



โครงการสถานศึกษาสีขาวปลอดยาเสพติดและอบายมุข  
เรื่อง ห้องเรียนสีขาว หนูทำได้ ปลดภัยยาเสพติด  
ปีการศึกษา 2568



ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2/3



โรงเรียนพุทธิโสภณ  
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่ เขต 1  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน  
กระทรวงศึกษาธิการ

ชื่อโครงการ	ห้องเรียนสีขาว หนูทำได้ ปลอดภัยยาเสพติด
ระดับชั้น	ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒/๓
ปีการศึกษา	๒๕๖๘
ครูที่ปรึกษา	นายนัท สะสมรัมย์ นางสาวนันทน์ภัส มะโนคำ

โครงการห้องเรียนสีขาว หนูทำได้ ปลอดภัยยาเสพติด ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒/๓ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนรู้โทษภัยและอันตรายจากยาเสพติด รู้วิธีป้องกันและหลีกเลี่ยงให้ห่างไกลจากยาเสพติดและเพื่อส่งเสริมให้ความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดโดยมีการดำเนินงานคือ นักเรียนทุกคนในห้องเรียนศึกษาพิษภัยของสารเสพติดจากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น หนังสือ อินเทอร์เน็ต และโทรทัศน์ สื่อสังคมออนไลน์ เป็นต้น จากนั้นให้นักเรียนทุกคนเขียนความรู้ที่ได้ศึกษามาและเผยแพร่ความรู้ให้กับผู้อื่น ผลการดำเนินโครงการคือ นักเรียนในห้องเรียนรู้ถึงพิษภัยของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ นักเรียนในห้องเรียนได้ทำกิจกรรมตามที่ตนเองสนใจ เช่น วาดภาพระบายสี และแผนผังความคิด การทำกิจกรรมดังกล่าวเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และห่างไกลยาเสพติด

### กิตติกรรมประกาศ

โครงการห้องเรียนสีขาว หนูทำได้ ปลอดภัยยาเสพติด สามารถดำเนินงานไปอย่างมีระบบตามขั้นตอนที่วางไว้ จนทำให้ การทำโครงการสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี เนื่องจากการให้คำปรึกษาแนะนำจากครูที่ปรึกษา ได้แก่ นายนัท สະສະຣມຍ໌ และนางสาวนันทน์ภัส มะโนคำ และคณะกรรมการแกนนำห้องเรียนสีขาว ซึ่งได้ให้ความรู้ทางด้านวิชาการตลอดจนการให้คำแนะนำในการทำโครงการ การแก้ไขปัญหา และอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในการจัดทำโครงการ จากคำแนะนำของครูที่ปรึกษา ทำให้มีแนวทางในการดำเนินงาน และทำงานกันได้อย่างเป็นระบบ จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี จึงขอขอบพระคุณครูมาไว้ ณ ที่นี้ด้วย

คณะผู้จัดทำ

## บทที่ ๑ บทนำ

### ที่มาและความสำคัญ

ปัญหายาเสพติดเป็นปัญหาสำคัญประการหนึ่งของประเทศ ซึ่งบ่อนทำลายทรัพยากรและความมั่นคงของประเทศชาติและสังคมเป็นอย่างมาก ได้มีการดำเนินงานในทุกวิถีทางที่จะป้องกันและปราบปรามมิให้มีการเสพ การซื้อขาย และการผลิตยาเสพติด แต่เนื่องจากปัญหายาเสพติดเป็นปัญหาใหม่ที่มีความยุ่งยากและสลับซับซ้อนต่อการดำเนินการ และไม่ได้มีแต่ประเทศไทยแห่งเดียวเท่านั้น ประเทศอื่นๆก็มีการเสพ การซื้อขาย และการผลิตยาเสพติดอยู่ตลอดเวลา

ปัจจุบันนี้ ปัญหายาเสพติดและอบายมุขในปัจจุบันมักจะแพร่ระบาดเข้าสู่กลุ่มวัยรุ่นได้ง่ายที่สุด เพราะเป็นวัยที่อยากรู้อยากลองและติดเพื่อน กระทรวงศึกษาธิการจึงได้นำกลยุทธ์ "สถานศึกษาสีขาว ปลอดยาเสพติดและอบายมุข" มาใช้ โดยเริ่มจากหน่วยที่เล็กที่สุดแต่สำคัญที่สุดนั่นคือ "ห้องเรียน"

ดังนั้นผู้จัดทำจึงได้จัดทำโครงการเล่มนี้ขึ้นมาเพื่อเผยแพร่เกี่ยวกับภัยร้ายของยาเสพติด มุ่งเน้นการใช้พลังกลุ่มเพื่อนในการดูแล สอดส่อง และช่วยเหลือกันเองภายในห้องเรียน ซึ่งเป็นหน่วยสังคมที่ใกล้ชิดนักเรียนมากที่สุด เพื่อเปลี่ยนห้องเรียนให้เป็นพื้นที่ปลอดภัย ส่งเสริมทักษะชีวิต และสร้างค่านิยมที่ถูกต้องให้นักเรียนสามารถปฏิเสธสิ่งเสพติดได้อย่างเด็ดขาด ภายใต้แนวคิดที่ว่าหากทุกห้องเรียนเข้มแข็ง โรงเรียนและสังคมก็จะปลอดภัยจากยาเสพติดอย่างยั่งยืน"

### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเผยแพร่เกี่ยวกับภัยร้ายของยาเสพติด
๒. เพื่อเปลี่ยนห้องเรียนให้เป็นพื้นที่ปลอดภัย ส่งเสริมทักษะชีวิต

### ขอบเขตของการศึกษา

#### ๑. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาเรื่องภัยร้ายของยาเสพติด และสร้างค่านิยมที่ถูกต้องให้นักเรียนสามารถปฏิเสธสิ่งเสพติดได้อย่างเด็ดขาด

#### ๒. ขอบเขตด้านประชากร

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒/๓ จำนวน ๓๒ คน

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ได้รู้เกี่ยวกับภัยร้ายของยาเสพติด
๒. ได้รู้ว่่านักเรียนสามารถปฏิเสธสิ่งเสพติดได้อย่างเด็ดขาด

## บทที่ ๒ เอกสารที่เกี่ยวข้อง

โครงการเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ภัยร้ายใกล้ตัว จัดทำขึ้นเพื่อให้นักเรียนรู้โทษภัยและอันตรายจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รู้วิธีป้องกันและหลีกเลี่ยงให้ห่างไกลจากยาเสพติดและเพื่อส่งเสริมให้ความรู้เกี่ยวกับโทษของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยคณะผู้จัดทำโครงการได้ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องดังนี้

### เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึงเครื่องดื่มที่มีเอทิลแอลกอฮอล์ผสมอยู่ ได้แก่ สุรา และเมรัย แอลกอฮอล์มีฤทธิ์กดระบบประสาทส่วนกลาง ผู้ที่กินเหล้าในปริมาณไม่มาก จะรู้สึกผ่อนคลาย เนื่องจากแอลกอฮอล์ไปกดจิตใต้สำนึกที่คอยควบคุมตนเองอยู่ แต่เมื่อกินมากขึ้นก็จะกดสมองบริเวณอื่นๆ ทำให้เสียการทรงตัว พูดไม่ชัด จนแม้กระทั่งหมดสติในที่สุด เครื่องดื่มชนิดนี้ผลิตจากวัตถุดิบที่มีส่วนประกอบของน้ำตาลมาหมัก และเติมยีสต์ลงไปเพื่อให้ยีสต์กินน้ำตาลที่อยู่ในวัตถุดิบ และเปลี่ยนให้กลายเป็นแอลกอฮอล์

### ผลเสียของการดื่มสุรา

การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือสุราเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย และสุขภาพจิต เมื่อดื่มแล้วจะทำให้เกิดผลต่อระบบประสาทอย่างเช่น เสียการทรงตัว พูดไม่ชัด และที่รุนแรงคือหมดสติ หลังจากดื่มสุราเข้าไปปริมาณหนึ่ง ทำให้ร่างกายจิตใจและพฤติกรรมผิดปกติ ความสามารถในการทำหน้าที่ต่าง ๆ บกพร่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการขับขี่ยานพาหนะก่อให้เกิดปัญหาทั้งต่อผู้ดื่มเอง ครอบครัว และสังคม

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีผลต่ออวัยวะหลายส่วนภายในของร่างกาย ในด้านสุขภาพเป็นสาเหตุหลักในการเสียชีวิต ทั้งผลเสียทั้งในระยะสั้นและระยะสะสม

### สมองและระบบประสาท

- ผลต่อสมอง มีอาการมึนเมา ง่วงนอน หลับ หมดสติ
- ระบบประสาทส่วนปลาย ทำให้มีอาการชาตามปลายมือ, ปลายเท้า
- ถ้าดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ หรือดื่มจนติดจะทำให้เกิดความจำเสื่อม ทำให้สมองเสื่อม เมื่อเอ็กซเรย์สมองจะพบว่าขนาดของสมองเล็กลง สูญเสียการทรงตัว เดินไม่ตรงทาง มีการเปลี่ยนแปลงทางบุคลิกภาพ ไม่สนใจสิ่งรอบข้าง บางครั้งมีอาการเซ้าซี้ม หรือบางครั้งจะมีอาการประสาทหลอน ระแวงว่าจะมีคนมาทำร้าย

### ระบบทางเดินอาหารและตับ

- ภาวะอาหาร ทำให้เกิดโรคกระเพาะอาหารอักเสบ เป็นแผลในกระเพาะ เลือดออกในกระเพาะอาหาร เส้นเลือดดำที่หลอดอาหารโป่ง ก่อให้เกิดอาการปวดท้อง หรืออาเจียนเป็นเลือด
- ผลต่อตับอ่อน ทำให้ตับอ่อนอักเสบ มีอาการปวดท้องอย่างรุนแรง มีไข้สูง บางครั้งอาจทำให้เสียชีวิตได้

- ผลต่อดับ เมื่อดื่มนานเข้าจะทำให้เกิดโรคตับแข็ง ซึ่งจะมีอาการอ้วกเป็นเลือด ทำให้อาจเป็นมะเร็งตับได้

### ระบบหัวใจและหลอดเลือด

- ระบบหัวใจ เมื่อดื่มแอลกอฮอล์มาก ๆ จะทำให้การเต้นและการบีบตัวของหัวใจไม่ปกติ หัวใจเต้นเร็วขึ้น และขณะเดียวกันถ้าดื่มสุรามากจะขาดวิตามินบีหนึ่ง ก็จะทำให้กล้ามเนื้อของหัวใจทำงานไม่ปกติ

- ระบบหลอดเลือด แอลกอฮอล์จะทำให้เส้นเลือดขยายตัวและทำให้ไขมันในเลือดสูงทำให้เส้นเลือดแข็งตัวง่าย ซึ่งจะทำให้เส้นเลือดในสมองแตกได้ง่าย ส่งผลให้เป็นอัมพาต อัมพฤกษ์ พิการชั่วคราวได้

### ระบบขับถ่ายและอวัยวะสืบพันธุ์

- เมื่อดื่มจนเรื้อรังจะทำให้ความต้องการทางเพศจะลดลง และส่งผลทำให้ลูกอันธพาลมีขนาดเล็กได้ในผู้หญิงตั้งครรภ์ จะทำให้เกิดการแท้งหรือคลอดบุตรเร็วกว่ากำหนด มีโอกาสทำให้เด็กที่กำลังจะเกิดมาเกิดมา มีความผิดปกติได้สูง ทำให้การสร้างเซลล์ประสาทและสมอง รวมถึงหัวใจ ตา แขน ขา อวัยวะเพศของทารก ผิดปกติ ทารกมีน้ำหนักตัวน้อย สมองเล็กกว่าปกติ เป็นโรคสมาธิสั้น รูปร่างผิดปกติ ดวงตา กรามมีขนาดเล็ก ปลายจมูกพิการ

### ผลต่อวงจรกิจกรรม

- แอลกอฮอล์จะช่วยให้หลับง่ายในช่วงแรกแต่เมื่อดื่มต่อเนื่องจะทำลายวงจรกิจกรรมโดยตรง ทำให้ตื่นกลางคืน และมีปัญหาการนอนไม่หลับ

การดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลเสียโดยตรงต่อปัญหาสุขภาพทางร่างกายในระบบประสาทและสมอง และยัง เป็นสาเหตุหลักของโรคตับแข็ง ซึ่งการดื่มสุราเป็นระยะเวลาานนอกจากจะมีปัญหาสุขภาพแล้วยังส่งผลกระทบต่อชีวิตในด้านความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวและการทำงานอีกด้วย นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อสังคมที่เรามักจะพบเห็นกับบ่อย ๆ อย่างการเมาแล้วขับ ผู้ที่มีปัญหาการติดแอลกอฮอล์หรือสุราจึงควรได้รับการบำบัดรักษาควบคู่กับการปรับเปลี่ยนกระบวนความคิด เพื่อเลิกสุราอย่างได้ผล

### ที่มาของข้อมูล :

<https://www.princsuvarnabhumi.com/articles/content-consequences-of-drinking-alcohol>

## โทษ พิษ ภัยของสุรา และผลกระทบต่อสุขภาพทั้งต่อตนเองและผู้ใกล้ชิด

สุราหรือแอลกอฮอล์ เป็นสารเสพติดที่มีทั้งคุณและโทษ เมื่อดื่มแล้วจะทำให้เกิดผลต่อระบบประสาทส่วนกลางโดยโทษของสุรานี้มีตั้งแต่ขั้นเบา ไปจนถึงขั้นรุนแรงอย่างเช่น เสียการทรงตัว พุดไม่ชัด และที่รุนแรงคือหมดสติ ดังนั้นสุราจึงถูกควบคุมทั้งการจำหน่าย และการผลิต จากกฎหมายอย่างเคร่งครัด

ภาวะเมาสุรา เป็นภาวะที่บุคคลมีอาการไม่สบายจากพิษของแอลกอฮอล์ หลังจากดื่มสุราเข้าไปปริมาณหนึ่ง ทำให้ร่างกายจิตใจและพฤติกรรมผิดปกติ ความสามารถในการทำหน้าที่ต่างๆบกพร่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการขับชี่ยานพาหนะ ในประเทศไทยได้กำหนดระดับแอลกอฮอล์ในเลือด (blood alcohol concentration; BAC) สำหรับผู้ขับขี่ไม่ให้เกิน 0.05 กรัมเปอร์เซ็นต์ (หรือ 0.05 กรัมต่อเดซิลิตร) ตามประกาศกฎกระทรวงมหาดไทย ฉบับที่ 16/2537 ดังนั้นการมีระดับแอลกอฮอล์ในเลือดสูงเกินระดับนี้อาจเรียกว่า “การเมาสุรา” ตามกฎหมายการขับชี่ยานพาหนะในประเทศ

### โทษและผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

โทษของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่ออวัยวะภายในของร่างกาย ด้านสุขภาพ เป็นสาเหตุหลักในการเสียชีวิต ทั้งผลเสียทั้งในระยะสั้นและระยะสะสม หากดื่มสุราติดต่อกันเป็นระยะเวลายาวนาน (ติดเหล้า) จะส่งผลอย่างแน่นอนกับระบบความจำ ระบบประสาท ระบบเลือด ความดัน และที่ส่งผลโดยตรงต่ออวัยวะในร่างกายคือ “ตับ” พิษภัยจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ยังส่งผลต่อสมองที่รุนแรงขึ้นหากดื่มตั้งแต่อายุยังน้อย

ที่มาของข้อมูล : [https://multimedia.anamai.moph.go.th/ebooks/hp-ebook\\_๑๓\\_mini-๒/](https://multimedia.anamai.moph.go.th/ebooks/hp-ebook_๑๓_mini-๒/)

### ๑๕ ปี กับกฎหมายการควบคุม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ถือเป็น ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพของประชากรที่ทำให้เกิดโรค และการเจ็บป่วย รวมทั้งปัญหาอุบัติเหตุจากการ เมาแล้วขับ ส่งผลให้มีการรณรงค์ห้ามดื่มสุราเป็น เวลากว่าหลายปี รวมทั้งมีกฎหมายและมาตรการ ต่าง ๆ เพื่อป้องกันปัญหาที่จะเกิดจากพฤติกรรม การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551 เป็นกฎหมายที่บัญญัติขึ้นมาเพื่อควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งเพื่อการบำบัดรักษา หรือฟื้นฟูสภาพผู้ติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อช่วย ลดปัญหาและผลกระทบทางด้านสังคมและ เศรษฐกิจ ช่วยสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนโดย ให้ตระหนักถึงพิษภัยของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ตลอดจนช่วยป้องกันเด็กและเยาวชนมิให้เข้าถึง เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้โดยง่าย ทั้งนี้พระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551 เป็นกฎหมายที่บังคับใช้มา เป็นเวลากว่า 15 ปี แต่ทว่าปัญหาทั้งอุบัติเหตุและ การเข้าถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเด็กและ เยาวชนกลับไม่ได้มีแนวโน้มลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้น จึงจำเป็นต้องมีการวิเคราะห์และทบทวน ผลสัมฤทธิ์ ของกฎหมายว่าเป็นไปตามเจตนารมณ์ ของกฎหมายที่แท้จริงหรือไม่

ที่มาของข้อมูล : [https://tdri.or.th/wp-](https://tdri.or.th/wp-content/uploads/๒๐๒๔/๑๐/WB๒๑๗_template_KMdraft_revised๒-๑.pdf)

[content/uploads/๒๐๒๔/๑๐/WB๒๑๗\\_template\\_KMdraft\\_revised๒-๑.pdf](https://tdri.or.th/wp-content/uploads/๒๐๒๔/๑๐/WB๒๑๗_template_KMdraft_revised๒-๑.pdf)

**การดื่มแอลกอฮอล์บ่อยๆ และเป็นประจำอาจทำให้เกิดผลกระทบต่อร่างกายได้หลากหลายรูปแบบ เช่น**

1. **การทำลายเซลล์สมอง** การดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำอาจทำให้เกิดการทำลายเซลล์สมอง และทำให้เกิดภาวะสมองเสื่อม ซึ่งสามารถทำให้เกิดปัญหาความจำ การคิด และภาวะสมองผิดปกติอื่นๆ
2. **การทำลายตับ** การดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำอาจทำให้เกิดการทำลายเซลล์ตับและเป็นต้นเหตุของโรคตับอื่นๆ เช่น ตับอักเสบ โรคตับแข็ง
3. **การเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน** การดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำอาจทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ซึ่งเป็นตัวเปลี่ยนแปลงของการเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน
4. **การทำลายเนื้อเยื่อ** การดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำอาจทำให้เกิดการทำลายเนื้อเยื่อ และเป็นสาเหตุของโรคกระเพาะอาหาร และกระเพาะปัสสาวะ
5. **การทำลายระบบภูมิคุ้มกัน** การดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำอาจทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายถูกทำลาย และเป็นต้นเหตุของการเสี่ยงต่อการติดเชื้อต่างๆ
6. **การเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด** การดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ ส่งผลให้เกิดความเสื่อมของหลอดเลือด ส่งผลต่อการทำงานของหัวใจ

**การป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อย่างเช่นโรคตับอักเสบและโรคตับแข็ง ได้แก่**

- การรับประทานอาหารที่มีสารอาหารที่เหมาะสม และอยู่ในปริมาณที่เพียงพอ เพื่อป้องกันการเป็นโรคตับอักเสบ
- การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย และช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคตับแข็ง
- การตรวจสุขภาพตับอย่างสม่ำเสมอ เพื่อตรวจจับโรคตับอักเสบและโรคตับแข็งตั้งแต่เริ่มต้น และรักษาโรคทันทีเมื่อพบอาการ
- การใช้ยาหรือรับการรักษาโรคต่าง ๆ ตามที่แพทย์สั่ง โดยเฉพาะในกรณีที่มีโรคตับหรือโรคอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับการดื่มแอลกอฮอล์จะขึ้นอยู่กับประเภทและความรุนแรงของโรค แต่ส่วนใหญ่จะใช้วิธีการหยุดดื่มแอลกอฮอล์ รวมถึงการรับรู้และการแก้ไขปัญหาที่ส่งผลต่อการดื่มในอนาคต อีกทั้งยังมีการให้การรักษาอาการและภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ที่อาจเกิดขึ้นจากการดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป เช่น การติดเชื้อตับอักเสบ การเปลี่ยนแปลงในระบบประสาท และอื่นๆ

**ที่มาของข้อมูล :** <https://ch4airport.com/th>

### บทที่ ๓ วิธีดำเนินการ

โครงการห้องเรียนสีขาว หนูทำได้ ปลอดภัยยาเสพติด จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่เกี่ยวกับภัยร้ายของยาเสพติด มุ่งเน้นการใช้พลังกลุ่มเพื่อนในการดูแล สอดส่อง และช่วยเหลือกันเองภายในห้องเรียน ซึ่งเป็นหน่วยสังคมที่ใกล้ชิดนักเรียนมากที่สุด เพื่อเปลี่ยนห้องเรียนให้เป็นพื้นที่ปลอดภัย ส่งเสริมทักษะชีวิต และสร้างค่านิยมที่ถูกต้องให้นักเรียนสามารถปฏิเสธสิ่งเสพติดได้อย่างเด็ดขาด โดยมีวิธีการดำเนินการดังนี้

#### ขั้นตอนการดำเนินงาน

๑. ประชุมชี้แจงและแบ่งงานให้สมาชิกทุกคนในห้องเรียนรับผิดชอบ
๒. สมาชิกทุกคนในห้องเรียนช่วยกันค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
๓. นำข้อมูลที่นักเรียนในห้องเรียนแต่ละคนค้นหามาจัดทำเป็นสื่อเพื่อนำไปเผยแพร่
๔. นำสื่อที่จัดทำไปเผยแพร่ต่อสาธารณชน
๕. แบ่งกลุ่มนักเรียนในห้องเรียน
๖. นักเรียนในแต่ละกลุ่มช่วยกันวางแผนทำกิจกรรม
๗. นักเรียนในแต่ละกลุ่มปฏิบัติตามกิจกรรมตามที่วางแผนไว้
๘. นักเรียนช่วยกันสรุปผลการทำกิจกรรมในกลุ่มของตนเอง

## บทที่ ๔

### ผลการดำเนินการ

โครงการห้องเรียนสีขาว หนูทำได้ ปลอดภัยยาเสพติด จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่เกี่ยวกับภัยร้ายของยาเสพติด มุ่งเน้นการใช้พลังกลุ่มเพื่อนในการดูแล สอดส่อง และช่วยเหลือกันเองภายในห้องเรียน ซึ่งเป็นหน่วยสังคมที่ใกล้ชิดนักเรียนมากที่สุด เพื่อเปลี่ยนห้องเรียนให้เป็นพื้นที่ปลอดภัย ส่งเสริมทักษะชีวิต และสร้างค่านิยมที่ถูกต้องให้นักเรียนสามารถปฏิเสธสิ่งเสพติดได้อย่างเด็ดขาด โดยมีผลการดำเนินการ ดังนี้

การศึกษาพบว่าปัญหาที่วัยรุ่นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เกิดจากหลายๆ สาเหตุ ทางด้านร่างกายและจิตใจ อยากรู้ อยากลอง นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒/๓ ร้อยละ ๑๐๐ รู้จักภัยร้ายของยาเสพติด และไม่ยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติดอย่างเด็ดขาดเพราะตระหนักถึงภัยร้ายของยาเสพติด

## บทที่ ๕

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

โครงการห้องเรียนสีขาว หนูทำได้ ปลอดภัยยาเสพติด จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่เกี่ยวกับภัยร้ายของยาเสพติด มุ่งเน้นการใช้พลังกลุ่มเพื่อนในการดูแล สอดส่อง และช่วยเหลือกันเองภายในห้องเรียน ซึ่งเป็นหน่วยสังคมที่ใกล้ชิดนักเรียนมากที่สุด เพื่อเปลี่ยนห้องเรียนให้เป็นพื้นที่ปลอดภัย ส่งเสริมทักษะชีวิต และสร้างค่านิยมที่ถูกต้องให้นักเรียนสามารถปฏิเสธสิ่งเสพติดได้อย่างเด็ดขาด อภิปรายผลและข้อเสนอแนะดังนี้

#### สรุปผล

จากการดำเนินโครงการสรุปผลได้ว่า

๑. ได้รู้เกี่ยวกับภัยร้ายของยาเสพติด
๒. ได้รู้ว่่านักเรียนสามารถปฏิเสธสิ่งเสพติดได้อย่างเด็ดขาด

#### อภิปรายผล

จากการดำเนินงานโครงการทำให้ทราบว่า การใช้พลังกลุ่มเพื่อนในการดูแล สอดส่อง และช่วยเหลือกันเองภายในห้องเรียน ซึ่งเป็นหน่วยสังคมที่ใกล้ชิดนักเรียนมากที่สุด เพื่อเปลี่ยนห้องเรียนให้เป็นพื้นที่ปลอดภัย ส่งเสริมทักษะชีวิต

#### ข้อเสนอแนะ

สามารถนำไปต่อยอดให้ความรู้แลกเปลี่ยนกับห้องเรียนต่างๆได้

# ภาคผนวก

- ภาพประกอบกิจกรรม
- ใบความรู้
- ใบกิจกรรม

# ภาพประกอบกิจกรรม



# ประโยชน์ ของการไม่สูบบุหรี่ / เลิกสูบบุหรี่



สุขภาพแข็งแรง  
หายใจโล่ง



ประหยัดเงิน



สมองปลอดโปร่ง  
เรียนและทำงานได้ดี



เป็นแบบอย่างที่ดี  
ให้ครอบครัวและสังคม

ชีวิตดีดี เมื่อไม่มีควัน

# บุหรี่ไฟฟ้า...อันตราย ที่หลายคนเข้าใจผิด

✘ ไม่ได้ช่วยเลิกบุหรี่



ไม่ได้ช่วยเลิกบุหรี่

✘ ไม่ปลอดภัยกว่าบุหรี่ธรรมดา



ไม่ปลอดภัยกว่าบุหรี่ธรรมดา

✘ มีนิโคติน ทำให้เสพติดเร็ว



มีนิโคติน ทำให้เสพติดเร็ว

✘ เสี่ยงปอดอักเสบเฉียบพลัน (EVALI)



เสี่ยงปอดอักเสบเฉียบพลัน (EVALI)

## ดูแลสุขภาพ เลือกที่จะไม่สูบ

A3

# วิธีป้องกันและหลีกเลี่ยง

**STOP**  
**NO**  
**ไม่!**

กล้าปฏิเสธเมื่อถูกชวน

**NO TRIAL**

ไม่ทดลอง  
แม้เพียงครั้งเดียว

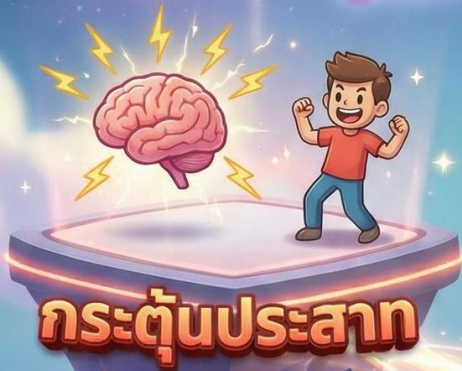
เลือกกิจกรรมสร้างสรรค์  
เช่น กีฬา ดนตรี

**1600**

ขอคำปรึกษาครู ผู้ปกครอง  
หรือสายด่วนเลิกบุหรี่ 1600

## สุขภาพดี เริ่มต้นที่การป้องกัน

# ประเภทของยาเสพติด (ตัวอย่าง)





# ⚠️ ผลกระทบของยาเสพติด



ใบกิจกรรม

**โทษของสุรา**

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

**โทษของสุรา**

เป็นโรคต่าง ๆ เช่น ตับแข็ง โรคพิษสุราเรื้อรัง โรคกระเพาะอาหาร

พฤติกรรมก้าวร้าว พุดจาไม่สุภาพ

เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย เพราะการดื่มสุราทำให้สมรรถภาพในการทำงานลดลง

เซลล์สมองถูกทำลาย ทำให้สติปัญญาและความสามารถในการทำงานลดลง

ทำให้ครอบครัวมีปัญหา

สิ้นเปลืองเงินทองในการซื้อสุรา

ใบงานสุขศึกษา พลศึกษา by ครูก้อนเมฆ

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

**ใบงาน เรื่อง ภัยร้ายทำลายชีวิต**

คำชี้แจง : ให้นักเรียนนำคำที่กำหนดให้เติมในช่องว่างให้ถูกต้อง

## การป้องกันตนเองจากสารเสพติด

- ถ้ามีคนชวนเสพยาเสพติด ให้ปฏิเสธคำชักชวนอย่างจริงจัง
- ทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อร่างกายในเวลาว่าง เช่น เล่นกีฬา เล่นดนตรี
- อยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่ติดสารเสพติดเป็นประจำ
- ถ้าพบเพื่อนที่ติดสารเสพติด ให้รีบแจ้งครูหรือผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ทันที
- หลีกเลี่ยงหรือเดินหนีจากผู้ที่ติดสารเสพติด
- ชวนเพื่อนสูบบุหรี่หลังเลิกเรียนเป็นประจำทุกวัน
- ถ้ามีคนชวนเสพยาเสพติด ให้ไปตามคำชักชวนอย่างจริงจัง

ใบงานสุขศึกษา พลศึกษา BY ครูก้อนเมฆ

สารเสพติดทุกชนิด เป็นอันตรายต่อตัวเราและครอบครัวทั้งสิ้น เราทุกคนจึงควรหลีกเลี่ยงสารเสพติด โดยปฏิบัติ ดังนี้

ใบงานสุขศึกษา พลศึกษา BY ครูก้อนเมฆ

หยุดสารเสพติด

1

.....

.....

.....

2

.....

.....

.....

3

.....

.....

.....

4

.....

.....

.....

ใบงานสุขศึกษา พลศึกษา BY ครูก้อนเมฆ



ชื่อ-สกุล..... ชั้น..... เลขที่.....



# ใบงาน เรื่อง ภัยร้ายทำลายชีวิต



คำชี้แจง : ให้นักเรียนนำคำที่กำหนดให้เติมในช่องว่างให้ถูกต้อง

## อันตรายของสารเสพติด

โรคความดันโลหิตสูง	โรคปอด	โรคหลอดเลือดสมอง	โรคพิษสุราเรื้อรัง
มีอาการประสาทหลอน	มีอาการทางจิต	โรคตับแข็ง	โรคตับอักเสบ
หลงคิดว่ามีคนมาทำร้าย	โรคถุงลมโป่งพอง	โรคมะเร็งปอด	พูดไม่รู้เรื่อง
			เห็นภาพหลอน

ใบงานสุขศึกษา พลศึกษา BY ครูก้อนเมฆ

ใบงานสุขศึกษา พลศึกษา BY ครูก้อนเมฆ

### บุหรี่

ในบุหรี่มีสารนิโคติน ซึ่งให้โทษต่อร่างกาย อาจทำให้เกิด โรคต่างๆ เช่น

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

### สุรา

สุรามีส่วนประกอบของ แอลกอฮอล์ที่เป็นอันตราย ต่อร่างกาย เมื่อดื่มมากๆ จะส่งผล ต่อร่างกาย เช่น

- .....
- .....
- .....
- .....

### ยาบ้า

เป็นยาที่เสพยาเข้าไปแล้ว จะรู้สึกกระปรี้กระเปร่า เพราะ ยาบ้า มีฤทธิ์กระตุ้นประสาท หากเสพยา มากขึ้นจะมีผลเสีย ดังนี้

- .....
- .....
- .....
- .....

ใบงานสุขศึกษา พลศึกษา BY ครูก้อนเมฆ



ชื่อ-สกุล..... ชั้น..... เลขที่.....



โรงเรียนพุทธิโสภณ  
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่ เขต 1

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ

