



บทเรียนด้านสุขภาพ

บทที่ 12

เรื่อง เป้าหมายส่วนตัวสำหรับการดำเนินชีวิตด้วยสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง

ผลที่คาดว่าจะได้รับ: เด็กเลือกแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ .

ตัวชี้วัด: เด็กมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับร่างกายของตนเอง

สาระการเรียนรู้: เข้าใจเกี่ยวกับรูปร่างและพัฒนาการทางร่างกาย.

กลุ่มอายุ: 9-11 ปี

หัวข้อหลัก: การมองเห็นตัวตนของฉันผ่านสายพระเนตรของพระเจ้า

บทเรียน: เป้าหมายส่วนตัวสำหรับการดำเนินชีวิตด้วยสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง

เวลาที่ใช้ในการสอน: 45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ :

1. เด็กสามารถเขียนเป้าหมายของเขาหรือเธอเพื่อให้อยู่อย่างมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงได้
2. เด็กสามารถบอกวิธีการปฏิบัติเพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมายส่วนตัวของเขาหรือเธอ ได้อย่างน้อย 1 วิธี

อุปกรณ์การสอนที่ต้องการใช้ :

1. กระดานดำ
2. ชอล์ค
3. กระดาษ
4. ดินสอ
5. กรรไกร (หลาย ๆ คู่ ถ้ามี)

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม :

1. อ่านและทำความเข้าใจบทเรียนทั้งบท
2. อ่านและศึกษาข้อพระคัมภีร์ ฮีบรู 12:11
3. รวบรวมอุปกรณ์ทั้งหมดที่ต้องใช้ในการสอน
4. อธิษฐานเผื่อเด็ก ๆ ในการเรียนคาบเรียนนี้

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน:

การนำเข้าสู่บทเรียน :

ครูถามว่า : ใครสามารถยกตัวอย่างอุปนิสัยที่ทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงได้บ้าง ? ให้เวลาเด็ก ๆ ที่จะแสดงความคิดเห็น และเขียนคำตอบที่เหมาะสมบนกระดานโดยเขียนเรียงเป็นข้อ ๆ ให้ครูเพิ่มอุปนิสัยต่อไปนี้ลงในรายการในกรณีที่เด็กนักเรียนยังไม่ได้เอ่ยถึง

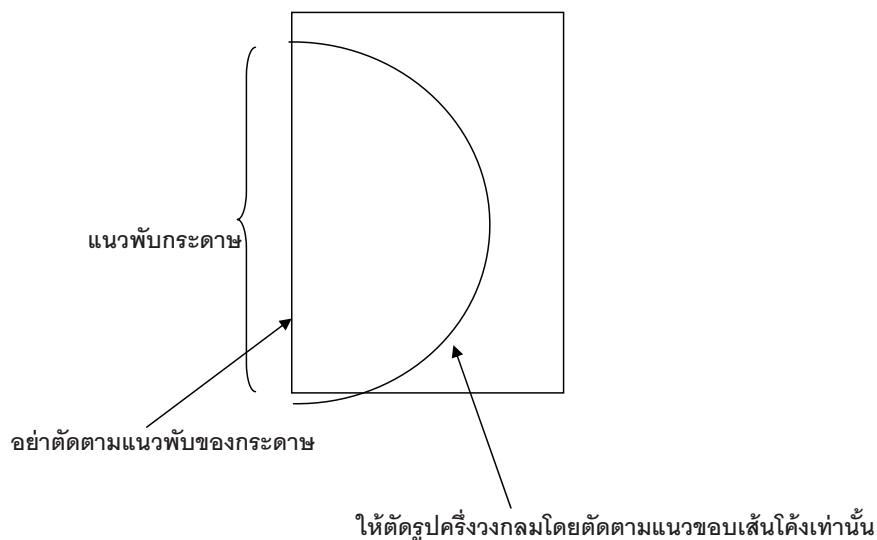
อุปนิสัยที่ทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง

1. ดื่มน้ำสะอาดมาก ๆ
2. กินอาหารที่มีประโยชน์
3. นอนวันละ 8 ชั่วโมง
4. ออกกำลังกายเป็นประจำ
5. รักษาความสะอาดของร่างกายและสิ่งแวดล้อม
6. ไม่สูบบุหรี่
7. ไม่เสพสิ่งเสพติดและของมีเมา
8. ไม่มีเพศสัมพันธ์นอกการสมรส

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน :

ครูพูดว่า :

1. การจะพัฒนาอุปนิสัยที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงได้นั้นต้องมีการวางแผนและวินัย ถ้าเราต้องการมีร่างกายแข็งแรงเราจำเป็นต้องวางแผนเป้าหมายและพัฒนาแผนที่จะทำให้สำเร็จตามเป้าหมายนั้น แจกกระดาษให้นักเรียนคนละห้าแผ่นและพูดว่า : วันนี้ให้เราวางแผนเพื่อสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงทำประการและวางแผนที่จะทำให้สำเร็จตามเป้าหมายแต่ละอย่างนั้น
2. ให้พับครึ่งกองกระดาษห้าแผ่นนี้ และเก็บกระดาษที่พับแล้วไว้ด้วยกัน แล้ววาดรูปครึ่งวงกลมบริเวณแนวพับของกระดาษที่มีลักษณะเป็นเส้นตรงนั้น ครูสาธิตให้นักเรียนดูโดยการพับกระดาษทั้งห้าแผ่นพร้อมกันแล้ววาดรูปครึ่งวงกลมที่กระดาษแผ่นนอกสุดเช่นนี้



3. ต้องแน่ใจว่าแนวที่พับกระดาษของเรานั้นเท่ากันเพื่อจะได้รูปครึ่งวงกลมที่สมส่วน ให้ครูเดินไปรอบห้องและตรวจสอบดูว่านักเรียนได้พับกระดาษทั้งห้าแผ่นไว้ด้วยกันและวาดรูปครึ่งวงกลมตามแนวพับอยู่ถูกต้อง
4. ต่อไปเราจะตัดรูปครึ่งวงกลมนี้ โดยยังคงให้กระดาษพับอยู่ด้วยกัน เราจะตัดตามเส้นโค้งของครึ่งวงกลมบนกระดาษทั้งห้าแผ่นไปพร้อม ๆ กัน อย่าตัดกระดาษบริเวณที่เป็นรอยพับครึ่งของกระดาษ
5. หลังจากที่เรารู้สึกตามเส้นครึ่งวงกลมแล้ว คลี่กระดาษทั้งห้าแผ่นออก เราจะได้รูปวงกลมเต็มวงที่มีขนาดเท่ากัน แต่ไม่ต้องกังวลหากวงกลมของเรามีขนาดต่างกันบ้างเล็กน้อย ครูสาธิตวิธีการตัดครึ่งวงกลมที่กระดาษของครูและคลี่กระดาษรูปครึ่งวงกลมให้พวกเขาดู ถ้าครูมีกรรไกรแค่หนึ่งสองสองอัน ขอให้นักเรียนแบ่งกรรไกรกันใช้กับเพื่อน ๆ จนกว่าทุกคนจะทำเสร็จ ครูเดินไปรอบ ๆ เพื่อช่วยนักเรียนที่อาจจะสับสน
6. มีใครบอกครูได้บ้างว่าทีมนักฟุตบอลจะชนะการแข่งขันได้อย่างไร ? เลือกนักเรียนให้ตอบคำถาม คำตอบที่ควรจะเป็นคือ พวกเขาได้ทำประตูมากกว่าทีมตรงข้าม หลังจากที่เด็กตอบแล้ว ให้ครูพูดว่า: ถูกต้อง! นักฟุตบอลต้องใช้อุปกรณ์อะไรเพื่อทำประตู? เลือกนักเรียนให้ตอบคำถาม คำตอบที่ควรจะเป็นคือลูกฟุตบอล
7. ถูกต้อง! เช่นเดียวกับนักฟุตบอล เราก็กำลังจะทำประตูด้วยลูกฟุตบอลห้าอันที่เราได้ตัดไว้นี้ บนด้านหนึ่งของ “ลูกบอล” แต่ละลูก ให้เขียนเป้าหมายด้านสุขภาพที่เราคิดไว้สำหรับตัวเอง
8. ได้เป้าหมายของเราให้เขียนแผนหรือวิธีการที่จะทำให้สำเร็จตามเป้าหมายของเรา แผนของเราควรประกอบด้วย 3 วิธีที่เราจะทำให้สำเร็จตามเป้าหมายนั้น
9. ยกตัวอย่างเช่น เด็ก ๆ อาจจะเขียนเป้าหมายนี้บนลูกบอลหนึ่งลูกของตัวเอง (เขียนรูปวงกลมบนกระดาษ พุดและเขียนตัวอย่างนี้ในวงกลมนั้น)

เป้าหมาย: ฉันจะไม่สูบบุหรี่

1. ฉันจะพูดปฏิเสธถ้ามีใครให้บุหรี่กับฉัน
2. ฉันจะเลือกคบเพื่อนที่ไม่สูบบุหรี่
3. ฉันจะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่อาจจะถูกกดดันให้สูบบุหรี่

10. หลังจากที่เราได้เขียนเป้าหมายและวิธีการลงบนลูกบอลทั้ง 5 แล้ว ใช้สีไม้วาดและระบายสีรูปลูกฟุตบอลอีกด้านของลูกฟุตบอลแต่ละลูก ถ้าใครต้องการความช่วยเหลือให้ยกมือขึ้นแล้วครูจะไปช่วยให้เวลาเด็ก ๆ 20 นาทีเพื่อทำกิจกรรมให้เสร็จ

การสรุปบทเรียน :

ถ้ามีเวลา ให้ครูเลือกอาสาสมัครหนึ่งคนหรือมากกว่านั้นให้แบ่งบันเป้าหมายของตัวเองที่ได้เขียนไว้ให้กับเพื่อน ๆ ในชั้นเรียนได้ฟังเพื่อเรียนรู้ร่วมกัน หลังจากนั้นก็แบ่งปันเสร็จเรียบร้อยแล้ว

ครูพูดว่า :

1. เหมือนกับนักฟุตบอล ถ้าเราต้องการทำให้สำเร็จตามเป้าหมายด้านสุขภาพที่เราตั้งไว้ เราจำเป็นต้องทำตามแผนที่ที่ดีที่ได้วางไว้
2. ให้เด็ก ๆ เก็บรักษาลูกฟุตบอลของตัวเองในที่ที่สามารถมองเห็นมันได้ เพื่อช่วยเตือนให้เราคิดถึงแผนที่ได้วางไว้เพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมายของเรา
3. ในทุก ๆ วันเราสามารถทำอย่างน้อยหนึ่งอย่างจากแผนภาคปฏิบัติของเราได้หรือไม่ ? (ให้เด็กได้แสดงความคิดเห็น) มันต้องใช้ความพยายามและการมีวินัยในแต่ละวันเป็นอย่างมากเพื่อจะทำให้สำเร็จตามเป้าหมาย เราจะสามารถไปถึงเป้าหมายได้ถ้าเราพยายาม ซึ่งต้องเริ่มจากความพยายามที่เล็กละเล็น้อย ในทุก ๆ วัน
4. พระวณะของพระเจ้ากล่าวในพระธรรมฮีบรู 12:11 กล่าวว่า “เมื่อมีการตีสอนนั้นดูไม่เป็นที่ชื่นใจเลย เป็นเรื่องเศร้าใจแต่ต่อมารายหลังก็จะก่อให้เกิดความสุขสำราญแก่บรรดาคนที่ต้องทนอยู่นั้นคือความชอบธรรมนั่นเอง”

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:

[illegible]