

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เรื่อง สารเสพติดให้โทษ (๒)

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม



เรื่อง

สารเสพติดให้โทษ (๒)





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. วิเคราะห์ผลเสียและวิธีป้องกันตนเองจากพิษภัยของบุหรี่
๒. ป้องกันตนเองจากโทษของบุหรี่
๓. เห็นความสำคัญของการป้องกันตนเองจากโทษของบุหรี่

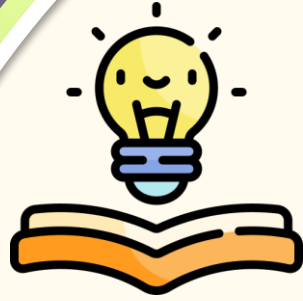




คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่าบุหรี
เป็นสารเสพติดหรือไม่



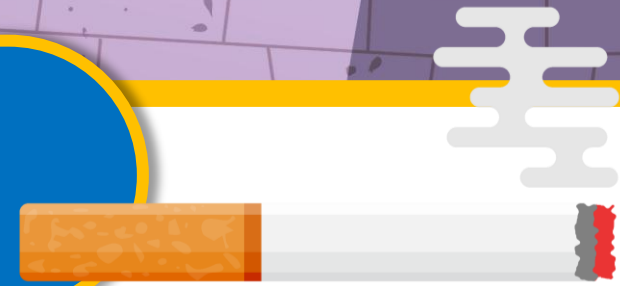


คำถามชวนคิด

บุหรี กับ บุหรีไฟฟ้า
แตกต่างกันอย่างไร



บุหรื คืออะไร



มีลักษณะทรงกระบอกที่ภายในบรรจุวัตถุติดไฟ
ซึ่งส่วนใหญ่คือใบยาสูบ ห่อด้วยกระดาษบาง เพื่อใช้
สำหรับการสูบบุหรื บุหรืนั้นจุดที่ปลายฝั่งหนึ่ง
ซึ่งจะเกิดการเผาไหม้ช้าโดยปราศจากเปลวเพลิง



สารพิษที่อยู่ในควันบุหรี่



นิโคติน เป็นสารที่มีลักษณะคล้าย
น้ำมัน ออกฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาท
ทำให้หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง



สารพิษที่อยู่ในควันบุหรี่



ทาร์ มีลักษณะเป็นน้ำมันข้นเหนียว
สีน้ำตาลเมื่อเข้าสู่ร่างกาย
จะไปจับที่ปอด ก่อให้เกิดมะเร็งปอด
และถุงลมโป่งพอง



สารพิษที่อยู่ในควันบุหรี่



คาร์บอนมอนนอกไซด์ ทำให้ร่างกาย
ได้รับออกซิเจนน้อยลง หัวใจเต้นเร็ว
กว่าปกติ



สารพิษที่อยู่ในควันบุหรี่



ไนโตรเจนไดออกไซด์ ทำลาย
เยื่อบุหลอดลมเป็นสาเหตุสำคัญ
ของโรคถุงลมโป่งพอง



สารพิษที่อยู่ในควันบุหรี่



ไฮโดรเจนไซยาไนด์ ทำลายเยื่อบุหลอดลม
ทำให้มีสิ่งแปลกปลอมเข้าไปทำลาย
หลอดลมได้ง่ายก่อให้เกิดอาการไอมีเสมหะ
และหลอดลมอักเสบเรื้อรัง



สารพิษที่อยู่ในควันบุหรี่



แอมโมเนีย มีฤทธิ์ระคายเคืองเนื้อเยื่อ
ทำให้แสบตา แสบจมูก

บุหรีไฟฟ้า คืออะไร



เป็นอุปกรณ์สูบบุหรีชนิดหนึ่งที่ทำให้สูบบุหรี่
เป็นไอระเหยโดยไอระเหยประกอบด้วยสารนิโคติน
ซึ่งเป็นสารเสพติดที่มีผลเสียต่อสุขภาพ และมีฝุ่นขนาดเล็ก
กว่า PM ๒.๕ และมีสารปรุงแต่งกลิ่น รส



