



บทเรียนด้านสุขภาพ บทที่ 52

เรื่อง อาหารที่ปลอดภัยที่บ้าน

ผลที่คาดว่าจะได้รับ:

เด็กเลือกแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์

ตัวชี้วัด:

เด็กมีประสบการณ์ในการลดภาวะเจ็บป่วยที่มีสาเหตุมาจากความยากจน

สาระการเรียนรู้:

การขาดแคลนอาหารที่ถูกหลักโภชนาการและอุปสรรคในการสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง

เด็กมีความรู้เพื่อรักษาและป้องกันการเจ็บป่วยที่มีสาเหตุมาจากความยากจน การขาดแคลนอาหารที่ถูกหลักโภชนาการและอุปสรรคในการสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง

กลุ่มอายุ:

9-11 ปี

หัวข้อหลัก:

การช่วยเหลือและการรับใช้ผู้อื่นในพระนามพระคริสต์

บทเรียน:

อาหารที่ปลอดภัยที่บ้าน

เวลาที่ใช้ในการสอน:

45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ :

1. เด็กสามารถแสดงวิธีการเตรียมอาหารที่ปลอดภัยที่บ้านได้

อุปกรณ์การสอนที่ต้องใช้ :

1. อุปกรณ์ประกอบฉากต่าง ๆ ที่จำเป็นสำหรับการเก็มนำเข้าเรื่อง
2. กระดานและปากกาไวท์บอร์ด

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม :

1. อ่านและทำความเข้าใจบทเรียนทั้งบท
2. อธิษฐานเผื่อเด็ก
3. ทบทวนรายการอาหารที่ปลอดภัยและเพิ่มรายการอาหารอื่น ๆ ที่อยู่ในชุมชนของเด็ก
4. เตรียมเรื่องราวเก็มนำสั้น ๆ สำหรับชั้นเรียนในเรื่องนี้ ครูควรแบ่งกฎการทำอาหารที่ปลอดภัยออกเป็นข้อ ๆ มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ แนวคิดบางอย่างอาจจะเป็น:
 - ก. ทำมือของคุณให้สกปรกก่อนเริ่มชั้นเรียนและอย่าล้างมือก่อนคุณทำอาหาร
 - ข. เตรียมไม้ตัก ปลาตัก หรือเนื้อมือ ช้อนเล็ก ๆ และผลไม้หรือผัก (เตรียมสิ่งหนึ่งที่คนในชุมชนรับประทานแบบดิบ ๆ)

- ค. อย่าล้างผลไม้/ผัก
- ง. หั่นไก่และผลไม้หรือผักบนเขียงใบเดียวกัน
- จ. ใส่อาหารโดยตรง
- ฉ. แกล้งทำอาหารในเวลาสั้น ๆ และพูดบางอย่าง เช่น “หลังจาก 30 วินาที ไก่ของฉันก็ทำเสร็จแล้ว”
- ช. หันด้านจับของกระทะให้วางอยู่เหนือเตา
ทั้งหมดเหล่านี้เป็นแนวคิดบางอย่าง แต่ก่อนอื่น ๆ ต้องตรวจเช็คให้แน่ใจว่ากฎการทำอาหารให้ปลอดภัยเหล่านี้ เป็นสิ่งที่คนในชุมชนของคุณมักจะไม่นำปฏิบัติตาม
- 5. รวบรวมอุปกรณ์

ขั้นตอนการเรียนการสอน:

การนำเข้าสู่บทเรียน :

การนำเข้าสู่บทเรียน : ไม่ต้องเกริ่นนำเรื่องอื่น ๆ พูดกับนักเรียนว่า “ครูกำลังจะแสดงเรื่องราวสั้น ๆ เกี่ยวกับการทำอาหารให้ดูตั้งใจดูครูเพื่อจะระบุว่าเกิดข้อผิดพลาดอะไรขึ้นบ้างที่ครูทำ” จากนั้นให้แสดงการเตรียมอาหารให้นักเรียนดู

กิจกรรมการเรียนการสอน :

ครูพูดว่า :

1. ข้อผิดพลาดอะไรที่ครูทำระหว่างที่ครูกำลังทำอาหาร ? ให้เด็กตอบและให้ครูเขียนกฎการทำอาหารที่ปลอดภัยแต่ละข้อที่พวกเขาตอบลงบนกระดาน นี่เป็นรายการกฎการทำอาหารที่ปลอดภัย แต่ให้เพิ่มรายการอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับชุมชนของคุณลงไป เมื่อคุณเขียนกฎเหล่านี้ ให้อธิบายเหตุผลให้เด็ก ๆ ฟัง
 - ก. ล้างมือก่อนทำอาหาร (เพื่อฆ่าเชื้อโรคจากมือของเธอที่อาจจะตกลงไปในอาหาร)
 - ข. ล้างมืออีกครั้งหลังจากเตรียมเนื้อดิบ ปลา และ/หรือไข่
 - ค. อย่าให้เนื้อดิบ ปลา และไข่ สัมผัสกับอาหารอื่น ๆ ที่จะต้องเก็บรักษาไว้เพื่อทำอาหาร (เนื้อสัตว์ดิบไม่ควรปะปนกับอาหารอื่น ๆ ซึ่งอาจจะทำให้เกิดปนเปื้อน)
 - ง. ล้างอุปกรณ์เครื่องครัวทุกอย่างที่ใช้สัมผัสกับเนื้อดิบ ปลา และไข่ (เชื้อโรคจากสิ่งปนเปื้อนที่ติดอยู่กับอุปกรณ์เครื่องครัวอาจจะเจือปนไปในอาหารอื่น ๆ)
 - จ. ใช้วิธีการล้างทั่ว ๆ ไป (น้ำยาฟอก ผลิตภัณฑ์สำหรับซักล้างที่หาซื้อได้ในชุมชน) ล้างและแช่ผลไม้และผักทุกอย่างที่ต้องรับประทานแบบดิบ ๆ (ชำระแบคทีเรีย)
 - ฉ. ถ้าทำบางอย่างหก ให้ทำความสะอาดเพื่อป้องกันการลื่นล้ม
 - ช. ระวังระวังเมื่อทำอาหารที่ต้องใช้ความร้อนสูง อย่าให้อาหารไหม้
 - ซ. ระวังไอน้ำ (ที่ลอยอยู่เหนือของเหลวที่กำลังเดือด) ไอน้ำร้อนอาจจะลวกเธอได้
 - ฌ. หันด้านจับของกระทะ/หม้อเข้าข้างใน อย่าให้ยื่นออกมา (อุบัติเหตุอาจจะเกิดขึ้นได้โดยการกระแทกกับด้านจับที่ยื่นออกมาและหกละกระทะ)
 - ญ. พยายามหันด้านจับหม้อหรือผ้าเช็ดมีดออกจากเตา (ป้องกันไฟไหม้)

- ฎ. ชัก/ทำความสะอาดฟองน้ำ/ผ้าเช็ดมือเป็นประจำเพื่อฆ่าเชื้อแบคทีเรีย
- ฏ. ประุงอาหารด้วยระดับความร้อนที่ถูกต้อง (เธออาจจะได้รับสารพิษจากอาหารที่ไม่ได้ปรุงให้สุก) ถ้าไม่แน่ใจให้ถามคนอื่นว่าอาหารสุกหรือยัง นี่เป็นส่วนสำคัญสำหรับการทำอาหารที่เป็นเนื้อ
- ฐ. ให้สัตว์อยู่ห่างจากอาหาร (หลีกเลี่ยงเชื้อโรคที่อาจจะปะปนมา)
- ฑ. อาหารที่ยังไม่ได้รับประทานโดยทันทีควรจะปิดและเก็บรักษาให้อยู่ในอุณหภูมิที่ร้อนหรือเย็น (เพื่อป้องกันอาหารเสีย)

หลังจากที่ครูบันทึกกฎระเบียบแต่ละข้อลงไป ตรวจสอบให้แน่ใจว่าเด็กเข้าใจผลกระทบด้านลบ (โดยเฉพาะการรับประทานเนื้อดิบและไข่ดิบ) เพื่อสรุปการหารือ ให้ถามเด็กว่า “ทำไมการปฏิบัติตามกฎการทำอาหารให้ปลอดภัยขณะทำอาหารเป็นเรื่องสำคัญ” เด็กควรตอบว่ากฎเหล่านี้ช่วยป้องกันผู้คนจากการเจ็บป่วยที่มีสาเหตุจากอาหารและการบาดเจ็บขณะทำอาหารในครัว

2. เราจะทำกิจกรรมสนุก ๆ เพื่อช่วยให้เธอจำกฎการทำอาหารให้ปลอดภัยได้เมื่อทำอาหารที่บ้านกับครอบครัวของเธอ ให้เด็กทำงานคนเดียว จับคู่ หรือทำเป็นกลุ่ม และแต่งเพลงเป็นทำนองและทำนอง (ที่คุ้นเคยไปจนถึงแร็ป ถ้าเด็กรู้จักเพลงประเภทนี้) ซึ่งกฎการทำอาหารให้ปลอดภัยก็รวมอยู่ในเพลงด้วย เด็กอาจจะทำมือเป็นท่าทางได้ถ้าพวกเขาต้องการ ให้จับคู่เด็กที่ไม่ถนัดทำกิจกรรมลักษณะนี้กับเด็กที่มีทักษะที่ดีกว่า

เมื่อเด็กทำกิจกรรมเสร็จ ให้พวกเขาแสดงเพลงของพวกเขาให้เพื่อน ๆ ที่เหลือในห้องดู

การสรุปทเรียน :

ครูถามว่า : ทำไมเมื่อเราทำอาหารที่ปลอดภัยที่บ้านทำให้พระเจ้าทรงพอพระทัย ?

เด็กควรตอบว่า พระองค์ทรงพอพระทัยเมื่อเราดูแลร่างกายของพวกเราและคนอื่น ๆ ในครอบครัวเป็นอย่างดี หลังจากนั้นให้ครูขออาสาสมัครที่จะอธิษฐานปิดในคาบเรียนนี้

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดที่ได้ผลดี? กิจกรรมใดที่ได้ผลไม่ดี? ฉันจะเตรียมบทเรียนครั้งต่อไปให้ดีขึ้นได้อย่างไร?)

[illegible]

การประเมินผลผู้เรียน:

[illegible]