

Releasing children from poverty
Compassion in Jesus' name

บทเรียนด้านสุขภาพ
บทที่ 15

เรื่อง การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

ผลที่คาดว่าจะได้รับ: เด็กเลือกแนวทางปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี

ตัวชี้วัด: เด็กมีประสบการณ์เกี่ยวกับการลดการเกิดเชื้อโรคที่เกี่ยวข้องกับความยากจน ลดภาวะขาดสารอาหาร และลดอุบัติเหตุด้านกายภาพ

สาระการเรียนรู้: เด็กได้รับความรู้เกี่ยวกับแนวทางป้องกันและรักษาเชื้อโรคที่เกี่ยวข้องกับความยากจน, รวมถึงแนวทางป้องกันและรักษาภาวะขาดสารอาหารและอุบัติเหตุด้านกายภาพ

กลุ่มอายุ: 6-8 ปี

หัวข้อหลัก: แนวทางป้องกันและรักษาเชื้อโรค

บทเรียน: การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

เวลาที่ใช้ในการสอน: 45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กสามารถบอกถึง 3 วิธีที่ดีในการตอบสนองต่ออุบัติเหตุหรือคนที่เจ็บป่วย
2. เด็กสามารถให้การปฐมพยาบาลแก่ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บประเภทต่างๆ ได้

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้:

1. ถุงมือที่ทำจากยางธรรมชาติหรือยางสังเคราะห์
2. สารหรือยาที่มีฤทธิ์ในการป้องกันเชื้อโรค
3. ผ้าที่เป็นชิ้นยาวที่สะอาดหรือผ้าพันแผลที่ใช้ในการปฐมพยาบาลทั่วไป

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม:

1. อ่านและทำความเข้าใจบทเรียนทั้งบทให้จบ
2. จัดเตรียมอุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้

ขั้นตอนการเรียนการสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

ขอให้ครูอ่านหัวข้อต่อไปนี้ให้เด็กๆ ฟัง และให้พวกเขาทำตามที่คุณบอก

- ถ้าเธอเคยทำให้ศีรษะของเธอเจ็บ ขอให้ยืนขึ้น
- ถ้าเธอเคยทำให้แขนของเธอเจ็บ ขอให้หมุนรอบตัวเองหนึ่งรอบ
- ถ้าเธอเคยทำให้มือของเธอเจ็บ ขอให้สั่นศีรษะของตัวเอง
- ถ้าเธอเคยทำให้ขาของเธอเจ็บ ขอให้ตบมือสองครั้ง
- ถ้าเธอเคยทำให้เท้าของเธอเจ็บ ขอให้กระโดดสองครั้ง
- ถ้าเธอเคยทำให้หลังของเธอเจ็บ ขอให้ใช้ฝ่ามือตบศีรษะเบาๆ

ครูพูดว่า:

1. การถูกทำให้เจ็บปวดไม่ใช่เรื่องที่น่าสนุกเลย บางครั้งมีผู้ใหญ่อยู่ใกล้ๆ เราและสามารถช่วยเหลือเราเมื่อเราบาดเจ็บได้ แต่บางครั้งเธออาจจะเป็นเพียงคนเดียวที่อยู่ใกล้คนที่ได้รับบาดเจ็บก็ได้ วันนี้ เราจะเรียนรู้เรื่องของการปฐมพยาบาลเบื้องต้นบางประการ เพื่อที่เราจะรู้วิธีที่จะดูแลบางคนที่ได้รับบาดเจ็บได้
2. เด็กๆ นั่งลงได้ การถูกทำให้เจ็บปวดไม่ใช่เรื่องที่น่าสนุกเลย บางครั้งมีผู้ใหญ่อยู่ใกล้ๆ เราและสามารถช่วยเหลือเราเมื่อเราบาดเจ็บได้ แต่บางครั้งเธออาจจะเป็นเพียงคนเดียวที่อยู่ใกล้คนที่ได้รับบาดเจ็บก็ได้ วันนี้ เราจะเรียนรู้เรื่องของการปฐมพยาบาลเบื้องต้นบางประการ เพื่อที่เราจะรู้วิธีที่จะดูแลบางคนที่ได้รับบาดเจ็บได้

กิจกรรมการเรียนการสอน :

ครูพูดว่า: เมื่อมีบางคนได้รับบาดเจ็บ อาจทำให้เรารู้สึกตกใจได้ คนที่ได้รับบาดเจ็บอาจจะร้องไห้หรือกรีดร้อง แม้ว่าเราอาจจะรู้สึกกลัว แต่เราก็สามารถรู้สึกกล้าหาญมากได้เช่นกัน คนที่ได้รับบาดเจ็บต้องการความช่วยเหลือและเราสามารถช่วยพวกเขาได้! มีหลายวิธีที่เด็กๆ สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้

3 วิธีที่สำคัญมากในการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่มีคนได้รับบาดเจ็บ

1. **ใจเย็น – มีวิธีใดบ้างที่จะช่วยให้เราสามารถใจเย็นได้?** เด็กๆ อาจเสนอคำตอบว่า หายใจลึกๆ อธิษฐาน ไม่ร้องไห้ หรือพูดจาให้สุภาพ
2. **ขอความช่วยเหลือ – มีวิธีใดบ้างที่จะช่วยให้เราได้รับความช่วยเหลือ?** เด็กๆ อาจจะเสนอคำตอบว่า ร้องตะโกนขอความช่วยเหลือดังๆ, ขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่, หรือส่งเสียงดังเพื่อทำให้คนอื่นหันมาสนใจ
3. **ให้ความช่วยเหลือผู้ที่บาดเจ็บ – มีหลายสิ่งที่เราสามารถทำได้เพื่อให้ความช่วยเหลือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ พวกเราจะฝึกปฐมพยาบาลกันและกันในภาคปฏิบัติ ดังนั้น ขอให้ทุกคนจับคู่กับเพื่อน** ให้เด็กๆ จับคู่เพื่อฝึกปฐมพยาบาลให้กันและกันใน 4 กรณี ดังข้างล่างนี้

<u>การปฐมพยาบาล</u>

วิธีที่ 1 กรณีที่มีการเสียเลือด :

ครูพูดว่า:

1. **การเสียเลือดเกิดขึ้นเมื่อมีเลือดไหลออกมาจากร่างกายผ่านบาดแผลหรือช่องทางต่าง ๆ ในร่างกายของเรา เราต้องระมัดระวังมาก ๆ ที่จะไม่สัมผัสเลือด เพราะเชื้อโรคอาจจะอยู่ในเลือดและเราไม่ต้องการให้เชื้อโรคเหล่านั้นเข้ามาในร่างกายของเรา** นำถุงมือยางมาให้เด็กๆ ดู บอกเด็กๆ ว่า ถ้าเป็นไปได้ก็ขอให้พวกเขาควรใช้ถุงมือ
2. **จะทำอย่างไรถ้าเราไม่มีถุงมือยาง?** เด็กๆ อาจเสนอให้ใช้บางอย่างแทน เช่น ถุงพลาสติกที่สะอาด
3. **เท่าที่เคยเห็นมา คนได้รับบาดเจ็บและเสียเลือดด้วยสาเหตุอะไรบ้าง?** ให้เด็กตอบคำถามนี้
4. **ถ้าหากว่าเราทำมีดบาดมือของเราเอง เราจะห้ามเลือดให้หยุดหลายเราจะทำได้อย่างไร เราจะมาฝึกห้ามเลือดกันนะ เริ่มจาก**
    - **ปิดบาดแผลด้วยผ้าพันแผลหรือผ้าสะอาด** ถ้าครูมีผ้าสะอาด ก็ขอให้พันบาดแผลให้เด็กๆ ดู ถ้าคุณมีผ้าหลายๆ ผืน ก็ขอให้เด็กๆ ฝึกพันบาดแผลด้วยตัวเอง หรือถ้าผ้าไม่พอ ก็ให้เด็กๆ ทำท่าทางโดยสมมติว่าตนเองกำลังพันบาดแผลตามวิธีที่คุณสาธิตให้พวกเขาดู
    - **ให้อวัยวะที่มีบาดแผลอยู่สูงกว่าหัวใจ วิธีนี้จะช่วยให้สูญเสียเลือดน้อยลง** ให้เด็กๆ จับมือของเขาไว้สูงในระดับเหนือศีรษะ

วิธีที่ 2 กรณีที่กระดูกหัก :

ครูพูดว่า:

1. **กระดูกของเราแข็งแรง แต่มันก็สามารถหักหรือแตกได้** ครูอยากจะขอให้ใครที่เคยมีประสบการณ์กระดูกหักหรือแตกเล่าประสบการณ์ของเธอให้ครูฟัง อนุญาตให้เด็ก 2 คนเล่าเรื่องส่วนตัวให้ทุกคนฟัง
2. **ให้คนที่กระดูกแตกหรือหักนอนนิ่ง ๆ จนกระทั่งมีคนเข้ามาให้ความช่วยเหลือ** เด็กๆ สามารถฝึกที่จะอยู่นิ่งๆ และฝึกช่วยให้คนอื่นอยู่นิ่งๆ ด้วย

วิธีที่ 3 กรณีผิวหนังไหม้ :

ครูพูดว่า:

1. **การที่ผิวหนังไหม้อาจมีสาเหตุมาจากการที่ผิวหนังสัมผัสกับเปลวไฟหรือสัมผัสบางสิ่งที่ร้อนมาก ๆ** ให้เด็ก 2 คนพูดเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่พวกเขาหรือคนในครอบครัวของเขามีประสบการณ์ผิวหนังไหม้
2. **การที่เราจะสามารถรักษาผิวหนังไหม้อย่างถูกต้องได้นั้น เราต้องสังเกตที่สีของรอยไหม้ก่อน บางกรณี รอยแผลไหม้ไม่รุนแรงมากซึ่งสีผิวเพียงแต่จะเป็นรอยแดง ให้เราประคบรอยไหม้ด้วยน้ำเย็น อย่าเการอยแผลไหม้ อย่าวางเนย ไขมันสัตว์ หรือน้ำมันหล่อลื่นบนแผลไหม้** ให้เด็กๆ ทำท่าทางสมมุติว่าตนเองกำลังล้างมือซึ่งถูกไฟลวกและห้ามไม่ให้เกาแผล

3. **บางกรณี รอยแผลไหม้พุพอง อาจพองเป็นเม็ดนุ่ม ๆ เหมือนถุงที่มีน้ำซึ่งข้างในจะเป็นสีชมพูแดง ให้เราทำความสะอาดแผล และประคบแผลด้วยน้ำเย็น อย่าทำให้แผลที่พุพองนั้นแตก** ให้เด็กๆ ทำท่าทางสมมุติว่าตนเองกำลังล้างบาดแผลเบาๆ และระมัดระวัง
4. **กรณีที่เป็นรอยแผลไหม้ที่อาการรุนแรง ผิวจะดูแห้ง เป็นสีน้ำตาล หรือแห้งจนดำ หรือเป็นสีขาวคล้ายขี้ผึ้ง ช่วงแรก ๆ ผู้ป่วยอาจจะไม่รู้สึกปวดแผลเนื่องจากเส้นประสาทถูกทำลาย ขอให้รีบพาผู้ป่วยไปพบแพทย์ทันที** ให้ครูกับเด็กๆ ว่าจะพาผู้ป่วยไปโรงพยาบาลในพื้นที่ได้อย่างไร

วิธีที่ 4 กรณีหลอดลมอุดตัน :

ครูพูดว่า:

1. **อาหารและวัตถุขนาดเล็กสามารถติดหรืออุดอยู่ในลำคอของเราได้ ถ้าเหตุการณ์นี้เกิดขึ้น อากาศจะไม่สามารถผ่านเข้าไปในปอดของเราได้ ปอดของเราต้องการอากาศไม่เช่นนั้น เราอาจเสียชีวิตได้ มันเป็นสิ่งสำคัญมาก ๆ ที่เราต้องช่วยคนที่กำลังมีอาการหลอดลมอุดตัน เราสามารถรู้ว่าใครกำลังมีอาการนี้ได้โดยดูจากใบหน้าของเขาที่จะค่อย ๆ เริ่มเปลี่ยนสีกลายเป็นสีเขียวอมม่วง หรือรู้ได้จากการที่คน ๆ นั้นเอามือจับคอของตนเอง** ให้เด็กสองคนที่เคยมีประสบการณ์ในเรื่องนี้ที่อาจเกิดขึ้นกับตัวเองหรือกับคนในครอบครัวเล่าให้เพื่อนๆ ในชั้นเรียนฟัง
2. **พยายามช่วยให้ผู้ป่วยไอเพื่อเอาสิ่งที่อุดตันในหลอดลมออกมา**
3. **ให้ผู้ป่วยก้มโค้งตัวลงข้างหน้าเรา แล้วให้เราสอดแขนสองข้างของเราไปใต้ซี่โครงลำตัวของเขาในลักษณะของการกอดลำตัวเขา** ให้เด็กๆ ฝึกทำตามวิธีนี้
4. **ให้มือข้างหนึ่งกำหมัดไว้แล้ววางบนสะดือ ให้แขนข้างหนึ่งโอบรอบลำตัวของผู้ป่วยแล้วเอามือกำรอบหมัดของข้างที่วางอยู่บนสะดือ ให้ลักษณะโอบกอด** ให้เด็กๆ ฝึกทำตามวิธีนี้
5. **ดันมือขึ้นลงแรง ๆ 5 ครั้ง เพื่อบังคับให้อากาศในร่างกายดันอากาศลำคอขึ้นมาเพื่อขับเอาสิ่งที่อุดตันในลำคอออกมา** อย่าให้เด็กๆ ทำตามขั้นตอนนี้กับเด็กคนอื่น แต่ให้เด็กๆ ทำโดยจินตนาการว่ากำลังจับคู่กับคนๆ หนึ่งแล้วแสดงทำท่าทางตามขั้นตอนดังกล่าว
6. **เราได้เรียนรู้แล้วว่ามีวิธีที่ดี ๆ หลายวิธีในการช่วยเหลือคนที่ได้รับบาดเจ็บ พวกเราจะมาเล่นเกมด้วยกัน ครูจะเลือกตัวแทนออกมาแสดงท่าทางโดยสมมุติว่าเขากำลังถูกมีดบาด และจะให้อีกคนหนึ่งแสดงวิธีการที่จะช่วยเหลือหรือเขา** เลือกเด็กหนึ่งคนออกมาแสดงอาการบาดเจ็บ (อาจจะเป็นอาการเสียโลหิต, กระดูกหัก, หรือมีสิ่งอุดตันในหลอดลมก็ได้) แล้วเลือกเด็กอีกคนหนึ่งให้ออกมาแสดงอาการใจเย็น เรียกคนอื่นมาช่วย ส่วนวิธีให้การปฐมพยาบาลนั้น ขึ้นอยู่กับเด็กที่แสดงบทเป็นผู้ได้รับบาดเจ็บว่าจะเลือกแสดงอาการอะไร ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าเด็กๆ ทุกคนได้มีส่วนร่วม

การสรุปบทเรียน :

ครูพูดว่า: **เมื่อใดก็ตามที่มีบางคนได้รับบาดเจ็บ ตอนนี้ เราก็ได้เรียนรู้แล้วว่าจะช่วยเขาได้อย่างไร เธอรู้สึกอย่างไรเมื่อเธอสามารถช่วยคนที่ได้รับบาดเจ็บได้?** ให้เด็กหลายๆ คนแบ่งปันความรู้สึกของตนเอง เราไม่สามารถรู้ได้ตลอดเวลาว่าเราควรจะทำอะไรหรือควรทำอย่างไรในแต่ละสถานการณ์ แต่พระเจ้าทรงทราบ พระเจ้าทรงรักเราและทรงต้องการที่จะช่วยเรา ใน**พระธรรมสดุดี** 145:19 กล่าวไว้ว่า **"พระองค์ทรงโปรดตามความปรารถนาของบรรดาผู้ที่ยำเกรงพระองค์ พระองค์ทรงฟังเสียงร้องทูลของเขา..."** พระเจ้าจะทรงอยู่กับเราเมื่อเราร้องทูลพระองค์ พระองค์ทรงสามารถช่วยให้ใจของเราสงบลงและทรงช่วยเหลือเราได้ ให้เรามาอธิษฐานขอบคุณพระเจ้าสำหรับพระสัญญาของพระองค์ที่จะทรงอยู่กับเราและช่วยเรา อนุญาตให้เด็กๆ อาสาตัวอธิษฐาน

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดใช้ได้ผลดี? กิจกรรมใดใช้ไม่ค่อยได้ผล? ฉันจะเตรียมบทเรียนในบทต่อไปอย่างไร?)

การประเมินผลผู้เรียน: