

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ คัดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด

เรื่อง ผลกระทบและแนวทาง การป้องกันสารเสพติด

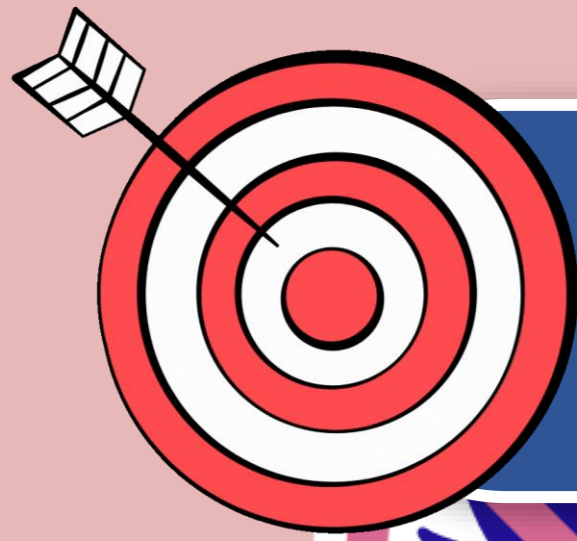
ครูผู้สอน ครูกิตติเทพ นิตสมบัติกุล





ผลกระทบและแนวทาง การป้องกันสารเสพติด





จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

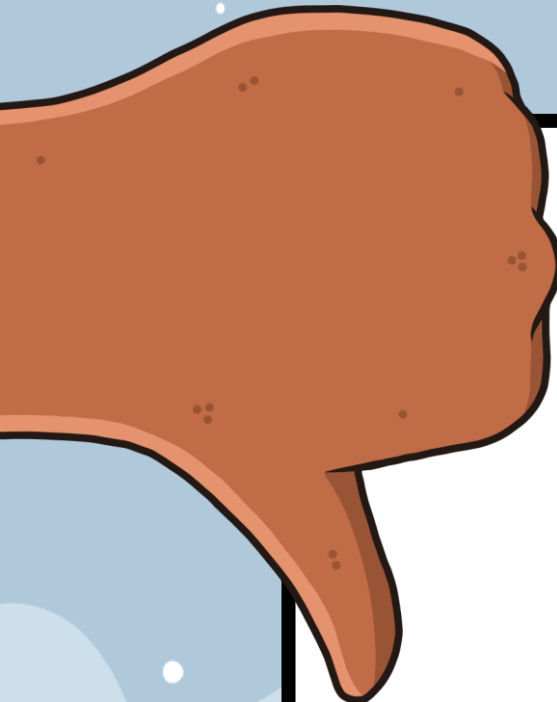
- บอกผลกระทบจากการใช้สารเสพติดได้

ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

- เสนอแนวทางการป้องกันตนเอง ครอบครัว ชุมชนจากสารเสพติดได้

ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

- เห็นความสำคัญของผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด



มือสอง

“ภัยบุหรี่มือสอง และภัยเหล้ามือสอง”

นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรกับประโยคดังกล่าว



คำถามชวนคิด

“การใช้สารเสพติดนอกจากจะมีโทษ
ต่อสุขภาพของตนเองแล้ว
ยังมีผลกระทบต่อใครหรืออะไรอีกบ้าง”



เล่าสู่กันฟัง

ให้นักเรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์
เกี่ยวกับผลกระทบจากการใช้สารเสพติด
ที่นักเรียนเคยพบเจอ
โดยอาจเป็นประสบการณ์ใกล้ตัว





แอลกอฮอล์

การดื่มแอลกอฮอล์บ่อย ๆ และเป็นประจำ

- การทำลายเซลล์สมอง
- การทำลายเนื้อเยื่อ
- การทำลายตับ
- การทำลายระบบภูมิคุ้มกัน
- การเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน
- การเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด





แอลกอฮอล์

อาการของภาวะ แอลกอฮอล์เป็นพิษ

- ลึบสน
- เกิดอาการชัก
- พูดไม่ชัด พูดไม่รู้เรื่อง
- หมดสติ ไม่รู้สีกตัว
- น้ำตาลในเลือดต่ำ
- เกิดภาวะกึ่งโคม่า ร่างกายไม่สามารถตอบสนองได้
- ไม่สามารถทรงตัวได้
- หัวใจวายเฉียบพลัน
- อาเจียน
- หายใจผิดปกติ
- หยุดหายใจ





สายควัน

ระบบหัวใจและหลอดเลือด:

ทำให้หลอดเลือดหัวใจตีบตัน เพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะหัวใจขาดออกซิเจน หัวใจวาย และหลอดเลือดสมองแตก

ระบบทางเดินอาหาร:

เพิ่มความเสี่ยงต่อมะเร็งในช่องปาก หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร และลำไส้

ระบบภูมิคุ้มกัน:

ลดประสิทธิภาพในการต่อสู้กับการติดเชื้อ





สายควัน

ระบบทางเดินหายใจ:

ทำลายเนื้อเยื่อปอด นำไปสู่โรคทางเดินหายใจอุดกั้นเรื้อรัง (COPD) ถุงลมโป่งพอง และมะเร็งปอด

ระบบประสาท:

เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมอง

ระบบสืบพันธุ์และภาวะการตั้งครรภ์:

ทำให้หย่อนสมรรถภาพทางเพศ เพิ่มความเสี่ยงภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ และทารกมีน้ำหนักแรกเกิดต่ำ





สายควัน

ผลกระทบต่ออวัยวะอื่น ๆ

ไต: ทำให้การไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงไตลดลง และเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคไต

ดวงตา: เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคต้อกระจก ต้อหิน จอประสาทตาเสื่อม และอาจนำไปสู่ตาบอดได้

ฟัน: ทำให้ฟันเหลือง เหงือกเสียหาย และเสี่ยงต่อการสูญเสียฟัน

ผิวหนัง: ผิวจะเหี่ยวเฉาและหย่อนคล้อยก่อนวัย

เล็บ: เล็บเปราะบางและมีโอกาสติดเชื้อราได้

กระดูก: เพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุน



ประเภทออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท



กระตุ้นการทำงานของสมอง หัวใจ ทำให้หัวใจเต้นแรงและเร็ว
ความดันเลือดขึ้นสูง ไม่หลับไม่นอน หากเสพ มากทำให้มีอาการ
หงุดหงิด กระวนกระวายหวาดระแวง ก้าวร้าว อาละวาด ทำร้าย
ผู้อื่น ยาเสพติดประเภทนี้ ได้แก่ ยาบ้า ยาไอซ์ ยาเลิฟ โคเคน
เป็นต้น



ประเภทออกฤทธิ์กดประสาท



กดการทำงานของกล้ามเนื้อ ศูนย์ควบคุมการหายใจ และสมองส่วนควบคุมความคิด ทำให้เชื่องซึม ง่วง สะลึมสะลือ ปฏิกริยาตอบโต้ช้า ควบคุมตนเองไม่ได้ มือสั่น ขนลุก ตัดสินใจผิดพลาด หากขาดยาจะมีอาการกระวนกระวาย ทำร้ายผู้อื่น ยาเสพติดประเภทนี้ ได้แก่ ฝิ่น มอร์ฟีน เฮโรอีน ยานอนหลับ ยาระงับประสาท เครื่องดื่มมีนเมาทุกชนิด รวมทั้งสารระเหย เช่น **ทินเนอร์ แล็กเกอร์ กาว เบนซิน เป็นต้น**



ประเภทออกฤทธิ์หลอนประสาท



มีผลต่อสมองส่วนการรับรู้ ทำให้การรับรู้ทางประสาทสัมผัสสับสนแปร
ความจำระยะสั้นและความนึกคิดเสื่อม การกระหายผิด ความรู้สึกเกี่ยวกับ
กาลเวลาเปลี่ยนไป หากเสพมากทำให้มีอาการประสาทหลอน รับรู้เสียงและ
ภาพเปลี่ยนไป เช่น เห็นภาพหลอน ได้ยินเสียงประหลาด หวาดผวา ป่วยเป็น
โรคจิต ยาเสพติดประเภทนี้ ได้แก่ **ยาเค แอลเอสดี เห็ดขี้ควาย** เป็นต้น



ประเภทออกฤทธิ์ผสมผสาน



ออกฤทธิ์ผสมผสานทั้งกด กระตุ้นและหลอน ขึ้นอยู่กับขนาดและระยะเวลาของการเสพ ทำให้หวาดระแวง ความคิดสับสน เห็นภาพหลวงตา ควบคุมตนเองไม่ได้ สุดท้ายจะกลายเป็นโรคจิต ยาเสพติดประเภทนี้ได้แก่ **เฮโรอีน**





ความเชื่อที่ผิด ๆ ที่ทำให้วัยรุ่นเสพยาบ้า ยาไอซ์

เชื่อว่าเสพยาแล้วจะผอม หุ่นดี ช่วยลดน้ำหนัก

เชื่อว่าเสพยาแล้วผิวจะสวย ผิวขาวขึ้น

เชื่อว่าเสพยาแล้วจะหล่อ จะสวย ไม่มีกลิ่นตัว

เชื่อว่าเสพแล้วจะสมองดี เรียนเก่ง

เชื่อว่าเสพแล้วจะเพิ่มพลังและสมรรถภาพทางเพศ





การป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

ป้องกันตนเอง

- ศึกษาหาความรู้ เพื่อให้รู้เท่าทันโทษพิษภัยของยาเสพติด
- ไม่ทดลองใช้ยาเสพติดทุกชนิดและปฏิเสธเมื่อถูกชักชวน
- ระมัดระวังเรื่องการ用药 เพราะยาบางชนิดอาจทำให้เสพติดได้
- ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- เลือกคบเพื่อนดี ที่ชักชวนกันไปในทางสร้างสรรค์
- เมื่อมีปัญหาชีวิต ควรหาหนทางแก้ไขที่ไม่ข้องเกี่ยวกับยาเสพติด
หากแก้ไขไม่ได้ควรปรึกษา ผู้ใหญ่





การป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

ป้องกันครอบครัว

- สร้างความรัก ความอบอุ่นและความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว
- รู้และปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนเอง
- ดูแลสมาชิกในครอบครัว ไม่ให้ข้องเกี่ยวกับยาเสพติด
- ให้กำลังใจและหาทางแก้ไข หากพบว่าสมาชิกในครอบครัวติดยาเสพติด





การป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด



ป้องกันชุมชน

- การให้ความรู้ โดยการอบรมแก่ทุกคนในชุมชนให้เห็นโทษหรืออันตรายจากสิ่งเสพติด
- เสริมกิจกรรมยามว่าง โดยการส่งเสริมอาชีพแก่ชุมชนยามว่าง เช่น การเย็บเสื้อผ้า การทำรองเท้า เป็นต้น
- ตั้งศูนย์รับแจ้งเบาะแสเกี่ยวกับสิ่งเสพติด เมื่อพบว่ามี การซื้อขายหรือเสพสิ่งเสพติด ภายในชุมชน
- เข้าร่วมโครงการชุมชนปลอดสิ่งเสพติดต่าง ๆ





การป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด



ป้องกันชุมชน

เมื่อทราบแหล่งเสฟ แหล่งค้า หรือผลิตยาเสพติด ควรแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบทันที ที่...

