

หนังสืออ่านเพิ่มเติม ชุด “เรียนรู้...คู่ความปลอดภัย”

เรื่อง สารเสพติดให้โทษ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

นายปัญญา เย็นจิต

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ชำนาญการ

โรงเรียนบ้านเจริญสุข

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสระแก้วเขต2

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ



คำชี้แจง

ชุดหนังสืออ่านเพิ่มเติม กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จัดทำขึ้นหลังจากที่ได้วิเคราะห์สภาพปัญหาการเรียน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ในหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ความปลอดภัยในชีวิต เรื่อง สารเสพติดให้โทษ สภาพปัญหาที่พบหลังจากการจัดการเรียนการสอนแล้วคือ ผู้เรียนขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่อง สารเสพติดให้โทษอย่างถูกต้อง ดังนั้น เพื่อที่จะเป็นการพัฒนาผู้เรียนให้สามารถบรรลุจุดประสงค์การเรียนรู้ในหน่วยการเรียนรู้ จึงได้จัดทำหนังสืออ่านเพิ่มเติมขึ้น ซึ่งมีวัตถุประสงค์ในการจัดทำ ดังนี้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อใช้เป็นสื่อประกอบการเรียนการสอน
2. เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการฝึกทักษะการอ่าน และการเขียนในการจัดการเรียนรู้
3. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับความปลอดภัยในชีวิตได้อย่างถูกต้อง
4. เพื่อฝึกให้ผู้เรียนมีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง ไม่ดูคำตอบเฉลยก่อนตอบคำถาม
5. เพื่อฝึกให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเอง



คำแนะนำสำหรับครู

หนังสือเรียนอ่านเพิ่มเติมชุดนี้ ใช้ประกอบกิจกรรมการสอนซ่อมเสริม เรื่อง สารเสพติดให้โทษ โดยมีขั้นตอนการจัดกิจกรรม ดังนี้

1. แจกหนังสืออ่านเพิ่มเติม เล่ม 5 ให้นักเรียนทุกคน
2. ครูอธิบายวิธีการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในหนังสืออ่านเพิ่มเติม ให้นักเรียนฟังจนเข้าใจก่อนลงมือปฏิบัติกิจกรรม
3. เวลาที่ใช้ในการทำแบบฝึกทักษะ 30 นาที
4. ครูสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนและบันทึกผลลงในแบบสังเกตพฤติกรรม
5. ครูตรวจคะแนนและบันทึกผลลงในแบบเก็บคะแนนการทำกิจกรรม
6. บอกคะแนนให้นักเรียนทราบ และชมเชยผู้เรียน



คำแนะนำสำหรับนักเรียน

1. ให้นักเรียนศึกษาด้วยตนเอง ในหนังสืออ่านเพิ่มเติมนี้ นักเรียนจะต้องซื่อสัตย์ต่อตนเอง ไม่เปิดดูเฉลยคำตอบล่วงหน้าก่อนตอบคำถาม
2. ศึกษาความรู้เกี่ยวกับเรื่อง สารเสพติดให้โทษ เพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจก่อนปฏิบัติตามคำสั่งแต่ละกิจกรรม
3. เมื่อทำกิจกรรมจนครบถ้วนแล้วจะต้องทำแบบทดสอบหลังเรียน และนำแบบทดสอบส่งครูตรวจ



แบบทดสอบก่อนเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✕ ทับข้อที่ถูกต้องที่สุด

