



บทเรียนด้านร่างกาย บทที่ 41

เรื่อง ฉันต้องนอนหลับ

ผลที่คาดหวังจะได้รับ:	เด็กสามารถเลือกมีพฤติกรรมที่เหมาะสมและมีสุขภาพที่แข็งแรง
ตัวชี้วัด:	สามารถบอกความเข้าใจเกี่ยวกับร่างกายได้
สาระการเรียนรู้:	เข้าใจร่างกายและการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

กลุ่มอายุ:	3-5 ปี
หัวข้อหลัก:	พระเจ้าทรงพระประสงค์ให้ฉันดูแลตัวเอง
บทเรียน:	ฉันต้องนอนหลับ
เวลาที่ใช้ในการสอน:	60 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กสามารถอธิบายความสำคัญของการนอนหลับที่มีต่อการเจริญเติบโตที่ปกติได้ 2 อย่าง

อุปกรณ์การสอนที่ต้องการใช้:

1. กระดาษ
2. สีไม้ สีเทียน สีเมจิก(ถ้ามี) และ/หรือ ดินสอ
3. ไม้เล็กๆ เช่นไม้เสียบลูกชิ้น (สำหรับเด็กคนละ 1 อัน)
4. กรรไกรสำหรับครูใช้ในการเตรียม
5. กาว
6. กระดาษ และปากกาไวท์บอร์ด
7. เสื้อสำหรับปูให้เด็กๆ นอน

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม:

1. อ่านและศึกษาบทเรียน
2. เตรียมอุปกรณ์ทั้งหมด
3. วาดรูปเด็กสองคนลงในกระดาษ 1 แผ่นและตัดรูปเด็กให้เด็กๆ คนละตัว
4. อธิษฐานเผื่อเด็กๆ ที่คุณจะสอนให้พวกเขาเข้าใจความสำคัญของการนอนหลับตอนกลางคืนที่มีต่อสุขภาพของเขา

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

1. ให้เด็กๆ นอนลงบนพื้นที่ปูเสื่อไว้แล้ว
2. ให้เด็กแสดงเป็นนอนหลับ ถามเด็กว่า “พวกเรากำลังทำอะไรอยู่นะ”
3. นอนลง หลับตา และแสดงเป็นนอนหลับ ขณะที่เรากำลังแก้งนอนหลับนั้น ให้คิดถึง ความสำคัญของการนอน (ให้เด็กๆ นอนพักและคิดสักครู่)
4. ทุกคนยืนขึ้นเบาๆและบิดขี้เกียจ เธอรู้สึกว่าร่ากายของเธอเป็นอย่างไรบ้างขณะที่เธอ ได้พัก 2-3 นาที (ให้เด็กๆ ตอบคำถาม)
5. การนอนพักผ่อนให้เพียงพอในตอนกลางคืนนั้นเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและ การมีสุขภาพที่ดี ขณะที่เรอนอนหลับร่างกายของเธอจะได้พักผ่อนและโตขึ้นร่างกาย ของเราทุกคนต้องการการนอนหลับเพื่อสุขภาพที่ดี เราต้องนอนอย่างน้อย 9 ชั่วโมง ในแต่ละคืน

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน:

เกมส์-ขณะที่ฉันนอนหลับฉันโตขึ้น

1. ให้เด็กๆ ไปรวมกันด้านนอก (ถ้าเป็นไปได้) เป็นวงกลมเพื่อเล่นเกมส่นนอนหลับ
2. ให้ทุกคนจับมือกันและเดินไปเป็นวงกลมขณะที่ครูสอนเธอพูดประโยคนี้
(อาจใส่ทำนองเพลงด้วย)

ขณะที่ฉันนอน ฉันโตมากขึ้นและมากขึ้น

โตมากขึ้นและมากขึ้น

เมื่อฉันนอน ฉันโตมากขึ้นและมากขึ้น

ฉันจะหลับตาและเข้านอน

3. เล่นต่อไปเรื่อยๆ เท่าที่ต้องการ

งานประดิษฐ์-การนอนหลับกับการเติบโต

1. แจกตุ๊กตาระดาะรูปเด็กที่ตัดไว้ ไม้ กระดาษ สีไม้ สีเทียน สีเมจิก และ/หรือ ดินสอให้เด็กๆ ใช้
2. วาดรูปเตียงหรือที่นอนของเธอลงบนกระดาษและระบายสีตุ๊กตาให้เหมือนเธอ
3. ขณะที่เด็กๆ ทำงานอยู่นั้นให้เดินไปรอบๆ และช่วยเขาทิมไม้ลงไปตรงกลางเตียงที่รูปของเขา
4. ตัดรูปเด็กไว้บนไม้และสอดไม้กลับเข้าไปตรงกลางเตียง
5. เด็กๆ สามารถขยับไม้ขึ้นลงเสมือนว่า
 - พวกเขาฟังลูกออกจากเตียงหลังจากที่นอนหลับในตอนกลางคืน
 - พวกเขา กำลังเติบโต

สรุปบทเรียน:

1. ให้เด็กๆ มารวมกันที่หน้ากระดานพร้อมกับงานศิลปะของเขา
2. เขียนบนกระดานและพูดว่า “ฉันต้องนอนหลับอย่างน้อย 9 ชั่วโมงทุกคืนเพื่อช่วยให้ฉันโตขึ้น” พูดซ้ำพร้อมกับเด็กๆ ให้เด็กๆ พูดอย่างน้อย 4 ครั้ง
3. ขณะที่คุณและเด็กๆ พูดนั้นให้เด็กๆ ให้ตุ๊กตาทำท่าทางตามไปด้วย เมื่อพูดว่า “ฉันต้องนอนหลับอย่างน้อย 9 ชั่วโมงทุกคืน” ให้เด็กๆ เอาตุ๊กตานอนลงบนเตียง และเมื่อพูดว่า “เพื่อช่วยให้ฉันโตขึ้น” ให้เด็กๆ ดันตุ๊กตาขึ้นมาเสมือนว่าเขาโตขึ้น
4. อธิษฐานปิด – พระเจ้าที่รัก ขอพระคุณพระองค์ที่ให้ร่างกายเราได้พักผ่อนและนอนหลับ โปรดช่วยเราให้นอนหลับสนิทเพื่อที่เราจะได้โตขึ้นและแข็งแรง อาเมน

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดใช้ได้ผลดี? กิจกรรมใดใช้ไม่ค่อยได้ผล? ฉันจะเตรียมบทเรียนในบทต่อไปอย่างไร?)

[illegible]

การประเมินผลผู้เรียน:

[illegible]