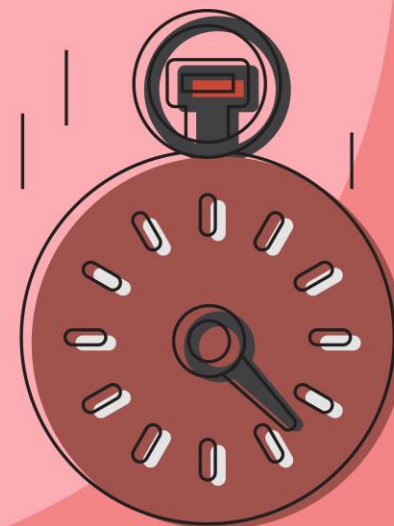
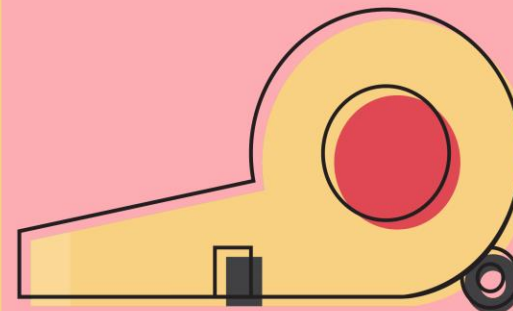


รายวิชา กลุ่มบูรณาการ (แกนหลักสุขศึกษาและพลศึกษา)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
ผู้สอน ครูจุลีพร จรุงพันธ์

เรื่อง โทษของสุรา



โทษของสุรา

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายถึงโทษของสุรา
2. วิเคราะห์ผลเสียของการดื่มสุรา
3. ตระหนักถึงโทษและอันตรายของสุรา

“ 4 น ส 4 ส ย ”

ไม่แนใจ

ต่อไปเป็นคลิปวิดีโอเพื่อการศึกษา
รณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษา

財源廣進

มกราคม ๒๕๕๙ JANUARY 2016

แรม
7
ค่ำ
เดือน
1

1



一
月
一
日

ปีมะแม

ศุกร์ 星期五 FRI

至冬
寒小
卯七
廿

日二廿

年未乙
大月一十

 大利 不利 西方	今日 財神 正南	胎神 正南 忌 動土 安床 修造 入宅 嫁娶 諸事	大事勿用 小事取吉時	日 時 破 請 事 主 註 意	馬 日 沖 貴 人	壬午木牛破	壬午 甲寅 乙卯 丙辰 丁巳 戊午 己未 庚申 辛酉 壬戌 癸亥	壬午 甲寅 乙卯 丙辰 丁巳 戊午 己未 庚申 辛酉 壬戌 癸亥	壬午 甲寅 乙卯 丙辰 丁巳 戊午 己未 庚申 辛酉 壬戌 癸亥
--------------------	----------------	---	---------------	--------------------------------------	-----------------------	-------	--	--	--

คลิปวิดีโอนี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

เผยแพร่โดย ThaiTVC โฆษณาไทย

เผยแพร่เมื่อวันที่ 26 ก.ค 2559

ที่มา <https://www.youtube.com/watch?v=HgwCygFc59o>

1. ที่บ้านของนักเรียนมีใครดื่มสุราบ้าง
หรือไม่.....

2. เมื่อนักเรียนเห็นคนดื่มสุราแล้วรู้สึก
อย่างไร.....



นักเรียนคิดว่า การดื่มสุรา มีโทษ
ต่อร่างกายอย่างไร

นักเรียนคิดว่าลักษณะของ
คนที่ดื่มสุราจนเมา
มีอาการอย่างไร

กิจกรรมกลุ่ม

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ 4 คน ศึกษาข่าวเกี่ยวกับอุบัติเหตุที่เกิดจากการดื่มสุรา
2. วิเคราะห์สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุ
3. ผลกระทบจากอุบัติเหตุในข่าว

กิจกรรมกลุ่ม

4. วิเคราะห์ผลเสียจากการดื่มสุรา
5. วิธีป้องกันการเกิดอุบัติเหตุในข่าว

“เวทีของหนู”



“กินดี อยู่ดี มีสุข”



สุรา หมายถึง เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เป็นส่วนผสม เช่น เหล้า เบียร์ ไวน์



เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โทษและพิษภัย ต่อสุขภาพ

« ช่อกปาก และลำคอ »

จะถูกทำให้ระคายเคือง
อย่างที่เรียกกันว่า
“เหล้าขาดอง”



« ตับ »

แอลกอฮอล์ จะเข้าทำลาย
เซลล์ตับทำให้ไขมันเข้าไปแทนที่
และค้างอยู่ในตับ เมื่อเซลล์ตับตายลง
ถึงระดับหนึ่ง จะมีการสร้างพังผืด
ที่บริเวณนั้น ทำให้เป็น
“โรคตับแข็ง” ในที่สุด



« ผิวหนัง และหลอดเลือด »

จะขยายตัวจากฤทธิ์แอลกอฮอล์
ทำให้หน้าและตัวแดง แต่ผู้ดื่มบางราย
อาจเป็นเส้นโลหิตหดตัว
ทำให้หน้าซีด ซึ่งอันตรายกว่ามาก



สมอง »

แอลกอฮอล์ทำให้เซลล์สมองขยายตัวขึ้น
เกิดอาการ “สมองบวม” นานเข้าจะ
สูญเสียของเหลวในเซลล์สมอง ทำให้
เซลล์สมองลิบเหี่ยว เลื่อม และตายลง



หัวใจ »

จะถูกกระตุ้นให้
สูบฉีดเลือดเร็วขึ้น กล้ามเนื้อหัวใจ
จะเริ่มหนาขึ้นเพราะทำงานหนัก
เกิดโรคหัวใจโตและหัวใจวาย
หรือหัวใจล้มเหลวในที่สุด



กระเพาะอาหาร »

แอลกอฮอล์จะกระตุ้นน้ำย่อย
ทำให้มีโอกาส เยื่อในกระเพาะ
อาหารอักเสบเฉียบพลัน

« เมื่อเหล้าไหลผ่านปากเข้าสู่ร่างกาย แอลกอฮอล์จะถูกดูดซึมในกระเพาะอาหาร
และกระจายสู่กระแสเลือด ทำให้สามารถตรวจพบแอลกอฮอล์ในเลือดได้ภายใน 5 นาทีหลังการดื่ม
จากนั้นจะเริ่มส่งผลต่อเซลล์ และอวัยวะต่างๆ ใน 10 - 30 นาทีต่อมา »



ระดับพิษ

ของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เมื่อเข้าสู่กระแสเลือด

เมื่อดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เข้าไป แอลกอฮอล์จะไหลผ่าน
อวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งก่อให้เกิดพิษแบบเฉียบพลันหรือเรื้อรัง
โดยพิษแบบเฉียบพลัน (Acute Alcoholic Intoxication)
จะแบ่งพิษตามระดับของแอลกอฮอล์ในเลือด ดังนี้



หากมีระดับแอลกอฮอล์ในเลือด 50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ (mg%)
หมายความว่า ในเลือด 100 มิลลิลิตร (หรือซีซี หรือลูกบาศก์
เซนติเมตร) จะมีแอลกอฮอล์ 50 มิลลิกรัม (mg)



ดื่มเหล้าในขณะที่ขับขีรยนต์ หากตรวจวัดระดับ
แอลกอฮอล์ในเลือดเกิน 50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์
จะต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 3 เดือน หรือปรับ
ตั้งแต่ 2,000 ถึง 10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

อันตรายจากพิษสุราเรื้อรัง

กระเพาะอาหาร/ตับอ่อนอักเสบ เกิดแผลในหลอดอาหาร

ตับแข็ง ตับอักเสบ และไขมันพอกตับ

สมรรถภาพทางเพศเสื่อมประจำเดือนมาไม่ปกติ

ความดันโลหิตสูง หัวใจโต และโรคหลอดเลือดสมอง

กระดูกพรุน หรือไขกระดูกถูกทำลาย เสี่ยงภาวะเลือดออกมากกว่าปกติ

สมองเสื่อม/ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ/ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ

หญิงมีครรภ์หากดื่มจะเสี่ยงลูกพิการ

หากทานยาระหว่างดื่ม อาจทำให้ฤทธิ์ของยาเสื่อมสภาพ



หากต้องการคำแนะนำ
ในการเลิกดื่มแอลกอฮอล์
ติดต่อที่ ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา

โทร. 1413



กฎหมายใหม่ และบทลงโทษ ที่นักดื่มควรรู้

กฎหมายเก่า

จำคุกไม่เกิน 1 ปี
ปรับ 5,000 บาท ถึง
20,000 บาท



กฎหมายใหม่

จำคุกไม่เกิน 1 ปี
ปรับขั้นต่ำ 10,000 ถึง
20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ปริมาณ 50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ เท่ากับ



เบียร์ 1 กระป๋อง
แอลกอฮอล์ 330 มิลลิกรัม

หรือ



ไวน์ 1 แก้ว = 100 มิลลิกรัม

หรือ



เหล้า 3 ฟา
30 มิลลิกรัม



โทษของผู้ตีมาแล้วจับ

ฐานความผิด	อัตราโทษ		
	จำคุก	ปรับ	พักใช้ใบอนุญาตขับขี่
มาแล้วจับ	ไม่เกิน 1 ปี หรือ	ปรับไม่เกิน 5,000 - 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ	ไม่น้อยกว่า 6 เดือน หรือเพิกถอนใบอนุญาต
มาแล้วจับเป็นเหตุให้ผู้อื่นได้รับอันตรายแก่กาย หรือจิตใจ	1 - 5 ปี และ	20,000 - 100,000 บาท	ไม่น้อยกว่า 1 ปี หรือเพิกถอนใบอนุญาต
มาแล้วจับเป็นเหตุให้ผู้อื่นได้รับอันตรายสาหัส	2 - 6 ปี และ	40,000 - 120,000 บาท	ไม่น้อยกว่า 2 ปี หรือเพิกถอนใบอนุญาต
มาแล้วจับเป็นเหตุให้ผู้อื่นถึงแก่ความตาย	3 - 10 ปี และ	60,000 - 200,000 บาท	เพิกถอนใบอนุญาต

สรุป

สุราเป็นสารเสพติดที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ
ทั้งผู้เสพ ครอบครัว และสังคม การหลีกเลี่ยง
ไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดจะทำให้
ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

“ของฝากจากครู”



“
เคยหยุดสำรวจกันบ้างหรือไม่
ช่วงเวลาใดที่ดอกไม้ผลิบานภายใน
สำเร็จสำราญใจมากที่สุด
ตรวจสอบสภาพกายสำรวจสุขภาพใจ
พกกายสงบใจใครใคร่ทำได้
”



ต้นคิดจากครูรู้ปลายทาง

ครูจุลีพร จุรุพันธ์ / ครูกลุ่มบูรณาการ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4