



## บทเรียนด้านร่างกาย บทที่ 39

### เรื่อง ฉันสามารถป้องกันการติดหวัดได้

**ผลที่คาดหวังจะได้รับ:** เด็กสามารถเลือกมีพฤติกรรมที่เหมาะสมและมีสุขภาพที่แข็งแรง

**ตัวชี้วัด:** สามารถบอกความเข้าใจเกี่ยวกับร่างกายได้

**สาระการเรียนรู้:** เข้าใจร่างกายและการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

**กลุ่มอายุ:** 3-5 ปี

**หัวข้อหลัก:** พระเจ้าทรงพระประสงค์ให้ฉันดูแลตัวเอง

**บทเรียน:** ฉันสามารถป้องกันการติดหวัดได้

**เวลาที่ใช้ในการสอน:** 60 นาที

#### วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กสามารถบอกวิธีการแพร่เชื้อหวัดจากคนหนึ่งไปอีกรคนหนึ่งได้ 2 วิธี
2. เด็กสามารถอธิบายวิธีการป้องกันโรคหวัดได้ 2 วิธี

#### อุปกรณ์การสอนที่ต้องการใช้:

1. ของเล่นหรือหนังสือให้เด็กๆ แบ่งกันเล่น/อ่าน
2. กระดาษ สีไม้ สีเทียน สีเมจิก และ/หรือดินสอ

#### สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม:

1. อ่านและศึกษาบทเรียน
2. เตรียมอุปกรณ์ทั้งหมด
3. หาของให้เด็กๆ ได้แบ่งกันเล่น/ใช้ให้พอกับจำนวนเด็กเมื่อแบ่งเป็นคู่แล้ว
4. ทำความเข้าใจวิธีการไอลและจามใส่แขนเพื่อใช้สอนเด็กๆ
5. อธิฐานเผื่อเด็กๆ ที่คุณจะสอนให้พวกเขาเข้าใจวิธีการป้องกันการแพร่เชื้อโรคหวัดเพื่อทำให้ชุมชนของคุณแข็งแรงขึ้น

## ขั้นตอนการเรียนการสอน

### การนำเข้าสู่บทเรียน:

1. ครูพูดว่า “เธอเคยเป็นหวัดไหม มันทำให้เธอรู้สึกอย่างไรบ้าง” (ให้เด็กๆ ตอบคำถาม: คำตอบที่เป็นไปได้-แยะ เหนื่อย ปวดเมื่อย)
2. การเป็นหวัดทำให้เธอ ไอ จาม และคัดจมูก และอาจจะปวดหัวด้วย เธอชอบการเป็นหวัดไหม (ให้เด็กๆ ตอบคำถาม)
3. ไม่มีใครชอบเป็นหวัด การเรียนรู้ว่าหวัดแพร่จากคนหนึ่งไปอีกคนหนึ่งนั้นสามารถช่วยไม่ให้เราติดหวัดจากผู้อื่นได้ และช่วยไม่ให้เราแพร่เชื้อหวัดไปหาผู้อื่นได้ด้วย

### กิจกรรมการเรียนการสอน:

1. ให้เด็กๆ จับคู่
2. การแบ่งปันของบางอย่างให้เพื่อนก็เป็นสิ่งที่ดี
3. มีสิ่งใดบ้างที่เราควรจะแบ่งปัน (ให้เด็กๆ ตอบคำถาม: คำตอบที่เป็นไปได้-ของเล่น หนังสือ เกมส์)
4. แจกของให้เด็กแต่ละคู่เพื่อให้พวกเขาแบ่งกันเล่น/ดู เช่น ของเล่น หรือ หนังสือ
5. ให้เด็กๆ ได้ใช้เวลาเล่นและแบ่งปันของเล่นให้เพื่อน หนุนใจให้เด็กๆ แบ่งของเล่นให้เพื่อนด้วย
6. เก็บของคืน
7. ครูพูดว่า “เก่งมากที่เธอได้แบ่งปันของให้เพื่อน แต่ว่ามีบางอย่างที่เราไม่ควรแบ่งปันซึ่งมันก็คือโรคหวัด”
  - เมื่อเธอ เพื่อนของเธอหรือครอบครัวของเธอเป็นหวัด มันอาจจะทำให้คนอื่น ๆ ติดหวัดและทำให้พวกเขาป่วยได้
  - เธอสามารถแพร่กระจายเชื้อโรคหวัดของเธอได้จากการไอ จาม และสั่งน้ำมูก ถ้าหากว่าเธอเป็นหวัดและอยากไอ นี่คือการไอ (ครู - แกล้งไอโดยพับแขนเข้ามาแล้วไอใส่ที่ข้อพับ) เวลาที่เธอรู้สึกว่าเธออยากไอให้เธอพับแขนเข้ามาแล้วไอใส่ที่ข้อพับเพื่อที่เธอจะได้ไม่กระจายเชื้อโรคไปในอากาศหรือบนมือของเธอ ให้เรามาหัดทำท่าไอโดยพับแขนเข้ามาแล้วไอใส่ที่ข้อพับกัน
  - เวลาที่เธออยากจามแล้วเธอไม่มีกระดาษทิชชูให้พับแขนเข้ามาแล้วจามใส่ที่ข้อพับเหมือนการไอเช่นกันเพื่อที่เธอจะได้ไม่กระจายเชื้อโรคไปในอากาศหรือบนมือของเธอ ให้เรามาหัดทำท่าจามโดยพับแขนเข้ามาแล้วจามใส่ที่ข้อพับกัน
  - เวลาที่เธอคัดจมูกหรือมีน้ำมูกไหล ให้หาทิชชูหรือผ้ามาเช็ดหรือสั่งน้ำมูก หลังจากที่เธอใช้ทิชชูเสร็จแล้วให้ทิ้งมันในถังขยะ แต่รู้มั๊ยว่าเชื้อโรคที่เราเช็ดหรือสั่งน้ำมูกนั้นยังอยู่ที่มือของเธออยู่
  - เวลาที่เธอจับสิ่งของเช่นของเล่นหรือลูกบิดประตูเชื้อโรคก็จะติดอยู่ที่นั่นและติดอยู่ทุกที่ที่เธอจับอยู่ เวลาที่เพื่อนของเธอมาเล่นของเล่นหรือเปิดประตูเชื้อโรคก็จะติดมือของเขา

- จากนั้นเมื่อเขาจับที่ปาก ตา หรือจมูกของเขา เขาก็อาจจะติดหวัดได้
- เธอคิดว่าเราควรทำอย่างไรเพื่อกำจัดเชื้อโรคจากมือของเราเพื่อที่เราจะไม่แพร่กระจายเชื้อโรคออกไปให้เพื่อนหรือครอบครัวของเรา (ให้เด็กๆ ตอบคำถาม) (คำตอบที่เป็นไปได้- เช็ดมันออก ล้างมือ)
- เราต้องล้างมือของเราทันทีหลังจากที่เราเช็ดจมูกหรือว่าสั่งน้ำมูก
- ให้เรามาหัดไอและจามใส่ที่ข้อพับของเรา
- ทีนี้ให้ลองสั่งน้ำมูกลงในกระดาษทิชชู ทั้งทิชชู และล้างมือกัน
- คิดถึงทุกสิ่งที่คุณได้จับวันนี้ ทุกอย่างที่คุณจับมีเชื้อโรค ดังนั้นเมื่อเราจับมันเชื้อโรคก็จะติดมือของเรา
- มีสิ่งหนึ่งที่เราต้องจำไว้ คือ ห้ามเอามือใส่ปากนอกจากว่าเราได้ล้างมันด้วยน้ำและสบู่แล้ว
- ถ้าเราจำได้ว่าห้ามเอามือใส่ปาก นอกจากว่าเราได้ล้างมันด้วยน้ำและสบู่แล้วเธอจะไม่ป่วยมาก เพราะว่าเชื้อโรคไม่สามารถเข้าสู่ร่างกายของเธอและทำให้เธอป่วยได้

