

นวัตกรรมการเรียนรู้

วิชาสุขศึกษา พ21102

เรื่อง สื่อการสอนแบบ Powerpoint

เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ



นายปรีชา ภาคแก้ว

ตำแหน่ง ครูอัตราจ้าง

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

โรงเรียนศิลาทองพิทยาสรรค์ อำเภอเมือง จังหวัดยโสธร



สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ศรีสะเกษ ยโสธร





บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ โรงเรียนศิลาทองพิทยาสรรค์ อำเภอเมือง จังหวัดยโสธร

ที่.....วันที่ 12 มีนาคม 2564

เรื่อง สื่อการสอนแบบ Powerpoint เรื่อง วัชรุนกับโภชนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนศิลาทองพิทยาสรรค์

ตามที่สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ศรีสะเกษ ยโสธร โดยผู้อำนวยการเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ศรีสะเกษ ยโสธร ได้ประกาศจุดเน้นเพื่อพัฒนาคุณภาพการศึกษา โดยขับเคลื่อนด้วยนวัตกรรม คือ ๑ โรงเรียน ๑ ผู้บริหาร ๑ ครู ๑ นวัตกรรม นั้น

บัดนี้ข้าพเจ้าได้ดำเนินการจัดทำนวัตกรรมสื่อการสอนแบบ Powerpoint เรื่อง วัชรุนกับโภชนาการ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ ระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2563 รายละเอียดตามเอกสารแนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

(นายปรีชา ภาคแก้ว)

ตำแหน่ง ครูอัตราจ้าง

ข้อเสนอแนะของหัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา

.....
.....

(นายณพดล ภูพานทอง)

หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาพลศึกษา

ข้อเสนอแนะของหัวหน้าฝ่ายวิชาการ

.....
.....

(นางเกียรติสุดา สุดชาภา)

หัวหน้าฝ่ายวิชาการ

ข้อเสนอแนะของผู้บริหารสถานศึกษา

.....
.....

(นายอุทัย สุภาพพัฒน์)

ผู้อำนวยการโรงเรียนศิลาทองพิทยาสรรค์

ชื่อเรื่อง สื่อการสอนแบบ Powerpoint เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ

ผู้จัดทำ นายปรีชา ภาคแก้ว

โรงเรียนศิลาทองพิทยาสรรค์ อำเภอเมือง จังหวัดयोสร

ปี พ.ศ. 2564

ประเภทนวัตกรรม

☐ ด้านบริหารจัดการ

☐ ด้านหลักสูตร

☐ ด้านจัดการเรียนรู้

☒ ด้านสื่อและเทคโนโลยี

☐ ด้านวัดและประเมินผล

1. หลักการ

อาหารและโภชนาการเป็นปัจจัยที่สำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ที่จะทำใหร่างกายแข็งแรง มีภาวะโภชนาการที่ดี เพราะการได้รับสารอาหารที่เพียงพอ ไม่มากไม่น้อยเกินไป การเรียนรู้ถึงหลักของ โภชนบัญญัติจะทำให้เราบริโภคอาหารในปริมาณที่เหมาะสมกับวัย วัยรุ่นเป็นวัยที่เจริญเติบโตเร็วจึงควร บริโภคให้ถูกต้อง เหมาะสมกับวัย ซึ่งจะเป็นผลดีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ การรับประทานอาหารนับเป็น ปัจจัยสำคัญอันดับแรก ซึ่งจำเป็นต้องมีความรู้ทางโภชนาการและอาหาร เพื่อจะได้รับประทานอาหารที่มี ประโยชน์ เหมาะสมกับร่างกาย อันเป็นการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีให้ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ

ภาวะโภชนาการ หมายถึง สภาพหรือสภาวะของร่างกายซึ่งมาจากการบริโภคอาหารซึ่งร่างกาย นำอาหารที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ต่างๆ เช่นการเจริญเติบโต ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ตลอดจนช่วยให้ อวัยวะต่างๆของร่างกายทำงานได้ตามปกติ อาหารที่จำเป็นสำหรับทุกคน ซึ่งแต่ละคนต่างมีความต้องการ อาหารทั้งในด้านปริมาณและสารอาหารที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความต้องการของแต่ละวัย โดยเฉพาะวัยรุ่นซึ่ง เป็นวัยที่การเจริญเติบโตเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว จำเป็นต้องได้รับสารอาหารที่ครบ ๕ หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอกับ ร่างการต้องการ

2. วัตถุประสงค์

2.1 หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย

2.2 ประเภทของสารอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับแต่ละวัน

2.3 การรับประทานอาหารประเภทแป้งให้พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย

2.4 ปัญหาสุขภาพจากการรับประทานอาหารของวัยรุ่นจากการรับประทานอาหาร

2.5 เพื่อแก้ไขปัญหาลักษณะหลังเรียนหน่วยการเรียนรู้เรื่องวัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อเสริมสุขภาพ

3. วิธีดำเนินการ

ขั้นตอนในการผลิตสื่อ/นวัตกรรมการเรียนการสอน

1. รวบรวมข้อมูลการจัดทำสื่อการสอนแบบ Power Point เรื่องวัยรุ่นกับโภชนาการ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ ในหนังสือสุขศึกษา ม.1 และรวบรวมภาพต่างๆจาก Internet

2. นำข้อมูลที่ได้จัดทำในโปรแกรม PowerPoint

3. จัดทำกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนเรื่องวัยรุ่นและโภชนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ

วิธีใช้สื่อ

การใช้สื่อการสอนแบบ PowerPoint เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนสุขศึกษา 2 เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ

4. สรุปผล

1. นักเรียนรู้จักการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย
2. นักเรียนรู้จักการรับประทานอาหารพืชผักให้มากและรับประทานผลไม้เป็นประจำ
3. นักเรียนได้เรียนรู้หลักเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด
4. นักเรียนเลือกรับประทานอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน

5. ประโยชน์ที่ได้รับ

- 5.1 นักเรียนได้เรียนรู้ เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ
- 5.2 นักเรียนได้ศึกษาสิ่งที่รับประทานแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย
- 5.3 นักเรียนได้เรียนรู้หลักเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด
- 5.4 ความรู้ทางโภชนาการและอาหาร เพื่อจะได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์เหมาะสมกับร่างกาย

ชื่อเรื่อง สื่อการสอนแบบ Powerpoint เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ
ประเภทนวัตกรรม ด้านสื่อและเทคโนโลยี ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