*สำนักงาน ป.ป.ส. โทร. ๐๒-๒๔๕๙๔๑๔ หรือ ๐๒-๒๔๗๐๙๐๑-๑๙ ต่อ ๒๕๘
โทรสาร ๐๒-๒๔๖๘๕๒๖

*ศูนย์รับแจ้งข่าวยาเสพติด สำนักงานตำรวจแห่งชาติ โทร.๑๖๘





รายละเอียดกิจกรรม

- บัตรแต่ละหมายเลขจะมีประสบการณ์ที่แตกต่างกัน
- นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ผลกระทบจากการใช้สารเสพติดในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านครอบครัว ด้านสังคม และด้านประเทศชาติ
- นักเรียนแต่ละคนจะต้องเป็นผู้รับผิดชอบหลักของผลกระทบจากการใช้สารเสพติด อย่างน้อยคนละ ๑ ด้าน



ใบงานที่ ๑ เรื่อง ผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ผลกระทบและแนวทางแก้ไขปัญหาการใช้สารเสพติด
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง นักเรียนจับกลุ่ม(กลุ่มละ ๓-๕ คน) เพื่อศึกษาข้อมูลจากบัตรประสบการณ์ยาเสพติด และวิเคราะห์เกี่ยวกับผลกระทบและแนวทางแก้ไขปัญหาการใช้สารเสพติดในประเด็นดังต่อไปนี้

บัตรประสบการณ์ ยาเสพติด หมายเลข _____
เรื่อง _____

ยกตัวอย่างผลกระทบเกี่ยวกับสารเสพติดจากบัตรประสบการณ์ ด้านละอย่างน้อย ๓ ข้อ

๑. ผลกระทบของสารเสพติดต่อตนเอง

- ๑) _____
- ๒) _____
- ๓) _____
- ๔) _____

๒. ผลกระทบของสารเสพติดต่อครอบครัว

- ๑) _____
- ๒) _____
- ๓) _____
- ๔) _____

๓. ผลกระทบของสารเสพติดต่อสังคม

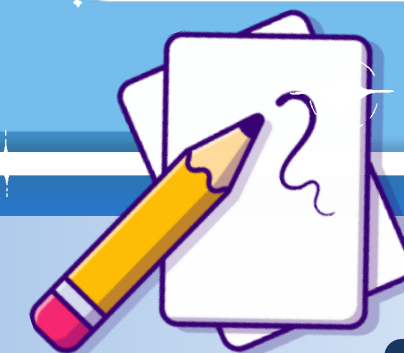
- ๑) _____
- ๒) _____
- ๓) _____
- ๔) _____

๔. ผลกระทบของสารเสพติดต่อประเทศชาติ

- ๑) _____
- ๒) _____
- ๓) _____
- ๔) _____

แนวทางการแก้ไขปัญหาการใช้สารเสพติดจากประเด็นที่ได้รับมอบหมาย

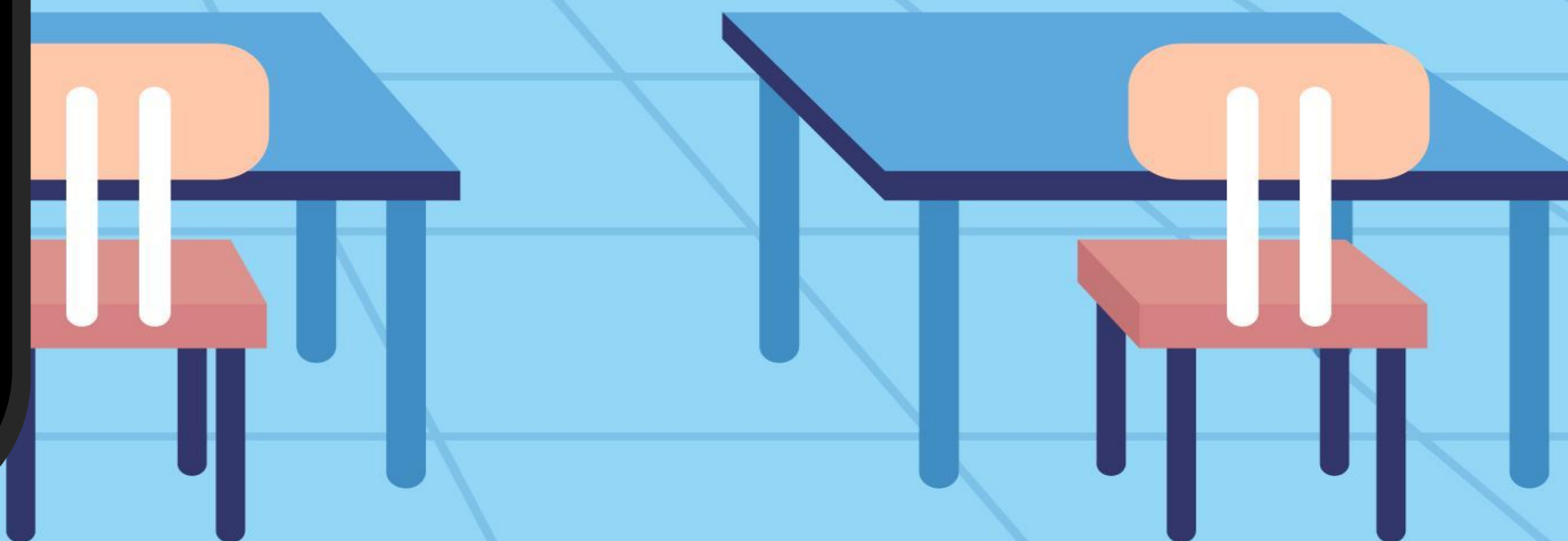
.....



ใบงานที่ ๑

เรื่อง ผลกระทบและแนวทางการป้องกัน สารเสพติด

สามารถดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th



ยกตัวอย่างแนวทางการป้องกันสารเสพติด (หากเป็นฉัน ฉันจะ.....)

แนวทางการป้องกันตนเองจากสารเสพติด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แนวทางการป้องกันครอบครัวจากสารเสพติด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แนวทางการป้องกันโรงเรียน หรือ ชุมชนจากสารเสพติด

.....

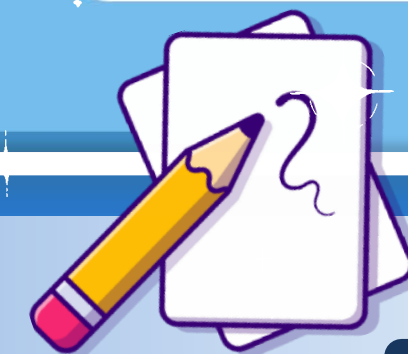
.....

.....

.....

.....

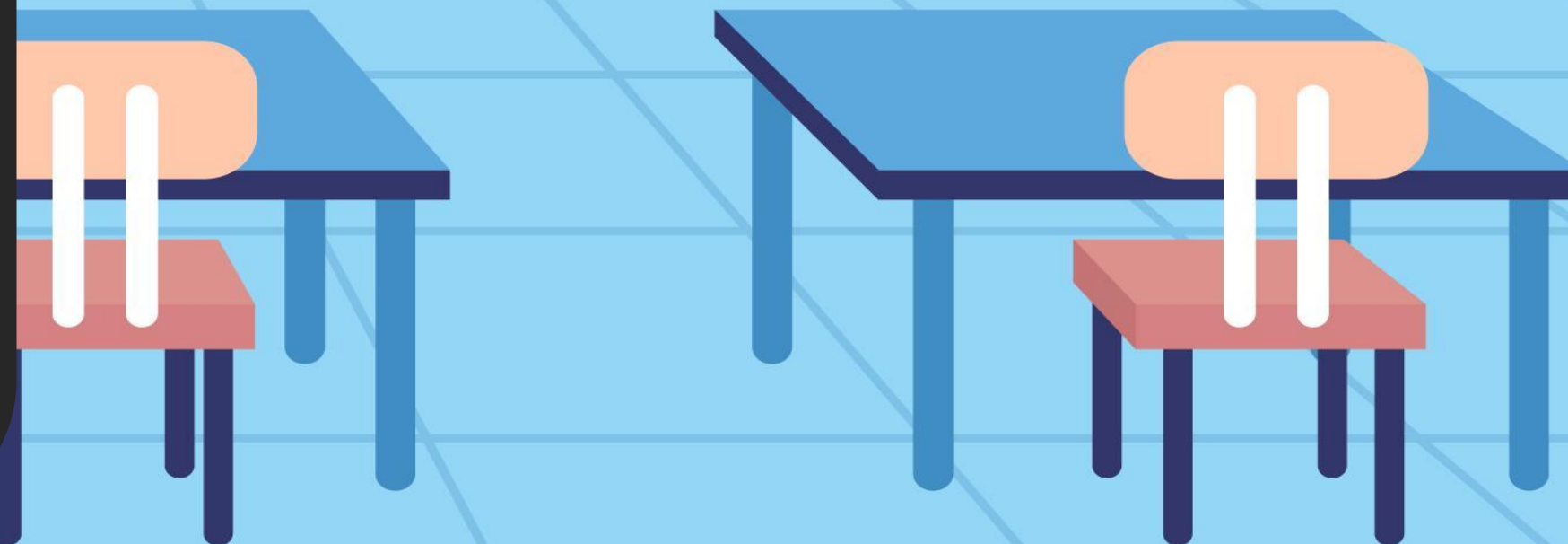
.....



ใบงานที่ ๑

เรื่อง ผลกระทบและแนวทางการป้องกัน สารเสพติด

สามารถดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th





ใบงานที่ ๑ เรื่อง ผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด

คำชี้แจง นักเรียนจับกลุ่ม(กลุ่มละ ๓-๕ คน) เพื่อศึกษาข้อมูลจากบัตรประสบการณ์ยาเสพติด และวิเคราะห์เกี่ยวกับผลกระทบและแนวทางแก้ไขปัญหาการใช้สารเสพติดในประเด็นดังต่อไปนี้

บัตรประสบการณ์ ยาเสพติด หมายเลข.....

เรื่อง.....





ใบงานที่ ๑ เรื่อง ผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด

ยกตัวอย่างผลกระทบเกี่ยวกับสารเสพติดจากบัตรประสบการณ์ ด้านละอย่างน้อย ๓ ข้อ

๑. ผลกระทบของสารเสพติดต่อตนเอง

๑.....

๒.....

๓.....

๔.....

๒. ผลกระทบของสารเสพติดต่อครอบครัว

๑.....

๒.....

๓.....

๔.....



ใบงานที่ ๑ เรื่อง ผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด

ยกตัวอย่างผลกระทบเกี่ยวกับสารเสพติดจากบัตรประสบการณ์ ด้านละอย่างน้อย ๓ ข้อ

๓. ผลกระทบของสารเสพติดต่อสังคม

๑.....

๒.....

๓.....

๔.....

๔. ผลกระทบของสารเสพติดต่อประเทศชาติ

๑.....

๒.....

๓.....

๔.....



ใบงานที่ ๑ เรื่อง ผลกระทบและแนวทางการป้องกันสารเสพติด

ยกตัวอย่างแนวทางการป้องกันสารเสพติด (หากเป็นฉัน ฉันจะ.....)

แนวทางการป้องกันตนเองจากสารเสพติด

.....

.....

แนวทางการป้องกันครอบครัวจากสารเสพติด

.....

.....

แนวทางการป้องกันโรงเรียน หรือ ชุมชนจากสารเสพติด

.....

.....



สรุปบทเรียน

สารเสพติด อาจจะช่วยให้อุ้มปัญหา (ชั่วคราว)

แต่ไม่ใช่คำตอบหรือทางออก

ของปัญหานั้นจริง ๆ





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

ปัจจัยและวิธีการช่วยเหลือ

เพื่อนผู้ติดสารเสพติด





สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. **ใบความรู้ที่ ๑** เรื่อง ปัจจัยและวิธีการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด
๒. **ใบงานที่ ๑** เรื่อง ฟื้นฟูจิตใจเลิกสารเสพติด
๓. **ใบงานที่ ๒** เรื่อง กิจกรรมกลุ่ม “การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด”

สามารถดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th

