



# บทเรียนด้านสุขภาพ บทที่ 55

## เรื่อง ระบบทางเดินหายใจ

**ผลที่คาดว่าจะได้รับ:**

เด็กเลือกแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

**ตัวชี้วัด:**

เด็กมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับร่างกายของตนเอง

**สาระการเรียนรู้:**

เข้าใจเกี่ยวกับรูปร่างและพัฒนาการทางร่างกาย

**กลุ่มอายุ:**

6-8 ปี

**หัวข้อหลัก:**

พระเจ้าทรงประทานร่างกายให้กับฉัน

**บทเรียน:**

ระบบทางเดินหายใจ

**เวลาที่ใช้ในการสอน:**

45 นาที – 60 นาที

### วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กสามารถอธิบายความสำคัญของระบบทางเดินหายใจที่แข็งแรงและวิธีการทำงานภายในร่างกายได้

### อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้:

1. ดินสอ / ชอล์ค
2. กระดาษ / กระดานดำ
3. แป้งโด: เกลีส 1 ถ้วย, แป้งข้าวเหนียว 1 ถ้วย, น้ำ 1 ถ้วย, สีผสมอาหารหรือ สีที่ได้จากใบไม้เปลือกไม้ที่สามารถหาได้ในชุมชนของเด็กๆ
4. สีระบาย : แป้งข้าวเหนียว 2 ถ้วย, น้ำ 4 ถ้วย, สีผสมอาหารหรือสีที่ได้จากใบไม้เปลือกไม้ที่สามารถหาได้ในชุมชนของเด็กๆ

### สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม:

1. อ่านและทำความเข้าใจบทเรียนทั้งบทให้จบ
2. รวบรวมอุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้

3. ศึกษาวิธีการทำแบ่งโดหรือสี่ระบาย
4. อธิษฐานเพื่อเด็กที่จะเรียนรู้จักการดูแลรักษาร่างกายของพวกเขาอย่างดี

## ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน

### การนำเข้าสู่บทเรียน:

ครูพูดว่า:

1. อวัยวะส่วนใดของร่างกายที่เราใช้ในการหายใจ? (ให้เด็กๆ ตอบ) (คำตอบที่น่าจะเป็นไปได้: จมูก, ปาก, ปอด)
2. มีตอนไหนบ้างที่เราารู้สึกว่าหายใจลำบาก? (ให้เด็กๆ ตอบ) (คำตอบที่น่าจะเป็นไปได้: เมื่อเป็นหวัด, หลังจากวิ่งมาเหนื่อยๆ, เมื่ออยู่ในที่มีควัน)
3. พระเจ้าสร้างให้เรา มีระบบทางเดินหายใจที่ดีเพื่อช่วยเราหายใจและลำเลียงออกซิเจนไปยังอวัยวะทุกส่วนในร่างกายของเรา

### กิจกรรมการเรียนรู้การสอน:

ให้เด็กๆ ดูรูประบบทางเดินหายใจบอกเด็กว่ารูปนี้แสดงให้เห็นวิธีการหายใจของเรา

ครูพูดว่า:

1. ระบบทางเดินหายใจนั้นมีหน้าที่ในการนำเอาออกซิเจนที่เราหายใจเข้าไป (ผ่านทางปากหรือจมูก) และลำเลียงมันไปยังอวัยวะส่วนอื่นๆ ในร่างกาย ยกตัวอย่างเช่น ออกซิเจนถูกส่งไปยังหัวใจเพื่อให้มันเต้นได้ออกซิเจนถูกลำเลียงไปยังสมองเพื่อเราสามารถคิด ออกซิเจนถูกส่งไปยังกระเพาะเพื่อมันจะทำหน้าที่ในการย่อย
2. ทุกๆ ส่วนในร่างกายของเราต้องการออกซิเจนเพื่อทำสิ่งที่พระเจ้าสร้างให้มันทำ เธอสามารถบอกครูได้หรือไม่ว่าอวัยวะส่วนใดของร่างกายของเราที่ต้องการออกซิเจน? (ให้เด็กๆ ตอบ) (คำตอบที่น่าจะเป็นไปได้: หัวใจ, สมอง, กระเพาะ, กล้ามเนื้อและอื่นๆ )
3. เนื่องจากอวัยวะทุกส่วนในร่างกายของเราต้องการออกซิเจนดังนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะรักษาร่างกายของเราให้แข็งแรง เราจะรักษาร่างกายของเราให้แข็งแรงได้อย่างไร? (คำตอบที่น่าจะเป็นไปได้: ออกกำลังกาย, กินอาหารที่มีประโยชน์, ดื่มน้ำสะอาด)
4. และมันเป็นสิ่งสำคัญเช่นกันในการรักษาระบบทางเดินหายใจให้แข็งแรงโดยการไม่สูบบุหรี่หรือสูดดมควันเข้าไปในร่างกายเรา เราจะหลีกเลี่ยงการสูดดมควันหรือบุหรี่ได้อย่างไร? (ให้เด็กๆ ตอบ) (คำตอบที่น่าจะเป็นไปได้: หลีกเลี่ยงการอยู่ในพื้นที่นั้น, เปิดหน้าต่างและอื่นๆ )
5. ถ้าครอบครัวของเราทำอาหารโดยการจุดไฟในบ้านหรือใช้ตระเกียงน้ำมันก๊าดหรือแอลกอฮอล์ เราจะต้องให้ความสำคัญกับการระบายอากาศอย่างเหมาะสมด้วย
6. เธอคิดว่าปอดที่มีสุขภาพดีนั้นมีสีอะไร? (ให้เด็กๆ ตอบ) (คำตอบ: สีชมพู)

7. เธอรู้หรือเปล่าว່งถ้าเราสูบบุหรืจะทำให้ปอดของเราไม่เป็นสิชมพุกอีกต่อไป?
8. เธอคิดว่าปอดจะเปลี่ยนเป็นสีอะไร? (ให้เด็ก ๆ ตอบ) (คำตอบจะหลากหลาย)
9. มันจะเปลี่ยนเป็นสีดำ และจะทำงานได้ไม่เป็นปกติเหมือนก่อน ทำให้เราไม่สามารถจะได้รับออกซิเจนไปหล่อเลี้ยงทุกส่วนของร่างกายเรา ซึ่งจะทำให้ร่างกายของเราเจ็บป่วย ได้

### งานฝีมือ: แบ่งโด

ให้เด็ก ๆ ย้ายไปยังบริเวณที่จำทำงานฝีมือ

#### วิธีการทำแบ่งโดมีดังต่อไปนี้

ส่วนประกอบที่ต้องเตรียม:

1. เกลือ 1 ถ้วย
2. แป้งข้าวเหนียว 1 ถ้วย
3. น้ำ 1 ถ้วย
4. สีผสมอาหาร หรือ สีที่ได้จากใบไม้เปลือกไม้ที่สามารถหาได้ในชุมชนของเด็ก ๆ

#### วิธีทำ:

1. ใส่เกลือและแป้งข้าวเหนียวลงในภาชนะ
2. ผสมเกลือและแป้งข้าวเหนียวด้วยมือหรือช้อนที่ทำจากไม้ ค่อย ๆ เทน้ำที่ใส่สีผสมอาหารหรือสีที่ได้จากใบไม้เปลือกไม้ที่สามารถหาได้ในชุมชนของเด็ก ๆ ลงไป
3. ผสมไปเรื่อย ๆ แล้วนวดแบ่งโดจนนุ่มและยืดหยุ่นแต่ไม่เหนียวติดมือ ครอบอกเด็ก ๆ ให้ทุกคนใช้แบ่งโดปั้นเป็นรูปปอดที่มีสุขภาพดี

#### วิธีการทำสัระบาย(โดยการต้ม)

ส่วนประกอบที่ต้องเตรียม:

1. แป้งข้าวเหนียว 2 ถ้วย
2. น้ำเย็น 4 ถ้วย
3. สีผสมอาหารหรือสีที่ได้จากใบไม้เปลือกไม้ที่สามารถหาได้ในชุมชนของเด็ก ๆ

#### วิธีทำ:

1. ผสมแป้งข้าวเหนียวและน้ำ นำไปต้มด้วยไฟอ่อน ๆ จนเหนียว
2. ทิ้งไว้ให้เย็น
3. ผสมเกลือเล็กน้อย
4. ผสมผงสีหรือสีที่ได้จากใบไม้เปลือกไม้ที่สามารถหาได้ในชุมชนของเด็ก ๆ
5. เก็บไว้ในภาชนะปิดฝาได้ ใส่ไว้ในตู้เย็น
6. ให้เด็ก ๆ วาดรูปปอดตามรูปที่คุณได้ให้พวกเขาดู

ถ้าครูจะให้เด็กๆ ระบายสี ให้พวกเขาระบายสีของปอดด้วยสีแดงหรือสีชมพูเพื่อแสดงให้เห็นว่าปอดนั้นมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ (ถ้ามีสีดำ พวกเขาอาจจะระบายสีปอดด้วยสีดำก็ได้เพื่อเป็นการเตือนพวกเขาว่าอะไรจะเกิดขึ้นหากพวกเขาไม่ดูแลรักษาปอดของเขา)

## การสรุปทบทวน:

ให้เด็กๆ นั่งเป็นวงกลม แล้วให้ให้เด็กๆ แสดงรูปภาพหรือแบ่งโดที่ปั้นแล้วของพวกเขา

ครูพูดว่า:

1. วันนี้เราได้เรียนเกี่ยวกับระบบอะไรภายในร่างกาย? (ให้เด็กๆ ตอบ) (คำตอบ: ระบบทางเดินหายใจ)
2. ระบบทางเดินหายใจทำหน้าที่อะไร? (ให้เด็กๆ ตอบ) (คำตอบ: ช่วยเราในการหายใจและนำออกซิเจนไปสู่ระบบการทำงานอื่นๆ ในร่างกายของเรา)
3. จำไว้ว่าพระเจ้ารักเราทุกคนและพระองค์ทรงมีแผนการพิเศษสำหรับชีวิตของเราทุกคน บอกเด็กๆ ว่าพวกเขาต้องดูแลรักษาร่างกายที่พระเจ้าทรงประทานให้พวกเขาดีๆ

### การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดที่ใช้ได้ผลดี กิจกรรมใดที่ใช้ไม่ได้ผล ฉันจะเตรียมบทเรียนครั้งต่อไปให้ดีขึ้นได้อย่างไร)

[illegible]

### การประเมินผลผู้เรียน:

[illegible]

Handwriting practice lines on a white sheet of paper with a pink grid background. The sheet features 20 horizontal dashed lines for tracing and writing practice.