### เล่นนิ้วมือ-เชื้อโรค

1. ให้เรามาเรียนจากนิ้วมือของเราเพื่อช่วยให้เราจำไว้เสมอว่าเราจะไม่เอามือและนิ้วมือของเราเข้าปาก
2. ขยับนิ้วเป็นท่าทางพร้อมกับสอนเด็กๆ ให้เราชูนิ้วชี้ของเราทั้งสองข้างขึ้นในอากาศเพื่อให้นิ้วหนึ่งพุดกับอีกนิ้วหนึ่ง กระดิกนิ้วขณะที่นิ้วพุดด้วยนะ ทำตามครูนะ

นิ้วที่ 1 พุดว่า-เธอมีเชื้อโรคไหม

นิ้วที่ 2 พุดว่า-มี

นิ้วที่ 1 พุดว่า-เธอเคยถูกล้างด้วยน้ำและสบู่ไหม

นิ้วที่ 2 พุดว่า-ไม่เคย

นิ้วที่ 1 พุดว่า-ถ้าเราเข้าไปในปากอาจทำให้คนป่วยได้นะ

ทั้งสองนิ้วพุดว่า – หนีเร็ว หนีเร็ว

(เอามือไปซ่อนที่ด้านหลังให้เด็กๆ ดู)

### งานประดิษฐ์-พิมพ์ลายมือ

1. ทุกอย่างที่เราได้เรียนเกี่ยวกับการป้องกันการแพร่เชื้อโรคเกี่ยวกับมือของเรา  
ล้างมือด้วยน้ำและสบู่  
ห้ามเอามือเข้าปาก  
ไอหรือจามใส่ที่ข้อพับแขนแทนที่มือ  
และสั่งน้ำมูกใส่ทิชชูและล้างมือทันทีด้วยน้ำและสบู่
2. แจกกระดาษให้เด็กๆ วาดรูปมือของเขาลงไป ขณะที่เด็กๆ ระบายสีอยู่นั้นให้เดินไปรอบๆ และถามเด็กๆ ว่าเขามีวิธีการดูแลมือของเขาและป้องกันการติดเชื้อมันได้อย่างไร 1 วิธี
3. เขียนคำตอบของเขาลงบนกระดาษรูปมือที่วาด

## สรุปบทเรียน:

1. ให้เด็กๆ มานั่งรวมกันเป็นวงกลม
2. ให้เรมาร้องเพลงกับนิ้วของเรา (สอนเนื้อเพลงด้านล่างให้เด็กๆ กระดิกนิ้วชี้พร้อมกับร้องเพลงอีกครั้ง – อาจให้เด็กพูดตามประโยคนี้แล้วค่อยใส่ทำนองดนตรีเข้าไปทีหลังก็ได้)

ฉันจะจำไว้ ฉันจะจำไว้

เกี่ยวกับมือของฉัน เกี่ยวกับมือของฉัน

ฉันสามารถดูแลให้มันสะอาดได้ ฉันสามารถดูแลให้มันสะอาดได้

เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง

3. อธิษฐานปิด- พระเจ้าที่รัก ขอพระคุณพระองค์สำหรับวิธีที่ประทานให้เราเพื่อป้องกันไม่ให้เราติดหวัด โปรดช่วยข้าพระองค์ให้จำไว้ว่าข้าพระองค์จะไม่แพร่เชื้อหวัดเพื่อที่เพื่อนและครอบครัวของข้าพระองค์จะไม่ป่วย และโปรดช่วยให้ข้าพระองค์ระลึกไว้เสมอว่าจะไม่เอามือใส่ปากเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง อาเมน

## การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดใช้ได้ผลดี? กิจกรรมใดใช้ไม่ค่อยได้ผล? ฉันจะเตรียมบทเรียนในบทต่อไปอย่างไร?)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## การประเมินผลผู้เรียน:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---