

ชุดกิจกรรมเสริมทักษะวิชาสุขศึกษา

สำหรับนักเรียน

เรื่อง ความปลอดภัยในชีวิต

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

ป.4

ชุดที่ 10

การป้องกันอันตรายจากบุหรี่และสุรา



จัดทำโดย

นายสันตชัย แห่งธรรม

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการ โรงเรียนบ้านโคก (อสพป.32)

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต 4

กระทรวงศึกษาธิการ



การป้องกันอันตรายจากบุหรี่และสุรา

คำแนะนำการใช้ชุดกิจกรรม

ชุดกิจกรรมเสริมทักษะวิชาสุขศึกษา ชุดที่ 10 การป้องกันอันตรายจาก
บุหรี่และสุรา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 4 ประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ ที่จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นสื่อ
การเรียนรู้แบบชี้แนะเพื่อยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้
สุขศึกษาและพลศึกษาให้สูงขึ้น

จุดมุ่งหมายในการจัดทำ

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้และเข้าใจในเรื่อง การป้องกันอันตรายจากบุหรี่
และสุรา
2. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกทักษะในด้านการทำงานให้เป็นระเบียบ มีความ
ซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น
3. ส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้จักวิเคราะห์ คั่นคว้าหาคำตอบและบูรณาการ
เพื่อนำสู่การเรียนรู้ด้วยตนเอง
4. เป็นสื่อประกอบการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและ
พลศึกษา

ขั้นตอนการใช้ชุดกิจกรรม

1

เมื่อนักเรียนได้รับมอบหมายให้ทำหรือปฏิบัติกิจกรรมร่วมกันขอให้นักเรียนทำด้วยความตั้งใจ สนใจ เอาใจใส่ มีความรับผิดชอบทุกครั้ง

2

นักเรียนต้องมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองไม่ดูและไม่จดบันทึกก่อนทำชุดกิจกรรมในชุดต่อไป

3

ให้นักเรียนดำเนินการทำไปตามขั้นตอนของชุดกิจกรรมเสริมทักษะทีละขั้นตอน

4

ให้นักเรียนศึกษาเนื้อหาสาระในบัตรเนื้อหาอย่างละเอียดก่อนทำชุดกิจกรรมเสริมทักษะชุดต่อไป

5

ให้นักเรียนทำชุดกิจกรรมที่ 1-4 ตามลำดับและปฏิบัติตามคำชี้แจงอย่างเคร่งครัด เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ

6

จงทำด้วยความตั้งใจ มีสติ สมาธิ ทำให้ประสบผลสำเร็จทุกกิจกรรม

ชุดกิจกรรมเสริมทักษะวิชาสุขศึกษา
เรื่อง ความปลอดภัยในชีวิต
ชุดที่ 10 การป้องกันอันตรายจากบุหรี่และสุรา

มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มฐ.พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง
ต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง

มฐ.พ 5.1 ป.4/3 วิเคราะห์ผลเสียของการสูบบุหรี่และการ
ดื่มสุราที่มีต่อสุขภาพและการป้องกัน

สาระสำคัญ

การสูบบุหรี่และการดื่มสุรา เป็นสารเสพติดที่ส่งผลต่อสุขภาพและ
ทรัพย์สิน เราจึงควรป้องกันตนเองจากบุหรี่และสุรา

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ด้านความรู้ (K)

นักเรียนสามารถอธิบายถึงการป้องกันอันตรายจากบุหรีและสุราให้คนอื่นเข้าใจได้

2. ด้านทักษะ / กระบวนการ (P)

2.1 นักเรียนสามารถเติมเครื่องหมายหน้าข้อความที่ถูกต้องได้

2.2 นักเรียนสามารถสรุปการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรีและการดื่มสุราเป็นแผนผังความคิดได้

2.3 นักเรียนสามารถวาดภาพแสดงบทบาทสมมุติการปฏิเสธเมื่อมีคนชักชวนให้ทดลองเสพได้

2.4 นักเรียนสามารถปฏิบัติเรื่องการป้องกันอันตรายจากบุหรีและสุราตามขั้นตอนได้

3. ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ (A)

นักเรียนมีความสนใจและตั้งใจเรียน มีความรับผิดชอบ มีระเบียบวินัย ตรงเวลา มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น

บัตรคำสั่ง

นักเรียน ศึกษาและปฏิบัติ
ตามบัตรคำสั่งนะครับ



เรื่อง การป้องกันอันตรายจากบุหรี่และสุรา

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาและปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

