

การปฐมพยาบาล

หลักสูตรสากลสำหรับวัยรุ่น

อายุ 12-14 ปี



สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 รู้จักภาวะฉุกเฉิน	1 - 6
บทที่ 2 การดูแลผู้บาดเจ็บ (ตอนที่ 1)	7 - 12
บทที่ 3 การดูแลผู้บาดเจ็บ (ตอนที่ 2)	13 - 18
บทที่ 4 การป้องกันการบาดเจ็บ	19 - 24
การประเมินความรู้	25
การประเมินผล	26
บรรณานุกรม	27

หลักสูตรสากลสำหรับวัยรุ่น อายุ 12 - 14 ปี

บทที่ 1

เรื่อง รู้จักภาวะฉุกเฉิน

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. สามารถบอกภาวะฉุกเฉินได้อย่างน้อย 3 เหตุการณ์ได้
2. สามารถแสดงออกวิธีการตรวจดูผู้บาดเจ็บได้

คุณสมบัติ

คุณสมบัติที่นักเรียนจะได้รับการพัฒนาตามรายการประเมิน 40 คุณสมบัติสำหรับวัยรุ่นประกอบไปด้วย

1. ความห่วงใยจากโรงเรียน (ข้อ 5)
2. ความรู้สึกถึงความมีจุดมุ่งหมาย (ข้อ 39)

สิ่งที่ต้องเตรียม

1. **ขนาดของกลุ่ม** : กลุ่มใหญ่, แยกกลุ่มย่อย กลุ่มละ 4-5 คน
2. **เวลาที่ใช้ในการสอน** : 45 นาที
3. **วัสดุ / อุปกรณ์** :
 - เขียนสถานการณ์ที่เกิดขึ้นสำหรับกลุ่มย่อย สามารถเขียนบนกระดาน กระดาษโปสเตอร์ ถ้าไม่สามารถถ่ายเอกสารก็ได้
 - ขอลูก, กระดานดำ หรือ กระดาษ, ดินสอ
4. **สถานที่** : ห้องเรียนที่มีบริเวณหน้าชั้นกว้างพอสำหรับการแสดงเหตุการณ์จำลอง

ขั้นตอนการเรียนการสอน

ในบทเรียนนี้ เด็กๆ จะได้เรียนรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ฉุกเฉิน พวกเขาจะได้เรียนรู้การปฐมพยาบาลเบื้องต้นอย่างถูกต้อง และทันต่อเหตุการณ์ พวกเขาจะได้ฝึกอย่างเป็นขั้นตอน เมื่อเกิดภาวะฉุกเฉินขึ้น วัตถุประสงค์หลัก คือ:

- ประเมินระดับของการรู้สึกตัว การหายใจ และการห้ามเลือด
- ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

การนำเข้าสู่บทเรียน:

- ขั้นตอนที่ 1. ให้ครูเริ่มต้นด้วยการเล่าเรื่องดังต่อไปนี้ “เมื่อสูลีมา อายุ 5 ขวบ คุณพ่อของเธอซื้อเครื่องตัดหญ้าเครื่องใหม่ เพื่อจะตัดหญ้าตามทางเดินของหมู่บ้าน และครอบครัวก็ไปล้อมดูการใช้เครื่อง ทันใดนั้นเครื่องตัดหญ้าเกิดหลุดมือ แล้วพุ่งมาทางสูลีมา เธอพยายามวิ่งหนี แต่ไม่พอมันวิ่งมาตัดข้อเท้าของเธอขาด สมมุติว่าพวกเราอยู่ที่นั่นด้วย เราควรจะทำอย่างไร”
- ขั้นตอนที่ 2. ให้ถามเด็กว่า: “พวกเขาเข้าใจคำว่า การปฐมพยาบาลหรือไม่”
(ให้เวลาเด็กแสดงความคิดเห็น)
- ขั้นตอนที่ 3. ขอให้บางคนที่เคยมีประสบการณ์ช่วยเหลือคนเจ็บป่วยในเหตุฉุกเฉิน แบ่งปันให้กับเพื่อนๆ ในชั้นเรียน
- ขั้นตอนที่ 4. ให้ครูพูดว่า: “วันนี้เราจะมาเรียนรู้ว่า เราจะช่วยคนป่วยในเหตุฉุกเฉินได้อย่างไร”
- หมายเหตุ: ไม่ต้องบังคับให้เด็กแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่มีคนตายหรืออาการหนัก

กิจกรรมการเรียนรู้

แนะนำเรื่องการปฐมพยาบาล

- ขั้นตอนที่ 1. ให้ครูอธิบายเนื้อหาดังต่อไปนี้:
- ก. การปฐมพยาบาล หมายถึง การช่วยคนเจ็บป่วยหรือคนที่ได้รับบาดเจ็บ ก่อนที่คนไข้จะถูกส่งไปรับการรักษาที่โรงพยาบาล เพื่อป้องกันไม่ให้อาการหนักขึ้น และช่วยให้มีอากาศดีขึ้นอย่างรวดเร็ว
 - ข. สมอของเราจะส่งส่วนต่าง ๆ ของร่างกายว่าควรทำอะไร ถ้าจะให้ทำงานได้ มันต้องการออกซิเจนจากอากาศ ปอดจะส่งออกซิเจนเข้าไปในเลือดของเรา เมื่อเราหายใจหัวใจของเราจะสูบฉีดเลือดส่งไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และสมอของเรายกขึ้น และเมื่อมีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นในระบบการทำงานของร่างกาย มันจะจัดการกับปัญหานั้น ๆ โดยที่เราไม่รู้ตัว
 - ค. พระเจ้าทรงสร้างร่างกายของเราด้วยวิธีที่มหัศจรรย์ ปกติแล้วร่างกายจะรู้ว่าอะไรผิดปกติ และเมื่อมีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นในระบบการทำงานของร่างกาย มันจะจัดการกับปัญหานั้น ๆ โดยที่เราไม่รู้ตัว
- ขั้นตอนที่ 2. ให้ครูถามเด็กๆ ดังต่อไปนี้:
- ก. เมื่อเธอวิ่งเร็ว ๆ การหายใจของเธอจะเป็นอย่างไร?
(คำตอบอาจจะเป็น: หายใจเร็วขึ้น) เธอหายใจเร็วขึ้นเพราะสมอและร่างกายต้องการออกซิเจนมากขึ้น

- ข. เมื่อเธอรู้สึกกลัว หัวใจของเธอเป็นอะไร? (คำตอบอาจจะเป็น: หัวใจเต้นเร็วขึ้น)
- ค. ถ้าเธอทำมีดบาดมือตัวเอง เลือดจะเป็นอะไร? (คำตอบอาจจะเป็น: มันจะจับตัวเป็นก้อนและแข็ง) การจับก้อนของเลือด เพื่อป้องกันไม่ให้ร่างกายเสียเลือดมากขึ้น
- ขั้นตอนที่ 3. ให้ครูพูดว่า: “บางครั้งอุบัติเหตุเกิดขึ้น และร่างกายของเราไม่สามารถช่วยเลือดตัวเองได้ เราต้องการความช่วยเหลือ ถ้าร่างกายขาดออกซิเจน สมองของเราจะตายภายใน 4 นาที นี่เป็นเหตุที่เราต้องเรียนรู้การปฐมพยาบาล”

สิ่งแรกที่จะต้องทำในภาวะฉุกเฉิน

- ขั้นตอนที่ 1. ให้ถามเด็กๆ ว่า: “เธอคิดว่า ควรจะทำอะไรเป็นสิ่งแรก เมื่อพบคนที่ได้รับบาดเจ็บ” (ให้เวลาเด็กแสดงความคิดเห็น)
- ขั้นตอนที่ 2. ครูอธิบายการตรวจระดับการรู้สึกตัวของผู้บาดเจ็บ อาจจะขอให้เด็กคนหนึ่ง มาแสดงบทบาทสมมติเป็นผู้บาดเจ็บ ในขณะที่ครูอธิบายดังต่อไปนี้:
- ก. ครูพูดว่า: การรู้สึกตัว หมายถึง การรู้ว่าอะไรเกิดขึ้นรอบๆ ตัว ผู้บาดเจ็บอาจจะรู้สึกตัวดี รู้สึกตัวเพียงเล็กน้อย หรือไม่รู้สึกตัวเลย
- ข. ให้ครูอ้างอิงข้อมูลในตารางด้านล่างนี้ ถามคำถามเกี่ยวกับการตรวจดูระดับการรู้สึกตัวของผู้บาดเจ็บ

คำถาม	รู้สึกตัวดี	รู้สึกตัวเป็นบางส่วน	ไม่รู้สึกตัว
เขาคิดอะไรได้หรือไม่? เขาจำชื่อตัวเองได้ไหม? เขาอยู่ที่ไหน? เกิดอะไรขึ้นกับเขา?	ตอบคำถามได้	อาจจะดูเหมือนยังตื่นอยู่ แต่ตอบคำถามเหล่านี้ ไม่ได้เลย (ผู้บาดเจ็บมีอาการเหมือนครึ่งหลับครึ่งตื่น)	ไม่ตอบคำถาม
เขาสามารถพูดจาได้อย่างชัดเจนไหม?	ตอบคำถามได้	พูดจาอ้อแอ้ หรือพูดแล้วฟังไม่รู้เรื่องว่าพูดอะไร	ไม่ได้
เขาตื่นอยู่ไหม ขณะที่เรากำลังคุยด้วย?	ตอบคำถามได้	อาจจะตื่น	ไม่ได้
ถ้าเขาไม่ตอบคำถามหรือตื่น ขณะที่เรากำลังพูดคุยกับเขา แล้วเขาส่งมือมาถ้าเราบีบที่กระดูกไหปลาร้า?	ตอบคำถามได้	ตื่น	ไม่ได้

- ขั้นตอนที่ 3. แนะนำเด็กๆ ถึงวิธีการตรวจดูการหายใจของผู้บาดเจ็บ โดยพูดดังต่อไปนี้:
- ก. เอาหมอนแนบกับปากของผู้บาดเจ็บ หันหน้าไปทางปลายเท้าของเขา เพื่อฟังเสียงหายใจ หรือสัมผัสกับลมหายใจของผู้บาดเจ็บที่แก้มของเราหรือให้สังเกตการเคลื่อนไหวของทรวงอก ถ้าผู้บาดเจ็บไม่รู้สึกตัว ทางที่ดีที่สุดไม่ควรเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บ ถ้าจะตรวจดูการหายใจของเขา ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะการเคลื่อนไหวอาจทำให้อาการของเขาเลวร้ายลงกว่าเดิมก็ได้

- ข. ถ้าผู้บาดเจ็บหายใจไม่สะดวก ให้ค่อย ๆ ดันศีรษะเขาไปด้านหลัง ให้คางของเขาเงยขึ้น เพื่อช่วยให้หลอดลมของเขาตรง เพื่อเขาจะสามารถหายใจได้ดีขึ้น สิ่งสำคัญจะต้องค่อย ๆ ทำเบา ๆ ช้า ๆ ไม่ให้ศีรษะหงายหลังมากเกินไป

ขั้นตอนที่ 4. แนะนำเด็ก ๆ ถึงวิธีการตรวจดูการไหลของเลือด ดังต่อไปนี้:

- ก. ให้ตรวจดูสภาพของผิว โดยดูสีที่เล็บมือ, ฝ่ามือ, มือ, หรือฝ่าเท้า
- ข. ให้ตรวจดูว่า เลือดออกมาจากที่ไหน ถ้าเลือดยังไหลอยู่ต้องพยายามห้ามเลือดโดยวิธีที่ดีที่สุด คือการกดตรงจุดที่เลือดออกให้แน่น
- ค. ถ้าผู้บาดเจ็บรู้สึกเวียนศีรษะ ให้เขานอนราบกับพื้นจะช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงสมองได้ดีกว่าทำอื่น ช่วย使他ตื่นตัว และจะช่วยให้ส่วนอื่น ๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้นกว่าเดิม

การให้ความช่วยเหลือ

ขั้นตอนที่ 1. ครูพูดว่า: “เมื่อเราตรวจดูผู้บาดเจ็บเรียบร้อยแล้ว ก็มาถึงเวลาที่ต้องทำอะไรบางอย่างเพื่อช่วยเขา เราต้องทำให้รวดเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ แม้แต่ในขณะที่ตรวจสอบดูการบาดเจ็บก็สามารถส่งหรือขอให้คนที่ยืนอยู่ใกล้ ๆ เรามาช่วย หรือถ้าเราอยู่คนเดียวก็ให้ตะโกนเรียกให้คนอื่นมาช่วยด้วย”

ขั้นตอนที่ 2. ครูพูดว่า: “ขณะที่รอให้คนมาช่วย ให้ทำสิ่งต่อไปนี้:

- ก. พุดคุยและปลอบใจผู้บาดเจ็บ บอกเขาว่าเรากำลังทำอะไร และการช่วยเหลือกำลังมาถึง
- ข. ผู้ชนต้องไม่มายุ่งผู้บาดเจ็บ
- ค. อย่าให้อาหารหรือเครื่องดื่มกับผู้บาดเจ็บ จนกว่าการช่วยเหลือจะมาถึง
- ง. หลังจากการขอความช่วยเหลือ ถ้าไม่มีใครอยู่ใกล้ หรือไม่มีใครมาช่วย พยายามทำให้ผู้บาดเจ็บอยู่ในสภาพที่ปลอดภัยที่สุด เท่าที่จะทำได้ แล้วรีบไปขอความช่วยเหลือโดยเร็ว

การฝึกการปฐมพยาบาล

ขั้นตอนที่ 1. ให้เด็ก ๆ แยกกลุ่มย่อย เป็นกลุ่มละ 4-5 คน

- ก. แจกกระดาษให้แต่ละกลุ่มที่บอกถึงหัวข้อภาวะฉุกเฉินที่เขาจะต้องฝึกให้ความช่วยเหลือ
- ข. ให้แต่ละกลุ่มอ่านหัวข้อเหตุการณ์ที่ได้รับ (หรือครูอ่านให้พวกเขาฟัง) และตัดสินใจว่าจะมีขั้นตอนในการช่วยเหลืออย่างไร
- ค. ใช้เวลาประมาณ 5 นาที ในการอ่านและอภิปรายหัวข้อเรื่อง เด็ก ๆ อาจจะต้องการกระดาษ หรือปากกาเพื่อเขียนความคิดเห็นต่าง ๆ ลงบนกระดาษ

ขั้นตอนที่ 2. เมื่อแต่ละกลุ่มทำเรียบร้อยแล้ว ให้ครูเรียกรวมชั้นเรียนอีกครั้งหนึ่ง และให้เรียกตัวแทนของกลุ่มออกมา เสนอสถานการณ์ ขั้นตอนของการปฐมพยาบาล ที่กลุ่มช่วยกันคิด

คำแนะนำ: หนุนใจให้เด็ก ๆ ยอมฟัง และแสดงการให้เกียรติกับผู้ที่แบ่งปันความคิด ให้กล่าวชมเชยเมื่อทำได้ถูกต้อง

กิจกรรมสรุปบทเรียน

ขั้นตอนที่ 1. ครูพูดว่า: “แม้ว่าเราจะเป็นเด็ก เราสามารถช่วยชีวิตของคนบางคนได้ ถ้าเราทำตามคำแนะนำอย่างเป็นขั้นเป็นตอนในการปฐมพยาบาล ดังต่อไปนี้:

- ให้แน่ใจว่า ตัวเองจะปลอดภัยเมื่อเข้าไปช่วย
- ตรวจระดับการรู้สึกตัวของผู้บาดเจ็บ
- ตรวจการหายใจ
- ตรวจการไหลของเลือด
- ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นโดยด่วน

ขั้นตอนที่ 2. ครูพูดว่า: “จำเรื่องสุมาลีได้ไหม? ทุกวันนี้เธอเป็นคุณแม่ และมีลูกอายุเท่า ๆ กับพวกเรา เธอรอดชีวิตเพราะครอบครัวให้ความช่วยเหลืออย่างรวดเร็วทันเวลาที่คนหนึ่งปิดสวิทช์เครื่องตัดหญ้าอีกคนหนึ่งใช้ผ้าห่มปิดขาที่มีเลือดแล้วกดไว้เพื่อให้เลือดหยุดไหลพี่สาวอีกคนวิ่งไปขอความช่วยเหลือ คุณป้าเอาผ้าสะอาดชุบน้ำสะอาดมาหมาด ๆ ปิดแผล เพื่อนบ้านรีบเอารถเข็นมาเข็นส่งเธอไปคลินิคอย่างรวดเร็วแต่เคราะห์ร้ายที่บ้านของสุมาลีอยู่ไกล หมอจึงไม่สามารถต่อเท้าที่ขาดของเธอได้ทัน แต่สุมาลียังมีชีวิตอยู่ได้จนถึงทุกวันนี้ เพราะคนในครอบครัวรู้วิธีห้ามเลือด และขอความช่วยเหลือได้อย่างรวดเร็ว”

ขั้นตอนที่ 3. ให้เวลาสำหรับถามคำถามจากเด็กๆ ในห้องเรียน

ขั้นตอนที่ 4. ครูพูดว่า “โอกาสหน้าเราจะเรียนการปฐมพยาบาล ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บเล็กน้อย”

ตัวอย่างเหตุการณ์ฉุกเฉิน

เหตุการณ์ฉุกเฉิน	คำตอบที่อาจจะเป็น
เด็กวัยรุ่นคนหนึ่งกับเพื่อนกำลังปีนต้นไม้ ปีนไปปีนมา เพื่อนก็ตกลงมาจากต้นไม้ หัวโขกพื้น แล้วนั่งเจ็บไปเลย ไม่เคลื่อนไหว ไม่ร้องด้วย เขาจะอย่างไร?	- ลงจากต้นไม้อย่างระมัดระวัง เพื่อจะได้ไม่ตกไปด้วย - แตะดูที่ตัวเพื่อน ดูว่าเขาารู้สึกตัวอยู่หรือไม่ - ดู สัมผัส และฟัง ว่าเขายังหายใจอยู่หรือไม่ - ดูว่ามีเลือดออกที่ไหนบ้าง - ขอให้เพื่อนอีกคนไปหาคนมาช่วย - อย่าเคลื่อนไหวตัวเขา - พูดคุยกับเขา ปลอบใจเขา และบอกว่ากำลังมีคนมาช่วย
เด็กวัยรุ่นคนหนึ่งกับน้องชายกำลังตัดหญ้าอยู่ในสวน อยู่ ๆ น้องชายตัดหญ้าแต่พลาดไปตัดเท้าตัวเองเป็นแผล เลือดออกมากทีเดียว เขาจะอย่างไร?	- ให้น้องชายเอามือของเขาสองข้างประกบแผล และบีบตรงที่เลือดออก แล้วเขาก็รีบวิ่งไปขอความช่วยเหลือ - ถ้าน้องชายมีอาการง่วงนอนและเวียนศีรษะ ให้เขานอนลงบนพื้น แล้วตะโกนเรียกให้คนมาช่วย

เหตุการณ์ฉุกเฉิน	คำตอบที่อาจจะเป็น
เด็กวัยรุ่นคนหนึ่งกำลังเล่นฟุตบอลอยู่ แล้วเด็กวัยรุ่นอีกคนก็เตะบอลหวังจะให้เข้าที่ประตู แต่ลูกบอลไปถูกหน้าอกของผู้รักษาประตูเข้าอย่างแรง เขาล้มลง และลุกไม่ขึ้น เด็กวัยรุ่นคนนั้นจะอย่างไร?	- ช่วยก้มลงให้เขานอนหงายอย่างระมัดระวัง - ให้بيبที่กระดุกโหลปลาร้า ดูว่าเขายังรู้สึกตัวอยู่หรือไม่ - ให้สังเกต ฟัง และสัมผัส ดูว่าเขาหายใจอยู่หรือไม่ - ค่อย ๆ จับศีรษะเขาแน่นขึ้น ยกคางขึ้นตรง - ส่งคนให้ออกไปขอความช่วยเหลืออย่างเร่งด่วน
ขณะที่เด็กวัยรุ่นกำลังเดินกลับจากโรงเรียน ได้ยินเสียงเด็กร้องไห้ผ่านกระดานที่หนักมาก เขาจะอย่างไร?	- ให้พูดคุย และปลอบเด็กว่าไม่ต้องกลัว และตรวจดูรอบๆ กระดาน - ถ้ายกไม่ไหว บอกเด็กว่าเดี๋ยวจะรีบไปตามคนมาช่วย ยกกระดานออก เพราะยกคนเดียวไม่ไหว มันอันตราย
คุณพ่อขึ้นไปซ่อมหลังคาบ้าน แล้วตกจากบันไดลงมาที่พื้น มีขาข้างหนึ่งบิดอยู่ และนอนแน่นิ่งไป เขาจะอย่างไร?	- อย่าเคลื่อนไหวร่างกายของพ่อ - สังเกต ฟัง และสัมผัสดูว่า เขายังหายใจอยู่หรือไม่ - ตรวจดูสติ - ส่งน้องสาวไปตามคนอื่นมาช่วย - ชวนเขาคุย และปลอบใจ จนกว่าจะมีคนมาช่วย
ขณะที่เด็กวัยรุ่นคนหนึ่งกำลังเดินไปโบสถ์ เห็นสุนัขกำลังกัดแขนของผู้หญิงคนหนึ่ง มีเลือดออกมากทีเดียว เขาจะอย่างไร?	- ให้แน่ใจว่าสุนัขจะไม่กัดตัวเขาเองอีกคนหนึ่งด้วย - ใช้เสื้อหรือผ้าเช็ดหน้าสะอาดที่พับแล้วปิดที่แผล ใช้ทั้งสองมือกดที่แผลแน่น ๆ - ต่อจากนั้น ให้ผู้หญิงใช้มือของเขาอีกข้างหนึ่งบีบที่แขนข้างที่เจ็บ แล้วฉันทรีบวิ่งไปขอความช่วยเหลือ - ถ้าผู้ปวยรู้สึกเวียนหัว หรือวุ่นนอน ให้ผู้ปวยนอนราบ แล้วตะโกนเรียกคนมาช่วย

หลักสูตรสากลสำหรับวัยรุ่น อายุ 12 - 14 ปี

บทที่ 2

เรื่อง การดูแลผู้บาดเจ็บ (ตอนที่ 1)

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. สามารถอธิบายวิธีการทำให้เลือดหยุดไหลได้
2. สามารถบอกถึงผลเสียของการดูแลบาดแผลอย่างไม่ถูกต้องอย่างน้อย 2 ประการได้

คุณสมบัติ

คุณสมบัติที่นักเรียนจะได้รับการพัฒนาตามรายการประเมิน 40 คุณสมบัติสำหรับวัยรุ่นประกอบไปด้วย

1. ความปลอดภัย (ข้อ 10)
2. ความห่วงใย (ข้อ 26)

สิ่งที่ต้องเตรียม

1. **ขนาดของกลุ่ม** : สอนรวมทั้งชั้น และมีเวลาสำหรับกลุ่มย่อย
2. **เวลาที่ใช้ในการสอน** : 45 นาที
3. **วัสดุ / อุปกรณ์** :
 - ผ้าหรือผ้าสี สำหรับฝึกปฏิบัติการห้ามเลือด
 - ผ้าพันแผล หรือผ้าชิ้นยาว ๆ
 - อุปกรณ์ประกอบฉาก สำหรับแสดงในกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน
4. **สถานที่** : ห้องเรียน และสถานที่ภายนอกสำหรับเล่นเกมส์ ตามความเหมาะสม

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน

ในบทเรียนนี้ เด็กๆ จะได้เรียนรู้การดูแลบาดแผลทั่วไป, แผลไฟไหม้ เด็กจะได้เรียนรู้ว่า การดูแลที่ถูกต้องจะช่วยป้องกัน ไม่ให้อาการเลวร้ายลงไปกว่าเดิม และช่วยให้แผลหายเร็ว วัตถุประสงค์หลัก คือ:

- การดูแลบาดแผลทั่วไป, แผลไฟไหม้ให้สะอาด จะป้องกันการติดเชื้อ
- การทำให้แผลไฟไหม้หายเร็ว ช่วยป้องกันความเสียหายที่ไม่ควรเกิดขึ้น
- การทำให้เลือดหยุดไหล จะสามารถช่วยชีวิตผู้บาดเจ็บได้

การนำเข้าสู่บทเรียน:

ขั้นตอนที่ 1. ขอให้เด็กโตหรือผู้ช่วยครูมาร่วมแสดงในเหตุการณ์สมมติ สมมติว่าคนหนึ่งได้รับบาดเจ็บ และอีกคนหนึ่งเข้ามาช่วยแต่ช่วยอย่างไม่ถูกวิธี

ตัวอย่าง: ขณะที่กำลังล้างจานอยู่ มีเด็กคนหนึ่งพลัดทำมีดบาดมือ และมีเลือดไหล คนที่เข้ามาช่วยได้แต่ยืนดูเฉย ๆ แล้วก็โบกมือไปมา แล้วพูดว่า “ตายจริง เธอทำมีดบาดมือตัวเองหรือ มีเลือดออกด้วยเป็นไง เจ็บไหม ฉันช่วยเธอ อย่างไรดี ฉันเห็นเลือดแล้วจะเป็นลม ฉันคิดว่าอีกไม่นานคงจะมีคนมาช่วย เธอนะ”

ขั้นตอนที่ 2. ให้ครูถามว่า: “นั่นเป็นวิธีช่วยคนที่อยู่ในภาวะฉุกเฉินหรือไม่? (ไม่เลย) เธอคิดว่าควรจะทำอะไร?” (ให้เด็กตอบคำถาม อาจจะมีบางคนอยากแบ่งปันประสบการณ์จริง-ถ้ามีให้เวลาเขา)

ขั้นตอนที่ 3. ครูพูดว่า: “ถ้าเรารู้ว่าเราควรทำอะไร เราต้องทำอย่างรวดเร็ว เราสามารถช่วยน้องชาย น้องสาวเมื่อเขาบาดเจ็บ เราสามารถแนะนำให้ผู้อื่นเข้าใจว่า วิธีที่ใช้บางวิธีไม่เป็นผลดีต่อการรักษา การรู้ว่าจะต้องทำอะไร และทำทันที จะช่วยให้เรื่องเล็กละเอียดกลายเป็นเรื่องใหญ่ได้”

ขั้นตอนที่ 4. ครูพูดว่า: “เราได้เรียนแล้วว่า เมื่ออยู่ในภาวะฉุกเฉิน เราจะต้องรีบไปขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น แต่ตอนนี้เราจะต้องมาเรียนรู้ว่าจะช่วยปฐมพยาบาลได้อย่างไร และลงมือทำด้วยตัวเราเอง เราจะมาเรียนรู้เรื่องแผลไฟไหม้ และบาดแผลที่มีเลือดออกด้วยกัน”

คำแนะนำ : ให้โอกาสบางคนแบ่งปันประสบการณ์ส่วนตัว และช่วยให้เขาได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพิ่มเติม

กิจกรรมการเรียนรู้

บาดแผล

ขั้นตอนที่ 1. ให้อภิปรายเนื้อหาต่อไปนี้:

- ก. บาดแผล คือการที่ผิวหนังถูกตัดขาด อาจอยู่ในลักษณะหนังถลอก เป็นแผลเป็นรอยถูกกัด หรือเป็นแผลลึกเข้าไปในเนื้อ
- ข. พระเจ้าทรงสร้างผิวหนังเพื่อห่อหุ้มและปกป้องร่างกายของเรา จากความสกปรกและเชื้อโรคเพื่อไม่ให้เข้าสู่ร่างกายของเรา ผิวหนังช่วยรักษาอุณหภูมิของร่างกาย และทำให้รูปร่างเราดูดีสวยงาม

- ค. เมื่อผิวหนังของเราถูกฉีกขาด หรือถูกตัดขาด ผิวหนังแตก หรือถูกไฟไหม้ ลักษณะแผลจะไม่ค่อยสะอาด สามารถติดเชื้อหรือเกิดการเจ็บป่วยอื่น ๆ ได้ เราจะสามารถสังเกตเห็นถึงการติดเชื้อ โดยดูที่ลักษณะของผิว คือจะมีอาการบวม มีสีแดงบริเวณรอบแผล มีอาการปวด เมื่อสัมผัสจะรู้สึกร้อน บางทีอาจจะมีหนอง ถ้าทำการติดเชื้อไว้นาน อาจทำให้มีไข้ด้วย
- ง. การที่จะช่วยให้แผลหายเร็ว กลับสู่สภาพดี เราต้องรักษาแผลให้หายโดยเร็ว

ขั้นตอนที่ 2. ครูถามว่า: “เราจะดูแลบาดแผลอย่างไร?” (ให้เวลาเด็กตอบคำถาม)

ขั้นตอนที่ 3. ครูพูดว่า: “ขั้นตอนต่อไปนี้จะช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น”

- ก. ประการแรก ให้ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาดก่อนทำแผล ถ้ามือสกปรกจะทำให้แผลยิ่งติดเชื้อโรคมากขึ้น
- ข. ต่อไป ให้ล้างแผลด้วย สบู่ และน้ำสะอาด (น้ำต้ม ถ้าเป็นไปได้)
หมายเหตุ : ให้อธิบายว่า การใช้ น้ำต้มล้างแผล แผลจะสะอาดกว่าน้ำธรรมดา ขึ้นอยู่กับว่าเป็นแผลแบบไหน ถ้าแผลสกปรก มีดินโคลน จะใช้น้ำสะอาดธรรมดา ล้างก็ได้ ถ้าเป็นแผลที่สดและดูสะอาด ควรใช้น้ำต้มที่เย็นแล้ว
- ค. ถ้าแผลมีสิ่งสกปรก เช่น เศษไม้, ดิน, หิน, ทราช หรืออื่น ๆ ให้ล้างเอาสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้น ออกให้หมด โดยใช้น้ำราดจนกว่าจะออก ห้ามเช็ดออกเพราะจะยิ่งทำให้มันฝังลึก ลงไป อาจจะใช้คีมหรือของสะอาดเขี่ยออก เพราะถ้าทิ้งสิ่งสกปรกไว้ในแผล จะทำให้แผลอักเสบ เมื่อเอาสิ่งแปลกปลอมออกหมดแล้ว ให้ล้างด้วยสบู่ และน้ำสะอาด จนเห็นว่าสะอาดดี
- ง. ห้ามใส่โคลน หรือทาแผลด้วยสิ่งที่คิดว่าจะช่วยให้แผลหาย ถ้าไม่รู้จัก (ตามความเชื่อของคนในบางท้องถิ่นจะทำเช่นนั้น) เพราะจะทำให้แผลติดเชื้อบาดทะยักได้
- จ. ห้ามทำให้เลือดหยุดไหล โดยใช้น้ำมันก๊าดหรือน้ำมันเชื้อเพลิงบางอย่าง เช่น น้ำมันาว, น้ำมันาแฟ, หรือยาพื้นบ้านใด ๆ เพราะสิ่งเหล่านี้จะทำให้แผลเกิดการอักเสบได้
- ฉ. สิ่งสำคัญที่สุดที่จะช่วยให้แผลหายเร็ว คือรักษาแผลให้สะอาดที่สุด เท่าที่จะทำได้
- หมายเหตุ :** ต้องเน้นความเข้าใจในเรื่องนี้ให้มากตลอดการสอนบทเรียนนี้

ขั้นตอนที่ 4. ครูพูดว่า: “แผลบางชนิดจะหายเร็วขึ้น ถ้าเราทำความสะอาดและปิดบาดแผล และพันแผลด้วยผ้าพันแผล นั่นหมายความว่า เราต้องใช้ผ้าก๊อชปิดที่แผลโดยตรง เพื่อให้เลือดหยุดไหล เสร็จแล้วให้พันด้วยผ้าพันแผลอีกชั้นหนึ่ง เพื่อให้บริเวณรอบ ๆ แผลสะอาดตลอดเวลา ผ้าพันแผลจะต้องสะอาดและแห้งตลอดเวลา (ถ้าเปียกต้องเปลี่ยนทันที และทำแผลใหม่)”

ขั้นตอนที่ 5. ครูพูดว่า: “บาดแผลบางชนิด ต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ” เช่น

- ก. แผลที่มีลักษณะลึกและยาว จะต้องมีการเย็บแผล ต้องทำโดยผู้ที่เรียนรู้เรื่องการเย็บแผล เช่น แพทย์ หรือพยาบาล
- ข. แผลที่ถูกสัตว์กัดไม่ควรมีการเย็บแผล และจะต้องให้ยาปฏิชีวนะร่วมด้วย บางทีอาจจะเป็นสัตว์ที่ไม่สบาย ผู้บาดเจ็บจะต้องได้รับการฉีดยาป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าด้วย

