

คู่มือกิจกรรม



ชุมชน อนุรักษ์งดเหล้าเข้าพรรษา



แนวทางกิจกรรม 3 ช่วงเวลา

ก่อนเข้าพรรษา ระหว่างพรรษา ออกพรรษา

สามารถ download ใบสมัคร และแบบฟอร์ม

ติดตามผล และข้อมูลต่างๆ ได้ที่

www.sdnthailand.com



งดเหล้าเข้าพรรษา

ความเป็นมาโครงการรณรงค์ลดเหล้าเข้าพรรษา

ริเริ่มโครงการโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ปี 2546 เป็นปีแรก โดยมีสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.) ดำเนินการ ต่อมา คณะรัฐมนตรีได้ประกาศให้วันเข้าพรรษาเป็นวันงดดื่มสุราแห่งชาติในปี 2551 โดยการสำรวจทางสถิติพบว่า แต่ละปีมีผู้เข้าร่วมโครงการกว่า 10 ล้านคน สามารถประหยัดเงินค่าใช้จ่ายกว่า 1หมื่นล้านบาท ทำให้มีผู้ที่ตั้งใจลดละเลิกต่อเนื่อง ครอบครัว สังคมมีความสุข คนเลิกเหล้ากลับมาเป็นบุคคลตัวอย่าง มีจิตอาสา ได้รับการยอมรับ จากคนหัวใจหิน งดเหล้าครบ 3เดือน เป็นคนหัวใจเหล็ก งดเหล้าได้ต่อเนื่องแต่ยังไม่ครบ 3ปี และคนหัวใจเพชรคือคนที่เลิกได้มากกว่า 3 ปี

ด้านชุมชนได้พัฒนาเป็น “ชุมชนคนสู้เหล้า” ต่อยอดพัฒนาไปสู่ชุมชนพึ่งตนเอง มีงานบุญ งานศพปลอดเหล้า ลดค่าใช้จ่ายลดปัญหาผลกระทบต่างๆ ร้านค้าปฏิบัติตามกฎหมายไม่ขายให้เด็ก ขายตามเวลากำหนด เป็นต้น และต่อยอดพัฒนาอาชีพรายได้ของคนเลิกเหล้า รวมกลุ่มเป็นชมรมคนเลิกเหล้า “หัวใจเพชร”

ทั้งนี้ โครงการงดเหล้าเข้าพรรษา สามารถตอบวัตถุประสงค์โครงการต่างๆ ของหน่วยงานภาครัฐ ได้แก่

- โครงการลดอบายมุข สร้างสุขให้สังคม ของกระทรวงมหาดไทย
- โครงการหมู่บ้านรักษาศีล 5 ของคณะสงฆ์ มหาเถรสมาคม
- โครงการชุมชนสร้างเสริมสุขภาพ ของกระทรวงสาธารณสุข
- โครงการโรงเรียนวิถีพุทธ ของกระทรวงศึกษาธิการ

โดยรูปแบบการดำเนินงานที่สรุปมาจากพื้นที่ สามารถนำไปปรับใช้ได้ และสามารถพัฒนาต่อยอดได้ในพื้นที่เพื่อให้บรรลุเป้าหมายสำคัญคือทำให้ครอบครัว สังคมมีความสุข ติดต่อบริษัทได้ที่ เบอร์ 02 948 3300 หรือ เว็บไซต์ www.scnthailand.com

1) ก่อนเข้าพรรษา

1.1 ประชุมเตรียมงานจัดตั้งคณะกรรมการกิจกรรม 3 ช. “ชวน ช่วย เชียร์”

1.2 นำเสนอโครงการรณรงค์ต่อที่ประชุมคณะต่างๆ เพื่อเป็นวาระของทุกภาคส่วน ให้เป็นความร่วมมือ บ้านวัดโรงเรียนราชการ (บวร.)



1.3 เตรียมพร้อมจัดทำข้อมูล ผู้เข้าร่วม และการติดตามช่วยเชียร์ แบบฟอร์มสมัครเข้าร่วมโครงการ // แบบฟอร์มการติดตามระหว่างพรรษา

แบบฟอร์ม 1 ผู้สมัครเข้าร่วมโครงการรณรงค์ 3 ช. ชวนชวน เชียร์ชวนช่วยเชียร์ ปี 2565

ชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ

คำนำหน้าชื่อ: _____ ชื่อ: _____ นามสกุล: _____
 อายุ: _____ ปี อาชีพ: _____
 ที่อยู่: _____ ตำบล: _____ อำเภอ: _____ จังหวัด: _____

ความรู้เข้าใจโครงการรณรงค์ 3 ช. ชวนชวน เชียร์ชวนช่วยเชียร์

1. เข้าใจและยอมรับตนเองเป็น
 - ☐ ไม่ยอมรับ
 - ☐ ยอมรับเล็กน้อย
 - ☐ ยอมรับปานกลาง
 - ☐ ยอมรับมาก
 - ☐ ยอมรับมากที่สุด
2. มีใจรัก หรือ สนใจในทีมสมัครหรือไม่
 - ☐ สนใจน้อย ไม่ชอบ
 - ☐ สนใจปานกลาง
 - ☐ สนใจมาก
 - ☐ สนใจมากที่สุด
3. มีใจรัก หรือ สนใจในทีมสมัครหรือไม่
 - ☐ สนใจน้อย ไม่ชอบ
 - ☐ สนใจปานกลาง
 - ☐ สนใจมาก
 - ☐ สนใจมากที่สุด
4. มีใจรักหรือชอบเชียร์ 3 ช. ชวนชวน เชียร์ชวนช่วยเชียร์
 - ☐ ไม่ชอบ
 - ☐ ชอบเล็กน้อย
 - ☐ ชอบปานกลาง
 - ☐ ชอบมาก
 - ☐ ชอบมากที่สุด
5. ชอบเล่นกีฬาหรือไม่
 - ☐ ไม่ชอบ
 - ☐ ชอบเล็กน้อย
 - ☐ ชอบปานกลาง
 - ☐ ชอบมาก
 - ☐ ชอบมากที่สุด
6. ชอบออกกำลังกายหรือไม่
 - ☐ ไม่ชอบ
 - ☐ ชอบเล็กน้อย
 - ☐ ชอบปานกลาง
 - ☐ ชอบมาก
 - ☐ ชอบมากที่สุด
7. ความตั้งใจที่จะเข้าร่วมโครงการรณรงค์ 3 ช.
 - ☐ ไม่ตั้งใจ
 - ☐ ตั้งใจเล็กน้อย
 - ☐ ตั้งใจปานกลาง
 - ☐ ตั้งใจมาก
 - ☐ ตั้งใจมากที่สุด
8. มีเพื่อนที่ชวนให้สมัครเข้าร่วมโครงการรณรงค์ 3 ช.
 - ☐ ไม่มี
 - ☐ มี

แบบฟอร์ม 2 โครงการรณรงค์ 3 ช. ชวนชวน เชียร์ชวนช่วยเชียร์ ปี 2565

ตำบล: _____ อำเภอ: _____ จังหวัด: _____

ชื่อ: _____ ตำบล: _____ อำเภอ: _____ จังหวัด: _____

ชื่อทีมสมัคร: _____

ที่	ชื่อ - นามสกุล	อำเภอ	จำนวนครั้งแข่ง	ผลการแข่งขันได้ลำดับ			สรุปผลการแข่ง
				ครั้งที่ 1 วันที่	ครั้งที่ 2 วันที่	ครั้งที่ 3 วันที่	

1.4 กิจกรรมลูกหลานขอพ่อแม่ปู่ย่าตายายลดละเลิกเหล้าเบียร์



1.5 กิจกรรมลงชื่อใบสมัครเข้าร่วมโครงการ การเคาะประตูบ้าน



1.6 กิจกรรมปฏิญาณตน / พิธีถวายเทียนพรรษา



1.7 กิจกรรมงดเหล้าอมเงิน หรือ กิจกรรมเอาขวดเหล้ามาแลกกระปุกออมสิน



1.8 การสร้างปัจจัยแวดล้อมที่ดี ได้แก่ งานศพงานบวชงานประเพณีปลอดเหล้า



1.9 ร้านค้างดขายเหล้า/ขายตามกฎหมาย งานเลี้ยงงานสังสรรค์ ไม่มีเหล้า



1.10 กิจกรรมทำสื่อประชาสัมพันธ์ เช่น คลิปวิดีโอ แบนเนอร์ออนไลน์ อัดเสียงผ่านวิทยุ หอกระจายข่าว ฯลฯ



1.11 การจัดระบบข้อมูล

- การประเมินผลการรณรงค์ ก่อนเข้าพรรษา และเมื่อออกพรรษามีจำนวนคนงดเหล้าเข้าพรรษากี่คน เป็นแบบงดตลอด 3 เดือน แบบตั้งใจงดตลอดไป แบบงดเป็นวัน หรือลดจำนวนลง รวมตัวเลขเงินที่ประหยัดค่าเหล้า
- การสำรวจคัดกรองผู้มีปัญหาจากการดื่มสุรา ผ่าน สสอ. รพ.สต. อสม. ซึ่งจะช่วยทำให้ทราบถึงสภาพปัญหาผู้ดื่มแอลกอฮอล์ ผู้สูบบุหรี่ และปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ รวมทั้งผู้ป่วย NCDs จะทำให้มีการวางแผนการแก้ปัญหาต่อไป โดยระบบการรองรับข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุข ชื่อ HDC : Health Data Center

2.ระหว่างพรรษา

2.1 กิจกรรมติดตามเยี่ยมให้กำลังใจคนงดเหล้า บุหรี่ ในระหว่างพรรษา ซึ่งจัดในรูปแบบของการทำบุญตามวัดต่างๆ ในวันพระ การจัดเวทีชาวบ้านเสริมพลังใจ โดยแต่ละหมู่บ้านจะมีทีมคณะทำงานจิตอาสาติดตาม “ช่วยชมเชียร์”



2.2 ชวนปลูกพืชผักสวนครัว หรืองานฝีมือต่างๆ “ลดรายจ่าย เหลือแบ่งปัน เลิกคิดถึงวงเหล้า”



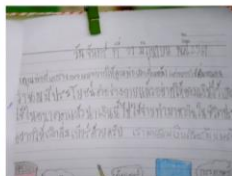
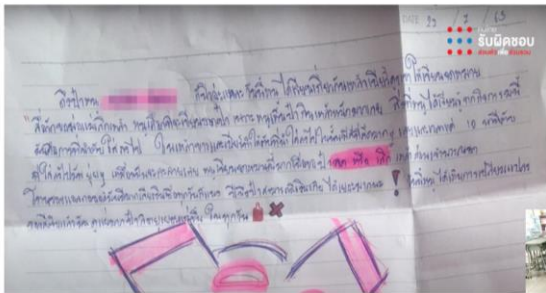
2.3 กิจกรรมในสถานศึกษา หรือชุมชน “จดหมายสื่อรักลูกของพ่อแม่เล็กเหล่า”

โดยผู้เป็นวิทยากรจะให้นักเรียนได้เรียนรู้พิษภัยของแอลกอฮอล์ บุหรี่ก่อน จากนั้นให้สอบถามว่าที่บ้านมีใครดื่มเหล้าสูบบุหรี่ หรือการพนัน ไหม? จากนั้นให้สอบถามว่าอยากจะทำให้ท่านได้ลดละเลิกไหม เรามาเขียนจดหมายแสดงความห่วงใยและขอให้ท่านลดละเลิกในช่วงเข้าพรรษานี้ ส่วนที่บ้านใครไม่มีใครดื่มหรือสูบ ให้เขียนแสดงความขอบคุณที่ท่านรักษาสุขภาพ

สามารถคู่มือการดำเนินงานที่ www.ที่โรงเรียนคำพอสอน.com หมวดโพธิ์สัตว์น้อย



จดหมายสื่อรัก จากนักเรียนถึงผู้ปกครอง



3.ออกพรรษาลาเหล่า!! และส่งเสริมให้เกิดการทำงานต่อเนื่อง เป็นหมู่บ้านชุมชนพึ่งตนเอง และเป็นชุมชนเข้มแข็งเป็นแบบอย่างชุมชนอื่นๆ ต่อไป

3.1 จัดกิจกรรมออกพรรษาลาเหล่า เวทีฉลองชัยคนใจหิน ขึ้นชมคนหัวใจเหล็ก เชิดชูคนหัวใจเพชร และยกย่องชุมชนคนสู้เหล่า

(คนหัวใจหิน = งดเหล้าครบ 3 เดือน / คนหัวใจเหล็ก เลิกเหล้าได้แล้วแต่ยังไม่ถึง 3 ปี / คนหัวใจเพชร เลิกเหล้าตลอดชีวิต)



ใบประกาศยกย่องคนหัวใจหิน



คนต้นแบบเด็กเหล่าตลอดชีวิต “คนหัวใจเพชร”

3.2 สนับสนุนให้เกิดเป็น “ชุมชนคนสู้เหล่า” รวมกลุ่มคนเล็กเหล่าเป็น “ชมรมคนหัวใจเพชร” ส่งเสริมให้ทำกิจกรรมพึ่งตนเอง สร้างรายได้ สร้างอาชีพด้วยแนวคิด เศรษฐกิจพอเพียง บูรณาการประเด็นพัฒนาต่างๆ ในชุมชน เป็นชุมชนที่เข้มแข็งพึ่งตนเอง



3.3 จัดการพัฒนาศักยภาพภาพแกนนำ และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ต่อยอดกิจกรรมลดปัญหา สร้างเสริมความเข้มแข็งเป็นชุมชนที่น่าอยู่ ยั่งยืน



3.4 สรุปข้อมูล สถิติ เพื่อการวางแผนรณรงค์และต่อยอดงานพัฒนาคุณภาพชีวิตต่อไป โดยพัฒนากับ พชอ.และถอดบทเรียนการดำเนินงานเพื่อวางแผนในระยะต่อไป

- จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ
- ค่าใช้จ่ายที่ประหยัดได้
- ตัวอย่างครอบครัวต้นแบบ บุคคลต้นแบบ
- ตัวอย่างตำบลหมู่บ้านที่รณรงค์อย่างเข้มแข็ง
- ถอดบทเรียนปัญหาอุปสรรค และการแก้ไข
- การเชื่อมโยงกับการแก้ไขปัญหาความยากจน “เล็กเหล้าเล็กจน”
- การเชื่อมโยง “หมู่บ้านรักษาศีล 5”
- การเชื่อมโยง “หมู่บ้านสร้างเสริมสุขภาพ”
- การเชื่อมโยง “โรงเรียนวิถีพุทธ”

การรณรงค์ดล้าเข้าพรรษา เป็นจุดเริ่มต้นการแก้ปัญหา และบูรณาการแก้ปัญหาได้ทุกมิติ เพราะเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นสินค้าที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพและส่งผลกระทบต่อคนรอบข้าง เมื่อเรารณรงค์จบแล้ว การสรุปบทเรียน และวางแผนต่อยอด เชื่อมโยงกับโครงการต่างๆ ของแต่ละกระทรวง จะเป็นการบูรณาการที่ครบถ้วน

ประกาศสำนักนายกรัฐมนตรี

เรื่อง วันงคคัมสุราแห่งชาติ

ด้วยสังคมไทยเป็นสังคมที่มีวัฒนธรรมอันดีงามจนยึดถือเป็นธรรมเนียมปฏิบัติในวิถีชีวิตต่อเนื่องกันมาตลอดระยะเวลาอันยาวนาน โดยเมื่อถึงช่วงเวลาเข้าพรรษาตลอด ๓ เดือน จะตั้งสังฆะ อธิษฐาน ถอดละเลิกเหล้า รักษาศีล ๕ และจากการที่สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) เครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.) และองค์กรภาคีได้รณรงค์โครงการงดเหล้าเข้าพรรษามาตั้งแต่ปี ๒๕๔๖ เป็นต้นมาพบว่าผู้เข้าร่วมโครงการเพิ่มมากขึ้นเป็นลำดับ

ดังนั้น เพื่อเป็นการสนับสนุนและส่งเสริมให้ประชาชนงดดื่มเหล้าในช่วงเทศกาลเข้าพรรษา อันจะเป็นพื้นฐานในการที่จะเลิกดื่มเหล้าตลอดไป คณะรัฐมนตรีจึงได้มีมติเมื่อวันที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๑ เห็นชอบให้กำหนด “วันเข้าพรรษา” เป็น “วันงคคัมสุราแห่งชาติ”

ประกาศ ณ วันที่ ๑๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

สมิคร สุนทรเวช

นายกรัฐมนตรี

ปฏิบัติคุณานเพื่อนพุทธศาสน์

งดเหล้า
เข้าพรรษา
มหากุศลชัยชนะที่ยิ่งใหญ่
คือชนะใจตนเอง
เข้าพรรษานี้..
ชนะเหล้าเบียร์ให้ได้



คำกล่าวตั้งจิตอธิษฐานปฏิญาณตน

ข้าพเจ้าทั้งหลาย

ขอตั้งจิตอธิษฐาน แสดงความตั้งใจปฏิญาณตน

บวชใจงดเหล้า เบียร์ บุหรี่ หรืออบายมุขทั้งหลาย

เพื่อเป็นบุญกุศล เพิ่มพูนสติสัมปชัญญะ

สร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง

มีเงินเหลือเก็บเหลือใช้

สร้างสุขให้ตนเอง ครอบครัว และสังคม

ด้วยความตั้งใจของข้าพเจ้านี้

ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย

จงดลบันดาลให้สำเร็จ สำเร็จ สำเร็จ

ขอความตั้งใจในการกระทำครั้งนี้

เป็นบุญกุศล อุทิศแด่ญาติพี่น้อง เจ้ากรรม นายเวร

และสรรพสัตว์ทั้งหลายด้วยเทอญ

คำกล่าวนี้ ปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม