

รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่ม
ที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์
ครูกิตติเทพ นิติสมบัติกุล



เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่ม
ที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ





จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

๑. นักเรียนสามารถบอกความหมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ถูกต้อง
๒. นักเรียนสามารถบอกผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ถูกต้อง
๓. นักเรียนสามารถบอกวิธีเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ถูกต้อง





จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะและกระบวนการ

๑. นักเรียนสามารถวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพได้ถูกต้อง
๒. นักเรียนสามารถวิเคราะห์ผลที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่ออวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายได้ถูกต้อง





จุดประสงค์การเรียนรู้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต
๒. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้
๓. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน



คำถามชวนคิด

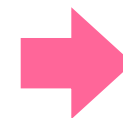
เมื่อนักเรียนได้ยินคำว่า

“เครื่องดื่มแอลกอฮอล์”

นักเรียนคิดถึงสิ่งใดเป็นอันดับแรก



ความล้มพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่ม
ที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ



คลิปสารคดีน่ารู้

การดื่มสุรากับผลกระทบต่อสมอง



สื่อวีดิทัศน์นี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

เรื่อง ดื่มสุรากับผลกระทบต่อสมอง

เผยแพร่โดย C. Chiarathanakrit

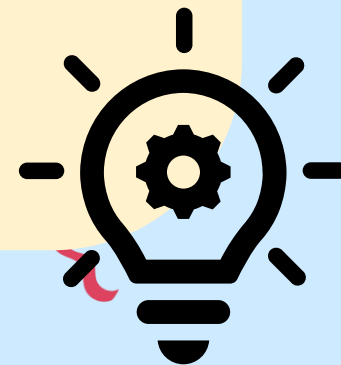
ที่มา https://www.youtube.com/watch?v=UMvH_1glc1A





คำถามชวนคิด

จากการชมวิดีโอที่ค้น นักเรียนคิดว่าการทำงานของ
เครื่องต้มที่มีแอลกอฮอล์มีผลต่อร่างกายอย่างไร



เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หมายถึง เครื่องดื่มทุกประเภทที่มีเอทิลแอลกอฮอล์ผสมอยู่ ซึ่งได้จากการนำวัตถุดิบที่มีส่วนประกอบของน้ำตาลมาหมักและเติมยีสต์ลงไปกินน้ำตาลและเปลี่ยนให้กลายเป็นแอลกอฮอล์ที่มีฤทธิ์กดระบบประสาทส่วนกลาง เช่น สุรา เบียร์ บรั่นดี ไวน์ วิสกี้ เป็นต้น



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ
 หน่วยงานเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ผลของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ

เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หมายถึง เครื่องดื่มทุกประเภทที่มีเอทิลแอลกอฮอล์ผสมอยู่ ซึ่งได้จากการนำ
 วัตถุดิบที่มีส่วนประกอบของน้ำตาลมาหมักและเติมยีสต์ลงไปกินน้ำตาลและเปลี่ยนให้กลายเป็นแอลกอฮอล์ที่
 มีฤทธิ์กดระบบประสาทส่วนกลาง เช่น สุรา เบียร์ บรันดี ไวน์ กระแช่ วิสกี้ น้ำตาลเมา

ถึงไม่เมา...เหล้าก็ทำร้ายคุณได้

เมื่อเหล้าไหลผ่านเข้าปากสู่ร่างกาย แอลกอฮอล์จะถูกดูดซึมในกระเพาะอาหารและกระจายสู่กระแส
 เลือดทำให้สามารถตรวจพบแอลกอฮอล์ในเลือดได้ภายใน ๕ นาทีหลังการดื่มจากนั้นจะเริ่มส่งผลกระทบต่อเซลล์และ
 อวัยวะต่าง ๆ ๑๐-๓๐ นาทีต่อมา

ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ต่ออวัยวะประสาท

ระยะที่ ๑ ออกฤทธิ์ต่อสมองโดยตรงโดยไปกดประสาทส่วนที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับความคิด ซึ่งจะทำให้มี
 ความรู้สึกสบายใจ คลายกังวล จึงทำให้ผู้ที่ดื่มรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ดี ขจัดความเครียดได้ ซึ่งนับว่าเป็นการคิดที่ผิด
 เพราะนั่นเป็นผลที่เกิดจากฤทธิ์ของแอลกอฮอล์กดประสาทไว้ชั่วคราว

ระยะที่ ๒ ออกฤทธิ์ต่อสมองส่วนที่ควบคุมการเคลื่อนไหวและการพูด ทำให้ประสาทการรับรู้ช้ากว่า
 ปกติ ทำให้พูดไม่ชัด เคลื่อนไหวได้ไม่ดี ใช้อวัยวะภายนอกทำตามความต้องการได้ช้ากว่าปกติ ในระยะนี้ถือว่า
 เริ่มเมาแล้ว

ระยะที่ ๓ ออกฤทธิ์ที่ศูนย์ควบคุมการหายใจ โดยจะไปกดสมองส่วนที่ควบคุมการหายใจ ทำให้หายใจ
 ไม่สะดวก เกิดอาการไม่รู้สึกตัวหรือหมดสติ

ตารางแสดงความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือดกับอาการของผู้ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์
 ปริมาณความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือดจะทำให้ผู้ที่ดื่มมีลักษณะอาการแตกต่างกัน ดังนี้

ความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือด มิลลิกรัม/ลูกบาศก์เซนติเมตร	ลักษณะ อาการ	ผลกระทบ
๕๐-๑๕๐	เมาน้อย	- ประสิทธิภาพในการมองเห็น และการทำงาน ร่วมกันของกล้ามเนื้อต่ำลงเล็กน้อย - การตัดสินใจเริ่มช้าลง
๑๕๐-๓๐๐	เมาปานกลาง	- ประสิทธิภาพในการมองเห็นต่ำลงมาก ระบบ ควบคุมการทำงานของระบบประสาทลดลง - การตัดสินใจช้าลง พูดไม่ชัด
๓๐๐-๕๐๐	เมามาก	- ตามีอาการพรัมัว หรือมองไม่เห็น - ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ อุณหภูมิในร่างกายต่ำ - แขนและขาเกิดการเกร็ง



ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ

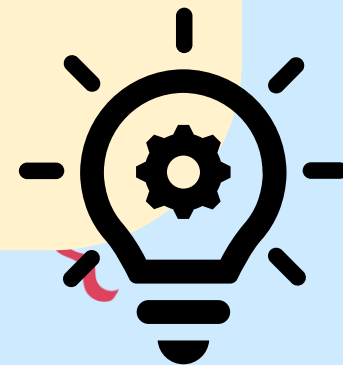
สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th





คำถามชวนคิด

“นักเรียนคิดว่าฤทธิ์ของแอลกอฮอล์
มีผลในการกดประสาทโดยตรงหรือไม่”





ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ต่อการกดประสาท

ระยะที่

๑

ออกฤทธิ์ต่อสมองโดยตรงโดยไปกดประสาทส่วนที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับความคิด ซึ่งจะทำให้มีความรู้สึกสบายใจ คลายกังวล จึงทำให้ผู้ดื่มรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ดี ขจัดความเครียดได้ ซึ่งนับว่าเป็นการคิดที่ผิด เพราะนั่นเป็นผลที่เกิดจากฤทธิ์ของแอลกอฮอล์กดประสาทไว้ชั่วคราว



ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ต่อการกดประสาท

ระยะที่

๒

ออกฤทธิ์ต่อสมองส่วนที่ควบคุมการเคลื่อนไหว และการพูด ทำให้ประสาทการรับรู้ช้ากว่าปกติ ทำให้พูดไม่ชัด เคลื่อนไหวได้ไม่ดี ใช้วิธยะภายนอก ทำตามความต้องการได้ช้ากว่าปกติ ในระยะนี้ถือว่า เริ่มเมาแล้ว



ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ต่อการกดประสาท

ระยะที่

๓

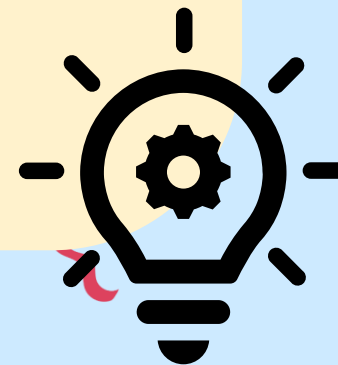
ออกฤทธิ์ที่ศูนย์ควบคุมการหายใจ โดยจะไปกดสมองส่วนที่ควบคุมการหายใจ ทำให้หายใจไม่สะดวก เกิดอาการไม่รู้สีกตัวหรือหมดสติ



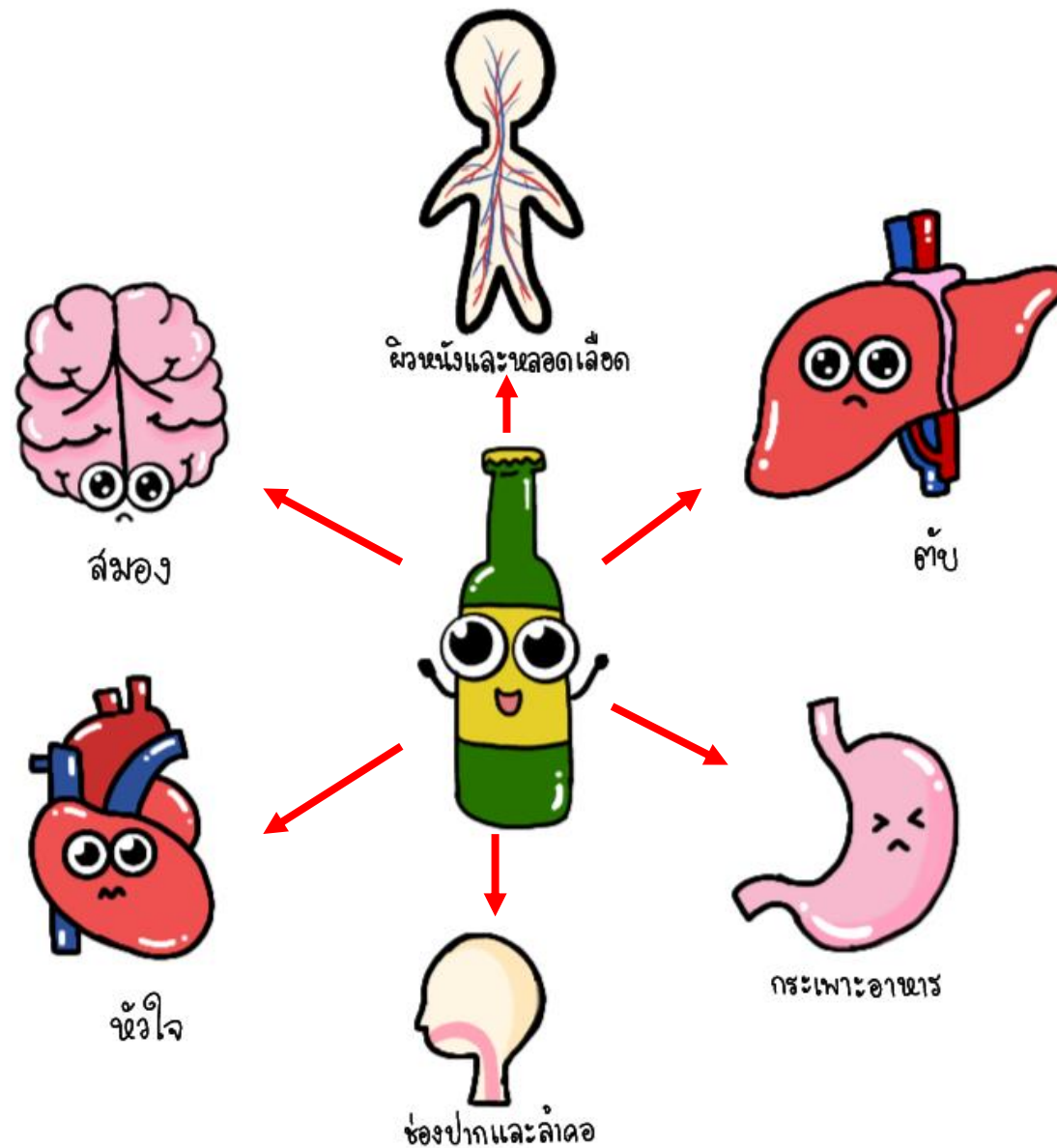
คำถามชวนคิด

“เครื่องพิมพ์แอลกอฮอล์

ส่งผลกระทบต่ออวัยวะใดบ้าง”



ผลกระทบจากการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์



เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
ต่อการเกิดโรคต่างๆ

1

โรคตับแข็ง

2

โรคกระเพาะอาหารและลำไส้อักเสบ

3

โรคหัวใจและความดันโลหิตสูง

4

โรคสมองและประสาท

5

โรคพิษสุราเรื้อรัง

6

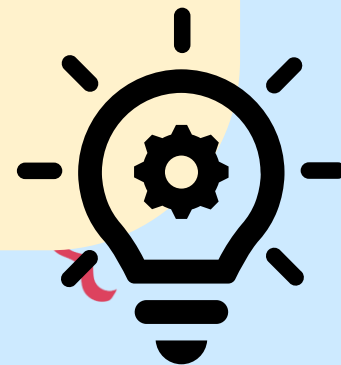
โรคมะเร็ง



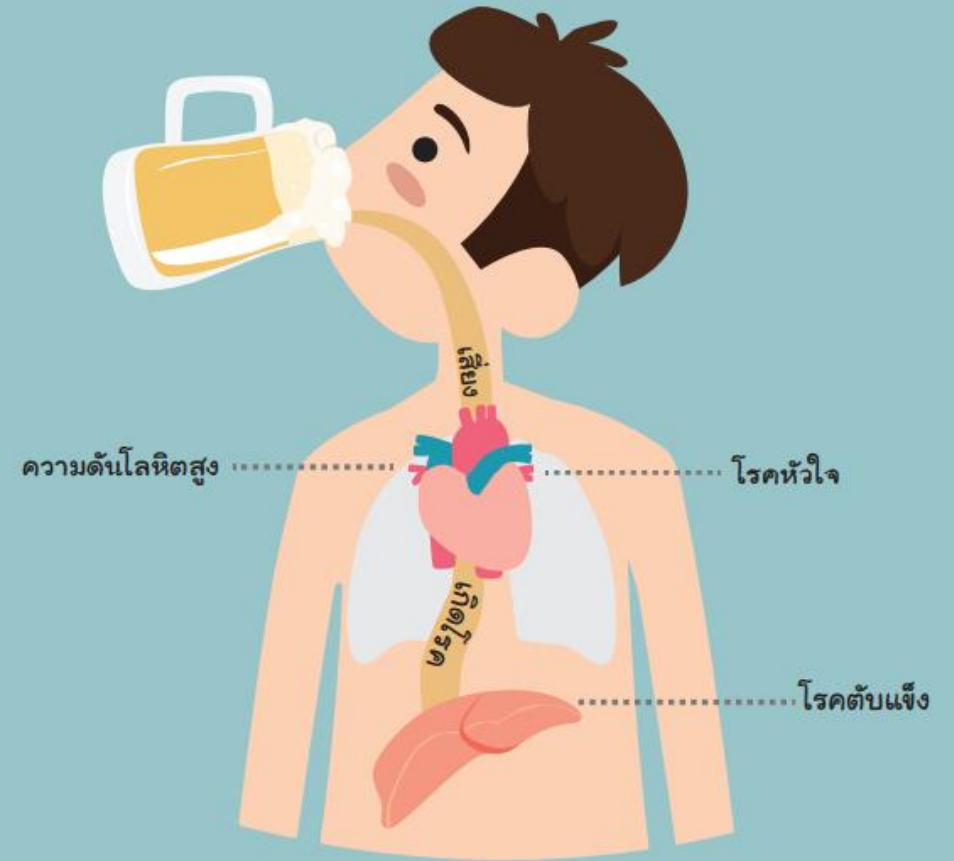


คำถามชวนคิด

“หากคนในครอบครัวของนักเรียนมีคนติดเหล้า
นักเรียนจะมีวิธีการแนะนำให้คนในครอบครัว
เลิกดื่มเหล้าได้อย่างไร”



๑๐ วิธีเลิกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



เราไม่ควร
ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เพราะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคร้าย

เช่น โรคตับแข็ง โรคหัวใจ

ความดันโลหิตสูง

๑๐ วิธีเลิกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

๑

ทำกิจกรรมอื่นที่สร้างสรรค์แทนการดื่มสังสรรค์



ออกกำลังกาย เล่นกีฬา อ่านหนังสือ

๒

ตั้งเป้าว่าจะลดปริมาณการดื่ม



จากที่เคยดื่มวันละ ๔ กระจบอง
อาจลดปริมาณการดื่มลงไปเรื่อย ๆ
จนเหลือวันละ ๑ กระจบอง

๓

ปรับเปลี่ยนนิสัยการดื่ม



เปลี่ยนขนาดของแก้ว/เติมน้ำเปล่า
ไปด้วยระหว่างการดื่มแอลกอฮอล์

๔

หลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่างๆ



การชักชวนจากเพื่อนที่ดื่มจัด/
ร้านอาหารต่าง ๆ สถานบันเทิง

