

รายงานการวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียน

เรื่อง

การใช้นิทานเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กชั้นอนุบาล ๑
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กมัสยิดคูแคว

ชื่อผู้วิจัย

นางเฟาสียะ หลีขำหรี
รหัสนักศึกษา ๕๗๑๐๗๑๓๒๑๐๔๑

รายงานการวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียนฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
รายวิชา การปฏิบัติการสอนในสถานในสาขาวิชาเฉพาะ ๒
หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต (ศูนย์ สงขลา)

ชื่อเรื่อง

การใช้นิทานเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กชั้นอนุบาล ๑ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กมัสยิดคูแคว

ชื่อผู้วิจัย นางเฟาสียะ หลีขำหรี
ปีที่ทำการวิจัย ๒๕๖๑

บทนำ

อาหารมีบทบาทสำคัญต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของเด็กอัตรการเจริญเติบโตจะเร็วที่สุดในช่วงเป็นทารก และลดลงเมื่ออายุที่เพิ่มขึ้น ดังนั้นอาหารที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากร่างกายต้องการเสริมสร้างการเจริญเติบโต และพัฒนาอายุระหว่าง ๑-๖ ขวบ ซึ่งเป็นช่วงปีที่ต้องปลูกจิตสำนึก การเจริญเติบโตทางร่างกาย จิตใจและอารมณ์ เช่นเดียวกับทักษะทางกายมีพัฒนาการค่อนข้างรวดเร็ว ระหว่างช่วงนี้ น้ำหนัก ส่วนสูง กล้ามเนื้อ กระดูก ฟันน้ำนม สมอง และระบบภูมิคุ้มกันยังคงมีพัฒนาการและการเติบโต ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ของ แบนดูรา (Bandura's Social Learning Theory) ที่กล่าวว่า การเรียนรู้ของมนุษย์นั้นเกิดจากพฤติกรรมบุคคลนั้นมีการปฏิสัมพันธ์ (Interaction) อย่างต่อเนื่องระหว่างบุคคลนั้น (Person) และสิ่งแวดล้อม (Environment) ซึ่งทฤษฎีนี้เน้นบุคคลเกิดการเรียนรู้โดยการให้ตัวแบบ (Learning Through Modeling) โดยผู้เรียนจะเลียนแบบจากตัวแบบ และการเลียนแบบนี้เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยอาศัยการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบ การสังเกตการณ์ตอบสนองและปฏิกริยาต่าง ๆ ของตัวแบบ สภาพแวดล้อมของตัวแบบ ผลการกระทำ คำบอกเล่า และความน่าเชื่อถือของตัวแบบได้ การเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยจึงเกิดขึ้นได้

ผักมีเส้นใย วิตามิน เกลือแร่ และสารต้านอนุมูลอิสระ ส่วนกากของผักยังช่วยเรื่องการขับถ่ายอีก ซึ่งถ้าไม่ได้รับกากใยจะเกิดปัญหาต่อการขับถ่ายอาจทำให้ท้องผูกมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ได้

ผู้วิจัยพบว่า ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กมีสยิดคุแคะเป็นศูนย์พัฒนาเด็กเล็กที่ส่งเสริมสุขภาพพัฒนานักเรียนด้านสุขภาพควบคู่กับการพัฒนาด้านการศึกษาศูนย์พัฒนาจึงมีนโยบายจัดอาหารกลางวันโดยมีผักทุกมื้อ แต่มีนักเรียนบางส่วนในระดับชั้นอนุบาล ๑ ที่ได้รับประทานผัก จำนวน ๑๐ คน ของนักเรียนทั้งหมด ๒๐ คน ซึ่งคุณครูได้พูดกระตุ้นให้เด็กรับประทานผัก โดยการบอกประโยชน์ และโทษที่ไม่รับประทานผัก แต่นักเรียนยังคงไม่รับประทานผัก

นิทาน หมายถึง เรื่องที่เล่ากันต่อ ๆ มาจากคนรุ่นหนึ่งสู่คนอีกรุ่นหนึ่งโดยไม่ทราบว่าเป็นผู้แต่ง เช่น นิทานเรื่องสังข์ทองปลาบู่ทอง หรือโสนน้อยเรือนงาม มีการเล่าสู่กันฟังจากปู่ย่าตายายของเรา พ่อแม่ของเรา รวมทั้งตัวเราเอง ไปจนถึงลูกหลานเหลนโหลนของเรา เป็นทอด ๆ กันไปรุ่นแล้วรุ่นเล่า บางครั้งก็แพร่กระจายจากท้องถิ่นหนึ่งไปสู่อีกท้องถิ่นหนึ่ง เช่น นิทานเรื่องสังข์ทองอาจมีหลายสำนวน (<https://sites.google.com>) จากหลักการและเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะนำเอานิทานโดยผ่านแผนการจัดประสบการณ์เป็นเครื่องมือในการแก้ปัญหาเด็กไม่รับประทานผัก โดยการใช้กิจกรรมเล่านิทานของเด็กปฐมวัยระดับชั้นอนุบาล ๑ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กมีสยิดคุแคะ เพื่อให้เด็กเห็นถึงประโยชน์ของผัก

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการรับประทานผักก่อน-หลัง การเล่านิทานของเด็กอนุบาล ๑ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กมีสยิดคุแคะ

ขอบเขตการวิจัย

๑.ขอบเขตด้านประชากร/กลุ่มตัวอย่าง

๑. ประชากร คือ เด็กปฐมวัยระดับชั้นอนุบาล ๑ อายุ ๓ ขวบ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กมีสยิดคุแคะ จำนวน ๒๐ คน
๒. กลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กปฐมวัยระดับชั้นอนุบาล ๑ อายุ ๓ ขวบ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กมีสยิดคุแคะ จำนวน ๑๐ คน ที่ไม่รับประทานผัก
๓. ระยะเวลาในการทดลอง
การวิจัยครั้งนี้ได้ทำการทดลองในภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๑ โดยมีระยะเวลาในการทดลอง ๒ สัปดาห์ ในแต่ละวันทำการทดลอง ๑ ครั้งในกิจกรรมเสริมประสบการณ์ ครั้งละ ๒๐ นาที

๒. ด้านตัวแปร

ตัวแปรในการวิจัย ประกอบด้วย ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น - การจัดกิจกรรมด้วยการเล่านิทาน

- การฝึกรับประทานอาหารที่มีผักอย่างต่อเนื่อง

ตัวแปรตาม - ฝึกรับประทานอาหารที่มีผักจนติดเป็นลักษณะนิสัย

๓.ด้านเนื้อหา การวิจัยนี้ดำเนินการในหน่วยการเรียนรู้ อร่อยผักผลไม้ สารที่ควรรู้ สิ่งต่างๆรอบตัวเด็ก ใช้เวลาในการจัดกิจกรรมตามแผนการเรียนรู้ ๑ สัปดาห์

นิยามศัพท์เฉพาะในการวิจัย

๒. เด็กปฐมวัย หมายถึง เด็กปฐมวัยระดับชั้นอนุบาล ๑ อายุ ๓ ขวบ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กมีสยิดคุแคะ จำนวน ๑๐ คน ที่ไม่รับประทานผัก
๓. นิทาน หมายถึง นิทานสำหรับเด็กปฐมวัย ที่มีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมรับประทานผัก จำนวน ๒ เรื่อง
 - กุ้งกิ้งท้องผูก
 - ลูกหนูเด็กน้อยอารมณ์ดี ตอน ปวดท้องจิ้ง
 - มะนาวกินอาหาร ๕ หมู่
 - หนูน้ำฟ้าไม่กินผัก
 - หนูนิดไม่อยากกินผัก
๔. พฤติกรรมการรับประทานผัก หมายถึง ลักษณะที่เด็กมีการตัดสินใจอย่างรอบคอบ ที่จะรับประทานผัก หรือไม่รับประทานผัก

กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัย พัฒนามาจาก ทฤษฎี/แนวคิด ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ แบนดูรา

การเล่านิทาน → ฝึกรับประทานอาหาร → การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเด็กปฐมวัยระดับชั้นอนุบาลปีที่ ๑ อายุ ๓ ขวบ ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๐ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กมัสยิดคูแคว จำนวน ๑๐ คน ที่ไม่รับประทานผัก ตามขั้นตอนดังนี้

๑. ดำเนินการโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์การเล่นทาน จำนวน ๕ ครั้ง ครั้งละ ๓๐ นาที
๒. ดำเนินการบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผักขณะรับประทานอาหารกลางวันของทุกวันเพื่อใช้สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลซึ่งใช้ระยะเวลาในการบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผักจำนวน ๑๐ วัน
๓. เกณฑ์คะแนนในการบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย ดังนี้
 - ๒ คะแนน หมายถึง รับประทานผัก
 - ๑ คะแนน หมายถึง รับประทานผักบางชนิด
 - ๐ คะแนน หมายถึง ไม่รับประทานผักเกณฑ์การประเมินเทียบกับเกณฑ์ร้อยละ ๖๐

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

๑. ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) หาได้จากสูตร (วรรณิ ธรรมโชติ ๒๕๕๒)

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

- เมื่อ \bar{x} คือ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต
 $\sum x$ คือ ผลบวกของข้อมูลทุกค่า
 n คือ จำนวนข้อมูลทั้งหมด

๒. นำข้อมูลได้จากการทดลองมาวิเคราะห์หาค่าร้อยละจากสูตร

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

- เมื่อ p แทน ค่าร้อยละ
 f แทน ความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นค่าร้อยละ
 N แทน จำนวนความถี่ทั้งหมด

ค่าร้อยละจำแสดงความหมายของค่าและสามารถนำค่าที่ได้ไปเปรียบเทียบได้
ค่าร้อยละจะแสดงความหมายของค่าและสามารถนำค่าที่ได้ไปเปรียบเทียบได้

สรุปผลการวิจัย

๑. ผลของคะแนนพฤติกรรมการรับประทานผัก พบว่าคะแนนมากที่สุด ๑๘ คะแนน คะแนนน้อยที่สุด ๕ คะแนน และคะแนนรวมของนักเรียนทั้งหมด คือ ๑๒๕ คะแนน

๒. ผลค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ โดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ร้อยละ ๖๐ ของคะแนนพฤติกรรมการ
รับประทานผัก พบว่า

ลำดับที่ ๑ มีคะแนน ๘ คะแนน คิดเป็นร้อยละ ๔๐ เมื่อเทียบกับเกณฑ์ไม่ผ่านเกณฑ์
ลำดับที่ ๒ มีคะแนน ๑๕ คะแนน คิดเป็นร้อยละ ๗๕ เมื่อเทียบกับเกณฑ์ผ่านเกณฑ์
ลำดับที่ ๓ มีคะแนน ๑๓ คะแนน คิดเป็นร้อยละ ๖๕ เมื่อเทียบกับเกณฑ์ผ่านเกณฑ์
ลำดับที่ ๔ มีคะแนน ๑๖ คะแนน คิดเป็นร้อยละ ๘๐ เมื่อเทียบกับเกณฑ์ผ่านเกณฑ์
ลำดับที่ ๕ มีคะแนน ๑๑ คะแนน คิดเป็นร้อยละ ๕๕ เมื่อเทียบกับเกณฑ์ไม่ผ่านเกณฑ์
ลำดับที่ ๖ มีคะแนน ๕ คะแนน คิดเป็นร้อยละ ๒๕ เมื่อเทียบกับเกณฑ์ไม่ผ่านเกณฑ์
ลำดับที่ ๗ มีคะแนน ๑๘ คะแนน คิดเป็นร้อยละ ๙๐ เมื่อเทียบกับเกณฑ์ผ่านเกณฑ์
ลำดับที่ ๘ มีคะแนน ๑๕ คะแนน คิดเป็นร้อยละ ๗๕ เมื่อเทียบกับเกณฑ์ผ่านเกณฑ์
ลำดับที่ ๙ มีคะแนน ๑๑ คะแนน คิดเป็นร้อยละ ๕๕ เมื่อเทียบกับเกณฑ์ไม่ผ่านเกณฑ์
ลำดับที่ ๑๐ มีคะแนน ๑๓ คะแนน คิดเป็นร้อยละ ๖๕ เมื่อเทียบกับเกณฑ์ผ่านเกณฑ์

๓. จากการทำวิจัยในครั้งนี้ทำให้ผู้วิจัยได้เรียนรู้ถึงวิธีการทำวิจัยแก้ปัญหาเด็กในชั้นเรียนได้
อย่างถูกต้อง

การสะท้อนผลการเรียนรู้

๑. ข้อเสนอแนะจากการทำวิจัยในครั้งนี้

๑. ข้อเสนอแนะจากการทำวิจัยในครั้งนี้

๑.๑ การใช้หนังสือนิทาน ควรคำนึงถึงความเหมาะสมของช่วงอายุ

๑.๒ ครูผู้สอนควรจัดหาสื่อในการเล่านิทานเพื่อให้มีความน่าสนใจมากขึ้น

๑.๓ ครูผู้สอนควรมีเทคนิค และวิธีการเล่านิทานที่ดีเพื่อสร้างแรงจูงใจให้เด็กอยาก

รับประทานผัก

๑.๔ ครูผู้สอนควรใช้แรงเสริม เช่น กล่าวคำชมเชย ชักชวนให้เด็กอยากรับประทานผัก

๒. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

๒.๑ ควรมีการศึกษากิจกรรมเรื่องอื่นเพื่อแก้ไขการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย

๒.๒ ผลที่ได้นำมาเป็นแนวทางในการใช้กิจกรรมด้านอื่น ๆ เพื่อแก้ไขการรับประทานผัก
ของเด็กปฐมวัย

๒.๓ ควรมีการทำแบบบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กเป็นรายบุคคล

๒.๔ ควรมีการทำวิจัยเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็ก
ปฐมวัย

๒. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

๒.๑ ควรมีการศึกษากิจกรรมเรื่องอื่นเพื่อแก้ไขการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย การปลูกผักเพื่อ
มารับประทานเอง

- ๒.๒ ผลที่ได้นำมาเป็นแนวทางในการใช้กิจกรรมด้านอื่น ๆ เพื่อแก้ไขการรับประทานผักของเด็กปฐมวัย
- ๒.๓ ควรมีการทำแบบบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผักของเด็กเป็นรายบุคคล
- ๒.๔ ควรมีการทำวิจัยเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของเด็กปฐมวัย

รายการอ้างอิง

- กุลนนภา ตีระสงกรานต์. (๒๕๕๕). ลูกหนูเติก้น้อยอารมณ์ดี ตอน ปวดท้องจิ้ง. นนทบุรี : สำนักพิมพ์ Core Function.
- ทัศนาศิริโชติ. (๒๕๕๕). อาหารและโภชนาการ. สงขลา : มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
- นภดล สังข์ทอง. มะนาวกินอาหาร ๕ หมู่. กรุงเทพฯ : บริษัท ไอดี ออล ดิจิตอล พรินท์ จำกัด.
- ชื่นนภา ขาใจ. (๒๕๕๕). หนูน้ำฟ้าไม่ยอมกินผัก. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ BEST ๔ KIDS
- พันทิวา สุระคายน. (๒๕๕๓). การแก้ปัญหาเด็กไม่กินผักและผลไม้โดยใช้นิทานและเพลงกับนักเรียนชั้น อนุบาล ๑
- มนฤดี ทองกลอย. (๒๕๕๘). กุ้งกิ้งท้องผูก. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แอปปีคิดส์.
- ชื่นนภา ขาใจ. (๒๕๕๘). หนูนิตไม่กินผัก. กรุงเทพฯ : ทิพย์วิสุทธิ์.
- วรรณิ ธรรมโชติ. (๒๕๕๒). การคิดและการตัดสินใจ. สงขลา : มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (๒๕๕๔).พฤติกรรมการสอนปฐมวัยศึกษา : กรุงเทพฯ. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

ภาคผนวก

♦ เครื่องมือวิจัย

แบบบันทึกพฤติกรรมการรับประทานผัก

เด็กปฐมวัยระดับชั้นอนุบาลศึกษาปีที่ ๑ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กมัลลิตคุณแค

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องรายการสังเกตพฤติกรรมที่เด็กปฐมวัยปฏิบัติ

เมนูอาหาร คือ.....วันที่

ชื่อผัก.....

