



บทเรียนด้านสุขภาพ บทที่ 18

เรื่อง พืชที่ฉันสามารถรับประทานได้

ผลที่คาดว่าจะได้รับ:

เด็กเลือกแนวทางปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี

ตัวชี้วัด:

เด็กมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับร่างกายของตนเอง

สาระการเรียนรู้:

เด็กมีความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการด้านร่างกาย

กลุ่มอายุ:

6-8 ปี

หัวข้อหลัก:

การดูแลสุขภาพที่ดี

บทเรียน:

พืชที่ฉันสามารถรับประทานได้

เวลาที่ใช้ในการสอน:

45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กสามารถบอกชื่อของผักหรือผลไม้ในท้องถิ่นที่ช่วยให้สุขภาพแข็งแรงอย่างน้อย 2 ชนิด
2. เด็กสามารถบอกถึงผลที่ดีต่อสุขภาพ 3 ประการที่ได้รับจากการรับประทานผลไม้และผัก
3. เด็กจะสามารถบอกชื่อผักพื้นบ้านที่ไม่ควรรับประทาน

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้:

1. สิ่งของหรือผักหรือผลไม้ (อย่างใดอย่างหนึ่ง) ที่มีสีแต่ละสีดังนี้: สีแดง, สีเหลืองหรือสีส้ม, สีขาว, สีเขียว, สีฟ้าหรือสีม่วง
2. รูปภาพของพืชที่มีพิษที่มีอยู่ในท้องถิ่นของเด็กๆ

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม:

1. อ่านและทำความเข้าใจบทเรียนทั้งบทให้จบ
2. จัดเตรียมอุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

ครูพูดว่า:

1. พวกเราจะมาเล่นเกมด้วยกัน เราจะมาดูกันว่าสิ่งต่างๆ ต่อไปนี้มาจากที่ไหน ครูจะบอกชื่อบางสิ่ง แล้วขอให้เธอรีบตอบถ้ารู้คำตอบว่าสิ่งนั้นมาจากไหน ครูจะเรียกบางคนให้ตอบคำถามของครู
 - ไม้ (ต้นไม้)
 - ข้าว (พืช)
 - ขนมน้ำ (เมล็ดพืช)
 - ดินสอ (ไม้จากต้นไม้)
 - ใบไม้ (จากพุ่มไม้หรือต้นไม้)
2. ดีมาก! เธอได้พบว่ามียาหลายสิ่งมาจากต้นไม้หรือพืช วันนี้ พวกเราจะเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารที่ทำมาจากพืชหรือต้นไม้ด้วยกัน

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน :

ครูพูดว่า:

1. ครั้งที่ผ่านมา พวกเราได้พูดคุยเกี่ยวกับอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายของเรา และเราได้บอกชื่อของอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ คืออาหาร 5 หมวด ให้เด็กๆ ทบทวนอาหาร 5 หมวด โดยใช้เนื้อช่วยในการบอกชื่อหมวดอาหาร (เนื้อห้วแม่มือ-เมล็ดพืช, เนื้อซี่-ผลไม้, เนื้อกลาง-ผัก, เนื้อนาง-ผลิตภัณฑ์นม, เนื้อก้อย-เนื้อและโปรตีน)
2. การรับประทานผักและผลไม้เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของเรามาก อาหารอีก 3 ชนิดที่กำลังจะพูดถึงนี้ก็มาจาก อาหาร 5 หมวดที่เราเคยเรียนไป อาหารที่ทำจากผักและผลไม้ หนึ่งในนั้นคือเมล็ดพืช แบ่งข้าว, เมล็ดข้าวสาลี, อาหารที่ทำจากข้าวโพด และข้าว ซึ่งล้วนเป็นส่วนหนึ่งของพืช อาหารในหมวดเมล็ดพืชที่เธอชอบที่สุดคืออะไร? ให้เด็กๆ หลายคนตอบ
3. ผลไม้มาจากไหน? (มาจากดอกไม้ของพืชหรือต้นไม้)
4. ตามปกติแล้วผลไม้มีรสหวานและมีเมล็ด หันไปบอกเพื่อนที่นั่งข้างๆ เธอว่าผลไม้ที่เธอชอบที่สุดคืออะไร ใช้เวลาหนึ่งนาทีในการให้เด็กๆ บอกชื่อของผลไม้ที่เขาชอบที่สุดให้กับเพื่อนที่นั่งข้างๆ
5. ผักมาจากไหน? (มาจากส่วนหนึ่งของพืชหรือต้นไม้)
6. ตามปกติแล้วผักมีรสไม่หวาน หันไปบอกเพื่อนที่นั่งข้างๆ ว่าผักที่เธอชอบที่สุดคืออะไร ใช้เวลาหนึ่งนาทีในการให้เด็กๆ บอกชื่อของผักที่เขาชอบที่สุด ให้กับเพื่อนที่นั่งข้างๆ

หมายเหตุ : เวลานี้เป็นเวลาที่ดีที่เราจะพูดคุยหรือแสดงตัวอย่างของพืชในท้องถิ่นที่มีพืชและไม่ควรรับประทาน ขอให้ครูตรวจสอบให้แน่ใจว่า เด็กๆ สามารถบอกชื่อของพืชที่มีพิษและบอกได้ว่าส่วนใดของพืชที่ไม่ควรรับประทาน

7. เมื่อพวกเรารับประทานอาหารที่เป็นพืช มันจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายของเรา
หลายประการ พวกเราจะมาเรียนรู้ถึงประโยชน์ของพืช 5 ประการด้วยกัน
 - 7.1 เส้นใยของพืชหรือใยพืช – ใยพืชช่วยชำระหรือทำความสะอาดร่างกาย
ของเรา มันทำหน้าที่เหมือนเครื่องขัดล้างและขนเอากากอาหารซึ่งร่างกาย
ไม่ให้ออกไปจากร่างกาย ให้เด็กๆ ทำท่าทางสมมุติว่ากำลังขัดล้างมือของตนเอง
 - 7.2 พลังงาน – การรับประทานอาหารจากพืชเป็นเหมือนการรับประทาน “อาหาร
ที่เป็นเชื้อเพลิง” เข้าไป เชื้อเพลิงทำให้รถและสิ่งต่างๆ สามารถวิ่งไปได้ เช่น
เดียวกับการรับประทาน เมล็ดพืช, ผลไม้, และผัก ช่วยให้อวัยวะของเรา
สามารถทำงานอย่างแข็งแรงและมีสุขภาพดีและช่วยจัดเตรียมพลังงานไว้ใน
ร่างกายด้วย ให้เด็กๆ ยืนขึ้นและวิ่งอยู่กับที่ให้เร็วที่สุดเท่าที่พวกเขาสามารถทำได้
ภายในครึ่งนาที
 - 7.3 หัวใจที่แข็งแรง – พวกเราต้องการหัวใจที่แข็งแรงซึ่งจะเกิดขึ้นได้เมื่อเรา
รับประทานอาหารจากพืชที่เป็นประโยชน์ ให้เด็กๆ ขึ้นไปที่หัวใจของตนเอง
 - 7.4 ความชุ่มชื้น – ผลไม้และผักให้ความชุ่มชื้นแก่ร่างกาย จำไว้ว่าร่างกายของเรา
ต้องการน้ำ ซึ่งผักและผลไม้มีน้ำอยู่ด้วย ดังนั้น เมื่อเรารับประทานผักและ
ผลไม้ ร่างกายของเราก็จะได้รับน้ำจำนวนหนึ่งจากผักและผลไม้ให้เด็กๆ ทำท่า
ทางสมมุติว่ากำลังดื่มน้ำ
 - 7.5 วิตามินและเกลือแร่ – วิตามินและเกลือแร่ช่วยรักษาผิวหนังของเรา, บำรุง
สายตาของเรา, ช่วยให้อวัยวะของเราสามารถต้านทานเชื้อโรคได้, ช่วยให้
สมองของเราทำงานได้ดี, และช่วยให้กระดูกของเราแข็งแรง ให้เด็กๆ ส่งเสียง
ขอบคุณและให้กำลังใจวิตามินและเกลือแร่
8. ตอนนี้ เรารู้แล้วว่าทำไมเราจึงควรรับประทานอาหารที่ทำจากพืช แต่เราต้องแน่ใจว่าเรา
รู้จักผลไม้และผักจริงๆ เราจะมาเรียนรู้โดยการช่วยกันคิดถึงสีของผักและผลไม้ด้วยกัน
ครูนำสิ่งของหรือผักหรือผลไม้ที่มีสีแดงออกมา
9. ให้พวกเขาพูดชื่อผักหรือผลไม้ที่มีสีแดงให้มากที่สุดเท่าที่คิดได้ภายใน 1 นาที ให้เด็กๆ
พูดชื่อของผักหรือผลไม้ที่มีสีแดงโดยใช้รายชื่อผักและผลไม้ข้างล่างนี้ โดยขอให้ใส่ชื่อผักและ
ผลไม้ที่พบในท้องถิ่นของเด็กๆ ไว้ด้วย : มะเขือเทศ, แดงโม, พริก, แอปเปิ้ล, กระหล่ำปลีแดง,
ถั่วบางชนิด
ครูนำสิ่งของหรือผักหรือผลไม้ที่มีสีเหลืองหรือส้มออกมา
10. ให้เธอพูดชื่อผักหรือผลไม้ที่มีสีเหลืองหรือส้มให้มากที่สุดเท่าที่คิดได้ภายใน 1 นาที
ให้เด็กๆ พูดชื่อของผักหรือผลไม้ที่มีสีเหลืองหรือส้มโดยใช้รายชื่อผักและผลไม้ข้างล่างนี้ โดยขอ
ให้ใส่ชื่อผักและผลไม้ที่พบในท้องถิ่นของเด็กๆ ไว้ด้วย : แครอท, แดงน้ำเต้า, ข้าวโพด, ส้ม,
ส้มโอ, ผลไม้จำพวกแตง, มะเฟือง
ครูนำสิ่งของหรือผักหรือผลไม้ที่มีขาวออกมา

11. ให้เธอพูดชื่อผักหรือผลไม้ที่มีสีขาวให้มากที่สุดเท่าที่คิดได้ภายใน 1 นาที ให้เด็กๆ พูดชื่อของผักหรือผลไม้ที่มีสีขาวโดยใช้รายชื่อผักและผลไม้ข้างล่างนี้ โดยขอให้ใส่ชื่อผักและผลไม้ที่พบในท้องถื่นของเด็กๆ ไว้ด้วย : กระเทียม, ผักจำพวกหัวหอม, ต้นกะหล่ำดอก, หัวไชเท้า
ครูนำสิ่งของหรือผักหรือผลไม้ที่มีสีขาวออกมา
12. ให้เธอพูดชื่อผักหรือผลไม้ที่มีสีเขียวให้มากที่สุดเท่าที่คิดได้ภายใน 1 นาที ให้เด็กๆ พูดชื่อของผักหรือผลไม้ที่มีสีเขียวโดยใช้รายชื่อผักและผลไม้ข้างล่างนี้ โดยขอให้ใส่ชื่อผักและผลไม้ที่พบในท้องถื่นของเด็กๆ ไว้ด้วย ต้นบรอกโคลี (คล้ายต้นกะหล่ำปลี), กะหล่ำปลี, ถั่วเขียว, ผักขม, พืชตระกูลถั่ว, ผลอาโวคาโด และองุ่นเขียว
ครูนำสิ่งของหรือผักหรือผลไม้ที่มีฟ้าหรือม่วงออกมา
13. ให้เธอพูดชื่อผักหรือผลไม้ที่มีฟ้าหรือม่วงให้มากที่สุดเท่าที่คิดได้ภายใน 1 นาที ให้เด็กๆ พูดชื่อของผักหรือผลไม้ที่มีฟ้าหรือม่วงโดยใช้รายชื่อผักและผลไม้ข้างล่างนี้ โดยขอให้ใส่ชื่อผักและผลไม้ที่พบในท้องถื่นของเด็กๆ ไว้ด้วย : บลูเบอรี่, ลูกเกด (ลูกองุ่นแห้ง), ผลพลัม (ลูกเกดชนิดหนึ่งสีม่วงเข้ม), และองุ่นม่วง
หลังจากนั้นให้เด็กๆ ยืนรวมกันเป็นวงกลม ให้ครูส่งสิ่งของหรือผักหรือผลไม้ทั้งห้าสีให้เด็กห้าคน (โดยส่งให้กระจายทั่วถึงในวงกลม อย่าส่งให้เด็กที่ยืนติดกัน)
14. ตอนนี้ เราจะเล่นเกมที่ใช้สิ่งของ (หรือผักหรือผลไม้) ทั้งห้าชิ้นนี้ เมื่อเธอถือสิ่งของสีอะไร ขอให้เธอพูดชื่อของผักหรือผลไม้ที่มีสีนั้น ทันทีที่เธอพูดชื่อของผักหรือผลไม้แล้ว ให้เธอส่งสิ่งของดังกล่าวไปให้เพื่อนที่อยู่ขวามือของเธอ ให้เด็กๆ ซ้ำไปที่เพื่อนที่ยืนอยู่ขวามือของเขา
15. ให้เราส่งสิ่งของที่อยู่ในมือเราต่อไปเรื่อยๆ รอบวงกลม และเราจะมาดูว่ามีผักหรือผลไม้ชนิดที่เราสามารถบอกชื่อได้ ขอให้เธอพยายามคิดถึงชื่อของผักหรือผลไม้อื่นๆ ที่ไม่ซ้ำกับเพื่อนๆ ที่พูดไปแล้ว ส่งสัญญาณให้เด็กๆ เริ่มเล่นเกม ปลอ่ยให้สิ่งของทั้งห้าชิ้นถูกส่งไปรอบกลุ่มอย่างน้อยหนึ่งรอบ เพื่อที่เด็กๆ ทุกคนจะได้บอกชื่อของผักหรือผลไม้ทุกสี

การสรุปทเรียน :

ครูพูดว่า:

1. ประโยชน์ห้าประการที่เราได้รับจากการรับประทานอาหารที่มีพืชคืออะไรบ้าง? ขอให้ครูตรวจสอบดูว่าเด็กๆ รู้ถึงประโยชน์ห้าประการดังกล่าวอย่างถูกต้องหรือไม่ : ให้ใยอาหาร ให้พลังงาน ช่วยให้หัวใจแข็งแรง ช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น, ให้เกลือแร่และวิตามิน
2. พระเจ้าทรงสร้างพืชมาเพื่อเป็นอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อเรา ให้พวกเรามาขอบคุณพระเจ้าสำหรับอาหารที่ดีๆ ที่มาจากพืชด้วยกัน อนุญาตให้เด็กหนึ่งคนอธิษฐานขอบคุณพระเจ้าสำหรับผักหรือผลไม้ที่เขาชอบที่สุด

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดที่ใช้ได้ผลดี กิจกรรมใดที่ใช้ไม่ได้ผล ฉันจะเตรียมบทเรียนครั้งต่อไปให้ดีขึ้นได้อย่างไร)

[illegible]

การประเมินผลผู้เรียน:

[illegible]

Handwriting practice lines on a white sheet of paper with a pink grid background. The sheet features 20 horizontal dashed lines for tracing and writing practice.