



บทเรียนด้านสุขภาพ

บทที่ 33

เรื่อง รักษาหัวใจให้แข็งแรง

- ผลที่คาดว่าจะได้รับ:** เลือกปฏิบัติในสิ่งที่จะทำให้สุขภาพดี และการมีสุขภาพกายที่แข็งแรง
- ตัวชี้วัด:** สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับร่างกายของเขาหรือเธออย่างเหมาะสม
- สาระการเรียนรู้:** เข้าใจพัฒนาการของสุขภาพร่างกาย

- กลุ่มอายุ:** 9-11 ปี
- หัวข้อหลัก:** เรื่องของสุขภาพในท้องถิ่นและทั่วโลก
- บทเรียน:** รักษาหัวใจให้แข็งแรง - การสร้างกิจกรรมเพื่อให้หัวใจแข็งแรง
- เวลาที่ใช้ในการสอน:** 45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ :

1. เด็กสามารถบอกวิธีการรักษาหัวใจให้แข็งแรงโดยการออกกำลังกายและรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ได้อย่างน้อย 2 วิธี

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้:

1. กระดานดำ
2. ชอล์ค
3. กระดาษ
4. สี
5. นาฬิกาจับเวลา หรือ นาฬิกาข้อมือ หรือ นาฬิกาตั้งโต๊ะที่มีเข็มวินาที

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม :

1. อ่านและทำความเข้าใจบทเรียนทั้งบท
2. รวบรวมและจัดเตรียมอุปกรณ์
3. อธิษฐานเพื่อเด็ก ๆ

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน:

การนำเข้าสู่บทเรียน :

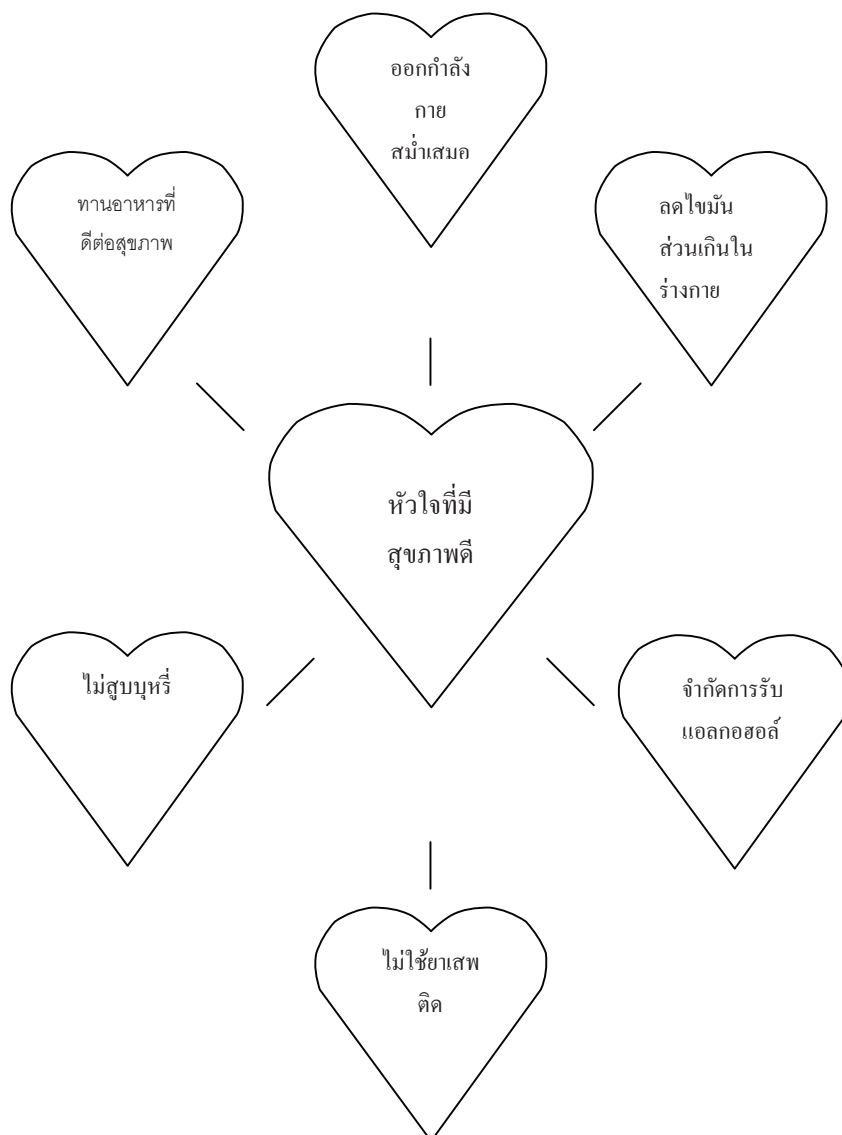
ครูพูดว่า :

1. หัวใจของเราทำหน้าที่อะไร ? ให้ครูเลือกนักเรียนให้ตอบคำถามนี้
2. หน้าที่ของหัวใจคือสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกาย
3. เลือดนำออกซิเจนและสารอาหารไปหล่อเลี้ยงทุกส่วนของร่างกาย ถ้าหัวใจของเราหยุดทำงาน เราจะตาย

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน :

ครูพูดว่า :

1. เราสามารถทำหลายสิ่งหลายอย่างเพื่อรักษาหัวใจของเราให้แข็งแรงและมีสุขภาพดีอยู่เสมอ นักเรียนสามารถเขียนแผนภูมิดังต่อไปนี้ลงบนกระดาษในขณะนี้ที่ครูเขียนลงบนกระดานได้ไหม ? ให้ครูเขียนและพูดสิ่งที่เกี่ยวข้องกับแผนภูมิต่างๆนี้



คำอธิบายแผนภูมิ

ครูพูดว่า :

1. ในการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพนั้น เราควรเลือกทานผลไม้ ผัก และอาหารที่ทำจากธัญพืชให้มาก และลดอาหารจำพวกไขมันและเกลือ
2. เชื่อกันว่า ไขมันส่วนเกินในร่างกายเป็นหนึ่งในสาเหตุของโรคหัวใจ เราสามารถลดไขมันส่วนเกินได้ด้วยการจำกัดอาหารที่มาจากสัตว์และด้วยการออกกำลังกายสม่ำเสมอ อาหารจากสัตว์ประกอบไปด้วยไขมันไม่อิ่มตัว (ไขมันที่ไม่ดี) ซึ่งจะไปอุดตันเลือดที่ไหลเวียนเข้าไปเลี้ยงหัวใจ และอาจทำให้เราหัวใจวายได้ เพราะเลือดไม่สามารถลำเลียงออกซิเจนไปเลี้ยงหัวใจได้อย่างเพียงพอ
3. เมื่อบุหรี่ยาเสพติด หรือ แอลกอฮอล์ เข้าสู่ร่างกายของเรา เลือดจะลำเลียงสารเคมีที่เป็นอันตรายเข้าสู่หัวใจของเราด้วย ผลการวิจัยบ่งชี้ว่าสารเคมีเหล่านี้อาจทำให้เกิดโรคหัวใจ
4. หัวใจเป็นกล้ามเนื้อที่ลำเลียงและสูบฉีดเลือด เราต้องทำให้หัวใจแข็งแรงด้วยการออกกำลังกายเหมือนกับกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ในร่างกาย
5. เมื่อเราออกกำลังกาย ร่างกายของเราต้องการออกซิเจน ดังนั้น หัวใจของเราต้องทำงานหนักขึ้นเพื่อสูบฉีดเลือดที่ลำเลียงออกซิเจน
6. อัตราการเต้นของหัวใจจะบอกเราว่าเลือดกำลังถูกสูบฉีดไปเลี้ยงหัวใจรวดเร็วเพียงไร ให้เราทดสอบการออกกำลังกายที่มีผลกระทบต่อหัวใจของเรา

กิจกรรม

ให้ครูวางมือข้างหนึ่งลงและหงายฝ่ามือขึ้น

ครูพูดว่า:

1. วางนิ้วทั้ง 3 ที่อยู่ตรงกลางของมืออีกข้างหนึ่งนั้น ลงบนข้อมือที่อยู่ใกล้กับนิ้วโป้ง (ครูแสดงให้เห็นเด็ก ๆ ดู)
2. ใช้นิ้วค้ำรอบ ๆ จนกว่าจะสัมผัสชีพจร (เต้นเป็นจังหวะ) ระหว่างนิ้วของนักเรียน เมื่อครูพูดว่า “เริ่มได้” ให้นักเรียนนับการเต้นของชีพจรจนกว่าครูจะพูดว่า “หยุด” ครูพูด “เริ่มได้” แล้วรอประมาณ 6 วินาที จึงพูดว่า “หยุด” (ใช้นาฬิกาจับเวลา หรือ นาฬิกาที่มีเข็มวินาที ถ้าไม่มี ให้คุณนับจาก 1001 ไปจนถึง 1006 ในจังหวะปกติ)
3. ให้เด็ก ๆ เขียนจำนวนการเต้นของชีพจรที่วัดได้ลงบนกระดาษด้วย แล้วคูณตัวเลขที่นับได้นั้น ด้วย 10 ให้นักเรียนช่วยเพื่อนที่คิดเลขยังไม่คล่อง ตัวเลขที่ได้บ่งชี้ถึงอัตราการพักของหัวใจ หรือ จังหวะการเต้นของหัวใจใน 1 นาทีเมื่อเรากำลังพักผ่อน
4. ให้นักเรียนกระโดดตบ 30 ที หรือ กระโดดสูง 30 ครั้ง เมื่อนักเรียนกระโดดเสร็จ
5. คลำหาชีพจรของตัวเองอีกครั้ง เมื่อครูพูดว่า “เริ่มได้” ก็ให้นับจำนวนครั้งของชีพจร จนกว่าครูจะบอกว่า “หยุด” ครูพูด “เริ่มได้” แล้วรอประมาณ 6 นาที แล้วค่อยพูดว่า “หยุด”
6. ให้เด็ก ๆ เขียนจำนวนของชีพจรที่นับได้ลงบนกระดาษแผ่นเดิม คูณจำนวนที่นับได้นั้นด้วย 10 ตัวเลขที่ได้บ่งชี้ถึงอัตราการเต้นของหัวใจเมื่อนักเรียนออกกำลังกาย

7. จำนวนชีพจรที่มากขึ้นหลังจากออกกำลังกายบ่งชี้ว่า หัวใจของนักเรียนกำลังสูบฉีดเลือดไปหล่อเลี้ยงร่างกายเร็วขึ้นกว่าตอนที่นักเรียนกำลังพักผ่อน เมื่อกล้ามเนื้อหัวใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายเร็วขึ้น หัวใจก็จะแข็งแรงขึ้นด้วย
8. เด็ก ๆ ควรออกกำลังกายวันละ 60 นาทีเพื่อให้หัวใจแข็งแรง
9. แม้ไม่ค่อยพบว่าเด็ก ๆ มีปัญหาเรื่องหัวใจ แต่การไม่ออกกำลังกายในวัยเด็กทำให้เป็นโรคต่าง ๆ เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งรวมถึงโรคหัวใจ, หัวใจวาย และความดันโลหิตสูง
10. การออกกำลังกายในทุก ๆ ช่วงอายุไม่เพียงแต่จะช่วยให้เราแข็งแรงเท่านั้น แต่ยังทำให้สนุกสนานและทำให้เกิดผลดีด้วย เราสามารถออกกำลังกายทั้งด้วยการเล่นและการทำงาน การออกกำลังกายช่วยให้คนเรามีอายุยืน
11. ให้นักเรียนจับคู่กัน นึกถึงการออกกำลังกายที่เด็กสามารถทำได้ทุกวันเพื่อช่วยให้หัวใจมีเลือดสูบฉีดมากขึ้น นักเรียนมีเวลา 5 นาทีที่จะนึกถึงการออกกำลังกาย 3 ประเภท และวิธีที่จะแสดงให้เพื่อน ๆ ดู จากนั้นให้เด็กคนอื่น ๆ ในชั้นทายสิว่าเพื่อนกำลังออกกำลังกายประเภทใดอยู่

การสรุปการเรียนรู้ :

ครูพูดว่า : หลังจาก 5 นาทีผ่านไป ขอให้เด็กที่จับคู่กันนั้น แสดงท่าทางการออกกำลังกาย และให้นักเรียนที่เหลือลองทายดูว่าเพื่อนกำลังออกกำลังกายประเภทใด

ครูถามว่า : นี่เป็นความคิดที่ดีในการออกกำลังกาย นักเรียนลองนำกลับไปทำในสัปดาห์นี้เพื่อจะได้ออกกำลังกายมาก ๆ ได้ไหม ? ให้เวลาเด็กได้แสดงความคิดเห็น

แหล่งที่มา : www.fi.edu/biosci/healthy

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดที่ได้ผลดี? กิจกรรมใดที่ได้ผลไม่ดี? ฉันจะเตรียมบทเรียนครั้งต่อไปให้ดีขึ้นได้อย่างไร?)

[illegible]

การประเมินผลผู้เรียน:

[illegible]