

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง

การปฏิบัติตน

เพื่อให้มีการเจริญเติบโตตามวัย

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา

บุญธรรม

ครูภัทรวรรณ

เหมี่ยมสุวรรณ





เรื่อง การปฏิบัติตน เพื่อให้มีการเจริญเติบโตสมวัย



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑

บอกวิธีการปฏิบัติตนเพื่อให้มีการเจริญเติบโตตามวัย

๒

ปฏิบัติตนเพื่อให้มีการเจริญเติบโตที่เหมาะสมตามวัย

๓

เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนเพื่อให้มีการเจริญเติบโตตามวัย







คำถาม

จากภาพเกิดอะไรขึ้นกับเด็กในภาพ





คำถาม

สาเหตุใดที่ทำให้เด็กในภาพมีลักษณะเป็นแบบนี้





การเจริญเติบโตตามวัย

คือ การที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง
สัดส่วนรูปร่างที่ขยายใหญ่ขึ้นรวมถึง
ระบบอวัยวะภายในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น
ตามวัย





คำถาม

นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติตนอย่างไร เพื่อให้มีความสุขดี



การปฏิบัติตนเพื่อให้มีการเจริญเติบโตตามวัย





การรับประทานอาหาร





การพักผ่อน



- นอนพักผ่อนให้เพียงพอ

- นอนหลับอย่างน้อยวันละ ๘ ชั่วโมง



การออกกำลังกาย





ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส



กิจกรรม



“ปฏิบัติดี ชีวิตมีสุข”



คำชี้แจง

๑. ให้นักเรียนบอกวิธีการปฏิบัติตนเพื่อให้มีสุขภาพดี
ตามประสบการณ์ของตนเอง พร้อมวาดภาพลงในสมุด
๒. เมื่อเสร็จแล้วครูสุ่มตัวแทนนำเสนอหน้าชั้นเรียน
๓. ใช้เวลาในการทำกิจกรรม ๑๕ นาที



บทบาทนักเรียนปลายทาง

๑. ให้นักเรียนบอกวิธีการปฏิบัติตนเพื่อให้มีสุขภาพดี
ตามประสบการณ์ของตนเอง พร้อมวาดภาพลงในสมุด
๒. ตัวแทนนักเรียนออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน



บทบาทครูปลายทาง

๑. ครูชี้แจงการปฏิบัติกิจกรรม
๒. ดูแลความเรียบร้อยของนักเรียนระหว่างทำกิจกรรม



ตัวอย่างผลงาน

ปฏิบัติดี ชีวิตมีสุข



วิธีการปฏิบัติตนเพื่อให้มีสุขภาพดีของฉันคือ...
ออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน





สรุป

สรุปบทเรียน

การปฏิบัติตนเพื่อให้มีการเจริญเติบโตตามวัย
สามารถทำได้โดยการรับประทานอาหารที่เหมาะสม
กับวัย มีสารอาหารครบ ๕ หมู่ รวมทั้งการพักผ่อน
ให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำจิตใจ
ให้ร่าเริงแจ่มใส



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง

สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. อุปกรณ์ในการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
๒. แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

