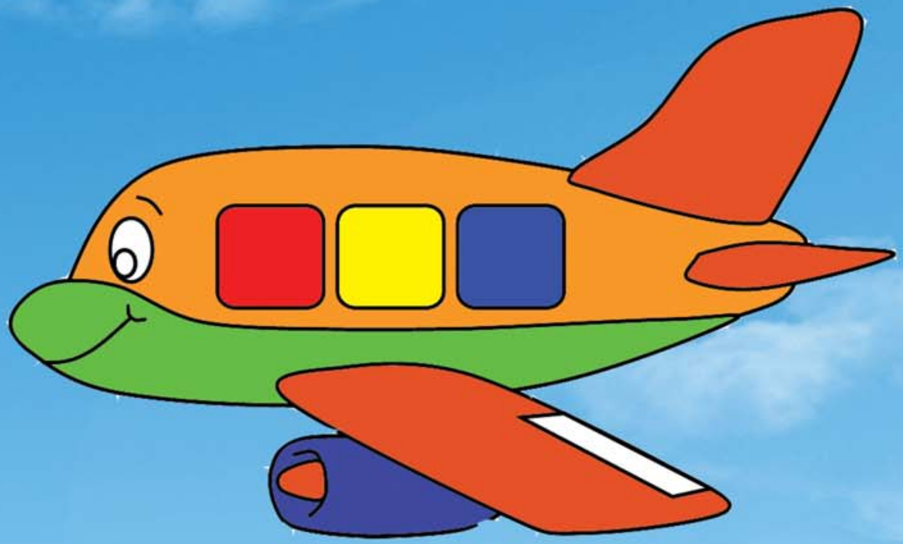
ປຶ້ມຝຶກຫັດ

ໜ່ວຍຕົວຂອງຂ້ອຍ

ຊັ້ນອະນຸບານສຶກສາປີທີ 1



ກະຊວງສຶກສາທິການ ແລະ ກິລາ
ສະຖາບັນຄົ້ນຄວ້າວິທະຍາສາດການສຶກສາ
2012

ສະໜັບສະໜູນການສ້າງຕົ້ນສະບັບ
ໂດຍ: ອົງການ UNICEF ປະຈຳລາວ
ສະໜັບສະໜູນການພິມໂດຍ: ງົບປະມານແຫ່ງລັດ (ບ້ວງນ້ຳເທີນ 2)
ທະບຽນພິມເລກທີ: ....
ຂະໜາດ 21x29,7 ຊມ ຈຳນວນ.............ຫົວ
ພິມທີ່ ບໍລິສັດ ລັດວິສາຫະກິດໂຮງພິມສຶກສາ
2012

ປຶ້ມແບບຝຶກຫັດ

ເນື້ອໃນໜ່ວຍການສອນ

ຕົວຂອງຂ້ອຍ

ສຳລັບເດັກ

ຊັ້ນອະນຸບານສຶກສາ ປີທີ 1

ຮຽບຮຽງໂດຍ: ແສງມະນີ ສຸພັນທະລີບ

ກວດແກ້ໂດຍ: ພວງຄຳ ສີມສະນິດ
ທອງແກ້ວ ອາສາ
ປາກຮຽນ ຫຼວງໄຊຊະນະ
ສີມບູນ ມາສຸວັນ
ເກດ ພັນລັກ
ສີພາພອນ ມະນີວັນ
ວຽງແກ້ວ ພົມມະຈັກ
ມະນີວອນ ອາດຜາສຸກ
ພູມີ ພົມມະວົງສາ

ເຂົ້າໜ້າໂດຍ: ຫຸມພັນ ຂັນທະວີ
ສີວິໄລ ແກ້ວມະນີວັນ

ກະຊວງສຶກສາທິການ ແລະ ກິລາ
ສະຖາບັນຄົ້ນຄວ້າວິທະຍາສາດການສຶກສາ
2012

ຄຳນຳ

ການກຽມຄວາມພ້ອມຂັ້ນພື້ນຖານທາງດ້ານວິທະຍາສາດເປັນເລື່ອງທີ່ຈຳເປັນ ແລະ ມີຄວາມສຳຄັນຕໍ່ການຮຽນວິທະຍາສາດໃນຊັ້ນປະຖົມ. ການສ້າງຄວາມຮູ້ຄວາມເຂົ້າໃຈຂັ້ນພື້ນຖານທາງດ້ານຄວາມຮູ້ທົ່ວໄປກ່ຽວກັບວິທະຍາສາດໃຫ້ແກ່ເດັກ ດ້ວຍກິດຈະກຳທີ່ມີຄວາມມ່ວນຊື່ນກະຕຸ້ນໃຫ້ເດັກໄດ້ສັງເກດ, ທົດລອງ, ຄົ້ນຄິດ ມີເຫດຜົນໃນການແກ້ໄຂບັນຫາຈະຊ່ວຍໃຫ້ເດັກມັກ ແລະ ສົນໃຈຮຽນວິທະຍາສາດຫຼາຍຂຶ້ນ.

ປຶ້ມບົດເຝິກຫັດພ່ວຍຕົວຂອງຂ້ອຍເຫຼັ້ມນີ້ຮຽບຮຽງຂຶ້ນ ເພື່ອເຝິກແອບທັກສະການສັງເກດ ແລະ ແອບເວົ້າຄຳສັບທີ່ນຳໃຊ້ໃນຊີວິດປະຈຳວັນ ແລະ ຄຳສັບວິທະຍາສາດທີ່ສອດຄ່ອງກັບມາດຖານສະມັດຖະພາບດ້ານການກຽມຄວາມພ້ອມທາງດ້ານວິທະຍາສາດສຳລັບເດັກອາຍຸ 3-4 ປີ.

ປຶ້ມບົດເຝິກຫັດເຫຼັ້ມນີ້ປະກອບດ້ວຍ 4 ຫົວຂໍ້ເນື້ອໃນທີ່ນຳມາເຝິກແອບເວົ້າຄຳສັບພື້ນຖານກ່ຽວກັບເລື່ອງຮ່າງກາຍຂອງເດັກມີດັ່ງນີ້:

1. ຮ່າງກາຍຂອງຂ້ອຍ.
2. ການຈະເລີນເຕີບໃຫຍ່ຂອງຮ່າງກາຍ.
3. ການຮັກສາຄວາມສະອາດ ແລະ ຄວາມປອດໄພ.
4. ການປະຕິບັດຕົນທີ່ເໝາະສົມກັບອາຍຸ.

ການນຳໃຊ້ປຶ້ມບົດເຝິກຫັດຕົວຂອງຂ້ອຍ ເຂົ້າໃນການກຽມຄວາມພ້ອມໃນການຮຽນຮູ້ທາງດ້ານວິທະຍາສາດໃຫ້ມີຄຸນນະພາບຄູສອນ ແລະ ຜູ້ປົກຄອງຄວນໃຊ້ພາຍຫຼັງທີ່ເດັກໄດ້ຮຽນຮູ້ສິ່ງທີ່ມີໃນກິດຈະກຳວົງມົນຜ່ານມາ ແລ້ວ, ພ້ອມກັນນັ້ນ ຄູ ແລະ ຜູ້ປົກຄອງຊ່ວຍແນະນຳໃຫ້ເດັກໄດ້ເຝິກທັກສະການເວົ້າຊື່ທີ່ມີໃນຮູບພາບ ແລະ ການທາສີຮູບຕາມເນື້ອໃນທີ່ມີໃນປຶ້ມຫົວນີ້ດ້ວຍຕົນເອງໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ.

ພ້ອມດຽວກັນນີ້ຄະນະຮັບຜິດຊອບໃນການປັບປຸງ ແລະ ຮຽບຮຽງປຶ້ມຄູ່ມືຄູສະບັບນີ້ມີຄວາມຍິນດີເປັນຢ່າງຍິ່ງຮັບເອົາທຸກຄຳຄິດເຫັນຂອງບັນດາທ່ານ ເພື່ອປັບປຸງປຶ້ມບົດເຝິກຫັດດັ່ງກ່າວໃຫ້ມີຄຸນນະພາບດີຂຶ້ນ.

ສະຖາບັນຄົ້ນຄວ້າວິທະຍາສາດການສຶກສາ

ສາລະບານ

ໜ້າ

ກິດຈະກຳການຮຽນ-ການສອນໜ່ວຍຕົວຂອງຂ້ອຍ ສຳລັບຊັ້ນອະນຸບານສຶກສາ ປີທີ 1......... 1
ຮ່າງກາຍຂອງຂ້ອຍ.. 2
ຊື່ ແລະ ເພດ.. 3
ສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍ.. 4
ສ່ວນຕ່າງໆ ຂອງຮ່າງກາຍ (ຕໍ່)... 5
ສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍ (ຕໍ່)... 6
ໜ້າທີ່ຂອງຫູ 7
ໜ້າທີ່ຂອງຕາ.. 8
ໜ້າທີ່ຂອງດັງ.. 9
ໜ້າທີ່ຂອງປາກ ແລະ ແຂ້ວ... 10
ໜ້າທີ່ຂອງຕີນ 11
ໜ້າທີ່ຂອງມື... 12
ການຈະເລີນເຕີບໃຫຍ່ຂອງຮ່າງກາຍ.. 13
ກິນອາຫານ 14
ດື່ມນ້ຳ... 15
ນອນ/ພັກຜ່ອນ... 16
ອະນາໄມຮ່າງກາຍ.. 17
ຂັບຖ່າຍ.. 18
ຮູບຮ່າງລັກສະນະ... 19
ຮູບຮ່າງລັກສະນະ (ຕໍ່)... 20
ຮັກສາຄວາມສະອາດ ແລະ ຄວາມປອດໄພ.. 21
ຜົມສະອາດ.. 22
ຜົມສະອາດ (ຕໍ່)... 23
ຫູສະອາດ.. 24
ຕາ ສະອາດ 25
ດັງສະອາດ 26
ປາກ ແລະ ແຂ້ວ ສະອາດ... 27
ຕີນສະອາດ.. 28

ມືສະອາດ.. 29
ປະຕິບັດຕົນທີ່ເໝາະສົມກັບອາຍຸ.. 30
ນຸ່ງເຄື່ອງ.. 31
ແຕ່ງຕົວ.. 32
ກິນ 33
ດື່ມ.. 34
ມ້ຽນເຄື່ອງນອນ 35
ມ້ຽນເຄື່ອງຕົນເອງ.. 36

ກິດຈະກຳການຮຽນ-ການສອນ

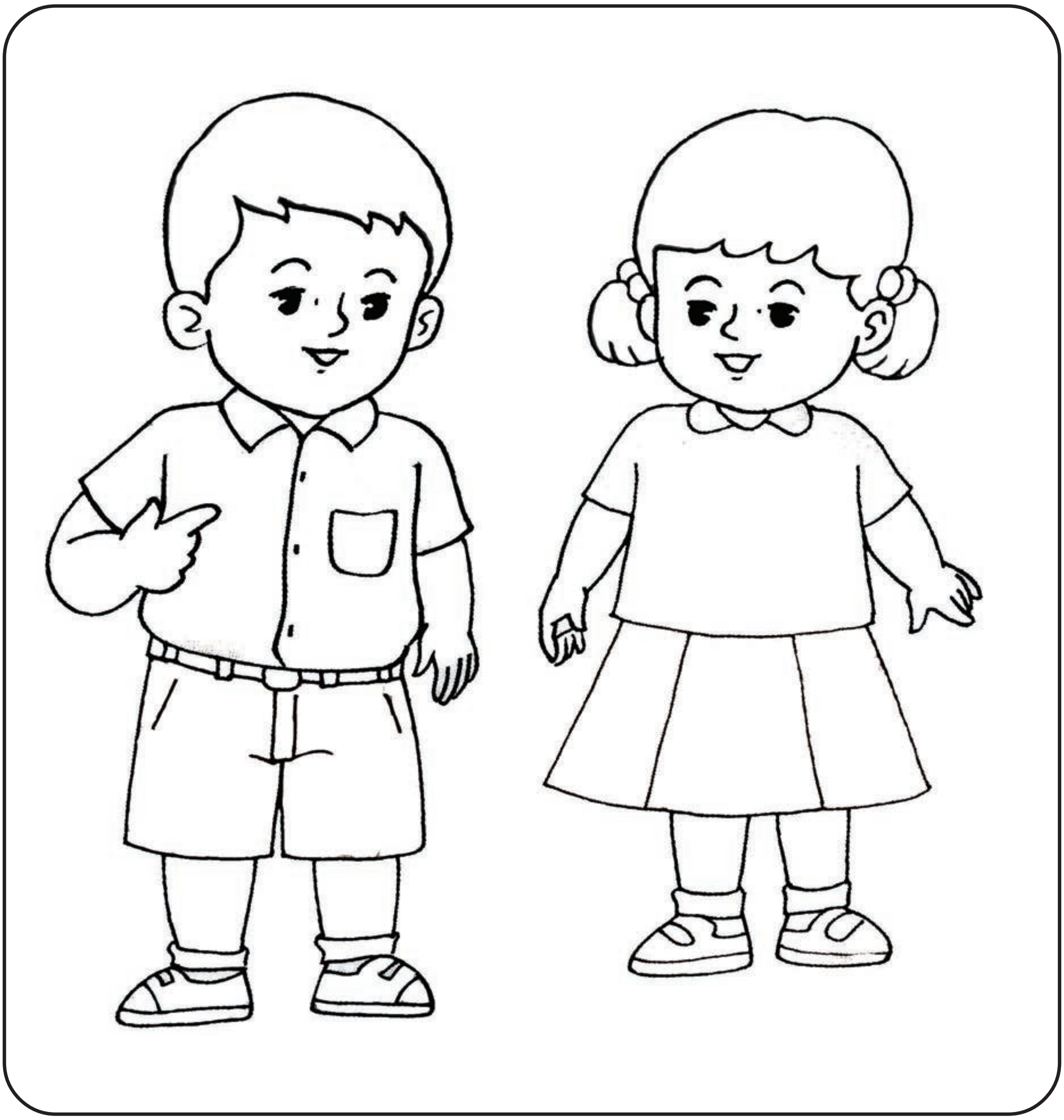
ຕົວຂອງຂ້ອຍ

ສຳລັບຊັ້ນອະນຸບານສຶກສາປີທີ 1

ເນື້ອໃນການຮຽນຂອງໜ່ວຍຕົວຂອງຂ້ອຍປະກອບມີ:

1. ຮ່າງກາຍຂອງຂ້ອຍ.
2. ການຈະເລີນເຕີບໃຫຍ່ຂອງຮ່າງກາຍ.
3. ຮັກສາສຸຂະພາບ ແລະ ຄວາມປອດໄພ.
4. ປະຕິບັດຕົນທີ່ເໝາະສົມກັບອາຍຸ.

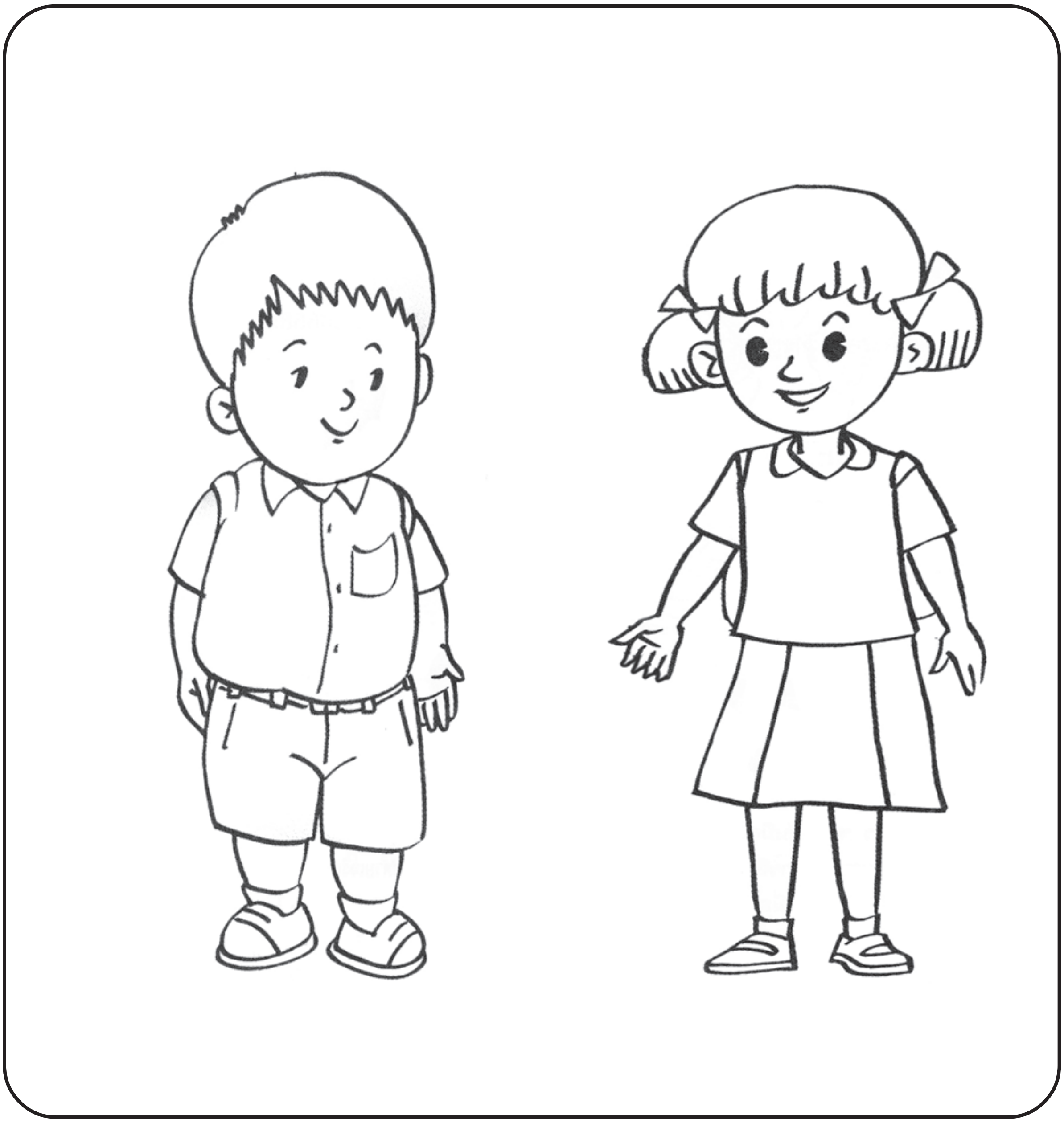
ຮ່າງກາຍຂອງຂ້ອຍ



ເນື້ອໃນການຮຽນໃນຫົວຂໍ້ຮ່າງກາຍຂອງຂ້ອຍປະກອບມີ:

1. ຊື່ ແລະ ເພດ.
2. ສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍ.
3. ໜ້າທີ່ຂອງຫູ, ຕາ ແລະ ດັງ.
4. ໜ້າທີ່ຂອງປາກ ແລະ ແຂ້ວ.
5. ໜ້າທີ່ຂອງຕີນ ແລະ ມື.

ຊື່ ແລະ ເພດ

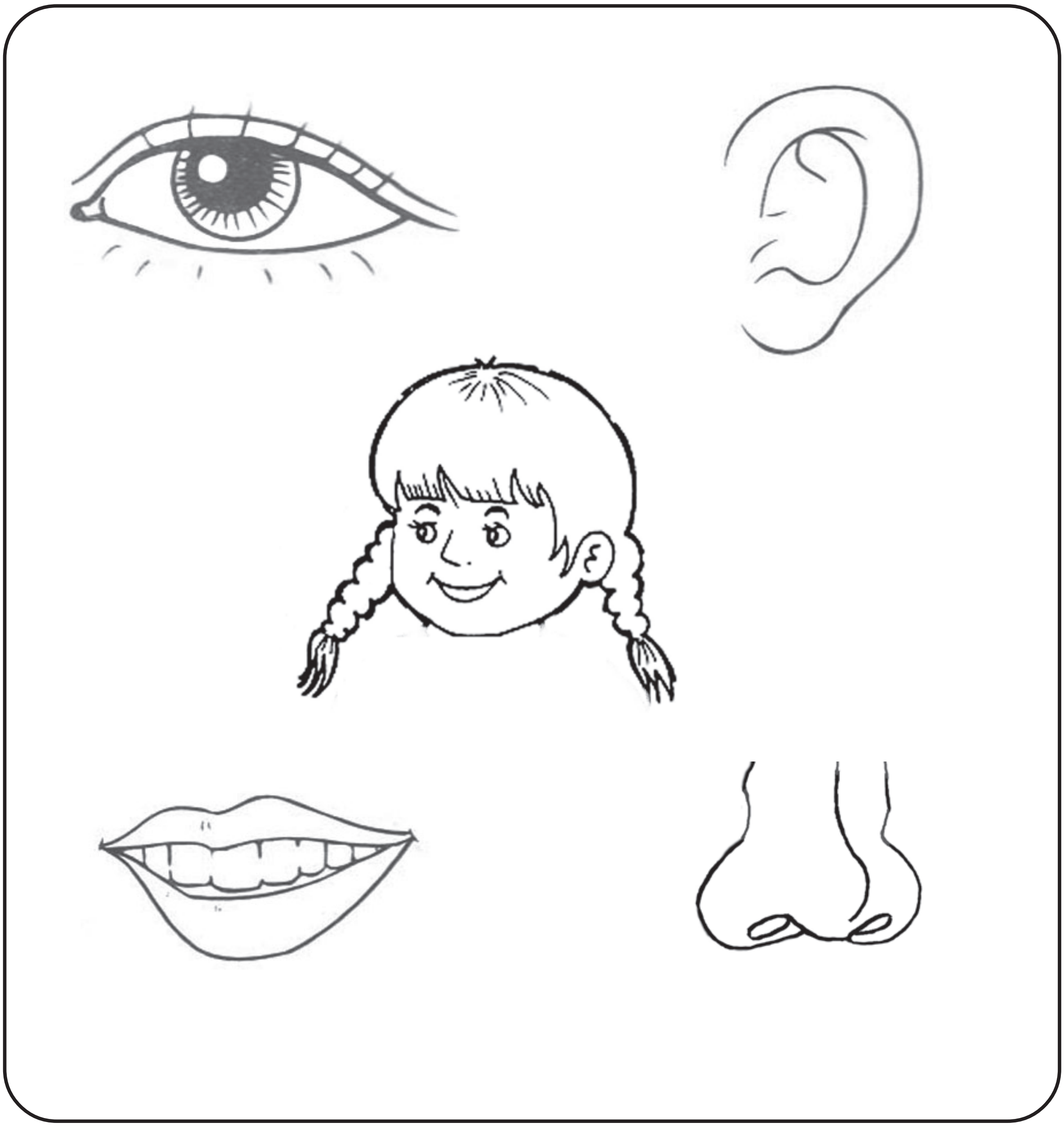


ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກບອກຊື່ ແລະ ເພດຂອງຕົນເອງ.

ກິດຈະກຳ:

- ສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ເດັກນ້ອຍໃນຮູບນີ້ ຮູບໃດແມ່ນເດັກນ້ອຍຍິງ ແລະ ຮູບໃດແມ່ນເດັກນ້ອຍຊາຍ? ໃນຫ້ອງຮຽນໃຜແດ່ເປັນເດັກນ້ອຍຍິງ, ໃຜແດ່ເປັນເດັກນ້ອຍຊາຍ? ຊື່ແທ້ຂອງຫຼານຢູ່ໂຮງຮຽນວ່າແນວໃດ? ຊື່ຫຼິ້ນຢູ່ເຮືອນຂອງຫຼານວ່າແນວໃດ?
- ສະຫຼຸບ: ເດັກນ້ອຍທຸກຄົນມີຊື່ແທ້, ຊື່ຫຼິ້ນ ແລະ ເພດຍິງ, ຊາຍ.
- ທາສີຮູບເດັກນ້ອຍຍິງ ແລະ ຊາຍ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍ



ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກບອກສ່ວນປະກອບຂອງຮ່າງກາຍ.

ກິດຈະກຳ:

- ສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ຫຼານເຫັນຫຍັງໃນຮູບນີ້? ຜົມ, ຕາ, ດັງ, ຫູ, ປາກ, ແຂ້ວຂອງຫຼານຢູ່ໃສ?
- ສະຫຼຸບ: ຜົມ, ຕາ, ດັງ, ຫູ, ປາກ, ແຂ້ວ ແລະ ລີ້ນ ມີຢູ່ສ່ວນຫົວ.
- ທາສີຮູບສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

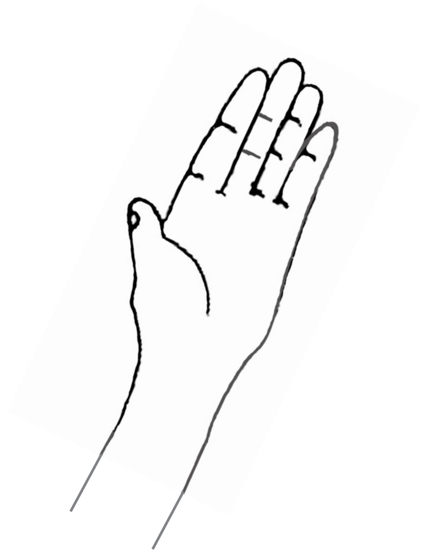
ສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍ (ຕໍ່)

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກບອກສ່ວນປະກອບຂອງຮ່າງກາຍ.

ກິດຈະກຳ:

- ສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ຫຼານເຫັນຫຍັງໃນຮູບນີ້? ໜ້າເອິກ, ທ້ອງ, ນົມ, ບ່າ, ແອວ ແລະ ກະໂພກ ຂອງຫຼານຢູ່ໃສ?
- ສະຫຼຸບ: ໜ້າເອິກ, ທ້ອງ, ນົມ, ບ່າ, ແອວ ແລະ ກະໂພກ ຢູ່ສ່ວນເລົາຄີງ.
- ທາສີຮູບເດັກນ້ອຍ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍ (ຕໍ່)

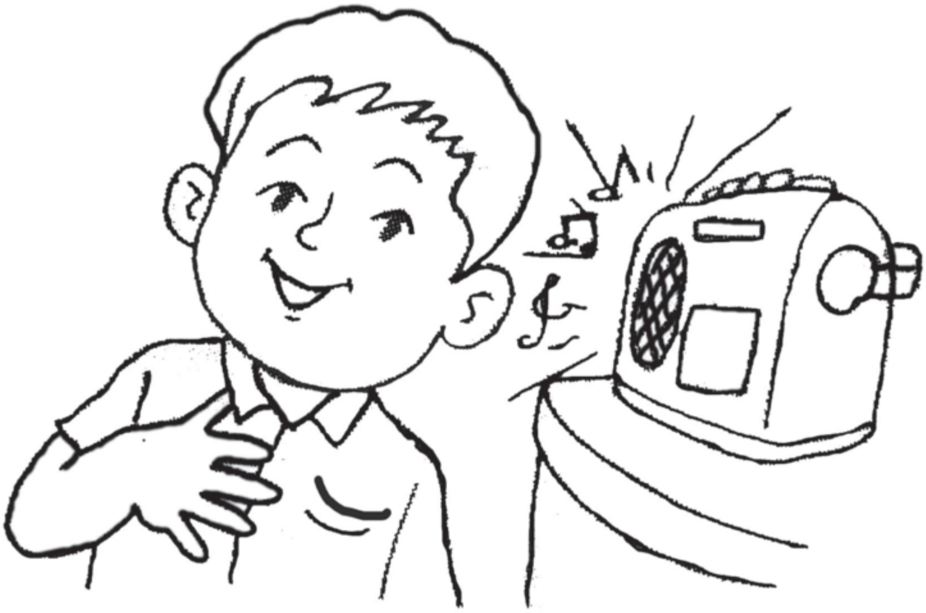


ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກບອກສ່ວນປະກອບຂອງຮ່າງກາຍ.

ກິດຈະກຳ:

- ສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ຫຼານເຫັນຫຍັງໃນຮູບນີ້? ແຂນ, ມື, ຂາ ແລະ ຕີນ ຂອງຫຼານຢູ່ໃສ?
- ສະຫຼຸບ: ສ່ວນແຂນມີ: ແຂນ ແລະ ມື, ສ່ວນຂາມີ: ຂາ ແລະ ຕີນ.
- ທາສີຮູບມື ແລະ ຕີນ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ1.

ໜ້າທີ່ຂອງຫູ



ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກບອກໜ້າທີ່ຂອງຫູ.

ກິດຈະກຳ:

- ສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ເດັກນ້ອຍໃນຮູບນີ້ກຳລັງເຮັດຫຍັງ? ຫູໃຊ້ໄວ້ເຮັດຫຍັງ?
- ສະຫຼຸບ: ຫູໃຊ້ໄວ້ຟັງ.
- ທາສີຮູບເດັກນ້ອຍ ແລະ ວິທະຍຸ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ໜ້າທີ່ຂອງຕາ

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກບອກໜ້າທີ່ຂອງຕາ.

ກິດຈະກຳ:

- ສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ຫຼານເຫັນຫຍັງໃນຮູບນີ້? ຕາໃຊ້ໄວ້ເຮັດຫຍັງ?
- ສະຫຼຸບ: ຕາໃຊ້ໄວ້ເບິ່ງ.
- ທາສີຮູບຕາ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

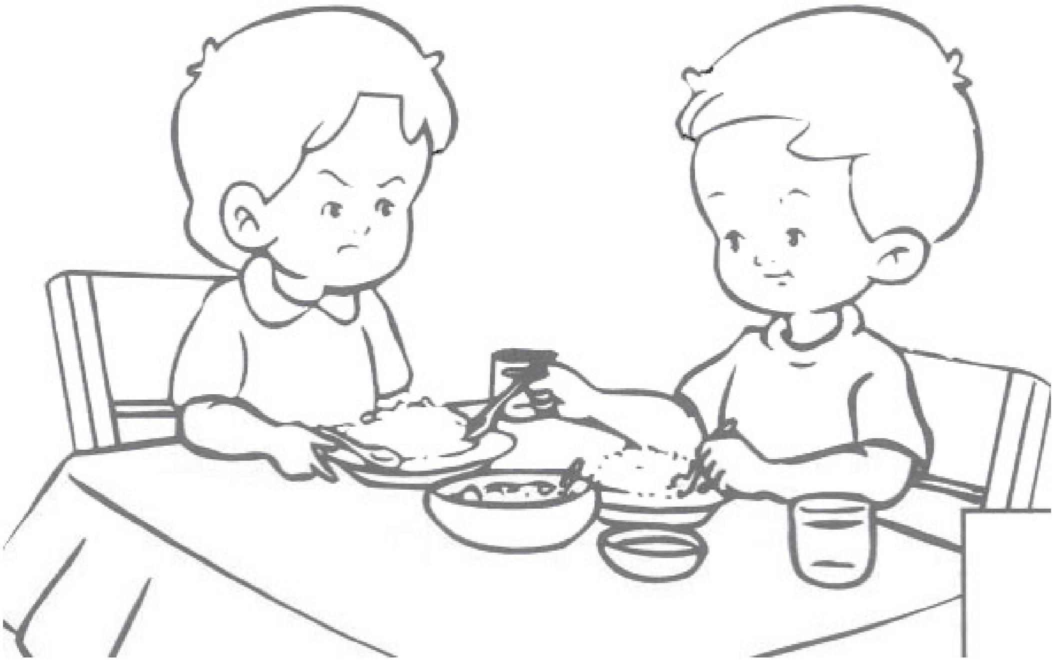
ໜ້າທີ່ຂອງດັງ

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກບອກໜ້າທີ່ຂອງດັງ.

ກິດຈະກຳ:

- ສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ເດັກນ້ອຍໃນຮູບນີ້ກຳລັງເຮັດຫຍັງ? ດັງໃຊ້ໄວ້ເຮັດຫຍັງ?
- ສະຫຼຸບ: ດັງໃຊ້ໄວ້ດົມກິ່ນ ແລະ ຫາຍໃຈ.
- ທາສີຮູບເດັກນ້ອຍ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ໜ້າທີ່ຂອງປາກ, ແຂ້ວ ແລະ ລີ້ນ



ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກບອກໜ້າທີ່ປາກ, ແຂ້ວ ແລະ ລີ້ນ.

ກິດຈະກຳ:

- ສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ເດັກນ້ອຍໃນຮູບນີ້ກຳລັງເຮັດຫຍັງ? ປາກ, ແຂ້ວ ແລະ ລີ້ນໃຊ້ໄວ້ເຮັດຫຍັງ?
- ສະຫຼຸບ: ປາກໃຊ້ໄວ້ເວົ້າ, ແຂ້ວໃຊ້ໄວ້ຫຍໍ້າ, ລີ້ນໃຊ້ໄວ້ຊີມລົດ.
- ທາສີຮູບເດັກນ້ອຍກິນອາຫານ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ໜ້າທີ່ຂອງຕີນ

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກບອກໜ້າທີ່ຂອງຕີນ.

ກິດຈະກໍາ:

- ສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄໍາຖາມດັ່ງນີ້: ຄົນໃນຮູບນີ້ກໍາລັງເຮັດຫຍັງ? ຕີນໃຊ້ໄວ້ເຮັດຫຍັງ?
- ສະຫຼຸບ: ຕີນໃຊ້ໄວ້ຍ່າງ.
- ທາສີຮູບຄົນຍ່າງ ໂດຍນໍາໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

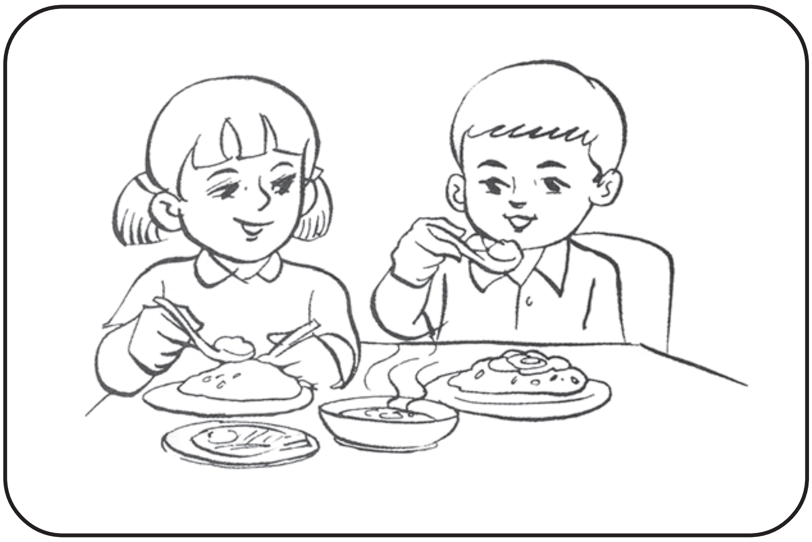
ໜ້າທີ່ຂອງມື

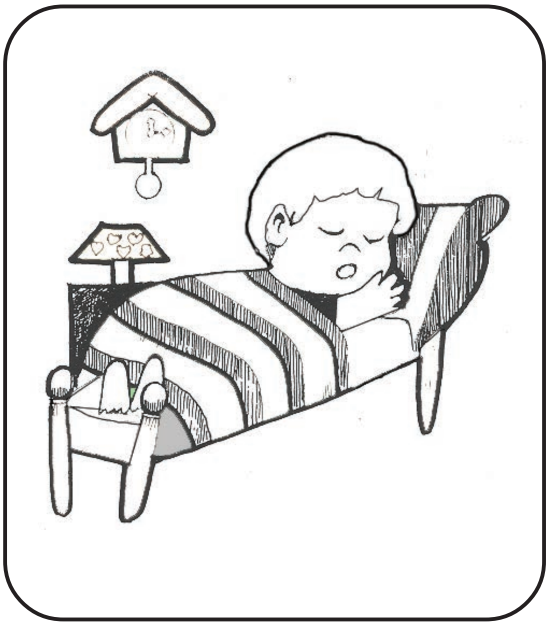
ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກບອກໜ້າທີ່ຂອງມື.

ກິດຈະກຳ:

- ສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ເດັກນ້ອຍໃນຮູບນີ້ກຳລັງເຮັດຫຍັງ? ມືໃຊ້ໄວ້ເຮັດຫຍັງ?
- ສະຫຼຸບ: ມືໃຊ້ໄວ້ຈັບບາຍ.
- ທາສີຮູບເດັກນ້ອຍ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ການຈະເລີນເຕີບໃຫຍ່ຂອງຮ່າງກາຍ

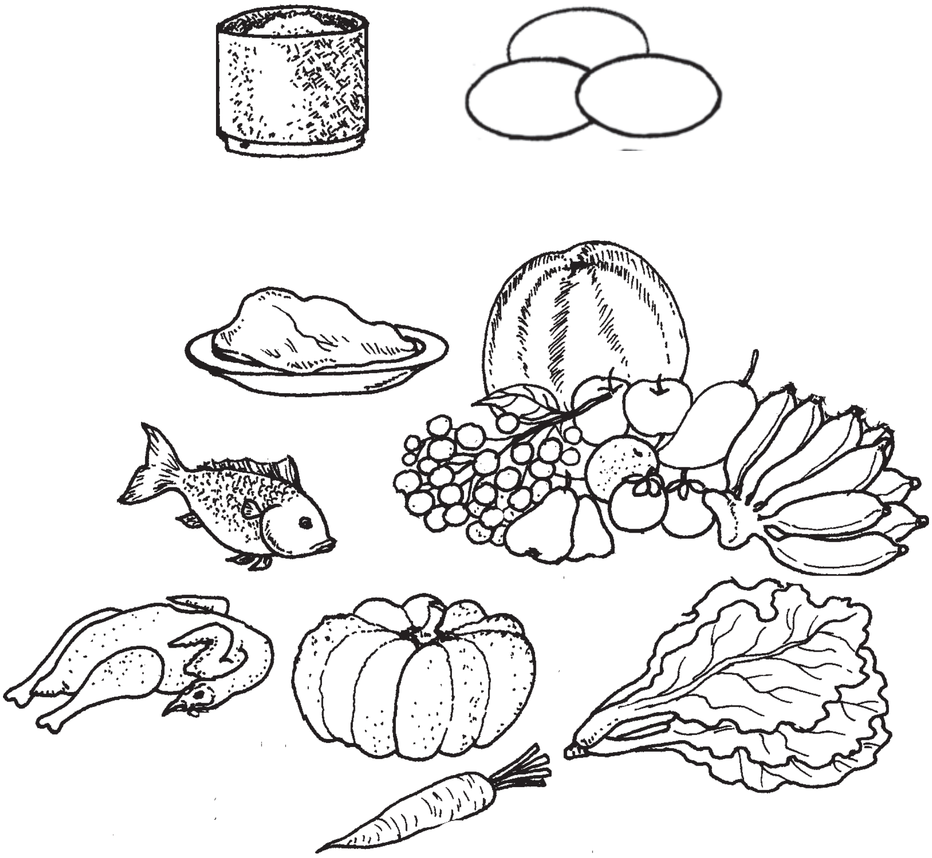




ເນື້ອໃນການຮຽນຂອງຫົວຂໍ້ ການຈະເລີນເຕີບໃຫຍ່ຂອງຮ່າງກາຍປະກອບມີ:

1. ກິນອາຫານ ແລະ ດື່ມນໍ້າ.
2. ນອນ/ພັກຜ່ອນ.
3. ອະນາໄມຮ່າງກາຍ.
4. ຂັບຖ່າຍ.
5. ຮູບຮ່າງລັກສະນະ.

ກິນອາຫານ



ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກບອກຊື່ອາຫານທີ່ເປັນປະໂຫຍດ.

ກິດຈະກຳ:

- ສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ມີອາຫານຫຍັງແດ່? ຢາກໃຫ້ຮ່າງກາຍຈະເລີນເຕີບໃຫຍ່ ຄວນກິນອາຫານຫຍັງແດ່?
- ສະຫຼຸບ: ກິນອາຫານທີ່ເປັນປະໂຫຍດເຊັ່ນ: ຜັກ, ໝາກໄມ້, ເຂົ້າ, ໄຂ່, ຊີ້ນ, ປາ.
- ທາສີຮູບອາຫານ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ດື່ມນ້ຳ

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກບອກການດື່ມເຄື່ອງດື່ມທີ່ເປັນປະໂຫຍດ.

ກິດຈະກຳ:

- ສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ເດັກນ້ອຍໃນຮູບນີ້ກຳລັງເຮັດຫຍັງ? ຢາກໃຫ້ຮ່າງກາຍຈະເລີນເຕີບໃຫຍ່ຄວນດື່ມເຄື່ອງດື່ມຫຍັງແດ່?
- ສະຫຼຸບ: ດື່ມເຄື່ອງດື່ມທີ່ເປັນປະໂຫຍດເຊັ່ນ: ນ້ຳ ແລະ ນົມ.
- ທາສີຮູບເດັກນ້ອຍ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ນອນ/ພັກຜ່ອນ

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກບອກການນອນຖືກເວລາ ແລະ ພັກຜ່ອນ.

ກິດຈະກຳ:

- ສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ເດັກນ້ອຍໃນຮູບນີ້ກຳລັງເຮັດຫຍັງ? ຢາກໃຫ້ຮ່າງກາຍແຂງແຮງຄວນນອນເວລາໃດ? ເວລາພັກຜ່ອນຫຼາຍຄວນເຮັດແນວໃດ?
- ສະຫຼຸບ: ຕ້ອງນອນຫຼັງຈາກກິນອາຫານທ່ຽງ ແລະ ເວລາພັກຜ່ອນ ບໍ່ລົບກວນຜູ້ອື່ນ.
- ທາສີຮູບເດັກນ້ອຍນອນ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ອະນາໄມຮ່າງກາຍ

1

ເອົາຝາມືຖູກັນ

2

ເອົາຝາມືຖູຫຼັງຝາມື ແລະ
ຖູວ່າງນີ້ວມື

3

ເອົາຝາມືຖູຝາມື ແລະ
ນີ້ວຖູວ່າງນີ້ວມື

4

ຫຼັງນີ້ວມືຖູຝາມື

5

ຖູນີ້ວໂປ້ໂດຍຮອບ
ດ້ວຍຝາມື

6

ປາຍນີ້ວມືຖູຂວາງຝາມື

7

ຖູຮອບຄໍ່ມື

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກບອກການລ້າງມືຕາມ 7 ຂັ້ນຕອນ.

ກິດຈະກໍາ:

- ສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄໍາຖາມດັ່ງນີ້: ຫຼານເຫັນຫຍັງໃນຮູບນີ້? ຢາກໃຫ້ມືສະອາດຄວນເຮັດແນວໃດ?
- ສະຫຼຸບ: ຢາກໃຫ້ມືສະອາດຕ້ອງລ້າງມື ຕາມ 7 ຂັ້ນຕອນ.
- ທາສີຮູບມື ໂດຍນໍາໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

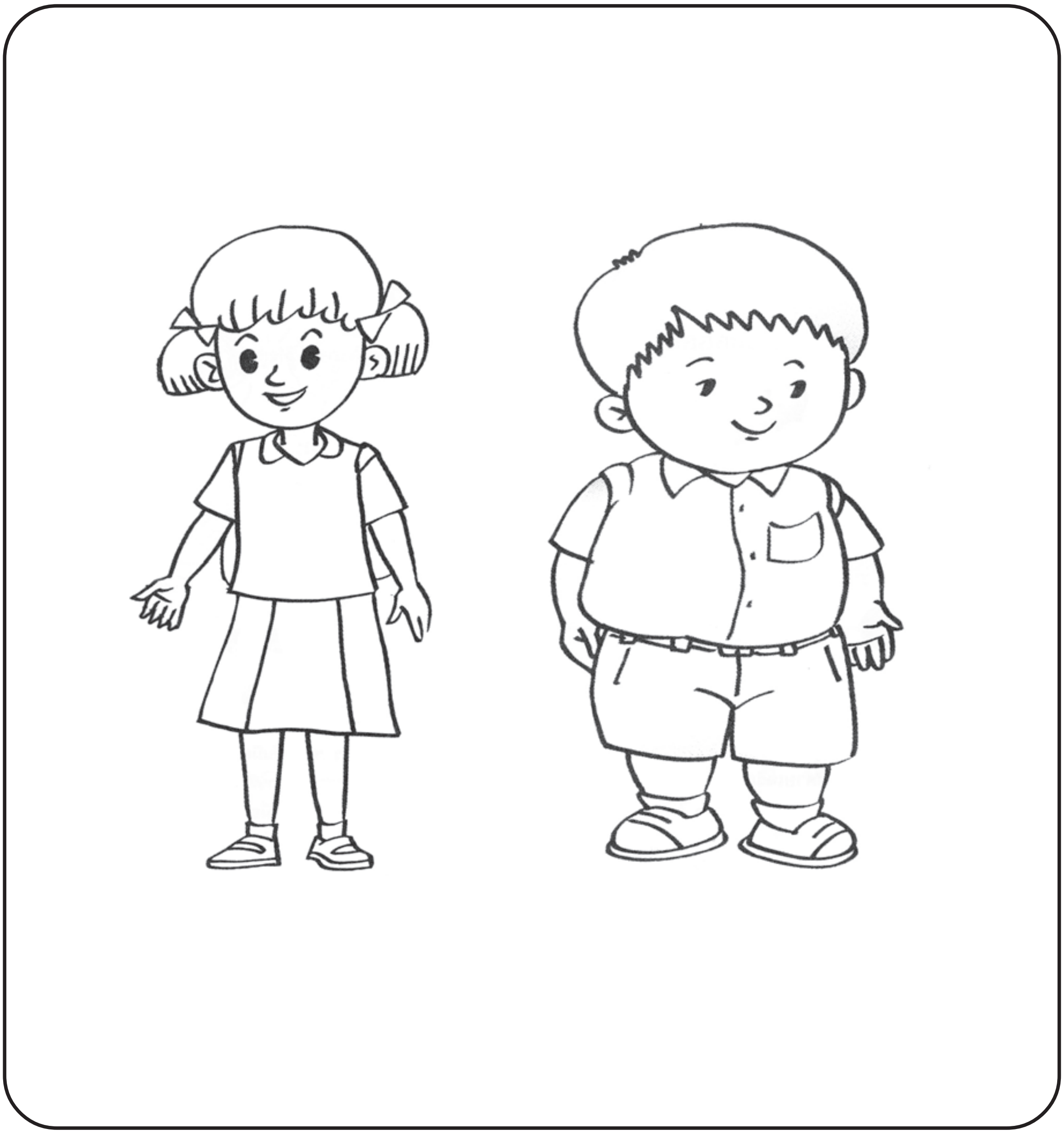
ຂັບຖ່າຍ

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກບອກການຂັບຖ່າຍທີ່ຖືກຕ້ອງ.

ກິດຈະກຳ:

- ສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ເດັກນ້ອຍໃນຮູບນີ້ກຳລັງເຮັດຫຍັງ? ຫຼານຄວນຂັບຖ່າຍເວລາໃດແດ່?
- ສະຫຼຸບ: ຕ້ອງຂັບຖ່າຍຖືກຕ້ອງຕາມເວລາທີ່ກຳນົດໃນຕາຕະລາງປະຈຳວັນ.
- ທາສີຮູບເດັກນ້ອຍນັ່ງຖ່າຍ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ຮູບຮ່າງລັກສະນະ



ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກບອກຮູບຮ່າງລັກສະນະຂອງຄົນ.

ກິດຈະກຳ:

- ສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ເດັກນ້ອຍໃນຮູບນີ້ຄົນໃດຕຸ້ຍ ແລະ ຄົນໃດຈ່ອຍ?
- ສະຫຼຸບ: ຮູບຮ່າງລັກສະນະຂອງຄົນເຮົາມີຕຸ້ຍ ແລະ ຈ່ອຍ.
- ທາສີຮູບເດັກນ້ອຍຄົນຕຸ້ຍ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

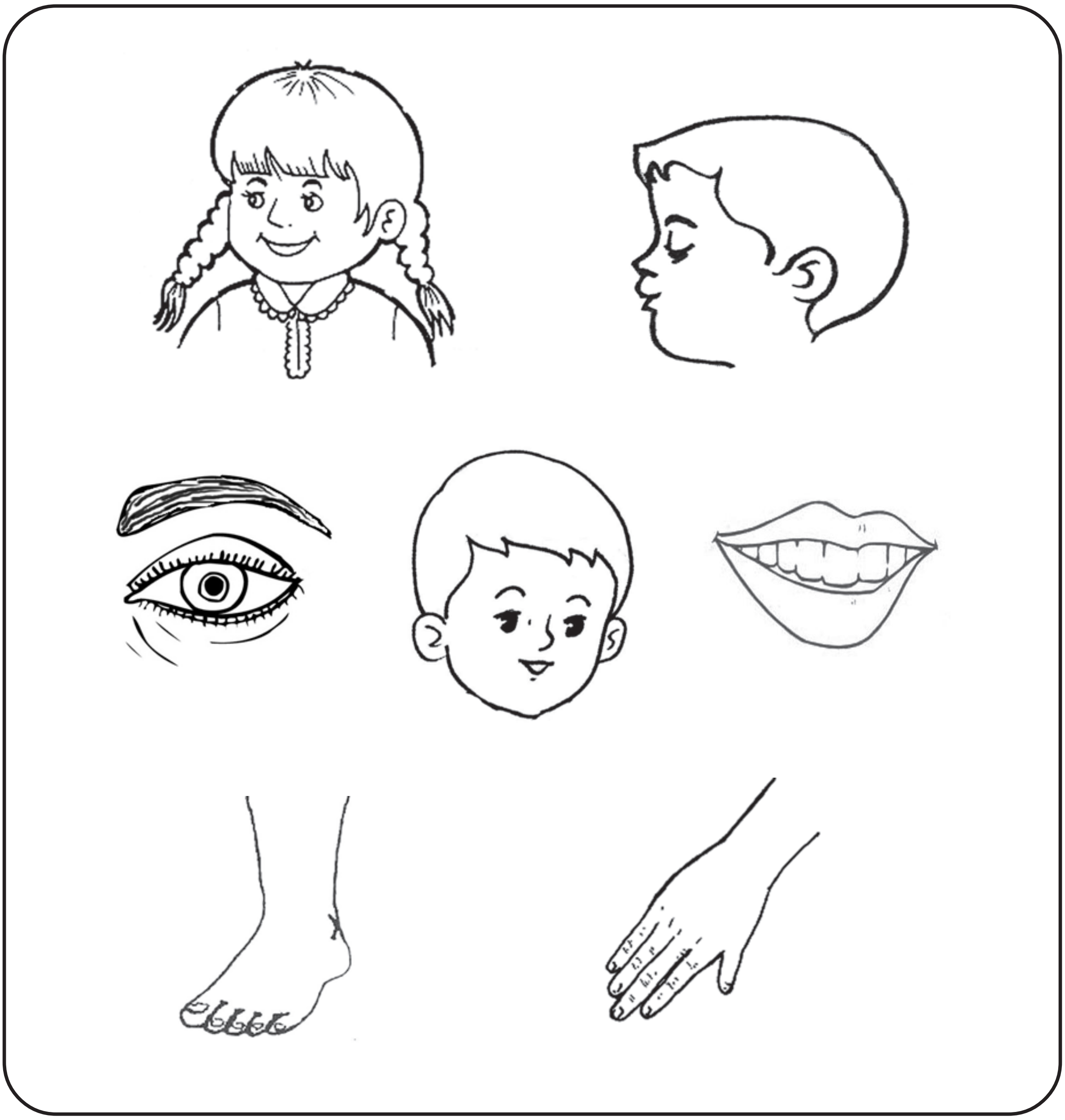
ຮູບຮ່າງລັກສະນະ (ຕໍ່)

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກບອກຮູບຮ່າງລັກສະນະຂອງຄົນ.

ກິດຈະກໍາ:

- ສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄໍາຖາມດັ່ງນີ້: ເດັກນ້ອຍໃນຮູບນີ້ຄົນໃດຕໍ່າ ແລະ ຄົນໃດສູງ?
- ສະຫຼຸບ: ຮູບຮ່າງລັກສະນະຂອງຄົນເຮົາມີ ຕໍ່າ ແລະ ສູງ.
- ທາສີຮູບເດັກນ້ອຍຄົນສູງ ໂດຍນໍາໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ຮັກສາຄວາມສະອາດ ແລະ ຄວາມປອດໄພ



ເນື້ອໃນການຮຽນຂອງຫົວຂໍ້ ການຮັກສາຄວາມສະອາດ ແລະ ຄວາມປອດໄພປະກອບມີ:

1. ຜົມສະອາດ.
2. ຫູສະອາດ.
3. ຕາ ແລະ ດັງສະອາດ.
4. ປາກ ແລະ ແຂ້ວ ສະອາດ.
5. ຕີນ, ມື ສະອາດ.

ຜົມສະອາດ

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກບອກການອະນາໄມຜົມ.

ກິດຈະກຳ:

- ສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ເດັກນ້ອຍໃນຮູບນີ້ກຳລັງເຮັດຫຍັງ? ຢາກໃຫ້ຜົມສະອາດຕ້ອງເຮັດແນວໃດ?
- ສະຫຼຸບ: ການອະນາໄມຜົມໃຫ້ສະອາດຕ້ອງສະຜົມ.
- ທາສີຮູບເດັກນ້ອຍສະຜົມ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

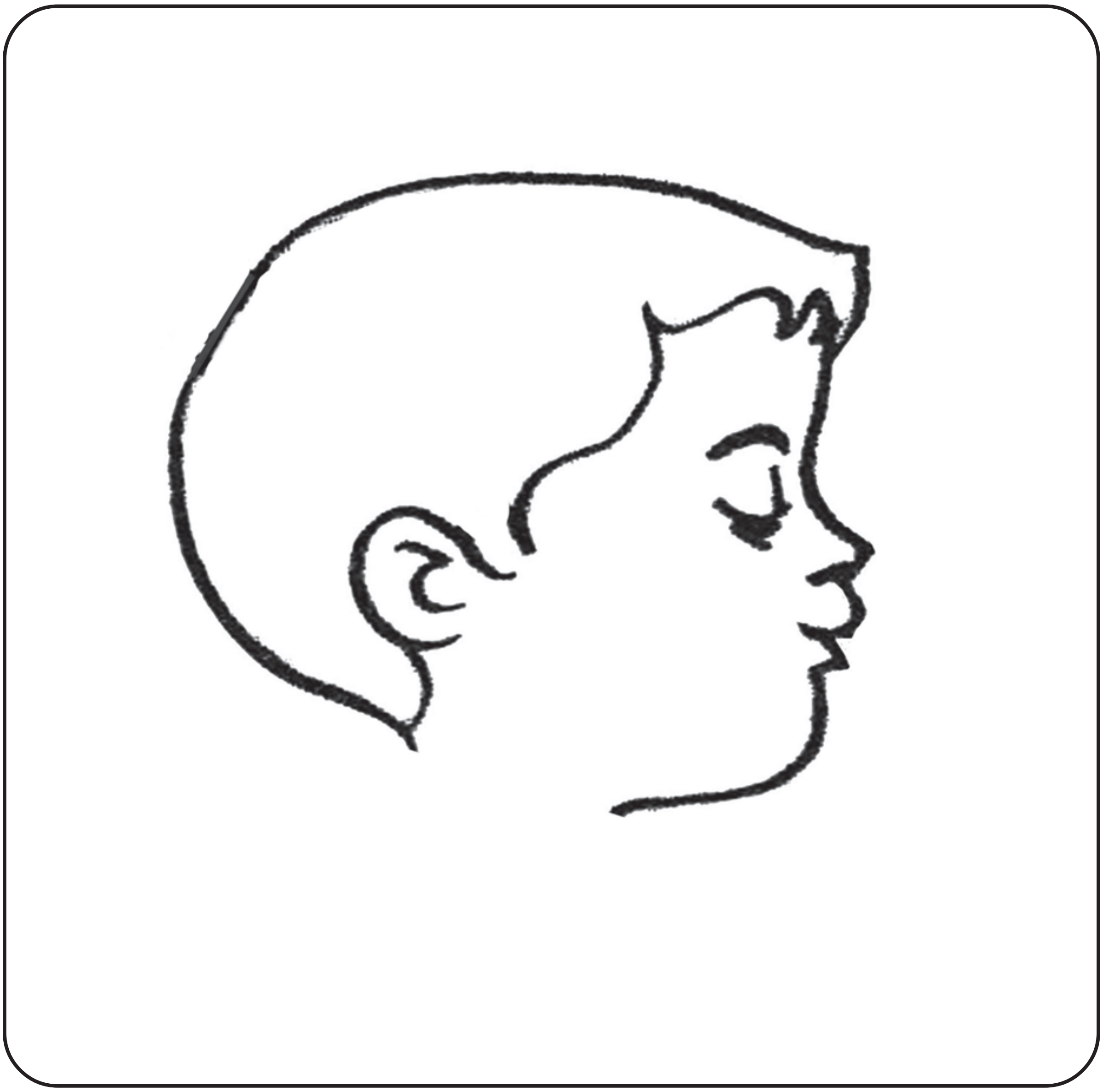
ຜົມສະອາດ (ຕໍ່)

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກບອກການອະນາໄມຜົມ.

ກິດຈະກຳ:

- ສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ເດັກນ້ອຍໃນຮູບນີ້ ກຳລັງເຮັດຫຍັງ? ຢາກໃຫ້ຜົມງາມ ແລະ ເປັນລະບຽບຄວນເຮັດແນວໃດ?
- ສະຫຼຸບ: ຢາກໃຫ້ຜົມງາມ, ເປັນລະບຽບຕ້ອງຫວີ ແລະ ມັດຜົມ.
- ທາສີຮູບເດັກນ້ອຍຫວີຜົມ ແລະ ມັດຜົມ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ຫູສະອາດ



ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກບອກການຮັກສາຄວາມສະອາດ ແລະ ປ້ອງກັນຫູ.

ກິດຈະກຳ:

- ສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ຫຼານເຫັນຫຍັງໃນຮູບນີ້? ຢາກໃຫ້ຫູສະອາດຕ້ອງເຮັດແນວໃດ?
- ສະຫຼຸບ: ການຮັກສາຄວາມສະອາດ ແລະ ປ້ອງກັນຫູ ຕ້ອງອະນາໄມຫູດ້ວຍການເຊັດຫູດ້ວຍຜ້າສະອາດ, ບໍ່ເອົາຂອງແຂງແຍ່ຫູ, ບໍ່ໃຫ້ນ້ຳເຂົ້າຫູ.
- ທາສີຮູບຫູ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

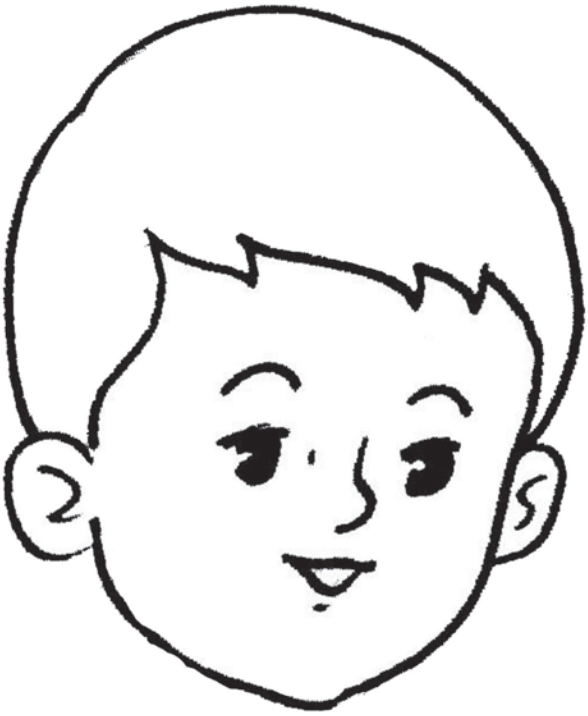
ຕາສະອາດ

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກບອກການຮັກສາຄວາມສະອາດ ແລະ ປ້ອງກັນຕາ.

ກິດຈະກຳ:

- ສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ຫຼານເຫັນຫຍັງໃນຮູບນີ້? ຢາກໃຫ້ຕາສະອາດຕ້ອງເຮັດແນວໃດ?
- ສະຫຼຸບ: ການຮັກສາຄວາມສະອາດ ແລະ ປ້ອງກັນຕາ ຕ້ອງລ້າງຕາດ້ວຍນ້ຳທີ່ສະອາດ, ລະວັງບໍ່ໃຫ້ຂອງແຂງແທງຕາ.
- ທາສີຮູບຕາ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ດັງສະອາດ



ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກບອກການຮັກສາຄວາມສະອາດ ແລະ ປ້ອງກັນດັງ.

ກິດຈະກໍາ:

- ສັງເກດເບິ່ງຮູບແລະຕອບຄໍາຖາມດັ່ງນີ້: ຫຼານເຫັນຫຍັງໃນຮູບນີ້? ຢາກໃຫ້ດັງສະອາດຕ້ອງເຮັດແນວໃດ?
- ສະຫຼຸບ: ການຮັກສາຄວາມສະອາດ ແລະ ປ້ອງກັນດັງ ຕ້ອງເຊັດດັງດ້ວຍຜ້າສະອາດ, ບໍ່ເອົາຂອງແຂງແຍ່ໃສ່ຮູດັງ.
- ທາສີຮູບດັງ ໂດຍນໍາໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

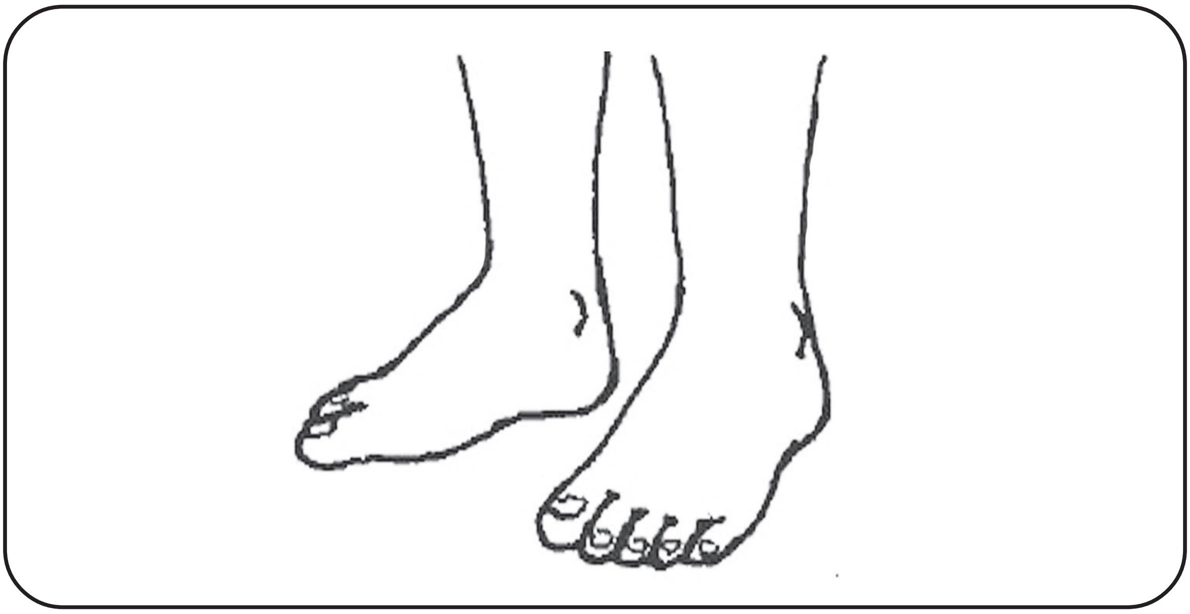
ປາກ ແລະ ແຂ້ວ ສະອາດ

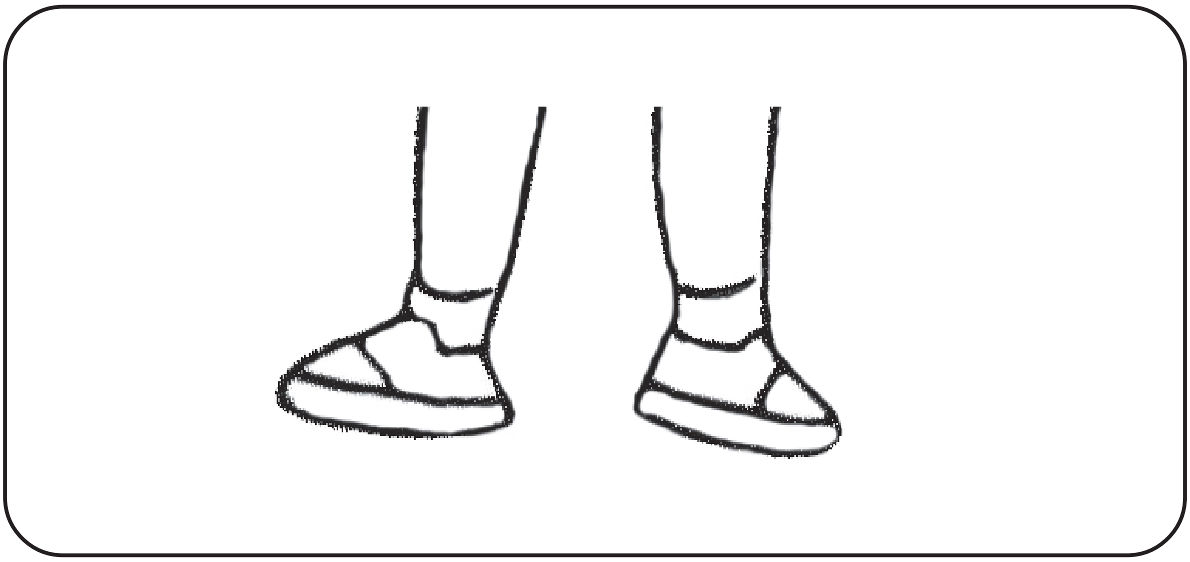
ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກບອກການຮັກສາຄວາມສະອາດ, ປ້ອງກັນປາກ ແລະ ແຂ້ວ.

ກິດຈະກຳ:

- ສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ເດັກນ້ອຍໃນຮູບນີ້ກຳລັງເຮັດຫຍັງ? ຢາກໃຫ້ປາກ ແລະ ແຂ້ວສະອາດຕ້ອງເຮັດແນວໃດ?
- ສະຫຼຸບ: ການຮັກສາຄວາມສະອາດ ແລະ ປ້ອງກັນແຂ້ວ ຕ້ອງບ້ວນປາກ, ຖູແຂ້ວ ກ່ອນນອນ ແລະ ຫຼັງຈາກກິນອາຫານທຸກຄັ້ງ.
- ທາສີຮູບເດັກນ້ອຍຖູແຂ້ວ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ຕີນສະອາດ



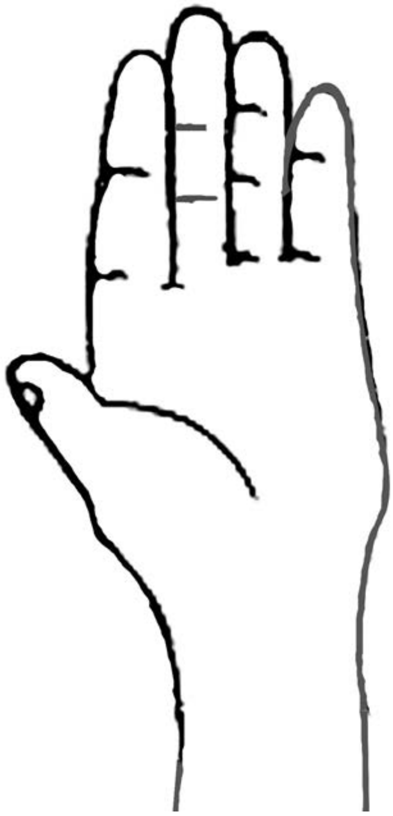


ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກບອກການຮັກສາຄວາມສະອາດ ແລະ ປ້ອງກັນຕີນ.

ກິດຈະກຳ:

- ສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ຫຼານເຫັນຫຍັງໃນຮູບນີ້? ຢາກໃຫ້ຕີນສະອາດຕ້ອງເຮັດແນວໃດ?
- ສະຫຼຸບ: ການຮັກສາຄວາມສະອາດ ແລະ ປ້ອງກັນຕີນຕ້ອງ ຕັດເລັບຕີນ, ໃສ່ເກີບ, ບໍ່ຫຼິ້ນເປື້ອນ.
- ທາສີຮູບຕີນ ແລະ ເກີບ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ມືສະອາດ



ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກບອກການຮັກສາຄວາມສະອາດ ແລະ ປ້ອງກັນມື.

ກິດຈະກຳ:

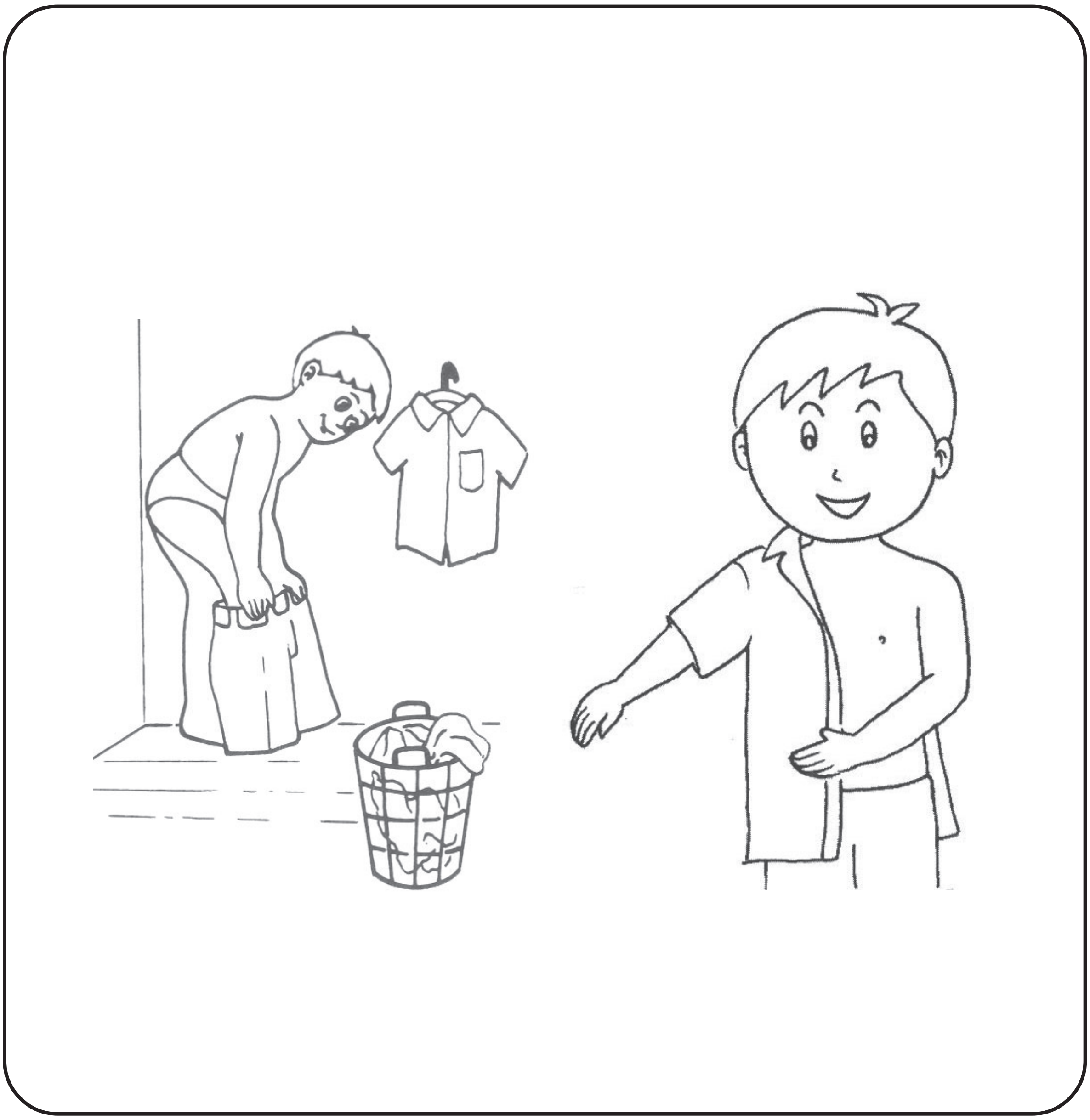
- ສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ຫຼານເຫັນຫຍັງໃນຮູບນີ້? ຢາກໃຫ້ມືສະອາດຕ້ອງເຮັດແນວໃດ?
- ສະຫຼຸບ: ການຮັກສາຄວາມສະອາດ ແລະ ປ້ອງກັນມືຕ້ອງຕັດເລັບມື, ບໍ່ຫຼິ້ນເປື້ອນ ແລະ ບໍ່ຈັບຂອງແຫຼມຄົມ.
- ທາສີຮູບມື ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ປະຕິບັດຕົນທີ່ເໝາະສົມກັບອາຍຸ

ເນື້ອໃນການຮຽນຂອງຫົວຂໍ້ການປະຕິບັດຕົນທີ່ເໝາະສົມກັບອາຍຸປະກອບມີ:

1. ນຸ່ງເຄື່ອງ.
2. ແຕ່ງຕົວ.
3. ກິນ ແລະ ດື່ມ.
4. ມ້ຽນເຄື່ອງນອນ.
5. ມ້ຽນເຄື່ອງໃຊ້ຕົນເອງ.

ນຸ່ງເຄື່ອງ



ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກບອກການນຸ່ງໂສ້ງ ແລະ ເສື້ອທີ່ຖືກຕ້ອງ.

ກິດຈະກໍາ:

- ສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄໍາຖາມດັ່ງນີ້: ຫຼານເຫັນຫຍັງໃນຮູບນີ້? ນຸ່ງໂສ້ງ ແລະ ເສື້ອຕ້ອງເຮັດແນວໃດ?
- ສະຫຼຸບ: ນຸ່ງເສື້ອຕ້ອງຕິດກະດຸມເສື້ອໃຫ້ຖືກ, ປີ້ນຄໍເສື້ອ, ນຸ່ງສິ້ນ ແລະ ກະໂປ່ງ ຕ້ອງເກາະຂໍ, ນຸ່ງໂສ້ງຕ້ອງໃສ່ຊິບໂສ້ງ.
- ທາສີຮູບເດັກນ້ອຍນຸ່ງເຄື່ອງ ໂດຍນໍາໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

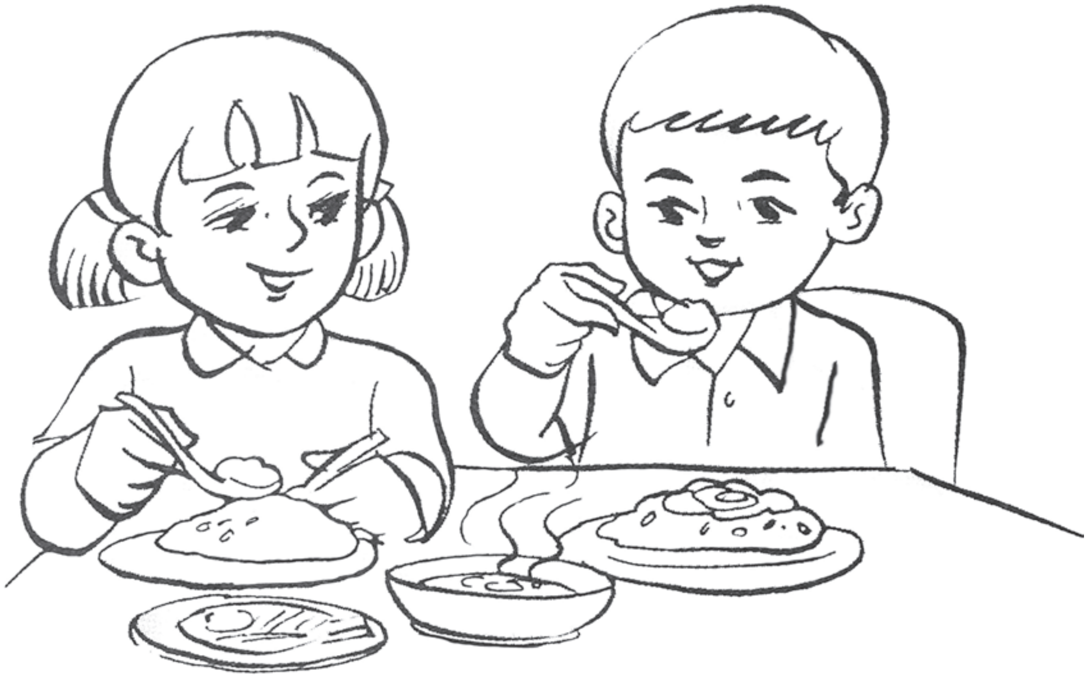
ແຕ່ງຕົວ

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກບອກການແຕ່ງຕົວ.

ກິດຈະກຳ:

- ສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ຫຼານເຫັນຫຍັງໃນຮູບນີ້? ຢາກເປັນເດັກຈົບງາມ ແລະ ສະອາດຕ້ອງເຮັດແນວໃດ?
- ສະຫຼຸບ: ການແຕ່ງຕົວຕ້ອງຫວີຜົມ ແລະ ທາແປ້ງໃຫ້ຈົບງາມ.
- ທາສີຮູບເດັກນ້ອຍຫວີຜົມ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ກິນ

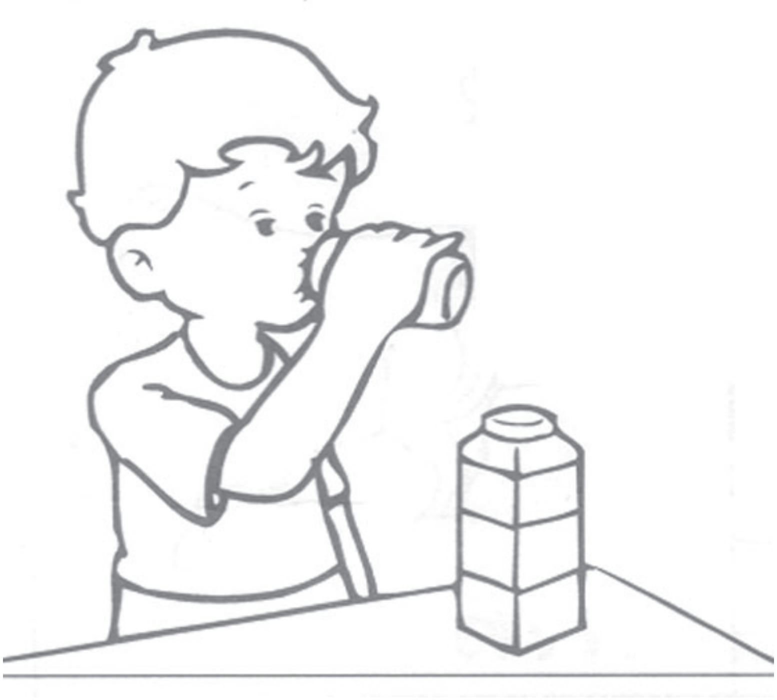


ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກບອກການປະຕິບັດຕົນໃນເວລາກິນ.

ກິດຈະກຳ:

- ສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ເຫັນຫຍັງໃນຮູບນີ້? ເວລາກິນຕ້ອງເຮັດແນວໃດ?
- ສະຫຼຸບ: ເວລາກິນຕ້ອງໃຊ້ບ່ວງຕັກອາຫານ, ບໍ່ໃຫ້ຕົກເຮ່ຍ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ເປື້ອນປາກ.
- ທາສີຮູບເດັກນ້ອຍກິນອາຫານ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ດື່ມ



ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກບອກການປະຕິບັດຕົນໃນເວລາດື່ມ.

ກິດຈະກໍາ:

- ສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄໍາຖາມດັ່ງນີ້: ຫຼານເຫັນຫຍັງໃນຮູບນີ້? ເວລາດື່ມຕ້ອງເຮັດແນວໃດ?
- ສະຫຼຸບ: ເວລາດື່ມບໍ່ໃຫ້ນໍ້າເຮ່ຍ ແລະ ຈັບຈອກໃຫ້ຖືກວິທີ.
- ທາສີຮູບເດັກນ້ອຍດື່ມນໍ້າ ໂດຍນໍາໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ມ້ຽນເຄື່ອງນອນ

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກບອກການມ້ຽນເຄື່ອງນອນ.

ກິດຈະກຳ:

- ສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ຫຼານເຫັນຫຍັງໃນຮູບນີ້? ເວລາຕື່ນນອນແລ້ວຕ້ອງເຮັດແນວໃດ?
- ສະຫຼຸບ: ເວລາຕື່ນນອນແລ້ວ ຕ້ອງມ້ຽນບ່ອນນອນ, ພັບຜ້າຫົ່ມໃຫ້ເປັນລະບຽບ ແລະ ມ້ຽນໃຫ້ຖືກບ່ອນທີ່ກຳນົດ.
- ທາສີຮູບເດັກນ້ອຍມ້ຽນບ່ອນນອນ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ມ້ຽນເຄື່ອງໃຊ້ຕົນເອງ

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກບອກການມ້ຽນເຄື່ອງໃຊ້ຕົນເອງ.

ກິດຈະກຳ:

- ສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ຫຼານເຫັນຫຍັງໃນຮູບນີ້? ເວລາໃຊ້ສິ່ງຂອງເຄື່ອງໃຊ້ແລ້ວຕ້ອງເຮັດແນວໃດ?
- ສະຫຼຸບ: ຕ້ອງເກັບມ້ຽນເຄື່ອງຕົນເອງໃຫ້ເປັນລະບຽບເຊັ່ນ: ຟອຍຖູແຂ້ວ, ຢາຖູ ແຂ້ວ, ຖົງປຶ້ມ, ປຶ້ມ, ສໍ, ເກີບ, ເຄື່ອງນຸ່ງ ແລະ ເຄື່ອງຫຼິ້ນປະເພດຕ່າງໆ.
- ທາສີຮູບເດັກນ້ອຍມ້ຽນເຄື່ອງໃຊ້ ແລະ ເຄື່ອງຫຼິ້ນ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.