

๑. ชื่อกิจกรรม น้ำผักเปลี่ยนสี (ผักสะทอน)

๒.สาระสำคัญ ใบไม้แต่ละชนิด มีรูปร่าง สีต่าง พืชและใบไม้แต่ละชนิดสามารถนำมาผลิตเป็นอาหารหรือน้ำต่างๆได้หลายอย่างสามารถนำมาเป็นส่วนผสม เครื่องปรุงอาหารเมนูต่างๆและนำมาเป็นส่วนผสมของการถนอมอาหารได้หลายประเภท เช่นการต้ม หมัก ผึ่งแดด

๓. จุดประสงค์

๑. เพื่อให้นักเรียนรู้จักกระบวนการผลิตน้ำผักสะทอน
๒. เพื่อให้ได้รู้จักการนำผักสะทอนที่เป็นพืชมีอยู่ในท้องถิ่นนำมาแปรรูปอาหารได้หลายชนิด
๓. เพื่อให้นักเรียนสามารถค้นคว้าความรู้เรื่องพืชและรู้จักวิธีการถนอมอาหาร
๔. เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักการทำอาหารจาก น้ำผักสะทอนด้วยการลงมือปฏิบัติจริง
๕. เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักการนับจำนวน ๑ - ๑๐
๖. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น

๔. สาระการเรียนรู้

“ผักสะทอน” เป็นพืชยืนต้นขึ้นตามพื้นที่ภูเขา ลำต้นสูง ๑๕-๒๐ เมตร ลักษณะเป็นพืชทรงพุ่ม แตกใบอ่อนในช่วงเดือนมีนาคม-เมษายน ชาวบ้านนิยมนำใบอ่อนผักสะทอนมาหมักแล้วนำไปต้มไฟ เคี้ยวจนได้น้ำเป็นสีน้ำตาล เพื่อให้เป็นน้ำปลาจากพืชเรียกว่า น้ำผักสะทอน เก็บไว้ปรุงอาหารชนิดต่างๆ รสชาติอร่อย และมีคุณค่าทางอาหารมีโปรตีนและ วิตามิน

เด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับสี รูปร่างและลักษณะของใบไม้(ผักสะทอน)ที่พบในชีวิตประจำวันและมีในท้องถิ่น การนับเปรียบเทียบจำนวนของสิ่งต่างๆด้วยตัวเลข ๑ - ๑๐ และเปรียบเทียบจำนวนจากการนับด้วยคำว่า มากกว่า น้อยกว่า

๕. ขั้นตอนการกิจกรรม**ขั้นนำ**

๑. ให้เด็กคิดท่าทางกายบริหารคนละ ๑ ท่าแล้วให้เปลี่ยนกันออกมาเป็นผู้นำท่าทำกายบริหารแล้วให้เพื่อนปฏิบัติตาม
๒. ให้เด็กนับจำนวนครั้งที่ปฏิบัติท่ากายบริหาร ๑ - ๑๐ ตามลำดับแล้วจึงเปลี่ยนผู้ออกมานำท่ากายบริหาร

ขั้นสอน

๑. ครูให้เด็กรวมกลุ่ม กลุ่มละ ๔ - ๕ คนเพื่อทำกิจกรรม การทำส้มตำจากน้ำผักสะทอน
๒. ครูเตรียมสิ่งของเครื่องใช้ เครื่องปรุง ในการทำส้มตำน้ำผักสะทอน ได้แก่ ครก สาก ทัพพี มะละกอ พริก กระเทียม น้ำตาล มะนาวและน้ำผักสะทอน ให้เด็กทุกกลุ่มและสร้างข้อตกลงโดยมีการประกวดการทำส้มตำจากน้ำผักสะทอนครูมีอุปกรณ์ให้เด็กทุกกลุ่มเหมือนกันให้เด็กเลือกเครื่องปรุงที่ครูจัดเตรียมให้ครบทุกกลุ่มจากนั้นครูและเพื่อนจะเป็นผู้ตัดสินจากการชิมรสชาติและดูความสวยงาม (โดยครูมีข้อกำหนดเกณฑ์การแข่งขันส้มตำ ว่า กลุ่มใดทำส้มตำได้อร่อย และการตกแต่งงานสวยงามถือว่ากลุ่มนั้นเป็นกลุ่มที่ชนะในการประกวด
๓. ครูให้แต่ละกลุ่มตรวจสอบจำนวนสิ่งของเครื่องใช้ เครื่องปรุง ในการทำส้มตำน้ำผักสะทอน ว่ามีกี่ชิ้นและมีอะไรบ้าง แล้วรอฟังคำสั่งจากครูเมื่อฟังคำสั่งแล้วให้ช่วยกันนับจำนวนสิ่งของเครื่องใช้ เครื่องปรุง ในการทำส้มตำน้ำผักสะทอน ตามที่ครูกำหนดให้ถูกต้อง
๔. ครูให้ขออาสาสมัครออกมาช่วยครูปรุงเครื่องปรุงส้มตำจากน้ำผักสะทอน (ครูให้ชิมรสชาติและดมกลิ่นน้ำผักสะทอนแล้วครูถามเด็กว่ามีกลิ่นอย่างไร มีรสชาติแบบไหน) จากนั้นครูช่วยเด็กๆโดยการโขลกพริกกับกระเทียม โดยให้อาสาสมัครแต่ละคนหยิบส่วนผสมลงไปในครกคนละอย่างจนครบ ครูช่วยเด็กๆช่วยกันปรุงรสชาติของส้มตำ
๕. เด็กๆทุกคนชิมรสชาติของส้มตำน้ำผักสะทอน (ครูถามเด็กว่ามีกลิ่นอย่างไร มีรสชาติแบบไหน)

ขั้นสรุป

๑. ครูและเด็กร่วมกันเปรียบเทียบจำนวนของสิ่งของที่แต่ละกลุ่มช่วยกับหยิบตามคำสั่งว่า กลุ่มใดมีจำนวนสิ่งของมากที่สุดและน้อยที่สุด
๒. ครูและเด็กร่วมกันสรุปผลจากการชิมรส ต้มกลั่น (ทั้งก่อนและหลังการปรุงจากน้ำผักสะทอน)

๖. วัสดุ / อุปกรณ์

๑. อุปกรณ์เครื่องใช้ในการทำส้มตำน้ำผักสะทอน ครก สาก ทัพพี มะละกอ พริก กระเทียม น้ำตาล มะนาว และน้ำผักสะทอน (ของจริง)
๒. บัตรภาพจากอินเทอร์เน็ต (วิธีการและกระบวนการทำน้ำผักสะทอน)
: <https://www.gotoknow.org/posts/๔๓๗๐๔๓> (เอกสารอ้างอิง)
๓. ตัวเด็ก

๗. วิธีการวัด

๑. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายของเด็ก
๒. สังเกตการตอบคำถามของเด็ก
๓. สังเกตการทำกิจกรรม “ส้มตำจากน้ำผักสะทอน”

๘. การประเมินผล

๑. เด็กสามารถเข้าร่วมกิจกรรมและเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างอิสระ
๒. เด็กสามารถตอบคำถามได้ถูกต้อง
๓. เด็กเข้าร่วมกิจกรรมการทำส้มตำจากน้ำผักสะทอน

เกณฑ์การประเมิน

๑. ให้นักเรียนเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างอิสระ

- ๓ : เด็กเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่วโดยไม่เกิดอุบัติเหตุกับตนเองและผู้อื่น และมีความสุข สนุกสนานในขณะที่ทำกิจกรรม
- ๒ : เด็กเคลื่อนไหวร่างกายได้ไม่เกิดอุบัติเหตุกับตนเองและผู้อื่น และมีความสุข สนุกสนานในขณะที่ทำกิจกรรม
- ๑ : เด็กเคลื่อนไหวร่างกายได้ แต่ผู้สอนต้องคอยช่วยเหลือและคอยกระตุ้นบ้าง
- ๐ : เด็กไม่ยอมปฏิบัติตาม/ไม่ทำ

๒. ให้นักเรียนตอบคำถามเกี่ยวกับอุปกรณ์และเครื่องปรุงของสัมน้ำ

- ๓ : เด็กได้ตอบตรงคำถามบอกได้ว่าเครื่องปรุงของสัมน้ำมีอะไรบ้างอย่างน้อย ๕-๖ อย่างและสอดคล้องได้ถูกต้อง
- ๒ : เด็กได้ตอบคำถามบอกได้ว่าเครื่องปรุงของสัมน้ำมีอะไรบ้างอย่างน้อย ๓-๔ อย่างและสอดคล้องได้ถูกต้อง
- ๑ : เด็กได้ตอบคำถามบอกได้ว่าเครื่องปรุงของสัมน้ำมีอะไรบ้างอย่างน้อย ๑-๒ อย่างและสอดคล้องได้ถูกต้อง
- ๐ : เด็กไม่ยอมตอบ/ไม่ปฏิบัติ

๓. ให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมการทำสัมน้ำ(น้ำผักสัมน้ำ)

- ๓ : เด็กร่วมกิจกรรมอย่างสนุกสนานมีความสุขและมีส่วนร่วมร่วมกับเพื่อนในการช่วยเหลือเพื่อนทำสัมน้ำ
- ๒ : เด็กร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมร่วมกับเพื่อนในการช่วยเหลือเพื่อนทำสัมน้ำ
- ๑ : เด็กร่วมกิจกรรมแต่ครูต้องคอยกระตุ้นให้มีส่วนร่วมร่วมกับเพื่อนในการช่วยเหลือเพื่อนทำสัมน้ำ
- ๐ : เด็กไม่ยอมปฏิบัติตาม/ไม่ทำ

ลักษณะใบและวิธีการทำน้ำผักสะทอน



น้ำผักสะทอนที่คั้นน้ำเรียบร้อยแล้ว



จากนั้นนำน้ำผักสะทอนที่คั้นน้ำ
เรียบร้อยแล้วมาต้มจนน้ำผักนั้น
เปลี่ยนสีเป็นสีน้ำตาลเข้ม

อาหารที่มีน้ำผักสะท้อนเป็นเครื่องปรุง

