



บทเรียนด้านสุขภาพ บทที่ 55

เรื่อง การดูแลสุขภาพที่ดีคืออะไร

ผลที่คาดว่าจะได้รับ:	เด็กเลือกแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์
ตัวชี้วัด:	เด็กแสดงความเข้าใจอย่างเหมาะสมเกี่ยวกับร่างกายของเขา/เธอ
สาระการเรียนรู้:	เด็กมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับร่างกายและพัฒนาการทางด้านร่างกาย
กลุ่มอายุ:	9-11 ปี
หัวข้อหลัก:	การช่วยเหลือและการรับใช้ผู้อื่นในพระนามพระคริสต์
บทเรียน:	การดูแลสุขภาพที่ดีคืออะไร
เวลาที่ใช้ในการสอน:	45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ :

1. เด็กสามารถระบุรายการอุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับการดูแลสุขภาพที่ดี
2. เด็กสามารถระบุบุคคลที่ทำงานด้านการดูแลสุขภาพในชุมชนของเขา/เธอ

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้ :

1. กระดาษ
2. ดินสอ
3. กระดานและปากกาไวท์บอร์ด
4. ลูกฟุตบอลหนึ่งลูก รวมทั้งประตูฟุตบอล (และบริเวณที่จะสามารถเล่นฟุตบอลได้)

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม :

1. อ่านและทำความเข้าใจบทเรียนทั้งบท
2. อธิษฐานเผื่อเด็ก
3. รวบรวมอุปกรณ์ที่ต้องใช้ในการสอน
4. อ่านและศึกษาพระคัมภีร์ ฮีบรู 12:11

5. ชื่อคนที่ทำงานด้านการดูแลสุขภาพในชุมชนของคุณ (อาจจะเป็นเจ้าของหน้าท่อนามัย หรือ อสม) โดยต้องแน่ใจว่าพวกเขาสามารถเข้าถึงเด็ก ๆ ในชุมชนได้คือมีข้อมูลด้านสุขภาพสำหรับเด็ก ให้ระบุว่าบุคคลนี้เชี่ยวชาญในการดูแลสุขภาพด้านใด เพื่อจะแนะนำเด็ก ๆ ในชุมชนของคุณได้
6. รวบรวมข้อมูลที่อยู่และหมายเลขโทรศัพท์ของคลินิกหรือสถานบริการอนามัยในชุมชน

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน:

การนำเข้าสู่บทเรียน :

ครูพูดว่า :

1. วันนี้เมื่อครูตื่นนอน หนึ่งในงานแรกที่ครูต้องทำคือการใช้เวลาส่วนตัวนมัสการพระเยซู (หรือระบุสิ่งอื่นที่ทำให้ชีวิตประจำวัน) ครูอ่านพระคัมภีร์และอธิษฐานและขอให้พระองค์พูดกับครู ครูพยายามทำสิ่งนี้เป็นประจำทุกวัน บางครั้งถ้าครูลืมหรือยุ่ง แต่ครูจะพยายามทำแบบนี้ในวันต่อไปและต่อไป ครูจะพยายามฝึกทำแบบนี้ไปจนกลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของครู เหมือนกับการแปรงฟัน จากนั้นสิ่งดี ๆ ก็จะเกิดขึ้น การฝึกเป็นประจำทุกวันเป็นรางวัล ความสัมพันธ์กับพระเยซูจะเติบโตมากขึ้น (ขอให้ผู้สอนทุกท่านทำจริง ๆ ด้วย)
2. เธอรู้หรือไม่ว่าการฝึกพฤติกรรมใหม่เป็นประจำทุกวันเรียกว่าการฝึกพัฒนาระเบียบวินัยของอุปนิสัย
3. เธอรู้ใหม่ว่านิสัยคืออะไร ? (ให้เด็ก ๆ ตอบ) นิสัยเป็นพฤติกรรมที่เราทำซ้ำ ๆ จนเราไม่ต้องคิดถึงพฤติกรรมเหล่านั้นอีก มันเป็นส่วนหนึ่งของเรา
4. เธอจะบอกนิสัยของเธอบางอย่างได้ไหม ? (ให้เด็ก ๆ ตอบ) ตัวอย่างอุปนิสัยอาจจะรวมถึง: รับประทานอาหารเย็นเวลา 17.00น. เป็นประจำทุกวัน ให้อาหารสัตว์ทุกวัน แปรงฟันทุกวัน กอดแม่หรือพ่อของเธอทุกวัน และอื่นๆ
5. ส่วนที่น่าสนใจที่สุดเกี่ยวกับนิสัยคือ ยิ่งเราทำมากเท่าไร อุปนิสัยที่แข็งแกร่งเหล่านั้นก็จะกลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของพวกเขา แม้กระทั่งนิสัยที่ไม่ดี วันนี้เราจะพูดถึงการพัฒนานิสัยการดูแลสุขภาพที่ดี

