

Releasing children from poverty
Compassion in Jesus' name

บทเรียนด้านสุขภาพ
บทที่ 19

เรื่อง การป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าไปในอาหาร

ผลที่คาดว่าจะได้รับ: เด็กเลือกแนวทางปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี
ตัวชี้วัด: เด็กมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับร่างกายของตนเอง
สาระการเรียนรู้: เด็กมีความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการด้านร่างกาย

กลุ่มอายุ: 6-8 ปี
หัวข้อหลัก: การดูแลสุขภาพที่ดี
บทเรียน: การป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าไปในอาหาร
เวลาที่ใช้ในการสอน: 45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กสามารถสาธิตขั้นตอนที่ง่ายและปลอดภัยในการทำให้อาหารสะอาด
2. เด็กสามารถบอก 5 วิธีในการป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าไปในอาหาร

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้:

1. ผลไม้หรือผักเพื่อใช้ในช่วงฝึกล้างผักและผลไม้ในภาคปฏิบัติ
2. กะละมังหรืออ่างที่มีน้ำสะอาดเพื่อใช้สำหรับล้างผักและผลไม้

อุปกรณ์สำหรับกิจกรรมเสริม :

1. เชิญพ่อครัวหรือแม่ครัวหนึ่งคนมาพูดคุยเรื่องของความปลอดภัยของอาหารในชั้นเรียน

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม :

1. อ่านและทำความเข้าใจบทเรียนทั้งบทให้จบ
2. จัดเตรียมอุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้

ขั้นตอนการเรียนการสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

ครูพาเด็กๆเล่นเกมส์ เกมส์นี้มีชื่อว่า “ฉันคือเชื้อโรค” เกมส์นี้ควรเล่นในที่โล่งแจ้งหรือในห้องเรียนที่มีขนาดใหญ่

วิธีการเล่นเกมส์มีดังต่อไปนี้

1. เลือกเด็ก 2 คนออกมาโดยสมมุติให้ทั้งสองคนเป็น “เชื้อโรค” และให้ “เชื้อโรค” ยืนอยู่ตรงกลางห้อง ส่วนเด็กคนอื่นๆ ให้ยืนเป็นแถวหนึ่งแถวหันหน้าไปทางเด็กสองคนที่เป็น “เชื้อโรค”
2. ครูส่งสัญญาณให้เด็กๆ วิ่งผ่าน “เชื้อโรค” เพื่อไปยังอีกด้านหนึ่งโดยที่เด็กที่เป็น “เชื้อโรค” ต้องพยายามจับเด็กที่วิ่งผ่านพวกเขาให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
3. เมื่อ “เชื้อโรค” จับเด็กคนใดได้ เด็กที่ถูกจับได้ต้องไปยืนรวมกันอยู่ในบริเวณกลางห้องและเล่นเป็นเชื้อโรคด้วย
4. ครูส่งสัญญาณอีกครั้งเพื่อเล่นเกมนี้ต่อไปโดยให้เด็กวิ่งผ่านมาอีกด้านหนึ่งจนกระทั่ง “เชื้อโรค” จับเด็กได้หมดทุกคน

ครูพูดว่า: **เชื้อโรคจับทุกคนได้หมดแล้ว เชื้อโรคอยู่รอบตัวเราแม้กระทั่งในอาหารที่เรารับประทาน พวกเราจำเป็นต้องอยู่ห่างจากเชื้อโรคเหมือนในเกมส์ที่เราเล่น วันนี้พวกเราจะพูดคุยกันเกี่ยวกับวิธีที่จะช่วยป้องกันเชื้อโรคให้ออกห่างจากอาหารที่เรารับประทาน**

กิจกรรมการเรียนการสอน :

ครูพูดว่า:

1. **เชื้อโรคเข้ามาในอาหารของเราด้วยวิธีใดได้บ้าง?** (สัตว์, คนที่สัมผัสอาหาร, อาหารตกลงบนพื้น)
2. **จะเกิดอะไรขึ้นกับเราหากมีเชื้อโรคในอาหารที่เรารับประทานเข้าไป?** (เชื้อโรคจะเข้าไปในร่างกายของเราและทำให้เราป่วย)
3. **เราไม่ต้องการให้เชื้อโรคลักลอบเข้ามาในร่างกายของเราผ่านอาหารที่เรารับประทาน พวกเราจะมาเรียนรู้ด้วยกันว่าเราจะป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าไปในอาหารได้อย่างไร**

วิธีการป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าไปในอาหาร สามารถทำได้ดังนี้

1. **ล้างมือและล้างภาชนะที่ใช้บรรจุอาหารทุกชนิดให้สะอาด** ก่อนที่จะหยิบจับอาหาร เราต้องมั่นใจว่ามือของเราสะอาดจริงๆ ล้างมือด้วยสบู่ให้ทั่วโดยใช้น้ำสะอาด ให้ล้างจนกระทั่งไม่เหลือคราบหรือฟองสบู่บนมือทุกครั้ง และควรตรวจสอบช้อน ส้อม กระทะ หรือถ้วยชามที่ใช้ให้แน่ใจว่าสะอาดก่อนที่จะนำมาใช้ ควรล้างเขียง มีด และที่เปิดกระป๋องหลังการใช้ทุกครั้ง ให้เด็กๆ แสดงท่าทางสมมุติว่าพวกเขากำลังล้างมือ โดยให้ทำตามขั้นตอนการล้างมืออย่างถูกต้อง

2. **ล้างอาหารก่อนที่จะนำมารับประทานทุกครั้ง**

อาหารหลายอย่างที่มาจากตลาดผ่านมือมาหลายมือ

ครูพูดว่า:

- เธอคิดว่ามือทุกมือที่จับอาหารเป็นมือที่สะอาดหรือไม่? (ไม่)
- มีอาหารอะไรบ้างที่ซื้อมาจากตลาด? ให้เด็กๆ ตอบสนอง
- เมื่อเราซื้ออาหารมาจากตลาด เราต้องทำความสะอาดอาหารนั้นๆ ก่อนที่เราจะรับประทาน เราควรล้างผักและผลไม้ด้วยเช่นกัน เพราะว่าผักและผลไม้บางชนิดมีสารเคมีที่เป็นยาฆ่าแมลงติดอยู่ด้วย เราควรล้างสารเคมีซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อร่างกายออกไป

ให้ครูสาธิตวิธีล้างผักและผลไม้ อาจใช้ผักหรือผลไม้ที่นำมาด้วยหรืออาจทำท่าทางสมมุติก็ได้ สาธิตให้เด็กๆ ดูว่าจะขัดล้างสิ่งสกปรกภายนอกออกได้อย่างไร แล้วให้เด็กๆ ทำท่าทางล้างผักเลียนแบบคุณ

- **ควรล้างข้าวก่อนที่จะนำไปหุงต้ม เพราะอาจมีดินหรือหินก้อนเล็ก ๆ ปะปนอยู่ในข้าว การล้าง ช่วยล้างเอาเศษดินหรือหินออกไปด้วย**

ให้ครูสาธิตวิธีล้างข้าวโดยเกลี่ยข้าวไปให้ทั่วๆ ชามที่มีน้ำอยู่ ให้เด็กๆ ทำท่าทางล้างข้าวเลียนแบบคุณ

3. **อย่าวางอาหารไว้ในที่ที่มีแสงแดดเข้าไปถึงหรือในที่ที่อากาศร้อน**

ครูพูดว่า: **เชื้อโรคเติบโตได้ดีในที่ที่มีอากาศร้อน เชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อโรคบางชนิดสามารถเพิ่มจำนวนสองเท่าทุก ๆ 20 นาทีให้ห้องที่มีอุณหภูมิเหมาะกับมัน ดังนั้น ขอให้พยายามเก็บอาหารในที่ที่มีอากาศเย็น** ให้เด็กๆ พูดคุยเกี่ยวกับที่เก็บอาหารในบ้านของพวกเขา

4. **เอาฝาปิดอาหารที่เราไม่ได้รับประทาน**

ครูพูดว่า: **เชื้อโรคในอากาศสามารถเข้าไปในอาหารที่วางทิ้งไว้โดยไม่ปิดฝาได้ อาหารจำเป็นต้องได้รับการปกป้องจากบางสิ่งที่อาจปลิวลงมาบนอาหารซึ่งอาจเป็นสาเหตุให้มีเชื้อโรคในอาหารได้** พูดคุยกับเด็กๆ เกี่ยวกับวิธีปิดอาหาร แล้วให้เด็กๆ ยกตัวอย่างวิธีที่พวกเขาปิดอาหารที่บ้านของพวกเขา

5. **ทำให้เนื้อหรือไข่สุกอย่างทั่วถึงทุกครั้งก่อนรับประทาน**

ครูพูดว่า: **พวกเราไม่เพียงล้างเนื้อหรือล้างเปลือกไข่ แต่เราใช้วิธีทำให้สุกเพื่อกำจัดเชื้อโรคออกไปด้วย เชื้อโรคสามารถเติบโตได้ในเนื้อหรือไข่ที่ไม่สุกหรือสุข ๆ ดิบ ๆ การทำให้สุกช่วยฆ่าเชื้อโรคซึ่งอาจอยู่ในอาหาร เนื้อแต่ละชนิดใช้เวลาในการทำให้สุกแตกต่างกัน เนื้อที่ยังเป็นสีแดงหรือชมพูต้องการเวลามากขึ้นในการทำให้สุกเพื่อฆ่าเชื้อโรค ไข่ที่เรารับประทานไม่ควรเป็นไข่ที่ข้างในยังเหลวอยู่** ให้เด็กๆ พูดคุยเกี่ยวกับเนื้อและไข่ที่พวกเขารับประทาน ช่วยเด็กๆ ให้เข้าใจวิธีตรวจสอบว่าเนื้อสุกทั่วถึงหรือไม่

กิจกรรมแชร์ในกลุ่ม

1. ให้เด็กๆ จับกลุ่มๆ ละ 5 คน ให้เด็กแต่ละคนในกลุ่มพูดถึง 5 วิธีในการป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าไปในอาหาร
2. เมื่อสมาชิกกลุ่มพูดครบทุกๆ คนแล้วให้ยกมือขึ้นเพื่อให้ครูรับทราบว่าคุยกันเสร็จแล้ว
3. เมื่อทุกกลุ่มคุยกันเสร็จให้เด็กๆ จับกลุ่มใหม่ กลุ่มละ 5 คน
4. สมาชิกภายในกลุ่มพูดคุยกันถึง 5 วิธีในการป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าไปในอาหารอีกครั้ง
5. ให้ทำเช่นนี้หลายๆ ครั้ง และคอยสังเกตว่ากลุ่มไหนเป็นกลุ่มที่เสร็จเร็วที่สุดในแต่ละครั้ง

ครูพูดว่า: หนึ่งในวิธีที่ง่ายที่สุดในการป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าไปในอาหารที่เราสามารถทำได้ก็คือการล้างอาหาร ให้พวกเรามาฝึกล้างอาหารด้วยกัน โดยครูจะบอกชื่อของอาหารทีละอย่าง แล้วให้เธอทำท่าทางสมมุติว่าตนเองกำลังล้างและรับประทานอาหารชนิดนั้นอยู่ ให้ครูพูดชื่อผักผลไม้ หรือข้าว แล้วให้เด็กๆ ทำท่าทางโดยสมมุติว่าตนเองกำลังล้างอาหารก่อน แล้วจึงรับประทาน (เช่น อาจทำท่าทางสมมุติว่ากำลังหุงข้าวอยู่ก็ได้)

หมายเหตุ: (ถ้าครูสามารถหาอุปกรณ์ได้ให้สาธิตจากของจริงทุกอย่าง)

การสรุปบทเรียน:

ครูพูดว่า: เธอรับประทานอาหารทุกวัน และสามารถป้องกันอาหารของเธอจากเชื้อโรคได้ทุกวันเช่นกัน อย่าลืมบอกครอบครัวของเธอให้พวกเขารู้ 5 วิธีในการป้องกันไม่ให้เชื้อเข้าไปในอาหารด้วย

ขอให้ครูทบทวน 5 วิธีในการป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าไปในอาหารอีกครั้ง

กิจกรรมเสริมบทเรียน :

เชิญพ่อครัวหรือแม่ครัวมาพูดคุยกับเด็กๆ เกี่ยวกับความปลอดภัยของอาหาร โดยพูดเกี่ยวกับหัวข้อต่อไปนี้

- ทำไมเราต้องล้างอาหาร
- ทำไมเราต้องทำความสะอาดอาหาร
- อาหารเป็นพิษเกิดขึ้นได้อย่างไร
- อะไรจะเกิดขึ้นเมื่อมีบางคนรับประทานอาหารที่เป็นพิษเข้าไป

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดที่ใช้ได้ผลดี กิจกรรมใดที่ใช้ไม่ได้ผล ฉันจะเตรียมบทเรียนครั้งต่อไปให้ดีขึ้นได้อย่างไร)

การประเมินผลผู้เรียน: