



บทเรียนด้านสุขภาพ บทที่ 69

เรื่อง อาหารของฉันมีขึ้นที่ไหน ?

ผลที่คาดว่าจะได้รับ:

เลือกปฏิบัติในสิ่งที่จะทำให้สุขภาพดี และการมีสุขภาพกายที่แข็งแรง

ตัวชี้วัด:

สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับร่างกายของเขาหรือเธออย่างเหมาะสม

สาระการเรียนรู้:

เข้าใจพัฒนาการของสุขภาพร่างกาย

กลุ่มอายุ:

6-8 ปี

หัวข้อหลัก:

พระเจ้าต้องการให้ฉันดูแลร่างกายของตนเอง

บทเรียน:

อาหารของฉันมีขึ้นที่ไหน?

เวลาที่ใช้ในการสอน:

45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กสามารถอธิบายและบอกชื่อแหล่งที่มีของอาหารชนิดต่างได้อย่างน้อย 2 ที่

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้ :

1. ดินสอ หรือชอล์ค
2. กระดาษ หรือกระดานดำ
3. วัสดุที่จะต้องใช้ในการแข่งขันเกมส์ “ผัก” (หินก้อนเล็กๆ, ชอล์ค, คลิปหนีบกระดาษ, ถั่ว, ลูกบอล, ช้อน หรือวัสดุอื่นๆที่มี) ครูต้องใช้วัสดุ 2 อย่างสำหรับเด็กแต่ละคน (ยกตัวอย่าง: ถึงครูมีเด็ก 10 คน ครูจะต้องมีวัสดุ 20 ชิ้น)
4. รูปที่จะแสดงประกอบเรื่องราว (ติดรูปภาพในช่วงทำบทเรียน)

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม :

1. อ่านทำความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการเรียนการสอนทั้งหมด
2. รวบรวมอุปกรณ์การเรียนการสอนที่ต้องใช้
3. ให้มั่นใจว่าเข้าใจวิธีการเล่นเกม “ ผัก ”

วิธีการเล่นมีดังต่อไปนี้

1. แบ่งเด็กออกเป็น 2 กลุ่ม (เด็กทุกกลุ่มจะต้องทำงานด้วยกันเพื่อให้แข่งขันชนะ)
 2. แนะนำให้เด็กตั้งแถว 2 แถว
 3. เด็กคนแรกในแต่ละแถวจะต้องวิ่งไปยังสวนผักในจินตนาการ และหยิบของ 2 สิ่งที่มีสมมติเป็นผัก (ยกตัวอย่าง หินก้อนเล็กๆ , ถั่ว, ข้าว, ซอส, ซอสด, ลูกบอล หรือ สิ่งของอื่นๆ ที่มี)
 4. ให้เด็กถือสิ่งของที่มีสมมติเป็นผักไว้ จากนั้นให้วิ่งกลับไปอยู่ที่ทีมของตัวเอง
 5. ให้เด็กคนถัดไปในแถววิ่งไปที่สวน หยิบสิ่งของที่มีสมมติเป็นผักมา 2 ชนิด และวิ่งกลับไปอยู่ที่ทีมของตัวเองทำอย่างนี้จนครบทุกคน
 6. เพื่อให้ชนะการแข่งขัน เด็กทั้งแถวจะต้องทำให้เสร็จก่อนที่เด็กแถวอื่นจะทำเสร็จ
4. อ่านบทกวีเรื่อง "มะเขือเทศเติบโตในทุ่งนา" ทั้งหมดอีกครั้งก่อนที่จะอ่านหรือเล่าให้เด็กฟัง
5. อธิฐานเพื่อเด็กๆ ให้เรียนรู้ว่าจะนำอาหารที่ดีต่อสุขภาพนั้นได้จากที่ไหนบ้าง

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

ครูพูดว่า : อาหารของเธอมาจากไหน? (ให้เด็กตอบ) (คำตอบอาจเป็น: ตลาด, สวน, ร้านค้า, สัตว์, ต้นไม้) ถ้าเด็กๆ พูดว่าตลาดหรือร้านค้า ให้ครูพูดว่า: **ร้านค้า/ตลาดนำอาหารมาจากไหน?** (ให้เด็กๆ ตอบ) (คำตอบอาจเป็น: สัตว์, ต้นไม้, สวน/ฟาร์ม)

