



บทเรียนด้านร่างกาย บทที่ 75

เรื่อง จันทาลงเติบโตขึ้นอย่างมีความสุขดีและแข็งแรง

ผลที่คาดว่าจะได้รับ: เลือกทำสิ่งที่ดีต่อสุขภาพและมีสุขภาพดี

ตัวชี้วัด: แสดงความเข้าใจเกี่ยวกับร่างกายของตัวเอง

สาระการเรียนรู้: เข้าใจการพัฒนาของร่างกาย

กลุ่มอายุ: 3-5 ปี

หัวข้อหลัก: พระเจ้าประสงค์ให้ฉันดูแลรักษาตัวของฉัน

บทเรียน: จันทาลงเติบโตขึ้นอย่างมีความสุขดีและแข็งแรง

เวลาที่ใช้ในการสอน: 45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กสามารถแสดงวิธีที่เขา/เธอสามารถเติบโตได้อย่างเหมาะสมและแข็งแรง

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้:

1. สิ่งที่วัดความสูงของเด็กได้
2. กระดาษ - หนึ่งแผ่นต่อคน
3. ดินสอสี

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม:

1. อ่านบทเรียน
2. รวบรวมอุปกรณ์ทั้งหมดที่ต้องใช้

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

1. เริ่มชั้นเรียนโดยการวัดความสูงของเด็กทุกคน เขียนชื่อและความสูงของเด็กลงบนกระดาน และให้เด็กวาดรูปตัวเองลงบนกระดานเมื่อจบชั่วโมง
2. ทุกคนเริ่มที่จะสูงแล้วนะ เมื่อปีที่แล้วทุกคนตัวเล็กกว่านี้ หนูจำตอนที่เอนมสูงขนาดนี้ไม่ถึงได้ไหม? ให้เด็ก ๆ ตอบสนอง ใช้มือของทุกคนแสดงให้เห็นว่า คิดว่าจะสูงแค่ไหนในปีหน้า ให้เด็ก ๆ เดา
3. เราทุกคนอยากจะเติบโตอย่างแข็งแรงและมีสุขภาพดี เรามาเรียนวิธีที่จะช่วยร่างกายของเราให้แข็งแรงและมีสุขภาพดีกันเถอะ เราจะได้โตขึ้น โตขึ้น และโตขึ้น!

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน:

1. มีอาหารบางประเภทที่พระเจ้าสร้าง ที่มีคุณค่าและดีต่อร่างกายเรา อาหารเหล่านี้จะช่วยให้อาหารร่างกายเราโตอย่างแข็งแรง มีอาหารอะไรบ้างที่หนูคิดว่าดีต่อเราและช่วยให้เราแข็งแรงได้? ให้เด็ก ๆ ทายด้วยอาหารประเภทต่างๆ
2. ขณะที่เด็ก ๆ พูดชื่ออาหารต่างๆ ให้เน้นไปที่ อาหารที่มีประโยชน์ (ยกตัวอย่างเช่น ปลา เป็นอาหารที่มีประโยชน์กับเรา ขนมหวานอาจจะอร่อย แต่ส่วนใหญ่จะไม่มีประโยชน์สำหรับเรา ผักจะช่วยให้เรามีกล้ามเนื้อใหญ่ขึ้น นมช่วยให้เราได้รับวิตามินที่จะช่วยให้กระดูกของเราแข็งแรง ฯลฯ)
3. อาหารที่มีประโยชน์หลายอย่างเป็นอาหารที่เจริญเติบโตได้ มีอาหารอะไรที่มีประโยชน์และโตบนต้นไม้บ้าง? ให้เด็ก ๆ ยืนยันและสมมุติว่าตัวเองเป็นต้นไม้ เดินรอบๆ เด็กแต่ละคนและทำท่าเหมือนหยิบผลบางอย่างจากกิ่งของเด็กๆ ครูเพียงหยิบอะไรจากก้านของเธอ? ให้เด็กตอบ ทำซ้ำจนเด็กทุกคนได้ตอบ
4. ในตอนนี้ให้เราสมมุติว่าเราเป็นพุ่มไม้ และมีอาหารที่ออกจากพุ่มไม้หรือจากพืช (ตัวอย่างคำตอบ: เม็ดมะยม และผักอื่นๆ) ให้เด็ก ๆ ย่อตัวลงและสมมุติว่าเป็นพุ่มไม้หรือพืช เดินไปรอบๆ เด็กแต่ละคนและทำท่าทางเหมือนหยิบผลบางอย่างออกจากพุ่มหรือพืชของเด็กๆ ครูเพียงหยิบอะไรจากก้านของเธอ? ให้เด็กตอบ ทำซ้ำจนกว่าเด็กทุกคนได้ตอบ
5. มีอาหารอื่นๆ ที่มีประโยชน์ด้วย เช่น เนื้อสัตว์ มีเนื้ออะไรบ้างที่เราเคยกิน? ให้เด็ก ๆ ตอบ ขณะที่เด็กแต่ละคนตอบ ให้เด็กทำท่าทางเหมือนสัตว์ตัวนั้น (เช่น ทำท่าทางเหมือนวัว เมื่อเลือกเนื้อวัว)
6. ผลผลิตจากนมก็มีประโยชน์กับร่างกายเราเหมือนกัน สิ่งต่างๆ อย่างเช่น นม ไข่ และเนยแข็ง มาจากสัตว์ในฟาร์ม และช่วยให้ร่างกายเราแข็งแรงและมีสุขภาพดี
7. ให้เราสมมุติว่าเรากำลังกินนมจากวัว/แพะ ให้เด็ก ๆ ทำท่าเหมือนเทนมและดื่มจากแก้ว นมจะถูกนำมาใช้ทำเนยแข็ง มากินเนยแข็งกัน ให้เด็ก ๆ ทำท่าเหมือนกินเนยแข็ง
8. โอ้ ครูได้ยินเสียงไก่ ให้เด็ก ๆ ทำเสียงกระต๊ากของไก่ เรามาเก็บไข่ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเรากันเถอะ นับหนึ่งถึงสิบและให้เด็ก ๆ ทำท่าเหมือนหยิบไข่ขณะที่คุณนับเลข

9. ร่างกายของเราจะมีสุขภาพดีเมื่อเราอยู่ห่างจากเชื้อโรค เราเรียนรู้วิธีป้องกันตัวเองจากเชื้อโรคอย่างไรบ้าง? (ปิดปากด้วยข้อศอกเวลาเราจามหรือไอ และล้างมือ)
10. เรามาเล่นเกมที่ช่วยเตือนให้เราอยู่ห่างจากเชื้อโรคกัน เลือกเด็กสองคนให้เป็น “เชื้อโรค” ที่ก่อให้เกิดโรคและพยายามไปแตะเด็กคนอื่น ๆ เด็กคนอื่นจะพยายามมีสุขภาพดีและอยู่ห่างจากเชื้อโรค ถ้า “เชื้อโรค” แตะเด็กคนอื่นได้ คนนั้นจะนั่งลงจนกว่าจะมีเด็กคนหนึ่งวิ่งไปทำท่าว่าล้างมือ หลังจากล้างมือเสร็จแล้ว เพื่อนจึงลุกขึ้นมาวิ่งหนี “เชื้อโรค” ได้อีก
11. เมื่อเวลาผ่านไป ให้เลือก “เชื้อโรค” คนใหม่ เพื่อให้เด็กทุกคนได้มีโอกาสเล่นเป็น “เชื้อโรค”
12. เรายังช่วยให้ร่างกายเราเติบโตแข็งแรงและมีสุขภาพดีได้โดยการออกกำลังกาย ครูจะนับ 1-3 และให้ทุกคนทำท่าออกกำลังกายให้ดู เด็กๆ ควรจะทำท่าออกกำลังกายไปพร้อมๆ กัน
13. การออกกำลังกายจะทำให้เรารู้สึกเหนื่อย การปล่อยให้ร่างกายของเราได้พัก เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้เราเติบโตอย่างแข็งแรงและมีสุขภาพดีได้ ร่างกายของเราจะเติบโตเมื่อเรานอน เราควรจะนอนกี่ชั่วโมงนะ? (สิบ) ให้เด็กๆ ทำท่าทางนอนขณะที่คุณนับ 1-10
14. หยิบกระดาษที่มีชื่อพร้อมส่วนสูงให้เด็กแต่ละคน คุณกันว่าพวกเขาคิดว่าจะโตและสูงขึ้นแค่ไหน ทบทวนสิ่งที่จะช่วยให้อายุยืนยาวของเด็กๆ เติบโตขึ้นอย่างแข็งแรงและมีสุขภาพดี
15. ให้เด็กๆ วาดรูปตัวเองตอนที่โตแล้ว แข็งแรง และสุขภาพดี เมื่อทุกคนวาดเสร็จ ให้เด็กๆ แสดงภาพให้ชั้นเรียนได้ดู

สรุปบทเรียน:

1. พุดชื่ออาหารที่ทำให้เราแข็งแรงและมีสุขภาพดี (ตัวอย่าง: ผักบุ้ง ข้าว ไข่ เนยแข็ง นม อาหารอื่นๆ ในพื้นที่ของคุณ)
2. บอกวิธีที่จะป้องกันตัวเองจากเชื้อโรคได้ไหม? (ปิดปากด้วยข้อศอกเมื่อไอหรือจาม และล้างมือ)
3. 2 วิธีที่เหลือที่ช่วยร่างกายเราเติบโตแข็งแรงและมีสุขภาพดีคืออะไร? (ออกกำลังกาย และการนอนหลับ)
4. พระเจ้าประสงค์ให้เราดูแลร่างกายของเรา พระองค์อยากให้เราเติบโตตัวใหญ่และแข็งแรง เราจะทำในส่วนของเราโดยการอยู่ห่างจากเชื้อโรค และการกินอาหารที่มีประโยชน์

กิจกรรมเสริม:

เล่นเกม “เกมอาหารดี”

วิธีการเล่น:

1. ให้เด็กๆ นั่งเป็นวงกลมบนพื้น หันเข้าในวง
2. ให้เด็กคนหนึ่งเป็นคนที่จะแตะคนอื่น (คนนี้จะได้เล่นก่อน)
3. เด็กที่ถูกแตะขณะที่เพื่อนเดินข้างนอกวงมาแตะข้างหลัง จะต้องพุดชื่ออาหารที่มีประโยชน์ หรือดีต่อร่างกาย (ยกตัวอย่างเช่น: แตะศีรษะและพุดชื่อผักหรือผลไม้)

4. เมื่อเด็กที่ถูกแตะและพูดชื่ออาหารที่ไม่มีประโยชน์ (เช่น ขนมหรืออาหารที่ไม่มีประโยชน์อื่นๆ ที่ได้คุยกันไปแล้ว) ให้เด็กคนนั้นลุกขึ้นและวิ่งไล่เพื่อนที่แตะรอบวง พยายามแตะให้ทันคนนั้น
5. เด็กคนที่เป็นคนแตะ จะต้องพยายามวิ่งรอบวงมานั่งที่ของเด็กที่ถูกแตะ ก่อนที่ตัวเองจะถูกแตะ
6. คนใหม่จะเป็นคนแตะ และเล่นเกมซ้ำอีกครั้ง
7. ถ้าคนแตะคนแรกถูกแตะก่อนที่จะวิ่งได้รอบวง คนนั้นจะต้องนั่งกลางวงก่อนที่จะมีคนมาแทนเมื่อวิ่งหนีไม่ทันเหมือนกัน
8. เล่นเกมหลายๆ รอบ เพื่อให้เด็กทุกคนได้มีโอกาสเป็นคนแตะ

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดที่ได้ผลดี? กิจกรรมใดที่ได้ไม่ค่อยได้ผล? ฉันจะเตรียมบทเรียนในบทต่อไปอย่างไร?)

[illegible]

การประเมินผลผู้เรียน:

[illegible]