



บทเรียนด้านร่างกาย บทที่ 23

เรื่อง อาหารที่ดี, อาหารเพื่อสุขภาพ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ:

ตัวชี้วัด:

สาระการเรียนรู้:

กลุ่มอายุ:

หัวข้อหลัก:

บทเรียน:

เวลาที่ใช้ในการสอน:

เด็กสามารถเลือกมีพฤติกรรมที่เหมาะสมและมีสุขภาพที่แข็งแรง

อัตราการเกิดของโรคที่มีสาเหตุมาจากความยากจน การขาดสารอาหาร และความผิดปกติทางร่างกาย ลดลงได้อย่างชัดเจน

ให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันและการรักษาโรคที่มีสาเหตุมาจากความยากจน การขาดสารอาหาร และความผิดปกติทางร่างกาย

3-5 ปี

พระเจ้าทรงพระประสงค์ให้ฉันดูแลตัวเอง

อาหารที่ดี, อาหารเพื่อสุขภาพ

45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กสามารถบอกได้ว่าอาหารพื้นบ้านอะไรที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพได้อย่างน้อย 2 ชนิด

อุปกรณ์การสอนที่ต้องการใช้:

1. กระดาน และปากกาไวท์บอร์ด
2. ชื่อหรือรูปอาหารพื้นบ้านที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายและที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย (1 ชนิดต่อเด็ก 1 คน)
3. ตะกร้าหรือภาชนะอื่นสำหรับใส่อาหาร
4. กระดาษและสียีน สีม่วง และ/หรือสีเมจิก (ถ้ามี)

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม:

1. อ่านและศึกษาบทเรียน
2. เตรียมอุปกรณ์ทั้งหมด.
3. วาดรูปอาหารที่เป็นประโยชน์และอาหารที่ไม่เป็นประโยชน์ โดยให้มีจำนวนเพียงพอต่อจำนวนเด็กแต่ละคนเพื่อที่เขาจะสามารถเลือกจากตะกร้าหรือภาชนะได้

4. วาดรูปวงกลมขนาดใหญ่บนกระดาษสำหรับเด็กแต่ละคน
5. อธิษฐานเผื่อเด็กๆ ให้พวกเขาเข้าใจว่าการทานอาหารที่มีประโยชน์เป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับพวกเขา และขอพระเจ้าจัดเตรียมใจของคุณในการสอนบทเรียนนี้

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

1. ให้เด็กๆ มารวมกันที่หน้ากระดาน
2. **เธอชอบกินอะไร** เขียนรายการสิ่งที่เด็กชอบกินบนกระดานโดยเขียนลงช่องของอาหารที่เป็นประโยชน์และอาหารที่ไม่เป็นประโยชน์
3. การทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ซึ่งประกอบไปด้วยผลไม้ ผัก นม ไข่ เนื้อ ขนมปัง ข้าว หรือ ก๋วยเตี๋ยว นั้นเป็นสิ่งที่สำคัญ พระเจ้าทรงประทานอาหารพวกนี้ให้กับเราเพราะพระองค์ทรงทราบว่าอาหารพวกนี้ทำให้ร่างกายเราแข็งแรง และพระองค์ก็ปรารถนาให้เรามีสุขภาพที่ดี

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน:

1. ให้ครูนำเอาตะกร้าที่ใส่รูปหรือชื่ออาหารพื้นเมืองต่างๆ ออกมา ชื่ออาหารที่มีในตะกร้านั้นควรมีจำนวนที่เพียงพอสำหรับเด็กแต่ละคน ควรมีทั้งอาหารที่เป็นประโยชน์และอาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
2. ให้เด็กออกมาเลือกอาหารจากในตะกร้าที่ละคนและพวกเขาต้องคิดว่าอาหารนั้นเป็นอาหารที่เป็นประโยชน์หรืออาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และวางมันไว้ในจุดที่เหมาะสม
3. เดินไปตามแถวของเด็ก ให้เด็กชูอาหารขึ้นและบอกชื่อของอาหารนั้นให้เด็กๆ ฟัง พร้อมทั้งบอกว่ามันเป็นอาหารที่เป็นประโยชน์หรืออาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

งานประดิษฐ์-สุขภาพที่ดี

1. แจกกระดาษที่มีรูปวงกลมให้เด็กๆ
2. พูดว่า “สมมุติว่าวงกลมนี้เป็นจาน ให้เราวาดรูปอาหารที่มีประโยชน์ลงไปบนจาน โดยวาดอาหารที่มีประโยชน์ที่เธอชอบให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้”

เกมส์ - อาหาร

1. ให้เด็กนั่งล้อมเป็นวงกลม
2. เลือกเด็กคนหนึ่งให้ออกมายืนนอกวงกลม เด็กคนนี้(จะเป็นคนไต่) เดินไปรอบวงกลมและแตะไหล่ของเพื่อนและพูดว่า “ไม่มีประโยชน์ ไม่มีประโยชน์ ไม่มีประโยชน์” จากนั้นเขาจะแตะไหล่เพื่อนคนหนึ่งพร้อมทั้งพูดชื่ออาหารที่มีประโยชน์ออกมา
3. ให้เด็กคนที่นั่งอยู่นั้นลุกขึ้นและวิ่งไล่ผู้ไต่รอบๆวงกลม ส่วนผู้ไต่ก็จะนั่งลงในที่ว่างในวงกลมที่เด็กอีกคนลุกขึ้นมา

4. จากนั้นเด็กคนที่ลุกขึ้นมาก็จะเริ่มเล่นเกมสล็อตใหม่อีกครั้งโดยเดินไปรอบวงกลมและแตะไหล่ของเพื่อน และพูดว่า “ไม่มีประโยชน์ ไม่มีประโยชน์ ไม่มีประโยชน์” จากนั้นเขาจะแตะไหล่เพื่อนคนหนึ่ง พร้อมทั้งพูดชื่ออาหารที่มีประโยชน์ออกมาและเพื่อนคนนั้นก็เริ่มลุกขึ้นมาไล่เขาอีกครั้ง
5. เล่นเกมสล็อตไปเรื่อยๆ โดยให้เด็กๆ หลากๆ คนมีโอกาสดอกมาเล่นเป็นผู้ไล่

สรุปทเรียน:

1. พระเจ้าทรงประทานอาหารที่มีประโยชน์อะไรบ้างให้เรานบนโลกนี้ เดินไปรอบๆ วงกลมและให้เด็กแต่ละคนพูดชื่ออาหารที่มีประโยชน์ที่เขาชอบ มา 1 ชื่อ
2. อธิษฐานปิด - พระเจ้าที่รัก ขอขอบคุณพระเจ้าที่ทรงรักเราและทรงปรารถนาให้เรามีความสุขที่ ดี โปรดช่วยเตือนเราให้เราเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ อาเมน

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดใช้ได้ผลดี? กิจกรรมใดใช้ไม่ค่อยได้ผล? ฉันจะเตรียมบทเรียนในบทต่อไปอย่างไร?)

[illegible]

การประเมินผลผู้เรียน:

[illegible]