

สุขภาพ ความปลอดภัย และทักษะกลไก สำหรับเด็กอนุบาล

รองศาสตราจารย์ ดร.จีระพันธุ์ พูลพัฒน์

การที่เด็กจะเจริญเติบโตไปอย่างมีสุขภาพที่แข็งแรงและสมบูรณ์ รู้คุณค่าของความสะอาด อาหาร การพักผ่อนและการดูแลตนเองให้อยู่รอดปลอดภัยได้ในชีวิตประจำวัน จำเป็นต้องมีการจัดสภาพแวดล้อมรอบตัวเด็กที่เอื้อต่อการเรียนรู้ในเรื่องของสุขภาพและความปลอดภัย

สุขภาพและความปลอดภัย เป็นศาสตร์ที่จะช่วยให้เด็กได้เรียนรู้ และสร้างลักษณะนิสัยที่จะช่วยส่งเสริมสุขภาพแห่งตน เริ่มตั้งแต่เด็กเข้ามาในโรงเรียน เด็กควรจะได้รับพัฒนาแนวคิดพื้นฐานทัศนคติและทักษะเกี่ยวกับสุขภาพและความปลอดภัย โดยบูรณาการไปในกิจวัตรประจำวันของเด็กต้องปฏิบัติในโรงเรียน ทั้งในเรื่องการเรียนการสอนและการดูแลที่ได้รับ

เป้าหมายสำคัญส่วนหนึ่งของการศึกษาปฐมวัย คือ การให้เด็กได้มี “กายดี จิตดี อยู่ดี มีสุข” ดังนั้นการให้เด็กได้มีรากฐานการปฏิบัติที่ถูกต้องในเรื่องของสุขภาพและความปลอดภัย จึงจำเป็นต้องเริ่มตั้งแต่ระดับปฐมวัย โดยให้เด็กได้เรียนรู้ทั้งสาระความรู้และมีทักษะในการปฏิบัติ โดยมีทัศนคติที่ดีและแนวคิดที่ถูกต้องต่อการปฏิบัติให้เป็นนิสัย รู้จักคิด รู้จักเลือก รู้จักตัดสินใจ แก้ปัญหาได้เหมาะสมตามวัย เพื่อชีวิตของเด็กต่อไปในอนาคต

รายละเอียดต่างๆ เป็นเพียงแนวคิดและตัวอย่างกิจกรรมบางส่วนที่เสนอแนะแก่ผู้ที่นำไปสอนแก่เด็กอนุบาล เป็นหน้าที่ของผู้สอน ผู้ดูแลเด็ก และผู้ที่เกี่ยวข้องที่จะขยายหรือปรับ/ลดแนวคิดและกิจกรรมให้เหมาะสมกับเด็กในความรับผิดชอบ ซึ่งเด็กแต่ละคนมีความแตกต่างกันแม้จะอยู่ในวัยเดียวกัน

สาระต่อไปนี้จะช่วยให้เห็นภาพการดูแลเด็ก โดยนำเสนอตัวอย่างตั้งแต่การกำหนดเป้าหมายมาตรฐานการเรียนรู้ ไปจนถึงการประเมินผล

ความตั้งใจจริงของทุกๆ คนที่จะศึกษาทำความเข้าใจ แล้วนำไปสู่การปฏิบัติด้วยความละเอียดรอบคอบ โดยคนรอบตัวเด็กเป็นตัวอย่างได้ในเรื่องของความสะอาด การดูแลสุขภาพและความปลอดภัย ย่อมนำมาซึ่งความสุข สำเร็จตามเป้าหมายและมาตรฐานการเรียนรู้ที่กำหนด

เป้าหมายและมาตรฐานการเรียนรู้

เป้าหมายและมาตรฐานการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ในหลักสูตรจุฬาลักษณ์สำหรับการดูแลสุขภาพและความปลอดภัยให้แก่เด็กมีดังนี้

- | | |
|---------------|--|
| เป้าหมายที่ 5 | เห็นความสำคัญและคุณค่าของความสะอาด อาหาร สุขภาพและการพักผ่อน |
| มาตรฐานที่ 11 | ดูแลความสะอาดของตนเอง ของใช้ และสภาพแวดล้อม |
| มาตรฐานที่ 12 | เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และปฏิบัติตนเหมาะสมในการรับประทานอาหาร |
| มาตรฐานที่ 13 | ดูแลและปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพและการพักผ่อน |

- เป้าหมายที่ 6** มีแนวปฏิบัติในการดูแลตนเองและผู้อื่นให้ปลอดภัยในสภาพแวดล้อม
- มาตรฐานที่ 14 ดูแลตนเองให้อยู่อย่างปลอดภัยในชีวิตประจำวัน
- มาตรฐานที่ 15 ดูแลตนเองและผู้อื่นเมื่อเกิดบาดเจ็บหรือเจ็บป่วย

เนื้อหาสาระ

สุขภาพ ความปลอดภัย

การให้เด็กได้มี “กายดี จิตดี อยู่ดี มีสุข” เป็นรากฐานการปฏิบัติที่ถูกต้องในเรื่องของสุขภาพ และความปลอดภัย จึงจำเป็นต้องเริ่มตั้งแต่ระดับอนุบาลโดยให้เด็กได้เรียนรู้ทั้งสาระความรู้ และมีทักษะในการปฏิบัติโดยมีเจตคติที่ดีและแนวคิดที่ถูกต้องในการปฏิบัติจนเป็นนิสัย รู้จักคิด รู้จักเลือกรู้จักตัดสินใจแก้ปัญหาได้เหมาะสมตามวัยเพื่อชีวิตที่ดีของเด็กต่อไปในอนาคต

- เป้าหมายที่ 5** เห็นความสำคัญและคุณค่าของความสะอาด อาหาร สุขภาพและการพักผ่อน

- มาตรฐานที่ 11 ดูแลและความสะอาดของตนเอง ของใช้ และสภาพแวดล้อม
- 1) ทำความสะอาดตนเอง
 - 2) ทำความสะอาดของใช้
 - 3) ดูแลความสะอาดของสภาพแวดล้อม
- มาตรฐานที่ 12 เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และปฏิบัติตนเหมาะสมในการรับประทานอาหาร
- 1) ตีมนมและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
 - 2) กะประมาณอาหารได้พอดีกับความต้องการ
 - 3) ทำหน้าที่ให้บริการอาหารแก่เพื่อน
 - 4) มีมารยาทในการรับประทานอาหาร
- มาตรฐานที่ 13 ดูแลและปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพและการพักผ่อน
- 1) เปรียบเทียบน้ำหนัก ส่วนสูงของตนกับเกณฑ์มาตรฐาน
 - 2) ดูแลสุขภาพและปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับสภาพอากาศและเหตุการณ์
 - 3) ดูแลสุขภาพฟันและร่างกาย
 - 4) ดูแลและปฏิบัติตนในการพักผ่อน

- เป้าหมายที่ 6** มีแนวปฏิบัติในการดูแลตนเองและผู้อื่นให้ปลอดภัยในสภาพแวดล้อม

- มาตรฐานที่ 14 ดูแลตนเองให้อยู่อย่างปลอดภัยในชีวิตประจำวัน
- 1) ปฏิบัติตนตามข้อตกลง
 - 2) เล่นเครื่องเล่นอย่างถูกวิธีและคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น
- มาตรฐานที่ 15 ดูแลตนเองและผู้อื่นเมื่อเกิดบาดเจ็บหรือเจ็บป่วย
- 1) รู้จักวิธีช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นเมื่อเกิดบาดเจ็บหรือเจ็บป่วย

เนื้อหาสาระในกลุ่มสุขภาพ และความปลอดภัย แบ่งการนำเสนอเป็น 2 ส่วน คือ 1) สุขภาพ และ 2) ความปลอดภัย โดยมีสาระในแต่ละส่วนดังนี้

1. สุขภาพ

เด็กที่มีสุขภาพดีจะมีพลังในการเรียนรู้ เป็นความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับครูในการพัฒนาทัศนคติทางบวกให้แก่เด็ก เกี่ยวกับเรื่องของความสะอาดทั้งส่วนตนและส่วนรวม เรียนรู้อาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่า รู้จักเลือกรับประทาน และมีความรู้สึกที่ดีในการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่า รู้จักเลือกการพักผ่อนที่เหมาะสมกับวัย ตรวจสอบสุขภาพและดูแลสุขภาพอย่างถูกวิธี น่าจะเป็นตัวร่วมที่ช่วยให้สุขภาพของเด็กแต่ละคนเจริญเติบโตไปด้วยดี

จากประเด็นดังกล่าวข้างต้น สิ่งที่ได้กควรจะได้เรียนรู้มีดังนี้

1.1 ความสะอาดของตนเอง ของใช้ และสภาพแวดล้อม

1) ความสะอาดของตนเองและของใช้

- การล้างมือ
- การแปรงฟัน
- การใช้ห้องน้ำ-ห้องส้วม
- การทำความสะอาดร่างกายเมื่ออาบน้ำ
- การแต่งกายและดูแลความสะอาดชุดนักเรียน ถุงเท้า รองเท้า ชุดนอน ฯลฯ
- การดูแลความสะอาดของส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น ผม เล็บ หู ฯลฯ
- การดูแลอุปกรณ์การเรียน ซองเก็บของใช้ ที่วางรองเท้า
- การดูแลความสะอาดของแก้วน้ำ ภาชนะใส่อาหาร ช้อนควา ช้อนหวาน

2) ความสะอาดของสภาพแวดล้อม ห้องเรียน โรงเรียน และห้องถิ่น

- การทิ้งขยะให้เป็นที่ การแยกขยะ และการดูแลความสะอาดของถังขยะ
- การมีส่วนร่วมในการดูแลความสะอาดของห้องเรียน โรงเรียน และห้องถิ่นตามวัยและโอกาส
- คุณค่าของความสะอาดที่มีต่อตนเองและส่วนรวม

1.2 อาหารและสุขภาพ

1) อาหาร

- ชื่ออาหารกลางวันและอาหารว่างที่ทางโรงเรียนจัดให้
- คุณค่าทางโภชนาการของอาหาร
- การกะประมาณอาหารในการรับประทานอาหาร
- การให้บริการอาหารกลางวันและอาหารว่างแก่เพื่อนๆ
- มารยาทในการรับประทานอาหาร โดยกรับประทานอาหารเฉพาะที่เป็นของตน รับประทานได้หมด เมื่อไม่พอกับความต้องการลุกไปขอรับอาหารใหม่ใช้เครื่องมือเครื่องใช้ในการรับประทานอาหารได้ถูกต้อง จัดการกับอาหารที่ไม่ต้องการได้อย่างเหมาะสม และรู้จักรอคอยเพื่อนอย่างสงบเพื่อรับประทานอาหารพร้อมกัน

- การปฏิบัติตนก่อนและหลังรับประทานอาหาร

2) สุขภาพ

- การตรวจสุขภาพและการเจริญเติบโตของร่างกาย ด้วยการตรวจสุขภาพและร่างกายประจำปี การรับภูมิคุ้มกันโรคตามกำหนด การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง เปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน
- การรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง ด้วยการดูแลร่างกายให้อบอุ่นเมื่ออากาศหนาว มีอุปกรณ์ใช้เพื่อดูแลสุขภาพเมื่อฝนตก แดดจัด หยุดพักรักษาตัวเมื่อไม่สบาย รู้จักปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- การปฏิบัติตนให้ถูกวิธีและถูกสุขลักษณะ รู้วิธีการปฏิบัติอย่างถูกวิธี เพื่อป้องกันโรคร้ายต่างๆ รอบตัว การฝึกปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพด้วยการเดิน ยืน นั่ง นอน อย่างถูกวิธีและถูกสุขลักษณะ
- ข้อควรปฏิบัติเพื่อสุขภาพ เช่น ปิดปากเมื่อไอ หรือจาม ดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

1.3 การพักผ่อน

1) การเลือกวิธีการพักผ่อนให้เหมาะสมกับวัย การใช้เวลาว่างระหว่างเวลาเรียนให้เกิดประโยชน์ เพื่อการพักผ่อนในระหว่างเรียนและเวลาพัก รู้จักวิธีการพักผ่อนด้วยการนอนอย่างถูกวิธีเหมาะสมกับวัย และเลือกวิธีการออกกำลังกายเพื่อการพักผ่อนให้เหมาะสมกับเวลาและวัย

2) การปฏิบัติตนในการพักผ่อนมารยาทในการนอนร่วมกับเพื่อนๆ ที่โรงเรียน มารยาทในการนอนที่ไม่รบกวนผู้อื่น การปฏิบัติตนก่อน-หลังการนอน และแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมในการพักผ่อนด้วยกิจกรรมอื่นที่ทำได้ตามวัย

2. ความปลอดภัย

สภาพรอบตัวเด็กจะมีสิ่งที่เป็นอันตราย ถ้าไม่รู้จักระมัดระวังจะได้รับอันตราย จึงมีความจำเป็นที่จะให้เด็กได้แนวคิดเกี่ยวกับการที่จะรักษาตนเองให้มีชีวิตรอดปลอดภัยได้ในสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ต่างๆ และรู้วิธีการปฏิบัติที่เหมาะสมในกรณีที่มีเหตุร้ายกับตนเอง ไม่ว่าจะป็นอุบัติเหตุ การเจ็บป่วยและบาดเจ็บ ความปลอดภัยครอบคลุมถึงการอยู่อย่างปลอดภัย การดูแลและระวังรักษาร่างกายเมื่อเกิดบาดเจ็บหรือเจ็บป่วย

จากประเด็นข้างต้น สิ่งที่ต้องการให้เด็กได้รับ มีดังนี้

2.1 การอยู่อย่างปลอดภัยในห้องเรียน ในโรงเรียน ในท้องถิ่นและระหว่างการเดินทาง

- 1) สังเกตสิ่งรอบตัวที่มีอันตรายถ้าไม่ระมัดระวัง
- 2) การดูแลตนเองให้ปลอดภัยในห้องเรียน
 - การนั่ง เดิน ยืน หยิบของ ฯลฯ
 - การใช้วัสดุอุปกรณ์ เครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆ ในห้องเรียน
 - ข้อตกลงเพื่อความปลอดภัยในห้องเรียน
- 3) การดูแลตนเองให้ปลอดภัยในโรงเรียน
 - การขึ้นลงบันได

- การเดินไปตามสถานที่ต่างๆ ในโรงเรียน
 - การเล่นในสนาม สนามเด็กเล่น
 - การเล่นเครื่องเล่นให้ถูกวิธี
 - การรายงานของเล่นและอุปกรณ์ที่แตกชำรุด
- 4) การดูแลและการระวังตนเองให้ปลอดภัยจากสภาพแวดล้อมที่มีพิษและเสียงอันตราย เช่น น้ำ ไฟ แผลง สัตว์ ขยะ สระน้ำ ฯลฯ
 - 5) การเดินทางไป-กลับโรงเรียนให้ปลอดภัย
 - การเดินบนทางเท้า การเดินบนถนน
 - การข้ามถนน
 - การปฏิบัติตนในการโดยสารพาหนะต่างๆ และขณะเดินทาง
 - 6) การปฏิบัติตนเมื่อหลงทาง

2.2 การดูแลและระวังรักษาร่างกายเมื่อเกิดบาดแผลหรือเจ็บป่วย

- 1) การปฏิบัติตนเมื่อเกิดบาดแผล ในห้องเรียน ในโรงเรียน และนอกโรงเรียน
- 2) การปฏิบัติตนเมื่อไม่สบาย เกิดบาดแผล หรือเกิดอุบัติเหตุ
- 3) การปฏิบัติตนเมื่อมีแผลง สัตว์ กัด ต่อย และทำร้าย

แนวการจัดการเรียนการสอน

1. การจัดสภาพแวดล้อม

1.1 ภายในห้องเรียน

- 1) มีหน้าต่างประตูที่เปิดได้ทั้งหมด ควรมียประตูเข้า-ออกให้ลมผ่านเข้าออกได้สะดวก และมีแสงสว่างเพียงพอ การจัดห้องเรียนมีระเบียบ สะอาด จัดวางสิ่งของต่างๆ ไว้อย่างเป็นระบบ เพดาน ผนัง พื้น และอุปกรณ์ต่างๆ สะอาด
- 2) มีถังขยะสำหรับการทิ้งเศษกระดาษและสิ่งไม่ต้องการอื่นๆ และมีการจัดการดูแลทิ้งเศษขยะ ทำความสะอาดถังขยะ
- 3) มีตู้น้ำหรือน้ำดื่มที่สะอาด พร้อมแก้วน้ำสำหรับดื่มของเด็กแต่ละคน ไม่ใช่แก้วน้ำร่วมกัน มีที่วางแก้วน้ำของแต่ละคนชัดเจน รวมทั้งมีการทำความสะอาดแก้วน้ำทุกวัน ถ้าในห้องไม่สะดวกในการตั้งตู้น้ำก็อาจจะใช้วางหน้าห้องเรียน
- 4) มีตู้เก็บของใช้ของเด็ก และเด็กได้ดูแลทำความสะอาดและจัดของใช้ด้วยตนเอง ถ้าเด็กรับประทานอาหารในห้องเรียน ควรมียถืองเก็บช้อนส้อมของเด็กวางอยู่ด้วย
- 5) มีตารางความรับผิดชอบในการทำความสะอาดห้องเรียน
- 6) มีที่วัดส่วนสูงไว้ในห้อง ถ้าเป็นไปได้ควรมีเครื่องชั่งด้วย เพื่อให้เด็กได้สำรวจส่วนสูงและน้ำหนักของตนเองได้ตามต้องการ
- 7) มีรายชื่อเด็กพร้อมกรอกน้ำหนัก ส่วนสูง ปิดไว้มุมใดมุมหนึ่งของห้อง พร้อมเกณฑ์มาตรฐานน้ำหนัก ส่วนสูง เพื่อให้เด็กได้ศึกษาน้ำหนัก ส่วนสูงของตนเอง

8) มีกระจกบานโตขนาดที่เด็กจะมองเห็นร่างกายได้ทั้งตัวไว้ในห้อง เพื่อให้เด็กได้สำรวจความเจริญเติบโตของตนเองตามความสนใจ

9) ถ้าเป็นไปได้ควรมีตู้ยาสามัญประจำบ้านในแต่ละห้องหรือ 1 ชุด สำหรับระดับอนุบาลทั้งหมด เพื่อความสะดวกในการใช้

1.2 ภายนอกห้องเรียน

1) มีบอร์ดผู้ปกครองที่ปิดประกาศแจ้งเกี่ยวกับการตรวจสอบสุขภาพฟัน ร่างกาย ภูมิคุ้มกันโรค ตีเอกสารเกี่ยวกับโรคเด็กให้ความรู้ผู้ปกครองหรือการขอความร่วมมือในการดูแลความสะอาดของเด็ก เครื่องใช้ อุปกรณ์การเรียน การดูแลเด็กให้มีความปลอดภัยในการเดินทางไป-กลับจากโรงเรียน

2) มีป้ายบอกรายการอาหารวันนี้ ตีรายการอาหารประจำสัปดาห์หรือประจำแต่ละเดือน เพื่อผู้ปกครองจะได้ทราบรายการอาหารสำหรับเด็ก

1.3 ภายในโรงเรียน

1) การรับ-ส่งนักเรียนของโรงเรียนทั้งหมดมีการจัดระบบจราจรภายในโรงเรียนที่สร้างความปลอดภัยให้แก่เด็ก บริเวณที่คิดว่าเสี่ยงต่ออันตรายสำหรับเด็กอนุบาล มีการดูแลป้องกันแก้ไข เช่น สระน้ำ

2) บริเวณโรงเรียน มีความสะอาดทั่วถึง มีถังขยะวางกระจายเพียงพอกับความ ต้องการ อาคารเรียนสะอาด ห้องน้ำห้องส้วมสะอาด มีอุปกรณ์ทำความสะอาดให้แก่เด็ก ในการดูแลความสะอาดของตนเอง ห้องน้ำสำหรับเด็กควรจัดไว้ใกล้ห้องเรียน ถ้าไม่สามารถจัดไว้ในห้องเรียนได้ ส้วมควรเป็นขนาดที่เด็กใช้ได้สะดวก มีอ่างน้ำขนาดเล็กอยู่ในระดับเด็กใช้งานได้เอง เพื่อใช้ในการแปรงฟัน ล้างหน้า ล้างมือ ล้างภาชนะใส่น้ำและอาหาร

3) สนามเด็กเล่น ที่จัดไว้ให้เด็กเล่นควรอยู่ใกล้ชั้นเรียนมีความร่มรื่น เครื่องเล่นควรใช้วัสดุธรรมชาติ อุปกรณ์การเล่นอยู่ในสภาพใช้งานได้ มีการตรวจสอบดูแลซ่อมแซม และเป็นไปตามเป้าหมายของการพัฒนาทักษะกลไก มีบริเวณให้เด็กได้เล่นอิสระตามความสนใจ หรือทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อออกกำลังกาย

4) โรงครัว โรงอาหาร และสถานที่ขายอาหารควรสะอาด และมีระบบการจราจรที่คล่องตัว มีครูดูแลคุณภาพตามหลักโภชนาการของอาหารทั้งที่โรงเรียนจัดทำและอาหารขายสำหรับเด็ก มีคำแนะนำในการจัดอาหารและทิ้งขยะให้เป็นที่ ถ้าโรงเรียนต้องใช้โรงอาหารในการรับประทานอาหารร่วมกัน ควรมีระบบการจัดการในเรื่องระดับเสียงของเด็กที่มาวมกลุ่มกัน ตลอดจนการดูแลมารยาทในการรับประทานอาหารของเด็ก การปฏิบัติตนก่อน-หลังรับประทานอาหาร อาจมีเพลงเบาๆ เปิดขณะที่เด็กรับประทานอาหาร

2. การดูแลความสะอาด อาหารและสุขภาพ การพักผ่อน และความปลอดภัยในกิจกรรมประจำวัน

1) เมื่อเด็กมาถึงโรงเรียน ทำความสะอาดช่องใส่ของใช้ของตนเอง และเก็บของส่วนตัวในที่ที่กำหนด นำแก้วไปทำความสะอาด จัดวางรองเท้าเปลี่ยนรองเท้าตามข้อตกลงของโรงเรียน

2) ตรวจสอบความรับผิดชอบในการช่วยดูแลห้อง ปฏิบัติหน้าที่ตามข้อตกลง เช็ดตู้ จัดหนังสือ จัดอุปกรณ์

- 3) หลังเข้าร่วมกิจกรรมเข้าแถวเคารพธงชาติ ตรวจสอบความสะอาดของร่างกาย เล็บ ผม ฟัน หู ความสะอาดของร่างกายโดยทั่วไป เสื้อผ้าในแต่ละวันอาจจะตรวจเพียง 1 ส่วน วันศุกร์ควรจะดูทั้งหมดเพื่อแนะนำถึงวิธีการดูแลความสะอาดในวันเสาร์ วันอาทิตย์ และตรวจสอบติดตามอีกครั้งในวันจันทร์ ครุภัณฑ์ที่ข้อสังเกตจากการตรวจความสะอาดของร่างกายไว้ด้วยทุกครั้ง
- 4) เข้าห้องเรียน รวมกลุ่มใหญ่ สนทนาเกี่ยวกับความสะอาด สุขภาพ และความปลอดภัยประจำวัน ตามสาเหตุของปัญหาที่พบ
- 5) จัดโอกาสในการฝึกวิธีการเดินหน้าห้องเรียน เดินขึ้น-ลงบันไดให้ถูกทิศทาง การเดินเข้า-ออกห้องเรียน การเข้าแถวรอโอกาสในการใช้อ่างน้ำ ห้องน้ำ รับประทานอาหาร
- 6) จัดให้เด็กได้เดินดูบริเวณโรงเรียนทั้งหมด สังเกตสถานที่ที่ควรระมัดระวัง ถ้าจะต้องไปในบริเวณนั้น
- 7) ช่วงพักเพื่อตักน้ำ รับประทานอาหารว่างและอาหารกลางวัน ควรให้เด็กรู้จักชื่อและคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร สังเกตการตักน้ำ รับประทานอาหารของเด็กและบันทึกข้อสังเกตที่พบ
- 8) ดูแลให้เด็กได้เข้าห้องน้ำ ล้างมือก่อนอาหาร ล้างมือและแปรงฟันหลังอาหาร
- 9) จัดโอกาสให้เด็กได้ตักอาหารด้วยตนเองหรือให้บริการอาหารและทำความสะอาดขณะในการรับประทานอาหารเอง ถ้าจัดให้เด็กรับประทานอาหารร่วมกันเป็นกลุ่มๆ ควรสอนให้เด็กได้ใช้ช้อนกลาง
- 10) จัดให้มีผ้าเช็ดมือสำหรับเด็กได้ใช้หลังการล้างมือและให้ผู้ปกครองสลับนำไปซัก
- 11) ให้เด็กได้จัดสถานที่นอนด้วยตนเอง โดยครูคอยดูแลแนะนำและช่วยเหลือเมื่อจำเป็น เครื่องนอนควรให้นำกลับไปทำความสะอาดทุกวันสุดสัปดาห์
- 12) ระหว่างเด็กนอนพักผ่อน ให้เปิดเพลงเบาๆ เพื่อสร้างบรรยากาศผ่อนคลายให้แก่เด็ก ถ้ามีเด็กที่ไม่นอนควรดูแลให้นอน สำหรับเด็กที่ไม่ต้องการนอน ควรแนะนำสถานที่ให้ทำกิจกรรมเงียบๆ โดยไม่รบกวนผู้อื่น ขณะเด็กนอนควรจะได้สังเกตพฤติกรรมนอนและบันทึกการสังเกตด้วย
- 13) เด็กตื่นนอน เก็บเครื่องนอนให้เรียบร้อย ควรให้ได้ล้างหน้า เช็ดหน้าด้วยผ้าเช็ดหน้า หรือผ้าเช็ดตัวของเด็กเองแต่ละคน ไม่ใช่ของร่วมกัน ครูเตรียมกระดาษเช็ดหน้าไว้ในกรณีเด็กไม่มีผ้าของตัวเอง ให้ได้ใช้กระดาษเช็ดหน้าแทน และติดตามให้เด็กได้มีผ้าของตนเองใช้
- 14) ครูควรมีการจัดเตรียมชุดนักเรียนสำรอง หรือชุดสำรองไว้ในกรณีที่เด็กมีเหตุฉุกเฉินที่ทำให้เสื้อผ้าเปื้อนเปื้อน เด็กจะได้มีชุดเปลี่ยน ครูควรฝึกเด็กให้ทำความสะอาดเสื้อผ้าที่เปื้อนเปื้อนด้วยตนเอง เพื่อเป็นแนวทางสำหรับเด็กในการดูแลตนเองต่อไป
- 15) จัดโอกาสให้เด็กได้ฝึกวิธีการเดินทางบนถนนที่มีทางเท้า ไม่มีทางเท้า การข้ามทางม้าลาย รู้จักสัญญาณจราจร ความปลอดภัยในการนั่งยานพาหนะต่างๆ
- 16) จัดการตรวจสุขภาพฟันและร่างกายเป็นประจำทุกปี ให้คำแนะนำแก่เด็กและผู้ปกครองในการหยุดเรียนเมื่อมีเด็กเจ็บป่วย รวมถึงวิธีป้องกันโรคภัยที่มีระบาดในแต่ละช่วงเวลา จัดตารางเวลาสำหรับการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงของเด็ก แล้วรอกกรายการให้เด็กได้รับทราบ โดยมีเกณฑ์มาตรฐานให้ได้สังเกตและเปรียบเทียบ

17) แนะนำเด็กให้รู้จักห้องพยาบาลของโรงเรียน และเรียนรู้ถึงสิ่งที่ควรปฏิบัติเมื่อเกิดบาดเจ็บ อุบัติเหตุ เจ็บป่วยในโรงเรียน

18) ในช่วงเวลาและเวลาพัก ให้เด็กมีโอกาสเล่นโดยอิสระในสนามเด็กเล่นในห้องเรียน และบริเวณหน้าห้องเรียนแล้วแต่กรณี แต่การเล่นของเด็กทุกช่วงเวลา ควรจะมีการดูแลเด็กเพื่อดูแลความปลอดภัยและสังเกตการเล่นของเด็ก และมีการพูดคุยกันถึงวิธีการพักผ่อนที่เหมาะสมนอกเหนือจากการนอน

19) จัดสถานการณ์จำลองหรือใช้นิทานเป็นสื่อ เกี่ยวกับการหลงทางแล้วให้เด็กได้คิดว่าถ้าเราหลงทางบ้างจะทำอย่างไร หาแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมร่วมกัน

20) จัดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้วิธีการดูแล การทิ้งขยะ ทำความสะอาดถังขยะประจำวัน รวมทั้งได้ฝึกการทิ้งขยะแบบแยกขยะ และทางโรงเรียนควรจัดหาถังขยะเพื่อให้เด็กได้ฝึกแยกขยะด้วย

3. การกำหนดเวลาเรียน

การจัดการเรียนการสอนให้แก่เด็ก ในเรื่องสุขภาพและความปลอดภัยจะเป็นการพูดคุยนำเสนอตามเหตุการณ์ของกิจกรรมประจำวันที่จะเกิดขึ้นและบูรณาการกับวิชาอื่นๆ หลายเรื่อง อาจจะมีการพูดคุยกันเป็นกลุ่มใหญ่ และฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่มเล็กหรือรายบุคคล เช่น การแปรงฟันที่ถูกวิธี ครูอาจจะจัดให้มีวิทยากรมาสาธิตการแปรงฟันให้เด็กในกลุ่มใหญ่ ต่อจากนั้นเด็กได้ฝึกการปฏิบัติเป็นรายบุคคล โดยครู วิทยากร คอยดูแลแนะนำ ช่วงเวลาที่จะต้องใช้ในเรื่องนี้ก็อาจจะใช้เวลา 1 ชั่วโมง ก่อนการรับประทานอาหารกลางวัน เพื่อให้เด็กได้ปฏิบัติจริง หลังจากรับประทานอาหารแล้วหรือการล้างมืออย่างถูกวิธีก็อาจจะใช้เวลา 1 ชั่วโมงก่อนรับประทานอาหารว่างหรืออาหารกลางวัน สอนแล้วปฏิบัติต่อเนื่องไปกับสิ่งที่ต้องทำจริงๆ ในช่วงเวลานั้น

ดังนั้นการจัดตารางการเรียนการสอนสำหรับชั้นอนุบาล ควรเป็นตารางสอนแบบยืดหยุ่นปรับเปลี่ยนได้ตามเหตุการณ์ ความจำเป็น ถ้าคิดเฉลี่ยเวลาโดยรวมทั้งปี คงจะจัดได้เป็นสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ทุกเช้าเมื่อตรวจสอบสุขภาพ ความสะอาดของเด็ก เข้ามาในห้องเรียนหรือก่อนเข้าห้องเรียนก็อาจจะใช้เวลา 5-10 นาที พูดคุยเกี่ยวกับการตรวจ และแนะนำการดูแลตนเองต่อไป หรือก่อนกลับบ้าน อาจจะเตือนในเรื่องของการเดินทางกลับบ้านให้ปลอดภัย และการทำความสะอาดส่วนต่างๆ ของร่างกายที่ตรวจพบข้อบกพร่องในตอนเช้า

ตัวอย่างกิจกรรมเพื่อสุขภาพและความปลอดภัย

1. สุขภาพ

ตัวอย่างกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพ ที่สามารถบูรณาการกับรายวิชาอื่นได้ เช่น

1.1 การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง

1) ทำรายชื่อนักเรียนและทำตารางรายการ วัน เดือน ปี น้ำหนัก ส่วนสูง
2) เด็กชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ครูบอกน้ำหนักให้เด็กได้ยิน แล้วเขียนน้ำหนักลงในช่องรายการแล้วอ่านน้ำหนักพร้อมซ้ำอีกครั้ง ให้เด็กอ่านตาม ส่วนสูงก็เช่นเดียวกัน

3) ให้ดูเกณฑ์มาตรฐานที่ติดไว้คู่กัน ครูอธิบาย แล้วให้เด็กได้สังเกตน้ำหนัก ส่วนสูงของตนเองเป็นอย่างไร เมื่อเทียบกับเกณฑ์ ต่ำกว่า สูงกว่า เท่ากัน

4) เมื่อมีรายการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง หลายครั้ง ให้เด็กสังเกตการเจริญเติบโตของตนเองแล้วให้คาดคะเนว่าอะไรที่ช่วยให้น้ำหนักมากขึ้นน้อยลง

1.2 การประกอบอาหาร อาจจะทำจากพืชที่ปลูกไว้ ซื้อมา ทำได้ทั้งของควา ของหวาน ทำอาหารประจำเทศกาลต่างๆ ครูสอนหรือเชิญผู้ปกครองมาเป็นวิทยากร เช่น

- 1) ทำแปลงผัก
- 2) นำผักที่ได้มาประกอบอาหารตามที่เด็กเสนอ ครูช่วยจัดการแต่เด็กลงมือทำ
- 3) ตั้งชื่ออาหาร บอกส่วนประกอบของอาหารที่ทำ รสชาติของอาหาร
- 4) ทำความสะอาด ล้าง เก็บภาชนะที่ใช้

2. ความปลอดภัย

ตัวอย่างกิจกรรมเกี่ยวกับการเดินทางเพื่อความปลอดภัย เช่น

1. จำลองห้องเรียนเป็นสภาพของถนน โดยนำเก้าอี้เรียงเป็น 2 แถว มีช่องว่างระหว่างกลางประมาณ 3 เมตร สมมติเป็นถนน
2. นำบล็อกมาวางไว้ตรงกลาง คือ ระหว่าง 1.5 เมตร เรียงเหมือนเป็นรอยประกลางถนน
3. ทำทางม้าลายไว้ 1 แห่ง และนำเก้าอี้บริเวณที่เป็นทางม้าลายออกไป ทำให้มีช่องว่างที่จะเดินเข้าไปทางเท้า
4. สมมติให้เด็กมาทำหน้าที่เป็นรถยนต์ เล่นสวนไปมาซ้าย-ขวา จำนวนแล้วแต่ขนาดของห้อง อาจจะใช้ข้างละ 1-4 คน รวมในถนนจะมี 2-8 คน
5. ให้เด็กเดินข้ามถนนโดยระวังรถยนต์ที่เล่นผ่านไปมาเอง ข้ามถนนให้ปลอดภัยแล้วให้ฝึกเดินบนทางเท้า

การประเมินผล

เมื่อมีการให้ประสบการณ์แก่เด็กในเรื่องสุขภาพ และความปลอดภัยแล้ว ครูจะต้องคอยบันทึกการสังเกตพฤติกรรมของเด็กให้ครอบคลุมตามเป้าหมายและมาตรฐานการเรียนรู้ เพื่อจะนำไปสรุปประเมินผลพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็ก โดยผู้ประเมินจะต้องศึกษาทำความเข้าใจ วิธีการในการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ ก่อนที่จะมีการบันทึกข้อมูลที่จะนำไปสู่การประเมินที่เป็นไปตามสภาพจริง

เกณฑ์การประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ ในส่วนของสุขภาพและความปลอดภัยมี 14 รายการ รายการที่ประเมิน มีดังนี้

1. ทำความสะอาดตนเอง
2. ทำความสะอาดของใช้
3. ช่วยดูแลความสะอาดของสภาพแวดล้อม
4. ตื่นนอนและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
5. กะประมาณอาหารได้พอดีกับความต้องการ
6. ทำหน้าที่ให้บริการอาหารแก่เพื่อน

7. มีมารยาทในการรับประทานอาหาร
8. เปรียบเทียบน้ำหนัก ส่วนสูงของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน
9. ดูแลสุขภาพและปฏิบัติตนได้เหมาะสมกับสภาพอากาศและเหตุการณ์
10. บอกผลของการตรวจสุขภาพฟันและร่างกาย
11. ปฏิบัติตนในการพักผ่อนได้ถูกต้องและเหมาะสม
12. ปฏิบัติตนได้ตามข้อตกลง
13. เล่นเครื่องเล่นได้ถูกวิธีและปลอดภัย
14. รู้จักวิธีช่วยเหลือตนเองได้เมื่อเจ็บป่วย เกิดบาดแผล หรือพบอุบัติเหตุ

เมื่อประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ในส่วนบุคคลและความปลอดภัยแล้ว ควรจะได้นำรายการที่ประเมินเสนอในสมุดรายงานประจำตัวนักเรียนเพราะการรายงานผลการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้แก่ผู้ปกครอง จะช่วยทำให้ผู้ปกครองมองเห็นภาพที่แท้จริงของเด็กในแต่ละสาระความรู้ เพื่อที่บ้านและโรงเรียนจะได้ช่วยกันดูแลเด็กให้ได้เติบโตไปเต็มตามศักยภาพของเด็กเอง

ทักษะกลไก

พัฒนาการทางด้านร่างกายนับได้ว่าเป็นศูนย์กลางของพัฒนาการทั้งหมดของเด็กปฐมวัย เพราะพัฒนาการทุกด้านจะเป็นไปด้วยดี บนพื้นฐานที่ดีของร่างกาย ดังนั้นในการจัดการศึกษาสำหรับเด็กก่อนอนุบาลทุกแนวคิด จะให้ความสำคัญกับพัฒนาการทางด้านร่างกาย โดยเน้นในส่วนของการพัฒนาทักษะกลไกกล้ามเนื้อย่อย กล้ามเนื้อเล็ก กล้ามเนื้อใหญ่ สมดุลของร่างกายให้มีความคล่องตัวในการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทั้งการเดิน การวิ่ง การกระโดดและอื่นๆ ที่จะเป็นส่วนสำคัญในการที่จะทำให้เด็กมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ โดยที่กล้ามเนื้อแต่ละส่วนได้รับการพัฒนาเต็มที่ตามวัย

การพัฒนาทักษะกลไกสำหรับเด็กปฐมวัย จำเป็นที่จะต้องจัดกิจกรรมให้เด็กได้ปฏิบัติเพื่อการออกกำลังกาย มีโอกาสได้เล่นโดยใช้อุปกรณ์การกีฬาและมีข้อตกลงในการเล่น รวมทั้งตระหนักในการออกกำลังกายและการเล่นได้อย่างปลอดภัย ปลูกจิตสำนึกให้เห็นคุณค่าของการละเล่นของท้องถิ่นและของไทย ชื่นชมและนำมาเป็นส่วนหนึ่งในการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน

สาระต่อไปนี้เป็นเพียงแนวทางสำหรับการทำงานเพื่อพัฒนาทักษะกลไกให้แก่เด็กอนุบาลโดยให้เห็นภาพการทำงานเพื่อเด็กตั้งแต่การกำหนดเป้าหมายมาตรฐานการเรียนรู้ไปจนถึงการประเมินผลการนำเสนอจะไม่ระบุว่าสำหรับเด็กอายุเท่าใด การนำไปใช้จะต้องพิจารณาจัดกิจกรรมให้มีความยากง่าย สัมพันธ์กับเด็กที่รับผิดชอบที่บางครั้งเด็กอายุเท่ากันอาจจะต้องมีการปรับเปลี่ยนหรือจัดกิจกรรมให้แตกต่างกันไปตามวุฒิภาวะ ประสบการณ์พื้นฐานความพร้อมของร่างกายและสภาพแวดล้อมของแต่ละโรงเรียน ในการจัดประสบการณ์ให้แก่เด็กเพื่อพัฒนาทักษะกลไก ควรให้มีสมดุลในการจัดทั้งภายในห้องเรียนและภายนอกห้องเรียน ทุกอย่างที่ดีให้แก่เด็กนำไปสู่เป้าหมายและเป็นไปตามมาตรฐานการเรียนรู้ที่กำหนด

เป้าหมายและมาตรฐานการเรียนรู้

เป้าหมายและมาตรฐานการเรียนรู้ตามที่กำหนดไว้ในหลักสูตรจุฬาลักษณ์สำหรับการพัฒนาทักษะกลไกให้แก่เด็กปฐมวัย มีดังนี้

เป้าหมายที่ 7 : มีประสบการณ์และเห็นคุณค่าของการพัฒนาทักษะกลไก

มาตรฐานที่ 16 : สนใจและปฏิบัติกิจกรรมพัฒนาทักษะกลไก

มาตรฐานที่ 17 : เห็นประโยชน์ของการเล่นของท้องถิ่นและของไทย

เนื้อหาสาระ

1. ทักษะกลไก

การที่เด็กจะมีความคล่องตัวในการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่างๆ และมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์โดยที่กล้ามเนื้อแต่ละส่วนได้รับการพัฒนาเต็มที่ตามวัย จำเป็นจะต้องจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อช่วยพัฒนาทักษะกลไกให้แก่เด็ก และปลูกจิตสำนึกให้เด็กเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและพัฒนาพื้นฐานการกีฬา

เป้าหมายที่ 7 : มีประสบการณ์และเห็นคุณค่าของการพัฒนาทักษะกลไก

มาตรฐานที่ 16 : สนใจและปฏิบัติกิจกรรมพัฒนาทักษะกลไก

16.1 ปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสร้างความสมดุลของร่างกาย

16.2 สนใจเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย

16.3 ออกกำลังกายด้วยวิธีการที่หลากหลาย

มาตรฐานที่ 17 : เห็นประโยชน์ของการเล่นของท้องถิ่นและของไทย

17.1 สนใจการเล่นของท้องถิ่นและของไทย

17.2 เล่นการเล่นของท้องถิ่นและของไทย

สิ่งที่เด็กควรได้รับมีดังนี้

1.1 การสร้างความสมดุลของร่างกาย เป็นความจำเป็นที่จะต้องปูพื้นฐานให้แก่เด็กได้ฝึกกิจกรรมต่างๆ ที่จะช่วยให้เด็กเกิดการทรงตัวที่ดีในการนั่ง ยืน เดิน วิ่ง รู้จักที่จะกะประมาณคิดไตร่ตรองควบคุมร่างกายให้ปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างถูกวิธีที่จะนำไปสู่ความสมดุลของร่างกาย

1.2 การออกกำลังกายด้วยการเคลื่อนไหว การสอนให้เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกาย เป็นวิถีทางที่จะช่วยให้เด็กได้สร้างสรรค์และค้นพบวิธีการควบคุมร่างกาย จุดเน้นควรจะอยู่ที่สำรวจวิธีการเคลื่อนไหวร่างกาย ดูว่าเด็กจะเคลื่อนไหวได้อย่างไรมากกว่าไปมุ่งเน้นว่าทำได้ดีอย่างน้อยแค่ไหน ให้เด็กได้มีโอกาสแสดงออกด้วยการเคลื่อนไหวร่างกาย ควบคุมการเคลื่อนไหว ทิศทางของการเคลื่อนไหว ใช้อุปกรณ์ทางการกีฬา ให้เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายด้วยตนเอง กับเพื่อนเป็นกลุ่มเล็กกลุ่มใหญ่ เรียนรู้ข้อตกลงในการเล่นร่วมกันโดยเน้นเพื่อเป็นการออกกำลังกายมากกว่าการแข่งขัน

เมื่อมีการใช้อุปกรณ์ทางการกีฬามาประกอบการออกกำลังกาย เด็กควรจะได้รู้จักชื่อการใช้ การดูแลรักษาอุปกรณ์ การยืม การส่งคืนจัดเก็บ เรียนรู้ความปลอดภัยในการเล่นร่วมกัน

การบริหารส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยการทำตามแบบ ด้วยการฟังเพลงประกอบที่เหมาะสมกับวัย ให้เด็กได้สลับกันเป็นผู้นำ

2. การเล่นของท้องถิ่นและของไทย

ทุกท้องถิ่นจะมีการเล่นที่เด็กในแต่ละท้องถิ่นได้เล่นสืบทอดกันมา กิจกรรมการเล่นเหล่านั้นเด็กในแต่ละท้องถิ่นควรจะได้มีโอกาสเล่นในโรงเรียน รวมถึงการเล่นของไทยในฐานะที่เด็กเป็นส่วนหนึ่งของท้องถิ่นที่อยู่ในประเทศไทย ควรจะได้รู้จักวิธีเล่น เห็นคุณค่านำมาเล่นในช่วงเวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายกับเพื่อนๆ ในโรงเรียนและเพื่อนบ้าน นอกจากนี้เด็กควรจะได้รู้จักชื่อของการเล่นแต่ละชนิด รวมถึงชื่ออุปกรณ์ประกอบการเล่น

แนวการจัดการเรียนการสอน

1. การจัดสภาพแวดล้อม

ในการจัดประสบการณ์ให้แก่เด็กได้พัฒนาทักษะกลไกอย่างเต็มที่นั้นการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการจัดกิจกรรมทั้งภายในและภายนอกห้องเรียนมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ไม่ว่าจะสภาพอากาศจะเป็นอย่างไรทักษะกลไกของเด็กควรจะได้รับพัฒนาอย่างต่อเนื่องทุกวัน ดังนั้นภายในห้องเรียน ภายนอกห้องเรียน และภายในโรงเรียน ต้องจัดสรรสิ่งต่างๆ ที่ช่วยพัฒนาทักษะกลไกให้แก่เด็ก โดยสัมพันธ์กับพัฒนาการของเด็กแต่ละคน

1.1 ภายในห้องเรียน ควรจัดห้องเรียนให้มีที่ว่างเพียงพอในการทำงานเดี่ยว กลุ่มเล็ก กลุ่มใหญ่ และสามารถจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะกลไกได้ นอกจากนี้ที่ว่างแล้วสมควรจะมีหนังสือภาพ หรือหุ่นจำลองเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การเล่นเกม ทิดหรือจัดไว้ในห้องเรียน เพื่อช่วยกระตุ้นความสนใจให้แก่เด็กในการที่จะใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย ตัวอย่างกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้ในห้องเรียน เช่น รีรีข้าวสาร มอญซ่อนผ้า การส่งผ่านลูกบอลลอดขา การเดินต่อเท้าในวงกลม การทำท่าทางประกอบเพลง เคลื่อนไหวร่างกายประกอบดนตรี

1.2 ภายนอกห้องเรียน บริเวณหน้าห้องเรียนหรือใกล้เคียงที่มีที่ว่างพอจะจัดกิจกรรมได้ในกรณีที่มีห้องคับแคบเกินกว่าจะจัดกิจกรรมบางอย่างได้พร้อมกัน ตัวอย่างกิจกรรมที่สามารถนำมาปฏิบัติได้ คือ กิจกรรมเช่นเดียวกับในห้องเรียน การฝึกสมดุลของร่างกายโดยเดินบนไม้ นำเบาะมาวางให้เด็กได้ม้วนตัว โยน-รับลูกบอล กระโดดตะปายต่างๆ แล้วอ่าน กิจกรรมที่มีการเดินวิ่ง

1.3 ภายในโรงเรียน ควรมีบริเวณที่จัดไว้สำหรับเป็นสนามเด็กเล่นเฉพาะเด็กวัยอนุบาล โดยจัดสนามเด็กเล่นให้มีความร่มรื่น และมีความเป็นธรรมชาติที่สุด โดยยึดเป้าหมายของการพัฒนาทักษะกลไก สิ่งที่น่าจะจัดไว้ในสนามเด็กเล่น คือ อุปกรณ์ที่ช่วยให้เด็กได้ฝึกสมดุลของร่างกาย ได้ออกกำลังกายด้วยการเคลื่อนไหว โดยให้เด็กได้สัมผัสสิ่งที่เป็นธรรมชาติมากที่สุด ตัวอย่างอุปกรณ์ที่น่าจะนำมาไว้ในสนามเด็กเล่น เช่น ขอนไม้ขนาดใหญ่ที่มีกิ่งก้านหรือโพรงให้เด็กได้ปีน ไต่ มุด คลาน ลอด กระโดด โหน เดิน มีแผ่นไม้หรือท่อนไม้หลากหลายขนาดให้เด็กได้ฝึกสมดุล ทดลองเดินโดยอิสระ ปราศจากการกำกับของครูแต่ครูดูแลอยู่ห่างๆ เพื่อให้เห็นว่าการเล่นปลอดภัย และบันทึกข้อสังเกตที่พบในแง่พัฒนาการของเด็กในการทำกิจกรรม มีต้นไม้ขนาดใหญ่ ขนาดต่างๆ ที่เด็กจะปีนขึ้นไปนั่งได้ มีเชือกห้อยมาจากต้นไม้ให้เด็กได้โหน ไต่ หรือทำเป็นบันไดเชือก มีกระบะทรายที่ทำขอบด้วยท่อนไม้ มีท่อนไม้ที่มีความสูงระดับต่างๆ วางเรียงกันให้เด็กได้เดินขึ้นลงเหมือนบันได มีท่อนไม้ขนาดต่างๆ ให้เด็กได้เข็นและยกนำมาสร้างสิ่งต่างๆ ตามจินตนาการ มีบ้านกระท่อมไม้ไผ่ มุงใบไม้ ฟาง เครื่องเล่น

สำเร็จรูปที่จะนำเข้ามาควรจะทำด้วยไม้ เครื่องเล่นเดิมที่มีใช้อยู่ปัจจุบันควรดูแลทำนุบำรุงรักษาให้อยู่ในสภาพใช้งานได้อย่างปลอดภัย

นอกจากนี้ควรมีบริเวณที่ว่าง เพื่อเด็กจะได้เล่นออกกำลังกายด้วยกิจกรรมต่างๆ ที่อาจจะได้เรียนมาหรือเล่นเองโดยอิสระ โดยเฉพาะการเล่นของท้องถิ่นและของไทย และการเล่นโดยใช้อุปกรณ์การศึกษา

2. การกำหนดเวลาเรียน

ในการจัดการเรียนการสอนให้แก่เด็ก เวลาที่จัดควรจะยืดหยุ่นได้ตามกิจกรรมที่ทำ บางครั้งอาจจะใช้บูรณาการกับรายวิชาอื่นๆ บางครั้งอาจจะต้องเป็นการเล่นเดี่ยว กลุ่มเล็ก กลุ่มใหญ่ รวมทั้งระดับชั้นหรือรวมระดับอนุบาลทั้งหมด

สำหรับช่วงเวลาที่เด็กควรจะได้พัก ออกมาเล่นภายนอกห้องเรียนที่สนามเด็กเล่นควรจัดเวลาให้ในช่วงเช้าประมาณวันละ 20 นาที หลังการดื่มนมหรือรับประทานอาหารของว่างภาคเช้า

การทำกิจกรรมในห้องเรียนหรือนอกห้องเรียน ควรจะจัดไว้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ที่เป็นการกำหนดเวลา นอกนั้นใช้แทรกในรายวิชาอื่นๆ ได้ทุกวัน ช่วงเวลาที่กำหนดอย่างน้อย 1 ครั้ง ควรกำหนดให้ตรงกันทุกห้องเรียนของระดับอนุบาล เพื่อการทำกิจกรรมร่วมกัน โดยครูตกลงกันเองตามความเหมาะสม

3. กิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะกลไก

ในการจัดกิจกรรมต้องมีความสมดุลกันสำหรับกิจกรรมภายในห้องเรียน ภายนอกห้องเรียน และภายในโรงเรียน โดยมีกิจกรรมทั้งที่เป็นสากลและการละเล่นของท้องถิ่นและของไทย ครูจะต้องเลือกนำมาปฏิบัติให้สอดคล้องกับการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในแต่ละสัปดาห์ แล้วทุกครั้งต้องไม่ลืมที่จะบันทึกการสังเกตการปฏิบัติกิจกรรมของเด็กแต่ละคน

ตัวอย่างแนวทางปฏิบัติในการจัดกิจกรรม เช่น

1) กิจกรรมบางอย่างต้องการการสาธิตวิธีการปฏิบัติ ครูควรจะต้องแนะนำวิธีการเล่น การใช้อุปกรณ์ อาจจะ让孩子ทดลองหาวิธีการ แล้วมาสรุปวิธีการที่เหมาะสม หรือบางอย่างครูก็อาจจะต้องสาธิตให้ดูเลย แล้วคอยดูให้คำแนะนำเมื่อนำไปใช้ เช่น มอญซ่อนผ้า รีรีข้าวสาร ส่งผ่านลูกบอล วิธีการจับลูกบอล

สำหรับเครื่องเล่นในสนามเด็กเล่น เฉพาะเครื่องเล่นที่ต้องการคำแนะนำเท่านั้นให้เด็กได้ลองเล่นแล้วสังเกตการเล่น ให้เด็กที่ทำได้เหมาะสมทำให้คนอื่นดู หลายอย่างเด็กควรมีอิสระในการเล่นด้วยตนเอง

2) แนะนำชื่อเครื่องเล่น อุปกรณ์ต่างๆ ที่ใช้ประกอบการเล่น การออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไป วันละ 1-3 ชื่อ แล้วแต่ความพร้อมในการรับ การสื่อสารของเด็กแต่ละห้อง จากนั้นจัดโอกาสต่อให้เด็กวาดภาพเขียนคำประกอบภาพ จับคู่ภาพและบัตรคำเกี่ยวกับเครื่องเล่น อุปกรณ์การเล่นต่างๆ และอาจจะขยายต่อเป็นการทำโครงการเกี่ยวกับอุปกรณ์การศึกษา

3) จัดหาหนังสือที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย การเล่นของเด็กมาไว้ที่มุมหนังสือในห้องเรียน และมีการจัดตกแต่งห้องเรียนเป็นครั้งคราว เพื่อเป็นการส่งเสริมให้เด็กอยากออกกำลังกายและเล่นกีฬา โดยให้เด็กมีส่วนร่วมช่วยในการตกแต่ง

4) เดือนละครั้งอาจจะมีการสำรวจเกี่ยวกับกิจกรรมออกกำลังกายที่เด็กชอบแล้ว สรุปลดไว้ในห้อง ทุกสัปดาห์พูดคุยเกี่ยวกับกิจกรรมที่เด็กชอบทำเพื่อการออกกำลังกาย และกิจกรรมนั้นเด็กได้ออกกำลังกายในส่วนใดบ้าง ครั้งละ 3-5 คนต่อวัน ไม่ถามทุกคนในวันเวลาเดียวกันเพราะเด็กจะเบื่อ การพูดคุยจะไม่ได้ประโยชน์ ต่อจากนั้นให้เด็กได้สำรวจบุคคลในบ้านว่าชอบออกกำลังกายด้วยวิธีการใดบ้าง

5) อุปกรณ์ที่นำมาใช้กับเด็ก เลือกวัสดุอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับเด็ก และขนาดเหมาะสมกับวัยของเด็กเพื่อเด็กจะได้หยิบจับใช้งานได้ เช่น ลูกบอล ห่วงโยนลูกบอล ประตูดึงลูกบอล ให้เด็กมีโอกาสนำอุปกรณ์หรือของเล่นที่มีที่บ้านนำมาเล่นกับเพื่อนที่โรงเรียนได้ โดยมีข้อตกลงว่าขอครูดูก่อนว่าคืออะไร และของเหล่านั้นช่วยพัฒนาทักษะกลไกอย่างไร นอกจากนี้อุปกรณ์ควรจัดให้หลากหลายเพื่อเด็กจะได้เลือกเล่นได้ตามความสนใจ ให้เด็กรู้จักวิธีการในการขอยืม เล่น รักษา และส่งคืนอุปกรณ์

6) ข้อตกลงในการเล่นควรจะมาจกเด็ก โดยเด็กๆ ช่วยคิด ครูอาจจะเป็นผู้ให้คำแนะนำเพิ่มเติม เช่น การเล่นในสนามเด็กเล่น ให้เด็กบอกวิธีการเล่นที่ถูกต้อง ปลอดภัย ครูเขียนรายการคำที่เด็กบอกไว้ ต่อจากนั้นอาจให้เด็กวาดภาพเสนอการเล่นที่ถูกต้อง/ไม่ควรทำ แล้วเขียนคำประกอบภาพ ติดไว้ในห้องเป็นข้อเตือนใจในการเข้าไปเล่นในสนามเด็กเล่น โดยทำให้สอดคล้องกับเรื่องความปลอดภัย

7) จัดให้เด็กได้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย และการกีฬาของโรงเรียนของท้องถิ่นตามโอกาส เพื่อช่วยเสริมแรงจูงใจทางบวกของเด็กให้พอใจที่จะออกกำลังกาย สนใจในการเล่นกีฬาและเคารพข้อตกลงในการทำกิจกรรมร่วมกัน

ตัวอย่างกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะกลไก

1. การพัฒนาทักษะกลไก

1.1 การสร้างความสมดุลของร่างกาย ตัวอย่างกิจกรรมที่จะนำไปปฏิบัติเพื่อสร้างความสมดุลของร่างกายในเบื้องต้น มีดังนี้

1) การคลาน มุด-ลอด ใต้-ป็น นั่ง-ยืน ขึ้น-ลง งอตัว-ก้มตัว กลิ้งตัว-ม้วนตัว เดิน-เดินเร็ว-กระโดด-วิ่ง

2) เดินตามที่กำหนด เช่น บนไม้กระดานแผ่นใหญ่ แผ่นเล็ก ท่อนไม้เป็นเส้นระนาบหรือกลมหรือเป็นท่อนไม้เรียงลำดับให้เดินขึ้น-ลง ทำเชือกเป็นวงกลม เดินต่อเท้าในวงกลม

3) เดินโดยมีอุปกรณ์วางตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น ถุงทรายขนาด 200 กรัม วางบนไหล่ แขน มือ 1 ข้าง 2 ข้าง

4) การเล่นเกมอิสระ โดยมีอุปกรณ์ให้เลือกตามความสนใจ เช่น กลิ้งยางยนต์ด้วยมือหรือใช้ไม้เขี่ยเลี้ยงยางยนต์ไปโดยไม่ล้ม ชีจักรยาน ขักรถ

5) ฝึกการเข้าแถว การเดินในแถว การนั่งเป็นแถวตอน การนั่ง-ยืนในวงกลม การรวมแถว การเดิน-วิ่งต่อแถว การเข้าแถวรับของ

1.2 การออกกำลังกายด้วยเคลื่อนไหวร่างกาย ตัวอย่างกิจกรรมเพื่อนำไปปฏิบัติดังนี้

1) ความเร็ว-ความเข้าใจในการเคลื่อนไหว เช่น โยนบอลช้า-เร็ว เป็นการโยนส่ง-รับ โดยปกติ ต่อจากนั้นอาจนำเครื่องดนตรีมาประกอบจังหวะช้า-เร็ว

2) หน้า-เบา ยกหรือผลักของที่หน้า-เบา

3) ทิศทางในการเคลื่อนไหว เช่น โยนบอลไปทางซ้าย ทางขวา บอกเด็กให้เคลื่อนตัวไปรอรับ หรือออกคำสั่งให้เด็กทำตาม เช่น กระโดดมาข้างหน้า ถอยหลัง หันไปทางซ้าย หันไปทางขวา หมุนไปรอบๆ

4) เคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น เคลื่อนไหวร่างกาย 1 ส่วน 2 ส่วน หรือทั้งตัว โดยใช้คำสั่งหรือใช้เพลงประกอบ ตัวอย่างเพลง หากเรากำลังสบายจงปรบมือพลัน ต่อไป กระทืบเท้า ส่งเสียงดัง ผงกหัว ทำทั้ง 4 ส่วนหรือยืดตัว โดยเริ่มจากข้อมือ 2 ข้าง ยืดไปให้สูงที่สุด เขย่งเท้าทั้ง 2 ข้าง หมุนตัวกระโดดให้สูงที่สุดเท่าที่จะสูงได้

5) ใช้อุปกรณ์ทางการกีฬา เช่น ลูกบอล โดยลูกบอลลงห่วงแป้นบาสเกตบอล ตะลูกบอลเข้าประตู เล่นทีละคน แล้วฝึกให้โยนรับ-ลูกบอลเป็นกลุ่ม

6) กิจกรรมออกกำลังกาย เช่น กระโดดเชือก ชักเย่อ วิ่งเปี้ยว ว่ายน้ำ เก้าอี้ดนตรี โดยมีท่าทางประกอบ

7) กิจกรรมเคลื่อนไหวสร้างสรรค์ เช่น ให้เด็กทำท่าทางของสัตว์ประเภทต่างๆ ทำท่าทางเกี่ยวกับเครื่องยนต์กลไก กลุ่มทำขบวนรถไฟมี 1 คน เป็นคนขับรถไฟ ขับเครื่องบินหรือรถยนต์หรือพาหนะอื่นๆ โดยจินตนาการเป็นเครื่องบิน รถยนต์หรือพาหนะอื่นๆ กำลังจะออก กำลังแล่น กำลังจะจอด ตึกตาคาที่ไหลแล้วเดิน หรือหุ่นยนต์ ทำท่าทางต่างๆ ไปแล้วเดิน วิ่งประกอบ เช่น โบกธง นำขบวนนักกีฬาสู่สนาม

2. การละเล่นของท้องถิ่นและของไทย

ตัวอย่างกิจกรรมมีดังนี้

- | | | |
|--------------------|----------------|--------------------|
| 1) มอญซ่อนผ้า | 2) รีรีข้าวสาร | 3) ซี่ม้าย่านกล้วย |
| 4) ซ่อนหา | 5) ตังเต | 6) ตีจับ |
| 7) ซี่ม้าย่านเมือง | 8) แม่งู | 9) เดินกะลา |
| 10) สะบ้า | | |

ฯลฯ

กิจกรรมต่างๆ ที่นำเสนอเป็นตัวอย่างที่จะต้องพิจารณานำมาจัดให้แก่เด็กอาจจะในห้องเรียน และนอกห้องเรียนโดยเหมาะสมกับลักษณะกิจกรรม และกิจกรรมเหล่านี้สามารถนำไปบูรณาการกับวิชาอื่นได้ในการเรียนการสอนประจำวัน เช่น

- 1) เล่นบทบาทสมมติแข่งวิ่งจากนิทานเรื่องกระต่ายกับเต่า
- 2) ร้องเพลงและทำท่าทางประกอบอย่างอิสระ
- 3) ทำท่าทางประกอบคำบรรยาย
- 4) นับประกอบท่าทางจากกิจกรรม

ฯลฯ

การประเมินผล

เมื่อได้จัดกิจกรรมต่างๆ ให้แก่เด็กเพื่อพัฒนาทักษะกลไกแล้ว จำเป็นที่จะต้องมีการสังเกต บันทึกการสังเกต เพื่อนำไปสรุปประเมินผลพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็ก โดยผู้ประเมินต้องศึกษาทำความเข้าใจ วิธีการในการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ เพื่อการประเมินการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ของเด็กได้อย่างครอบคลุม ตามเป้าหมายและมาตรฐานการเรียนรู้ และนำไปสู่ผลการประเมินที่เป็นไปตามสภาพจริง

เกณฑ์การประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ในส่วนของทักษะกลไก มี 4 รายการ รายการที่ประเมินมีดังนี้

1. ปฏิบัติกิจกรรมที่ช่วยสร้างความสมดุลของร่างกาย
2. ออกกำลังกายด้วยการเคลื่อนไหวร่างกาย
3. สนใจเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย
4. เล่นการละเล่นของท้องถิ่นและของไทย

เมื่อประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้ในส่วนของทักษะกลไกตามรายการแล้ว ควรจะนำรายการที่ประเมินเสนอในสมุดรายงานประจำตัวนักเรียนเพราะการรายงานผลการประเมินพัฒนาการและการเรียนรู้แก่ผู้ปกครองจะช่วยให้ผู้ปกครองมองเห็นภาพที่แท้จริงของเด็กในแต่ละสาระความรู้ เพื่อบ้านและโรงเรียนจะได้ช่วยกันดูแลเด็กให้ได้เติบโตไปเต็มที่ตามศักยภาพของเด็กเอง

บรรณานุกรม

น้อมศรี เคทและคณะ. 2549.รายงานการวิจัย เรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนการสอนระดับอนุบาล สำหรับสถานศึกษาขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น. (ภาคผนวก) กรุงเทพมหานคร :คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. หน้า 33-51.