

Releasing children from poverty
Compassion in Jesus' name

บทเรียนด้านสุขภาพ
บทที่ 77

เรื่อง ดูแลจมูกของคุณ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ: เลือกปฏิบัติในสิ่งที่จะทำให้สุขภาพดี และการมีสุขภาพกายที่แข็งแรง

ตัวชี้วัด: สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับร่างกายของเขาหรือเธออย่างเหมาะสม

สาระการเรียนรู้: เข้าใจพัฒนาการของสุขภาพร่างกาย

กลุ่มอายุ: 6-8 ปี

หัวข้อหลัก: พระเจ้าต้องการให้ฉันดูแลร่างกายของตนเอง

บทเรียน: ดูแลจมูกของคุณ

เวลาที่ใช้ในการสอน: 45-60 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กสามารถบอกและจดจำลักษณะนิสัยที่ดีในการดูแลจมูก/โพรงจมูกให้มีสุขภาพดีอยู่เสมอได้

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้ :

1. กระดาษ หรือกระดานดำ
2. ดินสอ หรือชอล์ค
3. สีเพ้นท์ ถ้ามี (แป้งมัน 2 ถ้วย, น้ำ 4 ถ้วย, เกลือ, สารที่ให้สี เช่น สีผสมอาหาร)
4. น้ำสำหรับทำความสะอาดถ้ามีการใช้สี
5. กระจกหรือวัสดุอื่นๆ ที่สามารถสะท้อนภาพได้

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม :

1. อ่านทำความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการเรียนการสอนทั้งหมด
2. รวบรวมอุปกรณ์การเรียนการสอนที่ต้องใช้
3. ทำสีเพ้นท์ ถ้ามี หรือ จำเป็น

แป้งมัน 2 ถ้วย, น้ำ 4 ถ้วย, เกลือ, สีผสมอาหารหรือวัตถุดิบอะไรก็ได้ที่มีสีที่หาได้ง่าย ในชุมชนของเด็กๆ

วิธีทำ:

ผสมแป้งมันและน้ำเข้าด้วยกัน จากนั้นนำไปตั้งไฟอ่อนๆ จนข้น ตั้งทิ้งไว้ให้เย็น

เติมเกลือเล็กน้อย ใส่สีผสมอาหารหรือวัตถุดิบอะไรก็ได้ที่มีสีที่หาได้ง่าย ในชุมชนของเด็กๆ แล้วใส่ไว้ในภาชนะที่มีฝาปิด จากนั้นให้ใส่ไว้ในตู้เย็นหรือที่ๆ เย็น

4. เรียนรู้วิธีเล่นเกมส์ “บอกต่อ”
5. อธิษฐานขอให้เด็กๆ จะเรียนรู้วิธีการรักษาสุขภาพจมูก / โพรงจมูกของตัวเองให้ดี

ขั้นตอนการเรียนการสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

ครูชี้ไปที่จมูกของตัวเองและพูดเกี่ยวกับจมูกของตัวเองให้กับเด็กๆ ฟัง (ตัวอย่าง จมูกของครูเล็ก, จมูกของครูใหญ่, จมูกของครูแบน, จมูกของครูโด่ง, จมูกของครูเหมือนกับจมูกของพี่สาวครู) หลังจากนั้นให้เด็กๆ ได้พูดเกี่ยวกับจมูกของเขาเองด้วยว่าเป็นอย่างไร (ถ้ามีกระจกหรืออุปกรณ์อื่นๆ ที่สะท้อนภาพได้ ครูก็สามารถนำออกมาใช้ในช่วงนี้ได้ เพื่อเด็กๆ จะเห็นจมูกของพวกเขา)

กิจกรรมการเรียนการสอน :

ครูพูดว่า:

1. **พระเจ้าทรงสร้างเราทุกคนให้แตกต่างกัน เราทุกคนเป็นคนพิเศษสำหรับพระเจ้า**
2. **จมูกของเราทำหน้าที่อะไร?** (ให้เด็กๆตอบ) (คำตอบอาจเป็น จมูกช่วยให้ฉันดมกลิ่นได้ และเมื่อฉันดมกลิ่นได้ฉันก็สามารถลิ้มรสอาหารได้ดีขึ้น)
3. **เด็กๆ รู้ไหมว่าพระเจ้าทรงสร้างจมูกของเราเป็นพิเศษ?** พระองค์สร้างจมูกของเราเพื่อให้เราดำเนินชีวิตในโลกอย่างมีความสุข เราสามารถดมกลิ่นอาหารอร่อยๆ ได้กลิ่นตอนที่ฝนตกและยังได้กลิ่นดอกไม้ และสิ่งอื่นๆ อีกมากมาย
4. **เด็กๆ ลองนึกถึงเหตุผลอื่นๆ ว่าทำไมเราถึงจำเป็นที่ต้องมีจมูก?** (ให้เด็กๆ ตอบ) (คำตอบอาจเป็น เพื่อหายใจเข้าและออก ถ้าไม่มีจมูกเราก็ไม่สามารถหายใจเอาออกซิเจน (อากาศ) เข้าไปในปอดของเราได้)
5. **เราต้องดูแลจมูกของเราให้แข็งแรงและสะอาด เพื่อจมูกของเราจะสามารถทำงานได้ดี เด็กๆ มีวิธีอะไรบ้างที่จะสามารถดูแลจมูกให้สะอาดได้?** (ให้เด็กๆ ตอบ) (คำตอบอาจเป็น ถ้าเป็นไปได้ให้หลีกเลี่ยงการอยู่ในห้องที่มีคนสูบบุหรี่, พยายามหลีกเลี่ยงการหายใจในที่ที่มีควันไฟ, ปิดจมูกเมื่ออยู่ในที่ที่มีฝุ่นมาก)

งานฝีมือ: รักษาจมูกให้มีสุขภาพดีอยู่เสมอ

ให้เด็กๆ ย้ายไปยังพื้นที่ที่เตรียมไว้สำหรับการทำงานฝีมือ

1. ให้เด็กๆ ให้วาดภาพ/ระบายสี เกี่ยวกับวิธีที่จะรักษาจมูกของพวกเขาให้มีสุขภาพดีอยู่เสมอ

(ตัวอย่าง วาดภาพคนอยู่ห่างกองไฟที่มีควันพุ่งออกมา, วาดกากบาททับภาพบุหรี่ ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ห้ามสูบบุหรี่)

2. หลังจากวาดภาพเสร็จให้เด็กๆ ระบายสีด้วยนิ้วมือจากสีเพนท์ที่ได้เตรียมไว้

หลังจากเด็กระบายดีเสร็จครูพาเด็กเล่นเกมส์ “**บอกต่อ**”

ครูชวนเด็กๆ ให้เข้ามานั่งในวงกลม

ครูแนะนำวิธีการเล่นเกมส์ “**บอกต่อ**” ให้กับเด็กๆ มีดังต่อไปนี้

1. เริ่มเล่นเกมด้วยการเลือกเด็ก 1 คน ให้เด็นคนนั้นกระซิบบอกความลับแก่เพื่อนที่อยู่ถัดจากเขาไปพูดเกี่ยวกับจมูก (ยกตัวอย่าง เมื่อมีคนสูบบุหรี่ เธอไม่ควรนั่งใกล้เขา หรือ ฝุ่นจะทำให้จมูกเธอสกปรก)
2. เด็กคนที่ถูกกระซิบก็ไปกระซิบสิ่งที่ได้ยินมาให้กับเพื่อนคนถัดไป โดยกระซิบเบาๆ ที่ข้างหูของเพื่อน
3. กระซิบต่อกันเป็นวงกลม ด้วยการให้เด็กคนหนึ่งกระซิบสิ่งที่ได้ยินมาให้กับเด็กคนที่อยู่ถัดจากเขา
4. เมื่อความลับถูกส่งผ่านจนครบคนทั้งวงกลมแล้ว ให้เด็กคนสุดท้ายบอกว่าเขาได้ยินอะไรบ้าง

การสรุปบทเรียน:

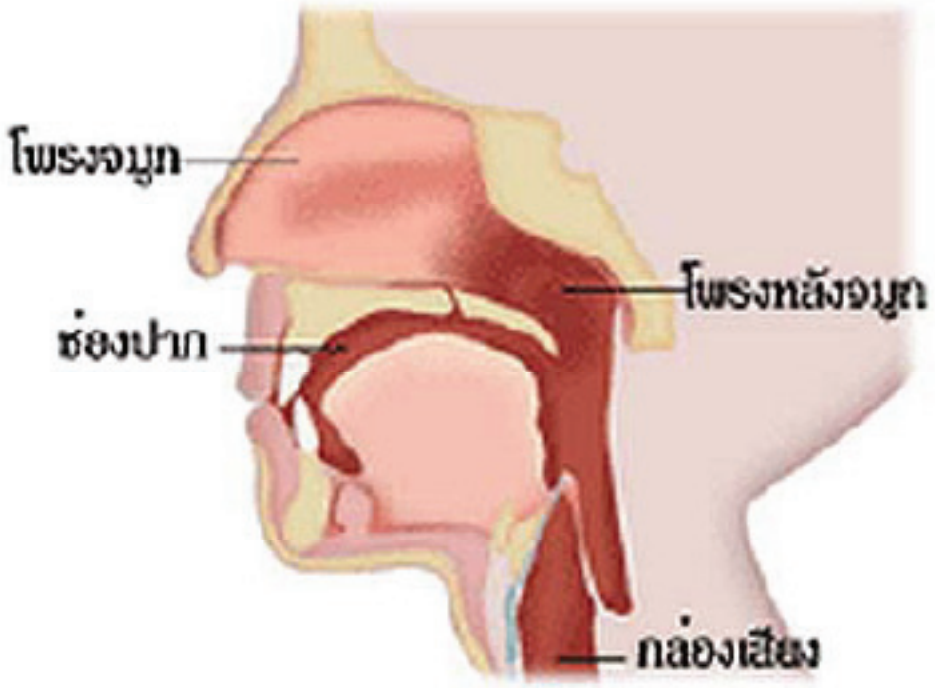
ให้เด็กๆ นั่งในวงกลม

1. ให้เด็กๆ แบ่งปันรูปภาพที่เขาวาดเอาไว้ให้กับเพื่อนๆ ในชั้นเรียน
2. ครูสอนให้เด็กๆ จำไว้ว่า พระเจ้าทรงสร้างพวกเขาเป็นพิเศษและมีวัตถุประสงค์ในการสร้าง และบอกให้เด็กๆ จำไว้ว่าจมูกของทุกคนสวยงามเพราะเป็นการทรงสร้างของพระเจ้า

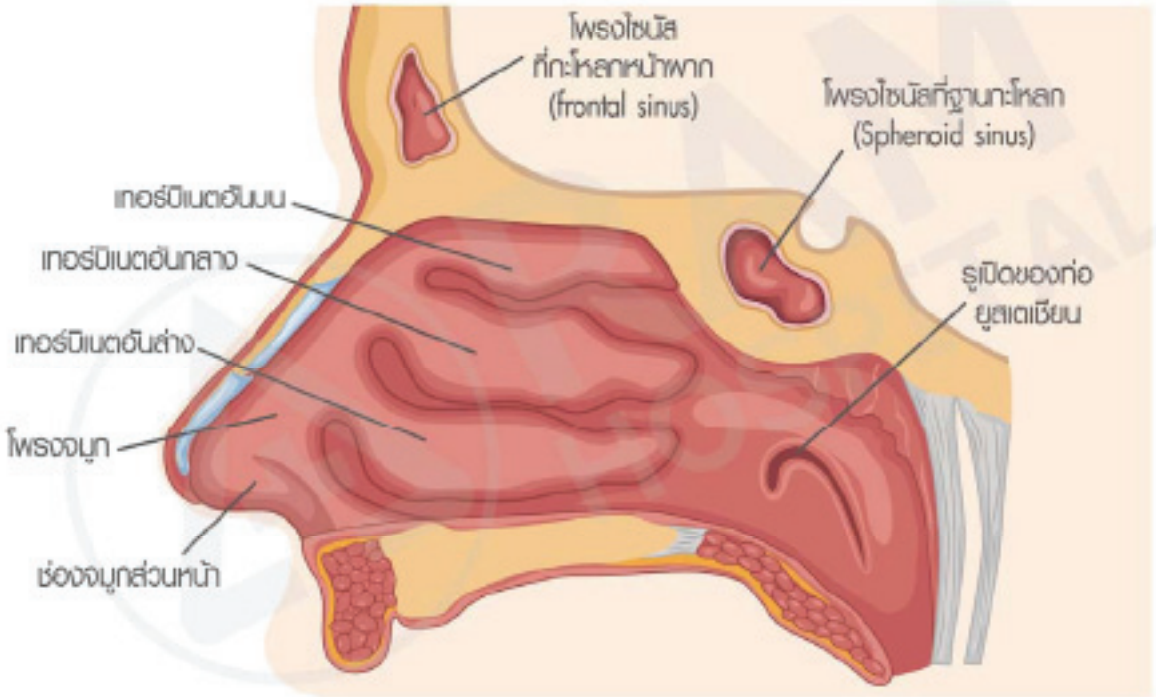
การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดที่ใช้ได้ผลดี กิจกรรมใดที่ใช้ไม่ได้ผล ฉันจะเตรียมบทเรียนครั้งต่อไปให้ดีขึ้นได้อย่างไร)

การประเมินผลผู้เรียน:


โพรงจมูก
โพรงหลังจมูก
ช่องปาก
กล่องเสียง

จมูกปกติ


โพรงไซนัส
ที่กะโหลกหน้าผาก
(frontal sinus)
โพรงไซนัสที่ฐานกะโหลก
(Spheroid sinus)
เทอร์บิเนตอันบน
เทอร์บิเนตอันกลาง
เทอร์บิเนตอันล่าง
รูเปิดของท่อ
ยูสเตเชียน
โพรงจมูก
ช่องจมูกส่วนหน้า