ປຶ້ມເຝິກຫັດ

ໜ່ວຍຕົວຂອງຂ້ອຍ

ຊັ້ນອະນຸບານສຶກສາປີທີ 3

ກະຊວງສຶກສາທິການ ແລະ ກິລາ

ສະຖາບັນຄົ້ນຄວ້າວິທະຍາສາດການສຶກສາ

2016

ປຶ້ມເຝິກຫັດ ໜ່ວຍຕົວຂອງຂ້ອຍ ຊັ້ນອະນຸບານສຶກສາປີທີ 3 2016

ສະໜັບສະໜູນການສ້າງຕົ້ນສະບັບ

ໂດຍ: ອົງການ UNICEF ປະຈຳລາວ

ສະໜັບສະໜູນການພິມໂດຍ: ງົບປະມານແຫ່ງລັດ

ທະບຽນພິມເລກທີ : ....

ຂະໜາດພິມ: 21x29,7 cm, ຈຳນວນ:........... ຫົວ

ພິມທີ່ ບໍລິສັດ ລັດວິສາຫະກິດໂຮງພິມສຶກສາ

2016

ສະຫງວນລິຂະສິດ

ປຶ້ມເຝິກຫັດ

ໜ່ວຍຕົວຂອງຂ້ອຍ

ຊັ້ນອະນຸບານສຶກສາ ປີທີ 3

ຮຽບຮຽງໂດຍ: ແສງມະນີ ສຸພັນທະລົບ
ບຸນຜົງ ສີລາເດດ

ກວດແກ້ໂດຍ: ດຣ. ອ່ອນແກ້ວ ນວນນະວົງ
ປາກຽນ ຫຼວງໄຊຊະນະ
ເກດ ພັນລັກ

ພິມເຂົ້າໜ້າໂດຍ: ຈັນທະໄລ ເກີດຫຼ້າ
ສີວິໄລ ແກ້ວມະນີວັນ

ກະຊວງສຶກສາທິການ ແລະ ກິລາ
ສະຖາບັນຄົ້ນຄວ້າວິທະຍາສາດການສຶກສາ
2016

ຄຳນຳ

ການກຽມຄວາມພ້ອມຂັ້ນພື້ນຖານທາງດ້ານພາສາລາວເປັນເລື່ອງທີ່ຈຳເປັນ ແລະ ມີຄວາມສຳຄັນຕໍ່ການຮຽນພາສາລາວໃນຊັ້ນປະຖົມ. ການສ້າງຄວາມຮູ້ຄວາມເຂົ້າໃຈຂັ້ນພື້ນຖານທາງດ້ານພາສາລາວ ໃຫ້ແກ່ເດັກນ້ອຍດ້ວຍກິດຈະກຳທີ່ມີຄວາມມ່ວນຊື່ນ, ກະຕຸ້ນໃຫ້ເດັກນ້ອຍມີຄວາມສົນໃຈຢາກຟັງ, ເວົ້າ, ອ່ານ, ຂຽນຈະຊ່ວຍໃຫ້ ເດັກນ້ອຍມັກ ແລະ ສົນໃຈຮຽນພາສາລາວຫຼາຍຂຶ້ນ.

ປຶ້ມບົດເຝິກຫັດພາສາລາວເຫຼັ້ມນີ້ຮຽບຮຽງຂຶ້ນເພື່ອສົ່ງເສີມທັກສະໃນການກຽມຄວາມພ້ອມທາງດ້ານພາສາລາວໂດຍສະເພາະແມ່ນການເຝິກແອບລີລາມື ຫຼື ການເຝິກທັກສະໃນການຂຽນພະຍັນຊະນະ ແລະ ສະຫຼະທີ່ສອດຄ່ອງກັບມາດຖານສະມັດຖະພາບດ້ານການກຽມຄວາມພ້ອມພາສາລາວສຳລັບເດັກນ້ອຍອາຍຸ 5 ປີ.

ປຶ້ມບົດເຝິກຫັດພາສາລາວເຫຼັ້ມນີ້ປະກອບມີ 3 ຫົວຂໍ້ເນື້ອໃນທີ່ນຳມາເຝິກແອບທັກສະພື້ນຖານໃນການອ່ານ ແລະ ຂຽນຕົວເລກດັ່ງນີ້:

1. ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາ.
2. ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາ (ຕໍ່).
3. ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາ (ຕໍ່).
4. ອາຫານ, ການອອກກຳລັງກາຍ ແລະ ຄວາມປອດໄພໃນການຫຼິ້ນ.

ການນຳໃຊ້ປຶ້ມບົດເຝິກຫັດພາສາລາວເຂົ້າໃນການເຝິກທັກສະການອ່ານ ແລະ ຂຽນພະຍັນຊະນະໃຫ້ມີຄຸນນະພາບຄູສອນ ແລະ ຜູ້ປົກຄອງຄວນໃຊ້ພາຍຫຼັງທີ່ເດັກນ້ອຍໄດ້ຮຽນຮູ້ສິ່ງທີ່ມີໃນປຶ້ມມາແລ້ວເຊິ່ງຄູຈະເຝິກແອບເດັກນ້ອຍໃນກິດຈະກຳສິລະປະສ້າງສັນ ແລະ ກິດຈະກຳການຫຼິ້ນຕາມມຸມ, ຄູ ແລະ ຜູ້ປົກຄອງຄວນຊ່ວຍແນະນຳໃຫ້ເດັກນ້ອຍໄດ້ເຝິກທັກສະຕ່າງໆ ຕາມເນື້ອໃນທີ່ມີໃນປຶ້ມຫົວນີ້ດ້ວຍຕົນເອງໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ.

ພ້ອມດຽວກັນນີ້ຄະນະຮັບຜິດຊອບໃນການປັບປຸງ ແລະ ຮຽບຮຽງປຶ້ມຄູ່ມືຄູສະບັບນີ້ມີຄວາມຍິນດີຮັບເອົາທຸກຄຳຄິດເຫັນຂອງບັນດາທ່ານເພື່ອປັບປຸງປຶ້ມແບບເຝິກຫັດເຫຼັ້ມນີ້ໃຫ້ມີຄຸນນະພາບດີຂຶ້ນ.

ສະຖາບັນຄົ້ນຄວ້າວິທະຍາສາດການສຶກສາ

ສາລະບານ

ໜ້າ

ກິດຈະກຳການຮຽນ-ການສອນພ່ອຍຕົວຂອງຂ້ອຍ..1

1. **ຮ່າງກາຍຄົນເຮົາ ອາທິດທີ 1 ....2**

- ຊື່ ແລະ ນາມສະກຸນຂອງຕົນເອງ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນ 3
- ຮູບຮ່າງລັກສະນະຂອງຕົນເອງ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນ 4
- ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາ 5
- ຫົວຂອງຄົນເຮົາ 6
- ຄຸນປະໂຫຍດເຄື່ອງໃຊ້ ແລະ ການບົວລະບັດຮັກສາຜົມ 7
- ລັກສະນະຂອງໃບໜ້າ, ຄຸນປະໂຫຍດເຄື່ອງໃຊ້ 8
- ຂັ້ນຕອນການລ້າງໜ້າ ແລະ ແຕ່ງໜ້າ 9
- ຂັ້ນຕອນການລ້າງໜ້າ ແລະ ແຕ່ງໜ້າ 10

2. **ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາ (ຕໍ່) ອາທິດທີ 2...11**

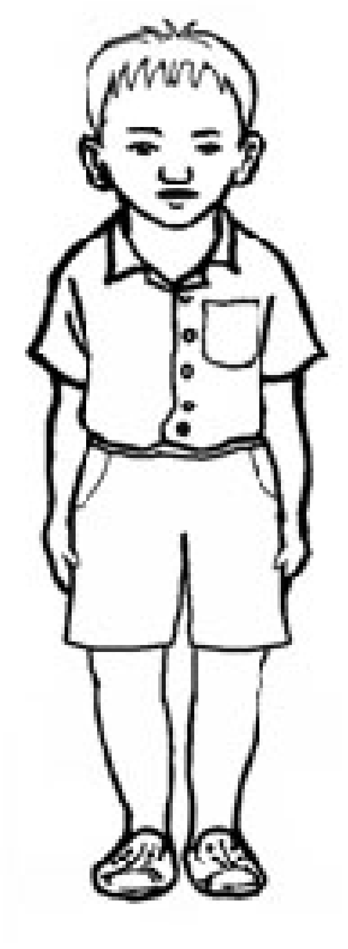
- ສ່ວນປະກອບ, ລັກສະນະ ແລະ ຄຸນປະໂຫຍດຂອງຕາ 12
- ການບົວລະບັດຮັດສາຕາ 13
- ສ່ວນປະກອບ, ລັກສະນະ ແລະ ຄຸນປະໂຫຍດຂອງຫູ 14
- ການບົວລະບັດຮັກສາຫູ 15
- ສ່ວນປະກອບ, ຄຸນປະໂຫຍດ, ການບົວລະບັດຮັກສາ 16
- ສ່ວນປະກອບ ແລະ ຄຸນປະໂຫຍດຂອງປາກ 17
- ການບົວລະບັດຮັກສາປາກ 18

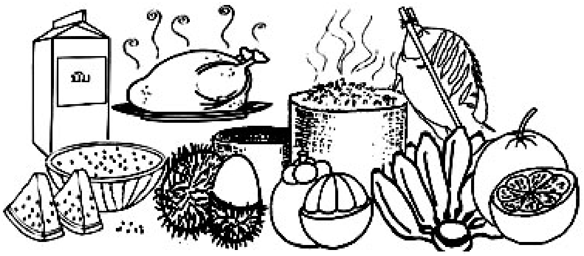
3. **ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາ (ຕໍ່) ອາທິດທີ 3...19**

- ສ່ວນປະກອບ, ຄຸນປະໂຫຍດ ແລະ ການບົວລະບັດຮັກສາເລົາຄີງ 20
- ການເຄື່ອງນຸ່ງ 21
- ສ່ວນປະກອບ, ຄຸນປະໂຫຍດຂອງແຂນ ແລະ ມື 22
- ເຄື່ອງໃຊ້ ແລະ ການບົວລະບັດຮັກສາມື 23
- ສ່ວນປະກອບ, ຄຸນປະໂຫຍດຂອງຂາ ແລະ ຕີນ 24
- ເຄື່ອງໃຊ້ ແລະ ການບົວລະບັດຮັກສາຕີນ 25

4. ອາຫານ, ການອອກກຳລັງກາຍ, ຄວາມປອດໄພໃນການຫຼິ້ນ ອາທິດທີ 4.............26
- ອາຫານທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ພະລັງງານໃນການເຄື່ອນໄຫວ, ຮູບຮ່າງ, ລັກສະນະ, ສີ 27
- ອາຫານທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ພະລັງງານໃນການເຕີບໃຫຍ່, ຮູບຮ່າງ, ລັກສະນະ, ສີ 28
- ອະນາໄມຕົນເອງທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍແຂງແຮງ, ຮູບຮ່າງ, ລັກສະນະ, ສີ 29
- ການປຸງແຕ່ງເຄື່ອງດື່ມ 30
- ອາຫານທີ່ບໍ່ຄວນກິນ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມທີ່ບໍ່ຄວນດື່ມ 31
- ເວລາໃນການກິນອາຫານ 32
- ການອອກກຳລັງກາຍ ແລະ ຄວາມປອດໄພ 33
- ການພັກຜ່ອນ ແລະ ຄວາມປອດໄພ 34
- ການຂັບຖ່າຍ ແລະ ຄວາມປອດໄພ 35
- ການຫຼິ້ນ ແລະ ຄວາມປອດໄພ 36

ຕົວຂອງຂ້ອຍ

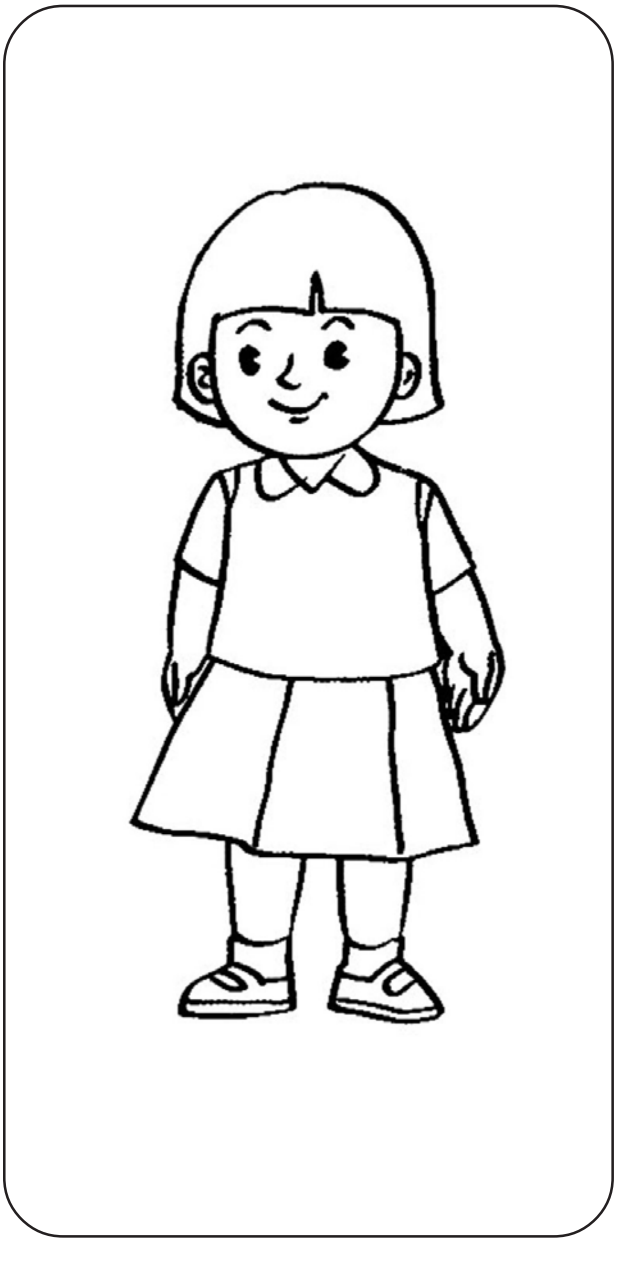




ຫົວຂໍ້ ການຮຽນແຕ່ລະອາທິດໜ່ວຍຕົວຂອງຂ້ອຍປະກອບມີ:

1. ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາ.
2. ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາ (ຕໍ່).
3. ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາ (ຕໍ່).
4. ອາຫານ, ການອອກກຳລັງກາຍ ແລະ ຄວາມ ປອດໄພໃນການຫຼິ້ນ.

ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາ



ຫົວຂໍ້ການຮຽນອາທິດທີ 1 ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາ:

1. ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາ.
2. ຫົວຂອງຄົນເຮົາ.
3. ຜົມ.
4. ໃບໜ້າ.
5. ໃບໜ້າ (ຕໍ່).

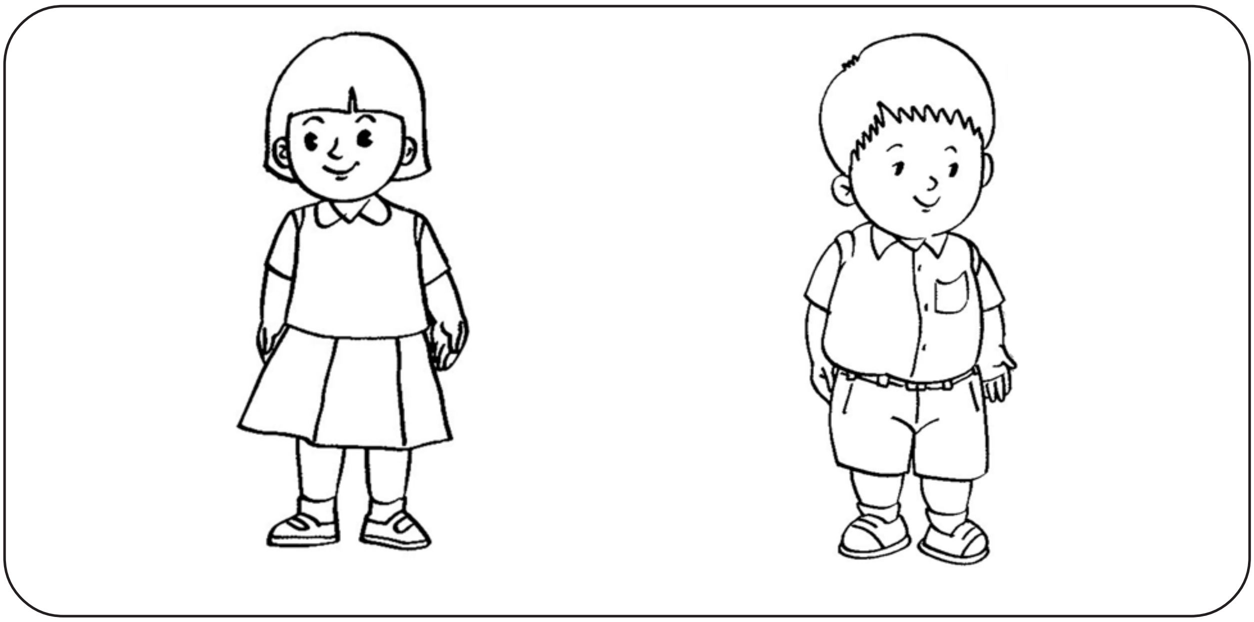
ຊື່ ແລະ ນາມສະກຸນຕົນເອງ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນ

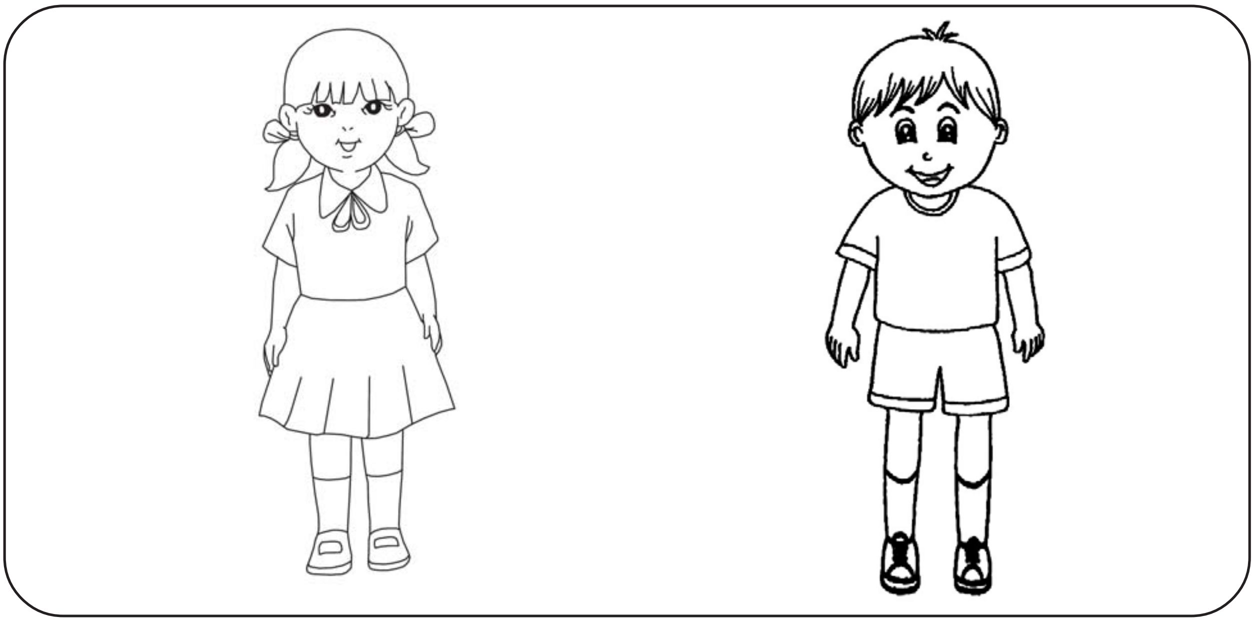
ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກຊື່, ນາມສະກຸນຂອງຕົນເອງ, ໝູ່ເພື່ອນ ແລະ ຈຳແນກເພດ ຍິງ-ຊາຍ; ເຝິກທັກສະການເວົ້າ ແລະ ທາສີຮູບພາບ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດຮູບພາບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ຫຼານເຫັນໃຜແດ່? ຫຼານຊື່ຫຍັງ? ໝູ່ຫຼານຊື່ຫຍັງ? ຫຼານເປັນແມ່ຍິງ ຫຼື ຜູ້ ຊາຍ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ແລະ ຄູສະຫຼຸບ: ຫຼານຊື່ທ້າວ ຫຼື ນາງ........; ນາມສະກຸນ ....; .ໝູ່ຂອງຫຼານຊື່ທ້າວ ຫຼື ນາງ.........
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສີຮູບພາບເດັກນ້ອຍຍິງ ແລະ ຊາຍໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ຮູບຮ່າງລັກສະນະຂອງຕົນເອງ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນ



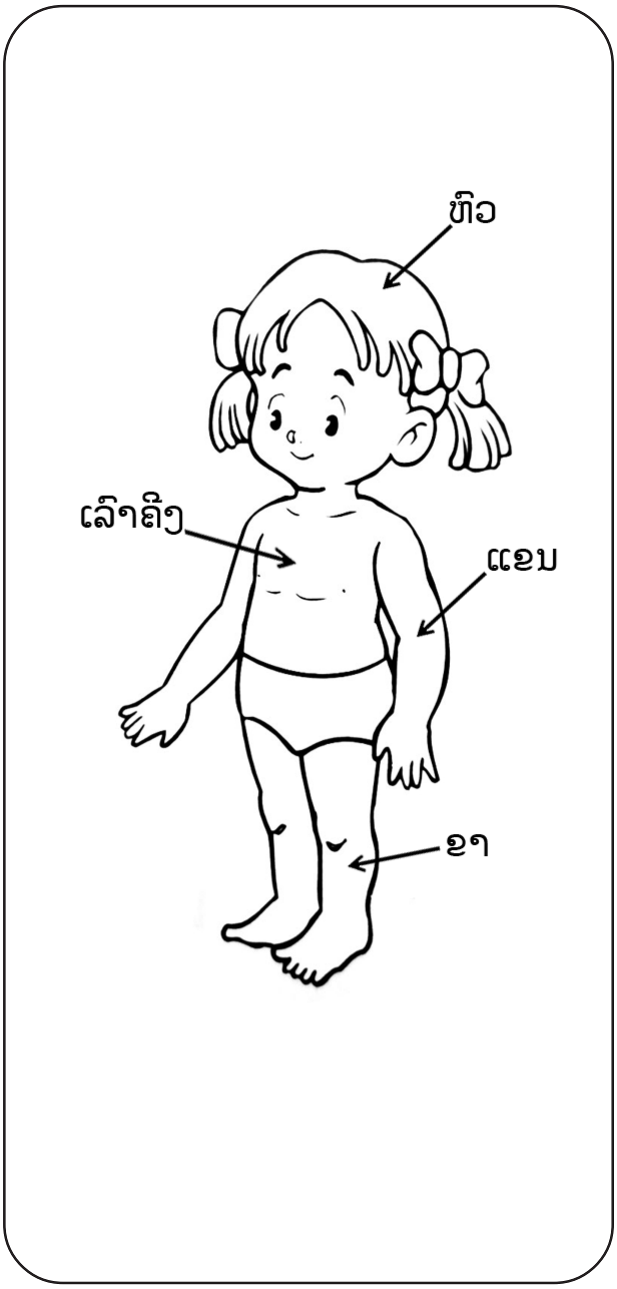


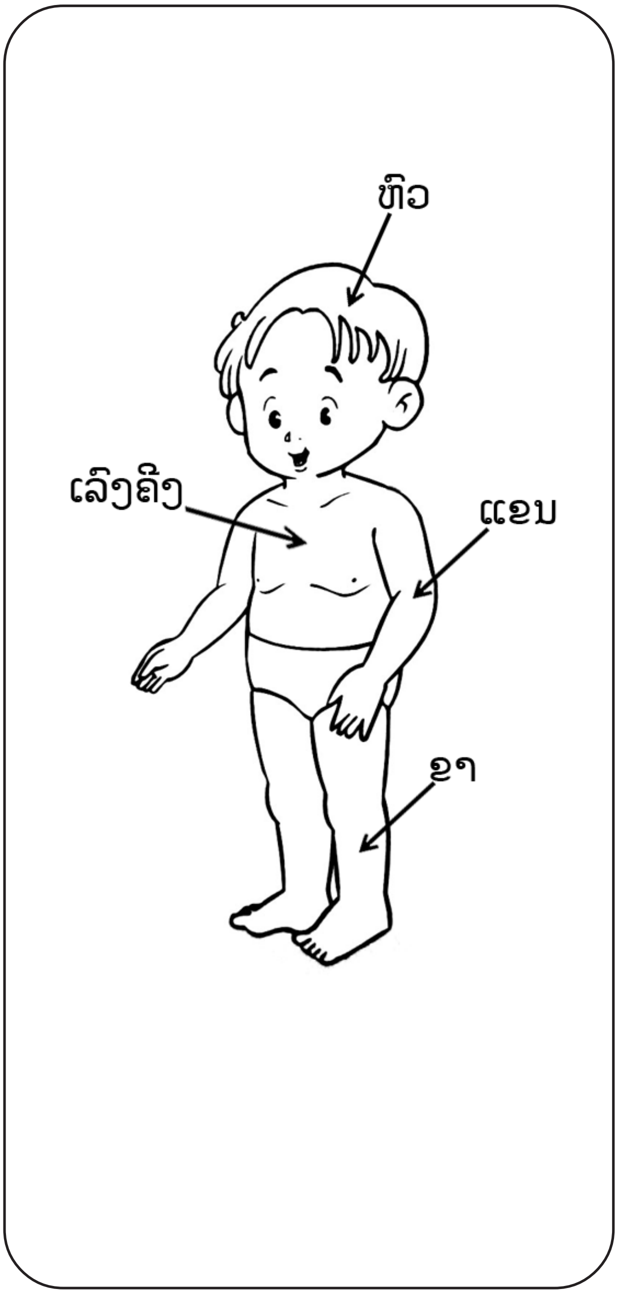
ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກຮູບຮ່າງລັກສະນະຂອງຕົນເອງ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນ; ເຝິກທັກສະ ການເວົ້າ ແລະ ທາສີຮູບພາບ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດຮູບພາບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ຫຼານເຫັນຫຍັງ? ເດັກນ້ອຍ ໃນຮູບຄົນໃດສູງ, ຕ່ຳ, ຕຸ້ຍ, ຈ້ອຍ? ຫຼານເປັນຄົນຕຸ້ຍ ຫຼື ຈ່ອຍ, ຕ່ຳ ຫຼື ສູງ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ແລະ ຄູສະຫຼຸບ: ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາມີຮູບຮ່າງລັກສະນະແຕກຕ່າງກັນ ຕຸ້ຍ, ຈ່ອຍ, ຕ່ຳ, ສູງ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສີຮູບພາບເດັກນ້ອຍໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາ



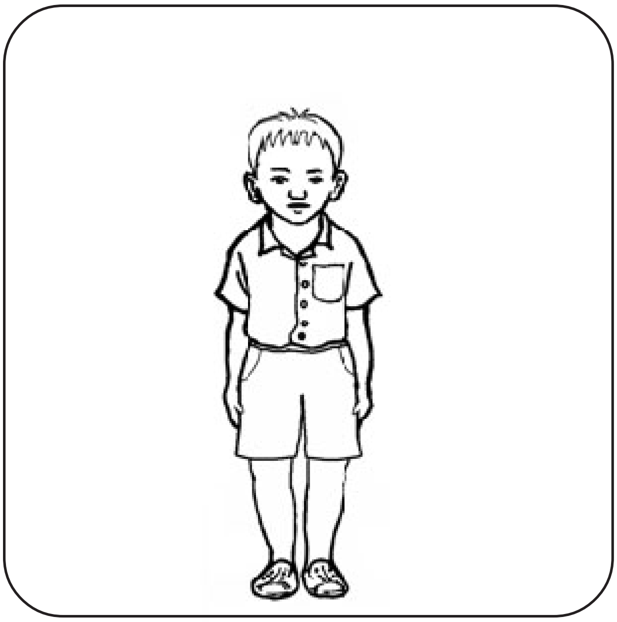


ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກສ່ວນປະກອບຂອງຮ່າງກາຍຄົນເຮົາ; ເຝິກທັກສະການເວົ້າ ແລະ ທາສີຮູບພາບ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດຮູບພາບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ຫຼານເຫັນຫຍັງ? ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາປະກອບມີສ່ວນໃດແດ່?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ແລະ ຄູສະຫຼຸບ: ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາປະກອບດ້ວຍ 3 ສ່ວນ: ຫົວ, ເລົາຄີງ, ແຂນ ແລະ ຂາ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສີຮູບພາບເດັກນ້ອຍຍິງ ແລະ ຊາຍໂດຍ ນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ຫົວຂອງຄົນເຮົາ

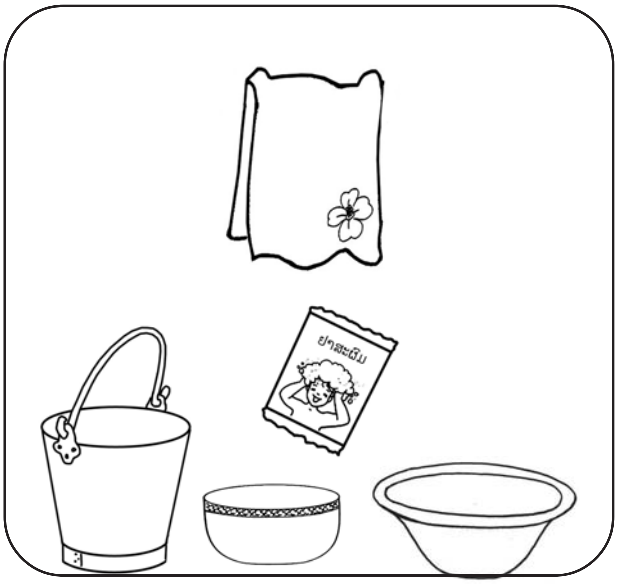


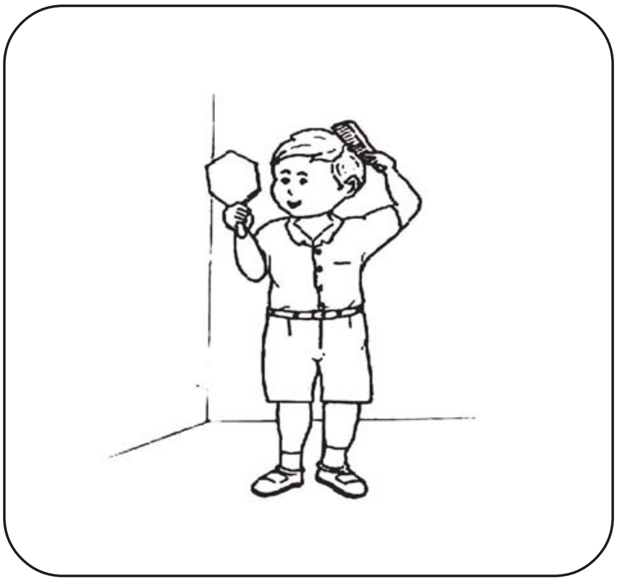
ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກສ່ວນປະກອບຂອງຫົວ, ລັກສະນະ, ຂະໜາດ, ສີຂອງຜົມ; ເຝິກທັກສະການເວົ້າ ແລະ ທາສີຮູບພາບ.

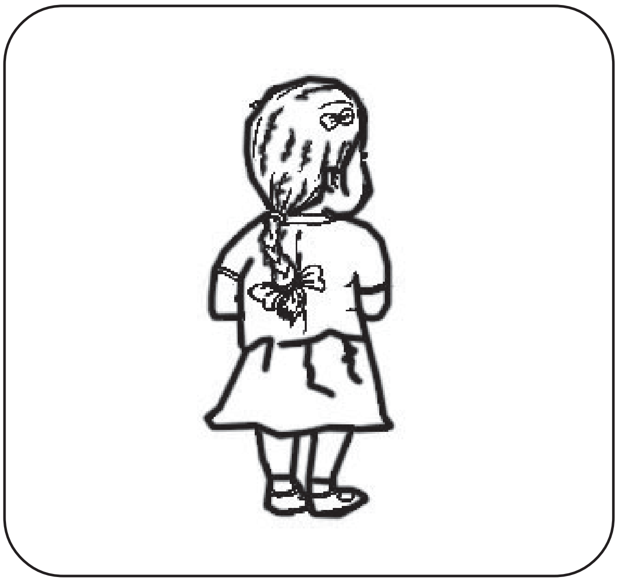
ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດເບິ່ງຮູບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ຫຼານເຫັນຫຍັງແດ່? ສ່ວນຫົວປະກອບມີຫຍັງແດ່? ຜົມ ແລະໃບໜ້າຂອງຫຼານຢູ່ສ່ວນໃດ? ຜົມມີສີຫຍັງແດ່? ລັກສະນະຂອງຜົມເປັນແນວໃດ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ແລະ ຄູສະຫຼຸບ: ສ່ວນຫົວປະກອບມີໃບໜ້າ ແລະ ຜົມ; ໃບໜ້າປະກອບດ້ວຍ ຕາ, ຫູ, ປາກ, ດັງ, ຄໍ, ໜ້າຜາກ, ຄິ້ວ, ແກ້ມ, ຄາງ; ຜົມປະກອບມີ ຜົມກູດ ແລະ ຜົມຊື່; ຂະໜາດຂອງຜົມສັ້ນ ແລະ ຍາວ; ສີຂອງຜົມມີ ສີດຳ ແລະ ສີທອງ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສີຮູບເດັກນ້ອຍຍິງ, ຊາຍ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ ແລະ ທາສີຜົມດ້ວຍສີດຳ.

ຄຸນປະໂຫຍດ, ເຄື່ອງໃຊ້ ແລະ ການບົວລະບັດຮັກສາຜົມ





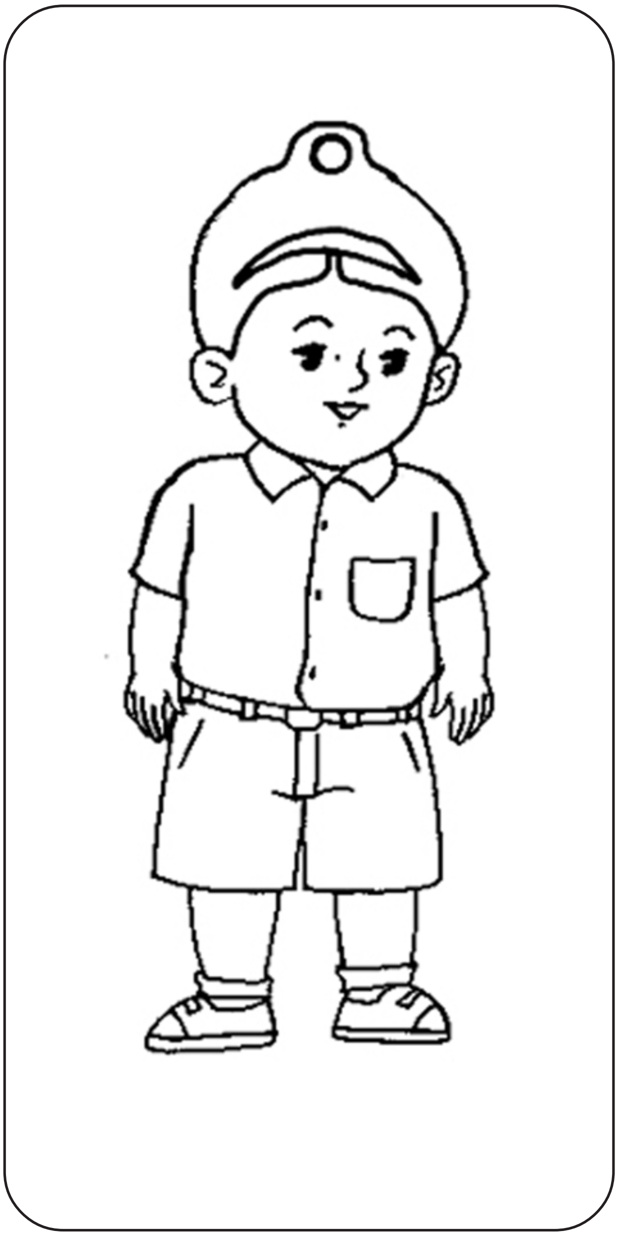


ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກຄຸນປະໂຫຍດ, ເຄື່ອງໃຊ້, ການບົວລະບັດຮັກສາຜົມ ແລະ ຂັ້ນຕອນການສະສົມ; ເຝິກທັກສະການເວົ້າ ແລະ ທາສີຮູບພາບ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດຮູບພາບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ຫຼານເຫັນຫຍັງແດ່? ຄວນບົວລະບັດຮັກສາຜົມແນວໃດ? ຜົມມີຄຸນປະໂຫຍດຫຍັງແດ່? ເຄື່ອງໃຊ້ໃນການບົວລະບັດຮັກສາຜົມມີຫຍັງແດ່?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ແລະ ຄູສະຫຼຸບ: ການບົວລະບັດຮັກສາຜົມຕ້ອງສະຜົມ, ຫວີຜົມ, ມັດຜົມ ຫຼື ເປຍຜົມ; ຄຸນປະໂຫຍດຂອງຜົມປົກຫຸ້ມໜັງຫົວ, ເຮັດໃຫ້ໃບໜ້າປ່ຽນແປງ ແລະ ສວຍງາມ; ເຄື່ອງໃຊ້ໃນການບົວລະບັດຮັກສາຜົມ ມີຢາສະຜົມ, ນ້ຳມັນທາຜົມ, ຊາມ ຫຼື ຄຸ, ໂອ, ຜ້າເຊັດ, ນ້ຳສະອາດ; ຂັ້ນຕອນໃນການສະຜົມ: ເອົານ້ຳໃສ່ຜົມໃຫ້ປຽກ, ໃສ່ຢາສະຜົມ, ເກົາໃຫ້ທົ່ວຫົວ ແລ້ວນວດຄ່ອຍໆ, ລ້າງຫົວໃຫ້ ສະອາດ, ເຊັດຜົມໃຫ້ແຫ້ງ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສີຮູບພາບເດັກນ້ອຍຍິງ ແລະ ຊາຍໂດຍ ບຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ລັກສະນະສ່ວນປະກອບ, ຄຸນປະໂຫຍດຂອງໃບໜ້າ

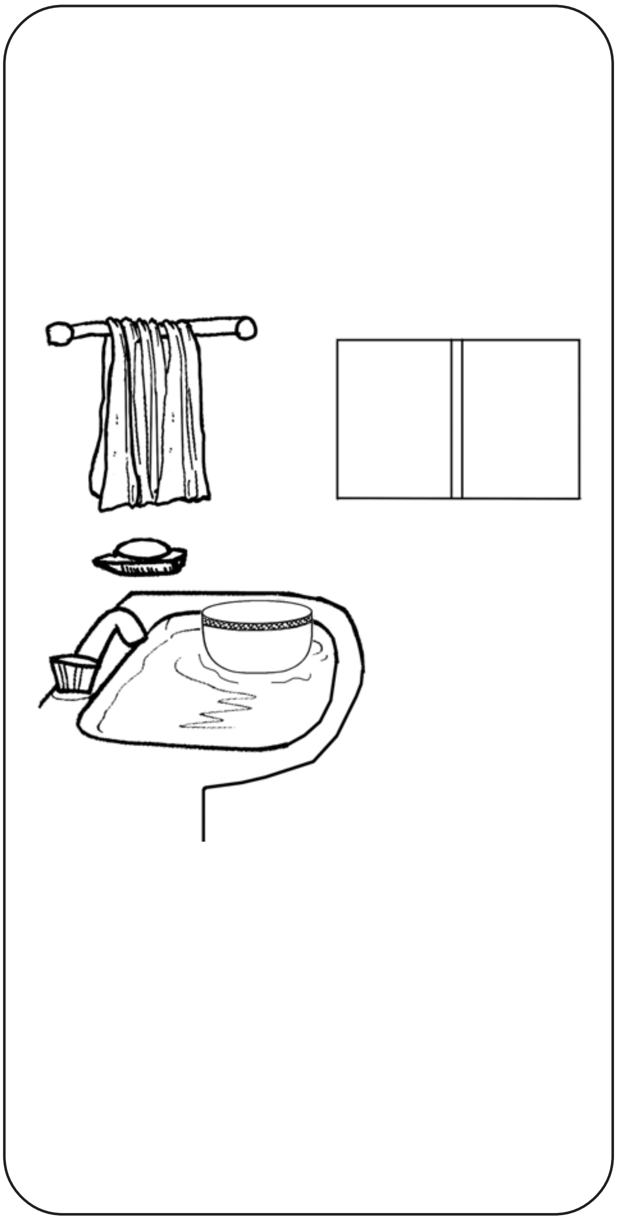


ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກລັກສະນະ, ສ່ວນປະກອບ ແລະ ຄຸນປະໂຫຍດຂອງໃບໜ້າ; ເຝິກທັກສະການເວົ້າ ແລະ ທາສີຮູບພາບ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດຮູບພາບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ຢູ່ໃນຮູບນີ້ຫຼານເຫັນໃຜ? ສ່ວນປະກອບຂອງໃບໜ້າມີຫຍັງແດ່? ລັກສະນະຂອງໃບໜ້າຄົນເປັນແນວໃດ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ແລະ ຄູສະຫຼຸບ: ລັກສະນະຂອງໃບໜ້າແມ່ນ ໜ້າມົນ, ໜ້າສາມລ່ຽມ, ສີ່ລ່ຽມ ແລະ ກົມ; ສ່ວນປະກອບຂອງໃບໜ້າມີ ໜ້າຜາກ, ຄິ້ວ, ຕາ, ດັງ, ຫູ, ແກ້ມ, ປາກ, ຄາງ; ຄຸນປະໂຫຍດຂອງໃບໜ້າຊ່ວຍໃຫ້ຄົນເຮົາມີຄວາມສວຍງາມໃນເວລາຍິ້ມ ແລະ ຫົວ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສີຮູບພາບເດັກນ້ອຍໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ເຄື່ອງໃຊ້ ແລະ ການບົວລະບັດຮັກສາໃບໜ້າ



ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກເຄື່ອງໃຊ້ ແລະ ການບົວລະບັດຮັກສາໃບໜ້າຂອງຕົນເອງ, ເຝິກທັກສະການເວົ້າ ແລະ ທາສີຮູບພາບ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດຮູບພາບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ຢູ່ໃນຮູບນີ້ຫຼານເຫັນ ຫຍັງແດ່? ຄວນບົວລະບັດຮັກສາໃບໜ້າແນວໃດ? ເຄື່ອງໃຊ້ໃນການລ້າງໜ້າມີຫຍັງແດ່?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ແລະ ຄູສະຫຼຸບ: ເຄື່ອງໃຊ້ໃນການລ້າງໜ້າມີນ້ຳ, ສະບູ, ຜ້າເຊັດໜ້າ, ໂອ; ການບົວລະບັດຮັກສາໃບໜ້າ ລ້າງໜ້າໃສ່ສະບູ, ເຊັດໜ້າດ້ວຍຜ້າສະອາດໃຫ້ແຫ້ງດີ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສີຮູບພາບເຄື່ອງໃຊ້ ແລະ ເດັກນ້ອຍໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

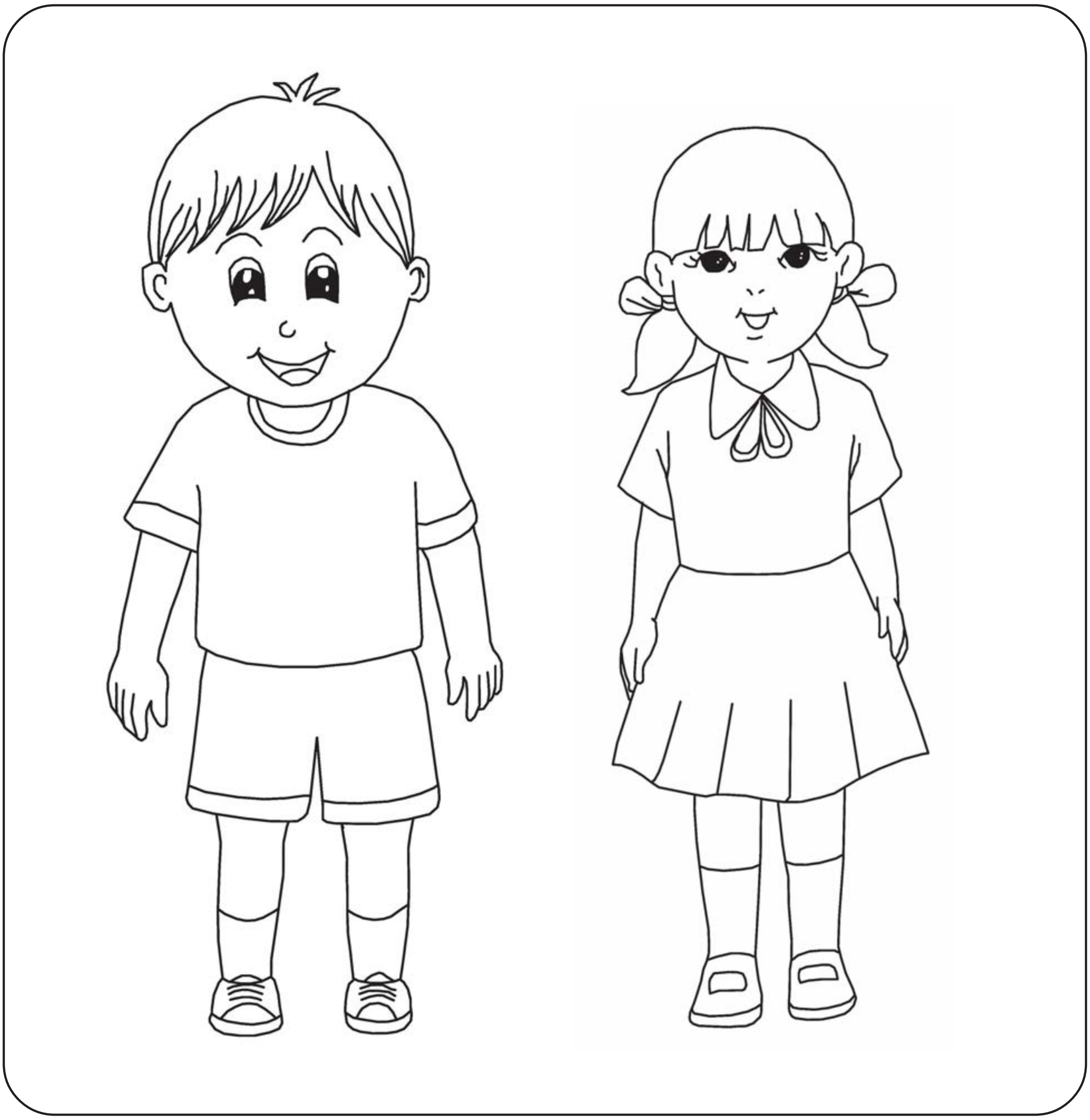
ການແຕ່ງໜ້າ

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກຂັ້ນຕອນການແຕ່ງໜ້າ; ເຝິກທັກສະການເວົ້າ ແລະ ທາສີຮູບພາບ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດຮູບພາບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ຢູ່ໃນຮູບນີ້ຫຼານເຫັນເດັກນ້ອຍກຳລັງເຮັດຫຍັງແດ່? ຂັ້ນຕອນການແຕ່ງໜ້າມີຫຍັງແດ່?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ແລະ ຄູສະຫຼຸບ: ຂັ້ນຕອນການແຕ່ງໜ້າ ທາຄີມສຳລັບເດັກນ້ອຍ ຫຼື ແປ້ງ, ຖອກແປ້ງ ຫຼື ຄີມໃສ່ມືແລ້ວທາໃຫ້ທົ່ວໃບໜ້າ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສີຮູບພາບເດັກນ້ອຍໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

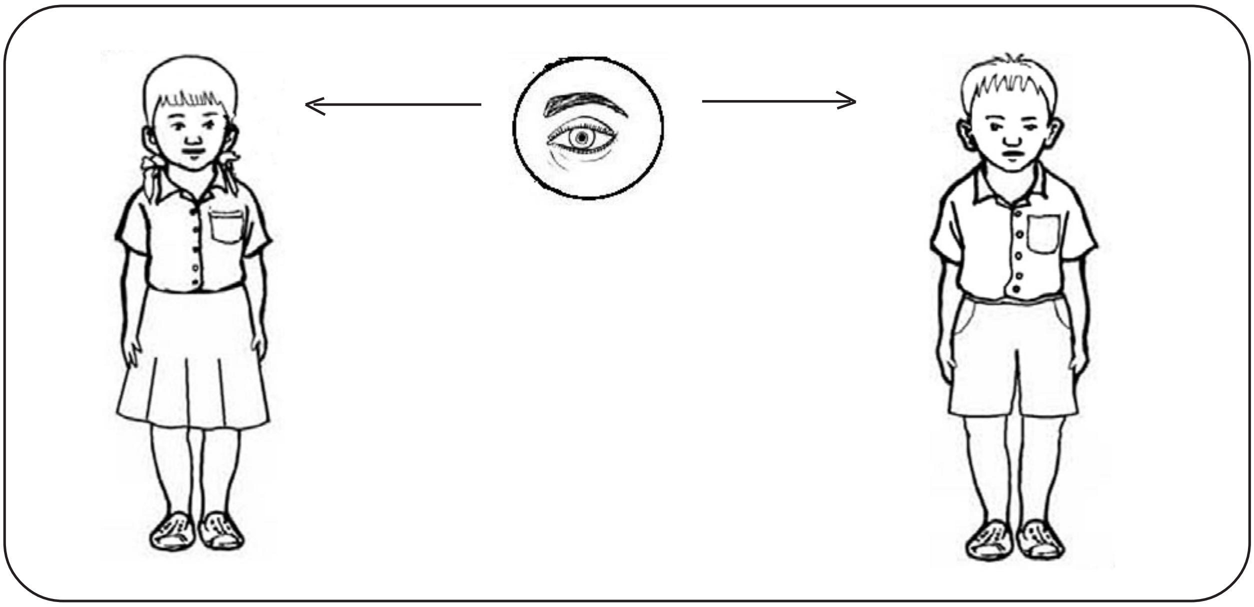
ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາ

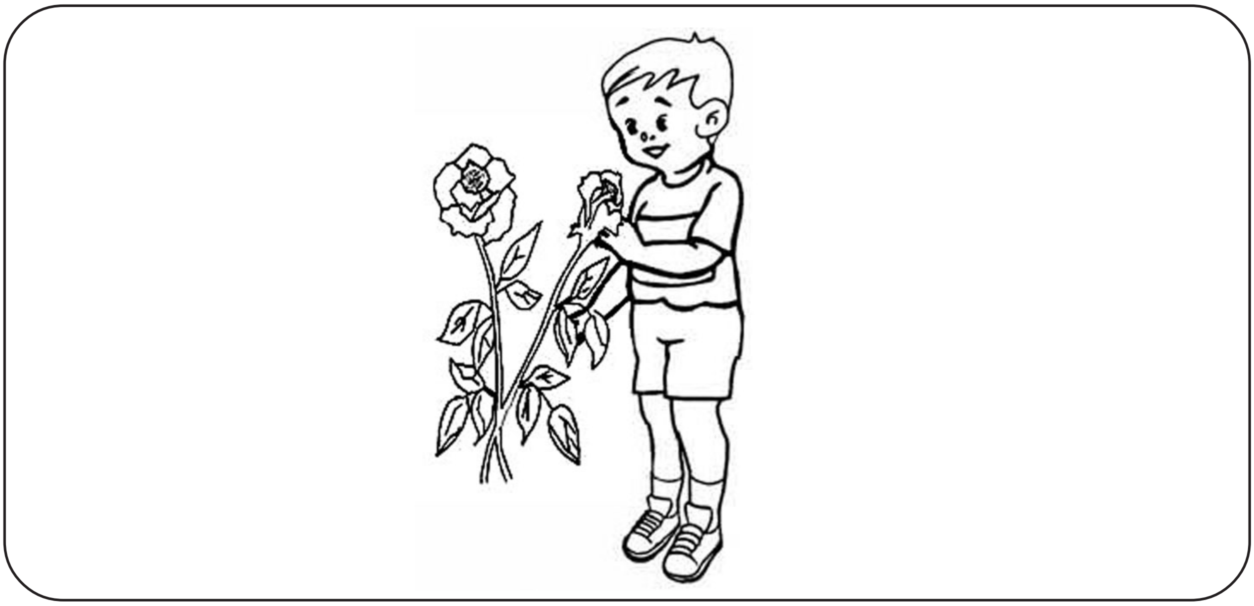


ຫົວຂໍ້ ການຮຽນ ອາທິດທີ 2 ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາ:

1. ຕາ.
2. ຕາ (ຕໍ່).
3. ຫູ.
4. ດັງ.
5. ປາກ.

ສ່ວນປະກອບ, ລັກສະນະ ແລະ ຄຸນປະໂຫຍດຂອງຕາ



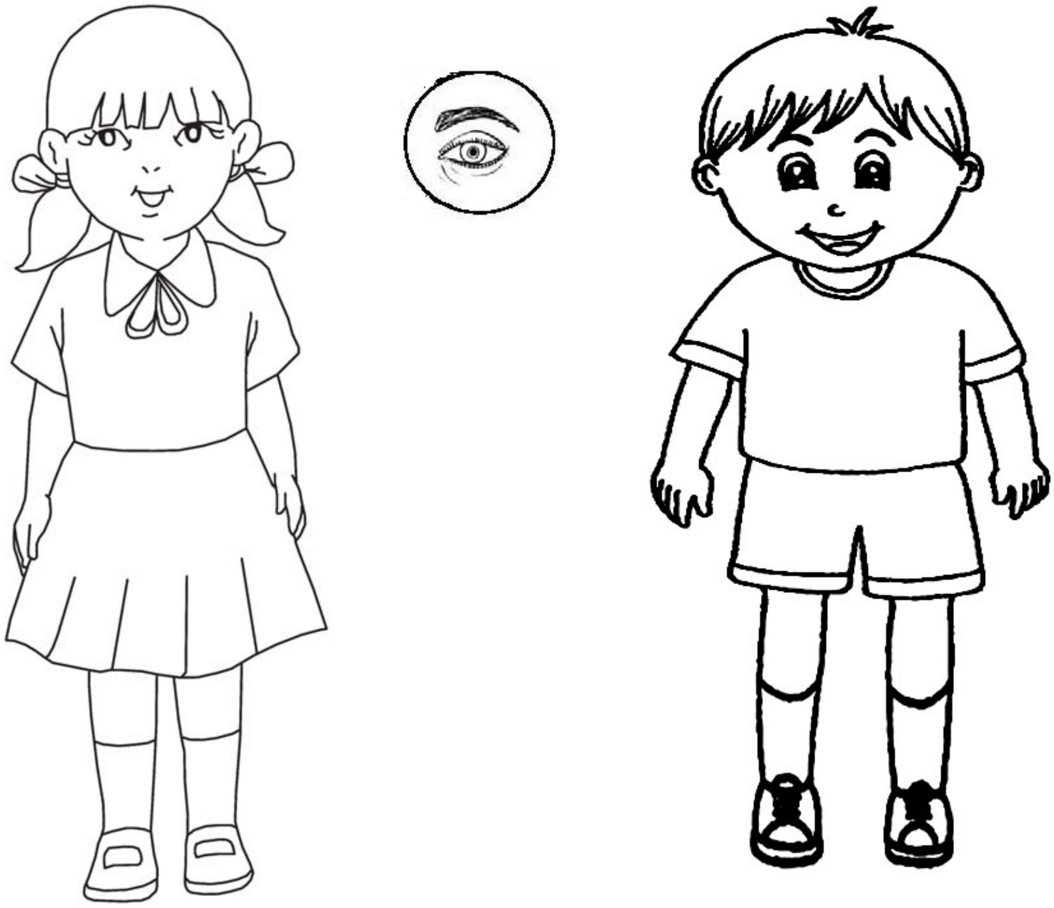


ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກສ່ວນປະກອບ, ລັກສະນະ, ຄຸນປະໂຫຍດຂອງຕາ; ເຝິກທັກສະການເວົ້າ ແລະ ທາສີຮູບພາບ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດຮູບພາບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ຫຼານເຫັນຫຍັງແດ່? ລັກສະນະຂອງໜ່ວຍຕາ ເປັນແນວໃດ? ສ່ວນປະກອບຂອງຕາມີຫຍັງແດ່? ຕາຂອງຫຼານໃຊ້ໄວ້ເຮັດຫຍັງ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ແລະ ຄູສະຫຼຸບ: ສ່ວນປະກອບຂອງຕາມີ ໜ່ວຍຕາ, ຂົນຕາ; ຕາ ມີລັກສະນະວົງມົນນ້ອຍ, ໃຫຍ່; ຂົນຕາສັ້ນ, ຍາວ; ຕາໃຊ້ໄວ້ເບິ່ງ, ສັງເກດສິ່ງຕ່າງໆ ທີ່ຢູ່ອ້ອມຕົວ, ຂົນຕາປົກປ້ອງບໍ່ໃຫ້ຂີ້ເຫຍື້ອເຂົ້າຕາ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສີຮູບພາບເດັກນ້ອຍ ແລະ ດອກໄມ້ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ການບົວລະບັດຮັກສາຕາ ແລະ ການປ້ອງກັນພະຍາດຕາແດງ

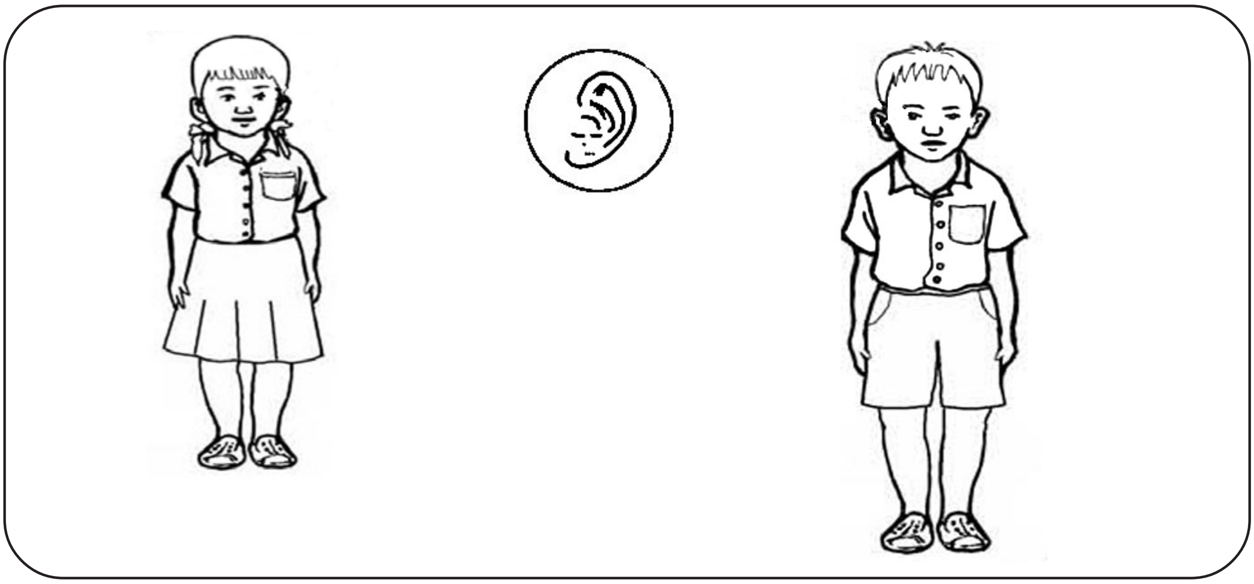


ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກການບົວລະບັດຮັກສາຕາ, ການປ້ອງກັນພະຍາດ ຕາແດງ; ເຝິກທັກສະການເວົ້າ ແລະ ທາສີຮູບພາບ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດຮູບພາບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ຫຼານເຫັນຫຍັງ? ຄວນບົວລະບັດຮັກສາຕາແນວໃດ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ແລະ ຄູສະຫຼຸບ: ການບົວລະບັດຮັກສາຕາ ໃນບ່ອນທີ່ມີຂີ້ຝຸ່ນ ຄວນຫຼັບຕາ ຫຼື ເອົາມືອັດຕາໄວ້, ຫຼິ້ນໃນບ່ອນທີ່ບໍ່ມີແນວໄມ້, ບໍ່ເອົາມືເປື້ອນສີຕາ, ຫຼິ້ນ, ອ່ານໜັງໜັງສືໃນບ່ອນທີ່ມີແສງສະຫວ່າງພຽງພໍ ແລະ ບໍ່ເບິ່ງສິ່ງທີ່ມີສີຂາວກາງແດດກ້າ; ການປ້ອງກັນພະຍາດຕາແດງບໍ່ເອົາມືເປື້ອນສີຕາ, ລະວັງບໍ່ເອົານ້ຳເປື້ອນລ້າງຕາ, ບໍ່ໃຫ້ຂີ້ຝຸ່ນເຂົ້າຕາ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສີຮູບພາບເດັກນ້ອຍໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ສ່ວນປະກອບ, ລັກສະນະ ແລະ ຄຸນປະໂຫຍດຂອງຫູ

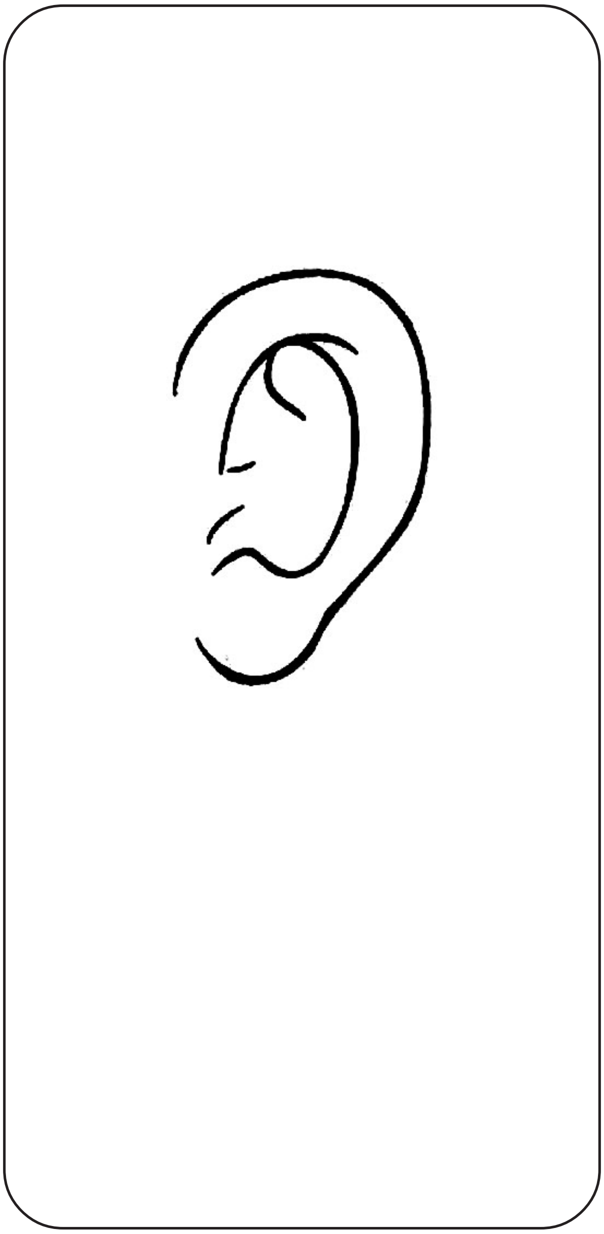


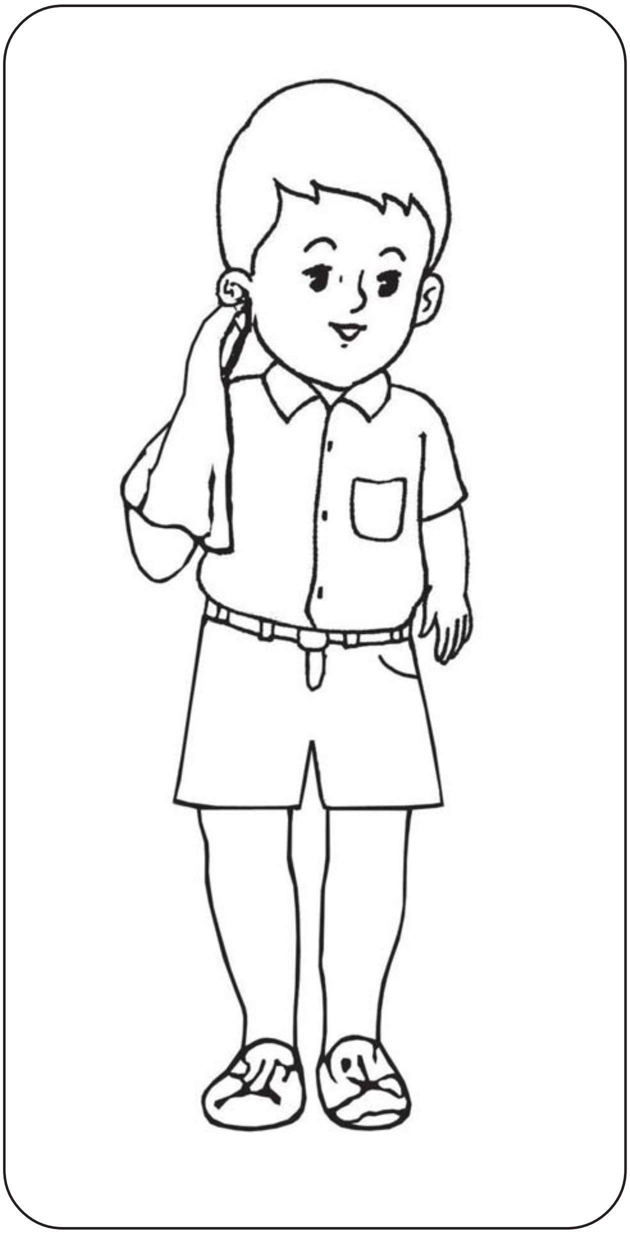
ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກສ່ວນປະກອບ, ລັກສະນະ, ຄຸນປະໂຫຍດຂອງຫູ; ເຝິກທັກສະການເວົ້າ ແລະ ທາສີຮູບພາບ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດຮູບພາບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ຫຼານເຫັນຫຍັງແດ່? ຫູມີລັກສະນະແນວໃດ? ສ່ວນປະກອບຂອງຫູ ມີຫຍັງແດ່? ຫູໃຊ້ໄວ້ເຮັດຫຍັງ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ແລະ ຄູສະຫຼຸບ: ສ່ວນປະກອບຂອງຫູມີໃບຫູ ແລະ ຮູຫູ; ຫູມີລັກສະນະເປັນໃບສີ່ລ່ຽມ, ສາມລ່ຽມ, ຮູຫູນ້ອຍ, ໃຫຍ່; ຫູໃຊ້ໄວ້ຟັງ ແລະ ຈຳແນກສຽງດັງຄ່ອຍ, ດັງແຮງຂອງຄົນ, ສັດ, ວັດຖຸສິ່ງຂອງ, ທຳມະຊາດ, ເຄື່ອງດົນຕີ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສີຮູບພາບເດັກນ້ອຍໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ການບົວລະບັດຮັກສາຫູ



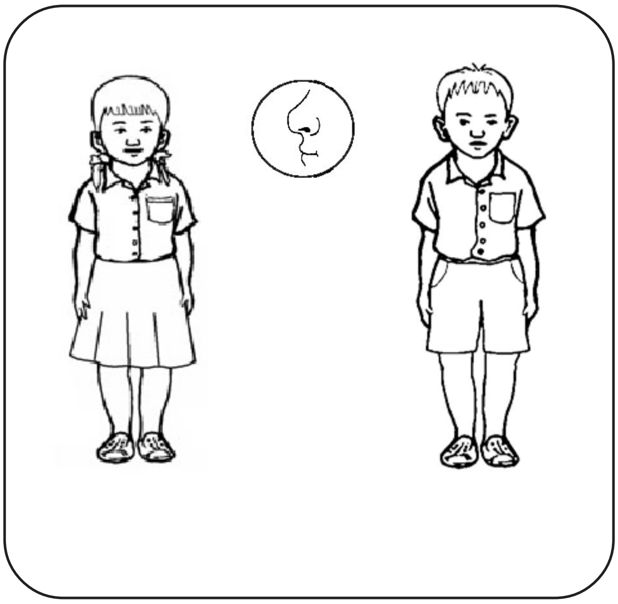


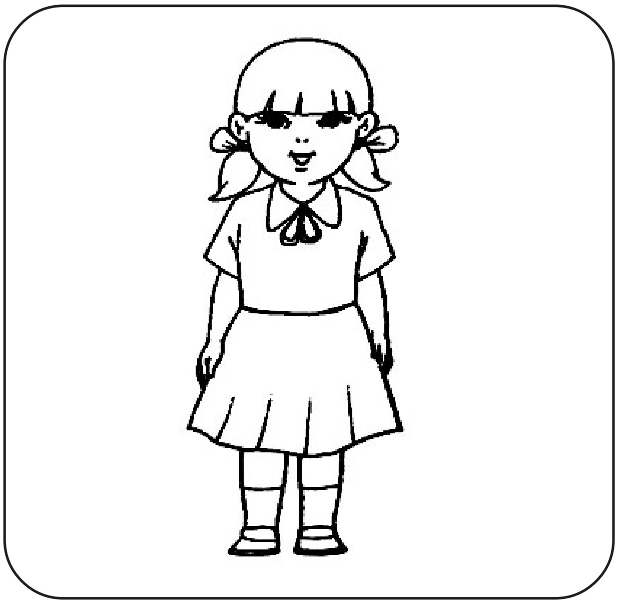
ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກການບົວລະບັດຮັກສາຫູຂອງຕົນເອງ; ເຝິກທັກສະການເວົ້າ ແລະ ທາສີຮູບພາບ.

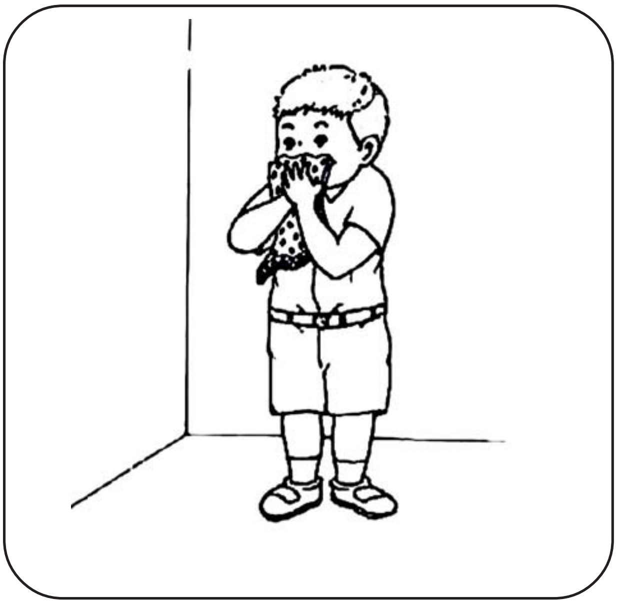
ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດຮູບພາບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ເດັກນ້ອຍກຳລັງເຮັດຫຍັງ? ຄວນບົວລະບັດຮັກສາຫູແນວໃດ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ແລະ ຄູສະຫຼຸບ: ການບົວລະບັດຫູ ໃບຫູລ້າງ, ເຊັດໃບຫູດ້ວຍສຳລີ ຫຼື ຜ້າທີ່ສະອາດ; ລະວັງບໍ່ໃຫ້ນ້ຳ ແລະ ແມງໄມ້ເຂົ້າຫູ; ໃຊ້ສຳລີສຳລັບເດັກນ້ອຍພັນຂີ້ ຫູອອກ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສີຮູບພາບເດັກນ້ອຍໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ສ່ວນປະກອບ, ຄຸນປະໂຫຍດ, ການບົວລະບັດຮັກສາດັງ





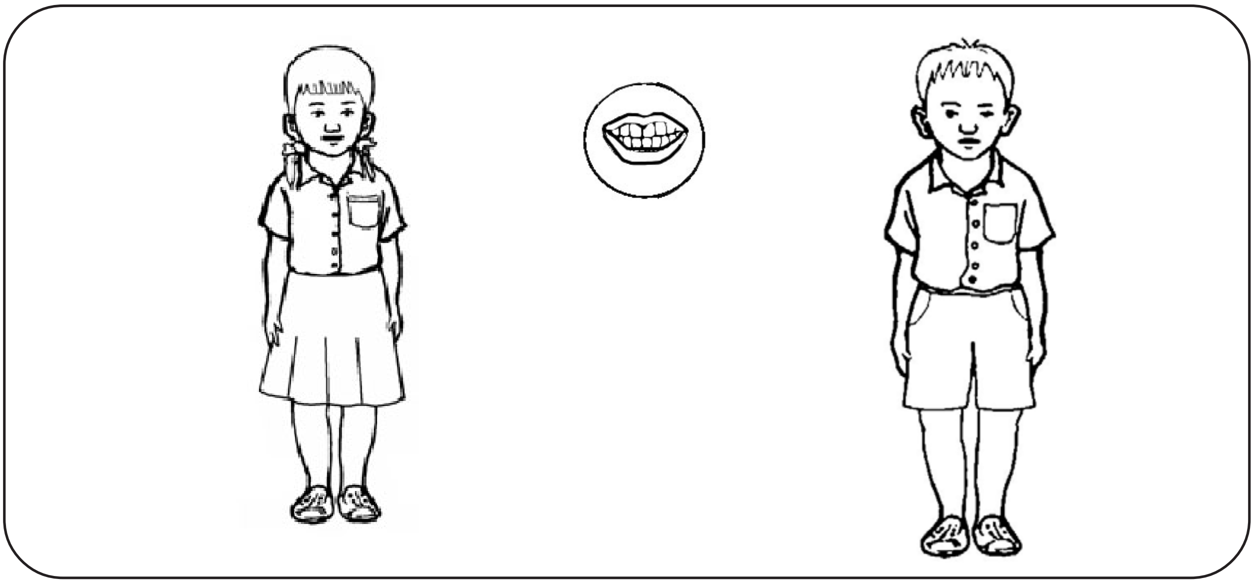


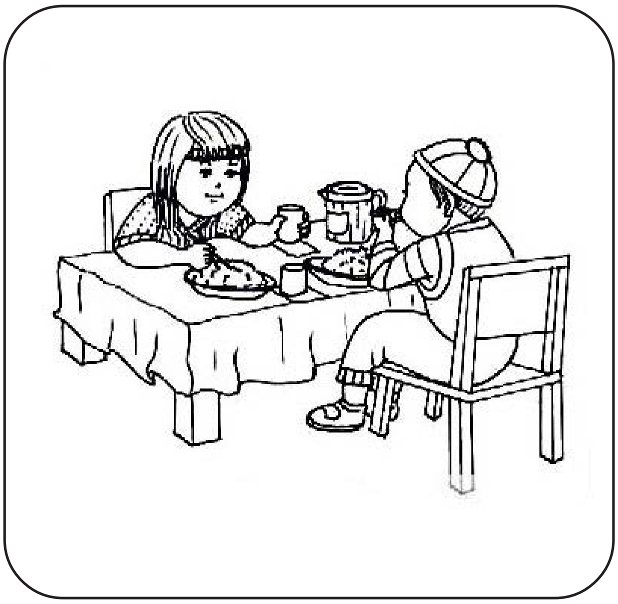
ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກສ່ວນປະກອບ, ລັກສະນະ, ຄຸນປະໂຫຍດ, ການບົວລະບັດ ຮັກສາດັງ; ເຝິກທັກສະການເວົ້າ ແລະ ທາສີຮູບພາບ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດຮູບພາບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ດັງມີລັກສະນະແນວໃດ? ດັງປະກອບມີຫຍັງແດ່? ດັງໃຊ້ໄວ້ເຮັດຫຍັງ? ຄວນບົວລະບັດຮັກສາດັງແນວໃດ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ແລະ ຄູສະຫຼຸບ: ດັງປະກອບດ້ວຍ ໂຄງດັງ ແລະ ຮູດັງ; ດັງມີລັກສະນະ ຕ່ຳ, ສູງ ດັງແໜບ, ດັງ ໂດ່ງ, ຮູດັງວົງມົນສອງຮູ; ດັງໃຊ້ໄວ້ຫາຍໃຈ ແລະ ດົມກິ່ນຕ່າງໆທີ່ຢູ່ອ້ອມຕົວ ເຊັ່ນ: ຫອມ, ເໝັນ, ຂິວ, ຄາວ;
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສີຮູບພາບເດັກນ້ອຍ ແລະ ດອກໄມ້ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ສ່ວນປະກອບ ແລະ ຄຸນປະໂຫຍດຂອງປາກ





ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກສ່ວນປະກອບ, ຄຸນປະໂຫຍດຂອງປາກ; ເຝິກທັກສະການເວົ້າ ແລະ ທາສີຮູບພາບ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດຮູບພາບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ຫຼານເຫັນຫຍັງແດ່? ປາກປະກອບມີຫຍັງແດ່? ປາກຂອງຫຼານໃຊ້ໄວ້ເຮັດຫຍັງ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ແລະ ຄູສະຫຼຸບ: ປາກປະກອບມີຮີມສົບ, ແຂ້ວ ແລະ ລີ້ນ; ຄຸນປະໂຫຍດຂອງປາກ ໃຊ້ໄວ້ຫຍ້ຳ ອາຫານ (ອ່ອນ, ແຂງ), ລີ້ນ ໃຊ້ໄວ້ຊີມລົດຊາດຂອງອາຫານ, ສົ້ມ, ເຜັດ, ເຄັມ, ຂົມ; ຮີມສົບໃຫ້ຄວາມງາມ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສີຮູບພາບເດັກນ້ອຍໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

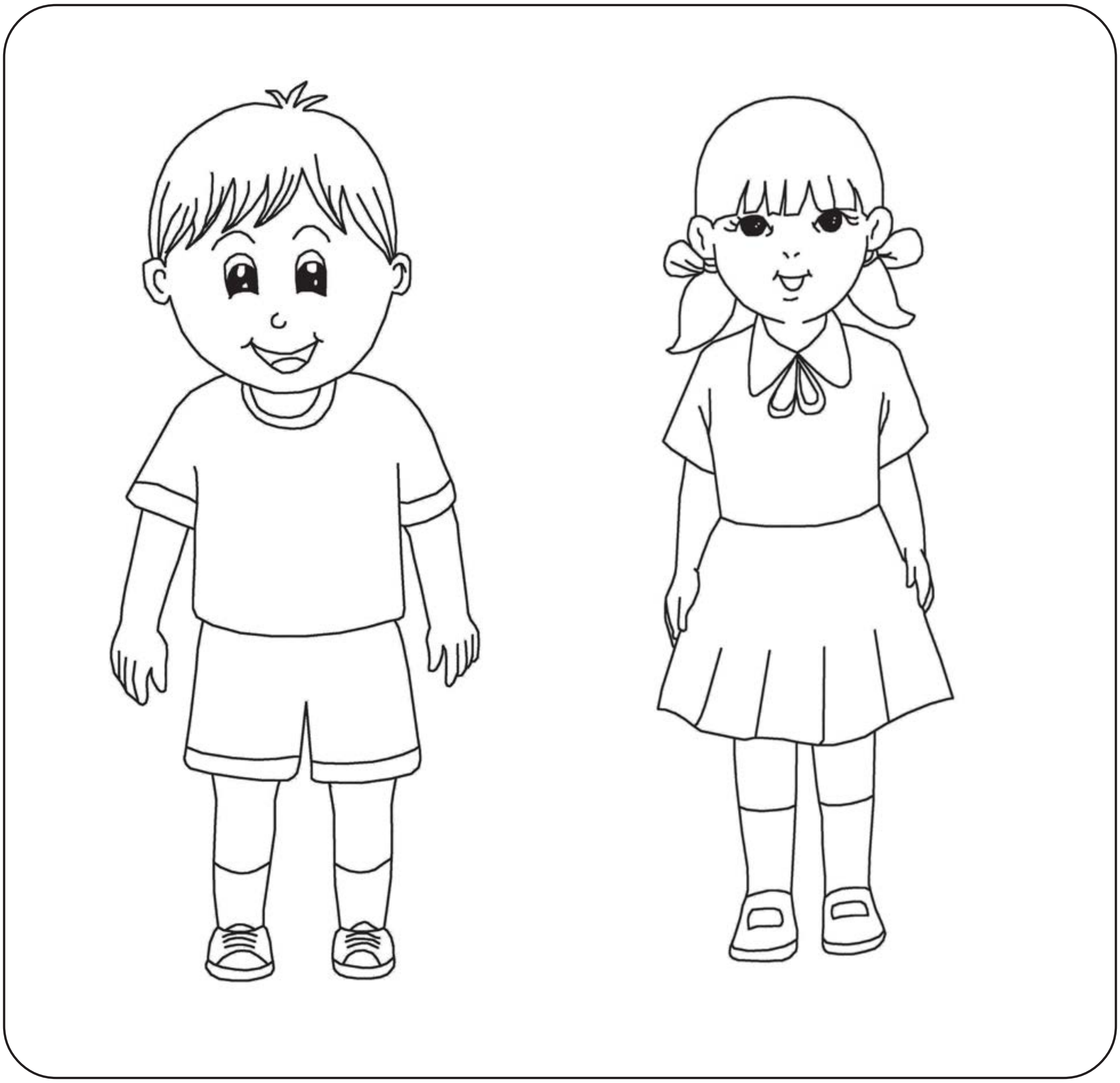
ການບົວລະບັດຮັກສາປາກ

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກການບົວລະບັດຮັກສາປາກຂອງຕົນເອງ; ເຝິກທັກສະການເວົ້າ ແລະ ທາສີຮູບພາບ.

ກິດຈະກໍາ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດຮູບພາບ ແລະ ຕອບຄໍາຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ຫຼານເຫັນຫຍັງ? ຄວນບົວລະບັດຮັກສາປາກແນວໃດ? ການຖູແຂ້ວຄວນເຮັດແນວໃດ? ຫຼານຖູແຂ້ວມື້ໜຶ່ງຈັກເທື່ອ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ແລະ ຄູສະຫຼຸບ: ການບົວລະບັດຮັກສາປາກ ລ້າງປາກ ອົມນໍ້າ, ບ້ວນປາກ, ຖົ່ມນໍ້າຖົ້ມ ແລະ ເຊັດປາກດ້ວຍຜ້າສະອາດ; ຖູແຂ້ວປະຕິບັດຕາມວິທີ ແລະ ຂັ້ນຕອນການຖູແຂ້ວ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສີຮູບພາບເດັກນ້ອຍຖູແຂ້ວໂດຍນໍາໃຊ້ ສີຕາມໃຈ.

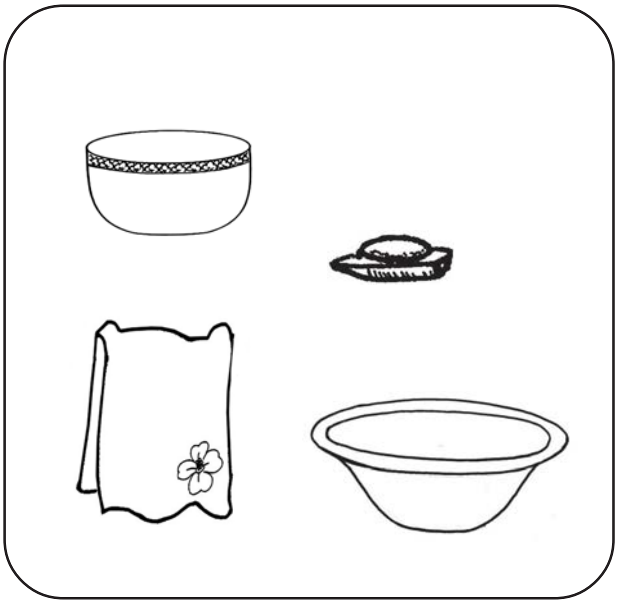
ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາ

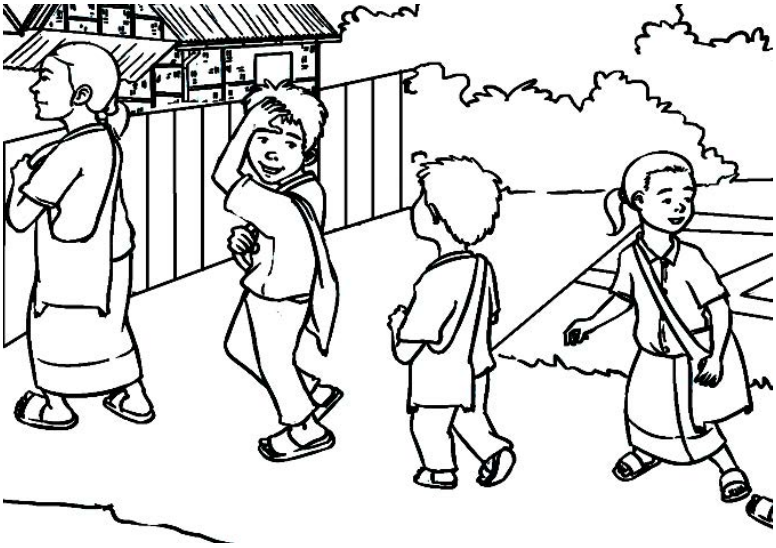


ຫົວຂໍ້ການຮຽນອາທິດທີ 3 ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາ:

1. ເລົາຄີງ.
2. ການນຸ່ງເຄື່ອງ.
3. ແຂນ.
4. ແຂນ (ຕໍ່).
5. ຂາ.

ສ່ວນປະກອບ, ເຄື່ອງໃຊ້,ຄຸນປະໂຫຍດ ແລະ ການບົວລະບັດ ຮັກສາເລົາຄີງ



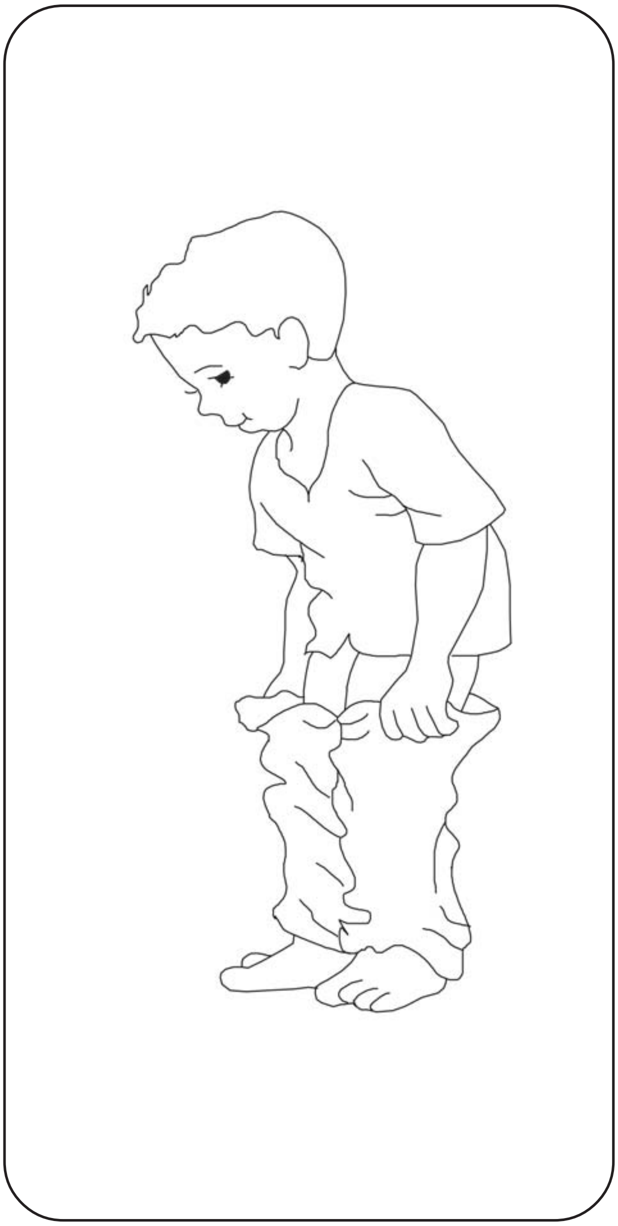


ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກສ່ວນປະກອບ, ເຄື່ອງໃຊ້, ຄຸນປະໂຫຍດ ແລະ ການບົວລະບັດ ຮັກສາຂອງເລົາຄີງ; ເຝິກທັກສະການເວົ້າ ແລະ ທາສີຮູບພາບ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດຮູບພາບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ຫຼານເຫັນຫຍັງແດ່? ສ່ວນປະກອບຂອງເລົາຄີງມີຫຍັງແດ່? ຄວນບົວລະບັດຮັດສາເລົາຄີງແນວໃດ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ແລະ ຄູສະຫຼຸບ: ສ່ວນປະກອບຂອງເລົາຄີງມີບ່າໄຫຼ່, ໜ້າເອິກ, ນົມ, ທ້ອງ, ແອວ, ກະໂພກ; ຄຸນປະໂຫຍດບ່າໄຫຼ່ ໃຊ້ໄວ້ພາຍ, ຫາບ; ນົມໃຊ້ໄວ້ລ້ຽງລູກ; ແອວ, ທ້ອງ, ໜ້າເອິກ, ກະໂພກ ຊ່ວຍໃຫ້ສວຍງາມ; ການບົວລະບັດຮັກສາ ອາບນ້ຳ, ເຊັດຕົວໃຫ້ແຫ້ງ ແລະ ທາແປ້ງ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສີຮູບພາບເດັກນ້ອຍ ແລະ ເຄື່ອງໃຊ້ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ເຄື່ອງນຸ່ງ

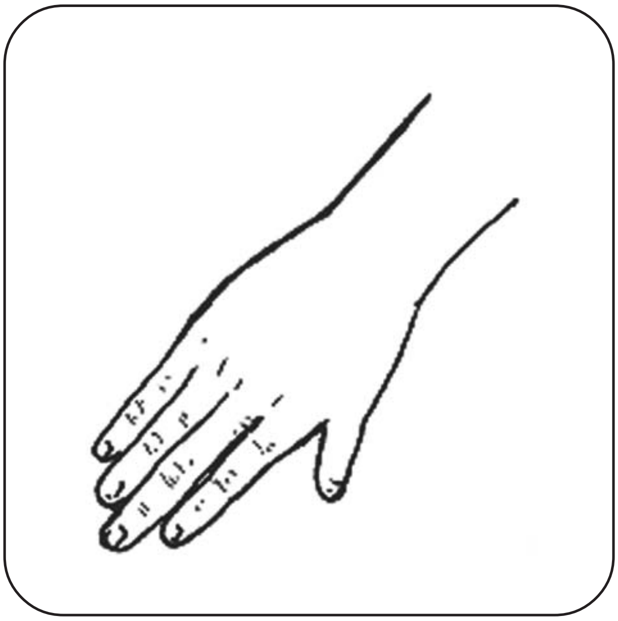


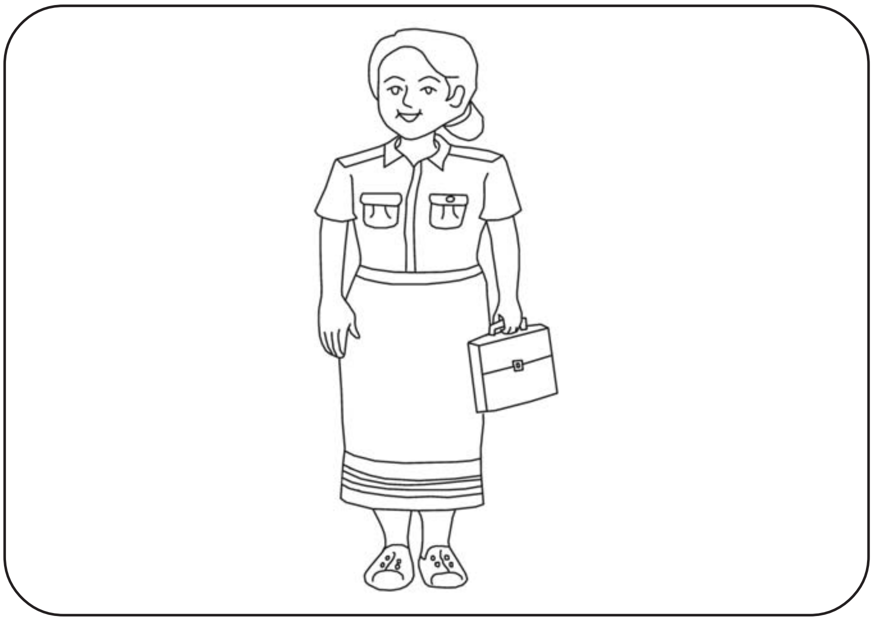
ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກເຄື່ອງນຸ່ງ ແລະ ຂັ້ນຕອນໃນການນຸ່ງເຄື່ອງ; ເຝິກທັກສະການເວົ້າ ແລະ ທາສີຮູບພາບ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດຮູບພາບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ຫຼານເຫັນຫຍັງແດ່? ເຄື່ອງນຸ່ງມີຫຍັງແດ່? ຂັ້ນຕອນໃນການນຸ່ງໂສ້ງ, ເສື້ອເຮັດແນວໃດ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍແລະ ຄູ ສະຫຼຸບ: ເຄື່ອງນຸ່ງມີ ສິ້ນ, ໂສ້ງ, ກະໂປງ ແລະ ເສື້ອ; ຂັ້ນຕອນໃນການນຸ່ງສິ້ນ, ກະໂປງ ຈັບຫົວສິ້ນ ຫຼື ກະໂປງຂຶ້ນ ເອົາຂາສຸບເຂົ້າເທື່ອລະຂາ, ດຶງຫົວສິ້ນຂຶ້ນພຽງແອວ, ປ້າຍໃຫ້ຖືກເບື້ອງ, ໃສ່ຂໍເກາະໃຫ້ແໜ້ນ; ຂັ້ນຕອນການນຸ່ງໂສ້ງ ຈັບຫົວໂສ້ງຂຶ້ນ, ເອົາຂາສຸບເຂົ້າເທື່ອລະຂາດຶງຫົວໂສ້ງຂຶ້ນພຽງແອວ, ຮູດຊິບຂຶ້ນໃຫ້ແໜ້ນ; ຂັ້ນຕອນກາງນຸ່ງເສື້ອ ສຸບແຂນເຂົ້າເທື່ອລະແຂນ, ຕິດກະດຸມ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສີຮູບພາບເຄື່ອງນຸ່ງ ແລະ ເດັກນ້ອຍນຸ່ງເຄື່ອງ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ສ່ວນປະກອບ ແລະ ຄຸນປະໂຫຍດຂອງແຂນ, ມື



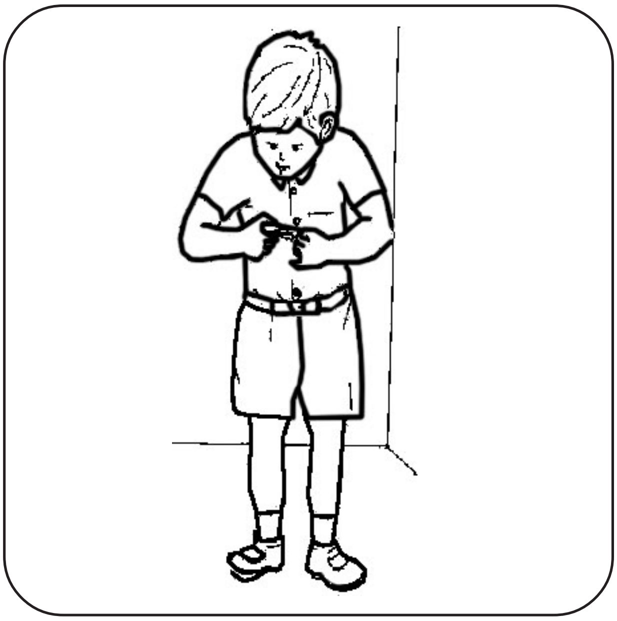


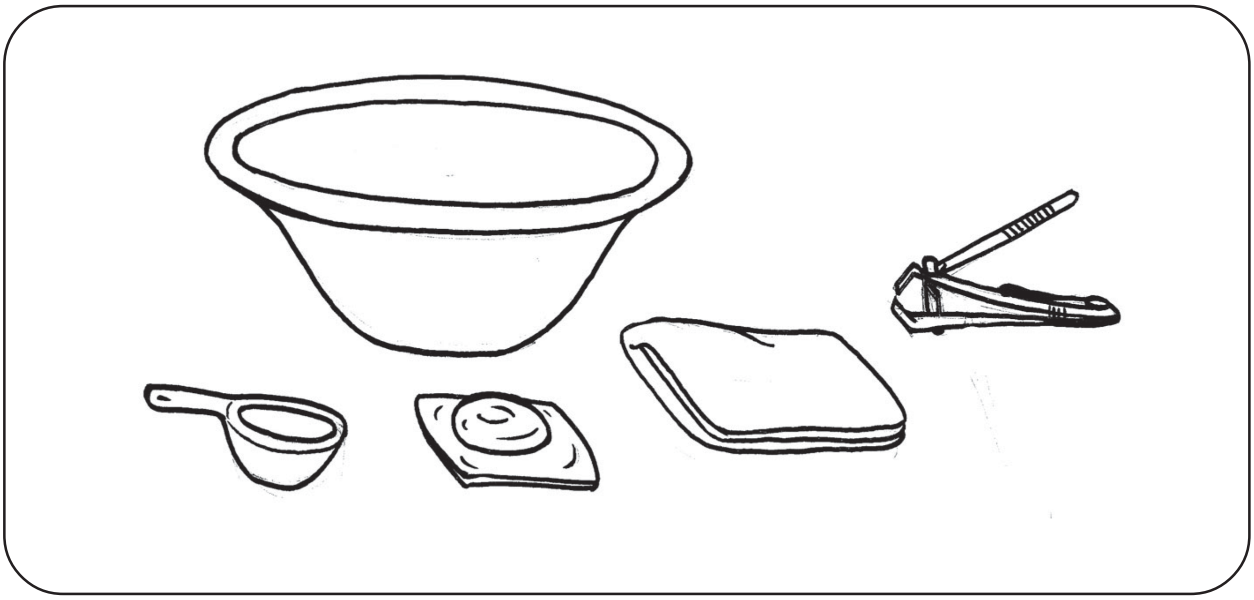
ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກສ່ວນປະກອບຂອງແຂນ, ມື ແລະ ຄຸນປະໂຫຍດ; ເຝິກທັກສະການເວົ້າ ແລະ ທາສີຮູບພາບ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດຮູບພາບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ຫຼານເຫັນຫຍັງແດ່? ສ່ວນປະກອບຂອງແຂນ, ມື ມີຫຍັງ? ມືຂອງຫຼານມີຈັກນິ້ວ ຄືນິ້ວໃດແດ່? ມີຄຸນປະໂຫຍດແນວໃດ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ແລະ ຄູສະຫຼຸບ: ສ່ວນປະກອບຂອງແຂນມີ ກົກແຂນ, ແຂນສອກ, ຄໍ່ມື, ມື; ສ່ວນປະກອບຂອງມືມີ ຝ່າມື, ຫຼັງມື, ນິ້ວມືຫ້ານິ້ວ (ນິ້ວໂປ້, ຊີ້, ກາງ, ນາງ, ກ້ອຍ), ຂໍ້ມື, ເລັບມື; ຄຸນປະໂຫຍດໃຊ້ໄວ້ຈັບ, ຖື (ຫິ້ວ), ເຄື່ອງ, ສຳຜັດວັດຖຸຕ່າງໆ (ອ່ອນ, ແຂງ, ກ້ຽງ, ຊາ, ໜາ, ບາງ).
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສີຮູບພາບຄືນໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ເຄື່ອງໃຊ້ ແລະ ການບົວລະບັດຮັກສາມື



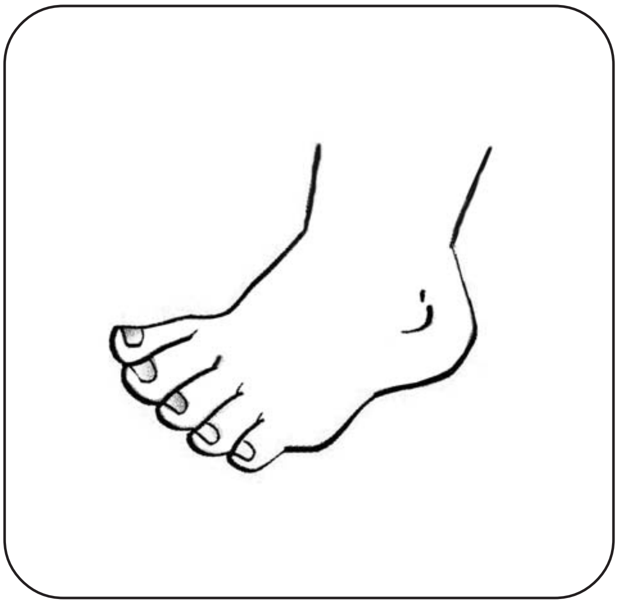


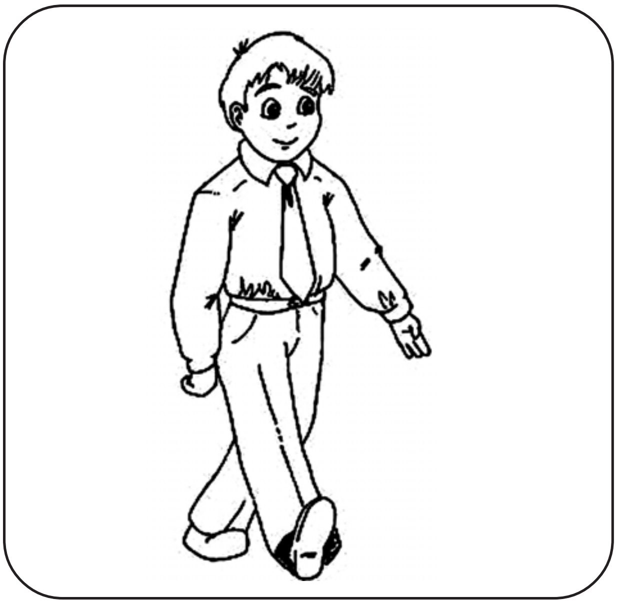
ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກການບົວລະບັດຮັກສາມື, ເຄື່ອງໃຊ້, ຂັ້ນຕອນການລ້າງມື; ເຝິກທັກສະການເວົ້າ ແລະ ທາສີຮູບພາບ.

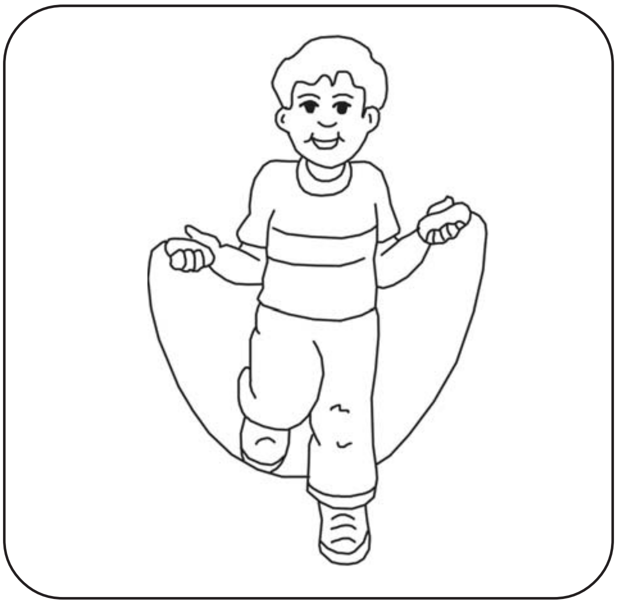
ກິດຈະກຳ:

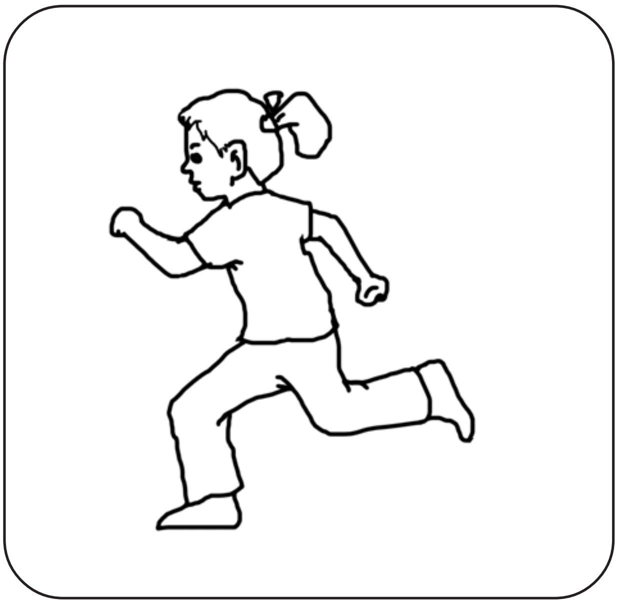
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດຮູບພາບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ຫຼານເຫັນຫຍັງ? ຄວນບົວລະບັດຮັກສາມືແນວໃດ? ຄວນລ້າງມືເວລາໃດ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ແລະ ຄູສະຫຼຸບ: ເຄື່ອງໃຊ້ໃນການບົວລະບັດຮັກສາມືມີ ໂອ, ຊາມ, ສະບູ, ຜ້າເຊັດມື, ມີດຕັດເລັບ; ການບົວລະບັດຮັກສາມືຕ້ອງຕັດເລັບມືໃຫ້ສັ້ນ, ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ, ເຊັດມືໃຫ້ແຫ້ງ; ຂັ້ນຕອນການລ້າງມືແມ່ນ ປະຕິບັດຕາມວິທີ ແລະ ຂັ້ນຕອນການລ້າງມືທີ່ກຳນົດໄວ້.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສີຮູບພາບເດັກນ້ອຍ ແລະ ເຄື່ອງໃຊ້ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ສ່ວນປະກອບ, ຄຸນປະໂຫຍດຂອງຂາ ແລະ ຕີນ







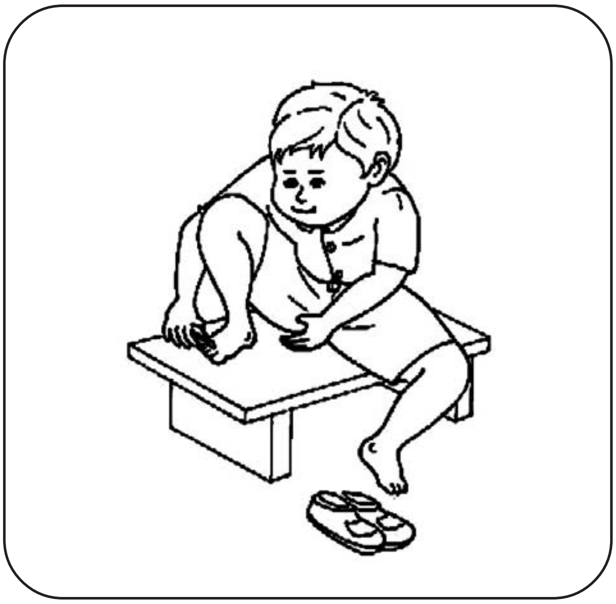


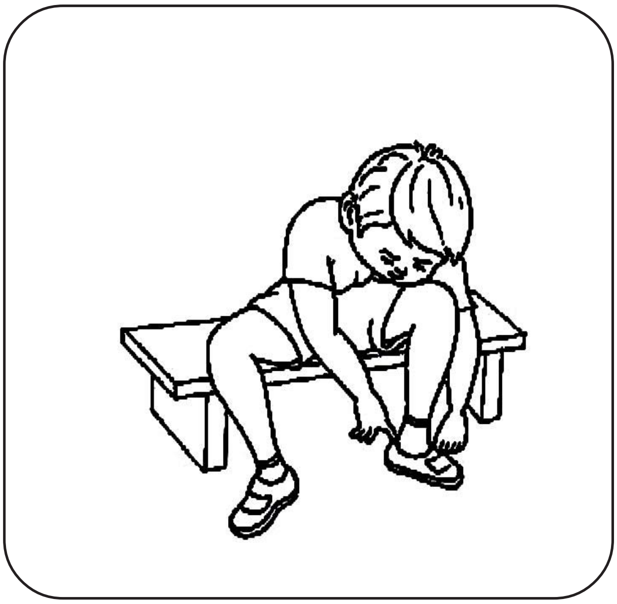
ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກສ່ວນປະກອບຂອງຂາ, ຕີນ ແລະ ຄຸນປະໂຫຍດ; ເຝິກທັກສະການເວົ້າ ແລະ ທາສີຮູບພາບ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດຮູບພາບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ຫຼານເຫັນຫຍັງແດ່? ຂາປະກອບມີຫຍັງແດ່? ສ່ວນປະກອບຂອງຕີນມີຫຍັງແດ່? ນີ້ວຕີນຂອງຫຼານມີຈັກນີ້ວ ຄືນີ້ວໃດແດ່? ຕີນໃຊ້ໄວ້ເຮັດຫຍັງ
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ແລະ ຄູສະຫຼຸບ: ສ່ວນປະກອບຂອງຂາມີ ກົກຂາ, ຫົວເຂົ່າ, ແຂ່ງ, ຄໍ່ຕີນ ແລະ ຕີນ; ສ່ວນປະກອບຂອງຕີນມີ ຝ່າຕີນ, ຫຼັງຕີນ, ນີ້ວຕີນ, ຂໍ້ຕີນ, ເລັບຕີນ; ນີ້ວຕີນ ມີ ນີ້ວໂປ້, ນີ້ວຊີ້, ນີ້ວກາງ, ນີ້ວນາງ, ນີ້ວກ້ອຍ; ຄຸນປະໂຫຍດຂອງຂາ ແລະ ຕີນ ໃຊ້ໄວ້ຢືນຍ່າງ, ແລ່ນ, ເຕັ້ນ ແລະ ໂດດ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສີຮູບພາບເດັກນ້ອຍໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ເຄື່ອງໃຊ້ ແລະ ການບົວລະບັດຮັກສາຕີນ



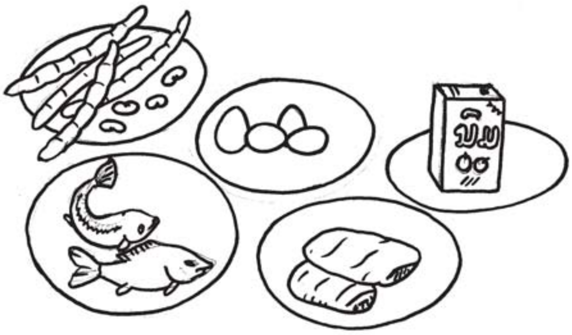


ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກເຄື່ອງໃຊ້, ການບົວລະບັດຮັກສາຕີນ, ຂັ້ນຕອນການລ້າງຕີນ, ໃສ່ເກີບ; ເຝິກທັກສະການເວົ້າ ແລະ ທາສີຮູບພາບ.

ກິດຈະກໍາ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດຮູບພາບ ແລະ ຕອບຄໍາຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ຫຼານເຫັນຫຍັງ? ຄວນບົວລະບັດຮັກສາຕີນແນວໃດ? ເຮົາຄວນລ້າງຕີນເວລາໃດ? ເຄື່ອງໃຊ້ໃນການບົວລະບັດຮັກສາຕີນມີຫຍັງແດ່?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ແລະ ຄູສະຫຼຸບ: ການບົວລະບັດຮັກສາຕີນຕ້ອງຕັດເລັບຕີນໃຫ້ສັ້ນ, ລ້າງຕີນໃຫ້ສະອາດ, ເຊັດຕີນໃຫ້ແຫ້ງ ແລະ ໃສ່ເກີບ; ເຄື່ອງໃຊ້ໃນການຮັກສາຕີນ ມີໂອ, ຂາມນໍ້າ, ສະບູ, ຜ້າເຊັດຕີນ, ມີດຕັດເລັບ; ຂັ້ນຕອນໃນການລ້າງຕີນ ເອົານໍ້າໃສ່ຕີນໃຫ້ປຽກ, ໃສ່ສະບູ, ຮຸກຖູດ້ວຍແປງ, ລ້າງສະບູອອກໃຫ້ສະ ອາດ, ເຊັດຕີນໃຫ້ແຫ້ງ; ຂັ້ນຕອນການໃສ່ເກີບ ໃສ່ເກີບໃຫ້ຖືກເບື້ອງຊ້າຍ-ຂວາ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສີຮູບພາບເດັກນ້ອຍໂດຍນໍາໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

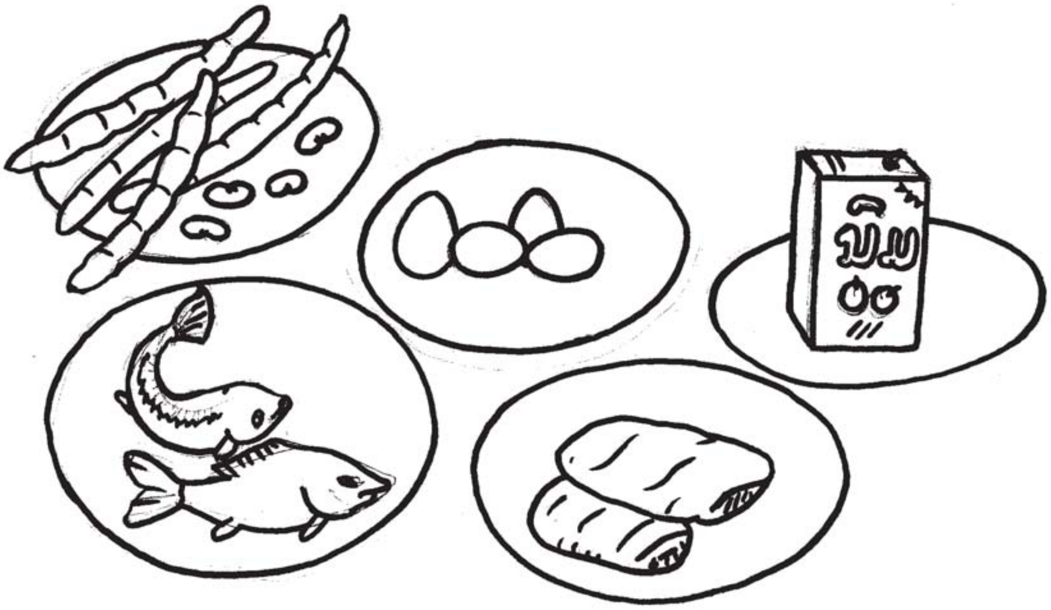
ອາຫານ, ການອອກກຳລັງກາຍ, ຄວາມປອດໄພໃນການຫຼິ້ນ



ຫົວຂໍ້ການຮຽນ ອາທິດທີ 4 ອາຫານ, ການອອກກຳລັງກາຍ, ຄວາມປອດໄພໃນການຫຼິ້ນ:

1. ອາຫານ.
2. ອາຫານ (ຕໍ່).
3. ອາຫານ (ຕໍ່).
4. ອາຫານ (ຕໍ່).
5. ການຮັກສາສຸຂະພາບ.

ຊື່ອາຫານທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ພະລັງງານໃນການເຄື່ອນໄຫວ



ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກຊື່ອາຫານ ທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ພະລັງງານໃນການເຄື່ອນໄຫວ, ຮູບຮ່າງ, ລັກສະນະ; ເຝິກທັກສະການເວົ້າ ແລະ ທາສີຮູບພາບ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດຮູບພາບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ອາຫານທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ພະລັງງານໃນການເຄື່ອນໄຫວ ມີຫຍັງແດ່? ມີຮູບຮ່າງລັກສະນະແນວໃດ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ແລະ ຄູສະຫຼຸບ: ອາຫານທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ພະລັງງານໃນການເຄື່ອນໄຫວມີ ຊີ້ນສັດ, ປາ, ໄຂ່, ນົມ, ຖົ່ວເຫຼືອງ; ມີຮູບຮ່າງລັກສະນະເປັນຕ່ອນ, ເປັນເມັດ (ວົງມົນ ຫຼື ກົມ, ສາມລ່ຽມ, ສີ່ລ່ຽມ, ຈະຕຸລັດ).
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສີຮູບພາບອາຫານໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ອາຫານທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍເຕີບໃຫຍ່

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກຊື່ອາຫານທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍເຕີບໃຫຍ່, ຮູບຮ່າງລັກສະນະ, ສີ; ເຝິກທັກສະການເວົ້າ ແລະ ທາສີຮູບພາບ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດຮູບພາບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ອາຫານທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍເຕີບໃຫຍ່ມີຫຍັງແດ່? ມີຫຍັງແດ່?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ແລະ ຄູສະຫຼຸບ: ອາຫານທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍເຕີບໃຫຍ່ ມີ ເຂົ້າ, ເຜືອກ, ມັນ, ສາລີ, ໝາກງາ, ໝາກພ້າວ, ນ້ຳມັນສັດ ແລະ ນ້ຳຕານ; ຮູບຮ່າງລັກສະນະເປັນໜ່ວຍ ເປັນເມັດ, ເປັນຫົວ, ຕົ້ນແຫຼວ (ກົມ, ຍາວ, ສາມລ່ຽມ, ສີ່ລ່ຽມ); ສີແດງ, ບົວ, ຂາວ, ເຫຼືອງ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສີຮູບພາບອາຫານໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ອາຫານທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍ ແຂງແຮງ

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກອາຫານ ທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍແຂງແຮງ, ຮູບຮ່າງລັກສະນະ ແລະ ສີ; ເຝິກທັກສະການເວົ້າ ແລະ ທາສີຂອງຮູບພາບ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດຮູບພາບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ ຫຼານເຫັນຫຍັງແດ່? ອາຫານທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍແຂງແຮງມີຫຍັງແດ່? ມີຮູບຮ່າງລັກສະນະແນວໃດ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ແລະ ຄູສະຫຼຸບ: ອາຫານທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍແຂງແຮງມີ ໝາກໄມ້ສຸກ, ນ້ຳສະອາດ ແລະ ຜັກ; ຮູບຮ່າງລັກສະນະເປັນໜ່ວຍ, ຕົ້ນ, ແຫຼວ (ກົມ, ຍາວ, ແປ, ສາມລ່ຽມ, ສີ່ລ່ຽມ).
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສີຮູບພາບອາຫານໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

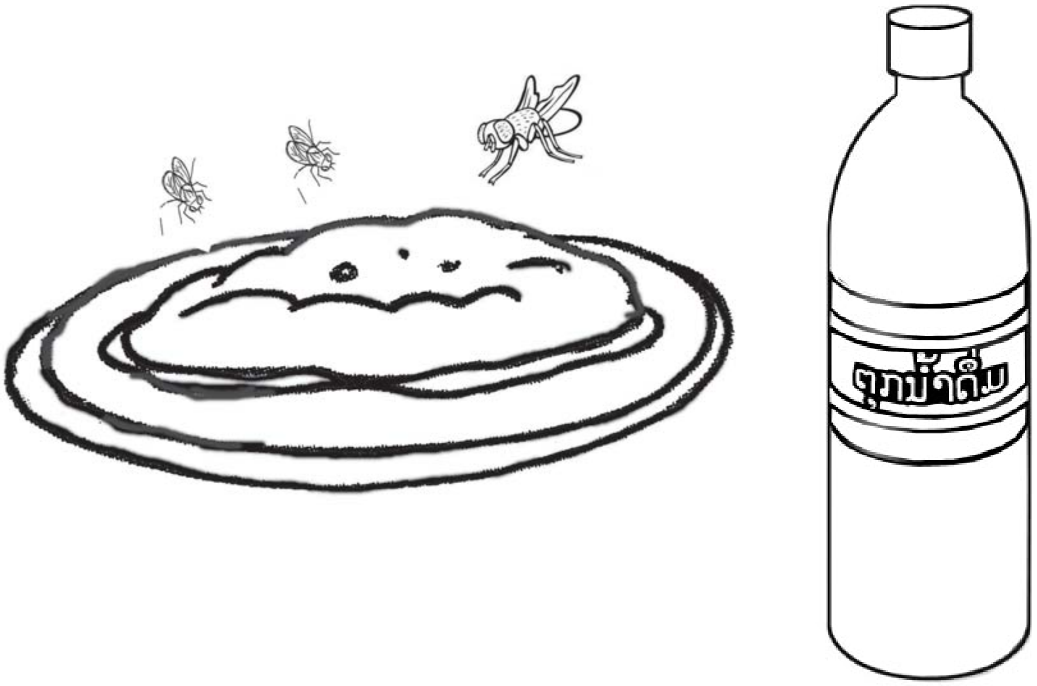
ການປຸງແຕ່ງເຄື່ອງດື່ມ

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກບອກເຄື່ອງໃຊ້, ການດື່ມ ແລະ ການປຸງແຕ່ງເຄື່ອງດື່ມ; ເຝິກທັກສະການເວົ້າ ແລະ ທາສີຮູບພາບ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດຮູບພາບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ຫຼານເຫັນຫຍັງແດ່? ຫຼານເຄີຍກິນນ້ຳໝາກໄມ້ບໍ? ຄວນປຸງແຕ່ງເຄື່ອງດື່ມແນວໃດ? ເຄື່ອງໃຊ້ໃນການປຸງແຕ່ງມີຫຍັງແດ່?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ແລະ ຄູສະຫຼຸບ: ເຄື່ອງໃຊ້ໃນການປຸງແຕ່ງມີ ມີດ, ນ້ຳຕານ, ຈອກ, ນ້ຳອຸ່ນ, ໝາກນາວ ຫຼື ໝາກກ້ຽງ; ການປຸງແຕ່ງເຄື່ອງດື່ມມີນ້ຳໝາກນາວ ຫຼື ນ້ຳໝາກກ້ຽງປາດໝາກກ້ຽງໃຫ້ເປັນປ່ຽງປະໄວ້, ເອົານ້ຳຕານໃສ່ຈອກ ຖອກນ້ຳອຸ່ນໃສ່ຕາມຄວາມຕ້ອງການ, ຕີນ້ຳຕານໃນຈອກໃຫ້ລະລາຍ, ບີບນ້ຳໝາກກ້ຽງລົງໃສ່ຈອກນ້ຳຕານທີ່ລະລາຍ ແລ້ວຊີມເບິ່ງ ແລະ ປຸງຕາມຄວາມມັກ; ການດື່ມ ຖອກໃສ່ຈອກ ດື່ມຊ້າໆ, ບໍ່ຄວນດື່ມຫຼາຍເກີນຄວາມຕ້ອງການຂອງຮ່າງກາຍ ເພາະຈະພາໃຫ້ຕຸ້ຍເກີນໄປ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສີຮູບພາບເຄື່ອງໃຊ້ ແລະ ໝາກໄມ້ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ອາຫານທີ່ບໍ່ຄວນກິນ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມທີ່ບໍ່ຄວນດື່ມ

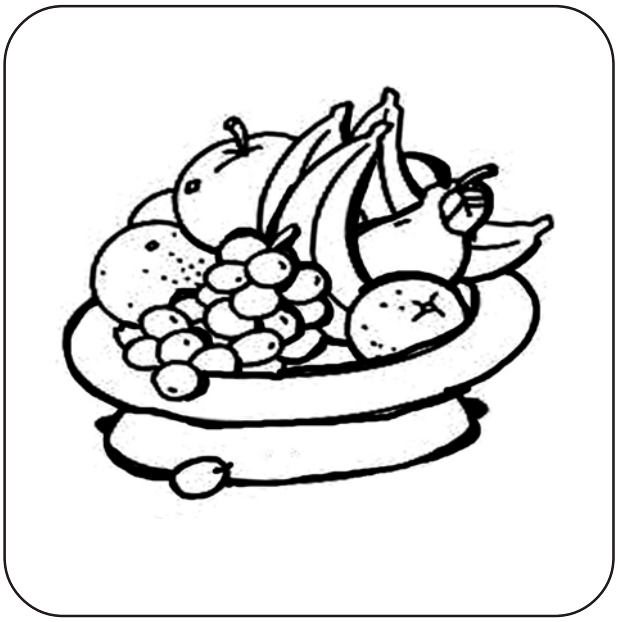


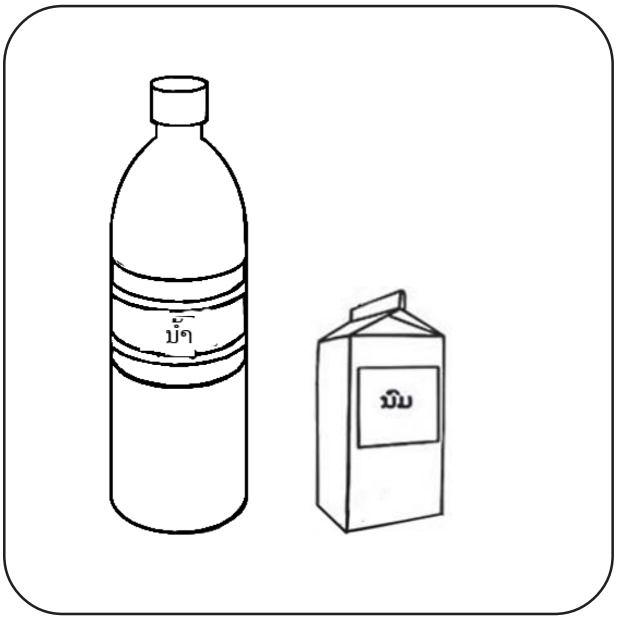
ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກອາຫານທີ່ບໍ່ຄວນກິນ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມທີ່ບໍ່ຄວນດື່ມ, ເຝິກທັກສະການ ເວົ້າ ແລະ ທາສີຂອງຮູບພາບ.

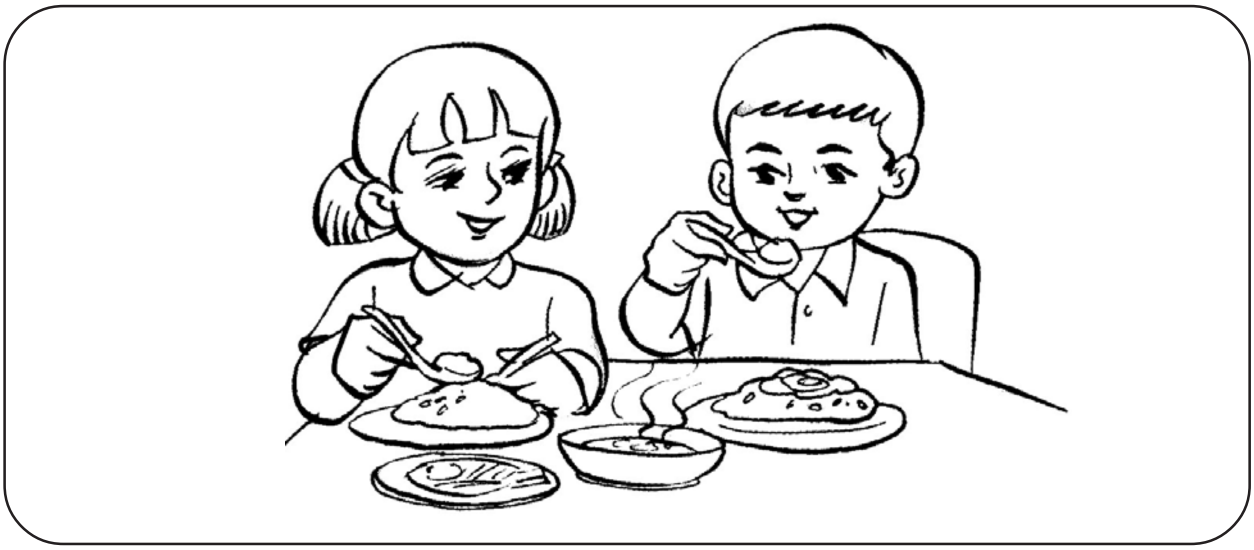
ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດຮູບພາບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ຫຼານເຫັນຫຍັງແດ່? ອາຫານທີ່ບໍ່ຄວນກິນມີຫຍັງແດ່? ເຄື່ອງດື່ມທີ່ບໍ່ຄວນດື່ມມີຫຍັງແດ່?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ແລະ ຄູສະຫຼຸບ: ອາຫານທີ່ບໍ່ຄວນກິນ ມີອາຫານບູດເນົ່າ, ອາຫານທີ່ມີແມງວັນຕອມ, ອາຫານທີ່ໃສ່ສີ; ເຄື່ອງດື່ມທີ່ບໍ່ຄວນດື່ມ: ນ້ຳອັດລົມ, ນ້ຳຊີໂລ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສີຮູບພາບອາຫານ ແລະ ແມງວັນ ໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ເວລາໃນການກິນອາຫານ





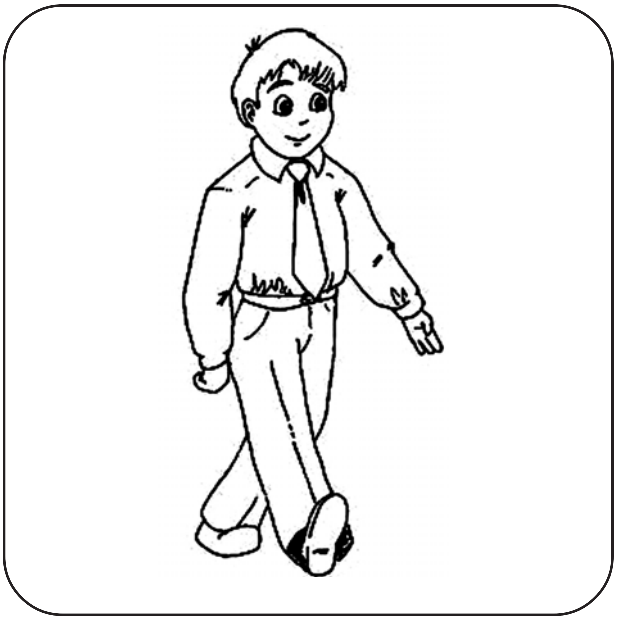


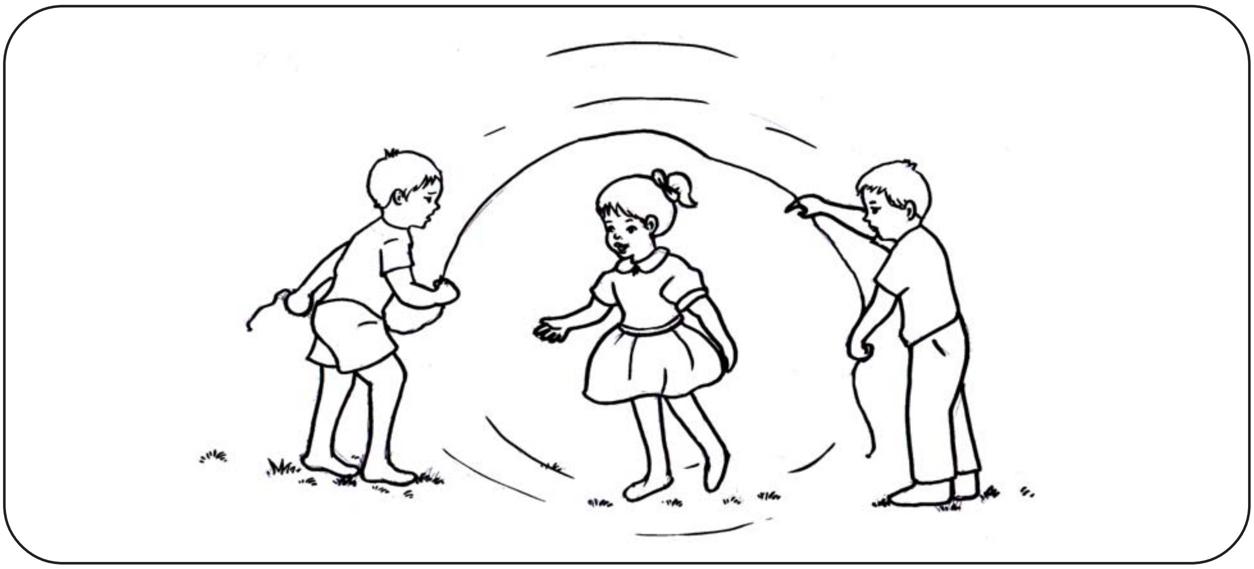
ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກເວລາໃນການກິນອາຫານ; ເຝິກທັກສະການເວົ້າ ແລະ ທາສີຮູບພາບ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດຮູບພາບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ຫຼານສັງເກດເຫັນຫຍັງ? ມື້ໜຶ່ງເຮົາກິນເຂົ້າຈັກຄາບ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ແລະ ຄູສະຫຼຸບ: ຕ້ອງກິນອາຫານຄົບຖ້ວນ ແລະ ຖືກຕ້ອງຕາມເວລາ: ຕອນເຊົ້າ 6.00 ມ ຫາ 7.00 ມ ກິນເຂົ້າເຊົ້າ ດື່ມນ້ຳ ຫຼື ນົມນ້ຳກ່ອນມາໂຮງຮຽນ; ຕອນສວາຍ 11.00ມ ຫາ 11.30 ນາທີ, ກິນເຂົ້າສວາຍ ຫຼື ກິນເຂົ້າທ່ຽງ, ນອນພັກຜ່ອນຕອນບ່າຍຫຼັງຕື່ນນອນແລ້ວ ກິນອາຫານຫວ່າງ (ນົມ ຫຼື ໝາກໄມ້); ຕອນແລງ 6.00 ມ ຫາ 7.00 ມ ກິນເຂົ້າແລງ, ດື່ມນ້ຳ ຫຼື ນົມກ່ອນນອນ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສີຮູບພາບອາຫານ ແລະ ເດັກນ້ອຍໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ການອອກກຳລັງກາຍ ແລະ ຄວາມປອດໄພ



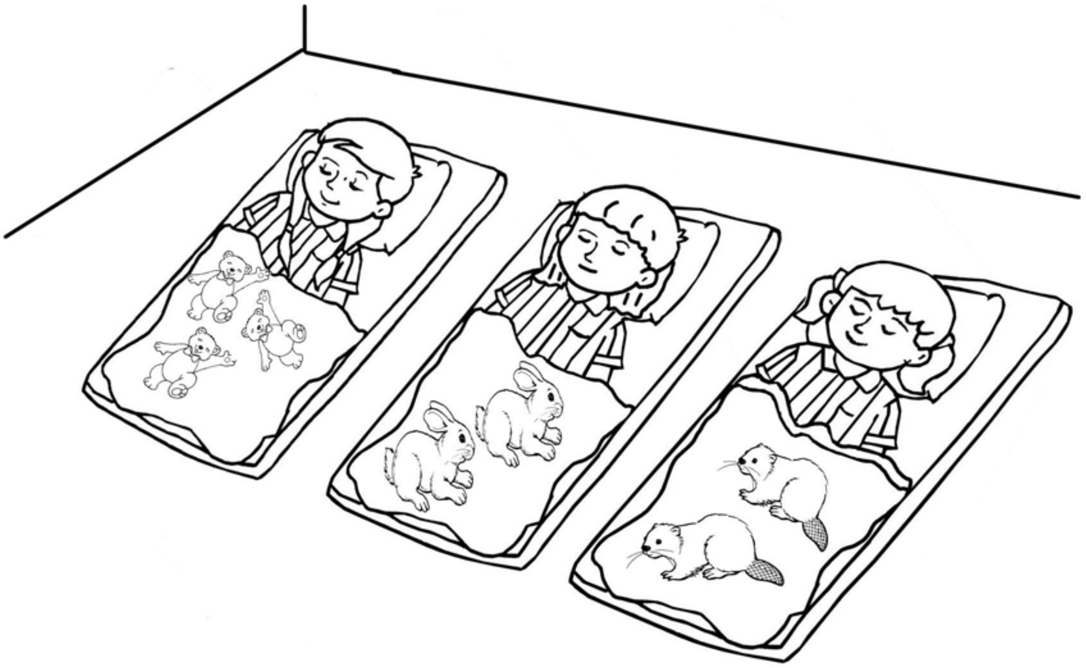


ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກການອອກກຳລັງກາຍ, ຄວາມປອດໄພໃນການອອກກຳລັງ ກາຍ; ເຝິກທັກສະການເວົ້າ ແລະ ທາສີຮູບພາບ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດຮູບພາບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ຫຼານເຫັນຫຍັງແດ່? ຫຼານເຄີຍອອກກຳລັງ ກາຍບໍ? ຫຼານເຄີຍອອກກຳລັງກາຍຫຍັງແດ່?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ແລະ ຄູສະຫຼຸບ: ການອອກກຳລັງກາຍມີຫັດກາຍບໍລິຫານ, ຍ່າງ, ແລ່ນ, ເຕັ້ນ; ຄວາມປອດໄພ ຍ່າງ, ແລ່ນ, ເຕັ້ນໃຫ້ຖືກວິທີ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສີຮູບພາບເດັກນ້ອຍໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ການພັກຜ່ອນ ແລະ ຄວາມປອດໄພ



ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກການພັກຜ່ອນ, ຄວາມປອດໄພໃນການພັກຜ່ອນ; ເຝິກທັກສະການເວົ້າ ແລະ ທາສີຮູບພາບ.

ກິດຈະກໍາ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດຮູບພາບ ແລະ ຕອບຄໍາຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ຫຼານເຫັນຫຍັງແດ່? ຄວນນອນບ່ອນແນວໃດເພື່ອໃຫ້ປອດໄພ? ຫຼານເຄີຍນອນເວລາຈັກໂມງ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ແລະ ຄູສະຫຼຸບ: ການພັກຜ່ອນຄວນນອນໃຫ້ພຽງພໍ ແລະ ຖືກເວລາ; ຄວາມປອດໄພນອນບ່ອນທີ່ສະອາດ, ບໍ່ມີແມງໄມ້.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສີຮູບພາບເດັກນ້ອຍນອນໂດຍນໍາໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ການຂັບຖ່າຍ ແລະ ຄວາມປອດໄພ

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກການຂັບຖ່າຍ ແລະ ຄວາມປອດໄພ; ເຝິກທັກສະການເວົ້າ ແລະ ທາສີຮູບພາບ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດຮູບພາບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ຫຼານເຫັນຫຍັງ? ຂັບຖ່າຍທີ່ຖືກຕ້ອງຄວນຖ່າຍແນວໃດ? ຫຼານຄວນຖ່າຍເວລາໃດ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ແລະ ຄູສະຫຼຸບ: ການຂັບຖ່າຍທີ່ຖືກຕ້ອງຄວນຖ່າຍໃສ່ວິດ ຫຼື ຊັກໂຄກ, ຂັບຖ່າຍເປັນເວລາ, ເຝິກແອບຂັບຖ່າຍຕອນເຊົ້າທຸກໆວັນ; ຄວາມປອດໄພນຳໃຊ້ເຄື່ອງໃຊ້, ນ້ຳຢາ, ສະບູໃຫ້ຖືກວິທີ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສີຮູບພາບເດັກນ້ອຍຖ່າຍໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.

ການຫຼິ້ນ ແລະ ຄວາມປອດໄພ

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອໃຫ້ເດັກນ້ອຍບອກການຫຼິ້ນ ແລະ ຄວາມປອດໄພໃນການຫຼິ້ນ; ເຝິກທັກສະການເວົ້າ ແລະ ທາສີຮູບພາບ.

ກິດຈະກຳ:

- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍສັງເກດຮູບພາບ ແລະ ຕອບຄຳຖາມດັ່ງນີ້: ໃນຮູບນີ້ຫຼານເຫັນຫຍັງ? ເຮົາຄວນຫຼິ້ນໃນເວລາໃດ? ເພື່ອໃຫ້ປອດໄພໃນການຫຼິ້ນຄວນເຮັດແນວໃດ?
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍ ແລະ ຄູສະຫຼຸບ: ການຫຼິ້ນຕ້ອງຫຼິ້ນເປັນເວລາ, ຫຼິ້ນຖືກວິທີ ແລະ ຫຼິ້ນຮ່ວມກັບໝູ່ເພື່ອນດ້ວຍຄວາມມ່ວນຊື່ນ; ລະວັງບໍ່ຫຼິ້ນສິ່ງຂອງຕ່າງໆແຮງເກີນຄວນ.
- ໃຫ້ເດັກນ້ອຍທາສີຮູບພາບເດັກນ້ອຍຫຼິ້ນໂດຍນຳໃຊ້ສີຕາມໃຈ.