

ใบงาน เรื่อง **ต้องปฏิบัติตนอย่างไรถึงจะสุขภาพดี**

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์  
มาตรฐาน

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง

๑. จงดูรูปภาพที่ครูกำหนดให้ดังต่อไปนี้ พร้อมกับตอบคำถาม ดังนี้
๒. ให้นักเรียนสรุปออกมาเป็นแผนผังความคิด

๑.



สาเหตุของการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานเกิดจากสาเหตุใดได้บ้าง และนักเรียนมีวิธีการดูแลน้ำหนักของตนเองอย่างไรได้บ้าง

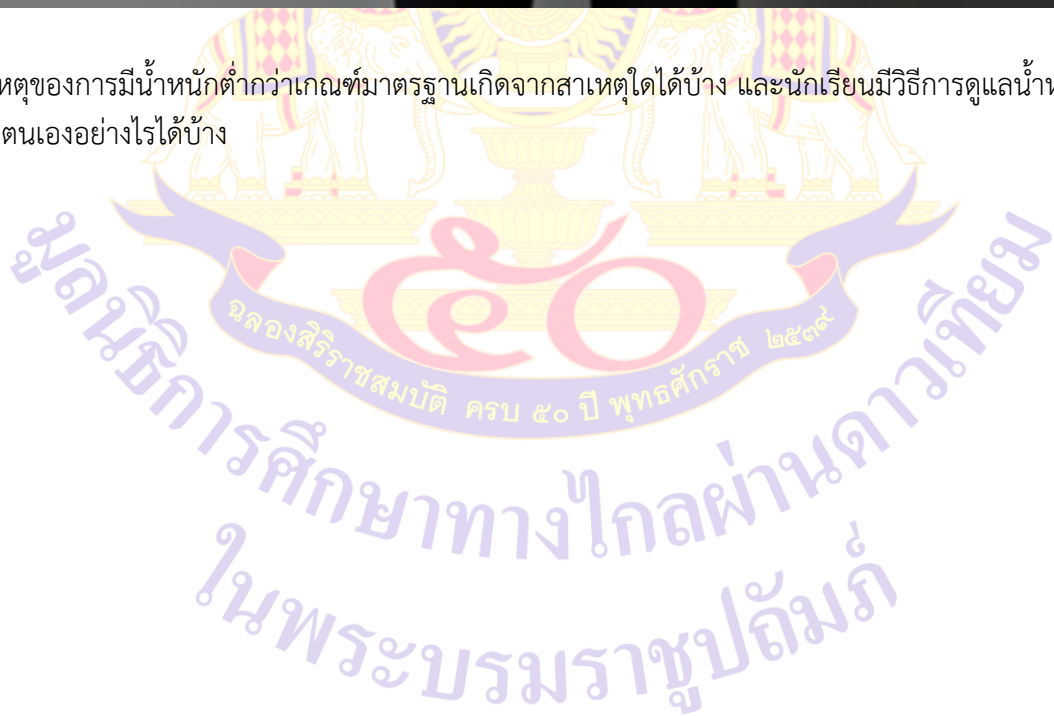
ชื่อ - สกุล ..... ชั้น..... เลขที่.....



๒.



สาเหตุของการมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานเกิดจากสาเหตุใดได้บ้าง และนักเรียนมีวิธีการดูแลน้ำหนักของตนเองอย่างไรได้บ้าง



ชื่อ - สกุล ..... ชั้น..... เลขที่.....

