

## ภาคผนวก 8

## เรื่องต้นจากประสบการณ์จริงของสมชาย สุรินทร์

ผมมีพ่อ แม่ และพี่น้องอีก 5 คน อยู่รวมกันในหมู่บ้านชนบทจังหวัดแม่ฮ่องสอนทางภาคเหนือ ซึ่งมีอากาศเย็น และมีพืชชนิดหนึ่งลักษณะคั่นเป็นก้านเรียงขึ้นเป็นกอสูง ๆ ดอกของมันสวยมาก แต่ยางของมันใช้ทำสิ่งเสียดสีที่มีโทษมหันต์เมื่อเวลาเราไปเสกมัน ทุกคนภายในครอบครัวก็เห็นคั่นและดอกที่กล่าวนี้อย่างเคยชิน และเรียกมันว่า “ฝิ่น”

เมื่อผมอายุ 7 ขวบ พ่อมีอาการขาดยา ซึ่งหมายถึงพ่อติดมันเสียแล้ว บ่อยครั้งที่พ่อ คุ้ยฉุนเฉียว อาละวาด ไม่มีอะไรที่จะหยุดยั้งได้ นอกจากได้เสกมันและเพิ่มปริมาณมากขึ้น จนร่างกายพ่อทรุดโทรมอย่างเห็นได้ชัด แม่จะร้องไห้ทุกครั้ง เมื่อพ่อมีอาการและพยายามขัดขวาง แต่ก็ต้องถูกพ่อตบตี ผมไม่สามารถช่วยแม่ได้เพราะยังเด็ก นอกจากวิ่งเข้าไปกอดแม่เมื่อแม่เจ็บปวด

มาวันหนึ่ง ทุกคนในบ้านดีใจมาก เมื่อพ่อประกาศว่า “ต่อไปนี้จะเลิกฝิ่น” เพราะรู้ว่าครอบครัวหาความสุขไม่ได้เลย ร่างกายทรุดโทรมและทำงานไม่ได้ ลูก ๆ ต่างก็ทำได้ตามที่พ่อประกาศไว้เพราะพ่อติดมันเสียแล้ว พ่อหันกลับไปเสกมันใหม่ พ่อมีอาการอาเจียน ทูรนทูราย แม่ต้องแก้อาการของพ่อโดยการเอาฝิ่นมาปั่น แล้วกรอกใส่ปากพร้อมทั้งเอาน้ำกรอกตามให้พ่อ จึงหายจากอาการทรมาน และแล้ววันแห่งความสูญเสียก็มาถึง ทุกคนเห็นพ่อนอนตัวอ มีมือหงิกมีอาเจียนอยู่ข้าง ๆ ตัวพ่อ พ่อสิ้นลมไปเสียแล้ว เมื่อพ่อจากไป แม่ก็ต้องทำงานหนักกว่าเดิม ทำงานหามรุ่งหามค่ำ และเข้าฟังกุหรืไบจากและสูบฝิ่น ต่อมาไม่นานแม่ก็ต้องเสียชีวิตอีก

พวกเราพี่น้อง 6 คน ขาดทั้งพ่อและแม่ ทุกคนต้องคั่นร่น ปากกัดคั่นดิบ เลี้ยงตนเองและพี่น้อง จนขณะนี้ตัวผมเองต้องมาอยู่สถานกักกัน เพราะรับจ้างขนยาเสียดสีจากเชียงใหม่ลงมา กรุงเทพฯ ด้วยความเห็นแก่เงิน เล็ก ๆ น้อย ๆ ที่หวังจะเอามาเลี้ยงพี่ ๆ น้อง ๆ แต่แล้วก็ต้องมาพบจุดจบที่เป็นบทเรียนแสนแพง อย่าได้นำมาเป็นตัวอย่างเด็ดขาด ผมเคยตั้งใจว่าจะไม่ให้เกิดกับครอบครัวของผมในอนาคตอีก ผมเองก็ใช้ชีวิตอยู่สถานกักกันและฝึกอบรมบ้านอุบะกขาถนนสรรพาวุธ

## แบบฝึกหัด

ให้นักเรียนเติมคำหรือข้อความลงในช่องว่างให้ได้ใจความสมบูรณ์

1. โทษและอันตรายของสิ่งเสพติด แบ่งเป็น 5 ประเภท ได้แก่

1.1.....

1.2.....

1.3.....

1.4.....

1.5.....

2. คนที่เสพสิ่งเสพติดแล้วทำให้สมองเสื่อม การควบคุมกล้ามเนื้อบกพร่อง หกล้มบ่อย ๆ คือโทษของสิ่งเสพติด ในด้าน.....

3. โทษของสิ่งเสพติดที่ก่อให้เกิดความกระทบกระเทือนต่อความมั่นคงของประเทศ คือโทษทางด้าน.....

4. โทษของสิ่งเสพติดต่อสังคม

ได้แก่.....

5. คนที่เสพสิ่งเสพติดแล้วไม่สนใจการเรียน จัดเป็นโทษของสิ่งเสพติด

ทางด้าน.....

6. ครอบครัวขาดหลักประกัน เกิดปัญหาด้านค่าใช้จ่ายในครอบครัว คือโทษของสิ่งเสพติดทาง

ด้าน.....

แผนการสอนที่ 3  
**วิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**  
**เรื่อง ลักษณะของผู้ที่ติดสิ่งเสพติด เวลา 3 คาบ**

**ความคิดรวบยอด**

สิ่งเสพติดเป็นอันตรายต่อตนเองและสังคม ผู้ติดสิ่งเสพติดจะมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดสามารถสังเกตเห็นได้

**จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม**

หลังจากเรียนจบบทเรียนนี้แล้วนักเรียนสามารถ

1. บอกลักษณะโดยทั่วไปของผู้ที่ติดสิ่งเสพติดได้
2. ทำแบบฝึกหัดได้ถูกต้องอย่างน้อย 8 ใน 10 ข้อ

**เนื้อหา**

ลักษณะของผู้ที่ติดสิ่งเสพติดมีดังนี้

1. สุขภาพทรุดโทรม ผอมซีด น้ำหนักตัวลด ไม่มีเรี่ยวแรง เจ็บป่วยได้ง่าย
2. หายใจถี่และถี่ก กระทบกระส่ายคลื่นไส้อาเจียน
3. มีอาการง่วงเหงาหาวนอน เบื่ออาหาร อ่อนเพลียและเกียจคร้าน
4. มักมีรอยเข็มฉีดยาบริเวณแขนขา โคนขาหรือบริเวณสะโพก หัวไหล่ และมักใส่เสื้อ

แขนยาวเพื่อปกปิดร่องรอยของการฉีดยาเสพติด

5. สวมแว่นกันแดดอยู่ตลอดเวลา เพื่อซุกซ่อนม่านตาที่อาจเบิกกว้างหรือริบหรี่
6. ใช้เงินเปลืองมากกว่าปกติ มักหิบบิ๊ยมเพื่อนฝูงอยู่เสมอ
7. ไม่ชอบทำงานทำการอะไร นอกจากง่วงเหงาหาวนอน ชอบนอนทั้งกลางวันและ

กลางคืน ตื่นนอนสายผิดปกติ

8. อารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียวโกรธง่ายกว่าปกติ
9. ความประพฤติเปลี่ยนแปลง ทำตัวลึกลับ ชอบแยกตัวอยู่คนเดียว
10. ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง
11. สติปัญญาเสื่อม การเรียนถดถอย ความจำเสื่อม การงานบกพร่อง
12. ขาดเรียน หนีเรียน ขาดงานบ่อย ๆ

**กิจกรรมการเรียนการสอน**

**ขั้นนำ**

1. ให้นักเรียนดูรูปภาพของบุคคลที่ติดสิ่งเสพติด มีร่างกายที่ผ่ายผอม (ภาคผนวก 4)

2. ให้นักเรียนอภิปรายความรู้สึกเมื่อดูภาพนั้น

3. ครูแจ้งจุดประสงค์ในการเรียนครั้งนี้ว่า ต้องการให้นักเรียนสามารถบอกลักษณะโดยทั่วไปของผู้ที่ติดสิ่งเสพติดได้

ขั้นเสนอบทเรียนต่อนักเรียนทั้งชั้น

1. กำหนดปัญหาในบทเรียนโดย

1.1 ให้นักเรียนดูรูปภาพ 2 รูป ซึ่งรูปที่ 1 เป็นภาพบุคคลที่ติดสิ่งเสพติดมีร่างกายที่ผอมแห้ง ทرقโทรม และรูปที่ 2 เป็นภาพคนที่ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง (ภาคผนวก 4 และ 5)

1.2 ให้นักเรียนสังเกตรูปภาพและอภิปรายถึงลักษณะของบุคคลทั้งสอง แล้วร่วมกันวิเคราะห์ถึงปัญหาที่เกิดขึ้นว่า จากรูปภาพนั้นสามารถตั้งเป็นประเด็นปัญหาได้อย่างไรบ้าง

(- บุคคล 2 คนนี้ มีความแตกต่างกันอย่างไร

- เหตุใดบุคคล 2 คนนี้จึงมีความแตกต่างกัน

- บุคคลที่ติดสิ่งเสพติดจะมีลักษณะโดยทั่วไปอย่างไรบ้าง)

2. ตั้งสมมติฐานในการแก้ปัญหา

2.1 ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่มๆ ละ 6 คน โดยการจับฉลาก

2.2 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มคิดหาคำตอบหรือสาเหตุหรือสมมติฐานของปัญหาตามหัวข้อ

1.2 ว่ามีสมมติฐานอะไรบ้าง

- บุคคลทั้งสองมีความแตกต่างกันคือ คนที่ 1 มีร่างกายซูบผอม ทرقโทรม อีกคนหนึ่งร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์อ้วนแข็งแรงโต

- การที่บุคคล 2 คนนี้มีความแตกต่างกันเนื่องมาจากคนที่หนึ่งติดสิ่งเสพติด แต่อีกคนหนึ่งไม่ได้ติดสิ่งเสพติด และเล่นกีฬาออกกำลังกายอยู่เสมอ

- ลักษณะอาการของผู้ที่ติดสิ่งเสพติดได้แก่ สุขภาพทรุดโทรม ผอมซีด ไม่มีเรี่ยวแรง เจ็บป่วยได้ง่าย กระสับกระส่าย หายใจถี่ถี่ กลืนไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร ง่วงเหงาหาวนอน สวมแว่นกันแดดอยู่เสมอ ใช้เงินเปลือง ทำตัวลึกลับ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นต้น

3. ขั้นทดลองและรวบรวมข้อมูล

3.1 จากสมมติฐานที่นักเรียนตั้งขึ้น ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มทดสอบสมมติฐานโดยศึกษาทำความเข้าใจจากเอกสาร หนังสือ และรูปภาพของผู้ที่ติดสิ่งเสพติดหลาย ๆ รูป ที่ครูเตรียมไว้ให้

3.2 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอภิปรายร่วมกัน แล้วสรุปผลหรือสรุปคำตอบของประเด็นปัญหาในข้อ 1.2 เพื่อเตรียมเสนอรายงานหน้าชั้น

#### 4. ขั้นวิเคราะห์ข้อมูล

ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเสนอรายงานตามหัวข้อ โดยการเปิดโอกาสให้สมาชิกในชั้นเรียน แสดงความคิดเห็น และอภิปรายร่วมกันถึงการเสนอผลงานของแต่ละกลุ่ม

#### 5. ขั้นสรุปผล

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปลักษณะโดยทั่วไปของผู้ที่คิดสิ่งเสพติด

#### ขั้นศึกษากลุ่มย่อย

1. ครูแบ่งนักเรียนเป็น 6 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน โดยใช้เกณฑ์ความสามารถในการจัดแบ่ง จะได้นักเรียน เก่ง: ปานกลาง: อ่อน ในอัตราส่วน 1:2:1 (ครูแบ่งไว้ในชั้นปฐมนิเทศก่อนใช้แผน การสอนที่ 1)

2. ครูแจกซองกิจกรรมให้ทุกกลุ่ม กลุ่มละ 1 ซอง

3. แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษา และปฏิบัติตามขั้นตอนที่กำหนดไว้ในบัตรกิจกรรม ให้เวลา แต่ละกลุ่ม 25 นาที โดยสมาชิกที่เรียนเก่ง หรือสมาชิกที่เข้าใจเนื้อหาดี จะช่วยอธิบายให้สมาชิก คนที่ยังไม่เข้าใจให้เข้าใจ ซึ่งอาจกระทำด้วยการอธิบาย การตั้งคำถามให้ตอบ การอธิบายคำถาม ในบัตรคำถาม ทั้งนี้เพื่อจุดประสงค์คือ ให้ทุกคนเข้าใจในบทเรียนได้อย่างดี จะทำให้ทุกคนได้ คะแนนความก้าวหน้าจากการทำแบบทดสอบย่อยดี ซึ่งจะส่งผลให้คะแนนรวมของกลุ่มดีตามไปด้วย จะทำให้กลุ่มได้บรรลุถึงเป้าหมายโดยได้รับรางวัลจากครูตามที่ได้กำหนดเอาไว้

4. ครูทำหน้าที่ให้การสนับสนุนการทำงานกลุ่ม และการช่วยเหลือกันในกลุ่ม โดยดูแล อยู่อย่างใกล้ชิด แนะนำ อธิบายเมื่อนักเรียนมีปัญหาและไม่สามารถหาคำตอบได้ในกลุ่มของตนเอง และส่งเสริมให้แต่ละกลุ่มใช้กระบวนการเรียนแบบร่วมมือกันเรียนรู้ โคนกระตุ้นให้ผู้เรียน เก่ง หรือเข้าใจเนื้อหา ช่วยอธิบายหรือทบทวนเนื้อหาให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มที่ยังไม่เข้าใจ จนเข้าใจดีทุกคน

#### การวัดผล

ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดจำนวน 10 ข้อ จากแบบฝึกหัดที่ครูกำหนดให้

#### การประเมินผล

1. สังเกตจาก
  - การร่วมกิจกรรมของนักเรียน
  - การตอบคำถาม
  - ความสนใจในการทำกิจกรรมกลุ่ม
2. ตรวจผลงานของกลุ่ม
3. ตรวจแบบฝึกหัด

### สื่อการเรียนการสอน

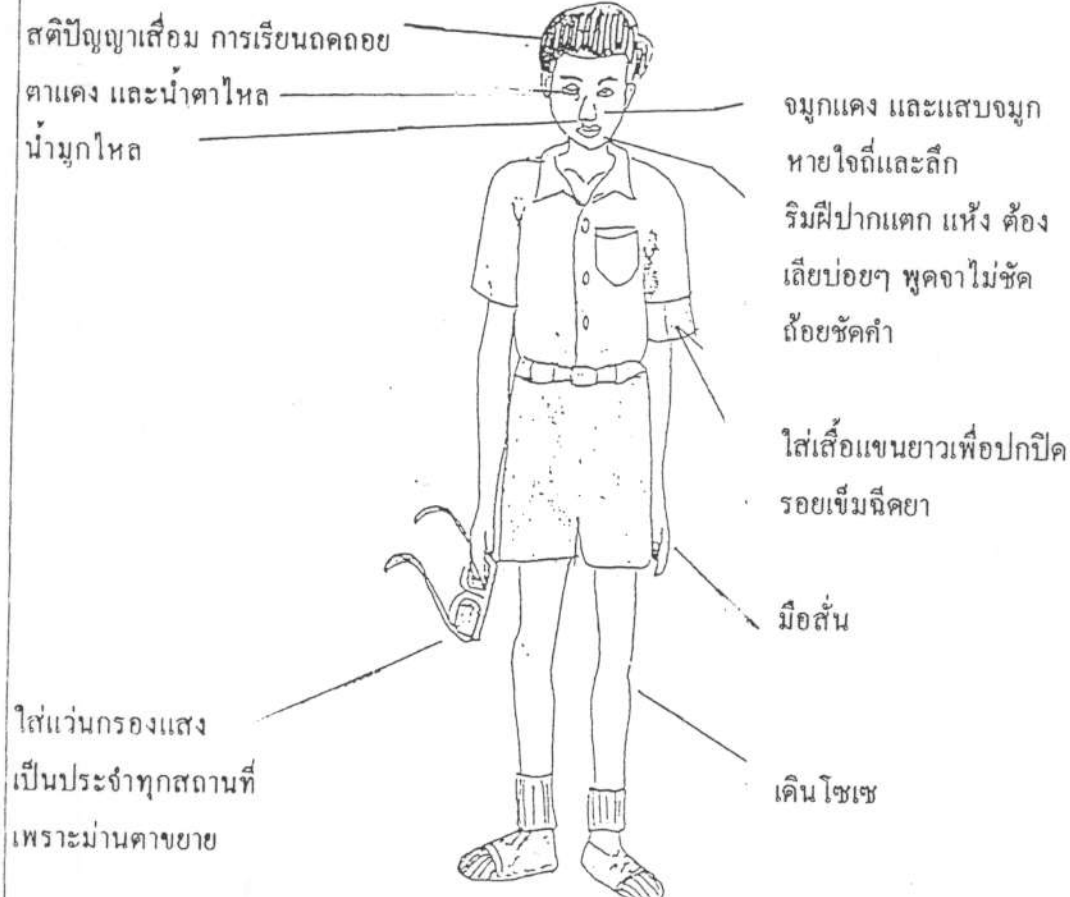
1. รูปภาพผู้ติดเชื้อเสพติด
2. หนังสือ เอกสารเกี่ยวกับลักษณะโดยทั่วไปของผู้ที่ติดเชื้อเสพติด
3. ซองกิจกรรมซึ่งประกอบด้วย
  - 3.1 บัตรเนื้อหา
  - 3.2 บัตรกิจกรรม
  - 3.3 บัตรคำถาม
  - 3.4 บัตรเฉลย

## บัตรกิจกรรม

คำสั่ง ให้สมาชิกทุกคนภายในกลุ่มร่วมปฏิบัติกิจกรรมต่อไปนี้

1. สมาชิกภายในกลุ่มเลือกหัวหน้ากลุ่ม 1 คน และเลขานุการกลุ่ม 1 คน
2. หัวหน้ากลุ่มแจกบัตรเนื้อหาให้นักเรียนทุกคนอ่านและทำความเข้าใจ เพื่อทบทวนบทเรียน หากพบว่าสมาชิกคนใดที่อ่านเนื้อหาแล้วยังไม่เข้าใจ หรือมีบางคำที่อ่านไม่ออก ให้เพื่อนสมาชิกที่อ่านออก หรือเข้าใจเนื้อหาดีแล้ว ช่วยอธิบายจนเกิดความเข้าใจดีทุกคน
3. ให้หัวหน้ากลุ่มแจกแบบสัมภาษณ์ให้สมาชิกทุกคน คนละ 2 ชุด เพื่อทำการบ้าน โดยให้นักเรียนปฏิบัติตามดังนี้
  - 3.1 ภายหลังจากเรียนให้สมาชิกทุกคนไปสัมภาษณ์คนในหมู่บ้านหรือในชุมชนของตนเอง 2 คน โดยไม่ให้ซ้ำกับคนอื่น ทั้งนี้อาจเป็นคนที่ใกล้ชิดกับนักเรียนเอง เช่น คุณพ่อ คุณแม่ หรือญาติผู้ใหญ่
  - 3.2 ให้นักเรียนสัมภาษณ์ตามแบบสัมภาษณ์ ขณะที่สัมภาษณ์ให้นักเรียนกรอกข้อมูลลงในแบบสัมภาษณ์ตามความเป็นจริง
  - 3.3 ในช่วงเวลาให้นักเรียนนำแบบสัมภาษณ์ที่กรอกข้อมูลครบแล้วทั้ง 2 ชุดมาด้วย เพราะจะได้ทำกิจกรรมต่อไป
4. ระหว่างนี้หากพบว่าสมาชิกคนใดไม่เข้าใจคำสั่งในข้อ 3 ให้สมาชิกที่เข้าใจช่วยอธิบายให้เพื่อนสมาชิกได้เข้าใจ
5. หัวหน้ากลุ่มแจกบัตรคำถามให้กับทุกคน แล้วให้ทุกคนตอบคำถามลงในบัตรคำถามให้สมบูรณ์ ในช่วงนี้สมาชิกคนใดที่ไม่สามารถตอบคำถามได้ หรือไม่เข้าใจคำถามข้อใดสามารถถามเพื่อนสมาชิกที่เข้าใจดีเพื่อช่วยอธิบายให้เข้าใจได้
6. หลังจากตอบคำถามหมดทุกคนแล้ว ให้ตรวจสอบคำตอบจากบัตรเฉลย ถ้ามีคำตอบที่ผิดให้แก้ไขให้ถูกต้อง และเพื่อนสมาชิกที่เข้าใจเนื้อหาดีจะต้องอธิบายเพิ่มเติมให้เข้าใจ พร้อมกับสรุปเหตุผลด้วยว่าเพราะเหตุใด เพื่อให้ทุกคนในกลุ่มได้เข้าใจเนื้อหานี้ดี และสามารถทำคะแนนได้ดีในแบบทดสอบย่อย เพื่อให้กลุ่มประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ได้รับรางวัลตามที่ได้ตั้งเอาไว้

## บัตรเนื้อหา



นอกจากนี้ยังพบว่า

### ลักษณะของผู้ติดสิ่งเสพติด

สุขภาพทรุดโทรม ผอมซีด น้ำหนักตัวลด เจ็บป่วยได้ง่าย มีอาการ  
 วังเหงาหวนอน เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย และเกียจคร้าน ใช้เงินเปลือง  
 มากกว่าปกติ มักหิบบิบบเพื่อนฝูงอยู่เสมอ ไม่ชอบทำงานการอะไร  
 นอกจากวังเหงาหวนอน อารมณ์หงุดหงิด โกรธง่ายผิดปกติ พุดจา  
 ก้าวร้าว ทำตัวถึกลับ ชอบแยกตัวอยู่คนเดียว ขาดความเชื่อมั่นใน  
 ตนเอง ขาดเรียน หนีเรียน ขาดงานบ่อยๆ



## แบบสัมภาษณ์

ให้เขียนเครื่องหมาย / ลงใน ( ) หน้าข้อความที่เป็นจริง

## ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุปัจจุบัน ☐ 1-10 ปี ☐ 11-15 ปี  
☐ 16-20 ปี ☐ 21-25 ปี  
☐ 26-30 ปี ☐ มากกว่า 30 ปี
3. ประกอบอาชีพ ☐ ทำไร่-ทำ นา ☐ ก้าขาย  
☐ รับจ้าง ☐ นักเรียน-นักศึกษา  
☐ ว่างงาน
4. ท่านเคยติดสิ่งเสพติดหรือไม่ ☐ เคย ☐ ไม่เคย
5. ถ้าเคยท่านเคยติดสิ่งเสพติดชนิดใด (ตอบได้มากกว่า 1 ชนิด)  
☐ กัญชา ☐ ยาบ้า  
☐ บุหรี่ ☐ เหล้า  
☐ ผีน ☐ เสโรอื่น  
☐ สารระเหย ☐ อื่น ๆ (ระบุ).....

ถ้าท่านไม่เคยเพราะอะไรจึงไม่เคยติดสิ่งเสพติด.....

.....

## ข้อมูลด้านสิ่งเสพติด

6. ท่านเสพสิ่งเสพติดครั้งแรกเมื่ออายุประมาณเท่าใด

- ☐ 1-10 ปี ☐ 11-15 ปี  
☐ 16-20 ปี ☐ 21-25 ปี  
☐ 26-30 ปี ☐ มากกว่า 30 ปี

7. ใครเป็นผู้แนะนำให้เสพสิ่งเสพติดเป็นครั้งแรก

- ☐ เพื่อน ☐ญาติ  
☐ อื่นๆ (ระบุ).....  
☐ อยากทดลองเองไม่มีใครแนะนำ

8. ขณะนี้มีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับสิ่งเสพติด ( ) ชอบ ( ) ไม่ชอบ

9. ท่านคิดจะเลิกเสพสิ่งเสพติดหรือไม่ ( ) เลิกแล้ว

( ) อยากเลิกแต่เลิกไม่ได้

( ) ไม่อยากเลิก

10. ทำไมจึงเลิกเสพสิ่งเสพติด (สำหรับผู้ตอบว่าเลิกแล้ว)

เพราะ.....  
.....  
.....

11. ทำไมจึงอยากเลิกเสพสิ่งเสพติด (สำหรับผู้ตอบว่าไม่อยากเลิก)

เพราะ.....  
.....  
.....

12. ทำไมจึงเลิกไม่ได้ทั้งที่อยากเลิก (สำหรับผู้ตอบว่าอยากเลิกแต่เลิกไม่ได้)

เพราะ.....  
.....  
.....

## บัตรคำถาม

คำชี้แจง ให้นักเรียนเติมคำลงในช่องว่างให้ได้ใจความสมบูรณ์

1. ลักษณะโดยทั่วไปของผู้ที่ติดสิ่งเสพติดได้แก่ (บอกอย่างน้อย 6 ลักษณะ)

[illegible]

## บัตรเฉลย

ลักษณะของผู้ที่ติดสิ่งเสพติดมีดังนี้

1. สุขภาพทรุดโทรม ผอมซีด น้ำหนักตัวลด ไม่มีเรี่ยวแรง เจ็บป่วยได้ง่าย
2. หายใจถี่และลึก กระสับกระส่ายคลื่นไส้อาเจียน
3. มีอาการง่วงเหงาหาวนอน เบื่ออาหาร อ่อนเพลียและเกียจคร้าน
4. มักมีรอยเข็มฉีดยาบริเวณแขนขา โคนขาหรือบริเวณสะโพก หัวไหล่ และมักใส่เสื้อ

แขนยาวเพื่อปกปิดร่องรอยของการฉีดยาเสพติด

5. สวมแว่นกันแดดอยู่ตลอดเวลา เพื่อซุกซ่อนม่านตาที่อาจเบิกกว้างหรือริบหรี่
6. ใช้เงินเปลืองมากกว่าปกติ มักหีบยืมเพื่อนฝูงอยู่เสมอ
7. ไม่ชอบทำงานทำการอะไร นอกจากง่วงเหงาหาวนอน ชอบนอนทั้งกลางวันและ

กลางคืน ดึนอนสายผิดปกติ

8. อารมณ์หงุดหงิด ขุนเขี้ยวโกรธง่ายกว่าปกติ
9. ความประพฤติเปลี่ยนแปลง ทำตัวลึกลับ ชอบแยกตัวอยู่คนเดียว
10. ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง
11. สติปัญญาเสื่อม การเรียนถดถอย ความจำเสื่อม การงานบกพร่อง
12. ขาดเรียน หนีเรียน ขาดงานบ่อย ๆ

## ภาคผนวก 4

## รูปภาพที่ 1



ภาคผนวก 5

รูปภาพที่ 2



แบบฝึกหัด  
เรื่อง ลักษณะของผู้ที่ติดสิ่งเสพติด

ให้นักเรียนเติมคำลงในช่องว่างให้ได้ใจความสมบูรณ์

ลักษณะโดยทั่วไปของผู้ที่ติดสิ่งเสพติด ได้แก่ (บอกมาเป็นข้อ ๆ)

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

#### แผนการสอนที่ 4

#### วิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

#### เรื่อง ลักษณะของผู้ที่ติดสิ่งเสพติด (ต่อ) เวลา 3 คาบ

#### ความคิดรวบยอด

สิ่งเสพติดเป็นอันตรายต่อตนเองและสังคม ผู้เสพสิ่งเสพติดจะมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดสามารถสังเกตเห็นได้

#### จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

หลังจากเรียนจบบทเรียนนี้แล้ว นักเรียนสามารถ

1. อธิบายลักษณะของผู้ติดสิ่งเสพติด เมื่อต้องการเสพแต่ไม่ได้เสพได้
2. สรุปลักษณะอาการของผู้เสพสิ่งเสพติดจากการสัมภาษณ์ได้
3. ทำแบบฝึกหัดได้ถูกต้องอย่างน้อย 5 ใน 7 ข้อ

#### เนื้อหา

ลักษณะอาการของผู้เสพสิ่งเสพติด เมื่อต้องการเสพแต่ไม่ได้เสพ พบว่า จะทำให้เกิดอาการอยากยาเกิดขึ้น อาการอยากยา อาการถอนยา หรืออาการเสียนยา มีความหมายเดียวกัน จะเกิดขึ้นภายหลังจากหยุดยาในคนที่ติดยา เช่น อยากยา กังวลใจ นอนไม่หลับ หาว กระสับกระส่าย อาเจียน ท้องร่วง น้ำหนักลด ชัก เป็นต้น เป็นอาการที่ทรมานมากทำให้ผลักดันให้ใช้ยาอีก เพราะถ้าได้เสพยาอาการที่เกิดขึ้นจะหายไป แต่นานเข้าจะเพิ่มปริมาณการเสพเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ จนร่างกายรับไม่ได้ อาจทำให้เป็นอันตรายต่อร่างกายเป็นอย่างมาก จนถึงขั้นเสียชีวิต

#### กิจกรรมการเรียนรู้

##### ขั้นนำ

1. ครูและนักเรียนทบทวนลักษณะโดยทั่วไปของผู้ที่ติดสิ่งเสพติดในช่วงที่แล้ว
2. ครูแจ้งจุดประสงค์ในการเรียนครั้งนี้ว่า ต้องการให้นักเรียนสามารถอธิบายลักษณะของผู้เสพสิ่งเสพติด เมื่อต้องการเสพแล้วแต่ไม่ได้เสพ และสามารถสรุปลักษณะอาการของผู้ติดสิ่งเสพติดจากการสัมภาษณ์ได้

##### ขั้นเสนอบทเรียนกับนักเรียนทั้งชั้น

1. กำหนดปัญหาในบทเรียนโดย

1. ครูให้นักเรียนฟังเทปเรื่องของน้ำพุ (ดูเนื้อเรื่อง เรื่องของน้ำพุจากภาคผนวก 6)



2. จากเรื่องของน้ำพุที่นักเรียนได้ฟัง ให้นักเรียนอภิปรายเรื่องราวที่เกิดขึ้น แล้วร่วมกันวิเคราะห์ถึงปัญหาที่เกิดขึ้น ว่ามีอะไรที่เป็นปัญหาบ้าง

(- สาเหตุที่น้ำพุติดสิ่งเสพติด คืออะไร

- เมื่อน้ำพุออกจากสถานกักกันบ้านเมตตาแล้ว เขาได้พยายามเลิกเสพสิ่งเสพติดด้วยตนเอง แต่ก็เลิกไม่ได้ เพราะเหตุใด

- น้ำพุได้เสียชีวิตเนื่องมาจากสาเหตุใด

- ผู้ที่ติดสิ่งเสพติดเมื่อต้องการเสพแต่ไม่ได้เสพ จะมีอาการอย่างไรบ้าง)

2. ตั้งสมมติฐานในการแก้ปัญหา

2.1 ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน

2.2 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มคิดหาคำตอบหรือสาเหตุหรือสมมติฐานของปัญหา ตามหัวข้อ 1.2 ว่ามีสมมติฐานอะไรบ้าง

- เหตุที่น้ำพุติดสิ่งเสพติด เพราะพ่อแม่แยกทางกัน แม่ต้องหาเงินมาเลี้ยงลูกจนไม่มีเวลาให้กับลูก ทำให้น้ำพุขาดความอบอุ่น ว้าเหว่ และคบเพื่อนไม่ดี ชักชวนให้ติดสิ่งเสพติด

- น้ำพุไม่สามารถเลิกเสพสิ่งเสพติดด้วยตนเองได้ เพราะเขาเกิดอาการอยากยา ซึ่งเป็นอาการที่ทรมาณมากในคนที่ติดสิ่งเสพติดแล้วกำลังเลิก เขาไม่สามารถเอาชนะความอยากความทรมาณนี้ได้

- น้ำพุเสียชีวิตเนื่องมาจาก เขาได้หวนกลับมาใช้มันอีก ภายหลังจากที่รักษาจนหายแล้ว ด้วยการใช้อย่างที่มากเกินไป จนร่างกายรับไม่ได้

- ผู้เสพสิ่งเสพติด เมื่อต้องการเสพแต่ไม่ได้เสพ จะมีอาการอยากยา อาการถอนยาหรืออาการเสียนยาเกิดขึ้น เช่น อยากยา กังวลใจ น้ำมูกไหล หาวนอน กระสับกระส่าย ขนลุก นอนไม่หลับ อาเจียน ท้องร่วง ชัก เป็นต้น

3. ขั้นตอนทดลองและรวบรวมข้อมูล

3.1 จากสมมติฐานที่นักเรียนตั้งขึ้น ครูให้นักเรียนในแต่ละกลุ่มทดสอบสมมติฐานโดยศึกษาทำความเข้าใจจากเอกสาร หนังสือ และรูปภาพของผู้ที่ติดสิ่งเสพติดหลาย ๆ รูป ที่ครูเตรียมไว้ให้

3.2 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอภิปรายร่วมกัน แล้วสรุปผลหรือสรุปคำตอบของประเด็นปัญหาในข้อ 1.2 เพื่อเตรียมเสนอรายงานหน้าชั้น

4. ขั้นวิเคราะห์ข้อมูล

ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเสนอรายงานตามหัวข้อ โดยการเปิดโอกาสให้สมาชิกในชั้นเรียนแสดงความคิดเห็น และอภิปรายร่วมกันถึงการเสนอผลงานของแต่ละกลุ่ม

## 5. ขั้นสรุปผล

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปลักษณะอาการของผู้ที่คิดสิ่งเสพติด เมื่อต้องการเสพแต่ไม่ได้เสพ

### ขั้นศึกษากลุ่มย่อย

1. ครูแบ่งนักเรียนเป็น 6 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน โดยใช้เกณฑ์ความสามารถในการจัดแบ่งจะได้นักเรียนเก่ง : ปานกลาง: อ่อน ในอัตราส่วน 1:2:1 (ครูแบ่งไว้แล้วในขั้นปฐมนิเทศก่อนใช้แผนการสอนที่ 1)

2. ครูแจกซองกิจกรรมให้ทุกกลุ่ม กลุ่มละ 1 ซอง

3. แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษา และปฏิบัติตามขั้นตอนที่กำหนดไว้ในบัตรกิจกรรม ให้เวลาแต่ละกลุ่ม 25 นาที โดยสมาชิกที่เรียนเก่ง หรือสมาชิกที่เข้าใจเนื้อหาดีจะช่วยอธิบายให้สมาชิกคนอื่นที่ยังไม่เข้าใจได้เข้าใจ ซึ่งอาจกระทำด้วยการอธิบาย การตั้งคำถามให้ตอบ การอธิบายคำถามในบัตรคำถาม ทั้งนี้เพื่อจุดประสงค์คือ ให้ทุกคนเข้าใจบทเรียนได้อย่างดี จะทำให้ทุกคนได้คะแนนความก้าวหน้าจากการทำแบบทดสอบย่อยดี ซึ่งจะส่งผลให้คะแนนรวมของกลุ่มดีตามไปด้วย จะทำให้กลุ่มได้บรรลุถึงเป้าหมายโดยได้รับรางวัลจากครูตามที่ได้กำหนดเอาไว้

4. ครูทำหน้าที่ให้การสนับสนุนการทำงานกลุ่มและการช่วยเหลือกันในกลุ่ม โดยดูแลอยู่อย่างใกล้ชิด แนะนำ อธิบายเมื่อนักเรียนมีปัญหา และไม่สามารถหาคำตอบได้ในกลุ่มของตนเอง และส่งเสริมให้แต่ละกลุ่มใช้กระบวนการเรียนแบบร่วมมือกันเรียนรู้ โดยการกระตุ้นให้ผู้เรียนเก่ง หรือเข้าใจเนื้อหา ช่วยอธิบายหรือทบทวนเนื้อหาให้เพื่อนสมาชิกที่ยังไม่เข้าใจ จนเข้าใจดีทุกคน

5. เมื่อนักเรียนทำกิจกรรมตามบัตรกิจกรรมแล้ว ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอหน้าชั้นเรียน

6. ครูสรุปผลงานของทุกกลุ่ม

### การวัดผล

ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดจำนวน 7 ข้อ ที่ครูกำหนดให้

### การประเมินผล

1. สังเกตจาก

- การร่วมกิจกรรมของนักเรียน
- การตอบคำถาม
- ความสนใจในการทำกิจกรรมกลุ่ม

2. ตรวจผลงานของกลุ่ม

3. ตรวจแบบฝึกหัด

### สื่อการเรียนการสอน

1. หนังสือ วารสาร จุลสารเกี่ยวกับสิ่งเสพติด
2. เทปเรื่องราวของน้ำพุ
3. ซองกิจกรรมซึ่งประกอบด้วย
  - 3.1 บัตรเนื้อหา
  - 3.2 บัตรกิจกรรม
  - 3.3 บัตรคำถาม
  - 3.4 บัตรเฉลย

## บัตรกิจกรรม

คำสั่ง ให้สมาชิกทุกคนภายในกลุ่มร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมต่อไปนี้

1. สมาชิกภายในกลุ่มเลือกหัวหน้ากลุ่ม 1 คน และเลขานุการกลุ่ม 1 คน
2. หัวหน้ากลุ่มแจกบัตรเนื้อหาให้นักเรียนทุกคนอ่านและทำความเข้าใจ เพื่อทบทวนบทเรียน หากพบว่าสมาชิกคนใดที่อ่านเนื้อหาแล้วยังไม่เข้าใจ หรือมีบางคำที่อ่านไม่ออก ให้เพื่อนสมาชิกที่อ่านออก หรือเข้าใจเนื้อหาดีแล้ว ช่วยอธิบายจนเกิดความเข้าใจดีทุกคน
3. ให้หัวหน้ากลุ่มรวบรวมแบบสัมภาษณ์ของสมาชิกทุกคน ที่กรอกข้อมูลครบแล้วทั้ง 2 ชุด (จากที่นักเรียนไปทำเป็นการบ้านเมื่อช่วงโม่งที่แล้ว) แล้วให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมดังต่อไปนี้

3.1 ให้หัวหน้ากลุ่มและสมาชิก ช่วยกันอ่านข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ทีละแผ่น เพื่อให้เลขานุการขีดรอยคะแนนลงในแบบบันทึกที่ 1 (แบบรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์)

3.2 เมื่อกรอกข้อมูลลงในแบบบันทึกที่ 1 แล้ว ให้หัวหน้ากลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนช่วยกันสรุปข้อมูลที่ได้จากแบบสัมภาษณ์ตามแบบบันทึกที่ 2 (แบบสรุปข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์) โดยอาศัยข้อมูลในแบบบันทึกที่ 1 ช่วยในการสรุป ถ้าพบว่าสมาชิกคนใดไม่สามารถสรุปได้ก็ให้นักเรียนที่เข้าใจดี ช่วยอธิบายให้เข้าใจ

3.3 ให้เลขานุการบันทึกผลสรุปของสมาชิกในแบบบันทึกที่ 2

4. คัดเลือกตัวแทนกลุ่มเพื่อเตรียมเสนอผลสรุป ที่ได้จากการสัมภาษณ์หน้าชั้นเรียน
5. หัวหน้ากลุ่มแจกบัตรคำถามให้กับทุกคน แล้วให้ทุกคนตอบคำถามลงในบัตรคำถามให้สมบูรณ์ ในช่วงนี้สมาชิกคนใดที่ไม่สามารถตอบคำถามได้ หรือไม่เข้าใจคำถามข้อใด สามารถถามเพื่อนสมาชิกที่เข้าใจดีเพื่อช่วยอธิบายให้เข้าใจได้

6. หลังจากตอบคำถามหมดทุกคนแล้ว ให้ตรวจสอบคำตอบจากบัตรเฉลย ถ้ามีคำตอบที่ผิดให้แก้ไขให้ถูกต้อง และเพื่อสมาชิกที่เข้าใจเนื้อหาดีจะต้องอธิบายเพิ่มเติมให้เข้าใจ พร้อมกับสรุปเหตุผลด้วยว่าเพราะเหตุใด เพื่อให้ทุกคนในกลุ่มเข้าใจเนื้อหาดี และสามารถทำคะแนนได้ดีในแบบทดสอบย่อย เพื่อให้กลุ่มประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย ได้รับรางวัลตามที่ได้ตั้งเอาไว้



แบบบันทึกที่ 1  
แบบรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์

1. ข้อมูลทั่วไป

| รายการ                    | จัดรอยคะแนน | จำนวน |
|---------------------------|-------------|-------|
| 1. จำนวนคนที่ใช้สัมภาษณ์  |             |       |
| ชาย                       |             |       |
| หญิง                      |             |       |
| รวม                       |             |       |
| 2. อายุของผู้ให้สัมภาษณ์  |             |       |
| อายุระหว่าง 1-10 ปี       |             |       |
| อายุระหว่าง 11-15 ปี      |             |       |
| อายุระหว่าง 16-20 ปี      |             |       |
| อายุระหว่าง 21-25 ปี      |             |       |
| อายุระหว่าง 26-30 ปี      |             |       |
| อายุตั้งแต่ 31 ปีขึ้นไป   |             |       |
| 3. อาชีพของผู้ให้สัมภาษณ์ |             |       |
| ทนาย- ทนาย                |             |       |
| ค้าขาย                    |             |       |
| รับจ้าง                   |             |       |
| รับราชการ                 |             |       |
| เป็นนักเรียน-นักศึกษา     |             |       |
| ไม่ประกอบอาชีพ            |             |       |

## 2. ข้อมูลด้านสิ่งแวดล้อม

| รายการ                                                                                                                           | จัดรอบคะแนน                                                                   | จำนวน                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 4. ประสบการณ์ด้านสิ่งแวดล้อม<br>เคยสัมผัสสิ่งแวดล้อม<br>ไม่เคยสัมผัสสิ่งแวดล้อม                                                  | .....<br>.....                                                                | .....<br>.....                                                                |
| 5. ชนิดของสิ่งแวดล้อมที่ผู้ให้สัมภาษณ์เคย<br>สัมผัส<br>กัญชา<br>บุหรี่<br>ฝิ่น<br>สารระเหย<br>ยาบ้า<br>สุรา<br>เฮโรอีน<br>อื่น ๆ | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>..... |
| 6. ช่วงอายุที่สัมผัสครั้งแรก<br>1-10 ปี<br>11-15 ปี<br>16-20 ปี<br>21-25 ปี<br>26-30 ปี<br>มากกว่า 30 ปี                         | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....                   | .....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....<br>.....                   |







**แบบบันทึกที่ 2**  
**แบบสรุปข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์**

1. คนส่วนใหญ่คิดถึงสิ่งเสพติด คือ.....
2. คนเริ่มเสพลสิ่งเสพติดเมื่ออายุประมาณ.....
3. ผู้แนะนำให้เสพลสิ่งเสพติดมากกว่าใคร คือ.....
4. ปัจจุบันคนส่วนใหญ่มีความรู้สึกต่อสิ่งเสพติดคือ.....  
.....
5. สาเหตุสำคัญที่ทำให้เลิกสิ่งเสพติด คือ.....  
.....
6. สาเหตุสำคัญที่ทำให้อยากเสพลสิ่งเสพติดคือ.....  
.....
7. สาเหตุสำคัญที่ทำให้คนที่อยากเลิกเสพลสิ่งเสพติด แต่เลิกไม่ได้ คือ.....  
.....  
.....  
.....

### บัตรคำถาม

1. อาการที่พบเมื่อผู้ลี้ภัยสังเวยชีวิตอยากหา ได้แก่

---

---

---

---

---

---

---

---

### บัตรเฉลย

1. อาการที่พบเมื่อผู้เสียพยาบาท คือ กังวลใจ อยาพยา น้ามูกไหล หาว กระสับกระส่าย ขนลุก เหงื่อออกมาก กล้ามเนื้อกระตุก หนาวๆ ร้อนๆ ปวดกระตุก นอนไม่หลับ อาเจียน ท้องร่วง น้ำหนักลด ชัก เป็นต้น เป็นอาการที่ทรมานมาก ทำให้ผลักดันให้ใช้ยาอีก เพราะถ้าได้เสีย อาการที่เกิดขึ้นจะหายไป

## ภาคผนวก 6

เรื่องเล่า น้ำพุ  
เนื้อเรื่อง โดย สุวรรณี สุคนธา

น้ำพุเป็นเรื่องเล่าจากชีวิตจริงของเด็กชายคนหนึ่ง ที่ต้องเสียชีวิตเพราะยาเสพติด แม่เป็นนักเขียนชื่อ สุวรรณี สุคนธา

น้ำพุ เป็นลูกชายคนเดียวของพ่อแม่ ในจำนวนลูกทั้งหมด 3 คน น้ำพุมีปัญหาหกล้มใจ เนื่องจากพ่อแม่แยกทางกัน ลูกทั้งสามคนอยู่ในความอุปการะของแม่ แม่ต้องรับผิดชอบเลี้ยงลูกทั้งหมด จึงต้องทำงานหนักเพื่อหาเงินให้ลูกเรียนหนังสือ ทำให้ไม่มีเวลาให้กับลูก ประกอบกับน้ำพุเป็นลูกชายคนเดียวของบ้าน จึงเข้ากับพี่สาวไม่ค่อยได้ ต้องแยกตัวอยู่คนเดียว น้ำพุจึงขาดเรียน ขาดความอบอุ่น เขากลุ้มใจ ว้าวุ่น จึงหันไปใช้ยาเสพติดและคบเพื่อนไม่ดี เที่ยวมั่วสุมและชักชวนให้เพื่อนใช้ยาเสพติดด้วย ทั้งสองคนติดยาเสพติดอย่างหนักจนถูกตำรวจจับและส่งสถานกักกันบ้านเมตตา ภายหลังถูกปล่อย เขากลับไปเสพยาเสพติดมากขึ้น จนทำให้เกิดความกลัวพยายามเลิกด้วยตนเองก็ไม่สำเร็จ จึงตัดสินใจชวนเพื่อนไปรักษาที่สถานบำบัดรักษายาเสพติด สำนักสงฆ์ถ้ำกระบอก ระหว่างอยู่ที่ถ้ำเขากระบอกน้ำพุก็เขียนจดหมายเล่าให้แม่ฟังตลอด ในที่สุดน้ำพุเลิกยาเสพติดได้ และกลับไปหาแม่เข้าเรียนหนังสือต่อ

น้ำพุกลับไปสู่สภาพแวดล้อมเดิม พบกับปัญหาเก่าและเพื่อนเก่า จึงถูกชักจูงให้กลับไปเสพยาเสพติดอีก ด้วยปริมาณที่มากเกินไปร่างกายจะรับได้ จึงทำให้เขาเสียชีวิต แม่และพี่ๆ เสร้าโศรกเสียใจมาก แม่ของน้ำพุรู้ตัวเองว่าเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้น้ำพุเป็นอย่างนี้ และกล่าวว่าต้องการให้เรื่องของน้ำพุเป็นตัวอย่างแก่แม่คนอื่น ๆ ให้รู้จักเลี้ยงลูก ควรมีเวลาให้ความรัก ความอบอุ่นแก่ลูกบ้าง จะช่วยไม่ให้ลูกไปเสพยาเสพติด

## แบบฝึกหัด

ให้นักเรียนเติมคำหรือข้อความลงในช่องว่างให้ได้ใจความสมบูรณ์

1. ผู้ที่คิดสิ่งเสพติดแล้ว เมื่อไม่ได้เสพจะมีลักษณะอาการที่เรียกว่า.....  
หรือ.....
2. ผู้ที่คิดสิ่งเสพติดแล้ว เมื่อไม่ได้เสพจะมีลักษณะอาการ ดังนี้
  - 2.1.....
  - 2.2.....
  - 2.3.....
  - 2.4.....
  - 2.5.....
3. ผู้ที่เลิกยาเมื่อหยุดยาแล้วได้เสพเข้าไปอีกจนเกินขนาด เพราะทนความทรมานไม่ได้ จะทำให้เกิดผลต่อร่างกาย คือ .....

## แผนการสอนที่ 5

### วิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

เรื่อง สิ่งเสพติดที่นักเรียนควรรู้จักและหลีกเลี่ยง (บุหรี่, สุรา) เวลา 3 คาบ

#### ความคิดรวบยอด

สิ่งเสพติดมีหลายชนิด และมีลักษณะและผลที่เกิดต่อร่างกายแตกต่างกัน แต่ทุกชนิดล้วนก่อให้เกิดอันตราย และเป็นโทษต่อร่างกาย

#### จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

หลังจากเรียนจบบทเรียนนี้แล้ว นักเรียนสามารถ

1. อธิบายส่วนประกอบของสิ่งเสพติดแต่ละชนิด ที่เป็นอันตรายต่อร่างกายได้
2. บอกโทษต่อร่างกายเมื่อเสพสิ่งเสพติดแต่ละชนิดได้
3. ทำแบบฝึกหัดได้ถูกต้องอย่างน้อย 8 ใน 10 ข้อ

#### เนื้อหา

##### บุหรี่

บุหรืมีสารชนิดหนึ่ง เรียกว่า นิโคติน เป็นสารที่ทำให้ผู้สูบ เกิดการติดบุหรื เมื่อเสพบุหรืสารนิโคตินจะไปจับที่ริมฝีปากและที่ปอด บางส่วนจะดูดซึมเข้าไปยังกระแสเลือด ทำให้หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง ผู้ที่สูบบุหรืจัดมากเป็นเวลานานมักเป็นโรคปอด และหลอดเลือดอักเสบ โรคมะเร็งปอด ซึ่งอาจจะทำให้เสียชีวิตได้

นอกจากนี้ผลจากการเผาไหม้บุหรืขณะจุดสูบ จะทำให้ได้แก๊สละอองไอร้อน เกิดการควบแน่นได้เป็นสารของเหลวสีน้ำตาลเรียกว่า ทาร์ ซึ่งเป็นสารที่ก่อให้เกิดมะเร็ง ส่วนแก๊สที่เกิดจากการเผาไหม้ที่มีอันตรายต่อสุขภาพ มีประมาณ 12 ชนิด เช่น ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ด้าร่างกายได้รับเข้าไปเป็นจำนวนมาก ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนน้อยลง เกิดอาการมึนงงหรือเป็นมากถึงขั้นหน้ามืดเป็นลม ไฮโดรเจนไซยาไนด์ เป็นแก๊สพิษ ที่สามารถทำลายเยื่อปอดทำให้เกิดโรคหลอดเลือดอักเสบ ไอเรื้อรัง มีเสมหะประจำ ในโคโรนโคไดออกไซด์ เป็นสารพิษทำลายเยื่อปอดส่วนปลาย และถุงลม กลายเป็นโรคถุงลมโป่งพอง เป็นคันสุราหรือเหล้า

หมายถึง เครื่องดื่มทุกชนิดที่ดื่มแล้วทำให้มีเมเา มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบสำคัญ ปริมาณของแอลกอฮอล์ที่มีอยู่ในสุราแต่ละชนิดจะแตกต่างกัน เราอาจสังเกตได้จากจำนวนคิกรึของสุรานั้น ๆ ยิ่งคิกรึสูงแสดงว่าปริมาณแอลกอฮอล์ในสุรายิ่งสูง ขบวนการเกิดแอลกอฮอล์มาจากธรรมชาติ โดยที่พบว่าผลไม้สุกงอมที่เกิดการหมักด้วยยีสต์จะทำให้เกิด

แอลกอฮอล์ได้ สุราที่เตรียมขึ้นมานี้จะมีการเรียกชื่อแตกต่างกันตามชนิดของผลไม้ และวิธีการทำ เช่น วิสกี้ เบียร์ บรั่นดี กระแช่ น้ำข้าว และอื่นๆ

แอลกอฮอล์เป็นสารที่ให้โทษต่อร่างกาย เมื่อแอลกอฮอล์ซึมเข้าไปในเส้นโลหิตก็จะถูกนำไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ผู้ที่ดื่มสุรานานๆ จะมีใบหน้าบวม ตาแดง ตมหายใจมีกลิ่นเหม็น หน้าซีด มือสั่น สุขภาพไม่แข็งแรง และอาจทำให้เป็นโรคตับแข็งได้ คนที่ดื่มเหล้ามักจะควบคุมตนเองไม่ได้ ทำให้เกิดอุบัติเหตุร้ายแรงได้

### กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

#### ขั้นนำ

1. ครูให้นักเรียนดูรูปสุราแล้วถามนักเรียนว่าสองสิ่งนี้คืออะไร
  2. ครูแจ้งจุดประสงค์ในการเรียนครั้งนี้ว่า ต้องการให้นักเรียนสามารถอธิบายองค์ประกอบของสุราและสุราที่เป็นอันตรายต่อร่างกายได้ และบอกโทษต่อร่างกายเมื่อเสพได้
- ขั้นเสนอบทเรียนต่อนักเรียนทั้งชั้น

#### 1. กำหนดปัญหาในบทเรียนโดย

- 1.1 ครูอาสาสมัคร 2 คน ออกมาอ่านข่าวให้เพื่อนฟังที่ละข่าว ดังนี้

##### ข่าวที่ 1 เมายิงกันตาย

พ.ต.ท. ชูศักดิ์ อ่อนหล้า รองผกก.สภ.อ.ห้วยผึ้ง จ.กาฬสินธุ์ สอบสวนหาสาเหตุที่ นายทองสา แพงพุทโธ อายุ 23 ปี อยู่บ้านเลขที่ 109 หมู่ 7 ต.ห้วยผึ้ง อ.เมืองกาฬสินธุ์ ถูกยิงบาดเจ็บที่ บ้านเหล่าศรีแก้ว หมู่ 5 ต.โคกนุ่น อ.ห้วยผึ้ง เมื่อเวลา 22.30 น. วันที่ 28 สิงหาคม ทราบว่า ก่อนถูกยิงตาย นายทองสาเป็นลูกจ้างผู้รับเหมาก่อสร้างสถานีอนามัยบ้านเหล่าศรีแก้ว ระหว่างเลิกงานแล้วตั้งวงกินเหล้ากัน พอเมาได้ที่ก็มีเรื่องทะเลาะกับนายวุฒิ แก้วอาสา อายุ 16 ปี คนงานก่อสร้างด้วยกัน ในที่สุดคนงานก่อสร้างก็ชักปืนลูกซองพกออกมาจ่อยิงที่องนายทองสา 1 นัด จนถึงแก่ความตายระหว่างไปส่งรพ. กาฬสินธุ์ แล้วนายวุฒิก็หนีไปขึ้นรถจักรยานยนต์ สอนคำปัทม สีเขียว ทะเบียน ช-8075 กาฬสินธุ์ ขับหนีไป

##### ข่าวที่ 2 บุหรี่มีโทษทำให้ฟันหมดปาก

ถ้ายังรักที่จะสูบบุหรี่กันอยู่อีกต่อไป ก็จงเตรียมใจเอาไว้ว่า เหงือกจ๋า ฟันลาก่อน เข้าสักวันหนึ่ง”

เพราะจากอันตรายอันน่ากลัวของบุหรี่ ตั้งแต่เริ่มเร่ร่อน ไปจนถึงหัวใจดังที่ทราบกันอยู่แล้ว สถานทันตแพทย์อเมริกันยังได้บอกเตือน เมื่อได้พบในการศึกษาติดต่อกันมาถึง 30 ปี ว่า คอขาที่สูบบุหรี่วันละ 1 ซอง มีหวังจะต้องสูญเสียฟันยิ่งกว่าคนธรรมดาในอัตรา 2 เท่า ทุกรอบสิบปี เพราะบุหรี่เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดโรคกับเยื่อเหงือกฟัน เป็นเหตุให้ฟันร่วงจากเหงือกในที่สุด



1.2 ให้นักเรียนอภิปรายเรื่องราวจากข่าวที่ละเรื่อง แล้วร่วมกันวิเคราะห์ถึงปัญหาที่เกิดขึ้นว่า เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจากข่าวมีอะไรที่เป็นปัญหาบ้าง

- ข่าวที่ 1 (- เหตุใดนายวุฒิจึงยิงนายทองสาจนถึงแก่ความตาย
- การดื่มสุรามีประโยชน์หรือไม่อย่างไร
  - ส่วนประกอบที่เป็นอันตรายต่อร่างกายในสุรา คืออะไร)
- ข่าวที่ 2 (- เหตุใดบุหรี่ยังเป็นต้นเหตุทำให้ฟันหลุดร่วงได้
- โทษของบุหรี่ที่มีต่อร่างกายมีอะไรบ้าง
  - ส่วนประกอบที่เป็นอันตรายต่อร่างกายในบุหรี่ คืออะไร)

2. ขั้นตั้งสมมติฐานในการแก้ปัญหา

2.1 ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน

2.2 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มคิดหาคำตอบ หรือสาเหตุหรือสมมติฐานของปัญหาตามข้อ

1.2 ว่ามีสมมติฐานอะไรบ้าง

- เหตุที่นายวุฒิยิงนายทองสาจนถึงแก่ความตาย เพราะนายวุฒิดื่มสุราจนขาดสติ  
ยังคิด เมื่อเกิดการทะเลาะกันจึงได้ยิงนายทองสาตายจึงกล่าว

- การดื่มสุราไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะจะทำให้แอลกอฮอล์ที่มีอยู่ในสุรา  
ถูกดูดซึมเข้าไปในกระแสเลือด ทำให้ใบหน้าบวม ตาแดง ลมหายใจมีกลิ่นสุรา หน้าซีด ตัวสั่น  
สุขภาพไม่แข็งแรง ควบคุมตนเองไม่ได้ และทำให้เป็นโรคตับแข็งได้

- ส่วนประกอบของสุราที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย คือ แอลกอฮอล์
- บุหรี่เป็นสารที่ทำให้เกิดโรคกับเชื้อหุ้มรอบฟัน จึงทำให้ฟันร่วงได้
- โทษของบุหรี่ที่มีต่อร่างกาย คือ ทำให้หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง สูบไป

นานๆ มักเป็นโรคปอด มะเร็งในปอด และโรคถุงลมโป่งพองได้

- ส่วนประกอบของบุหรี่ที่ทำให้เกิดโทษต่อร่างกายมีหลายชนิด เช่น นิโคติน,  
ทาร์, และแก๊สที่เกิดจากการเผาไหม้ ประมาณ 12 ชนิด

3. ขั้นทดลองและรวบรวมข้อมูล

3.1 จากสมมติฐานที่นักเรียนตั้งขึ้น ครูให้นักเรียนทุกกลุ่มศึกษาเอกสาร หนังสือ  
วารสารเกี่ยวกับเรื่องสุรา และบุหรี่ ใช้เวลาประมาณ 10 นาที

