****

**โครงงานห้องเรียนปลอดบุหรี่ แอลกอฮอล์และอบายมุข**

**โดยใช้กิจกรรมสร้างสรรค์ตามความสนใจของสมาชิกในห้องเรียน**

**ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ …….. /……..**

**ครูที่ปรึกษาโครงงาน**

 **1. ………………………………………………………**

 **2. ………………………………………………………**

 **3. ………………………………………………………**

**โรงเรียนพิชัย อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์**

**สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 39**

**สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน**

**กระทรวงศึกษาธิการ**

**บทคัดย่อ**

**ชื่อโครงงาน** ห้องเรียนปลอดบุหรี่ แอลกอฮอล์และอบายมุข โดยใช้กิจกรรมสร้างสรรค์

 ตามความสนใจของสมาชิกในห้องเรียน

**ระดับชั้น** มัธยมศึกษาปีที่......../.........

**ปีการศึกษา** 2560

**ครูที่ปรึกษา** 1. …………………………………………………………………………………..

 2. …………………………………………………………………………………..

 3. …………………………………………………………………………………..

 โครงงานห้องเรียนปลอดบุหรี่ แอลกอฮอล์และอบายมุข โดยใช้กิจกรรมสร้างสรรค์ตามความสนใจของสมาชิกในห้องเรียน มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกในห้องเรียนตระหนักถึงพิษภัยของบุหรี่ แอลกอฮอล์และอบายมุข และเพื่อส่งเสริมให้สมาชิกในห้องเรียนได้ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ตามความสนใจและห่างไกลยาเสพติด โดยมีการดำเนินงานคือ สมาชิกทุกคนในห้องเรียนศึกษาพิษภัยของบุหรี่ แอลกอฮอล์และอบายมุขจากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น หนังสือ อินเทอร์เน็ต วิทยุและโทรทัศน์ สื่อสังคมออนไลน์ เป็นต้น จากนั้นสมาชิกในห้องเรียนทุกคนสรุปและเผยแพร่ความรู้ที่ได้ศึกษามา และสำรวจกิจกรรมต่าง ๆ ตามความสนใจของสมาชิกในห้องเรียน แบ่งกลุ่มสมาชิกในห้องเรียนตามกิจกรรมที่สนใจ จัดตั้งชุมนุมตามกิจกรรมที่ตนเองสนใจ ผลการดำเนินโครงงาน คือ สมาชิกในห้องเรียนตระหนักถึงพิษภัยของบุหรี่ แอลกอฮอล์และอบายมุข สมาชิกในห้องเรียนได้ทำกิจกรรมตามที่ตนเองสนใจ ดังนี้............................................................................................ การทำกิจกรรมดังกล่าวเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และห่างไกลยาเสพติด

**กิตติกรรมประกาศ**

 โครงงานห้องเรียนปลอดบุหรี่ แอลกอฮอล์และอบายมุข โดยใช้กิจกรรมสร้างสรรค์ตามความสนใจของสมาชิกในห้องเรียน สามารถดำเนินงานไปอย่างมีระบบ ตามขั้นตอนที่วางไว้ จนทำให้การทำโครงงานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี เนื่องจากการให้คำปรึกษาแนะนำจากครูที่ปรึกษา ได้แก่ ……………………………………………………….. ซึ่งท่านให้ความรู้ทางด้านวิชาการ ตลอดจนการให้คำแนะนำในการทำโครงงาน การแก้ไขปัญหา และอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในการจัดทำโครงงาน จากคำแนะนำของครูที่ปรึกษา ทำให้มีแนวทางในการดำเนินงานและทำงานกันได้อย่างเป็นระบบ จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี จึงขอขอบพระคุณครู...................................................มาไว้ ณ ที่นี้ด้วย

**สารบัญ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | หน้า |
| **บทคัดย่อ**  | **ก** |
| **กิตติกรรมประกาศ**  | **ข** |
| **บทที่ 1** | **บทนำ**  | 1 |
|  | ที่มาและความสำคัญ  | 1 |
|  | วัตถุประสงค์  | 1 |
|  | ขอบเขตของการศึกษา  | 1 |
|  | ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ  | 1 |
| **บทที่ 2** | **เอกสารที่เกี่ยวข้อง**  | **1** |
|  | พิษภัยของบุหรี่ แอลกอฮอล์ และอบายมุข  | 1 |
|  | กิจกรรมสร้างสรรค์ตามความสนใจ  | 1 |
| **บทที่ 3** | **วิธีดำเนินการ**  | **1** |
|  | ขั้นตอนการดำเนินงาน  | 1 |
| **บทที่ 4** | **ผลการดำเนินการ**  | **1** |
| **บทที่ 5** | **สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ**  | **1** |
|  | สรุปผล  | 1 |
|  | อภิปรายผล  | 1 |
|  | ข้อเสนอแนะ  | 1 |
| **ภาคผนวก ก ประมวลภาพกิจกรรม**  | **1** |
| **บรรณานุกรม**  | **1** |

**บทที่ 1**

**บทนำ**

**ที่มาและความสำคัญ**

 บุหรี่และแอลกอฮอล์ คือ สิ่งเสพติดที่เป็นจุดเริ่มต้นของยาเสพติดร้ายแรงอื่น ๆ และเป็นชนวนชักนำให้เยาวชนก้าวสู่พฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ โดยงานวิจัยของ เอแบคโพลล์ ในปี 2548 พบความสัมพันธ์ของการสูบบุหรี่ของนักเรียนนักศึกษากับพฤติกรรมเสี่ยงหลากหลายลักษณะ ได้แก่ ใช้ยาเสพติดอื่นที่ไม่ใช่บุหรี่ มากกว่า เยาวชนปกติ 16 เท่า รวมทั้ง ดื่มเหล้ามากกว่า 3.5 เท่า เที่ยวกลางคืนมากกว่า 3.2 เท่า เคยมีเพศสัมพันธ์มากกว่า 3.7 เท่า เล่นการพนัน มากกว่า 3.3 เท่า

 ข้อค้นพบนี้ทำให้สังคมไทยหันมามองปัญหาการสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชนด้วยมุมมองใหม่ว่า การป้องกันเยาวชนไม่ให้สูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์ ไม่เพียงเป็นการปกป้องพวกเขาจากการตกเป็นทาสบุหรี่และแอลกอฮอล์ไปอีกยาวนาน รวมถึงหลีกเลี่ยงอันตรายจากโรคเรื้อรังที่สัมพันธ์กับการสูบบุหรี่และการดื่มแอลกอฮอล์เท่านั้น แต่ยิ่งลดจำนวนเยาวชนไม่ให้สูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์ได้มากเท่าใด ก็จะยิ่งลดจำนวนเยาวชนที่จะติดยาเสพติดได้มากเป็นเงาตามไปพร้อมกันด้วย

 จากเหตุผลดังกล่าวได้มีแนวคิดในการจัดทำโครงงานโรงเรียนปลอดบุหรี่ แอลกอฮอล์และอบายมุข โดยใช้กิจกรรมสร้างสรรค์ตามความสนใจของสมาชิกในห้องเรียน เพื่อสนับสนุนให้เกิดโรงเรียนปลอดบุหรี่ แอลกอฮอล์และอบายมุข เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ ความตระหนักต่อความสำคัญของการทำให้โรงเรียนปลอดบุหรี่ แอลกอฮอล์และอบายมุข รวมทั้งมีศักยภาพ และความกระตือรือร้นในการจัดกิจกรรมรณรงค์และสนับสนุนให้โรงเรียนเป็นเขตปลอดบุหรี่ แอลกอฮอล์ และให้นักเรียนใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยการทำกิจกรรมตามความสนใจของตนเอง ไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด กิจกรรมสำคัญคือ การศึกษาพิษภัยและโทษของบุหรี่ แอลกอฮอล์และอบายมุข การสรุปและเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับพิษภัยและโทษบุหรี่ แอลกอฮอล์และอบายมุข การทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามความสนใจของสมาชิกในห้องเรียน

**วัตถุประสงค์**

 1. เพื่อให้สมาชิกในห้องเรียนตระหนักถึงพิษภัยของบุหรี่ แอลกอฮอล์และอบายมุข

 2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกในห้องเรียนได้ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ตามความสนใจและห่างไกลยาเสพติด

**ขอบเขตของการศึกษา**

 **1. ขอบเขตด้านเนื้อหา**

 การศึกษาพิษภัยของบุหรี่ แอลกอฮอล์และอบายมุข

 **2. ขอบเขตด้านประชากร**

 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ........./.......... จำนวน ................. คน

**ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ**

 1. ได้รับความรู้เกี่ยวกับพิษภัยของบุหรี่ แอลกอฮอล์และอบายมุข

 2. ได้ทราบหลักการและรูปแบบการทำโครงงาน

 3. ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ด้วยการทำกิจกรรมตามที่ตนเองสนใจ

**บทที่ 2**

**เอกสารที่เกี่ยวข้อง**

 โครงงานโรงเรียนปลอดบุหรี่ แอลกอฮอล์และอบายมุข โดยใช้กิจกรรมสร้างสรรค์ตามความสนใจของสมาชิกในห้องเรียน จัดทำขึ้น เพื่อให้สมาชิกในห้องเรียนตระหนักถึงพิษภัยของบุหรี่ แอลกอฮอล์และอบายมุข และเพื่อส่งเสริมให้สมาชิกในห้องเรียนได้ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ตามความสนใจและห่างไกลยาเสพติด โดยคณะผู้จัดทำโครงงานได้ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องดังนี้

**พิษภัยของบุหรี่ แอลกอฮอล์และอบายมุข**

บุหรี่และแอลกอฮอล์ มีพิษภัยร้ายแรง ส่งผลเสียต่าง ๆ มากมาย เช่น ทำลายสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นจุดเริ่มต้นของการเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดที่เป็นภัยคุกคามต่อชีวิต สังคมและประเทศชาติ โดยองค์การอนามัยโลก (WHO) เผยข้อมูลว่า ในควันบุหรี่ เต็มไปด้วย นิโคติน (สารเสพติด), สารเคมี 7,000 ชนิด, สารพิษ มากกว่า 250 ชนิด และสารก่อมะเร็ง มากกว่า 70 ชนิด ยิ่งสูบบุหรี่นานเท่าไร ก็ยิ่งเสี่ยงต่อโรคภัยไข้เจ็บที่บั่นทอนชีวิตให้สั้นลง ไม่ต่างจากไฟของบุหรี่ที่ค่อยมอด ๆ ลงเมื่อสูบไปนาน ๆ

 การดื่มแอลกอฮอล์มีโทษของต่ออวัยวะภายในของร่างกาย ด้านสุขภาพ เป็นสาเหตุหลักในการเสียชีวิต มีผลเสียทั้งในระยะสั้นและระยะสะสม หากดื่มติดต่อกันเป็นระยะเวลายาวนาน จะส่งผลกับระบบความจำ ระบบประสาท ระบบเลือด ความดัน และที่ส่งผลโดยตรงต่ออวัยวะในร่างกายคือ “ตับ” พิษภัยจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ยังส่งผลต่อสมองที่รุนแรงขึ้นหากดื่มตั้งแต่อายุยังน้อย

**โทษของบุหรี่**

 บุหรี่ สิ่งเสพติดที่คนส่วนใหญ่ให้ความนิยมมากที่สุด เพราะหากยังคงสูบไปนาน ๆ ก็จะยิ่งติดหนักขึ้นจนไม่สามารถเลิกได้ ซึ่ง โทษของบุหรี่ ก็อาจเป็นเพียงข้ออ้างหนึ่งของคนที่ไม่อยากเลิกหรือไม่มีความพยายามเท่านั้น เนื่องจากในบุหรี่เต็มไปด้วยสารนิโคตินที่หากร่างกายได้รับไปนานๆ จะส่งผลให้เกิดโรคมะเร็งปอด โรคหัวใจและส่งผลเสียต่ออวัยวะอื่นๆ ตามมามากมายนอกจากนี้ ควันบุหรี่ยังมีประสิทธิภาพในการทำร้ายคนรอบข้างได้อย่างร้ายกาจ ซึ่งหากคุณคิดว่าไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ ลองมาดู โทษของบุหรี่ ที่มีทั้งต่อตัวคุณเองและคนรอบข้างกันก่อน เพราะโทษเหล่านี้อาจกระตุ้นให้คุณอยากสูบเลิกบุหรี่ได้สำเร็จมากขึ้นก็เป็นได้ โดยโทษของบุหรี่ ที่มีต่อตัวผู้สูบดังนี้

 **1. เสี่ยงตาบอดถาวร**  หลายคนอาจไม่เชื่อว่า โทษของบุหรี่ จะทำให้ตาบอดได้จริง แต่นั่นเป็นความจริง เพราะเมื่อเราสูบบุหรี่บ่อยๆ สารพิษในบุหรี่จะไปทำให้เกิดตาต้อกระจกได้ง่ายขึ้น โดยสังเกตได้จากดวงตาที่ดูขุ่นมัวขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งนั่นเป็นเพียงอาการเริ่มต้นเท่านั้น นอกจากนี้ สารพิษในบุหรี่ ยังเป็นตัวการทำให้หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงจอเรตินาเกิดการตีบตัน จนเป็นผลให้ตาบอดถาวรในที่สุด

 **2. เสี่ยงมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ** อาจดูเป็นโรคที่ไกลตัว แต่สำหรับผู้ที่สูบบุหรี่แล้ว โรคนี้นับว่าเป็นโรคที่มีความเสี่ยงมากทีเดียว เพราะร่างกายของเราจะมีกระบวนการดูดซึมสารพิษหรือสารแปลกปลอมเข้าสู่กระแสเลือด และขับถ่ายออกทางปัสสาวะ ซึ่งสารนิโคตินและสารเสพติดอื่นๆ ในบุหรี่นั้น มีคุณสมบัติเป็นสารก่อมะเร็ง เมื่อมีการดูดซึมและขับออกทางปัสสาวะบ่อยๆ จะทำให้กระเพาะปัสสาวะได้สัมผัสกับสารเหล่านี้ไปเต็มๆ เป็นผลให้เสี่ยงต่อมะเร็งกระเพาะปัสสาวะได้นั่นเอง นอกจากนี้ บางคนอาจมีอาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ เนื่องจากกล้ามเนื้อซึ่งทำหน้าที่คอยควบคุมกระเพาะปัสสาวะถูกทำลายจนอ่อนตัวลงไปแล้ว

 **3. เสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด** เป็นโรคที่มีความอันตรายเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะภาวะหลอดเลือดหัวใจตีบตันที่อาจนำไปสู่ภาวะหัวใจวายเฉียบพลันอย่างไม่ทันตั้งตัว และผู้ที่สูบบุหรี่บ่อยๆ ก็เสี่ยงต่อโรคเหล่านี้มากที่สุด เนื่องจากสารนิโคตินและสารเสพติดอื่นๆ ในบุหรี่จะทำให้หลอดเลือดหัวใจหดตัวและตีบลง ส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจได้ยากขึ้น และอาจไปเลี้ยงหัวใจไม่พอ จึงทำให้หัวใจวายอย่างเฉียบพลันได้ โดยเฉพาะในขณะออกกำลังกาย ผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจจึงมักจะถูกสั่งห้ามไม่ให้ออกกำลังกายหนักๆ นั่นเอง

 **4. เสี่ยงโรคระบบทางเดินอาหาร** ผู้ที่สูบบุหรี่บ่อยๆ จะเสี่ยงต่อโรคระบบทางเดินอาหารได้สูง ไม่ว่าจะเป็นโรคกระเพาะอาหาร โรคลำไส้อักเสบ โรคมะเร็งช่องปากและมะเร็งหลอดอาหาร รวมถึงการติดเชื้อ Helicobacter pylori เพราะสารเคมีในบุหรี่ จะไปทำให้กระเพาะอาหารมีการผลิตน้ำย่อยออกมามากขึ้น และมากเกินความจำเป็น จนทำให้กระเพาะอาหารเกิดแผลจากการกัดกร่อนของน้ำย่อย ส่งผลให้เป็นโรคกระเพาะและเสี่ยงโรคมะเร็งได้ นอกจากนี้ หากสูบบุหรี่บ่อยๆ และสูบในปริมาณมากต่อวันก็อาจทำให้กระเพาะอาหารทะลุได้

 **5. เสี่ยงหลอดเลือดสมองตีบ** หลอดเลือดสมองตีบ เป็นอีกโรคที่น่ากลัว เพราะอาจเสี่ยงต่อภาวะหลอดเลือดสมองแตกได้ ซึ่งก็จะทำให้เสี่ยงต่อการเป็นอัมพฤต อัมพาตและอาจเป็นโรคอัลไซเมอร์ได้อีกเช่นกัน ซึ่งจากการวิจัยพบว่าผู้ที่สูบบุหรี่บ่อยๆ และสูบเป็นประจำมักเสี่ยงต่อภาวะหลอดเลือดสมองตีบและแตกมากกว่าคนปกติสูงถึง 10 เท่า อีกทั้งยังอาจทำให้เซลล์สมองฝ่อและเสื่อมได้ง่ายกว่าปกติ

 **6. เสี่ยงถุงลมโป่งพอง** ถุงลมโป่งพอง เกิดจากการที่เนื้อปอดและถุงลมเล็กๆ ของเรานั้นค่อยๆ เสื่อมสภาพลง และเริ่มรวมตัวกันจนโป่งพองขึ้นมาในที่สุด ซึ่งส่วนใหญ่แล้วจะเป็นเพราะการสูบบุหรี่มากๆ โดยสารนิโคตินและสารเคมีอื่นๆ จะเข้าไปทำลายเซลล์เนื้อเยื่อของปอด และทำให้ถุงลมเล็กๆ ฉีกขาด ผู้ป่วยจะมีอาการหายใจลำบากและหายใจยากขึ้น บางคนอาจรู้สึกหายใจได้ไม่เต็มปอดจนต้องหายใจถี่และเร็วขึ้นกว่าปกติ ซึ่งก็สร้างความทรมานให้กับผู้ป่วยได้มากทีเดียว

 **7. เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ** ไม่ต้องแปลกใจว่าทำไมอวัยวะเพศของคุณถึงมักจะไม่ค่อยแข็งตัว หรือบางคนอยากมีลูก แต่ไม่ว่าจะทำอย่างไร ภรรยาก็ไม่ตั้งครรภ์สักที นั่นอาจเป็นเพราะการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ เนื่องจากการสูบบุหรี่บ่อยนั่นเอง ทั้งนี้ก็เพราะสารเคมีในบุหรี่จะทำให้เส้นเลือดเกิดการอุดตัน ส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงประสาทที่ควบคุมการแข็งตัวของอวัยวะเพศชายได้น้อยลง และยังทำให้จำนวนอสุจิลดน้อยลงตาม ซึ่งเมื่อขาดตัวอสุจิที่แข็งแรงไปโอกาสที่คุณจะเป็นหมันก็ย่อมเพิ่มสูงขึ้น

 **8. เสี่ยงแท้งลูก** สำหรับผู้หญิงที่สูบบุหรี่ โดยทั่วไปนอกจากจะทำให้เสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้สูงกว่าผู้ชายแล้ว หากยังคงสูบในช่วงตั้งครรภ์ก็ยิ่งทำให้เสี่ยงต่อการแท้งลูกได้อีกด้วย เนื่องจากสารเคมีในบุหรี่จะทำให้รกเกาะต่ำ เสี่ยงต่อการเกิดโรคแทรกซ้อน และอาจเกิดภาวะครรภ์เป็นพิษตามมาได้ ดังนั้นหากรู้ตัวว่ากำลังตั้งครรภ์ ควรเลิกสูบบุหรี่โดยด่วน และต้องอยู่ให้ห่างไกลจากควันบุหรี่ด้วยเช่นกัน

 **9. ส่งผลกระทบอื่นๆ ต่อทางร่างกาย** นอกจากโทษของบุหรี่ที่กล่าวมาแล้ว ผู้สูบบุหรี่อาจมีความผิดปกติทางร่างกายเกิดขึ้น ทั้งความผิดปกติที่ไม่อันตรายและที่เป็นอันตราย แต่ก็สร้างความวิตกได้เป็นอย่างมาก ซึ่งสิ่งผิดปกติเหล่านั้น ได้แก่ ฟันผุ ฟันดำ มีกลิ่นปาก กลิ่นตัวเหม็นมาก แก่เร็ว ผมหงอก และอาจมีอาการเหนื่อยง่าย หอบบ่อยๆ เล็บเหลืองหรือมีอาการเบื่ออาหารร่วมด้วย

 นอกจากบุหรี่จะมีโทษต่อตัวเองที่สูบแล้ว ยังมีโทษของบุหรี่ต่อคนรอบข้างด้วย ดังนี้

 **1. เสี่ยงโรคหอบหืด** เนื่องจากควันบุหรี่ มีผลต่อระบบทางเดินหายใจของผู้สูดควันเข้าไปโดยตรง จึงอาจทำให้เกิดอาการภูมิแพ้ และเสี่ยงต่อโรคหอบหืดได้ นอกจากนี้ ในคนที่เป็นโรคหอบหืดหรือโรคภูมิแพ้อยู่แล้ว ก็อาจมีอาการกำเริบจากการสูดควันบุหรี่ได้ง่ายเช่นกัน

 **2. ทำลายสุขภาพทารกในครรภ์** ในหญิงตั้งครรภ์ หากได้รับควันบุหรี่ในปริมาณมากหรือเป็นประจำทุกวันจะทำให้เสี่ยงอันตรายต่อทารกในครรภ์ได้ ไม่ว่าจะเป็นภาวะเด็กไม่สมบูรณ์ เด็กพิการตั้งแต่กำเนิด ภาวะแท้ง หรือการเสียชีวิตระหว่างคลอด ดังนั้นผู้หญิงที่กำลังตั้งครรภ์ จึงไม่ควรอยู่ในที่ที่มีควันบุหรี่ และตัวผู้สูบบุหรี่เองก็ควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ใกล้ๆ กับหญิงตั้งครรภ์ด้วย

 **3. เสี่ยงเป็นโรคมะเร็งปอดได้ถึง 2 เท่า** ผู้สูบบุหรี่ที่มีความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งปอดอยู่แล้ว แต่ผู้ที่ได้รับควันบุหรี่กลับเสี่ยงต่อมะเร็งปอดมากกว่าถึง 2 เท่าเลยทีเดียว ทั้งนี้ก็เพราะตัวผู้สูบจะได้รับควันบุหรี่เพียงส่วนหนึ่งของควันที่พ่นออกมาเท่านั้น แต่ผู้ที่อยู่รอบข้างกลับได้รับควันบุหรี่ไปเต็มๆ ดังนั้น หากคุณไม่อยากทำร้ายคนที่คุณรัก ก็ควรงดสูบบุหรี่หรือหลีกเลี่ยงการสูบในบริเวณที่มีคนอื่นๆ อยู่ใกล้จะดีกว่า

 **4. ทำให้เด็กมีพัฒนาการทางสมองช้ากว่าปกติ** สำหรับใครที่มีลูก ไม่ควรสูบบุหรี่ใกล้ๆ ลูกน้อยของคุณ เพราะควันบุหรี่จะทำให้เด็กมีพัมนาการที่ช้าลงจากปกติถึง 2 เท่า ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาการทางด้านร่างกายหรือการพัฒนาการทางด้านสมองก็ตาม นอกจากนี้ ยังเสี่ยงต่อการพิการทางด้านสมองของเด็กๆ อีกด้วย

 บุหรี่เป็นสิ่งเสพติดที่ไม่ผิดกฎหมาย แต่บุหรี่ส่งผลเสียต่อสุขภาพของคนเราได้เป็นอย่างมาก ดังนั้น จึงควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ โดยเฉพาะผู้หญิง เพราะโดยส่วนใหญ่แล้วผู้หญิงจะมีอัตราการเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ได้มากกว่าผู้ชายนั่นเอง ซึ่งเมื่อได้รู้ถึงโทษของการสูบบุหรี่ทั้งต่อตนเองและคนรอบข้างกันแล้ว จากนี้ใครไม่อยากให้สิ่งเลวร้ายเหล่านี้เกิดขึ้นกับตัวคุณและคนที่คุณรัก ก็ควรงดสูบบุหรี่โดยด่วน หากกลัวว่าจะทำไม่ได้ แนะนำให้เริ่มแบบค่อยเป็นค่อยไป ค่อยๆ ลดปริมาณการสูบต่อวันทีละนิดลง แล้วคุณจะสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ในวันหนึ่งแน่นอน

 ในการประชุมนานาชาติ เรื่อง การสูบบุหรี่กับสุขภาพ ครั้งที่หก เมื่อเร็ว ๆ นี้ที่กรุงโตเกียว นายฮาล์ฟดาน มาห์เลอร์ ผู้อำนวยการองค์การอนามัยโลก ได้ตั้งข้อสังเกตว่าในขณะที่ประเทศพัฒนาแล้วมีจำนวนผู้สูบบุหรี่ลดลง บริษัทผู้ผลิตบุหรี่ในสหรัฐอเมริกาได้พยายามขยายตลาด โดยโฆษณาชักชวนให้มีผู้สูบบุหรี่มากขึ้นในประเทศต่าง ๆ ในเอเชีย และประเทศในโลกที่สามอื่น ๆ ทั้งนี้มุ่งเน้นหนักและเจาะจงจะหาตลาดใหม่ในกลุ่มหนุ่มสาวและผู้หญิง

 สถิติของสหรัฐอเมริกาบ่งชัดว่า การออกกฎหมายจำกัดที่ทางสำหรับสูบบุหรี่ จากจำนวนผู้ใหญ่ (ไม่นับวัยรุ่น) ร้อยละ 40 สูบบุหรี่เมื่อ 25 ปีก่อน เหลือเพียงร้อยละ 27 เมื่อปี พ.ศ. 2529 ผลที่กระทบกระเทือนถึงผู้บริโภคไทยก็คือ ผู้ผลิตบุหรี่ต้องหาตลาดใหม่ เมืองไทยเป็นตลาดที่เปิดประตูกว้างต้อนรับ มีเพียงกำแพงภาษีเตี้ย ๆ กั้น ทั้งยังมีกฎหมายจำกัดที่ทางสำหรับสูบบุหรี่น้อยมาก เหลือเป็นหน้าที่ของผู้บริโภคแต่ละคนที่จะต้องพิจารณาตัดสินใจเองว่า จะทำอย่างไร เมื่อรู้แล้วว่าตลาดไทยเป็นเป้าของการขยายตลาดบุหรี่ จะสมยอมหรือจะแข็งข้อต่อต้านกันอย่างไร

**การรณรงค์ต่อต้านการสูบบุหรี่**

 การเน้นให้เห็นโทษของบุหรี่แก่สุขภาพมีมานานแล้ว แต่มักจะไม่ค่อยได้ผลนัก เพราะเป็นการชักชวนกันให้เลิกบุหรี่โดยสมัครใจ ถึงภาษีบุหรี่จะแพงขึ้นเพียงใดคนที่ติดบุหรี่ก็มักจะหาทางเจียดเงินซื้อบุหรี่มาสูบได้ แม้ไม่มีการโฆษณาทางสื่อมวลชน เพื่อน ๆ กันเองนั่นแหละกลับชักชวนให้สูบบุหรี่ โดยเฉพาะวัยรุ่น

 ในบางรัฐในสหรัฐอเมริกา ห้ามสูบบุหรี่ในรถเมล์ รถไฟ และรถใต้ดินซึ่งส่วนใหญ่เป็นบริการของรัฐ เมืองนิวยอร์คเพิ่งออกกฎหมายใหม่ ห้ามสูบบุหรี่ในแท็กซี่ แม้ไม่มีผู้โดยสาร คนขับก็สูบบุหรี่ไม่ได้ เพราะผู้โดยสารคนต่อไปถึงจะไม่ได้สูดควันบุหรี่ก็ยังได้กลิ่น ทำให้คนขับแท็กซี่บ่นกันอึงอื้อ

 ส่วนในเครื่องบิน ต่อไปนี้ไม่เพียงแต่จะห้ามสูบบุหรี่ตอนเครื่องบินขึ้นและลงเท่านั้น ในสหรัฐอเมริกา ห้ามสูบบุหรี่ในเที่ยวบินที่สั้นกว่าสองชั่วโมง บริษัทการบินบางบริษัทห้ามสูบบุหรี่ในเครื่องบินทุกเที่ยว รวมทั้งเที่ยวบินที่ข้ามทวีปซึ่งใช้เวลาถึง 4-5 ชั่วโมง คนที่ติดบุหรี่ และอดคราวละหลายชั่วโมงไม่ได้ เห็นว่าต้องเลิกเดินทางโดยเครื่องบิน

 สาเหตุที่ประชากรในประเทศที่พัฒนาแล้ว สูบบุหรี่น้อยลงนั้น เป็นผลของการออกกฎหมายของรัฐบาล และออกเทศบัญญัติของเมืองต่าง ๆ จำกัดที่ทางสำหรับสูบบุหรี่ รวมไปถึงการแสดงโทษของบุหรี่ เพื่อปกป้องผู้ที่ไม่ประสงค์จะสูบบุหรี่ให้พ้นภัยจากควันบุหรี่ ทำให้เกิดความไม่สะดวกนานาประการจนผู้ที่สูบบุหรี่ต้องยอมจำใจเลิกไปเอง

**ที่มาของข้อมูล** จากเว็บไซต์ https://www.honestdocs.co/cigarette-effects

**โทษของการดื่มแอลกอฮอล์**

 โทษของการดื่มสุรา ต่ออวัยวะภายในของร่างกาย ด้านสุขภาพ เป็นสาเหตุหลักในการเสียชีวิต ทั้งผลเสียทั้งในระยะสั้นและระยะสะสม หากดื่มสุราติดต่อกันเป็นระยะเวลายาวนาน (ติดเหล้า) จะส่งผลอย่างแน่นอนกับระบบความจำ ระบบประสาท ระบบเลือด ความดัน และที่ส่งผลโดยตรงต่ออวัยวะในร่างกายคือ "ตับ" พิษภัยจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ยังส่งผลต่อสมองที่รุนแรงขึ้นหากดื่มตั้งแต่อายุยังน้อย

 **1. โทษต่อสมองและระบบประสาท** จะทำให้เกิดมีหลายประสาทอักเสบ มีอาการชาตามปลายมือ, ปลายเท้า เป็นอาการของเหน็บชา, อาการทรงตัวเสียไปเมื่อเริ่มดื่มสุราใหม่ ๆ จะทำให้ระบบควบคุมการทำงาน จะทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า, สดชื่น มีการเปลี่ยนแปลทางบุคลิก เมื่อดื่มสุรามากขึ้นจะเกิดอาการมึนเมาง่วงนอนหลับ หมดสติการที่ดื่มสุราเรื้อรังจะมีการเปลี่ยนแปลงในสมองทำให้ความจำเสื่อม, ความคิดเลอะเลือน เมื่อเป็นระยะนานขึ้นจะทำให้สมองเสื่อมทำให้การทรงตัวเสีย จะมีลักษณะเดินไม่ตรงทาง เมื่อเอ็กซเรย์สมองจะพบว่าขนาดของสมองเล็กลง จะมีการเปลี่ยนแปลงทางบุคลิกภาพ ไม่สนใจต่อสิ่งแวดล้อมบางครั้งจะเศร้าซึม หรือบางครั้งจะมีประสาทหลอน ระแวงว่าจะมีคนมาทำอันตราย

 **2. ผลต่อระบบทางเดินอาหารและตับ**  พิษของสุราจะทำให้เยื่อบุกระเพาะอาหารถูกทำลาย ซึ่งกรดในกระเพาะก็จะเพิ่มมากขึ้นทำให้เกิดโรคกระเพาะอาหารอักเสบ เป็นแผลในกระเพาะ จะทำให้เกิดมีอาการปวดท้องหรืออาเจียนเป็นเลือดได้ มีผลต่อตับอ่อน เมื่อดื่มสุรามากๆ แอลกอฮอล์จะไปกระตุ้นตับอ่อนทำให้หลั่งน้ำย่อยออกมามาก ทำให้เกิดมีตับอ่อนอักเสบมีอาการปวดท้องอย่างรุนแรง ไข้สูง ในบางครั้งอาจมีอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ และมีผลต่อตับ เพราะตับเป็นอวัยวะที่สำคัญในการทำลายแอลกอฮอล์ เมื่อแอลกอฮอล์เข้าสู่ร่างกายแล้ว จะถูกดูดซึมเข้าลำไส้ แล้วส่งตรงไปยังตับเพื่อลาย เมื่อมีปริมาณน้อยร่างกายก็ทนทานได้เมื่อมีปริมารมากขึ้นตับก็จะบวม มีไขมันไปแทรกตามเซลล์ของตับ เมื่อมีอาการนานเข้าจะทำให้เกิดโรคตับแข็ง ซึ่งจะมีอาการอาเจียนเป็นเลือด และอาจจะเปลี่ยนแปลงเป็นมะเร็งของตับได้ ดังนั้นโทษของการดื่มสุราอย่างเห็นได้ชัดในคนส่วนใหญ่คือการเป็นโรคตับแข็งนั่นเอง

 **3. ระบบหัวใจและหลอดเลือด** เมื่อดื่มสุรามาก ๆ จะทำให้การเต้นและการบีบตัวของหัวใจไม่ปกติ หัวใจเต้นเร็วขึ้นและขณะเดียวกันถ้าดื่มสุรามากจะขาดวิตามินบีหนึ่ง ก็จะทำให้กล้ามเนื้อของหัวใจทำงานไม่ดี ปัจจัยเหล่านี้จะทำให้เกิดหัวใจโต ทำงานไม่ได้ตามปกติ จะมีอาการเต้นไม่ปกติได้

ระบบหลอดเลือด แอลกอฮอล์จะทำให้เส้นเลือดขยายตัวและทำให้ไขมันในเลือดสูงทำให้เส้นเลือดแข็งตัวง่าย ซึ่งจะทำให้เส้นเลือดในสมองแตกได้ง่าย

 **4. โทษของสุราต่อระบบเม็ดเลือด** แอลกอฮอล์จะทำให้การทำงานของเม็ดเลือดแดงเสีย จะทำให้มีอาการของเลือดจาง ขาดสารพวกโฟลิก เม็ดเลือดขาวก็จะมีการผลิตน้อยลง ความต้านทานลดต่ำลง การหยุดเลือดในร่างกายไม่ดีเนื่องจากเกร็ดเลือดทำหน้าที่ไม่ดีทำให้มีอาการตกเลือดได้ง่าย

 **5. อัตราการเกิดมะเร็งในอวัยวะต่าง ๆ** การเกิดมะเร็งในอวัยวะต่างๆ เป็นสาเหตุการตายอันดับที่สองของกลุ่มคนที่ติดสุราเรื้อรัง และมีโอกาสเกิดมะเร็งสูงถึง 10 เท่า เมื่อเทียบกับคนปกติ อวัยวะที่พบมะเร็งได้บ่อยคือหลอดอาหาร กระเพาะ ตับ และตับอ่อน

 **6. ระบบขับถ่ายและอวัยวะสืบพันธุ์** แน่นอนว่าเมื่อดื่มแอลกอฮอล์น้อยๆ จะมีความต้องการทางเพศสูง แต่เมื่อดื่มเรื้อรังความต้องการทางเพศจะลดลง และอาจจะส่งผลทำให้ลูกอัณฑะเล็กลงได้ ส่วนในผู้หญิงตั้งครรภ์ถ้าดื่มสุรา จะทำให้เกิดการแท้งหรือคลอดบุตรเร็ว และบุตรมีโอกาสเกิดมาเป็นเด็กที่มีความผิดปกติได้สูง

 โทษของการดื่มสุรามีต่อสังคมที่เป็นปัญหาในทุกวันนี้คงหนีไม่พ้น การเมาแล้วขับ ที่เรามักพบเจอบ่อยๆในช่วงเทศกาลหยุดยาว ซึ่งสาเหตุการเสียชีวิตจากการเมาแล้วขับ ทั้งตัวเราและคนรอบข้างนั้นถือครองอันดับ 1 ในการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุบนท้องถนนมายาวนานเป็นเวลาหลายปี ซึ่งนอกจากโทษของการดื่มแอลกอฮอล์จะมีผลเสียตัวเองแล้วยังส่งผลต่อสังคมด้วย ดังนี้

 **1. อุบัติเหตุจากการเมาแล้วขับ** เนื่องจากผู้ที่ดื่มสุราหรือเหล้า มักมีความมั่นใจว่าไม่เมา มั่นใจว่ามีสติขับรถได้จริงๆ แต่ในความเป็นจริงนั้น โทษของสุราที่ดื่มเข้าไปจะไปกดประสาทส่วนกลาง ทำให้การรับรู้เรื่องราวต่างๆช้าลง และส่งกระทบผลต่อระบบการตัดสินใจ จึงยังไม่สามารถควบคุมตนเองได้เต็มร้อย จึงทำให้เกิดอุบัติเหตุจากการขับขี่ได้สูงมาก

 **2. การทะเลาะวิวาท** สุรามีผลกระทบต่อสมองส่วนหน้า เป็นส่วนควบคุมสติ และการตัดสินใจ ดังนั้นคนที่เมาสุราจึงมักจะหาเรื่องทะเลาวิวาทกับผู้อื่นเป็นประจำ ส่งผลให้เกิดความสูญเสียต่อคนรอบข้างด้วยเช่นกัน

 **3. ฆาตกรรม** มีผลการศึกษาคดีฆาตกรรมจากการผ่าพิสูจน์ศพ โดยพบว่ามากกว่า 60% ของผู้ที่เสียชีวิต/ก่อนเหตุจากคดีฆาตกรรม ตรวจพบว่าในร่างกายมีเหล้าผสมด้วยอยู่เสมอ เพราะการดื่มเหล้าจะช่วยให้ศูนย์ควบคุมจิตใจทำงานได้แย่ลง ส่งผลให้ทำในสิ่งที่กล้าได้มากขึ้น

 **4. การฆ่าตัวตาย** ผลการวิจัยพบว่าในจำนวนคนกว่า 50% ของผู้ที่เคยฆ่าตัวตายนั้น จะต้องดื่มสุราเพื่อเรียกความกล้าก่อนเสมอ เนื่องจากเมื่อสุราออกฤทธิ์ไปยังสมองส่วนกลางแล้ว จะทำให้ผู้ดื่มรู้สึกคลายทุกข์ และมีความกล้าเพิ่มขึ้น

