

โครงการพัฒนาผู้เรียน

ชื่อโครงการ หนูน้อยรักสุขภาพกินผักปลอดสารพิษ

โครงการพัฒนาผู้เรียน

ชื่อโครงการ หนูน้อยรักสุขภาพกินผักปลอดสารพิษ ปี ๒๕๖๓

๑. หลักการและเหตุผล เด็กปฐมวัย ถือเป็นช่วงวัยที่มีคุณค่า และมีความสำคัญต่ออนาคตของประเทศไทย ในอนาคต เด็กปฐมวัยไม่คงอยู่รอดหากเด็กส่วนใหญ่ในวัยนี้ไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างเหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเด็กเกิดต้องรู้จักอาหารผักที่ไม่ปลอดภัยไม่ปลอดภัย ทำให้มีสารพิษสะสมในร่างกายเป็นระยะเวลานาน อาจก่อให้เกิดภาวะความเจ็บป่วยต่อระบบสืบพันธุ์ การเกิดโรคชนิดต่างๆ ได้เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด ภาวะความผิดปกติทางด้านสุขภาพ ต่อเนื่องกันมา ทำให้เด็กเกิดมีปัญหาด้านสุขภาพที่ตามมาได้ เช่น ความผิดปกติของระบบประสาท ซึ่งสามารถป้องกันได้โดยให้เด็กกินผักปลอดสารพิษได้เป็นอันดับแรก ความสำคัญของการดูแลสุขภาพที่ดีของพ่อแม่ที่ดีหรือในวัยที่พ่อแม่มีปัญหาด้านสุขภาพของเด็กไม่อาจบอกได้ว่าเป็นปัญหาที่แก้ยาก จึงได้จัดทำโครงการหนูน้อยรักสุขภาพกินผักปลอดสารพิษ โดยใช้วิธีการปลูกผักในสวนโรงเรียน โดยเริ่มทำแปลงผักในโรงเรียนได้ ๑๕ ไร่ ๒๐ ตารางวา ๑๐๐ ตารางวา และ ๒๐๐ ตารางวา ในพื้นที่สวนสาธารณะข้างโรงเรียน ซึ่งทำกินผักปลอดสารพิษในสวนสาธารณะ และส่งเสริมให้เด็กกินผักปลอดสารพิษ กินผักปลอดสารพิษทุกวัน

- วัตถุประสงค์ :
๑. เพื่อให้เด็กได้รู้จักประโยชน์ของผัก และรู้ถึงประโยชน์ของผัก และปลูกผัก
 ๒. เพื่อส่งเสริมสุขภาพเด็ก และครอบครัวในโรงเรียน

ภาพประกอบ



โครงการ หนูน้อยรักสุขภาพกินผักปลอดสารพิษ

ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางสาวกัญญาพัชร นพรัตน์

๑. ชื่อโครงการ หนูน้อยรักสุขภาพกินผักปลอดสารพิษ

๒. หลักการและเหตุผล

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๔๒ ได้เน้นการจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่าผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญสุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามหลักธรรมชาติและเต็มศักยภาพ ทั้งนี้เด็กปฐมวัยถือเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าและความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศในอนาคต แต่ในปัจจุบันเด็กปฐมวัยไม่ค่อยชอบทานผัก ผักส่วนใหญ่ผู้ปกครองจะซื้อมาจากตลาด ทำให้เด็กอยู่ในภาวะความเสี่ยงทางด้านสุขภาพอย่างน่าเป็นห่วง เนื่องจากเด็กต้องบริโภคอาหารผักที่ไม่ปลอดภัยไม่ปลอดสารพิษ ทำให้มีการสะสมสารพิษภายในร่างกายเป็นระยะเวลาอันยาวนาน อาจก่อให้เกิดภาวะความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยและการเกิดโรคนิตต่างๆ แนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหาลักษณะความเสี่ยงด้านสุขภาพต้องให้กระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลายที่กระตุ้นให้เด็กและผู้ปกครองได้เห็นคุณค่า และความสำคัญของการดูแลสุขภาพที่สามารถปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน

ปัจจุบันเด็กปฐมวัยชั้นอนุบาล ๓ โรงเรียนวัดบ้านตาล อายุ ๕-๖ ปี ซึ่งเป็นวัยที่ไม่ชอบรับประทานผัก และการที่เด็กไม่ชอบกินผักเป็นปัญหาที่แก้ยาก จึงได้จัดทำโครงการหนูน้อยรักสุขภาพกินผักปลอดสารพิษ เป็นการใช้วิธีการปลูกฝังนิสัยรักการกินผักโดยเริ่มตั้งแต่ขั้นตอนการปลูกให้เด็กได้มีส่วนร่วมลงมือปฏิบัติจริง แล้วนำผักเด็กที่ปลูกเองมาทำอาหารให้เด็กรับประทานร่วมกัน และเด็กมีส่วนร่วมในการปรุงอาหารด้วย จะทำให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจในผลงานของตนเอง และส่งผลให้เด็กมีความรักการกินผักมากยิ่งขึ้น

๓. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้เด็กได้รู้จักประโยชน์ของการทานผักและร่วมกิจกรรมการปลูกและดูแลผัก
๒. เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคผักของเด็กในโรงเรียนวัดบ้านตาล

๔. เป้าหมาย

เชิงปริมาณ

นักเรียนอนุบาล ๓ จำนวน ๑๒ คน ร่วมกิจกรรมปลูกผักสวนครัว เช่น ผักบุ้ง ผักกาดขาว ไว้รับประทาน

เชิงคุณภาพ

เด็กรู้จักประโยชน์ของการทานผักและมีส่วนร่วมในดูแลผัก การทำอาหารจากผัก

/วิธีดำเนินการ.....

๕. วิธีการดำเนินการ

ที่	กิจกรรม	ว/ด/ป ที่ดำเนินการ	ค่าใช้จ่าย	ผู้รับผิดชอบ
๑.	เสนอโครงการต่อผู้บริหาร	๒๖ มิ.ย.๒๕๖๑		นางสาวกัญญาพัชร นพรัตน์
๒	ดำเนินโครงการหนูน้อยรักสุขภาพ กินผักปลอดสารพิษ	๒๗ ก.ค. ๒๕๖๑		
๓.	๓.๑ ให้ความรู้แก่เด็กเรื่องประโยชน์ของการรับประทานผัก ๓.๒ เด็กร่วมกิจกรรมหนูน้อยรักสุขภาพกินผัก ปลอดสารพิษ โดยการปลูกผักบุ้ง ผักกาดขาว รับประทาน การรดน้ำผัก การล้างผักให้สะอาด การนำผักมาประกอบอาหารรับประทาน - ถ่ายภาพหลังการดำเนินงาน	๑๐ ก.ค. ๒๕๖๑ ตลอดระยะเวลา ที่ฝึกสอน		
๔.	นิเทศ กำกับ ติดตาม	ตลอดระยะเวลา ที่ฝึกสอน		
๕.	รายงานและสรุปผลโครงการ	๓๑ ก.ค. ๒๕๖๑		

๖. ระยะเวลาดำเนินการ

วันที่ ๑๐ กรกฎาคม - ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๑

๗. สถานที่ดำเนินการ

ณ โรงเรียนวัดบ้านตาล ตำบลกำแพงเขา อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

๘. งบประมาณ

ไม่มีงบประมาณ

๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. เด็กรู้ถึงประโยชน์ของการทานผัก
๒. ทำให้เด็กชอบที่จะรับประทานผักมากขึ้น ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง
๓. เด็กได้รับประทานผักที่ปลอดภัย มีประโยชน์และได้รับอาหารครบทั้ง ๕ หมู่

ผู้เสนอโครงการ.....

๑๐. ผู้เสนอโครงการ

ลงชื่อ.....กัญญาพร นพรัตน์.....ผู้เสนอโครงการ
(นางสาวกัญญาพร นพรัตน์)
ผู้ดูแลเด็ก

ลงชื่อ.....วิจิตรตรา.....ผู้เห็นชอบโครงการ
(นางวิจิตรตรา มุกรินละไมมาด)
ครูชำนาญการ

ลงชื่อ.....ประชา.....ผู้อนุมัติโครงการ
(นายประชา ธานีรัตน์)
ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดบ้านตาล

รายงานสรุปผลการดำเนินงาน กิจกรรมหนูน้อยรักสุขภาพกินผักปลอดสารพิษ
ณ โรงเรียนวัดบ้านตาล ตำบลกำแพงเขา อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

วันที่ 10 กรกฎาคม - 31 กรกฎาคม 2561

ภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2561

1. ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางสาวกัญญาพัชร นพรัตน์

2. หน่วยงานเจ้าของงบประมาณ

โรงเรียนวัดบ้านตาล

3. ประเภทของโครงการ/กิจกรรม

ด้านการศึกษา

4. วัน เวลา สถานที่จัดโครงการ

วันที่ 10 กรกฎาคม - 31 กรกฎาคม 2561 โรงเรียนวัดบ้านตาล

5. จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ

นักเรียนอนุบาล 3 จำนวน 12 คน

6. งบประมาณโครงการ

ไม่มี

7. ผลการดำเนินงาน

ข้อดี

- เด็กรู้ถึงประโยชน์ของการทานผัก
- ทำให้เด็กชอบที่จะรับประทานผักมากขึ้น ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง
- เด็กได้รับประทานผักที่ปลอดภัย มีประโยชน์และได้รับอาหารครบทั้ง 5 หมู่

8. จุดเด่นของโครงการ

1. เด็กรู้ถึงประโยชน์ของการทานผักและวิธีการเลือกรับประทานผักที่ปลอดสารพิษ
2. มีการจัดกิจกรรมทำอาหารจากผัก

9. ปัญหาและอุปสรรค

10. ข้อเสนอแนะที่ควรคงไว้

ควรจัดกิจกรรมหนูน้อยรักสุขภาพกินผักปลอดสารพิษต่อเนื่องทุกปี

11. ผู้รายงานโครงการ

ลงชื่อ.....กัญญาพัชร นพรัตน์.....

(นางสาวกัญญาพัชร นพรัตน์)

ผู้ดูแลเด็ก

ประมวลภาพกิจกรรมหนูน้อยรักสุขภาพกินผักปลอดสารพิษ
วันที่ 10 กรกฎาคม - 31 กรกฎาคม 2561
ภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2561
นางสาวกัญญพัชร นพรัตน์



เด็กเตรียมดินใส่กระถางสำหรับปลูกผัก



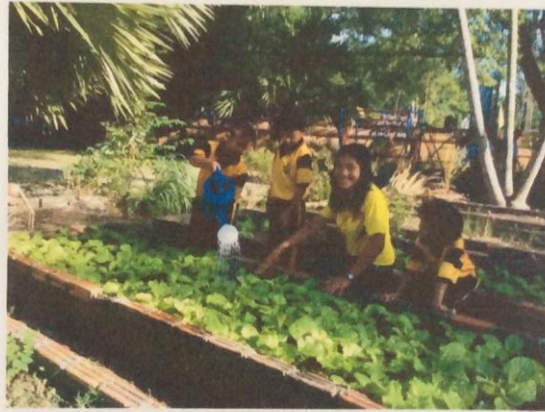
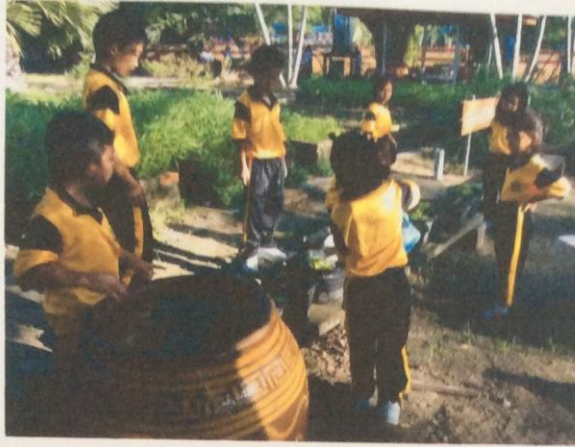
เด็กและครูเตรียมดินใส่กระถางสำหรับปลูกผัก



เด็กปลูกผักกาดขาวในกระถาง



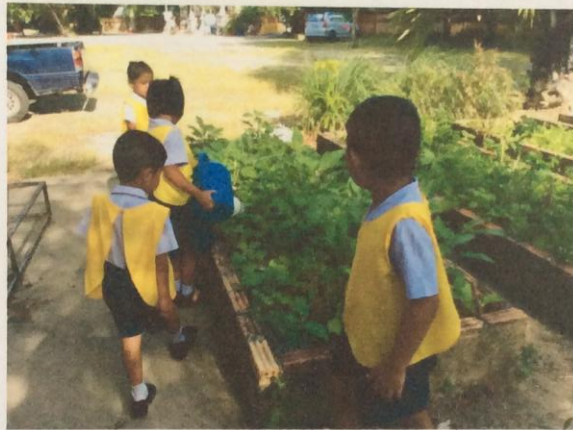
ครูสาธิตการใช้ไม้พรวนดินปลูกผักกาดขาวในกระถาง



เด็ก ๆ ช่วยกันรดน้ำผักกาดขาวทุกเช้า



เด็กและครูปลูกผักกาดขาวในกระถางและแปลงปลูกผัก



เด็ก ๆ รดน้ำผักกาดขาวและผักบุ้งทุกเช้า



เด็ก ๆ เก็บผักกาดขาวมาประกอบอาหารมื้อกลางวัน



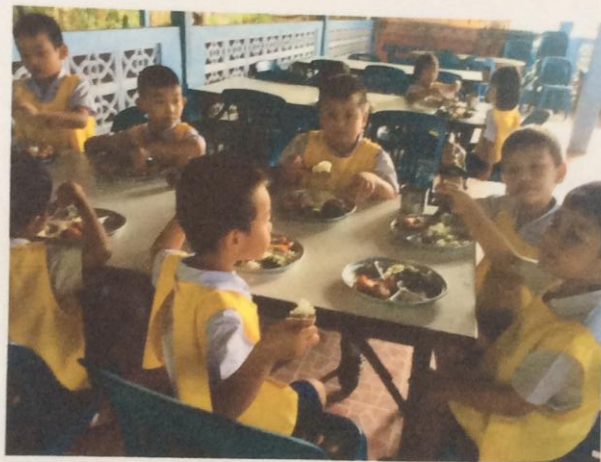
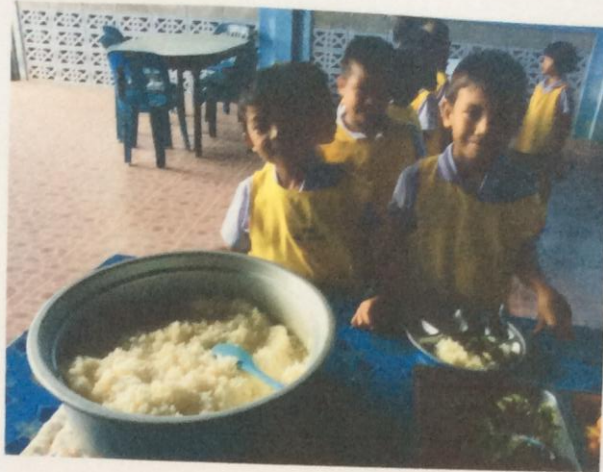
เด็ก ๆ เก็บผักปรุงมาประกอบอาหารมื้อกลางวันไว้รับประทาน



เด็ก ๆ ล้างผักนึ่งและช่วยกันเด็ดยอดผัก



เด็ก ๆ เรียนรู้การผัดผักนึ่งรับประทาน



เด็ก ๆ รับประทานผักผลไม้ด้วยความอร่อยและภาคภูมิใจในการช่วยประกอบอาหาร



ครูสาธิตการทำแกงจืดใส่ผักกาดขาว



เด็ก ๆ มีส่วนร่วมในการนำผักมาปรุงอาหาร



เด็ก ๆ สนุก ๆ ในการมีส่วนร่วมการนำผักมาประกอบอาหารและเด็กชอบรับประทานผัก