3.2 ให้นักเรียนในกลุ่มศึกษาและทำความเข้าใจ และอภิปรายในกลุ่มร่วมกันแล้ว  
สรุปผลเตรียมเสนอรายงานหน้าชั้น

#### 4. ชั้นวิเคราะห์ข้อมูล

ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเสนอผลงานตามหัวข้อ โดยการเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในชั้นเรียนแสดงความคิดเห็น และอภิปรายถึงการเสนอผลงานของแต่ละกลุ่ม

#### 5. ขั้นสรุป

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปตามประเด็นปัญหา โดยกล่าวให้ครอบคลุมถึงส่วนประกอบที่เป็นอันตรายและโทษที่เกิดจากการเสพยาหรื และสุรา

#### ขั้นศึกษากลุ่มย่อย

1. ครูแบ่งนักเรียนเป็น 6 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน โดยใช้เกณฑ์ความสามารถในการจัดแบ่งจะได้นักเรียน เก่ง: ปานกลาง: อ่อน ในอัตราส่วน 1:2:1 (ครูแบ่งไว้แล้วในขั้นปฐมนิเทศก่อนใช้แผนการสอนที่ 1)

2. ครูแจกซองกิจกรรมให้ทุกกลุ่ม กลุ่มละ 1 ซอง

3. แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษา และปฏิบัติตามขั้นตอนที่กำหนดไว้ในบัตรกิจกรรม ให้เวลาแต่ละกลุ่ม 25 นาที โดยสมาชิกที่เรียนเก่งหรือสมาชิกที่เข้าใจเนื้อหาจะช่วยอธิบายให้สมาชิกที่ยังไม่เข้าใจให้เข้าใจ ซึ่งอาจกระทำด้วยการอธิบาย การตั้งคำถามให้ตอบ การอธิบายคำถามในบัตรคำถาม ทั้งนี้เพื่อจุดประสงค์คือ ให้ทุกคนเข้าใจในบทเรียนได้อย่างดี จะทำให้ทุกคนได้คะแนนความก้าวหน้าจากการทำแบบทดสอบย่อยดี ซึ่งจะส่งผลให้คะแนนรวมของกลุ่มดีตามไปด้วย จะทำให้กลุ่มได้บรรลุถึงเป้าหมายโดยได้รับรางวัลจากครูตามที่ได้กำหนดเอาไว้

4. ครูทำหน้าที่ให้การสนับสนุนการทำงานกลุ่ม และการช่วยเหลือกันในกลุ่ม โดยดูแลอยู่อย่างใกล้ชิด แนะนำ อธิบายเมื่อนักเรียนมีปัญหาและไม่สามารถหาคำตอบได้ในกลุ่มของตนเอง และส่งเสริมให้แต่ละกลุ่มใช้กระบวนการเรียนแบบร่วมมือกันเรียนรู้ โดยการกระตุ้นให้ผู้เรียนเก่ง หรือเข้าใจเนื้อหา ช่วยอธิบายหรือทบทวนเนื้อหาให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มที่ยังไม่เข้าใจจนเข้าใจดีทุกคน

#### การวัดผล

ให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดจำนวน 10 ข้อ จากแบบฝึกหัดที่ครูกำหนดให้

#### การประเมินผล

##### 1. สังเกตจาก

- การร่วมกิจกรรมของนักเรียน
- ตอบคำถาม
- ความสนใจในการทำกิจกรรมกลุ่ม

2. ตรวจสอบผลงานกลุ่ม
3. ตรวจสอบแบบฝึกหัด

### สื่อการเรียนรู้การสอน

1. นุห์รี
2. สุรา
3. เอกสาร หนังสือ วารสารเกี่ยวกับนุห์รีสุรา
4. ชองกิจกรรม ซึ่งประกอบด้วย
  - 4.1 บัตรกิจกรรม
  - 4.2 บัตรเนื้อหา
  - 4.3 บัตรคำถาม
  - 4.4 บัตรเฉลย

### บัตรกิจกรรม

คำสั่ง ให้สมาชิกทุกคนภายในกลุ่มร่วมกันปฏิบัติตามกิจกรรม ต่อไปนี้

1. เลือกหัวหน้ากลุ่ม 1 คน และเลขานุการกลุ่ม 1 คน
2. หัวหน้ากลุ่มแจกบัตรเนื้อหาให้นักเรียนทุกคนอ่านและทำความเข้าใจ เพื่อทบทวนบทเรียน หากพบว่าสมาชิกคนใดที่อ่านเนื้อหาแล้วยังไม่เข้าใจ หรือมีบางคำที่อ่านไม่ออก ให้เพื่อนสมาชิกที่อ่านออก หรือเข้าใจเนื้อหาแล้ว ช่วยอธิบายจนเกิดความเข้าใจคือทุกคน
3. สมาชิกทุกคนช่วยกันทดลอง เรื่อง “ควันมรณะ” ดังต่อไปนี้
  - 3.1 สำนวญอุปกรณ์การทดลอง ซึ่งประกอบด้วย ตัวหุ่น ไม้จิก นุห์รี
  - 3.2 ปฏิบัติการทดลอง ดังนี้
    - 1) จุกนุห์รีที่ตัวหุ่น ใช้มือบีบตัวหุ่นสลับกันเป็นระยะลักษณะเหมือนคนสูบนุห์รี
    - 2) สังเกตนุห์รีว่ามีลักษณะแตกต่างไปจากเดิมหรือไม่ อย่างไร
    - 3) สังเกตสำลิวามีลักษณะแตกต่างไปจากเดิมหรือไม่ อย่างไร
- จากการสังเกตที่ได้ ให้เลขานุการบันทึกผลลงในตารางบันทึกผล
4. เมื่อทดลอง และบันทึกผลลงในตารางบันทึกผลแล้ว ให้หัวหน้ากลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นที่ละประเด็นปัญหา แล้วช่วยกันสรุปให้เป็นข้อสรุปของกลุ่ม ตามประเด็นปัญหาค้างนี้
  - 4.1 ถ้าได้มีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ อย่างไร

#### 4.2 ถ้าคำนี้เป็นปอด นักเรียนคิดว่าจะเกิดผลต่อปอดอย่างไร

#### 4.3 นักเรียนควรสรุปหรือไม่ เพราะเหตุใด

5. เมื่อแสดงความเห็นร่วมกันแล้ว ให้หัวหน้ากลุ่มกระตุ้นให้ทุกคนช่วยกันสรุปคำตอบที่ได้ให้เป็นข้อสรุปของกลุ่ม ถ้าพบว่าสมาชิกคนใดไม่สามารถสรุปได้ ก็ให้นักเรียนที่เรียนเก่งช่วยอธิบายให้ได้ใจความสมบูรณ์

6. เลขานุการจับบันทึกผลสรุปการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

7. คัดเลือกตัวแทนกลุ่มเพื่อเตรียมเสนอผลการทำงานกลุ่มหน้าชั้นเรียน

8. หัวหน้ากลุ่มแจกบัตรคำถามให้กับทุกคน แล้วให้ทุกคนตอบคำถามลงในบัตรคำถามให้สมบูรณ์ ในช่วงนี้สมาชิกคนใดที่ไม่สามารถตอบคำถามได้ หรือไม่เข้าใจคำถามในข้อใดสามารถถามเพื่อนสมาชิกที่เข้าใจดี เพื่อช่วยอธิบายให้เข้าใจได้

9. หลังจากตอบคำถามเสร็จหมดทุกคนแล้ว ให้ตรวจสอบคำตอบจากบัตรเฉลย ถ้ามีคำตอบที่ผิดให้แก้ไขให้ถูกต้อง และเพื่อนสมาชิกที่เข้าใจเนื้อหาจะต้องอธิบายเพิ่มเติมให้เข้าใจ พร้อมกับสรุปเหตุผลด้วยว่าเพราะเหตุใด เพื่อให้ทุกคนในกลุ่มได้เข้าใจเนื้อหานี้ดี และสามารถทำคะแนนได้ดีในแบบทดสอบย่อย เพื่อให้กลุ่มประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย ได้รับรางวัลตามที่ได้ตั้งเอาไว้

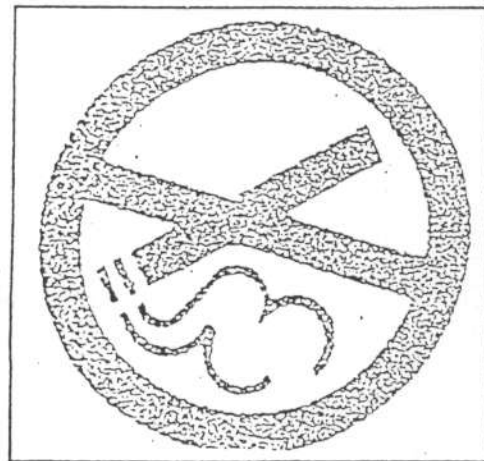
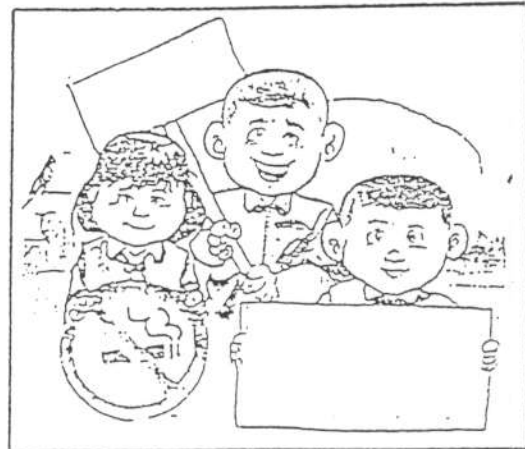
(คู่มือการทำ ตัวหุ่น เพื่อประกอบการทดลองเรื่อง ควันมรณะ ในภาคผนวก 7)

## บัตรเนื้อหา

### บุหรี

#### บุหรี

บุหรีมีสารชนิดหนึ่ง เรียกว่า นิโคติน เป็นสารที่ทำให้ผู้สูบ เกิดการติดบุหรี เมื่อเสพบุหรีสารนิโคตินจะไปจับที่รีม ฝักปากและที่ปอด บางส่วนจะดูดซึมเข้าไป ยังกระแสเลือด ทำให้หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง ผู้ที่สูบบุหรี่จัดมากเป็นเวลานานมักเป็นโรคปอด และหลอดลมอักเสบ โรคมะเร็งปอด ซึ่งอาจจะทำให้เสียชีวิตได้



นอกจากนี้ผลจากการเผาไหม้บุหรีขณะจุดสูบ จะทำให้ได้แก๊สของไอร้อน เกิดการควบแน่นได้เป็นสาร เหนียวสีน้ำตาลเรียกว่า ทาร์ ซึ่งเป็นสารที่ก่อให้เกิดมะเร็ง ส่วนแก๊สที่เกิดจากการเผาไหม้ที่มีอันตรายต่อสุขภาพ มีประมาณ 12 ชนิด เช่น ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ถ้าร่างกายได้รับเข้าไปเป็นจำนวนมากทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนน้อยลง เกิดอาการมึนงง หรือเป็นมากถึงขั้นหน้ามืดเป็นลม ไฮโดรเจนไซยาไนด์ เป็นแก๊สพิษ ที่สามารถทำตาเยื่อ บุผิวหลอดลมทำให้เกิดโรคหลอดลมอักเสบ ไอเรื้อรัง มีเสมหะประจำ ไนโตรเจนไดออกไซด์ เป็นสารพิษ ทำตาเยื่อบุส่วนปลาย และถุงลม กลายเป็นโรคถุงลมโป่งพอง เป็นต้น

## บัตรเนื้อหา

### สุรา

สุรา หมายถึง เครื่องดื่มทุกชนิดที่ดื่มแล้วทำให้มึนเมา มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบสำคัญ ปริมาณของแอลกอฮอล์ที่มีอยู่ในสุราแต่ละชนิดจะแตกต่างกัน เราอาจสังเกตได้จากจำนวนคิลกริของสุรานั้น ๆ ยิ่งคิลกริ แสดงว่าปริมาณแอลกอฮอล์ในสุรายิ่งสูง ขบวนการเกิดแอลกอฮอล์มาจากธรรมชาติ โดยที่พบว่าผลไม้สุกงอมที่เกิดการหมักด้วยยีสต์จะทำให้เกิดแอลกอฮอล์ได้ สุราที่เตรียมขึ้นมานี้จะมีการเรียกชื่อแตกต่างกันตามชนิดของผลไม้ และวิธีการทำ เช่น วิสกี้ เบียร์ บรั่นดี กระแช่ น้ำข้าว และอื่นๆ

แอลกอฮอล์เป็นสารที่ให้โทษต่อร่างกาย เมื่อแอลกอฮอล์ซึมเข้าไปในเส้นโลหิตก็จะถูกนำไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ผู้ที่ดื่มสุรานานๆ จะมีใบหน้าบวม ตาแดง ลมหายใจมีกลิ่นเหม็น หน้าซีด มือสั่น สุขภาพไม่แข็งแรง และอาจทำให้เป็นโรคตับแข็งได้ คนที่ดื่มเหล้ามักจะควบคุมตนเองไม่ได้ ทำให้เกิดอุบัติเหตุร้ายแรงได้





### บัตรคำถาม

ก. ให้นักเรียนเติมคำหรือข้อความลงในช่องว่างให้ได้ใจความสมบูรณ์

1) ส่วนประกอบที่สำคัญที่อยู่ในบุหรื

ได้แก่.....

2) ส่วนประกอบที่สำคัญที่อยู่ในสุรา

ได้แก่.....

ข. ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย / หน้าข้อความที่ถูกต้อง และเขียนเครื่องหมาย X หน้าข้อความที่เห็นว่าผิด

- ..... 1) ผู้ที่สูบบุหรี่มักจะเป็นวัณโรค
- ..... 2) สารที่ทำให้คนติดบุหรี่คือ ทาร์
- ..... 3) โรคตับแข็งมักเกิดกับผู้ดื่มสุรา
- ..... 4) เครื่องดื่มทุกชนิดที่มีแอลกอฮอล์ ถือว่าเป็นสุราทั้งหมด
- ..... 5) การดื่มสุราเพียงเล็กน้อย และชั่วคราวจึงคราวไม่มีผลเสียอย่างใดทั้งสิ้น
- ..... 6) บุคคลที่อยู่ใกล้ชิดกับผู้สูบบุหรี่ มีโอกาสได้รับสารพิษในบุหรี่เข้าไปด้วย
- ..... 7) นิโคติน เป็นของเหลวสีน้ำตาลที่เกิดจากการเผาไหม้ของบุหรื
- ..... 8) สิ่งมีชีวิตที่สามารถเปลี่ยนน้ำตาลให้กลายเป็นแอลกอฮอล์ได้ คือยีสต์

### บัตรเฉลย

ก. 1. ทาร์, นิโคติน, แก๊สต่างๆ ประมาณ 12 ชนิด เช่น ก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์, ไฮโดรเจนไซยาไนด์, ไนโตรเจนไดออกไซด์ เป็นต้น

ข. / 1.    X 2.    / 3.    / 4.    X 5.    / 6.    X 7.    / 8.



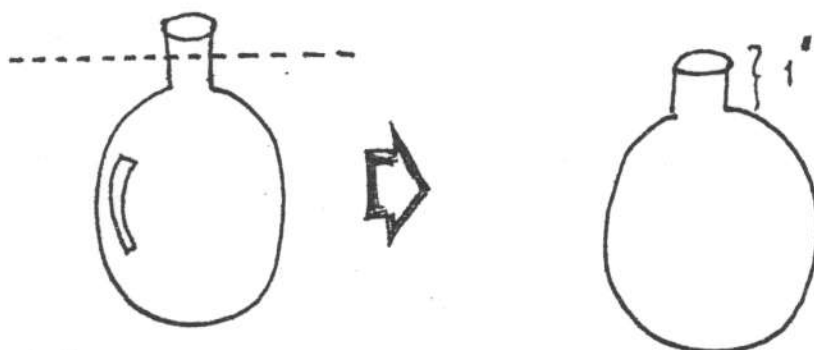
## ภาคผนวก 7

## การประดิษฐ์หุ่น การทดลองเรื่องคว้นมรณะ

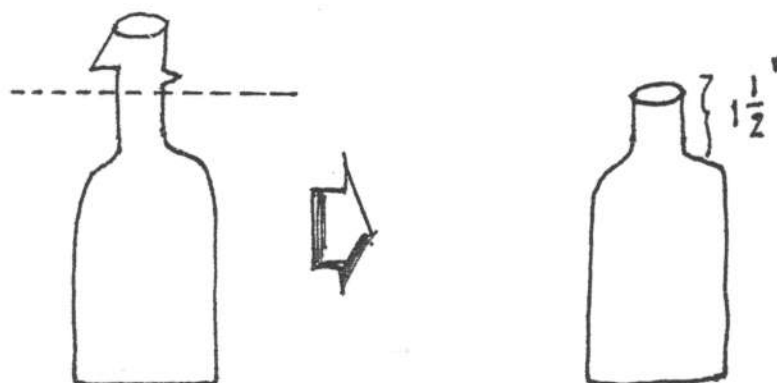
ประดิษฐ์หุ่นตามขั้นตอน ดังนี้

1. ใช้มีดตัดคอขวดพลาสติก ใบที่ 1 และใบที่ 2 ให้เหลือส่วนที่เป็นคอขวดที่ติดกับตัวขวด ประมาณ 1-1.5 นิ้ว

ขวดใบที่ 1



ขวดใบที่ 2



2. บรรจุสำลีลงในขวดใบที่ 2 ที่ตัดคอขวดออก
3. เอาขวดใบที่ 1 คว่ำลงสวมเข้ากับขวดใบที่ 2 ให้พอดีอย่าให้คับหรือหลวมมากเกินไป และเจาะรูปากเท่ากับบุหรี ดังภาพ



4. สอดบุหรี่เข้าไปในรูปากที่เจาะไว้พอดี ถ้าหลวมไปให้ใช้เศษผ้าหรือสำลีพันรอบ ๆ บุหรี่ เพื่อป้องกันไม่ให้ลมเข้า - ออก ตรงรูที่เจาะนี้ แล้วตกแต่งหน้าหุ่นให้สวยงาม



5. จุกบุหรี่แล้วใช้มือบีบตัวหุ่นให้ลมเข้า เพื่อให้หุ่นสูบบุหรี่



ที่มา : เอกสาร สน. หน่วยศึกษานิเทศก์ สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ

พ.ศ. 2539

### แบบฝึกหัด

ให้นักเรียนเติมคำหรือข้อความลงในช่องว่างให้ได้ใจความสมบูรณ์

1. สารที่อยู่ในบุหรี ที่ทำให้ผู้เสพบุหรีติดบุหรี

คือ.....

2. ผู้ที่สูบบุหรีจัดมาก

มักจะเป็นโรค.....

3. สารที่อยู่ในบุหรีที่ก่อให้เกิดมะเร็ง

คือ.....

4. สารที่เป็นของเหลวสีน้ำตาล ที่เกิดจากการเผาไหม้ขณะจุดบุหรีสูบ คือ.....

5. เราจัด เบียร์ ว่าเป็นสุรา

เพราะ.....

6. สุรา

หมายถึง.....

7. ผลต่อร่างกายของผู้ที่ดื่มสุรา ได้แก่

7.1.....

7.2.....

7.3.....

8. คนที่มักเป็นโรคถุงลมโป่งพอง มักพบในผู้ที่ติดสิ่งเสพติด คือ.....