

แบบฝึกหัด



เรื่อง บุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้าภัยร้ายใกล้ตัว



ตอนที่ 1 สารเคมีอันตรายในบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า นำข้อความในกล่องไปเติมในช่องว่างให้ถูกต้อง

โลหะหนัก คาร์บอนมอนอกไซด์ ทาร์ ฟอรัมาลดีไฮด์ นิโคติน สารปรุงแต่งกลิ่น

1. สารเสพติดที่ทำให้เกิดการเสพติดบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า คือ
2. สารก่อมะเร็งที่เกิดจากการเผาไหม้ใบยาสูบ คือ
3. ก๊าซพิษที่ขัดขวางการลำเลียงออกซิเจนในเลือด คือ
4. สารเคมีที่พบในบุหรี่ไฟฟ้า เช่น และ

ตอนที่ 2 ผลกระทบต่อสุขภาพ จับคู่โรคกับสาเหตุที่เกี่ยวข้อง

- | | | |
|----------------------------|---|---|
| 1. มะเร็งปอด | ★ | ★ การสูดดมสารเคมีในบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า |
| 2. โรคหัวใจและหลอดเลือด | ★ | ★ การสูดดมคาร์บอนมอนอกไซด์ |
| 3. โรคถุงลมโป่งพอง | ★ | ★ การสะสมของทาร์ในปอด |
| 4. โรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง | ★ | ★ การระคายเคืองของหลอดลม |



ตอนที่ 3 การเลิกบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า เขียนวิธีเลิกบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้าที่คุณคิดว่ามีประโยชน์

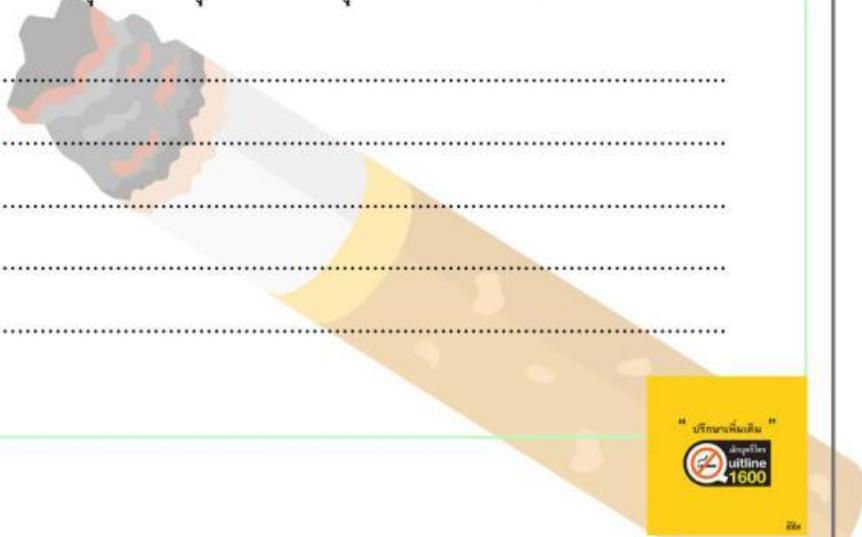
.....

.....

.....

.....

.....



ชื่อ..... ระดับ..... กศน.ตำบล.....

แบบฝึกหัด



ศูนย์เรียนรู้โครงการสถานศึกษาสีขาว
ปลอดภัย เสริมคุณ และอบายมุข

เรื่อง บุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้าภัยร้ายใกล้ตัว



ตอนที่ 4 สถานการณ์จำลอง อ่านสถานการณ์ต่อไปนี้และตอบคำถาม

สถานการณ์ : เพื่อนของคุณชวนคุณสูบบุหรี่ไฟฟ้า โดยบอกว่ามันปลอดภัยกว่าบุหรี่มวน
คุณจะตอบเพื่อนของคุณอย่างไร?

1. คุณจะปฏิเสธเพื่อนของคุณอย่างไร?

.....

.....

.....

.....

.....

2. คุณจะอธิบายอันตรายของบุหรี่ไฟฟ้าให้เพื่อนของคุณฟังอย่างไร?

.....

.....

.....

.....

.....

3. คุณจะแนะนำให้เพื่อนของคุณทำอะไรแทนการสูบบุหรี่ไฟฟ้า?

.....

.....

.....

.....

.....

