

วันที่ 1: เด็กๆ อ้วนหรือผอมเกินไป หรือไม่?

วันแรกของการจัดประสบการณ์เรียนรู้ "หน่วยอาหารดีมีประโยชน์" ต้องการให้ผู้เรียนเห็นและบอกความเชื่อมโยงระหว่าง สุขภาพใกล้ๆ ตัวที่สามารถวัดและบันทึกได้อย่าง น้ำหนักตัว และ ส่วนสูง กับ อาหารการกินในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกาย หรือ อาจเกิดจากโรคทางพันธุกรรม

ผู้เรียนจะมีส่วนร่วมในการวัดน้ำหนัก ชั่งส่วนสูง และประเมินการเจริญเติบโตของตัวเองได้ กิจกรรมวันนี้ยังให้คุณครู (พ่อแม่ผู้ปกครอง) สามารถติดตามปัญหาสุขภาพเด็กๆ เป็นรายคนหรือรายกลุ่มที่นำไปสู่การค้นหาแนวทางในการจัดการเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกินอาหารในชีวิตประจำวันได้

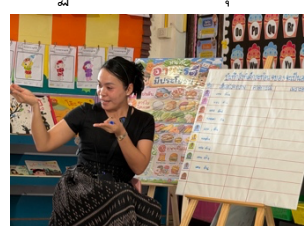
จุดประสงค์วันที่ 1

เพื่อให้ผู้เรียนใช้ตัวเลขและเกณฑ์ที่สังเกตได้จากน้ำหนัก และส่วนสูงของตนเอง มาเปรียบเทียบกับเกณฑ์การเจริญเติบโตตามวัย และตัดสินใจว่าตนเองควรดูแลสุขภาพร่างกายอย่างไรจึงจะเติบโตสมส่วน พร้อมให้เหตุผลสนับสนุนการตัดสินใจนั้น

การวัดความสามารถที่มุ่งเน้น-FC รายวัน

	FC-1 ยอมรับความแตกต่างทาง สังคม-วัฒนธรรม	FC-2 รู้ค่าของจำนวน และใช้ จำนวนและตัวเลขใน ชีวิตประจำวัน	FC-3 ใช้เหตุผลในการ ตัดสินใจ	FC-4 สืบเสาะหาความรู้
วันที่ 1		 วัดหลัก (ก.4-->6)	 วัดเบื้องต้น (ก.7)	

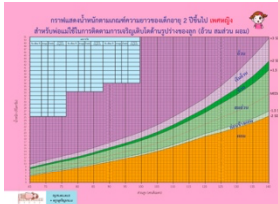
ลำดับการจัดประสบการณ์เรียนรู้

ลำดับ	กิจกรรม	FC	คำอธิบายเพิ่มเติม	“สื่อ” วิดีโอที่ใช้	หมายเหตุ
ขั้นนำ (กระตุ้นข้อมูลเดิม-Activating Prior Knowledge)					
1	 ชวนพูดคุย อาหารเช้า		>พูดคุยเรื่อง อาหารเช้า -เมื่อเช้า กินอะไรมา ? -ทำไม เช้านี้ถึงเลือกกินแบบนี้ ? (ใครไม่ได้กินอาหารเช้า ? อยากเล่ามั๊ย ทำไม ไม่ได้กินอาหารเช้า ?)	 ใช้เพลงและการแสดงท่าทางเป็น ตัวกระตุ้นก่อนชวนพูดคุย	สำหรับ...คุณครู 1) มีข้อมูลเบื้องต้นการกินอาหาร เช้าของเด็กในห้อง 2) สังเกต การให้เหตุผลประกอบ ทำไม เลือกกินแบบนี้/ทำไม ไม่ได้ กินอาหารเช้า
ขั้นสอน(การจัดการเรียนรู้-Instruction)					
2	 อนาคต อ้วนหรือ ผอม ?	PhBL PhBL= Phe nome non- Based Learning	>ภาพบอกอะไร ? แสดงภาพระหว่าง เด็กผอม (มาดากัสการ์ ภาพที่ 1) กับ เด็กอ้วน มาก (ไทย ภาพที่ 2) บนจอ หรือ กระดานโดยไม่มีคำอธิบายใดๆ คำถามเปิด เห็นอะไรจากสองภาพนี้ ? คำถามหลัก เมื่อจบชั้น อ. 3 ร่างกายของตนเอง น่าจะเป็นแบบไหน ? (เช่น ผอมมาก- ผอม -พอดีๆ-อ้วน-อ้วนมาก) -ทำไมคิดว่า ตัวเองจะเป็นแบบนี้?	 ภาพเปรียบเทียบ คือ การใช้ ปรากฏการณ์ เป็นตัวกระตุ้นการคิด  ครูใช้การบันทึกเป็นส่วนหนึ่งของการ จัดประสบการณ์เรียนรู้	สำหรับ...คุณครู; 1) การปรับใช้ “ปรากฏการณ์เป็น ฐานการเรียนรู้” (Phenomenon- based approach-PhenBL) เริ่มต้นง่าย ๆ ด้วยการใช่ว่าเป็น ปรากฏการณ์ที่สร้างความสงสัย ใคร่รู้ให้เด็กๆ โดยเชื่อมโยงไปกับ กระบวนการค้นหาคำตอบโดยใช้ การสืบเสาะ เริ่มต้นขึ้น 2) ครูปั่นทัก สิ่งที่เด็กแต่ละคน สะท้อน จบ อ. 3 จะเป็นอย่างไร และเหตุผลที่เด็กแต่ละคนบอก 3) สามารถดาวน์โหลดภาพและ อินโฟกราฟฟิค วันที่ 1 ถึง วันที่ 5 ได้ที่นี่ https://drive.google.com/drive/folders/1-5ZAQXsv8tAZJOBENG3FtD-eJiQA-1-
3	 ติดเกาะ จะเป็น อย่างไร ?	FC-4 สนับ สนุน	>ดูคลิป-การตุน เด็กๆ จะผอมมากหรืออ้วนมากเกิดจาก อะไรได้บ้าง? เหตุการณ์ที่จะดูในคลิปต่อ จากนี้ทำให้เกิดได้ หรือไม่	เดอะ แก๊งติดเกาะ (4.45 นาที) ภาษาอังกฤษ https://youtu.be/5bbcWPTq0mE?si=8vW3rlcbKSsE5Svq ภาษาไทย https://drive.google.com/file/d/1Bq64HCPC_k3dKrC2xFxWhLz4eO2d5_U/view?usp=drive_link	สำหรับ...คุณครู: 1) คลิปที่ใช้ ที่มา: Arrive On The Island (DreamWorks Madagascar,17 Oct 2021) https://youtu.be/5bbcWPTq0mE?si=8vW3rlcbKSsE5Svq 2) ที่ตั้งของ เกาะมาดากัสการ์ https://maps.app.goo.gl/

		>ถ้าเป็นเรา จะทำอะไร ? ถ้าเด็กๆ ต้องติดเกาะเหมือนแก๊ง 4 ตัวนี้ -เด็กๆ จะหาอะไรกิน ? 	tKHCThmKUFXaWyKs8?g_st=il 3) ประเทศ “มาดากัสการ์” เป็นเกาะที่ตั้งอยู่ฝั่งตะวันออกของทวีปแอฟริกา เป็นเกาะใหญ่อันดับ 4 ของโลก มีประชากร ~32 ล้านคน 4) อาจแทรกการจัดกิจกรรมด้านการออกกำลังที่แสดงทิศทางที่ระบุระหว่าง เกาะ (แขนซ้าย) กับโรงเรียน(แขนขวา) เอียงขึ้นลงให้สมดุล >>ก่อนจะเต้นอิสระ โดยใช้เพลงที่เกี่ยวข้องกับการเต้นเรื่องนี้ เช่น I Like To Move It (Original Video) Madagascar HD (2012) https://youtu.be/hdcTm_pVDO0I?si=Fryi9zt2s4swnxS-
		>เกาะมาดากัสการ์ มีอยู่จริงมั๊ย ? -เกาะนี้ไม่ได้อยู่ในการ์ตูน เป็นเกาะจริงๆ อยู่ในทวีปแอฟริกา เด็กๆ ยากูรู้มั๊ยว่า เกาะนี้อยู่ที่ไหน ? (ตรวจสอบทิศ เด็กหันหน้าเข้าจอ เกาะอยู่ทางซ้ายมือ หรือ ขวามือ ?)  	ปัญหาเด็กขาดสารอาหารที่ มาดากัสการ์ (2.40 นาที) https://drive.google.com/file/d/1IsZmAK7PztOc8UcbJoG5Qu64KjPhW8sm/view?usp=drive_link
		>ดูคลิป-สถานการณ์จริง เรารู้แล้วว่า เกาะนี้มีอยู่จริง แต่จะเหมือนหรือต่างจากที่ดูในการ์ตูน  (ใช้ภาพที่ D1.A3Food) -หลายปีก่อน พื้นที่ตอนใต้ของเกาะมาดากัสการ์ เกิดภัยแล้งอย่างหนัก เด็กๆ ไม่มีอาหารกินเหมือนเดิม ทำให้เด็กร่างกายซูบผอม และเกิดปัญหาสุขภาพตามมา	5) ที่มา:ยูนิเซฟและใหม่ ดาวิกา บุกถึงมาดากัสการ์ช่วยเหลือเด็กที่ขาดสารอาหารรุนแรง (UNICEF Thailand, 12 ม.ค. 2563) https://youtu.be/R4emTt1qXWA?si=Wb0nbl0jwPwftLxO 6) ตั้งแต่ปี 2018 (2561)ถึง 2022 (2565) เกิดภาวะภัยแล้งรุนแรงต่อเนื่องยาวนานบนเกาะมาดากัสการ์ โดยเฉพาะ พื้นที่ตอนใต้ของเกาะ ส่งผลให้เด็กเผชิญกับปัญหาขาดสารอาหารอย่างรุนแรง ดูเพิ่ม: -Madagascar and the social impacts of drought (Worldbank,2023) https://blogs.worldbank.org/en/climatechange/madagascar

			>คำถามปิด -การขาด 'อาหาร' จะส่งผลกระทบต่อเด็กๆ อย่างไร ?		ar-and-social-impacts-drought#:~:text=Between%202018%20and%202022%2C%20Southern.to%20reach%20near%2Dfamine%20proportions. Drought Resilience Profiles Madagascar (Southern Africa Drought Resilience Initiative -SADRI) https://www.ciwaprogram.org/wp-content/uploads/SADRI_Drought_Resilience_Profile_Madagascar.pdf
4	 น้ำหนักร ของฉันทัน	FC-2 วัดหลัก	>คำถามก่อนชั่ง  (โซว์ภาพที่ D1.A4.1Food) ในคลิป เราจะเห็นภาพนี้ เด็กๆ คิดเครื่องมือนี้มีไว้ทำอะไร? (ให้แสดงความคิดเห็นสั้นๆ)  (โซว์ภาพที่ D1.A4.2Food) นี่เป็น เครื่องชั่งน้ำหนักแบบแขวนที่ใช้สำหรับเด็ก	 เด็กๆ ตื่นเต้นกับเครื่องชั่งน้ำหนักที่แตกต่างกัน	สำหรับ...คุณครู: สามารถดาวน์โหลดภาพและอินโฟกราฟิก วันที่ 1 ถึง วันที่ 5 ได้ที่นี่ https://drive.google.com/drive/folders/1-5ZA0Xsv8tAZJOBPFNG3FtD-eJiQA-1-
			>น้ำหนักของฉันทัน บ้านเราก็เคยใช้เครื่องชั่งแบบนี้มาก่อน แต่เราเปลี่ยนมาใช้เครื่องชั่งแบบนี้มานานแล้ว / ครูอยากรู้ เด็กๆ รู้มั๊ยว่าตอนนี้ ตัวเองมีน้ำหนักเท่าไร ? 1) คาคาเตา กระดาน แสดงน้ำหนัก อายุ 6 ปี		สำหรับ...คุณครู  1) ทำกระดานแสดงข้อมูลน้ำหนักหญิง-ชาย **อายุ 6 ปี**

			ผอม-พอติ-อ้วน -แต่ละคนคิดว่า ตัวเองอยู่กลุ่มไหน ? ครูอาจทำตารางบันทึกน้ำหนัก ก่อนชั่ง 2) ชั่งจริง + เขียนตัวเลขน้ำหนัก ที่เครื่องชั่งอ่านได้ 3) นำสติ๊กเกอร์ หรือกระดาษมีเทปกาวหรือ post it ไปติดให้ตรงกับตัวเลข หรือ ช่วงตัวเลข ผอม-พอติ-อ้วน บนกระดานแผ่นเดิม 4) เปรียบเทียบตัวเลข คำถาม FC-3 ก่อน-หลัง 1-น้ำหนักที่ชั่งได้จริง น้อยกว่า เท่ากัน มากกว่า ที่คาดเดา 2-น้ำหนักที่ชั่งได้จริง ผอม พอติ อ้วน	  ครูเขียนน้ำหนักให้เด็กๆ ไปเขียนในกระดาษหรือสติ๊กเกอร์	เกณฑ์น้ำหนักเด็กผู้หญิง (กก.) ผอมไป น้อยกว่า 15 สมดุล(พอติ) 15-25 อ้วนไป มากกว่า 25 เกณฑ์น้ำหนักเด็กผู้ชาย (กก.) ผอมไป น้อยกว่า 15.5 (ใช้ 16) สมดุล(พอติ) 15-26 อ้วนไป มากกว่า 25.5 (ใช้ 26) 2) ที่มา: สูงดีสมส่วน : EP.8 รู้ได้อย่างไรว่าเด็กปฐมวัยสูงดีสมส่วน (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข , 25 พ.ค. 2562) https://youtu.be/ORXfBEJcYz4?si=V6wpxy3tkB08dCMx
5	 ออกกำลังกายตามเพลง	ไม่ใช่ FC แต่ช่วยเรื่อง สุขภาวะทางกาย	>ออกกำลังกาย เด็กจะอ้วนไป ผอมไป หรือพอติ เกี่ยวข้องกับการเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ -ชวนดูคลิปและเต้นตาม เพลง อาหารเพื่อสุขภาพ-Healthy Food	Healthy Food (2.23 นาที) https://youtu.be/qLtTUd6FPOs?feature=shared 	 ที่มา: Healthy Food (Planet Pop By ELT Song, 20 Sep 2019) https://youtu.be/qLtTUd6FPOs?feature=shared คลิปนี้ เป็นคลิปในการเรียนรู้และแยกแยะอาหารดีมีประโยชน์ พร้อมกับการเรียนภาษาอังกฤษด้วย
6	 ส่วนสูงของฉันทัน	FC-2 วัดหลักต่อเนื่อง	>วัดส่วนสูง -เด็กๆ วัด 'ส่วนสูง' ด้วยตัวเอง -เขียนตัวเลขส่วนสูงที่วัดได้บนสติ๊กเกอร์ หรือ กระดาษที่มีเทปกาว -ไปติดบนกระดานให้ตรงกับตัวเลขการแบ่งกลุ่ม เปรียบเทียบตัวเลข ส่วนสูงที่วัดได้จริง เทียบ พอติ สูง		สำหรับ..คุณครู: ใช้ข้อมูลจากกรมอนามัย ***อายุ 6 ปี*** เกณฑ์ส่วนสูงเด็กผู้หญิง (ซม.) น้อยกว่า 105 สมดุล(พอติ) 105-123 มากกว่า 123 เกณฑ์ส่วนสูงเด็กผู้ชาย (ซม.) น้อยกว่า 106 สมดุล(พอติ) 106-124 มากกว่า 124

					
7	 เติบโต สมส่วน หรือไม่?	FC-3 วัด เบื้องต้น	>เติบโตสมส่วน หรือไม่ 1) ครูอธิบายวิธีการวัดการเติบโตสมดุล แกนตั้ง>เป็นน้ำหนักตัวที่ซั่งได้ แกนนอน>เป็นความสูงที่วัดได้ 2) ใช้สติ๊กเกอร์แทนน้ำหนักและส่วนสูง มาหาจุดตัดในกราฟเพื่อประเมินว่า แต่ ละคนเจริญเติบโตสมส่วน หรือไม่ ? (แยกหญิง-ชาย) 3) เช็กจำนวนด้วยกันว่า ทั้งห้อง มีสมส่วนกี่คน? น้อยกว่าเกณฑ์กี่คน? คำถาม FC-3 ถ้าจะทำให้ การเติบโตของตัวเองสม ส่วน ต้องทำอะไร ?	 จากการสรุปบทเรียนห้องเรียน สาธิต ภาพกราฟที่ใช้ในการเช็กการ เติบโตมีขนาดเล็กเกินไป สำหรับ เด็กจะดูตัวเลขและทำเอง	สำหรับ...คุณครู:  สามารถดาวน์โหลดภาพและอินโฟ กราฟฟิก วันที่ 1 ถึง วันที่ 5 ได้ ที่นี่ https://drive.google.com/drive/folders/1-5ZA0Xsv8tAZJOBPENG3FtD-eJiQA-1-
ขั้นสรุป (จบบทเรียน Closure)					
8	 สะท้อน การเรียนรู้		>สะท้อน 1) วันนี้ ช่วงแรกที่เราเจอกัน ครูให้เด็กๆ เห็นภาพของเด็กอ้วน กับ เด็กผอม และ ครูถามว่า เมื่อจบชั้น อ. 3 ร่างกายของ ตนเองน่าจะเป็นแบบไหน เด็กๆ ยังยืนยันคำตอบเดิมหรือไม่ เมื่อ จบชั้น อ.3 จะมีน้ำหนักเหมือนที่เคย บอกไว้ จะแก้มหรือไม่ ? วันนี้ เด็กๆ ลองไปคุยกับผู้ปกครองว่า เรียนรู้น้ำหนักกับส่วนสูงของแต่ละคน เป็นอย่างไร? วัดการเติบโตแล้ว สม ส่วน หรือไม่		