

ชื่อ-สกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____



บ. ๑.๑ / ผ. ๑.๒ - ๐๒

ใบความรู้เรื่องปัจจัยที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและการดำรงชีวิตของเรา

ในการเจริญเติบโตและการดำรงชีวิตของเรา เราต้องการปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ อาหาร น้ำ และอากาศ

อาหารเป็นสิ่งที่เรากินเข้าไป แล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยอาหารบางอย่างช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว งา อาหารบางอย่างให้พลังงานแก่ร่างกาย เช่น ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล ไขมันและน้ำมัน และอาหารบางอย่างช่วยให้การทำงานของร่างกายเป็นปกติ เช่น ผักและผลไม้ต่าง ๆ

เราจึงควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบถ้วนและหลากหลาย ในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย โดยไม่รับประทานอาหารมาก หรือน้อยเกินไป รับประทานอาหารที่สะอาดและไม่ควรรับประทานอาหารที่มีน้ำมัน หรือไขมันเป็นส่วนประกอบมากเกินไป



ชื่อ-สกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____



บ. ๑.๑ / ผ. ๑.๒ - ๐๒

ในการกินอาหารนั้น เรายังได้รับน้ำจากอาหารที่กินเข้าไปด้วย แต่อย่างไรก็ตามเราก็ควรดื่มน้ำสะอาด วันละประมาณ ๒ ลิตร หรือ ๖-๘ แก้ว เพื่อให้ร่างกายทำงานได้ปกติ



เราต้องหายใจตลอดเวลา แก๊สที่เราใช้ในการหายใจ คือ แก๊สออกซิเจน ซึ่งเป็นองค์ประกอบของอากาศที่อยู่รอบตัวเรา เราจึงควรอยู่ในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก



นอกจากปัจจัยที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและการดำรงชีวิต เหล่านี้แล้ว เรายังควรพักผ่อนให้เพียงพอและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพดี