



บทเรียนด้านสุขภาพ

บทที่ 31

เรื่อง ข้อมูลใหม่ ๆ เรื่องมะเร็ง

ผลที่คาดว่าจะได้รับ: เลือกปฏิบัติในสิ่งที่จะทำให้สุขภาพดี และการมีสุขภาพกายที่แข็งแรง

ตัวชี้วัด: สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับร่างกายของเขาหรือเธออย่างเหมาะสม

สาระการเรียนรู้: เข้าใจพัฒนาการของสุขภาพร่างกาย

กลุ่มอายุ: 9-11 ปี

หัวข้อหลัก: เรื่องของสุขภาพในท้องถิ่นและทั่วโลก

บทเรียน: ข้อมูลใหม่ๆ เรื่องมะเร็ง

เวลาที่ใช้ในการสอน: 45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ :

1. เด็กสามารถบอกสาเหตุและการรักษาโรคมะเร็งได้

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้ :

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

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม :

1. อ่านและทำความเข้าใจบทเรียนทั้งบท
2. รวบรวมและจัดเตรียมอุปกรณ์
3. อธิษฐานเพื่อเด็ก ๆ
4. ตัดกระดาษเป็นชิ้นยาว ๆ ให้นักเรียนคนละ 3 ชิ้น

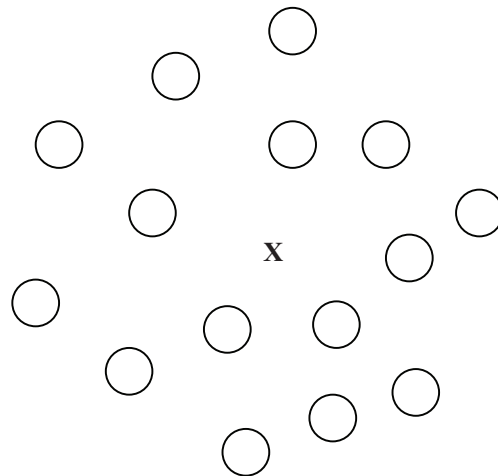
ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน:

การนำเข้าสู่บทเรียน :

ครูพูดว่า :

1. มะเร็งเป็นเซลล์ทำลายล้างที่เติบโตและขยายตัวอยู่ในร่างกาย มันจะฆ่าเนื้อเยื่อที่แข็งแรงซึ่งอยู่รอบ ๆ ตัวมัน

ให้วาดวงกลมเล็กๆ 15 วงลงบนกระดาน วาดรูปตัว x ตรงกลางกลุ่มวงกลม ตัวอย่าง:



2. แผนภูมินี้แสดงถึงเนื้อเยื่อในร่างกาย วงกลมเป็นตัวแทนเซลล์ที่แข็งแรง และ x แทนเซลล์มะเร็ง
3. เมื่อเซลล์มะเร็งแบ่งตัว จะมีเซลล์มะเร็งกี่เซลล์ที่อยู่ในเนื้อเยื่อ? ให้เด็กลองแสดงความคิดเห็นโดยให้ครู เลือกเด็กบางคนให้ตอบคำถามนี้ (คำตอบที่ถูกต้องคือ 2)
4. ใช่แล้ว! เพื่อสร้างพื้นที่สำหรับเซลล์มะเร็งใหม่ ๆ เซลล์มะเร็งจะทำลายเซลล์ที่แข็งแรง ดังนั้นเมื่อเซลล์มะเร็งแบ่งตัว (ชี้ไปที่ตัว x) เซลล์ที่แข็งแรงจะตาย (ชี้ไปที่วงกลม) ให้ครูลบวงกลมออกและใส่ x เข้าไปแทนที่วงกลม
5. ถ้าเซลล์มะเร็งทั้งคู่นี้แบ่งตัว จะมีเซลล์มะเร็งอยู่ในเนื้อเยื่อเท่าไร? เลือกเด็กบางคนให้ตอบคำถามนี้ (คำตอบที่ถูกต้องคือ 4)
6. ใช่ถูกต้อง! ให้ครูลบวงกลม 2 วงนี้ออก และวาด x ลงไปแทนที่
7. ถ้าเซลล์มะเร็ง 4 เซลล์นี้แบ่งตัว จะมีเซลล์มะเร็งอยู่ในเนื้อเยื่อเท่าไร? เลือกเด็กบางคนให้ตอบคำถามนี้ (คำตอบที่ถูกต้องคือ 8)
ให้ครูลบวงกลม 8 วงออก และวาด x ลงไปแทนที่
8. ถ้าเซลล์มะเร็ง 8 เซลล์นี้แบ่งตัว ก็จะมีเซลล์มะเร็ง 16 เซลล์ ให้ครูลบวงกลม 8 วงสุดท้ายออก และวาด x แทนที่
9. ตอนนี้เนื้อเยื่อซึ่งก่อนหน้านี้ส่วนใหญ่เป็นเนื้อเยื่อที่แข็งแรง กลับถูกเซลล์มะเร็งทำลายจนหมดสิ้น
ให้ครูแจกกระดาษที่ตัดเป็นชิ้นยาวให้เด็กคนละ 3 ชิ้น

10. นักเรียนมีกระดาดคนละกี่ชิ้น ? เลือกเด็กบางคนให้ตอบ (คำตอบที่ถูกต้องคือ 3)
11. ให้นักเรียนถือแถบกระดาดนี้แล้วจับให้เท่า ๆ กัน ทุกครั้งที่ครูยกมือขึ้น ก็ให้นักเรียนฉีกแถบกระดาดนี้ออกครึ่งหนึ่ง ถ้านักเรียนถือแถบกระดาดนี้ให้เท่า ๆ กัน นักเรียนจะสามารถฉีกกระดาดทุกแผ่นได้หมดในเวลาเดียวกัน
ให้ครูยกมือขึ้น 4 ครั้ง ให้เวลาเด็ก ๆ ในระหว่างที่คุณยกมือขึ้นแต่ละครั้ง เพื่อให้เด็กมีเวลาพอที่จะฉีกกระดาดออกครึ่งหนึ่งได้
12. ตอนนี้นักเรียนลองนับกระดาดดู ดูสิว่าตอนนี้มีกี่ชิ้น ? (คำตอบที่ถูกต้องคือ 48)
13. แถบกระดาดเหล่านี้แทนเซลล์มะเร็ง นี่เป็นตัวอย่างที่แสดงให้เห็นว่ามะเร็งสามารถแพร่ระบาดในร่างกายของคนเร็วมาก และลุกลามทำให้เป็นมะเร็งในระยะต่าง ๆ ได้เร็วมากด้วย

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน :

ครูพูดว่า :

1. โรคมะเร็งชนิดต่าง ๆ มีอยู่มากกว่า 200 ชนิด โดยปกติแล้วชื่อของมะเร็งจะตั้งตามตำแหน่งที่มันเติบโตในร่างกาย มะเร็งทั่ว ๆ ไปได้แก่ (ถ้าเป็นไปได้ ให้ครูชี้ไปที่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ที่อาจเกิดมะเร็งได้)
 - มะเร็งปอด
 - มะเร็งผิวหนัง
 - มะเร็งเต้านม
 - มะเร็งลำไส้
 - ลูคีเมีย (มะเร็งเม็ดเลือด) มะเร็งชนิดนี้ส่วนใหญ่เกิดในเด็ก
2. มะเร็งไม่ใช่โรคที่ระบาดได้ ดังนั้นนักเรียนจึงไม่สามารถติดเชื้อมะเร็งจากคนที่พบได้
3. คนเราทุกคน ทุกวัย สามารถเป็นมะเร็งได้ นักวิจัยเชื่อว่า 2 หรือ อาจจะมากกว่า ของปัจจัยเสี่ยงดังต่อไปนี้ที่สามารถทำให้เกิดโรคมะเร็งในคน อย่างไรก็ตาม สาเหตุบางอย่างของโรคมะเร็งยังไม่รู้แน่ชัด
 - ก. เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสารก่อมะเร็ง (สารที่เป็นอันตราย เช่น สูบบุหรี่, แอลกอฮอล์, ยาเสพติด, สารเคมีที่เติมลงในอาหาร และควันพิษที่เข้าสู่ร่างกาย)
 - ข. กรรมพันธุ์ (ความเสี่ยงที่ส่งมายังเราโดยผ่านทางยีนของพ่อแม่)
 - ค. ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ (คนที่เข้ารับการปลูกถ่ายอวัยวะ หรือ โรคอื่น ๆ ที่ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายอ่อนแอ ระบบภูมิคุ้มกันคือระบบการต่อสู้กับโรคร้ายในร่างกายของเรา ระบบนี้จะป้องกันร่างกายจากการบุกรุกของสิ่งแปลกปลอม ซึ่งรวมถึงเซลล์มะเร็ง)
 - ง. ทานอาหารที่ไม่ดี ทานอาหารที่มีไขมันสัตว์มากเกินไป และทานผลไม้ ผัก และไฟเบอร์ไม่เพียงพอ
 - จ. อายุ (โรคมะเร็งหลายชนิดใช้เวลาหลายปีในการแพร่กระจาย ดังนั้นคนที่มีอายุมากมีโอกาสที่จะเป็นมะเร็งได้มากกว่าคนที่อายุน้อย)

- ฉ. เพศสัมพันธ์นอกสมรส (การมีเพศสัมพันธ์บางครั้งสามารถส่งผ่านโรคบางอย่างที่นำไปสู่การเป็นมะเร็งได้)
 - ช. ถูกแสงแดดมากเกินไป (ทำให้เป็นมะเร็งผิวหนัง)
 - ซ. ไม่ได้ออกกำลังกาย (ทำให้กล้ามเนื้อหย่อนยานและระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ)
4. มีสัญญาณบ่งชี้โรคมะเร็งมากมาย ซึ่งรวมถึงต่อมน้ำเหลืองโต ผิวหนังโตขึ้น, การพองหรือบวม, ไอเรื้อรัง, ตกเลือด, เจ็บปวด และระบบการสร้างเม็ดสีที่ผิวหนังเสื่อมสภาพ แพทย์เท่านั้นที่สามารถวินิจฉัยโรคมะเร็ง
 5. คนที่เป็นมะเร็งบางคนสามารถเข้ารับการรักษาดูแลด้วยการผ่าตัดเอาเซลล์มะเร็งออกจากร่างกาย การรักษาด้วยวิธีนี้ส่วนใหญ่ได้ผลถ้ามะเร็งไม่แพร่กระจายเข้าไปยังส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย
 6. วิธีอื่น ๆ ที่จะรักษามะเร็งคือการฆ่าเซลล์มะเร็งด้วยเคมีบำบัดหรือการฉายแสง อย่างไรก็ตาม มีมะเร็งหลายชนิดไม่สามารถรักษาให้หายได้ และทำให้เสียชีวิตในที่สุด

การสรุปเรียนรู้ :

ครูพูดว่า: ชาวดีคือ ขณะที่เราไม่สามารถควบคุมอายุหรือกรรมพันธุ์ที่เป็นสาเหตุของมะเร็งได้นั้น ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์เชื่อว่าเราสามารถลดโอกาสที่จะรับเชื้อมะเร็งได้โดย

1. **หลีกเลี่ยงสารก่อมะเร็ง** (ป้องกันควันบุหรี่ ควันพิษ และสารเคมี เข้าสู่ร่างกาย ห้ามสูบบุหรี่, ห้ามใช้ยาเสพติด, ห้ามดื่มแอลกอฮอล์ หรือ อยู่ในบริเวณที่รายล้อมไปด้วยควันบุหรี่หรือไอระเหยจากสารเคมี) มะเร็งปอดสามารถคร่าชีวิตคนได้มากกว่ามะเร็งชนิดอื่นๆ การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุอันดับ 1 ของโรคมะเร็งปอด!
2. ทานอาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกายสม่ำเสมอ (ป้องกันตนเองจากโรคนานาชนิดที่อาจทำให้เกิดมะเร็ง และรักษาระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงอยู่เสมอ เพื่อต่อสู้กับโรคต่างๆ)
3. **หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์นอกสมรส** (หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ที่เสี่ยงต่อการติดโรค ซึ่งอาจทำให้เป็นมะเร็ง)
4. **หลีกเลี่ยงการถูกแสงแดดมากเกินไป** (อย่าอยู่กลางแจ้งแดดจ้าในช่วงเวลาที่ร้อนที่สุดของวัน ถ้าเป็นไปได้เมื่ออยู่กลางแจ้งก็ให้ใช้เสื้อหรือหมวกเพื่อกันแดด หรือ ใช้ครีมกันแดด)
เมื่อครูสรุปบทเรียนเสร็จให้ขออาสาสมัครที่จะอธิษฐานปิด

แหล่งที่มา : www.cancerhelp.org

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.