



บทเรียนด้านสุขภาพ

บทที่ 13

เรื่อง เส้นกราฟปริมาณอาหารว่างของเรา

ผลที่คาดว่าจะได้รับ: เด็กเลือกแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัด: เด็กมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับร่างกายของตนเอง

สาระการเรียนรู้: เข้าใจเกี่ยวกับรูปร่างและพัฒนาการทางร่างกาย

กลุ่มอายุ: 9-11 ปี

หัวข้อหลัก: อาหารเป็นพลังงานสำหรับร่างกายของฉัน – แผนการของพระเจ้าสำหรับอาหาร

บทเรียน: เส้นกราฟปริมาณอาหารว่างของเรา

เวลาที่ใช้ในการสอน: 45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ :

1. เด็กสามารถสร้างกราฟที่แสดงถึงอาหารว่างทั่ว ๆ ไปที่บริโภคในท้องถิ่นได้

อุปกรณ์การสอนที่ต้องการใช้ :

1. กระดาษดำ
2. ชอล์ค
3. กระดาษ
4. ดินสอ

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม :

1. อ่านและทำความเข้าใจบทเรียนทั้งบท ต้องแน่ใจว่ารู้วิธีการเขียนกราฟ
2. รวบรวมอุปกรณ์ทั้งหมดที่ต้องใช้
3. อธิษฐานเผื่อเด็ก ๆ ในการเรียนบทเรียนนี้

ขั้นตอนการเรียนการสอน:

การนำเข้าสู่บทเรียน :

ครูพูดว่า :

1. มีกี่คนในที่นี้ที่ทานอาหารว่างบ้าง ? ให้เด็กนักเรียนยกมือแต่ไม่ต้องเลือกให้ใครตอบ
2. อาหารว่างนั้นเป็นอาหารที่เรากินระหว่างอาหารมื้อหลัก อาหารว่างจะให้พลังงานกับเรา และทำให้เราฟื้นฟูสมรรถภาพอีกครั้งในช่วงระยะเวลาที่ยาวนานระหว่างมื้ออาหาร แจกกระดาษสองแผ่นและดินสอให้กับเด็กแต่ละคน

กิจกรรมการเรียนการสอน :

ครูพูดว่า :

1. บนกระดาษแต่ละแผ่น ให้เขียนอาหารว่างที่ตัวเองชอบมา 3 ชนิด ใช้เวลาเด็กประมาณ 2-3 นาที เขียนให้เสร็จหลังจากนั้นรวบรวมกระดาษของเด็ก ๆ มา
2. จากข้อมูลที่ได้กับครูเราจะมาช่วยกันทำเป็นกราฟ ที่ส่วนบนของกระดาษเปล่าแต่ละแผ่น ให้เขียนคำว่า “อาหารว่างที่มีอยู่ในชุมชนของฉัน” สาธิตให้เด็กดูโดยเขียนที่ส่วนบนกระดาษดำ
3. อันดับแรกเราจะเขียนรายการของอาหารว่างต่าง ๆ ที่เด็ก ๆ ได้เลือกมาไว้ที่ด้านซ้ายของกระดาษของพวกเราแบบนี้ ครูอ่านรายการเงียบ ๆ และเขียนชื่ออาหารว่างแต่ละอัน เป็นแถวยาวลงมาทางด้านซ้ายของกระดาษดำ ไม่ต้องเขียนชื่ออาหารว่างที่ซ้ำกัน แม้ว่าจะมีนักเรียนเลือกอาหารว่างชนิดนั้นมากกว่าหนึ่งคน ต้องแน่ใจว่านักเรียนเขียนรายการอาหารว่างที่ด้านซ้ายกระดาษของพวกเขา
4. ต่อไปนี้เมื่อครูอ่านรายการอาหารว่างของแต่ละคนดัง ๆ แล้วครูจะวาดรูปหน้าคนยิ้มที่ด้านขวาของชื่ออาหารว่างที่เด็ก ๆ เลือก

ครูอ่านรายการเสียงดัง ขณะที่ครูอ่านชื่ออาหารว่างแต่ละชนิดนั้นให้ครูวาดรูปหน้าคนยิ้มที่ด้านขวาของแต่ละชื่อของอาหารว่างที่นักเรียนเลือก ยกตัวอย่างเช่น ถ้านักเรียนเลือก ลูกอม, โดกและแอปเปิ้ล ให้คุณวาดรูปหน้ายิ้มที่ด้านขวาของชื่ออาหารว่างเหล่านั้นบนกระดาษดำ