ที่	ชื่อ	ระดับคะแนน			หมายเหตุ
		๒	๑	๐	
๑					
๒					

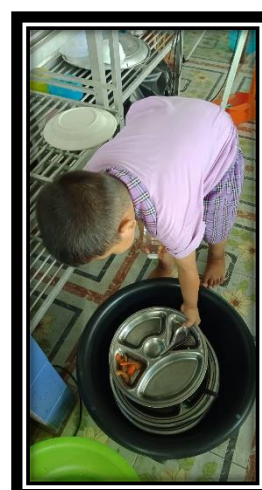
๓				
๔				
๕				
๖				
๗				
๘				
๙				
๑๐				
๑๑				
๑๒				

เกณฑ์การประเมิน

- ๒ คะแนน หมายถึง รับประทานผัก
- ๑ คะแนน หมายถึง รับประทานผักบางชนิด
- ๐ คะแนน หมายถึง ไม่รับประทานผัก

ลงชื่อ..... (ผู้บันทึกพฤติกรรม)
วันที่/...../.....

◆ ภาพขณะดำเนินกิจกรรมการวิจัย



♦แผนการจัดกิจกรรม/นิทาน

แผนการจัดประสบการณ์กิจกรรมการเล่านิทาน ระดับชั้นอนุบาล ๑ (๓ ขวบ)

ครั้งที่ ๑ เรื่อง ลูกหนูเด็กน้อยอารมณ์ดี ตอน ปวดท้องจิ้ง

วันที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๑ เวลา ๐๙.๐๐ น. - ๐๙.๓๐ น.

กิจกรรมเสริมประสบการณ์

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้เด็กได้รับประทานผัก
๒. เพื่อให้เด็กสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้

กิจกรรม และเนื้อหา

● ขั้นนำ

๑. ครูให้เด็ก ๆ นั่งเป็นรูปวงกลมจำนวน ๑๐ คน
๒. ครูทักทายเด็ก ๆ พร้อมกับบอกเด็ก ๆ ว่าวันนี้จะมีนิทานและมีกิจกรรมสนุก ๆ มาให้เด็ก ๆ ทำ
๓. ครูแนะนำหนังสือนิทาน เรื่อง ลูกหนูเด็กน้อยอารมณ์ดี ตอน ปวดท้องจิ้ง ให้เด็ก ๆ ฟัง

● ขั้นสอน

๔. ครูเล่านิทานเรื่อง ลูกหนูเด็กน้อยอารมณ์ดี ตอน ปวดท้องจิ้งให้เด็ก ๆ ฟัง และสนทนาเนื้อหาในนิทาน โดยใช้คำถามถามเด็ก เช่น เด็กคิดว่าผักมีประโยชน์อย่างไร ทำไมลูกหนูจิ้งไม่แข็งแรง ถ้าเด็ก ๆ ออยากแข็งแรงเด็ก ๆ จะต้องทำอย่างไร

● ขั้นสรุป

๕. ครูและเด็ก ๆ ร่วมกันสรุปเนื้อหาในนิทานและ ประโยชน์ของผักอีกครั้งเพื่อส่งเสริมให้เด็กรับประทานผักมากขึ้น

สื่อและอุปกรณ์

๑. หนังสือนิทานเรื่อง ลูกหนูเด็กน้อยอารมณ์ดี ตอน ปวดท้องจิ้ง

การประเมิน

๑. สังเกตการตอบคำถาม
๒. สังเกตจากการทำกิจกรรม

นิทานเรื่อง “ลูกหนูเด็กน้อยอารมณ์ดี ตอน ปวดท้องจิ้ง”
(ผู้แต่ง : นงนภา ตีระสงกรานต์)

ลูกหนูเด็กน้อยอารมณ์ดีจะไปไหนที่ชอบวิ่งกระโดดไกล กินข้าวก็ชอบเฉไฉ วิ่งมาวิ่งไปป้อนไม่หมดสักที คุณแม่พร่ำสอนทุกวัน ฝากคอยกวาดชั้นให้นั่งให้นิ่ง กินข้าวอย่าชนเหมือนลิง อย่ามัวแต่วิ่งจะปวดท้องโอดโอย อีกทั้งยังทำข้าวหก ทั้งสกปรกปล่อยมดแมลงตัวร้าย ลูกหนูไม่ฟังคำแม่บรรยาย เป่าปากสบายวิ่งหายออกไป ไม่นานลูกหนูนอนคราง ใครช่วยหนูบ้างปวดท้องเหลือหลาย แขนขาก็คันมากมาย เพราะมดตัวร้ายย้ายกันมาทั้งรัง มาช่วยกันขนเศษอาหาร อีกทั้งขนมหวานหนูทำตกไว้ แถมยังกัดเจ็บเหลือใจ เป็นตุ่มบวมใหญ่เกาไปทั่วตัว แม่บอกเชื่อแม่หรือยัง ทานข้าวต้องนั่งไม่วิ่งไปไหน ลูกหนูสัญญาทันใด แม่หายาให้ไม่ต้องโอดโอย ทั้งกิน ทั้งทา ทั้งถู ไม่นานลูกหนูกลับมาหายวิ่งได้ จากนั้นและต่อ ๆ ไป ไม่วิ่งไปไหนตั้งใจรับประทาน คุณแม่ให้รางวัลเด็กดี ดูลิ ดูลิ หนังสือนิทานเล่มใหม่ ลูกหนูเพลิดเพลินสดใส กินไป ฟังไป สุขใจจริงเอ๋ย

แผนการจัดประสบการณ์กิจกรรมการเล่านิทาน ระดับชั้นอนุบาล ๑ (๓ ขวบ)

ครั้งที่ ๒ เรื่อง “มะนาวกินอาหาร ๕ หมู”

วันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๖๑ เวลา ๐๙.๐๐ น. - ๐๙.๓๐ น.

กิจกรรมเสริมประสบการณ์

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้เด็กับประทานผัก
๒. เพื่อให้เด็กสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้

กิจกรรม และเนื้อหา

● **ขั้นนำ**

๑. ครูให้เด็ก ๆ นั่งเป็นรูปวงกลมจำนวน ๑๐ คน
๒. ครูทักทายเด็ก ๆ พร้อมกับบอกเด็ก ๆ ว่าวันนี้จะมีนิทานและมีกิจกรรมสนุก ๆ มาให้เด็ก ๆ ทำ
๓. ครูแนะนำหนังสือนิทาน เรื่อง “มะนาวกินอาหาร ๕ หมู”

● **ขั้นสอน**

๑. ครูเล่านิทานเรื่อง มะนาวกินอาหาร ๕ หมู ให้เด็ก ๆ ฟัง และสนทนาเนื้อหาในนิทาน โดยใช้คำถามเด็ก เช่น อาหารหลักมีกี่หมู่ ผักจัดอยู่ในอาหารหลักหมู่ที่เท่าไร ชื่อว่าอย่างไร ผักมีกี่ชนิด อะไรบ้างตามที่เด็ก ๆ รู้จัก แล้วผักมีประโยชน์อย่างไร

● **ขั้นสรุป**

๑. ครูและเด็ก ๆ ร่วมกันสรุปเนื้อหาในนิทานและ ประโยชน์ของผักอีกครั้งเพื่อส่งเสริมให้เด็กรับประทานผักมากขึ้น

สื่อและอุปกรณ์

๑. หนังสือนิทานเรื่อง มะนาวกินอาหาร ๕ หมู

การประเมิน

๑. สังเกตการตอบคำถาม
๒. สังเกตจากการทำกิจกรรม

นิทานเรื่อง “มะนาวกินอาหาร ๕ หมู”

(ผู้แต่ง : นภดล สังข์ทอง)

ลามาเลียลา ขึ้นต้นอะไรก็ได้ แต่คำลงท้าย ต้องสรรหา ลามาเลียลา ขึ้นต้นเป็นมะลิซ้อน พอแตกใบอ่อน เป็นมะลิลา วันหยุดมะนาวอยู่บ้าน สดชื่นสำราญ สุขสันต์พรรษา คุณแม่ตื่นนอนแต่เช้า เร่งทำกับข้าว ทุกวัน เรื่อยมา อาหารมือเช้าพร้อมสรรพ แม่เตรียมสารพัด กับข้าวรอท่า คุณแม่เรียกน้องมะนาว คุณพ่อนั้นเล่า อยู่กันพร้อมหน้า อาหารนั้นมีมากมาย กับข้าวหลากหลาย มีทั้งผักปลา มีเนื้อหมู ห้าหมู มะนาวนับดู ตามที่เรียนมา **หมูหนึ่ง** เนื้อสัตว์ นม ไข่ เต้าหู้ นันใจ อีกทั้งถั่ว งา โปรตีนคือสารอาหาร เพื่อใช้ในการ บำรุงรักษา ซ่อมแซม ส่วนที่สึกหรอ จะช่วยเติมต่อ แข็งแรงกาย **หมูสอง** ข้าว แป้ง น้ำตาล น้ำผึ้ง น้ำหวาน ขนมะม่วงหนาม ได้สารคาร์โบไฮเดรต เผื่ออภัยมันเทศ ธัญพืชขนานา ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ผลผลิตจากแป้ง กินได้ทุกครา พลังงานเข้าสู่ร่างกาย ทั้งหญิงทั้งชาย สบายอุรา แต่หากกินมากเกินไป เป็นตุ่มเดินได้ ระวังหนูจ๋า **หมูสาม** คือ ผักต่างต่าง ลองกินดูบ้าง ฟักทอง แดงกวา ตำลึง ผักกาด ผักบุ้ง ตามรั้วตามทุ่ง ไม่ต้องซื้อหา ผักใบสีเขียวน่ากิน ให้วิตามิน เกลือแร่ชั้นหนา ควบคุมระบบทำงาน ร่างกายขึ้นบาน เสียจริงหนูจ๋า เด็กเด็กลองกินดูซิ มะนาวรู้ดี ผักมีคุณค่า **หมูสี่** คือผลไม้ แร่ธาตุมากมาย ผลไม้ต่างๆ กล้วย ส้ม ชมพู่ ฝรั่ง นำกินเสียจ้จ ลำไย พุทรา แอปเปิล มะม่วง อุ่น แดงโม ขนุน ทุเรียน น้อยหน่า สับปะรด มะม่วงอโรย กินได้บ่อยบ่อย นะจ๊ะหนูจ๋า ผลไม้ที่ให้เกลือแร่ ช่วยได้ดีแท้ ไม่ต้องกินยา เส้นใยช่วยให้ขับถ่าย ปลอดภัยสบาย ทุกวันพรรษา สุดท้ายก็ คือไขมัน จากพืชสัตว์นั้น เป็น**หมูที่ห้า** ไขมันช่วยให้อบอุ่น พลังงานมีคุณ อบอุ่นกายา รับประทานกันแต่พอดี จะไม่อ้วนพี หุ่นดีหนูจ๋า ห้าหมูต้องกินให้ครบ แล้วจะได้พบ ความสุขทุกครา อย่าลืมน้ำสะอาด จะได้แคล้วคลาด เชื้อโรคนานา มะนาวมองโต๊ะอาหาร ผลไม้รสหวาน อยู่ไหนแม่จ๋า แม่บอกลูกเสียงแผ่วแผ่ว ผลไม้ซื้อแล้ว ใส่ในตะกร้า แต่ตอนกลับจากตลาด แม่เหลือทิ้งตลาด ลืมหิ้วกลับมา เหลือเพียงแค่มะละกอ มะนาวร้องขอ ส้มตำดีกว่า ฝีมือแม่เก่งเกินใคร พ่อน้ำลายไหล บอกไปตำว่า ตำอะไรจะแซบกันเล่า รสชาติบ้านเรา ต้องปูปลาร้า

