



บทเรียนด้านสุขภาพ

บทที่ 21

เรื่อง การล้างจาน

ผลที่คาดว่าจะได้รับ:

เด็กเลือกแนวทางปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี

ตัวชี้วัด:

เด็กมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับร่างกายของตนเอง

สาระการเรียนรู้:

เด็กมีความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการด้านร่างกาย

กลุ่มอายุ:

6-8 ปี

หัวข้อหลัก:

การดูแลสุขภาพที่ดี

บทเรียน:

การล้างจาน

เวลาที่ใช้ในการสอน:

45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กสามารถสาธิตวิธีล้างจานอย่างถูกต้องได้
2. เด็กสามารถบอกถึง 3 สิ่งที่สำคัญในการล้างจานได้

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้:

1. กะละมังที่มีน้ำสะอาดสำหรับผสมน้ำยาล้างจาน 1 ใบ
2. กะละมังที่มีน้ำสะอาดสำหรับล้างจาน จำนวน 2 ใบ
3. น้ำยาล้างจาน
4. สิ่งที่ใช้ในการขัดถูสิ่งสกปรกได้ (ผ้าหรือฟองน้ำ)
5. จาน, ชาม, ถ้วย, หรือภาชนะอื่นๆ ที่ใช้บรรจุอาหาร(ควรเลือกที่ไม่แตกง่าย)

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม:

1. อ่านและทำความเข้าใจบทเรียนทั้งบทให้จบ
2. จัดเตรียมอุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้ (การผสมน้ำยาล้างจานกับน้ำสะอาด- อย่าให้ข้นหรืออ่อนเกินไป)

ขั้นตอนการเรียนการสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

ครูพูดว่า:

1. มีอะไรบ้างที่เธอชอบแบ่งปันให้คนอื่น? ให้เด็กๆ ตอบ
2. มีอะไรบ้างที่เธออยากให้คนอื่นแบ่งปันให้? ให้เด็กหลายๆ คนตอบคำถาม
3. มีอะไรบ้างที่ไม่อยากให้คนอื่นแบ่งปันให้เธอ? ให้เด็กๆ แบ่งปันความคิดเห็นของพวกเขา
4. เชื้อโรคเป็นสิ่งที่เราไม่ต้องการแบ่งปันออกไป วันนี้เราจะพูดคุยกันเกี่ยวกับสิ่งที่เราสามารถทำได้เพื่อที่จะไม่แบ่งปันเชื้อโรคออกไปให้กับคนอื่น

กิจกรรมการเรียนการสอน:

ครูพูดว่า:

1. เชื้อโรคคืออะไร? (คือเซลล์ขนาดเล็กที่เรามองไม่เห็นที่สามารถเข้ามาในร่างกายของเราและทำให้เราป่วยได้)
2. เชื้อโรคสามารถถูกแบ่งปันออกไปโดยการไอจาม, แก้ว, ชาม, หรือภาชนะใส่ร่วมกัน ถ้ามีบางคนในครอบครัวของคุณป่วย เชื้อโรคในร่างกายของพวกเขาอาจจะติดอยู่บนถ้วยชามที่พวกเขาใช้ก็ได้ ถ้าเราใช้ถ้วยชามร่วมกันกับเขา เราก็อาจป่วยได้เช่นกัน! ให้เด็กๆ พูดคุยเกี่ยวกับความเจ็บป่วยบางอย่างที่ติดจากคนหนึ่งในครอบครัวต่อไปยังอีกคนหนึ่งในครอบครัวของเขา
3. เราไม่ต้องการให้เชื้อโรคใดๆ เข้าในร่างกายของเราและทำให้ร่างกายของเราเจ็บป่วย พวกเราจะมาเรียนรู้วิธีล้างถ้วยชามให้สะอาดและปราศจากเชื้อโรคด้วยกัน
4. เราจำเป็นต้องใช้ 3 สิ่งต่อไปนี้เพื่อช่วยในการล้างจานให้สะอาด
 - น้ำสะอาด
 - น้ำยาล้างจาน
 - ฟองน้ำหรือผ้าสำหรับขัดถูสิ่งสกปรกให้ครูถือของทั้งสามอย่างนี้ขณะที่พูดด้วย
5. ฟองน้ำหรือผ้าสำหรับใช้ล้างจาน – ใช้เพื่อขัดถูเอาคราบสกปรกออกจากถ้วยชามหรือหม้อ เราควรเช็ดคราบอาหารลงไปจนถึงขยะ อย่าปล่อยให้มันทิ้งไว้ในที่ที่เชื้อโรคสามารถเติบโตได้ เมื่อเช็ดคราบสกปรกออกจากถ้วยชามแล้ว ให้ล้างด้วยน้ำสะอาดหนึ่งรอบ ก่อนที่จะจุ่มถ้วยชามลงในกะละมังที่ผสมน้ำยาล้างจานและน้ำสะอาดไว้แล้ว และขัดถูด้วยผ้าหรือฟองน้ำให้ผู้สอนสาธิตวิธีขัดถูถ้วยชามให้เด็กๆ ดู
6. อย่าใช้สิ่งที่มีคมขัดถูซึ่งอาจจะลื่นไปบาดมือเราได้
7. น้ำยาล้างจาน – น้ำยาล้างจานช่วยชำระล้างสิ่งสกปรกและฆ่าเชื้อโรคบางชนิดได้ หลังจากที่เราใช้ฟองน้ำหรือผ้าสำหรับล้างจาน ขัดคราบสกปรกหรือคราบมันออกจาก แล้วเราต้องล้างน้ำยาล้างจานและเชื้อโรคออกจากถ้วยชามให้สะอาดหมดจดจริงๆ โดยล้างจากในน้ำสะอาดในกะละมัง อีกสองใบที่อยู่ถัดไป (น้ำแรกและน้ำที่สอง) ให้ครูแสดงตัวอย่างล้างจานให้เด็กๆ ดู

8. น้ำสะอาด- น้ำสะอาดสองกะละมังนี้ใช้สำหรับล้างน้ำยาล้างจานออกให้หมด หลังจากล้างถ้วยชามแล้ว เราสามารถปล่อยให้มันแห้งเอง สิ่งสำคัญคือ ครูต้องอธิบายให้เด็กๆ รู้ว่าควรผึ่งถ้วยชามไว้ในที่แห้งและห่างจากเชื้อโรค, แมลง, หรือสัตว์อื่นๆ ซึ่งอาจเข้าไปในถ้วยชามได้
9. ถ้าเรามีผ้าสะอาด ก็สามารถใช้เช็ดถ้วยชามให้แห้งได้ อย่าใช้ผ้าที่สกปรก มิฉะนั้นเราอาจใส่เชื้อโรคเข้าไปในถ้วยชามที่สะอาดแล้วก็ไปได้!
10. เราได้พูดคุยกันเกี่ยวกับวิธีล้างจานแล้ว ตอนนี้ เธอแต่ละคนจะมีโอกาสได้ล้างภาชนะบางอย่างด้วยตัวเอง
ให้ผู้สอนนำจาน, แก้ว, ชาม, หรือภาชนะอื่นๆ (ที่ไม่แตกง่าย) ออกมา ให้เด็กแต่ละคนมาฝีกล้างถ้วยชามหรือภาชนะใส่อาหารที่ได้รับจากครู เมื่อเด็กคนหนึ่งล้างเสร็จแล้ว ให้ส่งถ้วยชามหรือภาชนะที่ตนเองฝีกล้างแล้วให้กับเด็กคนอื่นที่ยังไม่ได้ฝีกล้าง ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกระทั่งเด็กทุกคนได้ฝีกวิธีล้างอย่างถูกต้องตามที่ได้เรียนมา
11. เราจะมาเล่นเกมส์ด้วยกัน โดยใช้ 3 สิ่งที่ต้องใช้เพื่อกำจัดเชื้อโรคออกไปจากถ้วยชามของเราวิธีการเล่นมีดังนี้
 1. ให้ครูเลือกเด็ก 1 คนออกมาและสมมุติว่าเขาเป็น “เชื้อโรค”
 2. แบ่งเด็กคนอื่นๆ ที่เหลือออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มน้ำสะอาด กลุ่มน้ำยาล้างจาน และกลุ่มฟองน้ำล้างจาน
 3. ให้สมาชิกในแต่ละกลุ่มต่อแถวเป็นแถว เด็กที่ถูกสมมุติว่าเป็นเชื้อโรคควรยืนอยู่ในที่กว้างเพื่อที่จะสามารถเล่นเกมได้
 4. ให้ครูส่งสัญญาณให้เด็กคนแรกจากแต่ละกลุ่มพยายามวิ่งไปจับเชื้อโรคให้ได้ เด็กคนที่จับเชื้อโรคได้ก็จะกลายเป็นเชื้อโรคคนใหม่
 5. ให้เด็กที่เป็นเชื้อโรคคนเดิมไปยืนต่อแถวในกลุ่มของเด็กที่จับเขาได้ โดยยืนต่อแถวเป็นคนสุดท้ายในแถวนั้น
 6. หลังจากนั้น ให้ครูส่งสัญญาณให้เด็กคนแรกในแต่ละแถววิ่งไปจับเด็กที่เป็นเชื้อโรคคนใหม่ต่อไป ทำเช่นนี้ซ้ำหลายๆ รอบจนกว่าเด็กๆ จะได้เล่นครบคน

การสรุปบทเรียน:

ให้เด็กๆ นั่งพักในที่ร่มและดื่มน้ำสะอาด

ครูพูดว่า: พระเจ้าทรงสร้างร่างกายของเรา เราสามารถทำในส่วนของเราคือการดูแลรักษาสุขภาพร่างกายของตนเอง การล้างจานอาจไม่ใช่เรื่องสนุก แต่ขอให้รู้ว่าเรากำลังทำงานสำคัญอยู่นั้นคือการล้างเชื้อโรคออกไปจากถ้วยชาม เราจะจบบทเรียนนี้โดยการสัญญาด้วยกันว่าเราจะรับผิดชอบในส่วนของเรา ขอให้หมีมือขาวของเธอขึ้นแล้วพูดตามครูทีละคำ :

- ข้าพเจ้าสัญญาว่า
- จะดูแลถ้วยชามให้สะอาด
- ข้าพเจ้าสัญญาว่า

- จะใช้น้ำสะอาดในการทำความสะอาดจาน ชาม
- ขำพเจ้าสัญญาว่า
- จะใช้น้ำยาล้างจาน
- ขำพเจ้าสัญญาว่า
- จะใช้ขัดถูและล้างถ้วยชามให้สะอาด

ให้ครูกล่าวแสดงความยินดีกับเด็กๆ ทุกคน และให้เด็กๆ กล่าวแสดงความยินดีต่อกันและกัน

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดที่ใช้ได้ผลดี กิจกรรมใดที่ใช้ไม่ได้ผล ฉันจะเตรียมบทเรียนครั้งต่อไปให้ดีขึ้นได้อย่างไร)

การประเมินผลผู้เรียน:

[illegible]