



บทเรียนด้านสุขภาพ

บทที่ 19

เรื่อง ผักและผลไม้ 1,2,3,4,5 ต่อวัน!

ผลที่คาดว่าจะได้รับ: เด็กเลือกแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัด: เด็กมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับร่างกายของตนเอง

สาระการเรียนรู้: เข้าใจเกี่ยวกับรูปร่างและพัฒนาการทางร่างกาย.

กลุ่มอายุ: 9-11 ปี

หัวข้อหลัก: อาหารเป็นพลังงานสำหรับร่างกายของฉัน – แผนการของพระเจ้าสำหรับอาหาร

บทเรียน: ผักและผลไม้ 12345 ต่อวัน!

เวลาที่ใช้ในการสอน: 45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ :

1. เด็กสามารถระบุถึงปริมาณทั่วไปของผักและผลไม้ที่เขาหรือเธอรับประทานในแต่ละวันได้
2. เด็กสามารถบอกเหตุผลที่ผักและผลไม้เหล่านั้นเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงได้อย่างน้อย 2 ประการ

อุปกรณ์การสอนที่ต้องการใช้ :

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

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม :

1. อ่านและทำความเข้าใจบทเรียนทั้งบท
2. รวบรวมอุปกรณ์ทั้งหมดที่ต้องใช้
3. อธิษฐานเผื่อเด็ก ๆ
4. ถ้าเป็นไปได้ให้เตรียมตัวอย่างหรือรูปภาพของผักและผลไม้ที่ไม่ค่อยเป็นที่รู้จักที่กล่าวถึงในบทเรียนนี้ มาให้เด็กดูด้วย

ขั้นตอนการเรียนการสอน:

การนำเข้าสู่บทเรียน :

ครูพูดว่า :

1. ให้เรามาเริ่มบทเรียนวันนี้ด้วยการจับคู่และสัมภาษณ์คู่ของเราว่าเมื่อวานนี้เขาได้กินอะไรไปบ้าง ?
2. อันดับแรก เลือกคนหนึ่งที่จะเป็นผู้ถามคำถามและอีกคนหนึ่งเป็นคนตอบคำถาม หลังจากนั้นให้สลับกันถามและตอบคำถาม ทั้งสองคนจะเขียนทุกสิ่งที่คู่ของตนเองได้กินไปเมื่อวานนี้ลงบนกระดาษ ที่ครูกำลังจะแจกให้ ให้นักเรียน 10-15 นาที สัมภาษณ์คู่ของตนเอง

กิจกรรมการเรียนการสอน :

ครูพูดว่า :

1. ให้เด็ก ๆ กลับไปนั่งที่เดิมของตนเองพร้อมกับข้อมูลที่เรารวบรวมจากคู่ของเรา
2. ให้ทุกคนดูรายการอาหารที่ได้เขียน วงกลมสิ่งที่เป็ผักและผลไม้ในรายการของของตนเอง เมื่อทำเสร็จแล้วให้คว่ำกระดาษไว้
3. เมื่อทุกคนทำเสร็จแล้วให้ครูพูดว่า ผักและผลไม้เป็นสารอาหารที่สำคัญที่สุดที่เราควรกิน พวกมันไม่เพียงแต่เต็มไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุและใยอาหารเท่านั้นแต่ยังมีแคลอรีต่ำอีกด้วย
4. ในทุก ๆ วัน เด็กวัยเดียวกับพวกเราต้องการผักประมาณ 2 ½ ถ้วยและผลไม้ประมาณ 1½ ถ้วย เพราะว่าผักและผลไม้แต่ละชนิดไม่ได้มีสารอาหารเหมือนกันทั้งหมด ดังนั้นเราควรกินผักและผลไม้ให้หลากหลายเพื่อให้แน่ใจว่าเราได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน
5. ให้เรามาเขียนชื่อชนิดต่าง ๆ ของผักและผลไม้กันเถอะ

ให้ครูพูดและเขียนหัวข้อที่ขีดเส้นใต้ต่อไปบนกระดานและขอให้นักเรียนคัดลอกเขียนลงที่ด้านหลังกระดาษแผ่นเดียวกับที่ใช้เขียนรายการอาหารของคู่ของพวกเขา เมื่อพวกเขาออกจากชั้นเรียนพวกเขาควรมีรายชื่อชนิดของผักและผลไม้ในแต่ละกลุ่ม

ครูอธิบายว่าผักแบ่งได้เป็น 5 กลุ่มตามสารอาหารที่มีอยู่ อันดับแรกขอให้นักเรียนยกตัวอย่างผักในแต่ละกลุ่มที่มีในท้องถิ่น และขอให้พวกเขาบอกชื่อผลไม้ที่มีในท้องถิ่นด้วย เขียนคำตอบของพวกเขาในกลุ่มที่ถูกต้องและเพิ่มสิ่งต่อไปนี้ถ้าพวกเขาไม่ได้พูดถึง

ผักสีเขียวเข้ม	ผักอื่นๆ
- บร็อคโคลี่ - กระหล่ำใบ / มัสตาส / ผักกาดเทอนิฟ สีเขียว - ผักกาดหอมใบสีเขียวเข้ม - คะน้า - ถั่วฝักยาว - น้ำเต้า	- ขึ้นฉ่าย - แตงกวา - ผักกาดหอมใบสีเหลืองเข้ม - มะเขือเทศ - ผักกาดแก้ว - พริกสดเขียวและแดง - หัวหอม

ผักสีส้ม	ผลไม้
- แครอท - ฟักทอง - มันฝรั่งหวาน - ถั่วดำ - ถั่วแดง - ถั่วปินโต - ถั่วปากอ้า - ถั่วลิสง	- น้ำผลไม้ 100 % - แอปริคอต - อโวคาโด - กล้วย - แคนตาลูป - เชอร์รี่ - องุ่น - เบอร์รี่ - กีวี - มะนาว (ลูกใหญ่สีเหลือง) - มะม่วง - ลูกท้อ - ส้ม - มะละกอ - เสาวรส - พีช - สับปะรด

ผักจำพวกแป้ง
- ข้าวโพด - มันฝรั่ง - ถั่วเขียว

6. มีผักหรือผลไม้อะไรบ้างที่เด็ก ๆ ไม่รู้จัก ? (ให้เด็ก ๆ ตอบ) แสดงรูปหรือตัวอย่างของผลไม้หรือผักที่ไม่ค่อยเป็นที่รู้จักในห้องอื่น
7. ในแต่ละแห่งบนโลกนี้ไม่ได้มีผลไม้และผักอยู่ทุกชนิด อย่างที่เราได้พูดก่อนหน้านี้ว่าเราสามารถได้รับสารอาหารทุกอย่างที่ร่างกายต้องการโดยการกินผลไม้และผักที่หลากหลายที่เราสามารถหาได้ในท้องถิ่นของเรา
8. การกินผลไม้และผักที่หลากหลายทำให้อวัยวะได้รับประโยชน์หลายประการ ต่อให้ทุกคนเขียนประโยชน์ต่อไปนี้นบนกระดาษแผ่นเดียวกัน ครูพูดและเขียนสิ่งต่อไปนี้บนกระดาษ

ผักและผลไม้:

1. มีใยอาหารที่ช่วยย่อยอาหารของเรา
2. ไม่มีไขมันอุดตันในเส้นเลือด (ซึ่งสามารถเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ)
3. มีวิตามินและแร่ธาตุที่ช่วยให้ฟันและเหงือกของเราแข็งแรง
4. มีวิตามินที่ช่วยต่อสู้กับเชื้อโรคและรักษาแผลหรือความเจ็บป่วย
5. มีวิตามินและแร่ธาตุที่ช่วยให้ผิวและผมของเรามีสุขภาพดี
6. สามารถลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหลายอย่าง เช่น โรคเบาหวาน, โรคมะเร็ง, โรคหัวใจ, โรคนี้ในไตและโรคกระดูกพรุน
7. สามารถช่วยป้องกันโรคอ้วน ถ้ากินผักและผลไม้แทนอาหารที่มีแคลอรีสูงซึ่งไม่มีคุณค่าทางสารอาหาร

9. พลิกกระดาษของเราและอ่านรายการอาหารที่คู่ของเราได้กินเมื่อวานนี้
10. ถัดจากรายการอาหารให้คุณเขียนคำแนะนำ 3 ประการที่เป็นวิธีที่คู่ของเราก็จะสามารถเพิ่มผลไม้หรือผักในมื้ออาหารและอาหารว่างที่เขากินได้ ?
11. เมื่อเด็ก ๆ เขียนคำแนะนำเสร็จแล้ว ส่งกระดาษกลับไปให้เพื่อนที่เป็นคู่ของเรา

การสรุปการเรียนรู้ :

เมื่อทุกคนได้รับกระดาษของตัวเองแล้ว

ครูพูดว่า :

1. การกินผักและผลไม้ทุก ๆ วัน ร่างกายของเราก็จะได้รับ วิตามิน, แร่ธาตุและใยอาหารที่รักษาสุขภาพของเราให้มีสุขภาพดีและเจริญเติบโต

2. เมื่อเราเลือกอาหารในแต่ละวัน เราจะอ้างถึงข้อมูลในกระดานนี้เพื่อย้ำเตือนเราถึงตัวเลือกของผักและผลไม้ต่าง ๆ พร้อมกับประโยชน์ของมันได้หรือไม่ ? (ให้เวลาเด็กได้แสดงความคิดเห็น) สัปดาห์นี้ให้เราพยายามกินอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้น เพื่อสุขภาพของเราหลังจากที่ครูสรุปบทเรียนเสร็จแล้วให้ขออาสาสมัครที่จะอธิษฐานปิด

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดที่ได้ผลดี? กิจกรรมใดที่ได้ผลไม่ดี? ฉันจะเตรียมบทเรียนครั้งต่อไปให้ดีขึ้นได้อย่างไร?)

[illegible]

การประเมินผลผู้เรียน:

[illegible]