แผนการจัดประสบการณ์กิจกรรมการเล่านิทาน ระดับชั้นอนุบาล ๑ (๓ ขวบ)

ครั้งที่ ๔ เรื่อง “กุงกิงท้องผูก”

วันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๖๒ เวลา ๐๙.๐๐ น. – ๐๙.๓๐ น.

กิจกรรมเสริมประสบการณ์

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้เด็กรับประทานผัก
๒. เพื่อให้เด็กสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้

กิจกรรม และเนื้อหา

● **ขั้นนำ**

๑. ครูให้เด็ก ๆ นั่งเป็นรูปวงกลมจำนวน ๑๐ คน
๒. ครูทักทายเด็ก ๆ พร้อมกับบอกเด็ก ๆ ว่าวันนี้จะมีนิทานและมีกิจกรรมสนุก ๆ มาให้เด็ก ๆ ทำ
๓. ครูแนะนำหนังสือนิทาน เรื่อง “กุงกิงท้องผูก”

● **ขั้นสอน**

๔. ครูเล่านิทานเรื่อง กุงกิงท้องผูก ให้เด็ก ๆ ฟัง และสนทนาเนื้อหาในนิทาน โดยใช้คำถามถามเด็ก เช่น กุงกิงไม่ชอบทานอะไร ทำไมกุงกิงจึงท้องผูก แล้วเด็กคิดว่าเป็นเด็ก ๆ ควรทำอย่างไรจึงจะไม่ท้องผูกไม่กับกุงกิง

ขั้นสรุป

๕. ครูและเด็ก ๆ ร่วมกันสรุปเนื้อหาในนิทานและ ประโยชน์ของผักอีกครั้งเพื่อส่งเสริมให้เด็กรับประทานผักมากขึ้น

สื่อและอุปกรณ์

๑. หนังสือนิทานเรื่อง กุงกิงท้องผูก

การประเมิน

๑. สังเกตการตอบคำถาม
๒. สังเกตจากการทำกิจกรรม

นิทานเรื่อง “กุงกิงท้องผูก”

(ผู้แต่ง : มณฑิณี ทองกลอย)

กุงกิงหนูน้อยหน้าใส ช่างมีน้ำใจโอบอ้อมอารี กุงกิงหนูน้อยตัวกลม ใครต่างชื่นชมว่าเป็นเด็กดี กุงกิงชอบกินอาหาร ทั้งคาว ทั้งหวาน อาหารมากมี ไก่ย่าง กว๋ยเตี๋ยว ไอศกรีม กุงกิงได้ชิม “อ๊า..อร่อยดี” ยกเว้นผักผลไม้ กุงกิงไวยวยเอาแต่ร้อง “อึ...” ร้องให้สายหน้าทำเดี๋ยว ยิ่งผักใบเขียวเคี้ยวแล้วขมปี ผลไม้ก็เปรี้ยวเซ็ดฟัน ไม่เห็นหวานมันเหมือนขนมเลยนี่ กุงกิงแอบคายผักทิ้ง “ไม่ชอบจริง ๆ จะทำไงดี” จนแม่แสนเอื้อนระอา “กุงกิงลูกจ๋า กินผักบ้างซี” “ไม่อร่อย ไม่เอา ไม่ชอบ” ทั้งชู ทั้งปลอบ ไม่กินสักที วันหนึ่งกุงกิงปวดท้อง ได้แต่นั่งร้อยครางดัง “อึ...อึ...” ท้องอืดอืดอัดเกินไป กุงกิงกลัวใจ ทำยังไงดี เข้าห้องน้ำออกแรงเรียวเบ่ง ขาสั้นนั้นเกร็งตัวแข่งกับที่ “อึ๊บ ! อึ๊ด..” หน้าแดงปนเขียว กัดฟันแน่นเขี้ยวปากเปี้ยวตาหยี ยิ่งเบ่งเต็มแรงเท่าไร ไม่รู้ทำไป ไม่ออกสักที “ก๊อก ! ก๊อก !” แม่เคาะประตู “ทำอะไรอยู่ ถึงนายอย่างนี้” “แม่ขา...หนูอึไม่ออก” กุงกิงร้องบอกให้แม่ช่วยที แม่รีบเดินเข้าไปหา “โอ๊ะโอ๊ะ...ลูกจะ ไม่เป็นไรคนดี ปวดท้อง ท้องอืด ท้องผูก ก็เป็นเพราะลูกไม่กินผักนะซี พี่ผักประโยชน์หลากหลาย วิตามินมากมาย เกลือแร่มากมี กากใยในผักผลไม้ ช่วยให้ขับถ่ายเป็นเวลาคงดี” “นอกจากผลไม้และผัก หนูต้องรู้จักดูแลถ้วนถึ ตึมน้ำ ออกกำลังกาย ฝึกการขับถ่ายเป็นเวลาให้ดี ก่อนเดินออกจากห้องน้ำ หนูต้องจดจำล้างมือทุกที เชื้อฟงสิ่งทีแม่บอกหนูจะอึออก ไม่ทรมานอย่างนี้ ขับถ่ายเป็นเวลาทุกวัน ตื่นเช้าแปรงฟัน นั่งส้วมทันที สบายท้อง ไม่ต้องร้องไห้ “อึออกง่าย...ง่าย อารมณ์ดี...ดี”

แผนการจัดประสบการณ์กิจกรรมการเล่านิทาน ระดับชั้นอนุบาล ๑ (๓ ขวบ)

ครั้งที่ ๓ เรื่อง “หนูน้าฟ้าไม่อยากกินผัก”

วันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ เวลา ๐๙.๐๐ น. – ๐๙.๓๐ น.

กิจกรรมเสริมประสบการณ์

วัตถุประสงค์

๓. เพื่อส่งเสริมให้เด็กรับประทานผัก
๔. เพื่อให้เด็กสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้

กิจกรรม และเนื้อหา

● ขั้นนำ

๕. ครูให้เด็ก ๆ นั่งเป็นรูปวงกลมจำนวน ๑๐ คน
๖. ครูทักทายเด็ก ๆ พร้อมกับบอกเด็ก ๆ ว่าวันนี้จะมีนิทานและมีกิจกรรมสนุก ๆ มาให้เด็ก ๆ ทำ
๗. ครูแนะนำหนังสือนิทาน เรื่อง “หนูน้าฟ้าไม่อยากกินผัก” ให้เด็ก ๆ ได้ฟัง

● ขั้นสอน

๘. ครูเล่านิทานเรื่อง หนูน้าฟ้าไม่อยากกินผักให้เด็ก ๆ ฟัง และสนทนาเนื้อหาในนิทาน โดยใช้คำถามถามเด็ก เช่น ในนิทานมีผักกี่ชิ้น เด็ก ๆ เจอผักอะไรบ้างคะ แล้วเด็ก ๆ คิดว่าผักทองกับแครอทมีรสชาติอย่างไร

● ขั้นสรุป

๙. ครูและเด็ก ๆ ร่วมกันสรุปเนื้อหาในนิทานและ ประโยชน์ของผักอีกครั้งเพื่อส่งเสริมให้เด็กรับประทานผักมากขึ้น

สื่อและอุปกรณ์

๓. หนังสือนิทานเรื่อง หนูน้าฟ้าไม่อยากกินผัก

การประเมิน

๑. สังเกตการตอบคำถาม
๔. สังเกตจากการทำกิจกรรม

นิทานเรื่อง “หนูน้ำฟ้าไม่อยากกินผัก”

(ผู้แต่ง : ชีนนภา ขาใจ)

น้ำฝนกับน้ำฟ้าเป็นพี่น้องกันแต่น้ำฟ้าไม่ชอบกินข้าว เพราะในข้าวมีผักน้ำฟ้าเคยกินผัก แต่ผักมีรสขม ทำให้น้ำฟ้าไม่กินผัก และพาลไม่กินข้าว คุณพ่อกับคุณแม่ก็เลยตามใจน้ำฟ้า เพราะอยากให้ลูกกินข้าว น้ำฟ้าจึงกินแต่หมู กินขนมหวาน กินจุกจิก กินไม่เป็นเวลา น้ำฟ้ากินแบบนี้ทุกวัน จึงทำให้น้ำฟ้าอ้วนขึ้น น้ำฟ้าทำอะไรก็ลำบากใส่อะไรก็ไม่สวยไม่ถูกใจ ไปไหนมาไหนไม่สะดวก ส่งผลให้น้ำฟ้าเป็นคนหงุดหงิดง่าย วันหนึ่งน้ำฟ้ารู้สึกป่วย น้ำฟ้าจึงนอนหลับ น้ำฟ้าเจอนางฟ้าอยู่ข้างเตียง นางฟ้าน่ารัก และสวยงามมาก น้ำฟ้าจึงถามนางฟ้าทันทีว่าทำไมเธอสวยจึงไม่เหมือนฉันอ้วนมาก เจ็บป่วยบ่อย ทำไงดี ฉันไม่อยากเป็นแบบนี้ นางฟ้าผู้น่ารักจึงตอบกลับไปว่า “จ้ะเธอไปเที่ยวกับฉันนะ ฉันจะพาเธอไป แล้วเธอจะได้คำตอบเอง” “คุณน้สิ กับข้าวเมืองนี้มีแต่ผักทำไมพวกเขากินผัก ผักมันขมมากนะ ไม่เอาแล้ว ฉันจะออกไปแล้วนะ ฉันไม่อยากอยู่เมืองนี้” “ซ้าก่อนสิ เธอบอกว่าไม่อยากอ้วนเธอผู้คนเหล่านั้นสิ นอกจากเขาจะกินผักแล้ว พวกเขายังออกกำลังกายด้วยนะจ๊ะ พวกเขาจึงมีสุขภาพแข็งแรง ไม่อ้วนอย่างที่เธอเป็นไง” นั่นเธอมาคูนี คนที่ไม่ชอบกินผัก กินแต่ขนมหวาน กินแต่เนื้อหมู และไม่ออกกำลังกาย ทำให้พวกเขาเจ็บป่วย อ้วนง่าย นั่นคือสิ่งที่เธอกำลังเป็นนะน้ำฟ้า น้ำฟ้าเห็นเช่นนั้น จึงถามนางฟ้าว่า “ต่อไปฉันต้องกินผักที่ขม ๆ และออกกำลังกายอย่างหม่ำเสมออย่างนั้นหรือ” นางฟ้าจึงตอบว่า “ผักบางชนิดขม บางชนิดก็ไม่ขมนะจ๊ะ และผักส่วนใหญ่จะมีประโยชน์ต่อร่างกายของเรา” อ้อ ฉันเข้าใจแล้วฉันต้องเลือกกินผักที่มีประโยชน์แล้วฉันก็ต้องออกกำลังกายด้วย เพราะนั่นฉันไม่อยากอ้วนและเจ็บป่วยอีก ขอบใจเธอนะฉันจะพยายามทำให้ได้ น้ำฟ้าสะดุ้งตื่นจากเตียง เมื่อกี้เป็นเพียงความฝัน แต่เธอยังจำที่นางฟ้าบอกไม่อย่างติ น้ำฟ้าไปหาความรู้เรื่องผักเพิ่มเติมจากห้องสมุด ไปปรึกษาคุณครูปรึกษาคุณพ่อ คุณแม่ และพี่สาวเธอด้วย ทุกคนตั้งใจมาก น้ำฟ้ากินผักมากขึ้น ทำให้น้ำฟ้าร่างกายแข็งแรงกว่าเดิม ทำให้น้ำฟ้าไม่อ้วนไม่เจ็บป่วยอีกต่อไป

แผนการจัดประสบการณ์กิจกรรมการเล่านิทาน ระดับชั้นอนุบาล ๑ (๓ ขวบ)

ครั้งที่ ๕ เรื่อง “หนูนิดไม่กินผัก”

วันที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๐ เวลา ๐๙.๐๐ น. – ๐๙.๓๐ น.

กิจกรรมเสริมประสบการณ์

วัตถุประสงค์

- ๑ เพื่อส่งเสริมให้เด็กรับประทานผัก
- ๒ เพื่อให้เด็กสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้

กิจกรรม และเนื้อหา

● **ขั้นนำ**

๑. ครูให้เด็ก ๆ นั่งเป็นรูปวงกลมจำนวน ๑๐ คน
๒. ครูทักทายเด็ก ๆ พร้อมกับบอกเด็ก ๆ ว่าวันนี้จะมีนิทานและมีกิจกรรมสนุก ๆ มาให้เด็ก ๆ ทำ
๓. ครูแนะนำหนังสือนิทาน เรื่อง “หนูนิดไม่กินผัก”

● **ขั้นสอน**

๔. ครูเล่านิทานเรื่อง หนูนิดไม่กินผักให้เด็ก ๆ ฟัง และสนทนาเนื้อหาในนิทาน โดยใช้คำถามเด็ก เช่น ทำไมหนูนิดจึงปวดท้อง ทำไมหนูนิดจึงไม่ทันเพื่อนในวิชาพลศึกษา

● **ขั้นสรุป**

๕. ครูและเด็ก ๆ ร่วมกันสรุปเนื้อหาในนิทานและ ประโยชน์ของผักอีกครั้งเพื่อส่งเสริมให้เด็ก รับประทานผักมากขึ้น

สื่อและอุปกรณ์

๑. หนังสือนิทานเรื่อง หนูนิดไม่กินผัก

การประเมิน

๒. สังเกตการตอบคำถาม
๓. สังเกตจากการทำกิจกรรม

นิทานเรื่อง “หนูไม่กินผัก”

(ผู้แต่ง : ชื่นนภา ขาใจ)

เช้าวันหนึ่งหนูนิตเล่นอยู่หน้าบ้านได้กลิ่นหอมมาจากในครัว หนูนิตรีบวิ่งไปล้างมือแล้วมานั่งที่โต๊ะอาหารอย่างเรียบร้อย หนูนิตถามแม่ว่า “แม่คะวันนี้แม่ทำกับข้าวอะไรคะ” หนูนิตถาม “มีผักผัก และนมจ๋า” แม่ตอบ เมื่อหนูนิตเห็นกับข้าวทำหน้าไม่ชอบ หนูนิตพูดขึ้นว่า “บอกแล้วไงว่าไม่ชอบผัก กับนม คุณพ่อบอกว่า “ถ้าจะให้แข็งแรงเหมือนพ่อหนูต้องกินผัก กับนมจะรู้ไม่” หนูนิตไม่ยอมฟังมั่วแต่ร้องให้กับพูดว่า “หนูไม่ชอบกินผัก หนูไม่ชอบกินผัก ไม่ชอบกินนม หนูชอบกินไก่” แม่ก็เลยไปทอดไก่ให้ เช้าวันต่อมาหนูนิตเข้าห้องน้ำชำระเนื่องจากอุจจาระไม่ออก หนูนิตไม่กล้าบอกแม่ กลัวแม่จะดุถึงการไม่กินผัก เมื่อหนูนิตไปโรงเรียนหนูนิตเข้าแถวทำให้หนูนิตได้อยู่หัวแถวเนื่องจากหนูนิตปิดไม่กินนมทำให้ตัวเตี้ย เมื่อเรียนวิชาพลศึกษา หนูนิตวิ่งไม่ทันเพื่อน เมื่อหนูนิตกลับหนูนิตได้ฝันถึงนางฟ้าแสนสวย มาบอกกับนางฟ้าว่า “คนใดที่ได้รับสิ่งมีประโยชน์ เช่น ผัก นม จะทำให้ร่างกายแข็งแรง เมื่อนางฟ้าพูดจบ หนูนิตตื่นขึ้นมาทำตามที่นางฟ้าบอกคือ การได้กินผักกินนม ทำให้หนูนิตทำตามที่นางฟ้าบอกว่า จนทำให้หนูนิตมีสุขภาพที่แข็งแรง