



บทเรียนด้านสุขภาพ

บทที่ 45

เรื่อง การสูบบุหรี่และเด็กหนุ่มสาว

- ผลที่คาดว่าจะได้รับ:** เด็กเลือกแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์
- ตัวชี้วัด:** เด็กแสดงความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจเลือกใช้ชีวิตอย่างชาญฉลาดเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพและเพศ
- สาระการเรียนรู้:** เด็กมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับร่างกายและการทารุณกรรมทางเพศตามวัยอันสมควร

- กลุ่มอายุ:** 9-11 ปี
- หัวข้อหลัก:** พระเจ้าต้องการให้ฉันปลอดภัย/สิ่งที่ไม่ปลอดภัย
- บทเรียน:** การสูบบุหรี่และเด็กหนุ่มสาว
- เวลาที่ใช้ในการสอน:** 45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ :

1. เด็กตระหนักถึงพิษภัยของบุหรี่และให้คำมั่นสัญญาว่าจะไม่สูบบุหรี่ยุ่งเกี่ยวกับบุหรี่ได้
2. เด็กสามารถระบุได้ว่าการสูบบุหรี่ส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายได้อย่างไร

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้ :

1. ถังขนาดใหญ่หรือภาชนะบรรจุ (สองชิ้นสำหรับแต่ละกลุ่ม)
2. ขี้เถ้า
3. น้ำ
4. ภาชนะอีกอันเพื่อผสมขี้เถ้ากับน้ำ
5. ผ้าสะอาดชิ้นเล็ก ๆ
6. ไม้หรือช้อนสำหรับคน
7. พระคัมภีร์
8. กระดานและปากกาไวท์บอร์ด

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม :

1. อ่านและทบทวนบทเรียนทั้งบท
2. อธิษฐานเผื่อเด็ก
3. หาราคาของบุหรี่ที่ขายกันในชุมชน
4. อ่านและศึกษาพระคัมภีร์: 1 โครินธ์ 6:19-20
5. รวบรวมอุปกรณ์ทั้งหมดที่ต้องใช้

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน:

การนำเข้าสู่บทเรียน :

ครูถามว่า :

1. เธอเคยอยู่ใกล้กับคนที่กำลังสูบบุหรี่ไหม มันเป็นอย่างไร เธอชอบอยู่ใกล้พวกเขาไหม ?
ให้เด็กได้แสดงความคิดเห็น
2. วันนี้เราจะพูดถึงเรื่องการสูบบุหรี่มีผลกระทบต่อร่างกายของเราอย่างไร เพื่อช่วยให้เราเข้าใจสิ่งนี้ เราจะพยายามทำการทดลอง (แบ่งเด็กในห้องเรียนออกเป็นกลุ่มเล็กประมาณ 5 กลุ่มหรือมากกว่า ถ้าคุณมีอุปกรณ์เพียงพอ ถ้าไม่พอให้ทำการทดลองเป็นกลุ่มใหญ่และให้เด็กได้ฝึกปฏิบัติ ให้เด็กเทน้ำสะอาดลงบนผ้าและภาชนะใบหนึ่ง ตรวจสอบว่าเด็กถือผ้าตึงไว้เหนือภาชนะ หลังจากบิดผ้า ถามเด็กว่า “เธอเห็นอะไรบนผ้า ? ” (ให้เด็ก ๆ ตอบ คำตอบ: ไม่มีอะไร มันยังคงสะอาด)
ต่อไปให้เด็กผสมขี้เถ้ากับน้ำ และเทลงบนผ้าและภาชนะอีกใบ อีกครั้ง ครูถามเด็กว่า เธอสังเกตเห็นอะไรบนผ้าไหม ? (ให้เด็ก ๆ ตอบ คำตอบ: มันเปลี่ยนสี มันสกปรก)

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน :

ครูถามว่า:

1. ในการทดลองของพวกเรา อะไรคือตัวกรอง ? (ให้เด็ก ๆ ตอบ คำตอบ: ผ้า) ปอดของเราก็เป็นเหมือนตัวกรองสำหรับทุกสิ่งที่เราหายใจเข้าไป
2. ตัวกรองทำหน้าที่อะไร ? (ให้เด็กตอบ) ตัวกรองคืออุปกรณ์ที่คัดแยกสิ่งสกปรกจากน้ำหรืออากาศ ส่วนใดในการทดลองของพวกเราที่เป็นเหมือนอากาศที่เราหายใจตลอดเวลา (ให้เด็ก ๆ ตอบ คำตอบ: น้ำ)
3. ส่วนไหนที่เป็นเหมือนการสูบบุหรี่ ? (ให้เด็ก ๆ ตอบ คำตอบ: ขี้เถ้า)
4. เธอจะทำให้ผ้าสะอาดได้อย่างไร ? (ให้เด็ก ๆ ตอบ คำตอบ: ซักมัน)
5. มีทางไหนบ้างไหมที่เราจะล้างปอดของเรา ? (ให้เด็ก ๆ ตอบ คำตอบ: ไม่) การสูบบุหรี่ทำให้ปอดของเราสกปรกและไม่มีทางที่จะทำความสะอาดปอดของเรา ปอดของเรากรองสิ่งสกปรกจากอากาศที่เราหายใจเข้าไป แต่ปอดไม่สามารถกรองสิ่งสกปรกจากสารที่ชื่อว่า “ทาร์” ที่เกิดจากการสูบบุหรี่ได้
6. การมีปอดที่สกปรกส่งผลเสียต่อเราอย่างไร ? (ให้เด็ก ๆ ตอบ เช็คว่าคำตอบเหล่านี้อยู่ในรายการ มะเร็ง โรคหืดและถุงลมโป่งพอง) ให้ครูเขียนคำตอบลงบนกระดาน
7. มะเร็งคืออะไร ? (ให้เด็ก ๆ ตอบ) มะเร็งเกิดจากเซลล์ร้ายที่เติบโตในร่างกาย เซลล์ร้ายขยายตัวและทำลายที่สุดฆ่าเซลล์ดีที่ร่างกายของเราต้องการ หลายคนตายจากมะเร็งซึ่งมีสาเหตุจากการสูบบุหรี่ การสูบบุหรี่ยังทำให้ร่างกายของเราเต็มไปด้วยทาร์ซึ่งทำให้หลอดเลือดเล็กลงและทำให้คนที่สูบบุหรี่มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคหัวใจและหัวใจอุดตันได้มากขึ้น ให้เขียนรายการโรคต่าง ๆ ที่ทำให้คนเจ็บป่วยจากการสูบบุหรี่ (ให้เขียนคำตอบลงบนกระดานและรวมถึงโรคเหล่านี้:

- หายใจลำบาก
- คนสูบบุหรี่เกิดการไอ
- แก่เร็ว- รอยตีนกา
- มะเร็ง
- โรคหัวใจ- หลอดเลือดตีบตัน
- การอุดตัน – หลอดเลือดอุดตัน
- ความดันโลหิตสูง
- แผลอักเสบ
- ตั้งครรภ์ยาก

8. ถ้าการสูบบุหรี่ไม่ดีต่อร่างกายของเรามาก แล้วทำไมคนถึงยังสูบบุหรี่อยู่ ? (ให้เด็ก ๆ ตอบ)
9. เคยได้ยินเกี่ยวกับนิโคตินไหม ? (ให้เด็ก ๆ ตอบ)
10. รู้ไหมว่ามันคืออะไร ? (ให้เด็ก ๆ ตอบ)
11. มันทำอะไรต่อร่างกายเรา ? (ให้เด็ก ๆ ตอบ)
12. นิโคตินเป็นส่วนหนึ่งของยาสูบที่ทำให้เกิดการเสพติด มันหมายความว่าอะไร ถ้าสิ่งใดสิ่งหนึ่งทำให้เกิดการเสพติด ? (ให้เด็ก ๆ ตอบ)
13. ทำไมการติดนิโคตินจึงเป็นเรื่องยากสำหรับบางคนที่จะเลิกสูบบุหรี่ ? (ให้เด็ก ๆ ตอบ)
14. เพราะว่ามันติดก็เหมือนสิ่งเสพติด เพียงแค่การสูบบุหรี่เพียงเล็กน้อยก็อาจจะทำให้อยากสูบบุหรี่มากขึ้น สิ่งที่ดีที่สุดคืออย่าพยายามสูบบุหรี่แม้แต่เพียงครั้งเดียวก็ตามเพราะมันอาจจะติดเป็นนิสัยได้ เมื่อเริ่มครั้งแรก มันก็ยากที่จะหยุด
15. ถ้าเราต้องการให้ร่างกายของเราแข็งแรง เราควรสูบบุหรี่หรือไม่ ? (ให้เด็ก ๆ ตอบ)
16. เธอรู้ไหมว่าตอนนี้บุหรี่ราคาเท่าไร ? ถ้าเด็กไม่รู้คำตอบ ให้ครูบอกเด็กเลย
17. เธอสามารถนำเงินนั้นไปทำอะไรได้บ้างที่ทำให้สนุกกว่าและดีกว่าสำหรับตัวเธอ ? ให้เด็กคิดทำเรื่องสนุก ๆ ที่ใช้เงินในสิ่งที่เป็นประโยชน์
18. เธอคิดว่าอย่างไร เธอควรทำอย่างไรเมื่อมีการล่อลวงให้สูบบุหรี่ ? (ให้เด็ก ๆ ตอบ)
ถ้ามีเวลาพอ ให้เด็กทำโปสเตอร์หรือสัญลักษณ์เพื่อบอกว่าทำไมไม่ควรสูบบุหรี่

การสรุปเรียน :

ให้ครูหรือขออาสาสมัครที่อ่าน 1 โครินธ์ 6:19-20 ในชั้นเรียน หลังจากที่ย่านจบ
ครูพูดว่า :

1. พระคัมภีร์ตอนนี้บอกอะไรเกี่ยวกับร่างกายของเรา ? (ให้เด็ก ๆ ตอบ คำตอบ: ร่างกายของเราเป็นพระวิหารของพระวิญญาณบริสุทธิ์และพวกเราต้องถวายเกียรติแด่พระเจ้าด้วยร่างกายของเรา)
2. เธอคิดว่าพระเจ้าต้องการให้เธอทำอะไรเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ ? (ให้เด็ก ๆ ตอบ)
3. ถ้าเราต้องการมีสุขภาพร่างกายที่ดีและแข็งแรง ทางที่ดีที่สุดคือการไม่สูบบุหรี่ เราจะพูดถึงสิ่งอื่น ๆ ที่ไม่ปลอดภัยและสิ่งเหล่านั้นส่งผลกระทบต่อร่างกายของพวกเราอย่างไรในสองสามบทเรียนข้างหน้า

กิจกรรมเสริมบทเรียน : ให้เด็กไปสัมภาษณ์คนที่เขารู้จักที่สูบบุหรี่มาเป็นเวลานานหลายปี ให้เด็ก ๆ

ถามคำถามดังต่อไปนี้ในกรเก็บข้อมูล เช่น:

1. การสูบบุหรี่ทำให้คุณรู้สึกอย่างไร ?
2. ทำไมคุณถึงเริ่มสูบบุหรี่ ?
3. คุณสูบบุหรี่บ่อยแค่ไหน ?
4. คุณเคยพยายามเลิกบุหรี่ไหม ?

หลังจากได้ข้อมูลมาแล้ว ให้เด็กแบ่งปันสิ่งที่พวกเขาได้เรียนรู้ให้กับเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดที่ได้ผลดี? กิจกรรมใดที่ได้ผลไม่ดี? ฉันจะเตรียมบทเรียนครั้งต่อไปให้ดีขึ้นได้อย่างไร?)

[illegible]

การประเมินผลผู้เรียน:

[illegible]