



บทเรียนด้านสุขภาพ บทที่ 74

เรื่อง การเล่นเกมเพื่อเรียนรู้เรื่องอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ:

เลือกปฏิบัติในสิ่งที่จะทำให้สุขภาพดี และการมีสุขภาพกายที่แข็งแรง

ตัวชี้วัด:

สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับร่างกายของเขาหรือเธออย่างเหมาะสม

สาระการเรียนรู้:

เข้าใจพัฒนาการของสุขภาพร่างกาย

กลุ่มอายุ:

6-8 ปี

หัวข้อหลัก:

พระเจ้าต้องการให้ฉันดูแลร่างกายของตนเอง

บทเรียน:

เล่นเกมเพื่อเรียนรู้เรื่องอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ

เวลาที่ใช้ในการสอน:

45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กๆ จะมีส่วนร่วมในเกมแสดงท่าทางที่จะอธิบายเรื่องอาหารได้

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้ :

1. ลูกบอล หรือ อุปกรณ์อื่นๆที่เหมาะสมเพื่อใช้ในการขว้าง

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม:

1. อ่านทำความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการเรียนการสอนทั้งหมด
2. รวบรวมอุปกรณ์การเรียนการสอนที่ต้องใช้
3. ทบทวนวิธีการเล่นเกมและเตรียมความพร้อมที่จะนำเล่นเกม 4 เกมดังต่อไปนี้
 - เกมสัจฉริยะใคร?
 - เกมสัจฉริยะลูกบอล
 - เกมสัจฉริยะแซ่
 - เกมสัจฉริยะอาหาร
4. อธิษฐานขอให้เด็กๆ ที่จะเข้าใจความสำคัญของการรักษาร่างกายให้แข็งแรงตลอดชีวิตของเขา

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

ครูพาเด็กๆ เล่น “เกมส์ฉันคือใคร?” วิธีการเล่นเกมมีดังต่อไปนี้

1. ครูบอกเด็กๆ 3-4 อย่างเกี่ยวกับ อาหารปรีศนาของพวกเขา (ตัวอย่าง: อาหารของครูสีแดงและกลม และเติบโตในสวน) จากนั้นให้เด็กๆ พยายามทายว่าอาหารที่ครูเลือกนั้นคืออะไร (คำตอบคือ มะเขือเทศ)
2. จากนั้นครูจะให้ที่ตอบถูกเป็นคนบอกอาหารปรีศนาของตนเอง บอกชื่ออาหาร 3-4 ชื่อ (ตัวอย่าง อาหารของฉันสำหรับกินเป็นมื้อเช้า รูปร่างกลมและมาจากสัตว์) (คำตอบคือ ไข่)
3. เด็กๆ ที่ทายคำตอบแล้วก็ให้เป็นผู้บอกไปอาหารมาทายเพื่อนคนอื่นๆ ต่อไป
4. ให้เด็กๆ ผลัดกันเล่นให้มากที่สุด แต่ควรเล่นไม่เกิน 10 นาที

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน :

ให้เด็กๆ ย้ายไปยังพื้นที่ที่เตรียมไว้สำหรับเล่นเกม

ครูพูดว่า: ทำไมเราควรรับประทานอาหารจากอาหารทั้ง 5 กลุ่มนี้? (ให้เด็กๆ ตอบ) (คำตอบอาจเป็น: เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง, มีสุขภาพดี, เจริญเติบโต, เพื่อช่วยให้เราไม่ป่วย)

ครูพาเด็กๆ เล่น

“เกมส์โยนลูกบอล” วิธีการเล่นเกมมีดังต่อไปนี้

1. ให้เด็กคนหนึ่งบอกชื่ออาหาร 1 ใน 5 กลุ่ม (เนื้อสัตว์, นม, ขนมปัง, ผัก, ผลไม้)
2. อาหารกลุ่มที่เด็กเลือกจะนำมาใช้เล่นเกมนี้
3. ให้เด็กนั่งหรือยืนในวงกลม ครูโยนลูกบอลให้เด็กคนที่ครูเลือกไว้ เด็กคนนั้นจะต้องคว่ำลูกบอลไว้ และพูดชื่ออาหารชนิดหนึ่งจากอาหาร 5 กลุ่มนั้น (ตัวอย่าง หากกลุ่มอาหารคือขนมปัง เด็กที่จับลูกบอลได้อาจบอกว่า “กล้วยเตี๋ยวอร่อย”)
4. จากนั้นให้เด็กคนนั้นโยนลูกบอลให้เพื่อนคนอื่นต่อ และเด็กคนที่ได้รับบอลต้องบอกชื่ออาหารอื่นๆ จากอาหารในกลุ่มเดียวกัน
5. ถ้าเด็กคนไหนคว่ำบอลแต่ทำลูกบอลหล่นพื้นหรือตอบไม่ได้ ก็ให้เด็กคนนั้นหยุดเล่นเกมประมาณ 2-3 นาที
6. เปลี่ยนกลุ่มอาหารหลังจากเล่นไปได้สักครู่หนึ่ง หรือ ให้เด็กๆ บอกชื่ออาหาร 2 กลุ่มในเวลาเดียวกัน (ครูบอกเด็กว่าพวกเขาสามารถพูดได้ทั้งชื่อผักและผลไม้)

