

รายงานวิจัยในชั้นเรียน

ชื่อเรื่อง การพัฒนาความเข้าใจในการเลือกรับประทานอาหาร 5 หมู่ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ห้องบกพร่องทางสติปัญญา โดยใช้สื่อการเรียนรู้ตะกร้าอาหาร 5 หมู่

ชื่อผู้วิจัย นางสาวยุวณัฐ บุญอาจ

ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย

ปีการศึกษา 2564

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เด็กเป็นวัยที่มีความสำคัญต่อครอบครัวและประเทศชาติ สิ่งสำคัญในการเสริมสร้างให้เด็กมีคุณภาพ คือ การเลี้ยงดูและส่งเสริมพัฒนาในด้านต่าง ๆ ทั้งร่างกาย จิตใจ และสมองอย่างเหมาะสม การดูแลจัดการ อาหารและโภชนาการในช่วงวัยเรียน รวมถึงภาวะการเจริญเติบโต เป็นพื้นฐานสำคัญของการมีสุขภาพและสติปัญญาที่ดีในระยะยาว และยังมีความสำคัญมากต่อการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน ผอม/เตี้ย เป็นต้น การส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียนจึงมีความจำเป็นมากในปัจจุบัน เพื่อเป็นการส่งเสริมการเจริญเติบโตและการพัฒนาการในด้านต่าง ๆ นักเรียนควรมีความรู้ความเข้าใจ และสามารถเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ อีกทั้งหลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่มีประโยชน์ได้ การจัดการเรียนการสอนนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ห้องบกพร่องทางสติปัญญา โรงเรียนโสตศึกษาปานเลิศจังหวัดลพบุรี พบว่า นักเรียนไม่สามารถเลือกรับประทานอาหารตาม อาหารหลัก 5 หมู่ได้ ทำให้เกิดการเลือกบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ส่งผลต่อภาวะโภชนาการของนักเรียน ข้าพเจ้าในฐานะครูผู้สอนจึงสนใจที่จะสร้างสื่อการเรียนรู้ตะกร้าอาหาร 5 หมู่ เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในการเลือกรับประทานอาหารตามอาหารหลัก 5 หมู่

วัตถุประสงค์

- 1.เพื่อเปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจในการแยกอาหาร 5 หมู่ ก่อนและหลังเรียน โดยใช้สื่อการเรียนรู้ตะกร้าอาหาร 5 หมู่
- 2.เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในการเลือกรับประทานอาหาร 5 หมู่
- 3.เพื่อให้นักเรียนสามารถเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ได้เหมาะสม
- 4.เพื่อให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดี

สมมติฐานของการวิจัย

- 1.หลังเรียนนักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในการแยกอาหาร 5 หมู่ โดยใช้สื่อการเรียนรู้ตะกร้าอาหาร 5 หมู่ สูงกว่าก่อนเรียน
- 2.หลังเรียนนักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในการเลือกรับประทานอาหาร 5 หมู่โดยใช้สื่อการเรียนรู้ตะกร้าอาหาร 5 หมู่ สูงกว่าก่อนเรียน

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากร นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ห้องบกพร่องทางสติปัญญา จำนวน 8 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ห้องบกพร่องทางสติปัญญา จำนวน 2 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ในการวิจัยครั้งนี้ ตัวแปรที่ศึกษาประกอบด้วย

1. ตัวแปรต้น คือ สื่อการเรียนรู้ตะกร้าอาหาร 5 หมู่
2. ตัวแปรตาม คือ ความรู้ความเข้าใจในการเลือกรับประทานอาหาร 5 หมู่
3. ตัวแปรอิสระ คือ การเรียนรู้สื่อการเรียนรู้ตะกร้าอาหาร 5 หมู่ของนักเรียน

ขั้นตอนการวิจัย

1. ขั้นตอนการสร้างสื่อการเรียนรู้ตะกร้าอาหาร 5 หมู่ ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

- 1.1 ศึกษาวิเคราะห์ปัญหาของผู้เรียน
- 1.2 ออกแบบสื่อการเรียนรู้ที่น่าสนใจ และเข้าใจง่าย
- 1.3 จัดทำสื่อการเรียนรู้ตะกร้าอาหาร 5 หมู่
- 1.4 ให้เพื่อนครูตรวจสอบคุณภาพสื่อการเรียนรู้เพื่อปรับปรุงและแก้ไข

2. การใช้สื่อการเรียนรู้ตะกร้าอาหาร 5 หมู่

2.1 กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ห้องบกพร่องทางสติปัญญา จำนวน 2 คน ที่มีปัญหาในการแยกอาหาร 5 หมู่ เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แบบทดสอบวัดความรู้ความเข้าใจในการแยกอาหาร 5 หมู่ จำนวน 20 ชนิด

2.2 การใช้สื่อการเรียนรู้ ผู้วิจัยใช้สื่อตะกร้าอาหาร 5 หมู่ จำนวน 2 ครั้ง คือ ก่อนเรียนและหลังเรียน ในช่วงเวลา ก่อนเข้าเรียนและหลังเรียนเสร็จสิ้น ในปีการศึกษา 2564

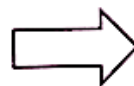
2.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการหาค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบทดสอบก่อนเรียน (X1) การทดสอบหลังเรียน (X2) คะแนนความก้าวหน้า (X1-X2) ผลต่างของคะแนน คือ ค่า D

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรต้น

ตัวแปรตาม

สื่อการเรียนรู้ตะกร้าอาหาร 5 หมู่



ความรู้ความเข้าใจในการเลือกรับประทานอาหาร 5 หมู่

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในการแยกอาหาร 5 หมู่ โดยใช้สื่อการเรียนรู้ตะกร้าอาหาร 5 หมู่
- 2.นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในการเลือกรับประทานอาหาร 5 หมู่ดีขึ้น
- 3.นักเรียนสามารถเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ได้เหมาะสม
- 4.นักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดี

สรุปผลการวิจัย

จากการเรียนการแยกอาหาร 5 หมู่ ก่อนการใช้สื่อการเรียนรู้ตะกร้าอาหาร 5 หมู่ นักเรียนสามารถแยกอาหาร 5 หมู่ได้ต่ำกว่าเกณฑ์ ก่อนการใช้สื่อตะกร้าอาหาร 5 หมู่ ร้อยละ 35 โดยมีการฝึกฝน ทบทวนซ้ำ และให้นักเรียนได้ลองใช้สื่อการเรียนรู้กับตนเองหลายๆครั้ง ผลที่ได้นักเรียนสามารถแยกอาหาร 5 หมู่ และมีความรู้ความเข้าใจในการเลือกรับประทานอาหาร 5 หมู่ดีขึ้น ร้อยละ 75

ข้อเสนอแนะ

สื่อการเรียนรู้ตะกร้าอาหาร 5 หมู่ สามารถใช้ในการเรียนรู้นักเรียนในโรงเรียน เพื่อให้ นักเรียนมีภาวะโภชนาการที่เหมาะสม ลดปัญหานักเรียน อ้วน เตี้ย ผอม ได้