

รายงานการวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียน

เรื่อง

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยชั้นอนุบาล 2 โดยใช้กิจกรรม
การเล่านิทานชั้นอนุบาล 2 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลขุนตดหวาย

ชื่อผู้วิจัย

นางอณารีย์ บุญมาลี

รหัสนักศึกษา 571071321039

รายงานการวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียนฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

รายวิชา การปฏิบัติการสอนในสถานในสาขาวิชาเฉพาะ 2

หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต (ศูนย์ สงขลา)

ชื่อเรื่อง

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานผักของเด็กปฐมวัยชั้นอนุบาล ๒ โดยใช้กิจกรรมการเล่านิทานชั้นอนุบาล ๒/๒ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลท่าหม่อไทร

ชื่อผู้วิจัย นางอณาริ บุญมาลี
ปีที่ทำการวิจัย ๒๕๖๑

บทนำ

การรับประทานอาหารของเด็กในวัยอนุบาลมีความสำคัญมากเนื่องจากอาหารที่รับประทานจะไปเสริมสร้างพัฒนาการด้านต่างๆให้เด็กในวัยนี้เติบโตอย่างมีคุณภาพมีภูมิคุ้มกันโรคต่างๆได้ดีแต่ถ้าเด็กในวัยนี้เลือกรับประทานแต่อาหารที่ตนชอบหรือไม่รับประทานผักเลยจะมีผลต่อการเจริญเติบโตของเด็กได้ ผักอุดมไปด้วยวิตามินแร่ธาตุใยอาหารช่วยเสริมสร้างควบคุมการทำงานและการไหลเวียนของเหลวในร่างกาย บำรุงสุขภาพของผิวหนังนัยน์ตาเหงือกและฟันช่วยทำให้ระบบการย่อยระบบการขับถ่ายทำงานได้อย่างปกติ นอกจากนี้ผักบางชนิดยังมีสารพิเศษที่ช่วยทำหน้าที่คล้ายยาป้องกันและรักษาโรคบางชนิดได้อีกด้วย ผู้วิจัยพบว่าศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลท่าหม่อไทรส่งเสริมสุขภาพพัฒนาด้านสุขภาพควบคู่ไปกับการพัฒนาทางการศึกษาศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลท่าหม่อไทรจึงมีนโยบายให้มือกลางวันของนักเรียนประกอบด้วยอาหารประเภทผักทุกมื้อแต่ยังมีเด็กนักเรียนบางกลุ่มในระดับอนุบาล ๒ ที่ไม่ยอมรับประทานผักจำนวน ๑๐ คนจากเด็ก ๒๕ คนคุณครูได้พูดคุยกระตุ้นให้เด็กรับประทานผักด้วยการบอกประโยชน์ของผักแล้วก็ตามแต่นักเรียนจำนวน ๑๐ คนก็ยังไม่รับประทานผักเหมือนเดิม

กฤษฎาตันติผลาชีวะ (๒๕๔๑:๒-๑๐) ได้ให้ความหมายไว่ว่านิทานคือสิ่งที่มีประสิทธิภาพสำหรับการเรียนรู้ให้กับเด็กปฐมวัยไม่มีเด็กคนใดไม่ชอบฟังนิทานนิทานสามารถสร้างจินตนาการความฝันความคิดความเข้าใจและการรับรู้ให้กับเด็ก

สรุปได้ว่านิทานหมายถึงเรื่องราวที่เล่าสืบต่อกันมาหรือมีผู้แต่งขึ้นเพื่อให้ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินและสามารถนำความคิดไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

จากหลักการและเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้นทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะนำเอานิทานมาเป็นเครื่องมือในการแก้ปัญหาเด็กปฐมวัยไม่รับประทานผักโดยใช้กิจกรรมการเล่านิทานของเด็กปฐมวัยระดับชั้นอนุบาล ๒ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลขุนตดหวาย

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อแก้ปัญหาการไม่รับประทานผักของเด็กปฐมวัยชั้นอนุบาล ๒ โดยใช้กิจกรรมการเล่นิทาน

ขอบเขตการวิจัย

๑.ขอบเขตด้านประชากร/กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยได้แก่เด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ ๒ อายุ ๓-๔ ปีศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลขุนตืดห้วยจำนวน ๑๐ คน

ระยะเวลา ภาคเรียน ๒ ปี ๒๕๖๑

กลุ่มเป้าหมายได้แก่เด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ ๒ อายุ ๓-๔ปีศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลขุนตืดห้วยจำนวน ๑๐ คน

ระยะเวลา ภาคเรียน ๒ ปี ๒๕๖๑

๒. ด้านตัวแปร

ตัวแปรในการวิจัย ประกอบด้วย ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น -การจัดกิจกรรมด้วยการเล่นิทาน

- การฝึกรับประทานอาหารที่มีผักอย่างต่อเนื่อง

ตัวแปรตาม-ฝึกการรับประทานอาหารที่มีผักจนติดเป็นลักษณะนิสัย

๓.ด้านเนื้อหา การวิจัยนี้ดำเนินการในหน่วยการเรียนรู้ อร่อยผักผลไม้ สารที่ควรรู้ สิ่งต่างๆรอบตัวเด็ก ใช้เวลาในการจัดกิจกรรมตามแผนการเรียนรู้ ๑ สัปดาห์

นิยามศัพท์เฉพาะในการวิจัย

๑.เด็กปฐมวัยหมายถึงเด็กปฐมวัยระดับชั้นอนุบาลปีที่ ๒ อายุ ๓-๔ ปีศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลขุนตืดห้วยจำนวน ๑๐ คน

๒.นิทานหมายถึงนิทานสำหรับเด็กปฐมวัยอายุ ๓-๔ ปีที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการส่งเสริมการรับประทานอาหาร

๓.การกินผักหมายถึงเด็กกินอาหารผักขอเติมผักแสดงสีหน้าท่าทางการกินผักด้วยความพอใจกินผักในแต่ละมื้อตามกำหนด ๑ - ๕ อย่างขอร้องให้ครูประกอบอาหารผักอีกในมื้อต่อไป

๔.กิจกรรมการเล่นิทานหมายถึงกิจกรรมที่ผู้สอนเป็นผู้เล่นิทานโดยใช้หนังสือนิทานภาพที่มีเนื้อหาขอนิทานส่งเสริมให้เด็กรับประทานผัก

กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัยพัฒนามาจาก ทฤษฎี/แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา

การเล่นิทาน  ฝึกการรับประทานอาหาร  การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลจากเด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ ๓-๔ ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษาศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลขุนตืดห้วยจำนวน ๑๐ คนที่ไม่รับประทานผักตามขั้นตอนดังนี้

๑. ดำเนินการใช้แผนการจัดประสบการณ์การเล่นิทานจำนวน ๕ ครั้งครั้งละ ๒๐ นาที

๒. ดำเนินการบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผักขณะรับประทานผักของทุกวันเพื่อใช้สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลซึ่งใช้ระยะเวลาในการบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผักจำนวน ๑๐ วัน

๓. เกณฑ์คะแนนในการบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัยดังนี้

๒ คะแนนหมายถึงรับประทาน

๑ คะแนนหมายถึงรับประทานผักบางชนิด

๐ คะแนนหมายถึงไม่รับประทานผัก

เกณฑ์การประเมินเทียบกับเกณฑ์ร้อยละ ๖๐

เครื่องมือวิจัยได้แก่

นวัตกรรม

- แผนการจัดประสบการณ์การเล่นทาน

เครื่องมือ

- แบบบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผัก

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

๑. ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) หาได้จากสูตร (วรรณิธรรมโชติ : ๒๕๕๒)

Σx

$$\bar{x} = \frac{\Sigma x}{N} \times 100$$

เมื่อ $\bar{x}$ คือค่าเฉลี่ยเลขคณิต

Σx คือผลบวกของข้อมูลทุกค่า

N คือจำนวนข้อมูลทั้งหมด

๒. นำข้อมูลได้จากการทดลองมาวิเคราะห์หาค่าร้อยละจากสูตร

f

$$P = \frac{f}{N} \times 100$$

เมื่อ P แทนค่าร้อยละ

f แทนความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นค่าร้อยละ

N แทนจำนวนความถี่ทั้งหมด

ค่าร้อยละจะแสดงความหมายของค่าและสามารถนำค่าที่ได้ไปเปรียบเทียบได้

สรุปผลการวิจัย

๑. จากผลการวิจัยพบว่านักเรียนส่วนใหญ่รับประทานผักหลังจากได้รับการจัดกิจกรรม

การเล่านิทานเพราะเด็กได้รับการจัดประสบการณ์ที่เหมาะสมทั้งกับวัยและความสนใจของเด็กและเน้นให้เด็กได้ลงมือกระทำด้วยตนเองได้ใช้ประสาทสัมผัสต่างๆในการรับรู้สิ่งต่างๆซึ่งจะทำให้เด็กเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้นและที่สำคัญฝึกมีความสำคัญและมีประโยชน์

ต่อพัฒนาการต่างๆของเด็กโดยเฉพาะพัฒนาการทางด้านร่างกาย

๒.จากผลการวิจัยพบว่ามีเด็กนักเรียน ๔ คนเมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์แล้ว ไม่ผ่านโดยสาเหตุอาจเกิดจากเมนูอาหารที่โรงเรียนมีผักซ้ำๆอาหารเดิมๆหรือเป็นเพราะเด็กไม่ชอบฟังนิทานจึงมีส่วนทำให้เด็กไม่ชอบรับประทานผักเหมือนเดิม

๓.จากการทำวิจัยในครั้งนี้ทำให้ผู้วิจัยได้เรียนรู้ถึงวิธีการทำวิจัยแก้ปัญหาเด็กในชั้นเรียนได้อย่างถูกต้อง

การสะท้อนผลการเรียนรู้

๑.ข้อเสนอแนะจากการทำวิจัยในครั้งนี้

๑.๑ การใช้หนังสือนิทานควรคำนึงถึงความเหมาะสมของช่วงอายุ

๑.๒ ครูผู้สอนควรจัดหาสื่อในการเล่านิทานเพื่อให้มีความน่าสนใจมากขึ้น

๑.๓ ครูผู้สอนควรมีเทคนิคและวิธีการเล่านิทานที่ดีเพื่อสร้างแรงจูงใจให้เด็ก

อยากรับประทานผัก

๑.๔ ครูผู้สอนควรใช้แรงเสริมเช่นกล่าวคำชมเชยชักชวนให้เด็กอยากรับประทานผัก

๒.ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

๒.๑ ควรมีการศึกษากิจกรรมเรื่องอื่นเพื่อแก้ไขการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย

๒.๒ ผลที่ได้นำมาเป็นแนวทางในการใช้กิจกรรมด้านอื่นๆเพื่อแก้ไขการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย

๒.๓ ควรมีการทำแบบบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กเป็นรายบุคคล

๒.๔ ควรมีการทำวิจัยเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย

รายการอ้างอิง

ดวงเดือนไกรเทพ. (๒๕๔๘). การบริโภคอาหาร : กรุงเทพฯ

จันทร์เต็มหาญมงคลศิลป์. (๒๕๔๓). พฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร : กรุงเทพฯ

อรนุชชนันทะวงศ์. (๒๕๔๔). พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ : กรุงเทพฯ

วิณะวีระไทยะ. (๒๕๔๘). พฤติกรรมการบริโภคอาหาร : กรุงเทพฯ

ประภาพรณเอยมสุภาชิต. (๒๕๔๘). วารสารการศึกษาปฐมวัย. กรุงเทพฯ :

โรงพิมพ์บริษัทเอดิสันเพรสโปรดักส์จำกัด

วศินาจันทร์ศิริ. (๒๕๔๙). พฤติกรรมการบริโภคอาหาร : กรุงเทพฯ

ดุสิตสุทธปริยาศรี. (๒๕๔๖). พฤติกรรมทางโภชนาการ : กรุงเทพฯ

พรพรรณรพี. (๒๕๔๘). อาหารและโภชนาการ : กรุงเทพฯ

อรวิทย์ไทรกี. (๒๕๔๖). การบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย : กรุงเทพฯ

อุไรจิรมงคลการ. (๒๕๔๗). ผักพื้นบ้าน๑. กรุงเทพฯ : สำนักบ้านและสวนคุณค่าของผักทางโภชนาการ. ทวีทอง

หงษ์วิวัฒน์. (๒๕๔๕). สารานุกรมผัก. การปรุงอาหาร : กรุงเทพฯ

พรทิพย์วินโกมินทร์. (๒๕๔๒). นิทานและหุ่นสำหรับเด็กปฐมวัย.เพชรบุรี : สถาบันราชภัฏเพชรบุรีวิทยาลัย
การณ

นัยนาอิสสระวิทย์. (๒๕๔๙). การจัดประสบการณ์เพื่อพัฒนาเด็กปฐมวัย :แนวคิดและการปฏิบัติ :

มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. (๒๕๕๔). ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม :มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

เบญจาแสงมะลิ. (๒๕๕๔). การพัฒนาเด็กปฐมวัย.กรุงเทพฯ :ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ

ภาคผนวก

♦เครื่องมือวิจัย

แบบบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผัก

เด็กปฐมวัยระดับชั้นอนุบาล๒/๒ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลท่าหม่อไทร

คำชี้แจงให้ทำเครื่องหมาย ☒ ☐ ลงในช่องรายการสังเกตพฤติกรรมที่เด็กปฐมวัยปฏิบัติ

เมนูอาหารคือ.....วันที่.....

ชื่อผัก.....

ที่	ชื่อ	ระดับคะแนน			หมายเหตุ
		๒	๑	๐	
๑					
๒					
๓					
๔					
๕					
๖					
๗					
๘					
๙					
๑๐					

เกณฑ์การประเมิน

๒ คะแนนหมายถึงรับประทานผัก

๑ คะแนนหมายถึงรับประทานผักบางชนิด

๐ คะแนนหมายถึงไม่รับประทานผัก

ลงชื่อนางอรวรรี บุญมาลี ๐๓๙

(ผู้บันทึกพฤติกรรม)

วันที่ ๒๔/ธ.ค./๖๑

♦ภาพขณะดำเนินการกิจกรรมการวิจัย



♦แผนการจัดกิจกรรม/นิทาน

แผนการจัดประสบการณ์กิจกรรมการเล่านิทาน
ครั้งที่๑ วันจันทร์ที่๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๑ เวลา ๐๙.๔๐-๑๐.๐๐ น.
นิทานเรื่องหนูสัมผัสกับหนูแก้ว

วัตถุประสงค์

- ๑.เพื่อส่งเสริมให้เด็กับประทานผัก
- ๒.เพื่อส่งเสริมให้เด็กสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้

กิจกรรมและเนื้อหา

☐ ขั้นนำ

- ๑.ครูให้เด็กๆนั่งในสัญลักษณ์ของตนเอง
- ๒.ครูทักทายเด็กๆพร้อมกับบอกเด็กๆว่าครูจะมีนิทานมาเล่าให้เด็กๆฟัง
- ๓.ครูแนะนำหนังสือนิทานเรื่องหนูสัมผัสกับหนูแก้ว

☐ ขั้นสอน

๔. ครูเล่านิทานเรื่องเรื่องหนูสัมผัสกับหนูแก้วให้เด็กฟังและสนทนาเนื้อหาในนิทานโดยใช้คำถามถามเด็กเช่นเด็กคิดว่าผักมีประโยชน์อย่างไรถ้าเด็กๆอยากมีร่างกายแข็งแรงต้องทำอะไร

☐ ขั้นสรุป

๕. ครูและเด็กๆร่วมกันสรุปเนื้อหาในนิทานและประโยชน์ของผักอีกครั้งเพื่อส่งเสริมเด็กรับประทานผักมากขึ้น

สื่อและอุปกรณ์

๑. หนังสือนิทานเรื่องหนูสัมผัสกับหนูแก้ว

การประเมิน

- ๑.สังเกตการตอบคำถาม
- ๒.สังเกตการทำกิจกรรม

แผนการจัดประสบการณ์กิจกรรมการเล่านิทาน
ครั้งที่ ๒ วันอังคารที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๑ เวลา ๐๙.๔๐-๑๐.๐๐ น.
นิทานเรื่อง กุ้งกิ้งท้องผูก

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้เด็กรับประทานผัก
๒. เพื่อส่งเสริมให้เด็กสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้

กิจกรรมและเนื้อหา

☐ ☐ ขั้นนำ

๑. ครูให้เด็กๆ นั่งในสัญลักษณ์ของตนเอง
๒. ครูทักทายเด็กๆ พร้อมกับบอกเด็กๆ ว่าครูจะมีนิทานมาเล่าให้เด็กๆ ฟัง
๓. ครูแนะนำหนังสือนิทานเรื่อง กุ้งกิ้งท้องผูก

☐ ☐ ขั้นสอน

๔. ครูเล่านิทานเรื่อง กุ้งกิ้งท้องผูก ให้เด็กฟัง และสนทนาเนื้อหาในนิทานโดยใช้คำถามเด็ก เช่น เด็กคิดว่าผักมีประโยชน์อย่างไร ถ้าเด็กๆ อยากแข็งแรง ต้องทำอะไร เพราะอะไรที่ทำให้กุ้งกิ้งท้องผูกไม่ออก

☐ ☐ ขั้นสรุป

๕. ครูและเด็กๆ ร่วมกันสรุปเนื้อหาในนิทาน และประโยชน์ของผักอีกครั้ง เพื่อส่งเสริมเด็กรับประทานผักมากขึ้น

สื่อและอุปกรณ์

๑. หนังสือนิทานเรื่อง กุ้งกิ้งท้องผูก

การประเมิน

๑. สังเกตการตอบคำถาม
๒. สังเกตการทำกิจกรรม

แผนการจัดประสบการณ์กิจกรรมการเล่านิทาน
ครั้งที่ ๓ วันพุธที่ ๒๖ ธันวาคม ๒๕๖๑ เวลา ๐๙.๔๐-๑๐.๐๐ น.
นิทานเรื่องหนูนิดไม่ยากกินผัก

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้เด็กรับประทานผัก
๒. เพื่อส่งเสริมให้เด็กสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้

กิจกรรมและเนื้อหา

☐ ☐ ขั้นนำ

๑. ครูให้เด็กๆ นึกในสัญลักษณ์ของตนเอง
๒. ครูทักทายเด็กๆ พร้อมกับบอกเด็กๆ ว่าครูจะมีนิทานมาเล่าให้เด็กๆ ฟัง
๓. ครูแนะนำหนังสือนิทานเรื่องหนูนิดไม่ยากกินผัก

☐ ☐ ขั้นสอน

๔. ครูเล่านิทานเรื่องหนูนิดไม่ยากกินผักให้เด็กฟังๆ และสนทนาเนื้อหาในนิทานโดยใช้คำถามถามเด็กเช่นเด็กคิดว่าผักมีประโยชน์อย่างไรถ้าเด็กๆ อยากจะให้ร่างกายแข็งแรงต้องทำอะไร

☐ ☐ ขั้นสรุป

๕. ครูและเด็กๆ ร่วมกันสรุปเนื้อหาในนิทานและประโยชน์ของผักอีกครั้งเพื่อส่งเสริมเด็กรับประทานผักมากขึ้น

สื่อและอุปกรณ์

๑. หนังสือนิทานเรื่องหนูนิดไม่ยากกินผัก

การประเมิน

๑. สังเกตการตอบคำถาม
๒. สังเกตการทำกิจกรรม

แผนการจัดประสบการณ์กิจกรรมการเล่านิทาน
ครั้งที่ ๔ วันพฤหัสบดีที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๑ เวลา ๐๙.๔๐-๑๐.๐๐ น.
นิทานเรื่องฟักทองของหนูนิค

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้เด็กรับประทานผัก
๒. เพื่อส่งเสริมให้เด็กสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้

กิจกรรมและเนื้อหา

☐ ☐ ขั้นนำ

๑. ครูให้เด็กๆ นึกในสัญลักษณ์ของตนเอง
๒. ครูทักทายเด็กๆ พร้อมกับบอกเด็กๆ ว่าครูจะมีนิทานมาเล่าให้เด็กๆ ฟัง
๓. ครูแนะนำหนังสือนิทานเรื่องฟักทองของหนูนิค

☐ ☐ ขั้นสอน

๔. ครูเล่านิทานเรื่องฟักทองของหนูนิคให้เด็กๆ ฟังและสนทนาเนื้อหาในนิทานโดยใช้คำถามถามเด็กเช่นเด็กคิดว่าผักมีประโยชน์อย่างไรถ้าเด็กๆ อยากมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงต้องทำอะไร

☐ ☐ ขั้นสรุป

๕. ครูและเด็กๆ ร่วมกันสรุปเนื้อหาในนิทานและประโยชน์ของผักอีกครั้งเพื่อส่งเสริมเด็กรับประทานผักมากขึ้น

สื่อและอุปกรณ์

๑. หนังสือนิทานเรื่องฟักทองของหนูนิค

การประเมิน

๑. สังเกตการตอบคำถาม
๒. สังเกตการทำกิจกรรม

แผนการจัดประสบการณ์กิจกรรมการเล่านิทาน
ครั้งที่ ๕ วันศุกร์ที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๑ เวลา ๐๙.๔๐-๑๐.๐๐ น.
นิทานเรื่อง ไร้อ้วน

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้เด็กรับประทานผัก
๒. เพื่อส่งเสริมให้เด็กสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้

กิจกรรมและเนื้อหา

☐ ☐ ขั้นนำ

๑. ครูให้เด็กนั่งในสัญลักษณ์ของตนเอง
๒. ครูทักทายเด็กๆ พร้อมกับบอกเด็กๆ ว่าครูจะมีนิทานมาเล่าให้เด็กๆ ฟัง
๓. ครูแนะนำหนังสือนิทานเรื่อง ไร้อ้วน

☐ ☐ ขั้นสอน

๔. ครูเล่านิทานเรื่อง ไร้อ้วน ให้เด็กฟัง และสนทนาเนื้อหาในนิทานโดยใช้คำถามถามเด็ก เช่น เด็กคิดว่าผักมีประโยชน์หรือไม่ ถ้าเด็กๆ ไม่อยากอ้วนต้องทำอะไร

☐ ☐ ขั้นสรุป

๕. ครูและเด็กๆ ร่วมกันสรุปเนื้อหาในนิทาน และประโยชน์ของผักอีกครั้ง เพื่อส่งเสริมเด็กรับประทานผักมากขึ้น

สื่อและอุปกรณ์

๑. หนังสือนิทานเรื่อง ไร้อ้วน

การประเมิน

๑. สังเกตการตอบคำถาม
๒. สังเกตการทำกิจกรรม

♦นิทาน

นิทานเรื่อง "หนูสัมผัสกับหนูแก้ว"

หนูแก้วเป็นเด็กน่ารักหน้าตาอ้วนกลมแถมใสเพราะหนูแก้วชอบทานแต่อาหารที่มีประโยชน์ โดยเฉพาะผักส่วนหนูสัมผัสเป็นเด็กซีโรชอบทานแต่น้ำอัดลมและขนมวันหนึ่งหนูสัมผัสไม่มาโรงเรียนหนูแก้วจึงไปเยี่ยมที่บ้านจึงรู้ว่าหนูสัมผัสไปโรงพยาบาลให้น้ำเกลือเมื่อหนูสัมผัสกลับบ้านหนูแก้วจึงไปเยี่ยมที่บ้านหนูสัมผัสเล่าให้หนูแก้วฟังว่าเป็นเพราะหนูสัมผัสรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์จึงไม่สบายหมอบอกให้รับประทานนมผลไม้ และผักให้มากๆและหนูสัมผัสก็บอกกับหนูแก้วว่าหนูแก้วเนี่ยะดินะที่รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ตลอดเลยจึงไม่เป็นอะไรหน้าตาสดใสต่อไปหนูสัมผัสจะรับประทานอาหารที่มีแต่ประโยชน์จะได้เหมือนหนูแก้ว

นิทานเรื่อง "หนูนิดไม่อยากกินผัก"

หนูนิดเป็นเด็กผู้หญิงตัวเล็กสมชื่อเช้าวันหนึ่งคุณแม่ทำกับข้าวซึ่งมีผักมากมายหนูนิดเห็นกับข้าวที่คุณแม่ทำก็แบหน้าใส่แล้วก็เลือกรับประทานแต่ของที่ชอบเองชอบเมื่อมาโรงเรียนหนูนิดเข้าแถวเป็นคนสุดท้ายตลอดเพราะตัวเล็กที่สุดพอถึงเวลาเรียนวิชาพลศึกษาให้วิ่งหนูนิดจะวิ่งเป็นคนสุดท้ายเสมอจนเพื่อนๆล้อหนูนิดตัวเล็กๆเมื่อถึงเวลาอาหารกลางวันคุณครูสังเกตเห็นหนูนิดไม่รับประทานอาหารที่เป็นผักเขียวออกมาไว้นอกจานจึงบอกหนูนิดถึงประโยชน์ของผักว่าที่หนูนิดตัวเล็กและวิ่งไม่ทันเพื่อนเพราะหนูนิดไม่รับประทานอาหารที่มีประโยชน์โดยเฉพาะผักหนูนิดลองทานดูสิคะและตั้งแต่นั้นมาหนูนิดจึงรับประทานผักมาตลอดและเมื่อถึงวิชาพลศึกษาหนูนิดก็วิ่งได้เร็วขึ้นและมีจิตใจที่ดีและแจ่มใสตั้งแต่นั้นมา

นิทานเรื่อง "ฟักทองของหนูนิต"

หนูนิตเป็นเด็กชอบทานฟักทองมากและจะไม่ยอมรับประทานผักชนิดอื่นเลยคืนหนึ่งขณะที่หนูนิตนอนหลับอยู่ก็ฝันว่าฟักทองมาพาไปเที่ยวที่สวนแห่งหนึ่งในสวนแห่งนั้นก็มีผักต่างๆที่มีประโยชน์มากมาย ฟักทองก็มาบอกว่าถ้ากินมันสายตาของเธอจะดีและขับถ่ายได้ดีฟักมะเขือเทศก็มาบอกว่าถ้ากินมันเธอจะมีผิวพรรณที่ดีและมีสุขภาพที่ดีแข็งแรงหนูนิตมองไปเห็นเด็กๆที่เข้าไปวิ่งเล่นอย่างมีความสุขฟักมะเขือเทศจึงบอกหนูนิตว่าก็เพราะเด็กเหล่านั้นเขารับประทานผักจึงทำให้ร่างกายแข็งแรงมีหน้าตาที่ยิ้มแย้มแจ่มใสฟักทองจึงบอกหนูนิตว่าหนูนิตต้องรับประทานผักทุกชนิดอย่ารับประทานแต่ฟักทองอย่างเดียวเช้าวันรุ่งขึ้นหนูนิตไปโรงเรียนและได้เล่าความฝันให้ครูฟังครูจึงบอกว่าหนูนิตฝันดีจะและให้ปฏิบัติตามที่ฟักทองบอกนะจะ

นิทานเรื่อง "โรคอ้วน"

คนที่กินอาหารมากและไม่ชอบออกกำลังกายจะกลายเป็นคนอ้วนคนอ้วนส่วนมากร่างกายจะไม่แข็งแรงและมักเป็นคนที่โรคจะทำให้ความต้านทานโรคลดลงโรคอ้วนอาจเกิดขึ้นกับการรับประทานอาหารเช่นชอบรับประทานขนมกอบแอบและของหวานๆถ้าเด็กๆไม่อยากเป็นคนไข้โรคต้องรับประทานอาหารให้ครบทั้ง ๕ หมู่โดยเฉพาะผักและผลไม้ผักเมื่อรับประทานแล้วทำให้เราขับถ่ายได้ดีมีผิวพรรณสวยหน้าตาสดใส

นิทานเรื่อง “กุงกิงท้องผูก”

กุงกิงหนูน้อยหน้าใสช่างมีน้ำใจโอบอ้อมอารีกุงกิงหนูน้อยตัวกลมใครต่างชื่นชมว่าเป็นเด็กดีกุงกิงชอบกินอาหารทั้งคาวทั้งหวานอาหารมากมีไถย่างกล้วยเตี๋ยวไอศกรีมกุงกิงได้ชิม “อ้า” อร่อยดียกเว้นผักผลไม้กุงกิงไว้วายเอาแต่ร้อง “อึ” ร้องให้สายหน้าทำเดี๋ยวยิ่งผักใบเขียวเคี้ยวแล้วขมปีผลไม้ก้เปรี้ยวเซ็ดฟันไม่เห็นหวานมันเหมือนขนมเลยนี่กุงกิงแอบคายผักทิ้งไม่ชอบจริงๆจะทำไงดีจนแม่ระเอือมระอา กุงกิงลูกจ๋า กินผักมันส์ไม่อร่อยไม่เอาไม่ชอบทั้งชูทั้งปlopไม่กินสักทีเข้าห้องน้ำออกแรงรีบเบ่งขาสั่นนั่งเกร็งตัวแข่งกับที่อึอึหน้าแดงปนเขียวกักฟันแน่นเขียวปากเบี้ยวตาหยียิ่งเบ่งเต็มแรงเท่าไรไม่รู้ทำไมไม่ออกสักทีก็อึกอึกแม่เคาะประตูทำอะไรอยู่ถึงนานอย่างนี้แม่ขานูอึไม่ออกกุงกิงร้องบอกให้แม่ช่วยทีแม่รีบเข้าไปหาโอะโอะลูกจ๋าไม่เป็นไรคนดีปวดท้องท้องอืดท้องผูกก็เพราะลูกไม่กินผักนะซิพี่ซผักประโยชน์หลากหลายวิตามินมากมายเกลือกแรมมากมีกากใยในผักผลไม้ช่วยให้ขับถ่ายสะดวกคล่องตุนอกจากผลไม้และผักหนูต้องรู้จักดูแลถ้วนถึตึมน้ำออกกำลังกายฝึกการขับถ่ายเป็นเวลาให้ดีกว่าเดินออกจากห้องน้ำต้องจดจำล้างมือทุกทีเชื้ฟ่งสิ่งทีแม่บอกหนูจะอีกออกไม่ทรมารอย่างนี้กุงกิงปรับเปลี่ยนนิสัยกินผักผลไม้ทุกอย่างที่มีกินง่ายถ่ายคล่องแล้วละไม่ต้องอะอะร้องครางอื้ออึขับถ่ายเป็นเวลาทุกวันตื่นเช้าแปรงฟันนั่งส้วมทันทีสบายท้องไม่ต้องร้องไห้ถ่ายง่ายง่ายอารมณ์ดีดี