

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง ลักษณะการเจริญเติบโตของวัยเรียน

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม



เรื่อง

ลักษณะการเจริญเติบโต
ของวัยเรียน



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายลักษณะการเจริญเติบโตของวัยรุ่น
๒. สำรวจและวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงของร่างกายของตนเอง
๓. เห็นความสำคัญของการเจริญเติบโตของตัวเอง





ทบทวนความรู้

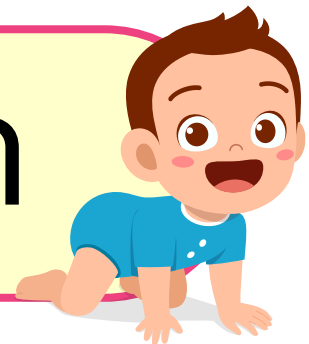
เราสามารถแบ่งการเจริญเติบโต
ได้เป็นกี่ช่วงวัย



วัยต่าง ๆ แบ่งเป็น ๖ วัย ดังนี้

๑

วัยทารก



๒

วัยเด็ก



๓

วัยเรียน



๔

วัยรุ่น



๕

วัยผู้ใหญ่



๖

วัยผู้สูงอายุ



คำถามชวนคิด ?

ลักษณะร่างกายของ
เพศหญิงและเพศชาย
ในวัยเรียนแตกต่างกันอย่างไร





กิจกรรม

สำรวจ ชวนรู้

คำชี้แจง

ให้นักเรียนสำรวจการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตนเองว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรเมื่อเทียบกับปีที่ผ่านมา แล้วเปรียบเทียบร่างกายตนเองกับเพื่อนต่างเพศว่ามีความแตกต่างกันอย่างไรเพราะอะไร



ลักษณะการเจริญเติบโตของ วัยเรียน

ด้านร่างกาย

ด้านสติปัญญา

ด้านจิตใจ
และอารมณ์

ด้านสังคม

๑

ด้านร่างกาย

มีการเจริญเติบโตสม่ำเสมอ

เพศหญิงตัวโตกว่าเพศชาย
วัยเดียวกัน

มีกล้ามเนื้อแข็งแรง คล่องแคล่วว่องไว



๒ ด้านสติปัญญา

สามารถคิดได้อย่างมีเหตุผล

อ่านและเขียนหนังสือได้คล่อง

มีความอยากรู้อยากเห็น



๓

ด้านจิตใจและอารมณ์

มีอารมณ์โกรธเมื่อถูกล้อเลียน

ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน

รู้สึกอิจฉาเพื่อนที่ได้รับความรัก
หรือความสนใจ





ด้านสังคม

เรียนรู้การอยู่ร่วมกัน ภายใต้กฎระเบียบ

ชอบรวมตัวเล่นกันเป็นกลุ่ม
ไม่ชอบอยู่คนเดียว

มีความซื่อสัตย์และช่วยเหลือ
เพื่อนในกลุ่ม



กิจกรรม วัยของฉัน



คำชี้แจง

๑. ครูแจกป้าย   ให้นักเรียนคนละ ๑ คู่
๒. ให้นักเรียนวิเคราะห์ลักษณะการเจริญเติบโต
ว่าเป็นลักษณะการเจริญเติบโตของวัยเรียนหรือไม่
๓. ถ้าใช้ให้ยกป้าย  ถ้าไม่ใช่ให้ยกป้าย 



ลักษณะการเจริญเติบโตวัยเรียน

๑



มีความคล่องแคล่วว่องไว

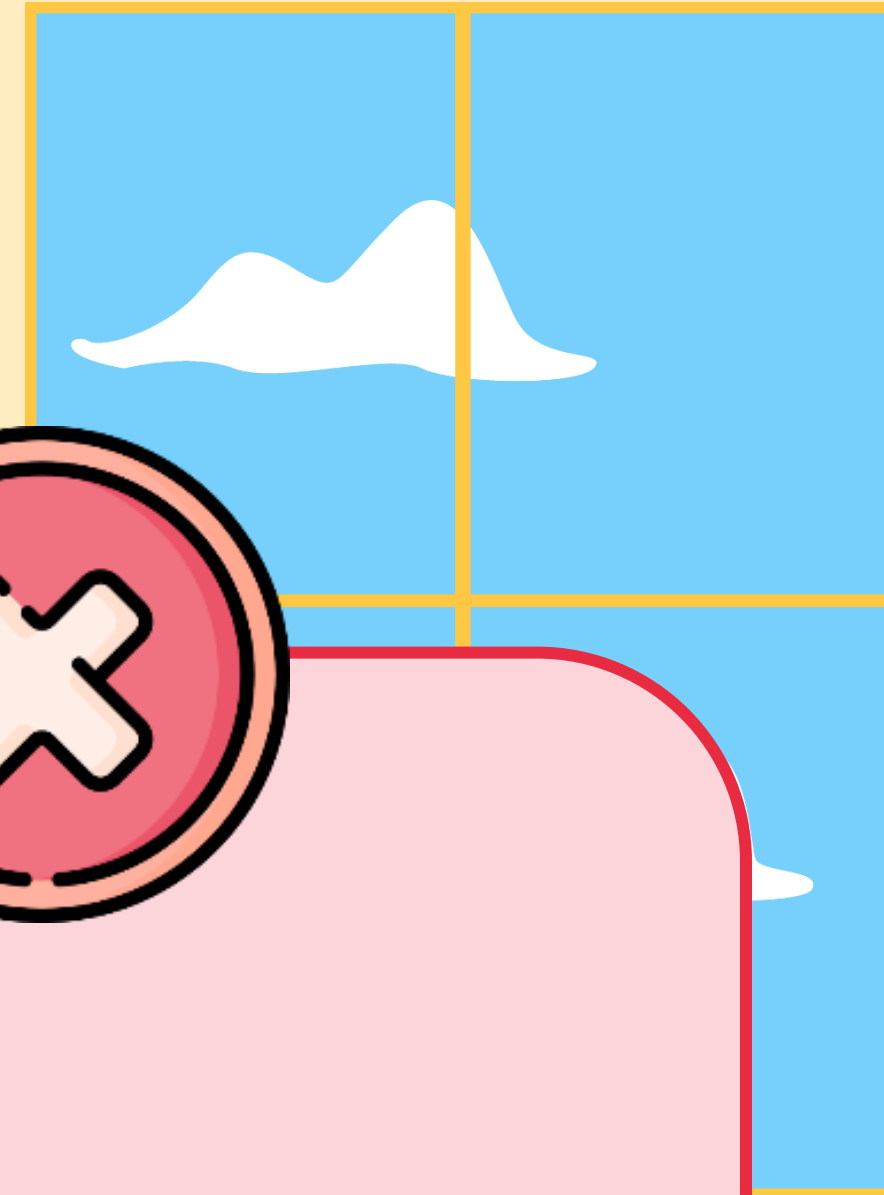


เฉลย

๑



มีความคล่องแคล่ว
ว่องไว



ลักษณะการเจริญเติบโตวัยเรียน

๒



ใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กได้ดี

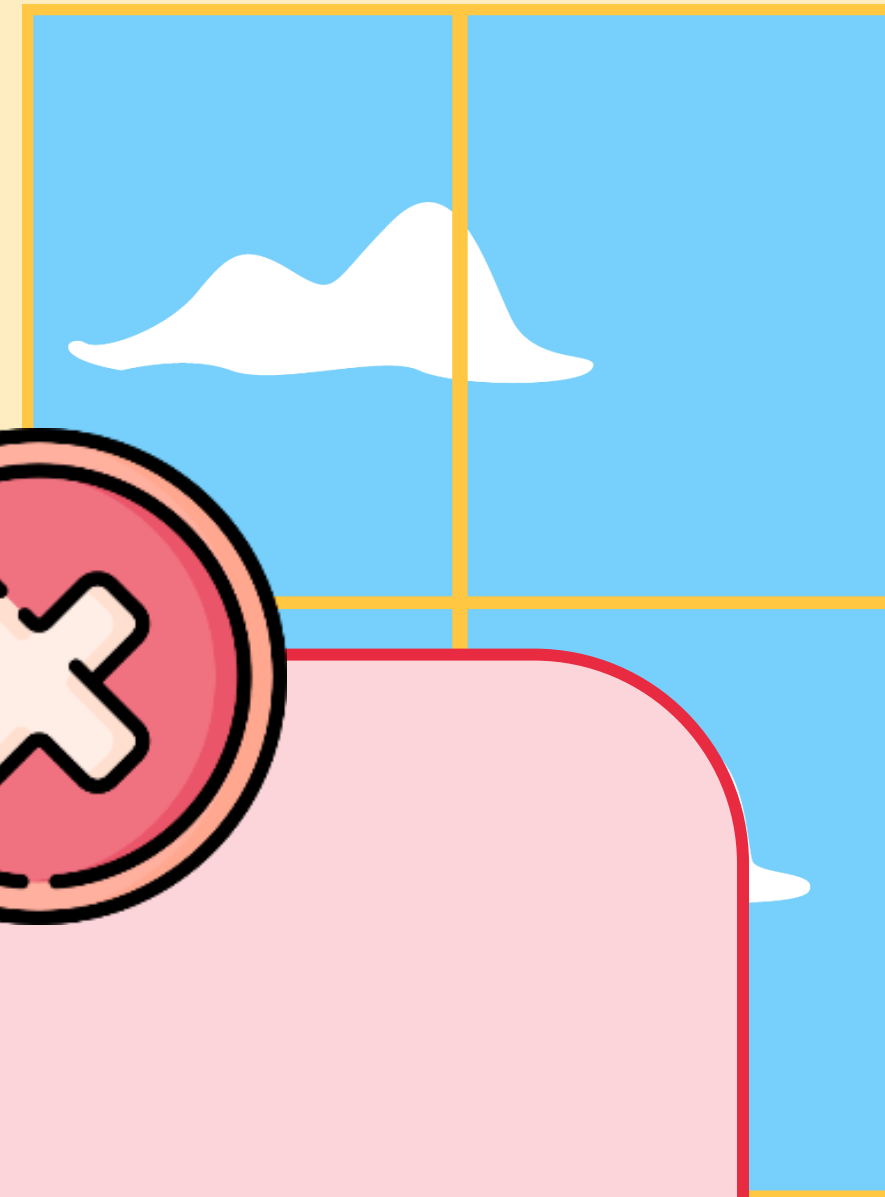


เฉลย

๒



ใช้กล้ำมเนื้อมัดเล็กได้ดี



๓

ลักษณะการเจริญเติบโตวัยเรียน

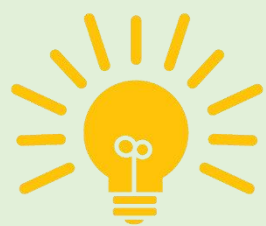


ควบคุมอารมณ์ได้ดีเยี่ยม

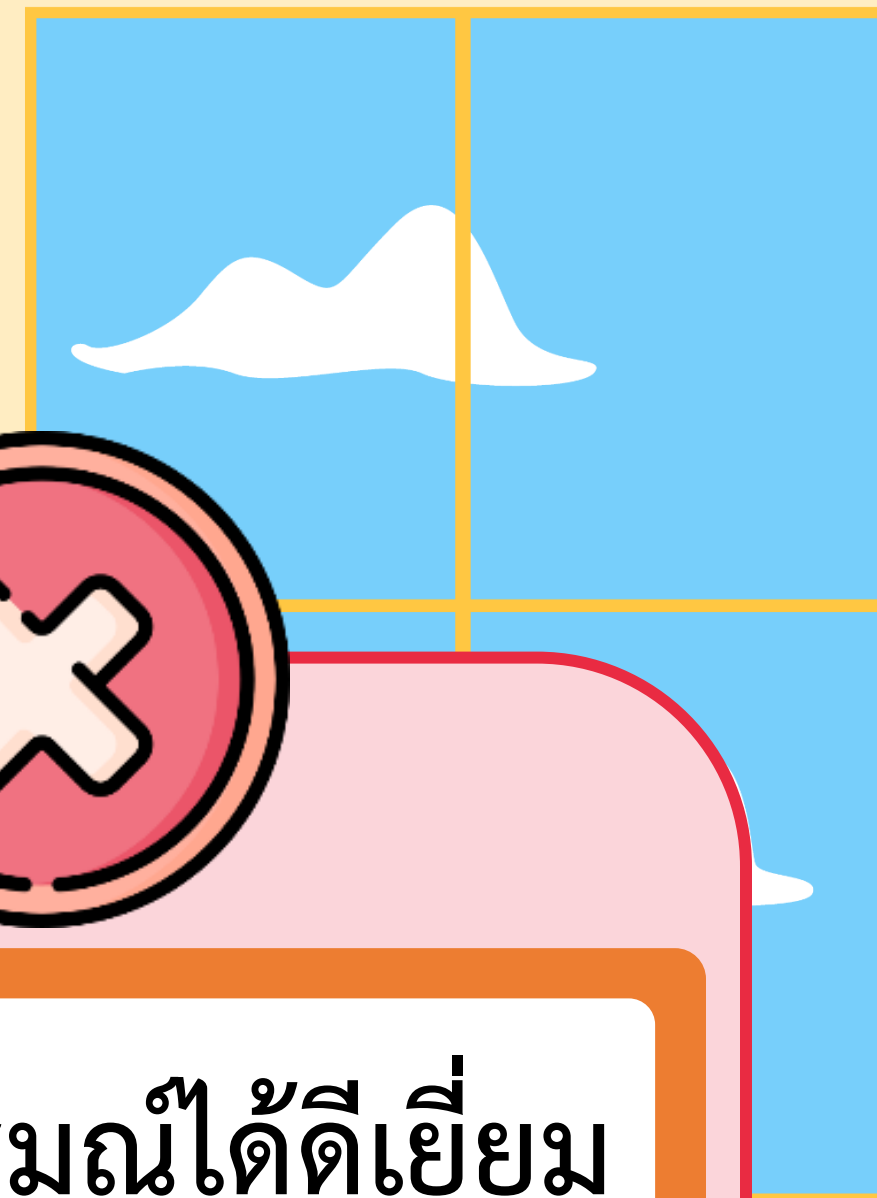


เฉลย

๓



ควบคุมอารมณ์ได้ดีเยี่ยม



ลักษณะการเจริญเติบโตวัยเรียน

๑

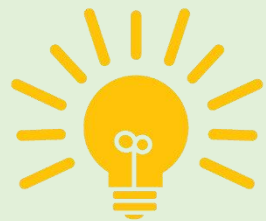


ผิวหนังเหี่ยวยุ่น

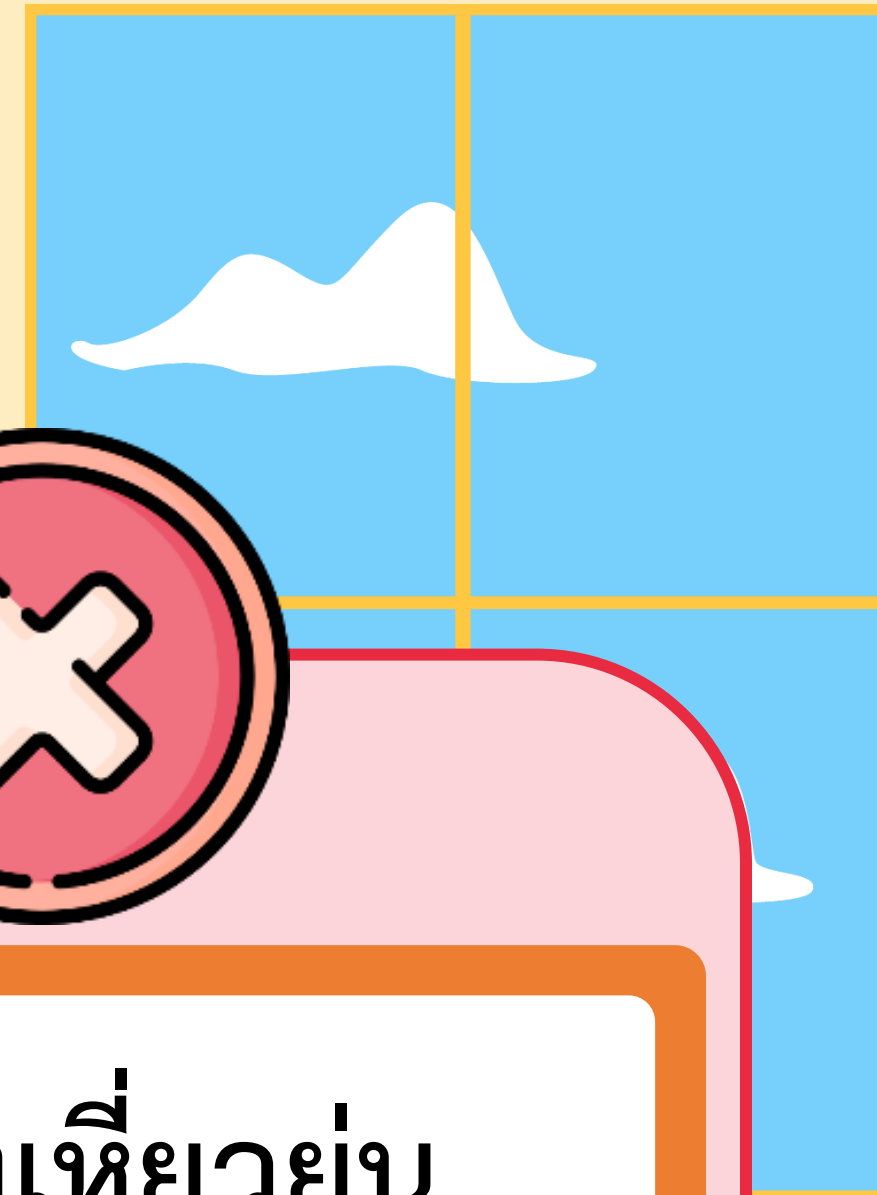


เฉลย

๑



ผิดหนังให้ว่าย่น



ลักษณะการเจริญเติบโตวัยเรียน

๕



อ่านและเขียนหนังสือได้ดี

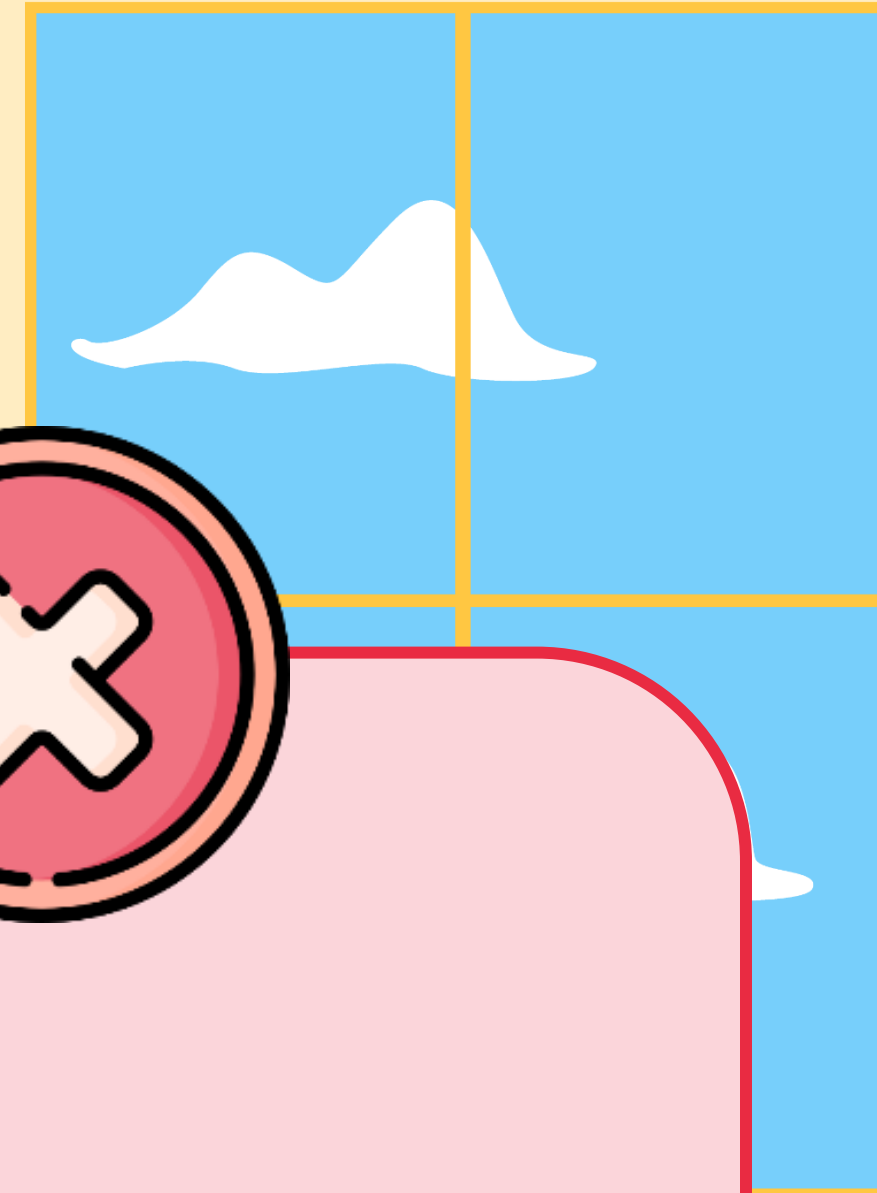


เฉลย

๕



อ่านและเขียนหนังสือ
ได้ดี



ลักษณะการเจริญเติบโตวัยเรียน

๖



ชอบรวมตัวเล่นกันเป็นกลุ่ม



เฉลย

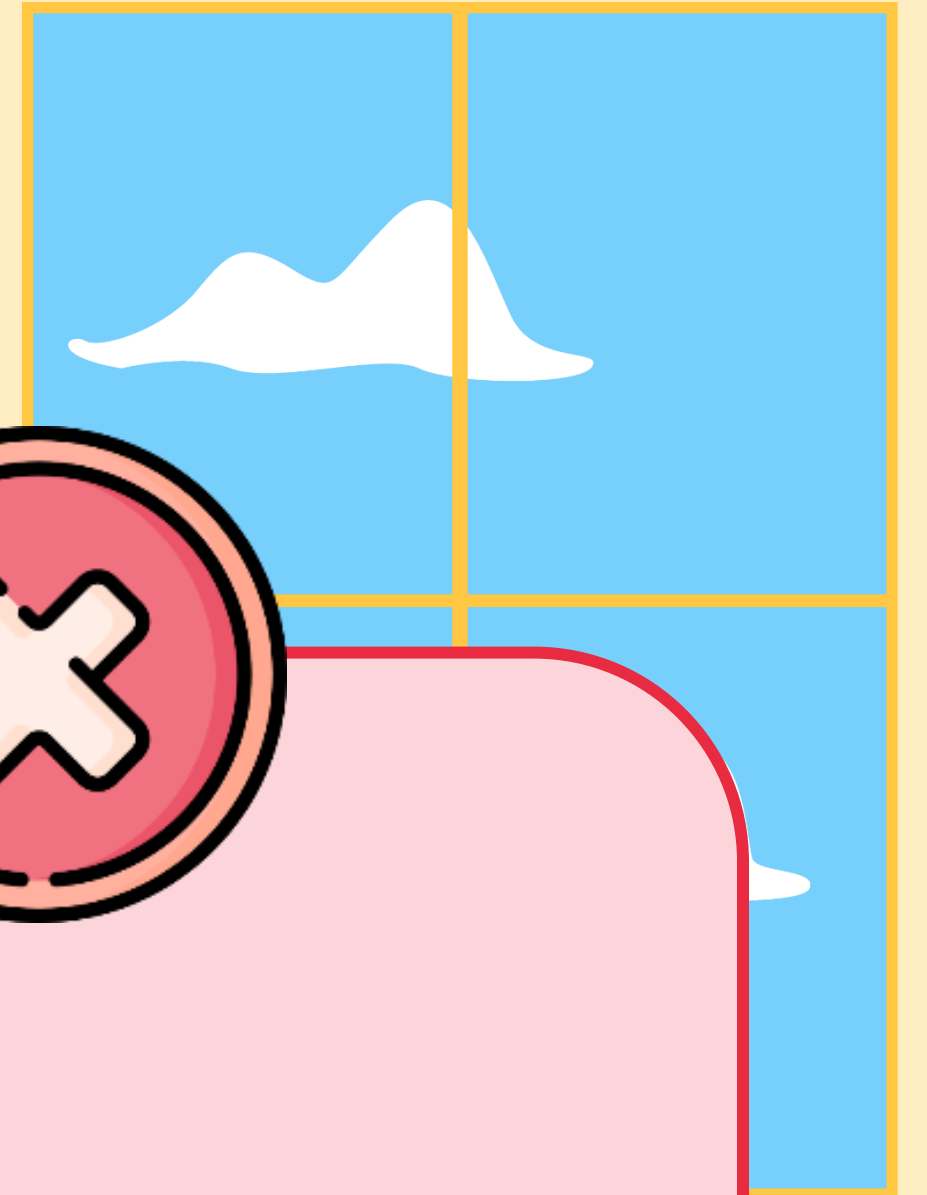
๖



ขอปรบรวมตัว



เล่นกันเป็นกลุ่ม



๗

ลักษณะการเจริญเติบโตวัยเรียน



การใช้ชีวิตคู่

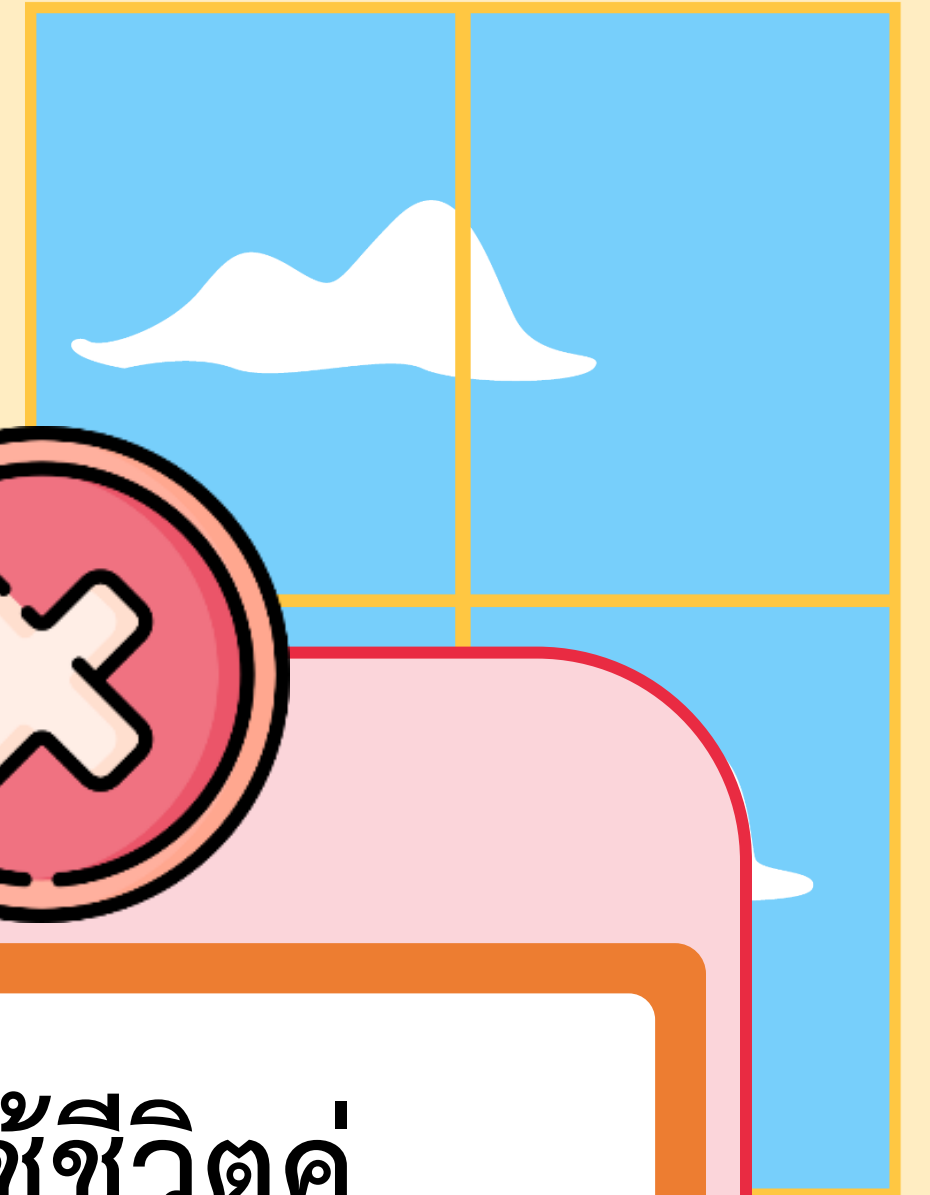


เฉลย

๗



การใช้ชีวิตคู่



ลักษณะการเจริญเติบโตวัยเรียน

๘

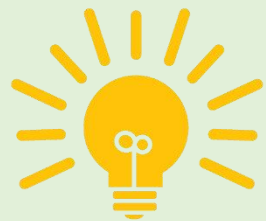


ร่างกายเสื่อมโทรม

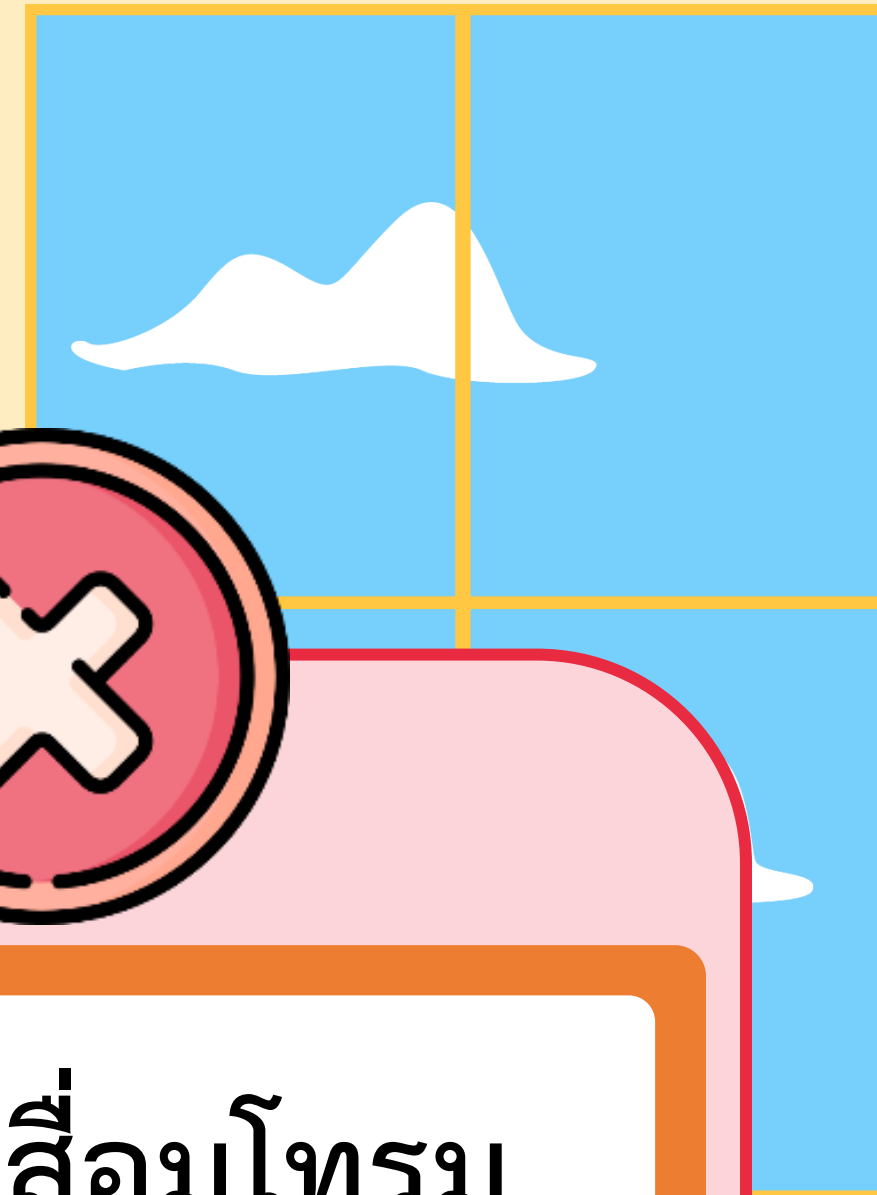


เฉลย

๘



ร่างกายเสื่อมโทรม



ลักษณะการเจริญเติบโตวัยเรียน

๙



ต้องการเป็นที่ยอมรับ

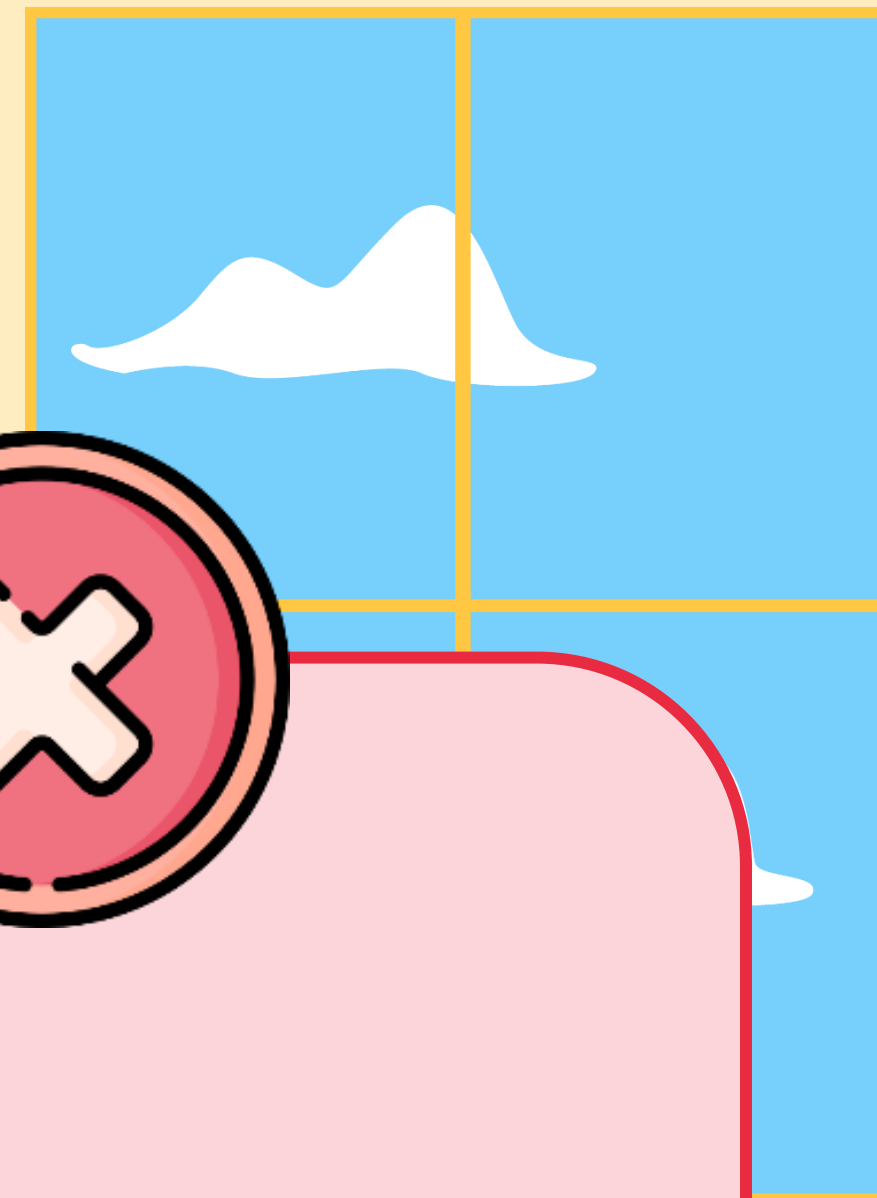


เฉลย

๙



ต้องการเป็นที่ยอมรับ



ลักษณะการเจริญเติบโตวัยเรียน

๑๐



มีความอยากรู้อยากเห็น

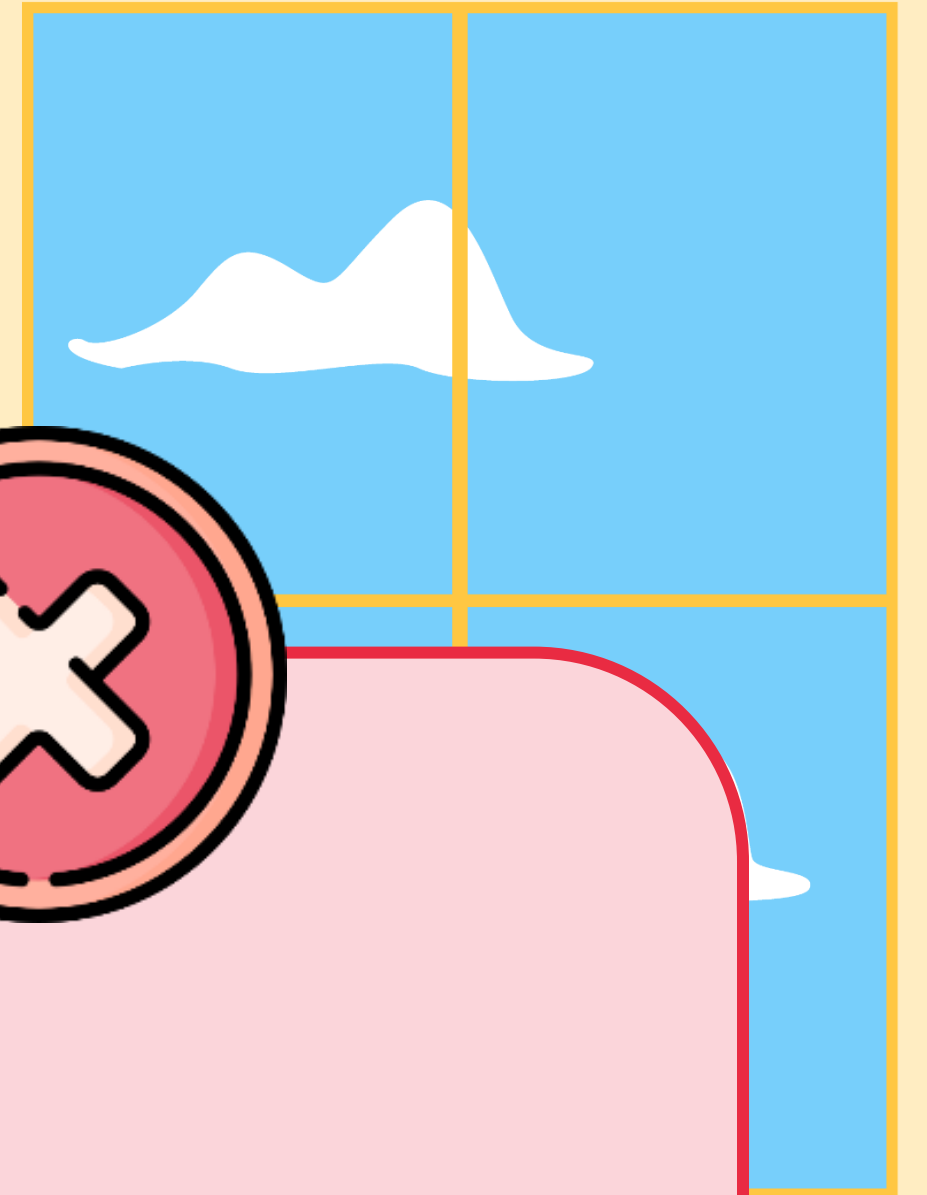


เฉลย

๑๐



มีความอยากรู้อยากเห็น



กิจกรรม จดจำ นำไปใช้





คำชี้แจง

ให้นักเรียนสรุปความรู้เกี่ยวลักษณะ
การเจริญเติบโต ด้านร่างกาย ด้านสติปัญญา
ด้านจิตใจและอารมณ์ และด้านสังคม ของ
วัยเรียนลงในสมุด

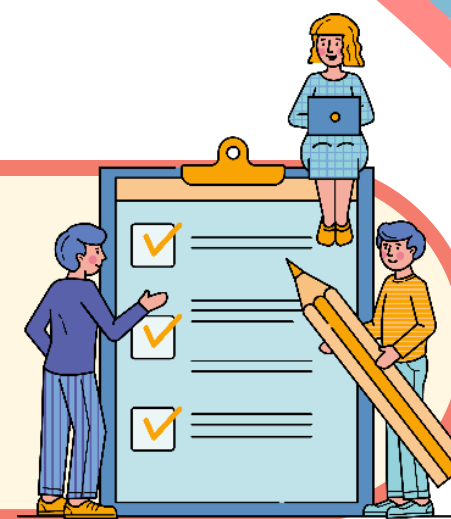


สรุปกิจกรรม

วัยเรียนอยู่ช่วงอายุ ๗-๑๒ ปี มีลักษณะการเจริญเติบโต
ด้านต่าง ๆ คือ ด้านร่างกาย ด้านสติปัญญา ด้านจิตใจและ
อารมณ์ และด้านสังคม โดยแต่ละด้านนั้นจะมีความสำคัญที่
แตกต่างกันออกไป ดังนั้นเราจึงต้องดูแล
สุขภาพทั้งกายและใจเพื่อให้ใช้ชีวิต
ในประจำวันได้อย่างมีความสุข



บทเรียนครั้งต่อไป



เรื่อง การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง

สิ่งที่ต้องเตรียม



๑. เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
๒. ใบงานที่ ๑ เรื่อง ผลการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง