



บทเรียนด้านสุขภาพ บทที่ 3

เรื่อง การเป็นผู้ใหญ่ - การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นสาว

ผลที่คาดว่าจะได้รับ:	เด็กเลือกแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์
ตัวชี้วัด:	เด็กแสดงความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจเลือกใช้ชีวิตอย่างชาญฉลาดเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพและเพศ
สาระการเรียนรู้:	มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับร่างกายและพัฒนาการทางด้านร่างกาย
กลุ่มอายุ:	9-11 ปี
หัวข้อหลัก:	ฉันทนาการทรงสร้างที่อัศจรรย์ พระเจ้าทรงสร้างเรา ให้เป็นชายและหญิง การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับร่างกายของฉันท
บทเรียน:	การเป็นผู้ใหญ่ – การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นสาว
เวลาที่ใช้ในการสอน:	45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ :

1. เด็กสามารถบอกได้ว่าพระเจ้าสร้างเขา/เธอให้เป็นชายและหญิงให้มีลักษณะเฉพาะไม่เหมือนกัน
2. เด็กสามารถทราบถึงการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น เมื่อก้าวเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นสาวของทั้งเด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิง
3. เด็กสามารถอธิบายได้ว่าวัตถุประสงค์ของการก้าวเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นสาวคือร่างกายจะเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ได้

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้ :

1. เสื้อผ้า 2 ชุด ชุดหนึ่งสำหรับเด็กผู้ชายและอีกหนึ่งชุดสำหรับเด็กผู้หญิง ซึ่งเสื้อผ้าต้องมีขนาดใหญ่กว่าเด็ก เสื้อผ้าแต่ละชุดควรบอกเพศอย่างชัดเจนและเหมาะสมกับแต่ละเพศ
2. พระคัมภีร์สำหรับอ่าน ปฐมกาลบทที่ 1: 27 – 28
3. กระดาษและดินสอ

อุปกรณ์การสอนสำหรับกิจกรรมเสริม :

กระดาษ, เชือก, กรรไกร, ดินสอสีหรือสีเทียน

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม :

1. อ่านบทเรียนทั้งหมด
2. อธิษฐานเผื่อเด็ก
3. รวบรวมเสื้อผ้า 2 ชุด ชุดหนึ่งสำหรับเด็กผู้ชายและชุดหนึ่งสำหรับเด็กผู้หญิง ซึ่งต้องมีขนาดใหญ่กว่าเด็ก
4. อ่านและศึกษาพระคัมภีร์: ปฐมกาล 1:27 – 28

ขั้นตอนการเรียนการสอน:

การนำเข้าสู่บทเรียน :

ครูพูดว่า: “การเปลี่ยนแปลงสามารถเข้ามาสู่ชีวิตของพวกเราได้หลากหลายวิธีที่แตกต่างกันและการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อาจจะดีหรือแย่หรืออาจจะทั้งสองอย่างก็ได้ ดังนั้นเพื่อช่วยให้เราเข้าใจการเปลี่ยนแปลง เริ่มต้นวันนี้ด้วยการเล่นเกมส์เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง”

แบ่งเด็กออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มเด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิง แบ่งเสื้อผ้าออกเป็น 2 กลุ่มตามเพศ ให้วางกองเสื้อผ้าไว้ท้ายห้อง ในแต่ละรอบให้เด็กหนึ่งคนจากแต่ละกลุ่มวิ่งไปยังกองเสื้อผ้าและสวมเสื้อทั้งหมดให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ จากนั้นให้ถอดเสื้อผ้าที่ใส่นั้นออก และวิ่งกลับไปแตะเพื่อนคนต่อไปที่อยู่ในแถว จากนั้นเด็กคนที่ 2 ก็วิ่งไปสวมเสื้อผ้าและถอดออกเหมือนกับเด็กคนแรก ทำซ้ำแบบนี้ไปเรื่อยๆ จนครบทุกคนในกลุ่ม กระตุ้นให้เด็กแต่ละกลุ่มแข่งขันกันให้เสร็จเป็นกลุ่มแรก

ครูพูดว่า : “บางครั้งการเปลี่ยนแปลงอาจจะเป็นเรื่องยากและใช้เวลา บางครั้งการเปลี่ยนแปลงก็เป็นเรื่องง่ายสำหรับสิ่งที่อยู่ในทิศทางที่ควรจะเป็นหรือเรื่องที่เป็นปกติและสามารถคาดเดาได้ เกมส์ของเราได้เตือนเราว่า การเปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นเรื่องที่ยากขึ้นเมื่อเราอยู่ในช่วงเวลาที่เราเจ็บ”

ครูถามว่า : “เธอสามารถนึกถึงการเปลี่ยนแปลงอื่น ๆ ที่สร้างความยากลำบากในชีวิตของเธอได้บ้างไหม ? (คำตอบอาจจะเป็น : น้องคนใหม่ที่เกิดในครอบครัว, คุณแม่หรือคุณพ่อเปลี่ยนงานหรือตงาน, สมาชิกของครอบครัวเจ็บป่วย, การย้ายบ้านใหม่)
“การเปลี่ยนแปลงนั้นทำให้เธอรู้สึกอย่างไร ? (คำตอบอาจจะเป็น : วิดกหรือกังวล, กลัว, เสียใจ, ไม่มั่นใจเกี่ยวกับอนาคต)

กิจกรรมการเรียนการสอน :

ครูพูดว่า : “เรากำลังจะก้าวสู่การเริ่มต้นใหม่ โดยการพูดถึงการเปลี่ยนแปลงบางอย่างที่เกิดขึ้นในร่างกายของเธอ ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นแล้วหรือกำลังจะเกิดในอีก 2 – 3 ปีข้างหน้า การเปลี่ยนแปลงครั้งนี้เรียกว่าการก้าวเข้าสู่วัยหนุ่มสาว การเข้าสู่วัยหนุ่มสาวเริ่มต้นเมื่อคุณอายุ 9 ปีหรือน้อยกว่านี้ การเป็นหนุ่มเป็นสาวอาจจะยังไม่เริ่มจนกระทั่งเธออายุ 16 ปี การก้าวเข้าสู่วัยหนุ่มสาวนี้อาจจะใช้เวลาหลายปีและเป็นสาเหตุให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างทางด้านร่างกายและอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงนี้จะเริ่มขึ้น

เมื่อต่อมาได้มองในสมองของเราเริ่มสร้างฮอร์โมน ซึ่งทำหน้าที่เหมือนพนักงานส่งเอกสาร ฮอร์โมนเหล่านี้จะเดินทางผ่านเส้นเลือดไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกายพร้อมกับข่าวสารที่บอกว่า “เปลี่ยนเดี๋ยวนี้” นั่นคือการเปลี่ยนแปลงของหนุ่มสาว ซึ่งเป็นสาเหตุของเธอเติบโตจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่”

ครูถามว่า : “ใครสามารถบรรยายถึงการเปลี่ยนแปลงบางอย่างที่กำลังเกิดขึ้นกับร่างกายของตัวเองเมื่อกำลังก้าวเข้าสู่วัยหนุ่มสาว ว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง ?” ให้เวลาเด็กตอบ (คำตอบอาจจะเป็น: ร่างกายใหญ่ขึ้น, สูงขึ้นและแข็งแรงขึ้น, ร้องไห้ง่าย, ไม่ค่อยอดทนและโกรธง่าย, มีขนตามร่างกายเยอะขึ้น)

ครูพูดว่า : “สิ่งที่สำคัญที่สุดของการก้าวเข้าสู่วัยหนุ่มสาวคือ ร่างกายของเธอจะสามารถให้กำเนิดเด็กทารกได้ อย่างไรก็ตาม นั่นเป็นเพียงเพราะร่างกายของเธอพร้อมที่จะมีทารก แต่ไม่ได้หมายความว่าในช่วงเหมาะสมที่จะทำเช่นนั้น เราจะพูดถึงเกี่ยวกับเรื่องนี้ในบทเรียนต่อไป”

“บางครั้งการเปลี่ยนแปลงในร่างกายของเราอาจทำให้เรารู้สึกเสียใจ, หวาดกลัว, กังวล หรือตื่นเต้น เมื่อร่างกายของเราเริ่มเปลี่ยนแปลง ก็ทำให้ระลึกว่า พ่อแม่ของเราและผู้ใหญ่คนอื่น ๆ ที่เราเคารพ ก็ผ่านการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้มาแล้วเช่นกัน เพราะผู้ใหญ่ที่เรารู้จักได้ผ่านพ้นการก้าวเข้าสู่วัยหนุ่มสาวมาแล้ว บางทีอาจจะมีบางคำถามที่เธออยากจะถามพวกเขาแต่ไม่กล้าถาม เรามาถามพวกเขาที่นี้กัน ตอนนี้ครูจะให้เวลาเขียนคำถามสักหนึ่งหรือสองคำถามลงในกระดาษ ถามเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในร่างกายของเธอเองหรือสิ่งที่เธอคาดว่าจะเปลี่ยนแปลง ไม่จำเป็นที่เธอต้องเขียนชื่อในคำถามของเธอแต่ละคน” หลังจากที่ได้เขียนเสร็จ ครูให้เด็กอ่านคำถาม ส่วนครูมีหน้าที่ตอบคำถามนั้น ๆ ให้กับเด็ก

“เมื่อเรารู้สึกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในร่างกายของเรา การหุนหันุนใจที่ยิ่งใหญ่ของเราควรมาจากการระลึกว่าพระเจ้าทรงรู้จักทุกการเปลี่ยนแปลงที่กำลังเกิดขึ้น และพระองค์ทรงสร้างร่างกายของเราและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ให้ทุกคนฟังข้อพระคัมภีร์ที่ครูจะอ่านต่อไปนี้อยู่ในพระธรรมปฐม 1:27-28 กล่าวไว้ว่า

²⁷ พระเจ้าจึงทรงสร้างมนุษย์ขึ้นตามพระฉายาของพระองค์ ตามพระฉายาของพระเจ้านั้น พระองค์ทรงสร้างมนุษย์ขึ้น และได้ทรงสร้างให้เป็นชายและหญิง

²⁸ พระเจ้าทรงอวยพระพรแก่มนุษย์ ตรัสแก่เขาว่า จงมีลูกดกทวีมากขึ้นจนเต็มแผ่นดิน จงมีอำนาจเหนือแผ่นดิน จงครอบครองฝูงปลาในทะเล และฝูงนกในอากาศ กับบรรดาสัตว์ที่เคลื่อนไหวบนแผ่นดิน

เราจะเห็นว่าพระเจ้าทรงสร้างอาดัมและเอวาตามพระฉายาของพระองค์ และพระองค์ทรงสร้างพวกเขาให้เป็นชายและหญิง พระองค์ก็ทรงสร้างเธอให้มีลักษณะเฉพาะไม่เหมือนใคร และพระองค์ทรงสร้างเธอให้เป็นชายหรือหญิง เพราะเหตุนี้ ร่างกายของเราก็ถูกสร้างให้แตกต่างกันให้เป็นชายหรือหญิง ในบทเรียนหน้าเราจะพูดถึงเรื่องร่างกายของผู้ชายและผู้หญิงว่าแตกต่างกันอย่างไรและทำไมถึงแตกต่างกัน”

การสรุปบทเรียน :

ครูพูดว่า : “จำเรื่องการเปลี่ยนแปลงที่เราพูดกันเมื่อตอนต้นของบทเรียนได้ไหม? การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ทำให้เราตระลึกว่ามีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมากมายในชีวิตของเรา บางการเปลี่ยนแปลงอาจจะยากลำบากและบางการเปลี่ยนแปลงอาจจะน่าตื่นเต้น การจัดการกับการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องง่ายเสมอ เมื่อเรารู้ว่าการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้กำลังจะเกิดขึ้นเพราะเราสามารถเตรียมรับมือกับมันได้ และนี่เป็นเหตุผลว่าทำไม 2 – 3 บทเรียนต่อไปเราจะพูดคุยกันมากขึ้นเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงอย่างเฉพาะเจาะจงที่เกิดขึ้นกับเด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิง พร้อม ๆ กับการเตรียมตัวรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น ถ้าเธอมีพี่ชายหรือพี่สาวที่บ้านที่ผ่านการก้าวเข้าสู่วัยรุ่นมาแล้ว และหากเธอรู้สึกสบายใจ เธอก็สามารถถามเขา/เธอ เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เขา/เธอ มีประสบการณ์ก็ได้

กิจกรรมเสริม : แจกอุปกรณ์ที่ได้เตรียมไว้ ให้เด็กทำหน้ากากของตนเองเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ ครูพูดเกี่ยวกับการที่หน้ากากสามารถเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาของเราได้อย่างไร เพิ่มเติมให้กับเด็กด้วย

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดที่ได้ผลดี? กิจกรรมใดที่ได้ผลไม่ดี? ฉันจะเตรียมบทเรียนครั้งต่อไปให้ดีขึ้นได้อย่างไร?)

[illegible]

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.

