

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม



เรื่อง

ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต



ทบทวนความรู้?



การเปรียบเทียบ
น้ำหนักส่วนสูงกับ
เกณฑ์มาตรฐาน



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. ระบุปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต
๒. จำแนกแผนภาพปัจจัยที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต
๓. เห็นความสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต



ชวนดูชวนคิด



ชวนดูชวนคิด



คำถามชวนคิด

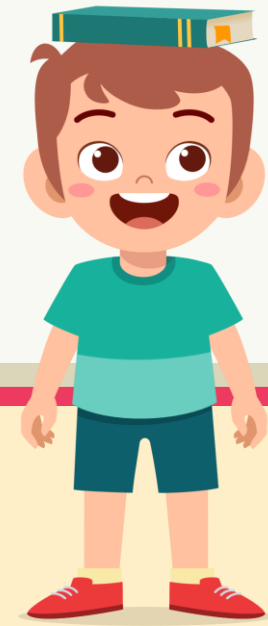


ปัจจัยที่มีผลต่อ
การเจริญเติบโต
คืออะไร



ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

เป็นสิ่งที่ทำให้ร่างกายได้เกิดการ
เปลี่ยนแปลงและพัฒนาความสามารถ
ซึ่งประกอบด้วย **๒ ปัจจัยหลัก**



ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

ปัจจัย
ภายใน

ปัจจัย
ภายนอก

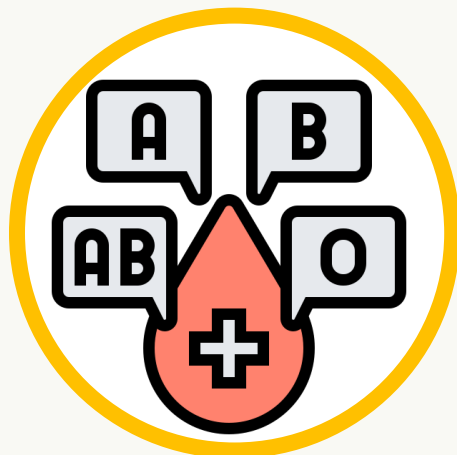


ปัจจัยภายใน

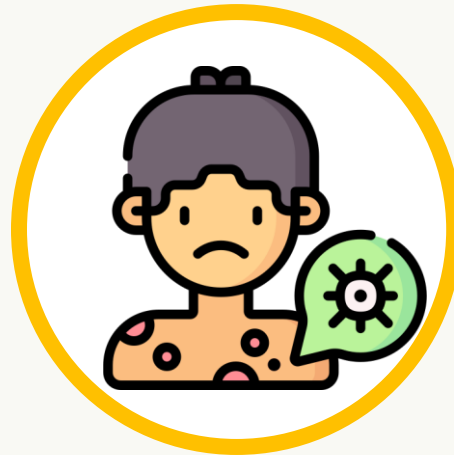
เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย หรือสิ่งที่ได้รับการถ่ายทอด
จากพันธุกรรมจากรุ่นหนึ่งไปยังอีกรุ่นหนึ่ง ได้แก่



ลักษณะทางร่างกาย



กรุ๊ปเลือด



โรคหรืออาการต่าง ๆ



ปัจจัยภายนอก

เป็นสิ่งที่เมื่อร่างกายได้รับแล้วส่งผลต่อร่างกาย ได้แก่



๑. อาหาร

- ทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่
- หลีกเลียงขนมกรุบกรอบ



ปัจจัยภายนอก



๒. น้ำ

- ดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ ๘ แก้ว
- หลีกเลี่ยงน้ำอัดลมหรือน้ำหวานต่าง ๆ



ปัจจัยภายนอก



๓. ออกกำลังกาย

- ออกกำลังกาย

อย่างสม่ำเสมอทุกวัน

- ทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหว



ปัจจัยภายนอก



๔. การพักผ่อน

- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
อย่างน้อย ๘ ชั่วโมง
- ทำกิจกรรมที่ผ่อนคลายหรือ
กิจกรรมที่ชอบทำยามว่าง



ปัจจัยภายนอก



๕. อากาศ

หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มี
สิ่งแวดล้อมไม่ถูกสุขลักษณะ





กิจกรรม

ต่อภาพ

หาความหมาย



กติกากา

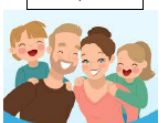
ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม
ต่อภาพจิ๊กซอว์แล้ววิเคราะห์ว่า
ภาพที่ได้เป็นปัจจัยที่มีผลต่อ
การเจริญเติบโตอย่างไร



ใบงานที่ ๒ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีสุข
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนอธิบายปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต

พันธุกรรม



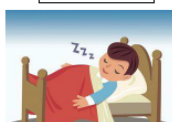
อาหาร



ออกกำลังกาย



การพักผ่อน



ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๒

ปัจจัยที่มีผลต่อ
การเจริญเติบโต





คำชี้แจง

ให้นักเรียนให้เขียนอธิบายปัจจัย
ที่มีผลต่อการเจริญเติบโต
ลงในใบงานที่ ๒ ให้ถูกต้องครบถ้วน



บทบาทนักเรียนปลายทาง

นักเรียนฟังคำชี้แจงและลงมือ
ทำใบงานที่ ๒ ปัจจัยที่มีผลต่อ
การเจริญเติบโต

บทบาทครูปลายทาง

๑. จัดเตรียมใบงาน
๒. ครูชี้แจงการปฏิบัติกิจกรรม
๓. ดูแลความเรียบร้อยของ
นักเรียนระหว่างทำกิจกรรม



คำถามชวนคิด



ปัจจัยที่มีผลต่อ
การเจริญเติบโต
มีความสำคัญอย่างไร



สรุปกิจกรรม

ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตนั้น คือ สิ่งที่ทำให้ร่างกายได้เกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาความสามารถ โดยมีปัจจัยจากสิ่งต่าง ๆ ซึ่งจะทำให้ร่างกายพัฒนาการและมีสุขภาพที่ดีตามวัย ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข



บทเรียนครั้งต่อไป



เรื่อง การปฏิบัติตน เพื่อให้มีการเจริญเติบโตตามวัย

สิ่งที่ต้องเตรียม



อุปกรณ์ในการเรียนและสมุดจดบันทึก

ดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th