1. นักเรียนแบ่งกลุ่มจำนวน 5 กลุ่ม กลุ่มละ 5 - 6 คน เลือกประธาน เลขานุการ มอบหมายหน้าที่ให้สมาชิกทุกคนรับผิดชอบ
2. ศึกษามาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด สาระสำคัญ จุดประสงค์ การเรียนรู้และทดสอบความรู้ด้วยแบบทดสอบก่อนเรียน
3. ศึกษาบัตรเนื้อหา ชุดกิจกรรม เรื่อง การป้องกันอันตรายจากบุหรี่และสุราและวางแผนการปฏิบัติกิจกรรม
4. ปฏิบัติกิจกรรม เรื่อง การป้องกันอันตรายจากบุหรี่และสุรา โดยการทำบัตรกิจกรรมที่ 1 - 4
5. บันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมในแบบบันทึกผลการทำบัตรกิจกรรมที่ 1 - 4

6.

ตรวจ สรุปผล สมาชิกคนใด ไม่เข้าใจเพื่อนสมาชิกสามารถ
ช่วยอธิบายหาคำตอบได้

7.

ประธานกลุ่มรวบรวมคำตอบของสมาชิกนำไปแลกเปลี่ยนการตรวจ
และเกณฑ์การให้คะแนนของคำตอบ

8.

ทดสอบความรู้อีกครั้งด้วยแบบทดสอบหลังเรียน เสร็จแล้วตรวจสอบ
ความถูกต้อง

9.

ประธานกลุ่มนำส่งครูพร้อมเก็บเอกสารและชุดกิจกรรมให้เรียบร้อย

ศึกษาบัตรคำสั่ง ให้เข้าใจแล้วค่อย
ปฏิบัติกิจกรรมพร้อมๆ กันนะคะ



แบบทดสอบก่อนเรียน เรื่อง ความปลอดภัยในชีวิต

ชุดที่ 10 การป้องกันอันตรายจากบุหรีและสุรา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
จำนวน 10 ข้อ (10 คะแนน) เวลา 10 นาที

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว
โดยทำเครื่องหมายกากบาท (X) ลงในกระดาษคำตอบ

1. เพราะเหตุใดผู้ที่ดื่มสุรา จึงไม่ควรขับรถ
 - ก. สติปัญญาเสื่อม
 - ข. จำทางกลับบ้านไม่ได้
 - ค. ไม่มีเงินจ่ายค่าน้ำมันรถ
 - ง. ความสามารถในการขับรถลดลง
2. ถ้านักเรียนพบเพื่อนลองสูบบุหรีควรทำอย่างไร
 - ก. ขอสูบบุหรี
 - ข. รีบไปบอกครู
 - ค. ทำไม่รู้ไม่เห็น
 - ง. เรียกเพื่อนคนอื่นเข้ามาดู
3. ข้อใดเป็นวิธีการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์เพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรีและสุรา
 - ก. ไปเที่ยวผับกับเพื่อน
 - ข. อยู่กับเพื่อนที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรีและสุรา
 - ค. ทดลองเสพสิ่งเสพติด
 - ง. เล่นกีฬา ฟังเพลง

4. ข้อใดเป็นการป้องกันตนเองให้พ้นจากสารเสพติด
 - ก. รับสิ่งของจากคนแปลกหน้าที่ดูน่าเชื่อถือเท่านั้น
 - ข. ทดลองใช้สารเสพติดเพื่อให้รู้ถึงโทษ
 - ค. ไม่ทดลองใช้สารเสพติด
 - ง. รักษาร่างกายให้สะอาด
5. ข้อใดเป็นการป้องกันตนเองจากบุหรี่และสุรา
 - ก. แจ้งตำรวจจับผู้ที่สูบบุหรี่และดื่มสุรา
 - ข. ไม่ซื้อสินค้าร้านค้าที่ขายบุหรี่และสุรา
 - ค. เลิกคบกับเพื่อนที่สูบบุหรี่และดื่มสุรา
 - ง. ไม่ทดลองสูบบุหรี่และสุราโดยเด็ดขาด
6. ข้อใดทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพมากที่สุด
 - ก. ไม่อาบน้ำไปโรงเรียน
 - ข. ชอบรับประทานลูกอม
 - ค. อยู่ใกล้ชิดคนที่สูบบุหรี่
 - ง. เคี้ยวหมากฝรั่งเป็นประจำ
7. บุคคลใดมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดสุรามากที่สุด
 - ก. มีฐานะยากจน
 - ข. คบกับเพื่อนที่ติดสุรา
 - ค. เรียนหนังสือไม่เก่ง
 - ง. ชอบเล่นเกมคอมพิวเตอร์

8. ข้อใดไม่ใช่วิธีการเลิกบุหรี่
- ก. เปลี่ยนยี่ห้อบุหรี่
 - ข. ดื่มน้ำมาก ๆ
 - ค. ออกกำลังกายและพักผ่อนให้เพียงพอ
 - ง. ลดอาหารบางชนิด เช่น ไขมัน แป้งและอาหารรสจัด
9. ข้อใดไม่ใช่วิธีการเลิกสุรา
- ก. พยายามหลีกเลี่ยงการดื่มสุรา
 - ข. ปรีกษาและขอคำแนะนำจากแพทย์
 - ค. ศึกษาโทษของสุรา
 - ง. ดื่มสุราหลังอาหาร
10. ถ้าพบเห็นคนดื่มสุราแล้วหมดสติไปควรทำอย่างไร
- ก. เดินหนี
 - ข. ใช้น้ำเย็นลูบหน้า
 - ค. ให้ดมยาดม
 - ง. ถูกทุกข้อ



ทำแบบทดสอบแล้วไป
ศึกษาบัตรเนื้อหา
กันต่อเลยนะคะ



บัตรเนื้อหา

การป้องกันอันตรายจากบุหรี่และสุรา

บุหรี่และสุรา เป็นสารเสพติดที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพและทรัพย์สิน เราจึงควรป้องกันตนเองจากบุหรี่และสุรา เช่น ถ้ามีคนมาชักชวนให้ทดลองเสพควรปฏิเสธทันที

ไม่ครับ เพราะจะทำให้สุขภาพไม่ดี



ไม่ค่ะ บุหรี่เป็นสารเสพติด



ภาพที่ 1

สุราและบุหรี่

ที่มาภาพ : www.thaihealth.or.th/Content/12119



วิธีหลีกเลี่ยงและเลิกสูบบุหรี่

1. หลีกเลี่ยงจากสาเหตุที่ทำให้คนเราติดบุหรี่



ภาพที่ 2

บุหรี่

1.1 ทำความเข้าใจให้ถูกต้องว่า การสูบบุหรี่นั้นไม่ใช่ของโก้เก๋ ตรงกันข้ามการสูบบุหรี่เป็นนิสัยที่ไม่ดีและน่าสงสารมากกว่า การที่บุคคลจะมีลักษณะเป็นชายหรือเป็นสุภาพบุรุษนั้นไม่จำเป็นต้องสูบบุหรี่ รวมทั้งการสูบบุหรี่ก็ไม่ใช่ข้อพิสูจน์ว่าผู้นั้นจะเป็นผู้ใหญ่หรือ พ้นจากวัยเด็กแล้ว แต่ที่พิสูจน์ได้แน่คือ คนติดบุหรี่เป็นผู้ที่ไม่สามารถเอาชนะจิตใจของตัวเองได้

ที่มาภาพ : <http://www.thailandquitline.or.th/news.php?id=61>

1.2 ฟังตระหนักรว่า การสูบบุหรี่ไม่ใช่เป็นวิธีที่ดีที่ตนเองจะเข้ากับเพื่อนฝูงได้ ยังมีวิธีที่ดีกว่าการสูบบุหรี่อีกมากที่จะช่วยให้ตนเองเข้ากับเพื่อนฝูงได้ดี



1.3 ความอยากรู้อยากเห็น และอยากทดลองในสิ่งที่ดีและเป็นประโยชน์ต่อสังคม นับว่าเป็นคุณธรรมอย่างหนึ่งของคนเรา แต่การทดลองสูบบุหรี่นั้นได้มีข้อพิสูจน์ยืนยันมาช้านานแล้วว่าเป็นสุขนิสัยที่ไม่ดี เพราะบุหรี่อาจเป็นภัยร้ายแรงต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ยิ่งกว่านั้นบุหรี่ยังเป็นสิ่งที่บั่นทอนเศรษฐกิจของบุคคลและครอบครัวโดยไม่รู้ตัว เมื่อทราบความจริงเช่นนี้แล้ว จึงไม่จำเป็นต้องทดลองสูบบุหรี่อีกต่อไป

1.4 ปัญหาความเคร่งเครียดทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้น ยังมีวิธีแก้ไขปัญหานั้นอีกมากมาย ดังนั้นการที่วัยรุ่นบางคนใช้วิธีสูบบุหรี่เป็นเครื่องช่วยดับทุกข์หรือผ่อนคลายอารมณ์ จึงเป็นวิธีที่ไม่ถูกต้อง แต่วิธีสูบบุหรี่จะเป็นการเพิ่มปัญหาให้แก่ผู้สูบบ่อยกว่า เพราะปัญหาทางอารมณ์ก็ไม่ได้ลดลงแต่ยังเพิ่มโทษของการสูบบุหรี่ให้ตามมาอีกด้วย



ภาพที่ 3

ปฏิเสธการทดลองเสพ



ที่มาภาพ : www.thaigoodview.com/node/66268

2. ลดอันตรายจากบุหรี่ โดยการปฏิบัติดังนี้



ภาพที่ 4

ลดอันตรายจากบุหรี่

ที่มาภาพ : www.eciggar.com/article/

2.1 ลดจำนวนบุหรี่ที่สูบในวันหนึ่งๆ ให้น้อยลงจนกระทั่งไม่สูบเลย

2.2 เวลาสูบบุหรี่อย่าอัดควันบุหรี่เข้าปอดให้สูบพ่นทิ้งๆ จนเคยชิน

2.3 พอสูบได้เพียงครึ่งมวนแล้วให้รีบทิ้งเสีย

2.4 โปรดระลึกไว้เสมอว่า การสูบบุหรี่เป็นตัวอย่างที่ไม่ดีแก่คนทั้งหลาย

2.5 ควรงดสูบบุหรี่ในโรงเรียน ในที่ทำงาน ในโรงพยาบาล รวมทั้งในที่ที่ติดประกาศห้ามสูบบุหรี่หรือที่เขียนไว้ว่า เขตปลอดบุหรี่

3. เลิกสูบบุหรี่ เมื่อได้พยายามลดอันตรายจากบุหรี่ตามวิธีดังกล่าวแล้ว ถ้าหากต้องการจะเลิกสูบบุหรี่โดยเด็ดขาด ควรปฏิบัติตนดังนี้

3.1 ต้องมีความตั้งใจแน่วแน่ที่จะเลิกสูบบุหรี่ให้ได้ภายใน 3 - 5 วัน โดยปรึกษากับตัวเองหรือบุคคลอื่นเอาไว้ด้วย

3.2 เวลาต้องการสูบบุหรี่มากๆ ลองรวมพลังจิตให้เข้มแข็งประมาณ 10 นาที พร้อมกับพูดว่า ไม่สูบ ไม่สูบ ทุกครั้ง หรือให้อาบน้ำนานราว 15 - 20 นาที แล้วใช้ผ้าเช็ดตัวแรงๆ

3.3 ออกกำลังกายและพักผ่อนให้เพียงพอพร้อมทั้งทำจิตใจให้สบายและงดเที่ยวกลางคืนเด็ดขาด

3.4 ดื่มน้ำมากๆ และควรดื่มนม น้ำผลไม้ หรือเครื่องดื่มแทนการสูบบุหรี่



3.5 หลังจากรับประทานอาหารเสร็จควรทำงานอดิเรกทำทันที
อย่าปล่อยให้ตัวเองอยู่ว่างๆ

3.6 ลดอาหารบางชนิด เช่น ไขมัน แป้งและอาหารรสจัดต่าง ๆ



3.7 รับประทานวิตามินบีรวมช่วย
บำรุงประสาท จิตใจจะได้สบายขึ้น

3.8 ติดต่อกับหน่วยงานที่ต่อต้าน
การสูบบุหรี่ เช่น ที่แผนกสุขศึกษาของ
โรงพยาบาลมิชชั่น ถนนพิษณุโลก
กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีแผนการ 5 วัน
เพื่องดสูบบุหรี่

วิธีหลีกเลี่ยงและเลิกดื่มสุรา



1. วิธีหลีกเลี่ยง

1.1 นักเรียนต้องทราบไว้ว่า การดื่ม
สุราเพื่อสังคมนั้นเป็นเรื่องของผู้ใหญ่
นักเรียน ไม่จำเป็นต้องหัดดื่มสุราและการที่
จะเป็นผู้ใหญ่ที่ดีนั้นก็ไม่ต้องดื่มสุรา
หรือติดสุราเสมอไป

1.2 นักเรียนไม่ควรทดลองดื่ม
เครื่องดื่มอื่น ๆ ที่ผสมแอลกอฮอล์ เพราะ
อาจจะเป็นทางนำไปสู่การดื่มสุราได้

ภาพที่ 5 เครื่องดื่มสุราชนิดต่างๆ

ที่มาภาพ : <http://kvamsook.com>

1.3 นักเรียนชายพึงเข้าใจให้ดีกว่า ค่านิยมที่กล่าวกันว่า
ลูกผู้ชายต้องดื่มสุรา ถ้าไม่ดื่มสุราไม่ใช่ชายนั่นเป็นความเชื่อที่ผิดและไม่
ควรเชื่อถ้อยอย่างยิ่ง



ภาพที่ 6

คนดื่มสุราจนหมดสติ

ที่มาภาพ : <http://porrasit.myreadyweb.com/page-24795.html>

1.4 นักเรียนไม่ควรจะสมาคมหรือเกี่ยวข้องกับผู้ที่ติดสุรา
ทั้งหลายเพราะเป็นตัวอย่างที่ไม่ดี

1.5 พี่จะรู้สึกเสมอไว้ว่า สุรายาเสพติดเป็นภัยต่อชีวิตเป็นพิษ
ต่อสังคม

2. วิธีเลิกดื่มสุรา

2.1 ผู้ดื่มสุราควรจะได้ศึกษาถึงโทษหรืออันตรายจากการดื่ม
โดยละเอียดทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและเศรษฐกิจ

2.2 ผู้ดื่มสุราลองพิจารณาให้ถี่ถ้วนแน่นอนถึงสาเหตุที่แท้จริง
ซึ่งทำให้ตนเองต้องดื่มสุราและพยายามหาทางกำจัดสาเหตุเหล่านั้นให้จงได้

2.3 การเลิกดื่มสุรานั้น สิ่งสำคัญขึ้นอยู่กับจิตใจของผู้ดื่มมาก
ที่สุด ถ้าหากผู้ดื่มนั้นดื่มไม่มากหรือติดสุราไม่มากนักก็อาจเลิกได้ในทันที
โดยจะไม่มีอันตรายอะไรเกิดขึ้นดังที่มีผู้ติดสุราได้หยุดดื่มสุราในระหว่าง
เข้าพรรษาซึ่งนานถึง 3 เดือน สำหรับผู้ที่ดื่มจัดหรือติดมากก็อาจใช้วิธี
ค่อยๆ ลดปริมาณการดื่มลง ภายใน 1 - 2 สัปดาห์ก็สามารถจะหยุดดื่ม
สุราได้

2.4 การใช้ยาช่วยให้หยุดดื่มสุรานั้นไม่ควรทำเพราะอาจเกิดอันตรายขึ้นได้ง่ายมาก เช่น ถ้ากินยาเหล่านี้แล้วและดื่มสุราเข้าไปอีก ผู้ติดสุราจะอาเจียนอย่างรุนแรง ถึงขนาดหมดสติและอาจเสียชีวิตได้

2.5 ทางที่ดีที่สุดผู้ติดสุราควรไปพบแพทย์ เพื่อขอให้แพทย์ช่วยรักษาให้โดยตนเองและครอบครัวจะต้องให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีกับแพทย์ด้วย ซึ่งจะช่วยให้การรักษาของแพทย์ได้ผลดีและผู้ติดสุราสามารถจะเลิกดื่มสุราได้อย่างเด็ดขาด



ภาพที่ 6

การรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษา

ที่มาภาพ : www.stopdrink.com/news-view-1646.htm



บัตรกิจกรรมที่ 1

ข้อไหนถูกข้อไหนผิด

ชื่อ-สกุล.....เลขที่.....ชั้นป.4

คำสั่ง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมายถูก (✓) หน้าข้อที่ถูกและเขียน
เครื่องหมายผิด (✗) หน้าข้อที่ผิด

- _____ (1) การใช้ยาช่วยให้หยุดดื่มสุรานั้นไม่ควรทำเพราะอาจเกิดอันตรายขึ้นได้ง่ายมาก
- _____ (2) ทางที่ดีที่สุดผู้ติดสุราควรไปพบแพทย์ เพื่อขอให้แพทย์ช่วยรักษาให้โดยตนเอง
- _____ (3) ฟังตระหนักเสมอว่าการสูบบุหรี่เป็นวิธีที่ดีสำหรับตนเอง
- _____ (4) เมื่อมีปัญหาควรอยู่คนเดียวไม่ควรไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด
- _____ (5) ลดอันตรายจากบุหรี่ด้วยการลดจำนวนบุหรี่ที่สูบให้น้อยลงจนกระทั่งไม่สูบเลย
- _____ (6) สุราและบุหรี่ไม่ใช่สารเสพติด
- _____ (7) การสูบบุหรี่ทุกวันทำให้ร่างกายแข็งแรง
- _____ (8) วิธีเลิกสูบบุหรี่คือดื่มน้ำมากๆ เช่น นม น้ำผลไม้
- _____ (9) การดื่มสุราเพื่อสังคมนั้นเป็นเรื่องของผู้ใหญ่นักเรียนไม่จำเป็นต้องหัดดื่ม
- _____ (10) การดื่มสุรานั้นทำให้มีเพื่อนฝูงมาก

บัตรกิจกรรมที่ 2

แผนผังความคิดการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และดื่มสุรา

ชื่อ-สกุล.....เลขที่.....ชั้นป.4

คำสั่ง ให้นักเรียนสรุปการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และดื่มสุราเป็นแผนผังความคิดและตกแต่งให้สวยงาม



บัตรกิจกรรมที่ 3

การปฏิเสธการสูบบุหรี่หรือดื่มสุรา

ชื่อ-สกุล.....เลขที่.....ชั้นป.4

คำสั่ง ให้นักเรียนเขียนและวาดภาพแสดงบทบาทสมมุติการปฏิเสธเมื่อมีคน
มาชักชวนให้ทดลองสูบบุหรี่หรือดื่มสุราพร้อมระบายสี

บัตรกิจกรรมที่ 4

กิจกรรมปฏิบัติเรื่องการป้องกันอันตรายจากบุหรี และสุรา

ชื่อ-สกุล.....เลขที่.....ชั้นป.4

คำสั่ง ให้นักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 คำถามชวนคิด (2 คะแนน)

เขียนแก้ไขข้อความที่ผิดพร้อมบอกเหตุผล

1. การดื่มสุราทุกวันจะทำให้ร่างกายแข็งแรง

2. การสูบบุหรีจะทำให้สมองปลอดโปร่ง

ตอนที่ 2

ชวนคิด ชวนทำ (3 คะแนน)

อ่านข้อความที่กำหนดให้แล้วคิดคำพูดโต้ตอบที่เหมาะสม

“น้องสาวลองดื่มเหล้าสักนิดไหมละ จะได้ว่ารสชาติเป็นอย่างไร
แล้วถ้าดื่มเป็นประจำจะได้ไม่ถูกใครมอมเหล้าได้ยังไงละ ไม่ติดหรอกนะ
ลองแค่หนึ่งเดียวเอง”

ตอนที่ 3

ผลงานสร้างสรรค์ (5 คะแนน)

ให้นักเรียนแต่งคำขวัญต่อต้านการสูบบุหรีและการดื่มสุรา 2 คำขวัญ

แบบทดสอบหลังเรียน เรื่อง ความปลอดภัยในชีวิต

ชุดที่ 10 การป้องกันอันตรายจากบุหรีและสุรา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
จำนวน 10 ข้อ (10 คะแนน) เวลา 10 นาที

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว
โดยทำเครื่องหมายกากบาท (X) ลงในกระดาษคำตอบ

1. ข้อใดทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพมากที่สุด
 - ก. ไม่อาบน้ำไปโรงเรียน
 - ข. ชอบรับประทานลูกอม
 - ค. อยู่ใกล้ชิดคนที่สูบบุหรี
 - ง. เคี้ยวหมากฝรั่งเป็นประจำ
2. บุคคลใดมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดสุรามากที่สุด
 - ก. มีฐานะยากจน
 - ข. คบกับเพื่อนที่ติดสุรา
 - ค. เรียนหนังสือไม่เก่ง
 - ง. ชอบเล่นเกมคอมพิวเตอร์
3. ข้อใดไม่ใช่วิธีการเลิกบุหรี
 - ก. เปลี่ยนยี่ห้อบุหรี
 - ข. ดื่มน้ำมากๆ
 - ค. ออกกำลังกายและพักผ่อนให้เพียงพอ
 - ง. ลดอาหารบางชนิด เช่น ไขมัน แป้งและอาหารรสจัด

4. ข้อใดไม่ใช่วิธีการเลิกสุรา
 - ก. พยายามหลีกเลี่ยงการดื่มสุรา
 - ข. ปรีกษาและขอคำแนะนำจากแพทย์
 - ค. ศึกษาโทษของสุรา
 - ง. ดื่มสุราหลังอาหาร
5. ถ้าพบเห็นคนดื่มสุราแล้วหมดสติไปควรทำอะไร
 - ก. เดินหนี
 - ข. ใช้น้ำเย็นลูบหน้า
 - ค. ให้ดมยาดม
 - ง. ถูกทุกข้อ
6. เพราะเหตุใดผู้ที่ดื่มสุราจึงไม่ควรขับรถ
 - ก. สติปัญญาเสื่อม
 - ข. จำทางกลับบ้านไม่ได้
 - ค. ไม่มีเงินจ่ายค่าน้ำมันรถ
 - ง. ความสามารถในการขับรถลดลง
7. ถ้านักเรียนพบเพื่อนลองสูบบุหรี่ควรทำอะไร
 - ก. ขอสูบบุหรี่
 - ข. รีบไปบอกครู
 - ค. ทำไม่รู้ไม่เห็น
 - ง. เรียกเพื่อนคนอื่นเข้ามาดู
8. ข้อใดเป็นวิธีการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์เพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และสุรา
 - ก. ไปเที่ยวผับกับเพื่อน
 - ข. อยู่กับเพื่อนที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่และสุรา
 - ค. ทดลองเสพสิ่งเสพติด
 - ง. เล่นกีฬา ฟังเพลง

9. ข้อใดเป็นการป้องกันตนเองให้พ้นจากสารเสพติด
- ก. รับสิ่งของจากคนแปลกหน้าที่ดูน่าเชื่อถือเท่านั้น
 - ข. ทดลองใช้สารเสพติดเพื่อให้รู้ถึงโทษ
 - ค. ไม่ทดลองใช้สารเสพติด
 - ง. รักษาร่างกายให้สะอาด
10. ข้อใดเป็นการป้องกันตนเองจากบุหรี่และสุรา
- ก. แฉ่งตำราวจับผู้ที่สูบบุหรี่และดื่มสุรา
 - ข. ไม่ซื้อสินค้าร้านค้าที่ขายบุหรี่และสุรา
 - ค. เลิกคบกับเพื่อนที่สูบบุหรี่และดื่มสุรา
 - ง. ไม่ทดลองสูบบุหรี่และสุราโดยเด็ดขาด



ทำแบบทดสอบเสร็จแล้ว
ไปดูเฉลยกันต่อเลย

บรรณานุกรม

- ถวัลย์ มาศจรัส. นวัตกรรมการศึกษา ชุดแบบฝึกหัด - แบบฝึกเสริมทักษะ. กรุงเทพฯ : ธารอักษร, 2546.
- พิชิต ฤทธิ์จรูญ. หลักการวัดผลและประเมินผลการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : สถาบันราชภัฏพระนคร, 2550.
- วัฒนาพร ระงับทุกข์. แผนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : แอน.ที.เพรส. การศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2543.
- วิณัส ปัทมภาสพงษ์. การปฐมพยาบาล. ภาคสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2547.
- สุคนธ์ สิทธิพานนท์. นวัตกรรมการเรียนการสอน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : เทคนิคพรินติ้ง, 2551 .
- สุวิทย์ มูลคำและคณะ. 19 วิธีการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความรู้และทักษะ. กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์, 2546.
- สำนักวิชาการและการศึกษา คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. แนวทางการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ : กลุ่มพัฒนากระบวนการเรียนรู้, 2552.
- สำลี รักสุทธี และคณะ. คู่มือการเขียนแผนการจัดการเรียนรู้ตามเกณฑ์ใหม่ของ กค. กรุงเทพฯ : ศุภสภาลาดพร้าว, 2546.
- เอกรินทร์ สีมหาศาล และคณะ. แม่บทมาตรฐานสุขศึกษาและพลศึกษา ป.4. กรุงเทพฯ : ไทยร่มเกล้า, 2552.
- www.thaihealth.or.th/Content/12119 สืบค้นเมื่อ 25 ตุลาคม 2555

บรรณานุกรม (ต่อ)

www.thailandquitline.or.th/news.php?id=61 สืบค้นเมื่อ
25 ตุลาคม 2555

www.thaigoodview.com/node/66268 สืบค้นเมื่อ 25 ตุลาคม 2555

www.eciggar.com/article สืบค้นเมื่อ 25 ตุลาคม 2555

<http://kvamsook.com> สืบค้นเมื่อ 25 ตุลาคม 2555

<http://hprrasit.myreadyweb.com/page-24795.html> สืบค้นเมื่อ
25 ตุลาคม 2555

www.stopdrink.com/news-view-1646.htm สืบค้นเมื่อ
25 ตุลาคม 2555

ภาคผนวก



เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน
ชุดที่ 10 การป้องกันอันตรายจากบุหรีและสุรา

