

# 10

## ฉันจะดูแลร่างกายของฉัน

### คำนำสำหรับครู

เพื่อเตรียมตัวท่านทางวิญญาณให้พร้อมสอนบทเรียนนี้ ขอให้ท่านอ่านและไตร่ตรองข้อความต่อไปนี้  
พรประเสริฐประการหนึ่งของแผนแห่งความรอดคือโอกาสได้รับร่างกาย พระเจ้าทรงต้องการให้เราเคารพ  
ร่างกายของเราและดูแลให้ดี พระองค์ประทานพรเราเมื่อเราทำเช่นนั้น (ดู 1 โครินธ์ 3:16; กพ. 89:18-21)

### กิจกรรมการเรียนรู้

เริ่มด้วยกิจกรรมรวมกลุ่ม ดูแนวคิดหน้า 3

**การสวดอ้อนวอน** เชิญเด็กคนหนึ่งสวดอ้อนวอนเปิด

**รูปภาพ** บอกเด็กๆ ว่าพระบิดาบนสวรรค์ประทานร่างกายให้เราและเราสามารถใช้อวัยวะทำสิ่งดีๆ ได้มากมาย ให้ดูรูปหน้า 46 ซึ่งที่สมาชิกครอบครัวแต่ละคนในรูป เมื่อท่านชี้ที่เด็กทารก ให้ถามเด็กตามตัวอย่างคำถามข้างล่าง หลังจากคำถามแต่ละข้อ เชิญชวนเด็กๆ ให้ตอบตามท่านโดยพูดว่า “ไม่ได้” ขณะที่ท่านส่ายหน้าไปมา

- เด็กทารกเดินได้หรือไม่
- เด็กทารกพูดได้หรือไม่
- เด็กทารกปาลูกบอลได้หรือไม่

บอกเด็กๆ ว่าพวกเขาเคยเป็นทารกมาก่อน แต่เดี๋ยวนี้พวกเขาโตขึ้น

**เพลง** ให้เด็กยืนร้องหรือพูดข้อความต่อไปนี้ตามทำนองเพลง “ยังมีมนุษย์หิมะ” (หนังสือเพลงสำหรับเด็ก หน้า 121) และทำท่าประกอบ เชิญชวนเด็กๆ ให้ทำตามท่าน

ฉันเคยเป็นเด็กทารก ทารก ทารก (ทำท่าแกว่งเด็กทารกในอ้อมแขน)

ฉันเคยเป็นเด็กทารก ทารกน้อย (ค่อยๆ หดตัว)

แต่เดี๋ยวนี้ฉันเติบโต เติบโต เติบโต (ค่อยๆ ยืดตัวขึ้น)

แต่เดี๋ยวนี้ฉันเติบโต ตัวสูงใหญ่ (เหยียดแขนขึ้นเหนือศีรษะ)

**รูปภาพ** ให้ดูรูปอีกครั้งและชี้ที่เด็กเล็กกำลังเล่นกับพ่อของเธอ บอกเด็กๆ ว่าเด็กคนนี้ตัวเท่าพวกเขา ถามเด็กตามตัวอย่างคำถามข้างล่าง หลังจากถามแต่ละข้อ เชิญชวนเด็กๆ ให้ตอบตามท่านโดยพูดว่า “ได้” ขณะที่ท่านพยักหน้า

- หนูเดินได้หรือไม่ (ให้เด็กเดินย่ำอยู่กับที่)
- หนูพูดได้หรือไม่ (นับหนึ่งถึงห้าพร้อมเด็กๆ )
- หนูปาลูกบอลได้หรือไม่ (ให้เด็กๆ ทำท่าปาและรับลูกบอล)

บอกเด็กๆ ว่าพวกเขาโตขึ้นเพราะพวกเขากินอาหารที่มีประโยชน์ นอนหลับพักผ่อน และอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาด

**บทบาทสมมติ** ให้ดูภาพประกอบหน้า 47 ซึ่งที่รูปเด็กผู้หญิงกำลังนอนหลับและอธิบายว่าการนอนหลับเป็นวิธีดูแลร่างกายอย่างหนึ่ง เชิญชวนเด็กๆ ให้ทำตามนอนหลับ ทำซ้ำกับรูปอื่นๆ ในภาพประกอบ



### เคล็ดลับการสอน

**หมายเหตุ:** ระหว่างบทเรียนนี้ จงใส่ใจความรู้สึกของเด็กในบริบทที่ทุกพลภาพทางกาย ท่านอาจจะต้อง เปลี่ยนคำถามที่ถามระหว่างกิจกรรมรูปภาพ เน้นสิ่งที่เด็กๆ สามารถทำได้ ไม่ใช่สิ่งที่พวกเขาทำไม่ได้ ดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการสอนเด็กทุกพลภาพใน *ไม่มีใครเรียกใครยิ่งใหญ่กว่าการสอน* หน้า 38-39

**บทบาทสมมติ:** เด็กเล็กอาจไม่รู้ว่าจะทำท่าบางท่าที่เสนอในกิจกรรมบทบาทสมมติอย่างไร ท่านอาจจะให้พวกเขาชี้ที่ส่วนต่างๆ ของร่างกายตนเอง ตัวอย่างเช่น ชี้ที่ปากและพูดว่า “นี่คือปากของฉัน ให้ฉันดูปากของเธอได้ไหม” ปรบมือและชมเชยเด็กทำซ้ำกับส่วนอื่นของร่างกาย

**สรุป** แสดงความกตัญญูของท่านต่อร่างกายที่พระบิดาบนสวรรค์ประทานแก่เรา  
เชิญชวนเด็กๆ ให้พูดที่ละสองสามคำว่า “หนูจะดูแลร่างกายของหนู”

**การสวดอ้อนวอน** เชิญเด็กคนหนึ่งสวดอ้อนวอนปิด

## กิจกรรมให้เด็กทำ

**การเตรียม** สำหรับเกมทาย: นำอาหารที่มีประโยชน์ใส่จานมาสามสี่อย่าง เช่น ผลไม้และผัก นำที่คลุมจานอาหารมาด้วย เช่น ผ้าผืนใหญ่

**สำหรับกิจกรรมระบายสี:** ถ่ายเอกสารภาพประกอบหน้า 47 ให้เด็กระบายสี

**เกมทาย** ให้เด็กดูจานอาหาร ซึ่ที่อาหารแต่ละอย่าง และช่วยพวกเขาบอกชื่อ นำผ้ามาคลุมจานอาหาร จากนั้นให้นำอาหารออกหนึ่งอย่างแล้วดึงผ้าออก ให้เด็กๆ ทายว่าอะไรหายไป กิจกรรมนี้ใช้ได้ผลที่สุดกับเด็กโต

**ร้อยกรองกิจกรรม** ท่องร้อยกรองต่อไปนี้และเชิญชวนเด็กๆ ให้ทำตามท่าน  
เด็กน้อยคนนี้จะเข้านอน (ชุนิ้วขึ้นมาหนึ่งนิ้ว)  
เขาวางศีรษะลงบนหมอน (วางนิ้วบนฝ่ามืออีกข้าง)  
แล้วเอาผ้ามาห่ม (กำนิ้วนั้น)  
เขานอนอย่างนี้ทุกคืน  
พอถึงตอนเช้าเขาลืมตา  
ดึงผ้าห่มออกจากตัว (คลายมือเพื่อให้เห็นนิ้วที่วางอยู่)  
ไม่นานก็ลุกขึ้นแต่งตัว (ยกนิ้วขึ้น)  
พร้อมจะยิ้ม ทำงาน และเล่น

**การระบายสี** ให้เด็กระบายสีในสำเนาภาพประกอบหน้า 47 ขณะที่พวกเขาระบายสี จงชี้ให้เห็นว่าภาพดังกล่าวแสดงให้เห็นให้เราเห็นเห็นวิถีดูแลร่างกายของเรา



## เคล็ดลับการสอน

**กิจกรรมให้เด็กทำ** จะช่วยให้ท่านบรรลุความต้องการของเด็กในบริบาล ท่านสามารถเลือกทำอย่างไรอย่างหนึ่งหรือทั้งหมด และทำซ้ำได้บ่อยเท่าที่ต้องการ เลือกกิจกรรมที่เด็กๆ จะชอบ และจะช่วยให้พวกเขาเรียนรู้ปรับกิจกรรมได้ตามสภาวะการณ์และความจำเป็นของท่าน

**การระบายสี:** ใจว่าเด็กทุกคนจะชอบระบายสี เด็กบางคนอาจขีดเขียนเพียงเล็กน้อยในหน้านั้น พวกเขาจะยังคงเรียนรู้จากภาพประกอบได้แม้จะใช้เวลาระบายสีไม่มากนัก



# ฉันจะดูแลร่างกายของฉัน

