

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

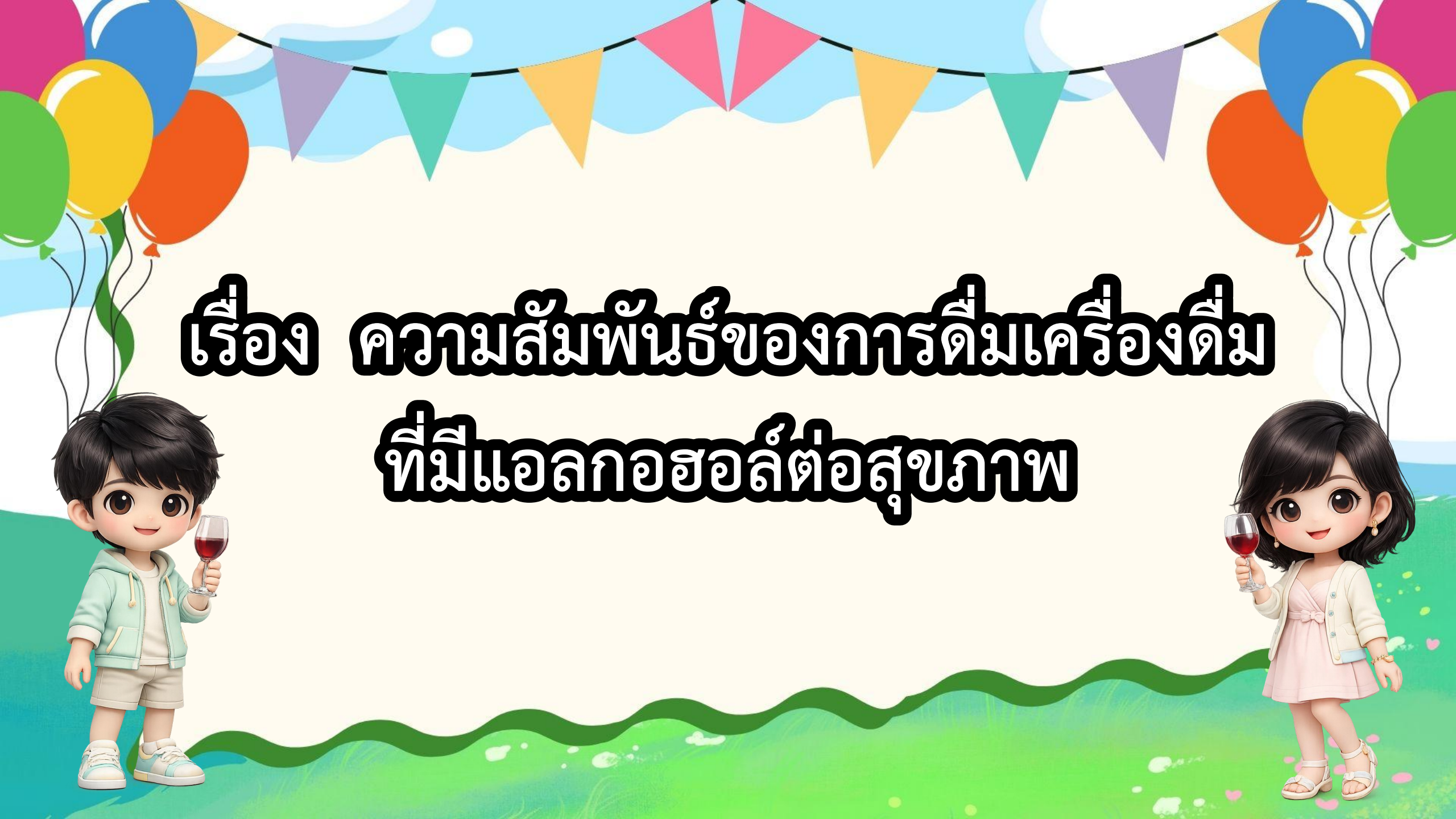
รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง

เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่ม
ที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์



The background is a bright, cheerful scene. At the top, there are colorful balloons in shades of blue, yellow, orange, and green. A string of triangular bunting flags in pink, yellow, and teal hangs across the top. The sky is a light blue with soft white clouds. The ground is a vibrant green with a wavy, grass-like pattern. In the bottom corners, there are two cartoon characters: a boy on the left and a girl on the right, both holding glasses of red wine.

เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่ม ที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกความหมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้
๒. บอกวิธีเลิกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้
๓. วิเคราะห์ผลที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
ต่ออวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายได้
๔. เสนอแนะแนวทางการป้องกัน และแก้ไขปัญหที่เกิดจากการดื่ม
เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพกับคนในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม



คำถามชวนคิด

เมื่อนักเรียนได้ยินคำว่า
“เครื่องดื่มแอลกอฮอล์”
นักเรียนคิดถึงสิ่งใดเป็นอันดับแรก



ใบความรู้ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ

เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หมายถึง เครื่องดื่มทุกประเภทที่มีเอทิลแอลกอฮอล์ผสมอยู่ ซึ่งได้จากการนำวัตถุดิบที่มีส่วนประกอบของน้ำตาลมาหมักและเติมยีสต์ลงไปกินน้ำตาลและเปลี่ยนให้กลายเป็นแอลกอฮอล์ที่มีฤทธิ์กดระบบประสาทส่วนกลาง เช่น สุราเบียร์ บรันดี ไวน์ กระแช่ วิสกี้ น้ำตาลเมา

ถึงไม่เมา...เหล้าก็ทำร้ายคุณได้

เมื่อเหล้าไหลผ่านเข้าปากสู่ร่างกาย แอลกอฮอล์จะถูกดูดซึมในกระเพาะอาหารและกระจายสู่กระแสเลือดทำให้สามารถตรวจพบแอลกอฮอล์ในเลือดได้ภายใน ๕ นาทีหลังการดื่มจากนั้นจะเริ่มส่งผลต่อเซลล์และอวัยวะต่างๆ ๓๐-๓๐ นาทีต่อมา

ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ต่อการกดประสาท

ระยะที่ ๑ ออกฤทธิ์ต่อสมองโดยตรงโดยไปกดประสาทส่วนที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับความคิด ซึ่งจะทำให้มีความรู้สึกสบายใจ คลายกังวล จึงทำให้ผู้ดื่มรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ดี ขจัดความเครียดได้ ซึ่งนับว่าเป็นการคิดที่ผิด เพราะนั่นเป็นผลที่เกิดจากฤทธิ์ของแอลกอฮอล์กดประสาทไว้ชั่วคราว

ระยะที่ ๒ ออกฤทธิ์ต่อสมองส่วนที่ควบคุมการเคลื่อนไหวและการพูด ทำให้ประสิทธิภาพการรับรู้ช้ากว่าปกติ ทำให้พูดไม่ชัด เคลื่อนไหวไม่ได้ดี ใจอวัยวะภายนอกทำตามความต้องการได้ช้ากว่าปกติ ในระยะนี้ถือว่าเริ่มเมาแล้ว

ระยะที่ ๓ ออกฤทธิ์ที่ศูนย์ควบคุมการหายใจ โดยจะไปกดสมองส่วนที่ควบคุมการหายใจ ทำให้หายใจไม่สะดวกเกิดอาการไม่รู้สึกตัวหรือหมดสติ

ตารางแสดงความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือดกับอาการของผู้ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ปริมาณความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือดจะทำให้ผู้ดื่มมีลักษณะอาการมาแตกต่างกันดังนี้

ความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือด มิลลิกรัม/ลูกบาศก์เซนติเมตร	ลักษณะ อาการ	ผลกระทบ
๕๐-๑๕๐	เมาน้อย	- ประสิทธิภาพในการมองเห็น และการทำงานร่วมกับของกล้ามเนื้อต่ำลงเล็กน้อย - การตัดสินใจเริ่มช้าลง
๑๕๐-๓๐๐	เมาปานกลาง	- ประสิทธิภาพในการมองเห็นต่ำลงมาก ระบบควบคุมการทำงานของระบบประสาทลดลง - การตัดสินใจช้าลง พูดไม่ชัด
๓๐๐-๕๐๐	เมามาก	- ตามีอาการพร่ามัว หรือมองไม่เห็น - ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ อุณหภูมิในร่างกายต่ำ - แขนและขาเกิดการเกร็ง
มากกว่า ๕๐๐	รุนแรง	- ไม่รู้สึกตัว หายใจช้า การตอบสนองลดลง



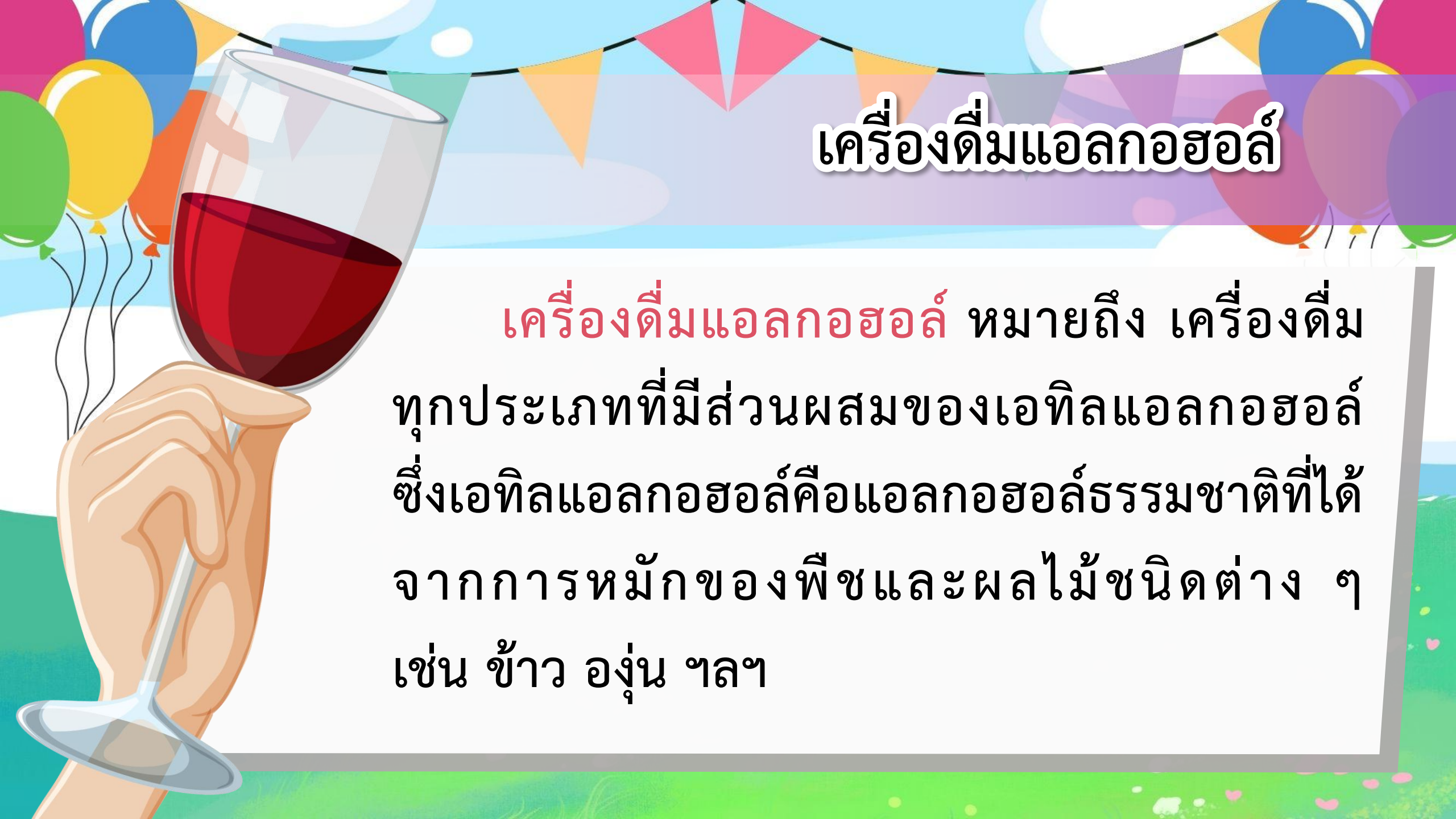
ใบความรู้

เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



A hand holding a glass of red wine against a festive background with balloons and bunting.

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง เครื่องดื่ม
ทุกประเภทที่มีส่วนผสมของเอทิลแอลกอฮอล์
ซึ่งเอทิลแอลกอฮอล์คือแอลกอฮอล์ธรรมชาติที่ได้
จากการหมักของพืชและผลไม้ชนิดต่าง ๆ
เช่น ข้าว องุ่น ฯลฯ

แลกเปลี่ยนเรียนรู้

ยกตัวอย่างเครื่องดื่ม
ที่มีแอลกอฮอล์มา ๓ ชนิด
แอลกอฮอล์เมื่อเข้าสู่ร่างกาย
แล้วมีผลต่อระบบใดบ้าง

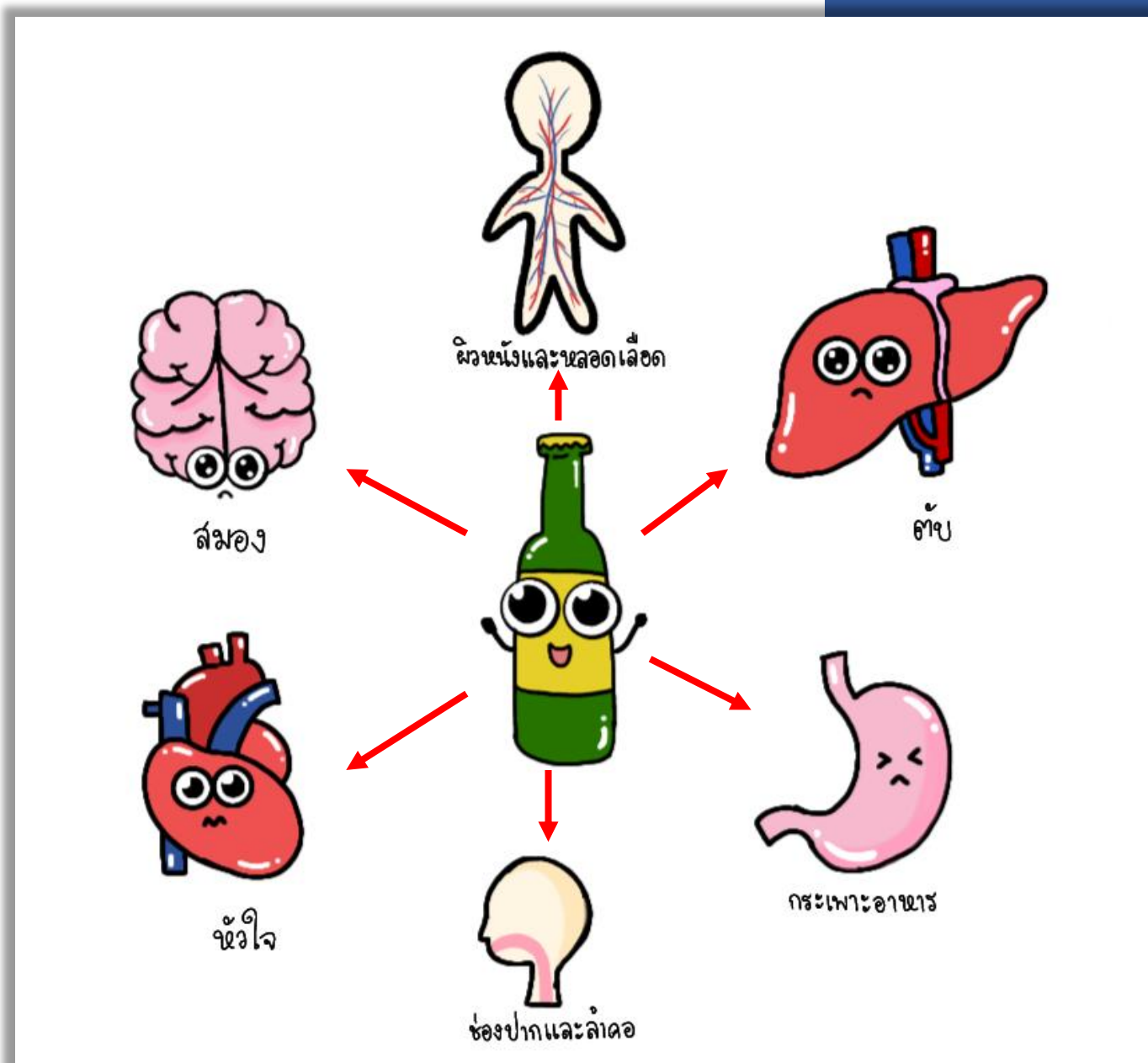
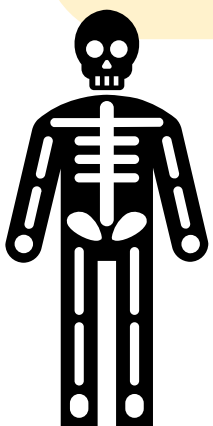


แลกเปลี่ยนเรียนรู้

การดื่มแอลกอฮอล์ส่งผล
ต่อสุขภาพร่างกายอย่างไร



ผลกระทบจากการ
ดื่มเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์



เกมวัดดวง

(เกมตอบคำถาม)

๒

๑

๓

๔

๕

Home

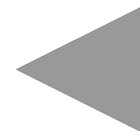
นักเรียนคิดว่าลักษณะของคนที่ดีมีสุรา
จนเมามีอาการอย่างไร

๑๐ คะแนน



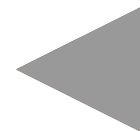
หากไม่สามารถเลิกสุราด้วยตนเองได้
ควรปรึกษาหน่วยงานต่าง ๆ
ที่หมายเลขโทรศัพท์ใด
(ตอบอย่างน้อย ๒ หมายเลข)

๒๐ คะแนน



หากเพื่อนชวนคุณดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
ในงานเลี้ยง คุณจะตัดสินใจอย่างไร เพราะเหตุใด

๒๐ คะแนน



ผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่ม
ที่มีแอลกอฮอล์มีผลต่ออวัยวะอะไรบ้าง
(ตอบอย่างน้อย ๓ อวัยวะ)

๑๐ คะแนน



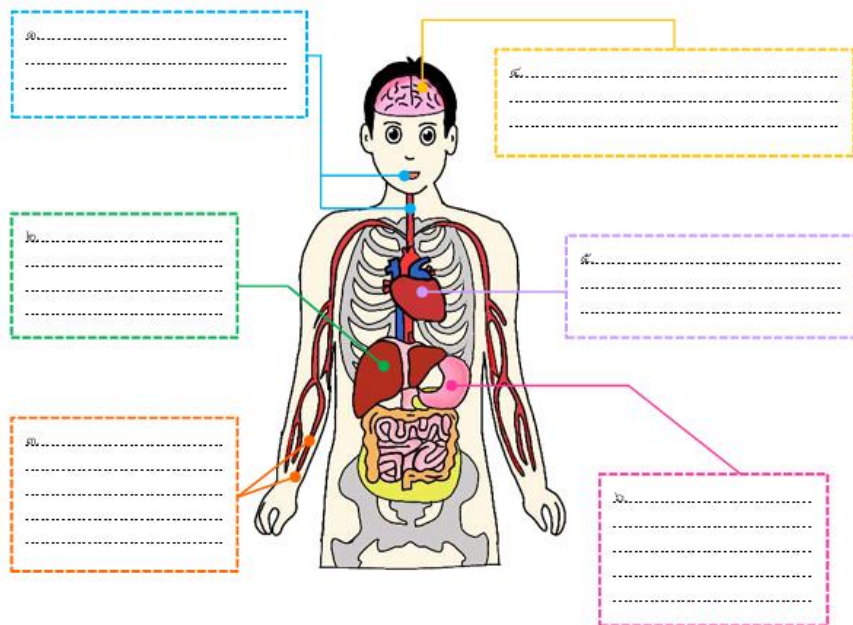
เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
มีผลทำให้เกิดโรคอะไรบ้าง
(ตอบอย่างน้อย ๔ โรค)

๕๐ คะแนน



ใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ชี้แจง ให้นักเรียนเขียนอธิบายผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่ออวัยวะต่างๆในภาพต่อไปนี้



ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....



ใบงาน

เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ

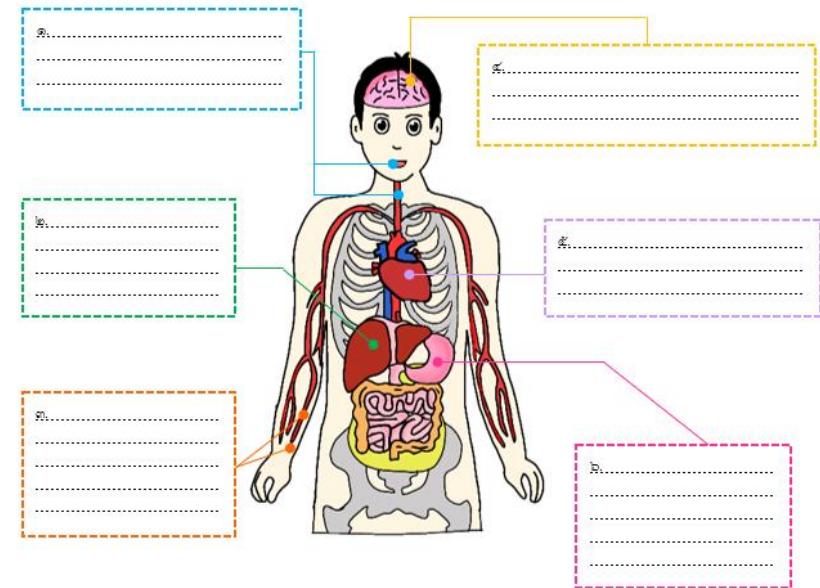


(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



ใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่ม ที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนอธิบายผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
ต่ออวัยวะต่าง ๆ ในภาพต่อไปนี้



ตัวแทนนักเรียนนำเสนอ



บทเรียนสะท้อนคิด

“หากครอบครัวของนักเรียนมีคนที่ติดเหล้า
นักเรียนจะมีวิธีการแนะนำให้คนในครอบครัว
เลิกดื่มเหล้าได้อย่างไร”



บทเรียนสะท้อนคิด

แนวทางการป้องกันปัญหา

จากการดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในครอบครัว?





บทเรียนครั้งต่อไป



เรื่อง ความรู้เบื้องต้น เกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ



ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓





สิ่งที่ต้องเตรียม



๑. ใบความรู้ เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพ
๒. แบบสอบถามก่อนเรียน เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ
๓. หุ่นจำลองแบบครึ่งตัว ๑ - ๓ ตัว (หากไม่มีหุ่นจำลอง อาจใช้อุปกรณ์ทดแทนอื่นที่มีความยืดหยุ่นแทน เช่น หมอน เป็นต้น)
๔. เสื่อ



ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

