



บทเรียนด้านสุขภาพ บทที่ 67

เรื่อง อาหารกลางวันที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ:

เลือกปฏิบัติในสิ่งที่จะทำให้สุขภาพดี และการมีสุขภาพกายที่แข็งแรง

ตัวชี้วัด:

สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับร่างกายของเขาหรือเธออย่างเหมาะสม

สาระการเรียนรู้:

เข้าใจพัฒนาการของสุขภาพร่างกาย

กลุ่มอายุ:

6-8 ปี

หัวข้อหลัก:

พระเจ้าต้องการให้ฉันดูแลร่างกายของตนเอง

บทเรียน:

อะไรคืออาหารมื้อกลางวันที่จะช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง?

เวลาที่ใช้ในการสอน:

45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กสามารถอธิบายและบอกส่วนผสมของอาหารกลางวันที่มีประโยชน์ได้

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้:

1. กระดาษ หรือกระดานดำ
2. ดินสอ หรือชอล์ค

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม:

1. อ่านทำความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการเรียนการสอนทั้งหมด
2. รวบรวมอุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้
3. ให้มั่นใจว่าคุณเข้าใจวิธีการเล่นเกมเป็นอย่างดี
วิธีการเล่นเกมมีดังต่อไปนี้
 - 3.1 เลือกเด็กขึ้นมา 1 คนเพื่อเป็นคนขายของ หรือ คนวิ่งไล่เปาะ โดยเด็กคนนั้นจะต้องยืนอยู่กลางห้อง

- 3.2 เลือกอาหารที่มีประโยชน์ 2-3 ชนิดที่เด็กๆ แนะนำในช่วงต้นชั่วโมง ซึ่งขึ้นอยู่กับขนาดของห้อง (ตัวเลือกอาจเป็น: ปลา, ถั่ว, มะม่วง, ผลไม้ หรืออาหารอื่นๆที่เหมาะสม) ถึงตอนนี้จะมี 2 หรือ 3 ทีมซึ่งแต่ละทีมจะถูกตั้งชื่อเป็นชื่ออาหาร
 - 3.3 แบ่งเด็กออกเป็น 2 หรือ 3 ทีม
 - 3.4 คนขายของตะโกนชื่ออาหารที่เด็กๆ ช่วยกันเลือกไว้ เด็กๆทั้งหมดในทีมจะต้องวิ่งไปอีกด้านหนึ่งของห้องหรือพื้นที่ที่เล่นเกม (ยกตัวอย่าง: คนขายของตะโกน มะม่วง เด็กๆ ทั้งหมดที่อยู่ในทีม มะม่วงก็ต้องวิ่งข้ามไปอีกด้านหนึ่งของห้อง)
 - 3.5 เป้าหมายคือเด็กๆ จะต้องวิ่งข้ามไปอีกด้านหนึ่งของห้องโดยที่ไม่ได้ถูกคนขายของแตะตัว
 - 3.6 ถ้ามีเด็กโดยแปะ เด็กคนนั้นจะต้องนั่งลงตรงนั้นทันที และต้องกลายเป็น “อาหารที่ถูกกิน” เด็กคนนี้จะไม่สามารถลุกขึ้นและวิ่งได้ แต่สามารถไปแปะเพื่อคนอื่นๆ ได้ด้วยการพุ่งตัวไปข้างหน้าโดยไม่ให้เท้ายับเขยื้อน และแปะเพื่อน (การทำอย่างนี้จะทำให้เด็กนั่งไม่เป็นสุข ในขณะที่เพื่อนคนอื่นๆ วิ่ง)
 - 3.7 คนขายของสามารถตะโกนขาย “อาหารที่มีประโยชน์” และอาหารทุกชนิด (เด็กๆ) จะต้องวิ่งข้ามไปอีกด้านหนึ่งของห้องหรือพื้นที่เล่นเกมให้ได้
 - 3.8 หลังจากคนขายของแปะอาหาร (เด็กๆ) เกือบหมดหรือหมดแล้ว ให้เลือกคนขายของคนใหม่ และเลือกอาหารชนิดใหม่ 3 ชนิดเพื่อตั้งเป็นชื่อทีม
4. อธิษฐานขอให้เด็กๆ จะเลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อสุขภาพ

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

ครูพูดว่า :

