



บทเรียนด้านสุขภาพ บทที่ 24

เรื่อง ดูแลตัวเอง - อนามัยของเด็กผู้หญิง

ผลที่คาดว่าจะได้รับ: เลือกปฏิบัติในสิ่งที่จะทำให้สุขภาพดี และการมีสุขภาพกายที่แข็งแรง
ตัวชี้วัด: สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับร่างกายของเขาหรือเธออย่างเหมาะสม
สาระการเรียนรู้: เข้าใจพัฒนาการของสุขภาพร่างกาย

กลุ่มอายุ: 9-11 ปี
หัวข้อหลัก: การทำงานในร่างกายของฉัน - การทรงสร้างที่อันอัศจรรย์ของพระเจ้า
บทเรียน: ดูแลตัวเอง - อนามัยของเด็กผู้หญิง
เวลาที่ใช้ในการสอน: 45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ :

1. เด็กสามารถบอกขั้นตอนการมีอนามัยที่ดีของเด็กหญิงได้อย่างน้อย 2 ข้อ

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้ :

1. ลูกบอล หรือ อุปกรณ์อื่น ๆ ที่เหมาะสมสำหรับโยน

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม :

1. อ่านและทำความเข้าใจบทเรียนทั้งบท
2. อธิษฐานเพื่อเด็ก ๆ
3. รวบรวมและจัดเตรียมอุปกรณ์ทั้งหมดที่ต้องใช้
4. ต้องมั่นใจว่าเด็กเข้าใจวิธีการเล่นเกมส์

***หมายเหตุถึงผู้สอน :** ในบทเรียนนั้นควรแยกเด็กหญิงและเด็กชายออกจากกันเพื่อเรียนรู้เรื่องอนามัยเฉพาะเพศ ผู้สอนที่เป็นผู้หญิงควรสอนเด็กผู้หญิง และผู้สอนที่เป็นผู้ชายควรสอนเด็กผู้ชาย

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน:

การนำเข้าสู่บทเรียน :

ครูถามว่า :

1. ไหนลองดูสิว่ามีสุขอนามัยที่ดีอะไรบ้างที่เราได้จากการเรียนไปเมื่อครั้งที่แล้ว ?
(ให้เด็ก ๆ ตอบ) (ตัวอย่าง: ล้างมือและล้างเท้าด้วยสบู่และน้ำ, สระผม, แปรง/ทำความสะอาดฟัน, ซักผ้า และใช้น้ำยาระงับกลิ่น)
2. ให้ทุกคนจำได้ไหมว่าทำไมการมีอนามัยที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญ ? (ให้เด็ก ๆ ตอบ) คำตอบ:
การมีอนามัยที่ดีทำให้เรามั่นใจว่าร่างกายของเราสะอาดและมีสุขภาพดีอยู่เสมอ อนามัยที่ดีช่วยยับยั้งการแพร่กระจายของเชื้อโรค

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน :

ครูถามว่า :

1. นิสัยที่มีอนามัยเหล่านี้ ดีสำหรับเด็กชายและเด็กหญิงอย่างไร ?
(ให้เวลาเด็กได้แสดงความคิดเห็น)
2. ทำไมเด็ก ๆ ถึงคิดว่านิสัยที่มีอนามัยเหล่านี้เป็นนิสัยที่ดีสำหรับเด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิง ?
(ให้เด็ก ๆ ตอบ) (ตัวอย่างคำตอบ: ทั้งเด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิงต้องดูแลร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ และทั้งเด็กชายและเด็กหญิงต้องมีร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ)

ครูพูดว่า :

1. ผู้ชายและผู้หญิงต้องมีนิสัยที่เป็นอนามัยที่ดีที่เหมือน ๆ กันหลายข้อ เพื่อให้ร่างกายสะอาดและแข็งแรงอยู่เสมอ แต่พระเจ้าประทานร่างกายของผู้ชายและหญิงแตกต่างกัน ดังนั้นพวกเขาจึงต้องเรียนรู้เรื่องสุขอนามัยบางอย่างที่แตกต่างกัน
2. ผู้หญิงจำเป็นต้องเอาใจใส่เป็นพิเศษเมื่อเวลาที่ล้างอวัยวะเพศหญิงหรือช่องคลอด บริเวณด้านนอกช่องคลอดจำเป็นต้องล้าง แต่กลีบด้านในก็จำเป็นต้องล้างด้วย น้ำและสบู่ไม่ทำให้ช่องคลอดของระกายเคือง เราต้องมั่นใจว่าเรารักษาส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ เพื่อที่เราจะมีร่างกายที่แข็งแรง

ครูถามว่า : การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพที่อาจเกิดขึ้นกับร่างกายของนักเรียนในปัจจุบันหรือในอนาคตอันใกล้จะมีอะไรบ้าง ? (ให้เด็ก ๆ ตอบ) (ตัวอย่าง: หน้าอกใหญ่ขึ้น, มีประจำเดือน, มีเหงื่อออกมากขึ้น)

ครูพูดว่า :

1. เมื่อนักเรียนเริ่มมีประจำเดือนและมีเลือดออกนั้น เด็กต้องมั่นใจว่าอวัยวะเพศหญิงหรือช่องคลอดของเราสะอาด การล้างอวัยวะเพศด้วยน้ำและสบู่ในระหว่างมีประจำเดือนนั้นถือเป็นวิธีการทำความสะอาดที่ปลอดภัย ความจริงแล้วเลือดที่ออกในระหว่างมีประจำเดือนนั้นจะค่อย ๆ ลดลงเรื่อย ๆ ซึ่งตอนมีประจำเดือนนั้นนักเรียนจะรู้สึกเหมือนตัวเองชุ่มน้ำอยู่ชั่วระยะหนึ่ง

- นอกจากนี้นักเรียนจำเป็นต้องใส่ผ้าอนามัยหรือผ้าบางชนิดที่เหมาะสมเมื่อมีประจำเดือน และนิสัยที่มีอนามัยที่ดีก็คือเราต้องเปลี่ยนผ้าอนามัย 3 หรือ 4 ครั้งต่อวัน เพื่อให้เราสะอาดและมีสุขภาพดีอยู่เสมอ แต่ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนในระหว่างกลางคืน
- นอกจากนี้แล้ว จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทำความสะอาดหน้าอกให้ทั่วด้วยสบู่และน้ำ ซึ่งรวมถึงหัวนม ขณะที่หน้าอกของนักเรียนขยายใหญ่ขึ้นนั้น นักเรียนจำเป็นต้องทำความสะอาดบริเวณใต้ราวนม ถ้านักเรียนใช้มือข้างหนึ่งซ่อนหน้าอกขึ้น ก็จะสามารถทำความสะอาดบริเวณใต้ราวนมอีกข้างหนึ่งได้
- นอกจากนี้ นักเรียนจำเป็นต้องล้างบริเวณทวารหนักด้วยผ้าที่ใช้ทำความสะอาด สบู่ และน้ำ แม้เราต้องใช้ความพยายามเป็นพิเศษที่จะทำความสะอาดชอกซอนเข้าไปถึงด้านใน แต่เราก็ต้องทำเพราะทวารหนักเป็นบริเวณที่สะสมเชื้อแบคทีเรียได้ง่าย ดังนั้น ต้องมั่นใจว่าเราพยายามมากพอและทำความสะอาดบริเวณนี้ให้บ่อย ๆ เนื่องจากต่อมเหงื่อของนักเรียนกำลังโตขึ้น นักเรียนจึงจำเป็นต้องทำความสะอาดรักแร้ด้วย การทำอย่างนี้จะช่วยบรรเทากลิ่นตัวที่อาจเพิ่มมากขึ้น และการใช้น้ำยาระงับกลิ่นตัวก็สามารถช่วยได้

กติกาการเล่นเกมส์

หลังจากที่ครูสอนอธิบายทุกอย่างเรียบร้อยแล้ว ให้ครูพาเด็กเล่นเกมส์ “โยนบอล” ซึ่งมีกติกาดังต่อไปนี้

1. ให้เด็กนั่งหรือยืนเป็นวงกลม
2. ครูโยนลูกบอลให้เด็กคนหนึ่ง เด็กคนนั้นต้องจับลูกบอลและบอกนิสัยที่เป็นอนามัยที่ดีมาหนึ่งอย่าง (ตัวอย่างเช่น เด็กจับลูกบอลได้และพูดว่า “ล้างเท้า” จากนั้นให้เด็กคนนั้นโยนลูกบอลให้เด็กคนอื่น และเด็กคนที่รับลูกบอลได้จะต้องบอกนิสัยที่เป็นอนามัยที่ดีมาอีก 1 อย่าง) (ตัวอย่างเช่น ซักผ้า)
3. ถ้าเด็กคนไหนทำลูกบอลตกที่พื้นหรือไม่ได้บอกนิสัยที่เป็นอนามัยที่ดีในขณะที่จับลูกบอลได้นั้น ก็ให้เขา/เธอออกจากเกมส์ไปก่อน
4. พยายามโยนบอลให้เร็วขึ้นและเร็วขึ้น เล่นเกมส์ไปเรื่อย ๆ ประมาณ 10 นาทีจนกว่าจะมีเด็กเพียงคนเดียวที่เหลืออยู่ในเกมส์ ซึ่งให้เด็กคนนี้ก็จะเป็นผู้ชนะ เกมส์นี้ช่วยให้เด็ก ๆ สามารถจำบทเรียนที่เรียนไปก่อนหน้านี้ และช่วยผ่อนคลายจากเนื้อหาที่ค่อนข้างหนักในบทเรียนนี้ด้วย

การสรุปบทเรียน :

ครูสอนให้เด็ก ๆ จำไว้ว่า “พระเจ้าทรงประทานร่างกายที่พิเศษให้กับทุกคน ซึ่งเราทุกคนต้องดูแลและอยู่เสมอ” และให้ครูแนะนำให้เด็ก ๆ นำเรื่องที่ได้เรียนไปนั้น ไปแบ่งปันให้ผู้อื่นด้วย

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดที่ได้ผลดี? กิจกรรมใดที่ได้ผลไม่ดี? ฉันจะเตรียมบทเรียนครั้งต่อไปให้ดีขึ้นได้อย่างไร?)

[illegible]

การประเมินผลผู้เรียน:

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.