ถ้ามีเด็กนักเรียนมากกว่าหนึ่งคนเลือกอาหารว่างประเภทเดียวกัน ให้ครูวาดหน้าคนยิ้มเพิ่มหลังชื่ออาหารว่างนั้นถัดไปทางด้านขวาไปเรื่อย ๆ

เมื่อครูทำเสร็จ ให้นับจำนวนหน้าคนยิ้มบนกระดาษซึ่งควรจะเท่ากับจำนวนการเลือกของนักเรียนทั้งหมด ยกตัวอย่างเช่น ถ้าคุณมีนักเรียน 20 คนที่เขียนชื่ออาหารว่าง 3 ประเภทบนกระดาษของพวกเขา คุณควรมีจำนวนหน้าคนยิ้มทั้งหมด 60 อันบนกระดาษดำซึ่งเท่ากับจำนวนที่พวกเขาเลือก กราฟที่ครูเขียนควรมีลักษณะคล้ายกับภาพด้านล่างนี้ (รายการอาหารว่างของเด็กจะมีมากกว่าหรือมีจำนวนชนิดของอาหารว่างที่แตกต่างกันมากกว่า และจะมีจำนวนหน้าคนยิ้มมากกว่า) รายชื่อนี้มาจากการสมมุติว่ามีนักเรียนจำนวนสี่คน แต่ละคนเลือกอาหารว่าง 3 ประเภท ดังนั้นจึงมีจำนวนที่เลือกทั้งหมด 12 ตัวเลือก

ลูกอม    

เค้ก   

แอปเปิ้ล 

ขนมปัง 

มันฝรั่งทอด   

เมื่อคุณทำเสร็จแล้วให้เดินไปรอบๆ ห้องเรียนเพื่อให้แน่ใจว่าทุกคนได้เขียนกราฟอย่างถูกต้องบนกระดาษของเขาหรือเธอ

- ครูชี้ไปที่กระดานและพูดว่า : นี่คือการกราฟที่เราได้ทำขึ้นเพื่อให้ข้อมูลที่สำคัญกับเราเกี่ยวกับลักษณะนิสัยการกินในกลุ่มของเรา
- เราจะรู้ได้อย่างไรว่าอาหารว่างชนิดไหนมีคนนิยมมากที่สุด ? เลือกนักเรียนให้ตอบคำถามจนกว่าจะมีใครตอบว่าอาหารว่างที่มีรูปหน้าคนยิ้มมากที่สุดก็คืออาหารว่างที่มีคนนิยมมากที่สุด
- อะไรคืออาหารว่างสามอันดับแรกที่กลุ่มของเรานิยมมากที่สุด ? เลือกนักเรียนให้ตอบและวงกลมชื่ออาหารว่างทั้งสามชนิดนั้นบนกระดาน

การสรุปบทเรียน :

ครูพูดว่า : ให้เด็ก ๆ จับคู่และช่วยกันวิเคราะห์คุณค่าของอาหารที่มีต่อสุขภาพของอาหาร ที่มีคนชอบมากที่สุดสามอันดับแรก ให้อภิปรายว่าอะไรคือเหตุผลที่ทำให้เราคิดว่าอาหารว่างแต่ละชนิดนั้นมีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์

ในเวลาเด็กพูดคุยกัน 3-5 นาที และต่อไปให้เลือกเด็กหลาย ๆ คู่ขึ้นมาแบ่งปันความคิดของพวกเขาในชั้นเรียน

ทำการสรุปเกี่ยวกับการเลือกอาหารว่างของนักเรียนในชั้นและเน้นว่าอาหารว่างที่มีประโยชน์สามารถเป็นส่วนหนึ่งที่ดีในการควบคุมอาหารของเรา

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดที่ได้ผลดี? กิจกรรมใดที่ได้ผลไม่ดี? ฉันจะเตรียมบทเรียนครั้งต่อไปให้ดีขึ้นได้อย่างไร?)

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 width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

การประเมินผลผู้เรียน:

[illegible]