



บทเรียนด้านสุขภาพ

บทที่ 14

เรื่อง การทำอาหารว่างที่มีประโยชน์

ผลที่คาดว่าจะได้รับ: เด็กเลือกแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ .

ตัวชี้วัด: เด็กมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับร่างกายของตนเอง

สาระการเรียนรู้: เข้าใจเกี่ยวกับรูปร่างและพัฒนาการทางร่างกาย.

กลุ่มอายุ: 9-11 ปี

หัวข้อหลัก: อาหารเป็นพลังงานสำหรับร่างกายของฉัน – แผนการของพระเจ้าสำหรับอาหาร

บทเรียน: การทำอาหารว่างที่มีประโยชน์

เวลาที่ใช้ในการสอน: 45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ :

1. เด็กสามารถบอกรายชื่อและอธิบายถึงอาหารว่างที่มีประโยชน์ที่สามารถทำได้ในท้องถิ่นได้

อุปกรณ์การสอนที่ต้องการใช้ :

1. กระดาน หรือไวท์บอร์ด
2. ชอล์ค หรือปากกาเคมี
3. กระดาษ (กระดาษแผ่นใหญ่จะดีมากสำหรับกิจกรรมนี้ แต่ก็ขึ้นอยู่กับครูผู้สอน)
4. สีไม้ หรือปากกาเมจิก

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม :

1. อ่านและทำความเข้าใจบทเรียนทั้งบท
2. รวบรวมอุปกรณ์ทั้งหมดที่ต้องใช้
3. อธิษฐานเผื่อเด็ก ๆ ในการเรียนบทเรียนนี้

ขั้นตอนการเรียนการสอน:

การนำเข้าสู่บทเรียน :

ครูพูดว่า :

1. มีใครสามารถอธิบายคำว่า “อาหารว่าง” ได้บ้าง? เลือกนักเรียนให้ตอบคำถามนี้
2. ใช่แล้ว! อาหารว่างเป็นอาหารปริมาณเล็ก ๆ ที่เรากินในระหว่างมื้อ การกินอาหารว่างนั้นเป็นวิธีที่ยอดเยี่ยมในการเพิ่มพลังงานให้กับเราในระหว่างมื้ออาหารหลักและรักษาความรู้สึกนึกคิดของเราให้ตื่นตัว แต่อาหารว่างก็สามารถทำอันตรายกับเราได้ถ้าเรากินมากเกินไปหรือถ้าเราเลือกอาหารว่างที่ไม่มีประโยชน์

กิจกรรมการเรียนการสอน :

ครูพูดว่า : ให้เรามาดูแนวทางบางประการที่เราควรปฏิบัติตามเกี่ยวกับอาหารว่างที่มีประโยชน์ ให้ครูพูดและเขียนคำที่ขีดเส้นใต้ต่อไปนี้เป็นกระดานและขอให้นักเรียนเขียนลงบนกระดานของพวกเขา อภิปรายประโยคที่ไม่ได้ขีดเส้นใต้ แต่ครูไม่ต้องเขียนหรือให้นักเรียนเขียนมันบนกระดาน

การวางแผนสำหรับอาหารว่างที่มีประโยชน์

1. เลือกปริมาณของอาหารจำนวนน้อย ๆ ที่ง่าย และมีตามธรรมชาติ คนเราปกติแล้วมีเวลาเพียงเล็กน้อยในการเตรียมอาหารว่างเมื่อพวกเขาต้องการ การเลือกอาหารที่ง่าย ๆ เช่น ผลไม้สด ผักและถั่วก็สามารถจะทำเป็นอาหารว่างที่มีประโยชน์และสะดวก ครูถามว่า: อาหารตามธรรมชาติในท้องถิ่นของเราประเภทใดบ้างที่สามารถทำเป็นอาหารว่างที่มีประโยชน์ได้? ให้เด็กนักเรียนตอบ แต่ไม่ต้องเขียนคำตอบของพวกเขาบนกระดาน
 2. เตรียมอาหารว่างที่มีประโยชน์ไว้ล่วงหน้า สำหรับผู้ที่ชอบอาหารว่างที่จำเป็นจะต้องมีการเตรียมก่อน เราสามารถเตรียมอาหารที่มีประโยชน์จำนวนน้อย ๆ ไว้ก่อนที่จะเริ่มวัน
 3. เก็บอาหารว่างที่มีประโยชน์ไว้ใกล้ ๆ การเก็บอาหารว่างที่มีประโยชน์ไว้ใกล้ ๆ และพร้อมให้เรากินได้ทันทีเมื่อรู้สึกหิวจะช่วยป้องกันความเขี้ยววนที่จะทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ได้ ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ถ้ากำลังรู้สึกหิวอยากกินอาหารว่าง
 4. หลีกเลี่ยงอาหารที่ผ่านกรรมวิธีการผลิต อาหารที่ผ่านกรรมวิธีการผลิตนั้นมักอยู่ในหีบห่อที่ผ่านการผลิตและมีสารเคมีหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นเพิ่มเข้าไป สารเคมีเหล่านี้ใช้เพื่อรักษาอาหารไม่ให้เสียและเพิ่มรสชาติปรุงแต่งและสีในการผลิตอาหาร อาหารที่ผ่านกรรมวิธีเหล่านี้มักจะมีรสเค็ม หวานและมีไขมันสูงแต่มีคุณค่าทางสารอาหารต่ำ
- ครูให้นักเรียนจับกลุ่มกันสามคน โดยให้พวกเขาเลือกกลุ่มเอง แล้วครูพูดว่า : สมมุติว่าแต่ละกลุ่มมีธุรกิจเป็นของตนเอง โดยขายอาหารว่างที่มีประโยชน์แตกต่างกันสองชนิดจากอาหารที่มีในท้องถิ่น ซึ่งอาหารว่างของเราอาจจะมีส่วนผสมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นก็ได้ ครูแจกกระดาษให้แต่ละกลุ่ม (กระดาษแผ่นใหญ่ๆ) และครูพูดว่า: ออกแบบโฆษณาบนกระดาษ โดยใช้สีไม้หรือปากกาเมจิก โฆษณานั้นควรประกอบด้วย : (เขียนหัวข้อต่อไปนี้เป็นกระดานดำเพื่อให้นักเรียนดู)

- ชื่อบริษัทของเรา
- ชื่อและคำอธิบายเชิงชวนของอาหารว่างที่มีประโยชน์แต่ละชนิด
- ราคาของอาหารว่างแต่ละชนิด
- รูปแบบ และ/หรือ รูปภาพ

ครูพูดว่า : ให้อีก ๆ คนในกลุ่มมีส่วนร่วมในการทำโฆษณา เด็กมีเวลา 20 นาทีที่จะทำกิจกรรมนี้ให้เสร็จ หลังจากนั้นให้เวลาเด็กที่จะช่วยกันทำงาน ส่วนครูสามารถเดินไปรอบๆ เพื่อตอบคำถามและสนใจให้ทุกคนมีส่วนร่วม คงแจ่มเมื่อเหลือเวลาแค่ 2-3 นาที

การสรุปทเรียน :

เมื่อผ่านไป 20 นาทีแล้ว ขอให้แต่ละกลุ่มแบ่งปันโฆษณาของพวกเขาให้กับเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน เน้นย้ำกับเด็ก ๆ ว่าการทำตามที่ได้วางแผนเกี่ยวกับอาหารว่างที่มีประโยชน์นั้น สามารถทำให้ใครก็ตามมีความสุขกับอาหารว่างที่อร่อยและมีประโยชน์ได้

ครูพูดว่า : อาหารว่างที่มีประโยชน์นั้นช่วยรักษาร่างกายของเรา ให้เป็นวิหารของพระเจ้าที่แข็งแรงและเหมาะสม เมื่อร่างกายเรานั้นสมบูรณ์แข็งแรง เราก็สามารถรับใช้พระเยซูได้ดีขึ้น

หลังจากที่สรุปบทเรียนเรียบร้อยแล้ว ให้ครูขออาสาสมัครที่จะอธิษฐานปิดในคาบเรียนนี้

(กิจกรรมใดที่ได้ผลดี? กิจกรรมใดที่ได้ผลไม่ดี? ฉันจะเตรียมบทเรียนครั้งต่อไปให้ดีขึ้นได้อย่างไร?)

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are evenly spaced and run across the entire width of the page. There are no margins, text, or other markings present.

[illegible]