

Releasing children from poverty
Compassion in Jesus' name

บทเรียนด้านสุขภาพ
บทที่ 31

เรื่อง ฉันดูแลรักษาฟันของฉันได้

ผลที่คาดว่าจะได้รับ: เด็กเลือกแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์
ตัวชี้วัด: เด็กมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับร่างกายของตนเอง
สาระการเรียนรู้: เข้าใจร่างกายและพัฒนาการทางด้านร่างกาย

กลุ่มอายุ: 6-8 ปี
หัวข้อหลัก: การดูแลรักษาฟันของฉัน
บทเรียน: ฉันดูแลรักษาฟันของฉันได้
เวลาที่ใช้ในการสอน: 45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กสามารถอธิบายเหตุผลมาได้สองข้อว่าทำไมการดูแลรักษาฟันของพวกเขาถึงมีความสำคัญได้
2. เด็กแสดงการแปรงฟันอย่างถูกวิธีได้

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้:

1. แปรงฟัน
2. ไหมขัดฟัน (ถ้ามี)
3. ผลแอปเปิ้ลหรืออะไรก็ได้ที่นำมาใช้แสดงวิธีการแปรงฟันอย่างถูกวิธี

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม:

1. อ่านและทำความเข้าใจบทเรียนทั้งบทให้จบ
2. จัดเตรียมอุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้
3. แจ้งผู้จัดการโครงการถึงบทเรียนเกี่ยวกับฟันบทนี้เพื่อจัดหาแปรงฟันให้เด็กแต่ละคน
4. เริ่มเตรียมการจัดทัศนศึกษาในการไปพบทันตแพทย์(หรือบุคลากรทางการแพทย์) หากไม่สามารถที่จะจัดทัศนศึกษาในการไปพบทันตแพทย์ ก็ขอเชิญให้ทันตแพทย์ (หรือบุคลากรทางการแพทย์) มาเยี่ยมชั้นเรียนของเด็กๆ

ขั้นตอนการเรียนการสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

ให้เด็กๆ ล้างมือของพวกเขาให้สะอาดก่อนที่จะใส่นิ้วเข้าไปในปากของตัวเอง

ครูพูดว่า:

1. **ในปากของเธอมีฟันอยู่กี่ซี่?** ให้เด็กๆ ชี้และนับจำนวนฟันแต่ละซี่ ให้เด็กๆ ยืนขึ้นคุณบอกจำนวนตัวเลขและเลขจำนวนนั้นเป็นจำนวนของฟันที่พวกเขามี
2. **เธอมีฟันเยอะแยะอยู่ในปากของเธอและก็อยากจะเก็บรักษาฟันที่แข็งแรงไว้ทั่วทั้งปาก วันนี้เราจะมาเรียนรู้วิธีดูแลรักษาฟันของพวกเราเพื่อที่ฟันเหล่านี้จะยังคงแข็งแรง**

กิจกรรมการเรียนการสอน:

ครูพูดว่า:

1. **ให้ลุกขึ้นยืนหากฟันของเธอหลุดไปหนึ่งซี่... ให้นั่งลงหากฟันหลุดไปสองซี่...** ให้ครูเพิ่มจำนวนขึ้นเรื่อยๆ จนกว่าเด็กทั้งหมดจะนั่งลงที่นั่งของพวกเขา
2. **พระเจ้าทรงสร้างให้พวกเธอมีฟันสองชุด ฟันชุดแรกจะหลุดออกไปและชุดฟันที่สองจะขึ้นมาแทน ดังนั้นเรามาเรียนรู้เรื่องการดูแลรักษาฟันของพวกเรากันเถอะ**
   หากครูมีแปรงฟันให้เด็กแต่ละคน ให้แจกเด็กๆในตอนนี้ หากไม่มีก็ให้เด็กใช้นิ้วมือเป็นแปรง (มือต้องสะอาด)
3. **การแปรงฟันหลังอาหารนั้นจะดีที่สุด หากเป็นไปไม่ได้ที่เธอจะแปรงฟันหลังรับประทานอาหารก็ให้แปรงฟันหลังจากที่ตื่นนอนในตอนเช้าและก่อนเข้านอน**
   วิธีการแปรงฟันที่ถูกวิธีมีดังนี้:
   - **3.1 ใช้แปรงฟันของตัวเองที่สะอาด** ถือแปรงฟันของคุณขึ้นมา
   - **3.2 ทำไมเราถึงไม่ใช้แปรงฟันร่วมกัน?** (เราไม่ต้องการร่วมแบ่งเชื้อโรค)
   - **3.3 หากแปรงฟันของเธอหล่นลงพื้นหรือสกปรก ให้ทำความสะอาดแปรงของเธอโดยการต้มแปรงเหมือนที่เธอต้มน้ำก่อน**
   - **3.4 ทำให้แปรงเปียกด้วยน้ำสะอาด**
   - **3.5 บีบยาสีฟันจำนวนเล็กน้อยลงบนแปรงของเธอเอง** ถือหลอดยาสีฟันขึ้นมาเพื่อที่เด็กๆ จะสังเกตเห็นยาสีฟันและบีบยาสีฟันจำนวนหนึ่งลงบนแปรงของตัวเอง
   - **3.6 เคลื่อนแปรงของเธอไปมาเป็นวงกลมเล็ก ๆ ตรงด้านหน้าของฟันทุกซี่ในแถวบน ให้เริ่มตั้งแต่ด้านนอกของฟันแถวบน แล้วแปรงลงล่าง** ให้ครูสาธิตบนผลแอปเปิ้ลหรือสิ่งของที่ครูนำมาใช้ในชั้นเรียน ให้เด็กๆ ยืนขึ้นและฝึกแปรงฟันแถวบนของพวกเขา
   - **3.7 ตอนนี้เรามาแปรงเป็นวงกลมตรงด้านหลังของฟันของฟันแต่ละซี่ในแถวบน** ครูใช้แอปเปิ้ลในการสาธิต ให้เด็กๆ ฝึกแปรงตรงด้านหลังของฟัน
   - **3.8 ต่อไปเราต้องการทำความสะอาดด้านหน้าของฟันในแถวล่าง** ให้เด็กๆฝึกแปรงฟันแถวล่างของพวกเขา

