



ບົດເຝິກຫັດ ໜ່ວຍຕົວຂອງຂ້ອຍ

ຊັ້ນອະນຸບານສຶກສາປີທີ 2



ສະໜັບສະໜູນການສ້າງຕັ້ງສະບັບ
ໂດຍ: ອົງການ UNICEF ປະຈຳລາວ
ສະໜັບສະໜູນການພິມໂດຍ: ງົບປະມານແຫ່ງລັດ
ທະບຽນພິມເລກທີ :
ຂະໜາດພິມ: 21x29,7 cm, ຈຳນວນ:..... ຫົວ
ພິມທີ່ ບໍລິສັດ ລັດວິສາຫະກິດໂຮງພິມສຶກສາ
2015
ສະຫງວນລິຂະສິດ

ກະຊວງສຶກສາທິການ ແລະ ກິລາ
ສະຖາບັນຄົ້ນຄວ້າວິທະຍາສາດການສຶກສາ
2015

ບົດເຝິກຫັດ

ໜ່ວຍຕົວຂອງຂ້ອຍ

ຊັ້ນອະນຸບານສຶກສາ ປີທີ 2

ຮຽບຮຽງໂດຍ: ແສງມະນີ ສຸພັນທະລົບ
ຊຸ່ເມັງ ຢິງເນັງຊົງ
ພູມະລີ ແສງຈັນນະວົງ

ກວດແກ້ໂດຍ: ດຣ. ອ່ອນແກ້ວ ນວນນະວົງ
ປາກຽນ ຫຼວງໄຊຊະນະ
ສົມບູນ ມາສຸວັນ

ພິມເຂົ້າໜ້າໂດຍ: ຈັນທະໄລ ເກີດຫຼ້າ
ທອງດຳ ທອງສິນ

ກະຊວງສຶກສາທິການ ແລະ ກິລາ
ສະຖາບັນຄົ້ນຄວ້າວິທະຍາສາດການສຶກສາ

2015

ຄຳນຳ

ການກຽມຄວາມພ້ອມຂັ້ນຜືນຖານທາງດ້ານວິທະຍາສາດເປັນເລື່ອງທີ່ຈຳເປັນ ແລະ ມີຄວາມສຳຄັນຕໍ່ການຮຽນວິທະຍາສາດໃນຊັ້ນປະຖົມ. ການສ້າງຄວາມຮູ້ຄວາມເຂົ້າໃຈຂັ້ນຜືນຖານທາງດ້ານຄວາມຮູ້ທີ່ໄປກ່ຽວກັບວິທະຍາສາດໃຫ້ແກ່ເດັກນ້ອຍ ດ້ວຍກິດຈະກຳທີ່ມີຄວາມມ່ວນຊື່ນກະຕຸ້ນໃຫ້ເດັກນ້ອຍໄດ້ສັງເກດ, ທົດລອງ, ຄົ້ນຄິດ ມີເຫດຜົນໃນການແກ້ໄຂບັນຫາຈະຊ່ວຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍມັກ ແລະ ສົນໃຈຮຽນວິທະຍາສາດ ຫຼາຍຂຶ້ນ.

ປຶ້ມບົດເຝິກຫັດໜ່ວຍຕົວຂອງຂ້ອຍເຫຼົ່ານີ້ຮຽບຮຽງຂຶ້ນ ເພື່ອເຝິກແອບທັກສະການສັງ ເກດ ແລະ ແອບເວົ້າຄຳສັບທີ່ນຳໃຊ້ໃນຊີວິດປະຈຳວັນ ແລະ ຄຳສັບວິທະຍາສາດທີ່ສອດຄ່ອງກັບມາດຖານສະມັດຖະພາບດ້ານການກຽມຄວາມພ້ອມທາງດ້ານວິທະຍາສາດສຳລັບເດັກນ້ອຍອາຍຸ 4 ປີ.

ປຶ້ມບົດເຝິກຫັດເຫຼົ່ານີ້ປະກອບດ້ວຍ 4 ຫົວຂໍ້ເນື້ອໃນທີ່ນຳມາເຝິກແອບເວົ້າຄຳສັບຜືນຖານກ່ຽວກັບເລື່ອງຕົວຂອງຂ້ອຍມີດັ່ງນີ້:

1. ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາ.
2. ການບົວລະບັດຮັກສາຮ່າງກາຍ.
3. ຮ່າງກາຍແຂງແຮງ.
4. ການປະຕິບັດຕົນໃນການຊ່ວຍເຫຼືອຕົນເອງ.

ການນຳໃຊ້ປຶ້ມບົດເຝິກຫັດໜ່ວຍຕົວຂອງຂ້ອຍ ເຂົ້າໃນການກຽມຄວາມພ້ອມໃນການຮຽນຮູ້ທາງດ້ານວິທະຍາສາດໃຫ້ມີຄຸນນະພາບຄູ່ສອນ ແລະ ຜູ້ປົກຄອງຄວນໃຊ້ພາຍຫຼັງທີ່ເດັກນ້ອຍໄດ້ຮຽນຮູ້ສິ່ງທີ່ມີໃນກິດຈະກຳວົງມົນຜ່ານມາແລ້ວ, ພ້ອມກັນນັ້ນນາຍຄູ ແລະ ຜູ້ປົກຄອງຊ່ວຍແນະນຳໃຫ້ເດັກນ້ອຍໄດ້ເຝິກທັກສະການເວົ້າຊື່ທີ່ມີໃນຮູບພາບ ແລະ ການທາສີຮູບຕາມເນື້ອໃນທີ່ມີໃນປຶ້ມຫົວນີ້ດ້ວຍຕົນເອງໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ.

ພ້ອມດຽວກັນນີ້ຄະນະຮັບຜິດຊອບໃນການປັບປຸງ ແລະ ຮຽບຮຽງປຶ້ມຄູ່ມືຄູ່ສະບັບນີ້ມີຄວາມຍິນດີເປັນ ຢ່າງຍິ່ງຮັບເອົາທຸກຄຳຄິດເຫັນຂອງບັນດາທ່ານ ເພື່ອປັບປຸງປຶ້ມບົດເຝິກຫັດດັ່ງກ່າວໃຫ້ມີຄຸນນະພາບດີຂຶ້ນ.

ສະຖາບັນຄົ້ນຄວ້າວິທະຍາສາດການສຶກສາ

ສາລະບານ

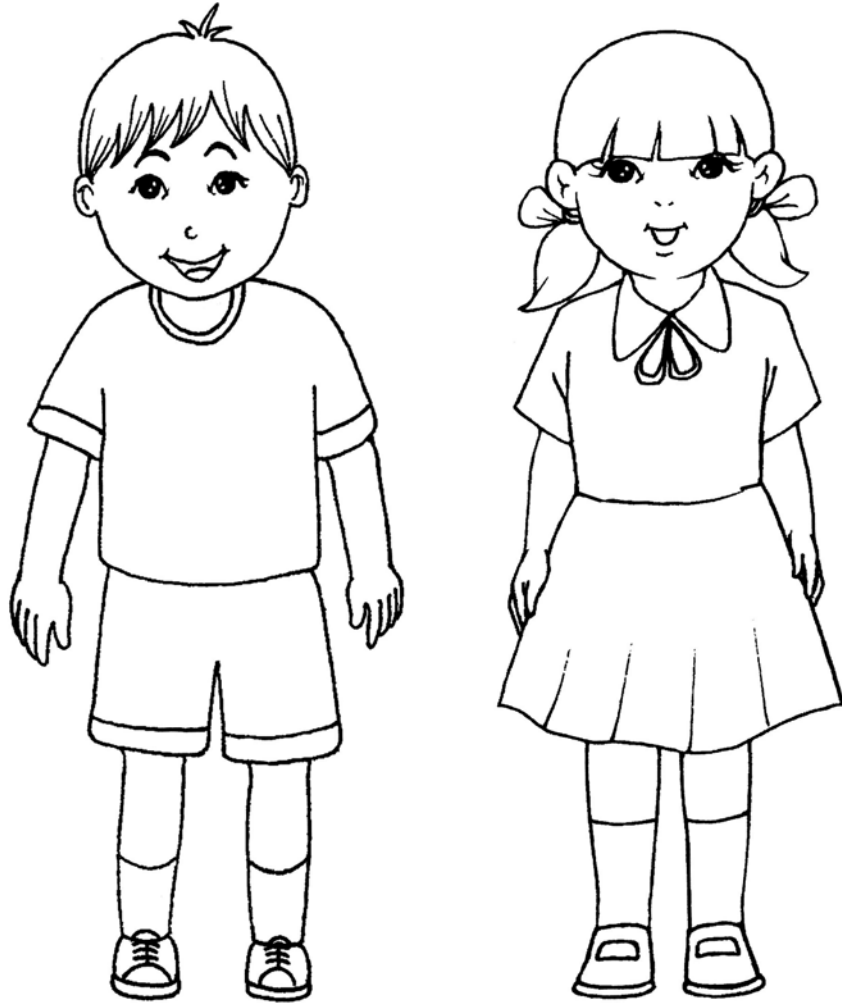
ໜ້າ

ກິດຈະກຳການຮຽນ-ການສອນໜ່ວຍຕົວຂອງຂ້ອຍ	1
ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາ	2
ແນະນຳຕົນເອງ	3
ຮ່າງກາຍຂອງຂ້ອຍ	4
ຫົວຂອງຂ້ອຍ	5
ໜ້າທີ່ຂອງຫູ	6
ໜ້າທີ່ຂອງຕາ	7
ໜ້າທີ່ຂອງດັງ	8
ໜ້າທີ່ຂອງປາກ, ແຂ້ວ ແລະ ລິ້ນ	9
ເລົ່າຄຶງຂອງຂ້ອຍ	10
ແຂນ ແລະ ຂາຂອງຂ້ອຍ	11
ໜ້າທີ່ຂອງມື ແລະ ຕີນ	12
ການບົວລະບັດຮັກສາຮ່າງກາຍ	13
ຜົມ ແລະ ໃບໜ້າສະອາດ	14
ຕາສະອາດ	15
ຫູ ສະອາດ	16
ດັງສະອາດ	17
ປາກ ແລະ ແຂ້ວສະອາດ	18
ມື ແລະ ຕີນສະອາດ	19
ຮ່າງກາຍແຂງແຮງ	20
ອາຫານ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີປະໂຫຍດ	21
ການຟັກຜ່ອນ	22
ການຂັບຖ່າຍ	23
ການປ້ອງກັນພະຍາດໄຂ້ຍຸງ	24

ການປ້ອງກັນພະຍາດຖອກທ້ອງ	25
ການປ້ອງກັນພະຍາດອັກເສບປອດ	26
ການປ້ອງກັນພະຍາດໝາກແດງ	27
ການປະຕິບັດຕົນໃນການຊ່ວຍເຫຼືອຕົນເອງ	28
ການອະນາໄມຕົນເອງ	29
ການແຕ່ງຕົວ	30
ການໃສ່ເກີບ	31
ການຫວີຜົມ ແລະ ທາແປ້ງ	32
ການປະຕິບັດຕົນໃນການກິນ	33
ການປະຕິບັດຕົນໃນການດື່ມ	34
ການປະຕິບັດຕົນໃນການເກັບມ້ຽນເຄື່ອງ	35
ການປະຕິບັດຕົນໃນເວລາຂັບຖ່າຍ	36

ກິດຈະກຳການຮຽນ-ການສອນ

ໜ່ວຍ ຕົວຂອງຂ້ອຍ



ຫົວຂໍ້ ການຮຽນຂອງແຕ່ລະອາທິດໜ່ວຍຕົວຂອງຂ້ອຍປະກອບມີ:

1. ຮ່າງກາຍຂອງຂ້ອຍ.
2. ການບົວລະບັດຮັກສາຮ່າງກາຍ.
3. ຮ່າງກາຍແຂງແຮງ.
4. ການຊ່ວຍເຫຼືອຕົນເອງ.

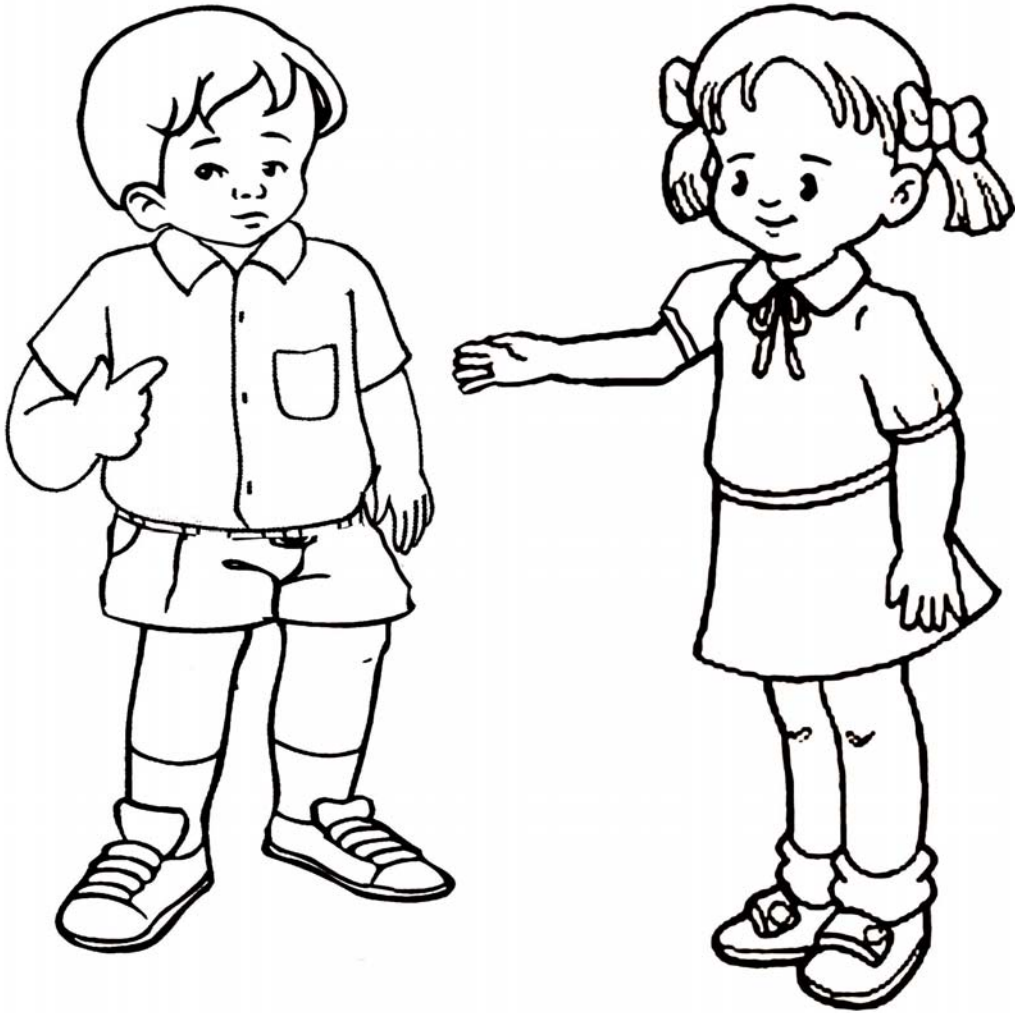
ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາ



ຫົວຂໍ້ເນື້ອໃນການຮຽນ ອາທິດທີ 1 ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາ:

1. ແນະນຳຕົນເອງ.
2. ຮ່າງກາຍຂອງຂ້ອຍ.
3. ຫົວຂອງຂ້ອຍ.
4. ເລົ່າຄຶງຂອງຂ້ອຍ.
5. ແຂນ ແລະ ຂາຂອງຂ້ອຍ.

