



ປື້ມຄູ່ມື ຝຶກອົບຮົມຜູ້ນຳພາກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນ ຊຸດກິດຈະກຳທັກສະຊີວິດຂັ້ນພື້ນຖານ

ວິທີການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດວຽກງານໂພຊະນາການ
ຢູ່ໂຮງຮຽນມັດທະຍົມຕອນຕົ້ນແກ່ກຸ່ມໄວໜຸ່ມ

ໂມດູນ 4: ໂພຊະນາການ (ພາກທີ-2)



ໂຄງການຮ່ວມມືປັບປຸງດ້ານໂພຊະນາການ



Save the Children



ສະຫະພາບ ເອີຣົບ
European Union



ChildFund
Laos

ພວກເຮົາໄດ້ດັດແກ້ເລັກນ້ອຍເພື່ອໃຫ້ເຂົ້າກັບສະພາບ, ເປົ້າໝາຍ ແລະ ໄລຍະເວລາຂອງໂຄງການຮ່ວມມືປັບປຸງດ້ານໂພຊະນາການ.

ກິດຈະກຳ ແລະ ອຸປະກອນຕ່າງໆຈະໄດ້ນຳໄປທົດສອບຢູ່ໃນພາກສະໜາມ ກ່ອນທີ່ຈະສັງລວມລົງໃນປຶ້ມຄູ່ມືການຝຶກອົບຮົມບົດຮຽນເຫຼົ່ານີ້.

ໃນນີ້ ພວກເຮົາຕ້ອງການຮັບຮອງເອົາການສະໜັບສະໜູນຈາກອົງການກາແດງສະວິດສ ແລະ ອົງການກາແດງລາວ. ອົງການອາຫານໂລກ **WFP**, ອົງການ ອີຟັດ **IFAD**, ສະຫະປະຊາຊາດ ກອງທຶນເພື່ອປະຊາກອນ **UNFPA**, ອົງການສາກົນ ບໍລິການປະຊາຊົນ **PSI Laos** ແລະ ອົງການຊ່ວຍເຫຼືອເດັກສາກົນ ປະຈຳ ສປປ ລາວ **SCI** – ທີມງານປົກປ້ອງເດັກທີ່ອະນຸຍາດໃຫ້ພວກເຮົານຳໃຊ້ສື່ອຸປະກອນການຝຶກອົບຮົມວິທີການສຳລັບໂຮງຮຽນມັດທະຍົມຕອນຕົ້ນຂອງໂຄງການການຮ່ວມມືປັບປຸງດ້ານໂພຊະນາການ.

ພວກເຮົາຈຶ່ງຖືໂອກາດນີ້ສະແດງຄວາມຮູ້ບຸນຄຸນມາຍັງຄູ່ຮ່ວມງານຂອງໂຄງການຮ່ວມມືປັບປຸງດ້ານໂພຊະນາການທຸກທ້ວໜ້າເປັນຕົ້ນແມ່ນອົງການແຄຣ໌ ນານາຊາດ ປະຈຳ ສປປ ລາວ **CARE**, ອົງການຮ່ວມມືກັບປະເທດລາວ **CCL** ແລະ ກອງທຶນຊ່ວຍເຫຼືອເດັກ ແລະ ທີມງານອົງການຊ່ວຍເຫຼືອເດັກສາກົນ **SCI** ທີ່ຊີ້ນຳ ແລະ ໃຫ້ການສະໜັບສະໜູນໃນການອອກແບບປຶ້ມຄູ່ມືການຝຶກອົບຮົມເຫຼົ່ານີ້.

ພວກເຮົາເຊື່ອວ່າປຶ້ມຄູ່ມືຝຶກອົບຮົມເຫຼົ່ານີ້ຈະມີປະໂຫຍດຕໍ່ກັບບັນດາຄູ່ຝຶກ, ອາຈານ ແລະ ກຸ່ມເພື່ອນສອນເພື່ອນສຳລັບການຝຶກອົບຮົມວຽກງານທາງການປະພຶດຢ່າງມີປະສິດທິຜົນ. ການຝຶກອົບຮົມບາງຢ່າງຈະໃຊ້ເວລາຍາວນານ ແລະ ເປັນວິທີການແບບຕໍ່ເນື່ອງເຊິ່ງຕ້ອງໄດ້ມີການທົບທວນຄືນ ແລະ ມີການດັດແກ້ວິທີການຕ່າງໆຄືສາລະບານ ແລະ ວິທີການສົດສອນ ດັ່ງນັ້ນ ພວກເຮົາຈຶ່ງຕ້ອງການນິຍາມປຶ້ມຄູ່ມືເຫຼົ່ານີ້ເປັນດັ່ງໂຄງຮ່າງການເຮັດວຽກເພື່ອພວກເຮົາຈະສາມາດເປີດໂອກາດໃນການໃຫ້ຄຳແນະນຳ, ດັດແກ້ ແລະ ປ່ຽນແປງໄປຕາມຄວາມຮຽກຮ້ອງຕ້ອງການຂອງໂຄງການ ແລະ ຊຸມຊົນ.

ໂຄງການຮ່ວມມືປັບປຸງດ້ານໂພຊະນາການ

ຢູ່ໃນປະເທດເຮົາ ເດັກນ້ອຍຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກການຂາດສານອາຫານ ນັ້ນໝາຍເຖິງການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ການພັດທະນາການຂອງເຂົາບໍ່ເປັນໄປຕາມເກນອາຍຸຂອງພວກເຂົາ. ເພາະສະນັ້ນ ຄູ່ຮ່ວມງານກັບລັດຖະບານ, ອົງການຊ່ວຍເຫຼືອເດັກສາກົນ ປະຈຳ ສປປ ລາວ **SCI** ແລະ ຄູ່ຮ່ວມງານອື່ນໆຈຶ່ງໄດ້ເປີດກອງປະຊຸມສຳມະນາໂຄງການການຮ່ວມມືປັບປຸງໂພຊະນາການ ເພື່ອກ່າວຄຳປາໄສກ່ຽວກັບບັນຫາການຂາດສານອາຫານເຫຼົ່ານີ້. ໃນເລື່ອງຂອງໂຄງການການຮ່ວມມືປັບປຸງດ້ານໂພຊະນາການ ‘**SCALING**’ ທີ່ຫຍໍ້ມາຈາກ (**Sustainable change Achieved by Linking Improved Nutrition and Governance**) ເຊິ່ງເປັນໂຄງການຂອງບັນດາຂະແໜງການຕ່າງໆເພື່ອປັບປຸງຄວາມປອດໄພຂອງອາຫານ ແລະ ໂພຊະນາການໃຫ້ຈຳນວນຫົວໜ່ວຍຄົວເຮືອນໃນເຂດຊົນນະບົດພາຍໃນ 14 ເມືອງທີ່ຖືກຄັດເລືອກເປັນເປົ້າໝາຍໃນ ແຂວງ ຫົວພັນ, ຫຼວງນ້ຳທາ, ຫຼວງພະບາງ ແລະ ຜຶ່ງສາລີ ທາງພາກເໜືອຂອງ ສ ປປ ລາວ. ໂຄງການໄດ້ຮັບການສະໜັບສະໜູນທຶນໂດຍສະຫະພັນເອີຣົບ(**EU**) ແລະ ໄດ້ຮັບການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດໂດຍກຸ່ມຄູ່ຮ່ວມງານ 4 ອົງການຈັດຕັ້ງສາກົນທີ່ບໍ່ຂຶ້ນກັບລັດຖະບານຄື: ອົງການແຄຣ໌ ນານາຊາດປະຈຳ ສປປ ລາວ **CARE**, ອົງການຮ່ວມມືກັບປະເທດລາວ **CCL**, ອົງການກອງທຶນຊ່ວຍເຫຼືອເດັກ **CFL**, ແລະ ອົງການຊ່ວຍເຫຼືອເດັກສາກົນ ປະຈຳ ສປປ ລາວ **SCI** ເຊິ່ງເປັນຄູ່ຮ່ວມງານທີ່ນຳພາທາງ. ຈຸດປະສົງອັນຕົ້ນຕໍແມ່ນເລັ່ງໃສ່ກຸ່ມໄວໜຸ່ມຍິງ ແລະ ຊາຍ. ວິທີການຮຽນແບບເປັນກຸ່ມເພື່ອນສອນເພື່ອນອາດຈະຖືກນຳໃຊ້ເພື່ອປຸກຈິດສຳນຶກ ແລະ ປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳໃນກຸ່ມໄວໜຸ່ມກ່ຽວກັບວຽກງານດ້ານໂພຊະນາການ, ສຸຂະອະນາໄມ, ສຸຂະພາບທາງເພດ ແລະ ສຸຂະພາບຈະ

ເລີນພັນ ແລະ ບົດບາດ ຍິງ-ຊາຍ. ການຮຽນແບບເປັນກຸ່ມເພື່ອນສອນເພື່ອນຈະໄດ້ຮັບການຈັດຕັ້ງປະຕິບັດ ໂດຍເດັກຍິງ ແລະ ເດັກຊາຍທີ່ຖືກເລືອກຢູ່ໃນໂຮງຮຽນມັດທະຍົມຕອນຕົ້ນໃນຂົງເຂດຂອງໂຄງການເພື່ອຮ່ວມກັນ ຮຽນຮູ້ຫົວຂໍ້ຕ່າງໆດ້ວຍການເຮັດກິດຈະກຳທີ່ສະໜຸກສະໜານ.

ກິດຈະກຳຂອງໂຄງການຮ່ວມມືປັບປຸງດ້ານໂພຊະນາການຢູ່ໃນໂຮງຮຽນມັດທະຍົມຕອນຕົ້ນ

ການຮຽນແບບເປັນກຸ່ມເພື່ອນສອນເພື່ອນຈະໄດ້ຈັດຂຶ້ນສອງຄັ້ງພາຍໃນແຕ່ລະເດືອນຕິດຕໍ່ກັນໃນລະຫວ່າງສອງສາມ ເດືອນ.

ໃນທຸກໆກິດຈະກຳແມ່ນເພື່ອແນໃສ່ການພັດທະນາທັກສະດ້ານຄວາມຮູ້, ຄຸນສົມບັດ, ຄວາມເຊື່ອຖື ແລະ ທັກສະ ດ້ານອື່ນໆຂອງກຸ່ມໄວໜຸ່ມ ຍິງ-ຊາຍ (ເດັກໃນເກນອາຍຸ 10-14 ປີ ຫຼື ນັກຮຽນ ຊັ້ນ ມ1- ມ3) ເພື່ອເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າມີ ຄວາມຮັບຜິດຊອບຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງຕົນເອງ. ສິ່ງທ້າທາຍຕ່າງໆອາດຈະເປັນເປົ້າໝາຍທັງເດັກຍິງ ແລະ ຊາຍ ເພາະວ່າ ການຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການທາງດ້ານໂພຊະນາການ ແລະ ສິ່ງທ້າທາຍໃນເລື່ອງບົດບາດ ຍິງ-ຊາຍ ເປັນ ບັນຫັດຖານທີ່ຈຳເປັນທີ່ຈະຕ້ອງໄດ້ມີສ່ວນຮ່ວມທັງສອງເພດໄປພ້ອມໆກັນ. ແຕ່ລະກຸ່ມຂອງກອງປະຊຸມໄວໜຸ່ມຍິງ- ຊາຍຈະຕ້ອງປະກອບມີຫົວຂໍ້ສະເພາະທີ່ຈະນຳມາສົນທະນາ. ສິ່ງທ້າທາຍເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະຊ່ວຍໃຫ້ໄວໜຸ່ມ ຍິງ-ຊາຍ ໄດ້ມີ ໂອກາດເປີດອົກເປີດໃຈພ້ອມໄຂຂໍ້ສົງໄສຂອງຕົນເອງຕໍ່ກັບບັນຫາຕ່າງໆໃຫ້ແຈ່ມແຈ້ງຂຶ້ນ ພ້ອມທັງຍັງສາມາດແກ້ໄຂ ຄວາມກັງວົນໃຈຕ່າງໆໂດຍຜ່ານຄວາມຈິງທາງວິທະຍາສາດ. ເພື່ອເຮັດໃຫ້ວິທີການດັ່ງກ່າວມີຄວາມຕື່ນເຕັ້ນຈະຕ້ອງ ໄດ້ນຳໃຊ້ສິ່ງປະກອບຕ່າງໆເຊັ່ນ: ການເລົ່າເລື່ອງ, ວິດີໂອ, ຮູບເງົາ, ສິລະປະ ແລະ ຫັດຖະກຳ (ກາຕູນ, ອື່ນໆ), ລະຄອນ, ການສະແດງບົດບາດສົມມຸດ ແລະ ອື່ນໆ. ເດັກນັກຮຽນຈະມີຄວາມມ່ວນຊື່ນ, ກະຕືລືລົ້ນໃນການຮ່າຮຽນ ເພື່ອປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ບົດຮຽນເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະໄດ້ນຳໃຊ້ໃນເວລາເຮັດກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນໃນຫ້ອງຮຽນ.

ລາຍລະອຽດຂອງບົດຮຽນ	
1	ວົງມົນແຫ່ງມິດຕະພາບ/ຮູ້ຈັກເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ
2	ຄວາມສະເໝີພາບບົດບາດຍິງ-ຊາຍ ແລະ ໄວໜຸ່ມເປັນຕົວແທນໃນການປ່ຽນແປງ
3	ໂພຊະນາການ (ພາກທີ 1) ອາຫານ 6 ໝູ່, ໂປຣຕິນ ແລະ ອາຫານທີ່ ສາມາດກິນທົດແທນຊຶ້ນໄດ້
4	ໂພຊະນາການ (ພາກທີ 2) ໝາກໄມ້, ໄຂມັນ ແລະ ນ້ຳມັນ
5	ໂພຊະນາການ (ພາກທີ 3) ອາຫານທີ່ບໍ່ມີຄຸນປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພຊະນາ ການ, ພະຍາດເລືອດຈາງ ແລະ ທາດເຫຼັກ
6	ເພດສືກສາ ແລະ ສຸຂະພາບຈະເລີນພັນ
7	ນ້ຳ, ສຸຂາພິບານ ແລະ ສຸຂະອະນາໄມສ່ວນບຸກຄົນ

ສາລະບານ

ຄໍານໍາ.....	5
ພາກທີ 1 (60 ນາທີ) (ກິດຈະກຳ 50 ນາທີ, ພັກຜ່ອນ 10 ນາທີ).....	6
1. ກິດຈະກຳ.3 ໝາກໄມ້.....	6
ສັງລວມໝູ່ອາຫານໂດຍຫຍໍ້: ໝາກໄມ້ຊະນິດຕ່າງໆ	7
2. ກິດຈະກຳ 3.1 ພາກປະຕິບັດ :ບັນທຶກການກິນອາຫານປະຈຳວັນ	8
ພາກທີ 2 (50 ນາທີ,) (ກິດຈະກຳ 45 ນາທີ, ພັກຜ່ອນ 5ນາທີ)	9
3. ກິດຈະກຳ 4: ໄຂມັນ ແລະ ນໍ້າມັນພິດ.....	9
4. ສັງລວມໝູ່ອາຫານໂດຍຫຍໍ້: ໄຂມັນ ແລະ ນໍ້າມັນພິດ	10
5. ກິດຈະກຳ 4 1.ພາກປະຕິບັດ :ບັນທຶກການກິນອາຫານປະຈຳວັນ	11
ພາກທີ 3 (30 ນາທີ).....	12
6. ເກມການຖາມ-ຕອບ: ບົດທວນຄືນໄຂມັນ ແລະ ໝາກໄມ້.....	12

ຄຳນຳ

ຊ່ວງໄລຍະການເຕີບໂຕຂອງໄວໜຸ່ມ, ການເຕີບໂຕຂອງເຂົ້າແມ່ນເກີດຂຶ້ນຢ່າງໄວວາ ດັ່ງນັ້ນ ໃນໄລຍະນີ້ ເດັກຈຶ່ງຕ້ອງການປະລິມານ ແລະ ຄຸນະພາບຂອງອາຫານທີ່ພຽງພໍ. ແຕ່ໜ້າເສຍດາຍ, ມີຫຼາຍໆປັດໃຈເຊັ່ນການເຂົ້າເຖິງ ແລະ ຄວາມສາມາດທາງດ້ານເສດຖະກິດຄອບຄົວ, ວັດທະນະທຳ ແລະ ປະເພນີມີອິດທິພົນຕໍ່ອາຫານການກິນຂອງ ຄອບຄົວ. ໄວໜຸ່ມສ່ວນຫຼາຍ ແລະ ຄອບຄົວ ຍັງບໍ່ທັນເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບເລື່ອງອາຫານທີ່ມີໄພຊະນາການທີ່ຈຳເປັນຕໍ່ ຮ່າງກາຍດັ່ງດຽວກັນກັບອາຫານທີ່ມີຄຸນປະໂຫຍດດ້ານໄພຊະນາການທີ່ມີລາຄາບໍ່ແພງພ້ອມຫາໄດ້ງ່າຍໆໃນຮອບຕົວ ຂອງພວກເຂົາ. ໄວໜຸ່ມມີຂໍ້ຈຳກັດດ້ານອິດທິພົນ ຫຼື ທາງເລືອກໃນການປຸງແຕ່ງອາຫານໃນຄອບຄົວ ແລະ ເດັກບາງຄົນ ມີນິໄສມັກກິນອາຫານທີ່ບໍ່ມີຜົນຕໍ່ການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ພັດທະນາສຳລັບຮ່າງກາຍຂອງພວກເຂົາ. ຖ້າທ່ານມີນິໄສມັກກິນອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ, ມັນຈະຊ່ວຍໃຫ້ການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ການພັດທະນາຂອງທ່ານ ແລະ ຖ້າ ທ່ານບໍ່ມີນິໄສທີ່ຈະກິນອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບກໍ່ຈະບໍ່ຊ່ວຍໃຫ້ການເຕີບໃຫຍ່ ແລະ ພັດທະນາການທ່ານ. ການມີ ຄວາມຮູ້ທີ່ຖືກຕ້ອງ ແລະ ການເຂົ້າເຖິງຂໍ້ມູນສາມາດມີອິດທິພົນຕໍ່ພຶດຕິກຳ ແລະ ສະໜັບສະໜັບການປ່ຽນແປງທີ່ເຮົາ ຕ້ອງການ ແລະ ສະໜັບສະໜູນ.

ໃນສອງສາມອາທິດໃນຕໍ່ໜ້ານີ້ ພວກເຮົາຈະໄດ້ຮຽນກ່ຽວກັບຄຸນປະໂຫຍດດ້ານໄພຊະນາການທີ່ຈຳເປັນຕໍ່ ຮ່າງກາຍ ນີ້ໄສການກິນອາຫານປະເພດໃດທີ່ຈະຊ່ວຍເຮົາໃນການຈະເລີນເຕີບໂຕ ແລະ ພັດທະນາການທີ່ເໝາະສົມ ວິທີ ນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ໄວໜຸ່ມແຈ້ງໃຫ້ສະມາຊິກຄອບຄົວຂອງເຂົາເຈົ້າ (ພໍ່ແມ່) ຮູ້ກ່ຽວກັບຕົວເລືອກຕ່າງໆຂອງອາຫານທີ່ມີຄຸນ ນະພາບລາຄາບໍ່ແພງ ແລະ ຍັງປຸກຜັກ ແລະ ຫຼາກໄມ້ບາງຊະນິດໃນສວນຄົວຂອງພວກເຂົາ. ສິ່ງນີ້ຈະກະຈະກະຕຸ້ນໃຫ້ ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວ (ພໍ່ແມ່) ເພີ່ມ/ ປ່ຽນແທນບາງສ່ວນຂອງອາຫານໃນອາຫານຄອບຄົວຂອງພວກເຂົາເຈົ້າ, ຂະນະ ທີ່ທ່ານໄດ້ຮຽນຮູ້ສິ່ງໃໝ່ໆ ຫຼາຍຢ່າງກ່ຽວກັບນິໄສການກິນ ແລະ ອາຫານ, ຄາດວ່າທ່ານຈະສາມາດ ນຳໃຊ້ຄວາມຮູ້ນັ້ນ ແລະ ສາມາດປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳຂອງທ່ານ.

ແຜນພູມຄຳແນະນຳກິດຈະກຳ ຫຼື ພາກຕ່າງໆຂອງບົດຮຽນ		
ພາກ/ກິດຈະກຳ	ຊື່ກິດຈະກຳ	ໄລຍະເວລາ
ພາກທີ່ (1)		
ກິດຈະກຳ.3	ໝາກໄມ້	30 ນາທີ
ກິດຈະກຳ.3.1	ພາກປະຕິບັດ: ບັນທຶກການກິນອາຫານປະຈຳວັນ	20 ນາທີ
ພາກທີ່ (2)	ໄຂມັນ, ນໍ້າມັນຈາກພືດ ແລະ ອາຫານທີ່ກິນທົດແທນຊີ້ນ	35 ນາທີ
ກິດຈະກຳ.4		
ກິດຈະກຳ 4.1	ພາກປະຕິບັດ: ບັນທຶກການກິນອາຫານປະຈຳວັນ	20 ນາທີ
ພາກທີ່ (3)	ເກມການຖາມ-ຕອບ QUIZ: ທວນຄືນໄຂມັນ ແລະ ໝາກໄມ້ຕ່າງໆ	30 ນາທີ
		130 ນາທີ

ພາກທີ 1 (60 ນາທີ) (ກິດຈະກຳ 50 ນາທີ, ພັກຜ່ອນ 10 ນາທີ)

ກິດຈະກຳ.3 ໝາກໄມ້

ຄຳແນະນຳສຳລັບຜູ້ນຳພາກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນ

ຂໍ້ມູນຂ່າວສານສຳລັບກິດຈະກຳ:

ໃນກິດຈະກຳຕໍ່ໄປນີ້ ເຈົ້າຈະໄດ້ຊ່ວຍແນະນຳສະມາຊິກໃນກຸ່ມຂອງເຈົ້າຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບຄວາມສຳຄັນຂອງໝາກໄມ້ ໄມ້ຊະນິດຕ່າງໆຕໍ່ກັບຊີວິດປະຈຳວັນຂອງເຮົາ. ນອກນັ້ນ ເຈົ້າຍັງຈະໄດ້ຊ່ວຍກຸ່ມຂອງເຈົ້າທວນຄືນເນື້ອໃນທີ່ສຳຄັນກ່ຽວກັບໝາກໄມ້.

ຈຸດປະສົງ:

- ເພື່ອຮຽນຮູ້ ແລະ ສ້າງຄວາມເຂົ້າໃຈເນື້ອໃນທີ່ສຳຄັນຂອງ ‘ໝາກໄມ້’ ໃນໝູ່ອາຫານ. ເພື່ອທວນຄືນເນື້ອໃນສຳຄັນຂອງ ‘ໝາກໄມ້’ ໃນໝູ່ອາຫານ.

ເວລາ: 30 ນາທີ (ເບິ່ງວິດີໂອ 6 ນາທີ, ສິນທະນາ 10 ນາທີ, ຂຽນເນື້ອໃນທີ່ສຳຄັນ 10 ນາທີ, ສັງລວມພາກຕ່າງໆຂອງບົດຮຽນ 5 ນາທີ)

ການກະກຽມອຸປະກອນ: ວິດີໂອກ່ຽວກັບ ‘ເດັກນັກຮຽນ ແລະ ການປຸງແຕ່ງໝາກໄມ້’, ກະດານ, ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່, ບົກເຟີດ, , ສະຕິກເກີຣຸບໝາກໄມ້ຕ່າງໆ, ປຶ້ມແບບຮຽນດ້ານໂພຊະນາການ (a ແລະ b.)

ເລີ່ມກິດຈະກຳ

1. **ຄຳແນະນຳສຳລັບກິດຈະກຳ. ອ່ານໂດຍໃນສຽງດັງ:** ໃນບົດຮຽນພາກນີ້ ພວກເຮົາຈະໄດ້ຮຽນກ່ຽວກັບຄວາມສຳຄັນຂອງໝາກໄມ້ຕ່າງໆທີ່ຈັດຢູ່ໃນໝູ່ອາຫານ.
2. **ເວົ້າວ່າ** ດຽວນີ້ ຂ້ອຍຈະເປີດວິດີໂອກ່ຽວກັບ ‘ເດັກນັກຮຽນ ແລະ ການປຸງແຕ່ງໝາກໄມ້’ ວິດີໂອນີ້ໃຊ້ເປັນສື່ສຳລັບການຮຽນຮູ້ຂໍ້ມູນຕ່າງໆ. ຫຼັງຈາກ ວິດີໂອຈົບລົງພວກເຮົາຈະໄດ້ຕັ້ງຄຳຖາມໃຫ້ພວກເຈົ້າຕອບດັ່ງນັ້ນ ມັນສຳຄັນຫຼາຍທີ່ທຸກຄົນຈະຕ້ອງໄດ້ຕັ້ງໃຈເບິ່ງວິດີໂອ.
3. **ເລີ່ມ**ເປີດວິດີໂອ ພ້ອມ**ເວົ້າເຊີນຊວນ** ທຸກຄົນເບິ່ງວິດີໂອ.
4. ຫຼັງຈາກ ວິດີໂອຈົບລົງ ແລ້ວກໍເລີ່ມຕັ້ງຄຳຖາມໃຫ້ນັກຮຽນ 3-4 ຄົນຕອບ (ຢ່າງໜ້ອຍຕ້ອງເປັນນັກຮຽນຍິງ 2 ຄົນຈະຕ້ອງໄດ້ຕອບ) ໂດຍໃຊ້ຄຳຖາມດັ່ງລຸ່ມນີ້. (ຖ້າເບິ່ງວ່າຈະມີໃຜຕອບບໍ່. ໂດຍໃຊ້ **ການສັງລວມໝູ່ອາຫານໂດຍຫຍໍ້** ຂ້າງລຸ່ມເປັນຄຳຖາມ ພ້ອມບັນທຶກຄຳຕອບລົງໃນກະດານ.)

ກ) ຈາກການເບິ່ງວິດີໂອພວກເຈົ້າຈື່ຫຍັງໄດ້ແດ່?

ຂ) ເຈົ້າເຫັນໝາກໄມ້ຈັກຊະນິດທີ່ເຈົ້າເຫັນໃນວິດີໂອນີ້?

ຄ) ພວກເຈົ້າ ຈື່ 4 ເນື້ອໃນທີ່ສຳຄັນຈາກຕອນທ້າຍຂອງວິດີໂອນີ້ໄດ້ບໍ່?

ງ) ຄອບຄົວເຈົ້າເດຮັດແນວໃດ? (ເຈົ້າສາມາດໃຊ້ຄຳຖາມຂ້າງລຸ່ມນີ້ເປັນຕົວຢ່າງໃນກະຕຸ້ນໃຫ້ມີການສິນທະນາ)

- ຄອບຄົວຂອງເຈົ້າໄດ້ກິນໝາກໄມ້ບໍ່?
- ໝາກໄມ້ຊະນິດໃດແດ່ທີ່ຄອບຄົວເຈົ້າໄດ້ກິນ?
- ຄອບຄົວຂອງເຈົ້າໄດ້ປູກໝາກໄມ້ໄວ້ໃນສວນຄົວບໍ່?
- ຄອບຄົວຂອງເຈົ້າເກັບໝາກໄມ້ຊະນິດໃດແດ່ມາຈາກທຳມະຊາດ?
- ເປັນຫຍັງຈຶ່ງຈຳເປັນຕ້ອງກິນໝາກໄມ້ ຢ່າງໜ້ອຍ 2 ຊະນິດຕໍ່ມື້? ມັນມີຄວາມເປັນໄປໄດ້ບໍ່ຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງເຈົ້າ?

5. **ເຈົ້າ** ດຽວນີ້, ພວກເຮົາຈະໄປທວນຄົນກ່ຽວກັບເນື້ອໃນທີ່ສໍາຄັນດັ່ງທີ່ພວກເຮົາໄດ້ເຮັດໃນກິດຈະກຳທີ່ຜ່ານມາ. ພວກເຈົ້າມີປື້ມແບບຮຽນດ້ານໂພຊະນາການທັງສອງຫົວ (a ແລະ b) ແລ້ວບໍ່:
 - A. ປື້ມແບບຮຽນດ້ານໂພຊະນາການ (ສັງລວມໝູ່ອາຫານ ບົດທີ່ 1-6)
 - B. ປື້ມແບບຝຶກຫັດດ້ານໂພຊະນາການ: ທວນຄົນບົດທີ່ (1-6)
6. **ຍົກປື້ມຂຶ້ນ** ແລະ ກວດເບິ່ງວ່າທຸກຄົນມີປື້ມຄົບບໍ່.
7. **ແນະນຳ** ໃຫ້ນັກຮຽນເປີດປື້ມ (b. ປື້ມແບບຝຶກຫັດດ້ານໂພຊະນາການ) ໜ້າທີ່ 4, 5 ພ້ອມກວດເບິ່ງວ່ານັກຮຽນແຕ່ລະຄົນໄດ້ຂຽນຂໍ້ມູນທີ່ສໍາຄັນຂອງບົດຮຽນໃນສອງກິດຈະກຳທີ່ຜ່ານມານັ້ນ ຫຼື ບໍ່ (**ອາຫານ 6 ໜູ່ ແລະ ໂປຣຕິນ, ອາຫານທີ່ສາມາດກິນທົດແທນຊີ້ນໄດ້**), ຖ້າພວກເຂົາຍັງບໍ່ທັນໄດ້ຂຽນແມ່ນແນະນຳໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຂຽນອີກຄັ້ງ.
8. **ອ່ານໂດຍໃຊ້ສຽງດັງ**: ເປີດປື້ມໜ້າທີ່ 5 ແລະ ຂຽນຂໍ້ມູນທີ່ສໍາຄັນໃສ່ດ້ານລຸ່ມໃນແຕ່ລະຮູບພາບ ຫຼັງຈາກເລີກຮຽນ ຫຼື ເວລາກັບບ້ານ ດັ່ງພວກເຈົ້າໄດ້ເຮັດໃນຊົ່ວໂມງທີ່ຜ່ານມາ ແລ້ວພວກເຮົາຈະໄດ້ທວນຄົນຂໍ້ມູນທີ່ສໍາຄັນດັ່ງກ່າວໃນຊົ່ວໂມງຕໍ່ໄປດັ່ງທີ່ໄດ້ເຮັດໃນມື້ນີ້.

ສັງລວມໝູ່ອາຫານໂດຍຫຍໍ້: ໝາກໄມ້ຊະນິດຕ່າງໆ



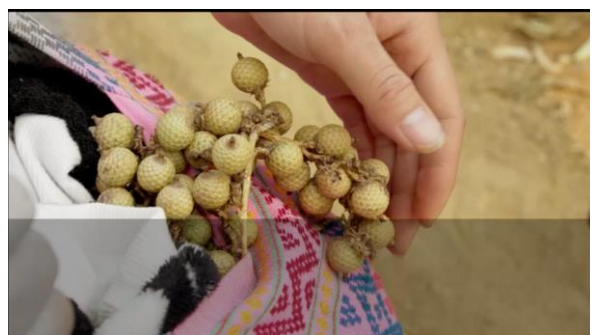
• ນັກຮຽນຄວນກິນໝາກໄມ້ຢ່າງໜ້ອຍ 2 ຊະນິດຂຶ້ນໄປໃນແຕ່ລະມື້.



• ນັກຮຽນຜູ້ທີ່ກິນໝາກໄມ້ຫຼາຍຊະນິດຈະເຮັດໃຫ້ສະໝອງປອດໄປໆ ແລະ ມີພູມຄຸ້ມກັນທີ່ດີປາສະຈາກໂລກໄພໄຂ້ເຈັບຕ່າງໆ.



• ເຮົາຄວນປູກໝາກໄມ້ຫຼາກຫຼາຍຊະນິດໃນສວນຂອງພວກເຮົາ.



• ໝາກໄມ້ທີ່ເກັບຈາກປ່າ(ທໍາມະຊາດ)ກໍ່ມີຄຸນປະໂຫຍດທາງໂພຊະນາການເທົ່າກັບໝາກໄມ້ໃນສວນຂອງພວກເຈົ້າ.

ກິດຈະກຳ 3.1 ພາກປະຕິບັດ :ບັນທຶກການກິນອາຫານປະຈຳວັນ

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອສະໜອງຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບໝາກໄມ້ທີ່ສາມາດຫາໄດ້ຈາກທ້ອງຖິ່ນແບບງ່າຍໆ

ເວລາ: 20 ນາທີ (ສິນທະນາ 10 ນາທີ, ບັນທຶກການກິນອາຫານປະຈຳວັນ 5 ນາທີ, ສັງລວມພາກຕ່າງໆຂອງບົດຮຽນ ໂດຍຫຍໍ້ 5 ນາທີ)

ການກຽມອຸປະກອນ: ກະດານ, ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່, ບົດເພີດ, ສະຕິກເກີຮູບໝາກໄມ້, ປຶ້ມແບບຝຶກຫັດດ້ານໂພຊະນາການ b.

ເລີ່ມກິດຈະກຳ

- 1. ພາກຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບກິດຈະກຳ. ອ່ານໂດຍໃຊ້ສຽງດັງ:** ໃນບົດຮຽນພາກນີ້ ພວກເຮົາຈະໄດ້ສິນທະນາກ່ຽວກັບວິທີການບັນທຶກອາຫານໜຶ່ງລາຍການ ຫຼື ອາຫານໂດຍທົ່ວໄປທີ່ເຮົາຮູ້ຈັກ ຫຼື ເຄີຍກິນແຕ່ ດຽວນີ້ ພວກເຮົາຈະໄປບັນທຶກວິທີການ ຫຼື ກິນອາຫານດັ່ງກ່າວ.
- 2. ຖາມນັກຮຽນ** ເຈົ້າສາມາດເຮັດແນວໃດເພື່ອໃຫ້ທຸກຄົນເຂົ້າຂອງເຈົ້າຕ້ອງມີໝາກໄມ້ (ເບິ່ງວ່າຈະມີໃຜຕອບບໍ່, ຖ້າມີຄົນຕອບຈິ່ງກ່າວຄຳຍ້ອງຍໍຊົມເຊີຍນຳເຂົາເຈົ້າ ພ້ອມສືບຕໍ່ບົດຮຽນ)
- 3. ຊຸກຍູ້ໃຫ້ມີແນວຄິດກ່ຽວກັບ** ‘ບັນທຶກການກິນອາຫານປະຈຳວັນ’ ? ດ້ວຍການນຳເອົາຕົວຢ່າງເຫຼົ່ານີ້ມາແລກປ່ຽນກັນຢ່າງຍາຍໃນກຸ່ມ:

ອ່ານໂດຍໃຊ້ສຽງດັງ ພ້ອມທັງຕິດສະຕິກເກີລາຍການ ‘ໝາກໄມ້’ ລົງໃນກະດານ.

- ✓ ມີໃຜແດ່ທີ່ມີຕົ້ນໄມ້ໃຫ້ໝາກຢູ່ໃນສ່ວນ? ຂຽນລາຍລະອຽດໄມ້ໃຫ້ໝາກທີ່ເຈົ້າມີໃນສ່ວນຂອງເຈົ້າ
 - ✓ ເຈົ້າສາມາດລົມກັບຄອບຄົວຂອງເຈົ້າເຖິງເລື່ອງຄວາມສຳຄັນຂອງໝາກໄມ້.
 - ✓ ເຈົ້າສາມາດລົມກັບຄອບຄົວຂອງເຈົ້າເລື່ອງການປູກຕົ້ນໄມ້ກິນໝາກໄວ້ໃນສ່ວນຄົວຂອງເຈົ້າ
 - ✓ ເຈົ້າສາມາດປູກຕົ້ນໄມ້ກິນໝາກໄວ້ຕາມເດີນໂຮງຮຽນ
 - ✓ ເຈົ້າສາມາດເກັບໝາກໄມ້ຈາກທຳມະຊາດຖ້າເຈົ້າເຫັນພວກມັນ
 - ✓ ອາທິດໜຶ່ງເຈົ້າລອງພະຍາຍາມກິນໝາກໄມ້ຢ່າງໜ້ອຍ 2 ຊະນິດໃນແຕ່ລະມື້ ແລະ ເບິ່ງວ່າເຈົ້າຈະຮູ້ສຶກແນວໃດ
- 4. ບອກນັກຮຽນວ່າ** ດັ່ງລຸ່ມນີ້ແມ່ນສິ່ງທີ່ເຈົ້າຈະໄດ້ປະຕິບັດ
 - ຈິ່ງກວດເບິ່ງລາຍຊື່ການບັນທຶກການກິນອາຫານປະຈຳວັນຈາກກະດານ
 - ຈິ່ງເລືອກເອົາວິທີໜຶ່ງຈາກກະດານທີ່ເຈົ້າຄິດວ່າເຈົ້າສາມາດເຮັດໄດ້
 - 5. ແນະນຳໃຫ້ນັກຮຽນເປີດປຶ້ມແບບຮຽນ (b. ປຶ້ມແບບຝຶກຫັດດ້ານໂພຊະນາການ) ໜ້າທີ 7** ພ້ອມຂຽນວິທີທີ່ເຈົ້າເລືອກຈາກບົດຮຽນຈາກ ບົດທີ 3 ພາກປະຕິບັດ, ກິດຈະກຳ: 3.1 ປຶ້ມບັນທຶກການກິນອາຫານປະຈຳວັນໃນປຶ້ມຂອງເຈົ້າ. ຈິ່ງຂຽນຊື່ກິດຈະກຳທີ່ເຈົ້າເລືອກໄວ້ຂ້າງລຸ່ມນີ້ລົງໃນປຶ້ມຂອງເຈົ້າ:
ເມື່ອພວກເຮົາ/ຂ້ອຍບໍ່ໄດ້ກິນໝາກໄມ້ພຽງພໍ, ຂ້ອຍຈະ.....
 - 6. ແນະນຳໃຫ້ກຸ່ມນັກຮຽນເພື່ອນສອນເພື່ອນ** ຈັດໃຫ້ມີໝາກໄມ້ກິນຮ່ວມກັນ (ໝາກມ່ວງ, ໝາກກ້ວຍ ຕາມລະດູການ) ຢູ່ໃນໂຮງຮຽນ ແລະ ແບ່ງປັນກັນກິນໃນຊ່ວງຍາມພັກຜ່ອນ 3 ຄັ້ງຕໍ່ທິດ

(ພັກຜ່ອນ 10 ນາທີ)

ພາກທີ 2 (50 ນາທີ,) (ກິດຈະກຳ 45 ນາທີ, ພັກຜ່ອນ 5ນາທີ)

ກິດຈະກຳ 4: ໄຂມັນ ແລະ ນໍ້າມັນພືດ

ຄຳແນະນຳສຳລັບຜູ້ນຳພາກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນ

ພາກຂໍ້ມູນຂ່າວສານກ່ຽວກັບກິດຈະກຳ:

ໃນກິດຈະກຳນີ້ ເຈົ້າຈະໄດ້ຊ່ວຍແນະນຳສະມາຊິກພາຍໃນກຸ່ມຂອງເຈົ້າຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບຄວາມສຳຄັນຂອງໄຂມັນ ແລະ ນໍ້າມັນພືດທີ່ຊີວິດປະຈຳວັນຂອງພວກເຮົາ, ເຈົ້າຍັງຈະໄດ້ຊ່ວຍກຸ່ມຂອງເຈົ້າທວນຄືນກ່ຽວກັບເນື້ອໃນທີ່ສຳຄັນຂອງໄຂມັນ ແລະ ນໍ້າມັນພືດທີ່ລວມມີໃນໝູ່ອາຫານ.

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອຮຽນຮູ້ ແລະ ສ້າງຄວາມເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບຄວາມສຳຄັນຂອງໝູ່ອາຫານປະເພດໄຂມັນ ແລະ ນໍ້າມັນພືດຕໍ່ກັບການປຸງແຕ່ງອາຫານ

ເວລາ: 25 ນາທີ (ເບິ່ງວິດີໂອ 7 ນາທີ, ສິນທະນາ 10 ນາທີ, ພັກຜ່ອນ 5 ນາທີ)

ການກະກຽມອຸປະກອນ: ວິດີໂອແນະນຳກ່ຽວກັບ **ກັບນໍ້າມັນພືດ , ເມັດພືດ ແລະ ສະໝອງທີ່ປອດໄປ່ງ** (6:53), ກະດານ, ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່, ບິກເຟີດ, ສະຕິກເກີຮູບໄຂມັນ ແລະ ນໍ້າມັນພືດ ປຶ້ມໂພຊະນາການຫົວນ້ອຍ (a ແລະ b.)

ເລີ່ມກິດຈະກຳ:

- 1. ພາກຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບກິດຈະກຳ. ອ່ານໂດຍໃຊ້ສຽງດັງ:** ໃນບົດຮຽນພາກນີ້ ພວກເຮົາຈະໄດ້ຮຽນກ່ຽວກັບຄວາມສຳຄັນຂອງໄຂມັນ ແລະ ນໍ້າມັນພືດຕໍ່ກັບຊີວິດປະຈຳວັນຂອງພວກເຮົາ.
- 2. ເວົ້າວ່າ:** ດຽວນີ້ ຂ້ອຍຈະເປີດວິດີໂອກ່ຽວກັບ **‘ກັບນໍ້າມັນພືດ , ເມັດພືດ ແລະ ເມັດນໍ້າຕານ’** ວິດີໂອນີ້ຈະໃຊ້ເປັນສື່ໃນການຮຽນຮູ້ສຳລັບພວກເຮົາ. ຫຼັງຈາກ ວິດີໂອຈົບລົງ ພວກເຮົາຈະໄດ້ຕັ້ງຄຳຖາມໃຫ້ພວກເຈົ້າຕອບ ດັ່ງນັ້ນ ທຸກຄົນຈະຕ້ອງຕັ້ງໃຈເບິ່ງວິດີໂອ.
- 3. ເລີ່ມເປີດວິດີໂອ ພ້ອມເວົ້າເຊີນຊວນ** ທຸກຄົນເບິ່ງວິດີໂອ
- 4.** ຫຼັງຈາກວິດີໂອຈົບລົງໃຫ້ຕັ້ງຄຳຖາມສຳລັບນັກຮຽນ 3-4 ຄົນຕອບ(ຢ່າງໜ້ອຍຕ້ອງເປັນນັກຮຽນຍິງ 2 ຄົນໄດ້ຕອບ) ຄຳຖາມມີດັ່ງລຸ່ມນີ້.

ກ) ຈາກການເບິ່ງວິດີໂອພວກເຈົ້າຈື່ຫຍັງໄດ້ແດ່?

ຂ) ເຈົ້າ ຈື່ 4 ເນື້ອໃນທີ່ສຳຄັນໃນຕອນທ້າຍຂອງວິດີໂອນີ້ໄດ້ບໍ່?

ຄ) ຄອບຄົວຂອງເຈົ້າເດເຮັດແນວໃດ? (ເຈົ້າສາມາດໃຊ້ຄຳຖາມຂ້າງລຸ່ມນີ້ກະຕຸ້ນໃຫ້ມີການສິນທະນາ)

- ຄອບຄົວຂອງເຈົ້າໄດ້ກິນຖົ່ວ ແລະ ເມັດພືດຊະນິດຕ່າງບໍ່?
- ຄອບຄົວຂອງເຈົ້າໄດ້ເກັບແກ່ນໝາກອື່ໄວ້ຂົ້ວກິນເວລາແຕ່ງກິນຈາກໝາກອື່?
- ເວລາແກງຜັກກິນ ຄອບຄົວພວກເຈົ້າໄດ້ໃສ່ນໍ້າມັນພືດລົງໄປບໍ່?

5. ເວົ້າວ່າ ດຽວນີ້ ພວກເຮົາຈະໄດ້ທວນຄືນເນື້ອໃນທີ່ສຳຄັນດັ່ງທີ່ພວກເຮົາໄດ້ເຮັດໃນບົດຮຽນຊົ່ວໂມງສຸດທ້າຍນີ້. ພວກເຈົ້າທຸກຄົນມີປຶ້ມແບບຮຽນດ້ານໂພຊະນາການສອງໜ້າ(a ແລະ b) ກັນແລ້ວ

- ປຶ້ມແບບຮຽນດ້ານໂພຊະນາການ A (ສັງລວມໝູ່ອາຫານໂດຍຫຍໍ້ ບົດທີ່ 1-6)
- ປຶ້ມແບບຝຶກຫັດດ້ານໂພຊະນາການ B ທວນຄືນ ບົດທີ່ (1-6)

6. ນຳເອົາປຶ້ມອອກມາ

7. ອ່ານໂດຍໃຊ້ສຽງດັງ: ເປີດປຶ້ມ ໜ້າທີ່ 8 ພ້ອມຂຽນເນື້ອໃນສຳຄັນໃສ່ດ້ານລຸ່ມແຕ່ລະຮູບພາບ ຫຼັງຈາກເລີກຮຽນ ຫຼື ເວລາກັບບ້ານດັ່ງທີ່ເຈົ້າໄດ້ເຮັດກິດຈະກຳກ່ຽວກັບ ‘ໝາກໄມ້’ ໃນມື້ນີ້ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນ ພວກເຮົາຈະໄດ້ທວນຄືນເນື້ອໃນສຳຄັນຕ່າງໆດັ່ງກ່າວໃນຊົ່ວໂມງຕໍ່ໄປ.

ສັງລວມໝູ່ອາຫານໂດຍຫຍໍ້: ໄຂມັນ ແລະ ນໍ້າມັນພືດ



- ໃນເວລາບໍ່ມີນໍ້າມັນພືດ ຫຼື ໄຂມັນສັດພຽງພໍ ສໍາລັບປຸງແຕ່ງອາຫານເຮົາສາມາດກິນແກ່ນ ໃນຕາເວັນ, ແກ່ນຖົ່ວ, ແກ່ນໝາກອຶທິດ ແທນໄດ້.
- ໄຂມັນຈາກສັດ ແລະ ນໍ້າມັນຈາກພືດ ແມ່ນມີຄວາມຈໍາເປັນຫຼາຍຕໍ່ການຈະເລີນ ເຕີບໂຕ ແລະ ການພັດທະນາທາງດ້ານ ຮ່າງກາຍ ແລະ ມັນສະໜອງຂອງເດັກໄວໜຸ່ມ.
- ການບໍລິໂພກໄຂມັນຈາກສັດ ແລະ ນໍ້າມັນ ຈາກພືດແມ່ນຈະບໍ່ສາມາດມີຜົນຕໍ່ການ ເພີ່ມນໍ້າໜັກທີ່ມີຜົນຕໍ່ສຸຂະພາບ.



- ເມື່ອເຈົ້າເຮັດແກງຜັກໃບຂຽວເຂັ້ມໃຫ້ຕື່ມນໍ້າມັນ ພືດລົງໄປປະມານ 1 ບ່ວງແກງ.



- ໄຂມັນຈາກສັດ ແລະ ນໍ້າມັນຈາກພືດ ສະໜອງ ພະລັງງານໃຫ້ແກ່ຮ່າງກາຍ, ໂດຍສະເພາະໃນມື້ທີ່ ອາກາດເຢັນໆມັນຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍອົບອຸ່ນຂຶ້ນ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ສະໜອງປອດໂປ່ງເຮັດໃຫ້ຮຽນໜັງສືເກັ່ງອີກດ້ວຍ.



- ເວລາແຕ່ງອາຫານຈາກໝາກອຶ ຢ່າເອົາແກ່ນໝາກອຶ ໄປ ຖີ່ມ! ເພາະມັນເປັນອາຫານທີ່ດີເລີດ ແລະ ໃຫ້ ໄຂມັນດີທີ່ສຸດ.

ກິດຈະກຳ 4 1.ພາກປະຕິບັດ :ບັນທຶກການກິນອາຫານປະຈຳວັນ

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອສ້າງຄວາມເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບໄຂມັນ

ເວລາ: 20 ນາທີ (ສິນທະນາ 10 ນາທີ, ບັນທຶກການກິນອາຫານປະຈຳວັນ 5 ນາທີ, ສັງລວມພາກຕ່າງໆຂອງບົດຮຽນ ໂດຍຫຍໍ້ 5 ນາທີ)

ການກະກຽມອຸປະກອນ: ກະດານ, ເຈ້ຍແຜ່ນໃຫຍ່, ບົກເຟີດ, ປຶ້ມແບບຝຶກຫັດດ້ານໂພຊະນາການ b

ເລີ່ມກິດຈະກຳ

7. **ພາກຄຳແນະນຳສຳລັບກິດຈະກຳ. ອ່ານໂດຍໃຊ້ສຽງດັງ:** ໃນບົດຮຽນພາກນີ້, ເຮົາຊົມບົກສາ ຫາລືກັນ ນຶ່ງວິທີການ ພາຍຫຼັງຈາກການຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບອາຫານທີ່ມີທາດ ໄຂມັນ ແລະ ນ້ຳມັນຈາກພືດ, ພວກເຮົາແມ່ນຈະໄດ້ນຳເອົາບົດຮຽນມາປັບນຳໃຊ້ໃນຊີວິດປະຈຳວັນ.

8. **ຖາມນັກຮຽນ** ເຈົ້າຈະເຮັດແນວໃດເພື່ອໃຫ້ມີໄຂມັນໃນຄາບເຂົ້າຂອງເຈົ້າ? (ເບິ່ງວ່າຈະມີໃຜຕອບບໍ່, ຖ້າມີຈຶ່ງກ່າວຄຳຍ້ອງຍໍຊົມເຊີຍເຂົາເຈົ້າ ພ້ອມສືບຕໍ່ບົດຮຽນ ຊຸກຍູ້ໃຫ້ມີແນວຄິດກ່ຽວກັບ ‘ບັນທຶກການກິນອາຫານປະຈຳວັນ’? ດ້ວຍການແລກປ່ຽນຕົວຢ່າງເຫຼົ່ານີ້ຢູ່ພາຍ ໃນກຸ່ມ:

ອ່ານໂດຍໃຊ້ສຽງດັງ ພ້ອມທັງຕິດບັນທຶກການກິນອາຫານ (ສະຕິກເກີຮູບ ‘ໄຂມັນ ແລະ ນ້ຳມັນພືດ) ລົງໃນກະດານ.

- ✓ ກິນອາຫານທີ່ມີໄຂມັນເປັນປະຈຳ
- ✓ ເວລາເຈົ້າຄິວອາຫານທີ່ເປັນຜັກໃບຂຽວໃນຄັ້ງຕໍ່ໄປໃຫ້ເຕີມນ້ຳມັນພືດໃສ່ໜຶ່ງບ່ວງແກງ
- ✓ ເວລາເຈົ້າຄິວອາຫານປະເພດໝາກອຶໃນຄັ້ງຕໍ່ໄປໃຫ້ເກັບແກ່ນມັນໄວ້ຂົ້ວກິນ
- ✓ ເວລາເຈົ້າຊື້ອາຫານຈາກຮ້ານທີ່ຢູ່ໃກ້ໆກັບໂຮງຮຽນ ຫຼື ບ້ານຂອງເຈົ້າມາກິນ, ເຈົ້າສາມາດຊື້ໝາກຖົ່ວດິນ ຫຼື ແກ່ນຕາເວັນເພື່ອມາກິນແທນອາຫານທີ່ບໍ່ມີຄຸນປະໂຫຍດກໍໄດ້.

9. **ບອກນັກຮຽນວ່າ ດັ່ງລຸ່ມນີ້ແມ່ນສິ່ງທີ່ເຈົ້າຈະໄດ້ປະຕິບັດ**
 - ຈຶ່ງກວດເບິ່ງລາຍຊື່ການບັນທຶກການກິນອາຫານປະຈຳວັນຈາກກະດານ
 - ຈຶ່ງເລືອກເອົາວິທີໜຶ່ງຈາກກະດານທີ່ເຈົ້າຄິດວ່າເຈົ້າສາມາດເຮັດໄດ້

10. **ແນະນຳໃຫ້ນັກຮຽນເປີດປຶ້ມແບບຮຽນ(b. ປຶ້ມແບບຝຶກຫັດດ້ານໂພຊະນາການ) ໜ້າທີ່ 9 ແລ້ວຂຽນ ວິທີທີ່ເຈົ້າເລືອກໄວ້ໃນບົດຮຽນ ບົດທີ່ 4: ພາກປະຕິບັດ, ກິດຈະກຳ 4.1: ປຶ້ມບັນທຶກການກິນອາຫານ ປະຈຳວັນໃນປຶ້ມຂອງເຈົ້າ**

ເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ເຮົາຈະມີໄຂມັນໃນຄາບເຂົ້າຂອງເຮົາ, ຂ້ອຍຈະ.....

