



บทเรียนด้านสุขภาพ บทที่ 71

เรื่อง ทำกลุ่มอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ:	เลือกปฏิบัติในสิ่งที่จะทำให้สุขภาพดี และการมีสุขภาพกายที่แข็งแรง
ตัวชี้วัด:	สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับร่างกายของเขาหรือเธออย่างเหมาะสม
สาระการเรียนรู้:	เข้าใจพัฒนาการของสุขภาพร่างกาย

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

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กสามารถบอกชื่อกลุ่มอาหารพื้นฐาน 5 กลุ่มได้
2. เด็กสามารถบอกคุณค่าของอาหารทั้ง 5 กลุ่มที่ช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงได้

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้:

1. กระดาษ หรือ กระดาษดำ
2. ดินสอ หรือ ชอล์ค
3. กระดาษสี, ดินสอสี, มาร์กเกอร์ ถ้ามี
4. รูปพีระมิดอาหารจากภาพที่แนบมาทำแบบ

อุปกรณ์สำหรับกิจกรรมเสริม:

1. กระดาษแผ่นใหญ่ – ถ้ามี
2. กรรไกร
3. นิตยสาร

วิธีทำกาว:

สิ่งที่ต้องใช้: ซามสำหรับใช้ผสม, แป้งมัน, น้ำ

วิธีทำ: ใส่แป้งมันและน้ำลงในซาม (ปริมาณของแป้งมันและน้ำขึ้นอยู่กับว่าจะใช้กาวในงานนี้มากน้อยเท่าใด) กวนแป้งมันและน้ำให้เข้ากันจนเนียน ไม่ควรรีให้ส่วนผสมที่ได้ขึ้นชั้นหรือเหลวเกินไป ควรนำกาวมาใช้ทันทีหลังจากทำเสร็จ

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม :

1. อ่านทำความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการเรียนการสอนทั้งหมด
2. รวบรวมอุปกรณ์การเรียนการสอนที่ต้องใช้
3. ใส่ชื่ออาหารชนิดต่างๆ ที่มีอยู่ในท้องถิ่นลงในช่องพิธีมิดอาหาร
4. อธิษฐานขอให้เด็กๆ เข้าใจถึงความสำคัญของอาหารที่มีประโยชน์และมีความสุข

ขั้นตอนการเรียนการสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

ครูพูดว่า :

1. ทำไมการรับประทานผักและผลไม้จึงจำเป็นสำหรับเรา? (ให้เด็กๆ ตอบ) (คำตอบอาจเป็น: เพื่อร่างกายของเราได้รับวิตามินและทำให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้ตามหน้าที่ และไม่ทำให้เราป่วย)
2. ทำไมเราถึงคิดว่าการศึกษาการตีมนมหรือรับประทานเนย/โยเกิร์ตจึงเป็นสิ่งจำเป็น? (ให้เด็กๆ ตอบ) (คำตอบอาจเป็น: เพื่อให้กระดูกของเราแข็งแรง ซึ่งจะทำให้เราสามารถยืนได้ตรง แข็งแรงและมีสุขภาพดี)

กิจกรรมการเรียนการสอน :

ให้เด็กๆ ดูภาพพิธีมิดอาหาร (ที่แนบมา) ชวนเด็กๆ ดูด้วยกันกับครู

หมายเหตุ: ครูสามารถวาดรูปปิรามิดอาหารลงบนกระดาน ถ้าไม่สามารถพิมพ์รูปได้

ครูพูดว่า:

1. ใครสามารถบอกชื่ออาหารสักกลุ่มหนึ่งได้บ้าง? (ให้เด็กๆ ตอบ) (คำตอบอาจเป็น: เนื้อ, ผลไม้, ผัก, นม, กลุ่มธัญพืช)
2. ทำไมเธอคิดว่านั้นเป็นพิธีมิด ไม่ใช่สีเหลืองผืนผ้าหรือสีเหลืองจตุรัส? (ให้เด็กๆ ตอบ) (คำตอบอาจเป็น: เพราะรูปนี้แสดงให้เห็นว่ามีอาหารมากมายที่เราจำเป็นต้องรับประทาน, กลุ่มอาหารด้านล่างของพีระมิดเป็นกลุ่มอาหารที่จำเป็นต่อเรามากกว่า, กลุ่มอาหารด้านบนของพีระมิดเป็นกลุ่มอาหารที่ไม่ค่อยจำเป็นต่อเรา)
3. การรับประทานอาหารจากกลุ่มอาหารแต่ละกลุ่มทุกวันมีความสำคัญอย่างไร?

ครูวาดภาพพิธีมิดอาหารบนกระดาน หรือ กระดาษแผ่นใหญ่ ชวนเด็กๆ ให้ระดมความคิดว่าอาหาร ในท้องถิ่นของเขามีอาหารอะไรบ้างที่ควรอยู่ในหมวดหมูใดของปิรามิด จดคำตอบของเด็กๆ ลงบนกระดาน

งานฝีมือ: พิธีมิดอาหาร

ให้เด็กๆ ย้ายไปยังพื้นที่ที่เตรียมไว้สำหรับทำงานฝีมือ

1. บอกเด็กๆ ให้ทำพิธีมิดอาหาร พวกเขาสามารถทำได้ด้วยการวาดรูปสามเหลี่ยมลงบนกระดาษ / กระดาน จากนั้นให้ลากเส้นแบ่งช่องหมวดหมู่
2. เด็กๆ สามารถวาดภาพอาหารลงในช่องที่เหมาะสมของพิธีมิด แนะนำเด็กๆ ให้เขียนคำอธิบายภาพที่พวกเขาวาดด้วย
3. ถ้ามีเวลาพอ ให้เด็กๆ แบ่งปันปริมาตรให้เพื่อนๆ คนอื่นดูด้วยกัน

การสรุปบทเรียน:

ให้เด็กๆ นั่งในวงกลม

หนุนใจให้เด็กๆ นำภาพกลับบ้านและแบ่งปันให้คนในครอบครัวของตัวเอง

ครูพูดว่า : ทำไมการรับประทานอาหารจากกลุ่มอาหารทุกกลุ่มจึงเป็นสิ่งสำคัญ? (ให้เด็กๆ ตอบ)

(คำตอบอาจเป็น: นมทำให้กระดูกของเราแข็งแรง, เนื้อสัตว์ให้พลังงานและทำให้ท้องของเราอิ่ม, ขนมปังให้พลังงาน, ผักและผลไม้ให้วิตามินมาก, ไขมันทำให้ผิวหนังและผมของเราแข็งแรง)

กิจกรรมเสริมบทเรียน:

เด็กๆ สามารถวาดรูปพิธีมิดบนกระดาษและตัดรูปภาพจากนิตยสารเพื่อนำมาติดภาพและแปะลงในพิธีมิด งานนี้สามารถทำได้คนเดียว หรือให้เด็กๆ ทั้งชั้นทำลงบนกระดาษแผ่นใหญ่

วิธีการ:

สิ่งที่ต้องใช้ : ชามสำหรับใช้ผสม, แป้งมัน, น้ำ

วิธีทำ : ใส่แป้งมันและน้ำลงในชาม (ปริมาณของแป้งมันและน้ำขึ้นอยู่กับว่าจะใช้กาวในงานนี้มากน้อยเท่าใด) กวนแป้งมันและน้ำให้เข้ากันจนเนียน ไม่ควรให้ส่วนผสมที่ได้นั้นข้นหรือเหลวเกินไป ควรนำกาวมาใช้ทันทีหลังจากทำเสร็จ

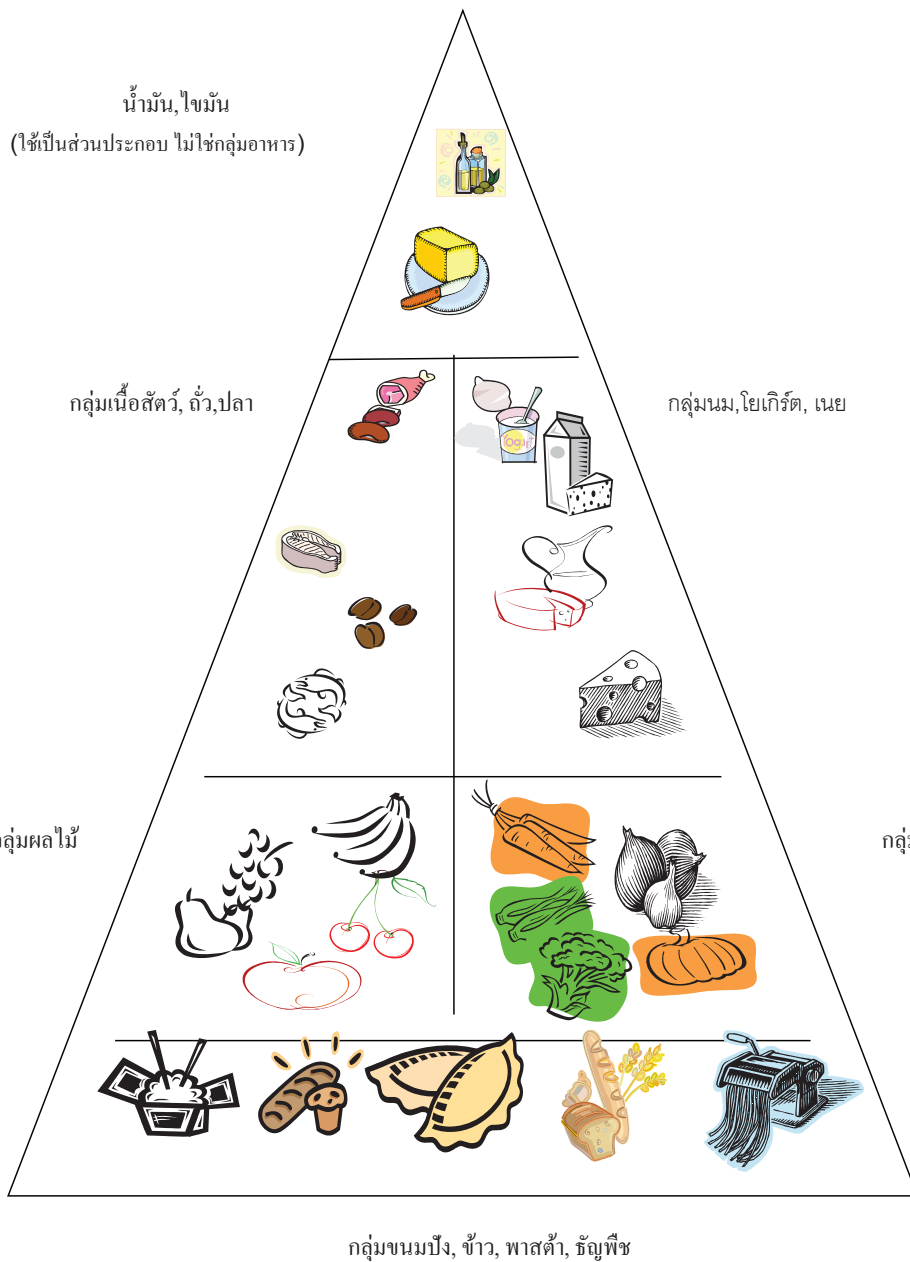
การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดที่ใช้ได้ผลดี กิจกรรมใดที่ใช้ไม่ได้ผล ฉันจะเตรียมบทเรียนครั้งต่อไปให้ดีขึ้นได้อย่างไร)

This image shows a full page of primary-ruled paper. It contains ten identical sets of horizontal lines arranged vertically. Each set includes three lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, providing a guide for letter height and placement in handwriting practice. The entire page is white with no other markings or text.

การประเมินผลผู้เรียน:

[illegible]



Handwriting practice lines on a white sheet of paper with a pink grid background. The lines are horizontal and dashed, spanning the width of the page.