

Releasing children from poverty
Compassion in Jesus' name

บทเรียนด้านสุขภาพ
บทที่ 32

เรื่อง ฉันดูแลรักษาเส้นผมของฉันได้

ผลที่คาดว่าจะได้รับ: เด็กเลือกแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัด: เด็กเรียนรู้ถึงสิ่งที่ทำให้เกิดอุบัติการณ์ของโรคภัยที่เกี่ยวข้องกับความยากจน, อุบัติการณ์ของการขาดสารอาหารและความพิการทางร่างกาย

สาระการเรียนรู้: ให้ความรู้ในการป้องกันและการบำบัดรักษาโรคภัยที่เกี่ยวข้องกับความยากจน, การป้องกันและบำบัดรักษาการขาดสารอาหารและความพิการทางร่างกาย

กลุ่มอายุ: 6-8 ปี

หัวข้อหลัก: ฉันสามารถป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรคได้

บทเรียน: ฉันดูแลรักษาเส้นผมของฉันได้

เวลาที่ใช้ในการสอน: 45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กสามารถแสดงวิธีดูแลเส้นผมของพวกเขาอย่างถูกต้องได้

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้:

1. แปรงผมหรือหวีส่วนตัว
2. น้ำยาสระผม และครีมนวดผม(ถ้ามี)
3. ผ้าขนหนูสะอาด

อุปกรณ์สำหรับกิจกรรมเสริม:

1. กระดาน
2. ปากกาไวท์บอร์ด

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม:

1. อ่านและทำความเข้าใจบทเรียนทั้งบทให้จบ
2. จัดเตรียมอุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้

3. ในกรณีที่มีเด็กจำนวนมากที่มีตัวเหาก็ใช้โอกาสนี้หมักผมเด็กด้วยน้ำยากำจัดเหา (ระวังเข้าตาเด็ก ครูควรเป็นคนทำให้เด็กแต่ละคนโดยตรง, อย่าให้เด็กทำเอง)

ขั้นตอนการเรียนการสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

ครูทำท่าว่ากำลังนับเส้นผมบนศีรษะของตัวเองอยู่ นับออกมาดังๆ สักครู่แล้วให้ครูแสดงว่าท้อแล้วและเลิกนับ ครูพูดว่า:

1. **ครูพยายามนับจำนวนเส้นผมบนศีรษะของครู มีใครรู้บ้างว่าครูมีเส้นผมบนศีรษะของครูกี่เส้น?** ให้เด็กๆ เริ่มนับหรือบอกจำนวนที่พวกเขาเดา
2. **ครูรู้ว่ามีใครคนหนึ่งที่รู้อย่างแน่นอนว่ามีเส้นผมอยู่กี่เส้นบนศีรษะของเธอ!** ให้เด็กๆ ทายว่าใครที่สามารถทำอย่างนั้นได้
3. **พระคัมภีร์บอกเราว่าพระเจ้าทรงทราบอย่างแน่นอนว่าตอนนี้เรามีผมบนศีรษะของเราอยู่กี่เส้น ในมัทธิวบทที่ 10:30 บอกไว้ว่า "ถึงผมของท่านทั้งหลายก็ทรงนับไว้แล้วทุกเส้น" ว้าว ผมของเราต้องมีความสำคัญจนพระเจ้าทรงทราบว่าผมอยู่กี่เส้น ถ้าพระเจ้าทรงคิดว่าผมของเรานั้นสำคัญ เราควรมาเรียนรู้วิธีดูแลผมของเรากันดีกว่า**

กิจกรรมการเรียนการสอน:

ครูพูดว่า:

1. **ผมปกคลุมศีรษะของเราเอาไว้ เธอจะรู้สึกอย่างไรหากเธอไม่มีผม?** ให้เด็กๆ แสดงความรู้สึกของพวกเขาออกมา
2. **ให้เราขอบคุณพระเจ้าสำหรับเส้นผมที่ปกป้องหนังศีรษะของเราจากแสงแดด และช่วยให้ศีรษะของเราอุ่นในยามที่อากาศข้างนอกนั้นหนาว**
3. **แสดงให้ครูดูหน่อยถึงวิธีที่ทำให้ผมสกปรกหรือยุ่งเหยิง** ให้เด็กๆ แสดงออกถึงวิธีเหล่านั้น และให้เด็กๆ ที่เหลือในชั้นเรียนลองเดาคำตอบดู หากเด็กๆ ไม่ได้แสดงวิธีต่อไปนี้ออกมา ครูช่วยเพิ่มเติมให้กับเด็กๆ ด้วยเช่น: มีลมพัด, เล่นกลางแจ้ง, ว่ายน้ำ, นอนหลับ, มีใครคนหนึ่งใช้มือทำให้ผมยุ่ง, มีบางอย่างตกลงมาบนผมของเธอและ อาจมีตัวเหาอยู่
4. **เมื่อมีสิ่งสกปรกติดบนผมของเธอก็จำเป็นที่จะต้องสระผม เป็นการดีที่จะสระผมของเธออย่างน้อยที่สุดสัปดาห์ละสองครั้ง เรามาทำท่าสระผมกันเถอะ** พูดกับเด็กๆ ถึงขั้นตอนพื้นฐานของการสระผมโดยทั่วไปในชุมชนของคุณ (ตอนอาบน้ำใต้ฝักบัว, ในอ่างอาบน้ำ, ในถังอาบน้ำ, ที่ลำธารหรือที่บึง

