



บทเรียนด้านสุขภาพ

บทที่ 11

เรื่อง ร่างกายของฉัน สุขภาพของฉัน

ผลที่คาดว่าจะได้รับ: เด็กเลือกแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัด: เด็กมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับร่างกายของตนเอง

สาระการเรียนรู้: เข้าใจเกี่ยวกับรูปร่างและพัฒนาการทางร่างกาย

กลุ่มอายุ: 9-11 ปี

หัวข้อหลัก: การมองเห็นตนเองผ่านสายพระเนตรของพระเจ้า

บทเรียน: ร่างกายของฉัน สุขภาพของฉัน

เวลาที่ใช้ในการสอน: 45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ :

1. เด็กจะระบุและรู้ถึงทางเลือกที่ส่งเสริมให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงในอนาคตได้อย่างน้อย 2 ประการ

อุปกรณ์การสอนที่ต้องการใช้ :

1. กระดานดำ
2. ชอล์ค
3. กระดาษ
4. ดินสอ

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม :

1. อ่านและทำความเข้าใจบทเรียนทั้งบท
2. รวบรวมอุปกรณ์ทั้งหมดที่ต้องใช้
3. อธิษฐานเผื่อเด็กๆ
4. อ่านและศึกษาพระธรรม 1 โครินธ์ 6:19-20
5. เขียนแต่ละคำต่อไปน้ลงบนกระดาษแต่ละแผ่น จะใช้คำเหล่านี้เป็นกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน

- น้ำ
- อาหาร
- นอนหลับ
- ออกกำลังกาย
- การทำความสะอาด
- การสูบบุหรี่
- แอลกอฮอล์และยาเสพติด
- การแต่งงาน

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน:

การนำเข้าสู่บทเรียน :

ครูพูดว่า : ให้เรามาเล่นเกมสกันเถอะ ครูแบ่งนักเรียนออกเป็นสองกลุ่ม ให้ชื่อว่าทีม A และทีม B เขียนชื่อทั้งสองทีมไว้บริเวณมุมบนด้านขวาของกระดานดำ

วิธีการเล่นเกมมีดังนี้ :

1. ในการเริ่มต้นเล่นเกม ครูเลือกตัวแทนหนึ่งคนจากทีม A ให้ออกมาหน้าห้องและวาดรูปบนกระดานดำ
2. ครูจะให้เด็กคนนั้นดูคำศัพท์เพื่อที่จะให้เขาวาดรูปตามคำศัพท์ที่ครูเตรียมไว้
3. ขณะที่ตัวแทนกลุ่มกำลังวาดรูป ทีม A จะต้องเดาว่ารูปที่วาดนั้นคืออะไรโดยมีเวลา 30 วินาทีทุกคนในทีม A สามารถบอกสิ่งที่ตนเองเดาได้ตลอดเวลาขณะที่รูปกำลังถูกวาดอยู่
4. คนที่เป็นผู้วาดก็ต้องวาดไปเรื่อย ๆ เพื่อช่วยสมาชิกในทีมของตนเองให้สามารถเดาได้ว่าคือรูปอะไรจนหมดเวลา 30 วินาที
5. คนที่วาดรูปจะไม่อนุญาตให้พูดหรือเขียนคำศัพท์อะไรเลยบนกระดานดำ ขณะที่กำลังวาดรูปอยู่นั้น ทีม B ก็จะไม่พูดอะไรจนกว่าจะถึงเวลาที่จะได้เดาบ้าง
6. ถ้าทีม A เสร็จรูปได้ถูกต้อง ก็จะได้หนึ่งคะแนน
7. ถ้าทีม A ไม่สามารถเดาได้ถูกต้องภายในเวลา 30 วินาที ทีม B จะมีโอกาสเดาว่ารูปนั้นคืออะไร ถ้าทีม B เดาได้ถูกต้องพวกเขาก็จะได้หนึ่งคะแนน ถ้าพวกเขาเดาไม่ถูกก็จะมีทีมไหนได้คะแนนเลย
8. หลังจากนั้นให้ครูเลือกตัวแทนจากทีม B ให้ออกมาด้านหน้าและวาดรูป และทีม B จะพยายามเดาว่ารูปนั้นคืออะไร แล้วก็ทำในกติกาเดียวกับทีม A
9. ครูจะให้โอกาสแต่ละทีมเล่นเท่ากันเพื่อจะทำคะแนน
10. ทีมที่ได้คะแนนมากที่สุดในตอนท้ายเกมส์ก็จะเป็นผู้ชนะ

ครูถามว่า : ทุกคนเข้าใจวิธีการเล่นที่ครูอธิบายหรือไม่ ? และทบทวนขั้นตอนอีกครั้งถ้าจำเป็น
เริ่มเล่นโดยการเลือกนักเรียนจากทีม A ให้ออกมาที่กระดานดำ ส่งชอล์คให้ตัวแทนกลุ่มให้คนวาดรูปดูคำศัพท์โดยไม่ให้นักเรียนคนอื่นเห็น (ใช้คำศัพท์ที่ครูได้เขียนบนกระดานดำก่อนเริ่มชั้นเรียน)

ครูพูดว่า : “เริ่ม” และคอยจับเวลาโดยการนับจากหนึ่งถึงสามสิบเบาๆ หรือใช้นาฬิกาข้อมือหรือแขวนผนังก็ได้ ถ้าทีม A เค้าได้ถูกต้องให้เขียนคะแนนของพวกเขาบนกระดานดำได้ชื่อทีมของพวกเขา ถ้าทีม A เค้าไม่ถูกต้องภายในเวลา 30 นาทีให้ ครูพูดว่า “หยุด” สมาชิกในทีมควรหยุดเค้า และผู้ที่วาดรูปบนกระดานก็ควรหยุดวาดรูปและกลับไปนั่งที่เดิม

ครูถามว่า : ทีม B มีใครอยากจะทำบ้าง ให้เลือกตัวแทนจากทีมบีให้ตอบ ถ้าทีม B เค้าได้ถูกต้องก็ให้เขียนคะแนนทีม B บนกระดานได้ชื่อทีมของพวกเขา แต่ถ้าทีม B เค้าไม่ถูกต้อง ก็ไม่มีทีมไหนได้รับคะแนนเลยสำหรับรอบนี้ หลังจากนั้นเฉลยคำตอบให้กับเด็กทุกคนดูเดียวกันกับข้างบนแต่เปลี่ยนคำศัพท์ใหม่
ให้เล่นสลับทีมกันไปเช่นนี้เรื่อย ๆ จนกระทั่งคำศัพท์ทั้ง 8 คำที่คุณเขียนบนกระดานจะถูกวาดหมด ในตอนท้ายของเกมส์ ฝนกระดานให้สะอาดและแสดงความยินดีกับทีมที่ชนะ!

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน :

ให้ครูถือคำศัพท์แต่ละคำที่ครูใช้ในเกมส์และพูดเสียงดังว่า “เด็กๆ คิดว่าคำเหล่านี้มีอะไรเหมือนกัน?”
ให้ครูเลือกตัวแทนสัก 2-3 คนตอบคำถาม

ครูพูดว่า : จากคำเหล่านี้มีบางคำที่เมื่อปฏิบัติแล้วทำให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ให้เรามาพูดถึงสิ่งง่าย ๆ ที่เราสามารถทำเพื่อรักษาร่างกายของเราให้แข็งแรงได้

ให้ครูเขียน “อุปนิสัยที่ทำให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง 8 ประการ” บริเวณส่วนบนตรงกลางกระดานดำและให้นักเรียนเขียนแบบเดียวกันนี้ลงบนกระดานของตัวเอง แจกกระดานและดินสอให้นักเรียน

พูดและเขียนคำที่ขีดเส้นใต้ต่อไปนี้เป็นกระดานและบอกให้นักเรียนเขียนลงบนกระดานของพวกเขาเช่นกัน พูดแต่ไม่ต้องเขียนคำที่ไม่ได้ขีดเส้นใต้

“อุปนิสัยที่ทำให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง 8 ประการ”

1. ดื่มน้ำสะอาด เพื่อช่วยให้ทุกส่วนในร่างกายทำงาน น้ำช่วยลดความเสี่ยงสารอาหารและของเสียเข้าและออกจากเซลล์ น้ำช่วยย่อยอาหารและการไหลเวียนของเลือดไปทั่วร่างกายน้ำยังช่วยให้ร่างกายรักษาอุณหภูมิที่เหมาะสมด้วย
2. กินอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อร่างกายแข็งแรง มีกำลัง เติบโตและสมองทำงานได้ดี
3. การนอน 8 ชั่วโมงต่อวัน เพื่อให้ร่างกายมีพลังงานและสมองทำงานได้ดี ถ้านอนไม่เพียงพอจะทำให้การทำงานประสานกันของร่างกายและความแน่นอนของจิตใจนั้นเสื่อมถอยลง
4. การออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อทำให้กล้ามเนื้อ, ข้อต่อ, หัวใจและปอดแข็งแรง การออกกำลังกายยังช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับร่างกายอีกด้วย
5. ทำความสะอาดร่างกายและสิ่งที่อยู่รอบตัว เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อโรค ชำระล้างส่วนที่เป็นผิวหนังหรืออวัยวะบางส่วนที่อาจจะสัมผัสกับเชื้อโรคอย่างสม่ำเสมอ

6. ไม่สูบบุหรี่ เพื่อป้องกันปัญหาเกี่ยวกับระบบการหายใจและมะเร็งปอดที่นำไปสู่การเสียชีวิต
7. ไม่ดื่มแอลกอฮอล์และใช้ยาเสพติด เพื่อป้องกันการเสื่อมโทรมของร่างกาย การดื่มแอลกอฮอล์หรือใช้ยาเสพติดเป็นสาเหตุให้สมองถูกทำลายและเป็นอันตรายต่ออวัยวะภายในอื่น ๆ ซึ่งนำไปสู่ความตาย หากมารดาใช้ยาเสพติดหรือดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้การเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ได้รับอันตรายได้
8. ไม่มีเพศสัมพันธ์นอกการสมรส เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์นั้นจะทำให้อวัยวะภายในเสียหาย ตาบอด เป็นหมันและเสียชีวิตได้

การสรุปบทเรียน :

ครูพูดว่า :

1. เหตุผลที่เห็นได้ชัดที่เราควรเลือกพฤติกรรมที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงนั้นก็คือ เราจะได้มีชีวิตยืนยาวขึ้น แข็งแรงขึ้นและมีชีวิตที่เกิดผลมากขึ้น
2. แต่สาเหตุที่สำคัญกว่านั้นที่เราควรเลือกพฤติกรรมที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงนั้นก็คือ พระเจ้าต้องการบุตรของพระองค์ดูแลเอาใจใส่ร่างกายของพวกเขาเอง
3. ให้เรามาดูพระธรรม 1 โครินธ์ 6:19-20 กล่าวว่า “ท่านไม่รู้หรือว่า ร่างกายของท่านเป็นวิหารของพระวิญญาณบริสุทธิ์ซึ่งสถิตอยู่ในท่าน ซึ่งท่านได้รับจากพระเจ้า ท่านไม่ใช่เจ้าของตัวท่านเอง พระเจ้าได้ซื้อท่านไว้แล้ว ด้วยราคาสูง เหตุฉะนั้น ท่านจงถวายพระเกียรติแด่พระเจ้าด้วยร่างกายของท่านเถิด” ให้เราถวายเกียรติแด่พระเจ้าโดยการเลือกพฤติกรรมที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงกันเถอะ!

หลังจากเสร็จกิจกรรมทุกอย่างแล้วให้ครูขอตัวแทนที่จะอธิษฐานปิดขอบคุนพระเจ้า

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดที่ได้ผลดี? กิจกรรมใดที่ได้ผลไม่ดี? ฉันจะเตรียมบทเรียนครั้งต่อไปให้ดีขึ้นได้อย่างไร?)

[illegible]

การประเมินผลผู้เรียน:

[illegible]