



บทเรียนด้านสุขภาพ

บทที่ 21

เรื่อง คุณจะเป็นตามสิ่งที่คุณกิน

ผลที่คาดว่าจะได้รับ: เด็กเลือกแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัด: เด็กมีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับร่างกายของตนเอง

สาระการเรียนรู้: เข้าใจเกี่ยวกับรูปร่างและพัฒนาการทางร่างกาย

กลุ่มอายุ: 9-11 ปี

หัวข้อหลัก: อาหารเป็นพลังงานสำหรับร่างกายของฉัน – แผนการของพระเจ้าสำหรับอาหาร

บทเรียน: คุณจะเป็นตามสิ่งที่คุณกิน – บ้านที่กินอาหารที่คุณเลือกกินในแต่ละวัน

เวลาที่ใช้ในการสอน: 45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ :

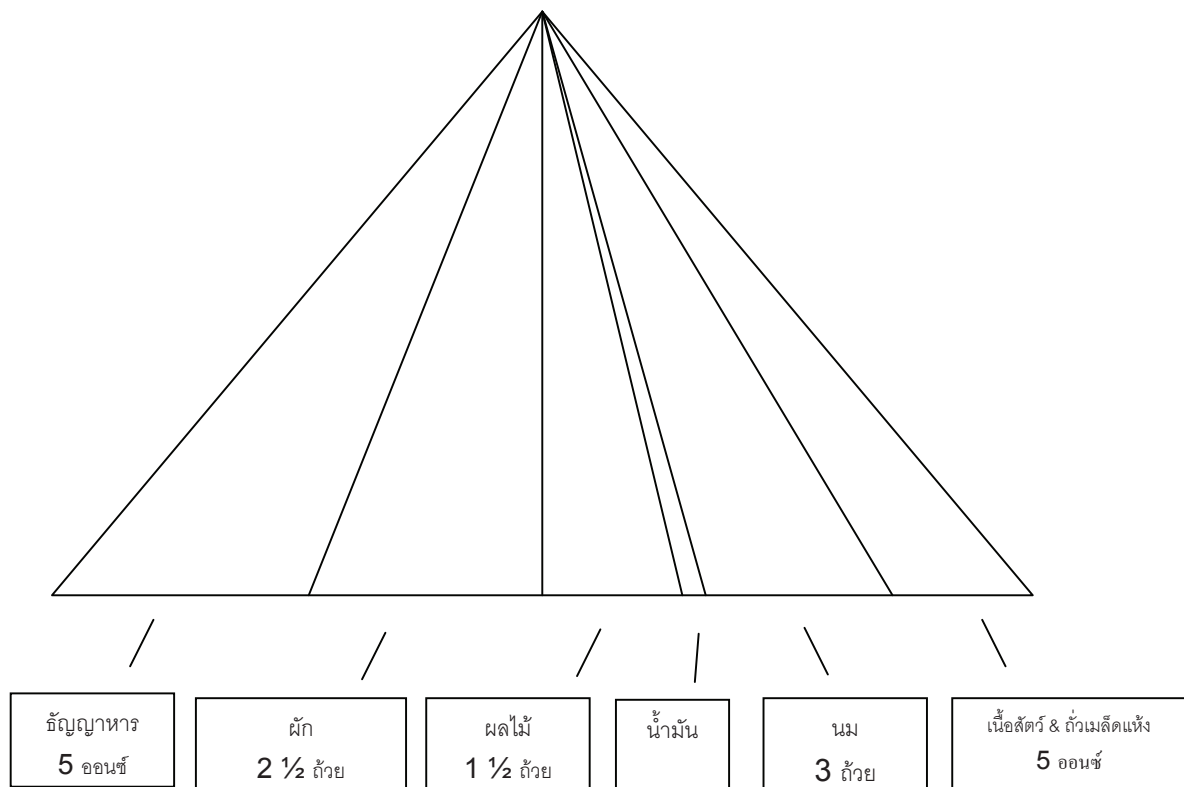
1. เด็กสามารถทำรายการและตารางอาหารที่เขาหรือเธอเลือกได้

