

Releasing children from poverty
Compassion in Jesus' name

# บทเรียนด้านสุขภาพ
# บทที่ 40

## เรื่อง ฉันต้องการนอนหลับพักผ่อน

**ผลที่คาดว่าจะได้รับ:** เด็กเลือกแนวทางปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์
**ตัวชี้วัด:** เด็กมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับร่างกายของตนเอง
**สาระการเรียนรู้:** เข้าใจร่างกายและการพัฒนาการด้านร่างกาย

**กลุ่มอายุ:** 6 – 8 ปี
**หัวข้อหลัก:** พระเจ้ามีพระประสงค์ให้ฉันดูแล หรือ ลักษณะนิสัยที่ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง
**บทเรียน:** ฉันต้องการการนอนหลับพักผ่อน
**เวลาที่ใช้ในการสอน:** 45 นาที

### วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กสามารถบอกเหตุผล 3 ประการว่าทำไมร่างกายจึงต้องการพักผ่อนได้

### อุปกรณ์สำหรับกิจกรรมเสริม:

1. กระดาษแผ่นใหญ่ ๆ
2. ดินสอ

### สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม:

1. อ่านและทำความเข้าใจบทเรียนทั้งบทให้จบ
2. รวบรวมอุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้

# ขั้นตอนการเรียนการสอน

## การนำเข้าสู่บทเรียน:

**ครูพูดว่า:**

1. **เด็ก ๆ จะทำอะไรบ้างถ้าคืนนี้จะไม่ได้นอน?** ให้เด็ก ๆ บอกชื่อกิจกรรมที่สามารถทำแทนการนอน
2. **เด็ก ๆ คิดว่าร่างกายของเราจะเป็นอย่างไรในวันพรุ่งนี้ถ้าเราไม่ได้นอน** ให้เด็กแสดงความคิดเห็น
3. **ถ้าเราไม่ได้นอน 2 วัน ลองบอกครูซิว่าร่างกายของเราจะรู้สึกอย่างไร** หรือเราจะทำอย่างไร อนุญาตให้เด็กแสดงอาการง่วง หรือเดินเซไปมาเพราะหมดแรง

## กิจกรรมการเรียนการสอน:

**ครูพูดว่า:**

1. **ทุกสิ่งที่มีชีวิตล้วนต้องการการนอน เราจะบอกชื่อของคนและสัตว์ที่ต้องการนอน** ให้สัญญาณแก่เด็กเพื่อเริ่มและให้สัญญาณหยุด
2. **ทุกสิ่งที่มีชีวิตต้องการการนอน เพราะว่าพระเจ้าทรงสร้างสิ่งมีชีวิต ขณะที่เรานอน ร่างกายทำ 3 สิ่งที่สำคัญคือ พักผ่อน , ซ่อมแซม , และเติบโต** , แบ่งเด็กออกเป็น 3 กลุ่ม และตั้งชื่อให้แต่ละกลุ่ม ว่า พักผ่อน ซ่อมแซม และเติบโต
   กลุ่ม "พักผ่อน" อยู่กับที่และแสดงอาการหลับ
   กลุ่ม "ซ่อมแซม"ให้ขยับแขนทำเหมือนกับว่ากำลังซ่อมอะไรบางอย่าง
   กลุ่ม "เติบโต" ให้ยืนขึ้นช้า ๆ และให้สูงมากเท่าที่จะทำได้
3. **จิตใจและร่างกายต้องการการพักผ่อนเพื่อจะได้มีกำลัง และสามารถปฏิบัติงานในวันต่อไปได้ บางครั้งร่างกายของเราอาจได้รับความเจ็บป่วย หรือบาดเจ็บ เมื่อเรานอนหลับ เวลาที่ได้พักผ่อนร่างกายของเราได้ซ่อมแซม หรือรักษาอวัยวะที่เจ็บป่วยได้ เราต้องการการเจริญเติบโต และร่างกายของเราก็ทำหน้าที่นั้นตอนที่เราหลับ** ทบทวนสิ่งที่สำคัญทั้ง 3 อย่างที่เกิดขึ้นขณะที่เราหลับ และให้แต่ละกลุ่มแสดงท่าทางขณะที่พูดชื่อกลุ่มด้วย
4. **เป็นสิ่งที่ดีที่เราได้รู้เกี่ยวกับการนอนหลับ แต่บางครั้งเราอาจจะนอนไม่หลับ มีอะไรบ้างที่ทำให้เรานอนไม่หลับในตอนกลางคืน?** เด็ก ๆ อาจจะตอบ: เช่น มีคนเดินรอบ ๆ บ้าน แสงไฟ เสียงดัง พายุ ความกลัว และอื่นๆ
5. **เราไม่สามารถควบคุมสิ่งต่าง ๆ หรือผู้คนที่อยู่รอบ ๆ เรา แต่เราสามารถทำบางอย่างที่ช่วยให้เรานอนหลับได้**
   **เด็ก ๆ ลองยกตัวอย่างว่าอะไรที่ทำให้เรานอนไม่หลับบ้าง และครูจะบอกวิธีการที่เด็ก ๆ สามารถนอนหลับได้**
   - ไฟที่เปิดอยู่ – ใช้มือปิดตา
   - คนพูดคุยกันหรือไอ- ปิดหู

- มีเสียงดังนอกบ้าน –ปิดหู
- กลัว- ให้อธิษฐาน

6. **เมื่อเด็ก ๆ เกิดความกลัว ให้อธิษฐานต่อพระเจ้าเพื่อพระองค์จะคุ้มครองเรา และพระองค์ไม่ทรงหลับ พระคำของพระเจ้าบอกกับเราในพระธรรมสดุดี** 4:8 **"ข้าพระองค์จะเอนกายลงนอนหลับในความสันติข้าแต่พระเจ้าเพราะพระองค์เท่านั้นที่ทรงกระทำให้ข้าพระองค์อาศัยอยู่อย่างปลอดภัย"** ให้เด็ก ๆ แบ่งปันประสบการณ์เมื่อพวกเขาทูลขอต่อพระเจ้าให้นอนหลับได้ และไม่รู้สึกกลัว

## การสรุปบทเรียน:

**ครูพูดว่า:**

1. **ครูดีใจที่เธอเข้าใจแล้วว่าร่างกายของเราต้องการการนอนหลับ และแต่ละคนพยายามที่จะนอนหลับอย่างสบาย ยิ่งเราได้นอนพักผ่อนมากเท่าไหร่ ร่างกายของเราก็ได้ทำ 3 สิ่ง คืออะไร?** (พักผ่อน ซ่อมแซม และเติบโต)
2. **ยิ่งร่างกายได้พักผ่อนมากเท่าไหร่ เราก็จะมีสุขภาพดีเท่านั้น**
3. **ถ้าเรามีปัญหาในการนอนหลับ เราจะทำอะไรบ้าง?** (ปิดตา ปิดหู และอธิษฐาน)
4. **ครูจะให้ข้อพระคัมภีร์ที่ดีมาก ๆ กับเด็ก ๆ และเราสามารถใช้เป็นคำจะอธิษฐานถึงพระเจ้าได้ อ่านพระธรรม สดุดี** 3:24 "ข้าพระองค์จะเอนกายลงนอนหลับในความสันติข้าแต่พระเจ้าเพราะพระองค์เท่านั้นที่ทรงกระทำให้ข้าพระองค์อาศัยอยู่อย่างปลอดภัย"
5. **ให้เราอ่านข้อพระคัมภีร์นี้และใช้คำว่า "ฉัน" และ "ของฉัน" แทนคำว่า "ข้าพระองค์" ครูจะพูดบางประโยค และให้เด็ก ๆ อธิษฐานต่อพระเจ้า**
   - **เมื่อฉันนอนลง** (พูดตาม)
   - **ฉันจะไม่กลัว** (พูดตาม)
   - **เมื่อฉันนอนลง** (พูดตาม)
   - **ฉันจะฝันดี** (พูดตาม)

   ครูสามารถพูดซ้ำหลาย ๆ ครั้งเพื่อเด็กจะจำและนำไปเป็นคำอธิษฐานได้
6. **สัปดาห์หน้าครูจะรอฟังสิ่งที่ดีที่พวกเราจะเล่าให้ครูฟัง และขอให้ทุกคนนอนหลับฝันดีในคืนนี้**

## กิจกรรมเสริมหลักสูตร:

1. ทำตารางรายชื่อเด็ก ช่องด้านบนให้เขียนวันที่ที่เด็กมาเรียนในอีก 2 สัปดาห์
2. ถ้ายังพอมีเนื้อที่ว่างด้านบนให้เขียนพระธรรมสุภาษิต 3:24
3. ในแต่ละสัปดาห์ให้เด็ก ๆ มา และใช้ดินสอวาดรูปหน้ายิ้มในช่องที่ตรงกับชื่อของตัวเอง เพื่อแสดงว่าเด็กนอนหลับสบาย
4. เมื่อสิ้นสัปดาห์แล้ว ถ้าสังเกตว่าเด็กหมดแรง และเหนื่อย ให้ทำเครื่องหมายไว้ข้าง ๆ รูปหน้ายิ้ม เพื่อแสดงว่าเด็กคนนั้นต้องพยายามหลับให้ได้ หนุนใจให้เด็กสามารถนอนหลับอย่างสบาย และจะได้มีพลังงานตลอดทั้งวัน

## การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดที่ใช้ได้ผลดี กิจกรรมใดที่ใช้ไม่ได้ผล ฉันจะเตรียมบทเรียนครั้งต่อไปให้ดีขึ้นได้อย่างไร)

## การประเมินผลผู้เรียน: