

ใบงานที่ ๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติทางสายกลาง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

๑. นักเรียนคิดว่าสุขภาพกายและสุขภาพจิต มีความสัมพันธ์กันหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

๒. สำรวจลักษณะสุขภาพกายและใจที่ดีของตนเอง และตอบคำถาม

| ลักษณะสุขภาพกายและใจที่ดี                          |
|----------------------------------------------------|
| ๑. ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง                          |
| ๒. ร่างกายเจริญเติบโตอย่างปกติ                     |
| ๓. ร่างกายมีความต้านทานโรคได้ดี                    |
| ๔. ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ปกติ มีประสิทธิภาพ |
| ๕. ควบคุมอารมณ์ได้ดี                               |
| ๖. ปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ดี                   |
| ๗. อารมณ์สดชื่น แจ่มใส                             |
| ๘. สามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้                   |

๒.๑ นักเรียนมีสุขภาพกายและใจในลักษณะตามข้อใดบ้าง

.....

๒.๒ นักเรียนเป็นผู้มีสุขภาพกายและใจที่ดีหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

๓. วิเคราะห์สาเหตุการมีสุขภาพกายและใจที่ดีในข้อ ๒ โดยเลือกมา ๒ รายการ ลงในแผนภาพ