อุปกรณ์การสอนที่ต้องการใช้ :

1. กระดาน
2. ชอล์ค
3. กระดาษ
4. ดินสอ และ/หรือ สีไม้
5. รายการการแปลงคำวัดในคู่มือผู้ใช้

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม :

1. อ่านและทำความเข้าใจบทเรียนทั้งบท
2. รวบรวมอุปกรณ์ทั้งหมดที่ต้องใช้
3. อธิษฐานเผื่อเด็ก ๆ ในการเรียนคาบเรียนนี้
4. วาดแผนผังต่อไปนบนกระดานดำ



5 ออนซ์ = 142 กรัม, 2.5 ถ้วย = 5 ลิตร, 1.5 ถ้วย = 375 มิลลิลิตร, 3 ถ้วย = 7 ลิตร, 5 ออนซ์ = 142 กรัม

ขั้นตอนการเรียนการสอน:

การนำเข้าสู่บทเรียน :

ครูพูดว่า :

1. อาหารที่เรากินนั้นมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อรูปร่างภายนอกและความรู้สึกในแต่ละวันของเรา การกินสารอาหารหลากหลายชนิดช่วยให้เราได้รับพลังงาน, ความแข็งแรง, การเจริญเติบโต รวมทั้งมีผิวและผมที่มีสุขภาพดี
2. อาหารที่มีสารอาหารเพียงเล็กน้อยนั้นทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เจ็บป่วย รวมทั้งมีสุขภาพผมและผิวไม่แข็งแรง การได้รับสารอาหารที่ไม่พอเพียงเป็นระยะเวลานานสามารถนำไปสู่การเสียชีวิตได้ !
3. ดังนั้นการปรับปรุงนิสัยการกินที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับความรู้สึกและรูปร่างภายนอกตลอดเวลา

กิจกรรมการเรียนการสอน :

ครูพูดว่า :

1. แผนที่ดีสำหรับการปรับปรุงอุปนิสัยการกินเพื่อสุขภาพนั้นคือ :
 - ก. ระบุอุปนิสัยการกินที่คิดว่าตนเองต้องการปรับปรุง ยกตัวอย่างเช่น ให้พูดว่า

อุปนิสัยประการหนึ่งที่ฉันอยากจะพัฒนาก็คือ การกินผักให้มากขึ้นในอาหารแต่ละมื้อเป็นต้น

- ข. ให้บันทึกอุปนิสัยการกินในปัจจุบันของตัวเอง
- ค. เปรียบเทียบอุปนิสัยการกินในปัจจุบันกับอุปนิสัยที่คุณต้องการปรับปรุง
- ง. ทำการเปลี่ยนแปลงและวางแผนที่จะนำไปสู่การปฏิบัติ

2. ให้เราทบทวนปริมาณอาหารที่ควรกินในหนึ่งวันจากกลุ่มอาหาร 5 ประเภท ให้เด็กดูจากพีระมิดอาหารบนกระดานและอภิปรายถึงปริมาณอาหารจากแต่ละกลุ่มที่เด็ก ๆ ในวัยพวกเขาควรกิน เน้นว่าไขมันไม่ได้เป็นหนึ่งในกลุ่มอาหารจริง ๆ และเราก็ต้องการในปริมาณที่น้อยมาก
3. ปริมาณอาหารที่แนะนำในแต่ละวันนี้แสดงให้เห็นถึงอุปนิสัยที่เราต้องการที่จะปรับปรุงในเรื่องของการกิน
4. วิธีที่ง่าย ๆ สำหรับการบันทึกและประเมินอุปนิสัยการกินของคุณคือการทำตารางเพื่อติดตามดูอาหารที่คุณเลือกรับประทาน

ให้ครูลบพีระมิดอาหารบนกระดานและวาดตารางต่อไปนี้ บอกนักเรียนให้วาดตารางลงบนกระดาน

	ธัญญาหาร:	ผัก:	ผลไม้:	นม:	เนื้อสัตว์, ถั่ว เมล็ดแบน, ถั่ว เปลือกแข็ง, ไข่
	ขนมปัง, ธัญพืช, ข้าว, เส้น ก๋วยเตี๋ยว			โยเกิร์ต, ชีส	
อาหารเช้า					
อาหารว่าง					
อาหารเที่ยง					
อาหารว่าง					
อาหารเย็น					

อาหารว่าง					
รวม					
เป้าหมาย	<u>5 ออนซ์</u> 1 ออนซ์ = ขนมปัง 1 แผ่น กล้วยพีชแห้ง 1 ถ้วย กล้วยพีชปรุงรสแล้ว ½ ถ้วย ข้าว ½ ถ้วย เส้นก๋วยเตี๋ยว ½ ถ้วย	<u>2 ½ ถ้วย</u>	<u>1 ½ ถ้วย</u>	<u>3 ถ้วย</u> ซีส 1 ½ ออนซ์ = 1 ถ้วย	<u>5 ออนซ์</u> 1 ออนซ์ = ถั่วเมล็ดแห้ง ½ ออนซ์ ถั่วที่ผ่านการปรุงรส ¼ ถ้วย ไข่ 1 ฟอง เนยสด 3 ออนซ์ขนาดเท่ากับไพ่นกเขี๋ย

5. ให้เรามาฝึกใช้ตารางนี้โดยเขียนอาหารทุกชนิดที่เรากินเมื่อวานนี้ ใช้ดินสอเขียนเพื่อจะสามารถลบข้อมูลในตารางและใช้มันในครั้งต่อไปได้
 6. ในแต่ละมื้อให้เด็ก ๆ เขียนปริมาณอาหารโดยประมาณและเขียนชื่ออาหารที่คุณกินให้ชัดเจนในช่องกลุ่มอาหารที่ถูกต้อง
- ให้เวลานักเรียนเติมข้อมูลของพวกเขาในตาราง 10-15 นาที ครูสามารถเดินไปรอบ ๆ เพื่อตอบคำถามและเพื่อให้แน่ใจว่านักเรียนเข้าใจวิธีการใส่ข้อมูลในตารางนั้น

การสรุปบทเรียน :

ครูพูดว่า :

1. เมื่อทุกคนเติมข้อมูลในตารางเสร็จแล้ว ให้เปรียบเทียบผลรวมของอาหารแต่ละกลุ่มในช่องเป้าหมายด้านล่างของตาราง
2. ใช้ด้านหลังกระดาษของเราให้เขียนสิ่งที่ตัวเองทำได้ดีและเขียนเกี่ยวกับอาหารที่ตัวเองควรจะเปลี่ยนให้เป็นอาหารที่มีประโยชน์
3. เด็ก ๆ สามารถใช้ตารางนี้เพื่อติดตามและประเมินอาหารที่เราเลือกกินในทุก ๆ วัน เด็ก ๆ คิดว่าตัวเองสามารถขอให้พ่อแม่หรือครูช่วยในการเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์สำหรับทุก ๆ วันได้หรือไม่ ? (ให้เวลาเด็กที่จะแสดงความคิดเห็น)

4. จำไว้ว่าร่างกายของเรานั้นเป็นของขวัญที่มีค่าจากพระเจ้าเพื่อให้เราสนุกกับการมีชีวิตและ
ทำหลายสิ่งให้สำเร็จ ถ้าเรารักษาร่างกายของเราให้สมบูรณ์แข็งแรง!
หลังจากที่ครูสรุปบทเรียนเรียบร้อยแล้วให้ครูขออาสาสมัครที่จะอธิษฐานปิดเพื่อขอบคุณพระเจ้า

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 entire width of the page. There are no margins, text, or other markings present.

การประเมินผลผู้เรียน:

[illegible]