

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง เลือktanตามวัย

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา

บุญธรรม

ครูภัทรวรรณ

เหมี่ยมสุวรรณ



เลือกทานตามวัย



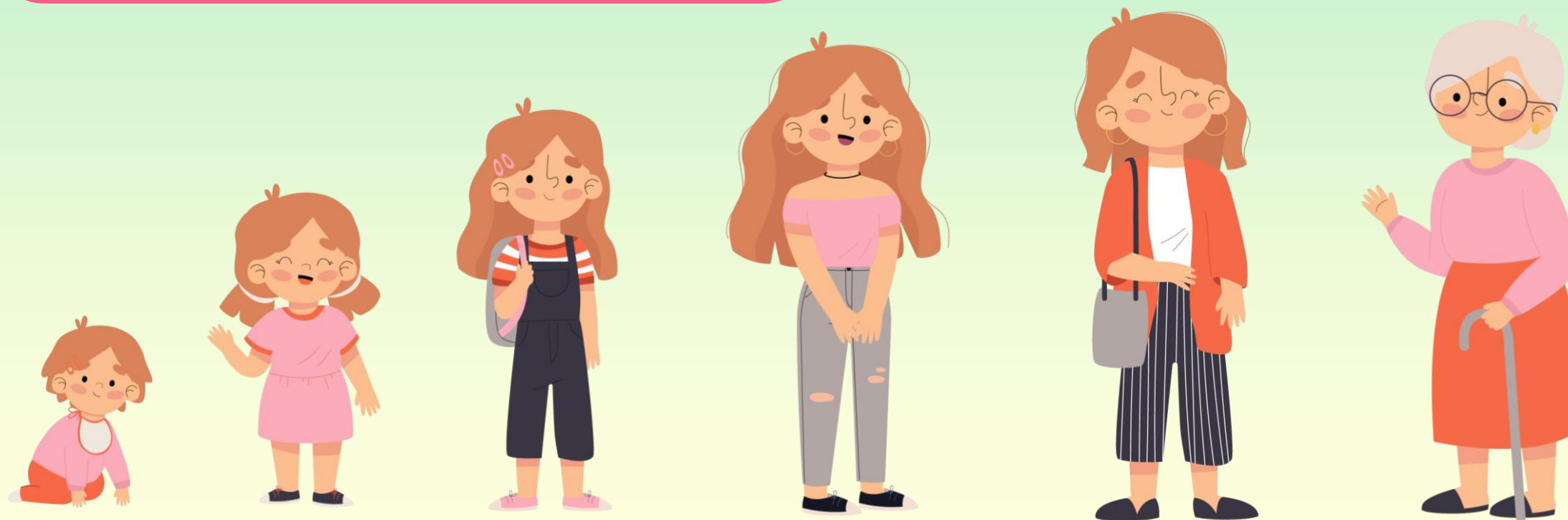
จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกวิธีการเลือกทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ
๒. เลือกทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยตนเอง
๓. เห็นความสำคัญของการเลือกทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยตนเอง



ช่วงวัยต่าง ๆ

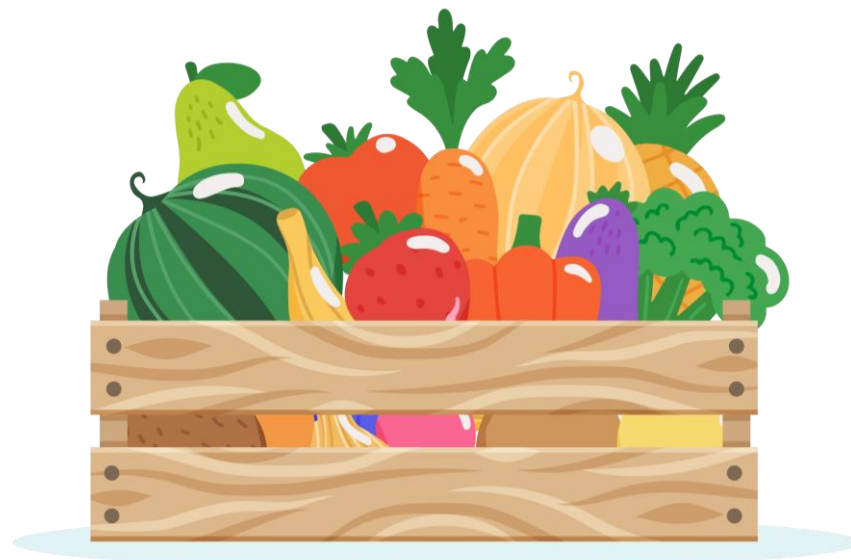
แบ่งเป็น ๖ ช่วง



วัยผู้สูงอายุ



อาหารมีความหลากหลาย



คำถาม

? นักเรียนคิดว่าแต่ละช่วงวัย
มีการรับประทานอาหาร
เหมือนหรือแตกต่างกัน



การรับประทานอาหาร ในแต่ละช่วงวัย



วัยทารก



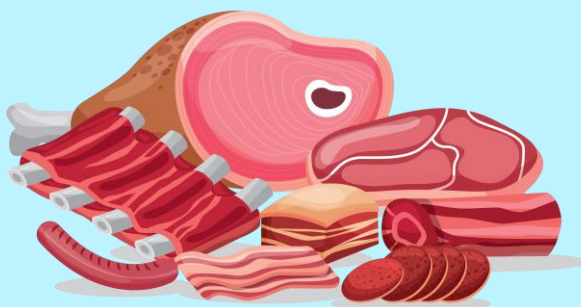
อาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยนี้คือ....



วัยก่อนเรียน



อาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยนี้คือ....



วัยเรียน



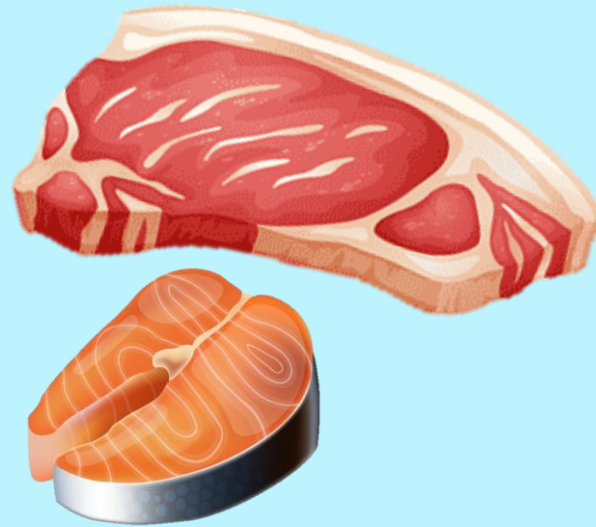
อาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยนี้คือ....



วัยรุ่น



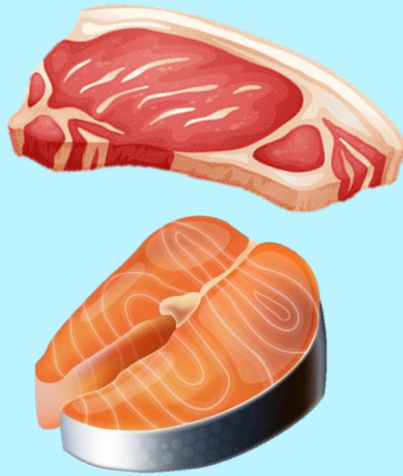
อาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่นคือ....



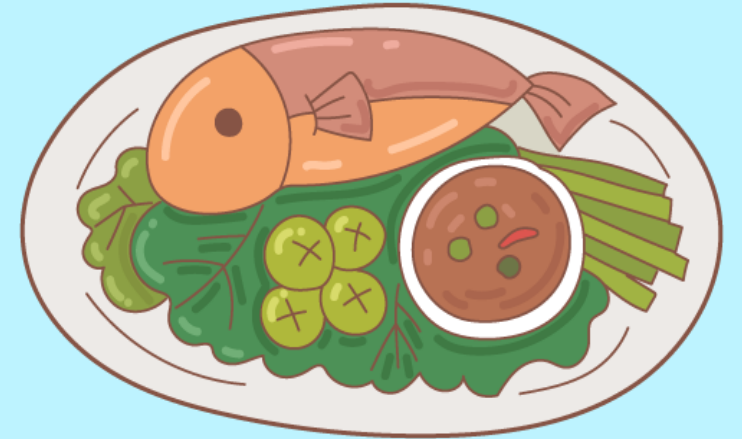
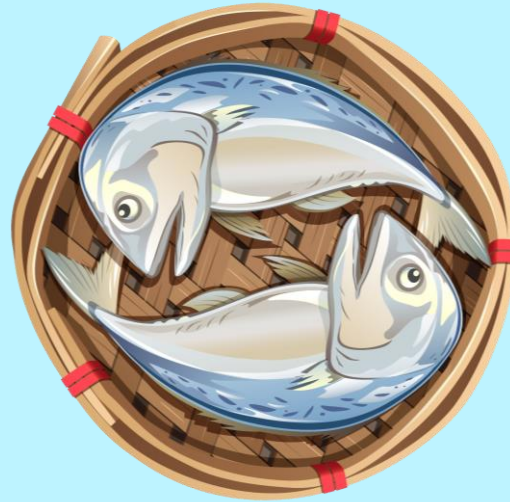
วัยผู้ใหญ่



อาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยนี้คือ....



A cartoon illustration of an elderly couple. The man on the left has thinning grey hair, a friendly smile, and is wearing a green vest over a white collared shirt and dark shorts. He is waving with his right hand. The woman on the right has short grey hair, a gentle smile, and is wearing a red long-sleeved shirt and dark shorts. She is also waving with her right hand. They are standing in front of a simple background with yellow and orange horizontal stripes and a teal vertical shape on the right.



กิจกรรม

เลือกทานตามวัย ใส่ใจสุขภาพ



คำชี้แจง

ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น ๖ กลุ่ม ให้ตัวแทน
กลุ่มสุ่มเลือกช่วงวัย กลุ่มละ ๑ วัย
จากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันเขียนชื่อเมนูอาหาร
ที่เหมาะสมกับวัยของกลุ่มตนเองจากนั้นออกมานำเสนอ
หน้าชั้นเรียน



ॐ

ॐ

ॐ

ॐ

ॐ

ॐ

ใบงานที่ ๔

เรื่อง เลือktanตามวัย



คำชี้แจง

ให้นักเรียนวาดภาพอาหารที่เหมาะสมกับวัยตนเอง
และวัยอื่น ๆ มา ๑ วัย พร้อมเขียนชื่อเมนูอาหาร



คำชี้แจง

สามารถดาวน์โหลดข้อมูลได้ที่
www.dltv.ac.th

อาหารที่เหมาะสมกับวัยของฉัน

ชื่ออาหาร.....

อาหารที่เหมาะสมกับวัย.....

ชื่ออาหาร.....



บทบาทนักเรียน

๑. นักเรียนฟังคำชี้แจงในการทำกิจกรรม
๒. นักเรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยความเรียบร้อย



บทบาทครูปลายทาง

๑. ครูชี้แจงการทำกิจกรรมให้นักเรียนอย่างละเอียดอีกครั้ง
๒. ครูแนะนำเพิ่มเติมและดูแลนักเรียนระหว่างทำกิจกรรม





สรุป

เลือกทานตามวัย

สรุป

การรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยจะทำให้
ร่างกายเจริญเติบโตเหมาะสมกับวัยและ
ทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ปกติ
โดยเฉพาะระบบย่อยอาหาร



เลือกทานตามวัย

สรุป



เนื้อหาในชั่วโมงต่อไป

เรื่อง ฟัน

สิ่งที่ต้องเตรียมในชั่วโมงต่อไป

๑. อุปกรณ์การเรียน
 ๒. สมุดบันทึก
 ๓. ใบงานที่ ๕ เรื่อง ประเภทของฟัน
- สามารถดาวน์โหลดข้อมูลได้ที่ www.dltv.ac.th

