

โครงการป้องกันยาเสพติด ห้องเรียนสีขาว



“เรื่อง...น้ำชาหญ้าดอกขาวต้านภัยบุหรี่”



โดย
นักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 1/1

โรงเรียนบ้านเขาหินซ้อน (พัฒนาการภาคตะวันออก)
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาฉะเชิงเทรา เขต ๒
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ



บทคัดย่อ

ปัจจุบันเยาวชนเป็นทาสของบุหรี่และยาเสพติด กลุ่มของเราได้มีโอกาสศึกษาวิธีการลดปัญหาการสูบบุหรี่ โดยทำการศึกษาค้นคว้าข้อมูลพบว่าคุณประโยชน์ของหญ้าดอกขาวมีผลข้างเคียงต่อผู้บริโภค คือ มีโซเดียมไนเตรท ทำให้เวลาสูบบุหรี่แล้วปากจี๊ดไม่อร่อย จึงรู้สึกลำบากหน่าย

เมื่อนำสมุนไพรหญ้าดอกขาวมาทำเป็นน้ำชาแล้วมีรสชาติที่น่ารับประทาน ทั้งยังให้ประโยชน์แก่ร่างกายหากรับประทาน ชาหญ้าดอกขาวมาก ๆ เวลาได้กลิ่นบุหรี่จะเกิดปฏิกิริยาอย่างรุนแรง คือ อาเจียนออกมา ทำให้คนสูบบุหรี่หยุดและเลิกบุหรี่ไปเอง

บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญ

ปัจจุบันเยาวชนตกเป็นทาสของบุหรีและยาเสพติด ส่วนมากมาจากสาเหตุหลายประการที่เกิดจากตัวเยาวชนเอง เช่น ความอยากรู้ อยากทดลอง ความคะนองคะนองของเยาวชน ความต้องการให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อนหรือเข้ากับเพื่อนได้ ความไม่รู้หรือรู้เท่าถึงการณ์ของเยาวชนใช้ยาในทางที่ผิดหรือหลงเชื่อคำโฆษณาจิตใจอ่อนแอ ใจคอไม่หนักแน่น เมื่อมีปัญหา ไม่สมหวัง ไม่ไต่ร่ตรงหาเหตุผลเพื่อแก้ปัญหา ก็ใช้บุหรีหรือยาเสพติดเป็นเครื่องช่วยระงับความรู้สึกทุกข์ของตนเองใช้บ่อย ๆ ทำให้เกิดการเสพติด

กลุ่มของเรามีความสนใจที่จะทำผลิตภัณฑ์เพื่อให้เพื่อนลดละเลิกบุหรี จึงนำความรู้ที่ได้มาปรึกษากับคณะครูเพื่อหาแนวทางจึงเลือกสมุนไพรไทยพื้นบ้าน ได้แก่ หญ้าดอกขาวหรือหญ้าหมอน้อยมาใช้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ที่สนใจได้รับความรู้และทราบถึงประโยชน์ของสมุนไพรไทยพื้นฐาน ได้แก่ หญ้าดอกขาว
2. เพื่อให้เพื่อนมีความปลอดภัยจากบุหรี่และสารเสพติด
3. เพื่อให้เพื่อนมีสุขภาพที่ดี

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

- น้ำชาหญ้าดอกขาวสามารถช่วย ลด ละ เลิก บุหรี่ได้

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

- นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1/1 จำนวน 20 คน
- สมุนไพรพื้นบ้าน ในโรงเรียนบ้านเขาหินซ้อน (พัฒนาการภาคตะวันออก) ได้แก่ หญ้าดอกขาว
- วิธีทำน้ำชาหญ้าดอกขาว

บทที่ 2

วิธีดำเนินการศึกษา

วิธีดำเนินการศึกษา

1. ศึกษาและรวบรวมข้อมูลสมุนไพรที่สามารถช่วยลดบุหรื
2. ศึกษาวิธีการทำชาสมุนไพรพื้นบ้านจากอินเทอร์เน็ต
3. ร่วมกันวางแผนจัดทำโครงการ
4. ศึกษาข้อมูลสมุนไพรไทยพื้นบ้าน ได้แก่ หญ้าดอกขาว หรือหญ้าหมอน้อย จากอินเทอร์เน็ต
5. นำมาผลิตชาที่ได้ไปทดลองใช้กับเพื่อนที่สูบบุหรี่ภายใน 1 เดือน
6. จัดทำเอกสารเผยแพร่คุณประโยชน์สมุนไพรหญ้าดอกขาว

อุปกรณ์ที่ใช้

1. หญ้าดอกขาว หรือ หญ้าหมอน้อย 500 กรัม
2. กรรไกร
3. ตะกร้า
4. ถ้วยชงชา
5. กระทิกน้ำร้อน
6. ใบเตย
7. น้ำตาล

วิธีการทำโครงการงาน

1. นำหญ้าดอกขาว ล้างน้ำให้สะอาด
2. ตัดหญ้าดอกขาวให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ
3. นำหญ้าดอกขาวไปตั้งไฟอ่อนๆ คั่วประมาณ 5 นาที
4. นำหญ้าดอกขาวที่คั่วมาใส่ถ้วยเพื่อชงชาต่อไป

วิธีชงชา

1. เติมน้ำชาหญ้าดอกขาวลงในถ้วยชา
2. ใส่น้ำร้อน และแช่ทิ้งไว้ประมาณ 2 นาที
3. เทใส่แก้วโดยการกรองเอาแต่น้ำ
4. นำน้ำใบเตยและน้ำตาลลงไปผสม

สรรพคุณสมุนไพร

สมุนไพรหญ้าดอกขาว มีสารไนเตรตซึ่งมีฤทธิ์ทำให้ประสาทบรรเทาบริเวณลิ้นรู้สึกชา ทำให้ผู้บริโภคเข้าไปไม่รับรู้รสชาติใด ๆ จึงไม่รู้สึกลอยากบุนหรี

บทที่ 3

ปัญหาและสาเหตุ

ปัญหาและสาเหตุ

1. ความอยากรู้ อยากทดลองของเยาวชน
2. ความต้องการให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อนหรือเข้ากับเพื่อนได้
3. ความรู้เท่าไม่ถึงถึงผิดการและโทษของบุหรี่

เป้าหมายและทางแก้

1. ผู้ที่สนใจมีความรู้และทราบถึงประโยชน์ของสมุนไพรไทยพื้นฐาน ได้แก่ กล้วยดอกขาว มากยิ่งขึ้น
2. เพื่อนมีความปลอดภัยจากบุหรี่และสารเสพติด
3. เพื่อนมีสุขภาพที่ดี

หลักการและหลักธรรมที่นำมาใช้

“ขันติ” คือ อุดทน ในการลด ละเลิก บุหรี่ ให้ได้

บทที่ 4

สรุปผลการศึกษา

สรุปผลการศึกษา

จากการศึกษาข้อมูลสรรพคุณของสมุนไพรไทยที่นำมาทำชาในโครงการครั้งนี้แล้ว พบว่าสมุนไพรหญ้าดอกขาวหรือหญ้าหอมอ่อนสามารถมีฤทธิ์ทำให้ประสาทรับรสบริเวณลิ้นรู้สึกชาทำให้เพื่อนในห้องสามารถลดปริมาณบุหรี่ลงได้

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ผู้ที่สนใจมีความรู้และทราบถึงประโยชน์ของสมุนไพรไทยพื้นฐาน ได้แก่ หญ้าดอกขาวมากยิ่งขึ้น
2. เพื่อนมีความปลอดภัยจากบุหรี่และสารเสพติด
3. เพื่อนมีสุขภาพที่ดี

ข้อเสนอแนะ

- สามารถปรับปรุงสูตรหรือนำหญ้าดอกขาวไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อื่นช่วยลด ละเลิก บุหรี่สับไป

(ลงชื่อ)

อภิวัฒน์ อินทะชัย

ผู้รับผิดชอบ

(เด็กชายอภิวัฒน์ อินทะชัย)

นักเรียนแกนนำฝ่ายกิจกรรม

(ลงชื่อ)

เววัฒน์ อินเทศ

หัวหน้าชั้น

(เด็กชายเววัฒน์ อินเทศ)

ความคิดเห็นของครูที่ปรึกษา

.....

.....

.....

.....

(ลงชื่อ)

ร้อยสา

ครูที่ปรึกษา

(นายณัฐวุฒิ ร้อยสา)

ภาคผนวก

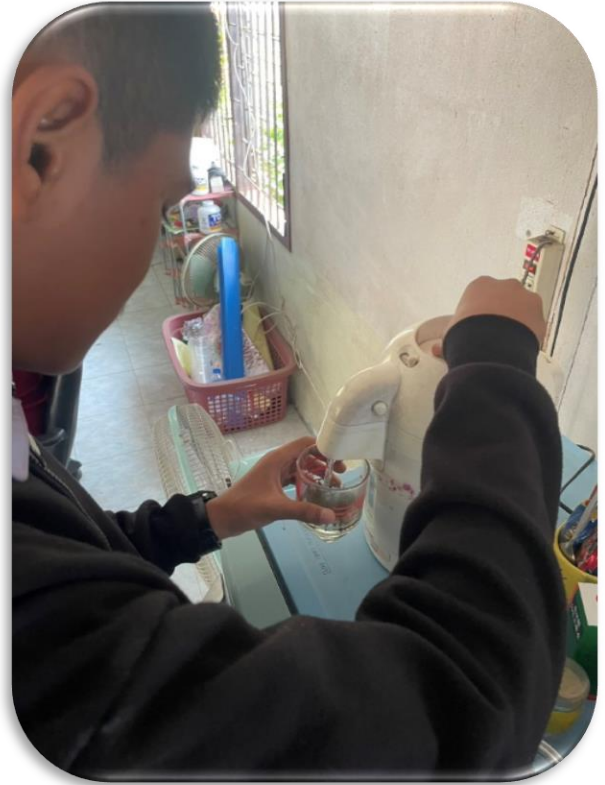
1.นักเรียนเก็บหญ้าดอกขาว และใบเตย เสร็จแล้วนำมาตัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ



2. นำหญ้าดอกขาวและใบเตยมาคั่วไฟอ่อนให้แห้ง



3. นำหญ้าดอกขาวและใบเตยมาชงใส่น้ำร้อน แล้วกรองเอาแต่น้ำชา
หญ้าดอกขาว



4. นำน้ำชาหญ้าดอกขาวไปให้เพื่อน ๆ ดื่ม สามารถใส่น้ำตาลเพื่อให้
ดื่มง่ายขึ้น



