

ผลการจัดกิจกรรมการประกอบอาหารเพื่อส่งเสริมสุขนิสัยของเด็กปฐมวัย

The Effects of Cooking Activity

Promoting on Hygiene Behaviors of Early Childhood Children

จิราวรรณ รามะโคตร^{1,*} และ รุ่งลาวัลย์ ละอุมกา²

Chirawan Ramakhot^{1,*} and Rungrawan Laumka²

^{1,2}หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ สาขาวิชาการศึกษาศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

^{1,2}Master of Education, Faculty of Education of Early Childhood Education, Program in Early Childhood Education, Maha Sarakham Rajabhat University

*Corresponding author's e-mail: Chirawan.cr@gmail.com

วันที่รับบทความ (Received)

18 พฤษภาคม 2567

วันที่แก้ไขบทความ (Revised)

5 กรกฎาคม 2567

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted)

28 สิงหาคม 2567

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาผลการจัดกิจกรรมการประกอบอาหารที่มีต่อสุขนิสัยของเด็กปฐมวัย และ 2) เพื่อเปรียบเทียบสุขนิสัยของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการประกอบอาหาร กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นเด็กปฐมวัย ห้อง 1/4 ปีการศึกษา 2566 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลหนองบัว อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี จำนวน 12 คน เลือกโดยใช้วิธีเฉพาะเจาะจง ใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์ เครื่องมือในการวิจัยคือ แผนการจัดกิจกรรมการประกอบอาหาร โดยพิจารณาความเหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน มีค่าเฉลี่ยความเหมาะสมในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.52$, S.D. = 0.81) และแบบประเมินสุขนิสัยของเด็กปฐมวัย มีค่าดัชนีความสอดคล้องที่ 1.00 การวิจัยใช้แผนการทดลองแบบ One Group Pretest-Posttest Design สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และร้อยละ

ผลการวิจัย พบว่า 1) ผลการจัดกิจกรรมการประกอบอาหารที่มีต่อสุขนิสัยของเด็กปฐมวัย ใช้แผนการจัดกิจกรรมการประกอบอาหาร ซึ่งประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนเตรียมการก่อนประกอบอาหาร ขั้นตอนปฏิบัติกิจกรรมการประกอบอาหาร ขั้นสรุปและประเมินผล ส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยมีสุขนิสัยดีขึ้น 2) ผลการเปรียบเทียบสุขนิสัยของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการประกอบอาหาร พบว่าหลังจากการจัดกิจกรรมการประกอบอาหาร เด็กปฐมวัยทุกคนมีสุขนิสัยที่สูงขึ้น โดยคะแนนค่าเฉลี่ยสุขนิสัยของเด็กปฐมวัยก่อนการจัดกิจกรรมเท่ากับ ($\bar{X} = 11.25$, S.D. = 3.57) ผลรวมคะแนนที่ได้คิดเป็นร้อยละ 46.87 และคะแนนค่าเฉลี่ยสุขนิสัยของเด็กปฐมวัยหลังการจัดกิจกรรมเท่ากับ ($\bar{X} = 18.83$, S.D. = 3.93) ผลรวมคะแนนได้คิดเป็นร้อยละ 78.82

คำสำคัญ: กิจกรรมการประกอบอาหาร, สุขนิสัย, เด็กปฐมวัย

ABSTRACT

The objectives of this research were to 1) study the effects of cooking activities on hygiene behaviors of early childhood children and 2) to compare early childhood children hygiene behaviors before and after cooking activities. The target group used in this research was early childhood children, room No. 1/4, academic year 2023, at Child Development Center, Nong Bua Sub-district, Mueang District, Udon Thani province, with the total number of 12 students, using purposive sampling method with duration of 8 weeks. The tool used in the research consisted of a plan for activities. Suitability was considered by 5 experts with the highest average level of suitability ($\bar{X} = 4.52$, S.D.= 0.81) and assessments of hygiene behaviors had consistency index value at 1.00. The research used a one group pretest-posttest design. Statistics used to analyze data included mean, standard deviation, and percentage.

The results of the research showed that: 1) The effects of cooking activity promoting on hygiene behaviors of early childhood children by using a cooking activity plan consisted of 3 steps, including preparation before cooking, implementation of cooking activities, summary and evaluation. These steps promoted better hygiene behaviors. 2) The results of comparing the hygiene behaviors of early childhood children before and after organizing cooking activities were found that: All early childhood children had higher temperament. The average score of the overall early childhood children hygiene behaviors before the activity was ($\bar{X} = 11.25$, S.D.= 3.57), the sum of the scores was 46.87 %, and the overall average early childhood children hygiene behaviors after the activity was ($\bar{X} = 18.83$, S.D.= 3.93), the total score was 78.82 %.

Keywords: Cooking Activity, Hygiene Behaviors, Early Childhood Children

บทนำ

สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร (2560) กล่าวว่าไว้ว่า เจตนารมณ์ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2560 มาตรา 45 รัฐต้องดำเนินการให้เด็กทุกคน ได้รับการศึกษาเป็นเวลา สิบสองปี ตั้งแต่ก่อนวัยเรียนจนจบการศึกษาภาคบังคับอย่างมีคุณภาพ โดยไม่เก็บค่าใช้จ่าย และให้เด็กเล็ก ได้รับการดูแลและพัฒนาจนเข้ารับการศึกษา เพื่อพัฒนาร่างกาย จิตใจ วินัย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาให้ สมกับวัย โดยส่งเสริมและสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและภาคเอกชนมีส่วนร่วมในการดำเนินการ ด้วย เพื่อให้เป็นไปตามกฎหมายดังกล่าว กระทรวงศึกษาธิการ (2560) ได้ดำเนินการจัดทำหลักสูตรการศึกษา ปฐมวัย พุทธศักราช 2560 ขึ้นเพื่อให้การจัดการศึกษาปฐมวัยที่ต้องพัฒนาเด็กตั้งแต่แรกเกิด – 6 ปี ให้มีพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมและสติปัญญาที่เหมาะสมตามวัย ความสามารถและ

ความแตกต่างระหว่างบุคคล เป็นการเตรียมความพร้อมที่จะเรียนรู้และสร้างรากฐานชีวิตให้พัฒนาเด็กปฐมวัยไปสู่ความเป็นมนุษย์ ที่สมบูรณ์เป็นคนดีมีวินัย ภูมิใจในชาติและมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติ

ปัจจุบันที่โลกยังคงต้องต่อสู้และเผชิญหน้ากับสถานการณ์การระบาดของเชื้อโรคต่าง ๆ อาทิ เช่น ไวรัสโคโรนา 2019 ส่งผลกระทบกับวิถีชีวิต สังคม เศรษฐกิจและการจัดการศึกษาประเทศไทยและทั่วโลก วรรัชกร สารกุล (2564) ได้เผยแพร่บทความ Covid Slide : บาดแผลใหญ่ทางการศึกษา กล่าวว่า การปิดโรงเรียนทำให้การเรียนการสอนต้องหยุดชะงัก นักเรียนเสียโอกาสในการได้เรียนหนังสือและมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและครูในห้องเรียน แม้ว่าจะมีการเรียนออนไลน์เข้ามาทดแทนเพื่อประคับประคองการเรียนการสอนพอดำเนินต่อไปได้ แต่ในความจริงประสิทธิภาพก็ยังไม่เทียบเท่าการเรียนในห้องเรียนตามปกติ สถานการณ์ดังกล่าวนำไปสู่ความกังวลว่าจะเกิดปรากฏการณ์ “การสูญเสียการเรียนรู้” (Learning Loss) หรือ “Covid Slide” เป็นเวลาเกือบ 1 ปี ที่นับจากการแพร่ระบาดของโรค ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ได้มีประกาศงดการเรียนการสอนแบบในสถานศึกษา(On Site) ส่งผลกระทบต่อการจัดการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย

การดูแลสุขอนามัยสำหรับเด็กปฐมวัยนั้น ถือเป็นสิ่งสำคัญที่ส่งผลต่อพัฒนาการเด็กปฐมวัยเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากในวัยนี้ เด็กมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมาก และถือว่าเป็นช่วงเวลาวัยทอง สำหรับการสร้างรากฐานชีวิตและจิตใจของคนเรา อีกทั้งในช่วงวัยนี้สมองของเด็กจะมีการเจริญเติบโตสูงสุดด้วยเช่นกัน จีระพันธุ์ พูลพัฒน์ (2561) ได้กล่าวว่า เด็กที่มีสุขภาพดีจะมีพลังในการเรียนรู้ เป็นความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับครูในการพัฒนาทัศนคติทางบวกให้แก่เด็ก เกี่ยวกับเรื่องของความสะอาดทั้งส่วนตนและส่วนรวม เด็กเรียนรู้อาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่า การเลือกรับประทานและมีความรู้สึกที่ดีในการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์มีคุณค่า รู้จักเลือกการพักผ่อนที่เหมาะสมกับวัย ซึ่งสอดคล้องกับสถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ (2564) ได้กล่าวถึงแนวทางการส่งเสริมคุณภาพ สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยด้านสุขภาพที่ต้องการยกระดับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยด้านสุขภาพ 4 ด้าน เพื่อให้เด็กปฐมวัยมีสุขภาพที่ดี เติบโตมีพัฒนาการทุกด้านอย่างสมดุลเหมาะสมกับวัยเป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลหนองบัว ภายใต้สังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นได้จัดการเรียนการสอนแบบปกติ (On site) ประจำปีการศึกษา 2566 โดยยึดมาตรฐานในการเปิดศูนย์พัฒนาเด็กเล็กสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID – 19) อย่างเคร่งครัดจากการจัดการเรียนการสอนในช่วงปีการศึกษา 2565 ที่ผ่านมา พบว่า มีอัตราการขาดเรียนของเด็กปฐมวัยเกินกว่าร้อยละ 30 (บันทึกสถิติการมาเรียนระดับชั้นปฐมวัย ห้อง 1/4 ประจำปีการศึกษา 2565) และมีสาเหตุเนื่องมาจากการเจ็บป่วยของเด็ก อาทิ ป่วยเป็นไข้หวัด ป่วยเป็นมือเท้าปาก หรือโรคระบาดอื่น ๆ (บันทึกการตรวจสุขภาพนักเรียน ประจำปี 2565) จากการสังเกตพฤติกรรมเด็กพบว่า เด็กบางคนยังขาดความรู้ และไม่สนใจสุขอนามัยของตนเองเท่าที่ควร จึงมีปัญหาด้านสุขภาพอยู่บ่อย ๆ ทั้งด้านการรักษาความสะอาด การใช้สิ่งของ

ส่วนตัวและส่วนรวม ด้านการเลือกรับประทานอาหารที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย จนบางครั้งส่งผลกระทบต่อร่างกาย เด็กเจ็บป่วย มาเรียนไม่ได้ และบางคนมีภาวะทุพโภชนาการ ส่งผลต่อการพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย

การจัดกิจกรรมประกอบอาหารเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ได้รับความสนใจในการเรียนรู้ของเด็กได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะเด็กปฐมวัยซึ่งเด็กในวัยนี้ จะเรียนรู้ได้ดีจากการลงมือปฏิบัติ (Learning by Doing) อันนำไปสู่การเรียนรู้สิ่งที่ยากขึ้น ตามแนวคิด John Dewey (อ้างถึงใน ประทุม อังกูโรหิต, 2543) สอดคล้องกับ ขนิษฐา บุนนาค (2561) ได้กล่าวว่า การจัดกิจกรรมการประกอบอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย ช่วยส่งเสริมพัฒนาการหลายด้านรวมทั้งการสร้างสุขนิสัย สุขอนามัย และโภชนาการที่ดี เด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับโภชนาการและอาหารหลัก 5 หมู่ เด็กจะเรียนรู้ว่าผักมีประโยชน์ให้วิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ นอกจากนี้ยังช่วยสอนให้เด็กเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และช่วยปลูกฝังทัศนคติที่ดีต่อการรับประทานอาหารให้กับเด็ก

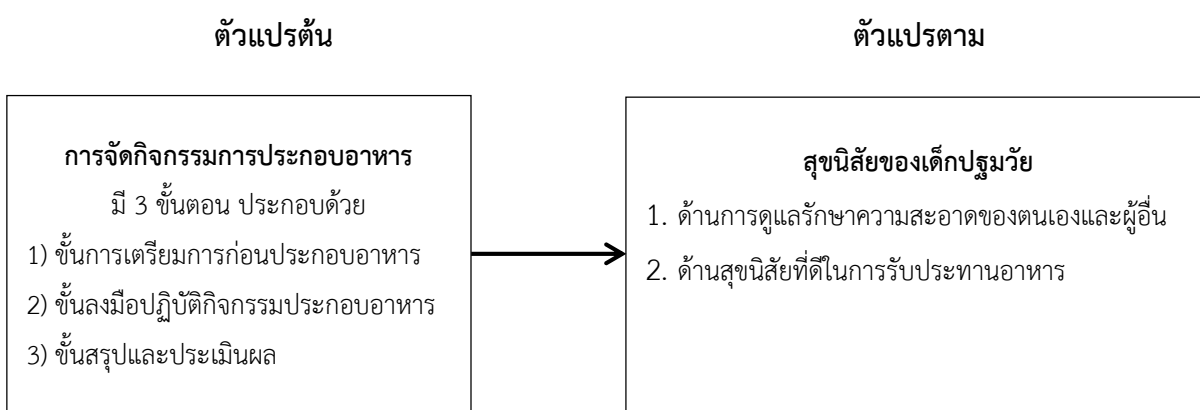
จากความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการจัดกิจกรรมการประกอบอาหารเพื่อส่งเสริมสุขนิสัยของเด็กปฐมวัย สร้างนิสัยที่ก่อให้เกิดสุขลักษณะ อันเป็นผลช่วยให้เด็กปฐมวัยมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี ใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการประกอบอาหารที่มีต่อสุขนิสัยของเด็กปฐมวัย
2. เพื่อเปรียบเทียบสุขนิสัยของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการประกอบอาหาร

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยผลการจัดกิจกรรมการประกอบอาหารเพื่อส่งเสริมสุขนิสัยของเด็กปฐมวัย ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติ เพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาเรื่องการจัดกิจกรรมการประกอบอาหารเพื่อส่งเสริมสุขนิสัยของเด็กปฐมวัย เป็นการวิจัยเชิงทดลองขั้นต้น (Experimental Design) แบบกลุ่มเดียว วัดผลก่อนและหลังการทดลอง One Group Pretest-Posttest Design (ไพศาล วรคำ, 2564) มีวิธีดำเนินการศึกษาประกอบด้วย กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการวิเคราะห์ข้อมูล

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษา เป็นระดับชั้นปฐมวัยชายและหญิง อายุระหว่าง 3 – 4 ปี ประจำปีการศึกษา 2566 ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลหนองบัว อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี จำนวน 12 คน เลือกโดยวิธีเฉพาะเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือ 2 ชนิด ได้แก่

1. แผนการจัดกิจกรรมการประกอบอาหาร จำนวน 24 แผน ใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์ ในแต่ละสัปดาห์ประกอบด้วยขั้นตอนการจัดกิจกรรม 3 คือ วันที่ 1 ขั้นการเตรียมการก่อนประกอบอาหาร วันที่ 2 ขั้นลงมือปฏิบัติกิจกรรมการประกอบอาหาร วันที่ 3 ขั้นสรุปและประเมินผล
2. แบบประเมินผลสุขนิสัยของเด็กปฐมวัย เป็นแบบประเมินโดยวิธีสังเกตพฤติกรรมแบบมาตราประเมินค่า (Rating Scale) มี 3 เกณฑ์ (3 = ดี, 2 = ปานกลาง, 1 = พอใช้)

การหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. แผนการจัดกิจกรรมการประกอบอาหาร เพื่อส่งเสริมสุขนิสัยเด็กปฐมวัย จำนวน 24 แผน โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ประเมินคุณภาพความเหมาะสมต่อการนำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอน เป็น Rating Scale 5 ระดับ โดยพบว่า แผนการจัดการเรียนรู้มีผลการประเมินอยู่ระหว่าง 3.51 – 5.0 อยู่ในระดับเหมาะสมมากถึงเหมาะสมมากที่สุดและมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.52$, S.D. = 0.81) เมื่อเทียบกับเกณฑ์แปลผลหมายถึงแผนการจัดกิจกรรมเหมาะสมมากที่สุด

2. สร้างแบบประเมินพฤติกรรมสุขนิสัยของเด็กปฐมวัย แปลความหมายเกณฑ์การตัดสินระดับคุณภาพสุขนิสัยของเด็กปฐมวัย ตัวชี้วัดพฤติกรรมสุขนิสัยของเด็กปฐมวัย ประกอบได้ด้วย 2 ด้าน ได้แก่ ด้านการดูแลรักษาความสะอาดของตนเองและผู้อื่นและด้านสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร โดยสร้างแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 8 ข้อ พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ที่ 1.00 สรุปได้ว่าเป็นแบบประเมินที่มีคุณภาพอยู่ในระดับสอดคล้องและนำไปใช้ได้

วิธีการรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลมีระยะเวลาในการจัดเก็บรวบรวมข้อมูล 8 สัปดาห์ ดังนี้

1. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลปริมาณโดยการทดสอบก่อนเรียน (Pretest) โดยแบบทดสอบสุขนิสัยของเด็กปฐมวัย ใช้วิธีการวัดเชิงสถานการณ์ ประกอบด้วยการจัดกิจกรรมการประกอบอาหารในชั้นเรียน และสังเกตพฤติกรรมของกลุ่มทดลอง กับเด็กกลุ่มเป้าหมาย

2. ดำเนินการจัดกิจกรรมการประกอบอาหารกับเด็กกลุ่มเป้าหมายตามแผนการจัดกิจกรรมการประกอบอาหารเพื่อส่งเสริมสุขนิสัยของเด็กปฐมวัยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยดำเนินการจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 3 วัน (วันอังคาร วันพุธและวันพฤหัสบดี) วันละ 30 -50 นาที รวมระยะเวลาการทดลอง 8 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดกิจกรรม 3 ขั้นตอน ดังนี้ 1) ขั้นตอนการเตรียมการก่อนประกอบอาหาร 2) ขั้นตอนมือปฏิบัติกิจกรรมประกอบอาหาร 3) ขั้นสรุปและประเมินผล

3. เมื่อเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมการประกอบอาหารเพื่อส่งเสริมสุขนิสัยเด็กปฐมวัย ครบ 24 แผน ผู้วิจัยทำการประเมินผลสุขนิสัยของเด็กปฐมวัย โดยใช้แบบทดสอบสุขนิสัยของเด็กปฐมวัย ใช้วิธีการวัดเชิงสถานการณ์ ประกอบด้วยการจัดกิจกรรมการประกอบอาหารในชั้นเรียน และวัดผลโดยใช้แบบประเมินผลสุขนิสัยของเด็กปฐมวัย

4. นำผลคะแนนจากแบบประเมินผลสุขนิสัยของเด็กปฐมวัย ทั้งก่อนและหลังมาสรุปผล และวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ร้อยละ (Percentage) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ได้แก่ ค่าดัชนีความสอดคล้องเชิงเนื้อหา (IOC)

สรุปผลการวิจัย

1. การจัดกิจกรรมการประกอบอาหาร ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนการเตรียมการก่อนประกอบอาหาร ขั้นตอนมือปฏิบัติกิจกรรมประกอบอาหาร ขั้นสรุปและประเมินผล ช่วยส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยมีสุขนิสัยดีขึ้น โดยมีกระบวนการและขั้นตอน ดังนี้

1.1 ขั้นตอนการเตรียมการก่อนประกอบอาหาร หมายถึง การที่ครูกระตุ้นเด็กโดยการอธิบายเกี่ยวกับอาหารชนิดนั้น ๆ โดยทบทวนประสบการณ์เดิมของเด็กและกระตุ้นให้เด็กอยากเรียนรู้ ด้วยบทเพลง นิทาน กลอน คำคล้องจอง แล้วจึงร่วมสนทนาเกี่ยวกับ ส่วนผสม วัตถุดิบและอุปกรณ์ที่มีรูปภาพ

เมื่อเด็กปฐมวัย ได้ดำเนินการในขั้นเตรียมการนี้ เด็กแสดงท่าทางและความรู้สึกสนุกสนาน ตื่นเต้น และสนใจ อยากมีส่วนร่วมในการประกอบอาหาร และบอกเล่าประสบการณ์ที่ตนเองเคยช่วยผู้ปกครองทำกับข้าว อาทิเช่น น้องข้าวหอม บอกกับเพื่อนๆและครูว่า “หนูเคยทำไข่ตุ๋นให้คุณแม่ที่บ้าน และจะนำไข่มาให้คุณครูด้วยค่ะ” น้องกอหญา ตั้งคำถามในคลิปวิดีโอที่ครูเปิดขั้นตอนการประกอบอาหาร ข้าวเหนียวมะม่วง ว่า “ทำไมคุณครูสวมหมวกเหมือนแม่ครัวที่ทำกับข้าวเลยคะ หนูอยากใส่บ้างจัง” เด็กเกิด

ข้อคำถามและร่วมกันสนทนาพูดคุยถึงประสบการณ์เดิมแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน และต้องการเรียนรู้ในวันถัดไปเร็ว ๆ เพราะอยากจะทดลองปฏิบัติและชิมรสชาติของอาหารเมนูต่าง ๆ

1.2 ขั้นลงมือปฏิบัติกิจกรรมประกอบอาหาร หมายถึง การที่ครูร่วมกันสนทนากับเด็กเกี่ยวกับขั้นตอนวิธีทำของการประกอบอาหารด้วยการใช้สื่อของจริง

เมื่อเด็กปฐมวัย ได้ลงมือทำกิจกรรมการประกอบอาหาร ในขั้นตอนนี้ เด็กมีความรู้สึกตื่นเต้น เกิดแรงกระตุ้นสนใจเรียนรู้ และปฏิบัติตามกติการู้จักอดทนรอคอยลำดับ เด็กเกิดข้อคำถามและร่วมกันสนทนาพูดคุยถึงประโยชน์และข้อควรระมัดระวัง ในการรับประทานอาหารแต่ละเมนู รวมถึงการเลือกใช้วัสดุอุปกรณ์ให้ถูกวิธี เด็กบางคนแนะนำเพื่อนไม่ให้เข้าใกล้อุปกรณ์ เช่น กระทะไฟฟ้า เพราะจะทำให้เกิดอันตรายจากความร้อน หรือไฟฟ้าช็อตได้ เช่น ในหน่วยกล้วยต้มทรงเครื่อง น้องตะวันได้เตือนเพื่อนไม่ให้มาดูใกล้หม้อต้มกล้วยที่มีน้ำเดือด โดยกล่าวว่า “เดวิด อย่าเข้าไปดูใกล้จะเดี๋ยวจะโดนน้ำร้อน ให้นั่งคอยก่อน” และในหน่วยแซนวิชคุณหนู เด็ก ๆ หลายคนยอมรับประทานผักชนิดต่าง ๆ ที่ไม่เคยทานมาก่อนเพราะอยากลองชิม เช่น มะเขือเทศ ผักสลัด ยกตัวอย่างน้องกาพิสส์ กล่าวว่า “คุณครูครับ มะเขือเทศมันกินได้ด้วยหรอ หนูอยากลองชิม” ขณะรับประทานเด็ก ๆ ใส่ใจในการรักษาความสะอาดของตนเองและผู้อื่นเพิ่มขึ้น

1.3 ขั้นสรุปและประเมินผล หมายถึง การที่ครูและเด็กร่วมกันสรุปกิจกรรม ในสองวันที่ผ่านมา โดยเน้นสรุปการเรียนรู้ ทั้งรายบุคคลและรายกลุ่ม เมื่อเด็กปฐมวัย ได้ดำเนินการในขั้นสรุปนี้ เด็กเกิดความเข้าใจและมั่นใจในการตอบคำถามของครูมากขึ้น เกิดแรงกระตุ้นสนใจเรียนรู้ และสนุกสนานกับกิจกรรม เช่น กิจกรรมที่ครูให้เด็กออกมาเลือกแผ่นภาพ อาหารที่ดีและอาหารที่เด็กควรหลีกเลี่ยง เด็ก ๆ สามารถทำกิจกรรมได้และเข้าใจว่าควรเลือกรับประทานอย่างไร ถึงจะมีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น หน่วยสมูทที่ผลไม้ น้องอโธสามารถเลือกภาพน้ำปั่นผลไม้ โดยกล่าวว่า “อโธจะกินน้ำปั่นผลไม้ เพราะมีวิตามินทำให้ร่างกายแข็งแรง” และไม่เลือกภาพน้ำอัดลม โดยกล่าวว่า “น้ำอัดลมเด็กกินไม่ได้ เพราะฟันจะผุ” ขั้นตอนนี้ สะท้อนการเกิดข้อคำถามและร่วมกันสนทนาพูดคุยถึงประโยชน์ และข้อควรระมัดระวังในการรับประทานอาหารแต่ละเมนู และการเลือกใช้วัสดุอุปกรณ์ให้ถูกวิธี

2. เปรียบเทียบสุขนิสัยของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการประกอบอาหาร พบว่า ค่าเฉลี่ยสุขนิสัยของเด็กปฐมวัยภาพรวมมีคะแนนก่อนการจัดกิจกรรมการประกอบอาหารเท่ากับ ($\bar{X} = 11.25$, $S.D = 3.57$) และผลรวมคะแนนที่ได้คิดเป็นร้อยละ 46.87 และค่าเฉลี่ยสุขนิสัยของเด็กปฐมวัยภาพรวมมีคะแนนหลังการจัดกิจกรรมการประกอบอาหารเท่ากับ ($\bar{X} = 18.83$, $S.D. = 3.93$) ผลรวมคะแนนที่ได้คิดเป็นร้อยละ 78.82 แสดงว่า สุขนิสัยของเด็กปฐมวัยหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมการประกอบอาหาร สูงกว่าก่อนได้รับการจัดกิจกรรมประกอบอาหาร ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1

นักเรียน (นามสมมติ)	คะแนน เต็ม	สุขนิสัยของเด็กปฐมวัย					
		ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
		คะแนนรวม	ระดับ	แปลความ	คะแนนรวม	ระดับ	แปลความ
พ็อตเตอร์	24	8	1	พอใช้	15	2	ปานกลาง
เดวิด	24	8	1	พอใช้	13	2	ปานกลาง
กาพิวส์	24	9	2	ปานกลาง	20	3	ดี
ออดี้	24	8	1	พอใช้	15	2	ปานกลาง
เซฟตี้	24	10	2	ปานกลาง	19	3	ดี
ลิวายส์	24	8	1	พอใช้	15	2	ปานกลาง
อนนิวส์	24	8	1	พอใช้	16	2	ปานกลาง
ข้าวหอม	24	14	2	ปานกลาง	21	3	ดี
ข้าวฟ่าง	24	15	2	ปานกลาง	23	3	ดี
กอหญ้า	24	16	2	ปานกลาง	22	3	ดี
ตะวัน	24	16	2	ปานกลาง	24	3	ดี
กันตา	24	15	2	ปานกลาง	24	3	ดี
การวิเคราะห์	$\bar{X}$		11.25			18.83	
ข้อมูลเชิง	S.D.		3.57			3.93	
ปริมาณ	ร้อยละ		46.87			78.82	

อภิปรายผล

1. ผลการศึกษาสุขนิสัยของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการประกอบอาหาร โดยมีขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นตอนการเตรียมการก่อนประกอบอาหาร 2) ขั้นตอนมือปฏิบัติกิจกรรมประกอบอาหาร 3) ขั้นสรุปและประเมินผล พบว่า ช่วยส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยมีสุขนิสัยดีขึ้น เนื่องจากเป็นแผนให้ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้น ได้รับการประเมินคุณภาพเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน มีผลการประเมินอยู่ในระดับมีความเหมาะสมมาก โดยมีคะแนนค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.52$, $S = 0.81$) เมื่อเทียบกับเกณฑ์การแปลผลค่าเฉลี่ย 4.51 - 5.00 หมายถึงเหมาะสมมากที่สุด จากคะแนนเฉลี่ยตามเกณฑ์ (ไพศาล วรคำ, 2564) ซึ่งสามารถนำไปใช้ได้ผลจริง นอกจากนี้แผนการจัดกิจกรรมการประกอบอาหาร เป็นกิจกรรมที่ผู้เรียนได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง ผ่านสื่อที่เป็นของจริง และใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ในการเรียนรู้ ผู้เรียนได้มีโอกาสเลือกตัดสินใจว่าควรใช้อุปกรณ์และส่วนผสมนั้นๆ อย่างไร ในการทำอาหารแต่ละรายการ การเลือกทำความสะอาดวัตถุดิบก่อนนำมาประกอบอาหาร รวมไปถึงเปิดโอกาสให้เด็ก ๆ ได้ตกแต่งจานอาหารได้สร้างสรรค์ตามจินตนาการของตน มีกระบวนการและขั้นตอนของการจัดกิจกรรมที่ชัดเจน เพื่อมุ่งเน้นส่งเสริมสุขนิสัยที่ดีกับเด็กปฐมวัย ซึ่งสอดคล้องกับ ขนิษฐา บุณนาค (2561) ที่กล่าวว่า การจัดกิจกรรมการประกอบอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย ช่วยส่งเสริม

พัฒนาการหลายด้าน รวมทั้งการสร้างสุขนิสัย สุขอนามัย และโภชนาการที่ดี เด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับโภชนาการและอาหารหลัก 5 หมู่ เด็กจะเรียนรู้ว่าผักมีประโยชน์ให้วิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ นอกจากนี้ยังช่วยสอนให้เด็กเลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ และช่วยปลูกฝังทัศนคติที่ดีต่อการรับประทานอาหารให้กับเด็ก สอดคล้องกับ ดารารัตน์ อุทัยพยัคฆ์ (2555) ได้กล่าวว่า กิจกรรมประกอบอาหารเป็นกิจกรรมที่จัดให้กับเด็กปฐมวัย จุดประสงค์สำคัญไม่ได้มีขึ้นเพื่อผลของงาน คืออาหารที่ทำเสร็จแต่จัดขึ้นเพื่อให้เด็กได้เกิดความสุขสนาน ได้รับความสนใจในการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย เน้นกระบวนการระหว่างการทำกิจกรรมเป็นสำคัญ เน้นให้เด็กเกิดประสบการณ์การเรียนรู้จากประสาทสัมผัสทั้ง 5 ไม่ว่าจะเป็น หู จมูก ลิ้น และกายสัมผัส ให้เด็กได้สังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งเป็นพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ นอกจากนั้นยังปลูกฝังให้เด็กมีสุขนิสัยที่ดี มีมารยาทที่ดีในการรับประทานอาหาร การประหยัด ความสะดวก รวมถึงการสร้างนิสัยรักการทำงานด้วย สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ศรีนยา ทรัพย์วารี (2552) ซึ่งทำการวิจัยเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมประกอบอาหารที่มีต่อทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์ของเด็กปฐมวัย ผลการศึกษา พบว่า ทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์ของเด็กปฐมวัยหลังการจัดกิจกรรมการประกอบอาหาร จำแนกเป็นรายด้านอยู่ในระดับดีทั้ง 4 ด้าน คือ ทักษะด้านการจำแนกเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ย 3.80 ทักษะด้านการรู้จำนวนมีคะแนนเฉลี่ย 4.40 ทักษะด้านการเรียงลำดับมีคะแนนเฉลี่ย 4.47 ทักษะด้านการรู้จำนวนมีคะแนนเฉลี่ย 4.37 และเมื่อเปรียบเทียบผลระหว่างก่อนและหลังการทดลองพบว่าสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ อรพร ทับทิมศรี (2554) เรื่อง ผลการจัดประสบการณ์การเรียนรู้เกี่ยวกับการประกอบอาหารไทยโบราณที่มีต่อสัมพันธภาพทางสังคมของเด็กปฐมวัย พบว่าสัมพันธภาพทางสังคมของเด็กปฐมวัยหลังการจัดประสบการณ์การเรียนรู้เกี่ยวกับการประกอบอาหารไทยโบราณสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสัมพันธภาพทางสังคมหลังการทดลองมีการเปลี่ยนแปลงทุกด้านและโดยรวม ด้านการแบบปันมีการเพิ่มขึ้นเฉลี่ย .80 คะแนน ด้านการช่วยเหลือเพิ่มขึ้น .60 คะแนน ด้านความร่วมมือมีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นเฉลี่ย .68 คะแนน ด้านการทำงานเป็นกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นเฉลี่ย .72 คะแนน สัมพันธภาพทางสังคมโดยรวมมีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นเฉลี่ย .70 คะแนน สรุปได้ว่าการจัดประสบการณ์การเรียนรู้เกี่ยวกับการประกอบอาหารไทยโบราณมีผลต่อสัมพันธภาพทางสังคมของเด็กปฐมวัยเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน

2. ผลการเปรียบเทียบสุขนิสัยของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการประกอบอาหาร พบว่า เด็กปฐมวัยมีสุขนิสัยหลังการจัดกิจกรรมสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรม โดยมีคะแนนเฉลี่ยก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 11.25$, S.D = 3.57) หลังจัดกิจกรรมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 18.83$, S.D. = 3.93) แสดงให้เห็นว่า การจัดกิจกรรมการประกอบอาหารทำให้เด็กปฐมวัยมีสุขนิสัยที่ดีขึ้นตามลำดับ ทั้งนี้เนื่องจากการจัดกิจกรรมการประกอบอาหาร เป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ได้รับความสนใจในการเรียนรู้ของเด็กได้เป็นอย่างดี ส่งเสริมให้เด็กได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมโดยเน้นการมีสุขนิสัยที่ดี เชื่อมโยงการทักษะใช้ชีวิตพื้นฐาน ทั้งด้านการดูแลสุขภาพความสะอาดของตนเองและผู้อื่น และด้านสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม (2554) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ จิตวิทยาพัฒนาการสำหรับเด็กปฐมวัย

เกี่ยวกับทฤษฎีการเรียนรู้และพัฒนาการของเด็กปฐมวัย หลายทฤษฎีด้วยกัน เช่น ทฤษฎีและกฎการเรียนรู้ของทอร์นไค์ โดยใช้กฎแห่งความพร้อม เน้นให้เด็กเกิดความพร้อมก่อนการเรียนรู้ โดยให้เด็กได้เรียนรู้ขั้นตอนต่าง ๆ รูปแบบและการดำเนินกิจกรรม จัดกิจกรรมไม่ขัดต่อธรรมชาติของเด็ก กฎแห่งผล ให้เด็กได้เรียนรู้อย่างสนุกสนานและเกิดความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม และกฎแห่งการฝึกฝน เด็กได้ฝึกหัดทำกิจกรรมซ้ำ ๆ และทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาของเพียเจต์ ในการจัดประสบการณ์ให้เหมาะสมกับพัฒนาการเด็ก การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ การสอนสิ่งที่เป็ นรูปธรรมเพื่อช่วยให้เด็กเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ เน้นการสอนจากภาพรวมแล้วไปสู่ส่วนย่อย และสอดคล้องกระบวนการเรียนรู้ตามแนวทฤษฎีประสบการณ์ของจอห์น ดิวอี้ ที่เน้นการปฏิบัติจริง การเรียนรู้ในแบบ Learning by Doing เพื่อให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ตรง เกิดการเรียนรู้จากการกระทำ ฝึกคิด ฝึกลงมือทำ ฝึกทักษะกระบวนการต่าง ๆ นำไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์

ผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ เสกสรร มาตวั่งแสง (2559) ทำวิจัยเรื่อง การศึกษารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย พบว่า รูปแบบการจัดการเรียนรู้ RAPC สามารถ ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย โดยมีคะแนนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองและสูงกว่า คะแนนเด็กปฐมวัยในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ทั้งโดยรวมและรายด้าน โดยมีขนาดส่งผล (Effect Size) ต่อคะแนนรวมระดับมาก (Cohend's $d = 7.98$) และมีขนาดส่งผลต่อ คะแนนรายด้านทุกด้านระดับมาก (Cohend's $d = 7.63, 5.55, 2.87, 3.72, 5.70$ และ 4.08) และมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศุภิษา วัฒนศิริ (2563) ทำวิจัยเรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมนิทานเพื่อเสริมสร้างสุขนิสัยสำหรับนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 ผลการศึกษาค้นคว้า พบว่า ผลการเปรียบเทียบพัฒนาการทางการเรียนรู้ของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีพัฒนาการทางการเรียนรู้หลังเรียนสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 80 มีความสอดคล้องกับงานวิจัยในต่างประเทศของ Soleymani et al (2017) ทำวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบผลของการเล่านิทานและละครสร้างสรรค์ต่อการเสริมสร้างสุขอนามัยส่วนบุคคลของเด็ก ผลการวิจัย พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญระหว่างคะแนนการรับรู้ของทั้งสองกลุ่มก่อนและหลังการจัดกิจกรรม คะแนนการรับรู้เฉลี่ยของกลุ่มการเล่านิทานเพิ่มขึ้นจาก 50.69 เป็น 86.83 ในขณะที่กลุ่มละครสร้างสรรค์ได้คะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจาก 57.37 เป็น 85.09 จากผลการทดสอบแบบจับคู่ พบว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มการเล่าเรื่องและกลุ่มละครสร้างสรรค์ สรุปผลการศึกษาในปัจจุบันพบว่า แม้ว่าวิธีการเล่าเรื่องและละครสร้างสรรค์จะมีประสิทธิภาพในการเพิ่มความตระหนักของเด็กเกี่ยวกับสุขอนามัยส่วนบุคคล แต่ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างสองวิธี

จากการวิจัย สรุปได้ว่า ผลการจัดกิจกรรมการประกอบอาหารเพื่อส่งเสริมสุขนิสัยของเด็กปฐมวัย เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมประกอบอาหารนั้นเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงด้วยการปฏิบัติกับสื่อ วัสดุ อุปกรณ์ โดยผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 เน้นให้เด็กได้สังเกต และ

คิดแก้ปัญหา ลงมือปฏิบัติ โดยครูจะสอดแทรกความรู้เป็นด้านสุขอนามัย ที่สิ่งจำเป็น ปลุกฝังให้เด็กปฐมวัย ได้รับความรู้ความเข้าใจและตระหนักถึงการดูแลสุขภาพอนามัยที่ดีให้แก่ตนเองและผู้อื่น เด็กซึมซับและ กลายเป็นนิสัยที่ดี เสริมสร้างสุขนิสัยในการปฏิบัติตนอันเป็นผลช่วยให้เด็กปฐมวัย มีสุขภาพและคุณภาพชีวิต ที่ดีและใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ในการจัดกิจกรรมการประกอบอาหารเพื่อส่งเสริมสุขนิสัยเด็กปฐมวัย ครูต้องจัดเตรียมสื่อ พร้อมและเพียงพอต่อจำนวนเด็กในชั้นเรียน เช่น การให้เด็กออกมาเลือกใช้อุปกรณ์ จาน ช้อน ช้อนส้อม เด็กจะต้องมีอุปกรณ์ครบ และต้องบอกว่าสิ่งใดที่เป็นของใช้ส่วนตัวและสิ่งใดสามารถใช้ร่วมกันได้

1.2 การจัดกิจกรรมการประกอบอาหารบางรายการ เช่น การใช้หม้อกระทะไฟฟ้า หรือเครื่อง ปั่นไฟฟ้า ครูควรกำกับดูแลด้านความปลอดภัยและคอยให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด

1.3 ในการประกอบอาหารที่ต้องเตรียมวัตถุดิบบางอย่าง เช่น แครอทหั่นฝอย การหั่นแตงกวา หรือ การต้มไข่ การต้มกล้วย ที่อาจใช้เวลาาน ครูอาจจัดเตรียมไว้ก่อนหน้าและทำเป็นตัวอย่างเพื่อให้ได้ดู และเข้าใจขั้นตอน จากนั้นใช้วัตถุดิบที่เตรียมไว้มาประกอบอาหารในขั้นตอนต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการวิจัยต่อเนื่องเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขนิสัยของเด็กปฐมวัยกลุ่มตัวอย่างเดียวกันใน ระยะยาวและเพิ่มระดับเกณฑ์ในการวัดและประเมินเพื่อศึกษาถึงผลของการเปลี่ยนแปลงของเด็กที่ชัดเจนมากขึ้น

2.2 ควรมีการศึกษาผลการจัดกิจกรรมด้านอื่น ๆ เช่น การส่งเสริมจินตนาการความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ การส่งเสริมทักษะทางคณิตศาสตร์ของเด็กปฐมวัย การส่งเสริมทักษะทางวิทยาศาสตร์ของเด็ก ปฐมวัย เป็นต้น

2.3 ควรมีการศึกษารายละเอียดของการจัดกิจกรรมการประกอบอาหารในด้านต่าง ๆ ของสถานศึกษาใน ท้องถิ่น ซึ่งหลังจากการจัดกิจกรรมแล้วยังสามารถช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายของทางสถานศึกษา โดยประยุกต์ เช่น การจัดงานวิชาการอาหารโดยให้เด็ก ๆ เป็นผู้ผลิตและมีผู้เลือกบริโภคจากห้องอื่น ๆ

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงศึกษาธิการ. (2560). *หลักสูตรการศึกษาปฐมวัยพุทธศักราช 2560*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุม

สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

ชนิษฐา บุนนาค. (2562). *แนวทางการจัดประสบการณ์เรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัย*.

<https://www.youngciety.com/article/journal/experience-plan.html>

จิระพันธุ์ พูลพัฒน์. (2561, 25 มกราคม). *สุขภาพ ความปลอดภัยและทักษะกลไกสำหรับเด็กอนุบาล*.

<http://www.pecerathailand.org/2018/01/666.html>

ดาร์รัตน์ อุทัยพยัคฆ์. (2555, 23 ตุลาคม). *ประโยชน์ของการประกอบอาหารในเด็กปฐมวัย*.

http://daratim54.blogspot.com/2012/04/blog-post_08.html

ประทุม อังกูโรหิต. (2543). *ปรัชญาปฏิบัตินิยม: รากฐานปรัชญาการศึกษาในสังคมประชาธิปไตย*.

สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ไพศาล วรคำ. (2564). *การวิจัยทางการศึกษา*. มหาสารคาม: ตักสิลาการพิมพ์.

มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม. (2554). *จิตวิทยาพัฒนาการสำหรับเด็กปฐมวัย*.

<http://elearning.psu.ac.th/courses/77>

วรรณกร สารกุล. (2564, 11 สิงหาคม). *Covid Slide บาดแผลใหญ่ทางการศึกษา*.

<https://www.eef.or.th/covid-slide>

ศรินยา ทรัพย์วารี. (2552). ผลของการจัดกิจกรรมประกอบอาหารที่มีต่อทักษะพื้นฐานทาง คณิตศาสตร์ของ เด็กปฐมวัย. [วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย].

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ศุภิสรา วัฒนศิริ. (2563). *การพัฒนาชุดกิจกรรมนิทานเพื่อเสริมสร้างสุขนิสัยสำหรับนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2*.

[การศึกษาค้นคว้าอิสระปริญญา การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยและ ประเมินผลการศึกษา].

มหาวิทยาลัยนเรศวร.

สถาบันพัฒนาอนามัยแห่งชาติ, กรมอนามัย. (2564). *แนวทางการส่งเสริมคุณภาพสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยด้าน สุขภาพ (4D)*. องค์การส่งเสริมสุขภาพอนามัย.

สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร, คณะกรรมการร่างรัฐธรรมนูญ. (2560). *รัฐธรรมนูญแห่ง*

ราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2560. สำนักนายกรัฐมนตรี.

เสกสรร มาตรวังแสง. (2559). *การศึกษารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของเด็กปฐมวัย*.

[วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิทยาการทางการศึกษาและการจัดการเรียนรู้].

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อรพร ทับทิมศรี. (2554). *ผลการจัดประสบการณ์การเรียนรู้เกี่ยวกับการประกอบอาหารไทย*

โบราณที่มีต่อสัมพันธภาพทางสังคมของเด็กปฐมวัย. [วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษา

มหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

Soleymani, M. R., Hemmati, S., Ashrafi-Rizi, H., & Shahrzadi, L. (2017). Comparison of the effects of storytelling and creative drama methods on children's awareness about personal hygiene. *Journal of education and health promotion*, 6, 82.

https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_56_16