



คู่มือการเรียนรู้ ระดับประถมศึกษา

ช่วงอายุ 7 - 12 ปี



หลักสูตรส่งเสริมความปลอดภัย
ในการใช้รถใช้ถนน
สำหรับเด็กและเยาวชน



กรมการขนส่งทางบก



คำนำ



ปัญหาการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนน เป็นปัญหาที่สำคัญของประเทศไทย ซึ่งจ้อมูลรายงานสถานการณ์ผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนนของประเทศไทย จากกองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค (ข้อมูล 3 ฐาน) พบว่าตั้งแต่ พ.ศ. 2555 – พ.ศ.2565 มีจำนวนผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนน 218,928 คน เฉลี่ยปีละ 21,893 คน โดยกลุ่มอายุที่มีการสูญเสียมากที่สุดเป็นกลุ่มเด็กและเยาวชน ที่มีอายุ 10 – 19 ปี ซึ่งมีการเสียชีวิตสูงมากถึง 28,465 คน มีเด็กและเยาวชนเสียชีวิตจากรถจักรยานยนต์มากกว่า 33,681 คน ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการขับรถที่ไม่ผ่านการอบรมหรือการเรียนรู้ด้านการขับขี่ที่ปลอดภัย เช่น ทักษะด้านการประเมินสถานการณ์ การฝ่าฝืนไม่ปฏิบัติตามกฎจราจร เป็นต้น ทั้งนี้ กลยุทธ์สำคัญที่หลายประเทศให้ความสำคัญและนำมาใช้งาน คือ การให้ความรู้และปลูกฝังด้านความปลอดภัยในการใช้รถใช้ถนนในกลุ่มเด็กและวัยรุ่น เพื่อสร้างการตระหนักรู้ ปลูกฝังด้านความปลอดภัยในการใช้รถใช้ถนนตั้งแต่ในวัยเยาว์ เพื่อพัฒนาส่งเสริมองค์ประกอบด้าน “คน” อย่างยั่งยืนในความพยายามลดจำนวนผู้บาดเจ็บและผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนนลง ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

กรมการขนส่งทางบก ได้ตระหนักถึงปัญหาดังกล่าวและเล็งเห็นถึงความจำเป็นในการศึกษาพัฒนาศักยภาพการศึกษาแบบเปิด (Open Educational Resources: OER) ในการส่งเสริมความปลอดภัยในการใช้รถใช้ถนนสำหรับเด็กและเยาวชน โดยการศึกษาพัฒนารวบรวมสื่อการเรียนรู้ในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์แบบเปิด (Open Courseware) ซึ่งประกอบด้วยหลักสูตร สื่อการสอน สื่อการเรียนรู้ ด้วยตนเอง รวมถึงกระบวนการประเมินผลการเรียนรู้ที่เหมาะสม เผยแพร่บนเว็บไซต์ขับขี่ปลอดภัย เพื่อให้เกิดการเข้าถึงข้อมูลได้อย่างสะดวก รวดเร็ว สร้างความรู้ความเข้าใจ เสริมสร้างทัศนคติด้านความปลอดภัยในการใช้รถใช้ถนนแก่เด็กและเยาวชนได้อย่างทั่วถึงเหมาะสมตามช่วงวัย อันจะเป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้รถใช้ถนนที่นำไปสู่การสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยทางถนนอย่างยั่งยืน และยังเป็นการสร้างโอกาสในการเข้าถึงการเรียนรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยในการใช้รถใช้ถนนให้เด็กและเยาวชน ผู้ปกครอง ครู นักการศึกษา สถานศึกษาต่างๆ และผู้ที่สนใจทั่วไปสามารถเข้าถึงได้อย่างมีประสิทธิภาพในทุกที่ทุกเวลา



สารบัญ

บทที่ 1

การใช้อุปกรณ์นิรภัย

การเลือกใช้อุปกรณ์นิรภัย	1
ที่นั่งนิรภัยสำหรับเด็ก (Car Seat) สำคัญอย่างไร?	2
- ที่นั่งนิรภัยสำหรับเด็ก (Car Seat) ควรติดตั้งตำแหน่งใด?	3
หมวกกันน็อก สำคัญอย่างไร?	4
- นั้งซ้อนท้ายมอเตอร์ไซค์อย่างปลอดภัย	5
การคาดเข็มขัดนิรภัย	6
- คาดเข็มขัดนิรภัยให้ถูกวิธี	7

บทที่ 2

การเข้าและออกจากรถอย่างปลอดภัย

รู้จัก “ประตูที่ปลอดภัย” และการเข้า-ออกจากรถ	8
ทักษะเอาตัวรอด เมื่อติดอยู่ในรถคนเดียว	9

บทที่ 3

การหลีกเลี่ยงการรบกวนคนขับ

พฤติกรรมที่รบกวนสมาธิผู้ขับรถ	11
-------------------------------	----

บทที่ 4

การข้ามถนนและการเดินเท้า

การข้ามถนน (หยุด มอง ฟัง คิด และจับมือผู้ใหญ่)	12
การเดินเท้า	14
การปลุกฝังความปลอดภัยในการข้ามถนน	15
คูสัญญาณไฟจราจร ข้ามถนนปลอดภัย	16



บทที่ 5

ปัจจัยเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุ

สภาพแวดล้อมในการจราจร	17
- ยานพาหนะที่ควรรู้จัก	18
ข้อจำกัดทางกายภาพของเด็ก	19
พื้นที่เสี่ยงอุบัติเหตุ	21
พฤติกรรมที่จักรยานเสี่ยงอันตราย	22

บทที่ 6

กฎจราจรสำหรับเด็กและเยาวชน

สัญญาณไฟจราจร	23
สัญญาณไฟคนข้ามถนน	24
เครื่องหมายจราจรที่ควรรู้จัก	25

บทที่ 7

การโดยสารรถสาธารณะ

ขั้นตอนการโดยสารรถสาธารณะอย่างปลอดภัย	26
การโดยสารรถไฟอย่างปลอดภัย	29

บทที่ 8

ระยะหยุดรถปลอดภัย

ความเร็วของการจับที่ ความรุนแรงในการเกิดอุบัติเหตุ	30
--	----

บทที่ 9

การวางแผนการเดินทาง

ขั้นตอนการวางแผนการเดินทาง	32
----------------------------	----

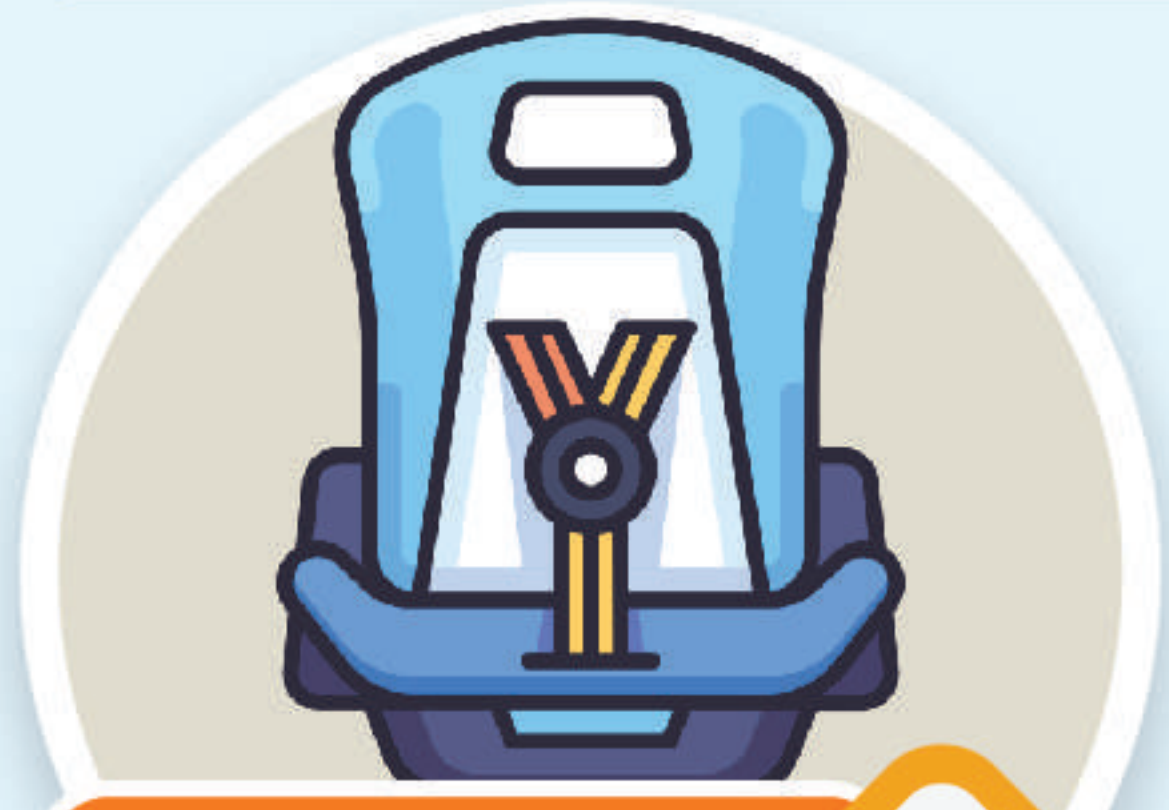
บทที่ 10

การส่งเสริมพฤติกรรมความปลอดภัย

พฤติกรรมและนิสัยด้านความปลอดภัยที่ดี	33
การสื่อสารเพื่อส่งเสริมความปลอดภัย	34



หลักสูตรส่งเสริมความปลอดภัยในการใช้รถใช้ถนน ระดับประถมศึกษา ช่วงอายุ 7-12 ปี



บทเรียนที่ 1

- การใช้อุปกรณ์นิรภัย



บทเรียนที่ 2

- การเข้าและออกจากรถอย่างปลอดภัย



บทเรียนที่ 3

- การหลีกเลี่ยง การรบกวนคนขับ



บทเรียนที่ 4

- การข้ามถนนและการเดินเท้า



บทเรียนที่ 5

- ปัจจัยเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุ
(คน รถ ถนน และสภาพแวดล้อม)



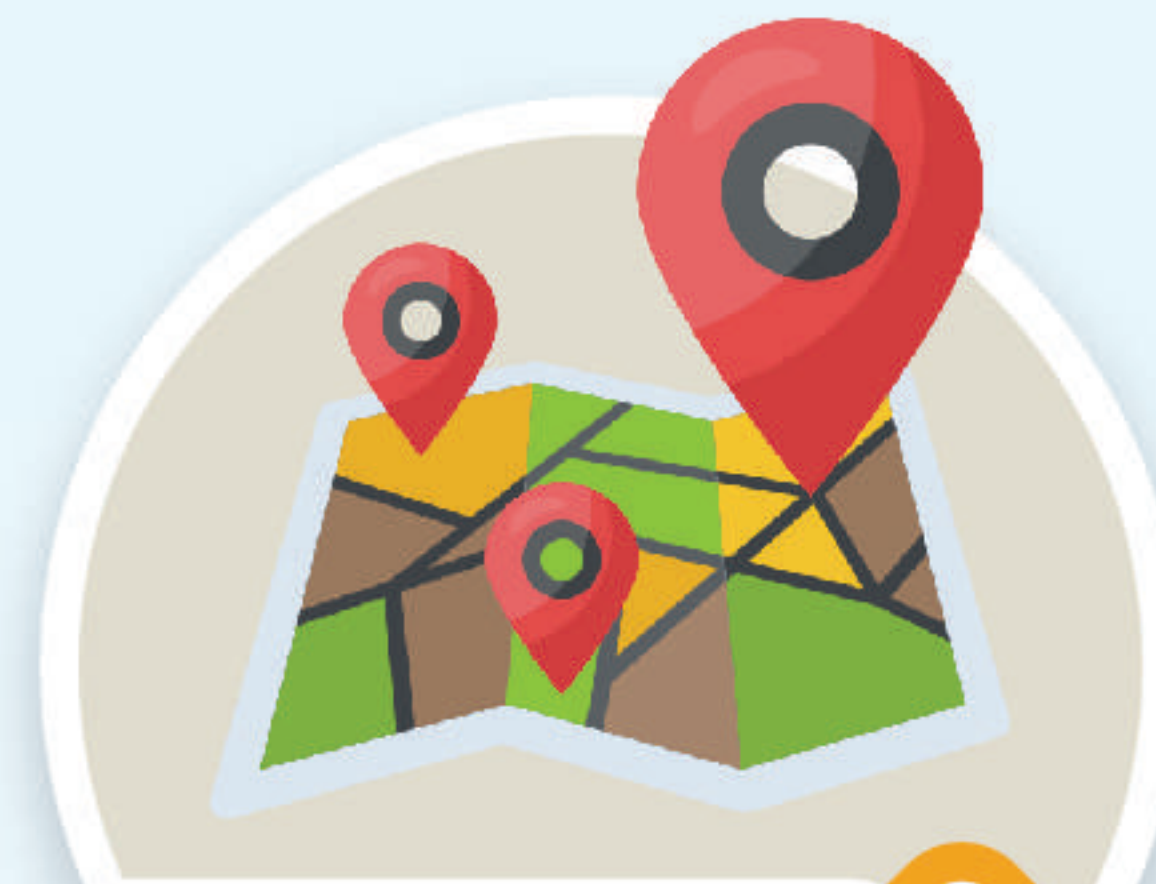
บทเรียนที่ 6

- กฎจราจรสำหรับเด็กและเยาวชน



บทเรียนที่ 7

- การโดยสารรถสาธารณะ



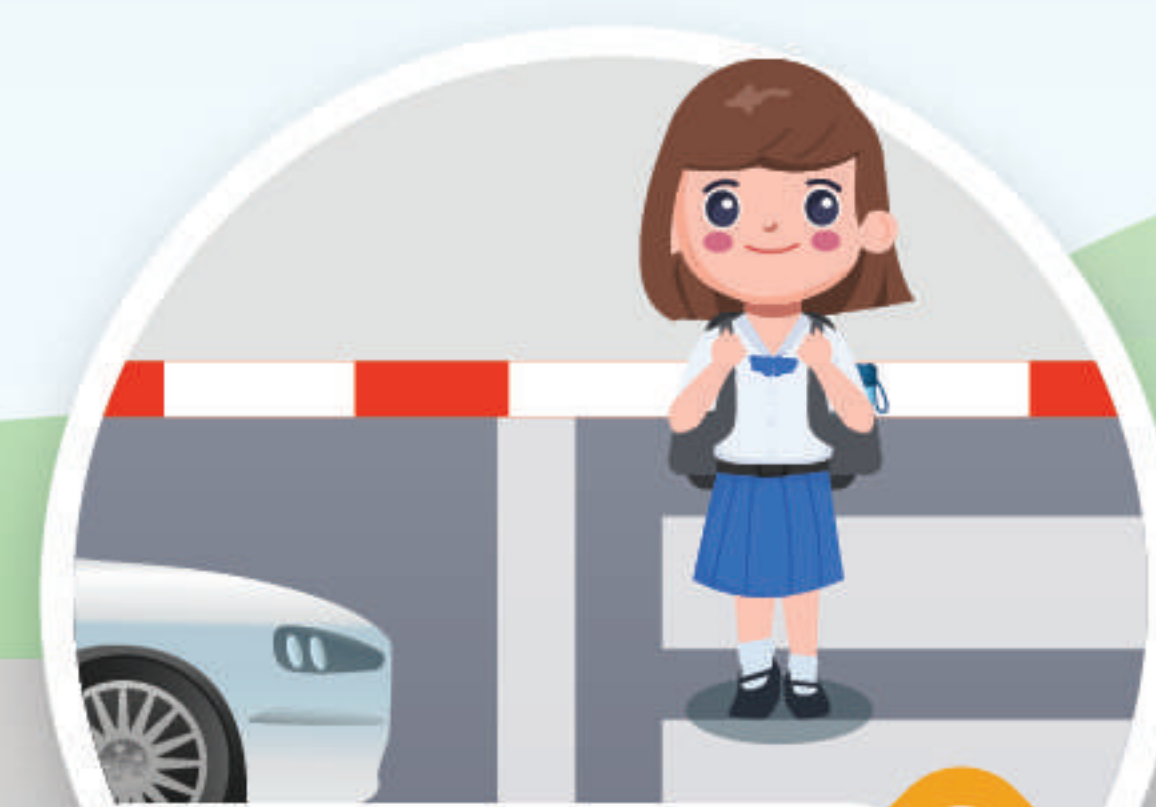
บทเรียนที่ 8

- ระยะหยุดปลอดภัย



บทเรียนที่ 9

- การวางแผนการเดินทาง



บทเรียนที่ 10

- การส่งเสริมพฤติกรรมความปลอดภัย



บทที่
1

การใช้อุปกรณ์นิรภัย

การใช้อุปกรณ์นิรภัย

การใช้อุปกรณ์นิรภัยระหว่างเดินทาง
ช่วยลดความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุในการใช้รถใช้ถนนได้

- ช่วยลดอันตราย จากอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นขณะโดยสาร
- ช่วยป้องกันไม่ให้หลุดกระเด็นออกไปนอกตัวรถขณะเกิดอุบัติเหตุ
- ช่วยลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บสาหัส ลดแรงกระแทกระหว่างตัวรถหรือวัตถุ แวดล้อมในระหว่างเกิดอุบัติเหตุ

1.1 การเลือกใช้อุปกรณ์นิรภัย

เลือกให้เหมาะสมกับประเภทยานพาหนะ ช่วงวัย ส่วนสูง ขนาดและน้ำหนักตัว
ของผู้โดยสาร และปรับให้กระชับไม่อึดอัดหรือหลวมเกินไป
ช่วยลดความเสี่ยงในการบาดเจ็บสาหัสและการเสียชีวิตได้





1.2 ที่นั่งนิรภัยสำหรับเด็ก (Car Seat) สำคัญอย่างไร?



- ช่วยรองรับแรงกระแทก ไม่ให้รู้สึกตกใจ เมื่อรถจำเป็นต้องหยุดรถเบรกกะทันหัน
- ช่วยลดความรุนแรง ป้องกันการกระเด็นจากเบาะ หลุดออกนอกตัวรถในขณะเกิดอุบัติเหตุ
- ช่วยลดโอกาสบาดเจ็บสาหัส ลดการเสียชีวิตได้ถึงร้อยละ 70



ที่นั่งนิรภัยสำหรับเด็ก (Car Seat) มีกี่ประเภท?

1-3

ช่วงอายุ



แบบติดตั้งหันหน้าไปทางด้านหลังรถ (Rear-Facing Car Seat) ลดความเสี่ยงต่อการเกิดกระดูกต้นคอหักจากการสะบัดของศีรษะ เมื่อเกิดการชนหรือเบรคอย่างรุนแรง

2-6

ช่วงอายุ



แบบติดตั้งหันหน้าไปทางด้านหน้ารถ (Forward-Facing Car Seat) เหมาะสำหรับเด็กเล็ก

4-12

ช่วงอายุ



แบบเสริม (Booster Seat) เหมาะสำหรับเด็กโต โดยจะนั่งตัวตรง หลังพิงพนัก ห้อยขาไปกับเบาะรถ มีสายคาดพาดผ่านกระดูกเชิงกราน ส่วนบนพาดผ่านหน้าอก



ที่นั่งนิรภัยสำหรับเด็ก (Car Seat) ควรติดตั้งตำแหน่งใด?

✓ ตำแหน่งที่ปลอดภัย

ในการติดตั้งที่นั่งนิรภัยสำหรับเด็ก
คือ ตำแหน่งเบาะหลังฝั่งตรงข้ามคนขับ



อันตราย! หากนั่งบนตักพ่อ-แม่ในรถยนต์

เมื่อเกิดอุบัติเหตุจะได้รับแรงกระแทกมหาศาล จากการปะทะกับพวงมาลัยหรือหลุดจากมือพุ่งไปกระแทกบริเวณกระจกหน้ารถ อาจทะลุออกไปนอกตัวรถซึ่งมีโอกาสเสียชีวิตสูง





1.3 หมวกกันน็อก สำคัญอย่างไร?

- ช่วยปกป้องศีรษะและสมองจากการกระแทก เมื่อเกิดอุบัติเหตุ
- ช่วยลดความรุนแรงต่อการบาดเจ็บ ลดความเสี่ยงในการเสียชีวิต



ใส่หมวกกันน็อกทุกครั้ง เมื่อซ้อนท้ายมอเตอร์ไซด์
ปั่นจักรยาน เล่นสเก็ตบอร์ด หรือทำกิจกรรมผาดโผน



เลือกหมวกกันน็อกให้ปลอดภัย



เลือกที่มีเครื่องหมายมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม (มอก.)
มีวัสดุแข็งแรงทนทาน น้ำหนักเบา ไม่มีรอยบุบ รอยแตกร้าว
มีกระจกหน้าและสายรัดคางที่แข็งแรง



เลือกให้เหมาะสมกับกิจกรรม

- เมื่อเดินทางด้วยมอเตอร์ไซด์ เลือกหมวกแบบปิดเต็มหน้า ช่วยป้องกันศีรษะทั้งด้านหน้า ด้านหลังไม่ให้กระแทกกับพื้น
- เมื่อปั่นจักรยาน เลือกหมวกแบบครึ่งใบ ช่วยปกป้องศีรษะ ระบายอากาศได้ดี



เลือกที่มีขนาดพอดีกับศีรษะ มีสายรัดคาง
ไม่แน่นหรือหลวมเกินไป ไม่รัดแน่นจนเกินไปจนปวดศีรษะ
เลือกที่มีสีสดใส มีลวดลายสะดุดตา มองเห็นได้ชัดเจน



หมวกกันน็อก ต้องใส่อย่างไร?



ใส่หมวกกันน็อก ปรับสายรัดคาง ให้กระชับพอดี
ป้องกันไม่ให้หมวกกระเด็นหลุดออกจากศีรษะ
ขณะเกิดอุบัติเหตุ ลดโอกาสบาดเจ็บรุนแรง



นั่งซ้อนท้ายมอเตอร์ไซค์อย่างปลอดภัย



1. ใส่หมวกกันน็อก ปรับสายรัดคางให้กระชับ

2. ไม่กินขนม เล่นโทรศัพท์ ขณะนั่งซ้อนท้าย



3. **ระวัง** สัมภาระหนักเกินไป จะเสียการทรงตัวได้

4. นั่งท่าที่ถูกต้อง ไม่โยกตัวไปมา จับหรือเกาะเอวผู้ปกครอง



5. **อันตราย** การนั่งซ้อน 3 เสี่ยงตกจากมอเตอร์ไซค์ได้
เพราะเบาะที่นั่งแคบลง พื้นที่นั่งซ้อนน้อยลง
ไม่มีที่ให้เหยียบพักเท้าเสียการทรงตัวได้ง่าย



1.4 การคาดเข็มขัดนิรภัย

เมื่อนั่งรถยนต์ส่วนบุคคลหรือรถโดยสารสาธารณะ
ต้องคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง

- ช่วยลดแรงกระแทก กับวัตถุที่พุ่งชน 80%
- ลดความเสี่ยงของการเสียชีวิตสูงถึง 60%
- การนั่งรถโดยไม่คาดเข็มขัดนิรภัย เมื่อเกิดอุบัติเหตุอาจกระเด็นหลุดออกจากตัวรถ มีโอกาสเสียชีวิตสูง



ทำไมต้องคาดเข็มขัดนิรภัย

- หากรถวิ่ง 100 กม./ชม. และคาดเข็มขัดนิรภัยจะช่วยลดความรุนแรง





คาดเข็มขัดนิรภัยให้ถูกวิธี

เข็มขัดนิรภัยจะทำงานได้เต็มประสิทธิภาพต้องคาดให้ถูกวิธี หากประสบอุบัติเหตุจะช่วยปกป้องร่างกายไม่ให้กระเด็นออกไปนอกตัวรถ ลดอาการบาดเจ็บจากแรงกระแทก

รถยนต์

- ส่วน**บน** พาดทแยงผ่านไหล่
 - ❌ ห้ามคาดชิดลำคอ และใต้วงแขน
- ส่วน**ล่าง** คาดพาดผ่านตัก หน้าขา
 - ❌ ห้ามคาดบริเวณหน้าท้อง

รถสาธารณะ

- นั่งรถโดยสารคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง
- ปรับสายคาดเองให้กระชับ เช็กให้ปลอดภัย

คาดเซฟชีวิต ลดการเสียชีวิตสูงถึง 60%

จะเป็นคนขับหรือผู้โดยสาร นั่งเบาะหน้า-เบาะหลัง
คาดเข็มขัดนิรภัยก่อนออกเดินทางนะครับ



บทที่
2

การเข้าและออกจากรถอย่างปลอดภัย



การเข้าและออกจากรถอย่างปลอดภัย

2.1 รู้จัก “ประตูที่ปลอดภัย” และการเข้า-ออกจากรถ

- ประตูที่ปลอดภัย (Safety Door) ในการขึ้นและลงรถ คือ ประตูทางด้านหลังฝั่งที่ใกล้กับทางเท้า ก่อนจะขึ้นและลงจากรถต้องตรวจสอบแล้วว่าปลอดภัย
! การขึ้น-ลงทางประตูที่ใกล้กับการจราจรที่กำลังเคลื่อนมา มีความอันตรายมาก
- การขึ้นและลงจากรถ ต้องตรวจสอบให้มั่นใจว่ารถคันอื่นๆ โดยรอบจอดสนิทและปลอดภัย ถึงแม้จะเป็นการขึ้นและลงจากรถในช่องที่จอดรถก็ตาม เนื่องจากอาจอยู่ในขณะที่รถข้างๆ อาจจะกำลังเคลื่อนตัว
- การขึ้นรถ ให้รอจนมั่นใจว่า ผู้ใหญ่เห็นว่าปลอดภัยแล้วและอนุญาตให้ขึ้นรถ หากไม่แน่ใจว่าปลอดภัยหรือสงสัยให้ถามผู้ใหญ่ก่อนขึ้นรถเสมอ
- การลงจากรถ ให้รออยู่ในรถจนมั่นใจว่าผู้ใหญ่เห็นว่าปลอดภัยและอนุญาตให้ลงจากรถ หากไม่แน่ใจว่าปลอดภัยหรือสงสัยให้ถามผู้ใหญ่ก่อนลงจากรถ หากผู้ใหญ่ลงจากรถแล้ว ให้เรียกหรือสอบถามทันทีว่าจะต้องทำอะไร



2.2 ทักษะเอาตัวรอด เมื่อติดอยู่ในรถคนเดียว

การติดอยู่ในรถลำพัง เป็นเรื่องอันตราย จะต้องเจอกับอากาศร้อน อึดอัด ไม่มีอากาศหายใจ จะต้องขอความช่วยเหลือเพื่อออกจากรถให้ได้

1. มีสติ



2. บีบแตร เป็นจังหวะ จนกว่าจะมีคนมาช่วย



3. มองหาปุ่มปลดล็อกประตู



4. ถ้ายังเปิดประตูไม่ออก ให้หาที่เปิดกระจก ส่งเสียงเรียกจนกว่าจะมีคนมาช่วย



หากมีโทรศัพท์มือถือ ให้คุณพ่อคุณแม่ สอนการใช้งานเบื้องต้น เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน ติดอยู่ในรถคนเดียวต้องกดโทรหาทันที





สอนทักษะ เอาตัวรอด

เมื่อติดอยู่ในรถคนเดียว



สอนให้รู้
การติดอยู่ในรถ
เป็นเรื่องอันตราย



สอนให้เปิด-ปิด ประตูรถเป็น
ใช้มือเปิดด้วยตัวเอง
เพื่อสร้างการจดจำ



เรียนรู้ การบีบแตรรถ
บีบแตรให้เสียงดัง เป็นจังหวะ
จนกว่าจะมีคนมาช่วย



ฝึกให้เปิดกระจกรถเป็น
จะทำให้หายใจได้
มีอากาศถ่ายเท



สอนให้รู้จักปุ่มปลดล็อกประตูรถ
กดปลดล็อกด้วยตัวเอง



เรียนรู้ได้ไว เมื่อลงมือทำด้วยตัวเอง

จำลองสถานการณ์ ฝึกทำซ้ำๆ
ดูภาพยนตร์ การ์ตูน คลิปวิดีโอจำลองเหตุการณ์
อธิบายประกอบจะจดจำได้มากขึ้น



บทที่
3

การหลีกเลี่ยงการรบกวนคนขับ

การหลีกเลี่ยงการรบกวนคนขับ

ระวัง! พฤติกรรมที่รบกวนสมาธิผู้ขับรถ

- การพูดคุยหยอกล้อกัน
- การเปิดเพลงเสียงดัง
- การทานอาหารหรือเครื่องดื่ม
- การใช้โทรศัพท์มือถือ

✓ ข้อควรปฏิบัติเมื่ออยู่บนรถ

- ปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ใหญ่
- สอบถามผู้ใหญ่ที่คอยดูแล เมื่อต้องการการช่วยเหลือ





บทที่
4

การข้ามถนนและการเดินเท้า



การข้ามถนนและการเดินเท้า

4.1 การข้ามถนน (หยุด มอง ฟัง คิด และจับมือผู้ใหญ่)

เลือกจุดข้ามถนนปลอดภัย



สะพานลอย



ทางม้าลาย



ทางข้ามหน้าโรงเรียน



ทางข้ามที่มีสัญญาณไฟ
คนข้ามถนน



ถนนที่มีเกาะกลาง โดยให้ข้ามไปหยุดที่เกาะกลางก่อน
เมื่อเห็นว่าปลอดภัยจึงข้ามต่อ

! ไม่ข้ามถนนบริเวณหัวมุมถนน จุดอับสายตา
จุดที่มีสิ่งกีดขวางการมองเห็นของผู้ขับขี่ เช่น เสาไฟ ต้นไม้ เป็นต้น

ใช้หลัก “หยุด มอง ฟัง คิด” ก่อนข้ามถนน



หยุด มอง ฟัง และคิด ก่อนข้ามถนน

หยุด ควรหยุดและยืนบนขอบถนนหรือขอบฟุตบาท เมื่อผู้ใหญ่บอกให้หยุด

มอง มองดูรถจากทางขวา มองทางซ้าย และมองทางขวาอีกครั้ง

ฟัง ฟังเสียงรถและการจราจรที่กำลังใกล้เข้ามาในทุกทิศทาง

คิด มีสติ คิดให้แน่ใจว่าปลอดภัยแล้วจึงข้ามถนน อย่าสนใจอย่างอื่น เมื่ออยู่ใกล้การจราจร

จับมือผู้ใหญ่เสมอ เด็กเล็กต้องจับมือผู้ใหญ่ในระหว่างข้ามถนน เมื่ออยู่ใกล้ถนน

“ยกมือขึ้นขณะเดินข้ามทางม้าลาย” จะช่วยให้เห็นตำแหน่งการเดินว่าเดินพ้นรถ แล้วหรือไม่

เพราะส่วนสูงของเด็กอาจอยู่ตำแหน่งต่ำกว่าระดับสายตาผู้ขับขี่ และยังช่วยให้ผู้ขับ ที่มองเห็น

เด็กจากระยะไกล และลดความเร็วลงอีกด้วย

ยืนให้ห่างจากถนน เมื่อมีรถเข้ามาหรือออกไป คนขับอาจมองไม่เห็นเรา

ข้ามถนน อย่างปลอดภัย



หยุดรอ สัญญาณไฟเขียว
สำหรับคนข้ามถนน



มอง มองซ้าย-ขวาให้ดี



ฟัง ฟังเสียงรถ สัมรอบตัว



คิด ประเมินความเสี่ยงก่อนข้าม



เดินข้าม ไม่ควรวิ่ง อาจสะดุดล้ม





4.2 การเดินเท้า

- เดินบนทางเท้า เป็นพื้นที่ซึ่งมีไว้สำหรับคนเดิน
 - จับมือกับผู้ใหญ่เสมอ ต้องเชื่อฟังผู้ใหญ่เมื่ออยู่ใกล้กับถนนและการจราจร
 - การเดินในบริเวณที่ไม่มีทางเท้า ให้เดินสวนทางกับทิศทางของรถ เดินให้ห่างจากการจราจร เพื่อให้ผู้ขับขี่มองเห็นผู้เดินเท้าและผู้เดินเท้ามองเห็นรถที่กำลังเคลื่อนเข้ามา
- !** ต้องระวัง การเดินในบริเวณท้องถนนที่มีรถขนาดใหญ่ เช่น รถบรรทุก รถโดยสารประจำทาง ผู้เดินเท้าควรหยุดให้ห่างจากถนน เมื่อรถขนาดใหญ่กำลังใกล้เข้ามา และคอยจนกว่ารถจะผ่านไป ในกรณีที่รถขนาดใหญ่แล่นมาด้วยความรวดเร็วจะเกิดอุบัติเหตุที่อาจส่งผลให้การทรงตัวได้ยากและอาจเป็นอันตรายได้



4.3 การปลูกฝังความปลอดภัยในการข้ามถนน

การข้ามถนนที่ปลอดภัย คือ การข้ามสะพานลอย หากไม่มีสะพานลอย จึงข้ามทางม้าลาย

- สังเกตลักษณะของทางม้าลาย เป็นเส้นตรง มีสีดำสลับขาวหรือแดงสลับขาว
- จุดจำหน่ายตำแหน่งทางข้าม เป็นสัญลักษณ์แสดงจุดสำหรับข้ามถนน
- รอสัญญาณไฟคนข้าม จะมีรูปคนเดินข้าม ไฟสีแดงให้หยุดรอห้ามเดินข้ามถนน ไฟสีเขียว ให้เดินข้ามถนนได้
- มองขวา มองซ้าย และมองขวา ดูให้แน่ใจ ว่ารถหยุดสนิทแล้ว จึงเดินข้ามไป



“ยกมือขึ้นขณะเดินข้ามทางม้าลาย”



ช่วยให้เห็นตำแหน่งการเดิน ว่าเดินพ้นรถแล้วหรือไม่ เพราะส่วนสูงของเด็กอาจไม่อยู่ในระดับสายตาผู้ขับขี่ ยังช่วยให้ผู้ขับขี่มองเห็นเด็กได้จากระยะไกล และลดความเร็วลงอีกด้วย

“จดจ่อกับการเดินข้ามถนน ไม่เล่นโทรศัพท์หรือเล่นกับเพื่อน”

เด็กเล็กไม่ควรข้ามถนนตามลำพัง ควรให้ผู้ใหญ่พาข้ามถนนเสมอ





คุณลักษณะอันพึงประสงค์

ข้ามถนนปลอดภัย



1 สังเกต ทางม้าลาย

ลักษณะเส้นตรง
สลับช่องในแนวขวาง



2 จดจำ

ป้ายสัญลักษณ์
เขตทางข้ามถนน

รถทุกชนิดต้องหยุด
ให้คนข้ามไปก่อน



3 รอ สัญญาณไฟคนข้าม

- ไฟรูปคนสีแดง ❌ ห้ามข้าม
- ไฟรูปคนสีเขียว ✅ ข้ามได้



4 มองขวา มองซ้าย

มองขวาอีกครั้ง
หมั่นมองไปด้านข้างให้แน่ใจ
ว่ารถหยุดให้ข้าม

5 ยกมือขึ้น ขณะเดินข้ามทางม้าลาย





บทที่
5

ปัจจัยเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุ
(คน รถ ถนน และสภาพแวดล้อม)

ปัจจัยเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุ (คนรถ ถนน และสภาพแวดล้อม)

5.1 สภาพแวดล้อมในการจราจร

เด็กมีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บและเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนน โดยเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น การข้ามถนนโดยไม่ระวัง การเล่นใกล้ถนน การขับรถเร็วในเขตโรงเรียนหรือชุมชน หรือสภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย เป็นต้น เนื่องจากเด็กยังมีพัฒนาการไม่เต็มที่ และองค์ประกอบทางการจราจรที่มีผลต่ออุบัติเหตุ ซึ่งเกิดจากคน รถ ถนน และสภาพแวดล้อม



องค์ประกอบในการจราจรที่ควรรู้จัก

- **ทางเท้า** คือ ทางสำหรับคนเดิน มักจะสูงกว่าถนนและมีขอบกั้นแยกจากกัน
- **ถนน** คือ พื้นผิวที่รถวิ่งไปมา เป็นพื้นที่เสี่ยงอันตราย ไม่ควรเดินเข้าใกล้
- **รถ** คือ ยานพาหนะที่วิ่งไปมาบนถนน ซึ่งมีทั้งรถจักรยานยนต์ รถยนต์ รถกระบะ รถโรงเรียน
- **ทางม้าลาย** คือ ทางสำหรับใช้เดินข้ามถนนอย่างปลอดภัย มีสีดำสลับกับสีขาวบนพื้นถนน
- **สะพานลอย** คือ สะพานที่ใช้ในการข้ามถนนเพื่อความปลอดภัย
- **สัญญาณไฟจราจร** คือ สัญญาณไฟที่ปรากฏตามแยกถนน ทางเดินเท้า และสถานที่อื่นๆ เพื่อควบคุมการจราจรบนท้องถนน





ยานพาหนะที่ควรรู้จัก



รถยนต์ส่วนบุคคล

ลักษณะ : รถที่มีขนาดเล็กถึงกลาง ใช้โดยสารสำหรับครอบครัวหรือกลุ่มเล็กๆ

อันตราย : ระวังการเปิด-ปิดประตู เมื่อต้องขึ้น-ลงรถ อันตรายจากการเดินทางที่ไม่ระมัดระวัง



รถบรรทุก

ลักษณะ : รถที่มีขนาดใหญ่ ใช้สำหรับขนส่งสินค้า

อันตราย : ไม่ควรเข้าใกล้ล้อรถ ไม่ควรแทรกเข้าด้านข้าง ขณะที่รถบรรทุกกำลังเลี้ยว ไม่เข้าใกล้บริเวณจุดบอดรอบตัวรถ



รถโดยสารประจำทาง (รถเมล์)

ลักษณะ : รถขนาดใหญ่ บรรทุกผู้โดยสารเป็นจำนวนมาก โดยมีการกำหนดเส้นทางไว้

อันตราย : ระวังเมื่อขึ้น-ลงจากรถ ไม่วิ่ง ไม่หยอกล้อกันบนรถ



จักรยานยนต์

ลักษณะ : มีสองล้อ มักพบมากในเมือง ใช้ความเร็วสูง

อันตราย : เมื่อนั่งโดยสารต้องใส่หมวกกันน็อก รัดสายรัดคางให้กระชับทุกครั้ง ระวังไม่ให้เสื้อหรือส้นเท้าเข้าซี่ล้อ



จักรยาน

ลักษณะ : มีสองล้อ ใช้พลังคนปั่น

อันตราย : ใส่หมวกกันน็อกทุกครั้ง ระวังมากขึ้น เมื่อต้องปั่นในบริเวณที่มียานพาหนะอื่นๆ

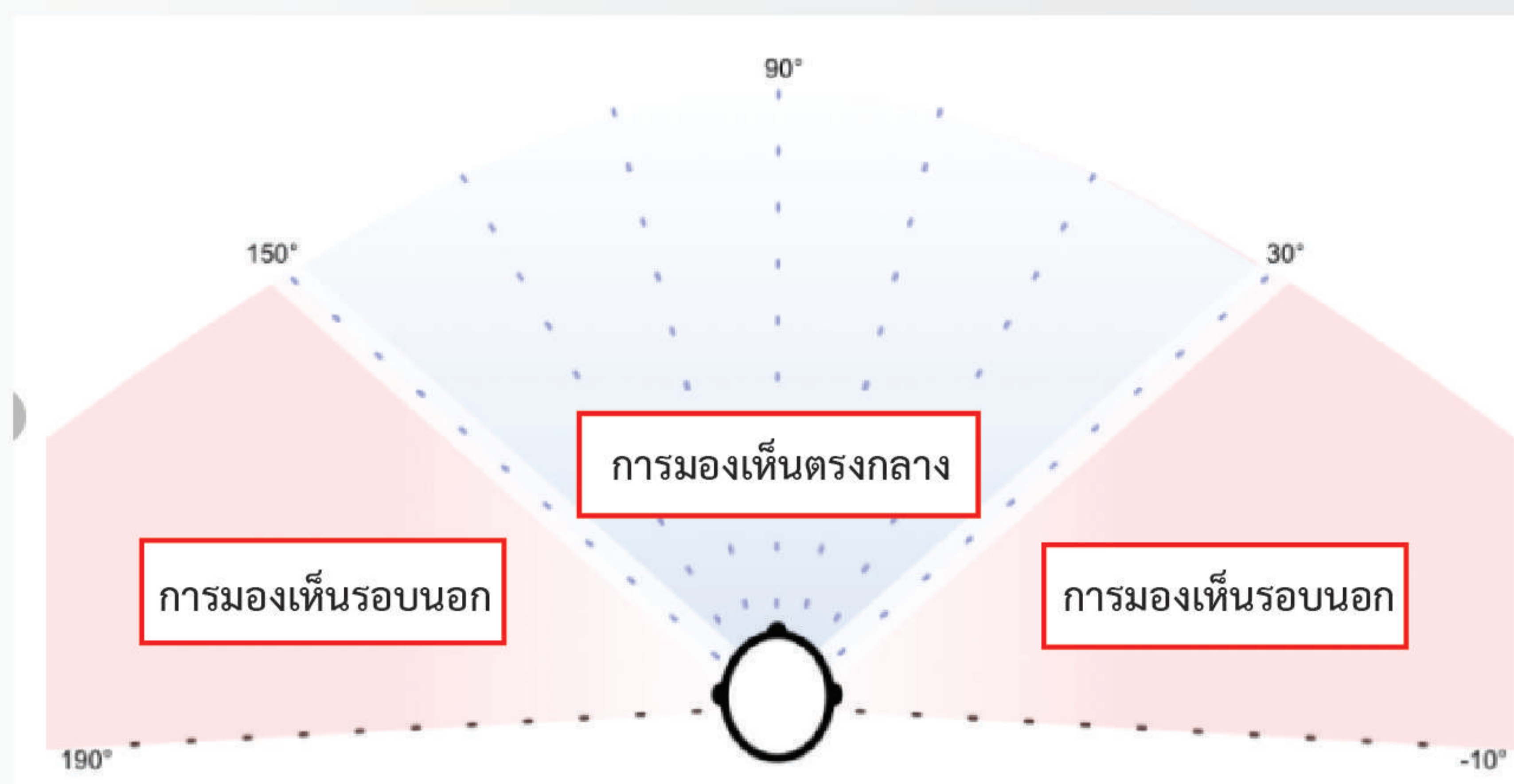
5.2 ข้อจำกัดทางกายภาพของเด็ก

1 ทักษะในการฟัง

- เด็กยังพัฒนาทักษะการฟังได้ยังไม่เต็มที่ ควรตั้งใจฟังเสียงรถและการจราจรที่กำลังใกล้เข้ามาในทุกทิศทาง

2 ทักษะการมองเห็น

- มุมของการมองเห็นของเด็กจะสามารถมองเห็นได้เพียง 1 ใน 3 ของผู้ใหญ่ ดังนั้น จึงต้องหันมองดูรถจากทางขวา มองซ้ายและมองขวาอีกครั้งให้แน่ใจ ถ้าปลอดภัยจึงข้ามถนนได้



3 ร่างกายของเด็กมีขนาดเล็ก

- ก่อนจะข้ามถนน ควรยกมือขึ้นเพื่อให้ผู้ขับขี่เห็นและหยุดรถให้ข้าม และยังช่วยให้เห็นตำแหน่งการเดินว่าเดินพ้นรถแล้วหรือไม่

4 ร่างกายของเด็กยังไม่แข็งแรง

- เมื่อเด็กๆ ประสบอุบัติเหตุมีโอกาสดาบเจ็บรุนแรงมากกว่าวัยอื่น





ทำไม? เด็กไม่ควรเข้าใกล้รถยนต์

จุดบอด หรือจุดอับสายตา เป็นจุดที่ผู้ขับรถไม่อาจมองเห็นได้
เด็กๆ จึงต้องระมัดระวังและไม่เล่นใกล้บริเวณรถที่จอดอยู่



ไม่เล่นหรืออยู่ใกล้ ด้านข้างรถ

อันตราย! เด็กยังมีความสูงไม่มาก
เป็นจุดบอดที่ผู้ขับรถมองไม่เห็น



ไม่เล่นหรืออยู่ใกล้ ด้านหน้า-หลังรถ

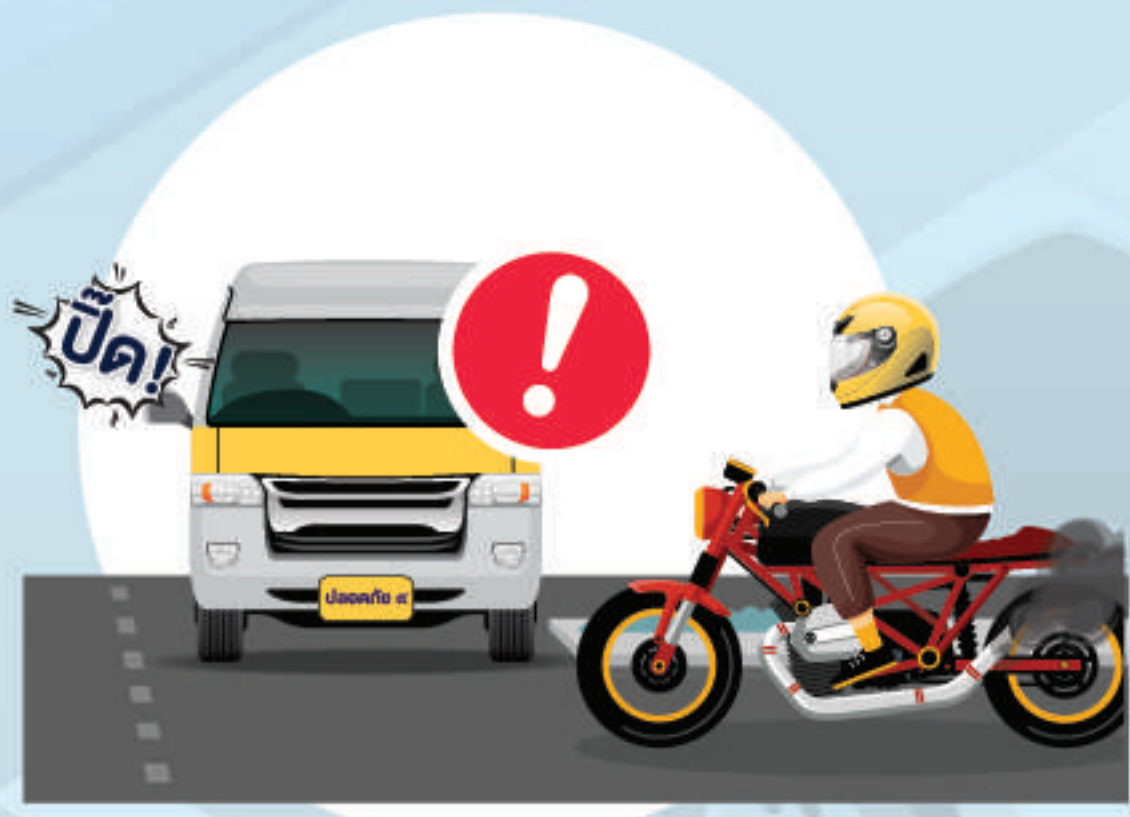
การนั่งเล่นอยู่บริเวณหน้ารถ-หลังรถ คนขับจะไม่สามารถมองเห็นได้
เพราะด้วยระดับความสูงของรถ ทำให้เกิดจุดบอดในการมองเห็น

ไม่วิ่งเล่นบริเวณรอบตัวรถ



5.3 พื้นที่เสี่ยงอุบัติเหตุ

- ใช้ความระมัดระวังมากขึ้น มีสติอยู่ตลอดเวลา เมื่อต้องเดินเท้า หรืออยู่ใกล้บริเวณพื้นที่ดังกล่าว



ทางเข้า-ออกซอย

อาจมีรถพุ่งออกมาขณะเดินผ่านได้



เขตก่อสร้าง

ระมัดระวังหลุมบ่อ หรือเศษวัสดุก่อสร้าง ที่อาจตกลงมาจากด้านบนได้



พื้นที่การจราจรหนาแน่น

มีปริมาณรถมาก ให้ระวังรถคันอื่นขับซี้แทรกเลน จนไม่ทันระวังคนเดินเท้า



ถนนที่ไม่มีทางเท้า

ต้องใช้ทางเดินร่วมกับรถที่สัญจรผ่านไป-มา ควรเดินอย่างระมัดระวัง และเดินสวนกับทิศทางรถ



ห้ามเล่นใกล้กับถนน

เลือกเล่นในบริเวณปลอดภัยและห่างจากถนน



ห้ามอยู่ใกล้รถยนต์ที่สตาร์ทเครื่อง

เนื่องจากเด็กมีขนาดเล็ก ผู้ขับขี่รถอาจไม่ทันสังเกตเห็น จนอาจเกิดอุบัติเหตุได้



5.4 พฤติกรรมที่จักรยานเสี่ยงอันตราย



ห้ามขี่ท่าผาดโผน

ห้ามขี่จักรยานโดยประมาทหรือน่าหวาดเสียว



ห้ามขี้ปล่อยมือ

โดยไม่จับคันบังคับจักรยาน



ห้ามนั่งบนอานโดยส่างขณะขี่จักรยาน

การขี่จักรยานต้องนั่งบนอานที่นั่งตามปกติ



ห้ามถือสิ่งของขณะขี่จักรยาน

เพราะอาจกีดขวางการบังคับรถได้

ใส่หมวกกันน็อกทุกครั้ง ที่ขี่จักรยาน

เลือกหมวกให้พอดีกับศีรษะ
ปรับสายรัดคางให้กระชับ
ป้องกันอุบัติเหตุบริเวณศีรษะ

สวมสนับเข่าและสนับศอก



บทที่
6

กฎจราจรสำหรับเด็กและเยาวชน

กฎจราจรสำหรับเด็กและเยาวชน

6.1 สัญญาณไฟจราจร

ไฟสีแดง “ให้รถหยุด”

ให้ผู้ขับขี่หยุด คนเดินเท้าข้ามได้ มองรถให้ดี

ไฟสีเหลืองอำพัน “เตรียมหยุดรถ”

หากขับเลยเส้นให้รถหยุดไปแล้ว ให้ขับต่อไป คนเดินเท้า หยุดรอให้ไฟจราจรเป็นสีแดง และรถทุกคันหยุดสนิท จึงข้ามได้

ไฟสีเขียว “ให้รถไป”

ให้ขับรถต่อไปได้ เว้นแต่จะมีเครื่องหมายจราจร กำหนดไว้เป็นอย่างอื่น คนเดินเท้า ห้ามข้ามถนนโดยเด็ดขาด





6.2 สัญญาณไฟคนข้ามถนน



ไฟสีแดง ห้ามเดินข้ามถนน ให้หยุดรออยู่บนทางเท้าหรือในเขตปลอดภัย



ไฟสีเขียว ให้คนเดินเท้าข้ามถนนได้

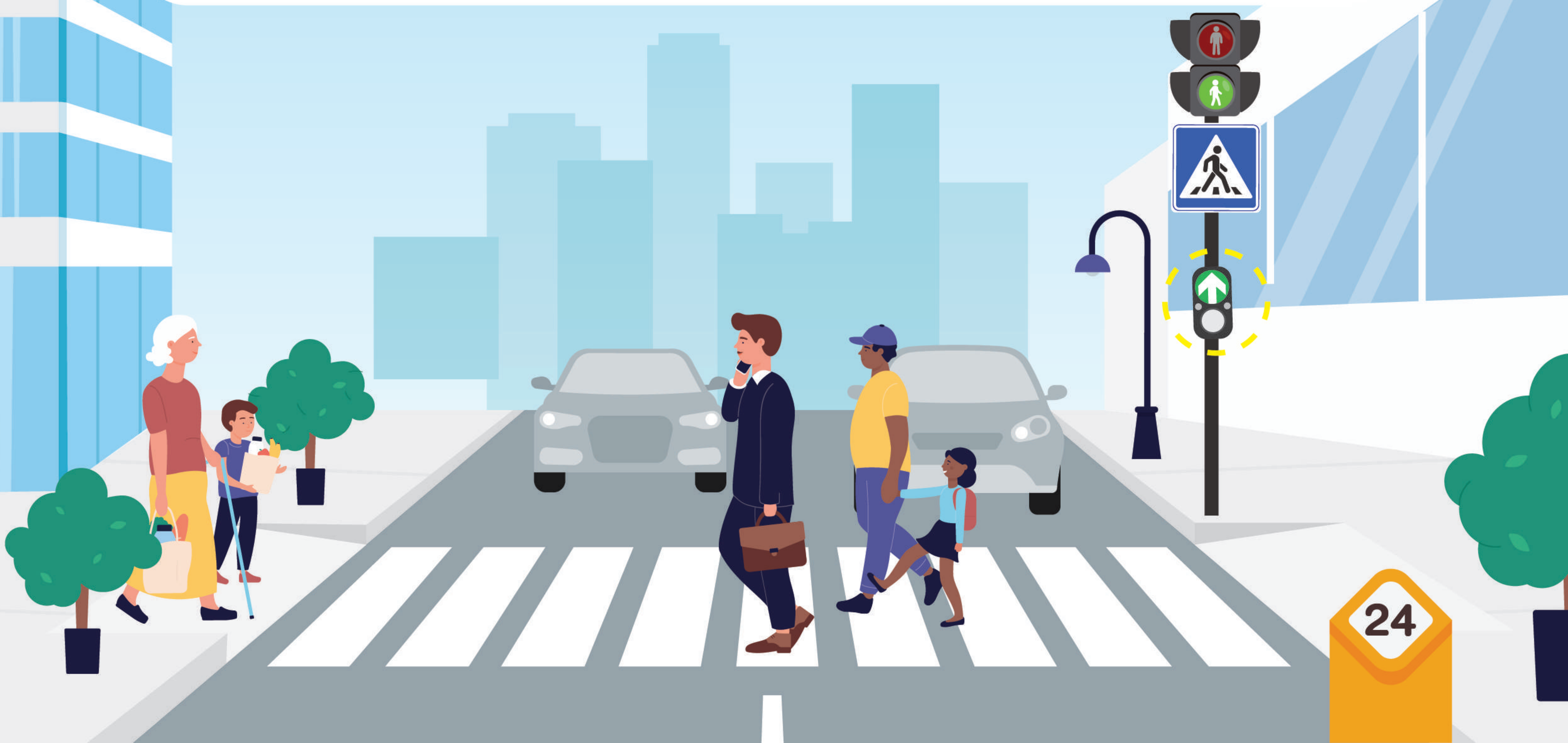


ไฟสีเขียวกะพริบ ให้คนเดินเท้าที่ยังไม่ได้ข้ามถนน หยุดรอบนทางเท้าหรือบนเกาะกลางถนน หรือในเขตปลอดภัย แต่หากกำลังข้ามถนนให้ข้ามไปโดยเร็ว



ขั้นตอนการใช้ “สัญญาณไฟคนข้ามถนน”

- กดปุ่มสัญญาณไฟคนข้ามถนน ควรออกแรงกดให้เพียงพอ เพื่อให้แน่ใจว่าปุ่มสัญญาณถูกเปิดใช้งาน
- รอสัญญาณไฟเปลี่ยนเป็นสีเขียว ให้หยุดและยืนบนขอบถนน หรือขอบฟุตบาท รอจนกว่าสัญญาณไฟสีแดงเปลี่ยนเป็นสีเขียว
- ข้ามถนนด้วยความระมัดระวัง รอจนรถทั้งสองฝั่งหยุดสนิท แน่ใจว่าปลอดภัยแล้ว ให้เดินข้ามถนนด้วยความระมัดระวัง
- กรณีที่สัญญาณไฟสีเขียวกะพริบ ควรเร่งฝีเท้าข้ามถนนด้วยความระมัดระวัง



6.3 เครื่องหมายจราจรที่ควรรู้จัก

รู้จักเครื่องหมายจราจรที่พบเจอได้ในชีวิตประจำวัน ใกล้บริเวณโรงเรียน หรือระหว่างทางกลับบ้าน เพื่อเป็นพื้นฐานในการใช้ถนนร่วมกับผู้อื่นอย่างปลอดภัย



ป้ายหยุด



ป้ายช่องเดินรถประจำทาง



ป้ายห้ามจอด



ป้ายสัญญาณจราจร



ป้ายโรงเรียนระวางเด็ก



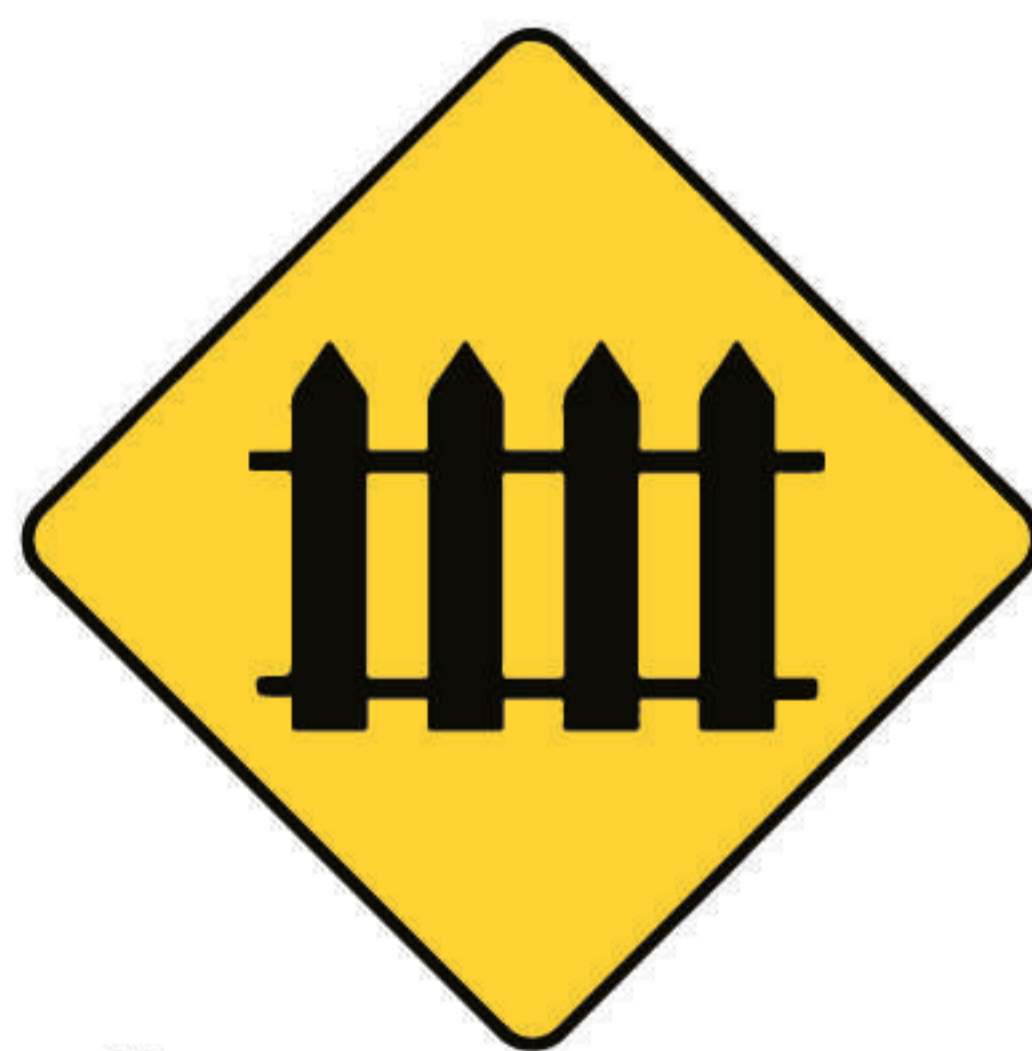
ป้ายระวางคนข้ามถนน



ป้ายระวางสัตว์



ป้ายทางข้ามรถไฟ
ไม่มีเครื่องกั้นทาง



ป้ายทางข้ามรถไฟ
มีเครื่องกั้นทาง



ป้ายตำแหน่งทางข้าม



บทที่
7

การโดยสารรถสาธารณะ



การโดยสารรถสาธารณะ

✓ 7.1 ขั้นตอนโดยสารรถสาธารณะปลอดภัย

- ยืนรอรถให้ห่างจากถนน และระมัดระวังรถที่กำลังเคลื่อนที่เข้ามา
- ส่งสัญญาณเรียกรถ โดยการยื่นมือซ้ายออกไปในแนวตรง เพื่อให้ผู้ขับรถสามารถเห็นและหยุดได้ทัน
- รอให้รถหยุดสนิท และรอให้ผู้โดยสารลงจากรถก่อน จึงขึ้นรถได้
- เดินอย่างระวัง ไปยังที่นั่งโดยสารที่ยังว่างอยู่
- หาทันที่จับ หากไม่มีที่นั่งว่างบนรถ
- เก็บสัมภาระ ให้พ้นทางเดินและไม่กีดขวางผู้โดยสารอื่น



- อย่ายืนพิงประตู หลีกเลี่ยงการยืนใกล้ประตู
- ไม่ยืนส่วนของร่างกายออกนอกกรงโดยสาร
- ไม่รบกวนผู้ขับขี่และผู้โดยสารท่านอื่น



- สังเกตและปฏิบัติตาม คำแนะนำในการโดยสาร เช่น ห้ามรับประทานอาหาร
- เมื่อต้องการลงตรงป้ายหยุดรถ ให้ลุกเดินไปทางประตูทางออก และกดปุ่มหรือแจ้งคนขับ
- ลงจากรถเมื่อรถหยุดสนิท และสังเกตคำแนะนำ รถโดยสารบางคันอาจให้ลงประตูด้านหน้า หรือด้านหลังรถ
- เมื่อลงจากรถ ให้หยุดรอจนกว่ารถออกตัวไปก่อน ไม่รีบข้ามถนน ไม่เดินตัดหน้ารถโดยสาร และไม่ควรอยู่ใกล้รอบตัวรถ เนื่องจากเป็นพื้นที่จุดบอดของรถ ผู้ขับขี่มองไม่เห็น อาจเกิดอุบัติเหตุได้





ขึ้น-ลง รถโดยสาร

อย่างปลอดภัย



ยืนรอให้ห่างจากถนน
ระมัดระวังรถ
ที่กำลังเคลื่อนที่เข้ามา

รอให้รถหยุดสนิท จึงขึ้นรถ
เดินอย่างระมัดระวังไปยังที่นั่ง

อย่ายืนพิงประตู
หลีกเลี่ยงการยืนใกล้ประตู
และควรเก็บสัมภาระไม่ให้กีดขวาง
ทางเดินหรือผู้โดยสารอื่น

• เมื่ออยู่บนรถ ไม่ยื่นศีรษะ ยืนแจนออกนอกตัวรถ •

✘ ไม่รบกวนผู้ขับขี่และผู้โดยสารท่านอื่น เช่น ส่งเสียงดัง เล่นหยอกล้อกัน



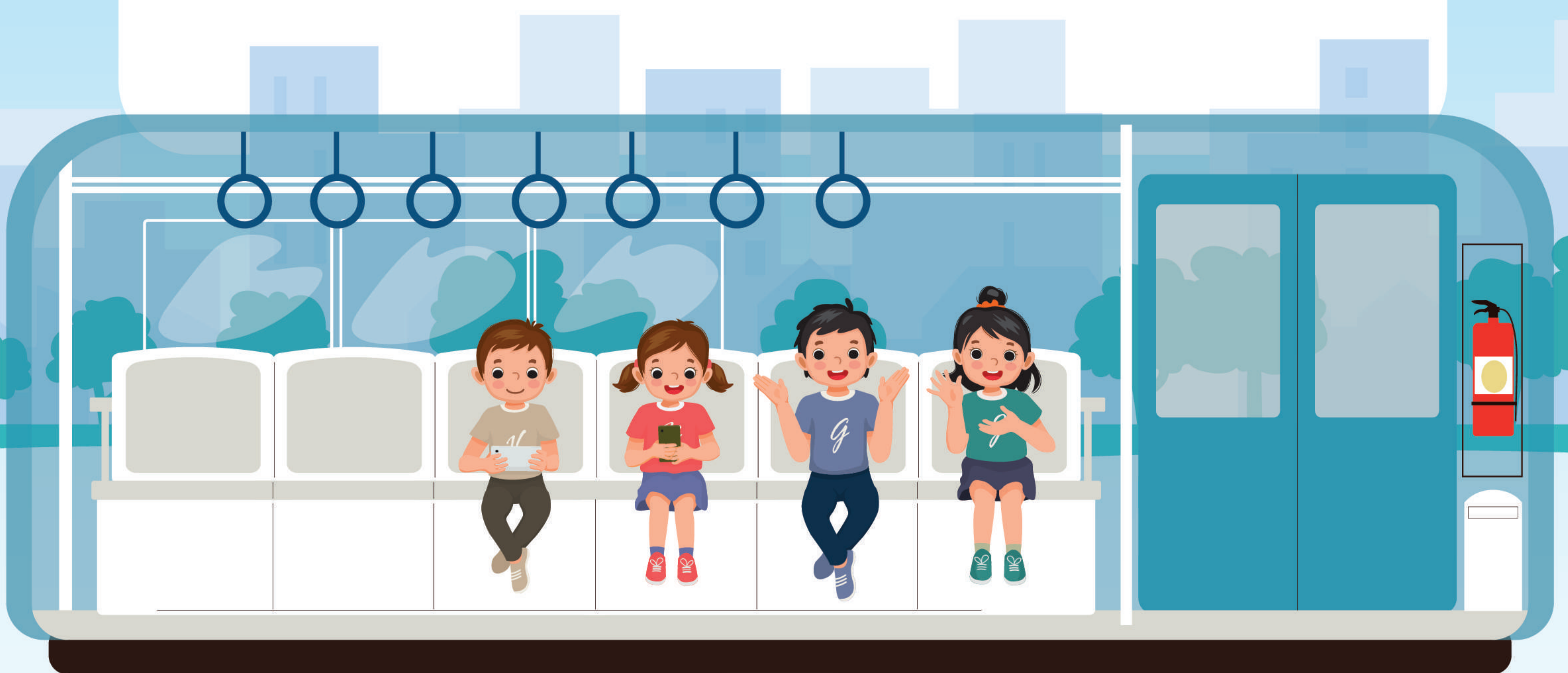
• ลงจากรถ เมื่อรถหยุดสนิท

ไม่ยืนอยู่ใกล้บริเวณรอบตัวรถ
ซึ่งเป็นพื้นที่จุดบอด ผู้ขับรถจะมองไม่เห็นก่อนออกรถ
ควรหยุดรอให้รถออกตัวไปก่อน ไม่เดินตัดหน้ารถเพื่อรับข้ามถนน



✓ 7.2 การโดยสารรถไฟอย่างปลอดภัย

- ยืนรอบนชานชาลา ในพื้นที่ที่กำหนดไว้ ห้ามพึ่งประตูกั้นชานชาลา
- รอให้รถไฟหยุดสนิท และผู้โดยสารในรถลงจากรถไฟ จึงขึ้นรถได้
- ก้าวขึ้นรถไฟด้วยความระมัดระวัง ระวังช่องว่างระหว่างชานชาลากับตัวรถไฟ ระวังประตูหนีบมือหรือส่วนของร่างกาย
- หาที่นั่งที่ว่างอยู่ หากไม่มีที่นั่งให้ยืนและจับที่ยึด
- ไม่ยืนพึ่งประตู หรือยืนใกล้ประตู เก็บสัมภาระไม่ให้กีดขวางผู้อื่น
- ไม่รบกวนผู้โดยสารท่านอื่น เช่น การใช้โทรศัพท์มือถือ ถ่ายรูป หรือส่งเสียงดัง
- สังเกตและปฏิบัติตามคำแนะนำ เช่น ห้ามรับประทานอาหาร
- ออกจากรถ เมื่อรถไฟจอดหยุดสนิท





บทที่
8

ระยะหยุดรถปลอดภัย

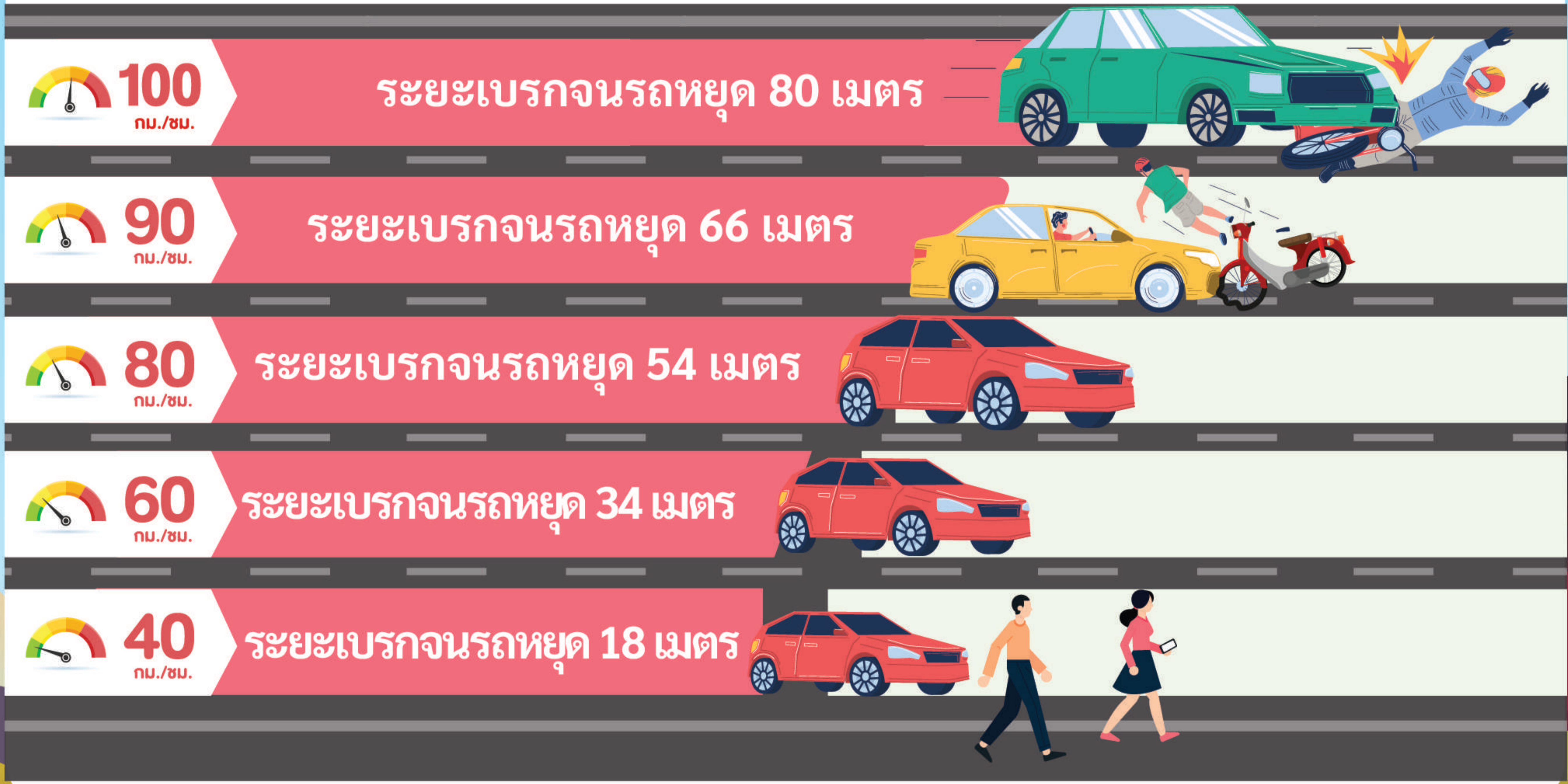


ระยะหยุดรถปลอดภัย

ความเร็วของการขับที่มีผลต่อความรุนแรงในการเกิดอุบัติเหตุ

คนเดินเท้าต้องอยู่ห่างจากยานพาหนะในระยะที่ปลอดภัย เพราะรถจะหยุดได้ต้องใช้ระยะทางในการรับรู้ การตัดสินใจของคนขับและการเบรก

ยานพาหนะทุกคันบนท้องถนนจะมีระยะเบรก เพื่อหยุดรถได้อย่างปลอดภัย ซึ่งระยะเบรกที่ปลอดภัย จะแปรผันไปตามความเร็วของรถ เท่ากับว่า หากยิ่งขับรถเร็ว = ยิ่งต้องใช้ระยะเบรกในการหยุดรถมากขึ้น



เมื่อข้ามถนนจึงต้องดูให้แน่ใจว่า ยานพาหนะเบรก และหยุดรถอย่างปลอดภัยก่อน เพราะการข้ามถนนเมื่อไม่มีทางม้าลาย เป็นสถานการณ์ที่ต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ ต้องคำนึงถึงระยะเบรกของรถ เพื่อความปลอดภัยของตัวเองและผู้ใช้งานคนอื่นๆ โดยปฏิบัติตามขั้นตอนและข้อควรระวัง ดังนี้

- **มองขวา มองซ้าย และมองขวาอีกครั้ง** ตรวจสอบให้แน่ใจว่าไม่มีรถกำลังเคลื่อนตัวเข้ามาใกล้ในระยะอันตราย ก่อนก้าวข้าม
- **เลือกจุดข้ามถนนที่มองเห็นได้ชัดเจน** หลีกเลียงการข้ามถนนในบริเวณที่มีสิ่งกีดขวาง เช่น โค้งถนน บ้ายโฆษณา หรือรถที่จอดบดบังทัศนวิสัย
- **ข้ามถนนในจังหวะปลอดภัย**
 - ✓ รอให้มีช่องว่างระหว่างรถมากพอ
 - ✓ รอจนรถหยุด
 - ✓ รอจนรถผ่านไปทั้งหมด
 จึงข้ามถนนอย่างปลอดภัย





บทที่
9

การวางแผนการเดินทาง
(การโดยสารและการเดินทางไปโรงเรียน)



การวางแผนการเดินทาง (การโดยสารและการเดินทางไปโรงเรียน)



ขั้นตอนการวางแผนการเดินทาง

- การเตรียมสัมภาระ เช่น เก็บของในกระเป๋าและปิดกระเป๋า เตรียมค่าโดยสาร หรือบัตรโดยสาร เตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็น
- วางแผนเส้นทาง จุดเริ่มต้น-จุดหมายปลายทาง สายรถโดยสารประจำทางที่จะขึ้น ป้ายหยุดรถโดยสารจุดเริ่มต้น-จุดหมายปลายทาง
- วางแผนสำรอง หากเดินทางผิดพลาด เช่น รถประจำทางสายอื่นที่ไปได้ หากพลาดรถประจำทางสายที่เลือกไว้ และข้อมูลติดต่อหากเกิดเหตุฉุกเฉินหรือหลงทาง
- ประเมินระยะเวลาในการเดินทาง เพื่อให้สามารถไปถึงจุดหมายได้ทันเวลา
- จัดเวลาพัก ในกรณีที่เดินทางไกลหรือเดินทางเวลานาน เพื่อลดความเมื่อยล้า รับประทานอาหาร ในจุดจอดพักรถที่ปลอดภัย



ระหว่างการเดินทาง

- สวมหมวกกันน็อก คาดเข็มขัดนิรภัย
- ไม่ทำพฤติกรรมรบกวนคนขับ
- สังเกตป้ายคำแนะนำ และอุปกรณ์ฉุกเฉิน
- สังเกตความถูกต้องของเส้นทาง
- เรียกผู้ใหญ่เพื่อขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น



บทที่
10

การส่งเสริมพฤติกรรมความปลอดภัย

การส่งเสริมพฤติกรรมความปลอดภัย

พฤติกรรมและนิสัยด้านความปลอดภัยที่ดี

เกิดได้จากการสร้างทัศนคติที่ดี และสามารถพัฒนาได้อย่างต่อเนื่องโดยต้อง

- มีความเข้าใจด้านความปลอดภัย
- การฝึกฝนทักษะด้านความปลอดภัย

อิทธิพลจากคนรอบข้าง การส่งเสริมและการเรียนรู้จากครอบครัว เพื่อน ในระหว่างการฝึกปฏิบัติ จะสามารถพัฒนาทัศนคติ ในการโดยสารอย่างปลอดภัย ได้เป็นอย่างดี

การแสดงทัศนคติของตนเอง การยอมรับคนรอบข้าง การร่วมกับรณรงค์ส่งเสริม ด้านความปลอดภัย และการฝึกฝนแลกเปลี่ยนประสบการณ์จะช่วยให้สังคมน่าอยู่





การสื่อสารเพื่อส่งเสริมความปลอดภัย

สถานการณ์ที่ควรส่งเสริมพฤติกรรมและนิสัยด้านความปลอดภัย

การส่งเสริมและถ่ายทอดพฤติกรรมด้านความปลอดภัยควรเริ่มจาก การสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงในการใช้รถใช้ถนน ซึ่งหลายพฤติกรรมกลายเป็นเรื่องปกติในชีวิตประจำวัน ทั้งที่เป็นสาเหตุหลักของอุบัติเหตุและการบาดเจ็บบนท้องถนน

ตัวอย่างสถานการณ์ที่ควรตระหนักและส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมที่ปลอดภัย

- การนั่งรถจักรยานยนต์โดยไม่สวมหมวกกันน็อก แม้จะเป็นระยะทางใกล้ๆ ก็เสี่ยงต่อการบาดเจ็บรุนแรงหากเกิดอุบัติเหตุ
- การโดยสารรถยนต์โดยต้องคาดเข็มขัดนิรภัยตลอดการเดินทาง ซึ่งช่วยลดความรุนแรงของการบาดเจ็บได้มาก ลดการกระแทก หากเกิดอุบัติเหตุ
- การขับฝ่าสัญญาณไฟจราจร นำไปสู่การเกิดอุบัติเหตุที่ไม่สามารถคาดเดาได้
- การใช้โทรศัพท์มือถือขณะขับรถหรือเดินข้ามถนน ทำให้เสียสมาธิและอาจไม่ทันระวังอันตรายรอบตัว



เทคนิคการสื่อสารเพื่อความปลอดภัย

TIPS

- สบตา คู่สนทนา
- แสดงออกด้วย **ความสุขภาพ**
- **มั่นใจ** ใช้ถ้อยคำที่ **ชัดเจน** ใช้เสียงที่มั่นใจ
- **ยิ้ม** ด้วยมิตรไมตรีในระหว่างสนทนา
- มีบุคลิกที่สงบ นิ่ง
- **ปล่อยวาง** จากแรงกดดัน
- **สื่อสารโดยตั้งต้นที่ตัวเอง** แทนการเริ่มจากคนอื่นหรือสิ่งอื่น
 - “ฉัน” คิดว่า เราต้องใส่หมวกกันน็อก จะได้ปลอดภัยกันทั้งคู่
 - “ฉัน” รู้สึกว่า ถ้าไม่คาดเข็มขัดนิรภัย หากรถชน เราจะเจ็บหนัก
 - “ฉัน” ต้องการ ใส่สนับเข่าตอนขี่จักรยาน เพื่อล้มไปจะได้ไม่เจ็บ
- **ซื่อสัตย์และจริงใจ** ไม่พูดวาทวน สับสน เปลี่ยนใจไปมาปลอดภัย



นำหลักทักษะการสื่อสารที่หลากหลายมาใช้ร่วมกัน การพูดคุยหรือสื่อสาร เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมความปลอดภัย ควรเป็นการสื่อสารที่สุภาพและจริงใจ

- ✓ **ทักษะการร้องขอ** คือ การสื่อสารเพื่อความช่วยเหลือจากอีกฝ่าย โดยให้ข้อเสนอในสิ่งที่ต้องการ
- ✓ **ทักษะการกล้าแสดงออก (Assertive Skill)** คือ การสื่อสารด้วยการแสดงความคิด ความรู้สึก และความต้องการของตนเองอย่างชัดเจนให้อีกฝ่ายรับรู้
- ✓ **การสื่อสารแบบ i-statement** คือ การสื่อสารโดยตั้งต้นที่ตัวเอง สื่อสารว่า “ฉัน” คิด “ฉัน” รู้สึกอย่างไร และ “ฉัน” ต้องการอะไร
- ✓ **การเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา** เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นการพัฒนา ด้านในจิตใจอย่างแท้จริง เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ โดยปราศจากอคติ เกิดความรัก ความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึก ต่อส่วนรวม และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมดุล

การฝึกทักษะการสื่อสาร

- การสนทนาแบบคู่สนทนา
- การเพิ่มกลุ่มผู้ฟังหรือรับข้อมูลให้มากขึ้น
- การสื่อสารในชุมชนและสังคมได้อย่างเหมาะสมปลอดภัย









คู่มือการเรียนรู้ระดับประถมศึกษา ช่วงอายุ 7 - 12 ปี
ส่งเสริมความปลอดภัยในการใช้รถใช้ถนนสำหรับเด็กและเยาวชน

กรมการขนส่งทางบก

