



บทเรียนด้านสุขภาพ

บทที่ 34

เรื่อง ทำไมจึงหายใจไม่ออก ?

ผลที่คาดว่าจะได้รับ: เลือกปฏิบัติในสิ่งที่จะทำให้สุขภาพดี และการมีสุขภาพกายที่แข็งแรง

ตัวชี้วัด: สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับร่างกายของเขาหรือเธออย่างเหมาะสม

สาระการเรียนรู้: เข้าใจพัฒนาการของสุขภาพร่างกาย

กลุ่มอายุ: 9-11 ปี

หัวข้อหลัก: เรื่องของสุขภาพในท้องถิ่นและทั่วโลก

บทเรียน: ทำไมจึงหายใจไม่ออก ? การศึกษาเรื่องโรคภูมิแพ้และโรคหอบหืด และวิธีการช่วยเหลือคนเป็นโรคเหล่านี้

เวลาที่ใช้ในการสอน: 45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ :

1. เด็กสามารถบอกวิธีการรักษาปอดให้แข็งแรงอยู่เสมอได้
2. เด็กสามารถบอกอาการของโรคภูมิแพ้และโรคหอบหืดได้
3. เด็กสามารถเขียนขั้นตอนการช่วยเหลือคนเป็นโรคภูมิแพ้และหอบหืดได้

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้ :

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

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม :

1. อ่านและทำความเข้าใจบทเรียนทั้งบท
2. รวบรวมและจัดเตรียมอุปกรณ์
3. อธิษฐานเพื่อเด็ก ๆ

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน:

การนำเข้าสู่บทเรียน :

ครูพูดว่า :

1. ให้เด็ก ๆ ทุกคนหายใจช้า ๆ ลึก ๆ 3 ครั้ง ให้ครูทำพร้อมกับเด็ก
2. ทำแล้วรู้สึกดีใช่ไหม ? วันนี้เราจะมุ่งเน้นเรื่องการหายใจของเราเพราะเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่เราจะเรียน
3. แต่ส่วนใหญ่แล้วเราจะใช้การหายใจที่พระเจ้าประทานมาให้เป็นอย่างดีไม่ตระหนก ถ้าพระเจ้าไม่ได้ให้ความสามารถในการหายใจและอากาศสะอาด ๆ ที่จะหายใจเข้าไปแล้ว พวกเราทุกคนต้องตายแน่นอน

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน :

ครูพูดว่า :

1. ปอดเป็นอวัยวะภายในของเราที่ทำให้เราสามารถหายใจได้ ปอดจะจัดการกับทุกสิ่งที่เราหายใจเข้าไป
2. วิธีหนึ่งที่เราสามารถรักษาปอดให้แข็งแรงอยู่เสมอได้ก็คือการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
3. เวลาที่เราออกกำลังกายนั้นร่างกายของเราต้องการออกซิเจนมากขึ้น และปอดของเราต้องทำงานหนักขึ้นเพื่อลำเลียงออกซิเจน ดังนั้น เราต้องรักษาปอดให้แข็งแรง ปอดจึงจะทำงานหนักขึ้นได้
4. วิธีอื่น ๆ ที่จะช่วยให้ปอดของเราแข็งแรงคือเราต้องมั่นใจว่าอากาศที่เราหายใจเข้าไปนั้นสะอาดพอ การปฏิบัติตนที่ช่วยให้เรามั่นใจว่าได้รับอากาศที่สะอาดเพียงพอได้แก่
 - ห้ามสูบบุหรี่
 - อย่าอยู่ในสถานที่ที่แวดล้อมไปด้วยคนสูบบุหรี่
 - อย่าให้ควันจากตะเกียง, กองไฟ หรือ ไฟจากการปรุงอาหาร เข้าไปในสถานที่อยู่อาศัย ตัดไม้ตะเกียงเพื่อลดควัน, ระบายสถานที่อบอ้าวนั้นด้วยการเปิดช่องระบายลม หรือ เปิดหน้าต่าง และประตู
 - อย่าอยู่ในสถานที่ที่แวดล้อมไปด้วยไอระเหยจากแก๊ส, สี, เคมีอุตสาหกรรม หรือ สารเคมีที่ใช้ทำความสะอาด
5. ขณะที่เราสามารถป้องกันได้ทุก ๆ ทาง เพื่อให้มั่นใจว่าอากาศที่เราสูดไม่ทำร้ายเรานั้น ยังมีคนอีกมากมายที่เกิดมามีปัญหาด้านการหายใจ ซึ่งส่งผลกระทบในด้านลบต่อสุขภาพของพวกเขา
6. หนึ่งในอาการเหล่านี้คือ โรคภูมิแพ้ เมื่อครูพูดให้ครูเขียนบนกระดาน และให้เด็ก ๆ เขียนตาม
7. โรคภูมิแพ้เป็นอาการของคนที่มีปฏิกิริยาที่ไม่ปกติต่อสิ่งที่ไม่เป็นอันตรายตามธรรมชาติ
8. ถ้าคนที่แพ้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ร่างกายของเขา/เธอก็จะมีความเชื่อแบบผิด ๆ ว่า ของสิ่งนั้นเป็นอันตรายและพยายามที่จะต่อสู้

9. สิ่งที่ทำให้เกิดปฏิกิริยาการแพ้ในคนนั้น เราเรียกว่า สารที่ทำให้เกิดภูมิแพ้ สารที่ทำให้เป็นภูมิแพ้โดยทั่วไปได้แก่ : (ครูเขียนบนกระดานและให้นักเรียนเขียนตาม)

สารที่ทำให้เป็นภูมิแพ้โดยทั่วไป

- ละอองเกสรพืช
 - รา
 - ฝุ่น
 - สะเก็ดผิวหนังสัตว์ (ผิวที่แห้งและน้ำลายของสัตว์)
 - อาหาร (อาหารที่ทำจากนม, ถั่ว, ไข่, ข้าวสาลี, อาหารทะเล, เครื่องปรุงอาหาร และสารกันบูด)
 - แมลงกัดต่อย
 - สารเคมีที่ใช้ในผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดและผงซักฟอก
10. สารที่ทำให้เป็นภูมิแพ้ 4 ข้อแรกเป็นสิ่งที่มีความเล็ก บางส่วนมองด้วยตาเปล่าไม่เห็นและลอยอยู่ในอากาศ ทุกคนมีโอกาสสูดสิ่งเหล่านี้เข้าไปเมื่อหายใจ
11. ทุกครั้งที่คนเป็นโรคภูมิแพ้หายใจเอาสิ่งเหล่านี้เข้าไป ระบบภูมิคุ้มกันของพวกเขาจะตอบสนองด้วยการผลิตแอนติบอดีและสารชีวเคมีที่เรียกว่า ฮีสตามีน เพื่อปกป้องร่างกาย
12. ฮีสตามีนอาจทำให้คนที่เป็โรคภูมิแพ้ที่สูดอากาศเข้าไบนั้ มีอาการ ดังต่อไปนี้ :
- คันในจมูก, หลอดลม และตา
 - ผลิตน้ำมูกในโพรงจมูก
 - จาม
 - ไอ
 - หายใจลำบาก (มีอาการหอบหืดกำเริบ)
 - มีอาการบวมที่ริมฝีปาก ลิ้น หรือ หลอดลม
13. โรคภูมิแพ้ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่คนที่เป็สามารถบรรเทาอาการแพ้ได้ด้วยการหลีกเลี่ยงสารที่ทำให้เป็นภูมิแพ้ และใช้ยาเพื่อยับยั้งการผลิตสารฮีสตามีนในร่างกาย ยาตัวนี้เรียกว่า “แอนตี้ฮีสตามีน”
14. ภูมิแพ้ไม่ใช่โรคที่แพร่ระบาดได้ เพราะเชื้อโรคไม่ใช่สาเหตุของโรคภูมิแพ้
15. ส่วนอาการอีกประเภทหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการหายใจซึ่งเป็นมาแต่กำเนิด เราเรียกว่า หอบหืด ครูพูดและเขียนบนกระดาน และให้นักเรียนเขียนตาม
16. โรคหอบหืด เป็นอาการทางปอดที่ทำให้หลอดลมเกิดอาการบวมและผลิตมูกออกมามากเกินไป ส่งผลให้เกิดอาการหายใจติดขัด
17. หลอดลมเป็นทางเดินเล็ก ๆ ที่อยู่ในปอดของเรา เป็นทางเดินที่ใช้ลำเลียงอากาศเพื่อใช้ในการหายใจ
18. คนที่เป็นโรคหอบหืดจะอ่อนไหวกับสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมง่ายมาก ๆ สิ่งเหล่านี้ทำให้กล้ามเนื้อหลอดลมของเขาหดตัว

19. คนที่เป็นหอบหืดจะมีหลอดลมที่โป่งพอง ยิ่งถ้ากล้ามเนื้อหลอดลมหดตัวด้วยแล้ว เขาอาจมีอาการหอบหืดกำเริบ
20. ขณะที่เกิดอาการหอบหืดกำเริบนั้น ผู้ป่วยอาจไอ หายใจลำบาก, หายใจขาด ๆ หาย ๆ, เวียนศีรษะ หรือ รู้สึกแน่นหน้าอก
21. ถ้าทางเดินหลอดลมถูกปิดกั้นเป็นเวลานานมาก คนนั้นอาจเป็นลมและตายได้

กิจกรรม

1. ให้นักเรียนม้วนกระดาษที่สะอาดให้แน่น เพื่อทำเป็นท่อเล็ก ๆ ให้มีขนาดเท่ากับหลอดดื่มน้ำครู่ทำให้เด็กดู
2. ใช้นิ้วถือท่อนี้ไว้และหายใจผ่านท่อโดยใช้ปาก ยกมืออีกข้างหนึ่งขึ้นและชูไว้อย่างนั้นถ้านักเรียนหายใจได้สะดวก จำไว้ว่าต้องหายใจทางปากเท่านั้น
3. ตอนนี้นำท่อบีบเข้าหากันช้า ๆ เมื่อนักเรียนเริ่มหายใจยากขึ้น ให้ลดมือที่ชูขึ้นนั้นลง
4. การที่นักเรียนรู้สึกหายใจลำบากในเมื่อหายใจด้วยท่อกระดาษที่ถูกบีบเข้าหากันนั้นก็เหมือนกับคนที่เป็นโรคหอบหืดรู้สึกเมื่อเขามีอาการหอบหืดกำเริบ
5. บางคนมีอาการหอบเนื่องจากการออกกำลังกาย ถ้าพวกเขาออกกำลังกายมากเกินไปหรือหนักเกินไป เขาก็อาจมีอาการหอบหืดกำเริบได้
6. สิ่งอื่น ๆ ที่อาจทำให้เกิดอาการหอบหืดกำเริบ ได้แก่:
 - ควัน
 - ฝุ่น
 - ละอองเกสรพืช
 - รา
 - สะเก็ดผิวหนังสัตว์
 - สารเคมีที่ใช้ในผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดและผงซักฟอก
7. สิ่งที่ทำให้เกิดอาการหอบหืดกำเริบนั้น ทางแพทย์เรียกว่า สิ่งกระตุ้น (triggers) อาการหอบหืดกำเริบสามารถถูกกระตุ้นด้วยอารมณ์ของเรา การมีอารมณ์รุนแรง เช่น ตื่นเต้น ตึงเครียด กังวล หรือ โกรธ สามารถทำให้เกิดอาการหอบหืดกำเริบได้ การเรียนรู้เทคนิคการผ่อนคลายจะช่วยให้เราจัดหรือบรรเทาอาการหอบหืดกำเริบได้ ถ้านักเรียนเจ็บป่วยจากอาการเหล่านี้ นักเรียนสามารถสอบถามคุณหมอเพื่อช่วยสอนเทคนิคการผ่อนคลาย
8. แม้โรคหอบหืดไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่ก็สามารถควบคุมได้ด้วยการหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นที่เป็นเหตุให้เกิดอาการหอบหืดกำเริบ และด้วยการใช้ยาตามใบสั่งแพทย์เพื่อยับยั้งการเกิดอาการหอบหืดกำเริบ
9. สิ่งกระตุ้นอย่างหนึ่งที่คนเป็นโรคหอบหืดไม่ควรหลีกเลี่ยงคือการออกกำลังกาย ทุกคนควรออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ หัวใจ และปอด ให้แข็งแรง เมื่อได้รับคำแนะนำจากแพทย์ คนที่เป็นโรคหอบหืดก็สามารถพัฒนาขอบเขตการออกกำลังกาย เพื่อเขาจะไม่ต้องเผชิญกับอาการหอบหืดกำเริบ

การสรุปทเรียน :

ครูพูดว่า :

1. การจะรักษาปอดให้แข็งแรงอยู่เสมอ นั้น เราต้องเฝ้าระวังทุกวิถีทาง เพื่อให้มั่นใจว่าเราจะไม่สูดควันหรือไอระเหยของสารเคมีเข้าสู่ร่างกาย
 2. ในพวกเราที่เป็นโรคหอบหืดหรือภูมิแพ้ จะต้องระมัดระวังเป็นพิเศษเวลาที่เราย้ายใจเพื่อลดอาการต่าง ๆ ของโรค
 3. ให้เราทบทวนสิ่งที่ได้เรียนไปในวันนี้ เมื่อครูแต่ละบ่าของนักเรียนคนไหน ให้คนนั้นบอกสิ่งที่ได้เรียนไปในวันนี้มาสิ่งหนึ่ง ให้ครูเดินไปรอบ ๆ ห้องเรียน แต่ละที่บ่าของเด็กแต่ละคน ควรให้เวลาพวกเขาคิดก่อนที่จะพวกเขาจะตอบ
- เมื่อครูสรุปทเรียนเสร็จให้ครูขออาสาสมัครที่จะอธิษฐานปิดคาบเรียน

แหล่งที่มา : www.kidshealth.org

www.pbskids.org

(กิจกรรมใดที่ได้ผลดี? กิจกรรมใดที่ได้ผลไม่ดี? ฉันจะเตรียมบทเรียนครั้งต่อไปให้ดีขึ้นได้อย่างไร?)

[illegible][illegible]