ก่อนเรียน

1. ง
2. ข
3. ง
4. ค
5. ง
6. ค
7. ข
8. ก
9. ง
10. ข

หลังเรียน

1. ค
2. ข
3. ก
4. ง
5. ข
6. ง
7. ข
8. ง
9. ค
10. ง

คำนำ

ชุดกิจกรรมเสริมทักษะวิชาสุขศึกษา เรื่อง ความปลอดภัยในชีวิต
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 4 จัดทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบการจัดการเรียนรู้ใน
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชุดกิจกรรมมีเนื้อหาทั้งหมด
10 เรื่อง ดังนี้

แบบทดสอบก่อนเรียน เรื่อง ความปลอดภัยในชีวิต

- ชุดที่ 1 เรื่อง ยาและประเภทของยา
- ชุดที่ 2 เรื่อง หลักการใช้ยาอย่างถูกวิธี
- ชุดที่ 3 เรื่อง การเก็บรักษายาอย่างถูกวิธี
- ชุดที่ 4 เรื่อง ผลกระทบและแนวทางการปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยจากการใช้ยา
- ชุดที่ 5 เรื่อง การปฐมพยาบาลเมื่อใช้ยาผิดหรือได้รับสารเคมี
- ชุดที่ 6 เรื่อง การปฐมพยาบาลเมื่อถูกสัตว์มีพิษต่อยหรือกัด
- ชุดที่ 7 เรื่อง การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
- ชุดที่ 8 เรื่อง สารเสพติดให้โทษ
- ชุดที่ 9 เรื่อง โทษของบุหรี่และสุรา
- ชุดที่ 10 เรื่อง การป้องกันอันตรายจากบุหรี่และสุรา

แบบทดสอบหลังเรียน เรื่อง ความปลอดภัยในชีวิต

ชุดกิจกรรมเสริมทักษะวิชาสุขศึกษา เรื่อง ความปลอดภัยในชีวิต
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 4 ชุดนี้เป็นชุดที่ 10 เรื่อง การป้องกันอันตราย
จากบุหรี่และสุรา มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ
เรื่อง บุหรี่และสุรา โดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบชี้แนะ มาสรุป
นำเสนอในรูปของชุดกิจกรรมเสริมทักษะวิชาสุขศึกษา เพื่อสะดวกในการ
ใช้ทั้งครูและนักเรียนตามเจตนารมณ์และเป้าหมายของหลักสูตรแกนกลาง
การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยกรโรงเรียนบ้านโคก (อสพป.32) และ
เพื่อนครูทุกท่านที่ให้งำลังใจให้คำแนะนำการจัดทำชุดกิจกรรมเสริมทักษะ
วิชาสุศึกษา จนสำเร็จและสมบูรณ์เป็นอย่างดี หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
ชุดกิจกรรมเสริมทักษะวิชาสุศึกษานี้จะสร้างองค์ความรู้ที่ยั่งยืนและเป็น
เป็นประโยชน์แก่ว่านักเรียน

สันตชัย แห่งธรรม

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ค
คำแนะนำการใช้ชุดกิจกรรม	1
มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด	3
จุดประสงค์การเรียนรู้	4
บัตรคำสั่ง	5
แบบทดสอบก่อนเรียน ชุดที่ 10 การป้องกันอันตราย จากบุหรีและสุรา	7
บัตรเนื้อหา เรื่อง การป้องกันอันตรายจากบุหรีและสุรา	11
บัตรกิจกรรมที่ 1 เรื่อง ข้อไหนถูกข้อไหนผิด	18
บัตรกิจกรรมที่ 2 เรื่อง แผนผังความคิดการหลีกเลี่ยง การสูบบุหรีและสุรา	20
บัตรกิจกรรมที่ 3 เรื่อง การปฏิเสธการเสพสารเสพติด	22
บัตรกิจกรรมที่ 4 เรื่อง กิจกรรมปฏิบัติเรื่องการป้องกัน อันตรายจากบุหรีและสุรา	24
แบบทดสอบหลังเรียน ชุดที่ 10 การป้องกันอันตราย จากบุหรีและสุรา	27
ตารางบันทึกผลการเรียนรู้ชุดกิจกรรม	31
บรรณานุกรม	32
ภาคผนวก	34
เฉลย แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน	35
เฉลย บัตรกิจกรรมที่ 1 - 4	36