**โครงงานกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**

**ชื่อโครงงาน**

การป้องกันการสูบบุหรี่ในช่วงวัยอยากรู้อยากลอง

**จัดทำโดย**

นายศิลา จำปาทิพย์ เลขที่ 2 ม.5/10

นายกฤษฏ์ ภู่สิงห์ เลขที่ 5 ม.5/10

นางสาวปัณฑิตา สุขแสงจันทร์ เลขที่ 8 ม.5/10

นางสาวรัชฎาภรณ์ อยู่อาจินต์ เลขที่ 10 ม.5/10

นางสาวธิดารัตน์ อังกุลดี เลขที่ 19 ม.5/10

**ที่ปรึกษาโครงงาน**

คุณครู สุชีรา รัตนถาวร

**รายงานเป็นส่วนหนึ่งของวิชาIS**

**โรงเรียนสตรีอ่างทอง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต5**

**ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561**

**คำนำ**

โครงงานเล่มนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับ เรื่องการป้องกันการสูบบุหรี่ในช่วงวัยอยากรู้อยากลอง ผู้จัดทำได้พยายามค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันและวิธีปฏิบัติไว้อย่างครบถ้วนมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้ผู้อ่านเกิดสนใจทราบถึงรายละเอียดและจุดประสงค์ของโครงงานและเล็งเห็นโทษของสิ่งเหล่านั้นให้เกิดการโน้มน้าวใจที่จะเลิกบุหรี่หรือสารเสพติดซึ่งโครงงานฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงงาน IS

หากผิดพลาดประการใดขออภัยมา ณ ที่นี้

**บทที่ 1**

**บทนำ**

**ที่มาและความสำคัญ**

จากการศึกษาค้นคว้าโครงงานต่างๆ เรามีความเห็นตรงกันว่าจะเลือกทำโครงงานเกี่ยวกับ การป้องกันการสูบบุหรี่ในช่วงวัยอยากรู้อยากลอง เนื่องจากวัยรุ่นในปัจจุบันนี้มีความอยากรู้อยากลองและมีแบบอย่างที่ไม่ดีเป็นจำนวนไม่น้อย อีกทั้งการสูบบุหรี่ยังส่งผลไม่ดีต่อสุขภาพทั้งผู้สูบและส่งผลกระทบต่อผู้ที่อยู่รอบๆตัวของผู้สูบ จึงเป็นที่มาของชื่อโครงงานการป้องกันการสูบบุหรี่ในช่วงวัยอยากรู้อยากลอง

**วัตถุประสงค์**

1.เพื่อศึกษาการป้องกันการติดสิ่งเสพในวัยรุ่น

2.ลดการติดบุหรี่ในวัยรุ่น

3.เผยแพร่โทษของบุหรี่แก่เยาวชน

4.ลดอัตราการเกิดโรคจากบุหรี่

**ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ**

1.วิธีการป้องกันการติดบุหรี่เบื้องต้น

2.ลดปัญหาการติดสิ่งเสพติดในวัยรุ่น

3.เยาวชนได้รู้ถึงโทษของบุหรี่

4.อัตราการเกิดโรคจากบุหรี่ลดน้อยลง

**บทที่2**

**ความรู้และเอกสารที่เกี่ยวข้อง**

การศึกษาครั้งนี้ คณะผู้จัดทำค้นคว้าเอกสารที่เกี่ยวของเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาโครงงาน ดังหัวข้อต่อไปนี้

**เอกสารที่เกี่ยวข้อง**

อินเทอร์เน็ต WWW.GOOGLE. COM ได้แก่ ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ,สำนักงานการสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพและตัวอย่างแบบโครงงานได้แก่ เค้าโครงการศึกษาค้นคว้าและสร้างองค์ความรู้ (Independent Study : IS)

**บุหรี่ประกอบด้วยสารพิษหลักๆ**

**"นิโคติน"**

สารพิษตัวร้ายที่ในระยะออกฤทธิ์กระตุ้นสมองและระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจและชีพจรเต้นเร็ว และทำให้หนักกว่าปกติ แต่ระยะต่อมาจะมีฤทธิ์กดระบบประสาท ทำให้หลอดเลือดตีบลง และเกิดโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจและความดันโลหิตสูง

**"ทาร์"**  
สารทาร์จะจับอยู่ที่ปอด และรวมตัวกับฝุ่นละอองที่สูดเข้าไป ทำให้เกิดการระคายเคือง อันเป็นสาเหตุของการไอและก่อให้เกิดมะเร็งปอดและโรคถุงลมโป่งพอง

**"คาร์บอนมอนอกไซด์"**  
เป็นก๊าซที่เกิดจากการเผาไหม้ชนิดเดียวกับที่พ่นออกจากท่อไอเสียรถยนต์ซึ่งจะขัดขวางการลำเลียงออกซิเจนของเม็ดเลือดแดง ทำให้ผู้สูบบุหรี่ได้รับออกซิเจนน้อยลงไม่ต่ำกว่าร้อยละ 10-15 ร่างกายจึงต้องสร้างเม็ดเลือดแดงเพิ่มขึ้น ทำให้เลือดข้นและหนืดมากขึ้น หัวใจต้องเต้นเร็วและทำงานมากขึ้น

**"ไฮโดรเจนไซยาไนด์"**

ก่อให้เกิดอาการไอ มีเสมหะ ปวดศีรษะ และคลื่นไส้อาเจียน เป็นพิษที่ใช้ในการทำสงคราม โดยสารไนเตรทในบุหรี่เป็นตัวการทำให้เกิดสารชนิดนี้ และเป็นตัวสกัดกั้นเอนไซม์ที่เกี่ยวกับการหายใจหลายตัว ทำให้เกิดความผิดปกติของการเผาผลาญพลังงานที่กล้ามเนื้อหัวใจและที่ผนังหลอดเลือด

**"ไนโตรเจนไดออกไซด์"**  
สาเหตุของโรคถุงลมปอดโป่งพอง โดยจะไปทำลายเยื่อบุหลอดลมส่วนปลายและถุงลม

**"แอมโมเนีย"**  
ใช้ในการปรุงแต่งรสชาติและช่วยให้นิโคตินดูดซึมเข้าสู่สมองและประสาทเร็วขึ้นมีฤทธิ์ระคายเคืองเนื้อเยื่อย ทำให้แสบตา แสบจมูกและหลอดลมอักเสบ

**"ไนโตรเจนออกไซด์"**  
ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ใจสั่น

**"ไซนาไนด์"**  
ใช้เป็นยาเบื่อหนู ถ้าได้รับสารนี้มาก จะทำให้หัวใจเป็นอัมพาตและหยุดหายใจได้

**บทที่3**

**วิธีการดำเนินการ**

1.เริ่มศึกษาวิธีการป้องกันและโทษของการสูบบุหรี่

2.จัดทำแผ่นพับเพื่อให้ความรู้แก่เยาวชน

3.เริ่มแจกแผ่นพับและให้ความรู้เรื่องการสูบบุหรี่

4.ช่วยแนะนำแนวทางการแก้ไขปัญหา