- ข้อใดเป็นการหลีกเลี่ยงตนเองจากสิ่งเสพติดให้โทษ
 - ไม่คบหาสมาคมกับผู้ที่ติดสิ่งเสพติด
 - ต้องศึกษาอาการของผู้ติดสิ่งเสพติด
 - ศึกษาให้รู้ถึงโทษของสิ่งเสพติดทุกชนิด
 - สำรวจว่าท้องถิ่นของตนมีสิ่งเสพติดอะไรบ้าง
- คนที่ติดสิ่งเสพติด เมื่อไม่ได้เสพจะมีอาการอย่างไร
 - ร้องไห้
 - คลื่นไส้ อาเจียนและหนาวบ่อยๆ
 - เป็นลมหน้ามืด
 - ปวดศีรษะ
- มอร์ฟีนและเฮโรอีนเป็นสิ่งเสพติดที่ออกฤทธิ์ต่อประสาทอย่างไร
 - กดประสาท
 - หลอนประสาท
 - กระตุ้นประสาท
 - ออกฤทธิ์ผสมกัน
- จากการวิเคราะห์พบว่าสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นติดสิ่งเสพติดมากที่สุดคือข้อใด
 - ถูกหลอก
 - อยากลอง
 - ผิดหวัง



- ง. เจ็บป่วย
5. ข้อใด คือหลักการหลักเกี่ยวกับยาเสพติด
- ก. ซึ่อยากินไม่ปรึกษาแพทย์
 - ข. ไม่ขอคำแนะนำจากใคร
 - ค. ปฏิเสธการถูกชักชวน
 - ง. ไม่รู้จักการป้องกัน
6. ข้อใดคือความหมายสิ่งเสพติด
- ก. สิ่งที่เสพเข้าไปแล้วจะไม่สามารถหยุดเสพได้ต้องเสพไปเรื่อย ๆ
 - ข. สิ่งที่เสพเข้าไปแล้วทำให้เกิดความต้องการทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ
 - ค. สิ่งที่เสพเข้าไปแล้วจะไม่สามารถคงปริมาณเดิมได้จะต้องเพิ่มปริมาณขึ้นเรื่อย ๆ
 - ง. สิ่งที่เสพเข้าไปแล้วจะเกิดความต้องการอย่างแรงกล้าที่จะเสพไปเรื่อยๆ และต้องเพิ่มปริมาณขึ้นจนทำให้เกิดเป็นภัยต่อร่างกาย และจิตใจ
7. ยาเสพติดให้โทษแบ่งออกเป็นกี่ประเภท
- ก. 1
 - ข. 2
 - ค. 3
 - ง. 4
8. ผู้ติดสิ่งเสพติดประเภทเฮโรอีนหรือมอร์ฟีนมักชอบสวมเสื้อแขนยาวเพราะอะไร
- ก. ปกปิดรอยเข็มฉีดยา
 - ข. อยากทำตัวเป็นคนลึกลับ
 - ค. ป้องกันแดด
 - ง. ป้องกันฝุ่นละอองเข้าสู่แผลที่เกิดจากเข็ม



9. การป้องกันการติดยาเสพติดควรทำอย่างไร

- ก. หัดเป็นคนอยากลอง
- ข. ทำตามแบบคนอื่น
- ค. เล่นกีฬา
- ง. ไม่มีข้อถูก

10. ข้อใด คือสาเหตุของการติดยาเสพติด

- ก. อยากลอง
- ข. คีตกะนอง
- ค. การถูกชักชวน
- ง. ถูกทุกข้อ



เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

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



สารเสพติดให้โทษ



องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของสิ่งเสพติดให้โทษว่า สิ่งเสพติด หมายถึง สาร หรือ ยาเสพติด ที่เสพเข้าสู่ร่างกายโดยการกิน ฉีด สูบ หรือดมติดต่อกัน ซ้ำระยะเวลาหนึ่งแล้วก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจของผู้เสพในลักษณะ ดังนี้

1. เมื่อใช้แล้วมีความต้องการอย่างแรงกล้าที่จะเสพยาหรือสารนั้นต่อไปอีก
2. เมื่อใช้แล้วมีความโน้มเอียงที่จะต้องเพิ่มปริมาณยาหรือสารนั้นมากขึ้นเรื่อยๆ
3. เมื่อหยุดใช้ยาหรือสารนั้นจะเกิดอาการอดยาหรือสารนั้น โดยแสดงออกมาในลักษณะต่างๆ เช่น ปวดเมื่อยตามตัว น้ำมูกน้ำตาไหล หาว จาม วิงเวียน อาเจียน ทรมานทุราย คลุ้มคลั่ง ขาดสติ โมโห และฉุนเฉียวง่าย เป็นต้น
4. ผู้ที่ใช้ยาหรือสารนั้นเป็นเวลานานจะทำให้สุขภาพทรุดโทรมทั้งร่างกาย และ จิตใจ

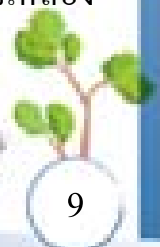
สรุปได้ว่า สารเสพติดให้โทษ เป็นสิ่งที่ เป็นพิษร้ายแรงทั้งต่อบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ เพราะเมื่อบุคคลเสพสารเสพติดเข้าไปแล้ว จะเกิดการติดสารเสพติดนั้น และต้องการเสพมากขึ้นเรื่อยๆ ขาดการควบคุมตนเองเพราะฤทธิ์ของสารเสพติดนั้น ทำให้มีพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมามากมาย

ประเภทของสารเสพติด



จำแนกตามการออกฤทธิ์ต่อระบบประสาท แบ่งเป็น 4 ประเภท

1. ประเภทกดประสาท ได้แก่ ฝิ่น มอร์ฟีน เฮโรอีน ยานอนหลับยาระงับประสาท ยากล่อมประสาท เครื่องดื่มมีนเมาทุกชนิด รวมทั้งสารระเหย เช่น ทินเนอร์ แล็กเกอร์ น้ำมันเบนซิน กาว เป็นต้น พบว่าผู้เสพติดมีร่างกายซูบซีด ผอมเหลือง อ่อนเพลีย ฟุ้งซ่าน อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย



2. ประเภทกระตุ้นประสาท ได้แก่ ยาบ้า ยาอี กระท่อม โคนีนมักพบว่าผู้เสพติดจะมีอาการหงุดหงิด กระวนกระวาย จิตสับสนหวาดระแวง บางครั้งมีอาการคลุ้มคลั่ง หรือทำในสิ่งที่คนปกติไม่กล้าทำ เช่น ทำร้ายตนเอง หรือฆ่าผู้อื่น เป็นต้น



3. ประเภทหลอนประสาท ได้แก่ แอลเอสดี และเห็ดขี้ควาย เป็นต้น ผู้เสพติดจะมีอาการประสาทหลอน ฝันเพื่อง เห็นแสงสีวิจิตรพิสดาร หูแว่ว ได้ยินเสียงประหลาด หรือเห็นภาพหลอนที่น่าเกลียดน่ากลัว ควบคุมตนเองไม่ได้ และในที่สุดมักจะป่วยเป็นโรคจิต

4. ประเภทออกฤทธิ์ผสมผสาน คือ ทั้งกระตุ้นประสาท กดประสาท และหลอนประสาทร่วมกัน ผู้เสพติดจะมีอาการหวาดระแวง ความคิดสับสนเห็นภาพลวงตา หูแว่ว ควบคุมตนเองไม่ได้ และป่วยเป็นโรคจิตได้

โทษและอันตรายจากสารเสพติด



โทษและอันตรายจากสารเสพติดกล่าวโดยสรุปได้ดังนี้



1. โทษและอันตรายทางด้านกายและจิต

- 1.1 ร่างกายทรุดโทรม ผอมแห้งแรงน้อย
- 2.2 มีความต้านทานโรคต่ำทำให้เป็นโรคต่างๆได้ง่าย
- 3.3 มีบุคลิกภาพไม่ดี หมดสง่าราศี
- 4.4 หงุดหงิด อารมณ์แปรปรวน กระวนกระวาย
- 5.5 ประสาทหลอน คลุ้มคลั่ง
- 6.6 เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย



7.7 หากขาดสารเสพติดจะเกิดอาการอาเจียน ท้องเดิน และถ่ายเป็นเลือด
คลื่นคลั่งคล้ายคนวิกลจริต และอาจถึงแก่เสียชีวิตได้

2. โทษและอันตรายทางด้านสังคม

- 2.1 เป็นที่รังเกียจของบุคคลทั่วไปในสังคม
- 2.2 มีความผิดตามกฎหมาย
- 2.3 เสียชื่อเสียงเกียรติยศทั้งของตนเองและวงศ์ตระกูล
- 2.4 เป็นภาระแก่สังคมในการรักษา ป้องกัน และปราบปราม
- 2.5 เป็นภัยต่อสังคมและเป็นปัญหาในการรักษาความสงบเรียบร้อยของบ้านเมือง

3. โทษและอันตรายทางด้านเศรษฐกิจ

ต้องสูญเสียเงินในการซื้อหาเป็นจำนวนมาก

- 3.1 เศรษฐกิจของสังคมและชาติต้องทรุดลงเพราะรายได้ส่วนหนึ่งต้องนำมาจุนเจือในการบำบัดรักษา ป้องกันและปราบปราม
- 3.2 เศรษฐกิจของชาติตกต่ำ เพราะผู้ที่ติดสารเสพติดไม่ประกอบสัมมาชีพ
- 3.3 ทำให้สูญเสียแรงงานทางเศรษฐกิจไปโดยไร้ประโยชน์

4. โทษตามพระราชบัญญัติสั่งเสพติดให้โทษ (ฉบับที่2) พ.ศ. 2522

ลักษณะอาการทั่วไปของผู้ติดสารเสพติด

1. เบื่อหน่ายต่อการเรียนและการทำงานทุกชนิด
2. หน้าตาเฉยเมย ละเลยกิจวัตรประจำวัน และเป็นคนมีลักษณะทุกข์กังวลใจ
3. มีความประพฤติเปลี่ยนแปลงไป และเป็นคนมีลัทธิมกมใน ชอบแยกตัวอยู่คนเดียวเงียบๆ
4. พกอุปกรณ์เกี่ยวกับการเสพ เช่นหลอดฉีดยา เป็นต้น
5. แต่งกายไม่เรียบร้อยและมักชอบสวมแว่นตาดำ
6. ใช้เงินเปลืองมากผิดปกติ จนต้องหยิบยืมเพื่อนฝูงทั่วไป

7. เมื่อขาดยาจะมีอาการดังนี้

- 7.1 น้ำมูกไหล น้ำตาไหล มีเหงื่อออกมากผิดปกติ
- 7.2 หายใจถี่และลึก กระสับกระส่าย คลื่นไส้ อาเจียน
- 7.3 สุขภาพทรุดโทรม ผอมซูบซีดจนสังเกตเห็นได้ชัด
- 7.4 ไม่มีเรี่ยวแรงที่จะทำงานหนัก มั่งง่วงเหงาหาวนอน

สาเหตุของการติดสารเสพติด



1) สาเหตุที่เกิดจากความไม่รู้เท่าไม่ถึงการณ์

1.1 อยากทดลอง เกิดจากความที่อยากรู้อยากเห็นซึ่งก็เป็นนิสัยของคนเราโดยทั่วไป และโดยที่ไม่คิดว่าตนจะติดสารเสพติดนี้ได้ จึงไปทำการทดลองใช้สิ่งเสพติดนั้นในการทดลองใช้ครั้งแรกๆ อาจมีความรู้สึกดีหรือไม่ดีก็ตาม ถ้ายังไม่ติดสารเสพติดนั้นก็อาจประมาณไปทดลองใช้สารเสพติดนั้นอีก จนในที่สุดก็ติดสารเสพติดนั้น หรือถ้าไปทดลองใช้สารเสพติดบางชนิด เช่น เฮโรอีน แม้จะเสพเพียงครั้งเดียวก็ทำให้ติดได้

1.2 ความศีกะนอง คนบางคนมีความศีกะนอง ชอบพูดอวดเก่งเป็นนิสัย โดยเฉพาะวัยรุ่นมักจะมึนนิสัยดังกล่าว คนพวกนี้อาจจะแสดงความเก่งกล้าของตนในกลุ่มเพื่อนฝูง โดยการแสดงการใช้สารเสพติดชนิดต่างๆ เพราะเห็นแก่ความสนุกสนาน ตื่นเต้น และให้เพื่อนฝูงยอมรับว่าตนเองเก่ง โดยมีได้คำนึงถึงผลเสียหาย หรืออันตรายที่จะเกิดขึ้นในภายหลังแต่อย่างใด ในที่สุดตนเองก็จะกลายเป็นคนที่ติดสารเสพติดนั่นเอง

1.3 การชักชวนของคนอื่น อาจเกิดจากการเชื่อตามคำชักชวนโฆษณาของผู้ขายสินค้าที่เป็นสารเสพติดบางชนิด เช่น ยากระตุ้นประสาทต่างๆ ยาขยัน ยาม้า หรือ ยาบ้า เป็นต้น โดยผู้ขายโฆษณาสรรพคุณของสารเสพติดนั้นว่ามีคุณภาพดี สรรพดีอย่าง เช่น ทำให้มีกำลังวังชา ทำให้มีจิตใจแจ่มใส ทำให้มีสุขภาพดี ทำให้มีสติปัญญาดี สามารถรักษาโรคได้บางชนิด เป็นต้น ผู้ที่เชื่อคำชักชวนโฆษณาดังกล่าวจึงไปซื้อตามคำชักชวนของเพื่อนฝูง ซึ่งโดยมากเป็นพวกที่ติดสารเสพติดนั้นอยู่แล้ว

ด้วยความเกรงใจเพื่อน หรือเชื่อเพื่อน หรือต้องการแสดงว่าตนเป็นพวกเดียวกับเพื่อน จึงใช้สารเสพติดนั้น



2) สาเหตุที่เกิดจากการถูกหลอกลวง

ปัจจุบันนี้มีผู้ขายสินค้าประเภทอาหาร ขนม หรือเครื่องดื่มบางรายใช้สารเสพติดผสมลงในสินค้าที่ขาย เพื่อจะให้ผู้ที่ซื้อสินค้านั้นไปรับประทานเกิดอาการติดใจ และอยากมาซื้อไปรับประทานอีก ซึ่งในกรณีนี้ ผู้ซื้ออาหารนั้นมารับประทาน จะไม่รู้สึกรู้ว่าตนเองเกิดการติดสารเสพติดขึ้นแล้ว รู้แต่เพียงว่าอยากรับประทานอาหาร ขนม หรือเครื่องดื่มที่ซื้อจากร้านนั้นๆ กว่าจะทราบก็ต่อเมื่อตนเองรู้สึกว่ามีอาการผิดปกติต่อความรู้สึกที่ต้องการที่จะซื้ออาหารจากร้านนั้นมารับประทาน หรือต่อเมื่อมีอาการเสพติดรุนแรง และมีสุขภาพเสื่อมลง

3) สาเหตุที่เกิดจากความเจ็บป่วย



3.1 การเจ็บป่วยทางกาย คนที่มีอาการเจ็บป่วยทางกายเกิดขึ้น เพราะสาเหตุต่างๆ เช่น ได้รับบาดเจ็บรุนแรง เป็นแผลเรื้อรัง จะมีความรู้สึกเจ็บปวดอยู่เป็นประจำ เป็นโรคประจำตัวบางอย่าง เป็นต้น ทำให้ได้รับทุกข์ทรมานมาก หรือเป็นประจำ จึงพยายามแสวงหาวิธีที่จะช่วยเหลือนตนเองให้พ้นจากความทุกข์ทรมานนั้นซึ่งวิธีหนึ่งที่ทำได้ง่ายคือ การรับประทานยาที่มีฤทธิ์ระงับอาการเจ็บปวดนั้นได้ ซึ่งไม่ใช่เป็นการรักษาที่เป็นต้นเหตุของความเจ็บป่วย เพียงแต่จะระงับอาการเจ็บปวดให้หมดไป หรือลดน้อยลงได้ชั่วคราว เมื่อฤทธิ์ยาหมดไปก็จะกลับเจ็บปวดใหม่ ผู้ป่วยก็จะใช้ยานั้นอีกเมื่อทำเช่นนี้ไปนานๆ ก็จะเกิดอาการติดยานั้นขึ้นมา

3.2 การเจ็บป่วยทางจิต ผู้ที่มีจิตใจไม่เป็นปกติ เช่น มีความวิตกกังวล เครียด มีความผิดหวังในชีวิต มีความเศร้าสลดเสียใจ เป็นต้น ทำให้สภาวะจิตใจไม่เป็นปกติจนเกิดการป่วยทางจิตขึ้น จึงพยายามหาหรือสารเสพติดที่มีฤทธิ์สามารถจะคลายความเครียดจากทางจิตได้ชั่วคราวหนึ่งมารับประทาน แต่ไม่ได้รักษาที่ต้นเหตุเมื่อยาหมดฤทธิ์ จิตใจก็จะกลับเครียดอีก และผู้ป่วยก็จะเสพสารเสพติด ถ้าทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ ก็จะทำให้ผู้นั้นติดสารเสพติดในที่สุด



3.3 การปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องในการใช้ยา การไปซื้อยามารับประทานเองโดยไม่ทราบสรรพคุณยาที่แท้จริง ขนาดยาที่ควรรับประทาน การรับประทานยาเกินจำนวนกว่าที่แพทย์ได้สั่งไว้ การรับประทานยาบางชนิดมากเกินไป หรือรับประทานติดต่อกันนาน ๆ บางครั้งอาจมีอาการร้ายแรงถึงตายได้ หรือบางครั้งทำให้เกิดการเสพติดยานั้นขึ้นมาได้

4. สาเหตุอื่นๆ



4.1 การอยู่ใกล้ชิดกับแหล่งสารเสพติด การอยู่ใกล้แหล่งขาย หรือใกล้แหล่งผลิต หรือ เป็นผู้ขายหรือผู้ผลิตเอง จึงทำให้มีโอกาสติดสารเสพติดให้โทษนั้นมากกว่าคนทั่วไป

4.2 การอยู่ใกล้ชิดกับผู้ติดสารเสพติด เมื่อมีเพื่อนสนิทหรือพี่น้องที่ติดสารเสพติดอยู่ ผู้นั้นย่อมจะได้เห็นวิธีการเสพ ของผู้ที่อยู่ใกล้ชิด ทั้งยังเห็นพฤติกรรมต่างๆ ของเขาด้วย และยังอาจได้รับคำแนะนำหรือชักชวนจากผู้เสพด้วย ทำให้มีโอกาสติดได้

4.3 สภาพแวดล้อมทางสังคม คนบางคนอยู่ในสภาพที่มีปัญหา เช่น ว่างงาน ยากจน ค่าใช้จ่ายเพิ่มโดยมีรายได้ลดลง หรือคงที่ มีหนี้สินมาก ฯลฯ เมื่อแก้ปัญหาต่างๆ เหล่านี้ไม่ได้ก็จะหันไปใช้สารเสพติด เพื่อช่วยผ่อนคลายความรู้สึกใน ความทุกข์ยากต่าง ๆ เหล่านี้ แม้จะรู้ว่าเป็นชั่วครู่ช่วยยามก็ตาม เช่น กลุ่มใจที่เป็นหนี้คนอื่นจึงไปกินเหล้าหรือสูบกัญชาให้เมาเพื่อที่จะได้ลืมเรื่องหนี้สิน บางคนต้องการรายได้เพิ่มขึ้นโดยที่พยายามทำงานให้หนัก และมากขึ้นทั้งๆ ที่ร่างกายอ่อนเพลียมาก จึงรับประทานยากระตุ้นประสาทเพื่อให้สามารถทำงานต่อไปได้ เป็นต้น ถ้าทำอยู่เป็นประจำทำให้ติดสารเสพติดนั้นได้

4.4 การเลียนแบบ การที่ได้ไปเห็นผู้ที่ตนสนิทสนมรักใคร่หรือเพื่อนฝูง เสพสารเสพติด จึงเห็นว่าเป็นสิ่งน่าลอง เป็นสิ่งโก้เก๋ เป็นสิ่งแสดงความเป็นพวกเดียวกัน จึงไปทดลองใช้สารเสพติดนั้นจนติดขึ้นมา



4.5 การประชดชีวิต คนบางคนมีความผิดหวังในชีวิตตนเอง ผิดหวังในชีวิตครอบครัว หรือผิดหวังในชีวิตสังคม เพื่อจะเป็นการประชดตนเองหรือคนอื่น จึงไปใช้สารเสพติดจนติดทั้ง ๆ ที่ทราบว่าเป็นสิ่งไม่ดีก็ตาม

ระบบการป้องกันสารเสพติด



วิธีการป้องกันอันตรายจากสารเสพติดมีดังต่อไปนี้

1. การป้องกันตนเอง เช่น การออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และพักผ่อนให้เพียงพอ เลือคบเพื่อนที่ไม่มั่วสุมสารเสพติด
2. การป้องกันในครอบครัว เช่น การให้ความรักความเข้าใจ และอบรมสั่งสอนให้รู้ซึ่งถึงโทษของสารเสพติด
3. การป้องกันในสถานศึกษา เช่น การให้ความรู้เรื่องสารเสพติด และควรจัดนิทรรศการและการรณรงค์ต่อต้านสารเสพติด ไปศึกษาดูงาน ณ สถานที่บำบัดผู้ติดยาเสพติด
4. การป้องกันในชุมชน เช่น การจัดสถานที่ออกกำลังกาย และจัดกลุ่มแม่บ้าน ให้มีความรู้เรื่องสารเสพติด

หลักในการหลีกเลี่ยงและป้องกันการติดสารเสพติด



ระมัดระวัง เรื่องการใช้ยาทุกชนิด
และขอคำแนะนำจากเภสัชก่อนซื้อ





รู้จักปฏิเสธ เมื่อถูกชักชวน ให้ใช้ยาเสพติด



รู้จักปรึกษา เมื่อมีปัญหาที่ไม่

สามารถแก้ไขได้



รู้จักใช้ชีวิตให้มีค่า และรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์



รู้จักคบหาเพื่อนที่ดีมีคุณธรรม



ป้องกันบุคคลในครอบครัวที่บ้านให้ปลอดภัย



ดูแลสมาชิกในครอบครัวไม่ให้ใช้ยา

ในทางที่ผิด



ให้กำลังใจและหาทางแก้ไขเมื่อสมาชิกในครอบครัวติดยาเสพติด



สร้างความรักความอบอุ่นภายในครอบครัว





รู้บทบาทและหน้าที่ของตนเองต่อครอบครัว



ป้องกันชุมชนของเราช่วยชุมชนในการต่อต้านยาเสพติด



ช่วยชุมชนในการต่อต้านยาเสพติด

เมื่อทราบแหล่งเสพยา แหล่งค้า หรือแหล่งผลิตยาเสพติด
ควรแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบทันทีที่สำนักงาน ป.ป.ส.
โทร.02-245-9414 , 02-245-5286 หรือที่สถานีตำรวจทุกท้องถิ่น

แบบทดสอบก่อนเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✕ ทับข้อที่ถูกต้องที่สุด

1. คนที่ติดสิ่งเสพติด เมื่อไม่ได้เสพยาจะมีอาการอย่างไร
 - ก. ร้องไห้
 - ข. คลื่นไส้ อาเจียนและหนาวบ่อยๆ
 - ค. เป็นลมหน้ามืด
 - ง. ปวดศีรษะ
2. ข้อใดเป็นการหลีกเลี่ยงตนเองจากสิ่งเสพติดให้โทษ
 - ก. ไม่คบหาสมาคมกับผู้ที่ติดสิ่งเสพติด
 - ข. ต้องศึกษาอาการของผู้ติดสิ่งเสพติด
 - ค. ศึกษาให้รู้ถึงโทษของสิ่งเสพติดทุกชนิด
 - ง. สำรวจดูว่าท้องถิ่นของตนมีสิ่งเสพติดอะไรบ้าง



3. จากการวิเคราะห์พบว่าสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นติดสิ่งเสพติดมากที่สุดคือข้อใด
 - ก. ถูกหลอก
 - ข. อยากลอง
 - ค. ผิดหวัง
 - ง. เจ็บป่วย
4. มอร์ฟินและเฮโรอินเป็นสิ่งเสพติดที่ออกฤทธิ์ต่อประสาทอย่างไร
 - ก. กดประสาท
 - ข. หลอนประสาท
 - ค. กระตุ้นประสาท
 - ง. ออกฤทธิ์ผสมกัน
5. ข้อใดคือความหมายสิ่งเสพติด
 - ก. สิ่งที่เสพเข้าไปแล้วจะไม่สามารถหยุดเสพได้ต้องเสพไปเรื่อย ๆ
 - ข. สิ่งที่เสพเข้าไปแล้วทำให้เกิดความต้องการทั้งทางร่างกายและจิตใจ
 - ค. สิ่งที่เสพเข้าไปแล้วจะไม่สามารถคงปริมาณเดิมได้จะต้องเพิ่มปริมาณขึ้นเรื่อย ๆ
 - ง. สิ่งที่เสพเข้าไปแล้วจะเกิดความต้องการอย่างแรงกล้าที่จะเสพไปเรื่อยๆ และต้องเพิ่มปริมาณขึ้นจนทำให้เกิดเป็นภัยต่อร่างกาย และจิตใจ
6. ข้อใด คือหลักการหลีกเลี่ยงยาเสพติด
 - ก. ซื่อยากินไม่ปรึกษาแพทย์
 - ข. ไม่ขอคำแนะนำจากใคร
 - ค. ปฏิเสธการถูกชักชวน
 - ง. ไม่รู้จักการป้องกัน
7. ผู้ติดสิ่งเสพติดประเภทเฮโรอินหรือมอร์ฟินมักชอบสวมเสื้อแขนยาวเพราะอะไร
 - ก. ปกปิดรอยเข็มฉีดยา
 - ข. อยากทำตัวเป็นคนลึกลับ
 - ค. ป้องกันแดด



- ง. ป้องกันฝุ่นละอองเข้าสู่แผลที่เกิดจากเข็ม
8. ยาเสพติดให้โทษแบ่งออกเป็นกี่ประเภท
- ก. 1
 - ข. 2
 - ค. 3
 - ง. 4
9. ข้อใด คือสาเหตุของการติดยาเสพติด
- ก. อยากลอง
 - ข. คีคคะนอง
 - ค. การถูกชักชวน
 - ง. ถูกทุกข้อ
10. การป้องกันการติดยาเสพติดควรทำอย่างไร
- ก. หัดเป็นคนอยากลอง
 - ข. ทำตามแบบคนอื่น
 - ค. เล่นกีฬา
 - ง. ไม่มีข้อถูก



เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

1. ข

2. ก

3. ข

4. ก

5. ง

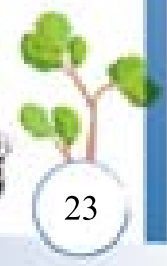
6. ค

7. ก

8. ง

9. ง

10. ค



กระดาษคำตอบ

ชื่อ..... เลขที่..... ชั้นประถมศึกษาปีที่
.....

แบบทดสอบก่อนเรียน				
	ก	ข	ค	ง
1				
2				
3				
4				
6				
6				
7				
8				
9				

แบบทดสอบหลังเรียน				
	ก	ข	ค	ง
1				
2				
3				
4				
6				
6				
7				
8				
9				

10				
----	--	--	--	--

10				
----	--	--	--	--

สรุปผลคะแนน

ประเมินผล	ก่อนเรียน	หลังเรียน	พัฒนา
เต็ม	10	10	-
ได้			