   ให้เด็กๆ แสดงวิธีการสระผมในแต่ละขั้นตอน (ถ้าเป็นไปได้ให้เด็กแต่ละคนได้สระผมจริงๆ ด้วยเลย)

วิธีการสระผมมีดังต่อไปนี้

1. **ทำผมให้เปียกจนทั่ว** ให้เด็กๆ ทำท่าเทน้ำสะอาดลงบนศีรษะของพวกเขา
2. **เทยาสระผมออกมาบนมือ** ใช้ตัวอย่างแชมพูของครูที่เตรียมไว้เพื่อให้เด็กๆ เห็นจำนวนยาสระผมที่พอเหมาะแก่การใช้ ช่วยให้พวกเขาจำขนาดได้โดยการบอกให้พวกเขาเทยาสระผมออกมาให้มีขนาดเท่ากับเหรียญบาท
3. **เอามือถูผมให้เกิดฟอง, เกาผมและนวดผมด้วย** ให้เด็กๆ ใช้นิ้วของพวกเขาและให้นวดหนังศีรษะแบบเน้นๆ
4. **ล้างทำความสะอาดให้หมดจด เธอจะรู้ว่าผมสะอาดเมื่อเธอไม่รู้สึกหรือเห็นว่ามียาสระผมหรือฟองยาสระผมติดอยู่บนผมแล้ว**
5. **สระผมตามขั้นตอนที่ 1 – 4 อีกรอบหนึ่ง โดยครั้งนี้อาจใช้ครีมนวดผมใส่ผมและนวดสักครู่ แล้วล้างออกให้หมด**

   ครูตรวจดูผมของเด็กแต่ละคนหากยังพบว่ามีฟองก็ให้เทน้ำลงบนศีรษะของพวกเขาให้มากขึ้น บอกเด็กๆ ว่าคุณยังคงเห็นฟองอยู่จำนวนหนึ่ง ดังนั้นพวกเขาควรล้างทำความสะอาดอีกครั้งหนึ่ง
6. **ตอนนี้เราก็ได้สระผมของเรากันแล้ว เรามาพูดถึงการทำให้ผมของเราแห้งกันเถอะ** สาธิตวิธีการพันผ้าขนหนูคลุมผม ซับน้ำออกแล้วเช็ดผมให้แห้ง ขณะที่คุณกำลังบอกแต่ละขั้นตอน ให้เด็กๆ ทำท่าตามนั้น
7. **ผมที่สะอาดของเราแห้งแล้ว แต่ตอนนี้เราจำเป็นต้องหวีหรือแปรงผม** ใช้หวีหรือแปรงผมของคุณแล้วสาธิตวิธีโดยเริ่มหวีจากหนังศีรษะลงมาเบาๆ ให้เด็กๆ ฝึกแปรงผมของเขาเอง
8. **อย่าใช้แปรงผมหรือหวีร่วมกับคนอื่น** พูดถึงปัญหาเรื่องเหาที่เกิดขึ้นในโครงการ
9. **เริ่มหวีจากหนังศีรษะลงมา วิธีนี้จะช่วยกระจายน้ำมันจากหนังศีรษะลงมายังปลายผมที่อาจแห้งได้**
10. **อย่าดึงผมที่พันกันยุ่งเพราะเธอคงไม่อยากทำให้ผมขาด ใช้หวีหรือแปรงผมหวีผมเบา ๆ**
11. **แปรงหรือหวีผมของเธอในตอนเช้าเมื่อเธอตื่นนอนและเมื่อใดก็ตามที่ผมของเธอยุ่ง**

    คำแนะนำ: เมื่อไรก็ตามถ้าเป็นไปได้ ให้ใช้หวีกับผมที่เปียกและใช้แปรงกับผมที่แห้ง

การสรุปบทเรียน:

ครูพูดว่า: ครูจะรอดูเมื่อเธอมาในสัปดาห์หน้า ครูหวังว่าจะเห็นผมที่สะอาดและหวีมาแล้วของเธอ ท้าเด็กๆให้สระผมและพยายามรักษาผมที่หวีแล้วของพวกเขาเมื่อพวกเขากลับมายังชั้นเรียนในสัปดาห์หน้า

กิจกรรมเสริมบทเรียน :

ให้เด็กๆ เล่นสนุกกับทรงผมแบบต่างๆ วาดโครงหน้าบนกระดาน ให้เด็กๆ วาดทรงผมรอบโครงหน้าทีละคน เด็กๆ อาจอยากจะวาดเครื่องประดับผมบนรูปนั้น ก็สามารถทำได้

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดที่ใช้ได้ผลดี กิจกรรมใดที่ใช้ไม่ได้ผล ฉันจะเตรียมบทเรียนครั้งต่อไปให้ดีขึ้นได้อย่างไร)

การประเมินผลผู้เรียน: