

รายงานการวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียน

เรื่อง

วิจัยในชั้นเรียนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีมนมของเด็กปฐมวัย โดยใช้กิจกรรมนิทาน ชั้น
อนุบาล 2/2 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลท่าหมอไพร

ผู้วิจัย

นางสาวพัชรี สินอนุรักษ์

รายงานการวิจัยการปฏิบัติการสอนในชั้นเรียนฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
รายวิชาการปฏิบัติการสอนในสถานศึกษาในสถานศึกษาในสาขาวิชาเฉพาะ 2
หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต(ศูนย์สงขลา)
ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561

ชื่อเรื่อง

วิจัยในชั้นเรียนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการติ่มนมของเด็กปฐมวัย โดยใช้กิจกรรมนิทาน ชั้น
อนุบาล 2/2 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลท่าหม่อไพร

ผู้วิจัย นางสาวพัชรี สินอนุรักษ์

ปีที่ทำการวิจัย 2562

บทนำ

นมเป็นส่วนหนึ่งของอาหารที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์โดยปกติคนไทย จะให้ความสำคัญในการรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ เป็นหลัก จากสถิติการติ่มนมของคนไทยที่ ติ่มนมค่อนข้างน้อยมาก ทั้งที่ในน้ำนมเป็นแหล่งอาหารที่มีคุณค่าอันอุดมไปด้วยโปรตีน วิตามิน เกลือ แร่ และแร่ธาตุต่างๆ มากมาย นมช่วยสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง ทั้งยังส่งผลทำให้เพิ่มความสูง ในวัยเด็กกำลังเจริญเติบโตได้เป็นอย่างดี พ่อ แม่ ครูหรือผู้ปกครองควรช่วยกันปลูกฝังให้เด็กติ่มนม จิตเป็นประจำทุกวัน เพื่อเสริมสร้างลักษณะนิสัยที่ดีต่อการติ่มนมให้ติดเป็นนิสัยตลอดจนเมื่อเติบโต เป็นผู้ใหญ่

นมเป็นสารอาหารที่มีคุณค่า และมีประโยชน์ต่อร่างกายมากๆ โดยเฉพาะในวัยเด็ก เนื่องจากนม นั้น จะเข้าไปช่วยในการเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง เข้าไปช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอต่างๆ ภายในร่างกาย นมเป็นอาหารที่มีประโยชน์ สำหรับเด็กวัย 2-6 ปี ควรให้เด็กติ่มนมวันละ 3-4 ครั้ง แบบยูเอชที พาสเจอร์ไรซ์ หรือนมถั่วเหลือง เป็นประจำทุกวัน (www.rakluke.com)

ผู้วิจัยพบว่า พฤติกรรมการรับประทานนมในช่วงหลังการตื่นนอนของเด็กปฐมวัย 2 อายุ 3-4 ปี มีเด็กจำนวน 10 คน จากจำนวนเด็กนักเรียนทั้งหมด 25 คน จะไม่รับประทานนมเลย เด็กจะนั่งเฉยๆ จะนั่งกอดหลอดหรืออมหลอดไม่ยอมดูดนมเลย ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของเด็กเหล่านั้นด้วย เนื่องจาก เด็กจะไม่ได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วนและเพียงพอต่อความต้องการตามวัย

นิทาน หมายถึง เรื่องราวที่แต่งขึ้นหรือผูกขึ้นเพื่อนำมาเล่าหรือถ่ายทอดสู่เด็ก ด้วยเทคนิควิธีการ ต่างๆ โดยมีจุดประสงค์เฉพาะเจาะจงเพื่อเด็ก นิทานยังเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการฝึกทักษะเตรียมพร้อม ในการเรียนของเด็กปฐมวัย วัตถุประสงค์ของการเล่านิทานเพื่อการเตรียมความพร้อมเด็กปฐมวัย (www.la-orutis.dusit.ac.th/) การฟังนิทานนอกจากจะทำให้เด็กมีความสนุกสนานและผ่อนคลาย อารมณ์แล้ว นิทานยังช่วยให้เด็กได้พัฒนาทักษะทางภาษา โดยเฉพาะทักษะการฟัง การพูด การกล้า แสดงออก การคิดและจินตนาการที่กว้างไกล รวมถึงการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ให้กับเด็กจา กการฟังนิทานที่มีเนื้อหาสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรมที่ดึงมาจากการเลียนแบบพฤติกรรมของตัว ละครในนิทานที่ดีได้ฟัง เด็กจะมีความเชื่อ ศรัทธา และพร้อมที่จะปฏิบัติตามบทบาทของตัว ละครนั้นๆ ซึ่งเป็นธรรมชาติของเด็กปฐมวัยที่มักจะมีการเรียนรู้พฤติกรรมต่างๆ จากการเลียนแบบ บุคคลที่เด็กรักและศรัทธาและเชื่อถือ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา (www.taamkru.com)

จากหลักการและเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะนำนิทานมาเป็นเครื่องมือในการแก้ปัญหาเด็กปฐมวัยไม่รับประทานนม โดยใช้กิจกรรมการเล่านิทานของเด็ก เพื่อให้เด็กเห็นถึงความสำคัญของการดื่มนม และส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมการดื่มนมไปในทางที่ดีขึ้น

คำถามการวิจัย

กิจกรรมการเล่านิทานจะสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มนมของเด็กปฐมวัยชั้นเตรียมอนุบาล 2/2 ได้หรือไม่

วัตถุประสงค์

เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มนมของเด็กปฐมวัยชั้นเตรียมอนุบาล 2/2 โดยการเล่านิทาน

สมมติฐานการวิจัย

หลังจากการเล่านิทานเด็กสามารถดื่มนมได้มากขึ้นกว่าก่อนการเล่านิทาน

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร คือ เด็กปฐมวัยชั้นเตรียมอนุบาล 2/2 อายุ 3-4 ปี ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลท่าหม่อไพร จำนวน 10 คน ที่ไม่รับประทานนม

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น - การจัดกิจกรรมการเล่านิทาน

- การฝึกให้เด็กได้รับประทานนมทุกวัน

ตัวแปรตาม - เป็นการส่งเสริมพฤติกรรมการดื่มนม

ทฤษฎี สมมติฐาน และกรอบแนวความคิดของวิจัย

สมมติฐาน

หลังจากการเล่านิทานเด็กสามารถดื่มนมได้มากขึ้นกว่าก่อนการเล่านิทาน

กรอบแนวคิด

การเล่านิทาน → ฝึกการดื่มนม → การรับประทานนมให้ได้ทุกชนิด

กลุ่มเป้าหมาย

เด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ 2/2 อายุ 3-4 ปี ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลท่าหม่อไพร จำนวน 10 คน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1.เด็กปฐมวัย หมายถึง เด็กปฐมวัยชั้นเตรียมอนุบาล 2/2 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลท่าหม่อไพร

2.นิทาน หมายถึง นิทานสำหรับเด็กปฐมวัย อายุ 3-4 ปี ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มนมจำนวน

อ้างอิง

นิทาน : น้านมของแม่

นิทาน : ดื่มนมกันเถอะ

นิทาน : สะพานคริสตัล

นิทาน : หมาน้อยกับการดื่มนม

นิทาน : นมสดหนึ่งแก้ว

3.กิจกรรมการเล่านิทาน หมายถึง กิจกรรมที่มีคุณครูเป็นผู้เล่านิทานโดยการใช้หนังสือนิทานที่มีเนื้อหาของนิทานเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีมนม

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1.สุขภาพร่างกายแข็งแรงเหมาะสมตามวัย

2.เด็กสามารถได้รับสารอาหารครบถ้วน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเด็กปฐมวัยระดับชั้นอนุบาลศึกษาปีที่ 1/2 อายุ 2-3 ปี ภาคที่ 1 ปีการศึกษา 2560 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลท่าหมอไพร จำนวน 10 คน ที่ไม่ดื่มนม ตามขั้นตอนดังนี้

1. ดำเนินการโดยใช้แผนการจัดประสบการณ์การเล่านิทาน จำนวน 5 ครั้ง ครั้งละ 20 นาที

2. ดำเนินการบันทึกพฤติกรรมที่ดีมนมหลังจากตื่นนอนของทุกวันเพื่อใช้สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลซึ่งใช้ระยะเวลาในการบันทึกพฤติกรรมที่ดีมนมจำนวน 10 วัน

3. เกณฑ์คะแนนในการบันทึกพฤติกรรมที่ดีมนมของเด็กปฐมวัย ดังนี้

2 คะแนน หมายถึง รับประทานนม

1 คะแนน หมายถึง รับประทานบ้างเป็นบางครั้ง

0 คะแนน หมายถึง ไม่รับประทานเลย

เกณฑ์การประเมินเทียบกับเกณฑ์ร้อยละ 60

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าเฉลี่ย หาได้จากสูตร

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

เมื่อ $\bar{x}$ คือ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต

$\sum x$ คือ ผลบวกของข้อมูลทุกค่า

n คือ จำนวนข้อมูลทั้งหมด

2. นำข้อมูลได้จากการทดลองมาวิเคราะห์หาค่าร้อยละจากสูตร

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

เมื่อ	P	แทน	ค่าร้อยละ
เมื่อ	f	แทน	ความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นค่าร้อยละ
เมื่อ	N	แทน	จำนวนความถี่ทั้งหมด

ค่าร้อยละจะแสดงความหมายของค่าและสามารถนำค่าที่ได้เปรียบเทียบได้

สรุปผลการวิจัย

1. จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่รับประทานนมหลังจากการจัดกิจกรรมการเล่นิทาน เพราะเด็กได้รับการจัดประสบการณ์ที่เหมาะสมทั้งกับวัยและความสนใจของเด็ก และเน้นให้เด็กได้ลงมือกระทำด้วยตนเอง ได้ใช้ประสาทสัมผัสต่างๆ ในการรับรู้สิ่งต่างๆซึ่งจะทำให้เด็กเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น และที่สำคัญนมมีความสำคัญและมีประโยชน์ต่อการพัฒนาการต่างๆของเด็ก โดยเฉพาะพัฒนาการด้านร่างกาย

2. จากผลการวิจัยพบว่า มีเด็กนักเรียน 3 คน เมื่อเทียบเกณฑ์แล้วไม่ผ่านเกณฑ์โดยสาเหตุอาจเกิดจากนมที่มีรสชาติจืด และมีกลิ่นคาว หรือเป็นเพราะเด็กที่ไม่ชอบฟังนิทานจึงมีส่วนทำให้เด็กไม่ชอบดื่มนม

3. จากการวิจัยในครั้งนี้ทำให้ผู้วิจัยได้เรียนรู้ถึงการทำให้วิจัยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีมนมของเด็กนักเรียนในชั้นเรียนได้อย่างถูกต้อง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการทำวิจัยในครั้งนี้

- 1.1 การใช้หนังสือนิทาน ควรคำนึงถึงความเหมาะสมของช่วงอายุ
- 1.2 ครูผู้สอนควรจัดหาหนังสือในการเล่นิทานเพื่อให้มีความน่าสนใจมากขึ้น
- 1.3 ครูผู้สอนควรมีเทคนิคและวิธีการเล่นิทานที่ดีเพื่อสร้างแรงจูงใจให้เด็กอยากดื่มนม
- 1.4 ครูผู้สอนควรใช้แรงเสริม เช่น กล่าวคำชมเชย ชักชวน ให้เด็กอยากดื่มนม

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

- 2.1 ควรมีการศึกษากิจกรรมเรื่องอื่นที่เพื่อแก้ไขการดื่มนมของเด็กปฐมวัย
- 2.2 ผลที่ได้นำมาเป็นแนวทางในการใช้กิจกรรมด้านอื่นๆเพื่อแก้ไขการดื่มนมของเด็กปฐมวัย
- 2.3 ควรมีการทำแบบบันทึกพฤติกรรมที่ดีมนมของเด็กเป็นรายบุคคล
- 2.4 ควรมีการทำวิจัยเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมในการดื่มนมของเด็กปฐมวัย

อ้างอิง

ดวงเดือน ไกรเทพ. (2548) . การบริโภคอาหาร : กรุงเทพฯ

จันทร์เต็ม หาญมงคลศิลป์. (2543). พฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร : กรุงเทพฯ

อรนุช ชันทะวงศ์. (2544). พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ : กรุงเทพฯ

วีณะ วีระไทยะ. (2548). พฤติกรรมการบริโภคอาหาร : กรุงเทพฯ

ประภาพรณ เอี่ยมสุภามิต. (2548). วารสารการศึกษาปฐมวัย. กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์ บริษัท เอ็ดสันทเพรสโปรดักส์ จำกัด

วติณา จันทร์ศิริ. (2549). พฤติกรรมการบริโภคอาหาร : กรุงเทพฯ

ดุขฎิ์ สุทธปริยาศรี. (2546). พฤติกรรมทางโภชนาการ : กรุงเทพฯ

พรพรรณ รพี. (2548). อาหารและโภชนาการ : กรุงเทพฯ

อรวินท์ ไทกรีก. (2546). การบริโภคอาหารของเด็กปฐมวัย : กรุงเทพฯ

อุไร จิรมงคลการ. (2547). ผักพื้นบ้าน1.กรุงเทพฯ : สำนักบ้านและสวนคุณค่าของผักทางโภชนาการ.

ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์. (2545). สารานุกรมผัก.การปรุงอาหาร : กรุงเทพฯ

พรทิพย์ วินโกมินทร์. (2542). นิทานและหุ่นสำหรับเด็กปฐมวัย. เพชรบุรี : สถาบันราชภัฏเพชรบุรี
วิทยาการ

นัยนา อิศระวิทย์. (2549). การจัดประสบการณ์เพื่อพัฒนาเด็กปฐมวัย . แนวคิดและการปฏิบัติ :
มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. (2554). ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธ
รมาธิราช

เบญจา แสงมะลิ. (2554). การพัฒนาเด็กปฐมวัย.กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ

ภาคผนวก

เครื่องมือการวิจัย

แบบบันทึกพฤติกรรมการณ์การดีมนม

เด็กปฐมวัยระดับชั้นอนุบาลศึกษาปีที่ 2/1 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลท่าหมอไพร
คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องรายการสังเกตพฤติกรรมที่เด็กปฐมวัยปฏิบัติ
นมที่เด็กได้รับแต่ละวัน.....วันที่
ชื่อนม.....

ที่	ชื่อ	ระดับคะแนน			หมายเหตุ
		2	1	0	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

เกณฑ์การประเมิน

2 คะแนน หมายถึงรับประทานนมได้

1 คะแนน หมายถึงรับประทานนมได้บ้างไม่ได้บ้าง

0 คะแนน หมายถึงไม่รับประทานนม

ลงชื่อ นางสาวพัชรี สีนอนุรักษ์
(ผู้บันทึกพฤติกรรม)

วันที่ 24/ ธ.ค 61

ภาพขณะดำเนินการกิจกรรมการวิจัย



แผนการจัดประสบการณ์กิจกรรมการเล่านิทาน

ครั้งที่ 1 วันจันทร์ที่ 24 ธันวาคม 2561 เวลา 09.30 - 09.55 น.
นิทานเรื่อง น้ามนของแม่

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้เด็กได้ตื้นมนม
2. เพื่อให้เด็กสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้

กิจกรรมในเนื้อหา

. ช้่นนำ

1. ครูให้เด็กๆนั่งเป็นรูปวงกลมจำนวน 10 คน
2. ครูทักทายเด็กๆพร้อมกับบอกเด็กว่าวันนี้จะมีนิทานและกิจกรรมสนุกๆมาให้เด็กๆทำ
3. ครูแนะนำหนังสือนิทาน เรื่อง น้ามนของแม่ ให้เด็กๆฟัง

ชั้นสอน

4. ครูเล่านิทานเรื่อง น้ามนของแม่ ให้เด็กๆฟัง และสนทนาเนื้อหาในนิทานโดยใช้คำถามจากเด็ก เช่น เด็กๆคิดว่านมมีประโยชน์อย่างไรบ้าง ถ้าเด็กๆเด็กยากแข็งแรงเด็กๆจะต้องทำอย่างไร

ชั้นสรุป

5. ครูและเด็กๆร่วมกันสรุปเนื้อหาในนิทานและประโยชน์ของการตื้นมนมและส่งเสริมให้เด็กได้ตื้นมนมให้มากขึ้น