- ค. แผลถูกแทงโดยของแหลมหรือหนาม ต้องแช่ด้วยน้ำอุ่นวันละ 3 ครั้ง จนกว่าจะรู้สึกดีขึ้น น้ำควรจะให้อุ่นมาก ๆ เท่าที่จะทำได้ แต่ไม่ให้อุ่นเกินไป ผู้บาดเจ็บจะต้องรับการฉีดยาป้องกันเชื้อบาดทะยัก ซึ่งเป็นเชื้อโรคที่ร้ายแรงมาก สามารถทำให้เสียชีวิตได้
- ง. บาดแผลที่มีเลือดออก จะต้องทำให้เลือดหยุดไหล ในบทเรียนที่ผ่านมาได้อธิบายถึงวิธีทำให้เลือดหยุด มีใครจำได้บ้าง? (ให้เวลาตอบคำถาม เช่น การบีบแน่น ๆ กดแรง ๆ กดที่บาดแผลประมาณ 5 นาที)
- จ. ถ้ากดแผล 5 นาที แล้วเลือดยังไม่หยุดจนกระทั่งถึง 10 นาที เลือดก็ยังไม่หยุด ให้ถือว่าเป็นภาวะฉุกเฉินแล้ว ต้องปฏิบัติดังนี้:
 - ให้กดที่เส้นเลือดเหนือแผล เราสามารถสัมผัสชีพจรหรือการเต้นของหัวใจ ตรงที่เส้นเลือดแดงไหลผ่านกระดูกบางแห่งในร่างกาย การกดบนเส้นเลือดแดงจะทำให้เลือดไหลออกจากแผลช้าลง (ให้เราคลำหาเส้นเลือดแดง โดยให้จับชีพจรที่ข้อมือหรือข้อพับแขนส่วนบน และตำแหน่งที่จะสัมผัสได้อย่างชัดเจนที่สุด คือ ที่ขานหนีบ หรือข้อพับต้นแขน) สำหรับผู้บาดเจ็บอาจจะหาชีพจรลำบาก เพราะชีพจรอาจจะเต้นอ่อน วิธีที่ควรทำคือ มือหนึ่งกดที่บาดแผล และอีกมือหนึ่งบีบเหนือแผลแน่น ๆ
 - ยกบริเวณแผลที่มีเลือดออกให้สูงกว่าหัวใจ ถ้าเป็นแผลที่แขนให้ยกแขนเหนือศีรษะถ้าผู้บาดเจ็บอยู่ในลักษณะนั่ง ถ้าผู้บาดเจ็บนอนให้ยกแขนหรือขาที่มีแผลขึ้นสูงกว่าระดับร่างกาย

ขั้นตอนที่ 6. แสดงให้เด็กดูวิธีกดแผล การยกบริเวณแผลให้สูง และกดอยู่ที่จุดสกัดที่มีเส้นเลือดแดงผ่าน ทางที่ดีที่สุดขอให้กดที่บริเวณแผลจะได้ผลมากที่สุด

ขั้นตอนที่ 7. ให้เด็กจับคู่กัน หญิงคู่กับหญิง ชายคู่กับชาย เพื่อให้พวกเขาฝึกภาคปฏิบัติ ในการทำให้เลือดหยุด ให้เวลา 5-10 นาที ให้ครูเตรียมชุดทำแผลและผ้าพันแผลสำหรับทำกิจกรรมด้วย แต่ละคู่ให้สลับกันทำ คนหนึ่งเป็นผู้บาดเจ็บ ส่วนอีกคนหนึ่งเป็นคนปฐมพยาบาล สมมุติว่ามีแผลเลือดออกที่แขนและที่เท้าหรือขา โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้:

- ก. ใช้ผ้าปิดแผลโดยกดลงที่แผลโดยตรง
- ข. กดที่แผลแรง ๆ เพิ่มผ้าปิดแผล หากจำเป็น
- ค. ให้กดจุดระหว่างแผลกับหัวใจ (เช่นที่ขานหนีบ ข้อพับ)
- ง. ถ้าเป็นไปได้ ให้ยกระดับบาดแผลให้สูงกว่าระดับหัวใจ

คำแนะนำ : ถ้าฝึกกิจกรรมนี้ ก่อนการสอนจะช่วยให้การอธิบายเรื่องนี้ง่ายขึ้น

แผลไฟไหม้

ขั้นตอนที่ 1. ครูพูดว่า: “แผลไฟไหม้ อาจเกิดจากไฟ, จากน้ำร้อน, จากอาหารร้อน ๆ หรือสารเคมีบางชนิด, แผลไฟไหม้อาจจะเล็กน้อย หรือรุนแรง แผลไฟไหม้ที่ไม่รุนแรงจะทำลายผิวหนังชั้นนอก (หนังกำพร้า) ขนาดกลางจะทำลายผิวหนังชั้นลึกลงไป แผลไฟไหม้ที่รุนแรงจะทำลายชั้นผิวหนังทั้งหมด และลึกลงไปถึงเนื้อเยื่อใต้ผิวหนัง หรือทำลายลึกไปถึงกล้ามเนื้อ และอาจทำให้ผู้บาดเจ็บเสียชีวิตได้”

ขั้นตอนที่ 2. ครูพูดว่า: “ถ้าเสื้อผ้าของคนที่ถูกไฟไหม้ติดไฟ อย่าให้เขาวิ่ง เขาต้องนอนลงที่พื้น และ
กลิ้งไปบนพื้น การทำอย่างนี้จะทำให้ไฟดับ ถ้าผู้บาดเจ็บกลิ้งไม่ไหว ให้ผู้ที่เข้ามาช่วย
ใช้ผ้าหนั่ม เสื้อที่หนา ๆ กระสอบหรือวัตถุอื่น ทำให้ไฟดับ”

ขั้นตอนที่ 3. ครูพูดว่า: “การถูกไหม้จากความร้อน เราต้องรีบกำจัดความร้อนอย่างรวดเร็ว”

ลักษณะของแผลไฟไหม้	วิธีปฐมพยาบาล
ขนาดไม่รุนแรง	แช่แผลในน้ำเย็น 20 นาที
ขนาดปานกลาง: มีอาการปวด, พอง, บวม	แช่แผลในน้ำเย็น 20 นาที
ขนาดรุนแรง: ผิวอาจไหม้เกรียม เป็นสีดำ หรือขาว แต่ไม่มีอาการปวดมากนัก	ปิดบาดแผลด้วยผ้าปิดแผลที่สะอาด และ นำผู้บาดเจ็บส่งโรงพยาบาลทันที ถ้าให้เขาแช่น้ำ ในการไหม้ระดับนี้ จะทำให้เกิดความเสียหาย กับแผลมากขึ้น

ขั้นตอนที่ 4. ครูพูดว่า: “จำไว้ว่าสิ่งที่เกี่ยวกับแผลไฟไหม้ ต้องทำต่อไปนี้:

- แผลไฟไหม้ เป็นแผลที่ติดเชื้อมีได้ง่ายมาก (เตือนให้เรารู้ว่าผิวหนังมีหน้าที่ปกปิด
ร่างกายจากเชื้อโรค และสิ่งสกปรก) แผลไฟไหม้จะต้องรักษาให้สะอาดที่สุดเท่าที่จะ
ทำได้จากสิ่งสกปรก, แมลง หรือผ้าทำแผลที่เปื้อน จำไว้ว่าถ้ามีผ้าปิดแผลที่เปื้อน และ
สกปรกไม่ต้องมีอะไรปิดแผลเลยจะเป็นการดีกว่า
- ไม่ต้องใช้น้ำมัน, ยาสีฟัน, หรือสิ่งอื่น ๆ เพื่อรักษาแผล เพราะสิ่งต่างๆ เหล่านั้น
จะยิ่งทำให้แผลเกิดการติดเชื้อได้
- ห้ามเจาะหรือทำให้ตุ่มพองแตก ผิวหนังที่พองที่ยังไม่แตก สามารถป้องกันผิวไหม้
ที่อยู่ข้างใต้ได้
- เมื่อมีคนถูกไฟไหม้ในขั้นร้ายแรง หรือทำลายผิวหนังส่วนใหญ่ของร่างกาย ผู้บาดเจ็บ
จะต้องถูกส่งไปโรงพยาบาลอย่างรวดเร็ว ผลของการถูกไฟไหม้จะทำให้ร่างกายของ
เขามีการขาดน้ำอย่างรุนแรงและเสียชีวิตได้

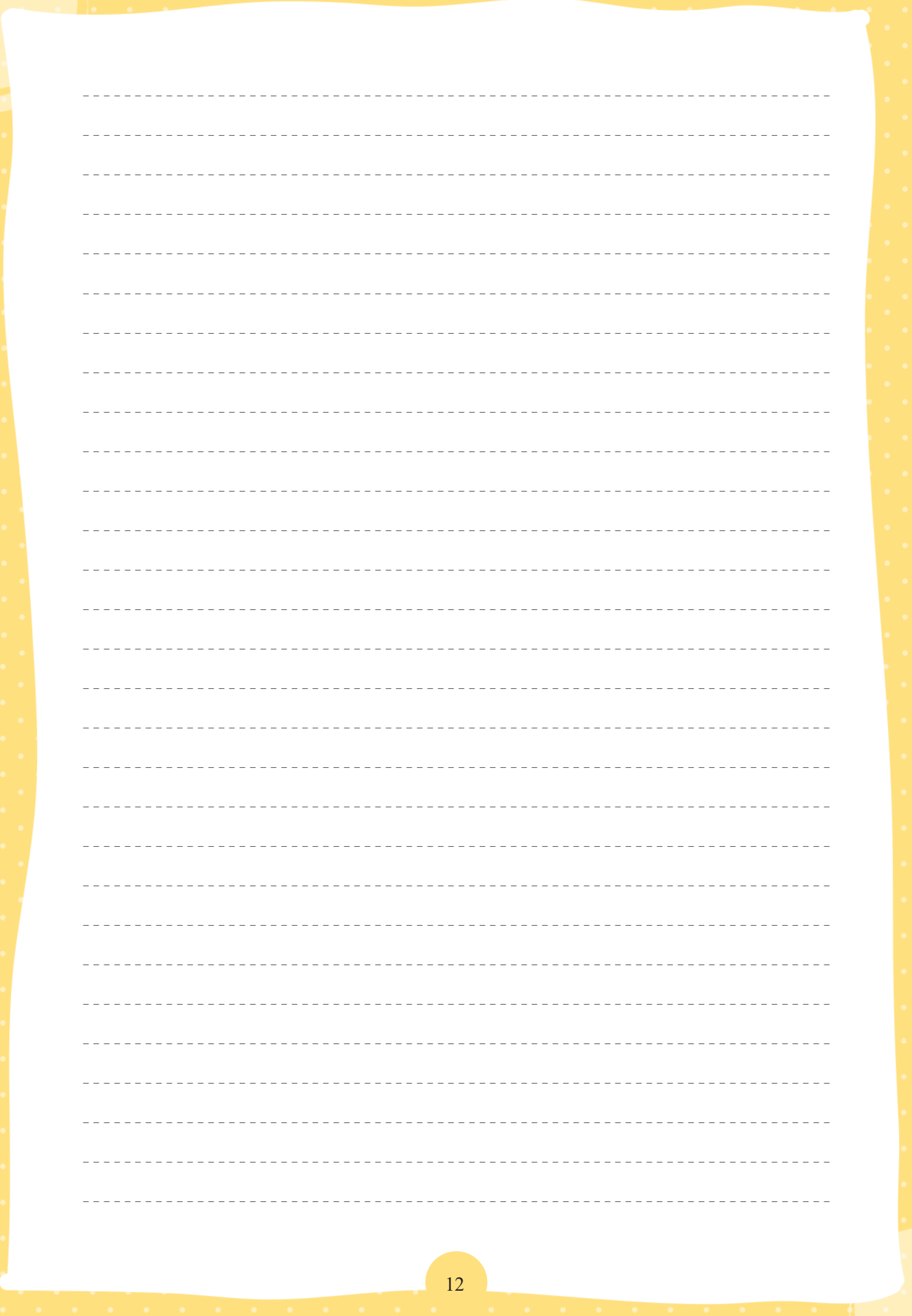
กิจกรรมสรุปบทเรียน

ขั้นตอนที่ 1. ครูพูดว่า: “เราได้เรียนรู้เกี่ยวกับบาดแผลหลายชนิดมาแล้ว เด็กๆ มีคำถามหรือไม่?”

ขั้นตอนที่ 2. เตือนให้เด็กๆ รู้ว่า การกระทำที่รวดเร็ว และทำในสิ่งที่ถูกต้องจะช่วยให้:

- ป้องกันไม่ให้บาดเจ็บแผล หรือแผลไฟไหม้ติดเชื้อ
- ป้องกันการสูญเสียเลือด
- ช่วยให้แผลหายเร็ว

ขั้นตอนที่ 3. ครูพูดว่า: “เมื่อเราเข้าใจและจดจำสิ่งเหล่านี้ที่เรียนมาแล้ว จะช่วยทำให้ตัวเราเองและ
ครอบครัวปลอดภัยได้”



A blank sheet of lined paper with horizontal dashed lines, set against a yellow background with a white polka-dot pattern. The paper has a slightly wavy, torn-edge appearance.

หลักสูตรสากลสำหรับวัยรุ่น อายุ 12 - 14 ปี

บทที่ 3

เรื่อง การดูแลผู้บาดเจ็บ (ตอนที่ 2)

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. สามารถแสดงวิธีการเข้าเฝือกได้
2. สามารถบอกวิธีการรักษาอาการพลิกแพลง และอาการเคล็ดขัดยอกได้ 4 วิธีได้

คุณสมบัติ

คุณสมบัติที่นักเรียนจะได้รับการพัฒนาตามรายการประเมิน 40 คุณสมบัติสำหรับวัยรุ่นประกอบไปด้วย

1. พลังในตัวเอง (ข้อ 37)

สิ่งที่ต้องเตรียม

1. **ขนาดของกลุ่ม** : สอนรวมทั้งชั้น และมีกิจกรรมสำหรับกลุ่มย่อย
2. **เวลาที่ใช้ในการสอน** : 45 นาที
3. **วัสดุ / อุปกรณ์** :
 - อุปกรณ์การเข้าเฝือก (ตาม) (ผ้าพันแผล ผ้ายืด หรือผ้าชิ้นยาว ๆ, วัสดุใช้รองที่ผิวเรียบและมีน้ำหนักเบา)
 - ให้เขียนชื่อของอาการบาดเจ็บและการช่วยเหลือ (เพื่อเล่นเกมสันทนาการ)
 - เทปหรือเข็มกลัดสำหรับติดกระดาษที่เขียนข้อความ (จะทำหรือไม่ก็ได้)
 - ภาชนะสำหรับใส่กระดาษข้อความที่เขียนไว้ (จะทำหรือไม่ก็ได้)
4. **สถานที่** : ห้องเรียน และสถานที่นอกห้องเรียนเพื่อทำกิจกรรม หรือเล่นเกม

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน

ในบทเรียนนี้ เด็กๆ จะได้เรียนรู้เกี่ยวกับ กระดูกหัก, เคล็ด, อาการพลิกแพลง, พวกเขาจะฝึกการเข้าเฝือก (ตาม) การฝึกจะช่วยทำให้พวกเขามีความมั่นใจที่จะช่วยตัวเองและคนอื่นได้ วัตถุประสงค์หลักคือ:

- การดูแลกระดูกหักอย่างถูกวิธี สามารถป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นโดยไม่จำเป็น และ จะช่วยให้ปัญหาการบาดเจ็บหายเร็วขึ้นด้วย
- กระดูกหัก เคล็ดขัดยอก ควรจะประคบด้วยน้ำแข็ง ควรยกบริเวณนั้นให้สูง และให้บริเวณนั้น พักอยู่นิ่งๆ จะช่วยให้ปัญหาและการบาดเจ็บลดน้อย และหายเร็วขึ้น

การนำเข้าสู่บทเรียน:

- ขั้นตอนที่ 1. ครูพูดว่า: “วันนี้เราจะมาเรียนรู้เรื่อง กระดูกหัก ให้เรามาดูว่าใครมีประสบการณ์เกี่ยวกับ กระดูกหักมากที่สุด”
- ขั้นตอนที่ 2. ครูพูดว่า: “ให้ทุกคนยืนขึ้น แล้วให้เด็กๆ ตั้งใจฟังข้อความที่ครูจะอ่านตามด้านล่างนี้ ถ้าเด็ก คนไหนไม่เคยก็ให้พูดคำว่า “ไม่” แล้วนั่งลง” ครูอ่านต่อจนกว่าจะถึงข้อสุดท้ายดูว่าเหลือ เด็กกี่คนที่ยังยืนอยู่ ข้อความมีดังต่อไปนี้:
- เด็กๆ เคยรู้จักคนที่กระดูกหักหรือไม่?
 - เด็กๆ เคยเห็นคนในครอบครัวกระดูกหักบ้างหรือไม่?
 - เด็กๆ เคยกระดูกหักไหม?
 - เด็กๆ เคยกระดูกหักมากกว่าหนึ่งแห่งไหม?
 - เด็กๆ เคยกระดูกหักมากกว่าสองแห่งไหม?

กิจกรรมการเรียนรู้

กระดูกหักและเคล็ดขัดยอก

- ขั้นตอนที่ 1. ครูพูดว่า: “กระดูกหัก เป็นเรื่องฉุกเฉิน ถ้ากระดูกแทงออกมานอกผิวหนัง จะต้องส่ง โรงพยาบาลทันที (หรือถ้ากระดูกสะโพกหรือต้นขาหักถือว่าเป็นเรื่องใหญ่และเรื่องฉุกเฉิน)”
- ขั้นตอนที่ 2. ครูพูดว่า: “เมื่อเรารู้ว่ากระดูกหัก เราจะต้องพยายามช่วยไม่ให้อาการมันเลวร้ายเกินจำเป็น โดยการทำให้บริเวณที่หักนั้นอยู่นิ่งๆ จนกว่าจะมีคนที่มีความรู้ความชำนาญเกี่ยวกับกระดูกหัก มาช่วยผู้บาดเจ็บ การทำให้บริเวณกระดูกหักอยู่นิ่ง จะต้องทำสิ่งต่อไปนี้:
- ก. ให้ยกแขนหรือขาที่หักให้สูงหรือให้ต่ำกว่าบริเวณที่กระดูกหัก (ระดับที่เป็นธรรมชาติ)
 - ข. ให้หาของนุ่มๆ รองใต้บริเวณที่หัก ใส่ไม้ดาม และใช้ผ้าพันให้รอบไม้ดามเพื่อให้มีความมั่นคง เพื่อจะให้บริเวณที่หักไม่เคลื่อนไหว ในขณะที่เคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บ ไปยังสถานพยาบาล ไม้ดามควรจะให้ยาวกว่าบริเวณที่หัก เพื่อจะสามารถยึดบริเวณที่หักให้อยู่นิ่งๆ และมั่นคงได้
 - ค. พยายามทำให้แขนหรือขาที่หัก อยู่ติดกับร่างกาย ถ้าผู้บาดเจ็บสามารถยกแขนที่หักของเขาแนบติดกับร่างกายอยู่แล้ว ก็ปล่อยให้อยู่ในสภาพนั้น ในระหว่างหา หรือ ทำไม้ดามให้อธิบายโดยการยกแขนที่หักแนบกับอก แล้วเอาผ้าพันแขนติดไว้กับตัว (ให้ลำตัวเป็นเหมือนไม้ดาม)

ขั้นตอนที่ 3. ครูพูดว่า: “บางครั้งเราไม่แน่ใจว่ากระดูกหักจริงหรือไม่ มันอาจจะเป็นอาการของการเคล็ด, แพลง, กล้ามเนื้อฉีกขาด, เส้นเอ็นฉีกขาด, ก็อาจเป็นได้ ถ้าเราไม่แน่ใจ ขอให้เราทำตาม **คำแนะนำ** ดังต่อไปนี้:

- ก. รักษาส่วนนั้นให้ได้พัก และอยู่นิ่ง ๆ (ให้เคลื่อนไหวน้อยที่สุด ถ้าจำเป็น)
- ข. ประคบด้วยความเย็น 2 วัน (เช่น ผ้าห่อน้ำแข็ง) สำหรับอาการเคล็ด
- ค. พันบริเวณที่บาดเจ็บอย่างหลวม ๆ พอประมาณ ด้วยผ้ายืด ให้สามารถกระดิกนิ้วมือหรือนิ้วเท้าได้สะดวก
- ง. ครอบยกบริเวณบาดเจ็บให้สูง เพื่อลดอาการบวม หรืออาการปวด

ขั้นตอนที่ 4. ครูพูดว่า: “ขอให้จดจำสิ่งต่อไปนี้ เมื่อมีกระดูกหักหรือเคล็ด:

- จะต้องใช้เวลา 4-6 สัปดาห์ ในการรักษากระดูกหัก
- การเคล็ดต้องใช้เวลา 3-4 สัปดาห์ ในการรักษา
- ควรจะแช่ส่วนที่เคล็ดในน้ำอุ่นจัด ๆ เท่าที่จะทนได้ ภายใน 2 วันแรก ระวังอย่าให้น้ำร้อนจนเกินไป จะทำให้ผิวหนังพองได้
- ไม่ควรนวดบริเวณที่กระดูกหักหรือเคล็ด อาจจะทำให้อาการเลวร้ายมากขึ้น
- อย่าพยายามแก้ไข เอากระดูกที่หักเข้าที่เดิม เพราะการกระทำเช่นนั้นสามารถทำความเสียหายให้แก่เส้นประสาทและกล้ามเนื้อได้ ผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องกระดูกหักเท่านั้นที่สามารถทำได้

ขั้นตอนที่ 5. ให้เด็กจับคู่ หรือแบ่งกลุ่มย่อย 4-5 คน ขึ้นอยู่กับอุปกรณ์ที่มีว่าเพียงพอหรือไม่ ให้สมาชิกกลุ่มผลัดกันฝึกการตาม หรือการเข้าเฝือกกระดูกหักที่แขนและขาส่วนล่าง (ถ้ากระดูกขาส่วนบนหัก จะต้องตามทั้งร่างกายก่อนเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บส่งโรงพยาบาล)

คำแนะนำ: ก่อนมีการฝึก ครูจะต้องแสดงให้เด็ก ๆ ดูก่อน โดยตามแขนของเด็กอาสาสมัครในชั้นเรียน (สมมุติว่าคนหนึ่งมีกระดูกหัก) ให้พวกเขาสังเกตดูขั้นตอน พร้อมทั้งให้คำอธิบายในแต่ละกลุ่ม เพื่อให้เด็กจะมีความมั่นใจที่จะฝึกทำหาคู่ของตัวเอง

กิจกรรมสรุปบทเรียน

ขั้นตอนที่ 1. ครูพูดว่า: “ใครมีความมั่นใจว่า สามารถดูแลผู้บาดเจ็บได้หรือไม่? อุบัติเหตุสามารถเกิดขึ้นได้ทุกเวลา แต่การเรียนรู้เกี่ยวกับมัน และฝึกฝนว่าจะทำอย่างไรเมื่อมันเกิดขึ้น จะช่วยให้เรารู้ขั้นตอนของการปฐมพยาบาลที่ดี ทำให้เราพร้อมที่จะช่วยเหลือตัวเอง คนในครอบครัว และคนอื่นในชุมชนของเรา”

ขั้นตอนที่ 2. ครูถามว่า: “ใครพร้อมที่จะฝึกภาคปฏิบัติ เพื่อทบทวนในสิ่งที่เราได้เรียนรู้แล้วหรือไม่?”

ขั้นตอนที่ 3. ให้เล่นเกมส์ เลือกสิ่งที่คุณคิดว่าถูกต้อง โดยครูอธิบายวิธีการเล่นดังต่อไปนี้:

- ก. ให้เด็ก ๆ จับขึ้นกระดาษจากภาชนะที่เตรียมไว้
 - ถ้าเลือกจับได้ “การบาดเจ็บ” ให้ยื่นเข้าแถวอยู่แถวใดแถวหนึ่งของสองแถว (ให้ติดกระดาษที่ด้านหน้าของตัวเอง เพื่อเห็นได้ชัดเจนว่าเป็นการบาดเจ็บแบบไหน)

- ถ้าเลือกจับได้ “การช่วยเหลือ” ให้ยืนอยู่แถวกลาง (ให้ติดกระดาษที่ด้านหน้า เพื่อเห็นว่าเป็นการรักษาการบาดเจ็บแบบไหน)
- ข. เมื่อครูให้สัญญาณว่า “ไปได้” ใครที่ได้ “การบาดเจ็บ” ก็จะไปพาเพื่อนที่เป็น “การช่วยเหลือ” นำมาเข้าแถวที่เดิม และเลือก “การช่วยเหลือ” ให้ครบ 4 อย่าง แล้วรวมเป็นกลุ่ม กลุ่มที่เลือกการช่วยเหลือที่ถูกต้อง และเร็วกว่า กลุ่มนั้นจะเป็นผู้ชนะ
- ค. เตือนว่าระวังอย่าเลือก “การช่วยเหลือ” ที่ไม่ถูกต้องกับ “การบาดเจ็บ” นั้น ๆ

คำแนะนำเพิ่มเติมในการเล่นเกมส์จับคู่

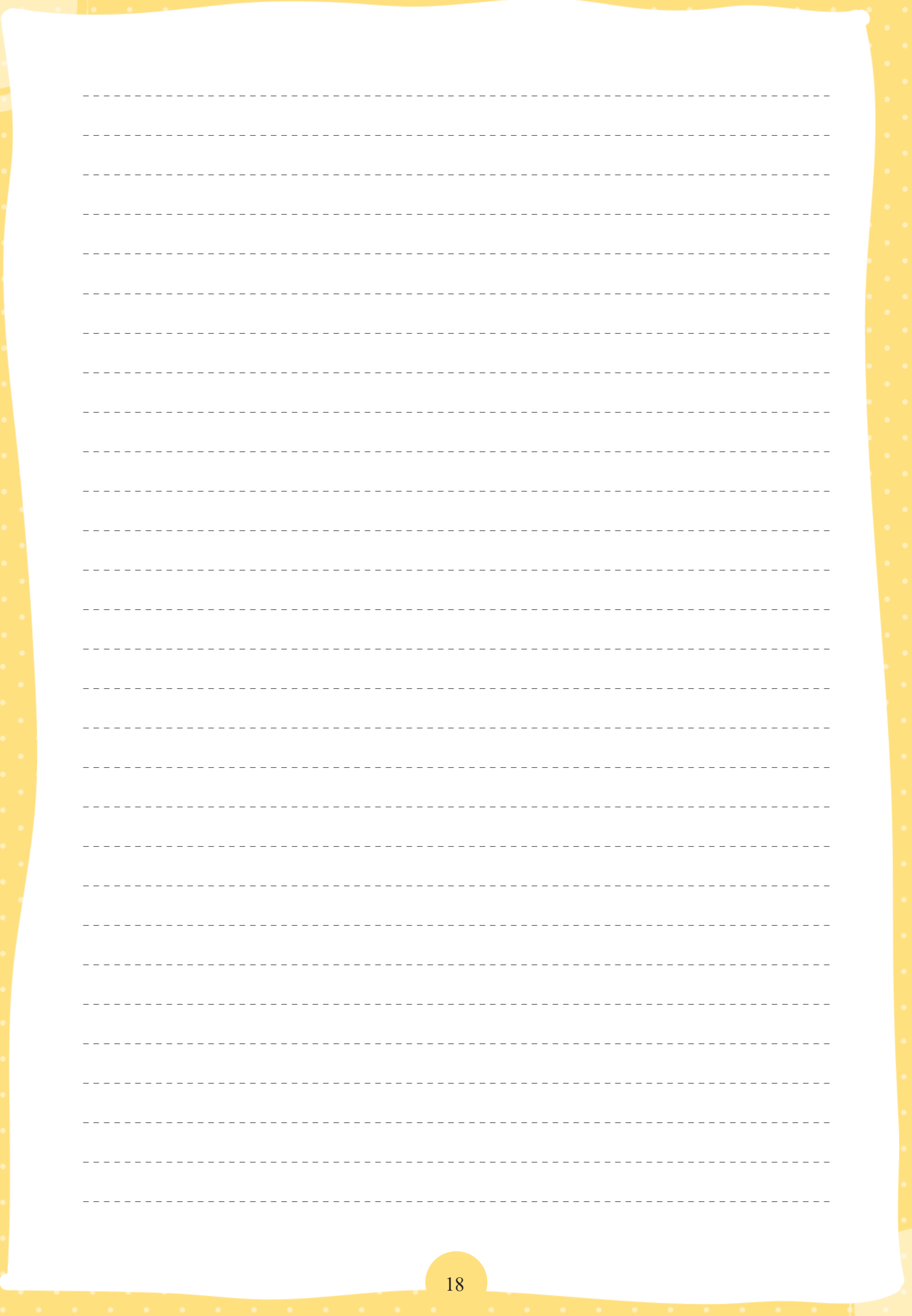
เกมส์นี้จะช่วยให้เด็กๆ มีโอกาสเลือก “การช่วยเหลือ” ที่ถูกต้องสำหรับการบาดเจ็บในแต่ละกรณี อย่างรวดเร็วและถูกต้อง “การช่วยเหลือ” อยู่แถวกลาง และ “การบาดเจ็บ” อยู่แถวริม

- ก. ให้เลือกจำนวน “การบาดเจ็บ” และ “การช่วยเหลือ” ให้พอดีกับจำนวนเด็กในชั้นเรียน
- ข. ให้มี “การช่วยเหลือ” ที่ไม่ถูกต้องปะปนอยู่สัก 2-3 อย่าง เพื่อไม่ให้ผู้ที่เป็น “การช่วยเหลือ” ต้องโดดเดี่ยว ถ้าไม่ถูกเลือก
- ค. “การบาดเจ็บ” จะต้องเลือก “การช่วยเหลือ” ที่ถูกต้อง 4 อย่าง เลือกครั้งละ 1 อย่าง และนำมารวมกันทำเป็นกลุ่ม กลุ่มไหนเสร็จก่อนและถูกต้อง กลุ่มนั้นชนะ
- ง. ให้เล่นเกมสลับหลาย ๆ รอบ เพื่อจะผลัดกันเล่น ระหว่าง “การบาดเจ็บ” และ “การช่วยเหลือ”
- จ. ให้ครูติดตามดูผลว่า มีความเข้าใจและความถูกต้องหรือไม่

ลักษณะของการ บาดเจ็บ	การช่วยเหลือที่ถูกต้อง			
แผลไหม้ที่ผิวหนังพอง	น้ำแข็งหรือน้ำเย็น	สบู่	น้ำสะอาด (น้ำต้มที่เย็นแล้ว)	ผ้าพันแผล ที่สะอาด
แขนหัก	น้ำแข็งหรือน้ำเย็น	พักและอยู่นิ่ง ๆ	ดามหรือส่ง โรงพยาบาล	ยกแขนขึ้นสูง
แผลลึก	สบู่	น้ำสะอาด (น้ำต้มที่เย็นแล้ว)	ผ้าพันแผลที่สะอาด	ส่งโรงพยาบาล เพื่อเย็บแผล
แผลสุนัขกัด	สบู่	น้ำสะอาด (น้ำต้มที่เย็นแล้ว)	ผ้าพันแผลที่สะอาด	ส่งโรงพยาบาล เพื่อฉีดวัคซีน ป้องกันโรค พิษสุนัขบ้า
ข้อเท้าแพลง	น้ำแข็งหรือน้ำเย็น	พักและอยู่นิ่ง ๆ	ผ้าพันแผลที่สะอาด	ยกสูง
แผลที่ถูกแทงด้วยของ แหลม	สบู่	น้ำสะอาด (น้ำต้มที่เย็นแล้ว)	แช่น้ำอุ่นมาก ๆ (เท่าที่ทนได้)	ส่งโรงพยาบาล เพื่อฉีดวัคซีน ป้องกันบาดทะยัก

การช่วยเหลือที่ไม่ถูกต้อง:

- ใช้ผ้าพันแผลที่เปียก
- ใส่ยาสีฟัน
- ใช้น้ำมันบางชนิดใส่ที่แผล
- ใช้ผ้าพันแผลที่สกปรก
- ใส่กาแฟที่แผล
- ถูหรือนวด



A blank sheet of lined paper with horizontal dashed lines, set against a yellow background with a white polka-dot pattern. The paper has a slightly wavy, torn-edge appearance.

หลักสูตรสากลสำหรับวัยรุ่น อายุ 12 - 14 ปี

บทที่ 4

เรื่อง การป้องกันการบาดเจ็บ

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. สามารถบอกวิธีป้องกันอุบัติเหตุได้ 5 ประการ
2. สามารถแยกแยะส่วนประกอบของชุดอุปกรณ์ปฐมพยาบาลได้

คุณสมบัติ

คุณสมบัติที่นักเรียนจะได้รับการพัฒนาตามรายการประเมิน 40 คุณสมบัติสำหรับวัยรุ่นประกอบไปด้วย

1. การให้บริการผู้อื่น (ข้อ 9)
2. ความปลอดภัย (ข้อ 10)
3. พลังในตัวเอง (ข้อ 37)

สิ่งที่ต้องเตรียม

1. ขนาดของกลุ่ม : สอนรวมทั้งชั้นเรียน
2. เวลาที่ใช้ในการสอน : 45 นาที
3. วัสดุ / อุปกรณ์ :
 - ชุดปฐมพยาบาล (อาจจะเป็นกล่องขนาดเล็ก, กล่องพลาสติก หรือกระเป๋าที่มีฝาปิด)
 - ในชุดปฐมพยาบาลควรมี พลาสเตอร์ปิดแผล, ผ้าก๊อซ, ผ้าเทป, สำลี, ผ้าเย็บแผล, ผ้าก๊อซเป็นม้วน, แอลกอฮอล์ล้างแผล
 - (ถ้ามี) ปากกาเน้นข้อความ กระดาษสี, กาว, หรือสิ่งที่ตกแต่งชุดปฐมพยาบาล
 - พระคัมภีร์ หรือกระดาษที่เขียนชื่อพระคัมภีร์
 - ชอล์ก, กระดาน, หรือ กระดาษ, ดินสอ
4. สถานที่ : ห้องเรียน

ขั้นตอนการเรียนการสอน

ในบทเรียนนี้ เด็กๆ จะได้เรียนรู้การป้องกันอุบัติเหตุทั่วไป ที่อาจจะเกิดขึ้นในบ้านหรือชุมชน พวกเขาสามารถเตรียมชุดปฐมพยาบาลที่สามารถนำติดตัวไปด้วยเสมอ วัตถุประสงค์หลักคือ:

- ป้องกันอุบัติเหตุก่อนที่มันจะเกิดขึ้น
- เตรียมพร้อม เมื่อเกิดอุบัติเหตุ และทำให้ความรุนแรงลดน้อยลง

การนำเข้าสู่บทเรียน:

- ขั้นตอนที่ 1. ครูถามว่า: “ใครมีชุดปฐมพยาบาลที่บ้านบ้าง?” (ให้เวลาตอบคำถาม)
ครูถามว่า: “ถ้าเด็กเราจะต้องเตรียมชุดปฐมพยาบาล เราจะใส่อะไรลงไปนั่นบ้าง?”
- ขั้นตอนที่ 2. ให้ทำรายการสิ่งที่จะต้องใส่ในชุดปฐมพยาบาล เขียนบนกระดาษและเก็บไว้ในกิจกรรม
สรุปบทเรียน อาจจะให้ช่วยกันทำเป็นกลุ่มหลายๆ กลุ่ม แล้วช่วยกันเขียนรายการลงบนกระดาษ
- ขั้นตอนที่ 3. ครูพูดว่า: “เมื่อเรารู้ว่าอุบัติเหตุเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา แต่เราไม่รู้ว่ามันจะเกิดขึ้นเมื่อไร ดังนั้น ถ้ามีการคอยสังเกต และระมัดระวัง อุบัติเหตุหลายอย่างก็สามารถป้องกันได้”
ตัวอย่าง : พ่อแม่ควรดึงรถเข็นลูกกลับมา เมื่อมีรถแล่นผ่านในขณะที่กำลังข้ามถนน หรือ
ที่อาจจะเอามือออกจากมือของน้องเล็กๆ ก่อนที่เขาจะทำมีดบาดตัวเอง เป็นต้น
- ขั้นตอนที่ 4. ครูพูดว่า: “หลาย ๆ ครั้งอุบัติเหตุสามารถป้องกันได้ โดยที่เราคิดไม่ถึง พระคัมภีร์บอกเรา ว่า พระเจ้าทรงคอยเฝ้าดูแลเรา”
- ก. ขออาสาสมัครคนหนึ่งอ่าน สดุดี 27:5, 18:10, สุภาษิต 29:25 และยอห์น 17:12
- สดุดี 27:5 “เพราะพระองค์จะทรงซ่อนข้าพเจ้าในที่กำบังของพระองค์ ในยามยากลำบาก พระองค์จะปิดข้าพเจ้าไว้ภายใต้ร่มพลับพลาของพระองค์ พระองค์จะทรงตั้งข้าพเจ้าไว้สูงบนศิลา”
 - สดุดี 18:10 “พระองค์ทรงเฆี่ยนตีคนหนึ่ง แล้วทรงเหวี่ยงไป พระองค์เสด็จโดยปีกของลมอย่างรวดเร็ว”
 - สุภาษิต 29:25 “การกลัวคนวางบ่วงไว้ แต่บุคคลที่วางใจในพระเจ้าก็ปลอดภัย”
 - ยอห์น 17:12 “เมื่อข้าพระองค์ยังอยู่กับคนเหล่านั้น ข้าพระองค์ก็ได้พิทักษ์รักษาพวกเขา ผู้ซึ่งพระองค์ได้ประทานแก่ข้าพระองค์ไว้โดยพระนามของพระองค์ และข้าพระองค์ได้ปกป้องเขาไว้และไม่มีผู้หนึ่งผู้ใดเสียไปนอกจากลูกแห่งความพินาศ เพื่อให้เป็นจริงตามข้อพระธรรม”
- ข. ครูพูดว่า: “ด้วยเหตุที่พระเจ้าทรงคอยดูแลรักษาเรา ถ้าอย่างนั้นก็หมายความว่าเราจะทำอะไรก็ได้ใช่ไหม?” (ให้เวลาตอบคำถามหรืออภิปราย)
- ขั้นตอนที่ 5. ครูพูดว่า: “เมื่อพระเยซูทรงเริ่มทำพระราชกิจในโลกนี้ ชาตานุพยายามที่จะล่อลวงให้พระองค์ทดสอบฤทธิ์อำนาจของพระเจ้า”
- ก. ขออาสาสมัครอ่านพระธรรม ลูกา 4:9-12 “แล้วมารจึงนำพระองค์ไปยังกรุงเยรูซาเล็ม และให้พระองค์ประทับอยู่ที่ยอดหลังคาพระวิหาร แล้วทูลพระองค์ว่า “ถ้าท่านเป็นพระบุตรของพระเจ้า จงใจลงไปจากที่นี่เถิด เพราะพระคัมภีร์มีเขียนไว้ว่า พระเจ้าจะรับสั่งให้เหล่าทูตของพระองค์ในเรื่องท่าน ให้ป้องกันรักษาท่านไว้ และเหล่า

ทูตสวรรค์ จะเอามือประคองชูท่านไว้ มิให้เท้าของท่านกระทบหิน” พระเยซูจึงตรัสตอบมารว่า “มีคำกล่าวไว้ว่า อย่าทดลองพระองค์ผู้เป็นพระเจ้าของท่าน”

ข. ครูพูดว่า: “พระเยซูทรงทราบว่า พระเจ้าทรงต้องการให้เรามีความระมัดระวัง และมีความรับผิดชอบ แม้แต่ในขณะที่ทรงเฝ้ามองเราอยู่”

ขั้นตอนที่ 6. ครูพูดว่า: “การเรียนรู้เรื่องการป้องกันอุบัติเหตุ ทำให้เราสามารถดูแลตัวเอง และคนอื่นได้ เราจะต้องคิดถึงสิ่งที่จะทำให้เกิดอุบัติเหตุ และวิธีป้องกันเพื่อความปลอดภัย”

กิจกรรมการเรียนรู้

ความปลอดภัยในบ้านและที่พักรออาศัย

ขั้นตอนที่ 1. ครูถามว่า: “มีอุบัติเหตุอะไรที่อาจเกิดขึ้นในบ้านได้บ้าง?” (ให้เวลาตอบคำถาม)

ขั้นตอนที่ 2. ครูพูดว่า: “เมื่อเรากลับบ้านวันนี้ ให้เราสำรวจดูภายในบ้านอย่างละเอียด (อาจจะพูดว่าเป็นเหมือนนักสืบทีเดียว ถ้าไม่ผิดกฎของครอบครัว) ดูว่าจะพบสิ่งที่ไม่ปลอดภัยอะไรบ้าง ให้ดูว่าเราจะทำให้บ้านเป็นสถานที่ที่ปลอดภัยได้อย่างไร ให้มองหาและสังเกตดูสิ่งต่อไปนี้:

อุบัติเหตุที่ควรป้องกัน	สิ่งที่ต้องทำ
ไฟไหม้	- ให้เด็กอยู่ห่างจากไฟ - วางอาหารร้อนหรือน้ำร้อนไว้ในที่ปลอดภัย ไม่ใช่ที่ริมโต๊ะหรือพื้น - เก็บของเครื่องใช้ที่เป็นอันตราย เช่น ของแหลมคมไว้ในที่ปลอดภัยที่เด็กไม่สามารถเอามาเล่นได้ - เก็บไม้ขีดหรือตะเกียงไว้ให้ห่างจากมือเด็ก ๆ - เก็บเสื้อผ้าหรือสิ่งติดไฟได้ง่ายออกห่างจากไฟ
สารเคมีที่มีพิษ	- ให้เก็บสารมีพิษทุกอย่าง และเคมีภัณฑ์เพื่อทำความสะอาดให้ห่างไกลจากมือเด็ก - ให้เก็บสิ่งที่เป็นอันตราย เช่น น้ำมันก๊าด น้ำยาฆ่าเชื้อโรค ไว้ในขวดของม้นห้ามบรรจุลงในขวดเครื่องดื่มหรือกล่องใส่อาหาร (เด็กอาจจะเข้าใจผิดและนำมากินได้) - เก็บยาต่างๆ ให้ห่างจากมือเด็ก เพราะถ้าพวกเขากินเข้าไป โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ จะเป็นอันตรายมาก - หลีกเลี่ยงการกินพืชหรือสมุนไพรบางชนิดที่ไม่รู้จักหรือไม่แน่ใจว่าปลอดภัย - ตรวจสอบเตาไฟ เครื่องทำความร้อน เครื่องหุงต้มต่าง ๆ ว่าอยู่ในสภาพที่ปลอดภัยหรือไม่ ตรวจสอบช่องลม บานเกล็ด บานหน้าต่างว่ามีอากาศบริสุทธิ์ถ่ายเทได้ดีหรือไม่ ในกรณีว่าอาจมีควันพิษเกิดขึ้นในบ้าน เนื่องจากเตาแก๊สหรืออื่น ๆ ที่ทำให้เสียชีวิตได้ในขณะนอนหลับ

อุบัติเหตุที่ควร ป้องกัน	สิ่งที่ต้องทำ
การล้ม	- เก็บของเล่นของใช้ไว้ในที่เพื่อให้เหมาะสมจะไม่มีใครสะดุด - ห้ามขึงเชือกหรือลวดกลางห้อง หรือที่ที่อาจจะเป็นอันตราย - ควรปีนบนสิ่งที่แข็งแรงมั่นคง เช่น เก้าอี้ บันได และอื่น ๆ ที่ไม่ลื่นหรือโยกเยก - ระวังไม่ให้เด็กปีนหรือยืนบนโต๊ะ หรือบนที่สูงสูงอาจจะพลัดตกลงมาได้
ไฟฟ้าช็อต	- ใช้สายไฟที่อยู่ในสภาพที่ปลอดภัยที่ไม่มีรอยแตก หลุดลุ่ย หรือ ไม่มีปลอกหุ้ม - ให้ระมัดระวังเรื่องปลั๊กไฟ เวลาถอดหรือเสียบ - อย่าใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าในบริเวณใกล้กับน้ำหรือเปียก - ระมัดระวังอย่าแตะโลหะเมื่อเปลี่ยนหลอดไฟ

ความปลอดภัยในชุมชน

คำแนะนำ : แต่ละชุมชนก็มีความแตกต่างกัน ให้ใช้วิธีป้องกันความปลอดภัยของชุมชนให้สอดคล้องกับความต้องการของชุมชนในแต่ละชุมชน

ครูพูดว่า: “อุบัติเหตุสามารถเกิดขึ้นในชุมชนของเราด้วยเช่นกันให้เรามาพิจารณาดูถึงการอยู่อย่างปลอดภัย ในขณะที่ต้องออกนอกบ้าน เช่นไปโรงเรียน, ไปทำงาน, ไปเล่น” (ให้เวลาในการอภิปราย ขอให้มีการแสดงความคิดเห็น เมื่อครูเสนอหัวข้อต่าง ๆ ต่อไปนี้)

ชนิดของอุบัติเหตุ	วิธีป้องกัน
อุบัติเหตุจาก การเดินทาง	- ห้ามไม่ให้เด็ก ๆ ข้ามถนนตามลำพัง - เมื่อข้ามถนนจะต้องมองซ้ายมองขวา ฟังเสียง และแน่ใจว่าปลอดภัยก่อนข้ามถนน - ควรใส่เสื้อผ้าสีอ่อนหรือสีสว่าง หรือถือไฟฉาย เมื่อเดินตามถนนในเวลากลางคืน เพื่อผู้อื่นจะมองเห็นได้ง่าย
ภัยจากคนแปลกหน้า	- ควรจะมีเพื่อนไปด้วย เมื่อต้องเดินทางในที่เปลี่ยวหรือในเวลากลางคืน - ถ้ามีคนติดตาม ให้ไปหาเพื่อนบ้าน เพื่อน หรือสถานที่ที่ปลอดภัยที่อยู่ใกล้ที่สุด - ให้บอกคนในครอบครัวว่าจะไปที่ไหนและจะกลับเมื่อไหร่ - อย่าบอกชื่อ ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ ของตัวเองกับคนแปลกหน้า
อุบัติเหตุจากปืน	- ให้จำไว้เสมอว่า ปืนไม่ใช่ของเล่น - ให้ปฏิบัติกับปืนเหมือนกับว่ามันบรรจุลูกกระสุนอยู่ตลอดเวลา - ให้เก็บปืนไว้ในที่ปลอดภัยจากมือของเด็กหรือผู้อื่น - ต้องให้คนอื่นสอนการใช้ปืนก่อนที่จะใช้ปืนด้วยตัวเอง - อย่าเอาปืนจั่วตัวเองหรือผู้อื่น

ชนิดของอุบัติเหตุ	วิธีป้องกัน
	- อย่าเอาปืนจี้ตัวเองหรือผู้อื่น
อุบัติเหตุทางน้ำ	- เรียนรู้การว่ายน้ำ และสอนน้อง ๆ ให้ว่ายน้ำเป็น - ให้ว่ายน้ำกับเพื่อน ๆ - เอาถังน้ำไว้ให้ไกลจากเด็กเล็ก - ควรปิดบ่อน้ำและแหล่งน้ำเพื่อความปลอดภัย
อุบัติเหตุจากกับระเบิด หรือระเบิด	- ให้รู้จักลักษณะของลูกระเบิด อาจจะมีหลายลักษณะ หลายสี จากวัสดุหลายชนิด - ให้รู้สถานที่ที่อาจมีกับระเบิด มันอาจจะอยู่ในบางที่ และอยู่ได้นานหลายปีและยังใช้งานได้ - พยายามหลีกเลี่ยงบริเวณที่เป็นอันตราย - ห้ามแตะต้องลูกระเบิด ไม่ว่าด้วยเหตุผลใด ๆ - ถ้าพบระเบิดให้เตือนคนอื่นให้ทราบ - ถ้ารู้ว่าตัวเองอยู่ในบริเวณที่มีกับระเบิด ขอให้ยืนอยู่กับที่ และร้องเรียกให้คนช่วย

กิจกรรมการเรียนรู้

การทำชุดปฐมพยาบาล

- ขั้นตอนที่ 1. ให้เตรียมสิ่งของต่าง ๆ ที่ต้องใส่ในกล่องปฐมพยาบาล เช่น พลาสเตอร์ปิดแผล, ผ้าพันแผล, ผ้าก๊อซ, เทป, สบู่ฆ่าเชื้อก้อนเล็กๆ, สำลี, ผ้ายัดสำหรับพันแผล, ผ้าก๊อซเป็นม้วน, และแอลกอฮอล์ล้างแผลขวดเล็ก
- ขั้นตอนที่ 2. ให้เด็กๆ เปรียบเทียบรายการสิ่งของที่เขาทำไว้แล้ว (ในกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน) ว่าขาดอะไรบ้าง และสิ่งอื่นๆ ที่เขาจะต้องเตรียมสำหรับชุดปฐมพยาบาลที่บ้าน เช่น ไฟฉาย, ถ่านไฟฉาย, กรรไกร, คีม, และเครื่องมือทำแผลอื่น ๆ เป็นต้น
- หมายเหตุ :** กิจกรรมทางเลือกอาจจะให้เด็กๆ ทำคู่มือการปฐมพยาบาลเบื้องต้น เล่มเล็กๆ จากข้อมูลการปฐมพยาบาลที่เรียนมาแล้ว เพื่อเก็บไว้ในกล่องปฐมพยาบาลด้วย
- ขั้นตอนที่ 3. ให้เด็กๆ รวบรวมสิ่งต่าง ๆ ที่จะต้องใส่ในกล่องปฐมพยาบาล ถ้ามีอุปกรณ์เพียงพอ ให้พวกเขาเขียนชื่อกำกับสิ่งของ หรือตกแต่งกล่องปฐมพยาบาลให้สวยงามตามใจชอบ

กิจกรรมสรุปบทเรียน

- ขั้นตอนที่ 1. ครูพูดว่า: “เราได้เรียนรู้หลายวิธีที่จะรักษาตัวเองและครอบครัวให้ปลอดภัย เช่น การเรียนรู้ที่จะระมัดระวัง และคอยสังเกตหลายสิ่งหลายอย่างที่ไม่ปลอดภัย ทั้งที่บ้านและในชุมชน ตอนนี้ทุกคนคงค้นหาได้หลายวิธีแล้ว ขอให้เลือกวิธีป้องกันเพื่อความปลอดภัยทั้งที่บ้านและในชุมชนมา 2 วิธี”

- ให้นำความรู้มาเป็นการปฏิบัติอย่างเป็นขั้นตอน
 - ให้สอนน้อง ๆ ถึงวิธีป้องกันตัวเองให้ปลอดภัย 3 วิธี
- ขั้นตอนที่ 2. ครูพูดว่า: “ชุดปฐมพยาบาลจะเป็นเครื่องมือของเรา เราสามารถใช้มันเพื่อเตรียมความพร้อมในการช่วยเหลือตัวเองและผู้อื่น เมื่อมีการบาดเจ็บเกิดขึ้น ขอให้จำไว้เสมอว่าต้องเก็บกล่องปฐมพยาบาลไว้ในที่ปลอดภัยห่างจากน้อง ๆ ที่ยังเล็กอยู่ และเมื่อใช้อะไรหมดก็ต้องหามาเติมให้ครบ และพร้อมที่จะใช้ได้ตลอดเวลา”
- ขั้นตอนที่ 3. ครูพูดว่า: “พระเจ้าทรงคอยเฝ้าดูรักษาเราอยู่เสมอ เมื่อเราอยู่ในอันตรายหรือบาดเจ็บ พระองค์สอนให้เราเรียนรู้ที่จะต้องมีความรับผิดชอบในการดูแลตัวเองและคนอื่น พระคัมภีร์บอกเราว่า เราสามารถขอสติปัญญาจากพระองค์ได้เสมอ”
- ขั้นตอนที่ 4. ให้ครูอ่าน หรือขออาสาสมัครอ่านพระธรรม ยากอบ 1:5 “ถ้าผู้ใดในพวกท่านขาดสติปัญญา ก็ให้ผู้นั้นทูลขอจากพระเจ้า ผู้ทรงโปรดประทานให้แก่คนทั้งปวงด้วยพระกรุณาและมีได้ทรงดำเนิ แล้วผู้นั้นก็จะได้รับสิ่งที่ทูลขอ”
- ขั้นตอนที่ 5. ครูพูดว่า: “ให้เฝ้าระวังและดูวิธีที่พระเจ้าจะทรงช่วยเราทุกคน”
- ขั้นตอนที่ 6. อาจจะมีปิดบทเรียนด้วยการอธิษฐาน ขอพระเจ้าทรงช่วยให้ครอบครัวและชุมชนของเราได้อยู่อย่างมีความสุขและปลอดภัย

คำแนะนำเพื่อความสำเร็จในการสอน

ขอให้พิจารณาคำแนะนำต่อไปนี้:

1. ให้เชิญคณะกรรมการของชุมชนมาร่วมแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ หรือมาร่วมชมการสาธิตการให้การปฐมพยาบาล เมื่อมีเหตุฉุกเฉินในชุมชน หรือสาธิตการตามกระดูกหัก เป็นต้น ถ้าผู้นำอภิปรายโดยตั้งหัวข้ออภิปรายที่เฉพาะเจาะจง ก็จะช่วยให้ดีมาก
2. ทำความคุ้นเคยกับสิ่งของเครื่องใช้ทุกอย่างที่อยู่ในชุดปฐมพยาบาล และสามารถนำมาปรับใช้ได้ ให้เหมาะสมกับกลุ่มของเด็กๆ ที่ครูสอนไป
3. แบ่งปันประสบการณ์ส่วนตัว ในเรื่องอุบัติเหตุหรือภาวะฉุกเฉิน
4. เด็กๆ บางคนอาจจะรู้สึกกลัว เมื่อเห็นอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้ครูไวต่อความรู้สึกเรื่องนี้ด้วย
5. เด็กๆ จะสามารถเรียนรู้ได้ดีจากบทเรียนเหล่านี้ ถ้าครูอธิบายอย่างชัดเจน และแสดงให้เห็นดูในภาคปฏิบัติเสร็จแล้วให้เขามีโอกาสปฏิบัติด้วยตัวเองในห้องเรียน เพื่อพวกเขาจะมีประสบการณ์และความมั่นใจที่จะนำความรู้ไปใช้ในเหตุการณ์จริงได้

การประเมินผลความรู้

ให้ครูประเมินผลความรู้ โดยทำข้อทดสอบดังต่อไปนี้

ชุดที่ 1 ข้อทดสอบเกี่ยวกับบทเรียน

บทที่	คำถาม	คำตอบ
1	เราจะช่วยไม่ให้ภาวะฉุกเฉินเลวร้ายลงไปอีกได้อย่างไร?	ขอความช่วยเหลืออย่างรีบด่วน
2	วิธีที่ดีที่สุดในการรักษาแผลไม่ให้ติดเชื้อคืออะไร?	รักษาบาดแผลให้สะอาด
3	การดาม (เข้าเฝือก) มีประโยชน์ในเรื่องกระดูกหักอย่างไร?	คำตอบมีหลากหลาย เช่น ทำให้กระดูกอยู่กับที่ หรือช่วยป้องกันความเสียหาย เช่น ความพิการ
4	เด็กๆ จะป้องกันอุบัติเหตุได้อย่างไร มีอยู่ 3 วิธี ที่จะช่วยป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ	คำตอบมีหลากหลาย

การประเมินผลการเรียนรู้

การประเมินผลการเรียนรู้และบทเรียน โดยตอบคำถามต่อไปนี้

ชุดที่ 2 การประเมินผล

คำถาม	คำตอบ
เด็กๆ แสดงความสามารถในภาคปฏิบัติ ในเรื่องภาวะฉุกเฉินได้มากแค่ไหน?	
เด็กๆ มีความมั่นใจในการใช้ความสามารถ เพื่อดูแลการบาดเจ็บแบบต่างๆ ไปได้หรือไม่	
เด็กๆ มีความรับผิดชอบในการป้องกันอุบัติเหตุ ในครอบครัวของตนเอง และใน ชุมชนที่เขาอาศัย อยู่ได้มากน้อยเพียงไร?	

ความคิดเห็นเพิ่มเติม:

ឧបសគ្គ

- Boe, Susan. *Total Health: Choices for a Winning Lifestyle*. West Linn, Oregon: RiversEdge Publishing Company. 1995.
- Lemke, Joan. *Manual de Salud Para Poblaciones Rurales*. Peru: Instituto Linguistico de Verano. 1982.
- Turner, Anna and Rhodes, David. *Health for Christian Schools*. Greenville, South Carolina: Bob Jones University Press. 1995
- United Nations Mine Action Service. *IMAS Mine Risk Education Best Practice Guidebook 5: Education and Training*, November 2005, [http://www.reliefweb.int/rw/lib.nsf/db900sid/RURI-6NZQJM/\\$file/imas-5gen-nov05.pdf?openelement](http://www.reliefweb.int/rw/lib.nsf/db900sid/RURI-6NZQJM/$file/imas-5gen-nov05.pdf?openelement) (Accessed August 24, 2008).
- Werner, David. *Where There Is No Doctor*. Palo Alto, California: The Hesperian Foundation. 1977.