

สัปดาห์ที่ 10

เรื่อง ปัจจัยที่เป็นอันตรายต่อวัยรุ่น

รายวิชาพลศึกษาและนันทนาการ (129-101)



ปัญหาการพนัน

- การพนันอาจนำไปสู่ปัญหาอาชญากรรมและความรุนแรง โดยวัยรุ่นไทยที่เล่นการพนันเคยพัวพันเหตุการณ์การทำร้ายร่างกาย การลักขโมย การขู่กรรโชกทรัพย์เพื่อรีดไถเงินและการค้าประเวณี



ลักษณะวันรุ่นที่เป็นโรคติดพนัน

1. จะเล่นทุกครั้งที่มีโอกาส
2. เพิ่มจำนวนเงินขึ้นเรื่อยๆ
3. ถึงแม้จะรู้ว่าการพนันทำให้เสียโอกาสทางสังคมแต่ก็ยังจะเล่นการพนัน



ปัญหาการสูบบุหรี่

จากข้อมูลเมื่อปี 2550 พบว่า สถิติการเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ของประเทศไทยในปัจจุบันสูงถึงประมาณปีละ 50,000 คน หรือคิดเป็นชั่วโมงละ 6 คน โดยเฉพาะในช่วงอายุ 25-34 ปี



ตัวอย่างอันตรายจากสื่อบุหรี่



ตัวอย่างอันตรายจากสูบบุหรี่

- บุหรี่กับระบบหายใจ ในควันบุหรี่มีสารพิษซึ่งมีฤทธิ์ทำลายเยื่อปอดคลุม
- บุหรี่กับหลอดเลือดหัวใจ ในควันบุหรี่มีคาร์บอนมอนอกไซด์



ตัวอย่างอันตรายจากสูบบุหรี่ (ต่อ1)

- บุหรี่กับระบบเส้นประสาท
- บุหรี่กับระบบย่อยอาหาร
- บุหรี่กับช่องปาก



ตัวอย่างอันตรายจากสื่อบุหรี่ (ต่อ 2)

- บุหรี่กับสมรรถภาพทางเพศ
- บุหรี่กับความชรา
- บุหรี่กับอายุขัย



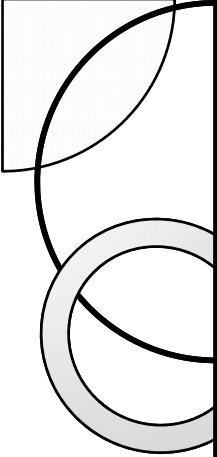
ตัวอย่างอันตรายจากสื่อบุหรี่ (ต่อ 3)

- บุหรี่กับโรคอื่นๆ
- บุหรี่มีผลร้ายต่อผู้อื่น



VDO ตัวอย่างอันตรายจากสื่อบนบุรี

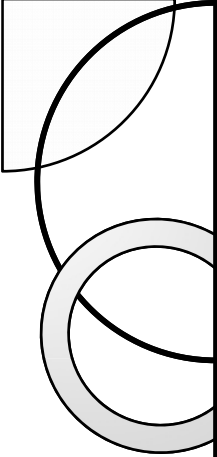




จะเลิกสูบบุหรี่อย่างไร

*“ เชื่อกันว่าผู้ที่สูบบุหรี่วันละ 1 ซองนั้นต้องใช้
เวลาถึง 5 ปี ในการกำจัดนิโคตินให้หมดไป ”*





7 วิธีต่อไปนี้ คือเทคนิคจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ เพื่อช่วยให้เลิกบุหรี่ได้ง่ายขึ้น

ตัดสินใจให้เด็ดเดี่ยวที่จะเลิกบุหรี่

ค่อยๆ ลดจำนวน

กำจัดอุปกรณ์ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับช่อกับบุหรี่ให้หมด

อย่าเพิ่งกังวลเรื่องปัญหาการกิน

ขอให้เพื่อนและครอบครัวสนับสนุน

พ่อแม่ควรจะเป็นแบบอย่างให้ลูก

หาวิธีด้วยตัวเอง



ปัญหาการดื่มแอลกอฮอล์

แอลกอฮอล์ในเหล้ามีผลต่อสมองและระบบเส้นประสาทมาก ถ้าดื่มในปริมาณมากติดต่อกันนานๆ จะทำให้เป็นพิษสุราเรื้อรัง ทำลายระบบเส้นประสาท



VDO อาการผู้ดื่มแอลกอฮอล์



การดื่มเบียร์อย่างพอเหมาะจะมีประโยชน์ต่อ

สุขภาพ

- ควบคุมน้ำมัย
- แก้กระหาย
- ช่วยในการย่อยอาหาร
- ขับปัสสาวะ



“นอกจากนี้ยังพบว่า การดื่มเบียร์ในระดับที่กำหนดสามารถลดความอ้วนได้เพราะมีโซเดียม โปรตีน และแคลเซียมในปริมาณน้อย ไม่มีไขมันและคอเลสเตอรอล มีผลดีต่อผู้ที่ต้องการควบคุมไขมัน”



ปัญหาการติดยาเสพติด

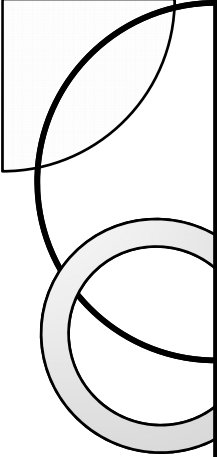
- ปัจจัยที่เกิดจากตนเอง คือ ขาดความรู้ ความเข้าใจ การแก้ปัญหาต่างๆ ที่ผิดวิธี
- ปัจจัยที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สังคม ครอบครัว สถานศึกษา เพื่อน การสื่อสารต่าง ๆ สื่อมวลชน และสภาพของสังคมรอบ



การติดยาเสพติดส่วนใหญ่จะมีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย

- การที่บุคคลนั้นมีโอกาสอยู่ใกล้ชิดกับยาเสพติดและโดยวิชาชีพของเขา
- การอยู่ใกล้ชิดกับผู้ติดยาเสพติด
- การใช้ยาอันตราย
- ความอยากรู้อยากเห็น
- การหลบหนีจากความจริง
- ความประมาทของแพทย์
- ผู้เจ็บป่วยใช้ยาเอง
- ใช้เพื่อแสดงความเป็นปฏิกิริยาต่อสังคม





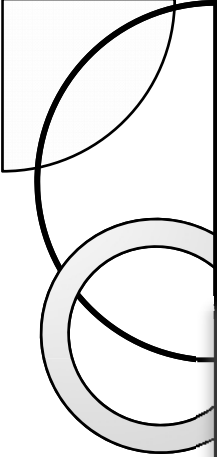
การป้องกันการติดยาเสพติด

- การป้องกันตนเอง
- การป้องกันสำหรับครอบครัว



VDO ภัยยาเสพติด



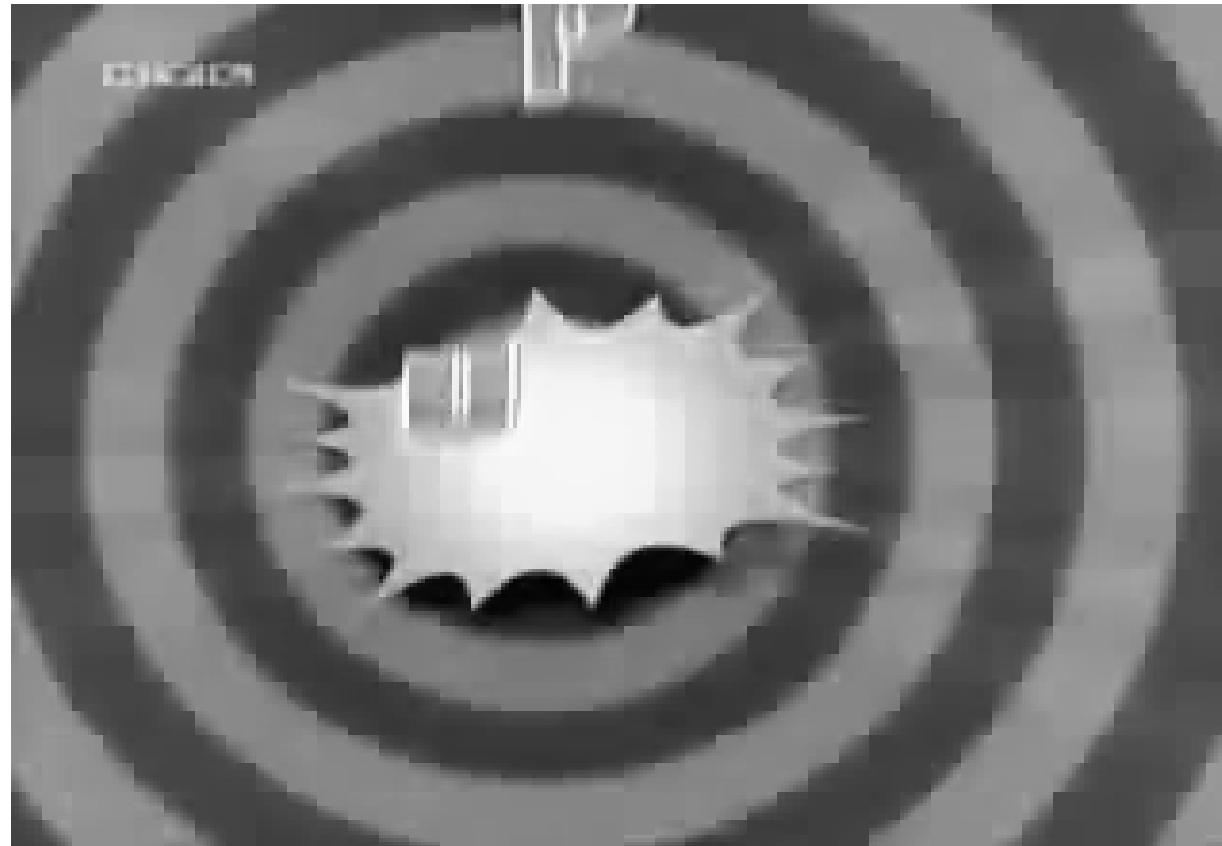


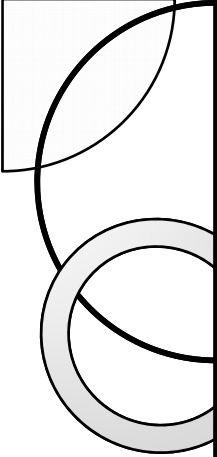
แพทย์ชาวอเมริกันได้ศึกษาการยิ้ม และได้แจก แจกผลดีของการยิ้ม

1. เพิ่มประสิทธิภาพในการ
หายใจของปอด และทำ
ความสะอาดหลอดลม
2. เป็นเหมือนยาป้องกันโรค
3. ทำให้อารมณ์ดี
4. ขจัดความเครียด
5. ทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย
6. ช่วยให้เจริญอาหาร
7. ขจัดอารมณ์ที่กักตักลุ่ม
8. ลดความรู้สึกลบปวดจาก
สังคม
9. ช่วยขจัดความขวยเขิน
10. ช่วยให้ปรับตัวเข้ากับ
สภาพแวดล้อมได้



มาอมยิ้มกัน

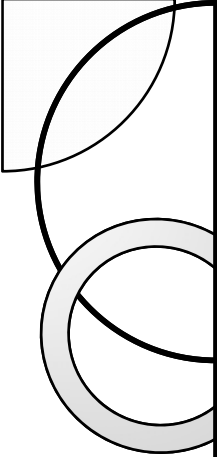




ควบคุมความเครียด

1. จัดเวลาให้เหมาะสม
2. จัดการทีละเรื่อง
3. ทำตามกำลัง
4. ตัดสินใจอย่างฉลาด
5. ยอมรับและพอใจในตัวเอง
6. อย่าเป็นคนเก็บกด
7. สร้างกรอบรั้วให้มีความสุข
8. รักษาสุขภาพให้แข็งแรง





บรรณานุกรม

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2549).

สุขภาพคนไทย 2549. กรุงเทพฯ.

ช่อเพชร จิตรสกุล เอื้ออาภรณ์. (2551). **เคล็ดลับชีวิตเปลี่ยน**

ด้วยสุขภาพดี. กรุงเทพฯ. พิมพ์ครั้งที่ 1. นามมีบุ๊คส์

พับลิเคชั่นส์.

