



บทเรียนด้านร่างกาย บทที่ 65

เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารว่างที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ:	เลือกปฏิบัติในสิ่งที่จะทำให้สุขภาพดี และการมีสุขภาพกายที่แข็งแรง
ตัวชี้วัด:	สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับร่างกายของเขาหรือเธออย่างเหมาะสม
สาระการเรียนรู้:	เข้าใจพัฒนาการของสุขภาพร่างกาย

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

วัตถุประสงค์การเรียนรู้:

1. เด็กๆ จะสามารถบอกชื่ออาหารว่างที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพได้อย่างน้อย 2 ชนิด

อุปกรณ์การเรียนการสอนที่ต้องใช้:

1. นำอาหารว่างที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพเพื่อให้เด็กๆ รับประทาน

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม:

1. อ่านข้อมูลเกี่ยวกับขั้นตอนการเรียนการสอนทั้งหมด 2 ครั้ง
2. รวบรวมและจัดเตรียมวัสดุ

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน

การนำเข้าสู่บทเรียน:

1. เรารับประทานอาหารอะไรบ้างในตอนเช้า? ให้เด็กๆ ตอบชื่ออาหารเช้า เรารับประทานอาหารอะไรบ้างในตอนกลางวัน? ให้เด็กๆ ตอบชื่ออาหารกลางวัน เรารับประทานอาหารอะไรในตอนเย็น? ให้เด็กๆ ตอบชื่ออาหารเย็นหรืออาหารค่ำ บางครั้งเรารับประทานอาหารในระหว่างมื้อ เราเรียกอาหารชนิดนี้ว่าอาหารว่าง วันนี้เราจะเรียนรู้เรื่องการเลือกอาหารว่างบางชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายของเราแข็งแรงและมีสุขภาพดี

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน:

1. มีอะไรบ้างที่นักเรียนได้รับจากพระเจ้าและต้องดูแลสิ่งนั้นอย่างดี? ให้เด็กๆ ตอบสนอง เมื่อเรารับประทานอาหารว่างที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ก็เท่ากับว่าเรากำลังดูแลร่างกายที่พระเจ้าประทานให้กับเรา ครูต้องการดูแลร่างกายของครูให้ดี ดังนั้นในระหว่างมื้อ ครูจะเลือกรับประทานอาหารว่างที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เด็กๆ เต็มใจที่จะดูแลร่างกายของนักเรียนด้วยไหม? ให้เด็กตอบว่า “ใช่” ดีมาก เรามาเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารว่างที่มีประโยชน์ต่อร่างกายกันเถอะ
2. เมื่อเรารับประทานอาหารว่าง เราต้องการอาหารว่างที่จะช่วยให้ร่างกายของเราเติบโต อาหารบางชนิดไม่ดีสำหรับเราและทำให้เราอ่อนเพลียมาก อาหารเหล่านั้นบางอย่างก็มีน้ำตาล น้ำตาลทำให้เรารู้สึกมีกำลังอย่างรวดเร็ว แต่จริงๆ แล้วมันทำให้เราอ่อนเพลียในเวลาต่อมา บอกชื่ออาหารที่มีน้ำตาลซึ่งเด็กๆ รู้และรับประทาน เด็กๆ อยากรู้สึกอ่อนเพลียไหม? ทำไมถึงไม่อยากเป็นอย่างนั้น? ให้โอกาสเด็กแต่ละคนที่จะตอบคำถามนี้
3. อาหารที่มีน้ำตาลไม่ได้ทำให้ท้องของเราอึดด้วยของดีและไม่ใช่ว่าสิ่งที่ร่างกายต้องการ ดังนั้นเรามักจะรู้สึกหิวหลังจากรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลไปได้ไม่นาน เมื่อเราเลือกอาหารว่างที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ท้องของเราจะอึดและร่างกายของเราจะเจริญเติบโตแข็งแรง เด็กๆ อยากมีร่างกายแข็งแรงและอึดท้องไหม? เพราะอะไร? ให้โอกาสเด็กแต่ละคนที่จะตอบคำถามนี้
4. ให้เด็กแต่ละคนตอบคำถามเหล่านี้ อาหารว่างอะไรบ้างที่เด็กๆ รับประทานเป็นประจำ? เราได้เรียนรู้เกี่ยวกับอาหารว่างที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายไปแล้ว มีอาหารว่างชนิดใดที่นักเรียนไม่รับประทานบ้างไหม? อาหารว่างชนิดใดที่เด็กๆ จะเริ่มรับประทานเพราะรู้ว่ามันดีต่อร่างกายของตัวเอง?
5. ให้เด็กๆ ล้างมือ ส่งอาหารว่างที่มีประโยชน์ต่อร่างกายให้พวกเขา ให้เด็กสักคนหนึ่งอาสาที่จะอธิษฐานและขอบคุณพระเจ้าสำหรับอาหารว่างที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ชวนเด็กๆ ให้รับประทานอาหารว่าง
6. เรามาเล่นเกมกันเถอะ ให้เด็กๆ ยืนขึ้น พูดชื่ออาหารว่างที่คุณได้สอนพวกเขาแล้ว ถ้าคุณพูดชื่ออาหารว่างที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพชนิดหนึ่ง ก็ให้เด็กกระโดดขึ้นและตบเท้าสามครั้ง (เพื่อแสดงให้เห็นว่าพวกเขามีร่างกายแข็งแรง) ถ้าคุณพูดชื่ออาหารว่างที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ก็ให้เด็กๆ นอนลง (เพื่อแสดงว่าร่างกายของพวกเขาอ่อนเพลียและไม่แข็งแรง)

สรุปบทเรียน :

1. ปิดบทเรียนด้วยการสอนคำคล้องจองนี้ให้กับเด็กๆ ให้พูดคำคล้องจองบรรทัดหนึ่งและให้เด็กๆ พูดตามพร้อมกับทำท่าไปด้วย หลังจากพูดหลายครั้งแล้ว ก็ให้เด็กๆ พูดไปพร้อมๆ กับคุณ
อาหารว่างที่ดีทำให้ร่างกายฉันแข็งแรง (โชว์กล้ามเนื้อแขน)
อาหารว่างที่ดีทำให้ร่างกายฉันเติบโต (ยืดตัวให้สูง)
อาหารว่างที่ดีทำให้ฉันมีสุขภาพร่างกายที่ดี (วิ่งอยู่กับที่)
ขอบคุณพระเจ้าสำหรับอาหารว่างที่ดี
(เมื่อพูดคำว่า “พระเจ้า” ให้ชี้นิ้วขึ้นไปบนสวรรค์ และปรบมือทุกครั้งที่พูดคำว่า “อาหารว่างที่ดี”)

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดใช้ได้ผลดี? กิจกรรมใดใช้ไม่ค่อยได้ผล? ฉันจะเตรียมบทเรียนในบทต่อไปอย่างไร?)

[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.