

หลักสูตรน้ำมันหอมระเหยสมุนไพร ลดบุหรี

จำนวน 6 ชั่วโมง

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอท่าตูม

ความเป็นมา

ยาเสพติดเป็นปัญหาสำคัญระดับชาติที่รัฐบาลถือเป็นนโยบายที่ต้องเร่งดำเนินการแก้ไขอย่างจริงจัง ทั้งนี้ เพราะปัญหายาเสพติด ที่มีการแพร่ระบาดในทุกพื้นที่ของประเทศไทย ได้ทวีความรุนแรงมากขึ้น ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งทางด้านการเมือง และความมั่นคงของประเทศ พฤติกรรม ที่ไม่พึงประสงค์ในกลุ่มเยาวชน คีฬา สุบบุหรี เทียวกลางคืน การพนัน การทะเลาะวิวาท ติดเกม สื่อบลาม ลามกอนาจาร ฟุ่มเฟือย และวัตถุนิยมเกินฐานะ ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับนักเรียน นักศึกษา ซึ่งเป็นพฤติกรรม เบี่ยงเบนที่สังคมไม่ยอมรับ การป้องกันและแก้ไขปัญหาคือเป็นสำคัญประการหนึ่ง ของการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา ทางโรงเรียนได้บูรณาการจัดทำแผนปฏิบัติการการร่วมกันทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง จึงได้จัดทำ โครงการห้องเรียนสีขาว/แผนกสีขาว ในสถานศึกษา โดยมีเป้าหมายเพื่อให้ครูอาจารย์ที่ปรึกษา และนักเรียน ที่เป็น แกนนำเป็นผู้ให้ความรู้ ความเข้าใจในการให้คำปรึกษา ตักเตือนเพื่อน กระตุ้นเพื่อน ปลุกฝังค่านิยมที่ถูกต้องดูแล ช่วยเหลือซึ่งกันและกันเพื่อให้เยาวชนของประเทศไทยเป็นเยาวชนที่มีความรู้ ควบคู่ด้วยคุณธรรม ไม่ฝักใฝ่อบายมุข และสร้างปัญหาให้กับสังคม สามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพพัฒนาประเทศไทย ให้เจริญรุ่งเรืองต่อไป

น้ำมันหอมระเหยสมุนไพร ลดบุหรี สามารถช่วย ลด ละ เลิก สุบบุหรีได้ โดยอ้างอิง จากงานวิจัยของผญ. ดร.สุภาพร ปิติพร มูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร กล่าวว่า “ตนเป็นหนึ่งในทีมวิจัย ได้ร่วมค้นหามันไพร ทางเลือก เพื่อผลิตให้อยู่ในรูปแบบที่ใช้งานง่าย ลูกอมกานพลูเป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการเลิกบุหรี เพราะมีสารฟิโนลิก ในปริมาณมาก มีสรรพคุณช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย รักษาโรคร้ายมาด แก้วปวดฟัน ระงับกลิ่นปาก ทำให้ ปากสะอาด ไม่อยากอาหาร และยังมีสรรพคุณระงับอาการปวด แก้วท้องอืดเพื่อได้อีกด้วย ที่ผ่านมามีการใช้กานพลู ในการช่วยเลิกบุหรีโดยการให้อมดอกแห้ง ดังนั้น การทำเป็นลูกอมกลอนจะทำให้อมได้ง่ายขึ้นและควบคุมปริมาณการใช้ที่ปลอดภัยไม่ระคายเคืองต่อ ช่องปากอีกด้วย ส่วนพริกไทยดำ นำมาสกัดทำยาต้มและยาต้มน้ำ พิมเสนน้ำมันสารฟิโนลิกและสารฟิเพอริน ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยบรรเทาอาการไอมีเสมหะและคัดจมูก เนื่องจากมีฤทธิ์ต้าน แบคทีเรียตามธรรมชาติ ช่วยแก้วท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยให้นอนหลับและช่วยให้เลิกบุหรีได้”จากการศึกษาวิจัย เปรียบเทียบประสิทธิผลของสมุนไพรเหล่านี้กับยาอมหญ้าดอกขาว ที่นำมาใช้ในการช่วยเลิกบุหรีอย่างกว้างขวาง

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอท่าตูม เล็งเห็นถึงปัญหาที่มาจากกาสูบบุหรี จึงได้นำสมุนไพร มาจัดทำ น้ำมันหอมระเหยสมุนไพร ลดบุหรี ขึ้น เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนสามารถปรับพฤติกรรมกา ลด ละ เลิก สูบบุหรีได้ นำไปสู่เป้าหมายสูงสุด คือการยกระดับสถานศึกษาปลอดยาเสพติด ผู้เรียน และบุคลากรในสถานศึกษาทุกคนปลอด ยาเสพติด

หลักการของหลักสูตร

1. เป็นหลักสูตรที่มุ่งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกาสูบบุหรีของประชาชน
2. เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโทษของบุหรี
3. เป็นหลักสูตรที่มุ่งใช้ชุมชนเป็นพื้นฐานการเรียนรู้ ทั้งระดับตัวบุคคล และระดับชุมชน
4. เป็นหลักสูตรที่ บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นกับสมุนไพรในชุมชน
5. เป็นหลักสูตรที่มุ่งให้ความสำคัญกับบทบาทของ ครู กศน.กับเครือข่าย