3.9 ตอนนี้เรามาแปรงด้านหลังของฟันแถวล่างกันเถอะ ให้เด็กๆ ฝึกทำตามนั้น และให้เด็กๆ ยกมือขึ้นเพื่อแสดงว่าพวกเขาแปรงเสร็จแล้ว

3.10 ให้เรามาแปรงฟันด้านบดเคี้ยวของฟันที่เราใช้เคี้ยวอาหารซึ่งอยู่ถัดเข้าไปด้านในปาก และให้เรากำจัดเศษอาหารที่ติดค้างอยู่ในนั้น ให้ครูสาธิตตรงด้านบนสุดของผลแอปเปิ้ล ให้เด็กๆ ฝึกแปรงที่ฟันของพวกเขา

3.11 อย่าลืมแปรงเบา ๆ บนลิ้นของเธอให้สะอาดด้วย ให้เด็กฝึกทำตาม

3.12 ใช้น้ำสะอาดกลั้วปากของเธอโดยกลั้วน้ำให้ทั่วปาก จากนั้นให้บ้วนน้ำออกมา ให้เด็กๆ ทำท่าทางตามนี้โดยใช้น้ำกลั้วปากประมาณ 2 - 3 รอบ

3.13 สิ่งสุดท้ายที่เราต้องทำก็คือการใช้ไหมขัดฟันของเรา นำไหมขัดฟันออกมาแล้วสาธิตให้เด็กดู ถ้าคุณมีไหมขัดฟันพอสำหรับเด็กแต่ละคน ให้คุณนำไปแจกเด็กๆ และเด็กๆ ก็จะเริ่มขัดฟันของพวกเขา หากไม่มีไหมขัดฟัน ให้พวกเขาทำท่าทางตามที่คุณสาธิต

3.14 เธอจำเป็นต้องแปรงฟันของเธอเพื่อที่ฟันของเธอนั้นจะยังคงแข็งแรงและไม่ผุ รูที่ผุนั้นก็คือรูที่เชื้อโรคได้เข้าไปกัดกินในฟันของเรา

เรามาเล่นเกมส์ “ฟันแข็งแรง, ฟันแข็งแรง, ฟันผุ”

- เลือกเด็กมาคนหนึ่งให้เป็น“คนไล่แปะ”
- เด็กที่เหลือจะนั่งเป็นวงกลมบนพื้น “คนไล่แปะ” จะเดินไปรอบๆ วงและแตะเบาๆ ที่ไหล่ของเด็กคนอื่นๆ แล้วพูดว่า “ฟันแข็งแรง” เมื่อคนไล่แปะ ไปแตะที่เด็กคนหนึ่งแล้วพูดว่า “ฟันผุ” ให้เด็กคนที่ถูกแตะนั้นลุกขึ้นยืนทันทีและวิ่งไล่รอบ “คนไล่แปะ” ไปรอบๆ วง ถ้า“คน-ไล่แปะ” ไปถึงที่นั่งได้ก่อน คนที่วิ่งไล่ตามก็จะกลายเป็น “คนไล่แปะ” คนใหม่ ถ้าคนที่ไล่ตามไปแตะที่ “คนไล่แปะ” ได้ ให้คนที่วิ่งไล่ตามนั้นกลับไปยังที่นั่งของเขา และ “คนไล่แปะ” ก็จะแตะเบาๆ ที่ไหล่ของเด็กคนอื่นๆ ต่อไปเรื่อยๆ

การสรุปบทเรียน:

ครูพูดว่า:

1. **เรามาจบบทเรียนด้วยการทบทวนท่าการแปรงฟันกันเถอะ** (ให้เด็กทำท่าตามไปด้วยในขณะที่ครูพูดสรุป)
2. **เราจะมาเริ่มต้นที่แปรงเป็นวงกลมวงเล็กๆที่ด้านหน้าของฟันบน ,อย่าลืมด้านหลังของฟันบนด้วยนะ**
3. **ได้เวลาแปรงฟันล่างแล้ว ตอนนี้มาแปรงด้านหลังของฟันแถวล่างกัน,**
4. **เรามาแปรงฟันให้เสร็จเรียบร้อยโดยการแปรงที่ด้านบดเคี้ยวของฟันของเธอ**
5. **จบด้วยการแปรงลิ้นและกลั้วด้วยน้ำสะอาด ทำได้ดีมาก!**
6. **ครูภูมิใจในตัวเธอและก็รู้ว่าเธอจะกลับไปบอกให้ทุกคนในครอบครัวของเธอในสิ่งที่เธอได้เรียนมาเกี่ยวกับการดูแลรักษาฟันที่พระเจ้าได้ทรงประทานให้เธอ**
7. **ให้เรามาอธิษฐานขอบคุณพระเจ้าที่ทรงประทานฟันให้เราทุกคน และเราจะดูแลฟันของเราให้สะอาดอยู่เสมอ**

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดที่ใช้ได้ผลดี กิจกรรมใดที่ใช้ไม่ได้ผล ฉันจะเตรียมบทเรียนครั้งต่อไปให้ดีขึ้นได้อย่างไร)

การประเมินผลผู้เรียน: