

Releasing children from poverty
Compassion in Jesus' name

บทเรียนด้านสุขภาพ
บทที่ 79

เรื่อง ดูแลปากและปุ่มรับรส

ผลที่คาดว่าจะได้รับ: เลือกปฏิบัติในสิ่งที่จะทำให้สุขภาพดี และการมีสุขภาพกายที่แข็งแรง

ตัวชี้วัด: สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับร่างกายของเขาหรือเธออย่างเหมาะสม

สาระการเรียนรู้: เข้าใจพัฒนาการของสุขภาพร่างกาย

กลุ่มอายุ: 6-8 ปี

หัวข้อหลัก: พระเจ้าต้องการให้ฉันดูแลร่างกายของตนเอง

บทเรียน: ดูแลปากและปุ่มรับรสของคุณ

เวลาที่ใช้ในการสอน: 45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กๆ จะสามารถบอกลักษณะนิสัยที่ดีในการป้องกันโรคซึ่งมีต้นเหตุมาจากจมูกและปากได้อย่างน้อย 2 ลักษณะ
2. เด็กๆ จะสามารถจดจำลักษณะนิสัยได้อย่างน้อย 2 ลักษณะ เช่น การหลีกเลี่ยงอาหารที่ร้อนมากและอาหารที่เย็นมาก เพื่อดูแลปาก

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้:

1. ดินสอ หรือชอล์ค
2. กระดาษ หรือกระดานดำ
3. กระดาษแข็งชิ้นเล็กๆ, กระดาษโปสเตอร์ หรือ กระดาษสำหรับสร้างงาน
4. เชือก, เทป, ไม้ หรือ วัสดุอื่นๆ เพื่อแขวนหรือแสดงโปสเตอร์ได้

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม:

1. อ่านและศึกษาบทเรียนอ่านทำความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการเรียนการสอนทั้งหมด
2. รวบรวมอุปกรณ์การเรียนการสอนที่ต้องใช้

3. วางแผนสำรวจโดยการตั้งคำถาม: คิดถึงรสชาติที่หลากหลายและอาหารที่จะใช้ถามเด็กๆ เพื่อสำรวจ
4. อธิษฐานเพื่อให้เด็กๆ จะเข้าใจความสำคัญของการมีสุขภาพปากที่ดี

ขั้นตอนการเรียนการสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

ครูพูดว่า:

1. **เด็กๆ รู้ไหมว่าผีเสื้อมีปุ่มรับรสในปากและที่เท้า?** (ให้เด็กๆตอบ)
2. **มีใครบอกครูได้ไหมว่าปุ่มรับรสคืออะไร ?** (ให้เด็กๆตอบ)
3. ปุ่มรับรสเป็นเหมือนกันชนอันเล็กๆ ที่อยู่ที่ลิ้นของเรา ปุ่มรับรสเหล่านี้จะช่วยให้เรารับรู้สิ่งที่มีรสหวาน, รสเค็ม, รสขม และรสเปรี้ยว

กิจกรรมการเรียนการสอน:

ครูเอาแสดงภาพลิ้น (ภาพลิ้นแนบมาในช่วงท้ายบทเรียน)

ครูพูดว่า:

1. **เกี่ยวกับปุ่มรับรสซึ่งมีอยู่มากมายที่ลิ้นและมันสามารถรับรู้รสชาติได้แตกต่างกัน** (ยกตัวอย่าง เมื่อเราชิมขนมปังกรอบหรือมันฝรั่งที่มีรสเค็ม รสเค็มที่ได้มาจากปุ่มรับรสที่อยู่ด้านข้างและด้านหลังของลิ้น ถ้าเรากินอาหารที่มีรสหวาน เราจะได้รสชาติหวานมาจากปุ่มรับรสที่อยู่ด้านหน้าของลิ้น)
2. **ทำไมเราคิดว่าการปกป้องปุ่มรับรสและปากของเราจึงเป็นสิ่งสำคัญ?** (ให้เด็กๆ ตอบ) การทำอย่างนั้นเป็นสิ่งสำคัญมาก เพื่อให้เราสามารถรับรู้รสชาติของอาหารที่แตกต่างกันได้
3. **ทำไมเราคิดว่าการดูแลปากของเราให้มีสุขภาพดีจึงเป็นสิ่งสำคัญ?** (ให้เด็กๆ ตอบ) การทำอย่างนั้นเป็นสิ่งสำคัญมากเพื่อที่เราจะสามารถรับประทานและดูแลร่างกายของเราได้
4. **เราคิดว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับปุ่มรับรสถ้าเรากินหรือดื่มอาหารที่ร้อนหรือเย็นเกินไป?** (ให้เด็กๆ ตอบ) อาหารที่ร้อนจัดหรือเย็นจัดอาจทำให้ปากของเราพอง และทำให้ปากเป็นแผล
5. **มีวิธีอื่นๆ อีกไหมที่เราจะสามารถดูแลปากของเราให้มีสุขภาพดี?** (ให้เด็กๆ ตอบ) (คำตอบอาจเป็น อย่าดื่ม/กินจากภาชนะร่วมกับคนอื่นเพราะอาจแพร่เชื้อโรค, รักษาความสะอาดฟันและปากของเราด้วยการแปรง / ทำความสะอาด, อย่าดื่มเครื่องดื่มร้อนๆ เพราะจะทำให้ปากพอง, รักษาภาชนะที่ใช้รับประทานให้สะอาดและล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอเพื่อไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจาย, ล้างมือหลังจากใช้ห้องน้ำเพื่อที่เชื้อโรคจะไม่แพร่กระจายเมื่อเราใช้มือรับประทานอาหาร, ล้างของเล่นหรือสิ่งของอื่นๆที่เด็กเอาเข้าปาก เพื่อเชื้อโรคจะไม่แพร่กระจายเข้าไปในปากของพวกเขา)
6. **ต่อไปเราจะมาทำงานฝีมือกัน**

งานฝีมือ: โปสเตอร์เพื่อสุขภาพ

ให้เด็กๆ ย้ายไปยังพื้นที่ที่เตรียมไว้สำหรับทำงานฝีมือ

1. บอกเด็กๆให้ทำโปสเตอร์หรือป้ายอันเล็กๆแเพื่อรณรงค์เตือนผู้อื่นเกี่ยวกับการรักษาปากและร่างกาย ให้มีสุขภาพดี (ตัวอย่าง วาดรูปกากบาททับรูปน้ำที่กำลังเดือด และเขียนว่า ห้ามกินหรือดื่มอาหารร้อนจัด ไว้ใต้ภาพ หรือ วาดรูปยาสีฟันและแปรงสีฟัน และเขียนว่า ดูแลและทำความสะอาดปากให้มีสุขภาพดีเสมอ ไว้ใต้ภาพ)
2. ให้เด็กๆ แบ่งปันโปสเตอร์ของพวกเขาให้เพื่อนคนอื่นๆ (อาจแขวนโปสเตอร์ไว้รอบๆ ห้อง ติดโปสเตอร์กับไม้เพื่อให้สามารถวางที่พื้นได้ แขวนห้อยลงมาจากเพดานหรือให้เด็กนำกลับบ้านเพื่อแบ่งปันกับครอบครัว)

การสรุปบทเรียน:

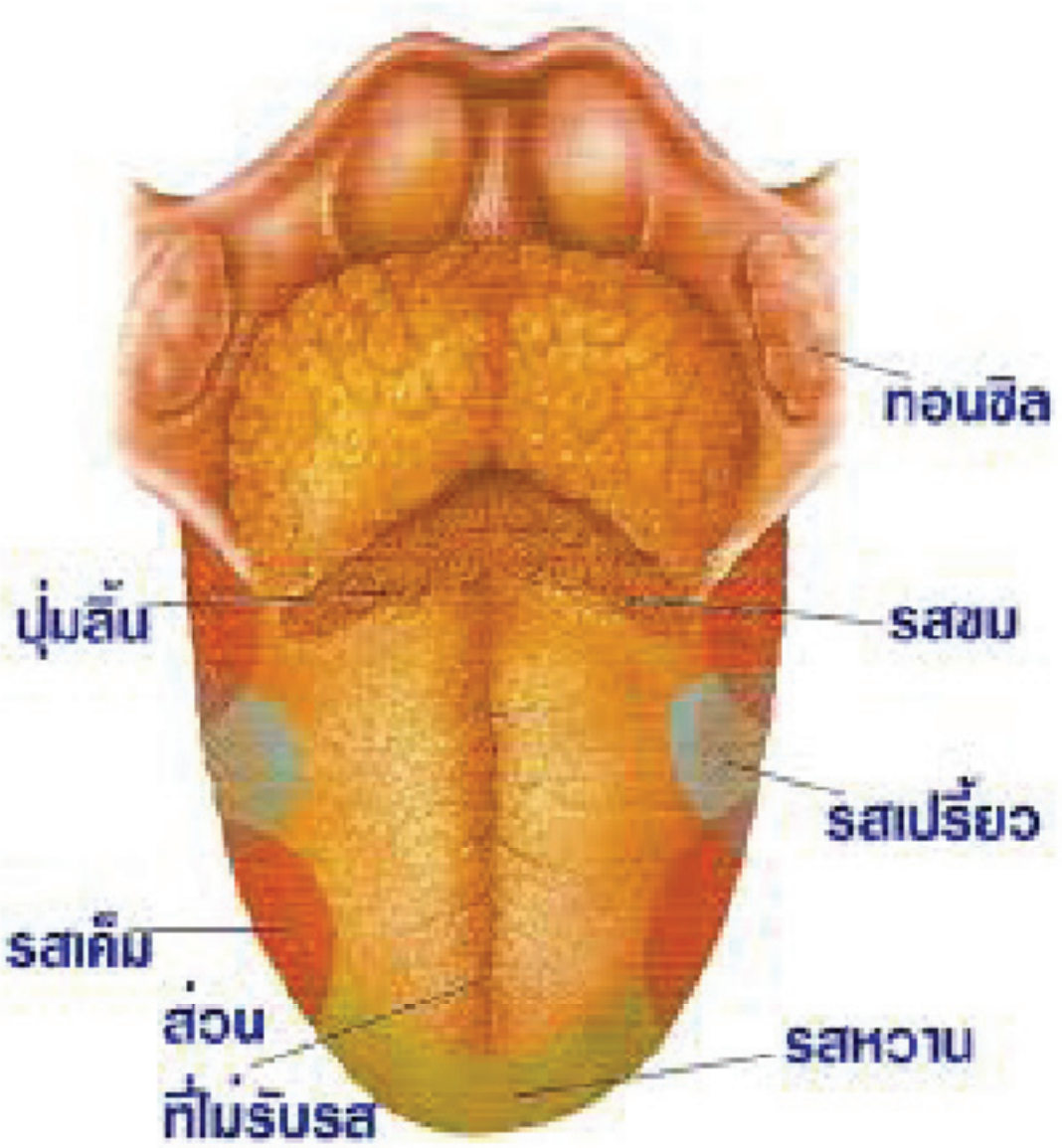
ให้เด็กๆ นั่งเป็นวงกลม

ครูพูดว่า: พระเจ้าทรงห่วงในเรามาก จึงได้ทรงสร้างแม้แต่ปุ่มรับรสเล็กๆ เพื่อให้เราสามารถรับประทานอาหารอย่างเอร็ดอร่อย ชวนเด็กๆ ให้จดรายการอาหารตามวัฒนธรรมของพวกเขาที่มีรสเค็ม, หวาน และเปรี้ยว สำรวจดูว่าเด็กๆ ชอบอาหารรสชาติอะไรมากเป็นพิเศษ นอกจากนี้ เด็กๆ ยังสามารถไปสำรวจที่บ้านว่าสมาชิกในครอบครัวชอบอาหารรสชาติใดเป็นพิเศษด้วย

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดที่ใช้ได้ผลดี กิจกรรมใดที่ใช้ไม่ได้ผล ฉันจะเตรียมบทเรียนครั้งต่อไปให้ดีขึ้นได้อย่างไร)

การประเมินผลผู้เรียน:


ทอนซิล
ปุ่มลิ้น
รสขม
รสเปรี้ยว
รสเค็ม
ส่วน
ที่ไม่รับรส
รสหวาน