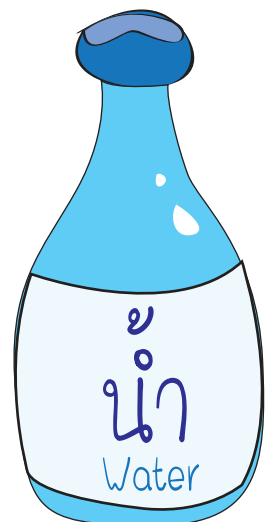
เมื่อบีบกระดาษตรงกลางไปหน้า มาหลัง ก็จะเห็นกระຈงเมา



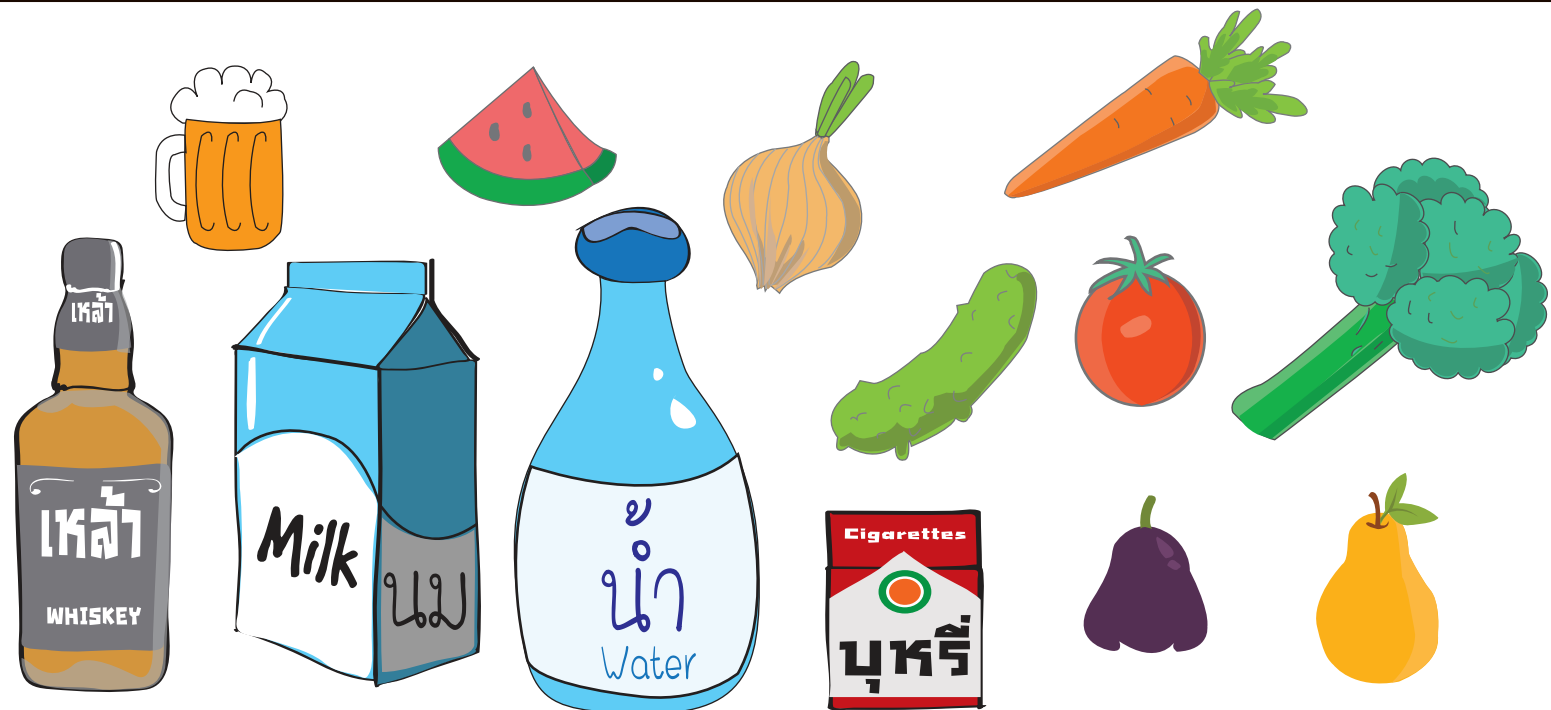
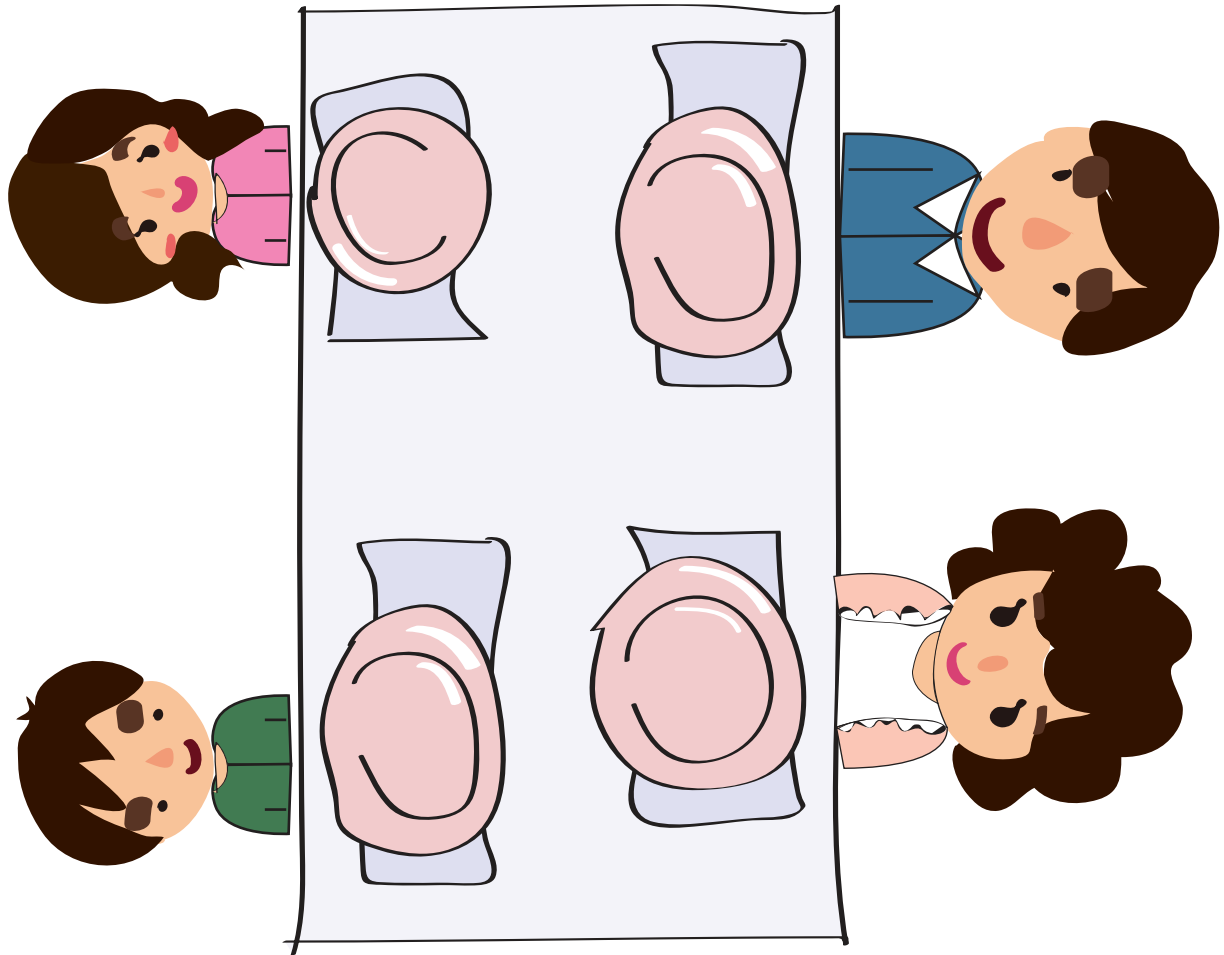
ตัดชิ้นส่วนเพื่อนำมาต่อใหม่เป็นภาพ  
ตามตัวอย่าง



หลังออกกำลังกายควรดื่มอะไร

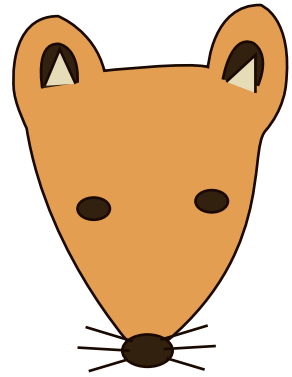
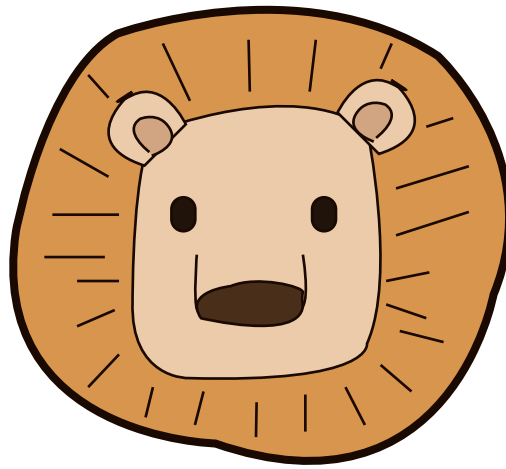
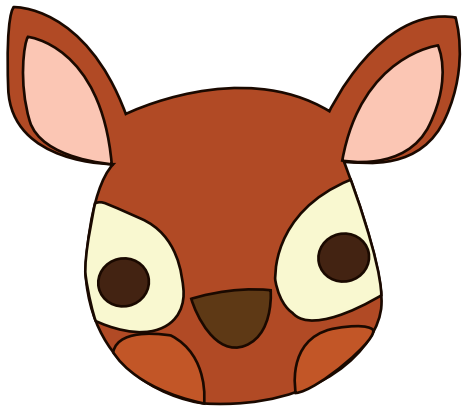


# กินดื่มอะไรดี

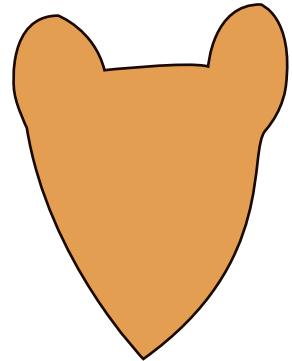
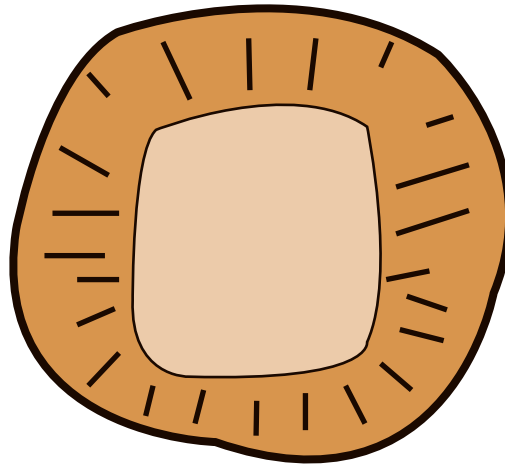
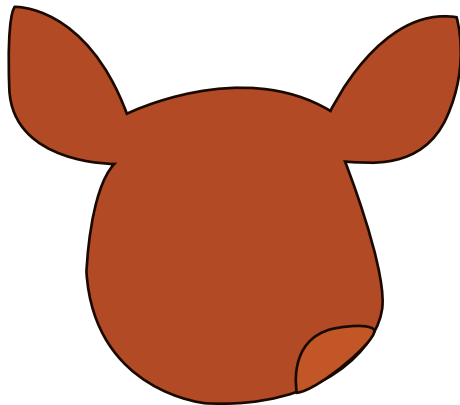




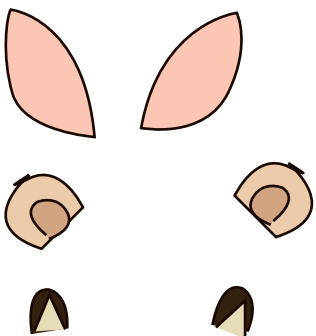
# ตัดแปะเติมหน้าตา



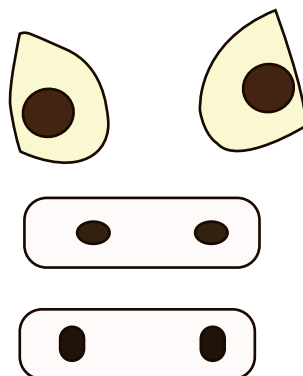
face



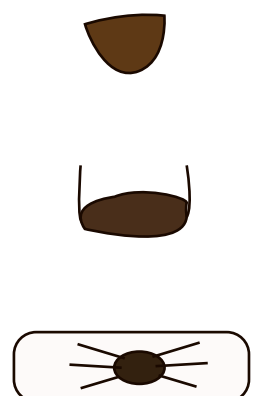
ears



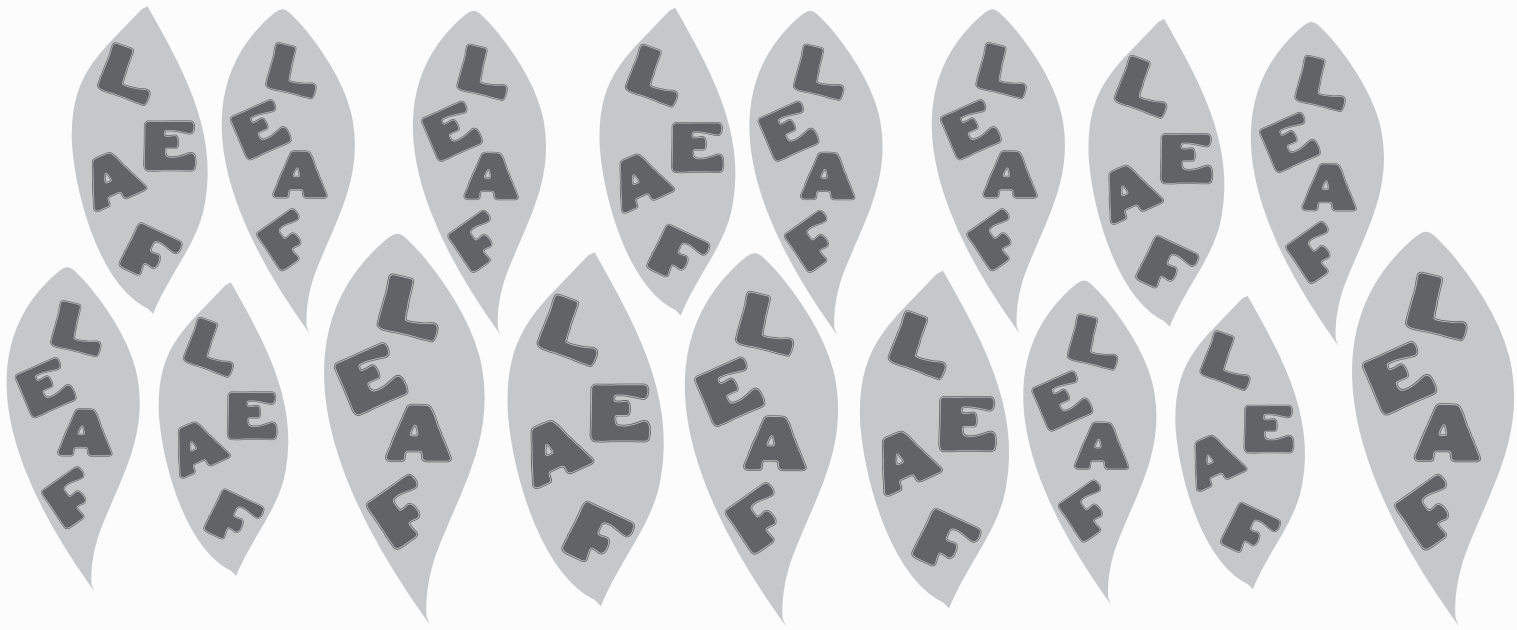
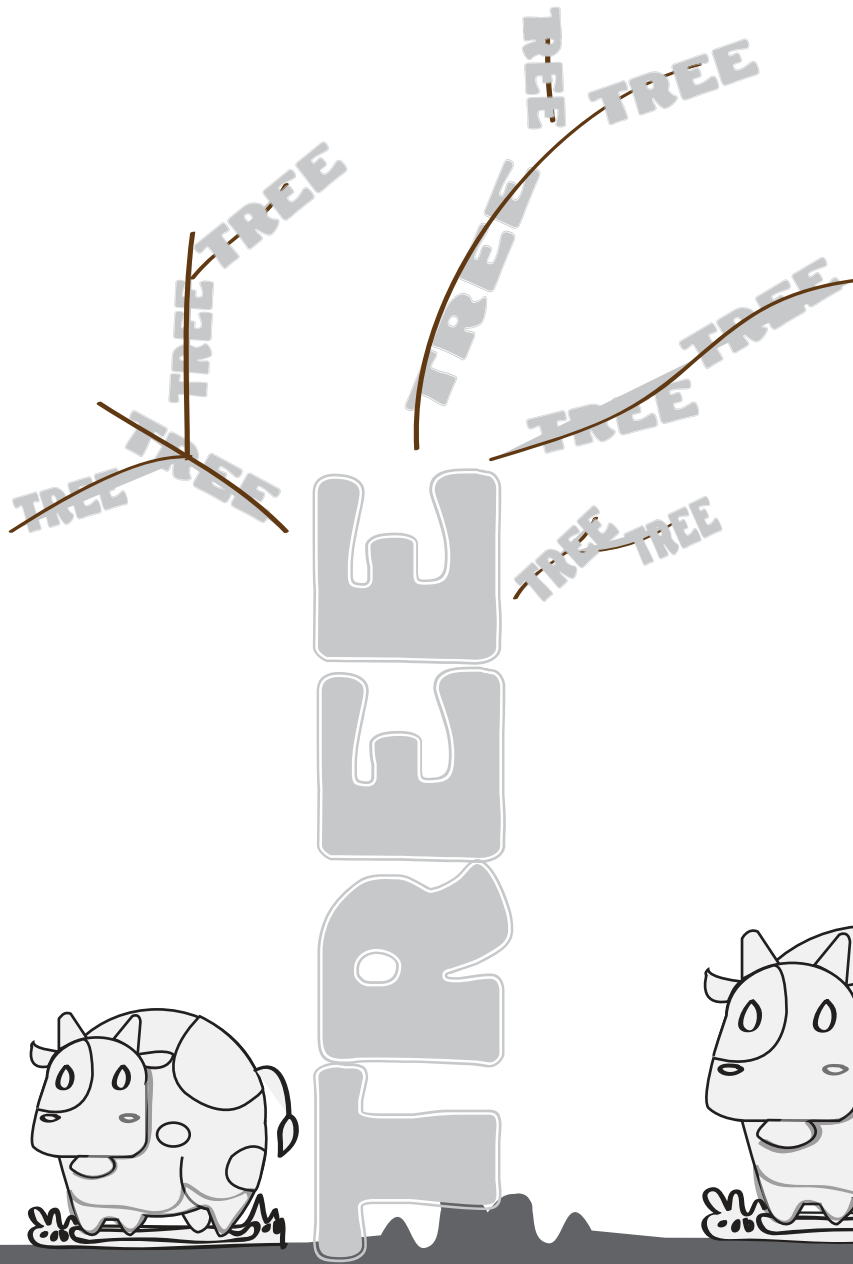
eyes



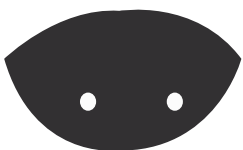
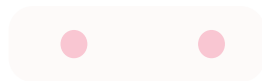
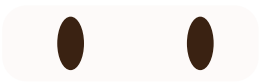
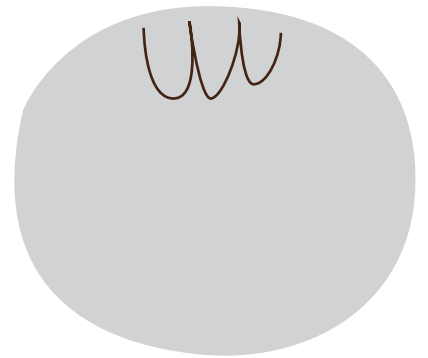
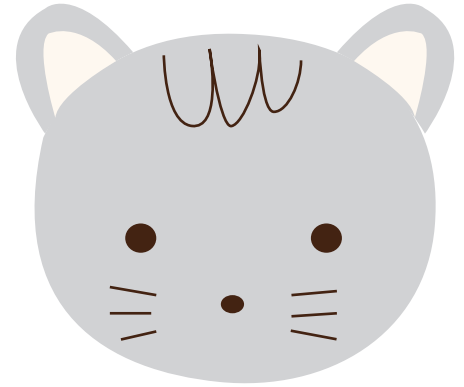
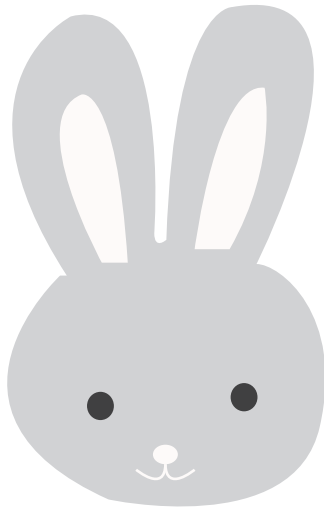
nose



ตัดกระดาษสีเขียวรูปใบไม้ข้างล่าง มาติดให้เต็มต้นไม้นะคะ



ตัดชิ้นส่วนต่างๆและมาติดที่หน้าให้ตรงตำแหน่งด้วยค่ะ





ที่ว่างนี้ให้เขียนเส้นวาดสี  
ตามชอบใจค่ะ



តួគតាមរយៈខ្លឹមសារនិងរូបភាព

ក្របខ័ណ្ឌស្រទាប់ខាងលើ មាន ៤ កន្លែងដាក់រូបភាពផ្លែឈើ ដូចខាងក្រោម៖

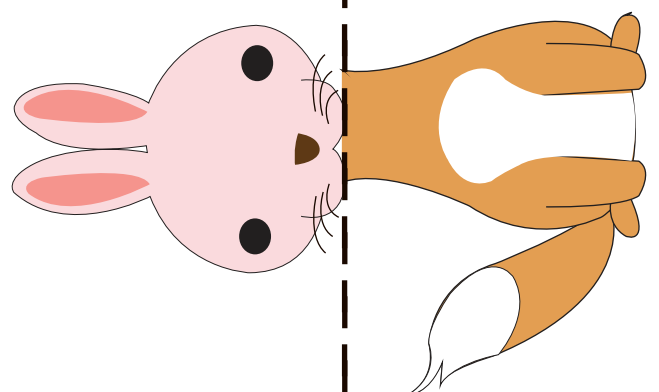
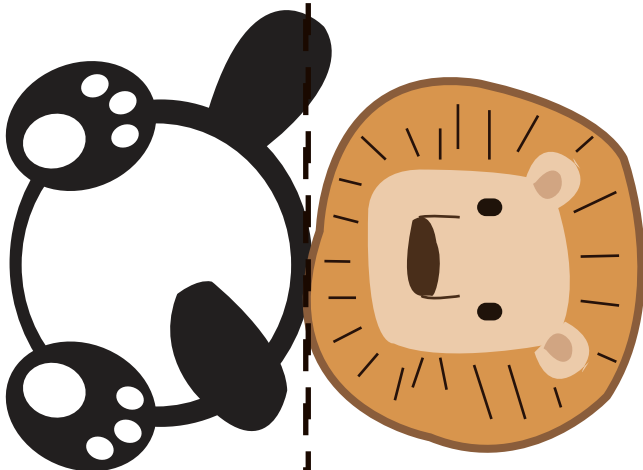
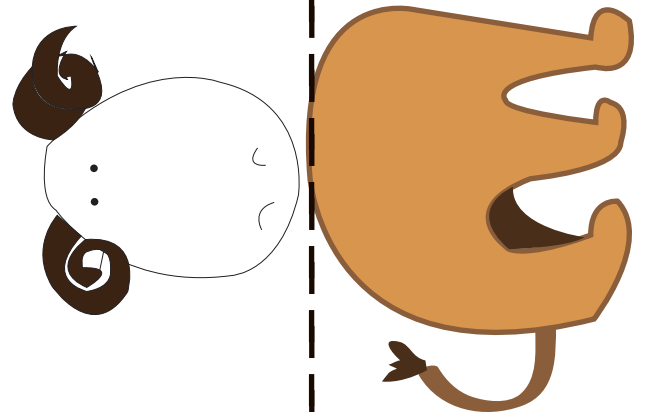
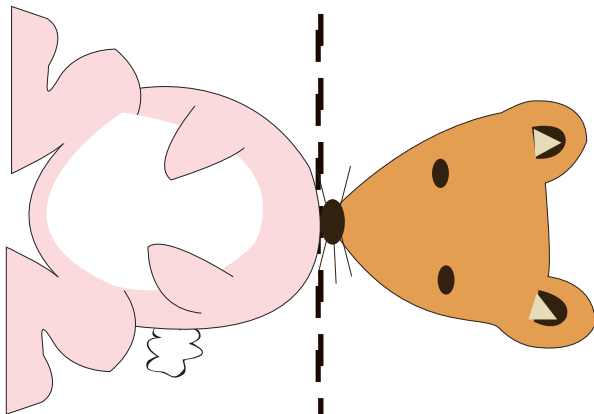
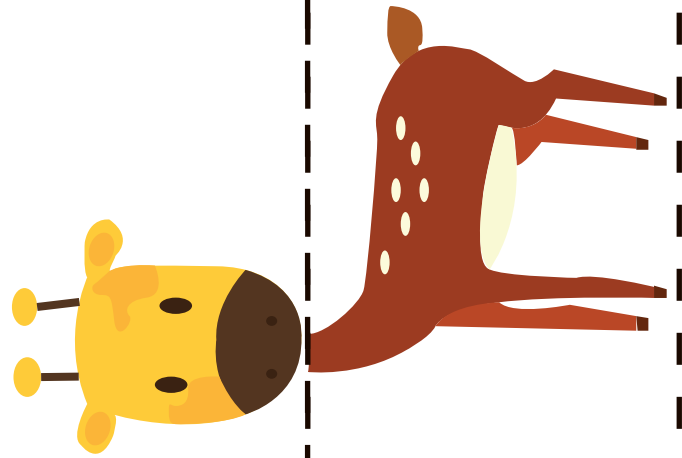
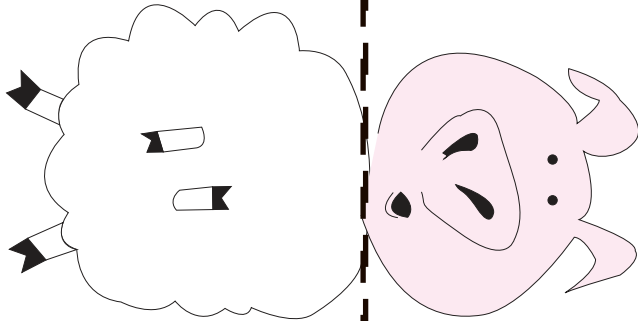
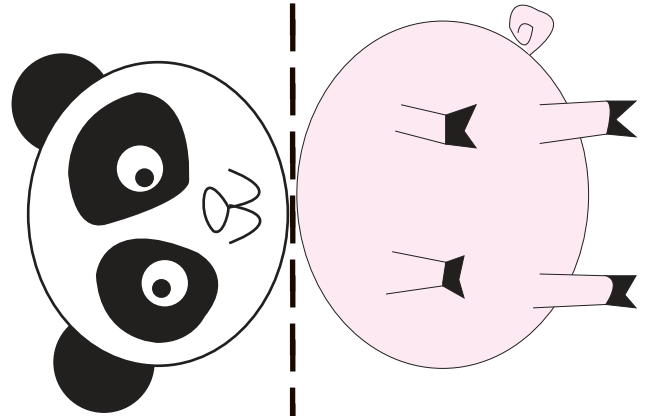
- កន្លែងទី ១: រូបភាពផ្លែប្រេង
- កន្លែងទី ២: រូបភាពផ្លែទាប
- កន្លែងទី ៣: រូបភាពផ្លែក្រូច
- កន្លែងទី ៤: រូបភាពផ្លែប្រេង

ក្របខ័ណ្ឌស្រទាប់ខាងក្រោម មាន ៤ កន្លែងដាក់រូបភាពផ្លែឈើ ដូចខាងក្រោម៖

- កន្លែងទី ១: រូបភាពផ្លែក្រូច
- កន្លែងទី ២: រូបភាពផ្លែទាប
- កន្លែងទី ៣: រូបភាពផ្លែប្រេង
- កន្លែងទី ៤: រូបភាពផ្លែប្រេង

ក្របខ័ណ្ឌស្រទាប់ខាងក្រោម

# พับหาคู่



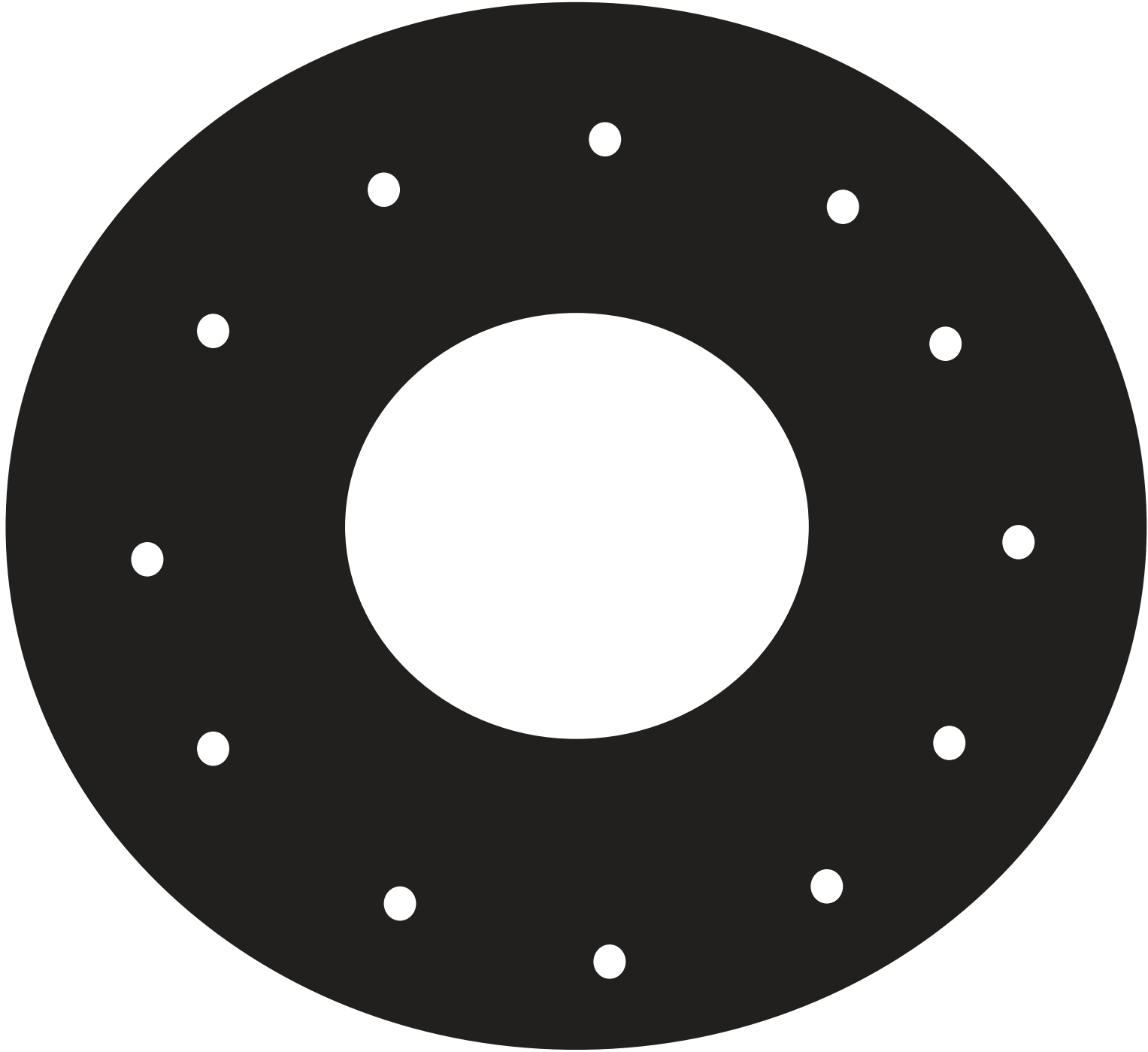
เจาะรูแล้วร้อยเชือกไปตามแนวตัวอักษร



เชือก

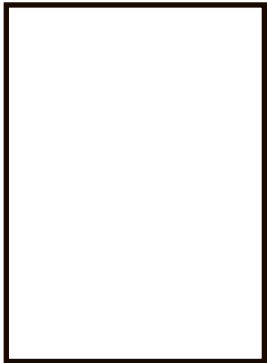
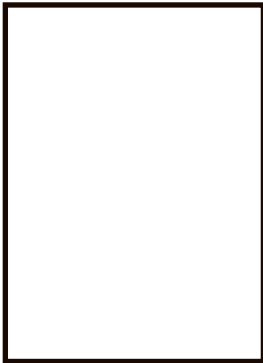
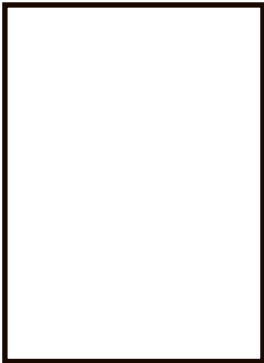
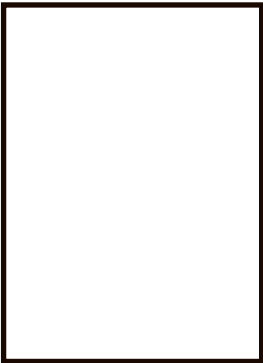
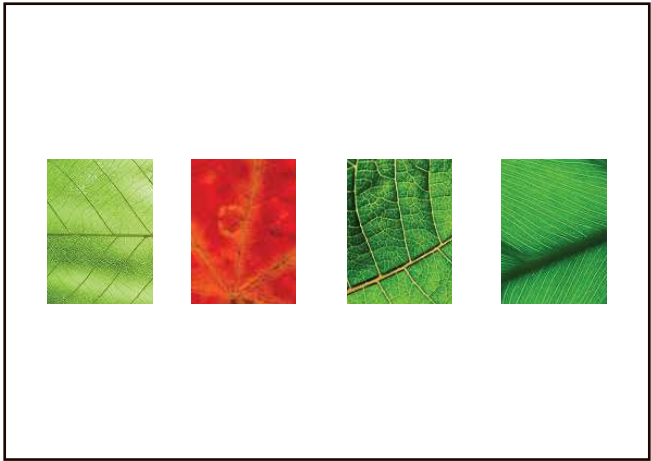
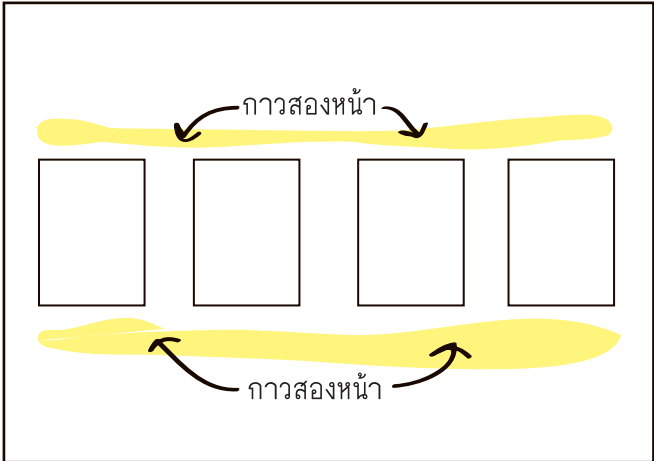


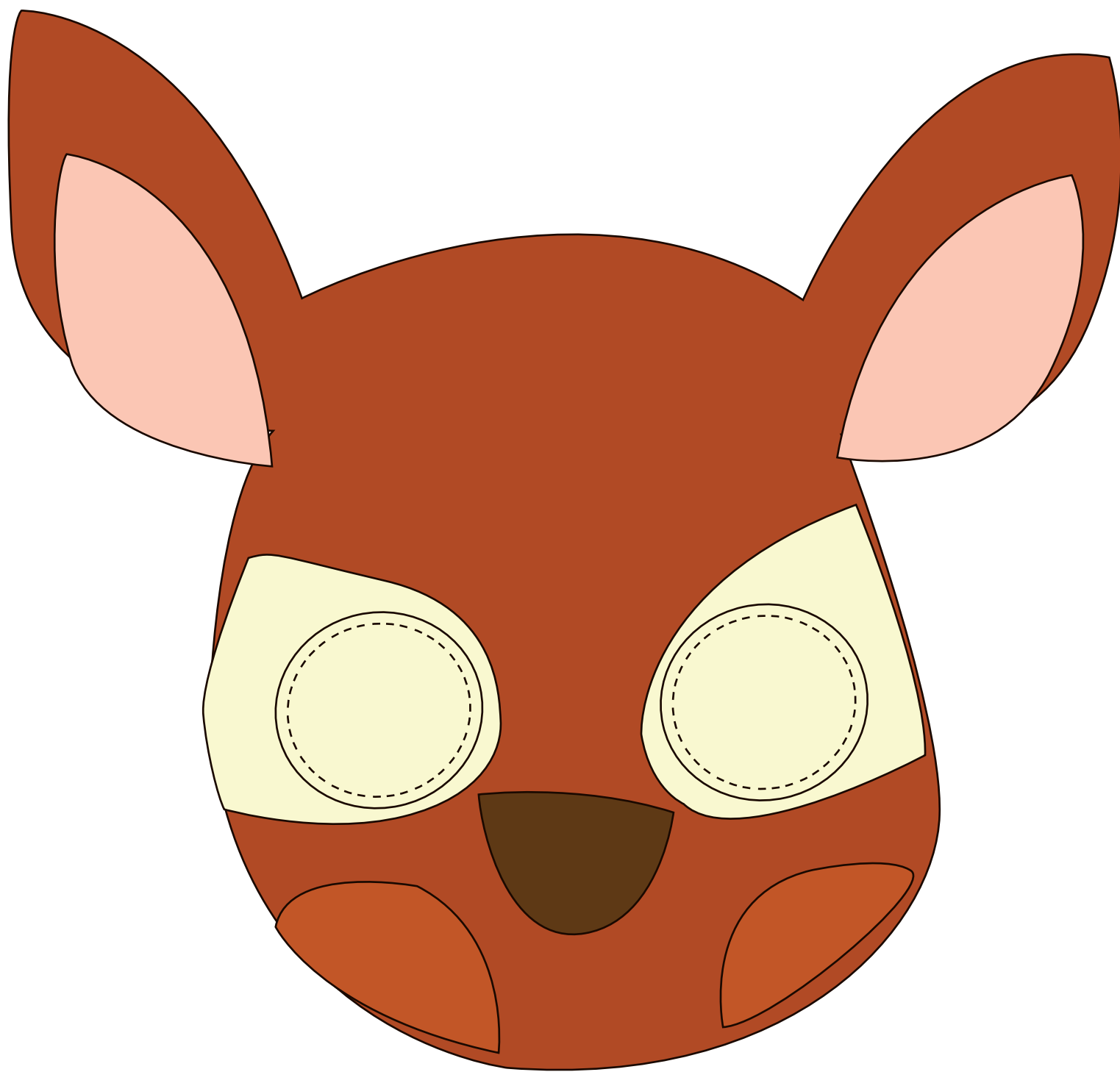
เจาะรูแล้วร้อยเชือกไปตามแนวตัวอักษร



เชือก

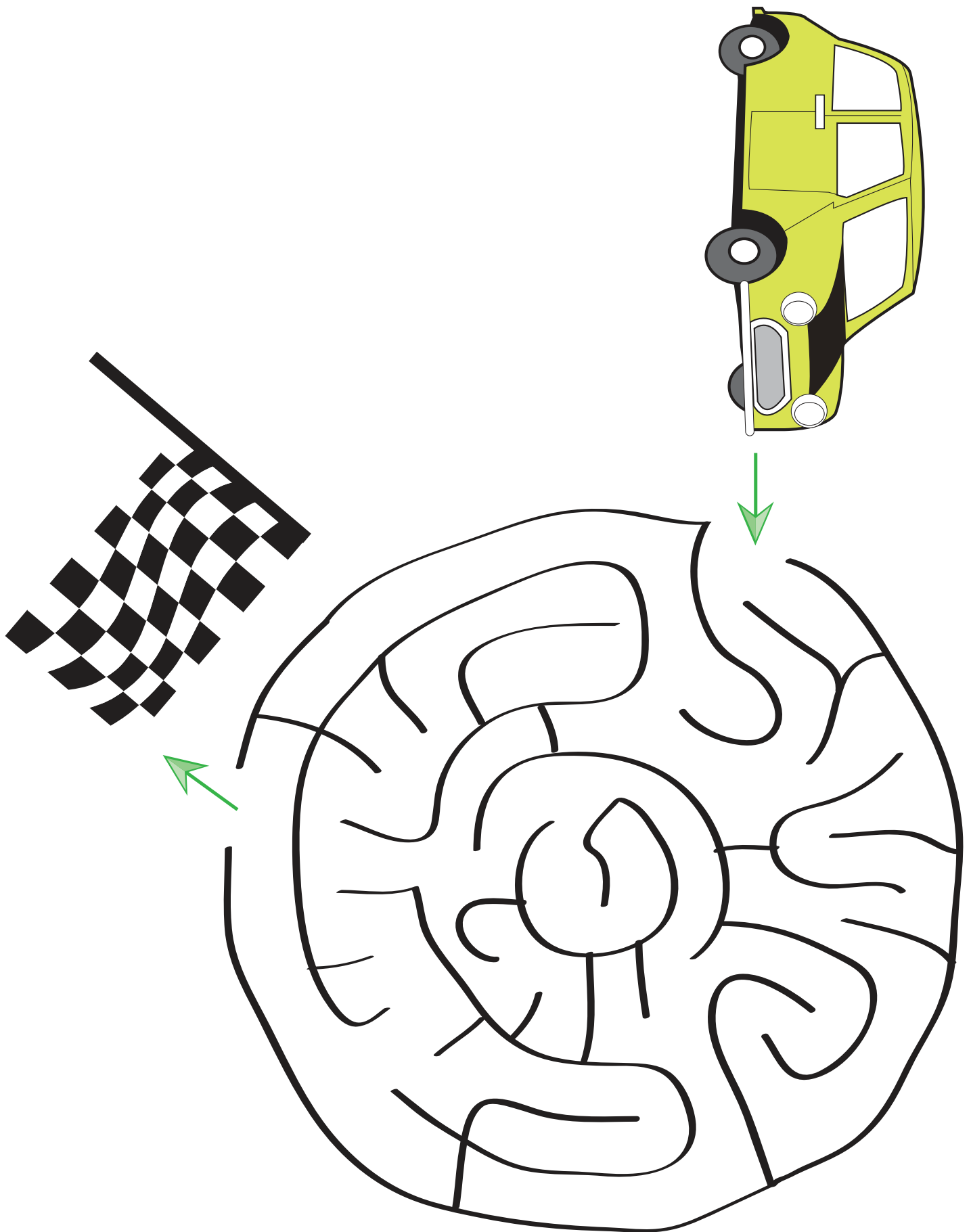
ตัดกรอบหน้าต่าง เจาะเป็นรู 4 ช่อง แล้วหาใบไม้ที่ชอบ 4 ใบ  
แล้วลองไปส่องดูกับแสงแดดนะคะ



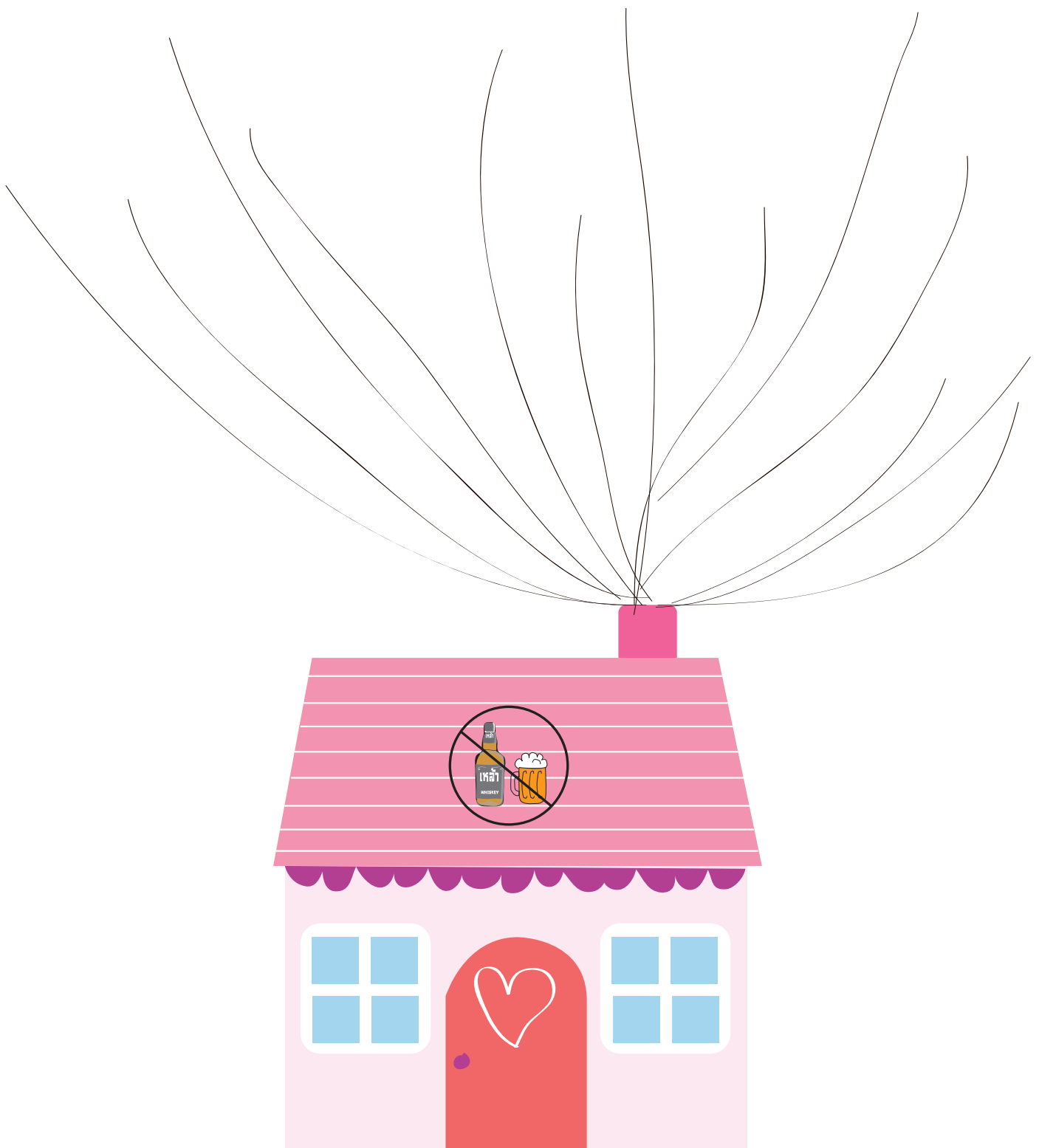


หน้ากากกระเจง

เมาไม่ขับ! ไปถึงที่หมายโดยปลอดภัยนะคะ

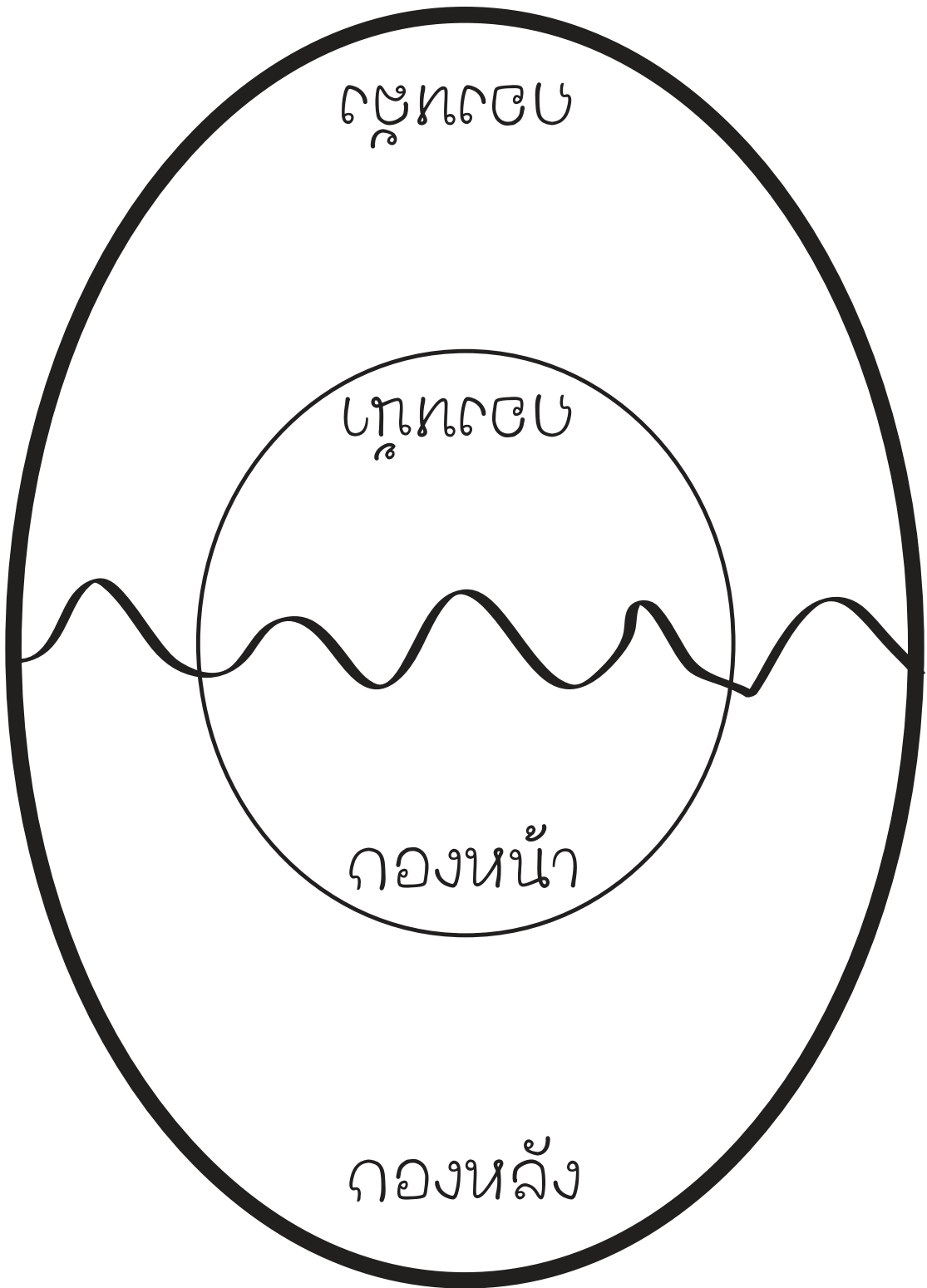


เชิญสมาชิกบ้านปลอดเหล้าปี้มลายนิ้วมือ  
พร้อมลงชื่อไว้ด้วยค่ะ



៥	៤	៣	២	១	ក្រុម
---	---	---	---	---	-------


ក្រុម



ស្បែកព័ទ្ធជុំវិញ

ដួង	១	២	៣	៤	៥
-----	---	---	---	---	---

# เหล่ามีโทษมากมาย

ลองหาและวงกลมตามคำที่บอกมาคะ

ป	ป	า	ก	เ	ห	ม	ั	น	ป
ว	เ	ม	า	ค	ั	า	ง	ว	ว
ด	ส	ุ	ร	า	ด	บ	า	ป	ด
ห	ก	ม	ั	น	เ	ห	ล	ั	า
ั	อ	ั	ว	ก	ั	น	ั	อ	ก
ว	ว	ว	ว	ว	ว	ว	ว	ว	ว
ม	ไ	ม	'	ด	ั	'	ม	น	ย
เ	บ	ั	ย	ร	ั	เ	บ	เ	บ
บ	ต	ั	บ	พ	ั	ง	ย	พ	บ

เมาค้าง

เปียร์

มีน

บาป

อ้วก

ไม่ดื่ม

น็อก

ปวดหัว

สุรา

ปากเหม็น

เหล่า

ตับพัง



เครือข่ายองค์กรงดเหล้า

สสส  
สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ



### เพลง “ กระจงก่งก๊ง ”

กระจง ก่งก๊ง อยากจะเดินก็เดินไม่ตรง

กระจง ก่งก๊ง ขึ้นบันไดก็ไหลลง

กระจง ก่งก๊ง เพราะมันหลงเข้าไปในพง

กระจง ก่งก๊ง ตกลงในถังสุรา

งง งง งง เอ๊ะ ตกลงมาอย่างไร

ตกถึงอันตราย เมามายไม่รู้ตัว

กระจงเตือนภัย ปักป้ายให้รู้ทั่ว

เตือนเพื่อนเตือนตัว ระวังเดินหลงตกลงถังสุรา

กง ก่ง ก๊ง ก๊ง ก่ง กระจงไม่หลงลงถังสุรา

กง ก่ง ก๊ง ก๊ง ก่ง กระจงไม่หลงลงถังสุรา

