



บทเรียนด้านร่างกาย บทที่ 24

เรื่อง การทำความสะอาดอาหารและเตรียมทำอาหาร

ผลที่คาดว่าจะได้รับ:

ตัวชี้วัด:

สาระการเรียนรู้:

กลุ่มอายุ:

หัวข้อหลัก:

บทเรียน:

เวลาที่ใช้ในการสอน:

เด็กสามารถเลือกมีพฤติกรรมที่เหมาะสมและมีสุขภาพที่แข็งแรง

อัตราการเกิดของโรคที่มีสาเหตุมาจากความยากจน การขาดสารอาหาร และความผิดปกติทางร่างกาย ลดลงได้อย่างชัดเจน

ให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันและการรักษาโรคที่มีสาเหตุมาจากความยากจน การขาดสารอาหาร และความผิดปกติทางร่างกาย

3-5 ปี

พระเจ้าทรงพระประสงค์ให้ฉันดูแลตัวเอง

การทำความสะอาดอาหารและเตรียมทำอาหาร

60 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กสามารถสาธิตกระบวนการเตรียมอาหารที่ปลอดภัยอย่างง่ายได้

อุปกรณ์การสอนที่ต้องการใช้:

1. สบู่ และน้ำสะอาด
2. ผลไม้/ผัก (1 ชิ้นต่อเด็ก 1 คน)
3. มีด (สำหรับครู) หากว่าคุณต้องการหั่นผัก/ผลไม้เพื่อแบ่งให้กับเด็กๆ
4. ก้อนหิน 2 ก้อนหรือลูกบอล 2 ลูก
5. กระดาษ สีเทียน สีเมจิกและ/หรือดินสอ

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม:

1. อ่านและศึกษาบทเรียน
2. เตรียมอุปกรณ์ทั้งหมด
3. ทำหนังสือวิธีทำอาหารที่ปลอดภัย โดยพับครึ่งกระดาษเพื่อทำเป็นหนังสือ ด้านล่างของหนังสือ หน้าแรกเขียนว่า “ต้องล้างมือก่อนและหลังทำอาหารและก่อนและหลังทานอาหารเสมอ”

ด้านล่างของหนังสือหน้าที่ 2 เขียนว่า “ต้องล้างผักและผลไม้ก่อนทำอาหารและก่อนทานเสมอ”
ด้านล่างของหนังสือหน้าที่ 3 เขียนว่า “ต้องทำอาหารกับผู้ใหญ่เสมอ” ด้านล่างของหนังสือหน้าที่ 4
เขียนว่า “อย่าเข้าใกล้มีดและห้ามแตะหม้อที่ร้อน” เขียนข้อความเหล่านี้บนหนังสือทุกเล่ม
เพื่อแจกให้เด็กแต่ละคน

4. อธิษฐานเผื่อเด็กๆ ให้พวกเขาเข้าใจหลักการของบทเรียนนี้และพวกเขาจะปลอดภัยในการทำอาหาร
และการทานอาหารและมีสุขภาพที่ดี

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

1. ให้เด็กๆ มารวมกันเป็นวงกลมใกล้บริเวณที่ล้างมือ
2. พระเจ้าทรงสร้างเราแต่ละคน พระเจ้าทรงรักเรามากและต้องการให้เราดูแลร่างกายของเรา
สิ่งหนึ่งที่พระองค์ปรารถนาให้เราทำคือให้เราทานอาหารที่เป็นประโยชน์
3. พวกเขาคิดว่าเราต้องทำอะไรก่อนที่เราจะทานอาหาร (ให้เด็กๆ ตอบคำถาม) เราต้องเตรียม
อาหารให้พร้อมและทำความสะอาดมือของเรา
4. ให้เรายืนขึ้นและสมมุติว่าเรากำลังทำความสะอาดร่างกายของเรา (แสดงท่าเป็นท่า
ทำความสะอาดร่างกายส่วนที่บอกของเรา) ให้เราล้างนิ้วเท้าของเรา ล้างเข่าของเรา ล้างท้อง
ของเรา ล้างหูของเรา สระผมของเรา ล้างมือของเรา
5. หยุด เธอฟังจะล้างอะไรไปนะ (ให้เด็กๆ ตอบคำถาม: มือ) อันดับแรกเราต้องล้างมือของเรา
ก่อนทำอาหารและทานอาหาร เราต้องล้างมือของเราในน้ำสะอาดด้วยสบู่ (ถ้ามีสบู่)
เพื่อกำจัดสิ่งสกปรกและเชื้อโรคเพื่อสุขภาพที่ดีของเรา
6. ให้เรามาล้างมือด้วยกันอีกครั้ง ล้างมือช้าๆ ล้างมือเร็วๆ ให้เราล้างมือด้วยสบู่ในน้ำสะอาด
7. พาเด็กๆ ไปล้างมือ โดยให้เด็กๆ ล้างมือด้วยสบู่ในน้ำสะอาด (ควรตรวจดูให้แน่ใจว่าเด็กแต่ละคนได้
ล้างมือของตนสะอาดแล้ว โดยที่ครูเป็นผู้เช็ดมือของเด็กแต่ละคนให้แห้งด้วยผ้าสะอาด)

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน:

1. ตอนนี้มีมือของเราสะอาดแล้วให้เรากลับไปนั่งเป็นวงกลมเหมือนเดิม
2. เราทำอย่างไรให้มือของเราสะอาด (ให้เด็กๆ ตอบคำถาม: ล้างด้วยสบู่ในน้ำสะอาด)
3. อาหารบางอย่างก็ต้องถูกล้างในน้ำสะอาดด้วยเช่น ผักและผลไม้ เพราะว่ามันเปื้อนและ
มีเชื้อโรค แต่ว่าเราไม่ต้องใช้สบู่ล้างมัน แต่ใช้แค่ น้ำสะอาดก็พอ ถ้าเป็นไปได้ให้แจกผัก/ผลไม้
ให้เด็กแต่ละคน ถ้าจำนวนผลไม้ไม่พอต่อจำนวนเด็กให้หามาให้มากที่สุดแล้วให้เด็กๆ แบ่งกัน
4. ครูพูดว่า “ให้เราล้างผัก(หรือผลไม้)ให้สะอาดเพื่อพร้อมสำหรับรับประทาน” ให้เด็กๆ ล้างผัก/
ผลไม้ของเขาในน้ำสะอาด
5. ตอนนี้มีผัก/ผลไม้ของเราสะอาดและปลอดภัยสำหรับทานแล้ว (ถ้าเป็นไปได้ให้เด็กๆ ทานผัก/
ผลไม้ที่แจกให้เขาได้)

เกมส์-แข่งขันล้างอาหาร

1. เราล้างมือของเราก่อนที่จะจับผัก/ผลไม้ของเราแล้ว เราล้างผัก/ผลไม้ของเราก่อนที่จะทานมัน ที่นี้เราจะมาเล่นเกมสืบทอดความจำให้เราล้างมือของเราก่อนที่จะจับอาหาร และหลังจากที่เราแตะอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของเรา
2. แบ่งเด็กเป็น 2 แถว เดินไป 20 ก้าวและขีดเส้นบนพื้น
3. ชูลูกบอล/ก้อนหินขึ้นสองก้อนแล้วพูดว่า “สมมุติว่านี่คืออาหารของเราในเกมสนี้” วางลูกบอล/ก้อนหินลงบนเส้นที่คุณเพิ่งวาด
4. หลังจากที่คุณพูดว่า ไป ให้เด็กคนแรกทำเป็นล้างมือด้วยสบู่และน้ำเปล่า จากนั้นวิ่งไปที่อาหารและล้างอาหารให้สะอาดและวางไว้ที่เดิม
5. จากนั้นวิ่งกลับมาต่อแถวที่คนสุดท้ายของแถวของตัวเอง และแสดงท่าล้างมือด้วยสบู่และน้ำอีกครั้ง หลังจากที่เราเสร็จแล้วให้ตะโกนว่า “สะอาดแล้ว”
6. จากนั้นเด็กคนต่อไปเมื่อได้ยินว่า “สะอาดแล้ว” ให้เริ่มต้นเกมอีกครั้งโดยทำเป็นล้างมือด้วยสบู่และน้ำเปล่า จากนั้นวิ่งไปที่อาหารและล้างอาหารให้สะอาดและวางไว้ที่เดิมวิ่งกลับมาต่อแถวที่คนสุดท้ายของแถวของตัวเอง และแสดงท่าล้างมือด้วยสบู่และน้ำอีกครั้ง หลังจากที่เราเสร็จแล้วให้ตะโกนว่า “สะอาดแล้ว” เล่นเกมส์ไปเรื่อยๆ จนเด็กทุกคนได้เล่นเกมสนี้

งานประดิษฐ์-หนังสือ

1. แจกหนังสือที่เตรียมไว้ให้เด็กแต่ละคน
2. ครูพูดว่า “เราต้องจำไว้เสมอว่าการทำอาหารให้ปลอดภัยนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญ หนังสือเล่มนี้จะช่วยเราให้จำได้ว่ากฎความปลอดภัยในการทำอาหารมีอะไรบ้าง”
3. ให้เราดูหน้าแรกของหนังสือ มันบอกว่า “ต้องล้างมือก่อนและหลังทำอาหารและก่อนและหลังทานอาหารเสมอ”
4. หน้าที่สองเขียนไว้ว่า “ต้องล้างผักและผลไม้ก่อนทำอาหารและก่อนทานเสมอ”
5. หน้าสามบอกว่า “ต้องทำอาหารกับผู้ใหญ่เสมอ” เธอคิดว่าทำไมเราต้องทำอาหารกับผู้ใหญ่ (ให้เด็กๆ ตอบคำถาม: คำตอบที่เป็นไปได้-เขาจะได้ช่วยเรา เราจะได้ปลอดภัย เขาจะได้สอนเรา)
6. หน้าสี่บอกว่า “อย่าเข้าใกล้มีดและหามและหม้อที่ร้อน” ทำไมเราจึงไม่ควรเข้าใกล้มีดหรือสิ่งที่แหลมคม (ให้เด็กๆ ตอบคำถาม) (คำตอบที่เป็นไปได้-เพราะมันอันตรายและอาจบาดเจ็บเราได้) ทำไมเราต้องออกจากหม้อที่ร้อนและไฟ (ให้เด็กๆ ตอบคำถาม: คำตอบที่เป็นไปได้-เพราะไฟอันตรายและอาจโดนไฟลวกได้)
7. ให้เราวาดรูปสำหรับกฎแต่ละข้อเพื่อเตือนเราทุกครั้งที่เราแตะอาหาร ทานอาหารและทำอาหาร

สรุปบทเรียน:

1. ให้เด็กๆ นั่งเป็นวงกลม
2. ให้เด็กแต่ละคนแบ่งรูปที่วาดให้เพื่อนๆ ดู และช่วยพวกเขาอ่านกฎที่ปลอดภัยขณะที่พวกเขาเอารูปให้เพื่อนๆ ดูนั้น
3. ครูพูดว่า “แบ่งปันหนังสือนี้ให้ครอบครัวของเธออ่าน เอารูปไปให้พวกเขาดูและบอกกฎความปลอดภัยที่เธอได้เรียนเกี่ยวกับการตะตึงอาหาร การทานอาหาร และการทำอาหารให้พวกเขาฟัง”
4. อธิษฐานปิด- ขอขอบคุณพระเจ้าที่พระองค์ประทานให้เราปลอดภัย โปรดช่วยเราให้จดจำกฎความปลอดภัยเกี่ยวกับอาหารและการทำอาหาร เพื่อที่เราจะปลอดภัยและมีสุขภาพที่ดี อาเมน.

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดใช้ได้ผลดี? กิจกรรมใดใช้ไม่ค่อยได้ผล? ฉันจะเตรียมบทเรียนในบทต่อไปอย่างไร?)

การประเมินผลผู้เรียน:
