



โครงการป้องกันยาเสพติด สถานศึกษาสีขาว

เรื่อง : ปลอดบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
โดยใช้กิจกรรมสร้างสรรค์ตามความสนใจของสมาชิกในห้องเรียน



จัดทำโดย

นักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ครูที่ปรึกษา

นางเกษร แจ่มใส

นางสาวพิมพ์พิษา วิบุลศิลป์

โรงเรียนบ้านเขาสินช้อน(พัฒนาการภาคตะวันออก)
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาฉะเชิงเทรา เขต 2



โครงการห้องเรียนปลอดภัย/บุหรีไฟฟ้า
โดยใช้กิจกรรมสร้างสรรค์ตามความสนใจของสมาชิกในห้องเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 / 2

ครูที่ปรึกษาโครงการ

1. นางเกสร แจ่มใส
2. นางสาวพิมพ์พิษา วิบูลศิลป์

โรงเรียนบ้านเขาหินซ้อน(พัฒนาการภาคตะวันออก)
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา ฉะเชิงเทรา เขต2
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

บทคัดย่อ

ชื่อโครงการ	ห้องเรียนปลอดภัย/บุหรีไฟฟ้า โดยใช้กิจกรรมสร้างสรรค์ตามความสนใจของสมาชิกในห้องเรียน	
ระดับชั้น	มัธยมศึกษาปีที่ 2 / 2	
ปีการศึกษา	2567	
ครูที่ปรึกษา	1. นางเกษร	แจ่มใส
	2. นางสาวพิมพ์พิษา	วิบูลศิลป์

โครงการห้องเรียนปลอดภัย/บุหรีไฟฟ้า โดยใช้กิจกรรมสร้างสรรค์ตามความสนใจของสมาชิกในห้องเรียน มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกในห้องเรียนตระหนักถึงพิษภัยของบุหรี/บุหรีไฟฟ้า และเพื่อส่งเสริมให้สมาชิกในห้องเรียนได้ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ตามความสนใจและห่างไกลยาเสพติด โดยมีการดำเนินงานคือ สมาชิกทุกคนในห้องเรียนศึกษาพิษภัยของบุหรี/บุหรีไฟฟ้า จากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น หนังสือ อินเทอร์เน็ต วิทยุและโทรทัศน์ สื่อสังคมออนไลน์ เป็นต้น จากนั้นสมาชิกในห้องเรียนทุกคนสรุปและเผยแพร่ความรู้ที่ได้ศึกษามา และสำรวจกิจกรรมต่าง ๆ ตามความสนใจของสมาชิกในห้องเรียน แบ่งกลุ่มสมาชิกในห้องเรียนตามกิจกรรมที่สนใจ จัดทำคลิป VDO พิษภัยของบุหรี/บุหรีไฟฟ้า และกิจกรรมตามที่ตนเองสนใจ โดยผลการดำเนินโครงการ คือ สมาชิกในห้องเรียนตระหนักถึงพิษภัยของบุหรี/บุหรีไฟฟ้า สมาชิกในห้องเรียนได้ทำกิจกรรมตามที่ตนเองสนใจ ดังนี้

1. การเล่นเกมกลางแจ้ง เช่น ฟุตซอล, แชร์บอล
2. การออกแบบงานกราฟิก ด้วย CANVA
3. สร้างชิ้นงานสกรีนด้วยหมึกซับลิเมชั่น (หารายได้ระหว่างเรียน)
4. ถ่ายภาพนิ่ง ถ่ายคลิป VDO และตัดต่อคลิป VDO

การทำกิจกรรมดังกล่าวเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และห่างไกลจากบุหรี/บุหรีไฟฟ้า และยาเสพติดได้

กิตติกรรมประกาศ

โครงการห้องเรียนปลอดบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า โดยใช้กิจกรรมสร้างสรรค์ตามความสนใจของสมาชิกในห้องเรียน สามารถดำเนินงานไปอย่างมีระบบ ตามขั้นตอนที่วางไว้ จนทำให้การทำโครงการสำเร็จ ลุล่วงไปด้วยดี เนื่องจากการให้คำปรึกษาแนะนำจากครูที่ปรึกษา ได้แก่ ครูเกษร แจ่มใส และครูพิมพ์พิษา วิบูลศิลป์ ซึ่งท่านให้ความรู้ทางด้านวิชาการ ตลอดจนการให้คำแนะนำในการทำโครงการ การแก้ไขปัญหา และอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในการจัดทำโครงการ จากคำแนะนำของครูที่ปรึกษา ทำให้มีแนวทางในการดำเนินงานและทำงานกันได้อย่างเป็นระบบ จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี จึงขอขอบพระคุณครูเกษร แจ่มใส และครูพิมพ์พิษา วิบูลศิลป์ มาไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สารบัญ