(ພັກຜ່ອນ 10 ນາທີ)

ພາກທີ 3 (30 ນາທີ)

ເກມການຖາມ-ຕອບ: ບົດທວນຄົນໄຂມັນ ແລະ ໝາກໄມ້

ຄໍາແນະນຳສໍາລັບຜູ້ນຳພາກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນ

ພາກຂໍ້ມູນຂ່າວສານສໍາລັບກິດຈະກຳ:

ໃນກິດຈະກຳນີ້ ເຈົ້າຈະໄດ້ຊ່ວຍແນະນຳສະມາຊິກໃນກຸ່ມຂອງເຈົ້າລວບລວມຄວາມຮູ້ ແລະ ບົດຮຽນທີ່ໄດ້ຮຽນມາຈາກກິດຈະກຳໃນມື້ນີ້.

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອລວບລວມຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບໄຂມັນ ແລະ ໝາກໄມ້ຕ່າງໆ

ເວລາ: 30 ນາທີ (ຖາມ-ຕອບ ພາຍໃນກຸ່ມ 20 ນາທີ, ສິນທະນາ/ສັງລວມພາກຕ່າງໆຂອງບົດຮຽນໂດຍຫຍໍ້ 10 ນາທີ)

ການກະກຽມອຸປະກອນ: ກະດິງ, ໂຕະ, ເຈ້ຍ, ບົກເຟີດ

ເລີ່ມຫຼິ້ນເກມ

- 1. ພາກຄໍາແນະນຳສໍາລັບກິດຈະກຳການຫຼິ້ນເກມ. ອ່ານໂດຍໃຊ້ສຽງດັງ:** ໃນບົດຮຽນພາກນີ້ ພວກເຮົາຈະໄດ້ຫຼິ້ນເກມການຖາມ-ຕອບ. ຈະມີຫຼາຍໆຄໍາຖາມທີ່ໃຫ້ເຈົ້າເລືອກ.ແຕ່ລະກຸ່ມຈະຕ້ອງໄດ້ຕອບຄໍາຖາມໃນຫຼາຍໆຂໍ້ເຫຼົ່ານີ້ໃຫ້ຄົບຖ້ວນ.
- 2. ເວົ້າວ່າ** ທ່ານອິດນີ້ ພວກເຮົາແບ່ງອອກເປັນ 4 ກຸ່ມ. ນັບແຕ່1-4(ໂດຍນັບຈາກນັກຮຽນທີ່ຢູ່ໃກ້ເຈົ້າທີ່ສຸດທາງເບື້ອງຂວາມື).
- 3. ຫຼັງຈາກ** ແບ່ງອອກເປັນ 4 ກຸ່ມແລ້ວ (ຕ້ອງແນ່ໃນວ່າແຕ່ລະກຸ່ມມີນັກຮຽນຍິງ ແລະ ນັກຮຽນຊາຍເທົ່າກັນ). ແລ້ວແນະນຳໃຫ້ພວກເຂົາຕັ້ງຊື່ທີມຂອງເຂົາເຈົ້າ. ແນະນຳໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຮູ້ຈັກກັບສະມາຊິກໃນທີມຂອງເຂົາເຈົ້າ.
- 4. ອະທິບາຍກະຕິການຖາມ-ຕອບ:** ພວກເຈົ້າ(ກຸ່ມຜູ້ນຳພາກິດຈະກຳເພື່ອນສອນເພື່ອນ) ຈະເປັນຜູ້ຕັ້ງຄໍາຖາມ. ໃນເກມຕໍ່ໄປນີ້ໄດ້ກຳນົດເປັນ 3 ແບບດັ່ງນີ້. ແບບທີ່ໜຶ່ງແມ່ນແບບປາລາໄນທີ່ມີຫຼາຍຄໍາຕອບ (ກ), (ຂ), (ຄ) ແລະ ແບບທີ່ສອງແມ່ນແບບມີສອງຄໍາຕອບເຊັ່ນ: ຖືກ ຫຼື ຜິດ
- 5. ອະທິບາຍກະຕິການຫຼິ້ນເກມຖາມ-ຕອບ:** ທຸກກຸ່ມຈະຕ້ອງມີກະດິງ. ທີມໃດກິດກະດິງກ່ອນຈະແມ່ນທີມນັ້ນຈະເປັນຜູ້ຕອບກ່ອນ.

ຖ້າທີມທີ່ກິດກະດິງກ່ອນຕອບຄໍາຖາມຖືກຕ້ອງແມ່ນຈະໄດ້ຄະແນນ. ຖ້າຕອບຄໍາຖາມຜິດແມ່ນທີມກົງກັນຂ້າມຈະເປັນຝ່າຍຕອບ. ຖ້າທີມກົງກັນຂ້າມຕອບຄໍາຖາມຖືກຕ້ອງແມ່ນຈະໄດ້ຄະແນນ ແລະ ຖ້າຕອບຄໍາຖາມຜິດ ຈາກນັ້ນ ຈະຕ້ອງແມ່ນຜູ້ນຳພາກິດຈະກຳເປັນຜູ້ສະເຫຼີຍຄໍາຕອບທີ່ຖືກຕ້ອງ ແລະແລ້ວທັງສອງທີມແມ່ນຈະບໍ່ໄດ້ຄະແນນ.

- 6. ອະທິບາຍວິທີການໃຫ້ຄະແນນ:** ເມື່ອທີມໃດຕອບຄໍາຖາມຖືກຕ້ອງແມ່ນຈະໄດ້ 2 ຄະແນນ ແລະ ທີມໃດຕອບຄໍາຖາມຜິດແມ່ນຈະໄດ້ພຽງແຕ່ 1 ຄະແນນ.

(ຖ້ານັກຮຽນເຫັນວ່າພວກເຂົາຕອບຄໍາຖາມບໍ່ຖືກຈັກຂໍ້ ແລະ ບໍ່ໄດ້ຈັກຄະແນນ ພວກເຂົາອາດຈະເສຍກຳລັງໃຈ ແລະ ບໍ່ຢາກເຂົ້າຮ່ວມຫຼິ້ນເກມຕໍ່ໄປ)

ຄໍາຖາມຂໍ້ຕ່າງໆທີ່ຈະນຳມາຕັ້ງຄໍາຖາມຢູ່ພາຍໃນກຸ່ມຖາມ-ຕອບມີດັ່ງນີ້:

- 1. ຂໍ້ໃດຂ້າງລຸ່ມນີ້ເປັນຄໍາຕອບທີ່ ຖືກ ຫຼື ຜິດ:** ໝາກໄມ້ແຕ່ລະຊະນິດມີຄຸນປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພຊະນາການເທົ່າກັນ
ຄໍາຕອບກໍຄື: ຜິດ-ໝາກໄມ້ທີ່ມີສີສົດໃສ (ສີຂຽວ)ເປັນໝາກໄມ້ທີ່ມີຄຸນຄ່າທາງດ້ານໂພຊະນາການຫຼາຍກວ່າໝາກໄມ້ສີຂາວ ແລະ ສີຂີ້ເທົ່າພະຍາຍາມກິນໝາກໄມ້ຫຼາຍໆຊະນິດແທນການກິນແຕ່ໝາກກ້ວຍ.
- 2. ແມ່ນຫຍັງທີ່ເປັນບັນຫາທີ່ເຮັດໃຫ້ເຈົ້າຫາໝາກໄມ້ມາກິນໃນຊີວິດປະຈຳວັນຍາກຂຶ້ນ?**

ກ. ໝາກໄມ້ແພງ ແລະ ຫາໄດ້ຍາກ

ຂ. ໝາກໄມ້ເນົ່າໄວ

ຄ. ຖືກທັງ ກ ແລະ ຂ

ຄໍາຕອບແມ່ນ: ຄ

3. ເຈົ້າຈະເຮັດແນວໃດຈຶ່ງຈະເຮັດໃຫ້ເຈົ້າໄດ້ກິນໝາກໄມ້ໃນລະດູການທີ່ມີໝາກໄມ້ໜ້ອຍ?

**ກ. ເກັບໝາກໄມ້ຈາກທໍາມະຊາດ ຫຼື ກິນໝາກໄມ້ແຫ້ງ ແລະ ປຸກໝາກໄມ້ຊະນິດຕ່າງໆໄວ້
ໃນສວນຄົວຂອງເຈົ້າ.**

ຂ. ກິນເຂົ້າໜົມທີ່ປຸງດ້ວຍລົດໝາກໄມ້ ໂດຍສະເພາະໝາກໄມ້ທີ່ມີສີສົດໃສ(ສີຂຽວ)

ຄ. ຕົ້ມເຄື່ອງຕົ້ມຫວານ ເຄື່ອງຕົ້ມທີ່ມີທາດນໍ້າຕານ

ຄໍາຕອບແມ່ນ: ກ- ລົດໝາກໄມ້ປະສົມບໍ່ແມ່ນໝາກໄມ້ແທ້. ພວກມັນແມ່ນອາຫານທີ່ບໍ່ມີຄຸນປະໂຫຍດທາງດ້ານ
ໂພຊະນາການທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບທາງທີ່ດີເຈົ້າຄວນຫຼີກລ່ຽງ ແລະ ກິນແຕ່ເວລາຈໍາເປັນທີ່ສຸດເທົ່ານັ້ນ.

4. ເປັນຫຍັງການກິນໝາກໄມ້ 2 ຊະນິດຕໍ່ມື້ຈຶ່ງມີຄວາມສໍາຄັນ?

**ກ. ໝາກໄມ້ຊ່ວຍບໍາລຸງສາຍຕາ ແລະ ສ້າງພູມຄຸ້ມກັນຕ້ານທານພະຍາດ ແລະ ເຮັດໃຫ້
ຮ່າງກາຍແຂງແຮງ**

ຂ. ເຮັດໃຫ້ແຂ້ວ ແລະ ກະດູກແຂງແຮງ

ຄ. ເຮັດໃຫ້ສະໝອງມີການຂະຫຍາຍຕົວ ແລະ ປອດໂປ່ງ

ຄໍາຕອບແມ່ນ: ກ- ໝາກໄມ້ຊ່ວຍບໍາລຸງສາຍຕາ ແລະ ຊ່ວຍຕ້ານທານພະຍາດດັ່ງດຽວກັນກັບຜັກຕ່າງໆ. ເຈົ້າຄວນຈະ
ກິນໝາກໄມ້ຢ່າງໜ້ອຍ 2 ຊະນິດຕໍ່ມື້. ຖ້າບໍ່ມີໝາກໄມ້ສົດແມ່ນໃຫ້ກິນໝາກໄມ້ແຫ້ງແທນກໍໄດ້ເຊັ່ນໝາກຂາມ ຫຼື ຜັກ
ສົດຕ່າງໆ.

5. ຄໍາຕອບຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນ **ຖືກ ຫຼື ຜິດ** ໝາກໄມ້ຈາກປ່າກໍມີຄຸນປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພຊະນາການເທົ່າກັບໝາກໄມ້ທີ່ຊື້
ມາຈາກຕະຫຼາດ

ຄໍາຕອບແມ່ນ: ຖືກ

6. ຄໍາຕອບຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນ **ຖືກ ຫຼື ຜິດ**: ເດັກນ້ອຍທີ່ກິນໝາກໄມ້ຮຽນເກັ່ງກວ່າ ເພາະພວກເຂົາມີຄວາມຕັ້ງໃຈ ແລະ ມີ
ຄວາມຊຶ່ງຈໍາທີ່ດີ.

ຄໍາຕອບແມ່ນ: ຖືກ

7. ອາຫານລຸ່ມນີ້ຂໍໃດທີ່ຈັດຢູ່ໃນອາຫານປະເພດໄຂມັນ

ກ. ນໍ້າມັນພືດ ແລະ ແກ່ນໝາກອີ

ຂ. ໝາກພ້າວ ແລະ ນໍ້າມັນໝູສາມຊັ້ນ

ຄ. ຖືກທັງ ກ ແລະ ຂ

ຄໍາຕອບແມ່ນ: ຄ

8. ຍ້ອນຫຍັງການກິນນໍ້າມັນພືດ ແລະ ໄຂມັນຢ່າງໜ້ອຍ 5 ບວງກາເຟ (ບ່ວງນ້ອຍ ຫຼື ¼ ຂອງບ່ວງແກງ) ຕໍ່ມື້ “
ຈຶ່ງມີຄວາມສໍາຄັນ?

**ກ. ເພາະມັນສະໜອງພະລັງງານໃຫ້ຮ່າງກາຍ ແລະ ຊ່ວຍພັດທະນາມັນສະໜອງຂອງຄົນ
ເຮົາ**

ຂ. ເຮັດໃຫ້ແຂ້ວ ແລະ ກະດູກແຂງແຮງ

ຄ. ຊ່ວຍປ້ອງກັນພະຍາດເລືອດຈາງ

ຄໍາຕອບແມ່ນ: ກ

9. ຄໍາຕອບຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນ **ຖືກ ຫຼື ຜິດ**: ວິທີຄົວອາຫານປະເພດຜັກໃບຂຽວທີ່ດີທີ່ສຸດແມ່ນຕົ້ມໃຫ້ສຸກ.

ຄໍາຕອບແມ່ນ: ຜິດ- ວິທີຄົວຜັກໃບຂຽວທີ່ດີທີ່ສຸດແມ່ນຄົວໃສ່ກັບນໍ້າມັນ ເພາະວ່າມັນຊ່ວຍຮັກສາສານອາຫານໄວ້.

10. ເຈົ້າສາມາດກິນຫຍັງທົດແທນໄຂມັນໄດ້ແຕ່ຖ້າເຈົ້າບໍ່ມີນໍ້າມັນ (ພືດ, ສັດ) ໃນເວລາຄົວກິນ?

ກ. ແກ່ນໝາກອຶ ແລະ ເມັດໝາກງາ

ຂ. ໝາກພ້າວ

ຄ. ຖືກທັງ ກ ແລະ ຂ

ຄໍາຕອບແມ່ນ: ຄ

11. ນໍ້າມັນພືດທີ່ສະກັດມາຈາກຫຍັງເປັນນໍ້າມັນທີ່ດີທີ່ສຸດສໍາລັບໃຊ້ຄົວກິນ?

ກ. ນໍ້າມັນປາມ

ຂ. ນໍ້າມັນໝາກຖົ່ວເຫຼືອງ ແລະ ນໍ້າມັນດອກຕາເວັນ

ຄ. ຖືກໝົດທຸກຂໍ້

ຄໍາຕອບແມ່ນ: ຂ

ທວນຄືນໂດຍລວມກ່ຽວກັບບົດຮຽນ ບົດທີ 2

ເວົ້າວ່າ: ມື້ນີ້, ພວກເຮົາໄດ້ຮຽນກ່ຽວກັບໝວດໝາກໄມ້ ແລະ ໝວດໄຂມັນ, ນໍ້າມັນພືດ. ຊຸດຕໍ່ໄປພວກເຮົາຈະຮຽນໃນສອງອາທິດຕໍ່ໄປ ພວກເຮົາຈະມາຮຽນກ່ຽວກັບອາຫານທີ່ບໍ່ມີຄຸນປະໂຫຍດທາງດ້ານໂພຊະນາການຕໍ່ສຸຂະພາບ ແລະ ພະຍາດເລືອດຈາງ.

ໂຄງການ ຮ່ວມມືປັບປຸງດ້ານໂພຊະນາການ ແຂວງ ຫຼວງນ້ຳທາ

ຈຸດປະສົງລວມຂອງໂຄງການ ແນໃສ່ເພື່ອຄ້ຳປະກັນດ້ານສະບຽງອາຫານ ແລະ ໂພຊະນາການ ໃນຄົວເຮືອນ ຢູ່ໃນເຂດຊົນນະບົດ ແລະ ສ້າງຄວາມອຸດົມສົມບູນດ້ານກະສິກຳແບບຍືນຍົງ ຢູ່ໃນຂັ້ນຄົວເຮືອນ ແລະ ຂັ້ນບ້ານຢູ່ໃນ ແຂວງ ຫຼວງນ້ຳທາ, ພ້ອມທັງປັບປຸງ ດ້ານໂພຊະນາການ ຂອງຜູ້ຍິງໄວໜຸ່ມ, ຜູ້ຍິງຖືພາ, ຜູ້ຍິງທີ່ຂາດສານອາຫານ ແລະ ເດັກນ້ອຍ ອາຍຸ ຕໍ່າກວ່າ 5 ປີ ລົງມາ ທີ່ຢູ່ໃນເຂດ ພື້ນທີ່ເປົ້າໝາຍຂອງໂຄງການ.

ສະໜັບສະໜູນທຶນໂດຍ: ສະຫະພາບ ເອີຣົບ

ອົງການແຄຣ໌ ນານາຊາດ ປະຈຳ ສປປ ລາວ

ຖະໜົນໜອງສ້າງທໍ່, ບ້ານໜອງສ້າງທໍ່, ເມືອງໄຊເສດຖາ, ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ, ສປປ ລາວ, ຕູ້ໄປສະນີ 4328
ໂທ: (856-21) 217 727, 212 991 E-mail: lao.info@careint.org