



บทเรียนด้านสุขภาพ

บทที่ 20

เรื่อง บทบาทของวิตามินซีและเส้นใยในอาหาร

ผลที่คาดว่าจะได้รับ: เด็กเลือกแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัด: เด็กมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับร่างกายของตนเอง

สาระการเรียนรู้: เข้าใจเกี่ยวกับรูปร่างและพัฒนาการทางร่างกาย

กลุ่มอายุ: 9-11 ปี

หัวข้อหลัก: อาหารเป็นพลังงานสำหรับร่างกายของฉัน – แผนการของพระเจ้าสำหรับอาหาร

บทเรียน: บทบาทของวิตามินซีและเส้นใยในอาหาร

เวลาที่ใช้ในการสอน: 45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ :

1. เด็กสามารถระบุถึงคุณลักษณะและรายการตัวอย่างของหน้าที่ของเส้นใยและวิตามินซีที่มีอยู่ในอาหารได้
2. เด็กสามารถระบุถึงปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการได้รับใยอาหารและวิตามินซีไม่เพียงพอได้

อุปกรณ์การสอนที่ต้องการใช้ :

1. กระดาษดำ
2. ชอล์ค
3. กระดาษ
4. ดินสอ

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม :

1. อ่านและทำความเข้าใจบทเรียนทั้งบท
2. รวบรวมอุปกรณ์ทั้งหมดที่ต้องใช้
3. อธิษฐานเผื่อเด็ก ๆ
4. อ่านและศึกษาพระธรรมโคโลสี 1:16
5. ระบุอาหารในท้องถิ่นที่มีเส้นใยอาหารหรือวิตามินซีสูง เตรียมตัวอย่างอาหารแต่ละชนิด

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน:

การนำเข้าสู่บทเรียน :

ครูพูดว่า :

1. เมื่อศึกษาถึงการทรงสร้างของพระเจ้านั้นแสดงให้เห็นว่าพระองค์ได้ทรงสร้างทุกอย่างมีวัตถุประสงค์ โคโลสี 1:16 กล่าวว่า “สรรพสิ่งทั้งสิ้นถูกสร้างขึ้นโดยพระองค์และเพื่อพระองค์”
2. การกินเป็นการตอบรับพระประสงค์ของพระเจ้าเพราะเป็นการทำให้ร่างกายของเราได้รับสารอาหารที่จำเป็นเพื่อการดำรงชีวิต และความแข็งแรงของร่างกาย
3. อาหารแต่ละชนิดประกอบด้วยสารอาหารหลายประเภท และสารอาหารแต่ละประเภทยังทำหน้าที่เฉพาะเจาะจงเพื่อรักษาร่างกายของเราให้แข็งแรงสมบูรณ์

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน :

ครูพูดว่า :

1. วันนี้ให้เราดูสารอาหารที่พิเศษ 2 ชนิดที่มีอยู่ในอาหารและมีหน้าที่สำคัญในร่างกายของเรานั้นก็คือเส้นใยอาหารและวิตามินซี

ให้ครูวาดตารางต่อไปนี้บนกระดานดำและขอให้นักเรียนลอกกลงบนกระดาษของตัวเอง

เส้นใยอาหาร	วิตามินซี
คำจำกัดความ: 1. 2.	คำจำกัดความ: 1. 2.
ประโยชน์: 1. 2. 3.	ประโยชน์: 1. 2. 3. 4.
พบได้ในอาหาร: 1. 2. 3. 4. 5.	พบได้ในอาหาร: 1. 2. 3. 4. 5.

ให้ครูพูดและเขียนคำจำกัดความต่อไปนี้บนกระดานดำในช่องคำจำกัดความ บอกนักเรียนให้เขียนตาม

- ก. เส้นใยอาหารเป็นส่วนใดส่วนหนึ่งของผลผลิตจากพืชที่ร่างกายของเราไม่สามารถย่อยและดูดซับได้ทั้งหมด
 - ข. เส้นใยอาหารเป็นส่วนประกอบของคาร์โบไฮเดรต ที่เราอาจจะจำได้ว่ามันเป็นสารอาหารหลักที่จำเป็นต่อร่างกายของเรา
 - ค. เส้นใยอาหารบางชนิดถูกเรียกว่ากากอาหาร
2. คุณอาจจะคิดว่า “อิม! ถ้าร่างกายของฉันไม่สามารถนำเส้นใยอาหารไปใช้ได้ แล้วทำไมเราจำเป็นต้องกินอาหารที่มีเส้นใยอาหารด้วย?”
 3. เป็นคำถามที่ดีมาก! แม้ว่าร่างกายไม่สามารถดูดซับเส้นใยอาหารได้ แต่ร่างกายต้องการเส้นใยอาหารนี้เพื่อใช้ในกระบวนการย่อยอาหาร
 4. อาหารทุกชนิดที่เรากินนั้นมีบางส่วนที่เป็นของเสียที่ร่างกายของเราไม่สามารถนำไปใช้ได้ของเสียเหล่านี้ถูกกำจัดออกทางลำไส้ของเรา
 5. หลังจากกินอาหารแล้ว เส้นใยอาหารจะไปกระตุ้นให้กล้ามเนื้อหดเกร็งเป็นระลอกเพื่อบีบอาหารให้ผ่านไปยังลำไส้และทำให้ของเสียถูกขับออกจากร่างกาย
 6. ถ้าเราบริโภคเส้นใยอาหารไม่เพียงพอ อาหารจะไม่ถูกขับออกจากลำไส้ได้เร็วพอและทำให้เกิดอาการท้องผูกได้
 7. อาการท้องผูกคือสภาวะที่ของเสียมีความแข็งขึ้นภายในลำไส้ ทำให้ยากและเจ็บปวดเมื่อขับถ่าย
 8. ดังนั้นประโยชน์หลักที่เราได้รับจากการบริโภคเส้นใยอาหารอย่างเพียงพอ ก็คือการทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและป้องกันร่างกายไม่ให้มีสารพิษเพราะมีของเสียตกค้างในร่างกาย
 9. มิงานวิจัยแนะนำว่าการกินเส้นใยอาหารอย่างเพียงพอนั้นสามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลายชนิดได้
 - 10 ให้เราเขียนประโยชน์ของเส้นใยอาหารลงในตารางของเรา ประโยชน์ของเส้นใยอาหารมีดังต่อไปนี้ ให้ครูเขียนลงบนกระดานแล้วให้เด็กเขียนตาม
 - ก. ช่วยในการย่อยอาหาร
 - ข. ช่วยป้องกันอาการท้องผูก
 - ค. อาจช่วยป้องกันโรคต่อไปนี้ได้:
 - โรคเบาหวาน
 - โรคมะเร็งในระบบลำไส้
 - โรคหัวใจ
 - ง. ช่วยป้องกันการเกิดสารพิษในร่างกายเนื่องจากของเสียตกค้าง
 11. อย่างที่ครูได้พูดไปแล้วว่าเส้นใยอาหารนั้นพบได้ในพืช เด็ก ๆ คิดว่ามีอาหารอะไรบ้างที่มีเส้นใยอาหาร ? ให้เวลาเด็กตอบ คำตอบที่ถูกต้องคือพืชทุกชนิด

12. เป็นคำตอบที่ดีมาก ? ให้เราเขียนรายชื่ออาหารที่มีเส้นใยอาหารกัน ให้ครูเขียนรายชื่ออาหารลงบนตารางบนกระดานและให้เด็กเขียนตาม เพิ่มอาหารในท้องถิ่นที่มีเส้นใยอาหารและให้เด็กดูเป็นตัวอย่าง
- ผัก
 - ผลไม้
 - ถั่ว
 - เมล็ดพืช
 - อาหารที่ทำจากธัญญาหารทั้งหมด
13. ตัวอย่างของอาหารที่ทำจากธัญญาหาร คือ ขนมปังที่ทำจากข้าวสาลี, ข้าวโอ๊ต, ข้าวแดง, เส้นก๋วยเตี๋ยวที่ทำจากธัญญาหารทั้งหมดและข้าวโพดคั่ว
14. เส้นใยอาหารจะถูกทำลายไปเมื่ออาหารผ่านกรรมวิธีการผลิต ดังนั้นอาหารที่ผ่านกรรมวิธีการผลิตมาก ๆ เช่น พืชแช่, ขนมปังสีขาว, ข้าวสีขาว และขนมปังเบเกิ้ลนั้นมีใยอาหารต่ำ อาหารที่ได้กล่าวข้างต้นมีเส้นใยอาหารสูงเพราะว่าไม่ได้ผ่านกรรมวิธีการผลิต
15. ต่อไปนี้ให้เรามาพูดถึงวิตามินซี
- ขณะที่ครูพูดให้เขียนคำนิยามของวิตามินซีต่อไปนี้บนกระดาน ในช่องคำนิยามของวิตามินซี และขอให้นักเรียนเขียนตาม
- ก. วิตามินซีเป็นสารอาหารที่พบได้ในอาหาร ซึ่งช่วยการทำงานของร่างกายและกระบวนการทางเคมีภายในร่างกายของเรา
 - ข. วิตามินซีมีชื่ออีกอย่างว่า กรดแอสคอร์บิก
16. การบริโภควิตามินซีอย่างเพียงพอนั้นมีประโยชน์มากมาย ขณะที่ครูพูดให้เขียนประโยชน์และให้นักเรียนเขียนตามในตาราง
- ก. ช่วยต่อสู้ความเจ็บไข้ได้ป่วย
 - ข. ช่วยรักษาบาดแผล
 - ค. ส่งเสริมสุขภาพเหงือกและฟันให้แข็งแรง
 - ง. ป้องกันโรคโลหิตจาง
17. โรคโลหิตจางเป็นโรคที่ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแรง มีอาการบวมหรือเลือดออกที่เหงือก ฟันหลุด เลือดออกที่ใต้ผิวหนัง อ่อนเพลีย ความดันต่ำ และแผลหายช้า
18. ในอดีต ชาวประมงมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคโลหิตจางได้ง่ายเพราะว่าในขณะที่พวกเขาเดินทางไปในทะเลพวกเขาไม่ได้กินอาหารสด ๆ ที่มีวิตามินซีอยู่
19. อาหารที่มีวิตามินซีสูงคือ ขณะที่ครูพูดให้ครูเขียนอาหารที่มีวิตามินซีลงในตาราง และให้เด็กเขียนตาม และเพิ่มอาหารในท้องถิ่นที่มีวิตามินซีสูงและให้นักเรียนดูเป็นตัวอย่าง
- ก. ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว (ส้ม, มะนาว)
 - ข. บร็อคคอลลี
 - ค. สตรอเบอร์รี่
 - ง. พริกไทยเขียว

จ. แคนตาลูป

20. เมื่อมนุษย์ค้นพบว่าผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวนั้นมีวิตามินซีสูง ชาวประมงก็เริ่มดื่มน้ำผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวเพื่อป้องกันโรคคลักปิดลักเปิด
21. วิตามินซีสามารถละลายได้ในน้ำ ซึ่งหมายความว่าร่างกายสามารถดูดซับมันได้อย่างรวดเร็วและไม่สะสมมันไว้ในอนาคต ดังนั้นในแต่ละวันเราควรจะกินอาหารที่มีวิตามินซีทุกวัน เพื่อให้แน่ใจว่าร่างกายได้รับสารอาหารมากเพียงพอ

การสรุปทเรียน :

ครูพูดว่า :

1. ให้เรามาทบทวนสิ่งที่ได้เรียนไปในวันนี้ด้วยการเล่นเกมส์ ใช้เวลา 2-3 นาทีเพื่อทบทวนสิ่งที่เราได้เขียนเกี่ยวกับเส้นใยอาหารและวิตามินซี
ให้เวลาเด็ก ๆ ทบทวน 3 นาที หลังจากนั้นให้ครูลบข้อความบนกระดานออกให้หมด แล้วให้ครูเขียนคำว่า “เส้นใยอาหาร” และ “วิตามินซี” ไว้คู่กันบนกระดานในระดับความสูงที่เด็ก ๆ สามารถแตะถึงคำศัพท์นั้นได้ง่าย เว้นระยะระหว่างคำประมาณ 30 เซนติเมตรและขีดเส้นแบ่งระหว่างสองคำนั้น และแบ่งเด็กออกเป็นสองทีม ให้ชื่อว่า ทีมเอและทีมบี
2. ในการเล่นเกมส์แต่ละรอบ สมาชิกจากแต่ละทีมจะออกมาที่กระดานและยืนคู่กัน หันหน้าเข้าหาคำศัพท์ที่เขียนบนกระดาน
3. ครูจะพูดสิ่งที่เกี่ยวข้องกับเส้นใยอาหารหรือวิตามินซี อย่างใดอย่างหนึ่ง
4. คนแรกที่แตะชื่อสารอาหารที่อยู่บนกระดานได้ถูกต้อง ก็จะได้รับหนึ่งคะแนนสำหรับทีมของเขา
5. สมาชิกในทีมที่เหลือจะต้องไม่พูดเมื่อผู้แข่งขันยืนอยู่ที่หน้ากระดาน
6. สมาชิกในทีมไม่ควรออกมาแข่งที่หน้ากระดานมากกว่าหนึ่งครั้ง จนกว่าทุกคนในทีมจะได้ออกไปแข่งจนครบทุกคนแล้ว
7. ในตอนสุดท้ายของเกมส์ ทีมที่มีคะแนนมากที่สุดเป็นฝ่ายชนะ
8. ใครมีคำถามบ้าง? ตอบคำถามเมื่อมีคำถาม

เล่นเกมส์โดยใช้คำและประโยคต่อไปนี้ :

- พบได้ในถั่ว
- ช่วยให้แผลหาย
- มีชื่อเรียกอีกอย่างว่ากรดแอสคอบิก
- ช่วยป้องกันโรคเบาหวาน
- ช่วยในการย่อยอาหาร
- พบได้ในบร็อคคอลลี
- ป้องกันโรคคลักปิดลักเปิด
- พบได้ในธัญญาหารทุกประเภท
- ทำให้ฟันและเหงือกแข็งแรง
- พบได้ในผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว

- ป้องกันอาการท้องผูก
- ช่วยต่อสู้กับโรคภัย
- พบได้ในผลไม้และผักทุกชนิด

หลังจากที่เล่นเกมสัจบให้ครูประกาศชื่อทีมที่ชนะ ก่อนที่เด็กจะออกจากชั้นเรียน ให้ครูเน้นย้ำกับเด็ก ๆ ให้กินอาหารที่มีเส้นใยอาหารและวิตามินซีเพื่อสุขภาพที่ดี หลังจากนั้นขออาสาสมัครที่จะอธิษฐานปิดเพื่อขอบคุณพระเจ้า

การประเมินผลของครู:

(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.

การประเมินผลผู้เรียน:

[illegible]