สื่อและอุปกรณ์

1. หนังสือนิทานเรื่อง น้ามนของแม่

การประเมิน

1. สังเกตการตอบคำถาม
2. สังเกตการทำกิจกรรม

ครั้งที่ 2 วันอังคาร 25 ธันวาคม 2561 เวลา 09.30 - 09.55 น.
นิทานเรื่อง หนาน้อยกับการตีมนม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้เด็กได้ตีมนม
2. เพื่อให้เด็กสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้

กิจกรรมในเนื้อหา

. ชำนาญ

1. ครูให้เด็กนั่งเป็นรูปวงกลมจำนวน 10 คน
2. ครูทักทายเด็กพร้อมกับบอกเด็กว่าวันนี้จะมีนิทานและกิจกรรมสนุกๆ มาให้เด็กทำ
3. ครูแนะนำหนังสือนิทาน เรื่อง หนาน้อยกับการตีมนม ให้เด็กฟัง

ขั้นตอน

4. ครูเล่านิทานเรื่อง หนาน้อยกับการตีมนม ให้เด็กฟัง และสนทนาเนื้อหาในนิทานโดยใช้คำถามจากเด็ก เช่น เด็กๆ คิดว่านมมีประโยชน์อย่างไรบ้าง ถ้าหนาน้อยไม่ตีมนมจะสู่วิทยาได้ไหม

ขั้นสรุป

5. ครูและเด็กร่วมกันสรุปเนื้อหาในนิทานและประโยชน์ของการตีมนมและส่งเสริมให้เด็กได้ตีมนมให้มากขึ้น

สื่อและอุปกรณ์

1. หนังสือนิทานเรื่อง หนาน้อยกับการตีมนม

การประเมิน

1. สังเกตการตอบคำถาม
2. สังเกตการทำกิจกรรม

แผนการจัดประสบการณ์กิจกรรมการเล่านิทาน
ครั้งที่ 3 วันพุธ 26 ธันวาคม 2561 เวลา 09.30 - 09.55 น.
นิทานเรื่อง สะพานคริสตัล

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้เด็กได้ดื่มนม
2. เพื่อให้เด็กสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้

กิจกรรมและเนื้อหา

. ชื่นนำ

1. ครูและเด็กนั่งเป็นรูปวงกลมจำนวน 10 คน
2. ครูทักทายเด็กพร้อมกับบอกเด็กว่าวันนี้จะมีนิทานและกิจกรรมสนุกๆมาให้เด็กๆทำ
3. ครูแนะนำหนังสือนิทาน เรื่อง สะพานคริสตัล ให้เด็กๆฟัง

ชั้นสอน

4. ครูเล่านิทานเรื่อง สะพานคริสตัล ให้เด็กๆฟังและสนทนาเนื้อหาในนิทานโดยใช้คำถามจากเด็ก เช่น เด็กๆคิดว่าสัตว์ไหนแข็งแรงที่สุด แล้วทำไมแมวเหมียวต้องดื่มนมเยอะ

ชั้นสรุป

5. ครูและเด็กร่วมกันสรุปเนื้อหาในนิทานและประโยชน์ของการดื่มนมและส่งเสริมให้เด็กได้ดื่มนมให้มากขึ้น

สื่อและอุปกรณ์

1. หนังสือนิทานเรื่อง สะพานคริสตัล

การประเมิน

1. สังเกตการตอบคำถาม
2. สังเกตการทำกิจกรรม

แผนการจัดประสบการณ์กิจกรรมการเล่านิทาน

ครั้งที่ 4 วันพฤหัสบดี 27 ธันวาคม 2561 เวลา 09.30 - 09.55 น.
นิทานเรื่อง มาตื๋มนมกันเถอะ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้เด็กได้ตื๋มนม
2. เพื่อให้เด็กสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้

กิจกรรมในเนื้อหา

. ช้่นนำ

1. ครูให้เด็กๆนั่งเป็นรูปวงกลมจำนวน 10 คน
2. ครูทักทายเด็กๆพร้อมกับบอกเด็กว่าวันนี้จะมีนิทานและกิจกรรมสนุกๆมาให้เด็กๆทำ
3. ครูแนะนำหนังสือนิทาน เรื่อง มาตื๋มนมกันเถอะ ให้เด็กๆฟัง

ชั้นสอน

4. ครูเล่านิทานเรื่อง มาตื๋มนมกันเถอะ ให้เด็กๆฟัง และสนทนาเนื้อหาในนิทานโดยใช้คำถามจากเด็ก เช่น เด็กๆคิดว่านมมีประโยชน์อย่างไรบ้าง ถ้าเด็กยากแข็งแรงเด็กๆจะต้องทำอย่างไร

ชั้นสรุป

5. ครูและเด็กๆร่วมกันสรุปเนื้อหาในนิทานและประโยชน์ของการตื๋มนมและส่งเสริมให้เด็กได้ตื๋มนมให้มากขึ้น

สื่อและอุปกรณ์

1. หนังสือนิทานเรื่อง มาตื๋มนมกันเถอะ

การประเมิน

1. สังเกตการตอบคำถาม
2. สังเกตการทำกิจกรรม

แผนการจัดประสบการณ์กิจกรรมการเล่านิทาน

ครั้งที่ 5 วันศุกร์ 28 ธันวาคม 2561 เวลา 09.30 - 09.55น.
นิทานเรื่อง นมสดหนึ่งแก้ว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้เด็กได้ดื่มนม
2. เพื่อให้เด็กสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้

กิจกรรมในเนื้อหา

. ช้้นนำ

1. ครูให้เด็กๆนั่งเป็นรูปวงกลมจำนวน 10 คน
2. ครูทักทายเด็กๆพร้อมกับบอกเด็กว่าวันนี้จะมีนิทานและกิจกรรมสนุกๆมาให้เด็กๆทำ
3. ครูแนะนำหนังสือนิทาน เรื่อง นมสดหนึ่งแก้วให้เด็กๆฟัง

ชั้นสอน

4. ครูเล่านิทานเรื่อง นมสดหนึ่งแก้ว ให้เด็กๆฟัง และสนทนาเนื้อหาในนิทานโดยใช้คำถามจากเด็ก เช่น เด็กๆคิดว่านมมีประโยชน์อย่างไรบ้าง ถ้าเด็กยากแข็งแรงเด็กๆจะต้องทำอย่างไร

ชั้นสรุป

5. ครูและเด็กๆร่วมกันสรุปเนื้อหาในนิทานและประโยชน์ของการดื่มนมและส่งเสริมให้เด็กได้ดื่มนมให้มากขึ้น

สื่อและอุปกรณ์

1. หนังสือนิทานเรื่อง นมสดหนึ่งแก้ว

การประเมิน

1. สังเกตการตอบคำถาม
2. สังเกตการทำกิจกรรม

นิทานลึซุ - นำนมของแม่

ในอดีตเมื่อประมาณ 2-3 ชั่วโมงคน มีสองสามีภรรยาคนหนึ่งได้ลูกชาย อายุประมาณ 3-4 เดือน ลูกชายคนนี้เป็นที่รักของพ่อแม่มาก อยู่มาวันหนึ่งสามีก็ได้ฆ่าไก่ 1 ตัว แล้วนำน่องไก่ไปต้มหวังจะให้ลูกชายกิน พอต้นสุกแล้ว พ่อเด็กก็นำน่องไก่ไปให้แม่ของเด็กและแม่ให้แม่ป้อนให้ลูกกิน ส่วนแม่ของเด็กนั้นเห็นว่าลูกยังกินไม่ได้ก็เลยกินเองจนหมด

เมื่อสามีเห็นภรรยาตนเองกินน่องไก่จนหมด โกรธมาก พร้อมกับบอกว่าข้าให้เจ้าเอาน่องไก่ไปให้ลูกชายข้ากิน ไม่ใช่ให้เจ้ากินเอง ฝ่ายภรรยาได้ยินสามีพูดอย่างนั้น นางก็บอกสามีว่าลูกเรายังเล็กอยู่กินไม่ได้หรอก ฉันกินก็เหมือนให้ลูกเพราะน่องไก่ที่ฉันกินเข้าไปนั้น มันจะไปอยู่ในน้ำนมฉัน พอลูกกินนมฉันลูกก็จะได้กินน่องไก่ด้วย

ฝ่ายสามีไม่เชื่อในคำพูดของภรรยาจึงตอบว่า ข้าไม่เชื่อเจ้า เจ้าตะกละ อยากกินน่องไก่ก็บอกว่าตรงๆ ก็ได้ พอสามีได้ตอบมาเช่นนั้น นางเลยบอกสามีว่าถ้าเจ้าไม่เชื่อก็ลองเอามีดมาผ่าที่นมข้าซิ! ฝ่ายสามีได้ยินภรรยาพูดเช่นนั้น ก็เลยไปเอามีดมาผ่านมภรรยาตนเอง พอผ่าแล้วเจอน่องไก่อยู่ข้างในจริงๆ ส่วนภรณานั้น เมื่อโดนผ่าที่นม นางก็ตายไป เมื่อเห็นเช่นนั้นสามีก็สำนึกขึ้นมาได้ว่า สิ่งที่ภรรยาพูดนั้นเป็นความจริง แต่ทุกอย่างก็สายเกินแก้เพราะภรรยาได้ตายไปแล้ว ตั้งแต่นั้นมาสามีของนางก็ไปตระเวนบอกใครต่อใครว่า ช่วงที่ลูกกำลังกินนมอยู่นั้น ถ้าอยากให้ลูกได้กินอะไรก็หามาให้แม่เด็กกิน เพราะแม่เด็กกินอะไรก็เหมือนกับลูกได้กินด้วย

ตั้งแต่นั้นมาจนถึงปัจจุบัน ชนเผ่าลึซุก็ยังมีความเชื่อว่าถ้าแม่ของเด็กกินอะไร ลูกที่กินน้ำนมแม่อยู่ก็ได้กินด้วย และถ้าใครอยากให้ลูกหลานเจริญเติบโต สุขภาพแข็งแรง ก็ต้องหาแต่ของที่มีประโยชน์มาให้แม่ของเด็กทานในช่วงที่เด็กยังกินน้ำนมจากแม่อยู่

นิทานเรื่องหมาน้อยกับการตีมนม

มีหมาตัวตัวเล็กๆอยู่ที่บ้านหลังใหญ่ ทุกๆวันหมาตัวนี้จะได้ตีมนมเพราะเจ้าของบ้านรักมันมาก อยู่มาวันหนึ่ง หมาน้อยตัวนี้รู้สึกเบื่อมากๆที่ตีมนมบ่อยๆมันจึงคว้าชามนมเสีย

พอเจ้าของมาเห็นเข้าก็รีบเอาโหม่มาเทใส่ชามให้ทันทีเพราะรักหมาน้อยมาก

อยู่มาวันหนึ่งเจ้าหมาน้อยตัวนี้ก็วิ่งออกไปข้างนอกบ้านเพื่อจะเที่ยวเล่น. มันวิ่งไปไกลมากๆจนเจอหมาตัวใหญ่ขวางทางไว้ หมาตัวนั้นหันตามันดูหลายๆ. มันวิ่งมาจะไล่กัดหมาน้อย เจ้าหมาน้อยเห็นดังนั้นก็เลยรีบวิ่งหนีมาเพราะคิดว่าตัวเองสู้ไม่ได้แน่นอน. พอมาถึงบ้านมันก็รีบตีมนมทันที เพราะเจ้าของบ้านบอกมันว่าตีมนมแล้วร่างกายแข็งแรงมากๆนั่นเอง

จนเดือนต่อมา. หมาน้อยตัวนั้นใหญ่ขึ้นเพราะตีมนม มันวิ่งไปนอกบ้านอย่างไม่กลัว ใครอีกต่อไปเนื่องจากร่างกายมันใหญ่เท่าหมาตัวอื่นๆแล้ว

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า เราเป็นเด็กต้องตีมนมให้ตัวเองแข็งแรง จะไม่มีใครรังแกเราได้นั่นเอง

นิทานเรื่องสะพานคริสตัล

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว ชาวนาและเมียของเขาทำความสะอาดคอกสัตว์ พวกเขาพบเงินเหรียญตกอยู่ที่พื้นเหรียญหนึ่ง ชาวนาพูดว่า

“เมียจ๋า เราทำอะไรกับเหรียญนี้ดี?”

“เราไปตลาดกันเถอะ ซื้อแม่ไก่สักตัว” เมียชาวนาตอบ

พวกเขาไปตลาด ซื้อแม่ไก่มาหนึ่งตัว แม่ไก่ออกไข่ และเมื่อถึงวันอีสเตอร์ ชาวนาและเมียนำไข่ไปขายได้เงินมาพอสมควร

หลังจากนั้นไม่นาน พวกเขาทำความสะอาดคอกสัตว์อีกครั้ง พวกเขาเจอเงินเหรียญตกอยู่เป็นครั้งที่สอง

“เราเอาเหรียญนี้ไปทำอะไรดีจ๊ะ เมียจ๋า” ชาวนาถาม

“เราไปตลาดกัน ไปซื้อพ่อไก่สักตัว” เมียชาวนาตอบ

พวกเขาไปตลาดไปซื้อพ่อไก่มาหนึ่งตัว พ่อไก่และแม่ไก่มีลูกไก่ตัวเล็กๆ พอถึงวันอีสเตอร์ชาวนาและเมียนำลูกไก่ไปขาย ได้เงินมาพอสมควร

เวลาผ่านไปสักระยะ พวกเขาทำความสะอาดคอกสัตว์อีกครั้ง และเจอเหรียญอีกเหรียญหนึ่ง

“เมียจ๋า” ชาวนาถาม “เราทำอะไรกับเหรียญนี้ดี?”

“ไปตลาดกัน” เมียตอบ “ไปซื้อแพะมาสักตัว” เมียชาวนาเสนอ

ดังนั้นพวกเขาจึงไปตลาด ซื้อลูกแพะเพศเมียแรกเกิดมาตัวหนึ่ง เมื่อโตขึ้น แม่แพะเริ่มให้น้ำนม ชาวนาและเมียเข้าไปในเมือง ขายนมแพะ พวกเขาได้เงินเพิ่มขึ้นอีก

เวลาผ่านไป พวกเขาทำความสะอาดคอกสัตว์อีกครั้ง และพบเหรียญอีกเหรียญหนึ่ง

“เมียจ๋า” ชาวนาถาม “เราทำอะไรกับเหรียญนี้ดี?”

“ไปตลาดกัน” เมียตอบ “ไปซื้อพ่อแพะมาสักตัว”

พวกเขาไปตลาด ซื้อพ่อแพะมาหนึ่งตัว พ่อแพะและแม่แพะให้กำเนิดลูกแพะตัวเล็กๆ หลายตัว ชาวนาและเมียนำลูกแพะไปขายที่ตลาด ได้เงินมามากทีเดียว

เวลาผ่านไปไม่นาน พวกเขาทำความสะอาดคอกสัตว์อีกครั้ง พวกเขาเจอเหรียญอีกเหรียญหนึ่ง

“เมียจ๋า เราเอาเหรียญนี้ไปทำอะไรดีจ๊ะ”

“เราไปตลาดกัน ไปซื้อแม่วัวสักตัว” เมียชาวนาตอบ

พวกเขาไปตลาด ซื้อแม่วัวมาหนึ่งตัว แม่วัวให้น้ำนม ชาวนาและเมียนำน้ำนมมาทำเป็นเนยขาย เงินที่ได้มาทำให้พวกเขามีชีวิตความเป็นอยู่ดีขึ้นมาก

ต่อมาไม่นาน พวกเขาทำความสะอาดคอกสัตว์อีกครั้ง และยังคงเจอเหรียญอีกเหรียญหนึ่ง

“เมียจ๋า เราทำอะไรกับเหรียญนี้ดีจ๊ะ?”

“ไปตลาดกัน ซื้อวัวมาสักตัว” ภรรยาตอบ

พวกเขาไปตลาด ซื้อวัวหนุ่มมาหนึ่งตัว วัวหนุ่มและแม่วัวให้กำเนิดลูกวัวตัวเล็กๆ ชาวนาและเมียเลี้ยงลูกวัว เมื่อโตพอขายได้ พวกเขานำมันไปขายในงานฤดูใบไม้ผลิ ชีวิตความเป็นอยู่ของพวกเขาดีขึ้นมากกว่าแต่ก่อน

จากนั้นไม่นาน เมื่อทำความสะอาดคอกสัตว์อีกครั้ง พวกเขาเจอเงินอีกเหรียญหนึ่ง

“เมียจ๋า เราทำอะไรกับเหรียญนี้ดีจ๊ะ?”

“ไปตลาดกัน ซื้อแมวสักตัว” เมียตอบ

พวกเขาไปตลาด ซื้อแมวสวยๆ มาหนึ่งตัว แมวไล่จับหนูในบ้านกินจนหมดเกลี้ยง ตอนนี้อยู่ไม่มีหนูที่คอยมาแอบกินข้าวสาลีที่เก็บไว้ในห้องเพดานอีกแล้ว ชาวนาและเมียใช้ชีวิตอย่างมีความสุขเรื่อยมา และเมื่อพวกเขาทำความสะอาดคอกสัตว์อีกครั้ง ชาวนาเจอเหรียญเหมือนเช่นเคย

“เมียแสนดีของฉัน คราวนี้เราทำอะไรกับเหรียญนี้ดีจ๊ะ?” ชาวนาถาม

“ตอนนี้พวกเราจำรวบพอสสมควรแล้ว” เมียตอบ “เรามาสร้างสะพานคริสต์ลั่นดีกว่า!”

และพวกเขาก็สร้างสะพานคริสต์ลั่นมาจริงๆ จากนั้นพวกเขาพูดว่า

“เออล่ะ เรามาทดสอบสะพานกันหน่อย”

พวกเขาให้แม่ไก่ข้ามสะพานเป็นตัวแรกแม่ไก่ข้ามสะพาน และสะพานไม่หักจากนั้นพวกเขาส่งพ่อไก่ไปพ่อไก่ข้ามสะพาน และสะพานไม่หักจากนั้นพวกเขาส่งแม่แพะไปแม่แพะข้ามสะพาน และสะพานไม่หักจากนั้นพวกเขาส่งพ่อแพะไปพ่อแพะข้ามสะพาน และสะพานไม่หักจากนั้นพวกเขาส่งแม่วัวไปแม่วัวข้ามสะพาน และสะพานไม่หักจากนั้นพวกเขาส่งพ่อวัวไปพ่อวัวข้ามสะพาน และสะพานไม่หักจากนั้นพวกเขาส่งแม่ไปแม่ข้ามสะพาน และสะพานหัก

เออล่ะ สัตว์ตัวไหนแข็งแรงที่สุดเอ่ย?แม่วเหมียวไงล่ะ!เพราะอะไรกันนะ?เพราะว่ามันดีมนมเยอะๆ นะ ลี!!!!

นิทานเรื่อง "ตีมนมกันเถอะ"

ณ โรงเรียนอนุบาลแห่งหนึ่ง หลังจากเด็กๆตื่นนอน คุณครูจะแจกนมให้ดื่มทุกวัน แต่ในห้องเรียนนั้น มีเด็กอยู่หนึ่งคนที่ไม่ชอบตีมนม นั่นก็คือโดนัท หลังเลิกเรียน เค้กชวนโดนัทไปเล่นที่สนามเด็กเล่น ทั้งสองคนเล่นกันอย่างสนุกสนาน ทันใดนั้น โดนัท สะดุดก้อนหินล้มลงไป

โดนัท : อือๆๆๆๆๆ เจ็บจังเลย

เค้ก : ล้มแค่นี้เดี๋ยวถึงกับลงไปนอนกับพื้นเลย ถ้าโดนัทอ่อนแอแบบนี้ก็จะไม่เล่นด้วยแล้วนะ

โดนัท ได้ยินที่เค้กพูด จึงรู้สึกเสียใจมากที่เค้กจะไม่เล่นด้วย เมื่อกลับถึงบ้าน โดนัทจึงเล่าเรื่องที่เกิดขึ้นให้แม่ฟัง

แม่ : แม่บอกโดนัทแล้ว ว่าให้ตีมนมทุกวัน ร่างกายจะได้แข็งแรง เดี่ยวแม่จะอธิบายประโยชน์ของนมให้ฟังนะจ๊ะ

โดนัท : ค่ะ แม่

แม่ : นมช่วยให้กระดูกเจริญเติบโตแข็งแรง ช่วยลดความเสี่ยงของโรคกระดูกพรุน และยังช่วยให้ฟันแข็งแรงอีกด้วย นมยังสามารถนำไปแปรรูปได้หลายอย่าง จึงมีทางเลือกมากมายที่จะตีมนม เช่น นมเปรี้ยว โยเกิร์ต ไอศกรีม แต่เราก็ต้องกินอาหารที่มีประโยชน์ และออกกำลังกายด้วย ถ้าลูกลอยกจะมีร่างกายที่แข็งแรง

โดนัท : แม่คะ แล้วถ้าหนูไม่ตีมนม จะเป็นอย่างไรคะ

แม่ : ถ้าลูกไม่ตีมนมตั้งแต่ยังเด็ก โตไปก็อาจเป็นโรคกระดูกพรุน ร่างกายไม่แข็งแรง ฟันไม่แข็งแรง ความจำไม่ดี ตอนนี้อูก็ได้รับประโยชน์ของนมแล้ว เพราะฉะนั้น ถ้าลูกลอยกแข็งแรงเหมือนเพื่อนๆ ก็ต้องตีมนมทุกวันนี้จ๊ะ

โดนัท : ค่ะ แม่

ตั้งแต่วันนั้น โดนัทก็ตีมนม กินอาหารที่มีประโยชน์ และออกกำลังกายทุกวัน โดนัทจึงสูงขึ้น มีและร่างกายที่แข็งแรงขึ้น 1 เดือนผ่านไป โดนัทชวนเค้กไปวิ่งที่สนามหญ้า ทันใดนั้น โดนัทลื่นล้มลงไป แต่ครั้งนี้โดนัทลุกขึ้นได้เอง และไม่ร้องไห้

เค้ก : โดนัทเก่งจังเลย ไม่ร้องไห้ ไม่อ่อนแอ แข็งแรงขึ้นด้วย ไปทำอะไรมาหรือ

โดนัท : ตอนนี้เราตีมนม กินอาหารที่มีประโยชน์ และออกกำลังกายทุกวัน ร่างกายเลยแข็งแรง หลังจากนั้น เพื่อนๆก็มาเล่นกับโดนัทมากขึ้น และโดนัทยังได้เป็นตัวแทนของห้องไปแข่งวิ่งในงานกีฬานูบาลอีกด้วย

โดนัท : ถ้าเพื่อนๆที่โรงเรียนชุมชนวัดหนองโพ อยากมีร่างกายที่แข็งแรงเหมือนโดนัท ก็อย่าลืมตีมนมทุกวัน เพื่อนๆสัญญากับโดนัทได้ไหมคะ...

นิทานเรื่องนมสดหนึ่งแก้ว

เมื่อหลายปีมาแล้ว ที่ประเทศสหรัฐอเมริกา เด็กชายเคลลี ซึ่งอยู่ในครอบครัวที่มีฐานะยากจน เขาต้องหาเงินไปโรงเรียนเองด้วยการนำสิ่งของใส่กระเป๋าดูเดินไปขายตามบ้านที่อยู่ในเมืองใกล้เคียง วันหนึ่งเขาพบว่าเมื่อจ่ายค่ารถและค่าสินค้าแล้ว เขามีเงินในกระเป๋าคือเหลือเพียง 10 เซ็นต์ เท่านั้น ขณะนั้นเขากำลังหิวมาก แต่เงินสดที่เขาถืออยู่นั้นไม่พอที่จะซื้ออาหารแม้แต่เพียงมื้อเดียว ดังนั้นเขาจึงคิดจะไปขออาหารจากบ้านที่กำลังเดินไปถึง แต่เมื่อใกล้ถึง หญิงสาวเจ้าของบ้านมาเปิดประตู เด็กชายเคลลี ก็เกิดความละอายใจที่จะขออาหารเหมือนกับขอทาน เขาจึงขอเพียงน้ำเปล่าเพียงแก้วเดียวเท่านั้น

แต่เจ้าของบ้านสาวสังเกตเห็นท่าทางของเด็กชายเคลลีว่าคงจะกำลังหิว

เธอจึงได้นำเอานมสดแก้วใหญ่มาให้เคลลีดื่ม เด็กชายเคลลีดื่มจนหมดแก้ว แล้วถามว่า ผมต้องจ่ายเงินค่านมถ้วยนี้ให้คุณเท่าไรครับ เจ้าของบ้านสาวตอบว่า ไม่ต้องจ่ายเงินหรอก แม่ของฉันสอนไม่ให้รับสิ่งตอบแทนจากการให้น้ำใจไมตรี เคลลีซาบซึ้งใจมากและตอบว่า

ถ้าเช่นนั้น ผมขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่ง จากหัวใจของผมก็แล้วกันนะครับ ขณะที่เด็กชายเคลลีได้เดินออกจากบ้านหลังนั้น เขาไม่เพียงแต่ รู้สึกว่ามีกำลังแข็งแรงขึ้นจากนมสดแก้วโตเท่านั้น แต่เขาได้มีความเข้าใจในเรื่องของน้ำใจไมตรีเพิ่มขึ้นด้วย อีก 30 ปีต่อมา มีหญิงคนหนึ่ง ป่วยหนักด้วยโรคหัวใจ ซึ่งแพทย์ท้องถิ่นไม่สามารถรักษาได้ จึงส่งไปให้แพทย์ผู้เชี่ยวชาญพิเศษ ด้านโรคหัวใจทำการรักษา เมื่อได้อ่านประวัติผู้ป่วยแล้ว แพทย์ผู้เชี่ยวชาญท่านนั้นได้สะดุดใจกับชื่อหมู่บ้านของผู้ป่วยคนนั้น จึงตั้งใจรักษาด้วยการผ่าตัดหัวใจอย่างพิเศษ โดยใช้อุปกรณ์ทันสมัยที่สุด และยาราคาแพงที่สุด จนผู้ป่วยหายเป็นปกติพร้อมจะกลับบ้าน ผู้ป่วยมีความกังวลว่าค่ารักษาพยาบาลคงจะมีราคาแพงหลายหมื่นดอลลาร์ ซึ่งเธอเข้าใจว่าคงจะต้องทำงานทั้งชีวิตกว่าเธอจะหาเงินค่ารักษาพยาบาลได้ เพราะเธอไม่มีประกันสุขภาพ และยังไม่สามารถไปเบิกได้จากที่ไหนได้ แต่แพทย์ผู้เชี่ยวชาญคนนั้นได้บอกเจ้าหน้าที่แผนกบัญชี ให้นำใบเก็บเงินไปให้เขา แล้วหมอก็ใช้ปากกาเขียนข้อความสองบรรทัด แล้วยื่นให้เจ้าหน้าที่บอกให้ผู้ป่วยกลับบ้านได้ โดยไม่ต้องจ่ายเงินเลย ข้อความที่แพทย์ผู้เชี่ยวชาญท่านนั้นเขียนใน ใบเรียกเก็บเงินนั้นมีว่า จ่ายค่ารักษาพยาบาลเรียบร้อยแล้ว ด้วยนมสดหนึ่งแก้ว

