



บทเรียนด้านสุขภาพ บทที่ 53

เรื่อง การเก็บรักษาอาหารที่บ้าน

ผลที่คาดว่าจะได้รับ:	เด็กเลือกแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์
ตัวชี้วัด:	เด็กมีประสบการณ์ในการลดภาวะเจ็บป่วยที่มีสาเหตุมาจากความยากจน การขาดแคลนอาหารที่ถูกหลักโภชนาการและอุปสรรคในการสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง
สาระการเรียนรู้:	เด็กมีความรู้เพื่อรักษาและป้องกันการเจ็บป่วยที่มีสาเหตุมาจากความยากจน การขาดแคลนอาหารที่ถูกหลักโภชนาการและอุปสรรคในการสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง
กลุ่มอายุ:	9-11 ปี
หัวข้อหลัก:	การช่วยเหลือและการรับใช้ผู้อื่นในพระนามพระคริสต์
บทเรียน:	การเก็บรักษาอาหารที่บ้าน
เวลาที่ใช้ในการสอน:	45 นาที

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ :

1. เด็กสามารถบอกและแสดงวิธีการเก็บรักษาอาหารที่ปลอดภัยได้

อุปกรณ์การสอนที่ต้องการใช้ :

1. ภาชนะพลาสติกหรือโลหะเคลือบ, ขวด, เหยือก (เช่น ขวดที่ใช้ใส่เนย, แยม, หรือซอดา) ซึ่งสามารถนำกลับมาใช้ได้อีกครั้งเพื่อเป็นภาชนะสำหรับเก็บสิ่งของต่าง ๆ
2. ตัวอย่างของภาชนะต่าง ๆ ที่ไม่ควรนำมาใช้เป็นภาชนะสำหรับบรรจุอาหาร เช่น กระป๋อง ขวด หรือเหยือก ซึ่งเคยใช้บรรจุสารอันตรายต่างๆ (เช่น น้ำมัน ยาฆ่าแมลง หรือสารเคมี แอลกอฮอล์)
3. วางตำแหน่งสำหรับตะกร้าหรือกล่องขนาดใหญ่ ซึ่งใหญ่พอเพื่อนักเรียนจะสามารถปาลูกบอลเข้าไปได้ ฉลากกล่องหนึ่งติดว่า "อุณหภูมิต่ำ" ฉลากกล่องที่สองติดว่า "ภาชนะที่มีปิดฝา" ฉลากกล่องที่สามเป็นวิธีทั่วไปสำหรับเก็บอาหารให้ห่างจากสัตว์เลื้อย (เช่น แขนงไ้ว หรือวางไว้ในที่สูง)
4. ลูกบอลขนาดเล็กพอที่เด็กสามารถปาลงในตะกร้าได้
5. กระดานและปากกาไวท์บอร์ด

สิ่งที่ผู้สอนต้องเตรียม :

1. อ่านและทำความเข้าใจบทเรียนทั้งบท
2. อธิษฐานเผื่อเด็ก
3. เขียนรายการอาหารในชุมชนของคุณที่ทุกบ้านมักจะรับประทาน เลือกรายการอาหารให้ได้มากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้จากประเภทของอาหารเหล่านี้: โปรตีน (เนื้อและไข่) ผลไม้และผัก ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนม ถั่วและธัญพืช ไขมัน (น้ำมันและเนย) และเครื่องเทศ
4. พิจารณาในชุมชนของคุณ และระบุวิธีที่ปลอดภัยที่สุดและเฉลี่ยวงลาดที่สุดที่คุณเลือกใช้ในการเก็บรักษาอาหาร ถ้าผู้คนไม่มีตู้เย็น มีวิธีอื่นๆ อะไรบ้างที่พวกเขาใช้สำหรับเก็บรักษาอาหารที่ต้องเก็บไว้ในที่อุณหภูมิต่ำ สัตว์อะไรบ้างที่มักเข้ามาอยู่กับอาหารในบ้าน ผู้คนเก็บอาหารให้ห่างจากสัตว์เหล่านั้นอย่างไร
5. วางตะกร้าในตำแหน่งในห้องซึ่งมีระยะห่างเท่ากันในแต่ละจุด นักเรียนจะพยายามปาลูกบอลเข้าไปในตะกร้าจากจุดที่กำหนด ดังนั้นตะกร้าต้องวางไว้ไกลพอที่จะทำให้เกมมีความท้าทายมากขึ้น
6. รวบรวมอุปกรณ์ที่ต้องใช้ในการสอน

ขั้นตอนการเรียนรู้การสอน:

การนำเข้าสู่บทเรียน :

ให้ครูวางภาชนะรีไซเคิลไว้หน้าชั้นเรียน (ทั้งตัวอย่างของภาชนะที่ปลอดภัยและไม่ปลอดภัย)
แล้วหลังจากนั้น

ครูพูดว่า :

1. เราสามารถใช้ประโยชน์จากภาชนะเหล่านี้ได้อย่างไรบ้าง ? ให้เด็กตอบสนองจนกระทั่งมีเด็กคนหนึ่งแนะนำว่าภาชนะเหล่านี้ควรใช้สำหรับเก็บรักษาอาหาร
2. ภาชนะทั้งหมดสามารถนำมาใช้เก็บอาหารได้ใช่ไหม ? (ให้เด็กตอบ) ครูช่วยให้พวกเขาเห็นว่าภาชนะบางอย่างเหมาะสมเป็นอย่างมากที่จะใช้เก็บรักษาอาหาร แต่ภาชนะบางอย่างก็อันตรายเป็นอย่างมาก อธิบายว่าภาชนะซึ่งเคยใช้บรรจุสารอันตราย เช่น สารเคมีหรือแอลกอฮอล์ ไม่ควรนำมาใช้สำหรับเก็บรักษาอาหาร เพราะภาชนะเหล่านี้อาจจะมีสารปนเปื้อน ควรตรวจสอบให้แน่ใจว่าเด็กเข้าใจเรื่องสารปนเปื้อน ซึ่งหมายถึงสารที่ทำให้อาหารไม่สะอาด ไม่บริสุทธิ์ และอาจจะเป็นอันตรายหากปนเปื้อนกับสารตกค้างในภาชนะที่ไม่ปลอดภัยนั้น
3. ให้เธอชี้ว่าภาชนะไหนปลอดภัย ? (ให้เด็กชี้)
4. ให้เธอชี้ว่าภาชนะไหนไม่ปลอดภัย ? (ให้เด็กตอบ)
5. มันเป็นอันตรายมากถ้ากินอาหารซึ่งเก็บไว้ในภาชนะที่มีสารปนเปื้อน เธอรู้ไหมว่าทำไม ? (ให้เด็กตอบ พวกเขาควรเห็นว่าพวกเขาอาจเกิดอาการเจ็บป่วยได้)
6. ก่อนจะใช้ภาชนะสำหรับบรรจุอาหาร มันสำคัญมากที่จะต้องรู้ว่าภาชนะนั้นเคยใช้บรรจุอะไรมาก่อน ถ้าหากเราไม่รู้ เพื่อให้มั่นใจก็ให้ถามคนอื่น ภาชนะที่ปลอดภัยควรจะถูกล้างในน้ำร้อนและน้ำยาล้างจานก่อนนำมาใช้เก็บอาหาร

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน :

ครูถามว่า :

1. จะเกิดอะไรขึ้นกับอาหารถ้าอาหารนั้นถูกทิ้งในที่เปิดโล่งและอากาศอบอ้าว อาหารนั้นจะยังรสชาติดีอยู่ไหม ? (ให้เด็กตอบ) เด็กควรพูดว่า อาหารที่ถูกทิ้งไว้ข้างนอกสามารถเน่าเสียและสัตว์อาจจะเข้าไปยุ่งกับมันได้
2. ถ้าอาหารเริ่มมีรสชาติแปลก ๆ หรือมีกลิ่นไม่ดี มันยังเป็นอาหารที่ดีสำหรับรับประทานไหม ? (ให้เด็กตอบ) เด็กอาจจะไม่รู้คำตอบทั้งหมด ให้ครูช่วยให้พวกเขาเข้าใจว่า อาหารซึ่งไม่ได้เก็บไว้อย่างเหมาะสมจะเริ่มมีแบคทีเรียอันตรายเติบโต ซึ่งสามารถทำให้พวกเขาป่วยหนักได้ ช่วยให้พวกเขาเห็นว่า มันสำคัญมากที่ต้องไม่รับประทานอาหารที่มีกลิ่นหรือรสชาติที่ไม่ปกติ
3. เราจะเล่นเกมเพื่อเรียนรู้วิธีเก็บรักษาอาหารอย่างปลอดภัยในบ้านของพวกเรา ครูอธิบายเพิ่มเติมว่า เมื่อคิดถึงที่ เก็บรักษาอาหาร พวกเราจำเป็นต้องพิจารณาสามเรื่องนี้ให้ครูเขียนข้อความนี้เหล่านี้ลงบนกระดาน

อุณหภูมิต่ำ อาหารอย่างเช่น เนื้อดิบ, ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนม, และผักที่ปรุงอาหารแล้ว, ผลไม้, และเนื้อ ต้องเก็บไว้ในตู้เย็น (อธิบายเกี่ยวกับตู้เย็นหรือทางเลือกอื่นที่คนในชุมชนใช้) อธิบายว่าตู้เย็นช่วยให้เชื้อแบคทีเรียในอาหารเติบโตช้าลง ตู้เย็น (เครื่องทำความเย็น) ช่วยถนอมอาหาร

ภาชนะที่มีฝาปิด อาหาร เช่น ข้าว, ถั่ว, ผลไม้แห้ง, ธัญพืช, และเครื่องเทศ (พูดถึงอาหารประเภทนี้ที่อยู่ในชุมชนของคุณ) ควรเก็บไว้ในภาชนะที่มีฝาปิด

ป้องกันสัตว์ ซึ่งอาจจะเป็นที่สนใจของสัตว์ควรจะแขวนไว้ (หรือพูดถึงวิธีอื่น ๆ ที่ใช้ป้องกันสัตว์ตามวิธีที่คนในชุมชนใช้)

4. เธอสามารถบรรยายการอาหารที่อาจเป็นที่สนใจของสัตว์ได้ไหม ? (ให้เด็กตอบ)

5. อาหารเหล่านี้ควรจะเก็บอย่างไรเพื่อป้องกันสัตว์เข้ามารบกวน

เมื่อเด็กเข้าใจข้อควรพิจารณาทั้งสามข้อแล้ว ให้แยกเด็กออกเป็นสองทีม ให้แต่ละทีมเลือกหนึ่งคนที่จะเป็นคนแรกสำหรับเป็น “คนเก็บอาหาร” ของทีมพวกเขา คนนี้จะถือลูกบอล ครูจะพูดชื่ออาหารกับคนนี้ (จากรายการอาหารที่ครูได้เตรียมไว้) และเธอ/เขาจะพยายามปาลูกบอลไปในตะกร้าเก็บอาหารที่เหมาะสม ยกตัวอย่างเช่น ถ้าคุณบอกชื่อของเครื่องเทศ คนนี้ควรจะปาลูกบอลในไปกล่อง “ภาชนะที่มีฝาปิด” ถ้าคนเก็บอาหารไม่แน่ใจว่าวิธีเก็บรักษาอาหารที่ดีที่สุดคือวิธีไหน เธอ/เขาอาจจะปรึกษากับทีมของเขา/เธออย่างรวดเร็วก่อนปาลูกบอล ถ้าคนนี้ปาลูกบอลไปในกล่องที่เหมาะสม (และลูกบอลตกลงไปในกล่อง) ทีมของเขา/เธอก็จะได้คะแนน สำหรับรอบใหม่แต่ละรอบ ให้แต่ละทีมเลือกเด็กคนใหม่ที่ไม่ซ้ำกับคนเดิมมาเป็น “คนเก็บอาหาร” ซึ่งจะเป็นคนปาลูกบอลคนต่อไป ปล่อยให้เด็กเล่นจนกระทั่งครูได้บอกชื่อรายการอาหารทั้งหมดที่เตรียมมา ทีมที่ได้คะแนนมากที่สุดเป็นทีมชนะ

การสรุปบทเรียน :

ครูถามว่า :

1. ทำไมมันถึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับพระเจ้าที่เราต้องรับประทานอาหารที่เก็บรักษาไว้อย่างดี ?
(ให้เด็กตอบ) เด็กควรจะตอบว่า เมื่อเรารับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เราจะไม่ป่วยและเราจะสามารถรับใช้พระเจ้าและคนอื่น ๆ ได้ดี
2. พระเจ้ายังทรงต้องการให้เราดูแลร่างกายของเราเพราะเราถูกสร้างตามพระฉายาของพระองค์ ให้เด็กบอกกับครอบครัวของพวกเขาว่าพวกเขาได้เรียนรู้อะไรในวันนี้เกี่ยวกับการเก็บรักษาอาหาร หลังจากที่ทำกิจกรรมเสร็จแล้ว ให้ครูขออาสาสมัครที่จะอธิษฐานปิดการเรียนการสอนในคาบเรียนนี้

การประเมินผลของครู:

(กิจกรรมใดที่ได้ผลดี? กิจกรรมใดที่ได้ผลไม่ดี? ฉันจะเตรียมบทเรียนครั้งต่อไปให้ดีขึ้นได้อย่างไร?)

[illegible]

การประเมินผลผู้เรียน:

[illegible]