



บทเรียนด้านร่างกาย บทที่ 64

เรื่อง ฉันสามารถเลือกรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ:	เลือกปฏิบัติในสิ่งที่จะทำให้สุขภาพดี และการมีสุขภาพกายที่แข็งแรง
ตัวชี้วัด:	สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับร่างกายของเขาหรือเธออย่างเหมาะสม
สาระการเรียนรู้:	เข้าใจพัฒนาการของร่างกายและกายภาพ

กลุ่มอายุ:	3-5 ปี
หัวข้อหลัก:	อาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ
บทเรียน:	ฉันสามารถเลือกรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ
เวลาที่ใช้ในการสอน:	45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กๆ จะสามารถบอกชื่ออาหารได้อย่างน้อย 5 ชนิด ซึ่งเป็นอาหารหลากหลายที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้:

1. แก้วน้ำ 5 ตัว หรือ วัสดุอื่นๆ
2. ถ้าเป็นไปได้ ให้เลือกรายการอาหาร 1 อย่างจากกลุ่มนี้ : ธัญพืช ผลไม้ ผัก เนื้อและถั่ว นม
3. กระดาษสำหรับเด็ก
4. ดินสอสี

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม:

1. อ่านข้อมูลเกี่ยวกับขั้นตอนการเรียนการสอนทั้งหมด 2 ครั้ง
2. รวบรวมและจัดเตรียมวัสดุ

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

1. ครูอยากมีสุขภาพดี ให้เด็กๆปรบมือถ้ารู้สึกว่ายากมีสุขภาพดี เด็กๆ สามารถทำอะไรได้บ้าง เมื่อเรามีสุขภาพที่ดี ให้เด็กๆตอบสนอง พระเจ้าต้องการให้เราสุขภาพที่ดี และวันนี้เราจะพูดเรื่องอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน:

1. มีอาหารมากมายที่ดีและเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ให้เราบอกชื่ออาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ให้มากที่สุดเท่าที่เราจะทำได้ เดินไปรอบๆ กลุ่มและให้เด็กๆบอกชื่ออาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ
2. เด็กๆคิดว่าการรับประทานอาหารเพียงชนิดเดียวจะมีประโยชน์ต่อร่างกายไหม? ให้เด็กๆ ตอบสนอง ไม่เลย ถ้าครูเพียงแต่รับประทาน (บอกชื่ออาหารธรรมดาๆ มาชนิดหนึ่ง ซึ่งเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ) ในมือเช้า กลางวัน และเย็น ร่างกายของครูก็จะมีโอกาสรับประทานอาหารดีประเภทอื่น เมื่อครูรับประทานอาหารดีๆ หลายหลายชนิด ร่างกายของครูก็จะได้รับสิ่งดีๆ มากมายที่จะช่วยให้เติบโต
3. จัดเก้าอี้ 5 ตัวหรือ อุปกรณ์อื่นๆ ในพื้นที่ๆ แตกต่างกันในห้อง ถ้าคุณซื้ออาหารมา ก็ให้วางอาหารแต่ละชนิดลงบนเก้าอี้แต่ละตัว ครูสามารถเลือกอาหารที่ดีจากอาหาร 5 กลุ่มที่แตกต่างกัน
 - กลุ่มที่ #1 ธัญพืช ให้ชวนกลุ่มเด็กๆ มาร่วมกับคุณที่บริเวณรอบๆ เก้าอี้ตัวแรกซึ่งมีธัญพืชวางอยู่ ในกลุ่มนี้เรามีอาหารจำพวกขนมปัง ธัญญาหาร และข้าว ให้พูดเกี่ยวกับธัญพืชที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งเด็กๆควรรับประทาน
 - กลุ่มที่ #2: ผลไม้ ให้ชวนกลุ่มเด็กๆ มาร่วมกับคุณที่บริเวณรอบๆ เก้าอี้ตัวที่สองซึ่งมีผลไม้วางอยู่ ในกลุ่มนี้เรามีผลไม้ (บอกชื่อผลไม้ท้องถิ่น) เดินรอบๆ กลุ่มและให้เด็กแต่ละคนบอกชื่อผลไม้ที่เขา/เธอชื่นชอบ
 - กลุ่มที่ #3 : ผัก ให้ชวนกลุ่มเด็กๆ มาร่วมกับคุณที่บริเวณรอบๆ เก้าอี้ตัวที่สามซึ่งมีผักวางอยู่ ในกลุ่มนี้เรามีผัก (บอกชื่อผักท้องถิ่น) เดินรอบๆ กลุ่มและให้เด็กแต่ละคนบอกชื่อผักที่เขา/เธอชื่นชอบ
 - กลุ่มที่ 4# : เนื้อและพืชจำพวกถั่ว ให้ชวนกลุ่มเด็กๆ มาร่วมกับคุณที่บริเวณรอบๆ เก้าอี้ตัวที่สี่ซึ่งมีเนื้อและพืชจำพวกถั่ววางอยู่ ในกลุ่มนี้เรามีเนื้อ, ปลา, พืชจำพวกถั่ว และถั่ว ให้พูดเกี่ยวกับเนื้อและพืชจำพวกถั่วที่เด็กๆ ควรรับประทาน ให้เด็กบอกชื่ออาหารจากกลุ่มนี้ที่พวกเขาชื่นชอบ
 - กลุ่มที่ #5: นม ให้ชวนกลุ่มเด็กๆ มาร่วมกับคุณที่บริเวณเก้าอี้ตัวที่ 5 ซึ่งมีนมวางอยู่ ในกลุ่มนี้เรามีนมและอาหารที่ทำจากนม เช่น เนย ให้พูดเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์นมที่วางอยู่ในโต๊ะนี้
4. ตอนนี้เรามาเล่นเกมกัน ครูจะเรียกชื่ออาหารที่ดีและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ครูอยากให้เราวิ่งไปที่เก้าอี้ซึ่งมีอาหารประเภทนั้นวางอยู่ แนะนำเด็กๆให้ยืนรอบๆห้อง เมื่อคุณเรียกชื่ออาหารชนิดใด ก็ให้เด็กๆ วิ่งและยืนอยู่ที่เก้าอี้ซึ่งมีอาหารชนิดนั้นวางอยู่ จากนั้นให้เด็กๆ วิ่งกลับไปเดิมและบอกชื่ออาหารชนิดต่อไป บอกชื่อขนมปัง ผลไม้ ผัก เนื้อ นม ข้าว อาหารจำพวกถั่ว ผลไม้ ผัก ธัญญาหาร

สรุปบทเรียน :

ครูพูดว่า: ให้เรามาเล่นสนุกกับการเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ครูอยากให้เธอวาดรูปอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งเธอเลือกที่จะรับประทาน ส่งกระดาษและให้เด็กๆ แบ่งดินสอสีเพื่อวาดภาพ หลังจากเด็กๆ วาดเสร็จแล้ว ให้เด็กแต่ละคนโชว์ภาพของเขา/เธอให้เพื่อนๆ ในชั้นเรียนดู และให้บอกชื่ออาหารที่วาด ให้เด็กๆ ปรบมือให้กับภาพที่เพื่อนๆ แต่ละคนวาด

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดใช้ได้ผลดี? กิจกรรมใดใช้ไม่ค่อยได้ผล? ฉันจะเตรียมบทเรียนในบทต่อไปอย่างไร?)

[illegible]

การประเมินผลผู้เรียน:

[illegible]