

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่ม
ที่มีแอลกอฮอล์ต่อการเกิดอุบัติเหตุ

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์
ครูกิตติเทพ นิตินสมบัติกุล



เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่ม ที่มีแอลกอฮอล์ต่อการเกิดอุบัติเหตุ





จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

๑. นักเรียนสามารถบอกผลที่เกิดขึ้นกับตัวเองและผู้อื่นในด้านต่าง ๆ
หากมีการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ได้ถูกต้อง
๒. นักเรียนสามารถบอกถึงโทษของการดื่มสุราได้ถูกต้อง





จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะและกระบวนการ

๑. นักเรียนสามารถวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อการเกิดอุบัติเหตุได้ถูกต้อง
๒. นักเรียนสามารถเสนอแนวทางป้องกันอุบัติเหตุจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ได้ถูกต้อง





จุดประสงค์การเรียนรู้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต
๒. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้
๓. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน



คลิปสารคดีน่ารู้

ดื่มไม่ขับ กลับบ้านปลอดภัย





สื่อวีดิทัศน์นี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

เรื่อง ดื่มไม่ขับ กลับบ้านปลอดภัย

เผยแพร่โดย JS100 Channel

ที่มา https://www.youtube.com/watch?v=K0cA_kmFbbg



คำถามชวนคิด

“จากวิถีทัศน์ที่ได้รับชมไปสักครู่
ถ้าเกิดขึ้นในชีวิตจริง
นักเรียนรู้สึกอย่างไรบ้าง”



คำถามชวนคิด

การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
จะเกิดผลดีหรือผลเสียมากกว่ากัน





ความล้มพันธ์ของ
การดื่มเครื่องดื่ม
ที่มีแอลกอฮอล์
ต่อการเกิดอุบัติเหตุ

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อการเกิดอุบัติเหตุ
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ผลของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อการเกิดอุบัติเหตุ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อการเกิดอุบัติเหตุ
 เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หมายถึง เครื่องดื่มทุกประเภทที่มีเอทิลแอลกอฮอล์ผสมอยู่ ซึ่งได้จากการนำวัตถุดิบที่มีส่วนประกอบของน้ำตาลมาหมักและเติมยีสต์ลงไปกินน้ำตาลและเปลี่ยนให้กลายเป็นแอลกอฮอล์ที่มีฤทธิ์กดระบบประสาทส่วนกลาง เช่น สุรา เบียร์ บรันดี ไวน์ กระแช่ วิสกี้ น้ำตาลเมา

ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ต่อการกดประสาท

ระยะที่ ๑ ออกฤทธิ์ต่อสมองโดยตรงโดยไปกดประสาทส่วนที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับความคิด ซึ่งจะทำให้มีความรู้สึกสบายใจ คลายกังวล จึงทำให้ผู้ดื่มรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ดี ขจัดความเครียดได้ ซึ่งนับว่าเป็นการคิดที่ผิด เพราะนั่นเป็นผลที่เกิดจากฤทธิ์ของแอลกอฮอล์กดประสาทไว้ชั่วคราว

ระยะที่ ๒ ออกฤทธิ์ต่อสมองส่วนที่ควบคุมการเคลื่อนไหวและการพูด ทำให้ประสาทการรับรู้ช้ากว่าปกติ ทำให้พูดไม่ชัด เคลื่อนไหวได้ไม่ดี ใช้อวัยวะภายนอกทำตามความต้องการได้ช้ากว่าปกติ ในระยะนี้ถือว่าเริ่มเมาแล้ว

ระยะที่ ๓ ออกฤทธิ์ที่ศูนย์ควบคุมการหายใจ โดยจะไปกดสมองส่วนที่ควบคุมการหายใจ ทำให้หายใจไม่สะดวก เกิดอาการไม่รู้สีกตัวหรือหมดสติ

ความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือดกับอาการที่ปรากฏ

ปริมาณความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือดจะทำให้ผู้ดื่มมีลักษณะอาการเมาแตกต่างกันดังนี้

ตารางแสดงความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือดกับอาการของผู้ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์		
ความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือด มิลลิกรัม/ลูกบาศก์ เซนติเมตร (mg/cm ^๓)	ลักษณะอาการ	ผลที่เกิดขึ้นกับผู้ดื่ม
๕๐ - ๑๕๐	เมาน้อย	- ประสิทธิภาพของการมองเห็น และการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อต่ำลงเล็กน้อย - การตัดสินใจเริ่มช้าลง
๑๕๐ - ๓๐๐	เมาปานกลาง	- ประสิทธิภาพการมองเห็นต่ำลงมาก ระบบควบคุมการทำงานของระบบประสาทลดลง - การตัดสินใจช้าลง พูดไม่ชัด
๓๐๐ - ๕๐๐	เมามาก	- ตามีอาหารพรางมัว หรือเห็นภาพซ้อน - ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ อุณหภูมิในร่างกายต่ำ - แขนและขาเกิดการเกร็ง



ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อการเกิดอุบัติเหตุ

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



เครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์



หมายถึง เครื่องดื่มทุกประเภทที่มี
เอทิลแอลกอฮอล์ผสมอยู่ ซึ่งได้จากการ
นำวัตถุดิบที่มีส่วนประกอบของน้ำตาล
มาหมักและเติมยีสต์ลงไปกินน้ำตาลและ
เปลี่ยนให้กลายเป็นแอลกอฮอล์ที่มีฤทธิ์
กดระบบประสาทส่วนกลาง เช่น สุรา เบียร์
บรั่นดี ไวน์ กระแช่ วิสกี้ น้ำตาลเมา

ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ต่อการกดประสาท



ระยะที่ ๑

ออกฤทธิ์ต่อสมองโดยตรงโดยไปกดประสาท
ส่วนที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับความคิด

ระยะที่ ๒

ออกฤทธิ์ต่อสมองส่วนที่ควบคุม
การเคลื่อนไหวและการพูด

ระยะที่ ๓

ออกฤทธิ์ที่ศูนย์ควบคุมการหายใจ โดยจะไปกดสมอง
ส่วนที่ควบคุมการหายใจ ทำให้หายใจไม่สะดวก เกิดอาการ
ไม่รู้สีกตัวหรือหมดสติ



ความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือดกับอาการที่ปรากฏ

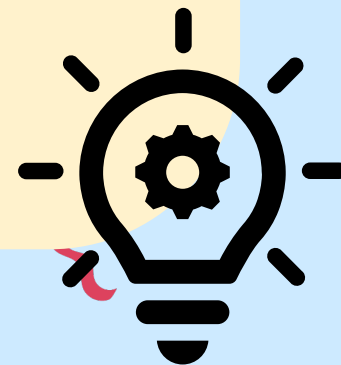
ปริมาณความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือดจะทำให้ผู้ที่ดื่มมีลักษณะอาการเมาแตกต่างกันดังนี้

ความเข้มข้นของ แอลกอฮอล์ในเลือด มีแอลกรัม/ลูกบาศก์เซนติเมตร (mg/cm3)	ลักษณะอาการ	ผลที่เกิดขึ้นกับผู้ดื่ม
50 - 150	เมาน้อย	- ประสิทธิภาพของการมองเห็น และการทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อต่ำลงเล็กน้อย - การตัดสินใจเริ่มช้าลง
150 - 300	เมาปานกลาง	- ประสิทธิภาพการมองเห็นต่ำลงมาก ระบบควบคุมการทำงานของระบบประสาทลดลง - การตัดสินใจช้าลง พูดไม่ชัด
300 - 500	เมามาก	- ตามีอาหารพรวัว หรือเห็นภาพซ้อน - ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ อุณหภูมิในร่างกายต่ำ - แขนและขาเกิดอาการเกร็ง
มากกว่า 500	รุนแรง	- ไม่รู้สึกตัว หายใจช้า การตอบสนองลดลง - การควบคุมการทำงานของระบบประสาทเสื่อมลง และอาจเสียชีวิต



คำถามชวนคิด

“นักเรียนรู้หรือไม่ว่าอัตราการเกิดอุบัติเหตุ
จากการดื่มสุราบนท้องถนนมีสถิติมากน้อยเท่าไร”





การเกิดอุบัติเหตุจากการดื่มสุรา

สาเหตุของอุบัติเหตุจากการจราจรทางบก ส่วนใหญ่เกิดจากการที่มีผู้ขับขี่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือเมาแล้วขับ โดยเฉพาะในช่วงเทศกาลสำคัญ เช่น ปีใหม่ สงกรานต์ ที่มีอุบัติเหตุเกิดขึ้นมาก โดยประเมินจากสถิติย้อนหลัง ๕ ปี พบว่าในปี ๒๕๖๐ มีผู้เสียชีวิตจากสาเหตุ “เมาแล้วขับ” ในช่วงเทศกาลสงกรานต์ถึงร้อยละ ๓๒.๗๐, ปี ๒๕๖๑ ร้อยละ ๒๘, ปี ๒๕๖๒ ร้อยละ ๒๕.๒๐, ปี ๒๕๖๓ ร้อยละ ๑๐.๙๐ เนื่องจาก เป็นปีที่รัฐบาลออกมาตรการล็อกดาวน์ ห้ามเดินทางข้ามจังหวัด เคอร์ฟิว และห้ามจำหน่ายสุรา, ปี ๒๕๖๔ ร้อยละ ๒๑.๕๐ (ไทยรัฐ ออนไลน์, ๒๕๖๕)



การเกิดอุบัติเหตุจากการดื่มสุรา

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จึงมีความสัมพันธ์ต่อการเกิดอุบัติเหตุที่นำมาซึ่งการสูญเสียชีวิตและทรัพย์สิน หรือบาดเจ็บต่าง ๆ เพราะการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยเฉพาะสุรา จะมีผลไปก่การทำงานของระบบประสาท ทำให้การทำงานของร่างกายหย่อนสมรรถภาพ การรับรู้เกี่ยวกับภาพ แสงและสีของสัญลักษณ์ต่าง ๆ ช้าลง มองเห็นได้ในขอบเขตที่แคบ การคาดคะเนระยะผิดไป จึงทำให้มีโอกาสเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

ตารางแสดงความสัมพันธ์ระหว่างระดับแอลกอฮอล์ในเลือดกับการเกิดอุบัติเหตุ

ระดับแอลกอฮอล์ในเลือด (มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์)	สมรรถภาพในการขับขี่	โอกาสเกิดอุบัติเหตุจราจร
20	มีผลเพียงเล็กน้อย	ใกล้เคียงกับคนไม่ดื่มสุรา
50	ความสามารถในการขับขี่ลดลง <u>8 เปอร์เซ็นต์</u>	โอกาสเกิดอุบัติเหตุเป็น <u>2 เท่า</u> ของคนที่ไม่ดื่มสุรา
80	ความสามารถในการขับขี่ลดลง <u>12 เปอร์เซ็นต์</u>	โอกาสเกิดอุบัติเหตุเป็น <u>3 เท่า</u> ของคนที่ไม่ดื่มสุรา
100	ความสามารถในการขับขี่ลดลง <u>15 เปอร์เซ็นต์</u>	โอกาสเกิดอุบัติเหตุเป็น <u>6 เท่า</u> ของคนที่ไม่ดื่มสุรา
150	ความสามารถในการขับขี่ลดลง <u>33 เปอร์เซ็นต์</u>	โอกาสเกิดอุบัติเหตุเป็น <u>40 เท่า</u> ของคนที่ไม่ดื่มสุรา

โทษของการเมา แล้วขับ



กรณีที่ผู้ขับขี่มีปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดเกิน ๕๐ มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์
ให้ถือว่าเมาสุรา เว้นแต่ผู้ขับขี่ที่มีอายุต่ำกว่า ๒๐ ปีบริบูรณ์ หรือมีใบอนุญาต
ขับรถชั่วคราว หรือมีใบขับขี่สำหรับรถประเภทอื่น หรือไม่มีใบอนุญาตขับขี่
หรือถูกพักใบอนุญาตขับขี่ ถ้ามีปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดเกิน
๒๐ มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ให้ถือว่าเมาสุรา



คลิปสาระดีน่ารู้

กฎหมายจราจร “เมาแล้วขับ” ฉบับใหม่



สื่อวีดิทัศน์นี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

เรื่อง กฎหมายจราจร “เมาแล้วขับ” ฉบับใหม่

เผยแพร่โดย สอบใบขับขี่ Channel

ที่มา <https://www.youtube.com/watch?v=7ilau38x-ng>





คำถามชวนคิด

“วิธีหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์”



วิธีหลีกเลี่ยง เครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์



ศึกษาและตระหนักถึงผลร้ายของเครื่องดื่ม
ที่มีแอลกอฮอล์ ที่มีต่อสุขภาพของตนเอง
ครอบครัว สังคม

นำตัวอย่างของผู้ที่ต้องตาย สูญเสียทรัพย์สิน
หมดอนาคต และผลร้ายอื่น ๆ ที่เกิดกับผู้นั้น
มาเป็นอุทาหรณ์ที่จะไม่ยุ่งเกี่ยวกับเครื่องดื่ม
ที่มีแอลกอฮอล์

ไม่ทดลองดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
แม้เพียงเล็กน้อย โดยเด็ดขาด

วิธีหลีกเลี่ยง เครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์



ไม่มีความเชื่อหรือค่านิยมที่ผิด เช่น การดื่มเป็นสิ่งโก้เก๋
การดื่มแสดงถึงความเป็นชาย การดื่มแสดงถึง
ความเป็นผู้ใหญ่

ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพื่อหนีปัญหา หรือแก้ปัญหา
เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นควรเผชิญปัญหาและใช้สติปัญญา
ในการแก้ไขปัญหา นั้น หรือปรึกษาพ่อแม่ผู้ปกครอง
เพื่อแก้ไขปัญหาอย่างถูกต้อง

ปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในงานสังคมที่มี
การดื่ม โดยดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์แทน

วิธีหลีกเลี่ยง เครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์



หลีกเลี่ยงการคบกับคนที่ดื่มเครื่องดื่มที่มี
แอลกอฮอล์ เพราะเสี่ยงต่อการถูกชักชวน
ให้ดื่มได้

หลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานบันเทิงหรือ
กลุ่มคนที่กำลังมีการดื่มกันอยู่ เพราะอาจถูก
ชักชวนให้ดื่มได้

ปฏิบัติตามหลักธรรมทางศาสนา
อย่างเคร่งครัด

แลกเปลี่ยนเรียนรู้



กิจกรรม ผู้ประกาศข่าว



ให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย และเขียนข่าวเกี่ยวกับอุบัติเหตุที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มากกลุ่มละ ๑ ข่าว องค์กรประกอบที่จะมีในการนำเสนอ ดังนี้

๑. ผู้ที่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุ (นามแฝง เช่น นายปี อายุ ๑๕ ปี) (WHO)
๒. อุบัติเหตุที่เกิดขึ้น (WHAT)
๓. สถานที่ที่เกิดอุบัติเหตุ (WHERE)
๔. สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุ (CAUSE)
๕. ผลกระทบด้านต่างๆที่เกิดขึ้นหลังเกิดอุบัติเหตุ (EFFECT)
๖. บทลงโทษผู้กระทำผิดหลังเกิดอุบัติเหตุ (PENALTY)
๗. การป้องกันการเกิดอุบัติเหตุซ้ำ (PROTECTION)

คำชี้แจงให้นักเรียนจับกลุ่ม ๔ กลุ่มใหญ่ ร่วมกันอภิปราย และเขียนข่าวเกี่ยวกับอุบัติเหตุที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มากลุ่ม ๑ ข่าว องค์ประกอบที่จะมีในการนำเสนอ ดังนี้

๑. ผู้ที่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุ (นามแฝง เช่น นายบี อายุ ๓๕ ปี) (WHO)
๒. อุบัติเหตุที่เกิดขึ้น (WHAT)
๓. สถานที่ที่เกิดอุบัติเหตุ (WHERE)
๔. สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุ (CAUSE)
๕. ผลกระทบด้านต่างๆที่เกิดขึ้นหลังเกิดอุบัติเหตุ (EFFECT)
๖. บทลงโทษผู้กระทำผิดหลังเกิดอุบัติเหตุ (PENALTY)
๗. การป้องกันการเกิดอุบัติเหตุนั้น (PROTECTION)



A cartoon illustration of a male news anchor with orange hair, wearing a dark suit and tie, sitting at a desk and reading a white paper. Behind him is a light blue background with a white rectangular area containing the text "NEWS REPORT" in black capital letters. A red horizontal line is below the text, and a small "5:00" is in the bottom right corner of the white area.

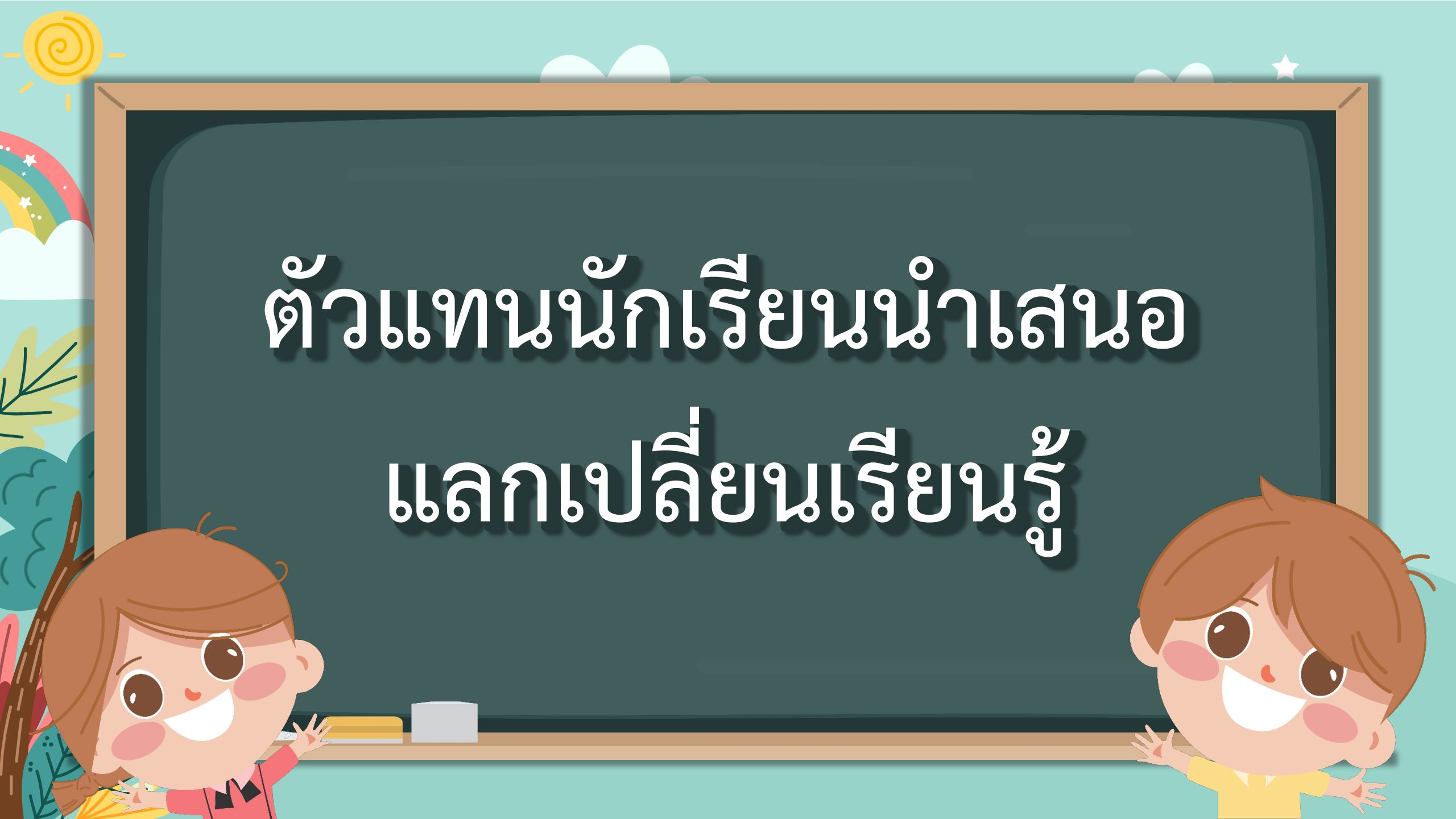


ใบงานที่ ๑

เรื่อง ชาวอุบัติเหตุจากการดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



An illustration of a classroom scene. In the center is a large black chalkboard with a wooden frame. On the chalkboard, the Thai text 'ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ' and 'แลกเปลี่ยนเรียนรู้' is written in white. Below the text, on the chalkboard's ledge, are some books and a small container. In the bottom left corner, a girl with brown hair, wearing a pink shirt, is smiling and gesturing with her hands. In the bottom right corner, a boy with brown hair, wearing a yellow shirt, is also smiling and gesturing. The background is a light blue sky with a yellow sun in the top left, a rainbow, and some white clouds. There are also some green bushes and trees on the left side.

ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ แลกเปลี่ยนเรียนรู้

สรุปบทเรียน

“เมาแล้วขับ หรือ การปฏิเสธเมา
มีโทษอย่างไร”

สรุปบทเรียน

“ถ้านักเรียนพบเห็นคนเมาสุรา
นักเรียนจะแนะนำตักเตือน
ในเรื่องใดบ้าง”

บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ การช่วยฟื้นคืนชีพ

รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th