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน :

ครูพูดว่า :

1. เรามาดูรากฐานการสร้างสุขภาพที่ดี รากฐานนี้จะเตรียมพื้นฐานจากสิ่งที่เราสามารถพัฒนานิสัยของเราได้ไปตลอด ซึ่งจะช่วยให้เรามีร่างกายที่แข็งแรงและยืนยาวเป็นเวลานานหลายปี ให้ครูเขียนคำที่ขีดเส้นใต้บนกระดานพร้อมกับให้เด็กเขียนตามลงในกระดาษของตนเอง

รากฐานการสร้างสุขภาพที่ดี

- ก. การป้องกัน – เธอเคยได้ยินคนแก่พูดว่า “การป้องกันเพียงแค่มะตรเดียวก็มีคุณค่ามากกว่าการรักษาเป็นกิโลเมตร” ไหม (สำนวนไทย: กันไว้ดีกว่าแก้) เธอรู้ใหม่ว่าหมายความว่าอะไร ? (ให้เด็กตอบ) หมายความว่า การป้องกันปัญหาในขั้นแรกง่ายกว่าการแก้ปัญหา ยกตัวอย่างเช่น มันง่ายกว่าที่จะเรียนรู้ว่าจะหลีกเลี่ยงไม่ทำอาหารหกเลอะเทอะ ได้อย่างไรเมื่อเธอทำอาหาร ดีกว่าการทำความสะอาดในภายหลัง เธอจะประยุกต์สิ่งนี้กับการสร้างนิสัยการดูแล

สุขภาพที่ดีได้อย่างไร? (ให้เด็กตอบ) ถ้าเราฝึกนิสัยการดูแลสุขภาพที่ดีก่อนเราจะป่วย มันก็ดีกว่าที่เราป่วยแล้วมารักษาภายหลัง

ให้ระบุนิสัยการดูแลสุขภาพที่ดีบางอย่างที่เราสามารถฝึกปฏิบัติได้ซึ่งจะช่วยป้องกันเราจากการเจ็บป่วยจำไว้ว่า นิสัยเป็นพฤติกรรมที่เราปฏิบัติแล้วปฏิบัติอีกจนกระทั่งกลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของเรา

- การควบคุมอาหาร – รับประทานอาหารที่เต็มไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการทั้งผัก, ผลไม้, ธัญพืช, เมล็ดพืช, ถั่ว, เนื้อ และถั่ว
- การออกกำลังกาย - ทำกิจกรรมเพื่อฝึกทักษะทางร่างกายเป็นประจำทุกวัน
- การงดเว้น จากยาเสพติด, แอลกอฮอล์, บุหรี่ และการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
- วัคซีนชนิดนํ้าย เมื่อเข้ารับวัคซีน
- สวมหมวกกันน็อค เมื่อขี่รถมอเตอร์ไซด์

