



บทเรียนด้านสุขภาพ

บทที่ 17

เรื่อง อาหารที่ดีมีประโยชน์

ผลที่คาดว่าจะได้รับ:

เด็กเลือกแนวทางปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี

ตัวชี้วัด:

เด็กมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับร่างกายของตนเอง

สาระการเรียนรู้:

เด็กมีความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการด้านร่างกาย

กลุ่มอายุ:

6-8 ปี

หัวข้อหลัก:

การดูแลสุขภาพที่ดี

บทเรียน:

อาหารที่ดีมีประโยชน์

เวลาที่ใช้ในการสอน:

45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กสามารถบอกชื่อของอาหารที่เป็นประโยชน์ 2 ชื่อจากอาหารแต่ละหมวด

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้:

1. กระดานและปากกาไวท์บอร์ด
2. วัตถุเล็กๆ ที่สามารถใช้โยนได้

อุปกรณ์สำหรับกิจกรรมเสริม:

1. กระดาษ
2. ดินสอสี

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม:

1. อ่านและทำความเข้าใจบทเรียนทั้งบทให้จบ
2. จัดเตรียมอุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้

ขั้นตอนการเรียนการสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

ครูพูดว่า:

1. ตัวเลขพิเศษสำหรับเราในวันนี้คือ เลข 5 ชูนิ้วมือห้านิ้วของเธอให้ครูดูซิ ให้เด็กๆ ชูมือข้างหนึ่งขึ้น
2. ชูนิ้วมืออีกห้านิ้วให้ครูดูซิ ให้เด็กๆ ชูมืออีกข้างหนึ่งของเขาขึ้น
3. จับกลุ่มห้าคนให้ครูดูซิ ให้เด็กๆ จับกลุ่มห้าคน จับกลุ่มกับเพื่อนคนอื่นๆ ห้าคนให้ครูดูซิ เด็กๆ ควรย้ายกลุ่มและจัดกลุ่มใหม่
4. เก่งมาก เธอทุกๆ คน ได้พบวิธีที่แตกต่างกันในการแสดงกลุ่มของห้าสิ่งให้ครูดูแล้วตอนนี้ พวกเราจะมาเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารที่เป็นประโยชน์ 5 หมวดหมู่ที่มีความแตกต่างกัน

กิจกรรมการเรียนการสอน:

ครูพูดว่า:

1. อาหารที่เป็นประโยชน์ส่งผลดีต่อร่างกายของเรา สารอาหารเหล่านั้นช่วยให้เรามีสุขภาพดีและเติบโตแข็งแรงมากขึ้น ถ้าครูรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ชนิดเดียวกันทุกมื้อทุกๆ วัน ร่างกายของครูก็จะขาดวิตามินหรือสารอาหารที่เป็นประโยชน์บางอย่าง ร่างกายของเราต้องการอาหารที่เป็นประโยชน์ชนิดต่างๆ พวกเราจะมาดูกันว่าอาหารในหมวดอาหาร 5 หมวดได้แก่อะไรบ้าง

อาหารหมวดที่ 1 เมล็ดพืช: อาหารในกลุ่มเมล็ดพืชที่ใช้เป็นอาหาร ซึ่งรวมถึงขนมปังธัญพืช ข้าว และข้าวโพด ให้เด็กๆ บอกชื่อของขนมปัง ธัญพืช ข้าว และอาหารที่ทำจากเมล็ดพืชประเภทต่างๆ ที่พวกเขาเคยรับประทาน ให้เด็กแต่ละคนจับนิ้วหัวแม่มือของตนเอง และสมมุติให้นิ้วหัวแม่มือเป็นอาหารหมวดเมล็ดพืช

อาหารหมวดที่ 2 ผลไม้: ผลไม้เกิดมาจากดอกไม้ของพืช ซึ่งเราสามารถสามารถรับประทานได้ ตามปกติแล้ว ผลไม้มีรสหวานและมีเมล็ด ให้เด็กๆ บอกชื่อของผลไม้ในท้องถิ่นทุกชนิดที่พวกเขารับประทานอยู่ ให้เด็กแต่ละคนจับนิ้วชี้ของตนเองและสมมุติให้นิ้วชี้เป็นอาหารหมวดผลไม้ ทบทวนอาหารสองหมวดข้างต้น ซึ่งได้แก่ เมล็ดพืช (เอามือจับนิ้วหัวแม่มือ) และผลไม้ (เอามือจับนิ้วชี้ด้วย)

อาหารหมวดที่ 3 ผัก: ผักเป็นพืชชนิดหนึ่ง โดยปกติแล้ว พวกมันมีรสหวานและไม่มีเมล็ด อาหารทั้งสามกลุ่มซึ่งได้แก่ เมล็ดพืช ผลไม้ และผัก ช่วยให้หัวใจของเราแข็งแรง และช่วยต้านทานโรคมะเร็ง ให้เด็กๆ บอกชื่อของผักต่างๆ ในท้องถิ่นซึ่งพวกเขารับประทานอยู่ ให้เด็กแต่ละคนชี้ไปที่นิ้วกลางของตนเอง และสมมุติให้นิ้วกลางเป็นอาหารหมวดผัก ทบทวนอาหารสามหมวดข้างต้น ซึ่งได้แก่ เมล็ดพืช (จับนิ้วหัวแม่มือ), ผลไม้ (เอามือจับนิ้วชี้ด้วย), ผัก (เอามือจับนิ้วกลางเพิ่มอีกหนึ่งนิ้ว)

อาหารหมวดที่ 4 ผลไม้และผัก: ผลไม้และผักได้มาจากน้ำนม เมื่อเรารับประทานอาหารหมวดผลไม้และผัก เรากำลังช่วยให้กระดูกของเราแข็งแรง ให้เด็กๆ บอกชื่อของผลไม้และผักในท้องถิ่นที่เขารับประทานอยู่ ให้เด็กแต่ละคนนับนิ้วนางของตนเอง และสมมุติให้นิ้วนางเป็นอาหารหมวดผลไม้และผัก ทบทวนอาหาร 4 หมวด ซึ่งได้แก่ เมล็ดพืช (เอามือจับนิ้วหัวแม่มือ) ผลไม้, (เอามือจับนิ้วชี้ด้วย), ผัก (เอามือจับนิ้วกลางด้วย), ผลไม้และผัก (เอามือจับนิ้วนางเพิ่มอีกหนึ่งนิ้ว)

อาหารหมวดที่ 5 เนื้อสัตว์และโปรตีน: อาหารในหมวดนี้มีโปรตีนในปริมาณมาก ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อกระดูก กล้ามเนื้อ ผิวหนัง และเลือด ร่างกายของเราสามารถใช้อาหารในหมวดนี้ในการสร้างและซ่อมแซมเนื้อเยื่อภายใต้ผิวหนังและช่วยให้สารเคมีในร่างกายสมดุล ให้เด็กๆ บอกชื่อของเนื้อและโปรตีนประเภทต่างๆ ในท้องถิ่น (เช่น ถั่วเขียว, ไข่, ถั่วลิสง) ซึ่งเขารับประทานอยู่ ให้เด็กแต่ละคนจับนิ้วก้อยของตนเองและสมมุติให้นิ้วก้อยของเขาเป็นอาหารหมวดเนื้อสัตว์และโปรตีน ทบทวนอาหารห้าหมวด ซึ่งได้แก่ เมล็ดพืช (เอามือจับนิ้วหัวแม่มือ) ผลไม้, (เอามือจับนิ้วชี้ด้วย), ผัก (เอามือจับนิ้วกลางด้วย), ผลไม้และผัก (เอามือจับนิ้วนางด้วย), เนื้อและโปรตีน (เอามือจับนิ้วก้อยเพิ่มอีกหนึ่งนิ้ว)

2. ให้พวกเขาเรียนรู้เป็นวงกลมและเล่นเกมซึ่งจะทำให้เรารู้ว่าเรารู้จักอาหารที่เป็นประโยชน์กี่ชนิด ครูเอากลูกบอลลูกเล็กออกมา หรืออาจเป็นวัตถุเบาๆ ซึ่งสามารถใช้โยนไปรอบๆ กลุ่มได้
- ขั้นตอนการเล่นเกมส์มีดังนี้
 - 2.1 ครูบอกชื่อของอาหารที่เป็นประโยชน์ในหมวดใดหมวดหนึ่งจากห้าหมวดที่เรียนมา
 - 2.2 โยนลูกบอลหรือวัตถุดังกล่าวไปให้เด็กคนหนึ่ง แล้วให้เด็กคนนั้นบอกชื่อของอาหารที่เป็นประโยชน์หนึ่งอย่าง
 - 2.3 โยนลูกบอลไปให้เด็กอีกคนหนึ่ง ถ้าเด็กคนใดบอกชื่ออาหารซ้ำกับคนอื่นหรือบอกชื่ออาหารที่ไม่เป็นประโยชน์ เด็กคนนั้นต้องออกไปนอกวงกลมและจะไม่ได้เล่นเกมอีก ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเหลือเด็กคนเดียว
 - 2.4 เพื่อที่จะนำเด็กที่ออกไปนอกวงกลมกลับเข้ามา ให้เด็กๆ ที่ออกไปนอกวงกลมพูดชื่ออาหารหนึ่งอย่างแล้วให้นิ้วเป็นสัญลักษณ์ให้ถูกต้องตามที่ได้เรียนมาข้างต้น (เช่น นิ้วหัวแม่มือหมายถึงอาหารหมวดเมล็ดพืช เป็นต้น) แล้วให้กลับไปนั่งในวงกลมตามเดิมได้ ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนจบเกมส์

หมายเหตุ : ถ้าคุณมีเวลามากพอในชั้นเรียนครั้งต่อไป ขอให้เล่นเกมนี้อีกเพื่อผลักดันให้เด็กตระหนักและจำได้ว่าอาหารที่เป็นประโยชน์มีอะไรบ้าง

การสรุปบทเรียน :

ให้เด็กแต่ละคนจับมือของตนเองแล้วยกขึ้นสูง และให้บอกชื่อของอาหารแต่ละหมวด (ใช้นิ้วช่วยในการจำ) ครูพูดว่า: มีอาหารหลายอย่างมากที่เรารับประทาน ให้พวกเราบอกชื่อของอาหารห้าหมวดอีกครั้ง และให้เราพูดด้วยกันว่า “ขอบคุณพระเจ้าสำหรับอาหารที่เป็นประโยชน์ที่ทรงประทานให้กับเรา” ให้เด็กๆ ทบทวนด้วยกันเป็นรอบสุดท้าย และให้ทุกคนร่วมใจกันขอบคุณพระเจ้าสำหรับอาหารที่เป็นประโยชน์

กิจกรรมเสริมบทเรียน :

ครูนำกระดาษและดินสอสีออกมา ให้เด็กๆ วาดรูปจาน แล้ววาดรูปอาหารในแต่ละหมวดบนจาน
 หนูตั้งใจให้เด็กๆ วาดรูปอาหารที่เขาชอบที่สุดในแต่ละหมวด ให้ผู้สอนแสดงภาพวาดที่เด็กๆ วาดเสร็จแล้ว
 รอบๆ ห้อง

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดใช้ได้ผลดี? กิจกรรมใดใช้ไม่ค่อยได้ผล? ฉันจะเตรียมบทเรียนในบทต่อไปอย่างไร?)

[illegible]

การประเมินผลผู้เรียน:

[illegible]