๕

ฝึกปฏิเสธให้เด็ดขาด



ถ้าเพื่อน คะ ยั้ น คะ ยอ ให้ดื่ม
ให้บอกเขาไปว่า “หมอห้ามดื่ม
หรือไม่ว่างต้องไปทำธุระ ฯลฯ”

๑๐ วิธีเลิกเครียดตามแอลกอฮอล์

๖

ตั้งใจจริง

การเลิกไม่ใช่เรื่องยาก ถ้ามีความตั้งใจ ความสำเร็จย่อมไม่ไกลเกินเอื้อม

๗

หยุดทันที!!

คนที่มีแนวคิดว่าจะเลิกดื่มเพื่อเข้าสู่สังคมหรือความสนุกสนาน เมื่อตั้งใจที่จะเลิกก็ต้องพยายามหักห้ามใจและหยุดทันที

๘

ตั้งเป้าหมายว่าจะเลิกเพื่อใคร

เพื่อพ่อแม่...เพราะการดื่มของเราทำให้พ่อแม่ไม่สบายใจ

๙

หาที่พึ่งทางใจรวมถึงหากำลังใจจากคนรอบข้าง

พ่อแม่ คนรักหรือเพื่อนสนิทที่สามารถปรึกษาหารือให้คำแนะนำดี ๆ แก่เราได้

๑๐

ปรึกษาหน่วยงานช่วยเหลือ

สายด่วนยาเสพติด สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูสภาพ

โทร: 1165

ผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี กรมการแพทย์

สายด่วนเลิกเหล้า ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา

โทร: 1413

สายด่วนกรมสุขภาพจิต

โทร: 1323

โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป และ
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทั่วประเทศ

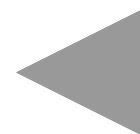
<https://goo.gl/URV9zm>

เกมวัดดวง



คะแนน ๑๐ คะแนน

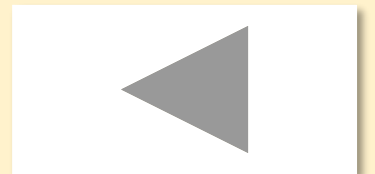
นักเรียนคิดว่าลักษณะของคนที่ดีมีสุรา
จนเมามีอาการอย่างไร



คะแนน ๒๐ คะแนน

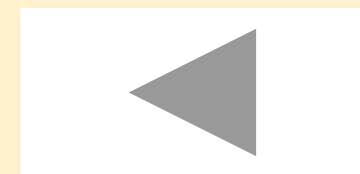
หากไม่สามารถเลิกสุราด้วยตนเองได้
ควรปรึกษาหน่วยงานต่าง ๆ
ที่หมายเลขโทรศัพท์ใด

(ตอบอย่างน้อย ๒ หมายเลข)



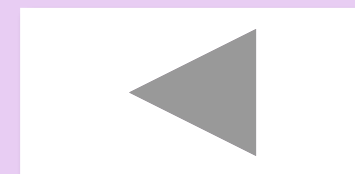
คะแนน ๒๐ คะแนน

คนที่ดื่มสุราระดับไหนทำให้เสียชีวิตได้



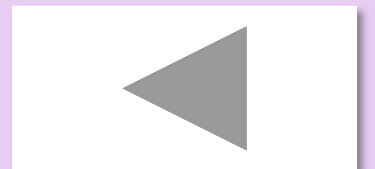
คะแนน ๑๐ คะแนน

ผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มที่มี
แอลกอฮอล์มีผลต่ออวัยวะอะไรบ้าง
(ตอบอย่างน้อย ๓ อวัยวะ)



คะแนน ๕๐ คะแนน

เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มีผล
ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ มีอะไรบ้าง
(ตอบอย่างน้อย ๔ โรค)

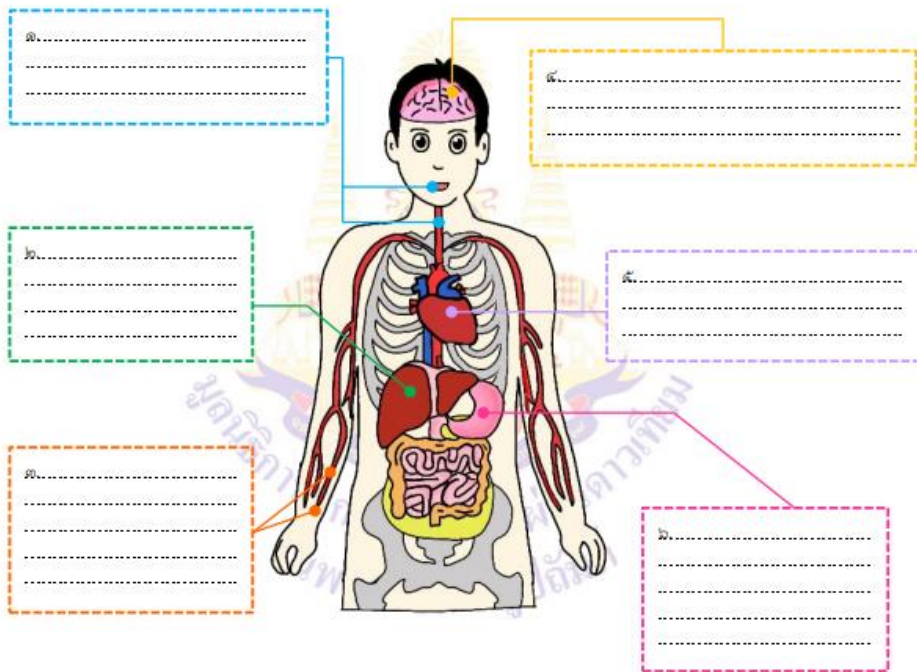


แลกเปลี่ยนเรียนรู้



ใบงานที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ผลของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพรายวิชา
สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนอธิบายผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่ออวัยวะต่างๆในภาพต่อไปนี้



ใบงานที่ ๑

เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th





ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ
แลกเปลี่ยนเรียนรู้

บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่ม
ที่มีแอลกอฮอล์ต่อการเกิดอุบัติเหตุ

รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th

