

ใบงานที่ ๑ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการวัยรุ่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ชื่อ..... นามสกุล..... ห้อง...../..... เลขที่

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกการปฏิบัติที่ส่งเสริมการเจริญเติบโตของนักเรียนอย่างละ ๒ ข้อ จากนั้นให้นักเรียนกลับไปปฏิบัติจริง ๑ สัปดาห์ และบันทึกว่าปฏิบัติได้อย่างไรบ้างมาส่งในครั้งถัดไป

บันทึกการปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น			
ที่	รายการ	พฤติกรรมที่เลือกปฏิบัติ	ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ
๑	การรับประทานอาหาร	๑	
		๒	
๒	การออกกำลังกาย	๑	
		๒	
๓	การพักผ่อน	๑	
		๒	
๔	การพูดคุยหรือทำกิจกรรมเสริมสัมพันธ์ในครอบครัว	๑	
		๒	
๕	การทำดีจิตต์ดีทอกซ์	๑	
		๒	

ความเห็นจากการปฏิบัติกิจกรรม
 สิ่งที่ได้รับ.....
 สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง.....
 สิ่งที่จะนำไปเพื่อสังคม.....