



โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร (ฝ่ายประถม)

งานวิจัยในชั้นเรียน

โดย

อาจารย์ณฤมล พ็ชรปิยะกุล

เรื่อง การแก้ปัญหานักเรียนไม่รับประทานอาหารกลางวัน

สภาพปัญหา

อาหารกลางวันเป็นอาหารที่สำคัญที่สุดสำหรับนักเรียนทุกคน เพราะถ้านักเรียนไม่รับประทานอาหารกลางวัน นักเรียนจะหิวมากทำให้ปวดท้อง ปวดศีรษะ แล้วทำให้เรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง ทำให้โรงเรียนต้องเสียงบประมาณค่าอาหารกลางวันสูง และมีอาหารเหลือในปริมาณมาก ส่งผลต่อเนื่องเกิดภาวะโลกร้อน ทำให้นักเรียนไม่มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเองในการรับประทานอาหารกลางวัน ตลอดจนเป็นตัวอย่างไม่ดีกับน้องๆ ทำให้น้องๆเลียนแบบไปในทางที่ไม่ดี ทำให้นักเรียนที่ไม่รับประทานอาหารกลางวันไปหลบซ่อนที่อื่นๆ บ้างก็ไปเล่นฟุตบอล เล่นปิงปอง หรือหลบซ่อนตัวในห้องน้ำ จึงทำให้อาจารย์ผู้ดูแลนักเรียนหาแนวทางในการแก้ปัญหาให้นักเรียนไม่รับประทานอาหารกลางวัน

วิธีการแก้ปัญหา

- 1.นักเรียนเสนอชื่อรายการอาหารกลางวันที่ตนเองชอบ และไม่ชอบ
- 2.นักเรียนมีวินัยในตนเอง รีบลงไปรับประทานอาหารกลางวันทุกวัน รับประทานอาหารอย่างน้อย 1 ถาด และเช็คชื่อที่หัวหน้าห้อง
- 3.อาหารที่เป็นน้ำ เช่น ก๋วยเตี๋ยว น้ำ แกงจืด ห้องครัวพยายามอุ่นให้ร้อนเพื่อให้อาหารไม่จืดชืด
- 4.เพิ่มปริมาณอาหารที่นักเรียนชอบให้มากขึ้น เช่น ปลาทอด ซุปญี่ปุ่น ไก่ทอด ส้มตำ ไอศกรีม นักเรียนเติมได้จนอิ่ม
- 5.นักเรียน ป.4 และ ป.5 ลงไปรับประทานอาหารกลางวันก่อน 5 นาที นักเรียน ป.6 ลงไปช้า 5 นาที จึงทำให้มีที่นั่งเพียงพอกับปริมาณนักเรียน
- 6.นักเรียนนำอาหารกลางวันมารับประทานเองในวันจัดกิจกรรมนอกสถานที่ เช่น กิจกรรมพบเพื่อนญี่ปุ่น เป็นต้น
- 7.ชมเชยนักเรียนที่มีความรับผิดชอบในการรับประทานอาหารกลางวันทุกวัน

สรุปผลการวิจัย/แก้ปัญหา

จากการแก้ปัญหาข้างต้นทำให้นักเรียน รับประทานอาหารกลางวันมากขึ้นมีระเบียบวินัยมากขึ้น รักตนเองมากขึ้น เป็นแบบอย่างที่ดีกับน้องๆมีปริมาณอาหารเหลือน้อยลง นักเรียนไม่ปวดท้อง ไม่ปวดศีรษะ นักเรียนมีร่างกายแข็งแรงขึ้น

ข้อเสนอแนะ

วิธีการแก้ปัญหานักเรียนไม่รับประทานอาหารกลางวัน อาจจะมีวิธีการมากกว่านี้ ซึ่งขึ้นอยู่กับข้อตกลงของโรงเรียนแต่ละแห่ง นักเรียนแต่ละห้อง และการระดมสมอง ช่วยให้แก้ปัญหาต่างๆได้เสมอ