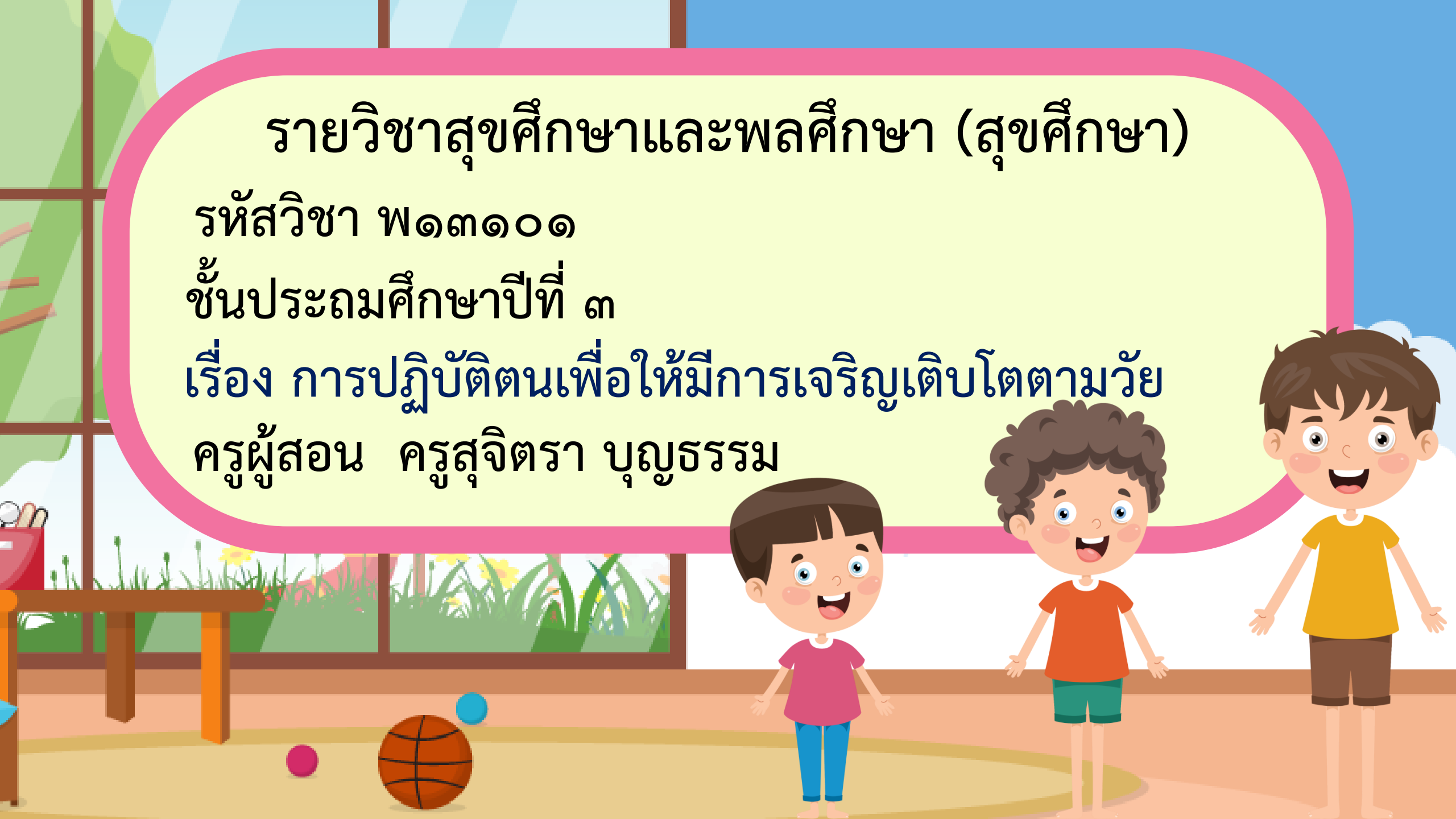
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง การปฏิบัติตนเพื่อให้มีการเจริญเติบโตตามวัย

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม



เรื่อง

การปฏิบัติตนเพื่อให้มีการเจริญเติบโตตามวัย

ทบทวนความรู้

ปัจจัยที่มีผลต่อ
การเจริญเติบโต

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกวิธีการปฏิบัติตนเพื่อให้มีการเจริญเติบโตตามวัย

๒. ปฏิบัติตนเพื่อให้มีการเจริญเติบโตที่เหมาะสมตามวัย

๓. เห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนเพื่อให้มีการเจริญเติบโตตามวัย

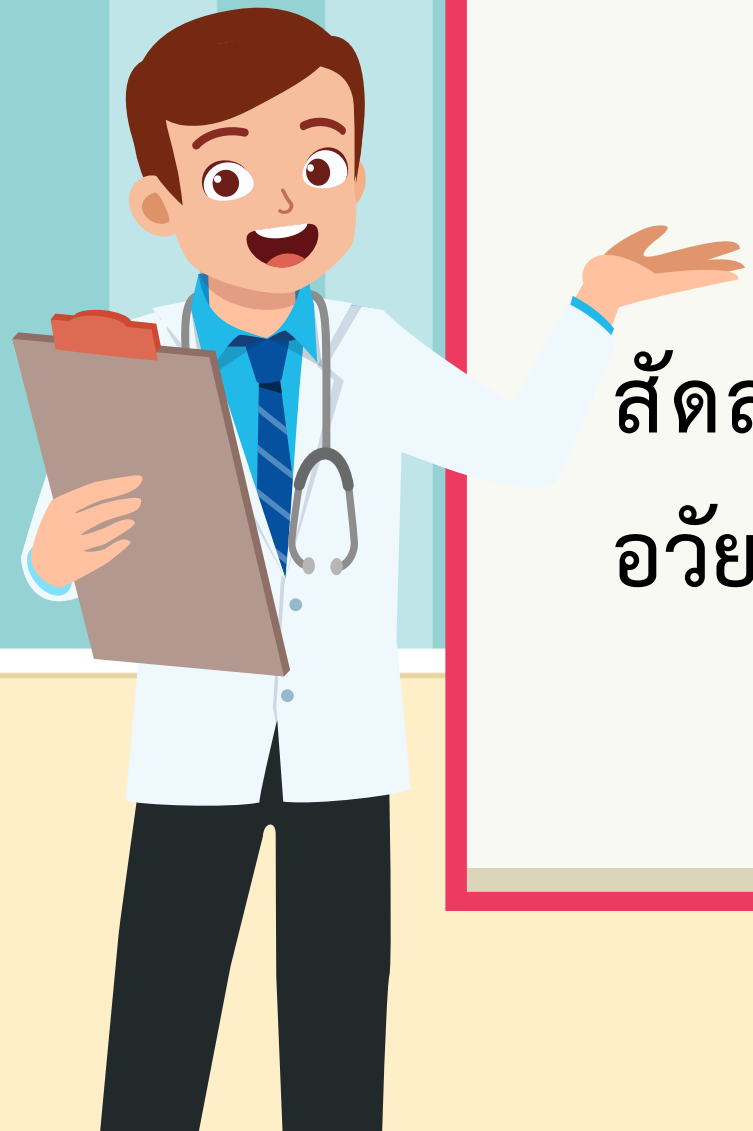
ชวนดูชวนคิด

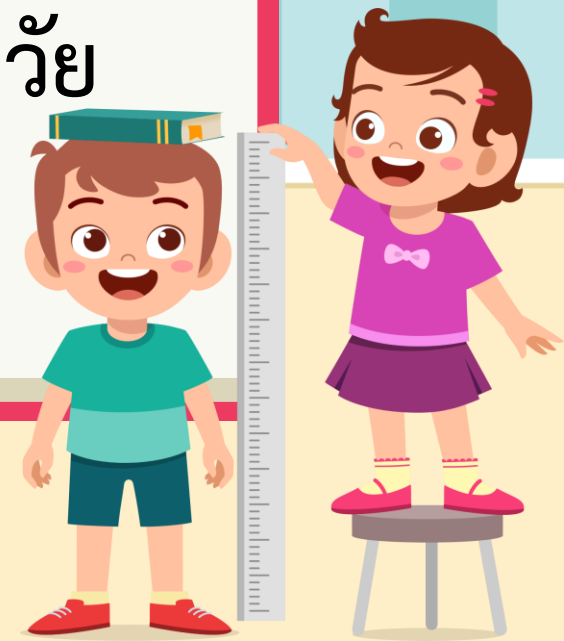
คำถามชวนคิด

สาเหตุที่ทำให้
เด็กในภาพเป็นแบบนี้คือ...

การเจริญเติบโตตามวัย

คือ การที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงสัดส่วนรูปร่างที่ขยายใหญ่ขึ้นรวมถึงระบบอวัยวะภายในร่างกายทำงานได้ดีขึ้นตามวัย





การปฏิบัติตน
เพื่อให้มี
การเจริญเติบโตตามวัย

การรับประทานอาหาร

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบทั้ง ๕ หมู่

ลดและหลีกเลี่ยงขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม

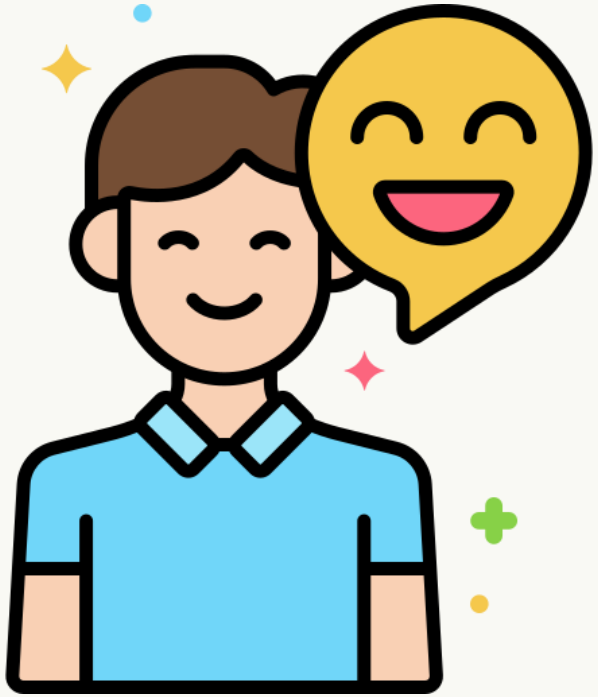
การพักผ่อน

นอนพักผ่อนให้เพียงพอ

นอนหลับอย่างน้อย

วันละ ๘ ชั่วโมง

ร่าเริงสดใส



คิดในแง่บวก

จัดการความเครียดได้

การออกกำลังกาย

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
โดยเลือกกีฬาหรือกิจกรรม
ที่ตนเองสนใจ

กิจกรรม

“ปฏิบัติดี ชีวีมีสุข”

คำชี้แจง

ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปวิธีการปฏิบัติตน ให้มีลักษณะและการเจริญเติบโตตามวัยเป็นแผนภาพความคิดพร้อมนำเสนอหน้าชั้นเรียน

บทบาทนักเรียนปลายทาง

นักเรียนลงมือปฏิบัติทำกิจกรรม
พร้อมส่งตัวแทนนำเสนอหน้า
ชั้นเรียน

บทบาทครูปลายทาง

ครูชี้แจงการปฏิบัติกิจกรรมและ
ดูแลความเรียบร้อยของนักเรียน
ระหว่างทำกิจกรรม

สรุปกิจกรรม

การปฏิบัติตนเพื่อให้มีการเจริญเติบโตตามวัย สามารถทำได้หลายวิธีควบคู่กันไปโดยต้องเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตัวเอง ก็จะสามารถทำให้มีการเจริญเติบโตที่สมบูรณ์แข็งแรงตามวัย และใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานที่ ๓ เรื่อง องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

ดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th