- ข. พบแพทย์ เพื่อตรวจสุขภาพเป็นประจำ
 - ค. พบทันตแพทย์ เพื่อตรวจสุขภาพฟันเป็นประจำ
 - ง. ตรวจเช็ค การมองเห็นและการฟังของเรา รวมถึงถ้าจำเป็นให้ตรวจเช็คผิวหนังด้วย (แนะนำการตรวจสุขภาพด้านอื่น ๆ ด้วย)
 - จ. รับประทานยา บางคนมีปัญหาด้านสุขภาพและจำเป็นต้องรับประทานยา มันสำคัญมากที่ต้องรับประทานยาอย่างต่อเนื่องตามที่แพทย์สั่ง เพื่อสุขภาพของเธอก็จะได้ไม่แย่ลง
 - ฉ. ให้ความสำคัญกับร่างกาย เมื่อมีความผิดปกติบางอย่างเกิดขึ้นหรือเธอมีอาการเจ็บป่วย เป็นสิ่งที่ถูกต้องที่ต้องบอกพ่อแม่ หรือครู หรือผู้ดูแลด้านสุขภาพ เพื่อพวกเขาจะได้ช่วยเหลือเธอได้
2. มันยังเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องรู้ว่าใครเป็นคนทำงานด้านการดูแลสุขภาพในชุมชนของพวกเรา จากนั้นถ้าเธอมีปัญหาด้านสุขภาพ ก็สามารถติดต่อบุคคลใดก็ตามในกลุ่มนี้และพวกเขาจะช่วยเธอ คนที่ทำงานด้านการดูแลสุขภาพสามารถช่วยพาเธอไปหาหมอหรือทันตแพทย์ในชุมชนของเธอ (ให้ครูเขียนรายชื่อคนที่ทำงานด้านการดูแลสุขภาพและข้อมูลสำหรับติดต่อ)
3. ให้เธอเขียนชื่อของคนทำงานด้านการดูแลสุขภาพ และข้อมูลสำหรับติดต่อของเขา/เธอ ให้เก็บรักษากระดาษนี้ไว้เพื่อเธอจะได้รู้ว่าจะติดต่อคนทำงานด้านดูแลสุขภาพอย่างไรถ้าเธอต้องการความช่วยเหลือ (ให้ครูเดินไปรอบ ๆ ห้องเพื่อตรวจเช็คว่าได้เด็กแต่ละคนได้เขียนชื่อและข้อมูลของบุคคลเหล่านั้นอย่างน้อยหนึ่งชื่อ)
4. เพื่อช่วยให้เราจำนิสัยการดูแลสุขภาพที่ดีได้ เราจะไปข้างนอกและเล่นเกมสฟุตบอลล ให้แบ่งชั้นเรียนออกเป็นสองทีม ตั้งประตูไว้ด้านหนึ่งของสนาม ให้แต่ละทีมส่งตัวแทนมาทีมละ 2 คนเพื่อเป็นผู้รักษาประตู 1 คน และเป็นผู้เตะจุดโทษ 1 คน และให้เด็กทั้งสองทีมเปลี่ยนเวียนกันมาเป็นผู้รักษาประตูและผู้เตะ
5. เมื่อไรก็ตามที่คนเตะลูกบอลเข้าประตู เธอต้องตะโกนนิสัยการดูแลสุขภาพที่ดีหนึ่งอย่างที่เราได้ได้เรียนไปในวันนี้ ถ้าเธอเตะไม่เข้าประตู คะแนนจะถูกปรับไปเป็นคะแนนของอีกทีมหนึ่ง เรียกว่าเป็น “คะแนนการดูแลสุขภาพ” เล่นไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งทีมหนึ่งได้ 10 คะแนน ทีมนั้นก็ชนะ

การสรุปบทเรียน :

ครูพูดว่า :

1. เกมส์ช่วยให้เราจำได้ว่านิสัยการดูแลสุขภาพที่ดีคืออะไร ถ้าเธอฝึกปฏิบัตินิสัยนี้เป็นประจำทุกวัน เธอจะได้พัฒนาระเบียบวินัยในชีวิตของเธอ ระเบียบวินัยนี้จะช่วยฝึกเธอให้มีความรับผิดชอบต่อการดูแลสุขภาพของเธอ จะมีรางวัลที่ยิ่งใหญ่ถ้าเธอพัฒนานิสัยการดูแลสุขภาพที่ดี พระเจ้าตรัสในฮีบรู 12:11 “เมื่อมีการตีสอนนั้นดูไม่เป็นที่ชื่นใจเลยเป็นเรื่องเศร้าใจ แต่ต่อมามีภายหลังก็จะก่อให้เกิดความสุขสำราญแก่บรรดาคนที่ต้องทนอยู่นั้นคือความชอบธรรมนั่นเอง”
2. เธอจะเลือกนิสัยการดูแลสุขภาพหนึ่งอย่างที่เธอจะปฏิบัติเป็นประจำทุกวันในสัปดาห์นี้ได้ไหม ? ให้เด็กได้แสดงความคิดเห็นของตนเอง

หลังจากสรุปบทเรียนทุกอย่างเรียบร้อยแล้วให้ครูขออาสาสมัครที่จะอธิษฐานปิดการเรียนการสอนในคาบเรียนนี้

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดที่ได้ผลดี? กิจกรรมใดที่ได้ผลไม่ดี? ฉันจะเตรียมบทเรียนครั้งต่อไปให้ดีขึ้นได้อย่างไร?)

[illegible]

การประเมินผลผู้เรียน:

[illegible]