“เกมส์เตะแข่ง” วิธีการเล่นเกมมีดังต่อไปนี้

1. แบ่งเด็กออกเป็น 2 ทีม (ตัวอย่าง ทีมผลไม้และทีมเนื้อสัตว์)
2. เลือกเด็ก 1 คนเพื่อเป็นคนเตะคนอื่น

3. ถ้ามีใครโดนแตะคนนั้นจะต้องแข็ง (ยืนนิ่งหรือแข็งตามท่าตอนที่โดนแตะ) อยู่กับที่จนกว่าจะมีคนอื่นในทีมมาแตะช่วย จึงจะเคลื่อนไหวได้อีกครั้ง
4. ให้เวลาเด็กคนที่เป็นคนแตะประมาณ 2-3 นาที จากนั้นให้หยุดเล่นและนับดูว่ามีเด็กกี่คนที่ “ถูกแตะแข็ง”
5. เลือกเด็กคนอื่น ๆ มาเป็นคนแตะ และดูว่าพวกเขาสามารถ “แตะแข็ง” เด็กคนอื่นได้มากขึ้นไหม หลังจากเล่นไปได้ประมาณ 2-3 นาที

“เกมส์แตะอาหาร” วิธีการเล่นเกมมีดังต่อไปนี้

1. เลือกเด็กขึ้นมา 1 คนเพื่อเป็นคนขายของ หรือ คนวิ่งไล่แตะโดยเด็กคนนั้นจะต้องยืนอยู่กลางห้อง
2. เลือกอาหารที่มีประโยชน์ 2-3 ชนิดที่เด็กๆ แนะนำในช่วงต้นชั่วโมง (ตัวเลือกอาจเป็น: ปลา, ถั่ว, มะม่วง, ผลไม้ หรืออาหารอื่นๆที่เหมาะสม) ถึงตอนนี้จะมี 2 หรือ 3 ทีมซึ่งแต่ละทีมจะถูกตั้งชื่อเป็นชื่ออาหาร
3. แบ่งเด็กออกเป็น 2 หรือ 3 ทีม
4. คนขายของตะโกนชื่ออาหารที่เด็กๆ ช่วยกันเลือกไว้ กลุ่มเด็กที่ถูกเรียกชื่อจะต้องวิ่งไปอีกด้านหนึ่งของห้องหรือพื้นที่เล่นเกม (ยกตัวอย่าง: คนขายของตะโกน มะม่วง เด็กๆ ทั้งหมดที่อยู่ในทีมมะม่วง ก็จะต้องวิ่งข้ามไปอีกด้านหนึ่งของห้อง)
5. เป้าหมายคือเด็กๆ จะต้องวิ่งข้ามห้องโดยไม่ได้ถูกคนขายของแตะตัว
6. ถ้ามีเด็กโดนแตะตัว เด็กคนนั้นจะต้องนั่งลงตรงนั้นทันที และต้องกลายเป็น “อาหารที่ถูกกิน” เด็กคนนี้จะไม่สามารถลุกขึ้นและวิ่งได้ แต่สามารถไปแตะเพื่อนคนอื่นๆ ได้ด้วยการพุ่งตัวไปข้างหน้าโดยไม่ให้เท้าขยับเขยื้อน และแตะเพื่อน (การทำอย่างนี้จะทำให้เด็กนั่งไม่เป็นสุข ในขณะที่เพื่อนคนอื่นๆ วิ่ง)
7. คนขายของสามารถตะโกนขาย “อาหารที่มีประโยชน์” และอาหารทุกชนิด (เด็กๆ) จะต้องวิ่งข้ามไปอีกฝั่งหนึ่งของห้องหรือพื้นที่เล่นเกมให้ได้
8. หลังจากคนขายของแตะอาหาร (เด็กๆ) เกือบหมดหรือหมดแล้ว ให้เลือกคนขายของคนใหม่ และเลือกอาหารชนิดใหม่ 3 ชนิดเพื่อตั้งเป็นชื่อทีม

การสรุปทเรียน:

ครูพูดว่า : การดื่มน้ำมากๆ และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เป็นสิ่งที่จำเป็นมาก เพราะเราเล่นมากในวันนี้

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดที่ใช้ได้ผลดี กิจกรรมใดที่ใช้ไม่ได้ผล ฉันจะเตรียมบทเรียนครั้งต่อไปให้ดีขึ้นได้อย่างไร)

การประเมินผลผู้เรียน:

This image shows a full page of white paper designed for handwriting practice. It features ten sets of horizontal dashed lines, evenly spaced from top to bottom. Each set consists of a single dashed line intended to guide letter height. The entire page is otherwise blank, with no margins, text, or other markings.