โทษของบุหรี่ไฟฟ้า

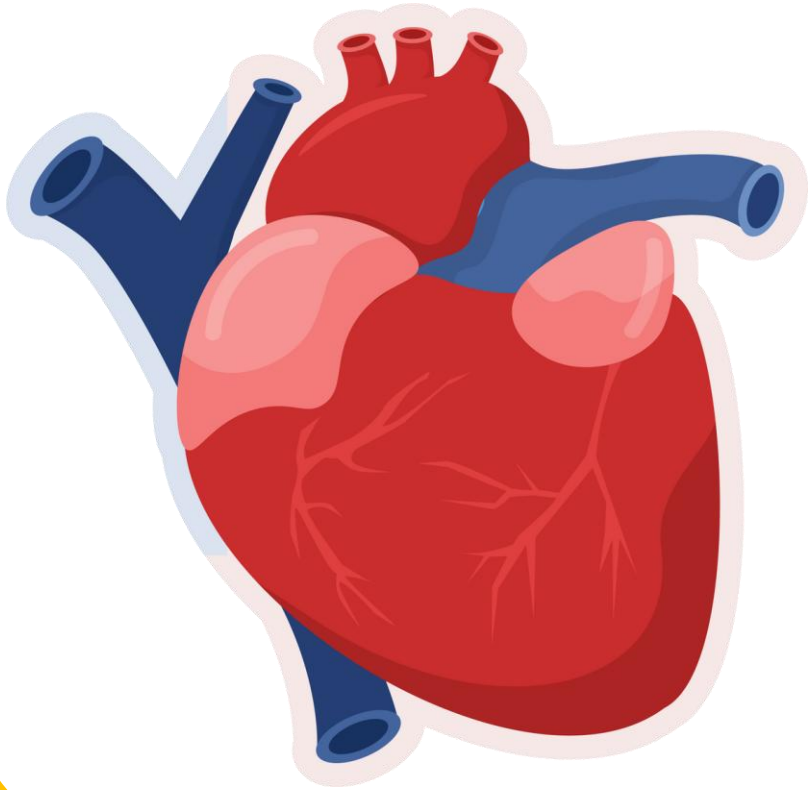


ระบบการหายใจ

เกิดการระคายเคือง ไอ เหนื่อยง่าย
เกิดโรคปอด หลอดลมอักเสบและโรคมะเร็ง



โทษของบุหรี่ไฟฟ้า



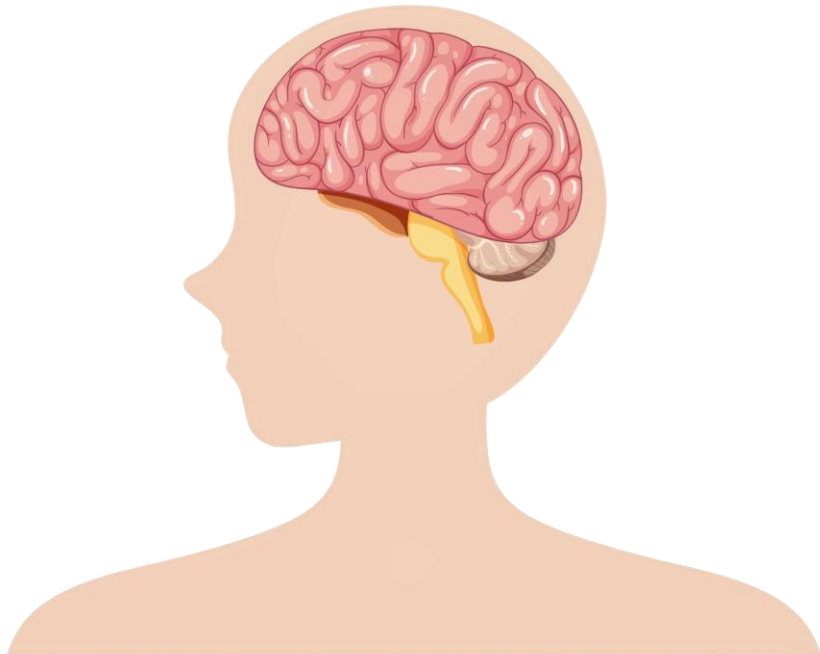
ระบบหลอดเลือดและหัวใจ

มีภาวะเลือดแข็ง โรคหลอดเลือดหัวใจ

หัวใจเต้นผิดจังหวะ



โทษของบุหรี่ไฟฟ้า

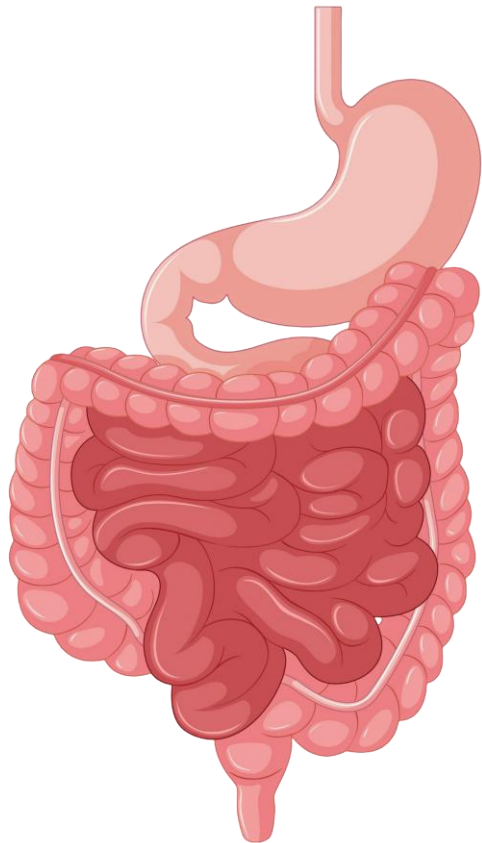


ระบบประสาทและสมอง

เซลล์สมองถูกทำลาย ทำให้เกิดการ
เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ
ความจำลดลง



โทษของบุหรี่ไฟฟ้า



ระบบทางเดินอาหาร
ทำให้เกิดแผลในกระเพาะ
คลื่นไส้ อาหารไม่ย่อย



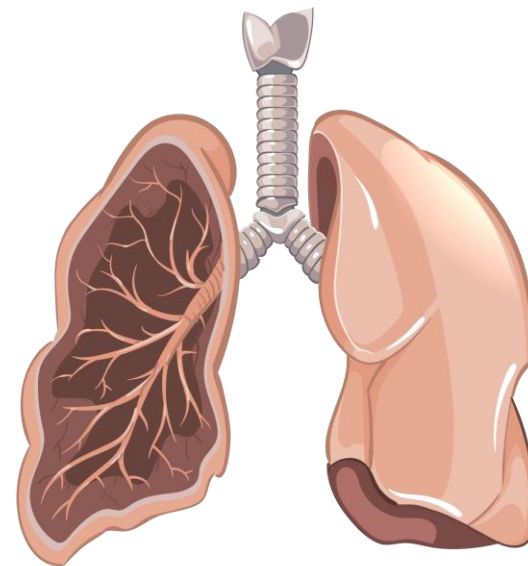
คำถามชวนคิด

สารพิษในบุหรืส่งผลต่อ
ร่างกายอย่างไร





ลักษณะของผู้ที่สูบบุหรี่



วันงดสูบบุหรี่โลก

๓๑ พฤษภาคม





คำถามชวนคิด

นักเรียนมีวิธีการป้องกันตนเอง
จากโทษและพิษของบุหรี่
อย่างไร



กิจกรรม ชีวิตสดใส ห่างไกลบุหรี่





คำชี้แจง

ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกัน
คิดคำขวัญรณรงค์งดสูบบุหรี่



บทบาทหน้าที่นักเรียนปลายทาง



นักเรียนฟังคำชี้แจงในการทำกิจกรรม
และลงมือปฏิบัติกิจกรรมไปพร้อมกัน

บทบาทหน้าที่ครูปลายทาง

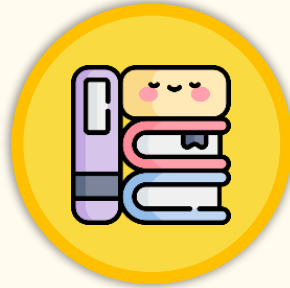


ครูชี้แจงการทำกิจกรรม รวมทั้งดูแล
ช่วยเหลือนักเรียนขณะทำกิจกรรม



สรุปบทเรียนประจำวันนี้

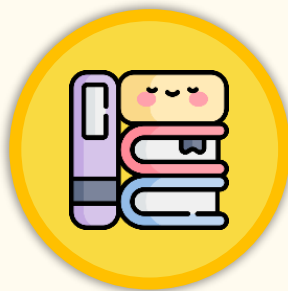
บุหรีเป็นสิ่งเสพติดที่มีโทษและผลเสียต่อร่างกาย
ผู้สูบและผู้ใกล้ชิด และเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิด
โรคมะเร็งในระบบทางเดินหายใจ โรคถุงลมโป่งพอง ฯลฯ
ดังนั้น จึงควรป้องกันตนเองจากโทษและพิษภัยของบุหรี



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง สารเสพติดให้โทษ (๓)





สิ่งที่ต้องเตรียม

สมุดบันทึก



สามารถดาวน์โหลดได้ที่
www.dltv.ac.th

