



บทเรียนด้านสุขภาพ บทที่ 57

เรื่อง อะไรทำให้กระดูกแข็งแรง

ผลที่คาดว่าจะได้รับ:

เด็กเลือกแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัด:

เด็กมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับร่างกายของตนเอง

สาระการเรียนรู้:

เข้าใจเกี่ยวกับรูปร่างและพัฒนาการทางร่างกาย

กลุ่มอายุ:

6-8 ปี

หัวข้อหลัก:

พระเจ้าทรงประทานร่างกายให้กับฉัน

บทเรียน:

อะไรทำให้กระดูกแข็งแรง?

เวลาที่ใช้ในการสอน:

45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กสามารถอธิบายถึงหน้าที่ของโครงกระดูกในร่างกายมนุษย์ได้
2. เด็กสามารถระบุถึงโภชนาการที่จำเป็นและการออกกำลังกายเพื่อทำให้กระดูกแข็งแรงได้

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้:

1. ก้อนหิน
2. กระดาษ/กระดานดำ, ดินสอ/ชอล์ค เพื่อเขียนข้อพระคัมภีร์ (ปฐมกาล 1:27)
3. เตรียมรูประบบกระดูกให้เด็กๆ ดู (ถ้ามี)

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม:

1. อ่านและศึกษาบทเรียน
2. อ่านปฐมกาล 1:27
3. รวบรวมอุปกรณ์
4. ฝึกท่องจำเนื้อเพลง
5. อธิษฐานเผื่อเด็กๆ ของคุณที่พวกเขาจะมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

ให้เด็กๆ ดูก้อนหิน ให้พวกเขาแตะหรือถือก้อนหิน

ครูพูดว่า :

1. ก้อนหินแข็งหรืออ่อน? (ให้เด็กๆ ตอบ)
2. การทำให้ก้อนหินแตกนั้นง่ายหรือไม่? (ให้เด็กๆ ตอบ) (หินส่วนใหญ่ไม่สามารถแตกได้ด้วยมือของคุณ)
3. ส่วนใดในร่างกายของเธอที่แข็งเหมือนก้อนหินนี้? (ให้เด็กๆ ตอบ)
4. กระดูกควรจะแข็งเหมือนกับหิน บางครั้งกระดูกของเราก็หัก มีใครเคยกระดูกหักบ้าง? (ให้เด็กๆ ตอบ)
5. เธอทำอะไรเมื่อกระดูกของเธอหัก? (ให้เด็กๆ ตอบ)
6. พระเจ้าสร้างกระดูกให้สามารถซ่อมแซมตัวเองได้ เมื่อมันถูกยึดด้วยอุปกรณ์ที่เหมาะสม กระดูกก็จะแข็งเหมือนเดิม
7. กระดูกมีหน้าที่ทำอะไร? (ให้เด็กๆ ตอบ)
8. กระดูกช่วยพยุงร่างกายของเรา ถ้าไม่มีกระดูกเราไม่สามารถเดิน นั่งหรือยืนได้!

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน:

ให้เด็กๆ ดูรูประบบกระดูก (ถ้ามี)

ให้เด็กๆ ขยับนิ้วเท้าของพวกเขา ขึ้นไปยังนิ้วเท้าที่อยู่ในรูปและอธิบายว่า มีกระดูกอยู่ในนิ้วเท้าของพวกเขาและขณะนี้พวกเขากำลังขยับกระดูกของตัวเองอยู่

ให้เด็กขยับอวัยวะอื่นๆ ในร่างกายอีกสองหรือสามส่วน (เช่น แขนหรือขา) และให้พวกเขาดูรูปกระดูกส่วนที่พวกเขากำลังขยับ

บททวนพระธรรมปฐมกาล 1:27 ให้เด็กฟัง “พระเจ้าจึงทรงสร้างมนุษย์ขึ้นตามพระฉายาของพระองค์” (เขียนข้อความนี้บนกระดาน / กระดานดำ)

ครูพูดว่า:

1. ข้อความนี้แสดงให้เห็นว่ามนุษย์ถูกสร้างอย่างอัศจรรย์ พระเจ้าสร้างเราอย่างที่พระองค์ปรารถนาให้เราเป็น เรามีคุณค่า มีศักดิ์ศรีและเราเป็นคนพิเศษ
2. พระเจ้าต้องการให้เราดูแลรักษาร่างกายที่พระองค์ทรงประทานให้เรา
3. เธอคิดว่าเราจำเป็นต้องทำอะไรเพื่อรักษากระดูกของเราให้แข็งแรง? (ให้เด็กๆ ตอบ)
4. ถูกต้อง! กินอาหารที่มีประโยชน์ ให้เรามาเขียนรายการอาหารที่ช่วยให้กระดูกของเราแข็งแรงกันเถอะ เธอคิดว่ามีอะไรบ้าง? (ให้เด็กๆ ตอบ) ต้องแน่ใจว่ามีสิ่งต่อไปนี้ด้วย

- โยเกิร์ต, นม, ชีส
- ผักสีเขียว (คะน้า, กะหล่ำหรือผักสีเขียวที่มีในท้องถิ่น)
- ปลาต่างๆ โดยเฉพาะปลากินพร้อมกับก้างได้
- ถั่ว
- ธัญพืชทั้งหมด (ข้าวบาร์เลย์, ข้าวบัคโฮท, ลูกเดือย, ข้าวโพดหรือธัญพืชอื่นๆ ที่มีในท้องถิ่น)
- วิตามินดี (ซึ่งมีอยู่ในแสงแดด)

5. เธอคิดว่าเราทำอะไรได้อีกเพื่อให้กระดูกแข็งแรง? (ให้เด็กๆ ตอบ)

6. ถูกต้อง พวกเราต้องออกกำลังกายเพื่อช่วยให้กระดูกของเราแข็งแรงและยืนได้มั่นคงและสูง

ให้เด็กๆ ทำท่าทางเลียนแบบ เช่น ยกน้ำ, ตัดไม้, วิ่งและชักเสื้อผ้า

ครูอธิบายว่าการออกกำลังกายช่วยเพิ่มแรงดันให้กับกระดูก ซึ่งช่วยสร้างกระดูกและทำให้กระดูกแข็งแรง

7. เราควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์ – สองอย่างนี้ทำให้กระดูกของเราอ่อนแอ

8. เราต้องใส่ใจลักษณะการยืนของเรา ; ยืนตัวตรง ต้องระวังที่จะไม่ยืนตัวงอ ให้เด็กๆ ฝึกยืนตัวตรงประมาณ 5 นาที

เกมส์: โยเซฟ

ให้เด็กๆ ย้ายไปยังบริเวณที่ทำกิจกรรมและยืนเป็นวงกลม ต่อไปให้เด็กท่องบทเพลงการเคลื่อนไหวของโครงกระดูก ที่มีชื่อว่า “โยเซฟ”

วิธีการเล่น:

ครูท่องแต่ละประโยคและทำท่าประกอบ เด็กๆสามารถทำตามได้ทันที พวกเขาสามารถท่องพร้อมกับครูถ้าจำได้แล้ว

เนื้อเพลง

สวัสดี ฉันชื่อว่าโยเซฟ ฉันมีภรรยาและลูกสามคน และฉันทำงานในโรงงานทำปุ๋ย
วันหนึ่ง หัวหน้มาพบฉันและพูดว่า “โยเซฟ คุณยุ่งอยู่หรือเปล่า?”

ฉันตอบว่า “ไม่ครับ”

เขาพูดว่า “กดปุ่มด้วยมือข้างซ้ายของคุณ”

ทำท่าทางกดปุ่มด้วยมือซ้ายของคุณ : ทำท่าทางเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนจบเพลง

ครูยังคงทำท่าทางกดปุ่มด้วยมืออยู่และท่องบทเพลงซ้ำอีกครั้ง

สวัสดี ฉันชื่อว่าโยเซฟ ฉันมีภรรยาและลูกสามคน และฉันทำงานที่โรงงานทำปุ๋ยม
วันหนึ่งหัวมาพบฉันและพูดว่า “โยเซฟคุณอยู่หรือเปล่า?”
ฉันตอบว่า “ไม่ครับ”
เขาพูดว่า “กตปุมด้วยมือข้างขวาของคุณ”

ทำท่าทางกตปุมด้วยมือข้างขวา ขณะที่มือซ้ายยังคงทำท่ากตปุมอยู่
ท่องบทเพลงต่อไปโดยใช้วิธีส่วนอื่นๆ ดังนี้

- “กตปุมด้วยเท้าซ้ายของคุณ” (ทำท่าเดินอยู่กับที่ด้วยเท้าซ้ายข้างเดียว โดยการยกเท้าซ้ายขึ้นและลง)
- “กตปุมด้วยเท้าขวาของคุณ” (ตอนนี้ทำท่าเดินอยู่กับที่ด้วยเท้าทั้งสองข้าง)
- “กตปุมด้วยหัวของคุณ” (ผกหัวของคุณ)
ท่องรอบสุดท้ายโดยพูดว่า

สวัสดี ฉันชื่อว่าโยเซฟ ฉันมีภรรยาและลูกสามคน และฉันทำงานที่โรงงานทำปุ๋ยม สวัสดี
วันหนึ่งหัวหน้ามาพบฉันและพูดว่า “โยเซฟคุณอยู่หรือเปล่า?”
ฉันตอบว่า “ยุ่งมากครับ!”

(เมื่อท่องเนื้อเพลงจบเด็กๆ จะทำท่าทางด้วยมือและเท้าทั้งสองข้างและศีรษะของเขา)

ครูพูดว่า: เนื้อเพลงนี้มีส่วนช่วยกระดูกของเราอย่างไร? (ให้เด็กๆ ตอบ) (มันเป็นการออกกำลังกายซึ่งช่วยให้กระดูกของเราแข็งแรง)

การสรุปทเรียน:

ให้เด็กๆ นั่งลงเป็นวงกลม

1. ให้เด็กๆ สานิตให้คุณดูว่าพวกเขาจะเป็นอย่างไรถ้าไม่มีกระดูก (เด็กๆ อาจจะนอนกองที่พื้น; พวกเขาไม่สามารถขยับได้)
2. ขอให้บางคนบอกชื่ออาหารสองชนิดที่รับประทานแล้วทำให้กระดูกแข็งแรง
3. ขอให้เด็กอีกคนหนึ่งขยับกระดูกที่แขน, ขา หรือนิ้วมือของเขาหรือเธอ
4. ย้ำกับพวกเขาว่าพระเจ้าทรงสร้างระบบต่างๆ ในร่างกายของพวกเขา พวกเขาได้เรียนรู้เกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ ระบบการไหลเวียนของเลือด และระบบกระดูก

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดที่ใช้ได้ดี กิจกรรมใดที่ใช้ไม่ได้ผล คุณจะเตรียมบทเรียนครั้งต่อไปให้ดีขึ้นได้อย่างไร)

[illegible]

การประเมินผลผู้เรียน:

[illegible]

ระบบกระดูก

