



บทเรียนด้านสุขภาพ บทที่ 25

เรื่อง น้ำมีความสำคัญต่อร่างกายของฉันท

ผลที่คาดว่าจะได้รับ:

ตัวชี้วัด:

สาระการเรียนรู้:

กลุ่มอายุ:

หัวข้อหลัก:

บทเรียน:

เวลาที่ใช้ในการสอน:

เด็กเลือกแนวทางปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี

เด็กมีประสบการณ์เกี่ยวกับการลดการเกิดเชื้อโรคที่เกี่ยวข้องกับความยากจน
ลดภาวะขาดสารอาหาร และลดอุปสรรคด้านกายภาพ

เด็กได้รับความรู้เกี่ยวกับแนวทางป้องกันและรักษาเชื้อโรคที่เกี่ยวข้องกับความยากจน,
รวมถึงแนวทางป้องกันและรักษาภาวะขาดสารอาหารและอุปสรรคด้านกายภาพ

6-8 ปี

น้ำสำคัญต่อฉันท

น้ำมีความสำคัญต่อร่างกายของฉันท

45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กสามารถอธิบายได้ว่าทำไมพวกเขาจึงจำเป็นต้องดื่มน้ำสะอาดในปริมาณที่มากเพียงพอ
2. เด็กสามารถบอกได้ว่าร่างกายต้องการน้ำในปริมาณเท่าใดจึงจะช่วยให้มีสุขภาพแข็งแรง

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้:

1. เขี่ยกน้ำหรือภาชนะใสที่สามารถบรรจุน้ำได้ 1-1.5 ลิตร

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม:

1. อ่านและทำความเข้าใจบทเรียนทั้งบทให้จบ
2. จัดเตรียมอุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้

ขั้นตอนการเรียนการสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

เริ่มชั้นเรียนด้วยการสร้างภาพประกอบเพื่ออธิบายว่าในร่างกายมีน้ำมากกว่า 70 เปอร์เซ็นต์ โดยให้เด็กคนหนึ่งออกมายืนหน้าชั้นเรียน

ครูพูดว่า:

1. ให้เรามาดูด้วยกันว่าร่างกายมีน้ำมากเพียงใด ครูจะแบ่งร่างกายของเธอออกเป็น 10 ส่วน ให้ครูใช้มือทำท่าทางว่ากำลังขีดเส้นแบ่งร่างกายของเด็กออกเป็น 10 ส่วนและให้นับแต่ละส่วนจาก 1 ถึง 10 โดยออกเสียงดัง
2. คราวนี้ ครูจะแสดงให้พวกเราดูว่า จริงๆ แล้วร่างกายของเธอประกอบด้วยน้ำกี่ส่วน ให้ครูเริ่มนับจากเท้าขึ้นไปทีละส่วนของร่างกาย แต่ขอให้หยุดนับระหว่างส่วนที่ 7 และ 8
3. มากกว่า 70% ของร่างกายของเราเป็นน้ำ! วันนี้เราจะมาดูกันว่า น้ำมีความสำคัญต่อร่างกายและสุขภาพของเราอย่างไร ขอขอบคุณเด็กที่ออกมาช่วยสาธิตให้เขากลับไปยังที่นั่ง

กิจกรรมการเรียนการสอน:

ครูพูดว่า:

1. มีใครบ้างที่วันนี้ดื่มน้ำไป 1 แก้วแล้ว? ให้เด็กๆ ที่ดื่มน้ำ 1 แก้วยืนขึ้น
2. มีใครบ้างที่วันนี้ได้ดื่มน้ำ 2 แก้วแล้ว? ให้เด็กๆ ที่ดื่มน้ำ 2 แก้วยืนขึ้น ถ้ามองต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าเด็กทุกคนจะได้ตอบว่าวันนี้พวกเขาได้ดื่มน้ำไปกี่แก้วแล้ว
3. การดื่มน้ำเป็นวิธีที่ทำให้เราได้รับน้ำเข้าไปในร่างกาย น้ำมีความสำคัญต่อร่างกายของเราอย่างมากใน 3 ประการ ดังนี้

ประการที่ 1 น้ำช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นหรือช่วยเพิ่มของเหลวในร่างกายของเรา เป็นเหมือนตัวหล่อลื่นที่ช่วยให้ร่างกายของเราสามารถเคลื่อนไหวต่อไปได้ น้ำช่วยให้ผิวของคุณชุ่มชื้นและนุ่ม น้ำเป็นส่วนหนึ่งของเลือดซึ่งนำเอาออกซิเจนไปยังเซลล์ทั่วร่างกายของเรา น้ำช่วยหล่อลื่นปอดของเราด้วย ขอให้ผู้สอนสนทนาในสิ่งที่เด็กๆ ได้เรียนรู้เกี่ยวกับปอดและการหายใจ แล้วให้เด็กๆ ยืนขึ้นและทำท่าเหมือนเป็นรูปปั้น ให้ครูเดินรอบๆ เด็กแต่ละคนและทำท่าทางเหมือนกับว่ากำลังให้พวกเขาดื่มน้ำ 1 แก้ว และทันทีที่เด็กคนใดได้ดื่มน้ำจากครู ให้เด็กคนนั้นเริ่มทำท่าทางเคลื่อนไหวอยู่กับที่ ทำเช่นนี้กับเด็กคนอื่นๆ ด้วย จนกระทั่งเด็กทุกคนเริ่มเคลื่อนไหวเพราะว่าได้ดื่มน้ำ

ประการที่ 2 น้ำช่วยเราในการย่อยอาหาร อาหารในร่างกายของเราจำเป็นต้องได้รับการย่อยให้เป็นของเหลวที่ร่างกายสามารถนำน้ำไปใช้ได้ น้ำทำงานร่วมกับร่างกายของเราในการย่อยสลายอาหาร เมื่อร่างกายของเราย่อยอาหาร ร่างกายก็จะได้รับพลังงาน ยิ่งเรารับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์มากเท่าใด ร่างกายก็ยิ่งได้รับพลังงานมากขึ้นเท่านั้น ให้เด็กๆ ทำท่าทางโดยสมมุติว่ากำลังรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ และให้เด็กๆ บอกชื่อของอาหารที่เป็นประโยชน์ซึ่งพวกเขากำลังทำท่าทางรับประทานอยู่

ประการที่ 3 น้ำช่วยชำระล้างเอาของเสียหรือกากอาหารออกจากร่างกายของเรา หลังจากที่เราร่างกายของเราได้รับสารอาหารและวิตามินจากอาหารแล้ว ร่างกายจำเป็นต้องขับเอากากอาหารที่ไม่ได้ใช้แล้วออกไปจากร่างกาย น้ำช่วยพัดพาเอาของเสียดังกล่าวออกไปจากร่างกายของเราเมื่อเราเข้าห้องน้ำ ยิ่งเราดื่มน้ำมากเท่าใด ยิ่งช่วยให้ร่างกายของเราขับของเสียออกจากร่างกายได้ง่ายมากขึ้นเท่านั้น

ถ้าร่างกายของเราไม่ได้รับน้ำอย่างเพียงพอ ร่างกายก็จะอยู่ในสภาวะสูญเสียน้ำหรือสูญเสียน้ำมากขึ้น เมื่อร่างกายของเราอยู่ในสภาวะสูญเสียน้ำหรือต้องการน้ำอย่างมาก ร่างกายก็จะส่งสัญญาณบางอย่างเพื่อเตือนเรา เราจะรู้สึกกระหาย เราอาจจะปวดหัว หรือมีอาการเคลื่อนไหวเหมือนกับจะอาเจียน และเราอาจจะรู้สึกเหนื่อยด้วย การดื่มน้ำช่วยหล่อลื่นภายในร่างกายของเรา ให้เด็กๆ พุดคุยกันเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเขาเคยรู้สึกรู้สึกว่ามีอาการสูญเสียน้ำในร่างกาย

4. เด็ก ๆ ควรดื่มน้ำ 120-170 มิลลิลิตรต่อชั่วโมง หรือ 4-6 แก้วต่อวัน รวมแล้ววันละ 1-1.5 ลิตร ชูเหยือกหรือภาชนะที่สามารถจูนน้ำได้ 1-1.5 ลิตรให้เด็กๆ ดู
5. ถ้าเราออกกำลังกายมาก ๆ ร่างกายของเราก็จะสูญเสียน้ำมากขึ้นผ่านเหงื่อ ร่างกายของเราจึงจำเป็นต้องรับความชื้นเข้ามาแทนที่ความชื้นที่สูญหายไป ดังนั้น ขอให้เราดื่มน้ำสะอาดเพิ่มมากขึ้น ส่วนในวันที่อากาศร้อน ร่างกายก็จะมีเหงื่อและสูญเสียน้ำมากขึ้นผ่านเหงื่อ ดังนั้น เราควรดื่มน้ำเพิ่มมากขึ้นเป็นพิเศษในวันที่อากาศร้อน พาเด็กๆ ไปดื่มน้ำสะอาดคนละ 1 แก้ว แล้วสนทนากันว่าพวกเขาควรดื่มน้ำไปมากน้อยเพียงใดเมื่อเปรียบเทียบกับปริมาณน้ำ 1-1.5 ลิตรซึ่งพวกเขาจำเป็นต้องดื่มต่อวัน
6. บางครั้ง เวลาที่เราหิวน้ำมาก ๆ จนรู้สึกคอแห้ง เราอาจเผชิญสถานการณ์ที่เราไม่สามารถหาน้ำดื่มได้มากพอ ในเวลาเช่นนั้น ขอให้เราพยายามดื่มน้ำให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ เราสามารถรับประทานผลไม้และผักด้วย เพราะว่าผักและผลไม้มีน้ำอยู่ด้วย
7. ตอนนี้ เธอได้เรียนรู้แล้วว่าน้ำมีความสำคัญต่อร่างกายอย่างไร พวกเราจะมาช่วยกันแต่งเพลงหรือแต่งประโยคโดยให้มีการเคาะจังหวะ และให้มีเนื้อหว่า ทำไมน้ำจึงมีความสำคัญต่อร่างกายของเรา แบ่งเด็กในชั้นเรียนออกเป็นกลุ่มๆ ละ 3-4 คน ให้เด็กแต่ละกลุ่มแต่งเพลง หรือแต่งประโยคโดยให้มีการเคาะจังหวะ ซึ่งจะช่วยให้พวกเขาจำได้ว่าต้องดื่มน้ำ ให้เด็กแต่ละกลุ่มออกมาแสดงความคิดสร้างสรรค์ของเขาที่หน้าชั้นเรียน

การสรุปบทเรียน :

ครูพูดว่า: เราเรียนเกี่ยวกับน้ำชนิดพิเศษในพระคัมภีร์ ซึ่งเป็นน้ำที่เราไม่สามารถเทลงในแก้วแล้วดื่มได้ ให้เราฟังพระวจนะของพระเจ้าจากพระธรรมวิวรณ์ บทที่ 22 : 17 กล่าวว่า “...ให้ผู้กระหายเข้ามา ผู้ใดมีใจปรารถนา ก็ให้ผู้นั้นมารับน้ำแห่งชีวิต โดยไม่ต้องเสียอะไรเลย”

พระเยซูทรงเป็นน้ำแห่งชีวิต เมื่อพระองค์ทรงประทับในชีวิตของเรา แม้ร่างกายของเราต้องตายไป แต่เราจะมีชีวิตนิรันดร์ร่วมกับพระเยซูบนสวรรค์ การดื่มน้ำอย่างสม่ำเสมอไม่ได้ช่วยให้เรามีชีวิตนิรันดร์ แต่การที่เราขอให้พระเยซูเข้ามาในชีวิต จะช่วยให้ชีวิตของเราได้รับการเติมเต็มด้วย “น้ำแห่งชีวิต” ครูอาจจะนำเด็กๆ อธิษฐานต้อนรับพระเยซูก็ได้ แล้วให้จบด้วยการอธิษฐานขอบพระคุณพระเจ้าสำหรับน้ำที่พระองค์ทรงประทานให้เป็นของขวัญสำหรับมนุษย์ รวมถึงชีวิตนิรันดร์ ซึ่งพระองค์ทรงประทานให้กับมนุษย์ด้วย

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดที่ใช้ได้ดี กิจกรรมใดที่ใช้ไม่ได้ผล ฉันจะเตรียมบทเรียนครั้งต่อไปให้ดีขึ้นได้อย่างไร)

การประเมินผลผู้เรียน:
