



ใบกิจกรรมที่ 8



(จากใบความรู้เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่ และ ผัก ผลไม้ มากคุณค่า น่ารักประทาน)

สอดคล้องกับมาตรฐานและตัวชี้วัดกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา พ 1.1 ป.3/3 (ต้องรู้) พ 4.1 ป.3/2 (ควรรู้) พ 4.1 ป.3/3 (ต้องรู้) พ 4.1 ป.5/1 (ควรรู้)

กิจกรรมย่อยที่ 1

- 1 คุณครูตัดภาพอาหารในใบกิจกรรมที่ 1 ของหัวข้อปรับ กินหลากหลาย ใส่งในกล่องทึบ
- 2 ให้นักเรียนออกมาครั้งละ 1 คน หยิบภาพอาหารออกมาจากกล่อง และให้บอกว่าภาพอาหารที่หยิบได้นั้น คืออะไรและอยู่ในหมู่ไหน
- 3 คุณครูให้ความรู้เพิ่มเติม ว่าอาหารนั้นมีประโยชน์อย่างไรต่อร่างกาย



อุปกรณ์ที่คุณครูต้องเตรียม

1. ภาพ / อาหารจำลอง ของอาหารทุกหมู่
2. กล่องทึบ

(หมายเหตุ คุณครูอาจให้นักเรียนมีส่วนร่วมโดยการหาภาพอาหารมาเพิ่มเติม หรือคุณครูจัดหาอาหารจำลองมาใส่งในกล่อง ทดแทนภาพอาหาร เพื่อเพิ่มความน่าสนใจ)

กิจกรรมย่อยที่ 2

- 1 คุณครูจัดหาผัก ผลไม้จำลองใส่งในกล่องทึบ ตามจำนวนกลุ่มของนักเรียน
- 2 แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม
- 3 แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมาดูสิ่งของในกล่องที่เตรียมไว้ โดยกำหนดเวลาคนละ 5 วินาที หรือตามความเหมาะสม
- 4 เมื่อดูครบทุกคนแล้ว ให้นักเรียนในแต่ละกลุ่มพูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่เห็นในกล่อง แล้วเขียนลงในกระดาษ
- 5 กลุ่มไหนเขียนชื่อผัก ผลไม้ ได้ถูกต้อง และครบถ้วนมากที่สุด เป็นผู้ชนะ

อุปกรณ์ที่คุณครูต้องเตรียม

1. อาหารจำลอง ผัก และผลไม้
2. กล่องทึบ



(หมายเหตุ คุณครูสามารถบูรณาการกิจกรรมนี้กับวิชาภาษาไทย)