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน :

1. บอกเด็กๆ ให้เขียนชื่ออาหารต่างๆ ที่พวกเขารับประทานมา 3-5 ชื่อ และให้เขียนแหล่งที่มาของอาหารนั้น (หรือเขียนว่าอาหารชนิดนั้นเติบโตมาจากไหน) เด็กสามารถวาดภาพอาหารถ้าหากพวกเขาไม่สามารถเขียนชื่ออาหารได้
2. ให้เด็กแต่ละคนแบ่งปันชื่ออาหารที่พวกเขาเขียนให้กับเพื่อนคนอื่นๆ ในชั้นเรียนได้ฟัง
3. อ่านเรื่องราวต่อไปนี้ให้เด็กๆ ฟัง และแสดงภาพที่แนบมาให้เด็กดูในช่วงท้ายของบทเรียนด้วย

มะเขือเทศเติบโตในทุ่งนา

ดวงอาทิตย์ส่องแสงบนทุ่งนาที่อยู่ข้างบ้านไม้หลังเล็กๆ หลังหนึ่ง พื้นดินชุ่มฉ่ำไปด้วยฝนและอุดมไปด้วยปุ๋ยจากมูลสัตว์ จอห์นจับพลั่วพรอนดินไปมาจนทั่วทุ่งนา ทำให้ดินเป็นแนวยาวที่ดูเหมือนภูเขา ลูกเล็กๆ ที่ขึ้นบนดินสีเข้ม จอห์นพอใจที่แนวภูเขาเล็กๆ ของเขาดูเป็นระเบียบและตรง เขาจึงเริ่มปลูกต้นกล้ามะเขือเทศสีเขียวต้นเล็กๆ ที่เขาเพาะขึ้นจากเมล็ด

วันคืนผ่านไป สายฝนตกลงมาและจากไป ต้นมะเขือเทศก็เติบโตและมีใบขึ้นหนาแน่น จอห์นเดินไปเดินมาที่เนินนั้น ดูแลต้นไม้และใส่ปุ๋ยคอกจากสัตว์เพื่อเพิ่มสารอาหารในดิน อยู่มาวันหนึ่งจอห์นเห็น

ดอกไม้สีเหลืองเล็กๆ โผล่ขึ้นมาจากใบสีเขียว ไม่นานนักก็มีดอกมากมายที่ดูเหมือนดวงดาวในท้องฟ้า จากนั้น ผลมะเขือเทศสีเขียวกลมๆ เล็กๆ ก็งอกขึ้นมาได้ดอกไม้ที่มีรูปร่างเหมือนดวงดาว เหมือนกับสิ่งมหัศจรรย์ ผลมะเขือเทศโตขึ้นเรื่อยๆ และหลายวันผ่านไปมะเขือเทศก็เริ่มเปลี่ยนสี มะเขือเทศแต่ละลูกเปลี่ยนจากสีเขียวเข้มเป็นสีเหลือง และเป็นสีแดงอมส้ม จอห์นรู้ว่าผลมะเขือเทศเริ่มมีน้ำจืด และพร้อมที่จะรับประทานได้แล้ว เขาจึงเดินไปมาในทุ่ง และเก็บผลมะเขือเทศที่แดงและพร้อมที่จะให้ครอบครัวของเขารับประทานในวันนั้น จอห์นนำขามใบเล็กที่มีผลมะเขือเทศอยู่เต็มนั้นกลับไปที่บ้าน แมรี ภรรยาของเขามีความสุขที่เห็นมะเขือเทศผลโตและแดงสด และรู้ว่ามะเขือเทศต้องมีรสชาติหวานและดี เธอล้างมะเขือเทศอย่างระมัดระวังเพื่อขจัดฝุ่นออก และหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ เพื่อทำเป็นซอสสำหรับปรุงอาหารมื้อเย็น

หลายวันผ่านไป ทุ่งนาที่ถูกระบายสีด้วยผลมะเขือเทศแดงสดบนต้นสีเขียวที่ยืนเรียงกันเป็นแถว ยาวเหยียดและเป็นระเบียบ ตอนนี้มะเขือเทศมากมายพร้อมที่จะเก็บได้แล้ว แมรีไม่สามารถใช้มะเขือเทศสุกทั้งหมดทำอาหารเย็นในคืนนั้นได้ รุ่งเช้าถัดมา จอห์นและแมรีเข้าไปในทุ่งนาและหิ้วกล่องใบใหญ่หลายใบไปด้วย พวกเขาเดินไปมาบริเวณเนินที่ปลูกต้นมะเขือเทศ เก็บมะเขือเทศเหล่านั้นอย่างทะนุถนอมและบรรจุลงในกล่อง จอห์นและแมรีบรรจุกล่องมะเขือเทศสุกเหล่านี้ลงในเกวียนเก่าๆ หลังจากบอกลาแมรีแล้ว จอห์นก็ลากเกวียนช้าๆ เพื่อมุ่งหน้าไปยังตลาดในหมู่บ้าน

ถามคำถามต่อไปนี้กับเด็กๆ (ให้เด็กๆ ตอบ)

ครูถามว่า:

1. จอห์นต้องเตรียมอะไรที่ทุ่งนาของเขาก่อนที่จะลงมือปลูก? (คำตอบอาจเป็น: พรวนดิน, ใส่ปุ๋ยคอกในดิน, ทำแนวดินให้ตรงและยาว)
2. มีปัจจัยอะไรบ้างที่จำเป็นต่อการเติบโตของพืช? (คำตอบอาจเป็น: แสงแดด, น้ำ, ดินดี/ปุ๋ยคอก)
3. จอห์นรู้ได้อย่างไรว่าเวลาใดควรเก็บมะเขือเทศ? (คำตอบอาจเป็น: พ่อของเขาสอน, เพราะเขาเคยปลูกมะเขือเทศมาก่อน, เมื่อเห็นว่าผลมะเขือเทศใหญ่และสีแดง)
4. จอห์นและภรรยาเก็บ บรรจุ และขนย้ายมะเขือเทศอย่างไร? (คำตอบอาจเป็น: พวกเขาเก็บมะเขือเทศอย่างระมัดระวัง, บรรจุลงในกล่อง และบรรจุลงบนเกวียนเพื่อนำไปขายที่ตลาด)

เกมส์ : ผัก

ให้เด็กๆ ย้ายไปยังพื้นที่ที่เตรียมไว้สำหรับเล่นเกม

มีวิธีการเล่นดังต่อไปนี้

1. แบ่งเด็กออกเป็น 2 กลุ่ม (เด็กทุกกลุ่มจะต้องทำงานด้วยกันเพื่อให้แข่งขันชนะ)
2. แนะนำให้เด็กตั้งแถว 2 แถว
3. เด็กคนแรกในแต่ละแถวจะต้องวิ่งไปยังสวนผักในจินตนาการ และหยิบของ 2 สิ่งที่เหมาะสมเป็นผัก (ยกตัวอย่าง หินก้อนเล็กๆ, ถั่ว, ข้าว, ชอล์ค, ลูกบอล หรือ สิ่งของอื่นๆ ที่มี)

4. ให้เด็กถือสิ่งของที่สมมุติเป็นผัก จากนั้นให้วิ่งกลับไปที่ยิมของตัวเอง
5. ให้เด็กคนถัดไปในแถววิ่งไปที่สวน หยิบสิ่งของที่สมมุติเป็นผักมา 2 ชนิด และวิ่งกลับไปที่ยิมของตัวเอง ทำอย่างนี้จนครบเด็กทุกคน
6. เพื่อให้ชนะการแข่งขัน เด็กทั้งแถวจะต้องทำให้เสร็จก่อนที่เด็กแถวอื่นจะทำเสร็จ
7. อาจเล่นเกมนี้ 2 หรือ 3 ครั้ง ขึ้นอยู่กับเวลา

การสรุปบทเรียน :

ให้เด็กๆ นั่งลงในวงกลม

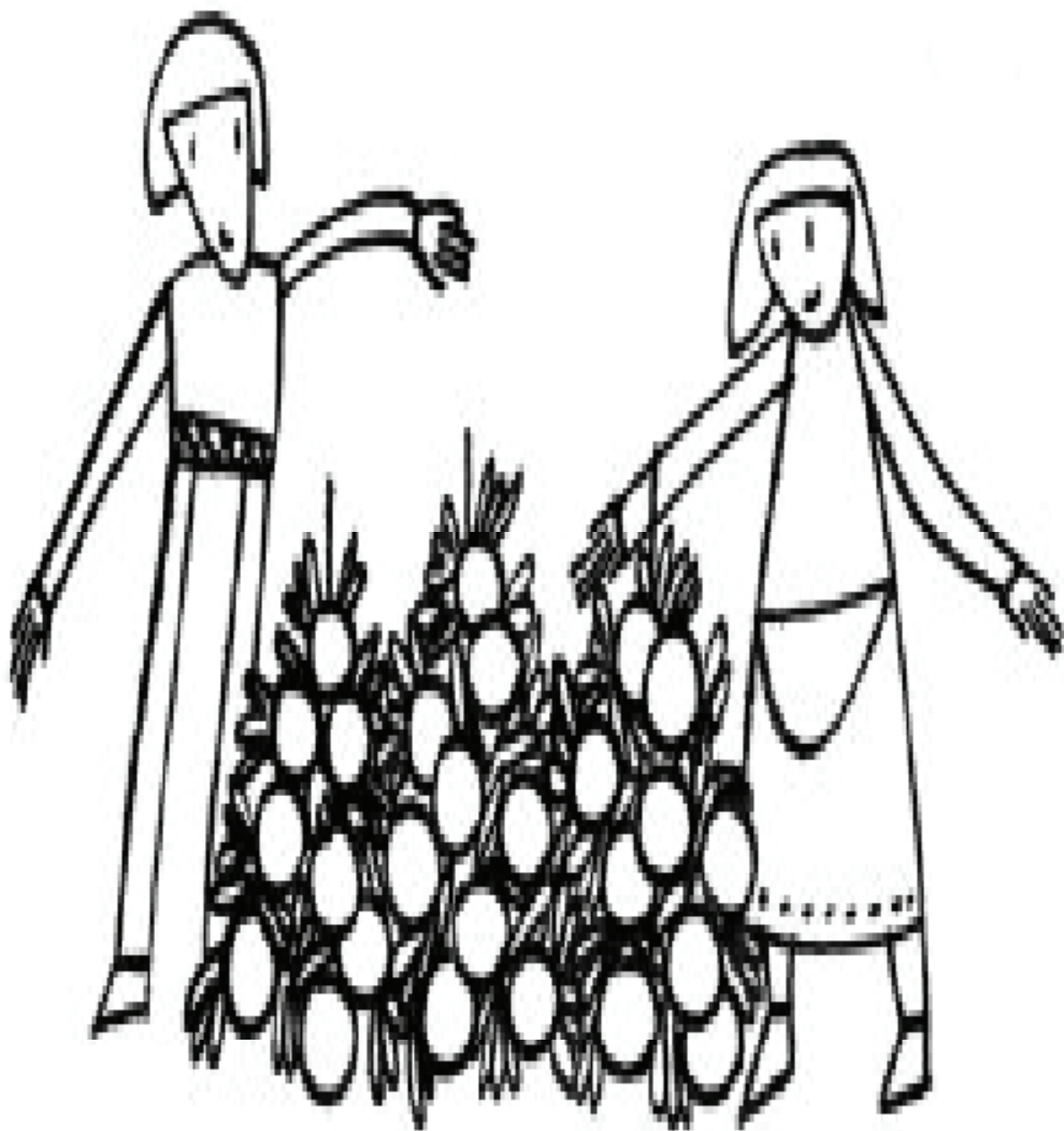
ครูพูดว่า: พระเจ้าประทานอาหารจากสถานที่ต่างๆ มากมาย อาหารของเรามาจากสัตว์, สวน, ตลาด, ร้านค้า, ต้นไม้ และพืช หลังจากนั้นให้เด็กๆ ร้องเพลงขอบคุณพระเจ้าสำหรับอาหารและการเก็บเกี่ยว

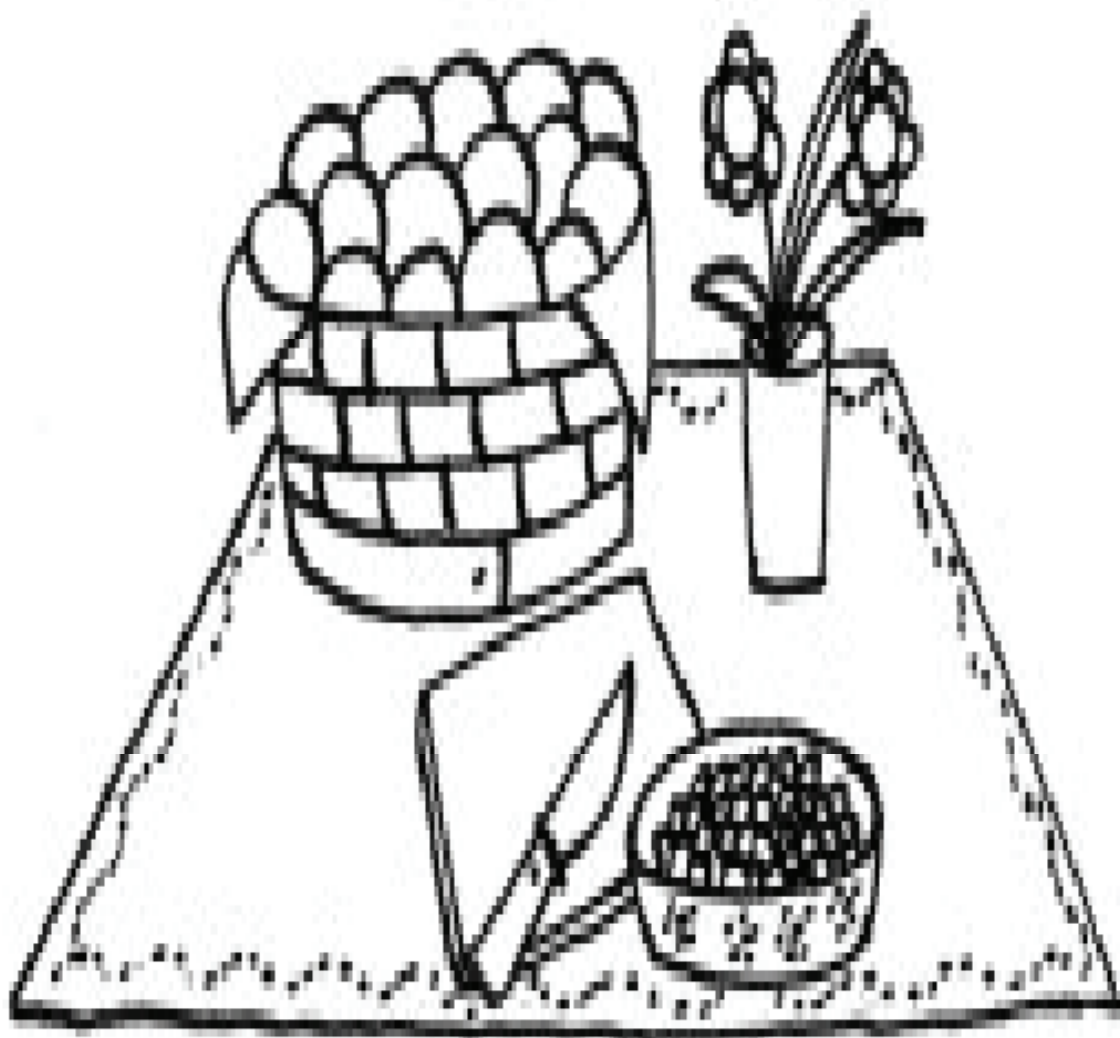
การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดที่ใช้ได้ดี กิจกรรมใดที่ใช้ไม่ได้ผล ฉันจะเตรียมบทเรียนครั้งต่อไปให้ดีขึ้นได้อย่างไร)

การประเมินผลผู้เรียน:







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.