



บทเรียนด้านสุขภาพ

บทที่ 28

เรื่อง สดุดอาหารในท้องถิ่นที่ฉันอยู่ ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายฉันแข็งแรง

- ผลที่คาดว่าจะได้รับ:** เลือกปฏิบัติในสิ่งที่จะทำให้สุขภาพดี และการมีสุขภาพกายที่แข็งแรง
- ตัวชี้วัด:** สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับร่างกายของเขาหรือเธออย่างเหมาะสม
- สาระการเรียนรู้:** เข้าใจพัฒนาการของสุขภาพร่างกาย

กลุ่มอายุ: 9-11 ปี

หัวข้อหลัก: การทำงานในร่างกายของฉัน - การทรงสร้างอันอัศจรรย์ของพระเจ้า

บทเรียน: สดุดอาหารในท้องถิ่นที่ฉันอยู่ ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายฉันแข็งแรง

เวลาที่ใช้ในการสอน: 60 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ :

1. เด็กสามารถจดชื่ออาหารในท้องถิ่นที่ทำให้มีสุขภาพดีและมีคุณค่าทางอาหารสูงได้อย่างน้อย 2 ชนิด

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้ :

1. กระดาษ/กระดานดำ
2. ดินสอ/ชอล์ค
3. รูปภาพสำหรับบทเรียนนี้ (อยู่ท้ายบทเรียน)
4. กระดาษสี ถ้ามี
5. มาร์คเกอร์และสีเทียน ถ้ามี
6. กรรไกร ไม้ตยสาร และ กาว ถ้ามี

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม :

1. อ่านและทำความเข้าใจบทเรียนทั้งบท
2. อธิษฐานเพื่อเด็ก ๆ
3. รวบรวมอุปกรณ์และจัดเตรียม
4. ถ้ามีการใช้กาว คุณต้องทำขึ้นเอง
5. ต้องมั่นใจว่าคุณมีรูปภาพประกอบสำหรับบทเรียนนี้ (มีภาพแนบมาด้วย)

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน:

การนำเข้าสู่บทเรียน :

ครูถามว่า :

1. ทำไมการทานผลไม้และผักจึงเป็นสิ่งสำคัญ ? (ให้เด็ก ๆ ตอบ) (ตัวอย่างของคำตอบ เพื่อให้ร่างกายของเราได้รับวิตามิน ซึ่งจะช่วยให้อวัยวะในร่างกายทำงานอย่างปกติและไม่เจ็บไข้ได้ป่วย)
2. ทำไมนักเรียนคิดว่าการดื่มนม หรือ ทานเนย/โยเกิร์ต จึงสำคัญ ? (ให้เด็ก ๆ ตอบ) (ตัวอย่างของคำตอบ เพื่อให้กระดูกแข็งแรงซึ่งจะช่วยให้เราสามารถยืนได้ตรง อีกทั้งมีสุขภาพร่างกายที่ดีและแข็งแรง)

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน :

ให้ครูนำภาพพระมิตอาหาร (ที่แนบมา) ให้เด็ก ๆ ดู ให้เด็กดูภาพนี้ด้วยกันกับครู กระตุ้นให้เด็กนึกถึงภาพพระมิตอาหารที่เราได้เรียนไปแล้วก่อนหน้านี้ แต่พระมิตนี้ดูแตกต่างจากพระมิตอันก่อนเล็กน้อย แต่กลุ่มอาหารและสัดส่วนอาหารยังเหมือนเดิม

ครูถามว่า :

1. ใครสามารถบอกชื่อกลุ่มอาหารสักกลุ่มหนึ่งให้ครูได้บ้าง ? (ให้เด็ก ๆ ตอบ) (กลุ่มเนื้อสัตว์, กลุ่มผัก, กลุ่มไขมัน)
2. เราจำเป็นต้องพยายามทานอาหารทุกกลุ่มทุก ๆ วัน
3. พระเจ้าประทานอาหารมากมายหลายชนิดแตกต่างกัน อาหารบางชนิดมีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าและดีกว่าสำหรับร่างกายของนักเรียนและของคนอื่น ๆ
4. นักเรียนสามารถบอกครูเกี่ยวกับอาหารที่คิดว่าจะรสชาติดีและมีประโยชน์ต่อสุขภาพได้ไหม ? (ให้เด็ก ๆ ตอบ)

ให้ครูพูดกับเด็ก ๆ เกี่ยวกับเรื่องอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการซึ่งหาได้ในท้องถิ่น (ตัวอย่างอาจเป็น มันหวาน, ไข่, เนื้อสัตว์, ถั่ว, อาหารทุกอย่างจากธัญพืช, ผักและผลไม้, ถั่วชนิดต่าง เช่น ถั่วลิสง ถั่วฝักยาว, ปลา, เนย, ขนมปังที่ทำจากข้าว, ข้าวกล้อง, ข้าวบาร์เลย์, ข้าวโอ๊ต, ถั่วแดง, ถั่วดำ, ถั่วลิสง) อธิบายอาหารในท้องถิ่นที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ยกตัวอย่าง ถั่วที่มีไฟเบอร์สูง มีไขมันอิ่มตัว และมีโปรตีน ซึ่งให้พลังงานและทำให้รู้สึกอิ่ม เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากนมมีโปรตีนสูงเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อและมีไขมันที่ไม่อิ่มตัว (ซึ่งไม่ดีต่อเด็กๆเท่าใดนัก) ถั่วและธัญพืชอุดมไปด้วยสารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตที่มีโครงสร้างซับซ้อน ซึ่งให้พลังงาน ผลไม้และผักมีคาร์โบไฮเดรตสูงและมีโครงสร้างที่ซับซ้อน ให้วิตามิน ให้แร่ธาตุ และมีเอนไซม์ แร่ธาตุทำให้กระบวนการในร่างกายทำงานอย่างปกติ

ต่อไป ให้เด็ก ๆ วาดรูปสุดยอดอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการจำนวน 5 ใน 7 ชนิดที่พวกเขาชอบทาน (ถ้าเป็นไปได้ ให้เด็ก ๆ อาจจะตัดภาพอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการจากนิตสาร และใช้กาบติดภาพเหล่านี้ลงบนกระดาษก็สามารถทำได้)

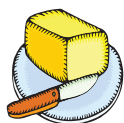
เมื่อเด็ก ๆ ทำงานเสร็จให้เด็ก ๆ แบ่งปันรูปภาพของตนเองกับเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน หลังจากนั้นก็ให้เล่นเกม “บอกต่อ” กติกามีดังต่อไปนี้

- ก. บอกเด็กว่าพวกเขาจะเล่นเกมเกี่ยวกับรสชาติอาหาร อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ พวกเขาควรใช้อาหารที่ได้มีการคุยกันไปก่อนหน้านี้และอาหารที่พวกเขาคิดว่ามีรสชาติอร่อย
 - ข. ให้เด็กนั่งเป็นวงกลม
 - ค. เริ่มเล่นเกม เลือกเด็ก 1 คนให้กระซิบบอกความลับแก่เด็กคนถัดไปจากเขา/เธอเกี่ยวกับอาหารที่เป็นประโยชน์ (ยกตัวอย่าง: ฉันชอบสตอเบอรี่, ยายฉันทำซูปถั่วได้อร่อยมาก, ฉันกินส้มและขนมปังเป็นอาหารเช้าในวันนี้)
 - ง. เด็กคนที่ถูกกระซิบก็ไปกระซิบสิ่งที่ได้ยินมานี้ให้กับเพื่อนคนถัดไป โดยกระซิบเบา ๆ ที่ข้างหูของเขา/เธอ
 - จ. กระซิบต่อกันเป็นวงกลม ด้วยการให้เด็กคนหนึ่งกระซิบสิ่งที่ได้ยินมาให้กับเด็กคนที่อยู่ถัดจากเขา/เธอ
 - ฉ. เมื่อความลับถูกส่งผ่านจนครบคนทั้งวงกลมแล้ว ให้เด็กคนสุดท้ายบอกว่าเขา/เธอได้ยินอะไรบ้าง
 - ช. เห็นไหมว่าเกมนี้น่าสนุกแค่ไหน เปรียบเทียบสิ่งที่เด็กคนแรกพูดกับสิ่งที่เด็กคนสุดท้ายได้ยินในวงกลม (ให้เวลาเด็กเล่นเกมนี้ตามความเหมาะสมของเวลา)
5. พระเจ้าห้วยไทรร่างกายของนักเรียนและพระองค์ต้องการให้เราทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เพื่อที่ร่างกายของเราจะยังคงทำงานตามปกติและเจริญเติบโตขึ้น

การสรุปการเรียนรู้ :

ครูพูดให้เด็ก ๆ จำว่าต้องรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ในแต่ละวัน เพื่อให้พวกเขามีกำลังและมีร่างกายที่แข็งแรง

น้ำมัน, ไขมัน
(ใช้เป็นส่วนประกอบ ไม่ใช่กลุ่มอาหาร)



กลุ่มเนื้อสัตว์ ถั่ว ปลา

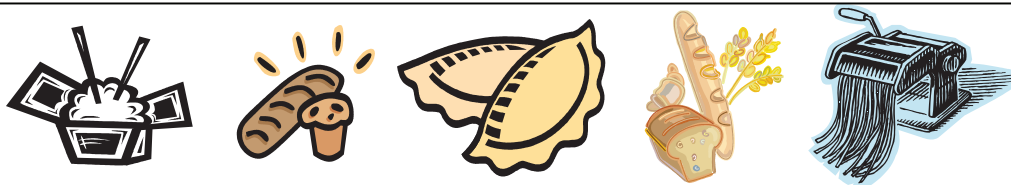


นมเนย โยเกิร์ต

กลุ่มผลไม้



กลุ่มผัก



กลุ่มขนมปัง, ข้าว, พาสต้า, ธัญพืช

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดที่ได้ผลดี? กิจกรรมใดที่ได้ผลไม่ดี? ฉันจะเตรียมบทเรียนครั้งต่อไปให้ดีขึ้นได้อย่างไร?)

[illegible]

การประเมินผลผู้เรียน:

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.