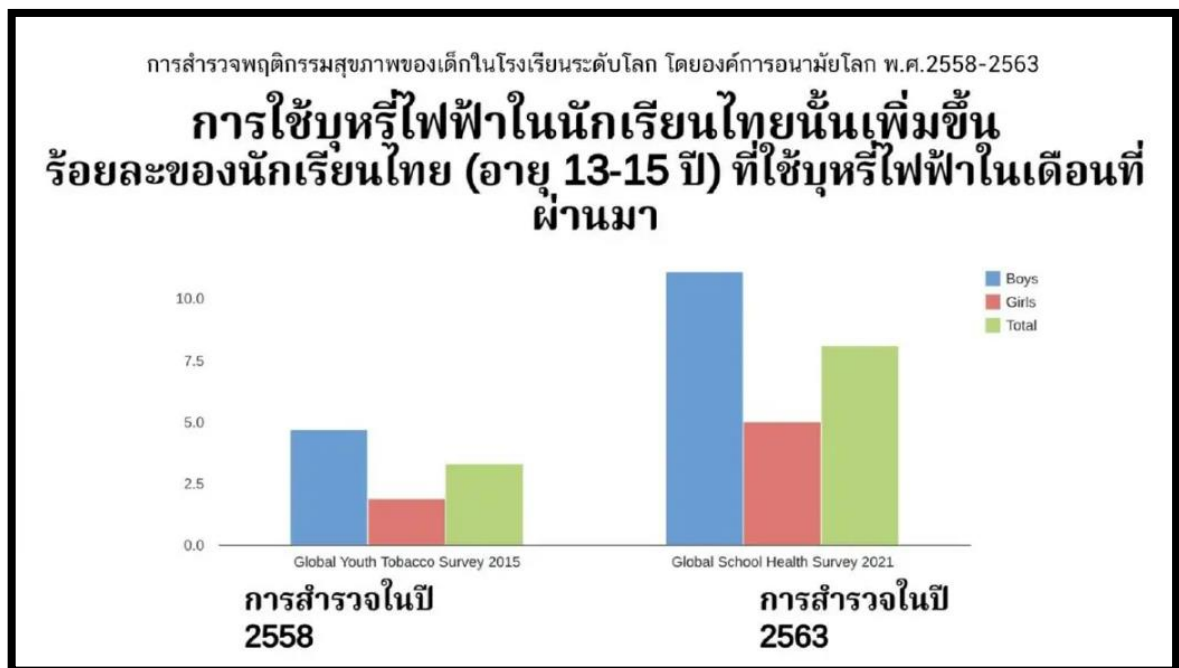
	หน้า
บทคัดย่อ.....	ก
กิตติกรรมประกาศ.....	ข
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ที่มาและความสำคัญ.....	1
วัตถุประสงค์.....	2
ขอบเขตของการศึกษา.....	2
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	2
บทที่ 2 เอกสารที่เกี่ยวข้อง.....	3
พิษภัยของบุหรี.....	3
พิษภัยของบุหรีไฟฟ้า.....	6
บทที่ 3 วิธีดำเนินการ.....	9
ขั้นตอนการดำเนินงาน.....	9
บทที่ 4 ผลการดำเนินการ.....	10
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	11
สรุปผล.....	11
อภิปรายผล.....	11
ข้อเสนอแนะ.....	11
บรรณานุกรม.....	13
ภาคผนวก ก ประมวลภาพกิจกรรม.....	14

บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญ

บุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า คือ สิ่งเสพติดที่เป็นจุดเริ่มต้นของยาเสพติดร้ายแรงอื่น ๆ และเป็นชนวนชักนำให้เยาวชนก้าวสู่พฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ โดยรายงานการสำรวจการใช้บุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้าขององค์การอนามัยโลก ปี 2564 เปิดเผยว่า นักเรียนไทยในโรงเรียน อายุ 13 – 15 ปี มีการสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้าอยู่ที่ 0.13% ในปี 2560 และมีอัตราการสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้าเพิ่มขึ้นในปี 2564 เพิ่มขึ้นเป็น 0.8% ดังภาพ



(ที่มา : <https://www.nationtv.tv/news/378848754>)

จะเห็นได้ว่า ภายใต้นโยบายห้ามขายบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้าในปัจจุบัน อัตราการใช้บุหรี่ไฟฟ้าของนักเรียนไทย และประชากรที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ยังเพิ่มขึ้นถึง 2 เท่า และ 6 เท่าตามลำดับ

ข้อค้นพบนี้ทำให้สังคมไทยหันมามองปัญหาการสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้าของเยาวชนด้วยมุมมองใหม่ ว่า การป้องกันเยาวชนไม่ให้สูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้าไม่เพียงเป็นการปกป้องพวกเขาจากการตกเป็นทาสบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้าไปอีกยาวนาน รวมถึงหลีกเลี่ยงอันตรายจากโรคเรื้อรังที่สัมพันธ์กับการสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้าเท่านั้น แต่ยิ่งลดจำนวนเยาวชนไม่ให้สูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้าได้มากเท่าใด ก็จะช่วยลดจำนวนเยาวชนที่จะติดยาเสพติดได้มากเป็นเงาตามไปพร้อมกันด้วย

จากเหตุผลดังกล่าวได้มีแนวคิดในการจัดทำโครงการห้องเรียนปลอดบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า โดยใช้กิจกรรมสร้างสรรค์ตามความสนใจของสมาชิกในห้องเรียน เพื่อสนับสนุนให้เกิดโรงเรียนปลอดบุหรี่/บุหรี่

ไฟฟ้า นักเรียนมีความรู้ ความตระหนักต่อความสำคัญของการทำให้โรงเรียนปลอดบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า รวมทั้งมีศักยภาพ และความกระตือรือร้นในการจัดกิจกรรมรณรงค์และสนับสนุนให้โรงเรียนเป็นพื้นที่เขตปลอดบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า และให้นักเรียนใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยการทำกิจกรรมตามความสนใจของตนเอง ไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด กิจกรรมสำคัญคือ การศึกษาพิษภัยและโทษของบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า การสรุปและเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับพิษภัยและโทษบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า และการทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามความสนใจของสมาชิกในห้องเรียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกในห้องเรียนตระหนักถึงพิษภัยของบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกในห้องเรียนได้ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ตามความสนใจและห่างไกลยาเสพติด

ขอบเขตของการศึกษา

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา
การศึกษาพิษภัยของบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
2. ขอบเขตด้านประชากร
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/2 จำนวน 24 คน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้รับความรู้เกี่ยวกับพิษภัยของบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
2. ได้ทราบหลักการและรูปแบบการทำโครงการ
3. ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ด้วยการทำกิจกรรมตามที่ตนเองสนใจ

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้อง

โครงการห้องเรียนปลอดบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า โดยใช้กิจกรรมสร้างสรรค์ตามความสนใจของสมาชิกในห้องเรียน จัดทำขึ้น เพื่อให้สมาชิกในห้องเรียนตระหนักถึงพิษภัยของบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า และเพื่อส่งเสริมให้สมาชิกในห้องเรียนได้ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ตามความสนใจและห่างไกลยาเสพติด โดยคณะผู้จัดทำโครงการได้ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องดังนี้

พิษภัยของบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

บุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า 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 ยิ่งสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้านานเท่าไร ก็ยิ่งเสี่ยงต่อโรคร้ายไข้เจ็บที่บั่นทอนชีวิตให้สั้นลง ไม่ต่างจากไฟของบุหรี่ที่ค่อยมอด ๆ ลงเมื่อสูบไปนาน ๆ

โทษของบุหรี่

บุหรี่ สิ่งเสพติดที่คนส่วนใหญ่ให้ความนิยมมากที่สุด เพราะหากยังคงสูบไปนาน ๆ ก็จะมีติดหนักขึ้นจนไม่สามารถเลิกได้ ซึ่ง โทษของบุหรี่ ก็อาจเป็นเพียงข้ออ้างหนึ่งของคนที่ไม่อยากเลิกหรือไม่มี ความพยายามเท่านั้น เนื่องจากในบุหรี่เต็มไปด้วยสารนิโคตินที่หากร่างกายได้รับไปนาน ๆ จะส่งผลให้เกิดโรคมะเร็งปอด โรคหัวใจและส่งผลเสียต่ออวัยวะอื่นๆ ตามมามากมายนอกจากนี้ ควันบุหรี่ยังมี ประสิทธิภาพในการทำร้ายคนรอบข้างได้อย่างร้ายกาจ ซึ่งหากคุณคิดว่าไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ ลองมาดูโทษของบุหรี่ ที่มีทั้งต่อตัวคุณเองและคนรอบข้างกันก่อน เพราะโทษเหล่านี้อาจกระตุ้นให้คุณอยากสูบลีกริบหรี่ได้สำเร็จมากขึ้นก็เป็นได้ โดยโทษของบุหรี่ ที่มีต่อตัวผู้สูบบุหรี่ดังนี้

1. **เสียงตาบอดถาวร** หลายคนอาจไม่เชื่อว่า โทษของบุหรี่ จะทำให้ตาบอดได้จริง แต่นั่นเป็นความจริง เพราะเมื่อเราสูบบุหรี่บ่อยๆ สารพิษในบุหรี่จะไปทำให้เกิดตาต่อกระจกได้งายขึ้น โดยสังเกตได้จากดวงตาที่ดูขุ่นมัวขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งนั่นเป็นเพียงอาการเริ่มต้นเท่านั้น นอกจากนี้ สารพิษในบุหรี่ ยังเป็นตัวการทำให้หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงจอเรตินาเกิดการตีบตัน จนเป็นผลให้ตาบอดถาวรในที่สุด

2. **เสียงมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ** อาจดูเป็นโรคที่ไกลตัว แต่สำหรับผู้ที่สูบบุหรี่แล้ว โรคนี้นับว่าเป็นโรคที่มีความเสี่ยงมากที่สุด เพราะร่างกายของเราจะมีกระบวนการดูดซึมสารพิษหรือสารแปลกปลอมเข้าสู่กระแสเลือด และขับถ่ายออกทางปัสสาวะ ซึ่งสารนิโคตินและสารเสพติดอื่นๆ ในบุหรี่ยัง

มีคุณสมบัติเป็นสารก่อมะเร็ง เมื่อมีการดูดซึมและขับออกทางปัสสาวะบ่อยๆ จะทำให้กระเพาะปัสสาวะได้สัมผัสกับสารเหล่านี้ไปเต็มๆ เป็นผลให้เสี่ยงต่อมะเร็งกระเพาะปัสสาวะได้นั่นเอง นอกจากนี้ บางคนอาจมีอาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ เนื่องจากกล้ามเนื้อซึ่งทำหน้าที่คอยควบคุมกระเพาะปัสสาวะถูกทำลายจนอ่อนตัวลงไปแล้ว

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

4. เสี่ยงโรกระบบทางเดินอาหาร ผู้ที่สูบบุหรี่บ่อยๆ จะเสี่ยงต่อโรกระบบทางเดินอาหารได้สูง ไม่ว่าจะเป็นโรคกระเพาะอาหาร โรคลำไส้อักเสบ โรคมะเร็งช่องปากและมะเร็งหลอดอาหาร รวมถึงการติดเชื้อ *Helicobacter pylori* เพราะสารเคมีในบุหรี่ จะไปทำให้กระเพาะอาหารมีการผลิตน้ำย่อยออกมามากขึ้น และมากเกินไปจนทำให้เกิดผลจากการกัดกร่อนของน้ำย่อย ส่งผลให้เป็นโรคกระเพาะและเสี่ยงโรคมะเร็งได้ นอกจากนี้ หากสูบบุหรี่บ่อยๆ และสูบในปริมาณมากต่อวันก็อาจทำให้กระเพาะอาหารทะลุได้

5. เสี่ยงหลอดเลือดสมองตีบ หลอดเลือดสมองตีบ เป็นอีกโรคที่น่ากลัว เพราะอาจเสี่ยงต่อภาวะหลอดเลือดสมองแตกได้ ซึ่งก็จะทำให้เสี่ยงต่อการเป็นอัมพฤกษ์ 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 แต่ไม่ว่าจะอย่างไร ภรรยาก็ไม่ตั้งครรภ์สักที นั่นอาจเป็นเพราะการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ เนื่องจากการสูบบุหรี่บ่อยๆ นั้นเอง ทั้งนี้ก็เพราะสารเคมีในบุหรี่จะทำให้เส้นเลือดเกิดการอุดตัน ส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงประสาทที่ควบคุมการแข็งตัวของอวัยวะเพศชายได้น้อยลง และยังทำให้จำนวนอสุจิน้อยลงตาม ซึ่งเมื่อขาดตัวอสุจิที่แข็งแรงไปโอกาสที่คุณจะเป็นหมันก็ย่อมเพิ่มสูงขึ้น

8. เสี่ยงแท้งลูก สำหรับผู้หญิงที่สูบบุหรี่ โดยทั่วไปนอกจากจะทำให้เสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้สูงกว่าผู้ชายแล้ว หากยังคงสูบในช่วงตั้งครรภ์ก็ยังทำให้เสี่ยงต่อการแท้งลูกได้อีกด้วย เนื่องจากสารเคมีใน

บุหรีจะทำให้รบกวนตา เสี่ยงต่อการเกิดโรคแทรกซ้อน และอาจเกิดภาวะครรภ์เป็นพิษตามมาได้ ดังนั้น หากรู้ตัวว่ากำลังตั้งครรภ์ ควรเลิกสูบบุหรีโดยด่วน และต้องอยู่ให้ห่างไกลจากควันบุหรีด้วยเช่นกัน

9. ส่งผลกระทบต่อร่างกาย นอกจากโทษของบุหรีที่กล่าวมาแล้ว ผู้สูบบุหรีอาจมีความผิดปกติทางร่างกายเกิดขึ้น ทั้งความผิดปกติที่ไม่อันตรายและที่เป็นอันตราย แต่ก็สร้างความวิตกได้เป็นอย่างมาก ซึ่งสิ่งผิดปกติเหล่านั้น ได้แก่ ฟันผุ ฟันดำ มีกลิ่นปาก กลิ่นตัวเหม็นมาก แก่เร็ว ผมหงอก และอาจมีอาการเหนื่อยง่าย หอบบ่อยๆ เล็บเหลืองหรือมีอาการเบื่ออาหารร่วมด้วย

นอกจากบุหรีจะมีโทษต่อตัวเองที่สูบแล้ว ยังมีโทษของบุหรีต่อคนรอบข้างด้วย ดังนี้

1. เสี่ยงโรคหอบหืด เนื่องจากควันบุหรี มีผลต่อระบบทางเดินหายใจของผู้สูดควันเข้าไปโดยตรง จึงอาจทำให้เกิดอาการภูมิแพ้ และเสี่ยงต่อโรคหอบหืดได้ นอกจากนี้ ในคนที่เป็นโรคหอบหืดหรือโรคภูมิแพ้อยู่แล้ว ก็อาจมีอาการกำเริบจากการสูดควันบุหรีได้ง่ายเช่นกัน

2. ทำลายสุขภาพทารกในครรภ์ ในหญิงตั้งครรภ์ หากได้รับควันบุหรีในปริมาณมากหรือเป็นประจำทุกวันจะทำให้เสี่ยงอันตรายต่อทารกในครรภ์ได้ ไม่ว่าจะเป็นภาวะเด็กไม่สมบูรณ์ เด็กพิการตั้งแต่กำเนิด ภาวะแท้ง หรือการเสียชีวิตระหว่างคลอด ดังนั้นผู้หญิงที่กำลังตั้งครรภ์ จึงไม่ควรอยู่ในที่ที่มีควันบุหรี และตัวผู้สูบบุหรีเองก็ควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรีใกล้ๆ กับหญิงตั้งครรภ์ด้วย

3. เสี่ยงเป็นโรคมะเร็งปอดได้ถึง 2 เท่า ผู้สูบบุหรีที่มีความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งปอดอยู่แล้ว แต่ผู้ที่ได้รับควันบุหรีกลับเสี่ยงต่อมะเร็งปอดมากกว่าถึง 2 เท่าเลยทีเดียว ทั้งนี้ก็เพราะตัวผู้สูบบุหรีจะได้รับควันบุหรีเพียงส่วนหนึ่งของควันที่พ่นออกมาเท่านั้น แต่ผู้ที่อยู่รอบข้างกลับได้รับควันบุหรีไปเต็มๆ ดังนั้น หากคุณไม่ยอมทำร้ายคนที่คุณรัก ก็ควรงดสูบบุหรีหรือหลีกเลี่ยงการสูบบุหรีในบริเวณที่มีคนอื่นอยู่ใกล้จะดีกว่า

4. ทำให้เด็กมีพัฒนาการทางสมองช้ากว่าปกติ สำหรับใครที่มีลูก ไม่ควรสูบบุหรีใกล้ๆ ลูกน้อยของคุณ เพราะควันบุหรีจะทำให้เด็กมีพัฒนาการที่ช้าลงจากปกติถึง 2 เท่า ไม่จะเป็นการพัฒนาการทางด้านร่างกายหรือการพัฒนาการทางด้านสมองก็ตาม นอกจากนี้ ยังเสี่ยงต่อการพิการทางด้านสมองของเด็กๆ อีกด้วย

บุหรีเป็นสิ่งที่เสพติดที่ไม่ผิดกฎหมาย แต่บุหรีส่งผลเสียต่อสุขภาพของคนเราได้เป็นอย่างมาก ดังนั้น จึงควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี โดยเฉพาะผู้หญิง เพราะโดยส่วนใหญ่แล้วผู้หญิงจะมีอัตราการเสียชีวิตจากการสูบบุหรีได้มากกว่าผู้ชายนั่นเอง ซึ่งเมื่อได้รู้ถึงโทษของการสูบบุหรีทั้งต่อตนเองและคนรอบข้างกันแล้ว จากนั้นใครไม่อยากให้สิ่งเลวร้ายเหล่านี้เกิดขึ้นกับตัวคุณและคนที่คุณรัก ก็ควรงดสูบบุหรีโดยด่วน หากกลัวว่าจะทำไม่ได้ แนะนำให้เริ่มแบบค่อยเป็นค่อยไป ค่อยๆ ลดปริมาณการสูบต่อวันที่ละนิดลง แล้วคุณจะสามารถเลิกสูบบุหรีได้ในวันหนึ่งแน่นอน

ในการประชุมนานาชาติ เรื่อง การสูบบุหรีกับสุขภาพ ครั้งที่หก เมื่อเร็ว ๆ นี้ที่กรุงโตเกียว นายฮาล์ฟตัน มาร์เชอร์ ผู้อำนวยการองค์การอนามัยโลก ได้ตั้งข้อสังเกตว่าในขณะที่ประเทศพัฒนาแล้วมีจำนวนผู้สูบบุหรีลดลง บริษัทผู้ผลิตบุหรีในสหรัฐอเมริกาได้พยายามขยายตลาด โดยโฆษณาชักชวนให้มีผู้

สูบบุหรี่มากขึ้นในประเทศต่าง ๆ ในเอเชีย และประเทศในโลกที่สามอื่น ๆ ทั้งนี้มุ่งเน้นหนักและเจาะจงจะหาตลาดใหม่ในกลุ่มหนุ่มสาวและผู้หญิง

สถิติของสหรัฐอเมริกาบ่งชี้ว่า การออกกฎหมายจำกัดที่ทางสำหรับสูบบุหรี่ จากจำนวนผู้ใหญ่ (ไม่นับวัยรุ่น) ร้อยละ 40 สูบบุหรี่เมื่อ 25 ปีก่อน เหลือเพียงร้อยละ 27 เมื่อปี พ.ศ. 2529 ผลที่กระทบกระเทือนถึงผู้บริโภครไทยก็คือ ผู้ผลิตบุหรี่ต้องหาตลาดใหม่ เมืองไทยเป็นตลาดที่เปิดประตูกว้างต้อนรับ มีเพียงกำแพงภาษีเตี้ย ๆ กั้น ทั้งยังมีกฎหมายจำกัดที่ทางสำหรับสูบบุหรี่น้อยมาก เหลือเป็นหน้าที่ของผู้บริโภคแต่ละคนที่จะต้องพิจารณาตัดสินใจเองว่า จะทำอย่างไร เมื่อรู้แล้วว่าตลาดไทยเป็นเป้าหมายของการขยายตลาดบุหรี่ จะสมยอมหรือจะแข็งข้อต่อด้านกันอย่างไร

การรณรงค์ต่อต้านการสูบบุหรี่

การเน้นให้เห็นโทษของบุหรี่แก่สุขภาพมีมานานแล้ว แต่มักจะไม่ค่อยได้ผลนัก เพราะเป็นการชักชวนกันให้เลิกบุหรี่โดยสมัครใจ ถึงภาษีบุหรี่จะแพงขึ้นเพียงใดคนที่ติดบุหรี่ยังมักจะหาทางเจียดเงินซื้อบุหรี่ยาสูบได้ แม้ไม่มีการโฆษณาทางสื่อมวลชน เพื่อน ๆ กันเองนั้นแหละกลับชักชวนให้สูบบุหรี่ โดยเฉพาะวัยรุ่น

ในบางรัฐในสหรัฐอเมริกา ห้ามสูบบุหรี่ในรถเมล์ รถไฟ และรถไฟใต้ดินซึ่งส่วนใหญ่เป็นบริการของรัฐ เมืองนิวยอร์กเพิ่งออกกฎหมายใหม่ ห้ามสูบบุหรี่ในแท็กซี่ แม้ไม่มีผู้โดยสาร คนขับก็สูบบุหรี่ไม่ได้ เพราะผู้โดยสารคนต่อไปถึงจะไม่ได้สูดควันบุหรี่ยังได้กลิ่น ทำให้คนขับแท็กซี่ปั่นกันอึ้งอ้อ

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

สาเหตุที่ประชากรในประเทศที่พัฒนาแล้ว สูบบุหรี่น้อยลงนั้น เป็นผลของการออกกฎหมายของรัฐบาล และออกเทศบัญญัติของเมืองต่าง ๆ จำกัดที่ทางสำหรับสูบบุหรี่ รวมไปถึงการแสดงโทษของบุหรี่เพื่อปกป้องผู้ที่ไม่ประสงค์จะสูบบุหรี่ให้พ้นภัยจากควันบุหรี่ ทำให้เกิดความไม่สะดวกนานาประการจนผู้ที่สูบบุหรี่ต้องยอมจำใจเลิกไปเอง

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

บุหรี่ไฟฟ้าคือ?

บุหรี่ไฟฟ้าเป็นอุปกรณ์ที่ใช้พลังงานไฟฟ้าเป็นตัวนำความร้อนให้เกิดการเผาไหม้ของเหลว (น้ำยาบุหรี่ไฟฟ้า) ที่อาจประกอบไปด้วย นิโคติน สารปรุงแต่งรส และสารเติมแต่งอื่น ๆ ตามน้ำยาแต่ละตัว โดย

บุหรี่ไฟฟ้าจะประกอบไปด้วยส่วนประกอบ 3 อย่างคือ แบตเตอรี่ที่ช่วยทำให้เกิดไอน้ำและความร้อน สารแต่งรส/แต่งกลิ่น และ น้ำยาบุหรี่ไฟฟ้า (e-liquid) ที่มีรสชาติและกลิ่นที่แตกต่าง

สารประกอบที่อยู่ในน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้า

- 1. นิโคติน** นิโคตินเป็นสารเสพติดสูงที่ได้มาจากยาสูบเป็นหลักและเป็นส่วนประกอบสำคัญของน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้า แม้ว่านิโคตินจะถูกส่งในลักษณะที่อาจเป็นอันตรายน้อยกว่าเมื่อเทียบกับบุหรี่ทั่วไป แต่นิโคตินยังคงเป็นข้อกังวลเนื่องจากมีลักษณะเสพติดและส่งผลกระทบต่อสุขภาพ รวมถึงการทำงานของปอด
- 2. โพรไพลีนไกลคอลและกลีเซอริน** โพรไพลีนไกลคอลและกลีเซอรินทำหน้าที่เป็นส่วนผสมหลักใน e-liquid ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการทำไอและรสชาติ โดยองค์ประกอบอาหารและยาได้ยืนยันความปลอดภัยในด้านอาหารและยาแล้วแต่ยังไม่ยืนยันในกรณีการเปลี่ยนรูปเป็นไอน้ำ
- 3. สารแต่งกลิ่นและรส** ในทุกน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้าประกอบไปด้วยสารเคมีที่ใช้แต่งกลิ่นและรส ไม่ว่าจะในรูปแบบของอาหารที่มีรสชาติหวานหรือรสผลไม้ ไปจนถึงรสเมนทอลหรือให้รสชาติที่เหมือนกับการสูบบุหรี่จริงๆ ต่อให้สารประกอบเหล่านี้จะปลอดภัยในด้านอาหารและยาแต่ก็ยังคงเป็นที่ถกเถียงกันอยู่ถึงความปลอดภัยจากการเผาไหม้และควันบุหรี่ไฟฟ้า

โทษบุหรี่ไฟฟ้าและความเสี่ยงต่อสุขภาพร่างกาย/ปอด/หัวใจ

แม้ว่าการสูบบุหรี่ไฟฟ้าจะถูกมองว่าเป็นทางเลือกที่ปลอดภัยกว่าบุหรี่ทั่วไป แต่บุหรี่ไฟฟ้าก็ไม่ได้ปราศจากความเสี่ยงโดยสิ้นเชิง สารพิษบุหรี่ไฟฟ้าสามารถส่งผลกระทบต่อทั้งกับ ร่างกาย ปอด และหัวใจ: ผลกระทบกับสุขภาพทั่วไป: การสูบบุหรี่ไฟฟ้าอันตรายและอาจทำให้เกิดการเสพติดนิโคติน ซึ่งส่งผลให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตสูง และผลเสียต่อการพัฒนาสมองในเด็กและวัยรุ่น สุขภาพปอด: พิษบุหรี่ไฟฟ้าจากการสูบไอเข้าไปจะทำให้ปอดสัมผัสกับสารเคมีที่เป็นอันตรายซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาในระบบทางเดินหายใจ เช่น การไอ หายใจมีเสียงหวีด และการกำเริบของโรคที่มีอยู่เดิม เช่น โรคหอบหืดและโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (COPD)

สุขภาพของหัวใจ: นิโคตินในบุหรี่ไฟฟ้ามีสารพิษที่สามารถทำให้หลอดเลือดหดตัว เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดลิ่มเลือด และเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิต ส่งผลให้เกิดปัญหาหลอดเลือดหัวใจ เช่น โรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง

สูบบุหรี่ไฟฟ้าช่วยให้เลิกบุหรี่ได้จริงไหม แล้วจะติดบุหรี่ไฟฟ้าแทนไหม?

บุหรี่ไฟฟ้าสามารถเสพติดได้เนื่องจากมีสารนิโคติน ซึ่งมีผลคล้ายกับบุหรี่ทั่วไป อย่างไรก็ตาม ผู้สูบบุหรี่บางคนใช้บุหรี่ไฟฟ้าเป็นเครื่องมือในการเลิกบุหรี่หรือลดการบริโภคยาสูบ แต่อย่าลืมว่าคำโฆษณาที่บอกจะช่วยให้เลิกบุหรี่ได้นั้นก็มาจากตัวบริษัทผลิตบุหรี่ไฟฟ้าเองที่ทำออกมาเพื่อเพิ่มยอดขาย อย่างไรก็ตามงานวิจัยเกี่ยวกับประสิทธิภาพในการเลิกบุหรี่มีหลักฐานบางอย่างชี้ให้เห็นว่าบุหรี่ไฟฟ้าอาจช่วยให้บาง

คนเลิกสูบบุหรี่แบบเดิมๆ ได้ แต่อย่าลืมว่า เราอาจเลิกสูบบุหรี่แบบเดิมๆ ได้ แต่การหยิบบุหรี่ไฟฟ้าขึ้นมาสูบก็ยังคงเป็นพฤติกรรมที่ไม่ต่างจากการสูบบุหรี่ธรรมดามากนัก ดังนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทราบว่าวิธีเลิกสูบบุหรี่ไฟฟ้าและบุหรี่โดยสิ้นเชิงยังคงต้องมีการปรึกษาแพทย์หรือมีผู้ช่วยเหลือและปรับปรุงสุขภาพโดยรวมร่วมกันด้วยจึงจะเห็นผลดีที่สุด

กฎหมายบุหรี่ไฟฟ้าที่ควรรู้

- กรณีผู้ขายหรือผู้ให้บริการบุหรี่ไฟฟ้า: ห้ามขาย/ห้ามนำเสนอเพื่อขาย/ห้ามให้บริการ
บทลงโทษ: จำคุกไม่เกิน 3 ปี ปรับไม่เกิน 6 แสนบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
- กรณีผู้นำเข้าบุหรี่ไฟฟ้า: ห้ามนำเข้า

บทลงโทษ: จำคุกไม่เกิน 10 ปี ปรับเป็นเงิน 5 เท่าของสินค้านั้นหรือทั้งจำทั้งปรับ และริบสินค้านั้นรวมทั้งสิ่งที่ใช้บรรจุและพาหนะที่ใช้ในการบรรทุกสินค้าด้วย

- กรณีผู้ครอบครองหรือรับฝากไว้ซึ่งบุหรี่ไฟฟ้า: ห้ามนำเข้า ช่วยซ่อนเร้น ช่วยจำหน่าย หรือรับฝากไว้

บทลงโทษ: โทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี หรือปรับเป็นเงิน 4 เท่าของราคาสินค้า หรือทั้งจำทั้งปรับ แม้จะไม่มีเจตนาหรือไม่รู้ว่าเป็นของมีความผิด ก็ต้องถูกริบและนำไปทำลายตามกฎหมาย

บุหรี่ไฟฟ้าผิดกฎหมายทั้งมีในครอบครอง นำเข้า และซื้อขาย ศคบ. มีนโยบายดำเนินคดีกับผู้ลักลอบจำหน่ายหรือให้บริการบุหรี่ไฟฟ้าอย่างเด็ดขาดทุกราย หากผู้ใดพบเห็นการจำหน่ายหรือให้บริการบุหรี่สามารถแจ้งเบาะแสได้ที่สายด่วน ศคบ. 1166 (ในวันและเวลาราชการ) และผ่านระบบออนไลน์ ได้ที่ “ระบบร้องทุกข์ผู้บริโภค” หรือโมบายแอปพลิเคชัน “OCPB Connect” ได้ตลอด 24 ชั่วโมง หรือแจ้งสถานีตำรวจในท้องที่

ที่มาของข้อมูล จากเว็บไซต์ <https://www.trc.or.th/th/ข่าวสาร/ข้อเสียบุหรี่ไฟฟ้า.html>

บทที่ 3

วิธีดำเนินการ

โครงการห้องเรียนปลอดบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า โดยใช้กิจกรรมสร้างสรรค์ตามความสนใจของสมาชิกในห้องเรียน จัดทำขึ้น เพื่อให้สมาชิกในห้องเรียนตระหนักถึงพิษภัยของบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า และเพื่อส่งเสริมให้สมาชิกในห้องเรียนได้ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ตามความสนใจและห่างไกลยาเสพติด โดยมีวิธีการดำเนินการดังนี้

ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. ประชุมชี้แจงและแบ่งงานให้สมาชิกทุกคนในห้องเรียนรับผิดชอบ
2. สมาชิกทุกคนในห้องเรียนช่วยกันค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับโทษของบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
3. นำข้อมูลที่สมาชิกในห้องเรียนแต่ละคนค้นหามาสรุปและจัดทำเป็นสื่อ Infographic และคลิป VDO เพื่อนำไปเผยแพร่
4. นำสื่อที่จัดทำไปเผยแพร่ต่อสาธารณชน
5. สำรวจกิจกรรมที่สมาชิกทุกคนในห้องเรียนสนใจ
6. แบ่งกลุ่มสมาชิกในห้องเรียนตามกิจกรรมที่ตนเองสนใจ
7. จัดตั้งกลุ่มตามกิจกรรมที่ตนเองสนใจ
8. สมาชิกในกลุ่มช่วยกันวางแผนทำกิจกรรมต่าง ๆ
9. สมาชิกในกลุ่มปฏิบัติกิจกรรมตามที่วางแผนไว้
10. สมาชิกในกลุ่มช่วยกันสรุปผลการทำกิจกรรมในกลุ่มของตนเอง และนำเสนอครูที่ปรึกษาและเพื่อนๆ ในห้องเรียน

บทที่ 4

ผลการดำเนินการ

โครงการห้องเรียนปลอดบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า โดยใช้กิจกรรมสร้างสรรค์ตามความสนใจของสมาชิกในห้องเรียน จัดทำขึ้น เพื่อให้สมาชิกในห้องเรียนตระหนักถึงพิษภัยของบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า และเพื่อส่งเสริมให้สมาชิกในห้องเรียนได้ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ตามความสนใจและห่างไกลยาเสพติด โดยมีผลการดำเนินการ ดังนี้

1. นักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/2 ร้อยละ 100 มีความรู้ความเข้าใจ และตระหนักถึงพิษภัยของบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

2. นักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/2 แบ่งกลุ่มกิจกรรมสร้างสรรค์ตามความสนใจของตนเองออกเป็น 4 กลุ่ม ประกอบด้วย

2.1 การเล่นเกมกลางแจ้ง เช่น ฟุตซอล, แคร์บอล จำนวน 6 คน

2.2 การออกแบบงานกราฟิก ด้วย CANVA จำนวน 7 คน

2.3 สร้างชิ้นงานสกรีนด้วยหมึกซับลิเมชั่น (หารายได้ระหว่างเรียน) จำนวน 6 คน

2.4 ถ่ายภาพนิ่ง ถ่ายคลิป VDO และตัดต่อคลิป VDO จำนวน 5 คน

ผลจากการทำกิจกรรมสร้างสรรค์ตามความสนใจของตนเอง พบว่า กลุ่มเล่นเกมกลางแจ้ง ร้อยละ 100 มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย และไม่ยุ่งเกี่ยวกับบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า, กลุ่มออกแบบงานกราฟิก ด้วย CANVA ร้อยละ 100 สามารถสร้างสรรค์สื่อ Infographic เกี่ยวกับพิษภัยของบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า เผยแพร่ต่อสาธารณชนได้เหมาะสม สวยงาม, กลุ่มสร้างชิ้นงานสกรีนด้วยหมึกซับลิเมชั่น ร้อยละ 100 สามารถนำผลงานการออกแบบไปสร้างชิ้นงานสกรีน และสามารถมีรายได้จากผลงานสกรีนของตนเอง และกลุ่มถ่ายภาพนิ่ง ถ่ายคลิป VDO และตัดต่อคลิป VDO สามารถผลิตสื่อ VDO เผยแพร่ต่อสาธารณชนได้เหมาะสม น่าสนใจ

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

โครงการห้องเรียนปลอดบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า โดยใช้กิจกรรมสร้างสรรค์ตามความสนใจของสมาชิกในห้องเรียน จัดทำขึ้น เพื่อให้สมาชิกในห้องเรียนตระหนักถึงพิษภัยของบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า และเพื่อส่งเสริมให้สมาชิกในห้องเรียนได้ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ตามความสนใจและห่างไกลยาเสพติด โดยสรุปผลการดำเนินการ อภิปรายผล และข้อเสนอแนะดังนี้

สรุปผล

จากการดำเนินโครงการสรุปผลได้ว่า

1. สมาชิกในห้องเรียนตระหนักถึงพิษภัยของบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
2. สมาชิกในห้องเรียนได้ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ตามความสนใจและห่างไกลยาเสพติด จำนวน

4 กลุ่มกิจกรรม คือ

- 2.1 การเล่นเกมกลางแจ้ง เช่น ฟุตซอล, แคร้บอล จำนวน 6 คน
- 2.2 การออกแบบงานกราฟิก ด้วย CANVA จำนวน 7 คน
- 2.3 สร้างชิ้นงานสกรีนด้วยหมึกซับลิเมชั่น (หารายได้ระหว่างเรียน) จำนวน 6 คน
- 2.4 ถ่ายภาพนิ่ง ถ่ายคลิป VDO และตัดต่อคลิป VDO จำนวน 5 คน

อภิปรายผล

จากการดำเนินงานโครงการ ทำให้ทราบว่า นักเรียนที่ได้รับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับพิษภัยของบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า จากการค้นคว้าหาข้อมูลด้วยตนเอง และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันกับเพื่อนในห้องเรียน ส่งผลให้นักเรียนเกิดความตระหนักรู้ และระแวงระวังภัยจากความอยากรู้ อยากลองของตนเอง หรือการโดนล่อลวงให้เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า ซึ่งเมื่อนักเรียนได้มีการแบ่งกลุ่มจัดกิจกรรมสร้างสรรค์ตามความสนใจของตนเอง นักเรียนได้ทำกิจกรรมที่ชอบกับกลุ่มเพื่อนที่มีความสนใจเหมือนกัน ส่งผลให้นักเรียนได้มีการแลกเปลี่ยนแนวคิด แนวทางปฏิบัติ ได้ระดมสมองร่วมกัน ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และไม่ชักชวนกันไปยุ่งเกี่ยวกับบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า หรือยาเสพติดอื่นๆ

ข้อเสนอแนะ

จากการดำเนินงานโครงการ ในครั้งต่อไปควรจะมีการดำเนินการ ดังนี้

1. โรงเรียนควรจัดอบรมให้ความรู้เรื่องโทษของบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้าแก่นักเรียนทุกคนในโรงเรียน หรือมีการบูรณาการกับการเรียนการสอนและกิจกรรมนอกหลักสูตร

2. โรงเรียนควรประสานงานกับบุคลากรและหน่วยงานในชุมชน เพื่อบูรณาการความรู้เรื่อง บุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้ากับสุขภาพในกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน
3. โรงเรียนควรมีการติดตามประเมินผลการบูรณาการความรู้เรื่องบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้ากับสุขภาพ ในการเรียนการสอนและกิจกรรมนอกหลักสูตรอย่างต่อเนื่อง
4. โรงเรียนควรมีการทำโครงการที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดชนิดอื่นๆ รวมถึงแอลกอฮอล์และ ออบายมุขแก่นักเรียน

บรรณานุกรม

ศ.นพ.ประกิต วาทีสาธกกิจ. บทความเรื่อง “แก้ปัญหาหยาเสพติด ต้องป้องกันเยาวชนไม่ให้ติดบุหรี่”.
2548 อ้างอิงใน ชุดข้อมูลเผยแพร่ “โรงเรียนปลอดบุหรี่” จัดพิมพ์โดย สำนักงานกองทุน
สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และ มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
เอแบคโพลล์. ผลสำรวจการสูบบุหรี่ของนักเรียนนักศึกษาและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง : กรณีศึกษา
นักเรียนนักศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นถึงระดับปริญญาตรี จาก 25 จังหวัด. 2548.

ภาคผนวก ก
ประมวลภาพกิจกรรม

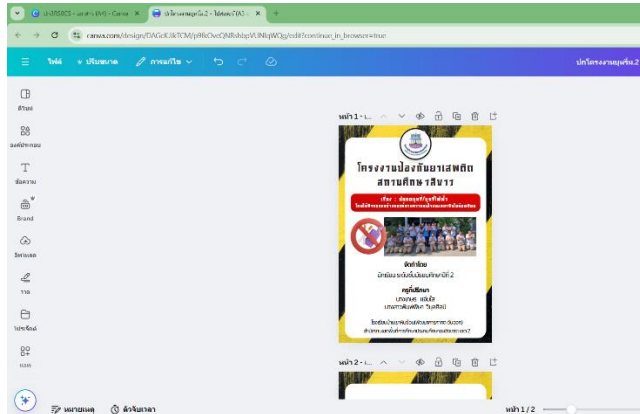
การนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับพิษภัยบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า



การเล่นกีฬากลางแจ้ง



การออกแบบงานกราฟิกด้วย CANVA และผลิตสื่อ Infographic เพื่อเผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับพิษภัยบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า



การสร้างชิ้นงานสกรีนด้วยหมึกซับลิเมชั่น (หารายได้ระหว่างเรียน)



การถ่ายภาพนิ่ง ถ่ายคลิป VDO และตัดต่อคลิป VDO

