

บทเรียนด้านสุขภาพ
บทที่ 29

เรื่อง ฉันสามารถเดินและปั่นจักรยานได้อย่างปลอดภัย

ผลที่คาดว่าจะได้รับ: เด็กเลือกแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัด: เด็กเรียนรู้ถึงสิ่งที่ทำให้เกิดอุบัติการณ์ของโรคภัยที่เกี่ยวข้องกับความยากจน, อุบัติการณ์ของการขาดสารอาหารและความพิการทางร่างกาย

สาระการเรียนรู้: ให้ความรู้ในการป้องกันและการบำบัดรักษาโรคภัยที่เกี่ยวข้องกับความยากจน, การป้องกันและบำบัดรักษาการขาดสารอาหารและความพิการทางร่างกาย

กลุ่มอายุ: 6-8 ปี

หัวข้อหลัก: ความปลอดภัย

บทเรียน: ฉันสามารถเดินและปั่นจักรยานได้อย่างปลอดภัย

เวลาที่ใช้ในการสอน: 45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กสามารถสาธิตการเดินตามถนนหนทางอย่างปลอดภัยได้
2. เด็กสามารถเขียนบอกวิธีการข้ามถนนอย่างปลอดภัยได้
3. เด็กสามารถบอกหลักเกณฑ์ในการปั่นจักรยานอย่างปลอดภัยได้

อุปกรณ์สำหรับกิจกรรมเสริม:

1. กระดาษสำหรับเด็กแต่ละคน
2. สีไม้
3. ดินสอ

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม:

1. อ่านและทำความเข้าใจบทเรียนทั้งบทให้จบ
2. จัดเตรียมอุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้
3. หากครูสามารถพาเด็กๆเดินเพื่อปฏิบัติตามกฎความปลอดภัย ให้วางแผนเส้นทางที่ครูจะพาไปโดยขออนุญาตผู้จัดการโครงการก่อน ว่าจะไปเมื่อไหร่และจะไปที่ใดและควรหาผู้ช่วยดูแลเด็กที่จะเดินกับกลุ่มของครูด้วย

ขั้นตอนการเรียนการสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

ครูพูดว่า:

1. **เธอชอบทำอะไรข้างนอกบ้านบ้าง?** ให้เด็กๆตอบ
2. **มีกิจกรรมกลางแจ้งอะไรที่เธอทำได้ด้วยเท้าของเธอ?** ให้เด็กหลายๆคนออกมาแสดงสิ่งที่พวกเขานึกออกแล้วให้เด็กคนอื่นๆในชั้นเรียนลองเดา
3. **วันนี้เราจะมาพูดถึงสองสิ่งที่เธอทำนอกบ้านได้ด้วยเท้าของเธอซึ่งก็คือการเดินและการขี่จักรยาน เราจะมาพูดถึงการดูแลตนเองให้ปลอดภัยขณะที่เธอเดินและขี่จักรยาน**

กิจกรรมการเรียนการสอน:

ครูพูดว่า:

1. **เราสามรถเดินไปที่ไหนได้บ้าง?** ให้เด็กทุกคนบอกชื่อสถานที่ที่พวกเขาสามารถเดินไปได้
2. **การเดินเป็นการออกกำลังกายที่วิเศษและไม่ทำให้เกิดมลพิษทางอากาศเหมือนรถยนต์หรือรถโดยสาร เมื่อเราเดินนั้นเราก็ต้องมีความปลอดภัยด้วย เรามาเรียนกฎเกณฑ์ง่าย ๆ ในการเดินอย่างปลอดภัยกันเถอะ** ให้เด็กๆ ลองบอกกฎเกณฑ์ง่ายๆ ในการเดินอย่างปลอดภัย จากนั้นให้ครูบอกเพิ่มเติมดังต่อไปนี้

   การเดินอย่างปลอดภัย:

   ก. หากเป็นไปได้ให้เดินบนทางเท้า

   ข. หากไม่มีทางเท้า ให้เดินสวนทางกับรถที่วิ่งมาบนถนนเดียวกันกับเธอเสมอ

   ค. ข้ามถนนที่มีรถวิ่งเยอะเฉพาะตรงมุมถนนหรือตรงทางข้าม

   ง. อย่าเดินบนทางรถไฟ

   จ. ให้เดินเฉพาะในที่สาธารณะ อย่าเดินล่วงล้ำเข้าไปในสถานที่ส่วนบุคคล

   ฉ. อย่าเดินเข้ามาในทางรถวิ่งและทางจักรยาน

   การข้ามถนน:

   ก. หยุดยืนตรงทางเท้าหรือริมถนน

   ข. ดูสภาพการจราจร มองขวา มองซ้ายและมองขวาอีกที

   ค. ฟังเสียงรถวิ่งและรอจนถนนโล่ง และปลอดภัยแล้วจึงข้ามถนน

   ง. จงเดิน อย่าวิ่งเข้าไปที่ถนน

   ให้ครูฝึก “**หยุด** มอง และ **ฟัง**” กับเด็กๆ หลายๆ รอบ

หากเป็นไปได้ให้พาเด็กๆ ในชั้นเรียนเดินรอบๆ เขตชุมชนและปฏิบัติตามกฎความปลอดภัย หากออกไปเดินไม่ได้ ให้เปลี่ยนห้องเรียนเป็นถนนโดยการจัดแถวเก้าอี้เพื่อทำเป็นถนนและมุมถนน ให้เด็กๆ ปฏิบัติตามกฎความปลอดภัย โดยมีวิธีการดังนี้

ก. แบ่งเด็กออกเป็นสองกลุ่ม กลุ่มหนึ่งจะเป็นรถที่วิ่งบนถนน และอีกกลุ่มหนึ่งจะเป็นคนเดินเท้าที่กำลังเดิน

ข. ให้ครูพูดถึงกฎความปลอดภัยอีกครั้งขณะที่ครูกำลังเดินให้หันหน้าเข้าหารถที่ขับสวนมาไปกับเด็กๆ หรือเดินอยู่บนทางเท้า ให้ปฏิบัติตามกฎความปลอดภัยในการข้ามถนน

ค. ให้ทั้งสองกลุ่มสลับบทบาทกันและให้ฝึกเดินอย่างปลอดภัยต่อไป

ครูพูดว่า: เธอขี่จักรยานที่ไหนกันบ้าง? ให้เด็กๆ บอกชื่อสถานที่ที่พวกเขาไปขี่จักรยาน **การขี่จักรยานนั้นเป็นเรื่องสนุกและเป็นการออกกำลังกายที่ดี เมื่อเธอขี่จักรยาน เธอไม่ได้ทำให้เกิดมลพิษทางอากาศเหมือนรถยนต์และรถโดยสาร เรามาเรียนรู้กฎความปลอดภัยในการขี่จักรยานกันเถอะ** หากเด็กไม่มีจักรยาน ให้พูดถึงกฎความปลอดภัยในการขี่จักรยานเหล่านี้เพื่อที่เด็กๆ จะได้เตรียมตัวหากในวันหนึ่งพวกเขามีจักรยานขี่ ขอให้เด็กๆ บอกคุณถึงการขี่จักรยานอย่างปลอดภัย ให้คุณเพิ่มเติมกฎความปลอดภัยตามข้างล่างนี้หลังการอภิปรายหากเด็กๆ ไม่ได้พูดถึงเหล่านี้

การขี่จักรยานอย่างปลอดภัย:

1. **สวมหมวกนิรภัย ถ้ามี**
2. **เมื่อขี่จักรยานไปตามถนนให้ขี่ในเลนที่ถูกต้อง**
3. **ปฏิบัติตามป้ายจราจรทุกอันและไฟสัญญาณจราจรในทุก ๆ ที่** ให้ครูวาดภาพป้ายจราจรใดๆ ที่เด็กๆ อาจจะได้เห็นในเขตชุมชนของครูลงบนกระดาน
4. **ใช้สัญญาณมือเพื่อบอกให้คนที่ขับรถยนต์และคนเดินเท้าทราบล่วงหน้าเมื่อเธอจะเลี้ยว** แสดงสัญญาณมือที่ใช้กันในเขตชุมชนของคุณ (เลี้ยวซ้ายให้ยื่นแขนซ้ายตรงออกไปนอกรถระดับไหล่และโบกมือขึ้นลงหลายๆ ครั้ง, เลี้ยวขวาให้ยื่นแขนขวาตรงออกไปนอกรถระดับไหล่และโบกมือขึ้นลงหลายๆ ครั้ง, หากจะหยุดรถก็ให้ยกแขนขวาท่อนล่างตั้งฉากกับแขนท่อนบนและตั้งฝ่ามือขึ้น)
5. **เมื่อข้ามถนนให้ปฏิบัติตามกฎการเดิน จากนั้นให้หยุดมองสองข้างทางและฟังเสียงรถวิ่ง ให้ข้ามได้เมื่อถนนโล่ง**
6. **อย่าลองแข่งกับรถยนต์หรือใช้วิธีพลิกแพลงใด ๆ ทั้งสิ้น** ให้ครูพูดถึงวิธีที่พลิกแพลงในการขี่จักรยานที่ไม่ปลอดภัยที่เด็กๆ อาจเคยเห็น ให้เด็กๆ นั่งลงที่เก้าอี้ของพวกเขาแล้วให้สมมุติว่าเก้าอี้นั้นเป็นจักรยาน เด็กสามารถทำท่าว่ากำลังปั่นจักรยานขณะที่คุณทวนกฎความปลอดภัยในการขี่จักรยานแต่ละข้อ กฎเหล่านี้อาจแตกต่างกันไปในแต่ละวัฒนธรรม

การสรุปบทเรียน:

ครูพูดว่า:

1. ครูอยากจะเดินอย่างปลอดภัย ดังนั้นลองบอกถึงกฎการเดินอย่างปลอดภัยให้ครูฟังสิ เลือกเด็กมาห้าคนแล้วให้เด็กแต่ละคนบอกกฎมาคนละข้อให้คุณฟัง**ดีมาก ครูสามารถจะเดินอย่างปลอดภัยได้แล้ว**
2. **ตอนนี้มาช่วยให้ครูจำกฎความปลอดภัยในการขี่จักรยานที** เรียกเด็กคนอื่นๆ มาหากคนให้เด็กบอกกฎความปลอดภัยในการขี่จักรยาน

3. **กฎต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ดีเพราะช่วยรักษาเราให้ปลอดภัย เมื่อเราทำตามกฎในการเดินและการขี่จักรยาน เราก็จะปลอดภัย พระเจ้าทรงได้ประทานบัญญัติในพระคัมภีร์ให้เราได้ทำตาม เธอจะบอกบัญญัติเหล่านั้นได้ไหม?** (พระบัญญัติสิบประการ) ถ้าเด็กๆ ได้เรียนเรื่องพระบัญญัติสิบประการแล้ว ให้ทบทวนให้พวกเขาเดี๋ยวนั้นเลย **พระบัญญัติของพระเจ้าช่วยให้เรามีชีวิตที่ทำให้พระองค์ทรงพอพระทัย เราอยากจะทำให้พระเจ้าทรงพอพระทัยด้วยชีวิตของเรา และเรายังต้องการที่จะปลอดภัยในขณะที่เรากำลังเดินและขี่จักรยาน ดังนั้นให้เรามาตั้งใจฝึกซ้อมเพื่อที่จะปฏิบัติตามกฎความปลอดภัยในการเดินและการขี่จักรยาน และทำตามกฎของพระเจ้าอีกด้วย**

กิจกรรมเสริมบทเรียน:

ครูนำกระดาษมาแล้วให้เด็กวาดภาพพวกเขาขณะกำลังทำตามกฎความปลอดภัยในการเดินหรือขี่จักรยานให้เลือกวากเพียงหนึ่งอย่าง

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดที่ใช้ได้ผลดี กิจกรรมใดที่ใช้ไม่ได้ผล ฉันจะเตรียมบทเรียนครั้งต่อไปให้ดีขึ้นได้อย่างไร)

การประเมินผลผู้เรียน:
