



บทเรียนด้านสุขภาพ

บทที่ 23

เรื่อง การเขียนรายการเฝ้าระวังเรื่องสุขอนามัยด้วยตนเอง

- ผลที่คาดว่าจะได้รับ:** เลือกปฏิบัติในสิ่งที่จะทำให้สุขภาพดี และการมีสุขภาพกายที่แข็งแรง
- ตัวชี้วัด:** สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับร่างกายของเขาหรือเธออย่างเหมาะสม
- สาระการเรียนรู้:** เข้าใจพัฒนาการของสุขภาพร่างกาย

- กลุ่มอายุ:** 9-11 ปี
- หัวข้อหลัก:** ร่างกายของฉันทำงานอย่างไร - การทรงสร้างที่อันอัศจรรย์ของพระเจ้า
- บทเรียน:** เขียนรายการเฝ้าระวังเรื่องสุขอนามัยด้วยตนเอง
- เวลาที่ใช้ในการสอน:** 45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ :

1. เด็กสามารถสร้างรายการสุขอนามัยที่ดีส่วนตัวได้

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้ :

1. กระดาษ/กระดานดำ
2. ดินสอ/ชอล์ค
3. กระดาษสีถ้ามี
4. มาร์คเกอร์/สีเทียน ถ้ามี
5. กรรไกรสำหรับครู

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม :

1. อ่านและทำความเข้าใจบทเรียนทั้งบท
2. รวบรวมและจัดเตรียมอุปกรณ์ที่ต้องใช้
3. อธิษฐานเพื่อเด็ก ๆ
4. อ่านพระธรรมสดุดี 139:14
5. (ถ้าเวลาจำกัด หรือ กรรไกรมีจำกัด ให้วาดรูปมือด้วยขนาดเท่า ๆ กันลงบนกระดาษ และตัดก่อนถึงเวลาเรียน)

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน:

การนำเข้าสู่บทเรียน :

ให้ครูขออาสาสมัครที่จะอ่านพระธรรมสดุดี 139:14 “ข้าพระองค์โมทนาพระคุณพระองค์เพราะพระองค์ทรงกระทำให้ข้าพระองค์แปลกประหลาดอย่างน่ากลัว พระราชกิจของพระองค์อัศจรรย์ พระองค์ทรงทราบข้าพระองค์ดี”

ครูพูดว่า : พระเจ้าทรงสร้างร่างกายของเราและร่างกายของเราเป็นสิ่งที่พิเศษมาก ๆ ดังนั้นเราจำเป็นต้องดูแลร่างกายของเราให้มีสุขภาพที่ดี

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน :

ครูถามว่า :

1. การมีสุขภาพที่ดีหมายความว่าอะไร ? (ให้เด็ก ๆ ตอบ) (ตัวอย่าง: สระผมของคุณ, ดูแลเสื้อผ้าของคุณด้วยการซักสะอาด, อาบน้ำชำระร่างกายด้วยสบู่และน้ำ, แปรงฟัน/ทำความสะอาดฟัน, ล้างมือและเท้าด้วยสบู่และน้ำ ล้างอาหารของคุณ) หมายความว่าเราต้องฝึกนิสัยที่จะทำให้ร่างกายสะอาดและมีสุขภาพดีส่วนตัว สุขภาพส่วนตัวที่ดีจะช่วยหยุดยั้งการแพร่เชื้อโรค
2. เด็ก ๆ สามารถบอกนิสัยที่ดีบางอย่างที่จะช่วยให้เราสะอาดและมีสุขภาพดีอยู่เสมอได้ไหม ? (ให้เด็ก ๆ ตอบ) (ตัวอย่าง: อาบน้ำทุกวัน/ทุกสัปดาห์, แปรง/ทำความสะอาดฟันอย่างน้อยวันละ 1 ครั้งหรือมากกว่า, สวมชุดชั้นในที่สะอาดหรือสวมชุดชั้นในที่เหมาะสม ซักผ้า, หวีผมทุกวัน เพื่อให้หนังศีรษะสะอาดและมีสุขภาพดี, ใช้สบู่หรือแชมพูเมื่อสระผม, ใช้ยาระงับกลิ่นกายถ้ามี)

ครูพูดว่า :

1. ให้ทุกคนวางมือข้างหนึ่งลงบนกระดาดของตนเอง แล้ววาดรูปมือลงไป (เด็ก ๆ สามารถตัดกระดาดถ้ามีกรรไกร)
2. ต่อไป ให้เด็ก ๆ บอกนิสัยที่เป็นสุขภาพที่ดีในชีวิตประจำวันของพวกเขา 3-5 ข้อ (ตัวอย่าง: แปรงฟันตอนเช้า, ล้างมือหลังเข้าห้องน้ำ, สระผมทุกสัปดาห์, อาบน้ำทุกวัน, ซัก/ตากผ้าทุกสัปดาห์, ใช้ยาระงับกลิ่นกาย)
3. ให้เด็ก ๆ เขียนนิสัยที่เป็นสุขภาพที่ดี 1 ข้อลงในนิ้วแต่ละนิ้วบนกระดาดของตัวเอง โดยให้เขียนทั้งหมด 3-5 ข้อ และให้เขียนคำว่า “ฉันสามารถทำได้” ลงบนฝ่ามือหรืออุ้งมือ
4. มือนี้สามารถนำไปใช้เป็นรายการที่จะช่วยเด็ก ๆ ให้จดจำนิสัยที่เป็นสุขภาพที่ดีได้

ต่อไปให้ครูพาเด็ก ๆ เล่นเกม “แปะสุขภาพที่ดี” โดยมีวิธีการดังนี้

1. เริ่มจากการเลือกเด็กคนหนึ่งเพื่อเป็นคนแปะ ให้เขา / เธออยู่ตรงกลางห้อง เลือกตัวเลือกต่อไปนี้ :
 - ทำความสะอาดฟัน
 - ทำความสะอาดผม
 - ทำความสะอาดร่างกาย

2. ให้เด็กทุกคน (ยกเว้นคนแปะ) เลือกตัวเลือก 1 ข้อ จาก 2-3 ข้อ
3. ให้คนแปะพูดลักษณะนิสัยที่เป็นสุขอนามัยที่ดี (ตัวอย่าง คนแปะพูดว่า ทำความสะอาดผมเด็กทุกคนที่เลือกข้อทำความสะอาดผมจะต้องวิ่งเข้าไปอีกด้านหนึ่งของห้อง) วัตถุประสงค์ก็คือให้วิ่งไปอีกด้านหนึ่งของห้องโดยไม่给人แปะมาแปะตัวได้ ถ้าเด็กคนไหนโดนแปะ ก็ให้นั่งลงตรงนั้น และกลายเป็น “คนที่มีนิสัยขี้ลืม” แต่เด็กคนที่นั่งลงนั้นสามารถแปะคนอื่น ๆ ได้ด้วยการเอื้อมไปแปะคนอื่นโดยไม่ให้เท้าก้าวออกจากที่ (การทำอย่างนี้เพื่อไม่ให้เด็กเบื้อในขณะที่คน ๆ อื่นเขาวิ่งกัน)
4. คนแปะสามารถตะโกนว่า “สุขอนามัยที่ดี” เด็กทุกคนสามารถวิ่งไปอีกด้านหนึ่งของห้องได้เลย
5. หลังจากคนแปะ แปะนิสัย (เด็ก ๆ) ทั้งหมดแล้ว ก็ให้เลือกคนแปะคนใหม่ และเล่นอีกครั้ง

การสรุปการเรียนรู้ :

1. ให้เด็ก ๆ แบ่งปันรูปมือที่แสดงกิจวัตรประจำวันที่ทำไว้ให้กับเพื่อน ๆ ในห้องเรียน
2. สอนให้เด็กทุกคนจดจำการใช้รูปมือนั้นให้เป็นรายการที่จะช่วยพวกเขาให้ดูแลร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ
3. ขออาสาสมัครที่จะอธิษฐานปิดเพื่อขอบคุณพระเจ้า

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดที่ได้ผลดี? กิจกรรมใดที่ได้ผลไม่ดี? ฉันจะเตรียมบทเรียนครั้งต่อไปให้ดีขึ้นได้อย่างไร?)

[illegible]

การประเมินผลผู้เรียน:

[illegible]