1. เธอรับประทานอาหารกลางวันชนิดใดบ้าง? (ให้เด็กๆ ตอบ) (คำตอบอาจเป็น: ข้าวผัด, ผลไม้, เนื้อ, แครอท, แอปเปิ้ล)
2. ครูอยากให้เธอทุกคนนึกถึงอาหารที่เธอได้พูดไป อาหารชนิดใดที่มีประโยชน์และดีต่อสุขเธอ? (ให้เด็กๆ ตอบ) (คำตอบอาจเป็น: เนื้อ, ผักสีเขียว, ผลไม้, ถั่ว, ธัญพืช) เขียนชื่ออาหารที่เด็กๆ ตอบลงบนกระดาน

ใช้เวลาเด็กๆ พูดคุยเกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหารกลางวันที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของพวกเขา

สอนให้เด็กๆ จำว่า อาหารที่ดีจะช่วยให้อวัยวะทำงานอย่างดีและให้พลังงานอีกด้วย

กิจกรรมการเรียนรู้ :

เกมส์ : อาหารที่มีประโยชน์

ให้เด็กๆ ย้ายไปยังพื้นที่ที่เตรียมไว้สำหรับเล่นเกม

1. เลือกเด็กขึ้นมา 1 คนเพื่อเป็นคนขายของ หรือ คนวิ่งไล่เปะ โดยเด็กคนนั้นจะต้องยืนอยู่กลางห้อง
2. เลือกอาหารที่มีประโยชน์ 2-3 ชนิดที่เด็กๆ แนะนำในช่วงต้นชั่วโมง ซึ่งขึ้นอยู่กับขนาดของห้อง (ตัวเลือกอาจเป็น: ปลา, ถั่ว, มะม่วง, ผลไม้ หรืออาหารอื่นๆที่เหมาะสม) ถึงตอนนี้จะมี 2 หรือ 3 ทีมซึ่งแต่ละทีมจะถูกตั้งชื่อเป็นชื่ออาหาร
3. แบ่งเด็กออกเป็น 2 หรือ 3 ทีม
4. คนขายของตะโกนชื่ออาหารที่เด็กๆ ช่วยกันเลือกไว้ เด็กๆ ทั้งหมดในทีมจะต้องวิ่งไปอีกด้านหนึ่งของห้องหรือพื้นที่ที่เล่นเกม (ยกตัวอย่าง: คนขายของตะโกน มะม่วง เด็กๆ ทั้งหมดที่อยู่ในทีมมะม่วงก็ต้องวิ่งข้ามไปอีกด้านหนึ่งของห้อง)
5. เป้าหมายคือเด็กๆ จะต้องวิ่งข้ามไปอีกด้านหนึ่งของห้องโดยที่ไม่ได้ถูกคนขายของแตะตัว
6. ถ้ามีเด็กโดนเปะ เด็กคนนั้นจะต้องนั่งลงตรงนั้นทันที และต้องกลายเป็น “อาหารที่ถูกกิน” เด็กคนนี้จะไม่สามารถลุกขึ้นและวิ่งได้ แต่สามารถไปเปะเพื่อคนอื่นๆ ได้ด้วยการพุ่งตัวไปข้างหน้าโดยไม่ให้เท้ายับเขยื้อน และเปะเพื่อน (การทำอย่างนี้จะทำให้เด็กนั่งไม่เป็นสุขในขณะที่เพื่อนคนอื่นๆ วิ่ง)
7. คนขายของสามารถตะโกนขาย “อาหารที่มีประโยชน์” และอาหารทุกชนิด (เด็กๆ) จะต้องวิ่งข้ามไปอีกด้านหนึ่งของห้องหรือพื้นที่เล่นเกมให้ได้
8. หลังจากคนขายของเปะอาหาร (เด็กๆ) เกือบหมดหรือหมดแล้ว ให้เลือกคนขายของคนใหม่ และเลือกอาหารชนิดใหม่ 3 ชนิดเพื่อตั้งเป็นชื่อทีม

การสรุปการเรียนรู้ :

ให้เด็กๆ นั่งล้อมเป็นวงกลม

ครูพูดว่า: ทำไมการรับประทานอาหารกลางวันที่มีประโยชน์จึงเป็นสิ่งสำคัญ? (ให้เด็กๆ ตอบ)

(คำตอบอาจเป็น: เพื่อให้ร่างกายของเราแข็งแรงและทำงานได้อย่างเหมาะสม, เพื่อช่วยให้เรามีแรงตลอดทั้งวัน) พระเจ้าทรงสร้างพวกเราอย่างเฉพาะเจาะจง และทรงต้องการให้เราดูแลร่างกายตนเอง

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดที่ใช้ได้ผลดี กิจกรรมใดที่ใช้ไม่ได้ผล ฉันจะเตรียมบทเรียนครั้งต่อไปให้ดีขึ้นได้อย่างไร)

[illegible]

การประเมินผลผู้เรียน:

[illegible]