**ที่มาของข้อมูล** จากเว็บไซต์ https://www.honestdocs.co/alcohol-effects

**บทที่ 3**

**วิธีดำเนินการ**

 โครงงานโรงเรียนปลอดบุหรี่ แอลกอฮอล์และอบายมุข โดยใช้กิจกรรมสร้างสรรค์ตามความสนใจของสมาชิกในห้องเรียน จัดทำขึ้น เพื่อให้สมาชิกในห้องเรียนตระหนักถึงพิษภัยของบุหรี่ แอลกอฮอล์และอบายมุข และเพื่อส่งเสริมให้สมาชิกในห้องเรียนได้ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ตามความสนใจและห่างไกลยาเสพติด โดยมีวิธีการดำเนินการดังนี้

**ขั้นตอนการดำเนินงาน**

 1. ประชุมชี้แจงและแบ่งงานให้สมาชิกทุกคนในห้องเรียนรับผิดชอบ

 2. สมาชิกทุกคนในห้องเรียนช่วยกันค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับโทษของบุหรี่ แอลกอฮอล์และอบายมุข

 3. นำข้อมูลที่สมาชิกในห้องเรียนแต่ละคนค้นหามาสรุปและจัดทำเป็นสื่อเพื่อนำไปเผยแพร่

 4. นำสื่อที่จัดทำไปเผยแพร่ต่อสาธารณชน

 5. สำรวจกิจกรรมที่สมาชิกทุกคนในห้องเรียนสนใจ

 6. แบ่งกลุ่มสมาชิกในห้องเรียนตามกิจกรรมที่ตนเองสนใจ

 7. จัดตั้งชุมนุมตามกิจกรรมที่ตนเองสนใจ

 8. สมาชิกในชุมนุมช่วยกันวางแผนทำกิจกรรมต่าง ๆ

 9. สมาชิกในชุมนุมปฏิบัติกิจกรรมตามที่วางแผนไว้

 10. สมาชิกในชุมนุมช่วยกันสรุปผลการทำกิจกรรมในชุมนุมของตนเอง

**บทที่ 4**

**ผลการดำเนินการ**

 โครงงานโรงเรียนปลอดบุหรี่ แอลกอฮอล์และอบายมุข โดยใช้กิจกรรมสร้างสรรค์ตามความสนใจของสมาชิกในห้องเรียน จัดทำขึ้น เพื่อให้สมาชิกในห้องเรียนตระหนักถึงพิษภัยของบุหรี่ แอลกอฮอล์และอบายมุข และเพื่อส่งเสริมให้สมาชิกในห้องเรียนได้ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ตามความสนใจและห่างไกลยาเสพติด โดยมีผลการดำเนินการ ดังนี้

**บทที่ 5**

**สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ**

 โครงงานโรงเรียนปลอดบุหรี่ แอลกอฮอล์และอบายมุข โดยใช้กิจกรรมสร้างสรรค์ตามความสนใจของสมาชิกในห้องเรียน จัดทำขึ้น เพื่อให้สมาชิกในห้องเรียนตระหนักถึงพิษภัยของบุหรี่ แอลกอฮอล์และอบายมุข และเพื่อส่งเสริมให้สมาชิกในห้องเรียนได้ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ตามความสนใจและห่างไกลยาเสพติด โดยสรุปผลการดำเนินการ อภิปรายผล และข้อเสนอแนะดังนี้

**สรุปผล**

จากการดำเนินโครงงานสรุปผลได้ว่า

 1. สมาชิกในห้องเรียนตระหนักถึงพิษภัยของบุหรี่ แอลกอฮอล์และอบายมุข

 2. สมาชิกในห้องเรียนได้ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ตามความสนใจและห่างไกลยาเสพติด.......................................

**อภิปรายผล**

 จากการดำเนินงานโครงงาน ทำให้ทราบว่า.......................................

**ข้อเสนอแนะ**

 จากการดำเนินงานโครงงาน ในครั้งต่อไปควรจะ.................................................

 1. โรงเรียนควรจัดอบรมให้ความรู้เรื่องโทษของบุหรี่ แอลกอฮอล์และอบายมุขแก่นักเรียนทุกคนในโรงเรียน หรือมีการบูรณาการกับการเรียนการสอนและกิจกรรมนอกหลักสูตร

 2. โรงเรียนควรประสานงานกับบุคลากรและหน่วยงานในชุมชน เพื่อบูรณาการความรู้เรื่องบุหรี่กับสุขภาพในกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน

 3. โรงเรียนควรมีการติดตามประเมินผลการบูรณาการความรู้เรื่องบุหรี่กับสุขภาพในการเรียนการสอนและกิจกรรมนอกหลักสูตรอย่างต่อเนื่อง

**ภาคผนวก ก**

**ประมวลภาพกิจกรรม**

**บรรณานุกรม**

ศ.นพ.ประกิต วาทีสาธกกิจ. บทความเรื่อง **“แก้ปัญหายาเสพติด ต้องป้องกันเยาวชนไม่ให้ติดบุหรี่”.** 2548

 อ้างอิงใน ชุดข้อมูลเผยแพร่ “โรงเรียนปลอดบุหรี่” จัดพิมพ์โดย สำนักงานกองทุนสนับสนุน

 การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และ มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

เอแบคโพลล์. **ผลสำรวจการสูบบุหรี่ของนักเรียนนักศึกษาและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง : กรณีศึกษานักเรียนนักศึกษา**

 **ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นถึงระดับปริญญาตรี** จาก 25 จังหวัด. 2548.