ແນະນຳຕົນເອງ

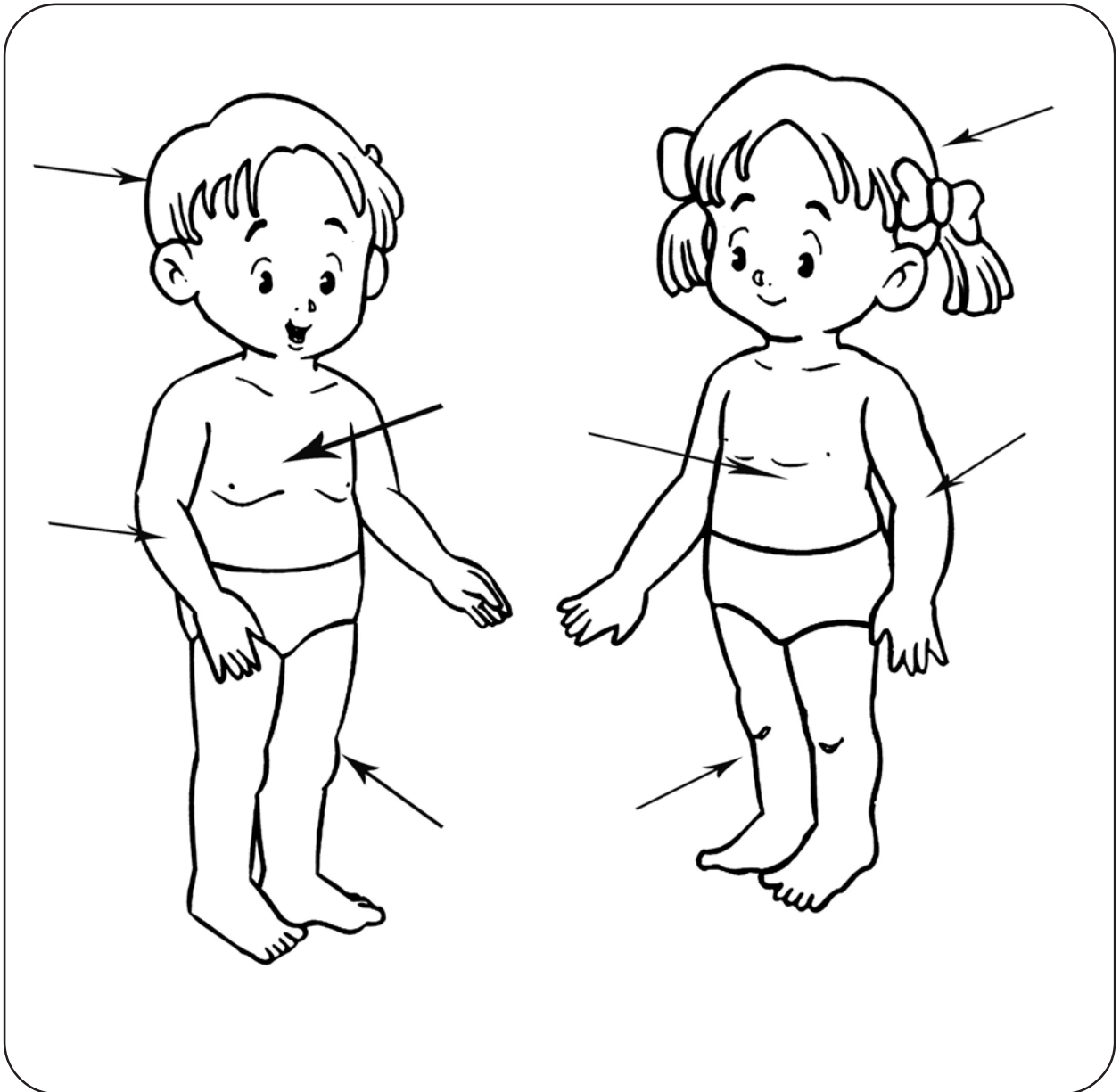


ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກຊື່, ນາມສະກຸນ, ເພດຂອງຕົນເອງ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ຄົນໃດແມ່ນເດັກນ້ອຍຍິງ ແລະ ຄົນໃດແມ່ນເດັກນ້ອຍຊາຍ? ຫຼານເປັນເດັກນ້ອຍຍິງ ຫຼື ເດັກນ້ອຍຊາຍ? ຫຼານຮູ້ຈັກຊື່ຂອງໝູ່ເພື່ອນບໍ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສະຫຼຸບ: ເດັກແຕ່ລະຄົນມີຊື່, ນາມສະກຸນ ແລະ ເພດ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສີຮູບເດັກນ້ອຍຍິງ ແລະ ຊາຍ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ຮ່າງກາຍຂອງຂ້ອຍ

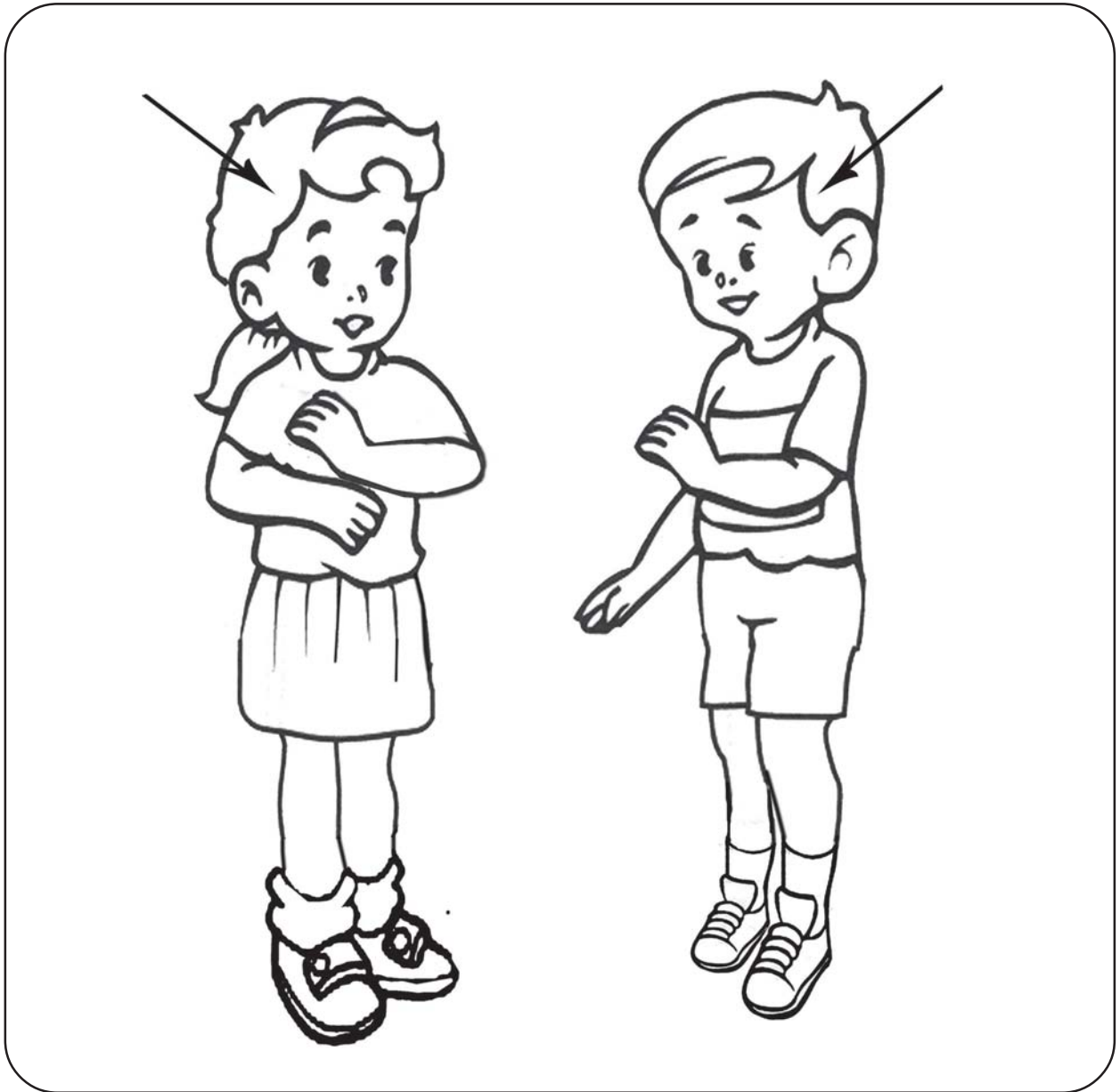


ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກສ່ວນປະກອບຂອງຮ່າງກາຍ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ຫຼານເຫັນຫຍັງແດ່? ຮ່າງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍໃນຮູບນີ້ ປະກອບມີສ່ວນໃດແດ່? ຮ່າງກາຍຂອງຫຼານເດ ປະກອບມີສ່ວນໃດແດ່?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສະຫຼຸບ: ໃນຮ່າງກາຍຂອງຫຼານປະກອບມີສ່ວນຫົວ, ເລົາຄີງ ແລະ ແຂນຂາ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສື່ຮູບເດັກນ້ອຍຍິງ ແລະ ເດັກນ້ອຍຊາຍ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ຫົວຂອງຂ້ອຍ

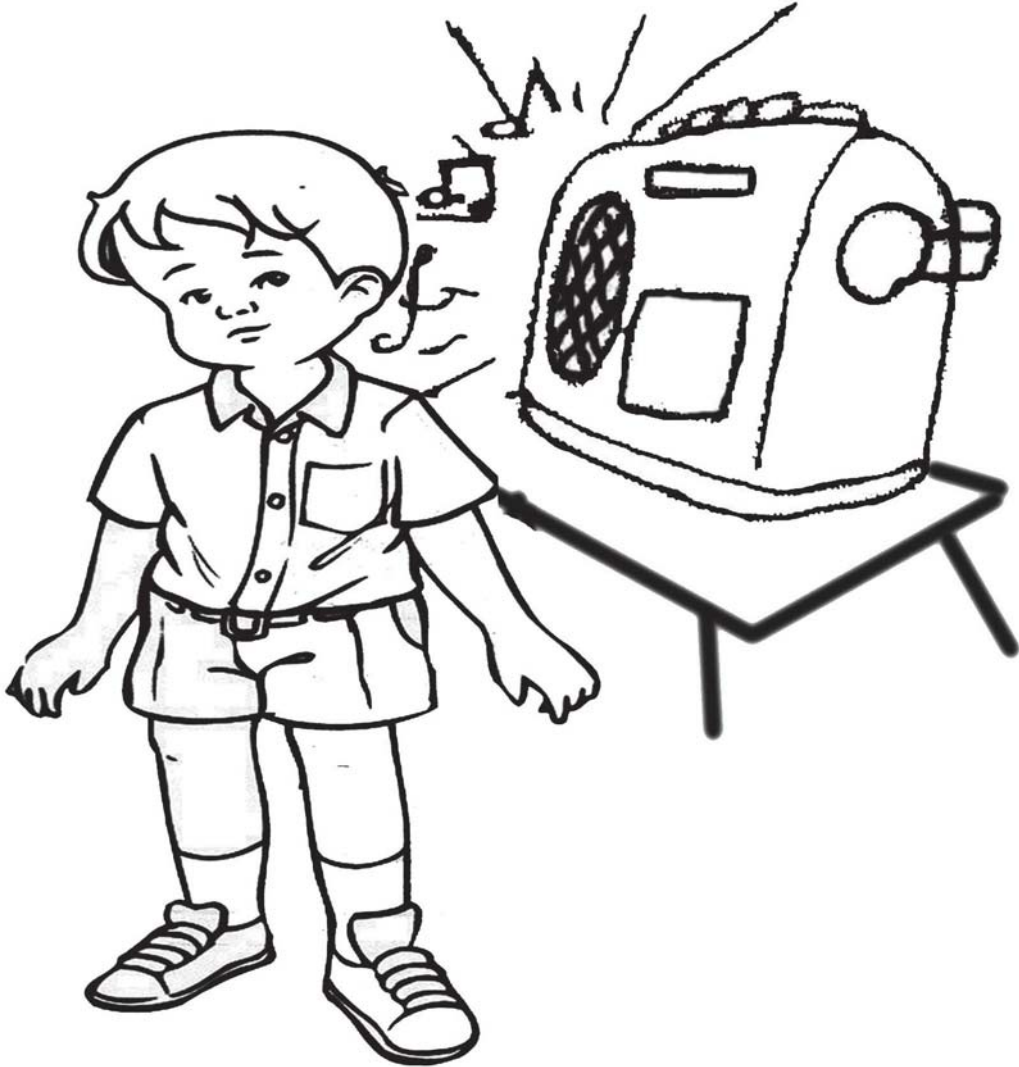


ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກສ່ວນປະກອບຂອງສ່ວນຫົວ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ຫຼານເຫັນຫຍັງແດ່? ໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກ ຜົມ, ຫູ, ໜ້າຜາກ, ຄີ້ວ, ຕາ, ດັງ, ແກ້ມ, ຄາງ, ປາກ, ແຂ້ວ, ຄໍ ແລະ ລິ້ນຂອງຕົນເອງ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສະຫຼຸບ: ສ່ວນຫົວປະກອບມີ ຜົມ, ຫູ, ໜ້າຜາກ, ຄີ້ວ, ຕາ, ດັງ, ແກ້ມ, ຄາງ, ປາກ, ແຂ້ວ, ຄໍ ແລະ ລິ້ນ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສື່ຮູບເດັກນ້ອຍຍິງ ແລະ ເດັກນ້ອຍຊາຍ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ໜ້າທີ່ຂອງຫູ



ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກໜ້າທີ່ຂອງຫູ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ ເດັກນ້ອຍກຳລັງເຮັດຫຍັງ? ຫຼານຄິດວ່າເປັນຫຍັງ ຈຶ່ງໄດ້ຍິນສຽງເພງ? ຫູຫຼານໃຊ້ໄວ້ເຮັດຫຍັງ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສະຫຼຸບ: ຫູໃຊ້ໄວ້ຟັງ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສື່ຮູບເດັກນ້ອຍຟັງວິທະຍຸ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ໜ້າທີ່ຂອງຕາ



ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກໜ້າທີ່ຂອງຕາ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ຫຼານເຫັນຫຍັງແດ່? ຕາໃຊ້ໄວ້ເຮັດຫຍັງ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສະຫຼຸບ: ຕາໃຊ້ໄວ້ເບິ່ງ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍຫາສີຮູບເດັກນ້ອຍເບິ່ງປຶ້ມນິທານ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ໜ້າທີ່ຂອງດັງ

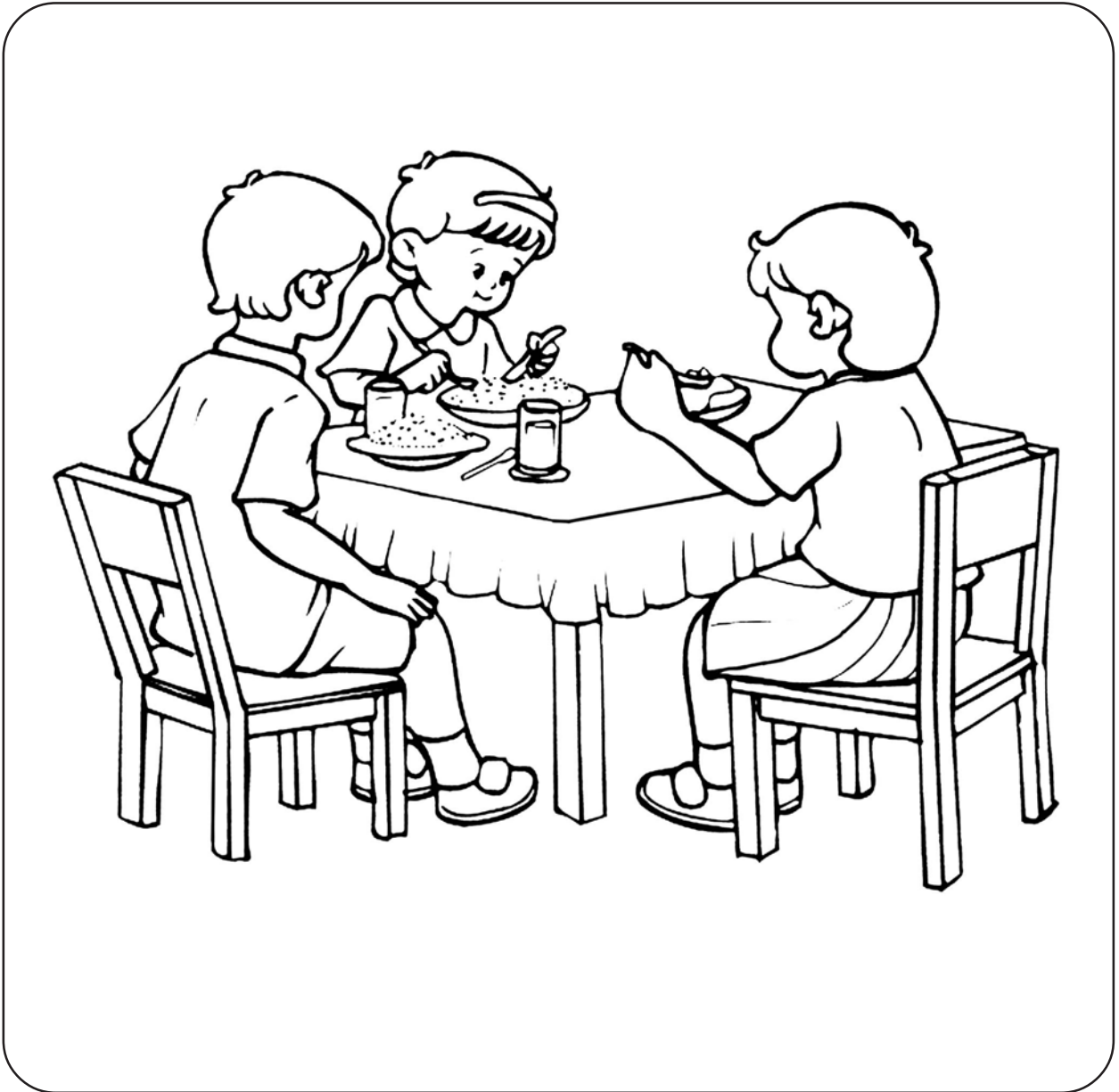


ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກໜ້າທີ່ຂອງດັງ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ຫຼານເຫັນຫຍັງແດ່? ດັງໃຊ້ໄວ້ເຮັດຫຍັງ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສະຫຼຸບ: ດັງໃຊ້ໄວ້ຫາຍໃຈ ແລະ ດົມກິ່ນ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສື່ຮູບເດັກນ້ອຍ ແລະ ດອກໄມ້ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ໜ້າທີ່ຂອງປາກ, ແຂ້ວ ແລະ ລິ້ນ

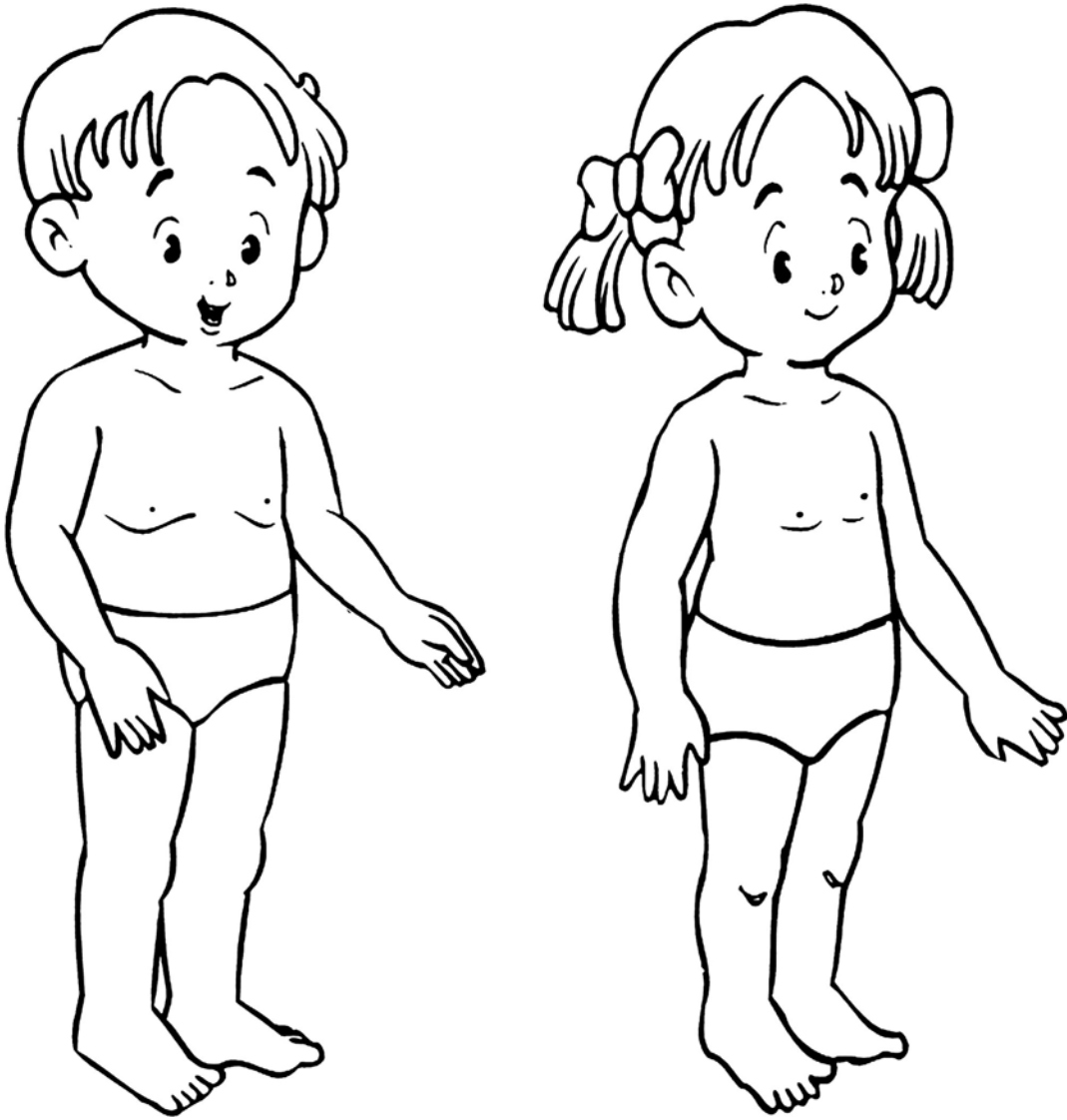


ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກໜ້າທີ່ຂອງປາກ, ແຂ້ວ ແລະ ລິ້ນ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ເດັກນ້ອຍກຳລັງເຮັດຫຍັງ? ປາກ, ແຂ້ວ ແລະ ລິ້ນໃຊ້ ໄວ້ເຮັດຫຍັງ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສະຫຼຸບ: ປາກໃຊ້ໄວ້ກິນອາຫານ ແລະ ເວົ້າ; ແຂ້ວໃຊ້ໄວ້ຫຍ້າອາຫານ ແລະ ລິ້ນໃຊ້ໄວ້ຊົມລົດຊາດ ຂອງອາຫານ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສື່ຮູບເດັກນ້ອຍກິນອາຫານ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ເລົ່າຄຶງຂອງຂ້ອຍ

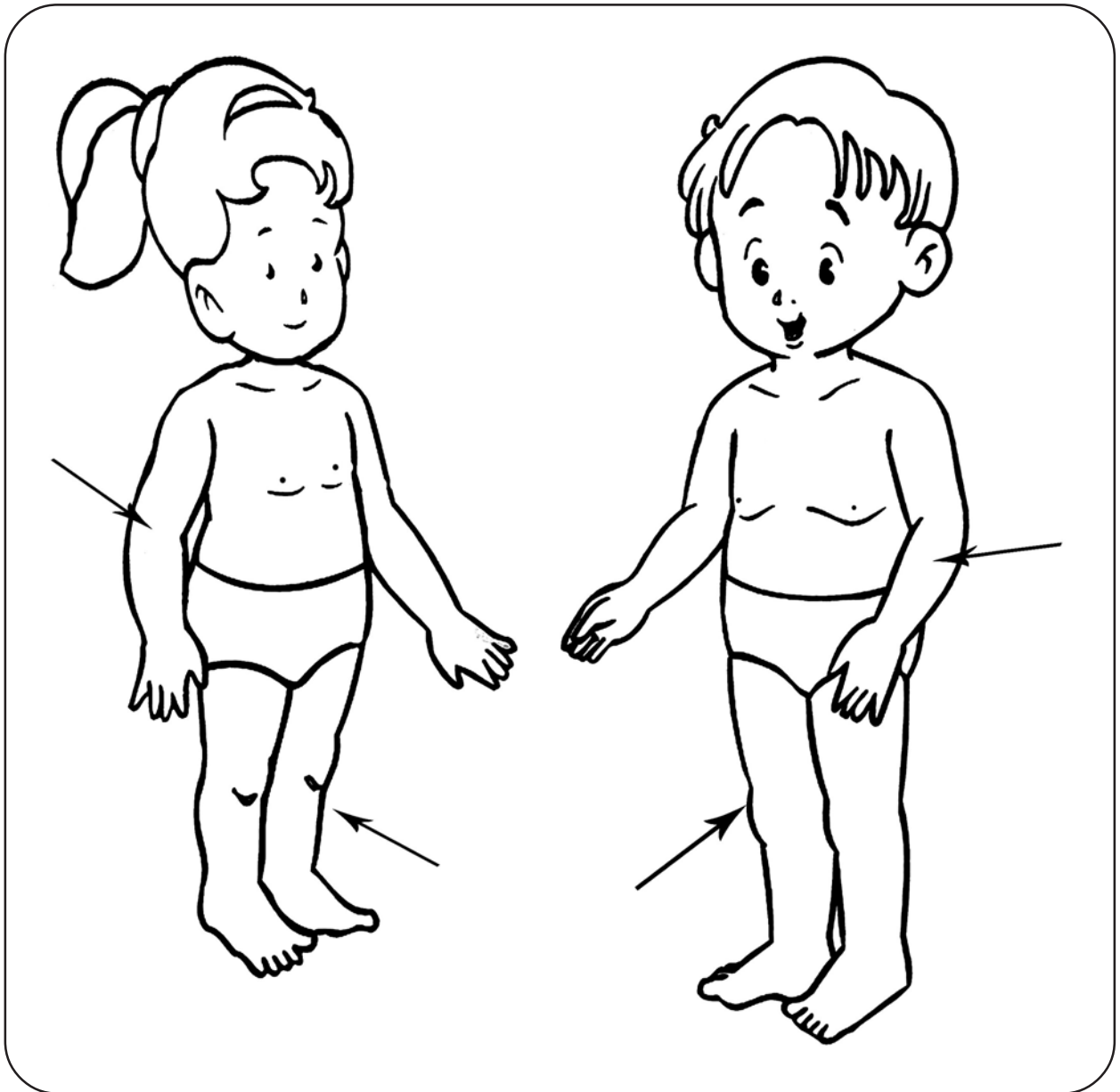


ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກສ່ວນປະກອບ ແລະ ໜ້າທີ່ຂອງສ່ວນເລົ່າຄຶງ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ຫຼານເຫັນຫຍັງແດ່? ບ່າໄຫຼ່, ໜ້າເອິກ ນົມ, ທ້ອງ, ແອວ ແລະ ກະໂພກຂອງຫຼານຢູ່ໃສ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສະຫຼຸບ: ສ່ວນປະກອບຂອງສ່ວນເລົ່າຄຶງມີບ່າໄຫຼ່, ໜ້າເອິກ ນົມ, ທ້ອງ, ແອວ ແລະ ກະໂພກ; ບ່າໄຫຼ່ໃຊ້ໄວ້ຫາບ ຫຼື ແບກ ເຄື່ອງ ແລະ ຖົງພາຍປື້ມ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສືຽບເດັກນ້ອຍຍິງ ແລະ ຊາຍ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ແຂນ ແລະ ຂາຂອງຂ້ອຍ



ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກສ່ວນປະກອບຂອງສ່ວນແຂນ ແລະ ຂາ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ຫຼານເຫັນຫຍັງແດ່? ສ່ວນປະກອບຂອງແຂນ, ຂາຂອງຫຼານຢູ່ໃສ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສະຫຼຸບ: ສ່ວນແຂນປະກອບມີ ກົນແຂນ, ແຂນສອກ, ມື, ຝ່າມື, ນິ້ວມື, ເລັບມື ; ສ່ວນຂາປະກອບມີ ກົກຂາ, ຫົວເຂົ້າ, ແຄ່ງ, ຕີນ, ນິ້ວຕີນ, ຂໍ້ຕີນ ແລະ ເລັບຕີນ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສີຮູບເດັກນ້ອຍຍິງ ແລະ ຊາຍ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ໝ້າທີ່ຂອງມື ແລະ ຕີນ

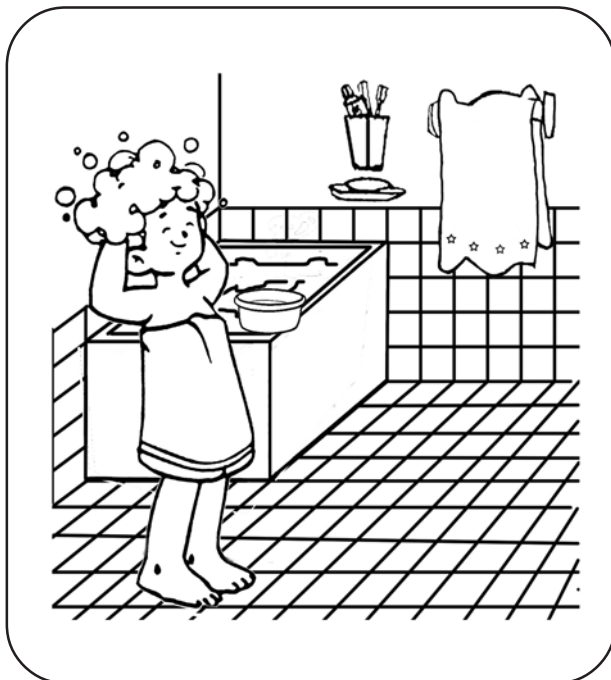


ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກໝ້າທີ່ຂອງມື ແລະ ຕີນ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ເດັກນ້ອຍກຳລັງເຮັດຫຍັງ? ມື ແລະ ຕີນໃຊ້ ໄວ້ເຮັດຫຍັງ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສະຫຼຸບ: ມືໃຊ້ໄວ້ຈັບບາຍ ແລະ ຕີນໃຊ້ໄວ້ຍ່າງ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສື່ຮູບເດັກນ້ອຍຍິງ, ຊາຍ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

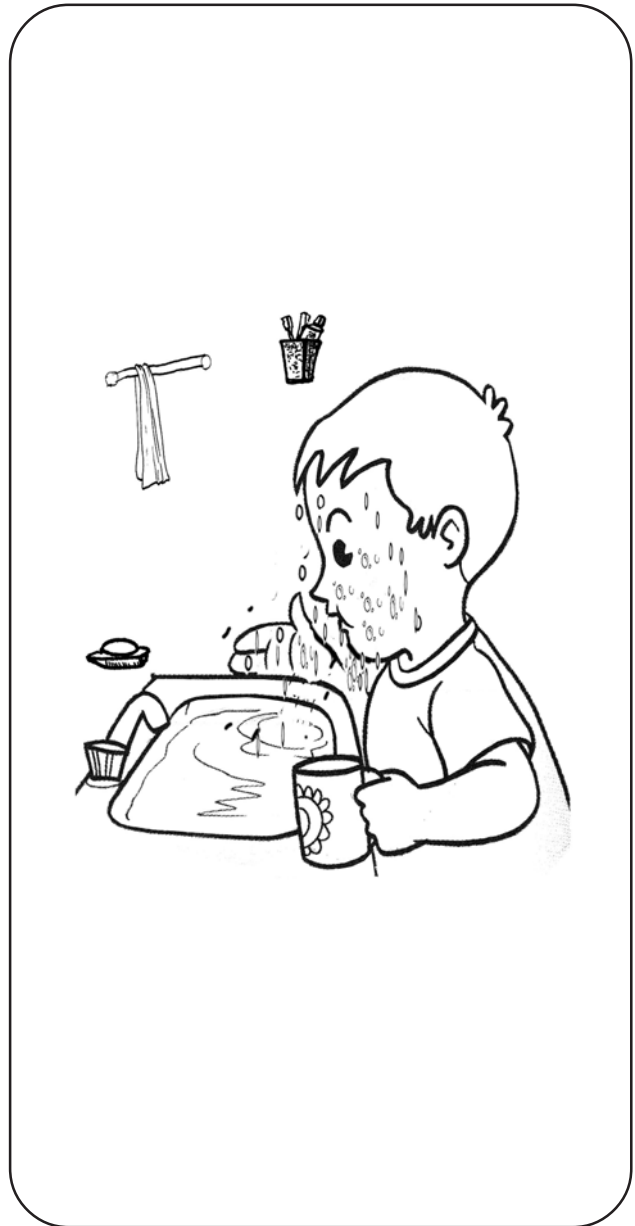
ການບົວລະບັດຮັກສາຮ່າງກາຍ



ຫົວຂໍ້ເນື້ອໃນການຮຽນ ອາທິດທີ 2 ການບົວລະບັດຮັກສາຮ່າງກາຍ.

1. ຜົມ ແລະ ໃບໜ້າສະອາດ.
2. ຕາ ແລະ ຫູ ສະອາດ.
3. ດັງສະອາດ.
4. ປາກ ແລະ ແຂ້ວ ສະອາດ.
5. ມື ແລະ ຕີນສະອາດ.

ຜົມ ແລະ ໃບໜ້າສະອາດ

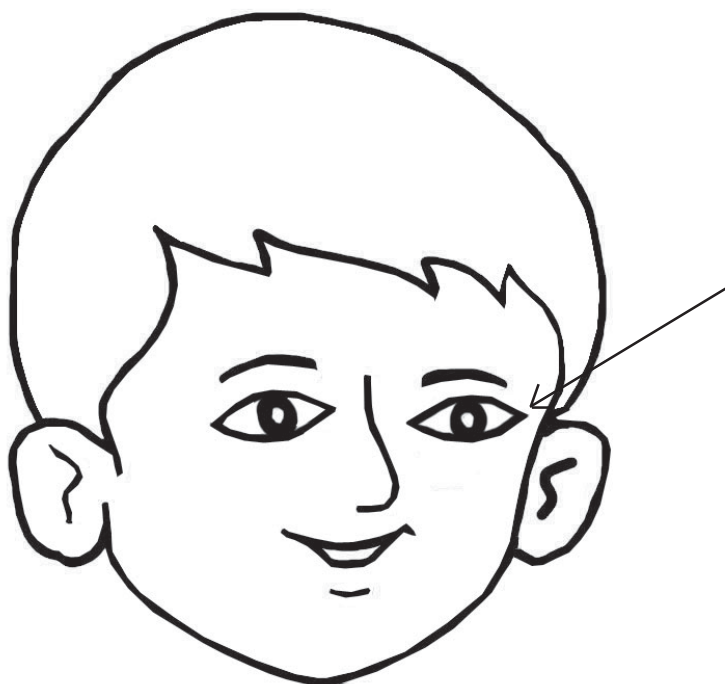


ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກການບົວລະບັດຮັກສາຜົມ ແລະ ໃບໜ້າ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ ເດັກນ້ອຍກຳລັງເຮັດຫຍັງ? ຢາກໃຫ້ຜົມ ແລະ ໃບໜ້າ ສະອາດຕ້ອງເຮັດແນວໃດ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສະຫຼຸບ: ການບົວລະບັດຮັກສາຜົມຕ້ອງສະຜົມ, ຫວີ ຜົມ, ເປຍຜົມ, ມັດຜົມ, ຮັກສາຜົມ ບໍ່ໃຫ້ມີເຫົາ; ການບົວລະບັດຮັກສາໃບໜ້າຕ້ອງລ້າງໜ້າດ້ວຍນ້ຳສະອາດ ແລະ ເຊັດໜ້າດ້ວຍຜ້າທີ່ສະອາດ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສີຮູບເດັກນ້ອຍສະຜົມ ແລະ ລ້າງໜ້າ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ຕາສະອາດ

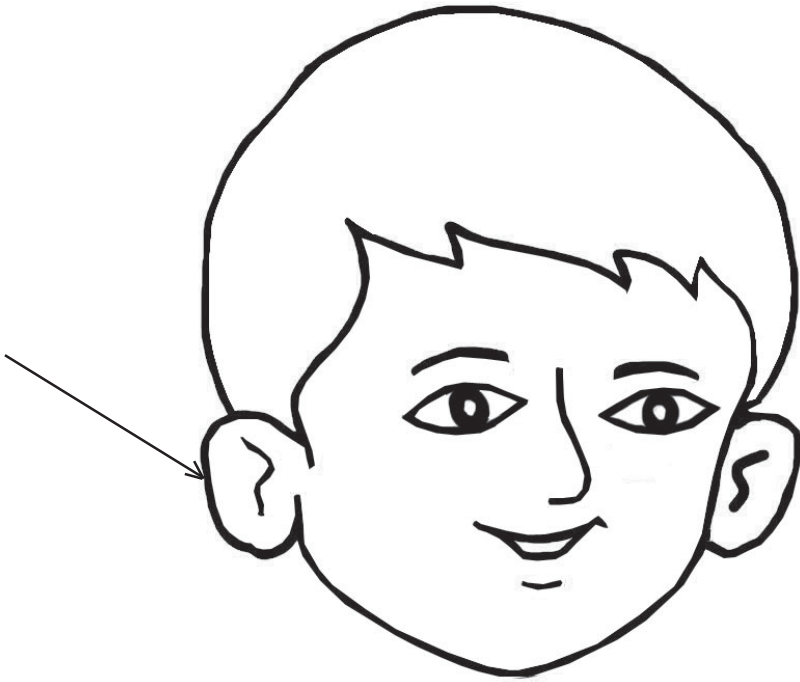


ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກການບົວລະບັດຮັກສາຕາ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ຫຼານເຫັນຫຍັງ? ການບົວລະບັດຮັກສາຕາຄວນ ເຮັດແນວໃດ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສະຫຼຸບ: ການບົວລະບັດຮັກສາຕາຕ້ອງລ້າງຕາດ້ວຍນ້ຳສະອາດ, ເຊັດຕາດ້ວຍຜ້າທີ່ສະອາດ, ລະວັງບໍ່ໃຫ້ແມງໄມ້ ຫຼື ຂີ້ຝຸ່ນເຂົ້າຕາ ແລະ ບໍ່ເອົາມືເປື້ອນຖູຕາ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສີຮູບຕາ, ຜົມໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ຫູສະອາດ

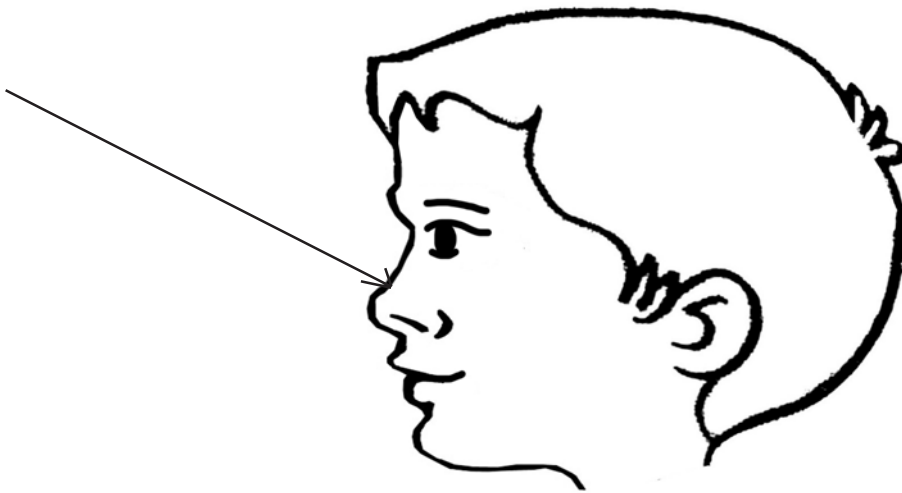


ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກການບົວລະບັດຮັກສາຫູ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ຫຼານເຫັນຫຍັງ? ການບົວລະບັດຮັກສາຫູຄວນ ເຮັດແນວໃດ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສະຫຼຸບ: ການບົວລະບັດຮັກສາຫູຕ້ອງເຊັດຫູດ້ວຍຜ້າທີ່ສະອາດ, ຟັງວິທະຍຸ, ເຄື່ອງຟັງສຽງ ບໍ່ເປີດສຽງດັງແຮງເກີນໄປ ແລະ ລະວັງບໍ່ໃຫ້ນ້ຳ ແລະ ສິ່ງຕ່າງໆເຂົ້າຫູ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສີຮູບຫູ, ຜົມໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ດັງສະອາດ

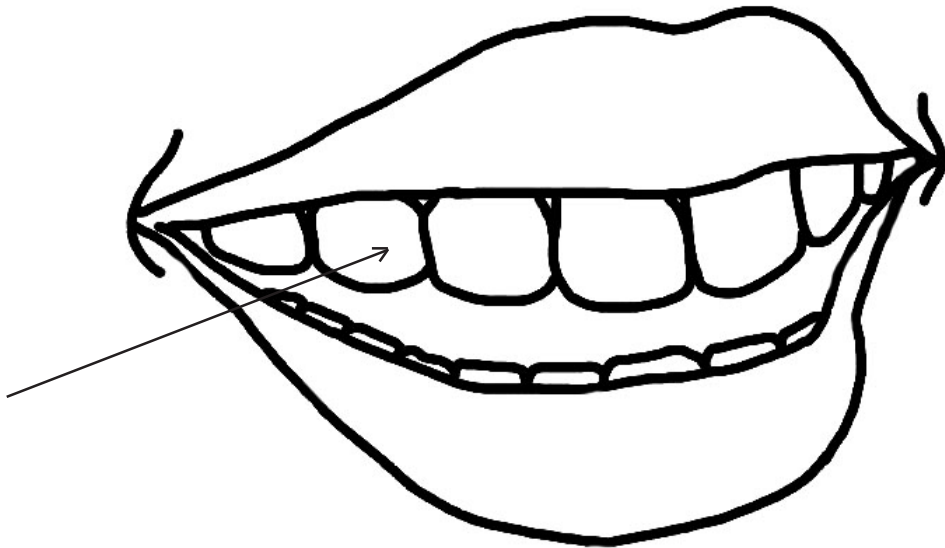


ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກການບົວລະບັດຮັກສາດັງ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ຫຼານເຫັນຫຍັງ? ການບົວລະບັດຮັກສາດັງຄວນ ເຮັດແນວໃດ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສະຫຼຸບ: ລ້າງດັງດ້ວຍນ້ຳສະອາດ, ເຊັດດັງດ້ວຍຜ້າສະອາດ, ໃຊ້ມື ຫຼື ຜ້າທີ່ສະອາດປ້ອງກັນກິ່ນເໝັນ ແລະ ຂີ້ຝຸ່ນ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສື່ຮູບດັງ, ຜົມໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ປາກ ແລະ ແຂ້ວສະອາດ



ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກການບົວລະບັດຮັກສາປາກ ແລະ ແຂ້ວ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄໍາຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ຫຼານເຫັນຫຍັງ? ການບົວລະບັດຮັກສາປາກ ແລະ ແຂ້ວຄວນເຮັດແນວໃດ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສະຫຼຸບ: ບ້ວນປາກ ຫຼື ຖູແຂ້ວກ່ອນນອນ ແລະ ຫຼັງຈາກກິນອາຫານດ້ວຍນ້ຳສະອາດ ນຳໃຊ້ແປງ, ຖູແຂ້ວ, ຢາຖູແຂ້ວສຳລັບເດັກ ແລະ ເຊັດປາກດ້ວຍຜ້າສະອາດ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍຫາສີຮູບປາກ ແລະ ແຂ້ວໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ມື ແລະ ຕີນສະອາດ



ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກການບົວລະບັດຮັກສາມື ແລະ ຕີນ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ເດັກນ້ອຍກຳລັງເຮັດຫຍັງ? ການບົວລະບັດຮັກສາມື ແລະ ຕີນຄວນເຮັດແນວໃດ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສະຫຼຸບ: ການບົວລະບັດຮັກສາມື ຕ້ອງຕັດເລັບມືໃຫ້ສັ້ນ, ລ້າງມືກ່ອນ ແລະ ຫຼັງກິນອາຫານ, ຫຼັງການຫຼິ້ນ, ຫຼັງການຖ່າຍໜັກ, ຖ່າຍເບົາໃຫ້ສະອາດ ແລະ ເຊັດມືດ້ວຍຜ້າສະອາດ; ການບົວລະບັດ ຮັກສາຕີນ ຕ້ອງຕັດເລັບຕີນໃຫ້ສັ້ນ, ລ້າງຕີນ ແລະ ໃສ່ເກີບໃຫ້ສະອາດ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍຫາສີຮູບເດັກນ້ອຍລ້າງມື ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

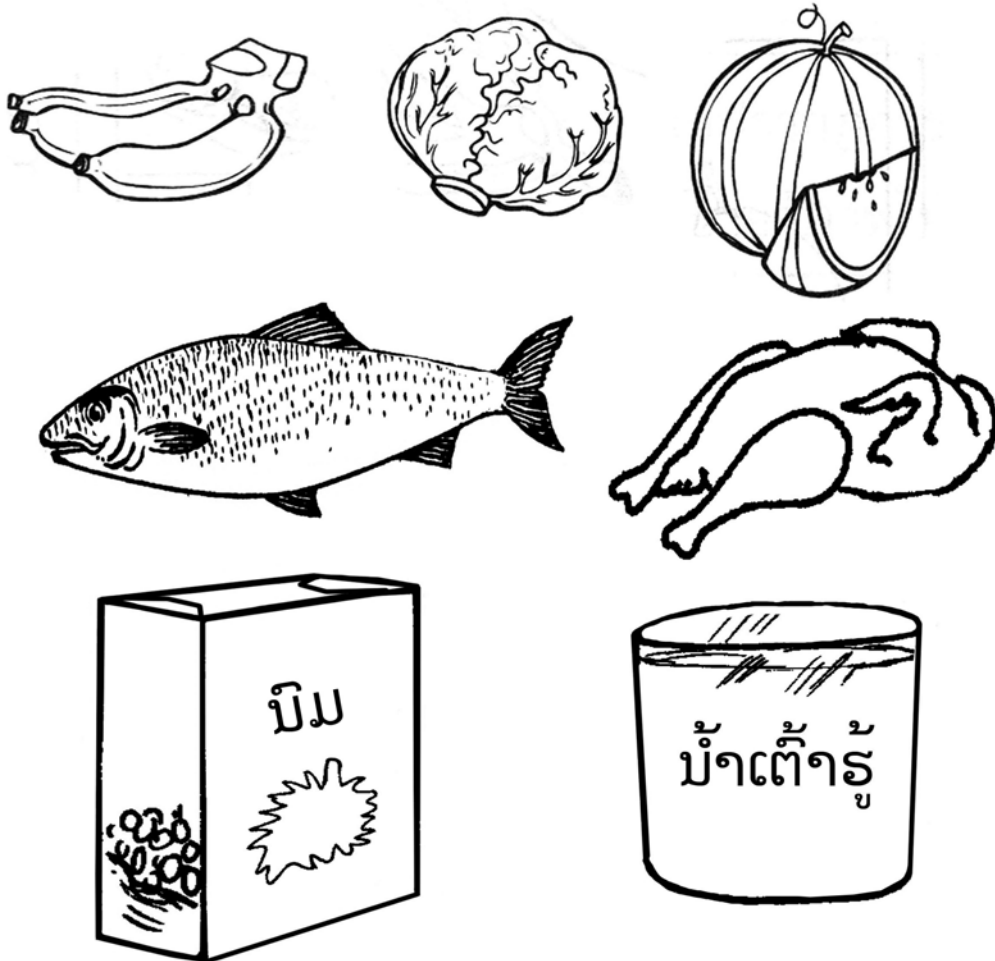
ຮ່າງກາຍແຂງແຮງ



ຫົວຂໍ້ເນື້ອໃນການຮຽນ ອາທິດທີ 3 ຮ່າງກາຍແຂງແຮງ:

1. ອາຫານ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີປະໂຫຍດ.
2. ການຝັກຜ່ອນ.
3. ການຂັບຖ່າຍ.
4. ການປ້ອງກັນພະຍາດໄຂ້ຍຸງ ແລະ ພະຍາດຖອກທ້ອງ.
5. ການປ້ອງກັນພະຍາດອັກເສບປອດ ແລະ ພະຍາດໝາກແດງ.

ອາຫານ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີປະໂຫຍດ

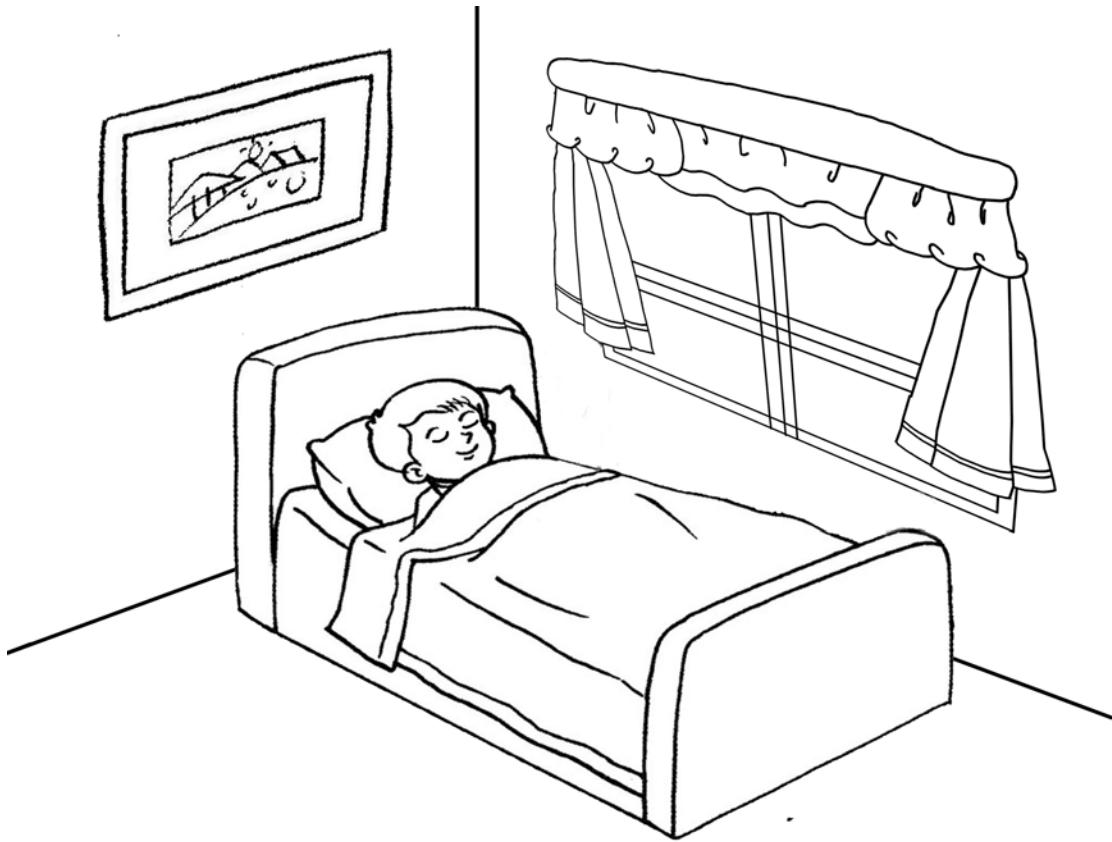


ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກຊື່ອາຫານ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄໍາຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ຫຼາຍເຫັນຫຍັງແດ່? ຢາກໃຫ້ຮ່າງກາຍແຂງແຮງຄວນກິນຫຍັງແດ່?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສະຫຼຸບ: ອາຫານ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີປະໂຫຍດປະກອບມີ ຜັກ, ໝາກໄມ້, ເຂົ້າ, ປາ, ຊີ້ນ, ໄຂ່, ນ້ຳໝາກໄມ້ ແລະ ນົມ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສື່ຮູບອາຫານ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ການຝັກຜ່ອນ

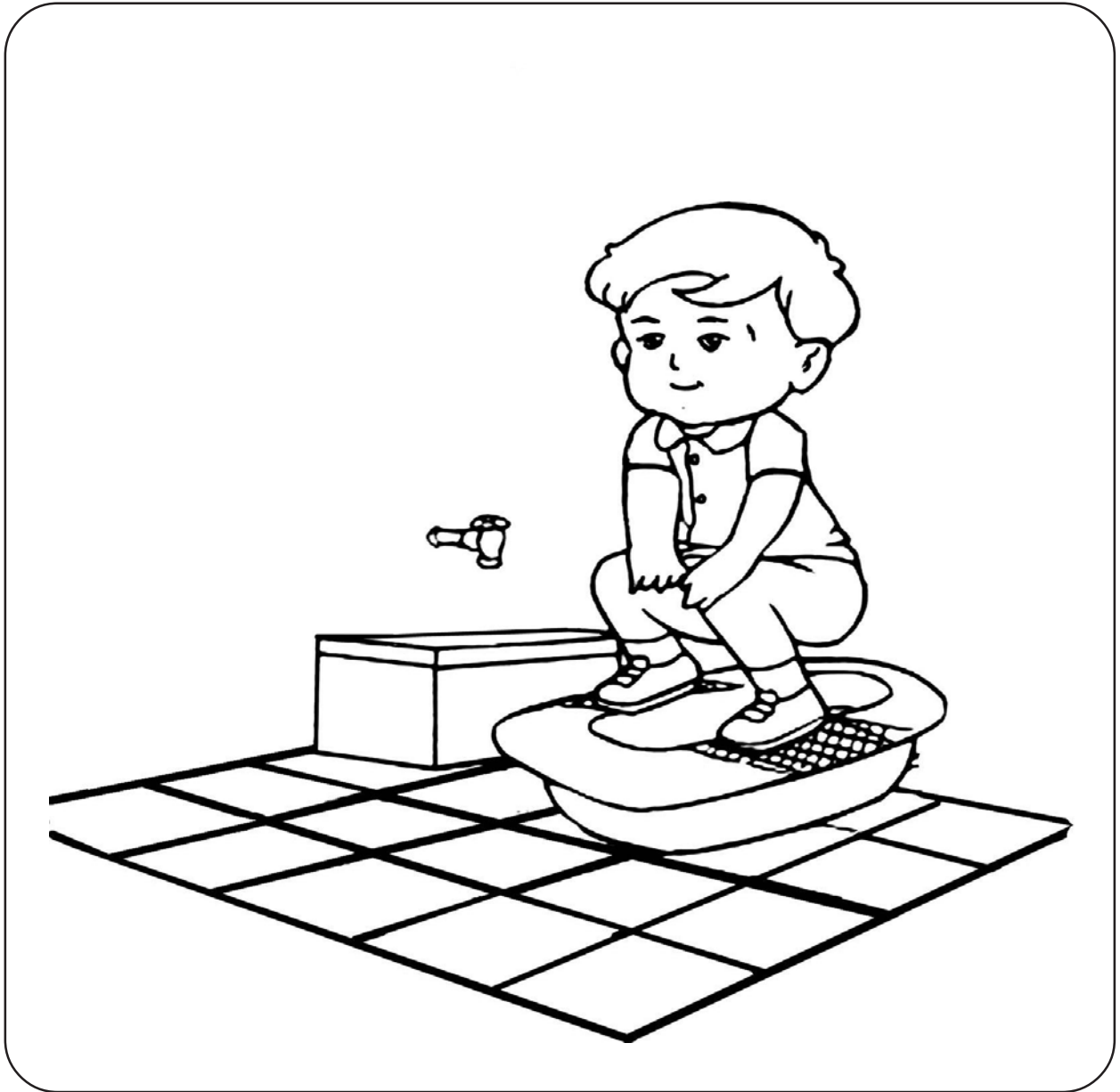


ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກການນອນຝັກຜ່ອນ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄໍາຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ເດັກນ້ອຍກຳລັງເຮັດຫຍັງ? ຢາກໃຫ້ຮ່າງກາຍ ແຂງແຮງຄວນນອນຝັກຜ່ອນເວລາໃດ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສະຫຼຸບ: ຕ້ອງນອນຝັກຜ່ອນໃນຕອນທ່ຽງ ແລະ ເຂົ້ານອນແຕ່ຫົວຄໍ່າ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສື່ຮູບເດັກນ້ອຍນອນ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ການຂັບຖ່າຍ

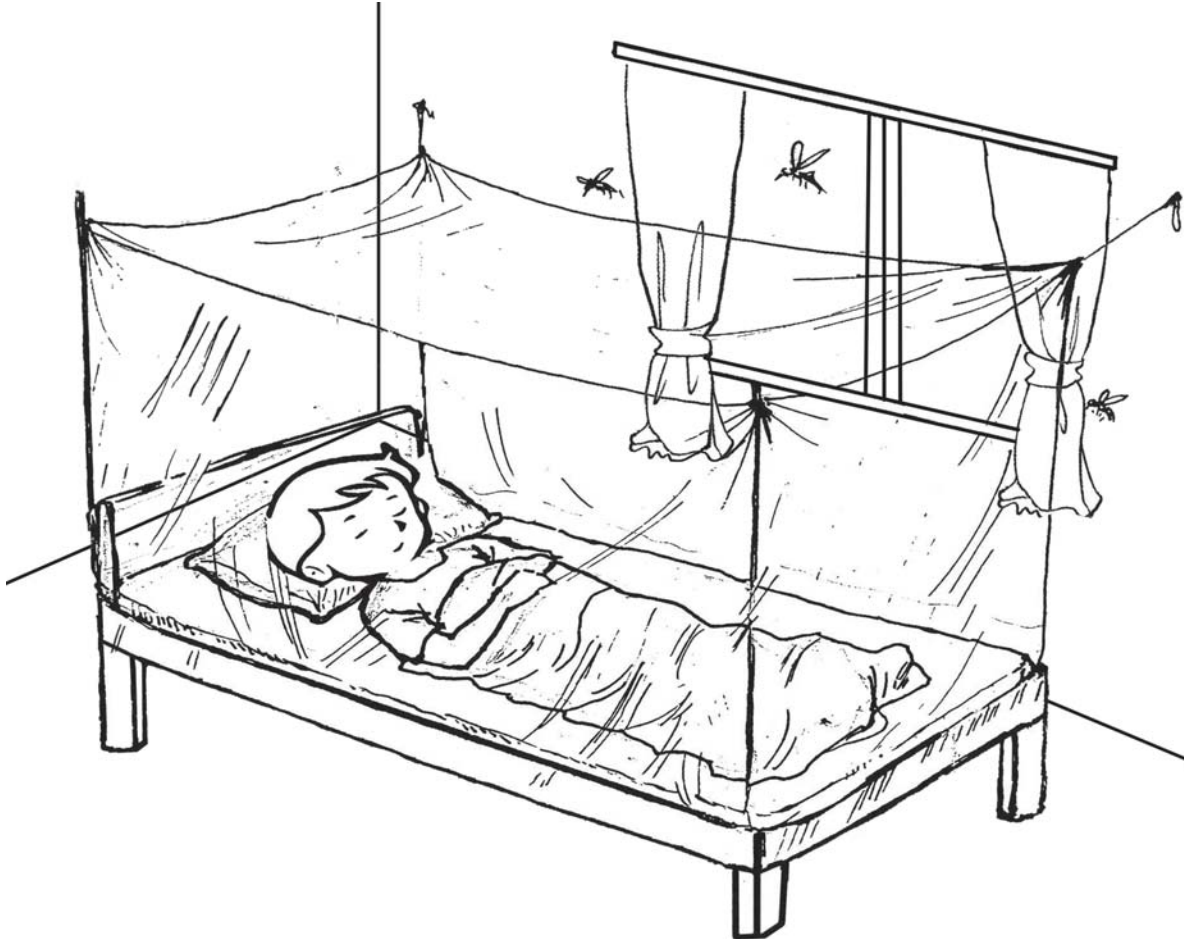


ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກການຂັບຖ່າຍທີ່ຖືກຕ້ອງ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ເດັກນ້ອຍກຳລັງເຮັດຫຍັງ? ຫຼານຄວນຖ່າຍໜັກ ຫຼື ຖ່າຍເບົາໃສ່ໃສ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສະຫຼຸບ: ການຂັບຖ່າຍທີ່ຖືກຕ້ອງ ຄວນຂັບຖ່າຍໃຫ້ຖືກບ່ອນທີ່ກຳນົດ, ວິດ ຫຼື ສ້ວມຖ່າຍ ແລະ ຂັບຖ່າຍເປັນເວລາ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສືຽບເດັກນ້ອຍຖ່າຍໃສ່ວິດ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ການປ້ອງກັນພະຍາດໄຂ້ຍຸງ

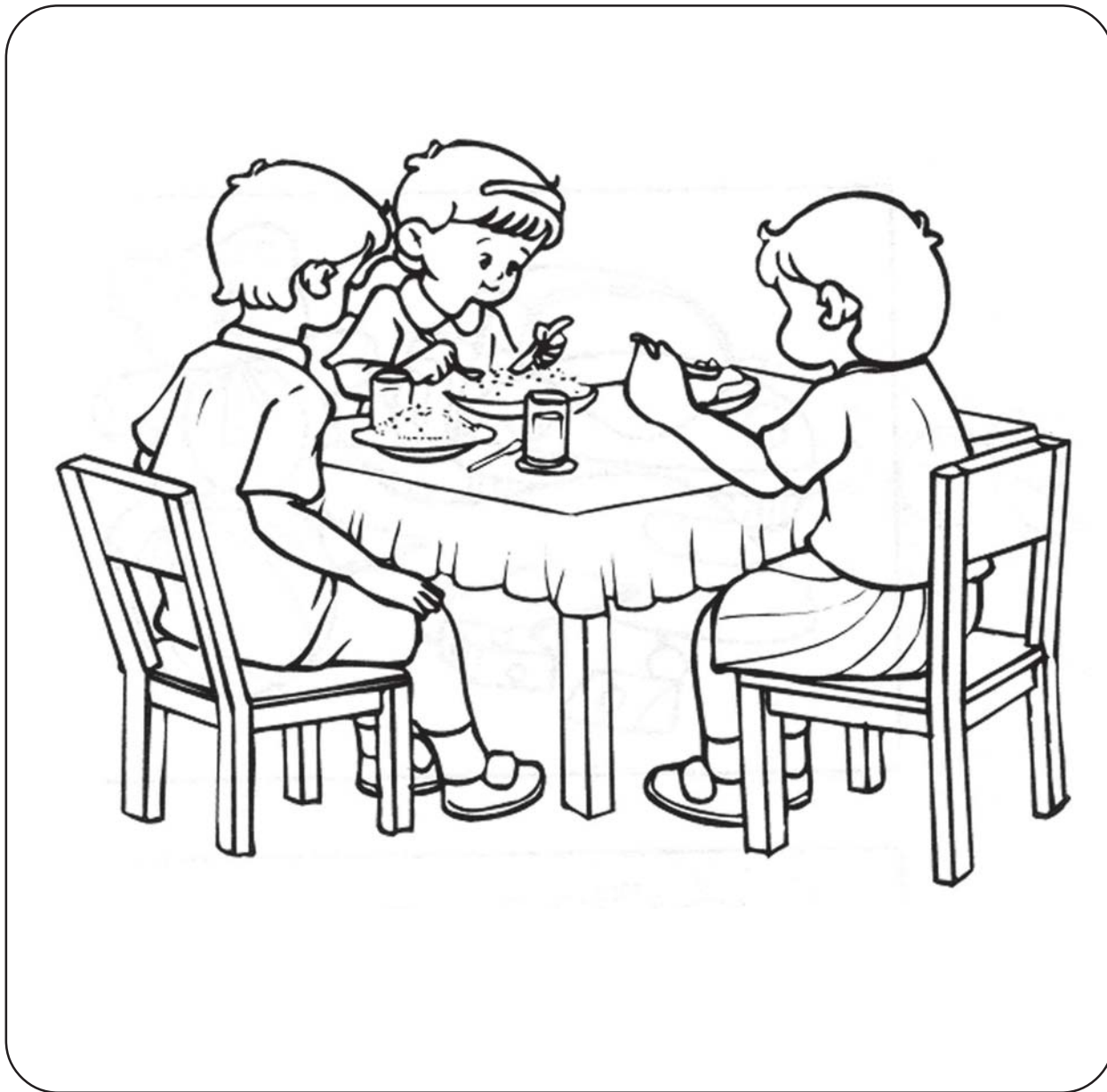


ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກການປ້ອງກັນຕົນເອງຈາກພະຍາດໄຂ້ຍຸງ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ເດັກນ້ອຍກຳລັງເຮັດຫຍັງ? ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເປັນພະຍາດໄຂ້ຍຸງຄວນເຮັດ ແນວໃດ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສະຫຼຸບ: ການປ້ອງກັນຕົນເອງຈາກພະຍາດໄຂ້ຍຸງຕ້ອງລະວັງບໍ່ໃຫ້ຍຸງກັດ, ບໍ່ຢູ່ບ່ອນທີ່ມີດ ແລະ ນອນໃນມຸ້ງ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສື່ຮູບເດັກນ້ອຍນອນໃນມຸ້ງ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ການປ້ອງກັນພະຍາດຖອກທ້ອງ

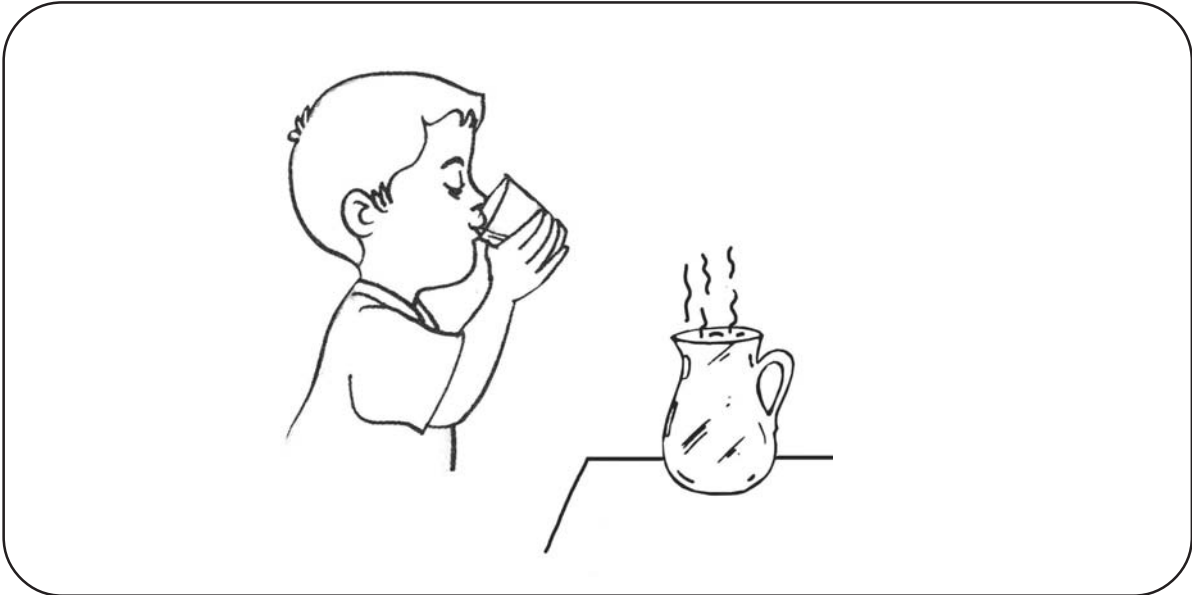


ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກການປ້ອງກັນຕົນເອງຈາກພະຍາດຖອກທ້ອງ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ເດັກນ້ອຍກຳລັງເຮັດຫຍັງ? ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຖອກທ້ອງຄວນເຮັດ ແນວໃດ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສະຫຼຸບ: ການປ້ອງກັນຕົນເອງຈາກພະຍາດຖອກທ້ອງຕ້ອງກິນອາຫານສຸກ, ສະອາດ ແລະ ບໍ່ມີແມງງັນຕອມ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສື່ຮູບເດັກນ້ອຍກິນອາຫານ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ການປ້ອງກັນພະຍາດອັກເສບປອດ



ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກການປ້ອງກັນຕົນເອງຈາກພະຍາດອັກເສບປອດ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ຫຼານເຫັນຫຍັງແດ່? ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເປັນພະຍາດອັກເສບ ປອດຄວນເຮັດແນວໃດ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສະຫຼຸບ: ຕື່ມນ້ຳອຸ່ນ, ອາກາດໜາວຕ້ອງນຸ່ງເຄື່ອງໜາ, ໃສ່ຜ້າຝັນຄໍ, ຖົງຕີນ ແລະ ໃສ່ເກີບ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສື່ຮູບເດັກນ້ອຍຕື່ມນ້ຳອຸ່ນ ແລະ ນຸ່ງເຄື່ອງເອົາຜ້າຝັນຄໍ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ການປ້ອງກັນພະຍາດໝາກແດງ

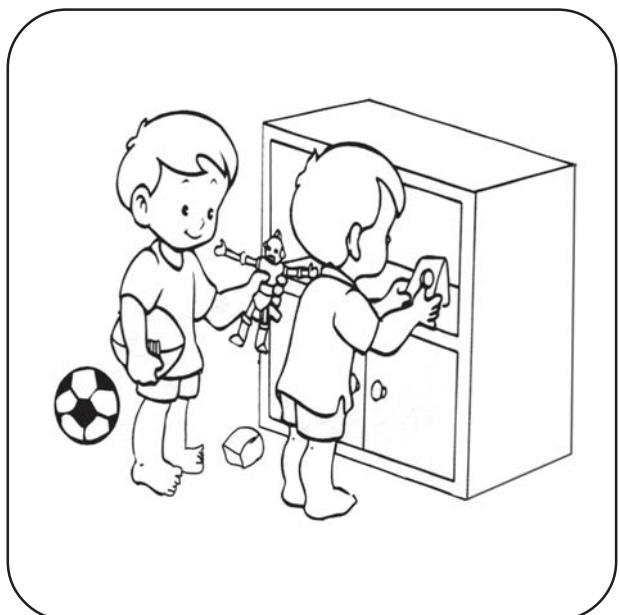
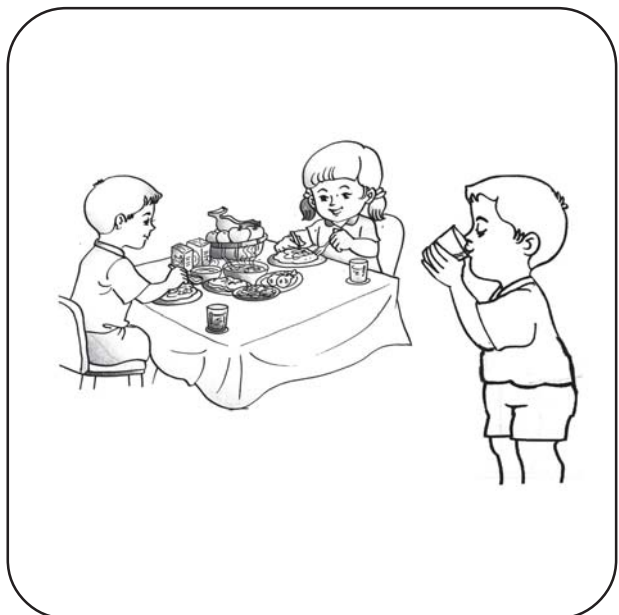


ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກການປ້ອງກັນຕົນເອງຈາກພະຍາດໝາກແດງ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ຫຼານເຫັນຫຍັງແດ່? ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເປັນພະຍາດ ໝາກແດງ ຄວນເຮັດແນວໃດ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສະຫຼຸບ: ເພື່ອປ້ອງກັນຕົນເອງຈາກພະຍາດໝາກແດງຕ້ອງສັກຢາໃຫ້ຄົບຕາມແຜດສັ່ງ, ກິນອາຫານໃຫ້ຄົບໝວດໝູ່ (ກິນເຂົ້າ, ຊີ້ນ, ໝາກໄມ້) ແລະ ຮັກສາຮ່າງກາຍໃຫ້ສະອາດ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສີຮູບແຜດ ແລະ ເດັກນ້ອຍ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

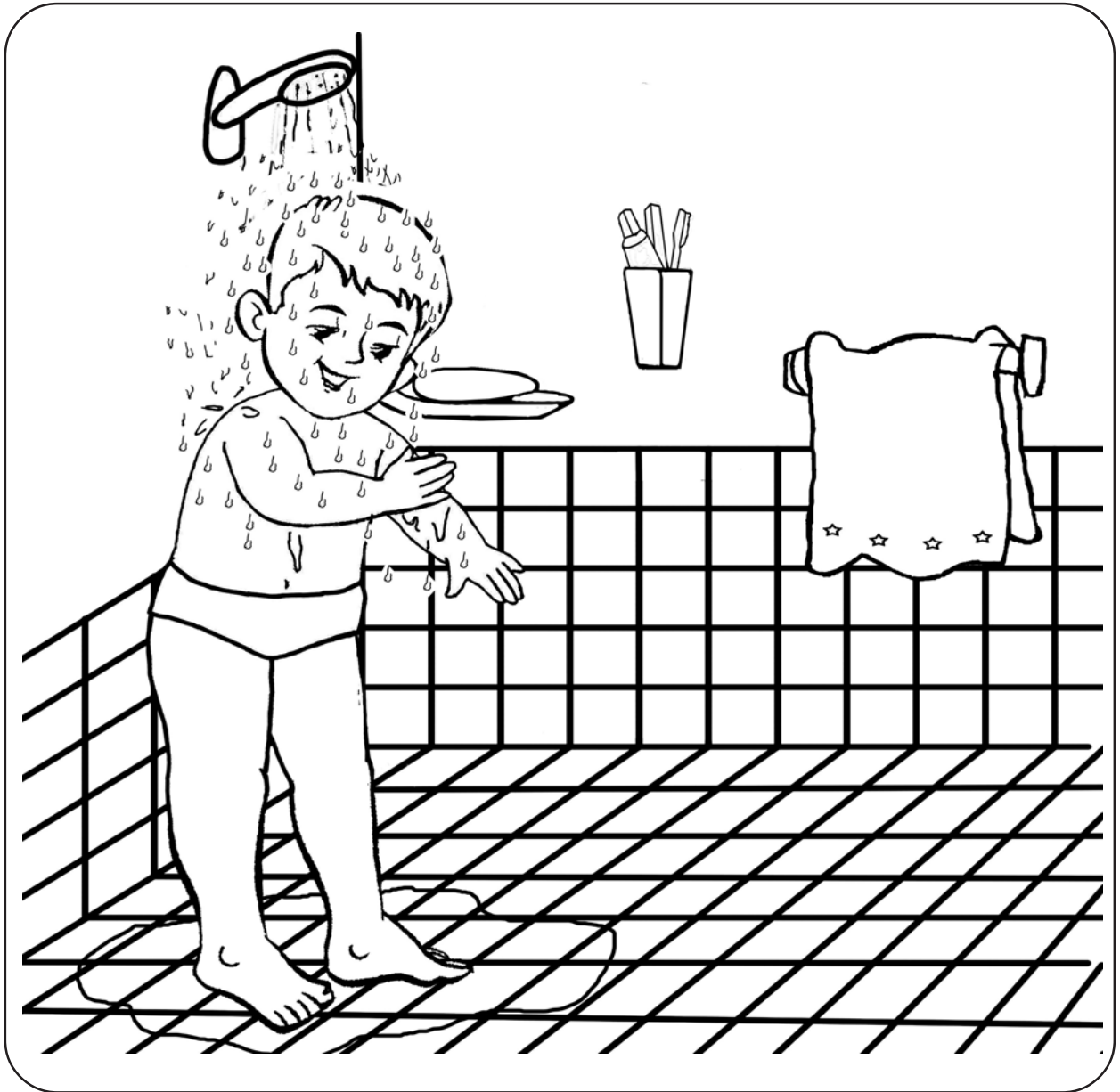
ການປະຕິບັດຕົນໃນການຊ່ວຍເຫຼືອຕົນເອງ



ຫົວຂໍ້ເນື້ອໃນການຮຽນ ອາທິດທີ 4 ການປະຕິບັດຕົນໃນການຊ່ວຍເຫຼືອຕົນເອງ:

1. ການອະນາໄມຕົນເອງ.
2. ການແຕ່ງຕົວ.
3. ການປະຕິບັດຕົນໃນກິນ ແລະ ດື່ມ.
4. ການປະຕິບັດຕົນໃນການມ້ຽນເຄື່ອງ.
5. ການປະຕິບັດຕົນໃນເວລາຂັບຖ່າຍ.

ການອະນາໄມຕົນເອງ

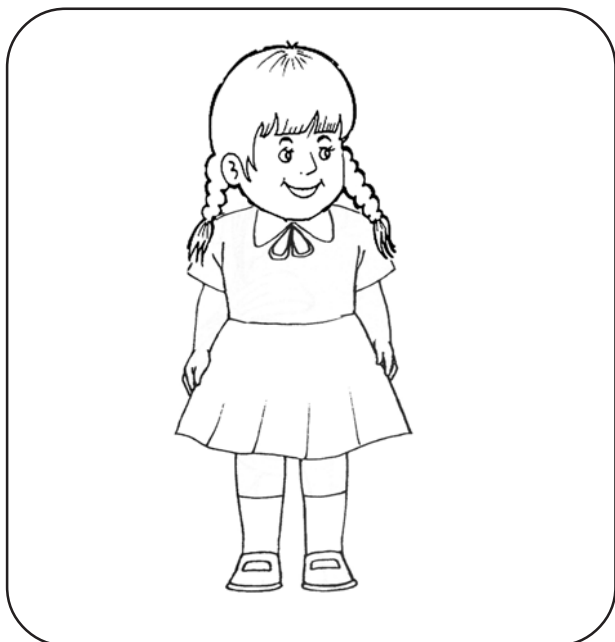


ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກການອະນາໄມຮ່າງກາຍຕົນເອງ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄໍາຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ ເດັກນ້ອຍກຳລັງເຮັດຫຍັງ? ເວລາຫຼານອະນາໄມ ຕົນເອງຄວນເຮັດຫຍັງແດ່?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສະຫຼຸບ: ການອະນາໄມຕົນເອງຕ້ອງອາບນ້ຳ, ສະຜົມ, ລ້າງໜ້າ, ຖູແຂ້ວ ແລະ ເຊັດຕົນຕົວດ້ວຍຜ້າສະອາດ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສື່ຮູບເດັກນ້ອຍ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ການແຕ່ງຕົວ



ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກການນຸ່ງເສື້ອ, ໂສ້ງ, ສີ້ນ ແລະ ກະໂປງ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ເດັກນ້ອຍກຳລັງເຮັດຫຍັງ? ເວລານຸ່ງເສື້ອ, ໂສ້ງ, ສີ້ນ ແລະ ກະໂປງຄວນເຮັດແນວໃດ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສະຫຼຸບ: ການນຸ່ງເສື້ອຕ້ອງສອດແຂນເຂົ້າເທື່ອລະແຂນ, ໃສ່ກະດູມເສື້ອ ແລະ ປື້ນຄໍເສື້ອອອກນອກ. ການນຸ່ງໂສ້ງຕ້ອງສອດຂາເຂົ້າເທື່ອລະຂາ, ດຶງຂຶ້ນ, ໃສ່ຂໍເກາະ ແລະ ຄ່ອຍໆຮີດຊິບຂຶ້ນ. ການນຸ່ງສີ້ນ ຫຼື ກະໂປງ ຕ້ອງຈັບຫົວສີ້ນ ແລະ ກະໂປງ, ສອດຂາເຂົ້າ, ໃສ່ຂໍເກາະ ແລະ ຮີດຊິບ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສືຮູບເດັກນ້ອຍນຸ່ງເຄື່ອງ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ການໃສ່ເກີບ

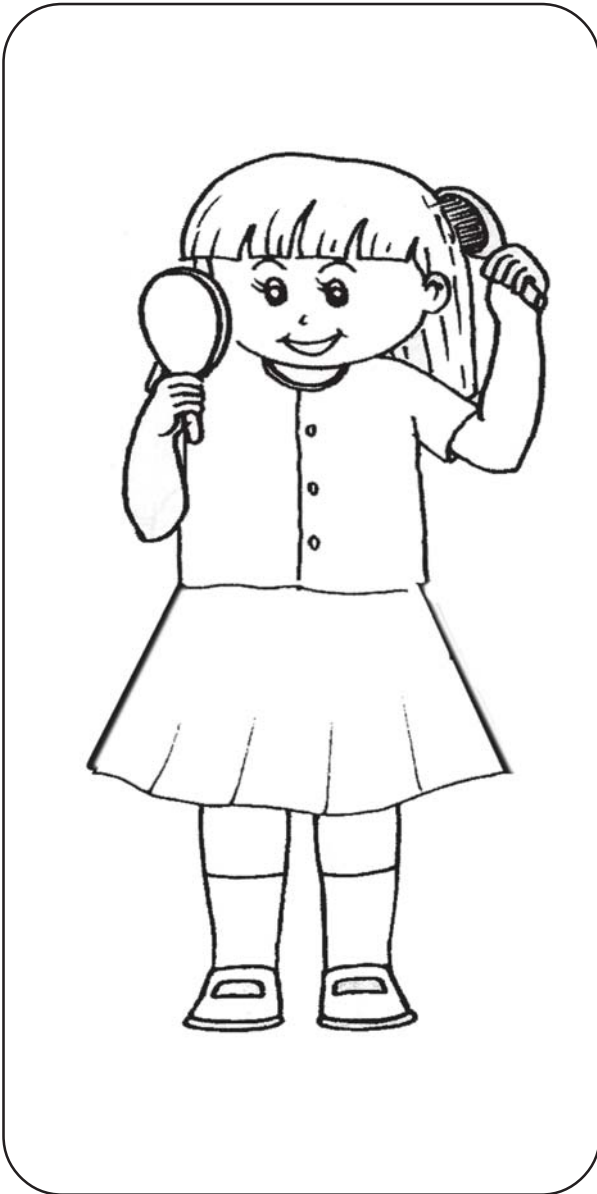


ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກການໃສ່ເກີບທີ່ຖືກຕ້ອງ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ເດັກນ້ອຍກຳລັງເຮັດຫຍັງ? ວິທີໃສ່ເກີບຕ້ອງເຮັດແນວໃດ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສະຫຼຸບ: ການໃສ່ເກີບຕ້ອງສອດຕິນເຂົ້າເກີບເທື່ອລະເບື້ອງ, ຖ້າເກີບມີສາຍຄວນມັດສາຍເກີບ, ມີກະດູມຄວນຕິດກະດູມ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສື່ຮູບເດັກນ້ອຍໃສ່ເກີບ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ການຫວີຜົມ ແລະ ທາແປ້ງ

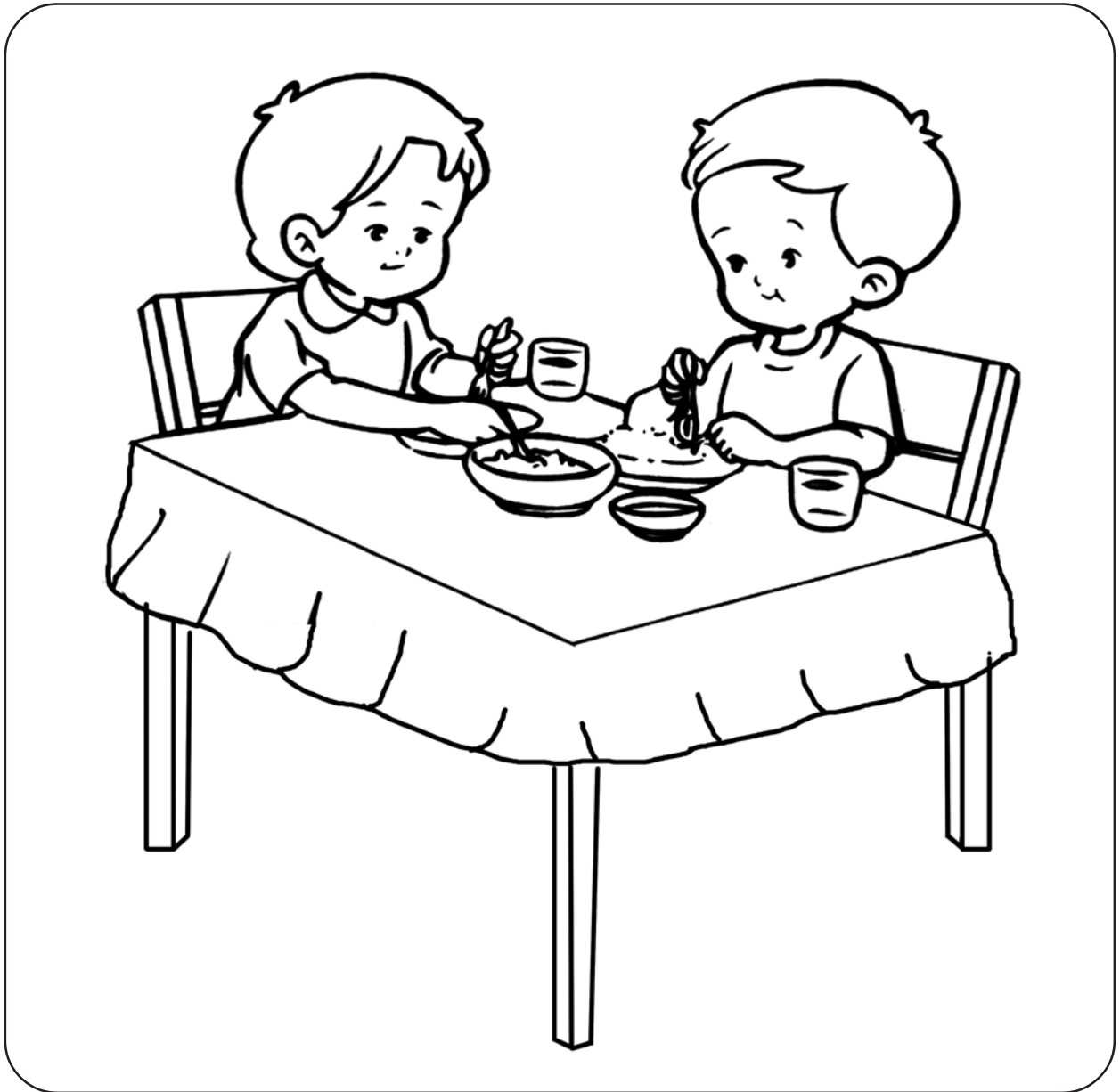


ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກວິທີຫວີຜົມ ແລະ ທາແປ້ງ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ຫຼານເຫັນຫຍັງ? ເວລາຫວີຜົມ ແລະ ທາແປ້ງ ຄວນເຮັດແນວໃດ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສະຫຼຸບ: ການຫວີຜົມ ຕ້ອງຫວີແຕ່ເທິງລົງລຸ່ມ, ຫຼັງຈາກຫວີແລ້ວ ອາດຈະເປຍຜົມ ແລະ ມັດດ້ວຍຢາງ; ການທາແປ້ງ ເທແປ້ງໃສ່ອີງມື, ໃຊ້ມືອີກເບື້ອງໜຶ່ງແຕະແປ້ງທາໃສ່ໃບໜ້າ, ລຳຄໍ, ຕີນຕົວ ແລະ ລະວັງບໍ່ໃຫ້ແປ້ງເຂົ້າຕາ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສີຮູບເດັກນ້ອຍ ແຕ່ງຕົວໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ການປະຕິບັດຕົນໃນການກິນ

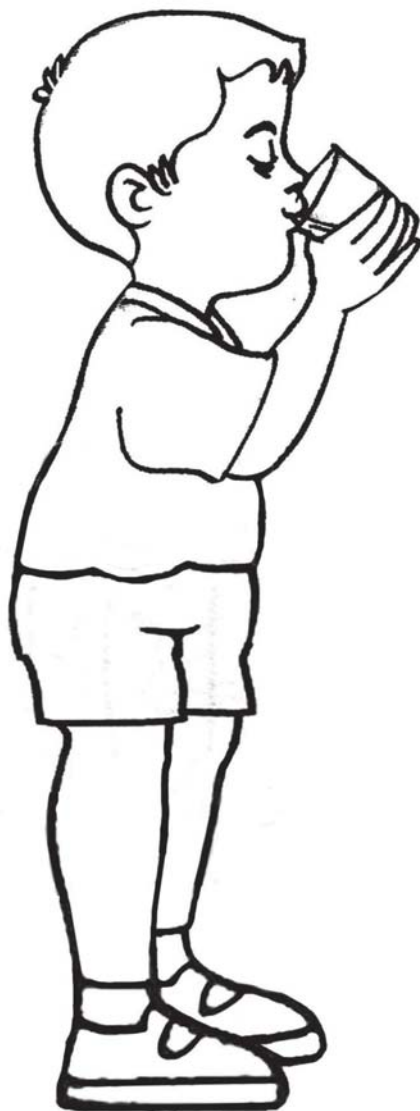


ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກການປະຕິບັດຕົນໃນເວລາກິນອາຫານ.

ກົດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ເດັກນ້ອຍກຳລັງເຮັດຫຍັງ? ເວລາກິນອາຫານຄວນເຮັດແນວໃດ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສະຫຼຸບ: ການປະຕິບັດຕົນເວລາກິນອາຫານ, ກ່ອນກິນອາຫານຕ້ອງລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ, ເຊັດມືດ້ວຍຜ້າ ສະອາດ, ຈັບບ່ວງໂດຍການໃຊ້ນິ້ວໄປ້, ນິ້ວຊື່, ນິ້ວກາງ ຈັບກ້ານບ່ວງຕັກອາຫານ ເທື່ອລະໜ້ອຍ ໃສ່ປາກ, ຫຍ້າໃຫ້ແຫຼກກ່ອນກິນ, ກິນອາຫານໃຫ້ໝົດ ແລະ ກິນອາຫານໃຫ້ຖືກເວລາ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສືຮູບເດັກນ້ອຍກິນອາຫານ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ການປະຕິບັດຕົນໃນການດື່ມ



ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກການປະຕິບັດຕົນໃນການດື່ມເຄື່ອງດື່ມ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມຕັ້ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ເດັກນ້ອຍກຳລັງເຮັດຫຍັງ? ເວລາດື່ມເຄື່ອງດື່ມຄວນເຮັດແນວໃດ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສະຫຼຸບ: ການປະຕິບັດຕົນໃນການດື່ມເຄື່ອງດື່ມ ຕ້ອງເລືອກເຄື່ອງດື່ມທີ່ສະອາດ, ນຳໃຊ້ຈອກຂອງຕົນເອງ, ຄ່ອຍໆດື່ມ ແລະ ດື່ມເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີປະໂຫຍດ ເຊັ່ນ: ນ້ຳສະອາດ, ນ້ຳໝາກໄມ້, ນ້ຳເຕົ້າຮູ້ ແລະ ນ້ຳນົມ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍຫາສີຮູບເດັກນ້ອຍດື່ມນ້ຳ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ການປະຕິບັດຕົນໃນການເກັບມ້ຽນເຄື່ອງ



ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກການປະຕິບັດຕົນໃນການເກັບມ້ຽນເຄື່ອງ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ເດັກນ້ອຍກຳລັງເຮັດຫຍັງ? ຄວນເກັບມ້ຽນ ເຄື່ອງໄວ້ແນວໃດ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສະຫຼຸບ: ການເກັບມ້ຽນເຄື່ອງ: ໝວກ, ໂສ້ງ, ເສື້ອ, ຖົງປຶ້ມ, ເກີບ, ຈອກ, ແປງຖູແຂ້ວ, ຢາຖູແຂ້ວ, ກະເບົ້າ, ປຶ້ມ ແລະ ສີ່; ກ່ອນ ແລະ ຫຼັງການນຳໃຊ້ຕ້ອງມ້ຽນໄວ້ບ່ອນທີ່ກຳນົດໃຫ້ເປັນລະບຽບ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສືຽບເດັກນ້ອຍມ້ຽນເຄື່ອງ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ການປະຕິບັດຕົນໃນເວລາຂັບຖ່າຍ



ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກການປະຕິບັດຕົນໃນເວລາຂັບຖ່າຍ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ເດັກນ້ອຍກຳລັງເຮັດຫຍັງ? ເວລາຖ່າຍແລ້ວຄວນເຮັດແນວໃດ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສະຫຼຸບ: ເວລາຖ່າຍແລ້ວຕ້ອງເຊັດ ຫຼື ລ້າງກິນໃຫ້ສະອາດ, ລ້າງຫົວວິດ, ລ້າງມືໃສ່ສະບູ ໃຫ້ສະອາດ ແລະ ເຊັດມືດ້ວຍຜ້າສະອາດ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສື່ຮູບເດັກນ້ອຍລ້າງມື ແລະ ຫ້ອງນ້ຳ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.