

Releasing children from poverty
Compassion in Jesus' name

บทเรียนด้านสุขภาพ
บทที่ 68

เรื่อง อาหารที่อร่อย มีประโยชน์หรือ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ: เลือกปฏิบัติในสิ่งที่จะทำให้สุขภาพดี และการมีสุขภาพกายที่แข็งแรง
ตัวชี้วัด: สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับร่างกายของเขาหรือเธออย่างเหมาะสม
สาระการเรียนรู้: เข้าใจพัฒนาการของสุขภาพร่างกาย

กลุ่มอายุ: 6-8 ปี
หัวข้อหลัก: พระเจ้าต้องการให้ฉันดูแลร่างกายของตนเอง
บทเรียน: อาหารอร่อยมีประโยชน์สำหรับฉันหรือ?
เวลาที่ใช้ในการสอน: 45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กๆจะสามารถอธิบายและบอกชื่ออาหารที่มีประโยชน์และรสชาติดีได้อย่างน้อย 2 ชนิด

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้ :

1. ดินสอ หรือชอล์ค
2. กระดาษ หรือกระดานดำ

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม :

1. อ่านทำความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการเรียนการสอนทั้งหมด
2. รวบรวมอุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้
3. ให้มั่นใจว่าเข้าใจวิธีการเล่นเกมอย่างชัดเจน

วิธีการเล่นเกมส์ "ส่งผ่าน"

3.1 เริ่มเล่นเกม เลือกเด็ก 1 คนให้กระซิบบอกความลับแก่เด็กคนถัดไปจากเขา เกี่ยวกับอาหารที่เป็นประโยชน์ (ยกตัวอย่าง: ฉันชอบสตรอเบอร์รี, ยายฉันทำซุปถั่วได้อร่อยมาก, ฉันกินส้มและขนมปังเป็นอาหารเช้าในวันนี้)

3.2 เด็กคนที่ถูกกระซิบไปกระซิบสิ่งที่ได้ยินมาให้กับเพื่อนคนถัดไป โดยกระซิบเบาๆ ที่ข้างหูของเพื่อน

3.3 กระซิบต่อกันเป็นวงกลม ด้วยการให้เด็กคนหนึ่งกระซิบสิ่งที่ได้ยินมาให้กับเด็นคนที่อยู่ถัดจากตัวเองไป

3.4 เมื่อความลับถูกส่งผ่านจนครบคนทั้งวงกลมแล้ว ให้เด็กคนสุดท้ายบอกว่าเขาได้ยินอะไรบ้าง

4. อธิษฐานเพื่อเด็กๆ จะเติบโตขึ้นทั้งในด้านร่างกายและฝ่ายจิตวิญญาณ

ขั้นตอนการเรียนการสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

ครูพูดว่า :

1. **ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของเราในด้านใดที่ช่วยให้เราสามารถรับประทานอาหารได้?** (ให้เด็กๆ ตอบ) (คำตอบอาจเป็น: ประสาทสัมผัสในการรับรส, ปากของเรา)
2. **อะไรในปากของเราที่ช่วยให้เรารับรู้รสชาติของอาหารได้?** (ให้เด็กๆ ตอบ) (ปุ่มรับรส)

กิจกรรมการเรียนการสอน :

ครูทบทวนกับเด็กๆ เกี่ยวกับบทเรียน 2-3 บทที่ได้เรียนไปก่อนหน้านี้ ว่าพวกเขาได้เรียนรู้เกี่ยวกับอาหารที่มีประโยชน์ซึ่งเหมาะที่จะรับประทานและช่วยให้ร่างกายแข็งแรงอะไรบ้าง

ครูพูดว่า :

1. **เธอลองบอกชื่ออาหารที่มีประโยชน์สัก 5-7 ชนิดที่เราได้พูดคุยกันไปก่อนหน้านี้ และครูจะเขียนชื่ออาหารเหล่านี้ลงบนกระดาน** (ให้เด็กๆ ตอบ) (คำตอบอาจเป็น: ผักสีเขียว, ผลไม้, ถั่ว, เนื้อ, นม)
2. **มาเรามาดู อาหารที่เธอบอกมาแต่ละอย่างว่ามันมี ลักษณะและรสชาติอย่างไร?** อาหารเหล่านี้มีรสหวาน, เปรี้ยว, เผ็ด, กรอบ ไหม? (ให้เด็กๆ ตอบ)
3. **เรามาช่วยการจัดหมวดหมู่อาหารที่มีการพูดถึง โดยจัดเป็นหมวดอาหารรสหวาน, เปรี้ยว, เผ็ด, กรอบ เป็นต้น และใส่ชื่ออาหารนั้นลงในช่อง/หมวดที่เหมาะสม**
4. **ทำไมผู้คนที่แตกต่างกันจึงรับประทานอาหารที่แตกต่างกัน?** (ให้เด็กๆ ตอบ) (คำตอบอาจเป็น: พระเจ้าให้เรามีปุ่มรับรสที่แตกต่างกัน ซึ่งนั่นเป็น 1 ในหลายเหตุผลที่ทำให้คนเราชอบรสชาติและอาหารที่ต่างกัน เรามักจะชอบในสิ่งที่เรารับประทานมาตั้งแต่เด็ก)

เกมส์: ส่งผ่าน

บอกเด็กๆ ให้นั่งในวงกลม

ครูพูดว่า : เราจะเล่นเกมส์ “บอกต่อ” โดยใช้อาหารรสชาติดีมีประโยชน์ที่เราได้พูดคุยกันไปก่อนหน้านี้

วิธีการเล่นมดังต่อไปนี้

1. เริ่มเล่นเกม เลือกเด็ก 1 คนให้กระซิบบอกความลับแก่เด็กคนถัดไปจากเขา เกี่ยวกับอาหารที่เป็นประโยชน์ (ยกตัวอย่าง: ฉันชอบสตรอเบอร์รี, ยายฉันทำซุปถั่วได้อร่อยมาก, ฉันกินส้มและขนมปังเป็นอาหารเช้าในวันนี้)
2. เด็กคนที่ถูกกระซิบไปกระซิบสิ่งที่ได้ยินมาให้กับเพื่อนคนถัดไป โดยกระซิบเบาๆ ที่ข้างหูของเพื่อน
3. กระซิบต่อกันเป็นวงกลม ด้วยการให้เด็กคนหนึ่งกระซิบสิ่งที่ได้ยินมาให้กับเด็นคนที่อยู่ถัดจากตัวเองไป
4. เมื่อความลับถูกส่งผ่านจนครบคนทั้งวงกลมแล้ว ให้เด็กคนสุดท้ายบอกว่าเขาได้ยินอะไรบ้าง

การสรุปบทเรียน :

เด็กๆ อาจยังคงนั่งอยู่ในวงกลม ย้ำเตือนเด็กๆว่า พระเจ้าทรงรักพวกเขาและทรงต้องการให้พวกเขาดูแลร่างกายของตนเอง เพื่อเป็นการทบทวนเรื่องอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพซึ่งได้พูดคุยกันไปแล้ว ให้ครูเดินไปรอบๆ วงกลมและให้เด็กๆ บอกชื่ออาหารที่มีประโยชนต่อสุขภาพจนครบทุกคน

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดที่ใช้ได้ผลดี กิจกรรมใดที่ใช้ไม่ได้ผล ฉันจะเตรียมบทเรียนครั้งต่อไปให้ดีขึ้นได้อย่างไร)

การประเมินผลผู้เรียน: