



บทเรียนด้านสุขภาพ บทที่ 7

เรื่อง ฉันทังเป้าหมายที่จะมีสุขภาพดี

ผลที่คาดว่าจะได้รับ:

เด็กเลือกแนวทางปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี

ตัวชี้วัด:

เด็กรับผิดชอบต่อการตัดสินใจเลือกในด้านสุขภาพและเรื่องเพศได้อย่างมีสติปัญญา

สาระการเรียนรู้:

เด็กมีความเข้าใจที่เหมาะสมกับวัยในด้านร่างกายและการถูกทำร้ายทางเพศ

กลุ่มอายุ:

6-8 ปี

หัวข้อหลัก:

พระเจ้าทรงต้องการให้ฉันดูแลร่างกายของฉัน

บทเรียน:

ฉันทังเป้าหมายที่จะมีสุขภาพดี

เวลาที่ใช้ในการสอน:

45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กสามารถตั้งเป้าหมายส่วนตัวในการมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยการพูดหรือ เขียนก็ได้
2. เด็กสามารถบอกถึงความแตกต่างระหว่างเป้าหมายที่ดีและไม่ดี เพื่อการมีสุขภาพที่ดี

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้:

1. กิ่งไม้ (ถ้าเป็นชั้นเรียนกลางแจ้งหรืออยู่นอกอาคาร), เส้นด้ายหรือเชือก (ถ้าเป็นชั้นเรียนที่อยู่ในอาคาร)
2. ก้อนหินหรือวัตถุขนาดเล็ก

อุปกรณ์สำหรับกิจกรรมเสริม:

1. กระดาษ
2. ดินสอสี

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม:

1. อ่านและทำความเข้าใจบทเรียนทั้งบทให้จบ
2. จัดเตรียมอุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้

ขั้นตอนการเรียนการสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

ขอให้ครูถือก้อนหินหรือวัตถุขนาดเล็กที่เตรียมมาแล้วโยนออกไปห่างจากตัวคุณประมาณ 2-3 นิ้ว ครูพูดว่า:

1. **ครูโยนไปถูกเป้าหมายมั๊ย?**
เด็กๆ อาจจะหัวเราะและถามคุณว่าคุณกำลังตั้งเป้าอะไรไว้
2. **เธอพูดถูกต้องแล้ว ถ้าครูไม่เห็นเป้าหมาย ครูก็จะไม่รู้ว่าจะโยนก้อนหินไปถูกเป้าหรือไม่** ถ้าชั้นเรียนอยู่กลางแจ้ง ให้ครูใช้กิ่งไม้วาดรูปเป้าหมายลงบนพื้นดิน แต่ถ้าชั้นเรียนอยู่ในห้องหรือในอาคาร ให้ครูทำเป้าหมายโดยใช้ด้ายหรือเชือกวางบนพื้นเป็นรูปวงกลม เอาละ
3. **ตอนนี้ ครูมีเป้าหมายแล้ว ครูจะดูว่ามีใครโยนก้อนหินไปถูกเป้าหรือไม่** ส่งก้อนหินให้เด็กคนหนึ่ง ให้เขาโยนก้อนหินไปที่เป้า ตบมือและส่งเสียงเชียร์เขา
4. **ก่อนหน้านี้ ครูไม่สามารถโยนถูกเป้าหมายได้ เพราะไม่มีเป้า แต่เมื่อสักครู่นี้ พวกเราเพิ่งจะเห็นว่า___ (พูดชื่อของเด็กที่โยนก้อนหิน) สามารถโยนก้อนหินไปถูกเป้าได้เพราะมีการตั้งเป้าหมายไว้จริง**
5. **การไปให้ถึงเป้าหมายเป็นสิ่งที่ดี มันช่วยเตือนครูให้ตั้งเป้าหมายด้วย เมื่อครูวางเป้าหมายไว้แล้ว ครูพยายามทำให้สำเร็จ ก็เป็นเหมือนกับการที่ครูสามารถโยนก้อนหินไปโดนเป้าซึ่งครูมองเห็นนั้นได้**
6. **วันนี้ เราจะมาเรียนรู้เกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายที่ดีเพื่อที่เราจะมีสุขภาพชีวิตที่ดี พวกเราต้องการเป็นคนที่มีสุขภาพดี ดังนั้น ให้เรามาทำบางสิ่งที่ดีเพื่อให้เรามีสุขภาพที่ดีด้วยกัน**

กิจกรรมการเรียนการสอน:

ครูพูดว่า: เราสามารถมีสุขภาพดีด้วยวิธีที่แตกต่างกันหลายวิธี เราจะมาพูดคุยเกี่ยวกับ 2 แนวทางหลักที่จะช่วยให้เรามีสุขภาพชีวิตที่ดีด้วยกัน เริ่มด้วย

1. การมีร่างกายที่แข็งแรง

คนเราทุกคนล้วนต้องการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง เมื่อพวกเรามีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เราสามารถทำอะไรได้บ้าง? ให้เด็กๆ ตอบด้วยความสนุกสนาน ให้พวกเขาตอบในสิ่งที่เป็นประโยชน์ที่พวกเขาสามารถทำได้ เมื่อพวกเรามีร่างกายที่ไม่แข็งแรง เราต้องทำอะไรบ้าง? บางทีคำตอบของเด็กๆ อาจจะเป็น : ไปหาหมอ ทานยา หรือ นอนพัก แน่นอนว่า การมีสุขภาพดีย่อมจะดีกว่าการมีสุขภาพที่ไม่ดี ครูจะแนะนำวิธีการบางอย่างที่สามารถช่วยให้ร่างกายของเธอแข็งแรงได้มีดังนี้

การออกกำลังกาย – ให้เด็กๆ ทำท่าทางออกกำลังกายที่ง่าย ๆ 2-3 นาทีเช่น ก้มลงแตะเท้าของตนเอง เอนลำตัวไปข้าง ซ้ายและข้างขวา วิ่งอยู่กับที่ เป็นต้น

การทำความสะอาดร่างกาย – ให้เด็กๆ ยืนขึ้นและทำท่าทางบางอย่างที่เขาคิดได้ เช่น ล้างจาน อาบน้ำ สระผม เป็นต้น

การรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ – ให้เด็กๆ บอกชื่ออาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยขอให้ เป็นอาหารที่อยู่ในหมวดหมู่หรือประเภทที่ต่างกัน (เช่น อาหารประเภทเมล็ดพืชที่ใช้เป็นอาหาร เนื้อสัตว์ ผลไม้ ผัก หรือผลิตภัณฑ์นม)

2. การมีบ้านหรือที่อยู่อาศัยที่ถูกละเลย

บ้านหรือที่พักอาศัยของพวกเราไม่ควรเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยเช่นเดียวกับสุขภาพของเราที่ไม่ควร เจ็บป่วยเช่นกัน ถ้าเราไม่ดูแลบ้านของเรา บ้านของเราก็อาจจะเต็มไปด้วยเชื้อโรคซึ่งทำให้เราเจ็บป่วยได้ เมื่อบ้านของเราสะอาดและปลอดภัย พวกเราก็จะมีสุขภาพที่ดีขึ้นได้

ครูจะบอกเธอถึงบางวิธีที่เธอสามารถช่วยให้บ้านสะอาดถูกละเลยได้ด้วยตัวของเธอเองได้ เช่น

รักษาความสะอาดของบ้าน – ให้เด็กๆ แสดงท่าทางกำลังกวาดพื้น กำลังเก็บขยะ และกำลังซักผ้า

ดูแลเอาใจใส่เรื่องอาหารการกิน – ให้เด็กๆ แสดงท่าทางกำลังล้างจาน หรือกำลังเก็บอาหารที่เหลือไว้ในตู้เย็น

เราวิธีที่จะมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและมีบ้านที่ถูกละเลยแล้ว ให้เรามาตั้งเป้าหมายที่จะช่วยให้เรา มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงด้วยกัน เป้าหมายที่ดีควรเป็นเป้าหมายที่เราสามารถทำได้จริง การล้างมือก่อน รับประทานอาหารก็เป็นเป้าหมายที่ดีอย่างหนึ่ง

แบ่งเด็กๆ ออกเป็นกลุ่มเล็กๆ กลุ่มละ 3-4 คน

ครูพูดว่า:

1. ครูอยากให้เธอคิดถึงเป้าหมายที่ดีบางอย่างที่ช่วยให้ร่างกายของเธอแข็งแรง ให้เด็ก แต่ละกลุ่มพูดคุยและช่วยกันวางเป้าหมาย 1-2 เป้าหมายเพื่อนำมาแบ่งปันในชั้น ครูเดิน ดูรอบๆ แต่ละกลุ่มเพื่อดูให้แน่ใจว่าเด็กๆ กำลังวางเป้าหมายที่ดีจริงๆ และสนใจให้เด็กแต่ละ คนคิดถึงเป้าหมายที่ดีอีกหลายๆ เป้าหมาย
2. ครูอยากให้เธอคิดถึงเป้าหมายที่ดีบางอย่างที่จะทำให้บ้านมีสุขภาพที่ดีด้วย ให้เด็กๆ แต่ละกลุ่มออกมาแบ่งปันหน้าชั้นว่าเป้าหมายที่พวกเขาช่วยกันคิดนั้นมีอะไรบ้าง ครูต้องเดินดู เพื่อให้แน่ใจว่าเด็กแต่ละคนมีส่วนร่วมเสนอความคิดเห็นในกลุ่ม
3. เราในแต่ละกลุ่มล้วนวางเป้าหมายได้ดี ดังนั้น พวกเราจะมาให้รางวัลตัวเองด้วยการเล่นเกมด้วยกัน

เกมส์ : เป้าหมายที่ดี / เป้าหมายที่ไม่ดี

ควรเล่นเกมนี้ในที่กลางแจ้งนอกห้องเรียนหรือในห้องเรียนที่มีขนาดใหญ่ ให้ครูนำสิ่งของบางอย่าง ไปด้วย เช่น แก้วน้ำ หรือกล่องขนาดใหญ่ หรือก้อนหิน (หรืออะไรก็ได้ที่ครูหาได้มาเพื่อเป็นสัญลักษณ์ ของ เป้าหมายที่ดี และ เป้าหมายที่ไม่ดี)

วิธีการเล่นเกมมีดังต่อไปนี้

1. วางแก้วน้ำไว้หน้าห้อง (แทนด้วยเป้าหมายดี)
2. วางกล่องใหญ่ไว้หลังห้อง (แทนด้วยเป้าหมายไม่ดี)
3. ให้ทุกคนยืนอยู่ตรงกลางห้อง ครูจะค่อยพูดเป้าหมาย ถ้าครูพูดถึงเป้าหมายที่ดี ที่จะช่วยให้มีวิถี ชีวิตที่มีสุขภาพที่ดี ให้เด็กวิ่งไปทางนี้ ชี้ไปที่แก้วน้ำซึ่งสมมติว่าเป็น “เป้าหมายที่ดี”

4. ถ้าครูพูดถึงเป้าหมายที่ไม่ดี หรือไม่สามารถทำได้จริง ให้เด็กๆ วาดไปทางนี้ ชี้ไปที่กล่องใหญ่ซึ่งสมมุติว่าเป็น “เป้าหมายที่ไม่ดี” ก่อนที่ครูจะพูดเป้าหมายต่อไป ขอเด็กๆ ทุกคนที่จะกลับมายืนที่กลางห้องก่อนทุกครั้ง

เป้าหมาย :

1. ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร (เป้าหมายที่ดี)
2. ทิ้งขยะลงบนพื้นบ้าน (เป้าหมายที่ไม่ดี)
3. รับประทานอาหารผลไม้ (เป้าหมายที่ดี)
4. ช่วยรักษาความสะอาดของบ้าน (เป้าหมายที่ดี)
5. เจ็บป่วย (เป้าหมายที่ไม่ดี)
6. ออกกำลังกาย (เป้าหมายที่ดี)
7. ล้างจานหลังจากรับประทานอาหาร (เป้าหมายที่ดี)
8. ไม่ซักผ้า (เป้าหมายที่ไม่ดี)
9. แปรงฟันทุกวัน (เป้าหมายที่ดี)
10. ไม่อาบน้ำ (เป้าหมายที่ไม่ดี)

หมายเหตุ: ถ้าครูมีเวลามากพอก็สามารถวางเป้าหมายเพิ่มขึ้นเองเพื่อใช้เล่นในเกมนี้ได้

การสรุปบทเรียน:

ครูพูดว่า:

1. พระเจ้าทรงรักพวกเราและทรงสร้างเราให้มีสุขภาพดี เมื่อเราตั้งเป้าหมายที่จะมีสุขภาพดี เราก็กำลังดูแลร่างกายที่พระเจ้าทรงประทานให้กับเรา ให้เรามาฟังสิ่งที่พระคัมภีร์สอนเราใน **พระธรรม 1 โครินธ์ 6:19 “ท่านไม่รู้หรือว่า ร่างกายของท่านเป็นวิหารของพระวิญญาณบริสุทธิ์ซึ่งสถิตอยู่ในท่าน ซึ่งท่านได้รับจากพระเจ้า?...”**
2. **เด็กๆ คิดว่าพระเจ้าต้องการบ้านที่สะอาดหรือบ้านที่สกปรก?** ให้เด็กๆ ตอบ เตือนเด็กๆ ว่าเมื่อพวกเขาอธิษฐานขอให้พระเยซูเข้ามาในใจของพวกเขาแล้ว พวกเขาต้องการมีร่างกายที่แข็งแรงที่สามารถที่จะรัก นมัสการ และรับใช้พระเจ้าได้ ให้พวกเขามาอธิษฐานด้วยกัน ทูลขอพระเจ้าทรงช่วยให้เราสามารถทำตามเป้าหมายที่ดีต่อสุขภาพได้ ให้เด็กๆ แบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มเล็กๆ เพื่ออธิษฐาน ให้เด็กแต่ละคนทูลขอความช่วยเหลือจากพระเจ้าในการมีสุขภาพที่ดีและให้เขาสามารถทำตามเป้าหมายที่เขาตั้งไว้ได้

กิจกรรมเสริมบทเรียน :

ครูแจกกระดาษให้เด็กๆ เขียนเป้าหมายเพื่อสุขภาพที่ดี 3-5 ประการลงในกระดาษ เด็กๆ อาจจะวาดรูปตัวเองกำลังทำบางสิ่งเพื่อสุขภาพที่ดีแทนที่จะใช้วิธีเขียนก็ได้ ขอให้ครูนำดินสอสีออกมาเพื่อให้เด็กๆ ใช้ระบายสี หนูใจเด็กๆ ให้เก็บกระดาษแผ่นนั้นไว้เพื่อเตือนตัวเองถึงเป้าหมายที่เขาได้ตั้งไว้เพื่อการมีสุขภาพที่ดี

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดใช้ได้ผลดี? กิจกรรมใดใช้ไม่ค่อยได้ผล? ฉันจะเตรียมบทเรียนในบทต่อไปอย่างไร?)

[illegible]

การประเมินผลผู้เรียน:

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are evenly spaced and run across the entire width of the page. There are no margins, text, or other markings present.

Handwriting practice lines on a white sheet of paper with a pink grid background. The sheet features 20 horizontal dashed lines for tracing and writing practice.