



บทเรียนด้านสุขภาพ บทที่ 25

เรื่อง การดูแลผิวของฉันทัน

ผลที่คาดว่าจะได้รับ: เลือกปฏิบัติในสิ่งที่จะทำให้สุขภาพดี และการมีสุขภาพกายที่แข็งแรง

ตัวชี้วัด: สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับร่างกายของเขาหรือเธออย่างเหมาะสม

สาระการเรียนรู้: เข้าใจพัฒนาการของสุขภาพร่างกาย

กลุ่มอายุ: 9-11 ปี

หัวข้อหลัก: การทำงานในร่างกายของฉันทัน - การทรงสร้างที่อันอัศจรรย์ของพระเจ้า

บทเรียน: การดูแลผิวของฉันทัน - การใช้ครีมกันแดดอย่างปลอดภัย (การใช้ในแต่ละประเทศมีความแตกต่างกัน)

เวลาที่ใช้ในการสอน: 45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ :

1. เด็ก ๆ สามารถบอกความจำเป็นในการดูแลผิวของเขา/เธอ และการปกป้องจากแสงแดดได้

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้ :

1. ภาพที่ใช้ประกอบเรื่อง (แนบมาด้วย)
2. กระดาษ/กระดานดำ
3. ดินสอ/ชอล์ค
4. สี ถ้ามี (มีสูตรรวมอยู่ในบทเรียน)
5. แปรงทาสี ถ้าคุณมีหรือต้องการใช้

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม :

1. อ่านและทำความเข้าใจบทเรียนทั้งบท
2. อธิษฐานเพื่อเด็ก ๆ
3. รวบรวมและจัดเตรียมอุปกรณ์
4. อ่านเนื้อเรื่องหลาย ๆ ครั้งและฝึกสุขภาพประกอบ
5. ระบายสี ถ้ามีหรือต้องการทำ

ขั้นตอนการเรียนการสอน:

การนำเข้าสู่บทเรียน :

ครูถามว่า :

1. ทำไมนักเรียนคิดว่าพระเจ้าทรงสร้างดวงอาทิตย์ ? (ให้เด็ก ๆ ตอบ) (ตัวอย่างคำตอบ: เพื่อให้เรามองเห็น, เพื่อให้เรามีกลางวันและกลางคืน, เพื่อให้สรรพสิ่งเติบโตขึ้น)
2. ดวงอาทิตย์สามารถทำอันตรายต่อเราได้ไหม ? (ให้เด็ก ๆ ตอบ) (ตัวอย่างคำตอบ: ได้ ถ้าเราถูกแสงแดดโดยตรง, การถูกแสงอาทิตย์ที่ร้อนเกินไปทำให้เราขาดน้ำและป่วยได้, ทำให้ผิวหนังของเราไหม้และทำให้เป็นแผลพุพอง และทำให้เป็นมะเร็งผิวหนังได้)

กิจกรรมการเรียนการสอน :

ให้ครูอ่านเรื่องราวของคาเลบและแสงอาทิตย์ และให้เด็ก ๆ ฟังและดูภาพประกอบเรื่อง (มีภาพแนบมาด้วยด้านท้าย)

คาเลบและแสงอาทิตย์

ดวงอาทิตย์สาดแสงบนไร่ที่อยู่ข้างบ้านไม้หลังเล็กๆหลังหนึ่ง พื้นดินชุ่มฉ่ำไปด้วยฝนและอุดมไปด้วยปุ๋ยจากมูลสัตว์ คาเลบจับพลั่วอันใหม่ของเขาพรวนดินไปมาจนทั่วไร่ เขาก่อดินเป็นแนวยาวที่ดูเหมือนภูเขาลูกเล็กๆที่หนุนขึ้นบนดินสีเข้ม คาเลบพอใจที่แนวภูเขาเล็กๆของเขาดูเป็นระเบียบและตรง เขาจึงเริ่มปลูกต้นกล้ามะเขือเทศสีเขียวต้นเล็กๆที่เขาเพาะขึ้นจากเมล็ด วันและคืนผ่านไป สายฝนตกลงมาและจากไป ต้นมะเขือเทศก็เติบโตและมีใบขึ้นหนาแน่น คาเลบเดินไปเดินมาที่เนิน ดูแลต้นไม้และใส่ปุ๋ยคอกจากสัตว์เพื่อเพิ่มสารอาหารในดิน อยู่มาวันหนึ่งคาเลบเห็นดอกไม้สีเหลืองเล็กๆ โผล่ขึ้นมาจากใบสีเขียว ไม่นานนักก็มีดอกมากมายที่ดูเหมือนดวงดาวในท้องฟ้า จากนั้น ผลมะเขือเทศสีเขียวกลมๆ เล็กๆ ก็งอกขึ้นมาได้ดอกไม้ที่มีรูปร่างเหมือนดวงดาว เหมือนกับสิ่งมหัศจรรย์ ผลมะเขือเทศโตขึ้นเรื่อยๆ และหลายวันผ่านไปมะเขือเทศก็เริ่มเปลี่ยนสี มะเขือเทศแต่ละลูกเปลี่ยนจากสีเขียวเข้มเป็นสีเหลือง และเป็นสีแดงอมส้ม คาเลบรู้ว่าผลมะเขือเทศเริ่มมีน้ำฉ่ำ และพร้อมที่จะรับประทานได้แล้ว เขาจึงเดินไปมาในทุ่ง และเก็บผลมะเขือเทศที่แดงและพร้อมที่จะให้ครอบครัวของเขารับประทานในวันนั้น คาเลบนำขามใบเล็กที่มีผลมะเขือเทศอยู่เต็มนั้นกลับไปที่บ้าน ซาร่าห์ ภรรยาของเขามีความสุขที่เห็นมะเขือเทศผลโตและแดงสด และรู้ว่ามะเขือเทศต้องมีรสชาติหวานและดี

เธอรู้สึกไม่สบายใจอย่างมากที่สามีของเธอไม่มีเสื้อคลุมป้องกันแสงแดด เธอมองดูที่ผิวของคาเลบและเห็นตุ่มสีชมพูเป็นจ้ำ ๆ ที่คางและที่ไหล่ของเขา ซาร่าห์เคยเรียนรู้เรื่องดวงอาทิตย์และอันตรายของแสงอาทิตย์จากคุณยายของเธอเมื่อหลายปีมาแล้ว เธอรู้ว่าคาเลบอาจล้มป่วยจากความร้อนที่สูงเกินไป หรืออาจถูกลามกลายเป็นมะเร็งผิวหนังได้ถ้าเขาอยู่กลางแสงแดดมากเกินไป ที่ผ่านมามีเธอไม่เคยสนใจที่จะแบ่งปันเรื่องวิธีการป้องกันตัวเองจากแสงแดดในเวลาที่เขทำงานอยู่กลางแจ้งไว้ แต่บัดนี้ซาร่าห์รู้ว่าถึงเวลาแล้วที่เธอจะต้องคุยกับเขาในเรื่องนี้

เธอล้างมะเขือเทศอย่างระมัดระวังเพื่อขจัดฝุ่นออก และหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ เพื่อทำเป็นซอสสำหรับปรุงอาหารมื้อเย็น เธอขอให้คาเลบนั่งลงและขอให้เขาฟังในระหว่างที่เธอปรุงอาหาร คาเลบปลื้มใจกับมะเขือเทศที่เขาปลูกมากับมือ เขาจึงนั่งลงและดูภรรยาใช้มะเขือเทศปรุงเป็นอาหาร

ซาร่าห์เริ่มอธิบายว่าแสงอาทิตย์นั้นแรงกล้าขนาดไหน เธอพูดกับคาเลบเกี่ยวกับมะเขือเทศที่ต้องใช้แสงแดดเป็นปัจจัยในการเจริญเติบโต เธอบอกคาเลบว่าแสงอาทิตย์ดีต่อร่างกายของเธอและพระเจ้าทรงสร้างดวงอาทิตย์เพื่อให้เรามีชีวิตอย่างมีความสุข จากนั้นเธอถามคาเลบว่าทำไมผิวหนังของเขาถึงกลายเป็นสีชมพู คาเลบไม่ได้ตอบอะไร เขามองดูแขนของตัวเองและพลิกแขนดูจากด้านหนึ่งไปอีกด้านหนึ่ง เขาไม่เข้าใจว่าซาร่าห์กำลังจะพูดอะไร ผิวหนังของเขาไม่ได้ดูเป็นสีชมพูสักหน่อย มันก็ยังคงเป็นสีเดิม ซาร่าห์ยังคงทำอาหารต่อไป เธอ

ขอให้คาเลบสวมหมวกกันแดดถ้าเขาจะต้องออกไปทำงานกลางแจ้งในที่ที่มีแสงแดดจ้า หลายวันผ่านไป พุงนาก็ถูกระบายสีด้วยผลมะเขือเทศแดงสดบนต้นไม้สีเขียวที่ยืนเรียงกันเป็นแถวยาวเหยียดและเป็นระเบียบ ตอนนี้นะเขือเทศมากมายพร้อมที่จะเก็บได้แล้ว ซาร่าห์เตือนสามีเรื่องอันตรายของแสงแดด เธอขอให้เขาสวมที่กันแดด หรือ นั่งในที่ร่มเมื่อดวงอาทิตย์ขึ้นตรงหัวในตอนกลางวัน ซึ่งคาเลบก็ตกลง

รุ่งเช้าวันถัดมา คาเลบและซาร่าห์เข้าไปในพุงนาและหิ้วกล่องใบใหญ่หลายใบไปด้วย พวกเขาเดินไปมาบริเวณเนินที่ปลูกต้นมะเขือเทศ เก็บมะเขือเทศเหล่านั้นอย่างทะนุถนอมและบรรจุลงในกล่อง คาเลบและซาร่าห์บรรจุกล่องมะเขือเทศสุกเหล่านี้ลงในเกวียนเก่าๆ

ขณะที่ทั้งสองกำลังเดินกลับมาถึงบ้าน คาเลบแหงนหน้ามองท้องฟ้า เขาสังเกตเห็นดวงอาทิตย์เกือบจะลับขอบฟ้าแล้ว เขาเริ่มรู้สึกอะไรบางอย่าง วันนี้เขาไม่รู้สึกเหนื่อยเหมือนที่เคยเป็น ผิวหนังของเขาไม่รู้สึกปวดแสบปวดร้อนและตาของเขาก็ไม่แสบ เขาคิดว่า บางทีซาร่าห์อาจจะพูดถูกเรื่องอันตรายของแสงอาทิตย์ ที่เขาไม่รู้สึกปวดแสบปวดร้อนที่ผิวหนังอาจเป็นเพราะเขารวมเลือดลม ใส่หมวก และนั่งในที่ร่มในช่วงที่ร้อนจัดและดื่มน้ำมากๆ เขายิ้มและบอกกับซาร่าห์ว่า “ผมดีใจที่คุณยายของคุณสอนสิ่งดีๆ ให้คุณมากมาย ขอขอบคุณที่แบ่งปันเรื่องเหล่านี้กับผม”

ให้ครูถามคำถามต่อไปนี้กับเด็ก ๆ

1. คาเลบปลูกอะไรไว้ในไร่ ? (มะเขือเทศ)
2. มีปัจจัยอะไรบ้างที่จำเป็นต่อการเติบโตของพืช ? (แสงแดด, น้ำ, ดินดี/ปุ๋ยคอก)
3. คาเลบรู้ได้อย่างไรว่าเวลาใดควรเก็บมะเขือเทศ ? (เมื่อเห็นว่าผลมะเขือเทศใหญ่และสีแดง)
4. ซาร่าห์ไม่สบายใจเรื่องอะไร ? (คาเลบไม่ได้ป้องกันตนเองจากแสงแดด)
5. ดวงอาทิตย์มีประโยชน์อะไรบ้าง ? (ช่วยให้สรรพสิ่งเติบโต, ดีต่อร่างกายของเรา)
6. คาเลบทำอะไรที่ทำให้เขารู้สึกดีขึ้นเมื่อตอนที่เขาออกไปเก็บมะเขือเทศกับภรรยาในไร่ ? (ใส่เสื้อคลุมหรือสวมหมวก, นั่งในที่ร่มเมื่อดวงอาทิตย์ขึ้นเป็นแนวตรงบนท้องฟ้า และดื่มน้ำมากๆ)

ให้เด็ก ๆ บอกวิธีที่พวกเขาสามารถป้องกันตนเองจากแสงแดด (ขณะที่เด็ก ๆ ตอบนั้น ให้ครูเขียนสิ่งที่เด็กบอกลงบนกระดานหรือกระดาษแผ่นใหญ่) (ตัวอย่าง ใส่หมวก, หลบในที่ร่มในช่วงกลางวัน, ให้อยู่ดักจากการอยู่กลางแจ้งแดด, สวมแว่นกันแดด, ใช้ครีมกันแดด (ใช้ทุก ๆ 2 ชั่วโมง) ต่อไป ให้เด็ก ๆ ระบายสีหรือวาดภาพอะไรก็ได้ที่เกี่ยวข้องกับเนื้อเรื่อง (ตัวอย่าง คาเลบ, ไวน์มะเขือเทศ, แสงแดด, ดวงอาทิตย์ใส่แว่นกันแดด, หมวก, ขวดครีมกันแดด, น้ำ)

สูตร: พิมพ์นิ้วมือ (ด้วยแป้งทำอาหาร)

สิ่งที่ต้องใช้:

- แป้งสาลี 2 ถ้วย
- น้ำเย็น 4 ถ้วย
- สีผสมอาหาร หรือ สีน้ำมัน หรือ สีประเภทอื่น ๆ ที่เหมาะสม

สิ่งที่ต้องทำ:

1. ผสมแป้งและน้ำเข้าด้วยกัน จากนั้นนำไปตั้งไฟอ่อน ๆ จนแป้งข้นขึ้น
2. จากนั้นทำให้เย็นลงและเติมเกลือลงไปนิดหน่อย
3. เติมสีน้ำมันหรือสีผสมอาหาร หรือ สีประเภทอื่น ๆ ที่มี
4. บรรจุในภาชนะที่มีฝาปิดและเก็บไว้ในที่เย็น (แป้งพิมพ์นี้สามารถใช้กับแปรงทาสหรือนิ้ว เพื่อพิมพ์)
5. หลังจากเตรียมอุปกรณ์ทุกอย่างเรียบร้อยแล้ว ให้เด็กเริ่มวาดรูปเกี่ยวกับเนื้อเรื่องได้เลย

การสรุปการเรียนรู้ :

ให้เด็ก ๆ แบ่งปันภาพที่พวกเขาวาดหรือระบายสี สอนให้เด็ก ๆ จำไว้ว่าพระเจ้าสร้างพวกเขาอย่างพิเศษและพระองค์ต้องการให้พวกเขาดูแลร่างกายของตนเอง ด้วยการป้องกันตนเองจากธรรมชาติที่อาจเป็นอันตรายต่อพวกเขาได้

แหล่งข้อมูล http://www.who.int/uv/sun_protection/en/

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดที่ได้ผลดี? กิจกรรมใดที่ได้ผลไม่ดี? ฉันจะเตรียมบทเรียนครั้งต่อไปให้ดีขึ้นได้อย่างไร?)

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are evenly spaced and run across the entire width of the page. There are no margins, text, or other markings present.

การประเมินผลผู้เรียน:

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are evenly spaced and run across the entire width of the page. There are no margins, text, or other markings present.